

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
NIEZAPOMINAJKA W RZESZOWIE
NA ROK 2026**

**ŚDS typu C – dla osób wykazujących inne, przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, zwłaszcza dla osób z chorobą Alzheimera
i innymi formami demencji**

ŚDS Niezapominajka realizować będzie działania na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r. nr 238, poz. 1586, z późn. zm.; jednolity tekst: Dz. U. z 2020 r. poz. 249).

Szczegółowe plany zajęć, dopasowane do potrzeb i możliwości Uczestników oraz planowane rezultaty działań zawarte zostały w indywidualnych planach postępowania wspierająco aktywizującego, w miesięcznych planach pracy poszczególnych członków zespołu oraz w tygodniowym harmonogramie pracy ŚDS.

Sposób realizacji zajęć, użyte materiały, narzędzia i środki oraz bieżące modyfikacje w sposób szczegółowy odzwierciedla dokumentacja dzienna zespołu wspierająco aktywizującego.

Postępowanie wspierająco- aktywizujące będzie obejmować:

Nazwa treningu/ usługi	Zakres działań i cele	Przykładowe sposoby realizacji	Częstotliwość i forma zajęć	Osoby odpowiedzialne za realizację
Trening funkcjonowania w życiu codziennym	- nauka i utrwalanie umiejętności praktycznych związanych z podstawową samoobsługą, takich jak samodzielne ubieranie się, spożywanie posiłków, przemieszczanie się, korzystanie z toalety, orientacja w czasie i przestrzeni, - wyrabianie nawyku zgłaszania potrzeb fizjologicznych i proszenia o pomoc, - przypominanie o konieczności regularnego zażywania leków zgodnie z zaleceniami lekarza,	- instrukcje słowne i pokazowe, - wzmocnienia, - przykład własny, - podpowiedzi, - nakierowanie gestem, - ćwiczenia praktyczne z użyciem plansz i opisów,	Codziennie w ramach indywidualnych treningów funkcjonowania w codziennym życiu. Zajęcia grupowe- raz w tygodniu,	Cały zespół wspierająco aktywizujący Terapeuta zajęciowy Pedagog

	<ul style="list-style-type: none"> - nauka prawidłowego korzystania z adaptacji i sprzętów pomocniczych, - maksymalizacja samodzielności poprzez angażowanie w proste aktywności codzienne, 	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia ze sprzętami codziennego użytku, 	adekwatnie do potrzeb i możliwości grupy.	
Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening nauki higieny	<ul style="list-style-type: none"> - wyrabianie i podtrzymywanie nawyku dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą, - indywidualne i grupowe zajęcia edukacyjne, pogadanki, treningi dotyczące dbałości o włosy, skórę, zęby i paznokcie, nauka nakładania makijażu i układania fryzury, - nauka dostosowania stroju do pogody i okazji, - wyrabianie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk oraz prawidłowego korzystania ze środków ochrony osobistej, <p>Zajęcia podejmować będą tematykę dbałości o wygląd i higienę, prawidłowego wykonywania makijażu, pielęgnacji skóry, włosów, paznokci, pielęgnacji ubrań. Zostanie opracowany plan treningu higienicznego na dany rok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - plansze edukacyjne, - karty pracy, - warsztaty praktyczne - instrukcje słowne i pokazowe, - filmy instruktażowe, - pogadanka, - pokaz, 	<p>Codziennie- w ramach indywidualnych treningów.</p> <p>Zajęcia grupowe- raz w tygodniu adekwatnie do potrzeb i możliwości grupy- w ramach terapii zajęciowej w pracowni artystycznej.</p>	<p>Cały zespół wspierająco-aktywizujący</p> <p>Terapeuta zajęciowy</p>
Trening umiejętności praktycznych	<ul style="list-style-type: none"> - angażowanie w pomoc w prostych pracach domowych, pracach porządkowych, ogrodowych i kulinarnych, - nauka prawidłowego i bezpiecznego korzystania z podstawowych sprzętów gospodarstwa domowego, - podtrzymywanie umiejętności związanych z używaniem przedmiotów codziennego użytku - podtrzymywanie umiejętności szkolnych związanych z pisaniem, czytaniem, podpisywaniem się, liczeniem - trening budżetowy, - angażowanie w wykonywanie prostych prac plastycznych, ozdób, prostych prac gospodarczych, 	<ul style="list-style-type: none"> - instrukcje słowne i pokazowe, - przykład własny, - warsztaty praktyczne, - ćwiczenia z użyciem sprzętów gospodarstwa domowego, 	<p>Codziennie- w ramach indywidualnych treningów.</p> <p>Zajęcia grupowe- trening porządkowy, trening kulinarny-raz w tygodniu adekwatnie do potrzeb i możliwości grupy.</p> <p>Grupowe zajęcia z zakresu terapii zajęciowej</p>	<p>Cały zespół wspierająco-aktywizujący</p> <p>Terapeuta zajęciowy Fizjoterapeuta Pedagog</p> <p>Opiekun odpowiedzialny za trening kulinarny</p> <p>Pedagog Terapeuta zajęciowy</p>

			w pracowni artystycznej i pracowni aktywizacji.	
Trening kulinarny	<ul style="list-style-type: none"> - nauka przygotowania prostych potraw z pomocą drugiej osoby, - nauka prawidłowego obierania warzyw i owoców, krojenia, obróbki i przetwarzania produktów, - aktywizacja do codziennej pomocy w przygotowaniu posiłku, - nauka prawidłowego i bezpiecznego korzystania z wyposażenia kuchni oraz przestrzegania zasad BHP, - zajęcia edukacyjne i profilaktyczne dotyczące zasad zdrowej, zbilansowanej diety, - angażowanie w przygotowanie listy zakupów i wspólne poszukiwanie ciekawych przepisów kulinarnych, - nauka estetycznego podawania posiłków i nakrywania do stołu, - nauka zasad savoir vivre, - nauka zasad prawidłowego przechowywania produktów, - angażowanie w proste prace porządkowe- zmywanie po posiłku, porządkowanie jadalni, <p>Szczegółowe tematy dotyczące treningu kulinarnego planowane będą na bieżąco i dostosowane do potrzeb i możliwości grupy. Głównym celem zajęć będzie wspieranie samodzielności oraz angażowanie w proste prace w pracowni kulinarnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - instrukcje, przykłady, - przykład własny, - wzmocnienia, - nauka obsługi sprzętów, - przyzwyczajanie do zasad BHP, - pokaz, - pogadanka, rozmowa, - burza mózgów, 	<p>Zajęcia grupowe- 1 raz w tygodniu- szczegóły zostaną zawarte w planie pracy pracowni kulinarnej.</p> <p>Zajęcia indywidualne- codziennie rano.</p>	<p>Starszy opiekun kwalifikowany</p> <p>Opiekun</p>
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	<ul style="list-style-type: none"> - budowanie pozytywnych relacji w grupie, poprzez organizowanie zajęć integracyjnych i wspólne aktywne spędzanie czasu wolnego, - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi innymi z najbliższego otoczenia, - przyzwyczajanie do przestrzegania zasad panujących w grupie- rozmowy, pogadanki, wzmacnianie postaw prospołecznych, 	<ul style="list-style-type: none"> - karty pracy, - ćwiczenia, pogadanki, - gry i zabawy, - zajęcia edukacyjne, socjoterapeutyczne i integracyjne, - rozmowa, - słuchowisko, 	<p>Zajęcia grupowe w pracowni aktywizacji- 2 razy w tygodniu.</p> <p>Zajęcia indywidualne- rozmowy, ćwiczenia-</p>	<p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Pedagog</p> <p>Cały zespół- w zakresie bieżącego reagowania na trudności oraz</p>

	- pomoce i wsparciu w rozwiązywaniu codziennych trudności,	-projekcja filmu,	codziennie rano i popołudniu.	integracji grupy.
Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem metod alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się.	<ul style="list-style-type: none"> - usprawnianiem mowy z elementami ćwiczeń logopedycznych, - zachęcanie do spontanicznego opowiadania i wypowiedzania się w grupie, - pomoc w werbalizacji komunikatów, aktywizacja w tym zakresie, - nauka wyrażania potrzeb i proszenia o pomoc, - wspieranie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, - utrwalanie umiejętności komunikacyjnych w grupie, - poszukiwanie alternatywnych sposobów komunikacji w tym fizyczne naprowadzanie, - wspieranie gestykulacji i mowy ciała, <p>Przeznaczony dla osób mniej sprawnych, wykazujących trudności w komunikacji, realizowany zazwyczaj w formie zajęć indywidualnych lub w małych grupach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - karty pracy, - ćwiczenia, - pogadanki, - gry i zabawy, - zajęcia edukacyjne, socjoterapeutyczne i integracyjne 	Zajęcia indywidualne lub w małych grupach-adekwatnie do potrzeb i możliwości uczestników-codziennie.	<p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Pedagog</p> <p>Cały zespół wspierająco-aktywizujący-w zakresie codziennej aktywizacji i wsparcia komunikacji</p>
Trening umiejętności spędzania wolnego czasu	<ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie zainteresowań filmem, muzyką, literaturą, - zajęcia muzyczne i śpiew, zajęcia z zakresu biblioterapii, zajęcia taneczne, - relaksacja i odpoczynek w dostosowanych pomieszczeniach, w tym w Sali Doświadczenia Świata, - terapia zajęciowa w pracowni artystycznej, - terapia zajęciowa w pracowni aktywizacji, - gry i zabawy integracyjne, edukacyjne i towarzyskie, manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację i mobilność, - zajęcia w ogrodzie i na siłowni plenerowej, kontakt z naturą, 	<ul style="list-style-type: none"> - instrukcje, przykłady, - rozmowy, - gry i zabawy integracyjne, muzyczne, - organizacja wyjść, wycieczek do instytucji kultury, - spotkania tematyczne z ciekawymi ludźmi, - koncerty, 	<p>Codziennie- przez cały zespół wspierająco-aktywizujący, w wybranej formie aktywności-zbiorowo lub w małych grupach.</p> <p>Grupowo-w zależności od tematyki:</p>	<p>Cały zespół</p> <p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Pedagog</p> <p>Fizjoterapeuta</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - wspieranie kreatywności i samodzielności oraz dążenie do rozwoju poznawczego poprzez umożliwianie doświadczania nowych aktywności, - wyjścia rekreacyjne, wycieczki, zajęcia ruchowe, wg. potrzeb i możliwości, - zapewnienie przestrzeni do aktywności własnej, - dogoterapia- terapia przez kontakt z psem, - tematyczne zajęcia edukacyjne, spotkania podróżnicze, spotkania z ciekawymi ludźmi, koncerty, wspólny śpiew i rozmowy, 		<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia muzyczne i śpiew- raz w tygodniu, - zajęcia z psem- dwa razy w miesiącu - biblioterapia- dwa razy w miesiącu - wyjścia, wycieczki, zajęcia ruchowe- adekwatnie do potrzeb i możliwości. 	
Trening umiejętności społecznych	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie postaw społecznie akceptowanych i angażowanie w życie grupy, - wdrażanie do przestrzegania norm i zasad w grupie, nauka adekwatnego zachowania, - kształtowanie właściwych relacji w grupie, - budowanie poczucia własnej wartości poprzez zapewnienie poczucia przynależności, wzmocnienia i umożliwianie doświadczania sukcesów, - nauka prawidłowego radzenia sobie z emocjami, ze stresem, prawidłowego wyrażania potrzeb, - kształtowanie nawyków celowej aktywności poprzez angażowanie w życie ŚDS, - nauka przez doświadczanie, - integracja ze środowiskiem lokalnym poprzez wyjścia, wycieczki, spotkania 	<p>Realizowany będzie w formie zajęć grupowych poprzez zajęcia edukacyjne, ćwiczenia praktyczne i warsztaty.</p> <p>Adekwatnie do potrzeb i możliwości zajęcia realizowane będą raz w tygodniu w postaci zajęć warsztatowych i podejmować będą tematy związane z codzienną samodzielną aktywnością w różnych sferach życia, tematykę dotyczącą współpracy, relacji i odpowiedzialnego angażowania się.</p>	<p>Raz w tygodniu, w wybranej formie aktywności.</p>	<p>Terapeuta zajęciowy Pedagog</p>

	<p>Elementy treningu społecznego i zajęcia uspołeczniające dla mniej sprawnych poznawczo osób realizowane będą przy okazji pozostałych zajęć grupowych.</p>	<p>Elementy treningu realizowane będą podczas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - treningu kulinarnego raz w tygodniu- zgodnie z planem treningu kulinarnego, - w ramach warsztatów treningu higienicznego w pracowni artystycznej- raz w tygodniu, zgodnie z planem treningu, - podczas zajęć edukacyjnych i profilaktycznych w pracowni aktywizacji- zgodnie z planem treningu umiejętności społecznych. 		
<p>Terapia ruchowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja, - poranna gimnastyka grupowa, - indywidualne ćwiczenia usprawniające na sprzętach rehabilitacyjnych i fizjoterapia, - zajęcia w ogrodzie na siłowni plenerowej, - usprawnianie motoryki małej i dużej, - przewyższanie trudności w przemieszczaniu się i pokonywaniu przeszkód, - kształtowanie prawidłowej postawy ciała, równowagi, koordynacji, orientacji w przestrzeni, - utrzymanie maksymalnie wysokiego poziomu sprawności ruchowej, - zajęcia sportowe, wyjścia rekreacyjne, wyjścia, wycieczki, rozgrywki, 	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia, - gry i zabawy, - instrukcje słowne i pokazowe, - przykłady, - wzmocnienia, 	<p>Grupowe zajęcia poranne- gimnastyka ogólna dla sprawnych fizycznie uczestników.</p> <p>Zajęcia grupowe dla mniej sprawnej grupy z elementami gry, zabawy i tańca.</p> <p>Zajęcia indywidualne, codziennie, zgodnie z harmonogramem.</p>	<p>Fizjoterapeuta</p> <p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Fizjoterapeuta</p>

<p>- zajęcia z języka angielskiego - poziom podstawowy</p>	<p>- rozwijanie zainteresowań, - rozwijanie sprawności poznawczej, - motywowanie do celowej aktywności, - ukazywanie nowych ciekawych form spędzania czasu wolnego,</p>	<p>- karty pracy, - rozmowa, - praca z tekstem</p>	<p>- raz w tygodniu w ramach zajęć indywidualnych</p>	<p>- terapeuta zajęciowy/instruktor terapii</p>
<p>- zajęcia z logopedą</p>	<p>- usprawnianie mowy, - trening komunikacji, - aktywizacja poznawcza,</p>	<p>- ćwiczenia logopedyczne, - karty pracy,</p>	<p>- raz w miesiącu</p>	<p>Logopeda- firma zewnętrzna</p>

Organizacja Domu:

- spotkania zespołu wspierająco - aktywizującego (ocena możliwości, potrzeb, oczekiwań uczestników, opracowywanie indywidualnych planów, monitorowanie przebiegu i realizacji celów zawartych w planach, ocena postępów realizacji) - raz na pół roku,
- robocze spotkania operacyjne zespołu- raz w tygodniu w poniedziałki,
- prowadzona dokumentacja: statut, regulamin organizacyjny, program działalności, roczny plan pracy ŚDS, roczne i miesięczne plany pracy terapeutów, indywidualne plany postępowania wspierająco- aktywizującego, dzienniki pracy zespołu, ewidencja zajęć indywidualnych, harmonogram treningów, harmonogram indywidualnych zajęć ruchowych, indywidualne teczki uczestników, ewidencja zbiorcza uczestników,
- samokształcenie pracowników- min 1 h tygodniowo każdy,
- szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne- harmonogram opracowany w ciągu roku, dostosowany do potrzeb,
- opracowanie sprawozdań miesięcznych i rocznych,
- dbałość o wysoki standard usług, bezpieczeństwo i niezbędną opiekę nad uczestnikami,
- dbałość o pełny stan uczestników, kierowanie uczestników na miejsca dodatkowe, ze względu na dużą rotację,
- zajęcia klubowe dla osób oczekujących- organizowane w wybrane dni tygodnia, harmonogram ustalany indywidualnie z uczestnikami,
- rozwijanie oferty proponowanych usług- poszukiwanie nowych form aktywności i współpracy ze środowiskiem lokalnym,
- zapewnienie dostępności odpowiednich materiałów do terapii zajęciowej,
- organizacja bezpiecznej przestrzeni do aktywności, wprowadzanie adaptacji, usprawnień adekwatnie do potrzeb i możliwości.