

SPRAWOZDANIE ZA ROK 2021 Z DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY w Łobzie

Łobez 10.02.2022 r.

Adres jednostki:

Środowiskowy Dom Samopomocy
73-150 Łobez
ul. Łożnicka 31

I. Dyrektor: Monika Smulska

II. Typ domu

Typ domu	Liczba uczestników na dzień 31.12. 2021 r.
A (przewlekła choroba psychiczna)	12
B (niepełnosprawność intelektualna)	28
W tym ilość osób ubezwłasnowolnionych	12

III. Formy prowadzonej działalności

(rodzaj terapii, treningów a także średnia liczba uczestników w ciągu roku na poszczególnych zajęciach)

Terapia (terapia zajęciowa) służąca realizacji treningów tj.: **funkcjonowania w codziennym życiu, umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, spędzania czasu wolnego, umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się** - prowadzona w poszczególnych pracowniach terapeutycznych (dotyczy obu grup uczestników - AB): **W okresie: 01.01. – 31.12.2021r.,**

- pracownia rękodzieła artystycznego - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 6 osób/,
- pracownia dziewiarska - /stała grupa – **8 osób**, średnia liczba – 6 osób/,
- pracownia plastyczna - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 5 osób/.
- pracownia gospodarstwa domowego - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 5 osób/,
- pracownia stolarska - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 7 osób/,
- pracownia Tęcza - /stała grupa – **4 osoby**, średnia liczba – 4 osoby/,
- rehabilitacja ruchowa: indywidualna wg. zaleceń lekarza ortopedy, specjalisty rehabilitacji - **20 osób**, grupowa - **40 osób**.

Usługi SDS w 2021 r. świadczone były w formie zajęć **indywidualnych i grupowych (tylko w małych grupach o niezmiennym składzie)**; w poszczególnych pracowniach zgodnie z ustalonym dla każdego uczestnika indywidualnym planem postępowania wspierająco - aktywizującego i jego aktualnymi potrzebami psychofizycznymi. Oprócz zajęć w pracowniach: plastyczna, stolarska, rękodzieła artystycznego, dziewiarska, gospodarstwa domowego; uczestnicy korzystali z rehabilitacji medycznej wg. ustalonego harmonogramu.

Postępowanie wspierająco – aktywizujące realizowane w 2021 roku obejmowało:

1. Trening.: funkcjonowania w codziennym życiu z zachowaniem wytycznych i zaleceń, dotyczących epidemii SARS-CoV-2, w tym zasad bezpiecznego postępowania:

- dbałości o higienę i wygląd zewnętrzny,
- dbałości o stosowny i estetyczny ubiór,
- gospodarowania pieniędzmi,
- dbałości o czystość i porządek w domu,
- wykonywanie prostych czynności dnia codziennego, zaangażowanie w prace domowe,
- samodzielności w przygotowaniu posiłków,
- dokonywania zakupów z zachowaniem ostrożności sanitarnej,
- dokonywania zakupów internetowo;
Z zakresu profilaktyki Covid 19;
- rozmowy na tematy profilaktyki zdrowia w okresie pandemii,
- informacje o działaniach rządu dotyczących pandemii,
- PRZESTRZEGANIE instrukcji: dokładnego mycia i dezynfekcji rąk jako przeciwdziałanie zakażeniu koronawirusem, zakładania i zdejmowania maseczki,
- profilaktyka Covid 19 - „Akcja Nosimy, nie roznosimy” - motywowanie uczestników do noszenia maseczek, rękawiczek jednorazowych i używania płynów do dezynfekcji; praktyczne wskazówki,
- uświadomienie jak ważne jest pozostanie w domu i izolacja podczas pandemii,
- rozmowy na tematy: jak się przygotować i zachować podczas zakupów w sklepach podczas pandemii., jakie są objawy Covid 19 i co zrobić, gdy zauważymy u siebie te objawy, gdzie się zgłosić, kogo powiadomić.

2. Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych, w tym: nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych / również w trybie on-line/, kształtowanie pozytywnych relacji z osobami w różnych sytuacjach społecznych, rozwiązywanie problemów, w tym radzenie sobie z trudną sytuacją, współpraca z grupą na facebook, kształtowanie odpowiedzialności za zachowanie dobrej kondycji poprzez aktywność życiową, załatwianie spraw urzędowych w możliwie dostępnym sposobie, trening komputerowy - nauka przesyłania maili i korzystania z poczty email. Wyszukiwanie materiałów do nauki w Internecie. Rozwiązywanie testów i wysyłanie mailem ich

wyników. Oglądanie filmów z zakresu wiedzy na konkursy - ogłaszane przez terapeutów zatrudnionych w ŚDS.

3. Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijania zainteresowań literaturą, filmem, programami publicystycznymi, muzyką, rozrywkami umysłowymi, grami i loteryjkami logicznymi, czynności kierowane na korzystanie z mediów: telewizja, radio w celach informacyjnych, śledzenie bieżących informacji w kraju i na świecie.

4. Treningi z zakresu profilaktyki zdrowia, w tym:

- dbałości o własne zdrowie,
- korzystanie ze świadczeń zdrowotnych, w tym z teleporad, uzgadnianie terminu wizyt lekarskich i badań diagnostycznych, zakup leków /w tym za pomocą internetu/;
- uczestnictwo w pogadankach i szkoleniach prozdrowotnych, prowadzonych w ŚDS /w tym on-line/: zachęcanie do ćwiczeń, aktywności fizycznej, zachowania odpowiedniej diety;
- systematyczny pomiar ciśnienia.

5. Zajęcia edukacyjne obejmujące różnorodne metody wspomagające rozwój psychoruchowy.

6. Rehabilitacja medyczna:

- kinezyterapia - indywidualna,
- fizykoterapia,
- MINI-SIŁOWNIA, Nordic - walking,
- masaż,
- gry i zabawy ruchowe, zajęcia na świeżym powietrzu, maraton pieszy.

7. Współpraca z rodziną uczestników, osobami i podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, której celem jest uzyskanie jak największej efektywności wspólnie podejmowanych i realizowanych działań na rzecz uczestników.

8. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

9. Pomoc w załatwieniu recept i zakupu leków, w tym:

- kontakt i porady ze specjalistą neurologiem zatrudnionym na potrzeby ŚDS,
- rozprowadzenie recept przez pracowników ŚDS,
- kontrola przyjmowania leków i stosowania się do zaleceń lekarskich – praca ciągła z uczestnikami,
- rozmowy edukacyjne, wyjaśniające, udzielanie realnej pomocy osobom tego wymagającym,
- monitorowanie regularnej farmakoterapii, reagowanie w przypadku nagłych objawów psychiatrycznych.
- Monitorowanie zagrożenia Covid 19.
- **Przystępujemy do szczepień covid-19.**

Zajęcia wg rocznego planu pracy, które odbyły się w placówce:

1. „**Wszystko będzie dobrze**” – Radosna paczka – odwiedziny uczestników w domach (19.01.2021r);
2. „**Dzień Babci i Dziadka**” – wykonanie laurki – kwiaty, kawa u dziadków;
3. „**Tangramy w Naszym Domu**” trening rozbudzania wyobraźni, wielka akcja układania figur z siedmiu elementów według wzoru.
4. **Akcja - nauki tańca „Jerusalema’** – tańczymy krok po kroku na zajęciach tanecznych.
5. 03.03. 2021 r. - 76 Rocznica Wyzwolenia Łobza - trening edukacyjno - poznawczy, plastyczny. Wykonanie plakatu „ Nasz Łobez”.
6. 8 Marzec - **Dzień Kobiet** – życzenia , kwiaty dla Naszych Pań. Trening kosmetyczny „ Zadbajmy o siebie”, spa w naszym Domu, maseczki na twarz i dłonie oraz peeling z kawy i miodu.
7. **Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa** – „Dzień kolorowej skarpetki” - akcja solidarności z rodzicami i osobami z zespołem Downa. Trening interpersonalny – załóż skarpetki nie do pary, bądź razem z nami. Trening plastyczny- plakat- kolorowanie obrazków z szablonem skarpetek.
8. Profilaktyka zdrowia - nowe zasady bezpieczeństwa- zapoznanie uczestników z nowymi obostrzeniami i zasadami funkcjonowania podczas epidemii covid-19, treningi praktyczne.
9. Światowy Dzień Czekolady - „ **Czekoladowy smakołyk**”, pijemy gorącą czekoladę, malujemy i kolorujemy czekoladowe drzewo, rozwiązujemy krzyżówki.
10. Spacerzy na świeżym powietrzu - relaksacja przy dźwiękach natury, hartujemy się.
11. Biblioterapia - wykonanie zakładki oraz okładki swojej ulubionej książki. Głośne czytanie fragmentów książek, wykreślanki i krzyżówki on-line w programie Wordwall.
12. **Światowy Dzień Ziemi** - segregowanie śmieci, wykonanie plakatu kuli ziemskiej, wiadomości ekologiczne – pogadanka.
13. „**Zaświeć się na niebiesko**” - Światowy Dzień Świadomości Autyzmu.
14. „Nowe meble na tarasie” – Wykonanie mebli ogrodowych. Wspólny relaks przy kawie.
15. Warsztaty kulinarne „Kuchnia Meksykańska” - degustacja Kebaba - przepisy kulinarne.
16. Zakupy w markecie – wyjście do sklepu samoobsługowego „ Dino”- nauka samodzielnych zakupów, zasady zachowania się w miejscach publicznych.
17. 5 Maj - Dzień walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych, wykonanie plakatu pt. „**Równouprawnienie – Godność – Dialog - Prawa do...**” .Wykonanie pracy plastycznej pt. „ Ptaszek Szczęścia”.
18. **Przystępujemy do szczepień covid-19- zwiększenie dostępności szczepień dla osób niepełnosprawnych, rozwijanie świadomości na temat sytuacji epidemiologicznej. Pomoc w dostępie do usług medycznych – rejestracja na szczepienia przeciw covid-19..**

(na dzień 31. 12.2021 - ze szczepień skorzystało: 12 z 12 pracowników- co stanowi 100% kadry, 38 z 40 uczestników, co stanowi 95% uczestników).

19. Akcja „Żabia Noga” – systematyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe na matach, wzmacnianie kondycji psychofizycznej, ćwiczenia na świeżym powietrzu.
20. **Dzień Matki** - Życzenia dla Naszych Mam. Laurka dla Mamy.
21. Dzień Dziecka na świeżym powietrzu - ognisko. Ćwiczenia taneczne przy muzyce, nauka kroków. Pieczenie kiełbasek oraz nauka obsługi Warnika.
22. Dzień Sportu w Naszym Domu. Integracja i rywalizacja podczas turnieju. Wsparcie i głośne kibicowanie dla wszystkich. Konkurencje także dla terapeutów.
23. „**Jak przetrwać upały?**” Relaks pod brzoškami. Pijemy wodę, stosujemy kremy ochronne, nakrywamy głowę - kapelusze.
24. Wakacyjne Kino - oglądamy filmy przygodowe w zaaranżowanym kinie w Naszym Domu, przekąski- popcorn, cola.
25. Akcja „Wyjście na lody”- Integracja - Nauka poruszania się w grupie, nauka zachowania się w lodziarni. Zamawianie deserów, dokonywanie płatności.
26. Rekreacja na świeżym powietrzu- Dzień gier stolikowych. Układanie puzzli 1500 -2000 elementów. Zumba.
27. „Nowe - Stare boisko”- Wyjście na odnowiony obiekt w Naszym mieście , pokaz kolorowych fontann, „Skrzydła Anioła “- pamiątkowe zdjęcia. Wejście na nową scenę – amfiteatr. Spacer nową promenadą nad rzeką Regą.
28. **XVI Integracyjne Igrzyska Lekkoatletyczne Osób Niepełnosprawnych w Dzwonowie.** Udział w zawodach sportowych i plenerze plastycznym.
29. „**Bał u Flinstonów**” - pożegnanie lata. Przygotowanie scenek oraz rekwizytów z epoki kamienia łupanego. Hasło do boju : YABBA DABBA DOO !!!
30. „**Grzybobranie**” – cykliczne wyjścia do lasu, zbieranie grzybów, przygotowanie grzybów do suszenia, nauka obsługi suszarki.
31. „**Dzień Skauta**” - poszukiwanie jesieni, obserwacja zmieniającej się przyrody, spędzanie czasu na łonie natury, świeżym powietrzu.
32. „**Dzień Chłopaka**” - przedstawienie części artystycznej, wiersze i życzenia dla kolegów, wręczanie prezentów, zabawa „panie proszą panów do tańca”. Słodki poczęstunek przy wspólnej kawie.
33. „**Halloween w Naszym Domu**” - przygotowanie dekoracji na Halloween, wykonanie masek, ozdób, przygotowanie stroi, lampiony z dyni.
34. „Andrzejki” - zupa z dyni, lanie wosku w pracowniach, krzyżówki, zabawy.
35. „Mikołajki” – słodki poczęstunek, zdjęcia przy choince, słuchanie świątecznych piosenek.
36. „**Szlachetna Paczka**”- akcja przygotowana przez Zespół Szkół im. T. Kościuszki przeznaczonych dla uczestników ŚDS.
37. Świąteczne Paczki dla uczestników ŚDS. Z otrzymanych art. spożywczych oraz higienicznych zostały przygotowane prezenty.

IV. Efekty prowadzonej działalności

Efekty treningów w roku terapeutycznym 2021:

- **Efektom treningu funkcjonowania w codziennym życiu** jest zmiana zachowań uczestników, biorąc pod uwagę zdrowie i bezpieczeństwo w warunkach pandemii, poprawa społecznego zachowania i współżycia z rodziną, wzrost dbałości o higienę, mycie i dezynfekcję rąk, dbałość o mycie zębów po posiłkach, uczesanie, mycie rąk po wyjściu z toalety. Uczestnicy również nabyli wiedzę praktyczną z zakresu przeciwdziałania rozprzestrzeniania się koronawirusa, potrzeby noszenia maseczek. W zakresie samoobsługi - podtrzymanie umiejętności samodzielnego ubierania się, mycia, robienia zakupów internetowo - samodzielnie, chęć udziału w przygotowywaniu potraw, umiejętność dokonywania samodzielnego wyboru produktów w sklepach internetowych. Przestrzeganie terminowego składania dokumentów niezbędnych do uzyskania świadczeń z M-G OPS i PCPR, realizacji opłat np.: czynsz, energia itp.
- **Efektom treningu umiejętności interpersonalnych** jest wzmożone przestrzeganie norm i zasad panujących w domu rodzinnym, zachowanie uczestników stało się adekwatne do sytuacji, w jakiej się znaleźli, poprawnie odczytują komunikaty i zadania wysyłane przez terapeutów. Uczestnicy są bardziej otwarci na kontakty telefoniczne i on-line, co niweluje lęk przed zmianą sytuacji spowodowaną izolacją i pandemią, nabyli również wiedzę praktyczną z zakresu radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które pojawiają się w codziennym życiu. Podczas treningu starają się przełamywać bariery, ucząc się aktywnego słuchania oraz radzenia sobie w problemowych sytuacjach w sposób społecznie akceptowany. **Nadrzędnym efektem treningu jest umiejętność zachowania dystansu i bezpieczeństwa w miejscach publicznych**
- **Efektom treningu spędzania czasu wolnego** - uczestnicy ŚDS udoskonaliли umiejętności poznawania i rozwijania się poprzez gry i zabawy logiczne, angażując całą rodzinę, wykorzystują czas wolny na aktywne spacerowanie, pracę on-line z fizjoterapeutą, czytanie książek. Poznali też techniki korzystania z komunikatorów: Skype, Facebook Messenger, Viber, WhatsApp, Signal, co pozytywnie wpłynęło na poprawę stanu emocjonalnego uczestników, niwelując napięcia i stany nerwowe u osób z zaburzeniami psychicznymi. Tego typu aktywizacja zapobiegła bezczynności.
- **Efekty rehabilitacji/kinezyterapii:**
 - Poprawa lub utrzymanie istniejącej sprawności ruchowej;
 - Wzmocnienie mięśni;
 - Zwiększenie zakresu ruchu w stawach;
 - Likwidacja przykurczów;
 - Nauka chodu z korekcją nieprawidłowych wzorców;
 - Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej;
 - Poprawa lub utrzymanie sprawności manualnej;
 - Wentylacja płuc;

➤ Aktywizacja ruchowa.

- **Inne formy/efekty; poradnictwo psychologiczne** - psycholog służył pomocą w rozwiązywaniu trudności i zgłaszanych problemów poprzez udostępniony kontakt telefoniczny.

POSDUMOWANIE:

- Obserwuje się większą samodzielność w rozwiązywań sporów w sposób społecznie akceptowany, następuje poprawa relacji rodzinnych oraz społecznych.
- Uczestnicy chętniej proszą o pomoc i wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji, z którymi sobie nie radzą, wykazują wzrost poczucia bezpieczeństwa oraz akceptacji również w sytuacji izolacji.
- Zapobieganie regresji oraz wzmacnianie pamięci, koncentracji uwagi i spostrzegawczości.
- Nastąpiła poprawa funkcjonowania w warunkach izolacji oraz wzrost wiary w swoje możliwości.
- U większej liczby osób nastąpił wzrost świadomości i rozpoznawania objawów koronawirusa.
- Następuje poprawa relacji, większa otwartość w wyrażaniu własnych sądów, opinii i postaw.
- Zwiększenie świadomości zachowań akceptowanych oraz norm społecznych.
- Obserwuje się większe zaangażowanie w wykonywaniu działań w warunkach domowych.
- Działania skierowane na poprawę jakości funkcjonowania uczestników.
- Troska o higienę osobistą i zdrowie uczestników. Udzielanie pomocy w nieodpłatnym pozyskaniu obuwia, odzieży używanej, art. żywnościowych itp.
- Poradnictwo ukierunkowane na korzystanie z pomocy stałej lub doraźnej przez Instytucje i organizacje społeczne.

Osiągane rezultaty są indywidualnie zróżnicowane. Realizowane są w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizującego.

V. Zasoby domu przeznaczone na jego funkcjonowanie

a) środki finansowe

Środki przekazane z budżetu Wojewody – **865,900 zł**
Środki przekazane z budżetu Gminy Łobez – **67,000 zł**

W okresie od 01.01.2021 – 31.12.2021 r. realizowano zadania w oparciu o posiadany budżet - w podziale na zadania **zlecone i własne**.

Poziom wydatków w okresie 01.01. – 31.12.2021 r. ilustruje poniższa tabela;

Symbol	Treść	Plan po zmianach na 2021r.	Wykonanie planu na 31.12.2021r.	Wykonanie w %
				4:3
1	2	3	4	5
85203	Ośrodki wsparcia – ŚDS Zadania zlecone	865,900 zł	865,900 zł	100%
85203	Ośrodki wsparcia – ŚDS Zadania własne	67,000 zł	67,000 zł	100%

b) liczba pracowników

Lp.	Stanowisko	Wymiar etatu	Rodzaj umowy (umowa na czas określony, nieokreślony)
1.	Dyrektor	1 etat	umowa na czas nieokreślony
2.	Technik fizjoterapii	1 etat	umowa na czas nieokreślony
3.	Starszy terapeuta	2 etaty	umowa na czas nieokreślony
4.	Starszy terapeuta /pielęgniarka	1 etat	umowa na czas nieokreślony
5.	Starszy opiekun	1 etat	umowa na czas nieokreślony
6.	opiekun	1 etat	umowa na czas określony
7.	referent	1 etat	umowa na czas nieokreślony
8.	Pedagog	1 etat	umowa na czas nieokreślony
9.	Sprzątaczką	1 etat	umowa na czas

10.	Główny księgowy	1/4etatu	nieokreślony umowa na czas nieokreślony
11.	Technik administracyjny	1/4etatu	umowa na czas nieokreślony

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

1 osoba- ciężka choroba,
1 osoba- zmiana miejsca zamieszkania

VII. Współpraca z innymi osobami i podmiotami a także efekt nawiązanej współpracy

W 2021 SDS współpracował z:

- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łobzie - kontakty informacyjne, pomoc w załatwianiu dofinansowań dla uczestników.
- Bieżąca współpraca z Poradnią Zdrowia Psychicznego w celu pozyskiwania i wymiany informacji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.
- Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną – warsztaty, szkolenia.
- Biblioteką Miejską.
- Stała współpraca z M-G OPS w Łobzie, OPS w: Węgorzynie, Radowie Małym, Resku,
- Łobeskim Domem Kultury,
- Powiatowym Urzędem Pracy w Łobzie.
- Kuratorami Społecznymi i Zawodowymi .
- Powiatową Komendą Policji w Łobzie.
- Zespołem Szkół im. Tadeusza Kościuszki – ciągła współpraca z wolontariuszami,
- „Fudacją Bonin”,
- Spółdzielnią SOCJALNĄ „Tacy Sami”

VIII. Ocena realizacji zadań, wnioski a także informacje o planowanych zmianach w zakresie funkcjonowania domu

Realizacja poszczególnych celów i zadań w 2021 r. częściowo (ze względu na pandemię) była zgodna z wyznaczonym planem pracy. W zakresie merytorycznym dążono do zrealizowania założonych celów i rezultatów. Poszczególne zadania – terapia, treningi były prowadzone w możliwie optymalny sposób: stacjonarnie i zdalnie:

- spotkania socjoterapeutyczne „Społeczność ŚDS „ i omawianie założonych tematów wg. planu;
- wspólne obchody ważnych dni, świąt, świąt, uroczystości rodzinnych;
- prezentowanie dorobku ŚDS na facebook, udział w ogłaszanych akcjach;
- udział uczestników w organizowanych zadaniach, konkursach , działań informacyjno - edukacyjnych;
- korzystanie z różnych form kulturalnego spędzania czasu wolnego;
- przejmowanie współodpowiedzialności za przygotowanie prac i zadań kierowanych przez opiekunów;
- aktywność fizyczną, sport i zajęcia z fizjoterapeutą stacjonarnie i on-line;
- poradnictwo psychologiczne.
- kontrola stanu zdrowia i monitorowanie sytuacji uczestników.
- wyremontowanie, malowanie i odświeżenie pracowni terapeutycznych przez pracowników ŚDS.
- dostarczanie żywności, odzieży, materiałów do terapii, recept wg. zgłaszanych potrzeb do domów uczestników.

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
M. Smulska
mgr Monika Smulska

.....
podpis Dyrektora