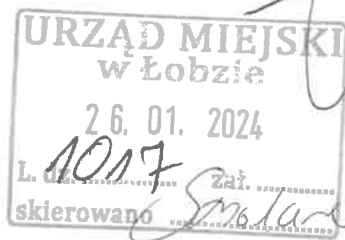


ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY
ul. Łożnicka 31, 73-150 ŁOBEZ
tel./fax 91 397 46 19
NIP 21119 5209 REGON 321533600



Łobez, dnia 25.01.2024 r.

**Biuro Rady Miejskiej
w Łobzie**

Nasz znak: ŚDS.0703.02.2024

Środowiskowy Dom Samopomocy w Łobzie przekazuje sprawozdanie z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Łobzie za rok 2023.

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
M. Smulska
mgr Monika Smulska

**SPRAWOZDANIE ZA ROK 2023 Z DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w Łobzie**

Łobez 25.01.2024 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. 2023 r.
A (przewlekła choroba psychiczna)	11
B (niepełnosprawność intelektualna)	29
W tym ilość osób ubezważnionych	14

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. – 31.12.2023 r.,**

- pracownia rękodzieła artystycznego - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 7 osób/,
- pracownia dziewiarska - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 6 osób/,
- pracownia plastyczna - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 7 osób/.
- pracownia gospodarstwa domowego - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 6 osób/,
- pracownia stolarska - /stała grupa – **7 osób**, średnia liczba – 7 osób/,
- pracownia Tęcza - /stała grupa – **5 osób**, średnia liczba – 4 osoby/,
- rehabilitacja ruchowa: indywidualna wg. zaleceń lekarza ortopedy, specjalisty rehabilitacji - **21 osób**, grupowa - **40 osób**.

Usługi ŚDS w 2023 r. świadczone były w formie zajęć **indywidualnych i grupowych**; 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 2023 roku obejmowało:

1. Trening.: funkcjonowania w codziennym życiu z zachowaniem wytycznych i zaleceń bezpiecznego postępowania. Tematyka zajęć:

a. Trening dbałości o higienę i wygląd zewnętrzny:

W ramach treningu dbałości o wygląd zewnętrzny oraz nauki higieny osobistej uczestnicy nabywają umiejętności samodzielnego zastosowania podstawowych zasad higieny w codziennym życiu, wyrabiają potrzebę dbania o wygląd zewnętrzny. Zapoznają się także ze skutkami nieprzestrzegania zasad higieny. Kształtowanie prozdrowotnych postaw podczas zajęć z Edukacji zdrowotnej motywuje do systematyczności w codziennym dbaniu o higienę oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia. Zajęcia z farmakoterapii wspomagają poprawne i bezpieczne przyjmowanie zleconych przez lekarza leków. Uczestnicy uczą się także schematów zachowania w sytuacji zagrożenia życia – telefonicznego wzywania karetki pogotowia oraz zasad udzielania pierwszej pomocy. Zajęcia teoretyczne uzupełniają ćwiczenia praktyczne oraz spotkania szkoleniowe ze specjalistami Ratownictwa Medycznego.

b. Trening kulinarny:

Głównym celem zajęć jest podtrzymywanie i rozwijanie zaradności życiowej oraz doskonalenie umiejętności z zakresu samoobsługi i samodzielności. Podczas zajęć uczestnicy mają możliwość wykonywania czynności przydatnych w życiu codziennym: racjonalnego planowania zakupów, doboru odpowiednich produktów, wyrabiania nawyku dbania o higienę osobistą przed przygotowaniem posiłku oraz konieczność stosowania odzieży ochronnej. Doskonałą samodzielną organizację stanowiska pracy, uczą się podstaw nakrywania do stołu, estetycznego przygotowania potraw, samodzielnego przygotowywania prostych posiłków. Układają jadłospisy, poznają zasady prawidłowego przechowywania żywności, zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania się, umiejętnego korzystania z przepisów kulinarnych. Dodatkowo rozwijają się estetycznie podczas nauki poprawnego nakrywania do stołu. Obsługa sprzętów AGD (np.: robot kuchenny, opiekacz, kuchenka mikrofalowa, zmywarka do naczyń) także stanowi ważny element zajęć praktycznych.

c. Trening umiejętności praktycznych:

Trening umiejętności praktycznych to nauka samodzielności oraz podnoszenie zaradności życiowej uczestników. W ramach zajęć osoby niepełnosprawne nabywają, a także doskonalą umiejętności z zakresu obsługi sprzętów, urządzeń gospodarstwa domowego, obsługi sprzętów AGD: pralki automatycznej (segregacji odzieży, odpowiedni dobór detergentów do prania, dozowania proszku, płynu, obsługa pralki, rozwieszanie odzieży na suszarce), żelazka (prasowanie, dobór temperatury, przechowywanie sprzętu), zmywarki (resztowanie, układanie naczyń, dozowanie środków myjących, usuwanie naczyń). Podczas treningu zostają uświadomione

zagrożenia wynikające z nieprawidłowego użytkowania sprzętów, kształtuje się właściwe nawyki postępowania podczas pracy na sprzęcie. Ponadto prowadzone są zajęcia z zakresu mycia ręcznego, prania ręcznego. Wdraża się praktykę poza placówką poprzez współpracę z rodzicami, opiekunami.

d.Gospodarowanie pieniędzmi, planowanie wydatków. Trening budżetowy.

W ramach zajęć podczas treningu gospodarowanie własnymi środkami finansowymi uczestnicy nabywają umiejętności z zakresu rozróżnienia wartości pieniądza, poznają utrwalają wiadomości dotyczące form oszczędzania pieniędzy, zasad racjonalnego gospodarowania środkami finansowymi, uczą się przyporządkowywać produkty do branż sklepowych, poznają ceny poszczególnych artykułów. Dzięki tym zajęciom uczestnicy stają się bardziej niezależni i samodzielni. Ponadto uczą się planowania zakupów w oparciu o posiadany budżet. Celem jest osiągnięcie jak najwyższego poziomu samodzielności w codziennym życiu.

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 dostępny sposób, 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, 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 i grupowa, masaż, gry i zabawy ruchowe z fizjoterapeutą, 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 kryzysie psychicznym i zdrowotnym, pomoc w załatwieniu recept i zakupu leków, w tym:

- kontakt i porady ze specjalistą neurologiem, specjalistą rehabilitacji zatrudnionym na potrzeby ŚDS,
- kontakt i porady ze specjalistami z Centrum Zdrowia Psychicznego,
- rozprawienie recept,
- 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 psychotycznych.

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

STYCZEŃ 2023:

1. KARNAWAŁ – konkurs na najładniejszy strój, dekoracje, kostiumy, zabawa karnawałowa.

2. „RUCH TO ZDROWIE ...” – dzień sportu w ŚDS, gry i zabawy ruchowe.

3. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – „ Światowy Dzień Logiki” – kreatywnie rozwijamy swój umysł (krzyżówki, puzzle, kalambury).

4. „DZIEŃ POPCORN” – Seans filmowy – projekcja filmu (samodzielne przygotowanie popcornu).

5. „ Wspomnienia z pobytu w ŚDS, „Mój pierwszy dzień w ŚDS.

6. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.

LUTY 2023:

1. „WALENTYNKI” – gry, zabawy, poczta walentynkowa.

2. „ RUCH TO ZDROWIE” – Dzień Sportu w ŚDS, ćwiczenia na piłkach oraz matach.

3. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE” –trening społeczno-poznawczy, zdobywamy wiedzę o Naszym mieście, regionie (spotkanie z historykiem).

4. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – Dzień Handlowca- wyjście do miasta, zapoznanie się z asortymentem sklepu przemysłowo – odzieżowego PEPCO, KIK.

5. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.

6. Dzień Logiki w naszym domu- turniej gier, zabaw logicznych, rebusów.

7. „Hartuj ciało i ducha”- zimowy spacer w naszym domu.

MARZEC 2023:

1. „Dzień Kobiet” – przygotowanie uroczystości, trening umiejętności społecznych.

2. „ŚWIATOWY DZIEŃ OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA”- dzień kolorowej skarpetki.

3. „I Dzień wiosny” - barwny korowód, ognisko, kociołek.

4. „RUCH TO ZDROWIE” – ćwiczenia na powietrzu, siłownia plenerowa.

5. „NASZ JUBILEUSZ” – wspomnień czar – projekcja zdjęć, oglądanie kronik z 25- letniej działalności ŚDS.

6. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.

KWIECIEŃ 2023:

1. „RUCH TO ZDROWIE” – Światowy Dzień Sportu w ŚDS, gra w bule, wyjście na kije Nordic Walking.

2. „ŚWIATOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU” – ZAŚWIEĆ SIĘ NA NIEBIESKO. Spotkanie integracyjne, ubieramy się na niebiesko.

3. „MYŚLĘ GLOBALNIE, DZIAŁAM LOKALNIE” – Dzień Inwalidy i Rencisty, udział w spotkaniu integracji ze społecznością lokalną.

4. OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – Wielkanoc, tradycje Wielkanocne – warsztaty kreatywne:

- Wykonanie palmy Wielkanocnej, pisanek Wielkanocnych,

- tradycje Wielkanocne.

5. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.

MAJ 2023:

1. „DZIEŃ GODNOŚCI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH” – zwrócenie uwagi społeczeństwa na problemy osób niepełnosprawnych - wyjście, integracja ze społecznością lokalną (restauracja, lody).

2. „RUCH TO ZDROWIE” - Dzień Sportu w ŚDS- gry terenowe.

3. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE” – korzystanie z instytucji użyteczności publicznej i handlowej (sklepy, banki).

4. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA”- Dzień Mamy i Taty- piknik rodzinny na świeżym powietrzu.

5. „NASZ JUBILEUSZ” – przygotowanie do uroczystych obchodów 25-lecia istnienia ŚDS (wykonanie dekoracji, przygotowanie do uroczystości – występy).

6. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia

CZERWIEC 2023:

1. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymanych zaproszeń i ofert.

2. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE”- piknik na Starym Nowym Boisku, Wzgórze Rolanda, Polana Jana.

3. „RUCH TO ZDROWIE” – rajd pieszy.

4. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.

5. Wyjazd do WIOSKI Rybackiej w CHCŁOPACH.

6. Spotkanie w ŁDK z okazji obchodów Dnia Inwalidy i Rencisty.

7. Wizyta w bibliotece - wystawa artefaktów „Czas to pieniądz”.

8. Piknik rodzinny na Polanie Jana w Łobzie – impreza integracyjna, rodzinna.

9. Udział w XIII Paraolimpiadzie osób niepełnosprawnych w Krzęcinie „Krok bliżej paraolimpiady”.

10. Wizyta u Straży Pożarnej w Łobzie.

11. Spotkanie z pracownikami ZUS - spotkanie informacyjne.

LIPIEC 2023:

1. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – trening czasu wolnego- rozwijanie samodzielności w planowaniu własnego wolnego czasu, odpoczynku, (ognisko, grill, kiełbaski, spacer, puzzle).

2. „RUCH TO ZDROWIE” – aktywni ruchowo, spacer.

3. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE” – wyjście do baru kebab, pizzeria).

4. Wycieczka do wioski tematycznej – Wieś Rybacka w Chłopach.

SIERPIEŃ 2023:

1. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – trening czasu wolnego, wakacyjne kino filmowe, plener plastyczny, rekreacja na powietrzu.

2. „RUCH TO ZDROWIE” – wyjście na kijki Nordic Walking.

3. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE” – pożegnanie wakacji, zielona dyskoteka – wszyscy ubierają się na zielono.

4. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.

5. Wyjazd do WIOSKI wikingów w Wolinie.

6. Udział w VIII Turnieju Rummikuba w Gryficach (zajęliśmy II i III miejsce w województwie).

WRZESIEŃ 2023:

1. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA”- Święto Dyni, Dzień Pomarańczowy – Pomarańczowa Dyskoteka.

2. GRZYBOBRANIE – wyjście do lasu.

3. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE” Dzień Skauta

4. „RUCH TO ZDROWIE” – Dzień Sportu w ŚDS- rozgrywki drużynowe.

5. „ZDROWIE TO PODSTAWA”- profilaktyka zdrowia.

6. „DZIEŃ CHŁOPAKA” – przygotowanie uroczystości, dyskoteka.

7. Wycieczka do wioski tematycznej – Wieś Wikingów w Wolinie.

8. Wyjazd na DZIEŃ PIECZONEGO ZIEMNIAKA w stylu hawajskim w Drawsku Pomorskim.

9. Wyjazd na zabawę integracyjną na Zamku w Świdwinie z okazji pożegnania lata.

10. Spotkanie pracowników PUP w Łobzie - spotkanie informacyjne.

PAŹDZIERNIK 2023:

1. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE” – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – wyjście do Centrum Zdrowia Psychicznego, spotkanie ze specjalistami.

2. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – Międzynarodowy Dzień Kawy – warsztaty parzenia kawy, degustacja i poznanie różnego rodzaju kaw. Kawiarenka – kultura picia kawy.

3. „RUCH TO ZDROWIE” – Dzień Sportu w ŚDS.

4. „GRZYBOBRANIE” – wyjścia, wyjazdy, wycieczki.

5. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.

6. „HALLOWEEN” – zabawa, dekoracja, przebieranie.

7. **Uroczystość Jubileuszu 25 - lecia funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Łobzie – w ŁDK w Łobzie, projekcja filmu, występy artystyczne.**

LISTOPAD 2023:

1. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE”- wyjście na cmentarz, podtrzymywanie tradycji i pamięci o Naszych zmarłych kolegach.

2. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – 11 listopad – Święto Niepodległości – odśpiewanie hymnu.

3. „RUCH TO ZDROWIE” – gry stolikowe

4. „ANDRZEJKI” – wróżby, zabawy, tworzenie dekoracji, wspólny poczęstunek.

5. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert.

6. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.
7. Zakończenie sezonu grzybowego – wyjście do lasu.
8. Obchody Święta Niepodległości w Naszym Domu – wspólne śpiewanie hymnu, konkurs wiedzy o Polsce.
9. Udział w XVIII Gali Twórczości Osób Niepełnosprawnych w Białogardzie – „Życie na pełnej petardzie”.

GRUDZIEŃ 2023:

1. „MYŚLĘ GLOBALNIE – DZIAŁAM LOKALNIE”- wyjazd do kina , Mikołajkowy Seans Filmowy.
2. Mikołajki w Naszym Domu.
3. „OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA” – Tradycje Świąt Bożego Narodzenia – śpiewanie kolęd, ubieranie choinki.
4. „ WIGILIA DOMOWA – spotkanie integracyjne przy tradycyjnym wigilijnym stole.
5. „RUCH TO ZDROWIE” – marsz Mikołajów.
6. „ZDROWIE TO PODSTAWA” – profilaktyka zdrowia.
7. Wyjazd do kina w Drawsku Pomorskim na seans „Uwierz w Mikołaja”

IV. Efekty prowadzonej działalności

Efekty treningów w roku terapeutycznym 2023:

Efekty treningu funkcjonowania w codziennym życiu:

1. Trening kulinarny - rok 2023 - Rok pożywnych zup;

Uczestnicy wraz z opiekunem przygotowywali zupy i pożywne buliony, który był podawany dla obecnych w placówce osób niepełnosprawnych. Po skończonym posiłku, dyżurni w ramach treningu wycierali oraz dezynfekowali stoły i krzesła. Uczestnicy w ramach treningu zapoznali się z zasadami bezpiecznego i właściwego korzystania ze sprzętów kuchennych i elektrycznych, które znajdują się w naszej pracowni kulinarnej, prawidłowo ustawiali brudne naczynia w zmywarce, pamiętając o stosowaniu odpowiednich detergentów i ustawieniu właściwej temperatury, nie mniejszej niż 60 stopni C. Po skończonym procesie mycia naczyń w zmywarce, wyjmowali je i ustawiali na właściwe miejsca w szafkach kuchennych. W ramach treningu dezynfekowali stoliki, krzesła i urządzenia z których korzystali w pracowni i na stołówce oraz byli motywowani do pozostawiania sali treningowej w należyтым porządku. Uczyli się, utrwalali i praktykowali to, że wszyscy podczas przygotowań i pracy w kuchni powinni przestrzegać - właściwej higieny rąk, obowiązku korzystania z fartuchów, rękawiczek jednorazowych, lub maseczek ochronnych oraz zasad BHP. Uczyli się estetycznego nakrywania do stołu, obierali, myli warzywa, przygotowywali do zup. Mieli możliwość zapoznać się z prostymi przepisami pożywnych zup, robienia planu pracy i zakupów. Oprócz tego uczestnicy poznali właściwości i dobroczynne działanie ziół, herbat, kasz, witamin itp.

Podczas wspólnych posiłków podopieczni uczyli się jak prawidłowo należy zachować się przy stole.

Uzyskanym efektem pracy w ramach treningów kulinarnych jest to, że: uczestnicy potrafią przygotować prosty posiłek, nakryć do stołu, zaparzyć herbatę lub kawę, ugotować zupę, korzystać ze sprzętu AGD, utrzymują czystość w miejscu przyrządzania posiłku, coraz lepiej gospodarują własnymi środkami finansowymi, samodzielnie robią zakupy.

2. Trening higieniczny;

Obejmował naukę, motywowanie i utrwalanie umiejętności dbania o estetykę i wygląd zewnętrzny, wyrabiał wśród uczestników nawyk systematycznego dbania o higienę osobistą, korzystania z przyborów toaletowych oraz różnych kosmetyków np. kremów, szamponów, dezodorantów, balsamów. Miał na celu wypracowanie nawyku mycia rąk po wyjściu z toalety oraz przed posiłkiem, właściwego doboru odzieży odpowiednio do uroczystości, pory roku i pogody, dbanie o estetyczny wygląd zewnętrzny, przestrzeganie zasad postępowania w okresie pandemii (zachowanie dystansu, używanie rękawiczek, noszenie maseczek ochronnych lub przyłbic, mycie i dezynfekcję rąk pod kątem przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się chorób).

W/w trening prowadzony był każdego dnia w formie treningu praktycznego, podczas którego wszyscy uczestnicy myli i dezynfekowali ręce. Po spożytym posiłku przestrzegali prawidłowej higieny jamy ustnej, prowadzone były dyskusje i pogadanki na tematy: prawidłowej higieny osobistej i bezpieczeństwa. Najczęściej powtarzającym się i omawianym tematem była właściwa higiena i pielęgnacja ciała, znaczenie regularnych kąpiei, systematyczna zmiana bielizny, dbałość o wygląd zewnętrzny.

Efektom prowadzonych zajęć było uświadomienie potrzeb oraz braków w sferze higieny. Wypracowanie właściwych nawyków higienicznych i zdrowotnych. Nabycie wiedzy dotyczącej schorzeń oraz chorób i podstawowego radzenia sobie z nimi.

3. Trening umiejętności praktycznych - w ramach treningu uczestnicy uczyli się i doskonalili wykonywanie podstawowych prac domowych, np. sprzątanía pomieszczeń, pielęgnacji roślin doniczkowych, zajmowali się uprawą trawnika i kwiatów doniczkowych. Zapoznali się również z zasadami segregowania śmieci i odpadów. Uczestnicy chętnie podejmowali różnorodne czynności, jednak niektórzy wymagają dalszej pracy terapeutycznej w tym zakresie.

Trening ten miał na celu wzbudzenie w uczestnikach chęci i motywacji do działania, do aktywnego udziału w życiu domu, uwrażliwienie na piękno, przeniesienie prawidłowych nawyków do własnych gospodarstw domowych. Dzięki uczestnictwu w tych zajęciach wdrażali nabyte umiejętności w swoich domach i na swoich posesjach.

4. Trening budżetowy - uczestnicy nabywali umiejętności samodzielnego prowadzenia własnego budżetu, właściwego gospodarowania pieniędzmi poprzez: poznanie cen towarów i usług, znajomość opłat stałych, planowanie wydatków, dokonywanie zakupów oraz opłat na poczcie i w banku, a także korzystanie z bankomatu. Zajęcia prowadzone były w formie dyskusji, pogadek, scenek sytuacyjnych, czytania przygotowanych artykułów, związanych z tematyką zajęć, sporządzania list zakupów, przeglądania gazetek reklamowych z lokalnych marketów oraz obliczania przypuszczalnych kosztów i wspólnych wyjść do sklepu.

Trening ten sprawiał uczestnikom spore trudności ze względu na nieumiejętność liczenia, na brak środków pieniężnych, a także na prowadzenie budżetu domowego przez innych członków rodziny.

5. Trening farmakologiczny - uczestnicy podczas konsultacji z lekarzem neurologiem i psychiatrą byli uwrażliwiani na systematyczne przyjmowanie leków, radzenie sobie z objawami ubocznymi leków psychotropowych, jak również na konsekwencje przerywania farmakoterapii. Ponadto odbywali pogadanki z terapeutami na temat różnych chorób oraz przestrzegania diety niskokalorycznej i cukrzycowej. Regularnie korzystali z pomiarów ciśnienia tętniczego, badali poziom cukru i kontrolowali wagę ciała. W ramach treningu farmakologicznego wszystkie wizyty lekarskie i konsultacje u lekarzy specjalistów zarówno w poradniach i w szpitalu odbywały się według ustalonych terminów.

ŚDS w Łobzie w roku 2023 współpracował z rejonowymi lekarzami rodzinnymi, Centrum Zdrowia Psychicznego w Łobzie, Poradnią Stomatologiczną/Beata Danowska-Krawczak, Prywatną praktyką lekarską - Specjalista Rehabilitacji /Neurolog- Krzysztof Ratajczak.

Podczas spotkań Zespołu Wspierająco – Aktywizującego dokonuje się analizy stanu zdrowia uczestników. W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia któregoś z uczestników o sprawie tej zostaje poinformowana najbliższa rodzina. W takich wypadkach uczestnik został otoczony opieką najbliższych. Jeśli natomiast uczestnik nie mógł liczyć lub nie ma najbliższej rodziny, w porozumieniu z nim został zarejestrowany do właściwego lekarza i w obecności opiekuna został dowieziony do przychodni.

Inną formą pomocy w dostępie do świadczeń zdrowotnych jest pomoc przy zakupie niezbędnych lekarstw, towarzyszenie podczas wizyty lekarskiej oraz pilnowanie i rejestracja na kolejne wizyty lekarskie.

Efekty treningu umiejętności interpersonalnych:

W ramach treningu odbywały się zajęcia grupowe „Społeczność”, podczas których uczestnicy nabywali umiejętność nawiązywania kontaktów, podejmowania rozmowy, aktywnego słuchania. W ramach „Społeczności” uczestnicy przygotowywali się do dyskusji na zaplanowane tematy (znane osobistości, wiadomości z kraju i świata, wydarzenia kulturalne i inne). Uczyli się odpowiedzialności, współpracy i zaślad partnerstwa.

Uczestnicy są świadomi, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Podczas terapii zajęciowej uczestnicy poprawnie stosują formy grzecznościowe, współdziałają w grupie i integrują się.

Efekty treningu spędzania czasu wolnego :

Trening polegał na wdrażaniu i aktywizowaniu uczestników w zakresie różnych form, takich jak: biblioterapia, muzykoterapia, arteterapia. Uczestnicy rozwijali swoje zainteresowania podczas wycieczek wyjazdowych do wiosek tematycznych;

- Wioska Rybacka w Chłopach/czerwiec 2023
- Wioska Wikingów w Wolinie/wrzesień 2023

Uczestniczyli także w imprezach integracyjnych z uczestnikami z zaprzyjaźnionych ośrodków. Byli motywowani do wychodzenia na zewnątrz i spędzania wolnego czasu w ramach zajęć terenowych, organizowanych przez pracowników ŚDS.

Efekty rehabilitacji/kinezyterapii:

1. Poprawa lub utrzymanie istniejącej sprawności ruchowej;
2. Wzmocnienie mięśni;
3. Zwiększenie zakresu ruchu w stawach;
4. Likwidacja przykurczów;
5. Nauka chodu z korekcją nieprawidłowych wzorców;
6. Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej;
7. Poprawa lub utrzymanie sprawności manualnej;
8. Wentylacja płuc;
9. Aktywizacja ruchowa.

Inne formy/efekty:

1. **Poradnictwo psychologiczne** – Środowiskowy Dom Samopomocy w Łobzie zawarł porozumienie o współpracy partnerskiej ze Szpitalem Specjalistycznym Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Złocieńcu - **Centrum Zdrowia Psychicznego** – punkt w Łobzie, ul. Drawska 6. Nawiązanie współpracy spowodowało objęcie opieką psychologiczną, psychiatryczną uczestników ŚDS (w tym leczenie i profilaktyka). Uczestnicy otrzymywali bezpłatną szybką pomoc w kryzysach psychicznych, dostosowaną do indywidualnych potrzeb w zakresie leczenia i zdrowienia.
2. **Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych** /opis rozwiązań / - uczestnicy uczyli się sporządzania dokumentów niezbędnych do załatwiania spraw urzędowych: pisania podań, wypełniania formularzy, wniosków itp. Z pomocą terapeuty załatwiali sprawy urzędowe. Dokonywali również opłat w banku i na poczcie, uczyli się korzystania z bankomatu. Podczas pogadarek nabywali umiejętność prawidłowego zachowania się w instytucjach i placówkach publicznych.

Uczestnicy otrzymali pomoc w procesie składania wniosków o świadczenie 500 plus z ZUS, odbyły się spotkania z pracownikami ZUS, szkolenia informacyjne, prezentacje, pomoc w wypełnianiu i gromadzeniu niezbędnej dokumentacji, pomoc w składaniu wniosków. Efektem jest otrzymanie w/w świadczenia przez 90% ubiegających się uczestników.

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 – 1 109 152, 00 zł

Środki przekazane z budżetu Gminy Łobez - - 94 700,00 zł (w tym darowizny:

- 3 000,00 zł - Nadleśnictwo Łobez
- 500,00 zł – Kentaur

W okresie od 01.01.2023 – 31.12.2023 r. realizowano zadania w oparciu o posiadany budżet - w podziale na zadania **zlecone i własne**.

Poziom wydatków w okresie 01.01. – 31.12.2023 r. ilustruje poniższa tabela;

Symbol	Treść	Plan po zmianach na 2023 r.	Wykonanie planu na 31.12.2023r.	Wykonanie w %
				4:3
1	2	3	4	5
85203	Ośrodki wsparcia – ŚDS Zadania zlecone	1 109 152, 00 zł	1 109 152, 00 zł	100%
85203	Ośrodki wsparcia – ŚDS Zadania własne	94 700,00 zł	94 640,94 zł	99,93 %

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

VI. Liczba uczestników, którzy opuścili dom, wraz z podaniem przyczyn odejścia
1 osoba- kłopoty zdrowotne

VII. Współpraca z innymi osobami i podmiotami a także efekt nawiązanej współpracy w 2023 r.:

LP.	Podmiot z którym ŚDS podjęło współpracę:	Efekty nawiązanej współpracy:
1.	Poradnia Zdrowia Psychicznego (punkt w Łobzie) – Szpital Specjalistyczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Złocięcu.	<ul style="list-style-type: none"> • Umowa współpracy z poradnią - współpraca w ramach nieodpłatnej umowy NFZ, celem ułatwienia dostępności do usług psychologa, psychiatry , terapeuty. • Bieżąca praca terapeutyczna. • Systematyczne wizyty u psychologa i psychiatry w ramach nieodpłatnej umowy NFZ.
2.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łobzie.	<ul style="list-style-type: none"> • Szkolenia, spotkania informacyjne. • Pomoc w załatwianiu dofinansowań z PFRON dla uczestników.
3.	Powiatowy Urzędem Pracy w Łobzie.	<ul style="list-style-type: none"> • Szkolenia, spotkania informacyjne. • Pomoc w rejestracji osób niepełnosprawnych jako osoby poszukujące pracę.

		<ul style="list-style-type: none"> • Działania doradcze i promujące na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie.
4.	Zakład ubezpieczeń społecznych – oddział w Łobzie.	<ul style="list-style-type: none"> • Szkolenia, spotkania informacyjne. • Systematyczne monitorowania zmian w przepisach. • Pomoc w procesie składania wniosków o świadczenie 500 plus. • Spotkania edukacyjne z rodzinami.
5.	Biblioteka Miejska w Łobzie Łobeski Dom Kultury w Łobzie.	<ul style="list-style-type: none"> • Integracja społeczna – udział w imprezach. • Zajęcia z arteterapii. • Systematyczne wizyty, wypożyczanie książek, zachęcanie do czytania, spotkania z autorami książek. • Integracja społeczna – udział w imprezach
6.	Centrum Usług Społecznych w Łobzie Ośrodek Pomocy Społecznej w Węgorzynie, Radowie Małym Centrum Usług Społecznych w Resku	<ul style="list-style-type: none"> • Stała współpraca w zakresie przyjmowania uczestników do ŚDS. • Wymiana informacji. • Działania doradcze i promujące na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie.
7.	Zespołem Szkół im. Tadeusza Kościuszki.	<ul style="list-style-type: none"> • Ciągła współpraca w ramach wolontariatu. • Szerzenie pozytywnej wiedzy na temat niepełnosprawności, mającej na celu uczenia tolerancji, życzliwości i p/działanie dyskryminacji – spotkania z uczniami. • Integracja społeczna – udział w imprezach.
8.	WTZ i ŚDS – y z terenu woj. Zachodniopomorskiego.	<ul style="list-style-type: none"> • Integracja społeczna – udział w imprezach.
9.	Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów/ oddział rejonowy w Łobzie.	<ul style="list-style-type: none"> • Integracja społeczna – udział w imprezach.
10.	Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Łobzie.	<ul style="list-style-type: none"> • Działania doradcze, spotkania informacyjne, szkolenia

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

Realizacja poszczególnych celów i zadań w 2023 była zgodna z wyznaczonym planem pracy oraz programem Środowiskowego Domu Samopomocy w Łobzie. Poszczególne zadania – terapia, treningi były prowadzone przez wykwalifikowanych pracowników ŚDS, a obejmowały one:

- spotkania socjoterapeutyczne „Społeczność ŚDS „, i omawianie założonych tematów wg. planu,
- wyjazd do dwóch wiosek tematycznych,
- organizacja Jubileuszu 25 – lecia placówki, film, program artystyczny,
- wspólne obchody ważnych dni, świąt, uroczystości rodzinnych,
- prezentowanie dorobku ŚDS na facebook, udział w ogłaszanych akcjach,
- udział uczestników w organizowanych zadaniach, konkursach , działach 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,
- poradnictwo psychologiczne, współpraca z Poradnią Zdrowia Psychicznego,
- kontrola stanu zdrowia i monitorowanie sytuacji uczestników:
- malowanie i odświeżenie pracowni rekreacyjnej oraz korytarzy na parterze,
- podjęcie współpracy z ZUS, PUP w ramach działań doradczych.

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
M. Smulska
mgr Monika Smulska

.....
podpis Dyrektora