

Załącznik Nr 3
Do uchwały Nr 6/14/19
Zarządu Powiatu Hajnowskiego
Z dnia 22 stycznia 2019r.

ROGRAM DZIAŁANIA NA ROK 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce

Typ C- Osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych - 4 osoby, w tym 1 osoba z niepełnosprawnością sprzężoną

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współczesniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie stanowisko	Mierniki realizacji zadania w 2019r	Stopień realizacji miernika w 2018r.
I.	Trening funkcji poznawczych Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i stworzenie przyjaznego otoczenia uczestnikom. Zmniejszenie poziomu negatywnych emocji, lęku. Zwiększenie samodzielności i aktywności w codziennym	Zajęcia grupowe, indywidualne. Metody interaktywne. Ćwiczenia intelektualne Cogito. Zajęcia rekreacyjno-kompensacyjne. Ćwiczenia intelektualne	4 osoby	-	Opiekun	4 osoby	4/4 osoby – brały udział w zajęciach stymulujących zwiększenie samodzielności i aktywności w codziennym funkcjonowaniu: - ćwiczenia intelektualne praktyczne w obszarze usprawnienia funkcji pamięci, myślenia, koncentracji uwagi, orientacji przestrzennej. 3/3 osoby – udział w grach intelektualnych

	funkcjonowaniu. Zapobieganie regresjom, spowolnieniu negatywnych zmian w sferze poznawczej.	dla dorosłych. Gry stymulujące: szachy, warcaby, puzzle, scrabble itd.					stymulujących pracę mózgu. 1 osoba - udało się zmniejszyć poziom niepokoju i lęku. 1 osoba - zaczęła wykazywać inicjatywę w działaniach. Zapewniono poczucie bezpieczeństwa i przyjaznego otoczenia - 4 osoby.
II.	Diagnozy psychologiczne	Ocena stanu psychofizycznego, wywiad, obserwacja	3 osoby	-	Psycholog	3 osoby	Przeprowadzono 2 nowe diagnozy psychologiczne pełne (testy psychologiczne, badania, obserwacje).
III.	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	Poradnictwo indywidualne i grupowe, udzielenie informacji w zależności od potrzeb	4 osoby	-	Psycholog	4 osoby	Konsultacje wstępne - 2 osoby Konsultacje z zespołem wspierającym - aktywizującym - 2 razy w tygodniu. Wsparcie psychologiczne - 1 osoba. Udzielono wsparcia rodzinom uczestników ŚDS- 1 osoba.
IV.	Trening organizacji czasu wolnego Utrwalanie wiedzy,	Cykliczne zajęcia teoretyczno-	2 osoby	Instytucje miejskie(Biblioteka	Terapeuta , koterapeu	2 osoby	1/2 osoba -zapoznała się z definicją organizacji czasu wolnego.

	umiejętności w organizowaniu czasu wolnego Motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem różnych form aktywność. Motywowanie do korzystania z Miejskiej Biblioteki Publicznej osoby. Poszerzenie zainteresowań kulinarnych Podtrzymywanie umiejętności korzystania z Internetu	praktyczne, wykłady, referaty, dyskusje, pogadanki. Spacery do lasu, parku, miasta, itd		Publiczna , Dom Kultury, itd.)	ta.		1/2 osoba- wykazała umiejętność wybierania ciekawych programów radiowych i telewizyjnych. Utrzymujące się stale zainteresowanie aktywnością sportową i rekreacyjną poprzez: -korzystanie z oferty Parku Wodnego - 2/2 osoby, - długie spacery do lasu - 1/2 osoba. - wycieczki rowerowe - 1/2 osoba. W dalszym ciągu wykazują zainteresowanie grami rozwijającymi funkcje poznawcze typu scrabble, tworzenie i rozwiązywanie krzyżówek umysłowych- 2 /2osoby. 2/2 osoby - poznało i poszerzyło wiedzę związaną z obchodami ważnych świąt , uroczystości okolicznościowych i stosuje to w praktyce. 2/2 osoby- regularnie korzysta z relaksacyjnych kolorowanek dla dorosłych. 1/2 osoba - wykazała
--	---	---	--	--------------------------------	-----	--	--

V.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu Podtrzymywanie praktycznych umiejętności niezbędnych do utrzymania codziennej higieny osobistej-praca indywidualna. Wypracowanie właściwego dbania o wygląd zewnętrzny Planowanie wydatków pieniężnych w oparciu o posiadane zasoby finansowe w swoim gospodarstwie domowym Umiejętność wykorzystania sprzętu kuchennego w przygotowaniu posiłków i prawidłowego nakrywania do stołu Nauka i utrwalanie umiejętności z zakresu obsługi komputera Poszerzenie wiedzy z	Zajęcia grupowe raz w tygodniu	2 osoby	Banki, markety, drogerie na terenie miasta Hajnówka	Terapeuta i koterapeuta	2 osoby	zainteresowanie działaniem Biblioteki Miejskiej i jej ofertą w postaci prelekcji tematycznych. 2/2 osoby- poznały podstawowe zasady przepisów kodeksu ruchu drogowego rowerowego i pieszego. 2 /2osoby – w dalszym ciągu wymagają nauki w zakresie korzystania z: toalety, łazienki umywalki, mycia rąk, osuszania rąk. 1/2 osoba-poznała sposoby radzenia z przesileniem jesiennym i wiosennym. 2/2 osoby – potrafi sprawniej ułożyć sztućce na stole zgodnie z zasadami savoir –vivre oraz sprawnie posługuje się sprzętem kuchennym w trakcie wypiekania ciast. 1/2 osoba – poznała technikę prac na komputerze. Potrafi utworzyć folder.
----	---	--------------------------------	---------	---	-------------------------	---------	--

	zakresu profilaktyki przeciw przeziębieniom Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.						1/2 osoba - poznała praktyczne porady związane z drobnymi naprawami w swoim domu. 1/2 osoba - poznała praktyczne zasady przygotowania się do Świąt. 1/2 osoba - zapoznała się z zasadami zdrowego odżywiania oraz prawidłowo interpretuje stosowanie piramidy żywieniowej. 2/2 osoby- deklaruje regularne dokonywanie porządków w swoich gospodarstwach domowych
VI.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów Ćwiczenia funkcji poznawczych. Utrwalanie właściwej komunikacji interpersonalnej i postaw społecznych. Sposoby radzenia z negatywnymi emocjami. Rozwiązywanie indywidualnych problemów.	Zajęcia grupowe - raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, autoprezentacji, ćwiczeń, prezentacje multimedialne..	2 osoby	-	Pielęgniarstwo + koterapeuta	2 osoby	2/2 osoby- raz w tygodniu pracowało nad poprawą pamięci i koncentracji uwagi. 2/2 osoby- rozwijało umiejętności komunikacji interpersonalnej 2/2 osób- uczyło się za pomocą różnych metod oceniać i radzić z negatywnymi emocjami co przekładało się na spadek sytuacji konfliktowych w danej grupie.

	Motywowanie do samodzielnej pracy nad poprawą samooceny i poczucie własnej wartości.						1/2osoba- zapoznała się z metodami rozwiązywania problemów, uzyskiwały wsparcie grupy.
VII.	Czynności pielęgniarские w ŚDS Edukacja prozdrowotna. Stała kontrola parametrów RR u osób z nadciśnieniem tętniczym, kontrola wagi. Udzielanie pomocy w nagłych wypadkach. Poradnictwo pielęgniarские	Codzienne pomiary RR Pomiary wagi, temperatury. Pogadanki, wykłady, Udzielanie pomocy doraźnej, Indywidualne poradnictwo.	4 osoby	Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnie specjalistyczne.	Pielęgniarstwo	4 osoby	Systematycznie wykonywano pomiary RR, tętna, wagi – 2/4 osoby. 2 /4osoby - wzięły udział w prelekcji na temat Światowego Dnia Depresji. 2 /4osoby- skorzystały z poradnictwa pielęgniarского (edukacja prozdrowotna) 2/4 osoby- skonsultowano z rodzinami obserwacje w sprawie zmian w aktualnym stanie zdrowia.
VIII.	Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja-zajęcia ruchowe. Zajęcia ruchowe- stymulujące wykonywanie i utrwalanie stałych czynności fizycznych jako jedna z form	Zajęcia w sali gimnastycznej ŚDS z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Spacery, marsz z	3 osoby	OSIR w H- ce, Klub Fitness	Pielęgniarstwo + koterapeuta	3 osoby	2/4 osoby - codziennie ćwiczyły chodzenie po schodach. 1/4 osoba- systematycznie brała udział w zajęciach ruchowych. 1/4 osoba- poprzez aktywność fizyczną zredukowała masę ciała i

	poprawy funkcji poznawczych – poprawa równowagi w czasie chodu, szybkość chodzenia, orientacja przestrzenna. Kształtowanie nawyku aktywnego trybu życia. Rozwijanie zainteresowań różnymi dyscyplinami sportowymi np. Nordic Walking, spacery, itp.	kijkami Nordic Walking, Ćwiczenia relaksacyjne i poprawiające kondycję fizyczną. Gry i zabawy grupowe na świeżym powietrzu.					wzmocniła mięśnie oraz poprawiła kondycję. 1/4osoba- uprawiała Nordic Walking poza ŚDS 1/4 osoba korzystała z zabiegów rehabilitacyjnych w Kinetyce 4/4osoby – w okresie letnim brało udział w zajęciach ruchowych dostosowanych do ich możliwości.
IX.	Pracownia kulturalno-oświatowa Redagowanie wpisów na stronie internetowej ŚDS oraz zamieszczanie informacji do kroniki ośrodka. Udział w obchodach świąt, podtrzymywanie tradycji narodowych, religijnych i świeckich. Działalność artystyczna w ramach muzykoterapii . Muzykoterapia bierna. Zajęcia komputerowe. Uczestnictwo w życiu	Kronika ŚDS Stałe formy codziennych zajęć wg. planu – próby artystyczne i występy muzyczne wyjazdowe w mieście, powiecie, województwie . Słuchanie muzyki relaksacyjnej Kąciki	4 osoby	Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe, SOSW w H-ce. WTZ w H-ce, Szkoły w H-ce, GOPS- y z pow. Hajnowskiego, PCPR, Duchowieństwo hajnowskie. ŚDS B-stok,	St.instr.ds . kulturaln o-oświatow ych	4 osoby	1/4osoba – redagowała wpisy na stronę internetową Starostwa i ŚDS. 4/4osoby- wzięły udział w obchodach świąt religijnych i państwowych. Zaaktywizowano 2/4 osoby do prób i występów. Pracowano nad integracją 3/4 osób z grupą. 4 /4osoby- uczestniczyło w muzykoterapii czynnej. 1/4 osoba aktywnie uczestniczyła w życiu

	kulturalnym miasta i regionu, integracja ze społeczeństwem.	tematyczne. Udział w wystawach, spotkaniach, odczytach, występy artystyczne.		WTZ Siemiatycze , WTZ Nowa Wola, Akcja Katolicka, HDK w Michałowie, Siemiatyczach, Klub Seminarium Duchowne w Białymstoku Garnizonowy w B-ku			kulturalnym miasta i regionu, promowała twórczość osób niepełnosprawnych w mieście i regionie. 4/4 osoby- poszerzało wiedzę oraz zasób słownictwa w w/w zajęciach, stymulowało funkcje poznawcze i pamięć. 4/4osoby- uspokojenie, wyciszenie, relaks po innych zajęciach. 2 /2osoby kontynuowały naukę korzystania z komputera oraz Internetu. 4/4 osoby - utrzymywały kontakt z kulturą, uczestniczyły w życiu kulturalnym miasta i regionu, integrowały się ze społecznością lokalną.
X.	Pracownia plastyczna Rozwijanie funkcji poznawczych, kreatywności i umiejętności współpracy w trakcie tworzenia prac plastycznych. Zwiększenie kreatywności, radości tworzenia, satysfakcji oraz poczucia własnej wartości.	Codziennie zajęcia indywidualne i grupowe. Wyjścia w plener, na wystawy. Przegląd ciekawostek plastycznych w Internecie, czasopismach	2 osoby	HDK; Biblioteka Miejska; Muzeum; WTZ H-ka; WTZ Nowa Wola.	Starszy Instruktor. Terapii zajęciowej	2 osoby	Poprawianie funkcji poznawczych: 2/2osoby – w dalszy ciąg ćwiczyło umiejętność zdobienia pudełek, stoików metodą decupage, 2 /2osoby – rysowała kredkami ołówkowymi, 2 /2osoby – wyklejała papierem kolorowym figury geometryczne,

		· Zachęcanie, motywowanie do twórczej aktywności.					2/2 osoby – zamalowywała farbami kontury obrazków, 2 /2osoby- malowała na szkłe-witraże, 2/2 osoby – skręcały z papieru elementy kwiatów. 2 /2osoby – uczyły się robienia kwiatu róży z żywych liści. 2/2 osoby- kolorowanki dla dorosłych „Połącz kropki”. 2/2 osoby – pomagały w robieniu kartek świątecznych, stroików, dekoracji świątecznych i na inne uroczystości organizowane w ŚDS. 2/2 osoby – lubi klimat w pracowni plastycznej, zauważono zwiększone poczucie własnej wartości i lepszy kontakt z otoczeniem będący efektem udziału w zajęciach.
XI..	Pracownia haftu i szycia Wyszywania ścięgiem krzyżykowym. Przygotowanie dekoracji okolicznościowych. Ćwiczenia spowalniające	Zajęcia dwa razy w tygodniu Prace manualne poprawiające sprawność	2 osoby	Sklepach z rękodziełem oraz Second Hand	Terapeuta	2 osoby	1/1 osoba- podjęła próbę robótek szydełkowych 1 osoba- wykonała pracę techniką haftu cieniowanego. 1/1 osoba- pomagała w wykonywaniu ozdób i

	proces zmian organicznych w mózgu.	manualną i procesy poznawcze.					dekoracji okolicznościowych. 1 osoba -naprawiała odzież, szyła ręcznie, cerowała. 2 /2osoby- zajmowały się zwijaniem i nawlekaniem koralików, wiązaniem różnych węzłów i innych czynności rozwijających procesy poznawcze.
XII.	Trening higieniczny - kobiety Utrwalanie wiedzy z zakresu higieny osobistej Utrwalanie nawyków z zakresu dbania o odzież i obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody. Przyswojenie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia.	Wykłady, pokazy, prezentacje na stronach internetowych filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach, wizyty w sklepach, aptekach.	2 osoby	Apteki drogerie, sklepy.	Pracowni k socjalny + terapeut a	2 osoby	2/2 osoby - utrwalalo dotychczasową wiedzę i umiejętności z zakresu higieny osobistej, 2 /2osoby- w praktyce stosuje wiedzę z zakresu higieny i estetyki odzieży i znajomości właściwego doboru odzieży w zależności od pory roku i warunków pogodowych. 1/2 osoba- uczestniczyła w zajęciach praktycznych w zakładzie fryzjerskim. 2 /2osoby- uczestniczyły w zajęciach teoretycznych związanych z utrzymaniem czystości w domu, 2/2 osoby- aktywnie zaangażowały się w utrzymanie higieny otoczenia w ŚDS i obojęciu

							1 /2osoba -utrwała wiedzę związaną ze sposobami zapobiegania przeziębieniom i grypie.
XIII.	Pracownia kulinarna Zwiększenie umiejętności w przygotowaniu prostych dań. Podtrzymanie dobrych nawyków higienicznych w kuchni Utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego Pogłębianie wiedzy z zakresu przygotowania potraw świątecznych i okazjonalnych	Codziennie zajęcia według planu.	1 osoba.	-	Opiekun	1 osoba	1/1osoba- pogłębiała umiejętności przygotowania prostych dań. 1/1 osoba samodzielnie przygotowała sałatkę z pomidorów 1/1 osoba -samodzielnie smażyła naleśniki Pod opieką przygotowała ciasto na babkę ziemniaczaną kotlety. 1/1 osoba- pogłębiała umiejętności w przygotowaniu różnorodnych zup. 1/1osoba - wzięła udział w przygotowaniu potraw Wigilijnych.
XIV.	Czynności wspierające i nadzorujące Codzienne wsparcie i zapewnienie komfortu psychicznego oraz zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.	Asekuracja uczestnika	2 osoby.	-	Wsparcie wg grafiku	2 osoby	2 osoby- objęcie codziennym wsparciem i nadzorem podczas pobytu w ŚDS.
XV.	Praca z rodzinami	Współpraca	3 osoby.	Rodziny	Zespół	3 osoby	Była utrzymywana stała

	Współpraca z rodzinami nowo przyjętych uczestników i podtrzymywanie już nabytych kontaktów z pozostałymi rodzinami.	z rodzinami.			wspierają co aktywizujący.		współpraca z rodzinami. Były to spotkania bezpośrednie, jak też kontakty telefoniczne oraz konsultacje psychologiczne.
XVI.	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.	Wystawy, konkursy, występy artystyczne, spotkania integracyjne.	4 osoby	Instytucje administracji i samorządowej i publicznej, instytucje kultury, organizacje pozarządowe, służba zdrowia, kościoły, placówki światowe, warsztaty terapii zajęciowej, MOPS- y, GOPS- y z terenu powiatu hajnowskiego i inne osoby i podmioty współpracujące z ŚDS.	Zespół wspierająco aktywizujący ŚDS.	4 osoby	Na bieżąco utrzymywano kontakty jak i 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.

