

OW.5012 – 1/2017

P L A N P R A C Y

**Ośrodka Wsparcia
w Ciechanowie**

na 2017 rok

I. Cel główny

Celem Ośrodka Wsparcia w Ciechanowie jest osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie uczestników, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Cele szczegółowe na 2017 rok:

1. Organizowanie oparcia społecznego dla osób, które z powodu niepełnosprawności intelektualnej mają poważne trudności w życiu codziennym, zwłaszcza w sprawach bytowych, kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem.
2. Przeciwdziałanie instytucjonalizacji, poprzez jak najdłuższe utrzymanie osoby w jej naturalnym środowisku – rodzinie i miejscu zamieszkania.
3. Integracja społeczna - kształtowanie właściwych postaw społecznych, zwłaszcza zrozumienia i tolerancji wobec osób niepełnosprawnych.
4. Podstawowym, codziennie realizowanym zadaniem jest podtrzymywanie i rozwijanie u osób niepełnosprawnych intelektualnie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. W szczególności chodzi o pomoc w sprawach związanych ze współżyciem społecznym, dbałością o zdrowie, gospodarowaniem pieniędzmi, spędzaniem wolnego czasu, czy też utrzymaniem kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.

II. Uczestnicy

Ośrodek Wsparcia w Ciechanowie przeznaczony jest dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie – typ B.

Zapewnia miejsca dla 30 osób.

Jest jednostką powiatową o zasięgu ponadlokalnym. Swoją ofertę kieruje do mieszkańców miasta Ciechanowa i okolicznych gmin powiatu ciechanowskiego.

Wskaźnik zatrudnienia pracowników zespołu wspierająco-aktywizującego wynosi 1 etat na 5 uczestników Ośrodka.

III. Czas pracy

Ośrodek Wsparcia jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej pobytu dziennego. Działa przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, po 8 godzin dziennie. Zajęcia z uczestnikami prowadzone są przez 6 godzin dziennie od 9.00 do 15.00. Pozostały czas przeznaczony jest na dowóz podopiecznych, uzupełnianie dokumentacji, czynności porządkowe.

IV. Usługi

1. TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

1.1 Higieniczny – wyglądu zewnętrznego; z uczestnikami, którzy nie odczuwają potrzeby dbania o czystość.

Cel: Poznanie zasad higieny i estetycznego wyglądu.

Sposób:

- a. codzienna higiena jamy ustnej,
- b. mycie rąk przed i po posiłku, po wyjściu z toalety,
- c. korzystanie z prysznicza,
- d. zabiegi pielęgnacyjne – pielęgnacja paznokci, strzyżenie włosów,
- e. używanie przyborów toaletowych i kosmetyków; nauka suszenia włosów i używania suszarki,
- f. sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych, zmiana podpasek,
- g. dbanie o higienę miejsc intymnych,
- h. dobór ubioru do pory roku,
- i. regularne przyjmowanie leków.

Metody pracy:

instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem terapeuty, samodzielne wykonanie, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych umiejętności, pogadanki.

Ośrodek nie prowadzi leczenia farmakologicznego. Obsługa uczestników w zakresie medycznym ogranicza się do podawania leków wskazanych przez lekarzy specjalistów, mierzenia ciśnienia i kontroli wagi - indywidualne książeczki pomiaru.

Termin realizacji: codziennie - pięć razy w tygodniu.

1.2 Kulinaryny – wspólne przygotowywanie i spożywanie, najczęściej gorącego, posiłku.

Cel: Nauka samodzielności w zakresie przyrządzania posiłków, nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych i zaspokojenie głodu, zdrowe odżywianie.

Sposób:

- a. układanie jadłospisów,
- b. samodzielne przygotowywanie posiłków,
- c. poznawanie i korzystanie z przepisów kulinarnych,
- d. wykonanie wstępnej obróbki produktów tj. mycie i obieranie jarzyn, owoców,
- e. prawidłowe przechowywanie żywności /mrożenie/,

- f. utrwalanie umiejętności samodzielnego jedzenia,
- g. kształtowanie i utrwalanie nawyków prawidłowego posługiwania się sztućcami,
- h. kształtowanie i utrwalanie nawyków odpowiedniego zachowania się przy stole,
- i. dobór i zakup odpowiednich artykułów spożywczych,
- j. obsługa sprzętu gospodarstwa domowego,
- k. nakrywanie do stołu,
- l. wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej tj. fartucha,
- m. zmywanie naczyń po posiłku,
- n. dbanie o czystość i porządek w kuchni, jadalni.

Metody pracy:

instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem instruktora terapii zajęciowej lub terapeuty, samodzielne wykonanie, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych umiejętności, pogadanki o racjonalnym żywieniu, wyznaczanie dyżurnych.

Termin realizacji: Zajęcia prowadzone codziennie, po 2 godziny, grupy 2-3 osobowe.

1.3 Trening umiejętności praktycznych

Cel: Nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego, bezpieczeństwo pracy.

Sposób:

- a. nauka szycia ręcznego, w tym przyszywanie guzików,
- b. nauka cerowania odzieży,
- c. nauka wiązania sznurowadeł,
- d. pranie – obsługa pralki automatycznej; pranie ręczne,
- e. prasowanie – obsługa żelazka,
- f. nauka konserwacji i czyszczenia obuwia,
- g. samodzielność w zakresie obsługi podstawowego sprzętu domowego, kuchenki elektrycznej.
- h. nauka odczytywania czasu (zegar, rok - pory roku, miesiące w roku, dni tygodnia, daty urodzin, adres zamieszkania)

Metody pracy:

instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem terapeuty, samodzielne wykonanie, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych umiejętności.

Termin realizacji: prowadzone w zależności od potrzeb, średnio 3-4 razy w tygodniu.

1.4 Trening gospodarowania środkami finansowymi

Cel : Racjonalne gospodarowanie pieniędzmi pozostającymi w dyspozycji uczestnika, nauka wartości pieniądza.

Sposób:

- a. rozróżnianie nominałów pieniądza,
- b. orientacja w cenach,
- c. planowanie wydatków /w skali miesiąca, tygodnia/,
- d. sporządzanie listy zakupów,
- e. wspólne zakupy /pod okiem terapeuty/ artykułów niezbędnych do treningów kulinarnych i prezentów imieninowo-urodzinowych.
- f. wyjście na bazar.

Metody pracy:

instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem terapeuty, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych umiejętności, pogadanki.

Termin realizacji: 2 - 5 razy w tygodniu.

1.5 ERGOTERAPIA

Cel: Wykonywanie czynności porządkowych: dbanie o czystość i porządek wewnątrz budynku, utrzymanie w czystości terenu przyległego do budynku Ośrodka, nauka posługiwania się narzędziami ogrodniczymi, nauka pielęgnacji roślin – kwiatów.

Sposób

- a. sprzątanie po posiłkach,
- b. zmiatanie lub odśnieżanie,
- c. wynoszenie śmieci,
- d. obsługa sprzętu: pralka, odkurzacz, kosiarka,
- e. porządkowanie ogrodu, dbałość o trawnik – koszenie i podlewanie trawy,
- f. utrzymanie, pielęgnacja ogrodu kwiatowego,
- g. strzyżenie żywopłotu,
- h. naprawy, konserwacja narzędzi i urządzeń do pracy w ogrodzie.

Metody pracy:

instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem instruktora terapii zajęciowej, samodzielne wykonanie.

Termin realizacji: codziennie

2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

2.1 Trening prowadzenia rozmowy

Cele :

1. Prawidłowe komunikowanie się z otoczeniem.
2. Nauka umiejętności nawiązania i podtrzymywania rozmowy.
3. Różne sposoby komunikacji: nauka prowadzenia rozmowy telefonicznej, uzyskiwania informacji, pisania życiorysu, wypełniania papierów urzędowych.
4. Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Sposób:

- a. nabycie umiejętności zadawania pytań, wypowiedzania prośb,
- b. rozpoczynanie i prowadzenie rozmowy,
- c. aktywne słuchanie,
- d. nauka zwracania uwagi na elementy dodatkowe, tworzące klimat rozmowy -wzrok, postawa ciała, mimika.
- e. doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów,
- f. używanie zwrotów grzecznościowych,
- g. unikanie wulgaryzmów.

Metody pracy: dyskusja i pogadanka, zajęcia warsztatowe, ćwiczenia praktyczne, gry i zabawy interakcyjne, projekcje filmowe.

Termin realizacji: codziennie, głównie podczas porannych zajęć *Dzień dobry*

2.2 Trening rozwiązywania problemów

Cele:

1. Radzenie sobie w nowych, trudnych sytuacjach życiowych.
2. Wdrażanie do twórczego rozwiązywania problemów pojawiających się w codziennym życiu.
3. Prawidłowe zachowanie w różnego rodzaju instytucjach.

Termin realizacji: w zależności od potrzeb, średnio raz w tygodniu.

3. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

Cel: Nabycie umiejętności samodzielnej organizacji czasu wolnego i efektywne spędzanie czasu, rozwój zainteresowań.

3.1 Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, gry i zabawy przystolikowe

Sposób:

- a. słuchanie audycji radiowych,
- b. rozwijanie zainteresowań audycjami telewizyjnymi,
- c. lektura fragmentów książek, czytanie prasy, bajki terapeutyczne,
- d. gry i zabawy przystolikowe,
- e. spotkania, pogadanki i dyskusje we własnym gronie,
- f. udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

Metody pracy:

prezentacje multimedialne, audycje radiowo--telewizyjne, internet, festyny, konkursy, gry towarzyskie i przystolikowe.

Termin realizacji: w zależności od potrzeb, średnio trzy razy w tygodniu.

3.2 Kulturoterapia

Cel: włączanie uczestników w życie kulturalno – oświatowe.

Sposób:

- a. przygotowanie do udziału w festiwalach, wystawach,
- b. organizowanie na terenie Ośrodka imprez rekreacyjnych, w plenerze grilla i wycieczek,
- c. spotkania z okazji imienin, urodzin,
- d. kultywowanie tradycji chrześcijańskiej i ludowej poprzez organizowanie uroczystych spotkań z okazji Świąt Bożego Narodzenia, Wielkiej Nocy, Andrzejek, Walentynek, Dnia Kobiet, Dnia Dziecka,
- e. wyjście do kina, muzeum, biblioteki, kiermasze świąteczne, festyny, wystawy.

Metody pracy:

spotkania towarzysko--kulturalne (kino, muzeum), imprezy okolicznościowe (urodziny, imieniny uczestników, festyny, kiermasze świąteczne, konkursy, zawody, spotkania integracyjne Wigilia, Wielkanoc, Mikołajki, Andrzejki, Walentynki), wyjazdy, wycieczki.

Termin realizacji: Zajęcia w ramach kulturoterapii prowadzone będą w zależności od ilości świąt i imprez okolicznościowych, przypadających w danym miesiącu.

3.3 Terapia zajęciowa, rękodzieło

Cel: wyzwolenie ekspresji twórczej, zapoznanie z różnymi formami aktywności plastycznej, kształtowanie estetycznego postrzegania świata.

Cele szczegółowe:

1. Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
2. Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
3. Doskonalenie umiejętności manualnych.
4. Kształtowanie umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
5. Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
6. Rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw.
7. Rozwijanie zainteresowań uczestników.
8. Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
9. Motywowanie do udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
10. Promocja uczestników i Ośrodka w środowisku lokalnym.

Sposób:

Wykonywanie prac różnymi technikami:

- a. malarstwo: akwarela, pastele, malarstwo akrylowe, malowanie na szkle, na papierze, na sklejce, malowanie pędzlem, palcami, techniki rysunkowe: kredki, ołówek, węgiel, decoupage,
- b. plastyka: wyklejanie bibułą, włóczką, plasteliną, wydzieranie z gazet, z kolorowego papieru, wydrapywanie, kalkowanie, rysowanie nitką, kredkami, małe formy rzeźbiarskie: plastelina, modelina, masa solna, praca w skórze, praca w sznurku sizalowym, quiling,
- b. rękodzieło: szydełkowanie, haftowanie, wyszywanie, szycie na maszynie, szycie ręczne, gobeliny, makramy, przygotowywanie strojów do przedstawiień.

Metody pracy: słowne (rozmowa, pogadanka, instruktaż), oglądowe (pokaz, wystawy, itp.), swobodna ekspresja, zadań inspirujących, odtwórcze, aktywizujące, eksponujące (film, itp.), ćwiczenia utrwalające.

Termin realizacji: zajęcia prowadzone 5 razy w tygodniu - codziennie, po 1,5 – 2 godziny lub inny układ wynikający z planu zajęć z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i potrzeb np. wystawa prac, konkursy

3.4 Pracownia stolarska i witrażu

- a. prace w drewnie – zajęcia dla grupy mężczyzn.
- b. wykonywanie witraży.

Termin realizacji: zajęcia prowadzone 5 razy w tygodniu - codziennie, po 2 godz.

3.5 Muzykoterapia

Cele:

1. Rozwijanie umiejętności wokalnych.
2. Rozwijanie umiejętności tanecznych i nauka elementów tańca.
3. Zwiększenie możliwości pamięciowych – opanowania krótkich tekstów piosenek.
4. Zwiększenie umiejętności pracy w grupie.
5. Pokonywanie barier społecznych – nieśmiałości, dotyku.
6. Wzrost poziomu samooceny.
7. Rozwijanie kreatywności, rozbudzanie wyobraźni.
8. Uwrażliwienie na sztukę, kształtowanie gustu muzycznego.
9. Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej.
10. Pokonywanie tremy.
11. Motywowanie do czynnego udziału w organizowaniu uroczystości okolicznościowych w Ośrodku i udziału w imprezach poza Ośrodkiem.
12. Promocja uczestników i Ośrodka w środowisku i regionie.

Sposób:

- a. śpiewanie piosenek – indywidualnie i grupowo,
- b. dyskoteki,
- c. teleturnieje muzyczne,
- d. gra na instrumentach,
- e. zajęcia rytmiczno-taneczne,
- f. zajęcia relaksacyjne.

Termin realizacji: raz w tygodniu lub częściej według potrzeb, np. przed spotkaniami okolicznościowymi.

3.6 Zajęcia komputerowe

Cel: dostęp do bogatych zasobów informacji, ułatwienie zrozumienia podawanych treści, załatwienie spraw urzędowych – przygotowanie pism.

Cele szczegółowe:

1. Obsługa komputera – włączanie komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na CD, drukowanie.
2. Nabycie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem, praca w edytorze tekstów, pisanie tekstu, zmiana fragmentów tekstu: zaznaczanie, wycinanie, wyrównywanie, kopiowanie, przenoszenie.
3. Uzyskanie wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału.
4. Nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych i filmowych.
5. Rozwijanie zainteresowań.
6. Kształcenie pamięci wzrokowej.

Metody: redagowanie pism urzędowych, programy i gry edukacyjne, poruszanie się w sieci /internet/.

Termin realizacji: 4 razy w miesiącu, prowadzone na 3 stanowiskach pracy – uczestnicy mają do dyspozycji 3 zestawy komputerowe z dostępem do Internetu i drukarkę. Komputery wyposażone są w system operacyjny Windows oraz programy: Libre Office, przeglądarkę internetową, komunikator internetowy, CD Burner, Adobe Reader.

4. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

Cel: poprawa funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego i społecznego.

Cele szczegółowe:

1. Analiza sytuacji trudnych.
2. Budowanie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.
3. Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób niepełnosprawnych intelektualnie z innymi osobami z otoczenia.
4. Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej.
5. Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych.
6. Budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości.
7. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny.
8. Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie.
9. Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych.
10. Rozwijanie asertywności.

11. Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.
12. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.

Sposób:

- a. poradnictwo grupowe i indywidualne, dyskusja, scenki grupowe.
- b. ułatwienie dostępu do poradnictwa psychologicznego dla rodzin,
- c. obserwacja, testy psychologiczne, wywiad z terapeutą, rodzicami.

Termin realizacji:

Psychoterapia grupowa – prowadzona na terenie Ośrodka w cyklach miesięcznych – 2 godziny w każdym miesiącu.

Psychoterapia indywidualna, na bieżąco – według potrzeb – we współpracy z psychologami zatrudnionymi w Poliklinice w Ciechanowie.

5. POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH

Cele:

1. Poznanie problemów i potrzeb w kontaktach z administracją.
2. Poznanie sposobów, którymi uczestnicy mogą załatwić sprawy urzędowe.

Sposób:

- a. wypełnianie dokumentów,
- b. kontakt telefoniczny,
- c. pomoc w pisaniu i redagowaniu pism w pracowni komputerowej,
- d. kompletowanie dokumentacji i wysyłanie dokumentacji,
- e. pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z ops),
- f. ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR. OPS, itp.,
- g. dowóz uczestników do ww. instytucji.

Metody pracy: kontakt telefoniczny, poczta, faks, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji, wysyłanie pism.

Termin realizacji: według potrzeb.

6. POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

Cel: poprawa/utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej uczestnika oraz wydłużenie okresu remisji w chorobie.

Sposób:

- a. obserwacje stanu zdrowia,
- b. kontrola ciśnienia tętniczego, masy ciała,
- c. uzgadnianie i monitorowanie terminów wizyt i regularnej farmakoterapii,
- d. pomoc w ponawianiu zleconych leków i realizacji recept,
- e. pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia,
- f. pomoc w zaopatrzeniu ortopedycznym,
- g. stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami,
- h. wsparcie podczas hospitalizacji – odwiedziny w szpitalu, kontakt z lekarzem prowadzącym.

Metody pracy: kontakt telefoniczny, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji służby zdrowia, pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym.

Termin realizacji: raz w miesiącu lub częściej według potrzeb.

7. TERAPIA RUCHOWA

Cele:

1. Poprawa sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie.
2. Rozładowanie napięć psychicznych.
3. Polepszenie samopoczucia.
4. Kształtowanie przez sport cech charakteru i woli, uaktywnienie.
5. Wdrażanie do zdrowego stylu życia.
6. Czynne spędzanie czasu wolnego.

Sposób ćwiczeń:

- a. ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- b. ćwiczenia koordynacyjne, ogólnie usprawniające, manualne, relaksacyjne, oddechowe, równoważne, ćwiczenia przy muzyce,
- c. ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego,
- d. zajęcia na krytej pływalni,
- e. zajęcia na świeżym powietrzu,
- f. spacer,
- g. wycieczki,
- h. gry i zabawy sportowe,
- i. przygotowanie i udział w zawodach sportowych.

Metody pracy: ćwiczenia, gry, zabawy, spacer, wycieczki.

Termin realizacji: Zajęcia prowadzone będą dwa razy w tygodniu.

8. WSPÓŁPRACA Z RODZINĄ

Cel: Wzmocnienie efektów pracy terapeutycznej.

Sposób:

- a. organizowanie zebrań z opiekunami uczestników,
- b. spotkania i rozmowy indywidualne opiekunów z kadra,
- c. kontakt telefoniczny,
- d. włączanie rodzin w przygotowanie zajęć na terenie Placówki np. Wielkanoc, Wigilia oraz poza siedzibą Ośrodka,
- e. organizowanie uroczystości z udziałem rodzin,
- f. pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- g. pomoc w uzyskaniu wsparcia rzeczowego.

Termin realizacji: codziennie.

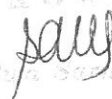
V Ocena efektów planowanej działalności Ośrodka Wsparcia

Każdy uczestnik ma opracowany indywidualny plan postępowania wspierająco – aktywizującego. W celu omówienia jego realizacji i osiągniętych rezultatów, raz na pół roku, zbiera się zespół wspierająco-aktywizujący. Ponadto w dokumentacji indywidualnej składa się notatki pracowników zespołu dotyczące aktywności uczestnika, jego zachowań, motywacji do udziału w zajęciach.

W celu udokumentowania świadczonych usług w Ośrodku prowadzone są *Dzienniki pracy pracownika domu* (według wzoru).

Formy i metody pracy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości osoby niepełnosprawnej.

Sporządził:


mgr Renata Szulowska