

## **Sprawozdanie merytoryczne Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Wilcza 9a m3**

W roku 2020 prowadzono następujące działania :

1. Rodzaje treningów funkcjonowania w życiu codziennym:
  - Trening higieniczny i samoobsługi , w ramach których uczestnicy uczyli się lub doskonalili umiejętności utrzymania właściwej higieny osobistej , samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych , ubierania się , samodzielnego spożywania posiłków .
  - Praktyczny trening przygotowania prostych posiłków , dbałości o wygląd zewnętrzny ,trening samodzielnego poruszania się w najbliższej okolicy .
  - Trening właściwych zachowań społecznych w relacjach z rówieśnikami i osobami obcymi w szczególności w środkach komunikacji , miejscach publicznych , instytucjach i miejscach kultury - Trening ekonomiczny , praktyczne posługiwanie się pieniędzmi , racjonalne gospodarowanie własnymi środkami finansowymi .

W czasie Covid-19 Wszystkie treningi były dostosowane do reżimu sanitarnego związanego z pandemią

2. Rodzaje treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:
  - Wzmocnienie poziomu samoakceptacji uczestników.
  - Wykształcenie umiejętności charakteryzowania siebie, ćwiczenie umiejętności zrównoważonej samooceny.
  - Ugruntowanie pożądaných wzorców zachowania
  - Ćwiczenie umiejętności analizy i konstruktywnego rozwiązywania problemów dotyczących uczestników grupy.
  - Ćwiczenie umiejętności pisania i wypowiedania się
  - Ćwiczenie właściwych zachowań w miejscach publicznych
  - Ćwiczenie metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Zajęcia szczególnie ważne w sytuacji pandemii gdy uczestnicy pozostawali w izolacji we własnych domach.

3. Rodzaje treningów umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się (w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej)

Treningi prowadzone indywidualnie z osobami z problemami w komunikacji werbalnej , dostosowane do możliwości i potrzeb uczestników zajęć realizowane 1 raz w tygodniu .

4. Rodzaje treningów umiejętności spędzania czasu wolnego:

Umiejętności spędzania wolnego czasu kształtowane są poprzez rozwijanie zainteresowań uczestników w ramach prowadzonych w placówce pracowni terapeutycznych ( różnego rodzaju prace plastyczne , artystyczne , robótki ręczne ,muzykoterapię i relaksację, zajęcia ruchowe ) , oraz przez wyjścia do placówek kulturalnych ( muzea , kino , wystawy itp.). Uczestniczymy w imprezach integracyjnych , sportowych , jeżeli pozwala na to aura spędzamy czas czynnie na świeżym powietrzu.

5. Poradnictwo psychologiczne:

Prowadzono zajęcia grupowe 1 raz w tygodniu , w ramach praktyk studenckich , na terenie placówki możliwość konsultacji psychologicznych.

W związku z reżimem sanitarnym związanym z Covid-19 zajęcia prowadzono w małych grupach .

6. Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (opis rozwiązań):  
Umożliwiamy uczestnikom w razie takiej potrzeby dostęp do zatrudnianych przez Warszawskie Koło PSONI specjalistów z zakresu psychologii, neurologii i psychiatrii, czy rehabilitanta .Bezpośrednio wspieramy podopiecznych przy samodzielnych wizytach zarówno u lekarzy rodzinnych jak i specjalistów np.: wizyta u okulisty czy dentysty. Pomoc w umawianiu i przeprowadzeniu wizyt telefonicznych w związku z Covid-19
7. Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych (opis rozwiązań):  
Indywidualna pomoc poszczególnym uczestnikom i ich rodzinom w załatwianiu spraw urzędowych , pomoc związana z załatwianiem spraw związanych z decyzjami kierującymi do ŚDS , wsparcie podczas wywiadów środowiskowych , przy aktualizacji orzeczeń o niepełnosprawności .Poprzez Warszawskie Koło PSONI pomoc w załatwianiu spraw związanych z dofinansowaniem turnusów rehabilitacyjnych.
8. Realizacja niezbędnej opieki (opis rozwiązań):  
Na terenie placówki zapewnienie opieki, oraz poczucia bezpieczeństwa przez personel placówki w godzinach od 7.00 do 16.00, w czasie pracy zdalnej realizowane jako wsparcie uczestników i ich rodzin .
9. Realizacja terapii ruchowej (opis rozwiązań):  
Terapia ruchowa. Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem prostych przyrządów do ćwiczeń takich jak rowery stacjonarne , orbitreki , ćwiczenia na materacach . Ćwiczenia na parkowej siłowni i gry i zabawy na świeżym powietrzu.W związku z Covid -19 zajęcia realizowano w mniejszych grupach z zachowaniem rygoru sanitarnego . Zajęcia realizowane 2 razy w tygodniu na terenie placówki lub zlecenie indywidualnych ćwiczeń do wykonania w domu w trakcie pracy zdalnej.
10. Realizacja wyżywienia (opis rozwiązań: w ramach treningu kulinarnego, w ramach zadania własnego gminy lub zakupu gorącego posiłku):  
Wyżywienie realizowane w ramach pracowni kulinarnej jako gorący posiłek oraz zimne i gorące napoje , w czasie ograniczeń związanych z pandemią Covid-19 ograniczono do przygotowania napojów i własnego posiłku przynieszonego przez uczestnika zajęć.
11. W ciągu całego roku 2020 w zajęciach uczestniczyło 27 osób
12. Sposób realizacji zadań w okresie zawieszenia działalności w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID – 19:  
W czasie zawieszenia działalności stacjonarnej na terenie placówki wprowadzono zajęcia w formie zdalnej mające na celu jak najpełniejszą realizację planu pracy na rok 2020 oraz indywidualnych planów działania dla poszczególnych uczestników . Zajęcia prowadzone były przy użyciu komunikatorów społecznościowych , internetu i telefonicznie , przygotowywano zadania do wykonania z pomocą opiekunów realizowano je w miejscu zamieszkania uczestnika . Uczestnicy i ich rodziny objęte zostały wsparciem , pomagano w załatwianiu spraw urzędowych i medycznych , cały zespół wspierająco aktywizujący pozostawał w kontakcie z uczestnikami i ich rodzinami i służył wsparciem również w kwestiach związanych bezpośrednio z Covid -19 ,czy sytuacją rodzinną. Personel placówki prowadził zajęcia zdalne z placówki lub z domów w zależności od sytuacji epidemiologicznej i wprowadzanych związanych z nią ograniczeń . W miesiącach w których możliwa była praca stacjonarna , była ona prowadzona w placówce i jednocześnie zdalnie dla osób które z obawy przed zakażeniem nie chciały brać udziału w zajęciach stacjonarnych .

