

ŚDS.0321.1.2020

Środowiskowy Dom Samopomocy  
w Bystrzycy Kłodzkiej  
57-500 Bystrzyca Kłodzka ul. 1 Maja 1  
NIP 881-148-83-99 REGON 021783833  
tel./fax 74 811 02 66

Bystrzyca Kłodzka, 03.02.2020 r.

# **Sprawozdanie z działalności ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY w BYSTRZYCY KŁODZKIEJ**

## **za 2019 rok**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej jest ośrodkiem wsparcia dziennego typu A i B przeznaczonym dla osób dorosłych, przewlekle chorych psychicznie, które nie wymagają leczenia szpitalnego bądź opieki stacjonarnej oraz osób z niepełnosprawnością intelektualną świadczącym usługi specjalistyczne, bez konieczności zmiany ich miejsca zamieszkania.

Prowadzenie i rozwój infrastruktury Środowiskowego Domu Samopomocy jest zadaniem zleconym przez administrację rządową realizowanym przez Gminę Bystrzyca Kłodzka. Od stycznia 2012 roku jest samodzielną jednostką budżetową. Działalność domu określa regulamin organizacyjny.

### **1. Zasoby Domu**

#### **1.1 Ogólna charakterystyka placówki.**

Uczestnikami domu są osoby z zaburzeniami psychicznymi oraz niepełnosprawnością intelektualną kierowane do ŚDS w Bystrzycy Kłodzkiej decyzją administracyjną na czas określony wydaną przez OPS Bystrzyca Kłodzka. Kierowani są również uczestnicy z zaburzeniami psychicznymi oraz intelektualnymi z Gminy Międzyzlesie, Gminy Kłodzko oraz Miasta Kłodzka na zasadach porozumienia.

Dom działa 5 dni w tygodniu po 8 godzin dziennie, w tym co najmniej 6 godzin dziennie prowadzone są zajęcia z uczestnikami. Pozostały czas jest przeznaczony na przygotowania do zajęć, czynności porządkowe oraz prowadzenie dokumentacji terapeutycznej. Dom prowadzi dokumentację zbiorczą i indywidualną każdego uczestnika.

## 1.2 Uczestnicy

W 2019 roku Ośrodek Pomocy Społecznej w Bystrzycy Kłodzkiej wydał 34 decyzje kierujące do ośrodka wsparcia. W tym roku nastąpiły 2 uchylenia decyzji ( uchylenie ze względu na chorobę uczestnika, ze względu na dużą odpłatność za usługę ).

W roku sprawozdawczym na podstawie porozumienia międzygminnego z uczestnictwa w zajęciach skorzystała 1 osoba z Gminy Kłodzko, 1 osoba z Gminy Kłodzko Miasto oraz 1 osoba z Gminy Międzyzlesie.

U uczestników przebywających w domu typu A zdiagnozowano: schizofrenię paranoidalną, zaburzenia schizoafektywne, schizotypowe, zaburzenia psychotyczne a także zaburzenia afektywne (dwubiegunowe, zaburzenia depresyjne, manie z objawami psychotycznymi). Natomiast u osób w domu typu B zdiagnozowano: niepełnosprawność intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym i głębokim. Osoby z obniżoną normą intelektualną mają skorelowane liczne schorzenia somatyczne, dysfunkcje ruchowe a także wady wzroku. Współistniejące choroby u podopiecznych to: epilepsja, otyłość, niedosłuch. Poniższe zestawienia przedstawiają strukturę liczbową uczestników oraz strukturę ze względu na płeć uczestników.

Lp.	Rodzaj niepełnosprawności	Liczba osób
1.	Choroba psychiczna	17
2.	Upośledzenie umysłowe	17

Tabela 1. Struktura liczby uczestników ŚDS ze względu na typy schorzeń w domu (A/B).

Lp.	Nazwa	Liczba	
		Typ A	Typ B
1.	Kobiety	7	5
2.	Mężczyźni	10	12
	Razem	17	17

Tabela 2. Struktura liczby uczestników ze względu na płeć.

### Wykorzystanie miejsc ŚDS w roku 2019:

Miesiąc	Średnia miesięczna
Styczeń	26,18
Luty	26,65
Marzec	27,29
Kwiecień	29,43
Maj	30,24
Czerwiec	30,47
Lipiec	29,35
Sierpień	29,35



<b>Wrzesień</b>	<b>30,71</b>
<b>Październik</b>	<b>29,43</b>
<b>Listopad</b>	<b>30,47</b>
<b>Grudzień</b>	<b>30,80</b>

Tabela 3. Średnia miesięczna wykorzystania miejsc w ŚDS w roku 2019.

Średnia wieku uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy wynosiła 52,06 lata.

### 1.3 Zasoby domu przeznaczone na jego funkcjonowanie

Placówka mieści się w Bystrzycy Kłodzkiej, przy ulicy 1 go Maja 1 w punkcie miasta dogodnym ze względu na dostępność i komunikację. Budynek przylega bezpośrednio do terenu zielonego umożliwiającego w miesiącach letnich organizację zajęć na świeżym powietrzu. Budynek składa się z trzech kondygnacji z czego nasz dom zajmuje dwie i dwa pomieszczenia piwniczne (magazyn i pomieszczenie na składnicę akt). Powierzchnia użytkowa domu wynosi 320 m<sup>2</sup>, co spełnia wymóg minimum 8 m<sup>2</sup> na jednego uczestnika.

Na parterze mieści się jadalnia, pracownia gospodarstwa domowego, kuchnia, pracownia zajęć praktyczno- użytecznych, szatnia, 1 pomieszczenie przeznaczone do treningów, pokój wyciszeń, pracownia komputerowa, 3 wc oraz 2 natryski. Na pierwszym piętrze znajduje się pokój kierownika, pokój administracyjno- biurowy, pokój dzienny( telewizyjny), pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu, pracownia rękodzielnicza, pracownia plastyczna, pracownia stolarsko – rzeźbiarska, 2 wc i 2 natryski.

Placówka nie posiada własnego środka transportu, jednak przy współpracy z PKS w Kłodzku uzgodniono 90% zniżki na bilet miesięczny PKS z miejsca zamieszkania uczestnika do siedziby ośrodka.

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy finansowana jest ze środków budżetu wojewody. Na rok 2019 wykonanie wydatków z budżetu wojewody wyniosło 662 433,37 zł oraz 43600 zł z rezerwy celowej Wojewody Dolnośląskiego. Dodatkowe środki z dotacji celowej za życiem wynosiły 18 928 zł.

### 1.4 . Liczba pracowników zatrudnionych na czas nieokreślony i na czas określony w podziale na stanowiska pracy

Lp.	Stanowisko	Wykształcenie	Wymiar etatu	Umowa na czas określony/nieokreślony
1.	Kierownik ŚDS	wykształcenie wyższe magisterskie pedagogiczne, specjalizacja z organizacji pomocy społecznej	1	nieokreślony

2.	Główna księgowa	wykształcenie wyższe magisterskie ekonomiczne, Certyfikat Księgowy Ministra Finansów	0,75	nieokreślony
3.	Terapeuta	wykształcenie wyższe magisterskie pedagogiczne	2	nieokreślony
4.	Główny specjalista	wykształcenie wyższe magisterskie z zakresu poradnictwa psychologiczno-pedagogicznego, specjalizacja z organizacji pomocy społecznej	1	nieokreślony
5.	Terapeuta	wykształcenie wyższe licencjackie pedagogiczne	1	nieokreślony
6.	Terapeuta	wykształcenie wyższe magisterskie z zakresu terapii zajęciowej	1	nieokreślony
7.	Opiekun	wykształcenie średnie ogólnokształcące oraz kursy z zakresu terapii zajęciowej	1	nieokreślony

Tabela 4. Zatrudnienie w Środowiskowym Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej na rok 2019.

Lp.	Stanowisko/ rodzaj świadczonych usług	Wykształcenie	Rodzaj umowy
1.	Psycholog	Wyższe	Umowa zlecenie
2.	Inspektor ochrony danych osobowych	Wyższe	Umowa zlecenie

Tabela 5. Inne formy zatrudnienia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej na rok 2019.

Zespół wspierająco-aktywizujący tworzą: kierownik jednostki, specjalista, terapeuci oraz opiekun. Pracownicy posiadają wysokie kwalifikacje, stale uczestniczą w szkoleniach doskonalących, umożliwiającach praktyczne wykorzystanie nabytej wiedzy podczas prowadzonych zajęć.



Poniżej przedstawiono wykaz szkoleń odbytych przez pracowników ŚDS:

**Szkolenia wewnętrzne:**

1. System wsparcia dla osób niepełnosprawnych z uwzględnieniem alternatywnych form wsparcia osób niepełnosprawnych,
2. Terapia zajęciowa w procesie rehabilitacji,
3. Metody pracy z osobami z głęboką niepełnosprawnością intelektualną,
4. Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

**Szkolenia zewnętrzne:**

1. Sprawozdanie finansowe jednostki za rok 2019 r sporządzone z zastosowaniem przepisów rozporządzenia MriF,
2. AAC komunikacja wspomagająca i alternatywna,
3. Masaż gorącymi kamieniami,
4. Ochrona danych osobowych,
5. PRINCE Foundation Certificate in Project Management,
6. Ochrona danych osobowych RODO z uwzględnieniem procedury administracyjnej .

Każdy z pracowników jest ponadto „pracownikiem pierwszego kontaktu” dla wskazanej grupy uczestników. W jego zakresie jest dopilnowanie dokumentów formalnych uczestnika nowo przyjętego, tworzenieteczki osobowej, informowanie o standardowych procedurach przyjętych do „Domu”, zapoznanie uczestnika bądź rodzica z regulaminami i zasadami panującymi w ośrodku. Ponadto pracownik pierwszego kontaktu stale współpracuje z rodziną, opiekunami prawnymi, pomaga w załatwianiu spraw urzędowych uczestników, itd.

## **2. Formy i efekty prowadzonej działalności**

Oferta usług Środowiskowego Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej skierowana jest do odbiorców domu typu A, B.

- A. Oferta usług domu typu A skierowana jest do osób chorujących psychicznie, zwłaszcza doświadczających zaburzeń psychotycznych. Korzystanie z oferty ŚDS jest uzupełnieniem leczenia farmakologicznego, umożliwia zmniejszenie liczby i intensywności nawrotów choroby. Do realizacji celów terapeutycznych wykorzystuje

się różnorodne formy zajęć, dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Istotnym elementem pracy rewalidacyjnej z uczestnikiem, wspierających skuteczność wszelkich oddziaływań jest współpraca z rodziną i środowiskiem lokalnym

ŚDS we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Poradnią Zdrowia Psychicznego w Stroniu Śląskim oferują rodzinom kompleksowy system wsparcia.

Uczestnicy, mimo trudności w codziennym funkcjonowaniu stają się bardziej aktywni, czują się pewniej w relacjach z bliskimi, rozwijają swoje zainteresowania, odkrywają swoje mocne strony, są bardziej otwarci, zaradni. Korzystanie z oferty usług świadczonych przez ŚDS może w dłuższej perspektywie stać się punktem wyjścia do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego, podjęcia pracy.

B. Oferta usług domu typu B wychodzi naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz fizyczną, które potrzebują wsparcia ukierunkowanego na terapię społeczną. Pozwala ona na funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, aktywne spędzanie czasu wolnego rozwijanie swoich umiejętności i zwiększenie obszarów samodzielności. Oferta zajęć dostosowana jest indywidualnie do każdego uczestnika, a formy pracy i metody pozwalają mu rozwijać się we własnym tempie, bez pretensji czasowej. Efektywne formy terapii ukierunkowane są na: integrację z otwartym środowiskiem, budowanie poczucia własnej wartości, zdobywanie wiedzy pomagającej im w codziennym funkcjonowaniu.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które korzystają z zajęć oferowanych przez ŚDS, mają możliwości aktywnego uczestnictwa w codziennym życiu ośrodka, otwartego wyrażania swoich opinii i potrzeb. Zajęcia prowadzone są na bazie pracowni terapeutycznych oraz treningów, m.in.:

Lp.	Terapia zajęciowa na pracowni	Lp.	Trening oraz inne zajęcia
1.	gospodarstwa domowego	9.	funkcjonowania w codziennym życiu (samodzielności)
2.	plastycznej	10.	umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
3.	stolarsko - rzeźbiarskiej	11.	umiejętności spędzania czasu wolnego
4.	zajęć praktyczno - użytecznych	12.	rehabilitacji psychospołecznej,
5.	komputerowej	13.	rehabilitacji fizycznej
6.	muzycznej	14.	pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych



7. rękodzielniczej	15. pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, poradnictwo socjalne
8. rehabilitacji ruchowej i masażu	16. Współpraca z rodzinami

Tabela 6. Wykaz zajęć oraz usług świadczonych ŚDS w Bystrzycy Kłodzkiej.

Opis wykonania i realizacji zaleceń planów W-A odnośnie **terapii zajęciowej** w ramach prowadzonych pracowni na rok 2019 przedstawia się następująco:

### 1) Pracownia gospodarstwa domowego

Kształci umiejętności kulinarne, które uczestnicy później wykorzystują w codziennym życiu. Zajęciami objęci są wszyscy uczestnicy domu. Część uczestników codziennie wykonuje podstawowe czynności kuchenne, poznaje tajniki gotowania prostych i tanich potraw, obsługuje sprzęt gospodarstwa domowego, inni natomiast doskonalą swoje umiejętności przygotowując bardziej skomplikowane dania typu: pierogi, placki po węgiersku, gołąbki. Stosujemy stopniowanie trudności.

Uczestnicy zajmują się codziennie przygotowaniem do śniadań i posiłków obiadowych, nakładają i podają do stołu, sprzątają po posiłkach. Biorą udział w przygotowaniu jadłospisu, poznają zasady racjonalnego żywienia, dostosowują potrawy do okoliczności ich spożywania. Uczą się również obsługi dostępnych urządzeń kuchennych i innego rodzaju sprzętu potrzebnego do przeprowadzenia zróżnicowanych i ciekawych zajęć kulinarnych.

W okresie letnio-jesiennym w ramach terapii przygotowywane są przetwory z: jabłek, sliwek, buraków, ogórków, cukinii, pomidorów, papryki, dyni typu: dżem, powidła, sałatki przeciery itp. Większość owoców i warzyw otrzymujemy w formie darowizny od rodzin uczestników oraz społeczności gminy.

W ramach pracowni gospodarstwa domowego przyrządzamy świąteczne potrawy na wszystkie uroczystości i imprezy ŚDS. Pieczemy ciasta imieninowe, ciastka walentynkowe itp.

### 2) Pracownia plastyczna

Pracownia plastyczna realizuje zajęcia grupowe i indywidualne. Uczestnicy zapoznają się z różnymi technikami malarskimi i rysunkiem. Tworzą prace z kolorowego papieru, sznurka, masy solnej, patchworki itp. Wykorzystywane materiały i narzędzia mają specyficzny charakter. Każda technika plastyczna, wpływa na wyobraźnię uczestników, inspiruje i zachęca do prób, które są pomocne w pokonywaniu strachu, lęku i tremy. Prowadząc zajęcia plastyczne opiekun bierze pod uwagę: rozwijanie zdolności manualnych, pobudzenie

i usprawnienie działalności plastycznej, przełamywanie barier i antypatii, działanie w zespole, współzawodnictwo, rywalizacja, korygowanie nieprawidłowych działań, podtrzymywanie przyjaźni, komunikowanie się, tworzenia postawy do wiary we własne siły. Pracownia ta jest wyposażona w niezbędny sprzęt, materiały i pomoce konieczne do wykonywania podstawowych prac.

### **3) Pracownia stolarsko-rzeźbiarska**

Pracownia ze względu na specyfikę zajęć skupia głównie mężczyzn, choć nie jest to regułą. Uczestnicy pod nadzorem terapeuty, posługują się urządzeniami do obróbki drewna takimi jak: piły czy wiertarki. Wykonują proste prace takie jak szlifowanie, czyszczenie papierem ściernym drewnianych powierzchni, malowanie. W pracowni wykonywane i naprawiane są proste meble, reperowany jest drewniany sprzęt gospodarstwa domowego, powstają ozdoby i ramki z drewna. Wśród różnych prac znajdują się również rzeźby.

Uczestnicy zapoznają się z różnymi technikami obróbki drewna, uczą się wycinania w drewnie, szlifowania powierzchni, lakierowania, wbijania gwoździ, wkręcania wkrętów. Nadrzednym celem pracowni jest wykorzystywanie zdolności technicznych oraz rozwijanie predyspozycji manualnych. Uczestnicy wykorzystują nabyte umiejętności w życiu codziennym.

### **4) Pracownia zajęć praktyczno – użytecznych**

W tej pracowni uczestnicy wykonują prace z materiałów, szyją maskotki, ozdabiają poduszki, wykonują techniką patchwork prace w styropianie, robią obrazki ze skóry, haftują obrusy i obrazki itp. Wykorzystują techniki: haft krzyżykowy, wyszywanie, tkanie, pętelkowanie, węzły makramowe, prace ze sznurkiem sizalowym, malowanie tkanin. Terapeutka uczy szycia na maszynie. Powstają również prace łączące różne techniki. Na tej pracowni wyświetlamy również filmy.

### **5) Pracownia komputerowa**

Uczestnicy mają możliwość poznania zasad obsługi komputera poprzez rozmaite możliwości wykorzystania sprzętu. Ponadto uczą się wykorzystywania komputera do efektywnego spędzania wolnego czasu i realizacji indywidualnych zainteresowań, przepisują teksty, tworzą druki na potrzeby warsztatu. W pracowni podopieczni mają do dyspozycji 4 komputery, skaner, drukarki, cyfrowy aparat fotograficzny, laptop oraz Internet. Dzięki



takiemu wyposażeniu uczestnicy mają możliwość nabycia nowych lub udoskonalenia już nabytych umiejętności z zakresu podstawowych programów, obsługi programów do słuchania muzyki, oglądania filmów. Korzystając z Internetu podopieczni poszerzają swoją wiedzę o otaczającym świecie.

Podczas zajęć na pracowni redagowana jest również strona internetowa ośrodka na FB, która pełni funkcję edukacyjną, informacyjną, rozrywkową oraz jest ważną formą terapii.

W pracowni odbywają się również różnego rodzaju konkursy polegające na doskonaleniu umiejętności obsługi aparatu cyfrowego oraz przygotowaniu zdjęć do druku.

Na pracowni realizowane są także zajęcia z wyszukiwania ofert pracy przez podopiecznych.

#### **6) Pracownia muzyczna**

Zajęcia umuzykalniające odbywają się raz w tygodniu. Pracownia muzyczna realizuje zajęcia muzykoterapeutyczne grupowe i indywidualne zgodnie z opracowanym programem. Wykorzystywane są techniki muzykoterapii aktywnej i receptywnej oraz profilaktyki muzycznej poprzez zastosowanie ćwiczeń: kształtujących aparat ruchu z zakresu rytmikoterapii, uwrażliwiających na elementy dzieła muzycznego, improwizacje (ruchowe, głosowe i instrumentalne), ćwiczenia relaksacyjne. Ponadto posiadamy sprzęt do karaoke, który wykorzystujemy do śpiewania i nauki nowych piosenek. Dodatkowo w pracowni znajduje się sprzęt hi-fi pozwalający na słuchanie różnych gatunków muzyki z płyt CD czy też stacji radiowych. Sprzęt komputerowy pozwala na korzystanie z programów muzycznych. Pracownia muzykoterapii to miejsce w którym uczestnicy mogą wyzwolić swój potencjał twórczy, energię i rozkoszować się muzyką na wszelkie sposoby. Podopieczni biorą udział w zabawach ruchowych przy muzyce - tańczą, między innymi dzięki wykorzystaniu dobrodziejstw współczesnej techniki; kontroler ruchu Xbox Kinect.

Ponadto w pracowni muzycznej odbywa się animacja kulturowo-oświatowa realizowana poprzez:

- przygotowanie okolicznościowych występów artystycznych m.in. „Jasełka bożonarodzeniowe, etiudy pantonimowe,
- uwrażliwianie kulturowe.

#### **7) Pracownia rękodzielnicza**

Na pracowni rękodzielniczej stosowane są takie formy terapii zajęciowej jak: modelowanie, rysowanie, malowanie, praca w glinie, praca na kole garncarskim. Praca w glinie umożliwia uczestnikom formowanie i modelowanie różnego rodzaju przedmiotów

i postaci, a tym samym rozwijać ich wyobraźnię i twórcze myślenie. W tej pracowni uczestnicy wykonują prace ręczne w glinie oraz prace na kole garncarskim.

### **8) Pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu**

Uczestnicy oddają się indywidualnym i grupowym zajęciom ruchowym. Ćwiczą na sprzęcie rehabilitacyjnym i uczestniczą w masażach. Korzystają samodzielnie z urządzeń masujących. Pracownia ta realizuje zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu rehabilitacji, sportu, rekreacji ruchowej, turystyki. W ramach relaksu prowadzone są gry zespołowe, które wpływają na aktywność uczestnika i kinezyterapię. Zajęcia na sali rehabilitacyjnej odbywają się według ustalonego harmonogramu ze względu na różnorodność schorzeń i kondycję psychiczną naszych podopiecznych uwzględniamy zasadę indywidualizacji jeśli chodzi o dobór ćwiczeń. Rehabilitacja ruchowa bez względu na formę terapii ma na celu polepszenie ogólnej sprawności psycho-fizycznej, wyrobienie nawyku płynności i celowości ruchu, kształtowanie prawidłowej postawy i emocjonalnego zaangażowania w zespole. Obok ściśle specjalistycznych zajęć podopieczni biorą udział w zawodach sportowych, grają w piłkę. Ponadto podopieczni korzystają codziennie z 15-sto minutowej gimnastyki na poszczególnych pracowniach.

Opis wykonania i realizacji zaleceń planów W-A odnośnie **treningów** na rok 2019 przedstawia się następująco:

### **9) Rodzaje treningów funkcjonowania w codziennym życiu**

#### **a) Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny**

W trakcie zajęć zarówno w typie domu A i w typie domu B uczono bądź motywowano uczestników do utrzymania higieny jamy ustnej, włosów, rąk, paznokci i reszty ciała. Uczono samodzielnego korzystania z prysznica, kosmetyków i przyborów do pielęgnacji. Uczestnicy uczyli się bądź rozwijali umiejętności używania suszarki do włosów, prostownicy i lokówki, mężczyźni golarki. Podczas zajęć edukowano na temat konieczności regularnej zmiany bielizny osobistej. Uczestnicy uczyli się prania ręcznego oraz obsługi pralki automatycznej, znajdującej się w łazience treningowej, a co się z tym wiąże, również wywabiania plam, doboru detergentów do prania, prawidłowego rozwieszania upranych ubrań, ich prasowania i składania. Na zajęciach zwracano również uwagę na utrzymanie porządku w pracowniach i pomieszczeniach ŚDS.

Zajęcia prowadzono indywidualnie i w grupach. Główną formą była praktyczna



realizacja powierzonych zadań (pranie strojów do ćwiczeń, ręczników, firanek, obrusów i innych rzeczy wykorzystywanych w ŚDS, rozwieszanie prania, prasowanie i składanie). Panie bardzo chętnie, korzystały z pracowni higienicznych gdzie robiły manicure, malowały paznokcie, układały sobie wzajemnie włosy. Zajęcia ponadto prowadzono w formie pogadank i dyskusji. Przygotowano prezentacje multimedialne włączając do ich przygotowania uczestników.

Uczestnicy w różnym stopniu dbają o higienę ciała, znają jednak podstawowe jej zasady. Niektórzy samodzielnie, inni po przypomnieniu dbają o czystość zębów, włosów, paznokci. W większości, uczestnicy samodzielnie korzystają z prysznica ŚDS jeżeli zachodzi taka potrzeba. Uczestnicy potrafią dokonywać wyboru odzieży w zależności od sytuacji (odzież sportowa, codzienna i odświętna) i pogody. Potrafią włączyć pralkę i użyć właściwego detergentu oraz segregować odzież w zależności od kolorów. Dbają o porządek w ŚDS.

#### **b) Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi**

Podczas zajęć uczestnicy uczyli się planowania wydatków w oparciu o posiadane dochody, opracowywali listę zakupów w odniesieniu do sporządzonego jadłospisu. Kreowano postawę wartościowania potrzeby w zakresie kupowania poszczególnych artykułów typu żywność, odzież, laptop, komórka, itp. Podczas treningów prowadzono rozmowy na temat podpisywania umów kredytowych i niebezpieczeństw jakie niesie ze sobą zaciąganie kredytów oraz zagrożeń płynących z nie spłacania zaciągniętych zobowiązań. Uczestnicy uczyli się jak załatwiać sprawy urzędowe, gdzie można regulować rachunki przelewem a gdzie przekazem oraz jak wypełniać oba druki.

Ponadto motywowano do oszczędzania i ukazywano jego zalety. Zajęcia prowadzono grupowo oraz indywidualnie. Uczestnicy prowadzili dyskusje, wymianę doświadczeń, odgrywali scenki sytuacyjne, wspólnie wychodzili do sklepów i sporządzali indywidualne listy zakupów z uwzględnieniem określonego wcześniej budżetu.

W trakcie zajęć wykorzystywano między innymi gry planszowe typu „Eurobiznes”, które uczą planowania i gospodarowania określonymi środkami.

Uczestnicy wiedzą o konieczności systematycznego regulowania zobowiązań takich jak opłaty za czynsz, energię itp. Robią listę zakupów przed pójściem do sklepu i według listy dokonują zakupów co pozwala na ograniczenie nieplanowanych wydatków. Samodzielnie mieszkający uczestnicy, planują wydatki uwzględniając stałe

opłaty i zakup leków. Część uczestników oszczędza drobne kwoty. Wiedzą gdzie załatwiać urzędowe sprawy i jak poprosić o pomoc.

### **c) Trening kulinarny**

Podczas zajęć uczestnicy uczyli się samodzielnego przygotowania prostego posiłku. Poznawali, bądź utrwalali zasady bezpiecznego używania sprzętu AGD oraz poznawali jego zastosowanie. Samodzielnie, bądź przy pomocy opiekuna piekli ciasta i przygotowywali owocowe przetwory na zimę, które zostały wykorzystane w pracowni kulinarnej do przygotowania deserów na spotkania okolicznościowe. Uczestnicy byli edukowani w zakresie właściwego przechowywania żywności oraz zwracania uwagi na terminy przydatności do spożycia. Na zajęciach dbano o wyrobienie nawyków kulturalnego zachowania się przy stole, zwracano uwagę na tematykę zdrowego żywienia, oraz na konieczność dostarczania do organizmu odpowiednich witamin zawartych w pożywieniu z uwzględnieniem diety w zależności od potrzeb zdrowotnych.

Zajęcia prowadzone były grupowo, głównie w formie zajęć praktycznych, ale również w formie rozmów i pogadanek. Prowadzono dyżury na stołówce, podczas obiadów oraz w pracowni kulinarnej podczas śniadania lub spotkań okolicznościowych. Dzięki treningom uczestnicy umieją przygotować, w miarę swoich możliwości prosty posiłek. Poznali możliwości przetwarzania owoców sezonowych i późniejszego ich wykorzystania. Uczestnicy poznali zasady przechowywania żywności i higieny w kontakcie z żywnością. Część uczestników zwraca już uwagę na terminy przydatności do spożycia, kupowanych produktów. Osoby wymagające przestrzegania diety znają zasady właściwego doboru produktów żywnościowych. Uczestnicy obsługują sprzęt AGD oraz dbają o porządek w pracowni kulinarnej i stołówce.

### **10) Treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów**

W trakcie zajęć domownicy uczyli się współpracy w grupie. Prowadzono zajęcia w celu wypracowania sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i trudnych. Uczestnicy uczyli się i utrwalali zasady dobrej komunikacji, podejmowania, prowadzenia oraz kończenia konwersacji. W trakcie zajęć rozwijali umiejętności werbalne jak i pozawerbalne. Motywowano i przypominano o konieczności używania zwrotów grzecznościowych. Prowadzono rozmowy o znaczeniu uczuć i emocji w relacjach z innymi. Uczestnicy uczyli się organizacji zachowania się podczas spotkań towarzyskich, wchodzili w rolę gospodarza i gościa. Wskazywano uczestnikom wagę ich udziału w życiu rodzinnym oraz aktywności



w środowisku i utrzymaniu obecnych bądź nawiązywaniu nowych znajomości i kontaktów. Uczestnicy rozwijali wiedzę dotyczącą orientacji w terenie, odnajdywania obiektów istotnych do załatwiania określonych spraw. Podczas zajęć rozwijano umiejętności dokonywania wyborów i podejmowania decyzji indywidualnej i grupowej oraz w kierunku rozwijania samoświadomości. Uczestnicy uczyli się określać własne możliwości i proponować swoją pomoc w czynnościach, które są w stanie wykonywać. Kształtowano umiejętności przewidywania zagrożeń spowodowanych czynnikami zewnętrznymi w wyniku podjętych czynności własnych lub innych osób. Uczestnicy uczyli się określania i komunikowania własnych potrzeb i trudności, a także rozpoznawania potrzeb innych i oferowania pomocy mniej sprawnym kolegom co pozwala na rozwijanie więzi oraz podwyższenie swojej samooceny. W trakcie zajęć prowadzono działania w kierunku wzmocnienia najmniej zaburzonych sfer oraz podtrzymania nabytych już umiejętności.

Zajęcia prowadzono grupowo oraz indywidualnie (według zaistniałych potrzeb uczestników). Przeprowadzono pogadanki, rozmowy, scenki sytuacyjne, organizowano wyjścia do miasta, do obiektów sakralnych oraz kultury, a także spotkania okolicznościowe rozwijające umiejętności społeczne. Dzięki uczestnictwu w zajęciach domownicy potrafią stosować formy grzecznościowe, zwracają uwagę na relacje pomiędzy innymi ludźmi, potrafią nawiązywać kontakty oraz podtrzymywać rozmowę. Mówią o swoich potrzebach i emocjach. Potrafią w miarę swoich możliwości integrować się ze środowiskiem zewnętrznym, próbują podejmować role w rodzinach i środowisku, chcą być aktywni. Dokonują wyborów dotyczących spraw osobistych, na miarę swoich możliwości orientują się w terenie.

### **11) Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**

Uczestnicy rozwijali umiejętności związane z obsługą sprzętu nagłaśniającego i telewizyjnego, karaoke. Przeprowadzano różnego rodzaju gry i zabawy. Organizowano spotkania okolicznościowe, grille, wyjazdy integracyjne oraz wycieczki. Organizowano wspólne oglądanie wybranych programów tv oraz filmów. Uczestnicy przygotowywali się do przeglądów piosenek. Ponadto przeprowadzano zawody na świeżym powietrzu, brano udział w imprezach sportowych organizowanych na szczeblu lokalnym i ponadlokalnym. Zajęcia prowadzono grupowo. W efekcie grupa zna zalety regularnej aktywności ruchowej, poprawia swoją kondycję fizyczną, poznała kolejne sposoby zdrowego zagospodarowania czasu. Dzięki uczestnictwu w nich domownicy poznali sposoby zagospodarowania wolnego czasu. Natomiast wyjeżdżając na wycieczki czy spotkania integracyjne poznawali nowe miejsca i nowych ludzi. Rozwijali swoje zainteresowania.



## **12) Rehabilitacja psychospołeczna (psychoedukacja)**

W trakcie zajęć edukowano uczestników w zakresie rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Prowadzono rozmowy na temat korzyści systematycznego przyjmowania leków oraz negatywnego wpływu zaniedbania leczenia. Domownicy poznawali zagrożenia związane ze spożyciem alkoholu. Uczyli się wyrażania swoich uczuć związanych z chorobą, prowadzono rozmowy na temat radzenia sobie z trudnościami. Uczyli się jak rejestrować się do lekarza. Poznawali możliwości zapobiegania infekcjom sezonowym. Ponadto uczestniczono za zgodą uczestników podczas wizyt u lekarza psychiatry, endokrynologa, okulisty bądź pozostałych specjalistów.

Dzięki zajęciom uczestnicy są świadomi swojej choroby, wiedzą gdzie szukać pomocy, część potrafi rozpoznawać symptomy. Rozmawiają o chorobie, pilnują terminów wizyt lekarskich, zdarza się że proszą pracownika o towarzyszenie podczas wizyty u lekarza, szczególnie w sytuacji pogarszającego się stanu zdrowia. Znają zagrożenia zaniedbania leczenia oraz negatywne skutki picia alkoholu. Osoby chore np. na cukrzycę, nadciśnienie, nowotwory znają zasady odpowiedniej diety.

## **13) Rehabilitacja fizyczna**

W trakcie zajęć uczestnicy byli motywowani do regularnych ćwiczeń ruchowych. Prowadzono ćwiczenia ogólnousprawniające, siłowe, szybkościowe i równoważące oraz rozwijające motorykę małą. Zajęcia prowadzono głównie w ŚDS w ramach terapii na pracowni rehabilitacji ruchowej i masażu oraz gimnastyki w ramach prowadzonych asystentur, z wykorzystaniem posiadanego sprzętu. W okresie letnim zajęcia odbywają się również w terenie. Przeprowadzono zawody na świeżym powietrzu integrujące osoby z niepełnosprawnością oraz lokalną młodzież.

## **14) Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych**

Uczestnicy nie mają problemu z dostępem do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.

W przypadku gdy uczestnik wymaga pomocy w zarejestrowaniu do lekarza pracownik jest osobą wspomagającą uczestnika. Zdarza się, że jest obecny w trakcie wizyty lekarskiej o ile uczestnik tego potrzebuje. Pracownicy monitorują terminy wizyt lekarskich uczestników, którzy potrzebują wsparcia w tym zakresie.

## **15) Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, poradnictwo socjalne**

Pracownicy pomagają wypełniać druki urzędowe (dodatek mieszkaniowy, świadczenia rodzinne, wnioski o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności i inne). Pomagają



monitorować okres składania cyklicznych wniosków. Uczestnicy otrzymują wsparcie pracownika podczas załatwiania bardziej skomplikowanych spraw. W miarę potrzeb pracownicy informują gdzie należy załatwiać konkretne sprawy.

#### 16) Współpraca z rodzinami:

Współpraca z rodzinami opiera się na pomocy ŚDS w rozwiązywaniu życiowych problemów podopiecznych i ich rodzin, na odbudowaniu funkcji opiekuńczych i wychowawczych w rodzinie, wspieraniu integracji rodziny i więzi uczuciowych w rodzinie. Często staramy się być mediatorami w konfliktach rodzinnych naszych podopiecznych.

Pracownicy, w trakcie pobytu uczestnika ŚDS, przez cały czas świadczą niezbędną opiekę w zależności od sytuacji. Dbają o bezpieczeństwo uczestników, wspomagają w sytuacjach, w których uczestnik nie radzi sobie samodzielnie. Uczestnicy poinformowani są o konieczności przestrzegania regulaminu, co określa zasady w trakcie pobytu ŚDS i zwiększa bezpieczeństwo uczestników. Uczestnicy proszeni są o zgłaszanie planowanej nieobecności, w przypadku braku zgłoszenia pracownik kontaktuje się z uczestnikiem, bądź rodziną szczególnie, w sytuacjach gdy domownicy zamieszkują samodzielnie, w celu ustalenia czy nie wydarzyła się sytuacja w której uczestnik potrzebuje pomocy (zastąpienie, choroba).

### 3. Średnia ilość uczestników poszczególnych zajęć w ciągu roku

Poniżej przedstawiono zestawienie aktywności naszych uczestników podczas zajęć w roku 2019.

	Nazwa zajęć	Liczba osób biorących udział w zajęciach w latach 2019
Kategoria 1	Trening funkcjonowania w codziennym życiu w tym samodzielności	34
Kategoria 2	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	33
Kategoria 3	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	33
Kategoria 4	Rehabilitacja psychospołeczna	33
Kategoria 5	Trening kulinarny	33



Kategoria 6	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	18
Kategoria 7	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny	24
Kategoria 8	Trening umiejętności praktycznych	14
Kategoria 9	Terapia zajęciowa	34

Tabela 7. Ilość uczestników poszczególnych zajęć w ciągu roku

Ponadto w ramach prowadzonej działalności ŚDS w Bystrzycy Kłodzkiej podejmowane były następujące działania według kalendarza imprez planowanych.

L.p.	Nazwa imprezy	Planowany termin	Cele	Uwagi / osoby odpowiedzialne
1.	Zabawa walentynkowa z udziałem uczestników ŚDS	Luty 2019	Integracja uczestników	Wszyscy pracownicy
2.	Wystawa prac Wielkanocnych „Osobliwości Wielkanocne”	Kwiecień 2019	Integracja uczestników ze społecznością lokalną	Koordinator: Opiekun
3.	Olimpiada sportowa	Czerwiec 2019	Propagowanie kultury fizycznej	Koordinator: Terapeuta
4.	Wycieczka do ZOO	Czerwiec 2019	Propagowanie kultury fizycznej	Wszyscy pracownicy
5.	Wielka Feta Agroturystyczna	Sierpień 2019	Impreza integracyjna	Wszyscy pracownicy
6.	„Kwiaty Lata”	Sierpień 2019	Przygotowanie kompozycji kwiatowych, udział w konkursie	Wszyscy pracownicy
7.	„Bake off ale ciacho”	Wrzesień 2019	Integracja z lokalnymi ŚDS	Koordinator: Terapeuta
8.	Pożegnanie Lata	Wrzesień 2019	Impreza integracyjna	Koordinator: Terapeuci
9.	Warsztaty „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego”	Październik 2019	Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamania stereotypów	Koordinator: Główny specjalista
10.	Zaduszki poetyckie	Listopad 2019	Uczczenie pamięci zmarłych, wspólne wyjście na cmentarz	Koordinator: Opiekun
11.	Zabawa Andrzejkowa	Listopad 2019	Zabawa uczestników, lanie wosku, konkursy i zabawy	Wszyscy pracownicy



12.	Kiermasz bożonarodzeniowy	Grudzień 2019	Integracja uczestników ze społecznością lokalną	Wszyscy pracownicy
13.	Wigilia i jasełka	Grudzień 2019	Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną	Koordinator: Terapeuta

Tabela 8. Kalendarz imprez planowanych w 2019 r.

**Dodatkowo zrealizowano działania niewynikające z rocznego planu m. in :**

- Ewakuacja osób niepełnosprawnych wyjazd do PŚDS w Kłodzku,
- Kulig,
- Kuferek niespodzianek – konkurs plastyczny,
- Dzień babci i dziadka – odwiedziny dawnych uczestników,
- Spotkanie radością malowane – występ artystycznych,
- Śniadanie Wielkanocne,
- Poranek relaksu i urody w ŚDS ( SPA),
- Kiermasz – 700 – lecie w Bystrzycy Kłodzkiej,
- Wernisaż wystawy Ziemia Kłodzka,
- Warsztaty integracyjne w Bielawie,
- Grill – spotkanie z rodziną uczestnikami,
- Wystawa prac bożonarodzeniowych w MGOK,
- Mikołaj – zabawa dla osób z niepełnosprawnościami.

**4. Liczba uczestników, którzy opuścili dom wraz z podaniem przyczyn odejścia.**

Środowiskowy Dom Samopomocy opuściło 6 uczestników:

Lp.	Przyczyna odejścia	Liczba uczestników, którzy opuścili ŚDS roku 2019
1.	pogorszenie stanu zdrowia / hospitalizacja	1
2.	umieszczanie w placówkach całodobowej opieki	0
3.	przejęcie do innej formy wsparcia dziennego	0
4.	śmierć uczestnika	0
5.	usamodzielnienie	0
6.	inne	1

Tabela 9. Liczba uczestników oraz przyczyny opuszczenia domu w roku 2019.

## 5. Współpraca z podmiotami i jej efekty

### 5.1 ŚDS współpracował w 2019 roku :

- Z rodziną podopiecznych, pomoc w rozwiązywaniu różnego rodzaju problemów dotyczących pomocy i opieki nad osobami niepełnosprawnymi między innymi poprzez doprowadzenie do takiego stanu, że uczestnik nie jest postrzegany przez swoich najbliższych jako ciężar, przedmiot ciągłej opieki i przeszkoda życiowa
- Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Bystrzycy Kłodzkiej- realizacja programów wspierających, wsparcie pracownika socjalnego, wydawanie decyzji kierujących
- Powiatowym Zespołem ds. Orzekania o Niepełnosprawności -ustalenie stopni niepełnosprawności,
- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie- pomoc w organizacji indywidualnych turnusów rehabilitacyjnych,
- Bystrzyckie Stowarzyszenie Dobroczynne- udział wolontariuszy wspierających w działaniach ŚDS,
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Stroniu Śląskim- bieżące konsultacje psychiatryczne oraz bieżące porady,
- Ośrodkiem Szkolno – Wychowawczym w Długopolu - Zdroju wspólne spotkania integracyjne,
- Zespołem Szkół Specjalnych w Ścinawce Dolnej – uczestnictwo we wspólnych konkursach na rzecz osób z niepełnosprawnością,
- z uczniami i kadrami Przedszkola Nr.2 w Bystrzycy Kłodzkiej- warsztaty terapeutyczne, przedstawienia teatralne ( jasełka),
- mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej w Bystrzycy Kłodzkiej-warsztaty terapeutyczne, spotkania w celu wspólnego spędzania wolnego czasu, imprezy integracyjne, wystawy prac,



- Centrum Integracji Społecznej w Bystrzycy Kłodzkiej- wspólne warsztaty stolarskie,
- Bystrzyckim Ośrodkiem Kultury – imprezy integracyjne, organizacja zajęć terapeutycznych oraz wystawy,
- ks. Proboszcz Parafii Bystrzycy Kłodzkiej- katolicka oprawa imprez i uroczystości religijnych, wsparcie duchowe podopiecznych,
- Powiatowy Urząd Pracy- zajęcia m.in. dotyczące sposobów aktywnego poszukiwania pracy przez podopiecznych, współdziałanie w zakresie doboru odpowiednich osób o odpowiednich predyspozycjach do odbywania stażu w ŚDS,
- Komendą Policji w Bystrzycy Kłodzkiej – działania prewencyjne na rzecz podopiecznych,
- Środowiskowymi Domami Samopomocy w Kłodzku, Bielawie, Wałbrzychu, Kluczborku oraz w Łądku Zdroju - spotkania integracyjno – warsztatowe, wymiana doświadczeń.

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

Realizacja poszczególnych celów i zadań w 2019 roku była zgodna z obowiązującymi przepisami oraz z wyznaczonym planem pracy. Poszczególne zadania były systematycznie prowadzone i w większości zostały zrealizowane. Każdy z uczestników podlegał ocenie zespołu wspierająco – aktywizującego. Postępowanie z uczestnikiem opisane jest w Indywidualnym Planie Wspierająco –Aktywizującym, aktualizowanym od momentu przyjęcia co pół roku. W ważnych okolicznościach termin oceny może się przedłużyć na wniosek zespołu. Dokument opracowany jest przez terapeutów i opiekuna. Formularz oceny zawiera m.in. ocenę aktywności w obszarach: funkcjonowania w życiu codziennym, umiejętności interpersonalnych i społecznych, uczestniczenia w zajęciach zorganizowanych, organizacji i wykorzystania czasu wolnego, planowania aktywizacji podopiecznego.

Aby dokonać poprawnej i miarodajnej oceny uczestnika każdy z terapeutów prowadzi dziennik, w którym codziennie opisuje zakres i sposoby realizacji prowadzonej terapii, wymienia uczestników terapii. Terapeuci w miesiącu dokonują również krótkich obserwacji uczestników. Dane te są następnie wykorzystywane do sporządzania ocen aktywizacji podopiecznych.

Dzięki powyższej pracy terapeutycznej i rehabilitacyjnej utrzymano dobrą kondycję uczestników, zaobserwowano poprawę w zakresie uspołecznienia oraz umiejętności życiowych. Wydłużył się okres remisji choroby, co sprzyjało w umacnianiu pozycji osób cierpiącej na zaburzenia psychiczne i niepełnosprawnych intelektualnie w rodzinie i społeczeństwie.

Perspektywy działalności w ŚDS w Bystrzycy Kłodzkiej w roku 2019 ukierunkowane są oczywiście na dalszy rozwój i podnoszenie standardu usług prowadzonych w naszej placówce.

Sporządziła:  
Grażyna Wiła

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Bystrzycy Kłodzkiej  
  
mgr Grażyna Wiła

Bystrzyca Kłodzka 03.02.2020