

PLAN PRACY

Środowiskowego Domu Samopomocy w Solcu Kujawskim na rok 2026

(sposób realizacji planu może ulegać modyfikacji w zależności od potrzeb)

Lp	FORMA PRACY	Ilość godzin	CELE ODDZIAŁYWAŃ TERAPEUTYCZNYCH	PROWADZĄCY
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu			
1.1	Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny	470	- podtrzymanie wyrobionych nawyków higienicznych i zapobieganie nadkażeniom w placówce; - wyrobienie nawyku dbania o estetykę wyglądu i higienę osobistą; - motywowanie do podtrzymywania wyrobionych nawyków higienicznych w warunkach domowych; - uświadomienie potrzeby dbania o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą; Grupa A - podtrzymanie wyrobionych nawyków higienicznych, zapobieganie nadkażeniom w placówce; - nabycie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z dbaniem o estetykę wyglądu i higienę osobistą; - wyrobienie nawyku samodzielnego dbania o higienę; - podniesienie poczucia własnej wartości i akceptacji; - nauka korzystania z urządzeń sanitarnych; - przenoszenie wyrobionych nawyków higienicznych na warunki domowe; Grupa B - podtrzymanie wyrobionych nawyków higienicznych, zapobieganie nadkażeniom w placówce; - wyrobienie umiejętności dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny; - kształtowanie i podtrzymywanie zachowań higienicznych i prozdrowotnych; - podniesienie poczucia własnej wartości i akceptacji; Grupa C - kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, edukacja – uświadomienie zagrożeń zdrowotnych wynikających z niehigienicznego trybu życia; - nauka samodzielności w zakresie dbałości o higienę w podstawowym zakresie i/lub przy wsparciu terapeuty poprzez: wyrobienie nawyku kąpieli, samodzielnego korzystania z toalety, w tym wyrabiania nawyku sygnalizowania potrzeb fizjologicznych, zachęcanie do korzystania z ogólnodostępnych środków kosmetycznych i higienicznych, samodzielnego ubierania się, w tym dbania o wygląd zewnętrzny i dostosowanie ubioru do pory roku i aktualnej pogody, - zachęcanie do przenoszenia wyrobionych nawyków higienicznych poza placówkę. Grupa D	Opiekun medyczny; Instruktor terapii zajęciowej

1.2.	Trening aktywnego udziału we własnym leczeniu	470	-uświadomienie korzyści płynących z systematycznego leczenia specjalistycznego i farmakologicznego; -uświadomienie konsekwencji przzerwania leczenia farmakologicznego, - nauka różnicowania objawów chorobowych; - zapobieganie nawrotom choroby oraz minimalizowanie jej skutków; - zapoznanie się ze skutkami stosowania używek i ich interakcją z przyjmowanymi lekami; - motywowanie do zdrowego trybu życia;	Grupa A	Opiekun medyczny; Instruktor terapii zajęciowej
			- nauka świadomej i racjonalnej potrzeby dbania o własny stan zdrowia; - wdrożenie do czynnego udziału w leczeniu farmakologicznym; - uświadomienie potrzeby prowadzenia zdrowego trybu życia;	Grupa B	
			- kształtowanie potrzeby dbania o własny stan zdrowia; - uświadamianie zagrożeń zdrowotnych; - zwiększanie poczucia zadowolenia z życia; - nauka rozpoznawania sygnałów zapowiadających pogorszenie stanu zdrowia;	Grupa C	
			- nauka radzenia sobie z symptomami choroby; - nauka różnicowania objawów choroby i rozumienia problemów zdrowotnych na miarę możliwości psychofizycznych; - uświadamianie podopiecznego, rodziców, opiekunów o konieczności systematycznego przyjmowania zaleconych leków; - wspomaganie i monitorowanie procesu leczenia uczestnika; - zachęcanie do prowadzenia zdrowego trybu życia oraz przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania.	Grupa D	
1.3.	Trening kulinarny	1416	- wdrażanie zasad zdrowego żywienia; - wdrażanie do samodzielnego przygotowania posiłku; - zachęcanie do racjonalnego dokonywania zakupów i racjonalnych zachowań konsumenckich;	Grupa A	Asystent osoby niepełnosprawnej, Opiekun medyczny
			- nauka przygotowywania różnego typu prostych posiłków; - nauka samodzielnego doboru produktów spożywczych do przygotowania potraw; - nauka posługiwania się narzędziami i urządzeniami kuchennymi; - wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania; -nauka kulturalnego spożywania posiłku;	Grupa B	
			- nauka przygotowywania prostych posiłków; - wdrażanie do samoobsługi podczas jedzenia; - wdrażanie do racjonalnych zakupów żywieniowych;	Grupa C	
			- zachęcanie do podejmowania aktywności w ramach treningu kulinarnego; - nauka przygotowywania prostych posiłków samodzielnie lub z pomocą; - nauka posługiwania się sztućcami; - nauka kulturalnego zachowania się przy stole; - zachęcanie do spożywania posiłku w grupie; - poznawanie prostych przepisów kulinarnych; - nauka bezpiecznego korzystania ze sprzętów AGD ; - nauka zasad zdrowego żywienia ze zwróceniem uwagi na możliwości zdrowotne uczestnika; - nauka dbania o czystość i higienę w pracowni, właściwe stosowanie środków myjących i czyszczących; - nauka umiejętności wzajemnej współpracy i pomocy;	Grupa D	

1.4.	Trening umiejętności praktycznych	1416	- przeciwdziałanie beczynności, motywowanie do podejmowania aktywności celowej; - stosowanie, przestrzeganie zasad BHP i regulaminu pracowni; - utrzymanie bądź usprawnianie posiadanych umiejętności praktycznych; - kształtowanie poczucia odpowiedzialności za wykonywaną pracę; - zwiększanie zakresu niezależności w życiu codziennym; - wzrost poczucia sprawstwa i satysfakcji z dokonanych osiągnięć; - wzrost aktywności społecznej; - odwracanie uwagi od choroby; - pobudzanie sensoryczne; - motywowanie do korzystania z nabytych umiejętności poza placówką; Grupa A - nabywanie podstawowych umiejętności praktycznych, w tym: usprawnianie motoryki małej, ćwiczenie koordynacji wzrokowo – ruchowej i spostrzegawczości, wyrabianie cierpliwości, dokładności, planowania etc. - zwiększanie samodzielności poprzez nabycie umiejętności przydatnych w życiu codziennym; - wdrażanie do wytrwałości i konsekwencji w działaniach; - nauka, wdrażanie i przestrzeganie zasad BHP; - kształtowanie poczucia odpowiedzialności za wykonywaną pracę; - podtrzymywanie automatyzmów związanych z pracą; - zdobywanie nowych umiejętności praktycznych; - pobudzanie sensoryczne; Grupa B - kompensacja umiejętności praktycznych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w codziennym życiu; - zachęcanie do podejmowania aktywności celowej; - podtrzymywanie sprawności manualnej; - przestrzeganie zasad BHP i regulaminu pracowni; - wzrost poczucia sprawstwa; - podnoszenie poczucia własnej wartości; - pobudzanie sensoryczne; Grupa C - aktywizacja podopiecznego w obszarze umiejętności praktycznych; - nabywanie i usprawnianie umiejętności korzystania z urządzeń technicznych ułatwiających funkcjonowanie w codziennym życiu z uwzględnieniem zasad BHP.; - nabycie podstawowych umiejętności gospodarczych; - rozwijanie nowych zainteresowań; - terapia manualna - usprawnianie motoryki małej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i spostrzegawczości, przełamywanie barier w eksploracji dotykem, stymulacja percepcji, eksploracja otoczenia i rozwój poznawczy; - nabywanie, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności podstawowej obsługi sprzętu komputerowego. - stwarzanie sytuacji do posługiwania się różnymi narzędziami, sprzętami; - wzmacnianie poczucia własnej wartości; - nauka współdziałania w grupie; - przeciwdziałanie nudzie poprzez wdrażanie nowych metod i technik w ergo i arteterapii; - rozwój wyobraźni, możliwości wyrażania ekspresji twórczej poprzez możliwość tworzenia i wykorzystywania własnej pracy do celów użytkowych, artystycznych i zawodowych; - branie udziału w warsztatach, konkursach, wystawach i plenerach artystycznych; - zapewnienie potrzeby rozrywki i ekspresji twórczej w zależności od potrzeb; - usprawnianie umiejętności wykonywania czynności porządkowych; Grupa D	Instruktorzy terapii zajęciowej, Opiekun, Pedagog, Asystent osoby niepełnosprawnej
------	--	------	--	---

1.5	Trening gospodarowania własnymi zasobami finansowymi	100	- wyrobienie nawyku racjonalnego gospodarowania własnymi środkami finansowymi; - wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania problemów finansowych; - planowanie wydatków i zakupów; - powiększenie zakresu niezależności;	Grupa A	Pedagog
			- zapoznanie z nominalami pieniężnymi, wartością pieniądza; - kształtowanie orientacji w cenach; - nauka jak najbardziej samodzielnego dokonywania opłat; - nauka i wspieranie w pokonywaniu trudności w zakupach oraz zadłużeniach;	Grupa B	
			- wdrażanie do samodzielności finansowej; - wdrażanie do racjonalnego gospodarowania własnymi zasobami finansowymi; - nauka wyznaczania realistycznych celów finansowych; - uświadamianie konsekwencji zaciągania kredytów;	Grupa C	
			- nauka podstawowych pojęć ekonomicznych; - kształtowanie i podtrzymywanie orientacji w wartości pieniądza; - rozwijanie umiejętności planowania wydatków wedle swoich potrzeb i możliwości; - nauka gospodarowania pieniędzmi, orientacji w cenach towarów i usług; - planowanie wydatków na miesiąc, oszczędne gospodarowanie budżetem oraz racjonalne wydawanie pieniędzy; - motywowanie do bezpiecznych decyzji finansowych;	Grupa D	
2.	Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się	200	- wspieranie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, aktywizacja do werbalizacji potrzeb, emocji, uczuć; - dążenie do lepszego rozumienia komunikatów intencjonalnych i nieintencjonalnych; - budowanie systemu komunikacji poprzez odczytywanie i interpretowanie znaczenia sygnałów; - kształtowanie prawidłowych interakcji z terapeutą i innymi uczestnikami; - wyrabianie nawyku sygnalizowania potrzeb; - utrwalanie wzorców zachowań, eliminowanie wzorców nieakceptowalnych; - utrwalanie umiejętności komunikacyjnych i umiejętności rozumienia komunikatów; - komunikacja poprzez fizyczne naprowadzanie i pomoc w rozwiązywaniu problemów; - poprawa komunikacji za pomocą dostępnych narzędzi i innych pomocy dydaktycznych do komunikacji alternatywnej typu: a) tablet z oprogramowaniem wspomagającym „Teams”; b) rozwijanie komunikacji z pomocą kart pracy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem oraz problemami w komunikowaniu się; c) gry dydaktyczne z zastosowaniem symboli Mówik; d) język migowy e) piktogramy - wspieranie gestykulacji i mowy ciała;	Grupa D	Zespół Wspierająco-Aktywizujący
3.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	250	- nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych; - wzmacnianie poczucia własnej wartości; - nabycie umiejętności prawidłowego wypełniania ról społecznych; - rozwijanie umiejętności panowania nad emocjami; - podtrzymywanie przestrzegania norm i zasad współżycia społecznego;	Grupa A	Zespół Wspierająco-Aktywizujący
			- stymulowanie rozwoju społecznego osoby niepełnosprawnej intelektualnie; - poprawa jakości życia społecznego; - poprawa relacji interpersonalnych; - rozwijanie umiejętności budowania pozytywnych relacji z bliskimi;	Grupa B	

			- zmniejszenie poczucia osamotnienia; - poszerzenie samoświadomości i samooceny; - poprawa kompetencji komunikowania się z otoczeniem społecznym; - nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych i kryzysowych sytuacji życiowych; Grupa C	
			- poprawa relacji interpersonalnych; - zmniejszenie poczucia osamotnienia; - wzmacnianie poczucia własnej wartości; - poprawa jakości życia społecznego; - nabycie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych; - wdrażanie do przestrzegania norm i zasad współżycia społecznego; Grupa D	
4.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu	250	- zachęcanie do podejmowania aktywności w oferowanych formach spędzania czasu wolnego; - motywowanie do korzystania z usług instytucji kulturalno – oświatowych; - poszerzanie swoich zainteresowań; - podniesienie poczucia własnej wartości; - przełamanie izolacji społecznej; Grupa A	Zespół Wspierająco – Aktywizujący
			- nabycie umiejętności spędzania wolnego czasu w sposób aktywny; - stymulacja rozwoju, poszukiwanie, rozwijanie swoich zainteresowań; - nabycie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno – oświatowych; - rozwijanie aktywności społecznej; Grupa B	
			- poznanie różnych możliwości spędzania wolnego czasu; - motywowanie do korzystania z usług instytucji kulturalno – oświatowych; - zwiększenie poczucia zadowolenia z życia; - zwiększenie niezależności w życiu codziennym; - przełamanie bierności i izolacji społecznej; Grupa C	
			- przełamywanie bierności; - wzrost zainteresowania aktywnym sposobem spędzania czasu wolnego; - dążenie do samorealizacji i samowyróżniania się; - rozwój kreatywności; - obniżenie napięcia nerwowego – redukcja stresu psychofizycznego; - wzrost umiejętności współpracy w grupie; - zwiększenie poczucia zadowolenia z życia; Grupa D	
5.	Poradnictwo psychologiczne	300	- podejmowanie aktywności społecznej adekwatnie do swoich możliwości i ograniczeń; - zwiększenie świadomości i akceptacji dotyczącej choroby; - ułatwienie odreagowania emocji, wyrażania siebie; - wsparcie emocjonalne; - wspieranie i wzmacnianie rodziny; - diagnoza i ocena stanu psychofizycznego; - rozwijanie kompetencji społecznych - podtrzymywanie i przestrzeganie norm i zasad współżycia społecznego Grupa A	Psycholog
			- wzmacnianie samodzielności i samoodpowiedzialności; - poznanie swoich możliwości i ograniczeń; - wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych;	

			- diagnoza i ocena stanu psychofizycznego; - rozwijanie kompetencji społecznych	
			Grupa B - poprawa relacji w rodzinie; - pogłębienie wiedzy o potrzebach, możliwościach i deficytach osób z zaburzeniami psychicznymi; - wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych; - diagnoza i ocena stanu psychofizycznego; - poprawa funkcjonowania społecznego	
			Grupa C - zachęcanie do podejmowania aktywności celowej; - zachęcanie do rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych; - zachęcanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości; - wspieranie samodzielności; - poprawa funkcjonowania psycho-społecznego;	
			Grupa D	
6.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	200	- wspieranie i pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji socjalno-bytowych; - wdrażanie do samodzielności w załatwianiu spraw urzędowych; - pomoc w kontakcie z urzędami, podmiotami prawnymi; - wyrobienie umiejętności szukania wsparcia w odpowiednich instytucjach;	
			Grupa A - pomoc w formułowaniu pism urzędowych; - nauka zachowania w miejscach instytucji publicznych; - zwiększanie samodzielności w załatwianiu spraw w placówkach urzędowych; - nauka i pomoc w wypełnianiu druków urzędowych; - nauka prowadzenia rozmów z urzędnikami, kultury języka; - edukacja w zakresie praw przysługujących osobom niepełnosprawnym; - wyrobienie umiejętności szukania wsparcia w odpowiednich instytucjach;	Pedagog, Opiekun
			Grupa B,C,D	
7.	Trening poznawczy	400	- poprawa sprawności funkcji intelektualnych; - praca nad zmianą pesymistycznych przekonań; - usprawnianie funkcjonowania w oparciu o własne możliwości;	
	Podtrzymywanie umiejętności szkolnych		Grupa A - stymulowanie procesów poznawczych; - nauka i podtrzymywanie umiejętności pisania, czytania i liczenia; - nauka realistycznej oceny siebie, swoich możliwości i celów;	
			Grupa B - mobilizowanie do trenowania funkcji poznawczych ze szczególnym uwzględnieniem pamięci; - pokonywanie trudności z dokonywaniem operacji abstrahowania i uogólniania; - zapobieganie pogłębianiu się istniejących deficytów; - poprawa komunikacji z otoczeniem;	
	Trening poznawczy		Grupa C - usprawnianie procesów poznawczych (uwagi, pamięci, myślenia, spostrzegania); - ćwiczenia zdolności językowych; - zajęcia edukacyjne rozwijające umiejętności komunikacyjne w tym trening umiejętności prowadzenia rozmowy; - ćwiczenie zdolności uczenia się; - rozwój intelektualny; - poprawa relacji z otoczeniem; - wzmacnianie swoich mocnych stron; - poprawa samooceny;	Zespół Wspierająco – Aktywizujący

			Grupa D	
8.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	30	- pomoc w dostępie do świadczeń medycznych, współpraca z placówkami NFZ; - koordynowanie i monitorowanie procesu leczenia; - współpraca z rodzinami i opiekunami uczestników, wspieranie w procesie leczenia; Grupa A - wyrobienie umiejętności szukania pomocy specjalistycznej w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej; - przygotowanie do wizyt lekarskich, przełamywanie lęku przed kontaktem ze specjalistami; - monitorowanie procesu leczenia; Grupa B - nauka i pomoc w rejestrowaniu do lekarzy specjalistów; - monitorowanie przebiegu leczenia; - wspomaganie w procesie leczenia specjalistycznego; Grupa C - pomoc w rejestracji do specjalistów, współpraca z placówkami NFZ; - wspieranie samodzielności i odpowiedzialności w procesie leczenia; - współpraca z rodzinami i opiekunami; - poprawa jakości życia; Grupa D	Opiekun medyczny; Instruktor terapii zajęciowej
9.	Terapia ruchowa	200	- wdrażanie nawyku aktywności fizycznej; - przywrócenie i podtrzymywanie ogólnej sprawności fizycznej; - zwiększenie wydolności krążeniowo – oddechowej organizmu; - zapobieganie ograniczeniom ruchowym, - usprawnianie motoryki małej i dużej - łagodzenie stanów napięcia psychoruchowego - poprawa nastroju; - poprawa metabolizmu, - poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej; - kształtowanie prawidłowej postawy ciała; - wdrażanie do przestrzegania zasad zdrowej rywalizacji sportowej; - uczenie odpowiedzialności jednostki za wynik zespołu; - przygotowanie uczestników do udziału w ewentualnych zawodach sportowych dla osób niepełnosprawnych; - uzyskanie równowagi emocjonalnej; - nauka rozładowywania napięć w sytuacjach trudnych - poprawa jakości życia; - rozpoznawanie sygnałów wysyłanych przez organizm; - poprawa koncentracji, redukcja lęku, apatii i stresu; - wyciszenie, uspokojenie; Grupa A,B,C,D	Instruktorzy terapii zajęciowej, opiekun, asystent osoby niepełnosprawnej
10.	Trening relaksacyjny	25	- podwyższenie jakości życia; - nauka radzenia sobie ze stresem; - uzyskanie równowagi emocjonalnej; - obniżenie napięcia mięśniowego i emocjonalnego; - nauka prostych technik relaksacyjnych; Grupa A,C - poprawa samopoczucia psychofizycznego; - zwiększanie orientacji w schemacie swojego ciała; - wzbudzanie pozytywnych stanów emocjonalnych; - rozwijanie zdolności wyobraźniowych; Grupa B	Psycholog

			- nauka rozładowywania napięć w sytuacjach trudnych; - poprawa jakości życia; - nauka rozpoznawania sygnałów wysyłanych przez organizm; - poprawa koncentracji, redukcja lęku, apatii i stresu; - wyciszenie, uspokojenie; - uzyskanie równowagi emocjonalnej;	Grupa D	
11.	Przygotowanie do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy	25	- motywowanie do podjęcia zatrudnienia w oparciu o swoje mocne strony; - poprawa sytuacji bytowej; - pomoc w sporządzaniu dokumentów wymaganych przy zatrudnieniu; - wzrost poczucia satysfakcji z osiągnięć;	Grupa A	Pedagog
			- zapoznanie z różnorodnymi sposobami poszukiwania pracy; - kształtowanie właściwych postaw wobec pracy; - podejmowanie aktywności zawodowej stosownie do swoich możliwości i ograniczeń; - utrzymanie zatrudnienia;	Grupa B	
			- dążenie do samodzielności w zaspokajaniu swoich podstawowych potrzeb życiowych; - kompletowanie dokumentów potrzebnych do zatrudnienia lub wtz; - zwiększanie wiary we własną wartość i przydatność społeczną; - obniżenie lęku o przyszłość;	Grupa C	

Z up. Burmistrza
Kinga Rubaszewska
Zastępca Burmistrza