

ROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce

Typ A- Osoby przewlekłe psychicznie chore - 29 osoby

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba Osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania - stanowisko	Mierniki realizacji zadania w 2019r	Stopień realizacji miernika w 2018r.
I.	Psychoedukacja	Zajęcia cykliczne – grupowe 1 raz w tygodniu: Metody interaktywne.	23 osoby	-	Psycholog Pielęgniarka	23 osoby	18 osób -poprawa znajomości choroby i wzrost poziomu wiedzy z farmakoterapii. 5 osób - poprawa radzenia sobie z emocjami negatywnymi 5osób zwiększenie wiedzy z zakresu innych schorzeń towarzyszących schizofrenii. 3 osoby- zwiększenie odporności psychicznej

II.	Diagnozy psychologiczne	Ocena stanu psychofizycznego: testy, wywiad, obserwacja.	7 osób	-	Psycholog	7 osób	Przeprowadzono 4 nowe diagnozy psychologiczne pełne. Aktualizacja diagnoz psychologicznych – 2 osoby
III.	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	Poradnictwo indywidualne i grupowe , udzielanie informacji i porad w zależności od potrzeb.	15 osób	-	Psycholog	15 osób	Konsultacje wstępne - 5 osób Udzielono wsparcia psychologicznego - cyklicznego 12/10 osobą Terapia indywidualnej -4 osoby Udzielono wsparcia psychologicznego 4 rodziną
IV.	Trening organizacji czasu wolnego Utrwalanie wiedzy, umiejętności w zakresie organizowaniu czasu wolnego. Zmotywowanie do aktywnego spędzania	Zajęcia grupowe raz w tygodniu, zajęcia teoretyczne, praktyczne, wykłady, referaty, dyskusje, środki	17 osób	Instytucje miejskie(Biblioteka Publiczna Dom Kultury, Muzeum, itd.).	Terapeuta koterapeuta	17 osób	Podtrzymywano wiedzę związaną z definicją organizacji czasu wolnego 16/16 osób. W sposób aktywny spędzano czas wolny 9/10 kontynuacja języka angielskiego 5/5. 7/8 osób grało w gry planszowe. 10/10 korzystało z

V.	czasu wolnego z wykorzystaniem różnych form aktywności Zwiększenie zainteresowania różnymi grami towarzyskimi. Trening funkcjonowania w codziennym życiu Doskonalenie nawyków dbania o higienę osobistą, odzieży i porządku w domu. Umiejętne gospodarowanie budżetem domowym. Nauka obsługi sprzętu kuchennego i nakrywania do stołu. Nauka i utrwalanie obsługi komputera oraz	multimedialne, pogadanki. . Zajęcia grupowe - raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, prezentacji, pracy grupowej i indywidualnej. Prezentacje multimedialne.	15 osób	Instytucje publiczne, banki, markety, drogerie na terenie miasta Hajnówka.	Terapeuta +koterapeuta	15 osób	biblioteki Miejskiej. 7/6 osób poszerzyło wiedzę związaną z obchodami ważnych świąt i uroczystości okolicznościowych, 12/12 osób poznało zasady związane z utrzymaniem zwierząt domowych w ramach hobby. Wypracowano dbałość o wygląd zewnętrzny altanki i pergoli ogrodowej 7/7. 9/9 osób poznało technikę sztuki fotografowania w formie praktycznej. 7/7nauczyło się interpretować znaki drogowe(rowerowe i piesze). 7/17 osób- wykazuje wiedzę i ją stosuje w zakresie podstawowych zabiegów higienicznych. 11/17 osób- stosuje poprawną higienę oraz czystość odzieży, czystość, dobór odzieży do pór roku. 15/15 osób- poznało sposoby radzenia sobie z grypą i przeziębieniami. 11/11 osób- zapoznało się z zasadami zdrowego
----	---	---	---------	--	------------------------	---------	--

	urządzeń multimedialnych. Profilaktyka przeciw przeziębieniom. Nauka umiejętności w załatwianiu spraw urzędowych. Wypracowanie zachowań podczas zagrożeń typu pożar, włamanie, zalanie mieszkania.						odżywiania się. 8/13 osób –sprawnie i racjonalnie gospodaruje swoim budżetem domowym. 15 osób- poznało praktyczne porady związane z drobnymi naprawami w swoim domu. 4 osoby – potrafi prawidłowo ułożyć sztućce na stole. 8/8 osób- nabyło umiejętność posługuje się sprzętem kuchennym i prawidłowego nakrywania do stołu. 7/9/ osób- poznało technikę pracy na komputerze. 4/4 osoby uzyskało pomoc w załatwieniu spraw urzędowych.
VI.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów Ćwiczenia funkcji poznawczych. Utrwalanie właściwej komunikacji interpersonalnej i postaw społecznych. Sposoby radzenia z negatywnymi emocjami Rozwiązywanie	Zajęcia grupowe – raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, autoprezentacji, ćwiczeń, środki multimedialne, pracy grupowej i	23 osoby	-	Pielęgniarstwo + koterapeuta	23 osoby -	24/21 osób- wykonywało ćwiczenia usprawniające funkcje poznawcze. 24/19 osób- rozwijało umiejętności komunikacji interpersonalnej 15/15 osób- zna metody jak radzić z negatywnymi emocjami. 19/19 osób- zapoznało się z metodami rozwiązywania problemów, uzyskiwały wsparcie poprzez informacje zwrotne od

	indywidualnych problemów. Motywowanie do samodzielnej pracy nad poprawą samooceny i poczucia własnej wartości. Kontynuacja szkoleń zawodowych. Wsparcie osób nowoprzyjętych	indywidualnej .					grupy co miało znaczny wpływ na poprawę samopoczucia i samooceny. 3 osoby- podjęły kształcenia zawodowego w ramach projektu „ Nowy Start”. 21/21-zapoznawało się z aktualnymi wydarzeniami. 1 osoba- uzyskała wsparcie w zaaklimatyzowaniu się w ŚDS.
VII.	Czynności pielęgniarские w ŚDS Edukacja prozdrowotna. Stała kontrola parametrów RR kontrola wagi. Okazjonalne pomiary RR. Udzielanie pomocy przedmedycznej. Wydawanie leków. Poradnictwo pielęgniarские według potrzeb. Współpraca ze służbami medycznymi.	Codziennie pomiary RR Pomiary wagi, temperatury w zależności od potrzeb. Pogadanki, wykłady. Podawanie leków. Udzielanie pomocy doraźnej. Indywidualne poradnictwo.	13 osób	Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnie specjalistyczne. Pogotowie ratunkowe.	Pielęgniarstwo	13 osób	Edukacja prozdrowotna - 21/21 osób Systematyczne pomiary RR, tętna, -11/11 osób. Dla 10 osób mierzono RR w zależności od potrzeb 10/10 Udzielono pomocy przedmedycznej z wezwaniem pogotowia – 2 osoby, w tym 1 osoba kilkakrotnie. Wydawano leki na zalecenia lekarskie – 5/3 . Udzielono pomocy doraźnej – 25/25 osób Podawano insulinę – 1/1 osoba
VIII.	Zajęcia sportowe, turystyka i						8/8 osób – systematycznie ćwiczyło.

	rekreacja. Gimnastyka. Dialog motywacyjny do aktywności fizycznej. Ćwiczenia indywidualne. Utrzymanie poziomu glikemicznego w normie. Redukcja masy ciała bądź stabilizacja. Wycieczki rowerowe. Zajęcia rekreacyjne. Ćwiczenia w Parku Wodnym. Trening Nordic Walking.	Zajęcia w sali gimnastycznej j ŚDS trzy razy w tygodniu. Spacery, wycieczki rowerowe, marsz z kijkami nordic Walking. Gry i zabawy sportowe	14 osób	WTZ, OSiR. w H-ce. Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe.	Pielęgniarstwo + kinezyterapia	14 osób	2/2 osoby- ćwiczyło systematycznie programem indywidualnym. 5/6 osób - wykazało zainteresowanie ćwiczeniami fizycznymi. 10 osób- korzystało z oferty Parku Wodnego w Hajnówce . 11 osób- regularnie uczestniczyło w wycieczkach rowerowych. 2 /2osoby- zredukowały masę ciała. 14 osób- trenowały Nordic Walk 12 osób - w okresie letnim aktywnie brało udział w grach sportowych. 12 osób - uczestniczyło w Spartakiadzie Osób Niepełno-sprawnych w OSiR w H-ce
IX.	Pracownia kulturalno-oświatowa Redagowaniu wpisów na stronie ŚDS i do Kroniki Domu. Udział w obchodach świąt, podtrzymanie tradycji narodowych, religijnych i świeckich.	Stałe formy codziennych zajęć wg. planu - próby artystyczne i występy muzyczne wyjazdowe w mieście, powiecie, województwie .	25 osób	Urząd Miasta, SOSW w Hajnówce WTZ w H-ce ŚDS B-stok, WTZ Siemiatycze, WTZ Nowa Wola. Abstynentów DĄB, Akcja	St.instr.ds . kulturalno-oświatowych	25 osób	11 /11osób- redagowało wpisy na stronę ŚDS i do Kroniki Domu. 8/8 osób- pomagało w redagowaniu wpisów na stronę internetową Urzędu Miasta i Starostwa. 25/29osób- brało udział w obchodach świąt religijnych, państwowych oraz imprezach okolicznościowych.

	Muzykoterapia - kontynuacja nauki gry na gitarze - kontynuacja nauki gry na bębnach Obniżenie poziomu stresu, niepokoju i lęku, agresji poprzez muzykoterapię bierną podniesienie nastroju. Rozwijanie zainteresowania historią i gatunkami muzyki. Zajęcia z Internetem. - pisanie scenariuszy imprez. - opracowywanie materiałów reklamowych i promocyjnych.	Słuchanie muzyki relaksacyjnej 1raz w tygodniu.		Katolicka, Dom Kultury w Hajnówce, Michałowie, Siemiatyczach, Klub Garnizonowy w B-ku. PCPR, Oddz. Psychiatryczny. Muzeum Kultury Białoruskiej, Miejska Biblioteka Publiczna,.		25 /29osób brało udział w próbach i występach okolicznościowych. 16/16 osób uczestniczyło w muzykoterapii czynnej. Nauka współpracy w grupie, kształtowanie samodyscypliny niezbędnej do przeprowadzenia prób i występów – 20/20 osób. 1/2 os. kontynuowała naukę na gitarze. 4 /4osoby kontynuowały naukę gry na bębnach. 25/30 osób poszerzyło wiedzę oraz zasób słownictwa w kącikach: czytelniczy, geograficzny, muzyczny, filmowy. 16/16 osób- udział w muzykoterapii biernej. 20/22 osób- korzystało z Internetu, 5/5 osób pomagało w pisaniu scenariuszy. 7/7 osób pomagało w przygotowaniu materiałów reklamowych i promocyjnych. 13 /13osób- pomagało w pracach technicznych i konserwatorskich w pracowni, na terenie Domu i na placu. 25/30 osób- utrzymywało kontakt z kulturą, uczestniczyło w życiu
--	--	--	--	---	--	--

							kulturalnym miasta i regionu, integrowano się ze społeczeństwem
X.	Pracownia plastyczna Relaksacja przez sztukę. Rozwijanie funkcji poznawczych Rozwijania kreatywności i umiejętności współpracy. Rozwijanie zainteresowań, hobby Przygotowanie prac na wystawy, konkursy oraz ozdób świątecznych i okolicznościowych.	Codzienne zajęcia indywidualne i grupowe w Pracowni Plastycznej według planu zajęć.	25 osoby	HDK; Biblioteka Miejska, Muzeum Kultury Białoruskiej, Starostwo Powiatowe w Hajnówce; WTZ H-ka, WTZ Nowa Wola, Specjalny Ośrodek Szkolno Wychowawczy, Szkoly na terenie miasta Hajnówka.	Instruktor Terapii zajęciowej	25 osób	17/24 osób – rozwijało kreatywność i wyobraźnię w trakcie tworzenia prac plastycznych 18/24 osób –zapoznało się z różnorodnymi podłożami do malowania 24/24 integrowało się i rozwijało umiejętności interpersonalne. 20/24 rozwijało swoje zainteresowania artystyczne, 20/24 przebywało w pracowni odpoczywając i relaksując się przy tworzeniu prac. 17/24 aktywnie spędzało czas rozwijając umiejętności manualne. 1/1 przygotowało prace na wystawę.
XI.	Pracownia haftu i szycia	Zajęcia grupowe i indywidualne	11 osób	Sklepy z rękodziełem	Terapeuta	11 osób	4/4 osoby utrwaliło umiejętność szycia szkatulek.

	Szycie szkatulek i prostych ściągów dziewiarskich na drutach i szydełku. Wyklejenia obrazów kordonkiem. Wyszywania ściągami krzyżkowym, Przygotowanie dekoracji okolicznościowych. Nauka szycia na maszynie. - naprawy odzieży. Nauka renowacji mebli. Udział w przygotowaniu prac na wystawę	dwa razy w tygodniu.		, pasmanterie oraz Second Hand.			2/2 osoby nauczyły się dekorowania szkatulek. 2/2 osoby rozpoczęły ćwiczenia praktyczne opanowania prostych ściągów dziewiarskich 1/2 uczyła się wykonywania maskotek z resztek tkanin 3/3 osoby nauczyły się wyszywanie ściągami cieniowanym 2/2 osoby rozpoczęły naukę wyszywania ściągami cieniowanym 10/10 osób wykonało dekoracji okolicznościowe 1/2 osoba doskonaliła naukę szycia na maszynie 4/5 osoby samodzielnie naprawiało odzież. 3/3 osoby doskonaliły umiejętność tapicerowania mebli 1/5 osoba wzięła udział w przygotowaniu prac na wystawę
XII.	Trening higieniczny - kobiety Podtrzymywanie nawyków z zakresu dbania o odzież i obuwie, oraz właściwy ich dobór	Wykłady, pokazy, prezentacje ze stron internetowych	11 osób	Apteki drogerie, sklepy oraz punkty z odzieżą używaną.	Pracownicy socjalni + terapeutą	11 osób	10/10 osób stosuje wiedzę i umiejętności z zakresu higieny osobistej. 10/10 osób- dba o odzież i obuwie 7/10 nauczyło się dobrać odzież w zależności od pogody.

	w zależności od pogody. Utrwalanie nawyków dbania o czystość i porządek w domu Przyswojenie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia	filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach.		zakłady fryzjerskie, kosmetyczne			8/10- wyrobiło nawyk dbania o czystość i porządek w domu. 10/10 – przyswoiło podstawowe zasady profilaktyki chorób skór i infekcji wirusowych.
XIII.	Pracownia kulinarna Przygotowaniu prostych dań . Utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni Nauka i utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego. Wykorzystanie nabytych umiejętności w przygotowywaniu potraw świątecznych i okazjonalnych .	Codziennie zajęcia grupowe według planu zajęć.	10 osób	-	Opiekun	10 osób	10/13 osób potrafi samodzielnie przygotować dania: 2 osoby potrafi samodzielnie ugotować zupy, 5 osób nauczyło się obierania ziemniaków, 7 osób przygotowuje sałatki, 7 osób nauczyło się przygotować kotlety mielone. 13/13 wypracowało nawyk mycia rąk oraz dbania o czystość w kuchni. 8/13 osób potrafi samodzielnie obsługiwać sprzęt kuchenny. 13/13 osób utrzymywało umiejętność przygotowania potraw świątecznych i okazjonalnych
XIV.	Terapia zajęciowa w pracowni technicznej Rozwijanie hobby. Przygotowanie prac na	Codziennie zajęcia w Pracowni Technicznej	7 osób	-	Terapeuta	7 osób	4/8 osób- w dalszym ciągu rozwijały swoje zainteresowania- hobby- wypalały w drewnie 0/3 osób przygotowanie

	wystawy, konkursy. Utrwalenie umiejętności posługiwania się podstawowymi narzędziami. Wykonywanie dekoracji ŚDS z okazji świąt i innych uroczystości. Naprawa i konserwacja rowerów. Dbanie o porządek na stanowisku pracy i w pracowni(BHP).	wg planu zajęć. Pokazy i prezentacje audiowizualne.					prac na wystawy, konkursy. 4/8 osób utrwalili umiejętności posługiwania się podstawowymi narzędziami 4 /4 osób wykonywało drobne prace stolarskie 5 /5osób -wykonywało dekoracje ŚDS z okazji świąt i innych uroczystości. 4/6 osób- naprawiało i konserwowali rowery .8/8 osób -nauczyło się dbanie o porządek na stanowisku pracy i w pracowni i przestrzegania BHP
XV.	Czynności wspierające i nadzorujące Codzienne wsparcie i zapewnienie komfortu psychicznego tej osobie oraz poczucia bezpieczeństwa	Asekuracja uczestnika	1 osoba	-	Pielęgniarstwo	1 osoba	1 osoba- objęcie codziennym wsparciem i nadzorem podczas pobytu w ŚDS.
XVI	Praca z rodzinami Nawiązanie współpracy z rodzinami nowo przyjętych uczestników i podtrzymywanie już nabytych kontaktów z pozostałymi rodzinami.	Współpraca z rodzinami	14 osób	Domy rodzinne	Zespół wspierający i aktywizujący.	14 osób	Była utrzymywana stała współpraca z rodzinami (osób mieszkających w rodzinach) Były to spotkania bezpośrednie, jak też kontakty telefoniczne oraz konsultacje

							psychologiczne. Spotkanie z członkami rodzin w ŚDS- 15 rodzin
XVII .	Budowa integracji społecznej Zwiększenie wiedzy na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS w środowisku lokalnym Współpraca z instytucjami, podmiotami, osobami współpracującymi z ŚDS. Zwiększenie akceptacji i zrozumienia istoty choroby psychicznej.	Wystawy, konkursy, prezentacje artystyczne. Spotkania integracyjne.	29 osób	instytucje administracji i samorządowej i publicznej, instytucje kultury, organizacje pozarządowe, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe, warsztaty terapii zajęciowej.	Zespół wspierający co aktywizujący ŚDS.	29 osób	Na bieżąco współpracowano z różnymi instytucjami, urzędami, organizacjami pozarządowymi z terenu Powiatu hajnowskiego. Na bieżąco były zamieszczane informacje z bieżącej działalności ŚDS na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Hajnówce i ŚDS. Organizowano wystawy prac uczestników z Pracowni Terapeutycznych ŚDS. Uczestniczono w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, spartakiadach sportowych, warsztatach teatralnych – 29/32 osoby.