

**Sprawozdanie z działalności ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W MOŃKACH**
(nazwa i adres jednostki)
za rok 2012

Liczba miejsc	13
Liczba uczestników na 31.12.2012 r.	13
Liczba osób korzystająca z usług ośrodka z innych gmin na podstawie zawartych porozumień	0
Frekwencja uczestników w poszczególnych miesiącach roku	Styczeń – 80,4 Luty – 78 Marzec – 90,9 Kwiecień – 81,5 Maj – 96,7 Czerwiec – 83,4 Lipiec – 80,6 Sierpień – 74,8 Wrzesień – 91,9 Październik – 87,6 Listopad – 87,1 Grudzień – 78,9
Liczba miejsc hostelowych	0
Liczba osób korzystających w ciągu roku z miejsc hostelowych: - średni czasokres pobytu, - przyczyna skierowania	0

I. Formy i efekty prowadzonej działalności:

W 2012 roku osoby uczestniczące w zajęciach terapeutycznych w ŚDS kształtowały umiejętności komunikowania się z ludźmi, umiejętności korzystania z takich form spędzania wolnego czasu jak: turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, towarzyskich, uczyły się radzenia sobie z problemami życia codziennego, przygotowywania posiłków, dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny, dokonywania zakupów, dbania o czystość i porządek, gospodarowania pieniędzmi, korzystania z urządzeń gospodarstwa domowego, rozwijały swoje zainteresowania, zdolności artystyczne. Zajęcia i treningi odbywały się codziennie. Poszczególne treningi były prowadzone w grupach:

Grupa A - 7 osób niepełnosprawnych intelektualnie

- 3 osoby w stopniu umiarkowanym
- 4 osoby w stopniu znacznym

Grupa B – 6 osób zaburzeniami psychicznymi

FORMY:

ZAJĘCIA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH – w ramach zajęć uczestnicy nabywali i doskonalili umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, uczyli się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa.

Grupa A – doskonalila zdobyte umiejętności szkolne (pisanie, czytanie, liczenie, odczytywanie godziny na zegarze, korzystanie z telefonu, poznanie nr telefonów alarmowych). Podopieczni uczyli się i doskonalili umiejętność przedstawiania się, nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, przestrzegania zasad i norm społecznych, wykorzystywania sytuacji sprzyjających rozwojowi społecznemu, używania zwrotów grzecznościowych, właściwego zachowania się w miejscach użyteczności publicznej (sklepy, poczta, urzędy, na ulicy), w miejscach sakralnych oraz podczas imprez kulturalnych. Wypracowywano pozawerbalne sposoby komunikowania się. Uczono i utrwalano zasady bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię, poruszania się po mieście. Grupa poznawała i

doskonaliła zasady współżycia w grupie, rozwijania empatii, budowania pozytywnych relacji, umiejętność wyrażania sympatii, zwracania się o pomoc w sytuacjach sprawiających trudność.

Grupa B – uczono i utrwalano zasady partnerstwa, współpracy i współdziałania w grupie, asertywności, rozwijania empatii, budowania pozytywnych relacji w rodzinie. Kształtowano umiejętność podejmowania wyborów, ponoszenia konsekwencji własnych czynów, odpowiedzialności, rozwiązywania problemów, podnoszono poczucie własnej wartości. Utrwalano elementy niezbędne w dobrej komunikacji interpersonalnej, zasady dobrego wychowania, bycia w roli gospodarza oraz stawiania granic osobom nadużywającym gościnności. Zwracano szczególną uwagę na utrzymywanie dystansu w kontaktach z płcią przeciwną.

ZAJĘCIA KULINARNE – odbywały się w formie praktyczno – teoretycznej. Uczestnicy zajęć uczyli się i rozwijali umiejętności gotowania, pieczenia i dokonywania zakupów. Wszyscy domownicy pełnili dyżury podczas, których przygotowywali kawę i herbatę, dbali o porządek w pracowni kuchennej, świetlicy i na stołówce szkolnej.

Grupa A – uczyła się przygotowywania prostych posiłków, doboru artykułów spożywczych do przygotowania potrawy. Uczono i doskonalono umiejętność krojenia produktów, obierania, tarcia, ubijania, ucierania, smarowania, gotowania, pieczenia oraz parzenia kawy i herbaty, nakrywania do stołu, sprzątanía po posiłkach, segregacji naczyń. Uczestnicy zajęć zapoznali się i utrwalali zasady kulturalnego zachowania się przy stole jak również obsługi podstawowego sprzętu kuchennego i bezpiecznego ich użytkowania.

Grupa B – doskonalila umiejętność utrzymania czystości w pracowni kuchennej podczas przygotowywania posiłku, nakrywania do stołu, dekoracji stołu, estetycznego spożywania posiłku. Zdobywała umiejętność przygotowywania posiłków bardziej złożonych np. zupy, dania mięsne, salátky, surówki i ciasta. Uczono układania jadłospisu, wyszukiwania przepisów kulinarnych przy małych zasobach finansowych. Zapoznano się z zasadami zdrowego odżywiania, sposobami przechowywania żywności, kontrolowania terminu przydatności do spożycia artykułów spożywczych. Utrwalano zasady bezpiecznego używania sprzętu kuchennego.

ZAJĘCIA BUDŻETOWE – podczas zajęć uczono i rozwijano umiejętność gospodarowania własnymi zasobami finansowymi, planowania wydatków.

Grupa A – uczono planowania wydatków, przygotowania listy zakupów, wyszukiwania artykułów na półkach sklepowych oraz orientacji w cenach.

Grupa B – doskonalono umiejętność racjonalnego planowania wydatków tygodniowych i miesięcznych związanych z zakupem artykułów spożywczych, obuwia, dostosowanych do potrzeb i możliwości finansowych, gospodarowania budżetem domowym. Motywowano do oszczędności, samodzielnego dokonywania comiesięcznych opłat. Uczono i doskonalono umiejętność wypełniania druków, przekazów bankowych.

ZAJĘCIA HIGIENICZNE – polegały na wyrabianiu nawyku systematycznego dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny, dbania o czystość i porządek we własnym mieszkaniu. Zajęcia miały charakter teoretyczny i praktyczny.

Grupa A – zajęcia były prowadzone w zakresie nauki i doskonalenia podstawowych umiejętności higienicznych takich jak mycie i osuszanie twarzy, rąk, golenie, mycie i pielęgnacja włosów, obcinanie paznokci, znajomości i korzystania z przyborów toaletowych do mycia i pielęgnacji całego ciała w sposób odpowiedni. Uczono samodzielnego ubierania się, zapinania guzików, zamka błyskawicznego, sznurowania obuwia, prania ręcznego bielizny.

Grupa B – motywowano i utrwalano nawyk wykonywania codziennych, podstawowych czynności higienicznych, toalety porannej, mycia i pielęgnacji całego ciała przynajmniej raz w tygodniu, mycia włosów oraz pielęgnacji rąk i stóp, mycia rąk przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety. Prowadzono naukę umiejętności doboru kosmetyków, dbania o fryzurę (czystość włosów, czesanie, strzyżenie, malowanie włosów) i czystość i ozdabianie paznokci

oraz wykonywania makijażu. Doskonalono umiejętność dbania o porządek w pomieszczeniach i toalecie z wykorzystaniem środków pielęgnacyjnych i detergentów. Uczono i doskonalono umiejętność obsługi pralki automatycznej, dozowania środków piorących, rozwieszania ubrań oraz obsługi żelazka, prasowania, składania odzieży.

ZAJĘCIA Z PSYCHOEDUKACJI – w ramach zajęć psychoedukacyjnych prowadzony był trening umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym. Uczestnicy uczyli się jak rozpoznawać różne objawy psychozy, poszerzali wiedzę na temat działania leków przeciwpsychotycznych, prowadzone były rozmowy dotyczące kontaktu i współpracy z lekarzem prowadzącym. Omawiano sposoby radzenia sobie ze stresem, lękiem. Uczestnicy poszerzali i utrwalali wiedzę z zakresu zdrowia somatycznego, zdrowego stylu życia oraz zachowań prozdrowotnych. W ramach zajęć z profilaktyki zdrowia poruszane były zakresy tematyczne, tj. zapobieganie infekcjom sezonowym, nadczynność tarczycy, choroby serca, choroby neurologiczne. Przeprowadzono edukację antynikotynową i antyalkoholową. Większość zajęć prowadzona była bardziej w formie pogadanki, dzielenia się wiedzą, doświadczeniami.

ZAJĘCIA RUCHOWE – prowadzone były ćwiczenia usprawniające, poprawiające koordynację ruchową, korekcję wad postawy, usprawniające motorykę, wytrzymałość i siłę mięśniową, utrzymujące prawidłową wagę ciała. W efekcie uzyskano poprawę stanu psychofizycznego ćwiczących, zwłaszcza ich koordynacji ruchowej i wydolności. Zajęcia przyniosły pozytywne rezultaty jeśli chodzi o ogólną zdolność podejmowania wszelkich form aktywności ruchowej. Wspólne ćwiczenia sprzyjały integracji i wspieraniu. Atmosfera zajęć umożliwiała redukcję napięć psychofizycznych. Zajęcia prowadzone przez rehabilitanta były dostosowane do potrzeb i możliwości grupy. Poza tym w ciągu roku organizowano wycieczki rowerowe, spacer, a także ćwiczenia w plenerze.

ZAJĘCIA ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO - prowadzono naukę podstawowej obsługi komputera (włączanie i wyłączanie, posługiwanie się myszką), korzystania z klawiatury. Podjęto naukę w edytorze tekstu. Dużą uwagę poświęcano kształceniu umiejętności poprawnego przepisywania tekstów, doboru wielkości trzcionki, kopiowania, wklejania rysunków i tabel, rozmieszczania ich na stronie, drukowania (teksty piosenek, obrazki do malowania, lista obecności domowników, zaproszenia, podziękowania i dyplomy). W pracy z komputerem wykorzystywano również programy edukacyjne, dla podtrzymania i rozwijania umiejętności szkolnych, łącząc zabawę z nauką. Uczestnicy poznali również wirtualny świat w Internecie, uczyli się wyszukiwania informacji na dany temat z wykorzystaniem wyszukiwarki internetowej, zakładania konta pocztowego, przesyłania e-maila. W wolnych chwilach podopieczni korzystali z gier komputerowych. Umiejętność pracy na komputerze wykorzystano również do przygotowania występów na spotkania okolicznościowe: Jasełka, Wielkanoc, Dzień Matki, Przegląd Kolęd i Pastorałek, Przegląd Piosenki Biesiadnej. Motywowano do rozwijania zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi (wypożyczanie i czytanie książek, czasopism, słuchanie audycji radiowych, oglądanie wybranych programów telewizyjnych, filmów). Jedną z form spędzania wolnego czasu były gry planszowe, edukacyjne, zabawy towarzyskie, spotkania integracyjne.

ZAJĘCIA PLASTYCZNO - TECHNICZNE - na zajęciach rozwijano umiejętności manualne poprzez zastosowanie różnych metod i form pracy: malowanie, rysowanie, wycinanie, wydzieranie, wspólne tworzenie obrazów, prace z papieru i skóry, wypalanie na sklejce, szydełkowanie, szycie na maszynie, wyszywanie. Powstało wiele prac, które zdobią naszą placówkę, jak również zostały przekazywane instytucjom i zakładom współpracującym z nami. W ostatnim czasie, praca ukierunkowana była na wyplataniu „wikliną papierową” (tace, serwetki, podkładki, wazon, koszyki), przy której zastosowano min. metodę decoupage. Na prośbę p. burmistrza miasta wykonano 200 kartek wielkanocnych i 200 kartek bożonarodzeniowych, wzamian otrzymaliśmy materiały do prac plastycznych.

Na zajęciach technicznych prowadzono naukę wykonywania drobnych prac naprawczych (naprawiono kontakt, szafki, krzesła, spluczkę w toalecie, wyczyszczono kolanka zlewów,

wymieniono jarzeniówki). Rozwijano nabyte już umiejętności amatorskiej stolarki, obsługi maszyn, obróbki drewna (wycinanie ram do obrazów, sklejk do wypalania obrazów, szlifowanie, heblowanie). W czasie prac zwracano uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. W ramach zajęć dokonywano drobnych napraw w domach podopiecznych. W zajęciach brały udział osoby wykazujące się pewną predyspozycją w kierunku prac manualnych.

EFEKTY

Efektami prowadzonej działalności ŚDS w 2012 roku jest poprawa w codziennym funkcjonowaniu, radzeniu sobie z własnymi problemami, trudnymi sytuacjami. Uczestnicy sprawniej wykonują czynności dnia codziennego związane z utrzymaniem czystości wokół siebie, lepiej współpracują przy przygotowywaniu wspólnych posiłków, orientują się w cenach podstawowych produktów. Niektórzy potrafią samodzielnie załatwiać sprawy urzędowe, zaopatrzyć gospodarstwo domowe w niezbędne produkty, racjonalnie gospodarować budżetem domowym. Uzyskali potrzebne informacje i pomoc w zakresie formułowania pism, wniosków o udzielenie pomocy materialnej i rzeczowej (zasiłki celowe, dodatki mieszkaniowe, itp.), do instytucji, do których należy zwracać się o pomoc. Otrzymali pomoc przy kompletowaniu niezbędnych dokumentów dla potrzeb orzecznictwa itp.. Uczestnicy pod okiem terapeuty nabyli umiejętności z zakresu obsługi komputera, drukarki, kserokopiarki, korzystania z internetu, programów edukacyjnych oraz gier komputerowych. Nastąpiła poprawa kondycji psychofizycznej, zwiększenie aktywności i zaangażowania w życie społeczności ŚDS.

II. Zasoby domu, przeznaczone na jego funkcjonowanie:

W tym, w zakresie:

A) Środków finansowych				
a) z budżetu wojewody		157.347,02		
b) inne pozyskane na:		3800		
- działalność bieżącą				
- wydatki inwestycyjną				
B) Liczby zatrudnionych pracowników w podziale na stanowiska pracy:		na czas nieokreślony	na czas określony	6 m-czny staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi TAK/NIE
1.	St. opiekun po administrator	1 etat		tak
2.	St. opiekun	1 etat		tak
3.	Specjalista pracy z rodziną	1 etat		tak
4.	Specjalista pracy z rodziną-psycholog	¼ etatu		tak
5.	St. technik fizjoterapii		¼ etatu	tak
6.	Specjalista pracy socjalnej	½ etatu		tak
7.	Robotnik gospodarczy	½ etatu		tak
Razem		4 ¼ etatu	¼ etatu	

III Ogólna liczba uczestników, którzy opuścili dom, wraz z podaniem przyczyn odejścia

l.p.	Przyczyna odejścia z domu uczestnika	Czasokres uczęszczania na zajęcia do ŚDS	Liczba uczestników, którzy opuścili dom
1.	Zmiana sytuacji rodzinnej i zmiana miejsca zamieszkania		1
2.	Pogorszenie stanu zdrowia, zaniki pamięci rodzina zabrała i umieściła w DPS w Nowej Wsi p/Elkiem		1
3.	Nastąpiła poprawa w funkcjonowaniu w rodzinie jak i życiu społecznym		1
4.	Pogorszenie stanu zdrowia z uwagi na długotrwałą nieobecność		1
	Razem		4

IV Średnia liczba uczestników poszczególnych zajęć w ciągu roku

l.p.	Rodzaj zajęć	Średnia liczba uczestników poszczególnych zajęć, w ciągu roku
1.	Zajęcia umiejętności społecznych i interpersonalnych	5,4
2.	Zajęcia kulinarne	4
3.	Zajęcia budżetowe	1,3
4.	Zajęcia zaradności życiowej i samoobsługi	5,4
5.	Zajęcia farmakologiczne	1,2
	Razem	17,3

V. Współpraca z podmiotami wymienionymi w § 21 rozporządzenia i jej efekty

1.	rodzina, opiekunowie	Spotkania z rodzinami w celu: - współuczestnictwa w procesie poprawy jakości życia oraz w rozwoju, wspieraniu ich samodzielności. - niesienia pomocy w rozwiązywaniu bieżących problemów wynikających ze stanu psychofizycznego, przydzielania obowiązków domowych - przekazania informacji o postępach domowników
2.	ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centrum pomocy rodzinie	Domownicy uzyskali pomoc finansową w postaci: - dodatków mieszkaniowych – 5 osób - dopłat do dożywiania dzieci – 3 osoby - dofinansowanie do posiłku z programu dożywiania – 13 osób Poszukiwania nowych domowników, współpraca w ustaleniu ich potrzeb i sytuacji życiowej. PCPR dofinansował w ramach projektu turnus rehabilitacyjny dla jednej osoby.

3.	poradnie zdrowia psychicznego, szpital psychiatryczny, inne zakłady opieki zdrowotnej	<ul style="list-style-type: none"> - kontakt indywidualny z lekarzami psychiatrami PZP, przekazanie informacji o zasadach funkcjonowania i kierowania uczestników do ŚDS, kontakt z kierownictwem placówki (przekazanie ulotek, informatorów o ŚDS), - współpraca i pomoc niektórym uczestnikom, pomoc w rejestracji na wizyty lekarskie, wspólne wizyty z uczestnikami lub wspieranie podczas kontaktu z lekarzem.
4.	powiatowe urzędy pracy, urząd gminy, zakład gospodarki komunalnej i mieszkaniowej	<ul style="list-style-type: none"> -z uwagi na brak zainteresowania i predyspozycji podopiecznych do podjęcia pracy w roku 2012 nie podjęto współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy, - w ramach współpracy z Urzędem Miasta i Gminy wykonano kartki na Wielkanoc – 200szt i Boże Narodzenie – 200szt; Urząd Gminy udzielił również dofinansowania w kwocie 799,73zł na organizację Mitingu osób niepełnosprawnych, - uzyskano informację dotyczącą przydziału mieszkań komunalnych, pobrano wnioski. - ZGK i M wyremontował mieszkanie otrzymane z przydziału oraz współuczestniczył w zawarciu umowy między zakładem energetycznym a lokatorem.
5.	organizacje pozarządowe	<ul style="list-style-type: none"> - Stowarzyszenie „Wspierajmy się” pracowników socjalnych pomogło zorganizować Miting i przekazało środki na inscenizację historyczną w kwocie 350zł dla Wioski tematycznej Przysiółek Szlachecki Pacowa Chata, Barbara Pac Krypno Wielkie 119, 19-111 Krypno Kościelne
6.	kościół i związki wyznaniowe	<ul style="list-style-type: none"> - wsparcie duchowe i organizacja modlitwy – drogi krzyżowej w kościele, udział we Mszach Św.
7.	ośrodki kultury i organizacje kulturalno-rozrywkowe	<ul style="list-style-type: none"> - otrzymujemy informacje o organizowanych wystawach oraz bierzemy w nich udział. - bierzemy udział w cyklicznych konkursach (ozdoby Wielkanocn, malowanie jajek, ozdoby choinkowe). Otrzymaliśmy nagrody rzeczowe. - mamy możliwość korzystania z sali i nagłośnienia w czasie przygotowań do występów na „Przełądzie kołęd i pastorałek” oraz przełądzie „Piosenki biesiadnej”
8.	placówki oświatowe, inne jednostki świadczące usługi dla osób niepełnosprawnych (w tym warsztaty terapii zajęciowej, zakłady aktywizacji zawodowej, spółdzielniami socjalnymi, centrami integracji społecznej i klubami integracji społecznej)	<ul style="list-style-type: none"> - Biblioteka Publiczna - rozmowy zachęcające do czytania książek, wypożyczanie książek - Szkoła Podstawowa nr2 – umożliwia korzystanie z obiadu , wypożyczanie sprzętu sportowego, kontakt z nauczycielami dzieci naszych domowników, - uczniowie Gimnazjum - czynnie pomagają przeprowadzać miting - stały kontakt z WTZ, Gimnazjum Specjalnym, Szkołą Przystosowaną do Pracy oraz ŚDS działającymi w woj. Podlaskim – podtrzymanie znajomości, organizacja imprez okolicznościowych i sportowych, zabawy taneczne i na świeżym powietrzu.
9.	inne osoby lub podmioty działające na rzecz integracji społecznej uczestników	<ul style="list-style-type: none"> - MOS i R – umożliwia nam korzystanie ze stadionu podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu, gier i zabaw, przygotowaniu do zawodów sportowych, oferuje pomoc w organizacji i przygotowaniach pod względem nagłośnienia i konkurencji sportowych.

	<ul style="list-style-type: none"> - Straż Pożarna – pomoc w wypompowaniu wody z zalanych pomieszczeń, pokaz sprzętu pożarniczego na mityngu. - Policja – załatwianie spraw dotyczących kleptomanii, oszustwa i kradzieży, pogadanki dotyczące bezpieczeństwa na drodze, interwencje podczas napadów agresji - instytucje, zakłady, osoby prywatne – ofiarowanie darowizn w postaci napoi, słodyczy, chleba, kiełbasy, kawy i herbaty - Poradnia Pedagogiczno – Psychologiczna – uzyskano informacje dotyczącą potencjalnych uczestników ŚDS.
--	---

VI. Ocena realizacji zadań i ewentualne wnioski, w tym informacje o planowanych zmianach w zakresie funkcjonowania domu.

Środowiskowy Dom Samopomocy realizował zadania zgodnie z wytyczonymi celami i zadaniami w oparciu o ustawę o ochronie zdrowia psychicznego, ustawę o pomocy społecznej oraz regulamin organizacyjny ŚDS. Realizacja założonych zadań dobrze wpłynęła na naszych uczestników. Dzięki udziałowi w zaplanowanych działaniach większość z nich nabyła nowe umiejętności, które przyczyniły się do poprawy jakości życia i zaradności osobistej. Możliwość wyjścia z domu, poznania nowych ludzi, zobaczenia nowych miejsc jest dla osób niepełnosprawnych niezmiernie ważna. Na co dzień nie mają bowiem takich okazji.

Uczestnictwo w zajęciach ŚDS sprawiło, że stali się bardziej otwarci, samodzielni, lepiej radzą sobie w otaczającej rzeczywistości.

Widząc choćby niewielkie, pozytywne zmiany w funkcjonowaniu osób niepełnosprawnych umacniamy się w przekonaniu, że nasza działalność jest bardzo potrzebna dla tej grupy osób oraz, że ma ogromny wpływ na umocnienie pozycji osoby zaburzonej psychicznie i niepełnosprawnej intelektualnie w rodzinie i społeczeństwie.

Środki na działalność bieżącą wykorzystano do wymiany framugi i drzwi prowadzących do szatni i pomieszczeń piwnicznych, naprawiono atlas, steper, wiosła, zakupiono bieżnię, sprzęt do ćwiczeń poprawiający sprawność fizyczną, koordynację ruchową i korekty wad postawy oraz sprzęt i artykuły gospodarstwa domowego jak również artykuły pomocnicze do prowadzenia zajęć plastycznych, organizacji czasu wolnego.

VII. Informacje o wprowadzeniu usprawnień w organizacji i funkcjonowaniu domu, wykonanych na podstawie wyciągniętych ze sprawozdania za rok poprzedni wniosków i uwag, lub przyczynach braku ich realizacji.

Poczyniono starania o rozbudowę i pozyskanie dodatkowych pomieszczeń do dalszej działalności ŚDS. Działania te pozwolą osiągnąć wymagane standardy w zakresie częściowej likwidacji barier architektonicznych, pozyskania pomieszczeń do wyodrębnienia dwóch łazienek jedna dla kobiet, druga dla mężczyzn przystosowanych dla osób niepełnosprawnych. Sali wielofunkcyjnej do prowadzenia spotkań okolicznościowych oraz pracowni komputerowej. Poprzez rozbudowę zwiększy się liczba domowników.