

FUNKCJONOWANIE ŚDS W ORZYSZU W 2022 R.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Orzyszu jest budżetową jednostką organizacyjną Gminy Orzysz nie posiadającą osobowości prawnej powołaną Uchwałą Rady Miejskiej w Orzyszu nr XI/66/15 dnia 29 lipca 2015 r.

W skład ŚDS wchodzi trzy budynki na ulicy Wojska Polskiego 17B, 17D i 17.

Podstawowym celem działania ŚDS jest niesienie pomocy i opieka osobom z zaburzeniami psychicznymi, w tym: przewlekłe chorym psychicznie, niepełnosprawnym intelektualnie w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także osoby z lekką niepełnosprawnością intelektualną, gdy jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne, osoby wskazujące inne przewlekłe zakłócenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej zaliczane są do zaburzeń psychicznych, a osoby te wymagają świadczeń zdrowotnych lub innych form pomocy i opieki niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym lub społecznym.

1. Formy i efekty prowadzonej działalności

a/. Rodzaje treningów funkcjonowania w codziennym życiu:

➤ Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

Miał na celu rozszerzanie wiedzy i rozwijanie umiejętności w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu. Uczestnicy podczas zajęć uczyli się nowych zagadnień dot. w/w tematyki, a także wzmacniali i rozwijali już posiadane umiejętności. Tematyka obejmowała m.in. pielęgnację i higienę: ciała, włosów, twarzy oraz jamy ustnej. Uczestnicy dowiadywali się jak dbać o siebie, aby zachować zdrowie i estetyczny wygląd zewnętrzny. Omawiane zagadnienia przykuwały szczególną uwagę naszych uczestniczek również panowie znajdowali przydatne dla siebie informacje. Bardzo atrakcyjnym rozwiązaniem dla podopiecznych wciąż jest „kącik fryzjerski”, dzięki któremu istnieje możliwość trenowania umiejętności modelowania i malowania włosów, układania fryzur okazjonalnych oraz umiejętności dbania o cerę, skórę dłoni (makijaż na różne okazje, stosowanie odpowiednich kosmetyków i zabiegów pielęgnacyjnych, strzyżenie włosów). Trening wykonywany był w sposób zgodny z: wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, wszelkimi zasadami bezpieczeństwa, higieny oraz z zasadami reżimu sanitarnego. Uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby uczestników oraz założenia IPPWA. Realizacja treningu jest niezmiernie ważna dla podtrzymywania na optymalnym poziomie kondycji psychicznej. W okresie występowania pandemii Sars-Cov2 w kraju, zajęcia i treningi prowadzone były również w sposób zdalny z wykorzystaniem możliwych wśród naszych podopiecznych form teleinformatycznych – telefoniczne rozmowy, instruktaże słowne, przekazywanie informacji opiekunom telefonicznie, osobiście. Przekazywano materiały uczestnikom, którzy wyrazili chęć skorzystania z takiej formy realizowania treningów.

➤ Trening nauki higieny:

Utrwalanie wiedzy na temat konieczności systematycznego mycia całego ciała, rąk przed i po każdym posiłku oraz dbania o higienę osobistą. Uczestnicy nabywali/usprawniali umiejętność regularnego stosowania podstawowych zasad higieny w codziennym życiu oraz kształtowali w sobie potrzebę dbania o wygląd zewnętrzny, estetykę i czystość ubioru. Przypomniano o skutkach nieprzestrzegania zasad higieny oraz rozwijano prozdrowotną postawę podczas zajęć z edukacji prozdrowotnej. Zajęcia te motywowały do systematyczności w codziennym dbaniu o higienę oraz do prowadzenia zdrowego stylu życia (mycie rąk, mycie całego ciała, stosowanie

kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji ciała, skutecznej dezynfekcji). Prowadzenie regularnego treningu higienicznego (utrzymywanie ciała w czystości, częste mycie rąk, dbanie o odzież), higieny jamy ustnej. Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby, możliwości uczestników oraz założenia IPPWA. Dzięki realizacji treningu wiele osób miało możliwość po raz pierwszy samodzielnie i z należytą dokładnością zadbać o własną odzież, higienę – jest to bardzo istotny element zajęć terapeutycznych.

➤ **Trening kulinarny:**

W pracowni kulinarnej oraz gospodarstwa domowego i kulinarnej, zajęcia były prowadzone przeważnie w kilkuosobowych grupach. Uczestnicy doskonalili umiejętność planowania budżetu, listy zakupów oraz dokonywania ich zgodnie z listą. Przygotowywano potrawy zgodnie z zasadami żywienia. Ćwiczono umiejętność obsługi urządzeń AGD (płyta indukcyjna, okap, zmywarka, piec, małe AGD kuchenne). Udział w zajęciach pracowni kulinarnej pozwolił osobom w różnym stopniu niepełnosprawności na nabywanie nowych lub podtrzymywanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego, takich, jak np. robienie zakupów, planowanie wydatków, przygotowywanie posiłków, spożywanie ich zgodnie z zasadami *savoir-vivre*, nakrywania do stołu. Podopieczni uczyli się/usprawiali umiejętność obróbki technologicznej art. spożywczych (mechanicznej, termicznej). Nabywali umiejętności planowania jadłospisu (tygodniowego, okazjonalnego) oraz stosowania diet, zalecanych przez lekarza, dietetyka. Bardzo istotnym elementem zajęć był trening nauki higieny/porządkowy (przygotowywanie stanowisk pracy, dbanie o nie w trakcie zajęć oraz porządkowanie ich po zakończeniu zadania) z zachowaniem szczególnych zasad reżimu sanitarnego. Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby oraz założenia IPPWA.

➤ **Trening umiejętności praktycznych:**

Celem treningu było nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego (pranie, „reperowanie”, suszenie odzieży, prasowanie oraz segregowanie jej, korzystanie z urządzeń elektrycznych służących do utrzymania właściwego poziomu higieny itd.) i tym samym pełniejszego zaspokajania potrzeb osoby chorej, niepełnosprawnej. Wykonywali elementy dekoracyjne, które mogą mieć zastosowanie w domach (wieszaki, osłonki na doniczki, drewniane elementy, maskotki, opaski i czapki robione na drutach, tace/podstawki, donice ogrodowe).

Trenowano umiejętności „praktyczne”, przydatne w życiu codziennym (np. wbijanie gwoździ, przewiercanie elementów drewnianych, malowanie na różnych powierzchniach, posługiwanie się Internetem jako potencjalnym narzędziem do wyszukiwania ofert pracy, interesujących nas konkretnie informacji).

Uświadamiano zagrożenia wynikające z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem, takich jak: pralka automatyczna, suszarka do odzieży, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz, żelazko, suszarka do odzieży.

Kształtowanie właściwych nawyków postępowania w trakcie pracy ze sprzętem elektrycznym; Nabywanie umiejętności prania ręcznego swojej bielizny osobistej;

Nabywanie bądź usprawnianie umiejętności prania w pralce automatycznej; Nabywanie bądź usprawnianie umiejętności obsługi żelazka oraz innych sprzętów elektrycznych;

Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby, możliwości uczestników oraz założenia IPPWA.

➤ **Trening umiejętności komunikacyjnych**

- Uświadamianie roli komunikacji w zwiększaniu samodzielności uczestnika, komunikaty werbalne i niewerbalne, bariery komunikacyjne.
- motywacja komunikacyjna, metody i systemy komunikacji alternatywnej i skuteczność porozumiewania się.
- Wdrażanie do stosowania komunikacji alternatywnej i wspomagającej.
- Doskonalenie u uczestników umiejętności swobodnego wypowiadania się, budowania pełnych zdań, jak i korzystania z narzędzi do komunikacji (komunikatory, tablice).

- Wykorzystanie kart, książki aktywności zawierające symbole PCS, piktogramy oraz zdjęcia.

➤ **Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:**

- ćwiczenie umiejętności planowania codziennych wydatków, w tym utrwalanie umiejętności sporządzania listy zakupów (ekonomicznego),
- znajomość cen produktów wykorzystywanych do przygotowywania codziennych posiłków – wyjścia do sklepu, porównywanie cen produktów,
- rozbudzenie potrzeby podniesienia poziomu i jakości życia,
- pomoc uczestnikom w poznawaniu zasad funkcjonowania instytucji finansowych na rynku oraz konsekwencji zaciągania różnych zobowiązań (pogadanki),
- nauka/usprawnianie umiejętności rozróżniania nominałów pieniędzy i ich wartości,
- nauka/usprawnianie umiejętności odnajdywania poszczególnych produktów w sklepie, sprawdzania dat ich przydatności.
- nauka odraczania większych zakupów oraz gromadzenia środków na ten cel (skarbonki),
- prezentacja dot. tematu marnowania żywności – zapoznanie ze sposobami właściwego przechowywania oraz przetwarzania art. żywnościowych tak, by ich nie wyrzucać i tym samym oszczędzać pieniądze.

Trening był wykonywany w sposób zgodny z wymogami i oczekiwaniami podopiecznych a także terapeutów/instruktorów, uwzględniono wszystkie indywidualne potrzeby oraz założenia IPPWA.

➤ **Trening całodobowy – 4 miejsca**

W ramach całodobowego treningu samoobsługi i umiejętności społecznych uczestnicy (wymagający wsparcia w rozwijaniu umiejętności samoobsługowych, ćwiczenia czynności dnia codziennego, rozwijania posiadanych kompetencji społecznych) mieli możliwość całodobowego pobytu w Środowiskowym Domu Samopomocy w Orzyszu, rozwijania umiejętności gospodarowania własnym budżetem, przebywania w środowisku, które pozwalało na większą samodzielność – podejmowanie własnych decyzji, planowanie czynności w ciągu całego dnia, współpracowanie z innymi na zasadach partnerskich. Była to doskonała forma ćwiczeń praktycznych, rozwijania umiejętności, podnoszenia kompetencji społecznych oraz wiary we własne możliwości. W okresie występowania większej liczby zachorowań na Sars-Cov2 w naszym regionie, trening całodobowy nie odbył się 1 raz, ze względu na obawy naszych podopiecznych o ewentualne zachorowanie-nie wyrazili chęci udziału w tym okresie w treningu całodobowym. W ciągu roku został on przeprowadzony 11 razy. Wszystkie skierowane do uczestnictwa osoby, odbyły trening całodobowy w ustalonym wcześniej terminie.

b/. Rodzaje treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami, w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury.
- Nabywanie, utrwalanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych w sposób społecznie akceptowalny.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialnej, nastawionej na relacje partnerskie.
- Ćwiczenie umiejętności wyrażania siebie, swojej ekspresji i emocji (zarówno pozytywnych jak i negatywnych).
- Trening współdziałania w grupie, pracy indywidualnej.
- Trening rozwiązywania problemów w sytuacjach trudnych.
- Trening relaksacyjny, połączony z aromaterapią, stymulacją zmysłów przy pomocy lamp UV, tapety fluorescencyjnej, kurtyn świetlnych. Terapia przy użyciu lampy antydepresyjnej, bębna oceanicznego, sensuli, kija deszczowego. Relaksacja prowadzona jest w pozycji wygodnej dla uczestników, ich indywidualnych możliwości w fotelach typu „uszak”, workach sako lub na własnym wózku inwalidzkim.

c. Rodzaje treningów umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Zachęcanie uczestników do aktywnego i efektywnego spędzania czasu wolnego – wycieczki rowerowe, wyjścia, spacer o charakterze rekreacyjnym, turystycznym, edukacyjnym oraz

prozdrowotnym. Realizowane były również wyjścia do parku miejskiego, biblioteki, czytelnia miejskiej oraz na plażę miejską.

- Wspólne uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych organizowanych na terenie gminy Orzysz.
- Rozwijanie zainteresowań literaturą, kinem, audycjami radiowymi i telewizyjnymi oraz programami telewizyjnymi o charakterze prozdrowotnym, edukacyjnym, terapia zajęciowa.
- Wyjazd do Giżycka i Wilkas
- Wyjazd do kina, ZOO Safari, Muzeum w Ogródku (podczas treningu całodobowego).
- Koncert filharmonii Narodowej (4 razy w ŚDS)
- Wyjazd na wycieczkę do Stegny (3 -dniowy)

d/. Poradnictwo psychologiczne /opis rozwiązań – wewnętrzne, zewnętrzne, formy pracy/

W naszym Ośrodku funkcjonują rozwiązania:

- Wewnętrzne: zatrudnienie 1 psychologa (pół etatu).
- Zewnętrzne: umawianie wizyt u lekarza psychiatry oraz pomoc w docieraniu na nie, pilnowaniu ich terminów.

Formy pracy psychologa w ŚDS:

- Indywidualne poradnictwo, wsparcie psychologiczne.
- Zajęcia grupowe, w tym:
 - Trening asertywności- nabywanie/doskonalenie postawy asertywnej przez uczestników.
 - Treningi interpersonalne, komunikacji społecznej.
 - Sprawy bieżące - udzielanie wsparcia zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników i pracowników ŚDS.
 - Podstawy kompetencji rodzicielskich – trening indywidualny.
 - Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem.
 - Zarządzanie domowym budżetem.
 - Wyznaczanie celów – umiejętność stawiania konkretnych, realistycznych celów.
 - Wspólna praca (modelowanie zachowań).

e/. Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych /opis rozwiązań/

W miarę zgłaszanych potrzeb przez uczestników, pracownik socjalny oraz dyrektor ŚDS, pomagają w:

- Redagowaniu pism.
- Zasięganiu niezbędnych informacji, w celu jak najefektywniejszego załatwienia sprawy w konkretnych instytucjach, bądź kierowanie podopiecznych w taki sposób, by samodzielnie załatwili sprawę.
- Wspólne/indywidualne wyjścia do instytucji użyteczności publicznej (Poczta, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Urząd Miejski, Bank), p omoc w załatwianiu poszczególnych spraw w sposób zdalny, za pomocą dokumentów składanych w formie elektronicznej.
- Kontakt telefoniczny / osobisty z PCPR, NFZ, WBE, Powiatowym Zespołem do Spraw Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności, ZUS, KRUS w celu wsparcia uczestników w korzystaniu z usług wyżej wymienionych instytucji.
- Poradnictwo socjalne w miarę zgłaszanych przez uczestników, terapeutów potrzeb.

f/. Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia /opis rozwiązań/

W miarę zgłaszanych potrzeb przez uczestników, pracownik socjalny pomaga w:

- Umówieniu wizyty lekarskiej osobiście bądź telefonicznie (zgodnie ze skierowaniem od lekarza pierwszego kontaktu/specjalisty).
- Pilnowanie terminu umówionej wizyty.

- Pomoc w przygotowaniu się do wizyty (odpowiednia dokumentacja, wyniki badań, wypisy, środki ochrony własnej - maseczki itp.).
- Pomoc w dotarciu do Ośrodka Zdrowia, lekarza specjalisty (jeżeli jest taka potrzeba- towarzyszy podopiecznemu w trakcie wizyty w gabinecie lekarskim).
- Pomoc w pozyskaniu recepty, e-recepty, dotarciu do apteki, zrealizowaniu recepty.
- Kontrolowanie, czy podopieczny stosuje się do zaleceń lekarskich, czy przyjmuje zalecone leki zgodnie ze wskazaniami lekarskimi (w miarę możliwości).
- Zajęcia z zakresu profilaktyki prozdrowotnej (pogadanki nt. prozdrowotne).
- Pomoc w umówieniu wizyty domowej lekarza POZ, pielęgniarki, transportu medycznego dla osób tego wymagających.
- Pomoc w uzyskaniu orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (wypełnianie niezbędnych wniosków, monitorowanie postępu sprawy, uzupełnianie wymaganych dokumentów).
- Pomoc w uzyskaniu dofinansowania do zakupu przedmiotów ortopedycznych oraz odbioru wybranych przedmiotów ze sklepu medycznego (wózka, chodzika, podnośnika itp.).
- Pomoc w wypełnianiu i poprawnym złożeniu wniosków do PFRON/PCPR w ramach możliwych dofinansowań.

g/. Realizacja niezbędnej opieki /opis rozwiązań/

- 1/ zapewnienie możliwości pełnego uczestnictwa w zajęciach terapeutycznych, treningach dostosowanych do indywidualnych potrzeb, możliwości i zainteresowań.
- 2/ zapewnienie 1 gorącego posiłku w czasie pobytu na zajęciach w ŚDS w ramach treningu kulinarnego.
- 3/ dbanie o dobrostan psychiczny i fizyczny każdego podopiecznego ŚDS.
- 4/ zapewnienie dostępu do urządzeń sanitarnych w trakcie pobytu na zajęciach w ŚDS (toalety, damskie, męskie, pomieszczenie prysznicowe).

h/. Realizacja terapii ruchowej, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja /opis rozwiązań/

Ćwiczenia, terapia ruchowa dostosowana jest do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Są to następujące zajęcia:

- Regularne ćwiczenia ogólnousprawniające (indywidualne oraz grupowe).
- Kinezyterapia.
- Masaże przy użyciu maty masującej (nakładka na fotel/krzesło), foteli do masażu.
- Masaże klasyczne, relaksacyjne oraz lecznicze (zgodnie z zaleceniami lekarza).
- Profilaktyczne pomiary masy ciała, ciśnienia tętniczego, temperatury ciała.
- Relaksacja.
- Gimnastyka grupowa - poranna (ćwiczenia dostosowane do indywidualnych możliwości, wieku).
- Ćwiczenia z użyciem kabiny UGUL.
- Światłolecznictwo- lampa bioptron.
- Spacer.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Tenis stołowy, Badminton.
- Gry i zabawy integracyjne, ruchowe w pomieszczeniach i na powietrzu.
- Terapia manualna (stół do terapii manualnej, piłeczki, rolki).
- Fotel relaksacyjny, maty masujące (masaże).
- Ćwiczenia na siłowni napowietrznej na terenie ŚDS.
- Ćwiczenia na przyrządach stacjonarnych (bieżnia, platforma wibrująca, wioślarz, orbitrek, rowery stacjonarne poziome, ergometr kończyn górnych i dolnych, stepper, stepery hydrauliczne, atlas, drabinki, platformy do balansowania).

i/. Realizacja wyżywienia /w ramach treningu kulinarnego, zadania własnego gminy czy zakupu gorącego posiłku, w tym całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt

całodobowy w formie posiłków lub produktów żywnościowych do przygotowania posiłków przez uczestnika/

Wyżywienie w trakcie zajęć w ŚDS, realizowane było w ramach treningu kulinarnego w pracowni kulinarnej, podczas wyjazdów zakup gorącego posiłku dla uczestników – usługa cateringowa. Wyżywienie w trakcie treningu całodobowego w ŚDS, realizowane było w ramach treningu kulinarnego/zakupu produktów żywnościowych do przygotowania posiłków przez uczestników w pomieszczeniu kuchennym oraz w ramach realizacji treningu umiejętności interpersonalnych (2 wyjścia do restauracji).

k/. Transport uczestników zajęć

- ŚDS w Orzyszu zapewnia dowóz dla uczestników z terenu gminy Orzysz oraz z miasta (osoby, które wymagają dowozu, nie są w stanie samodzielnie dotrzeć z powodu ograniczeń ruchowych, niepełnosprawności). Nie posiadamy własnego środka transportu, korzystamy z zakupu usługi transportowej – na podstawie corocznego zapytania ofertowego.
- Pozostali uczestnicy docierają na zajęcia samodzielnie.
W okresie występowania pandemii Sars-Cov2 w kraju, w czasie gdy wznowiono zajęcia w ŚDS, transport realizowany był zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 16 maja 2020r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U.poz.878) .

l/. Realizacja współpracy z innymi podmiotami

- MOPS w Orzyszu – ciągła współpraca w zakresie bieżących spraw uczestników. Wsparcie podopiecznych ŚDS w wykonywaniu codziennych czynności samoobsługowych, funkcjonowania w społeczeństwie. (usługi opiekuńcze, pomoc żywnościowa).
- Urząd Miejski w Orzyszu - ciągła współpraca w zakresie bieżących spraw uczestników, zadań realizowanych w ŚDS.
- AKSON – współpraca z przedstawicielem w zakresie składania wniosków o zaopatrzenie w wyroby medyczne, odbioru go przez zainteresowanego lub dostarczeniu pod wskazany adres.
- Dom Kultury w Orzyszu - uczestnictwo w konkursach gminnych, imprezach kulturalnych organizowanych przez DK w Orzyszu.
- Ośrodek Zdrowia w Orzyszu (lekarze POZ, pielęgniarki) – ciągła współpraca, umawianie wizyt, konsultacje w zakresie funkcjonowania podopiecznych w ŚDS.
- Caritas (współpraca w ramach programu pomocy żywnościowej).
- Bank Żywności w Pisz (wsparcie w postaci przekazywania podopiecznym ŚDS art. żywnościowych).
- ŚDS w: Giżycku, Elku, Kętrzynie, Białej Piskiej, Pisz, Kowalach Oleckich, Nowej Wsi Elckiej, Suwałkach, Ukcie i inne, – poradnictwo tel., wymiana doświadczeń, dobre praktyki w zakresie bieżących spraw związanych z funkcjonowaniem placówek, realizowanych zadań. Udział w konkursach, organizowanych na rzecz Środowiskowych Domów Samopomocy. Organizowanie i zapraszanie do siebie innych placówek
- PCPR w Pisz – konsultacje telefoniczne/osobiste w sprawach dot. podopiecznych (dofinansowania, szkolenia, składanie wniosków o pomoc w likwidowaniu barier komunikacyjnych, technicznych, architektonicznych, dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych).
- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Pisz, Giżycku – umawianie wizyt naszych podopiecznych, konsultacje.
- Księża z okolicznych Kościołów – zapraszanie ich na wizyty do podopiecznych w ŚDS (duża część osób to osoby w podeszłym wieku dla których istotną rolę w życiu odgrywa wiara. Wizyty Księdza dają im dużo wiary i sił do kontynuowania terapii).
- PFRON oddział Olsztyn – udział w konkursach ogłaszanych przez placówkę dla osób z niepełnosprawnością – „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Orzyszu spełnia Standardy Rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

m/. Dane statystyczne

- Średnia frekwencja uczestników na poszczególnych treningach/zajęciach:
- Ogólna liczba uczestników zajęć ŚDS w roku sprawozdawczym – **73 osoby**
- Średnia frekwencja uczestników w roku sprawozdawczym – **68,46 %**

Średnia liczba uczestników na poszczególnych zajęciach:

- pracownie/sale /jakie/

- Pracownia wsparcia psychicznego (psycholog, pracownik socjalny) – 23,95% , średnio 14,60 osoby
- Pracownia rehabilitacyjna – 31,16%, średnio 11,18 osoby
- Pracownia kulinarna - 15,2% średnio 9,1 osoby
- Pracownia relaksacji i wyciszenia – 21,58%, średnio 13,02 osoby
- Pracownia usprawniania fizycznego – 23,42 %, średnio 12,2 osoby
- Pracownia techniczna – 7,38%, średnio 4,45 osoby
- Pracownia rękodzieła artystycznego – 9,09%, średnio 5,60 osoby
- Pracownia multimedialna – 14,33%, średnio 8,58 osoby
- Pracownia krawiecka – 11,55%, średnio 7,41 osoby

- treningi /jakie/

- Całodobowy – 91,66% (trening realizowany był przez 11 miesięcy, w styczniu nie przeprowadzono treningu ze względu na obawy uczestników o ewentualne zakażenie wirusem Covid-19).
- Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym:
 - Trening dbałości o wygląd zewnętrzny – 0,17%
 - Trening nauki higieny – 0,59%
 - Trening kulinarny – 0,21%
 - Trening umiejętności praktycznych – 1,67%
 - Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - 0,11%
- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym:
 - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury – 1,66%
- Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym:
 - Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem
 - Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych – 2,45%
- Trening umiejętności komunikacyjnych – 0,07%
- Terapia ruchowa/usprawnianie fizyczne – 2,01% (frekwencja 68,34%)
- Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy - 0,09%
- aktywizacja zawodowa - 0,09%

Zajęcia aktywizacyjne (psycholog, członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego)

- Wspólne wyszukiwanie ofert pracy w Internecie, prasie, informacje u lokalnych przedsiębiorców,
- Zasady tworzenia dokumentów aplikacyjnych (CV),
- Nauka podstawowych umiejętności w zakresie obsługi urządzeń techniki biurowej,
- Śledzenie aktualności na stronie internetowej PUP w Pisz, zasięganie informacji telefonicznych w razie konieczności
- Zajęcia/pogadanki motywacyjne prowadzone przez psychologa (indywidualnie i grupowo)
- Kształtowanie „aktywnej” postawy, zachęcanie do poszerzania swoich kompetencji zawodowych
- Zachęcanie do podejmowania jakiejkolwiek aktywności zarobkowej (praca dorywcza, popołudniowa)

- terapie specjalistyczne /aromatoterapia, logopedia, socjoterapia itp./
 - **Aromatoterapia** prowadzona jest w każdej pracowni w ŚDS, zwłaszcza w pokoju wyciszeń podczas zajęć relaksacyjnych.
 - **Socjoterapia** prowadzona jest w każdej pracowni w ŚDS, w formie zajęć grupowych (pełnią one funkcję terapeutyczną, modyfikują relacje podopiecznego z jego otoczeniem a przede wszystkim służą poszerzaniu umiejętności społecznych).
- innych /jakich/
 - **Zajęcia w ramach „kącika fryzjerskiego”**, czyli regularne (czwartkowe, bądź innego dnia wg. potrzeb uczestników) spotkania z fryzjerstwem, kosmologią – 2,09%
 - w ramach zajęć: prezentowaliśmy różne art. higieniczne, przeznaczone do pielęgnacji skóry, włosów, ciała (zastosowanie, omówienie typów cery, dobór odpowiednich kosmetyków pod względem wieku, typu urody). Pokazywaliśmy, jak właściwie pielęgnować skórę i włosy o różnych porach roku. Uczyliśmy obsługi maszynki do strzyżenia włosów oraz zasad prawidłowego mycia włosów, farbowania, modelowania. Układaliśmy różne fryzury okazjonalne, codzienne. Wykonywaliśmy różne makijaże (odpowiednie do wieku, okazji). Malowaliśmy paznokcie, uczyliśmy podopiecznych zasad dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny. Kształtowaliśmy nawyk regularnego dbania o czystość ciała, dłoni, włosów, odzieży. Wyżej przedstawiona forma terapii okazała się doskonałą „odskoczną” od codziennych zajęć, problemów podopiecznych.
 - Zajęcia w kąciku fryzjerskim (prowadzone raz w tygodniu lub częściej, jeżeli jest zgłaszana taka potrzeba- cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Korzystają z nich zarówno Panie jak i Panowie). W okresie zwiększonej liczby zachorowań na covid-19, w naszym regionie, zwracaliśmy szczególną uwagę na dezynfekcję i higienę rąk, ciała oraz kilkakrotnie w ciągu dnia dezynfekowanie narzędzi, przyborów, powierzchni użytkowych. Prowadzone były regularne instruktaże w tym zakresie.
 - Zajęcia biblioteczne (korzystanie ze zbiorów książek w ŚDS, wyjścia do miejskiej czytelnicy wraz z biblioteką).
 - **Edukacja ekologiczna** – kontynuowanie wdrażania uczestników ŚDS do segregacji śmieci zgodnie z zasadami obowiązującymi na terenie Gminy Orzysz. Dzięki posiadanym pojemnikom do segregacji odpadów, uczestnicy mieli możliwość ćwiczenia właściwego sposobu segregacji. Była to przydatna umiejętność zarówno w codziennym życiu jak i podczas zajęć w ŚDS, Dbanie o zielen, w ramach realizacji treningu umiejętności praktycznych, zagospodarowanie terenu zielonego służącego do rekreacji i relaksacji, wysiewanie i sadzenie kwiatów, nowalijek i ziół.
 - **Wyjścia do miejsc związanych z działalnością kulturalną** – galeria żywych obrazów. Wyjazdy na przeglądy twórczości artystycznej, konkursy, wycieczkę - w ramach realizacji treningu umiejętności spędzania czasu wolnego oraz umiejętności zachowania się w miejscach użyteczności publicznej. Wszelkie wyjścia czy wycieczki stanowią bardzo ważny element dla naszych podopiecznych, pozwalają im w zupełnie inny niż dotychczas sposób spędzać wolny czas, ćwiczyć umiejętność właściwego zachowania się . Często są to dla nich pierwsze takie wyjścia w ich życiu.
 - Wyjazd do Kina w Elku (podczas treningu całodobowego)
 - Wyjazd do ZOO Safari w Okrągłym (podczas treningu całodobowego)
 - 4-krotna wizyta Filharmonii (koncert) w naszym ośrodku.
 - Wizyta w Muzeum w Ogródku (podczas treningu całodobowego)
 - Wyjazd do Stegny (3-dniowy).

Na działalność i funkcjonowanie w 2022 r. przyznana została dotacja w kwocie **1 576 460,49 zł.**

- w tym dotacja z Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie w kwocie **1 557 044,00 zł**
- środki w kwocie **19 416,49 zł** (dopłata dla podmiotów wrażliwych – olej opałowy).

W 2022 roku ŚDS dokonał zakupu wyposażenia na kwotę w wysokości **65 545,60 zł**

• Maszynka do strzyżenia	– 215,10 zł
• Laptop z oprogramowaniem	– 4 944,46 zł
• Podnośnik z siedziskiem	– 5 200,00 zł
• Lodówka, mikser, maszynka	– 3 196,00 zł
• Zestaw wypoczynkowy	– 4 310,00 zł
• Zamrażarka	– 1 899,00 zł
• Strugarka	– 2 837,86 zł
• Zestaw muzyczny	– 1 699,00 zł
• Mata masująca. masażer	– 989,00 zł
• Orbitek	– 3 799,00 zł
• Płyta indukcyjna, zmywarka	– 4 928,50 zł
• Parawan	– 1 107,00 zł
• Zestaw ławostół – 4 zestawy	– 3 110,00 zł
• Płyta indukcyjna, okap	– 5 648,32 zł
• Projektor, uchwyt	– 5 096,68 zł
• Lustra	– 3 590,00 zł
• Zakup laptopa i oprogramowania – 2 szt.	– 8 919,68 zł
• Rotor do ćwiczeń rąk	– 369,00 zł
• Szlifierka taśmowa	– 340,00 zł
• Grill gazowy	– 2 488,00 zł
• Pilarka ukośna	– 2 859,00 zł

W 2022 roku ŚDS dokonał wydatków na łączną kwotę w wysokości **1 567 652,75 zł**

- w tym na:

➤ Wydatki bezosobowe niezaliczone do wynagrodzeń § 3020	– 1 021,10 zł
➤ Wynagrodzenia osobowe pracowników § 4010	– 870 311,16 zł
➤ Dodatkowe wynagrodzenie roczne § 4040	- 52 117,05 zł
➤ Składki na ubezpieczenia społeczne § 4110	- 154 008,69 zł
➤ Składki na fundusz pracy § 4120	- 18 332,07 zł
➤ Wynagrodzenia bezosobowe § 4170	– 0,00 zł
➤ Zakup materiałów i wyposażenia § 4210	- 193 414,63 zł
w tym	
• zakup art. do pracowni krawieckiej	– 3 039,05 zł
• zakup art. do pracowni artystycznej	– 2 255,17 zł
• zakup art. do pracowni multimedialnej	– 1 108,97 zł
• zakup art. do pracowni relaksacji i wyciszenia	– 1 382,45 zł
• zakup art. do pracowni technicznej	– 3 933,07 zł
• zakup art. do pracowni kulinarnej	– 1 525,65 zł
• zakup art. do pracowni fizykoterapii	– 227,03 zł
• zakup innych materiałów do różnych zajęć	– 2 512,30 zł
• zakup oleju opałowego	– 90 804,01 zł
• zakup środków czystości	– 7 997,22 zł
• zakup materiałów dla konserwatora	– 1 371,87 zł
• zakup biletów wstępu na wycieczki	– 681,50 zł
• zakup artykułów biurowych	– 2 883,39 zł
• zakup pozostałych materiałów (tj. baterie do urządzeń, naczynia jednorazowe, materiały do malowania pomieszczeń, części do bieźni)	– 2 274,56 zł
➤ Zakup środków żywności § 4220	- 31 747,00 zł
➤ Zakup energii § 4260	- 18 874,34 zł
➤ Zakup usług remontowych § 4270	- 7 134,00 zł

➤ Zakup usług zdrowotnych § 4280	- 300,00 zł
➤ Zakup usług pozostałych § 4300	- 168 451,58 zł
W tym	
• Dowóz uczestników do ŚDS	- 101 248,90 zł
• Usługa gastronomiczna ciepły posiłek	- 1 972,00 zł
• Wyjazd uczestników na wycieczki	- 13 407,60 zł
• Konserwacja programów komputerowych	- 6 570,66 zł
• Usługi xero	- 3 577,11 zł
• Wywóz śmieci i ścieki	- 15 047,05 zł
• Przeglądy obiektów	- 8 763,10 zł
• Abonament za system publikator	- 856,08 zł
• Umowa z CIS	- 4 259,90 zł
• Umowa z CBI – ochrona danych	- 4 428,00 zł
• Pozostałe usługi (tj. podłączenie elektryczne pieca, odnowa licencji programu antywirusowego, oprawa prac na konkurs do PFRON, usuwanie awarii elektrycznej, aktualizacja instrukcji ppoż, naprawa mebli, koszty naprawy bieżni)	- 8 188,78 zł
➤ Opłata z tytułu zakupu usług telekomunikacyjnych telefonii komórkowej § 4360	- 1 518,74 zł
➤ Podróże służbowe krajowe § 4410	- 878,42 zł
➤ Różne opłaty i składki § 4430	- 2 222,00 zł
➤ Odpis na zakładowy fundusz świadczeń socjalnych § 4440	- 27 300,42 zł
➤ Podatek od nieruchomości § 4480	- 13 750,00 zł
➤ Opłata na rzecz budżetu jednostek samorządu terytorialnego § 4520	- 80,66 zł
➤ Szkolenie pracowników § 4700	- 6 190,89 zł
Razem	1 567 652,75 zł

Zobowiązania niewymagalne ŚDS na dzień 31.12.2022 roku wynoszą ogółem w tym:

• Zobowiązanie wobec ZUS – u	- 25 387,81 zł
• Zobowiązania wobec Urzędu Skarbowego	- 6 453,00 zł
• Zobowiązanie z tytułu wynagrodzeń tzw. 13”	- 41 532,46 zł
• Pozostałe rozrachunki	- 955,44 zł
Razem	74 328,71 zł

Powyższe zobowiązania powstały w miesiącu grudniu 2022 roku i zostały terminowo uregulowane w 2023 roku.

Zatrudnienie na dzień 31.12.2022 roku wynosiło 16 osób na umowę o pracę tj. 15,5 etatu, a także 1 osoba w ramach umowy z CIS.

Struktura zatrudnienia pracowników ŚDS:

- dyrektor - 1 osoba / 1 etat
- psycholog – 1 osoba / 0,5 etatu
- pracownik socjalny – 1 osoba / 1 etat
- instruktor terapii zajęciowej – 9 / 9 etatów (terapeuci i instruktorzy terapii)
- inni pracownicy, niezbędni do prawidłowego funkcjonowania domu - 5 osób / 5 etatów:
- opiekun - 2 etaty / 2 osoby;
- główny księgowy – 1 osoba / 1 etat;
- konserwator – 1 osoba / 1 etat;
- sprzątaczką – 1 osoba/1 etat

Wszystkie wydatki były planowane i dokonywane w sposób celowy i oszczędny, z zachowaniem zasady uzyskania najlepszych efektów z danych nakładów oraz niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ŚDS.

OCENA REALIZACJI ZADAŃ I EWENTUALNE WNIOSKI, W TYM INFORMACJE O PLANOWANYCH ZMIANACH W ZAKRESIE FUNKCJONOWANIA DOMU.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Orzyszu funkcjonuje od 01.12.2015r. Dysponujemy 60 miejscami dla osób typu A,B,C na pobyt dzienny oraz 4 miejscami pobytu całodobowego.

Celem funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy jest podnoszenie jakości życia, zapewnienie profesjonalnej i specjalistycznej opieki oraz udzielenie szeroko rozumianego oparcia społecznego dla osób przewlekłe psychicznie chorych, niepełnosprawnych intelektualnie oraz wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych. Ważnym elementem wsparcia jest też przywrócenie osób wykluczonych społecznie do pełnego uczestniczenia w życiu społecznym oraz rozwijanie ich kompetencji społecznych.

Uczestnicy ŚDS korzystający z poszczególnych treningów kształtowali umiejętność prawidłowego komunikowania się z ludźmi, uczestniczyli w życiu kulturalnym ośrodka. Ćwiczyli umiejętność samodzielnego ubierania się oraz kompletowania garderoby odpowiednio do pory roku, okazji. W ramach treningu kulinarnego przygotowywali gorący posiłek, nabywali wiadomości z zakresu higieny, zasad racjonalnego odżywiania się oraz przygotowywania potraw zgodnie z przepisami kulinarnymi.

Ponadto podopieczni brali udział w treningu gosp. własnymi środkami finansowymi, umiejętności gospodarczych i praktycznych, ćwiczyli umiejętność zachowania się w miejscach użyteczności publicznej, podczas wspólnego dokonywania zakupów i wiele innych przydatnych w życiu umiejętności. Uczestnicy mieli możliwość aktywnego i autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. Ze względu na pandemię Covid-19 i związany z tym okres izolacji uczestników, zmniejszyła się ich samodzielność w wykonywaniu czynności związanych z poprawnym funkcjonowaniem w codziennym życiu. Obniżeniu uległy kompetencje społeczne poszczególnych osób, zmniejszyła się umiejętność współpracy oraz pełnienia ról społecznych. Zmianie uległ sposób postrzegania siebie jako osoby dorosłej, świadomej swoich możliwości i potrzeb. Poprzez zmniejszony udział w życiu społecznym, zwiększyło się poczucie odizolowania osób niepełnosprawnych intelektualnie, chorych psychicznie, pogorszyła się w sposób znaczny ich kondycja fizyczna oraz psychiczna. Zauważyliśmy znaczny spadek umiejętności samoobsługowych oraz poruszania się, wykonywania ćwiczeń przez uczestników.

ŚDS W 2022 r. realizował swoje zadania zgodnie z Ustawą o ochronie zdrowia psychicznego, Ustawie o pomocy społecznej oraz Rozporządzeniem w sprawie Środowiskowych Domów Samopomocy a także Zarządzeń, zaleceń wydawanych przez Wojewodę Warmińsko-Mazurskiego. Uczestnicy wymagali znacznie zwiększonej uwagi i opieki. Pomogło to im w sposób naturalny powrócić do poprzedniej kondycji fizycznej, stanu zdrowia psychicznego. Ważne jest, aby obecne działania na rzecz naszych uczestników przyczyniły się do poprawy stanu ich funkcjonowania w społeczeństwie.

Kolejny rok działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Orzyszu to realizacja ustawowych obowiązków oraz czegoś więcej - wspierania w każdym dniu funkcjonowania w dobie pandemii. Dzięki posiadaniu 4 miejsc całodobowego treningu, podopieczni wymagający takiej formy wsparcia mają możliwość korzystania z nich (również w sytuacjach „kryzysowych”) – co jest bardzo ważnym elementem szeroko pojętego procesu terapii.

W celu podniesienia poziomu świadczonych przez terapeutów, instruktorów terapii usług terapeutycznych skierowanych do uczestników, istotne jest, by dalej doszkalać pracowników w różnorodnych dziedzinach. Chcemy rozszerzać zakres prowadzonych terapii, urozmaicać formy wsparcia, dostosowywać je do aktualnych potrzeb naszych uczestników, dlatego ważne jest, by regularnie organizować i uczestniczyć w szkoleniach.

Nasi Uczestnicy bardzo potrzebują po okresie izolacji wyjść kulturalnych, spotkań, wyjazdów. Cieszą ich niestandardowe formy terapii, szczególnie dobre działanie terapeutyczne na nich ma obcowanie z naturą i muzyką, dlatego wskazane są wszelkie formy prowadzenia treningów z ich wykorzystaniem.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Orzyszu
mgr Kamila Sokołowska

