

OP. 0001.18.2025

POWIATOWY ŚRODOWISKOWY
DOM SAMOPOMOCY

„Dobry Dom”

09-100 Płońsk, ul. Młodzieżowa 23

PSDSDD – 0/07/070/05/2025

Starostwo Powiatowe
w Płońsku

2025-08-07. 22496/2025



163682



Płońsk 07.08.2025

Do Przewodniczącego
Rady Powiatu
Pana Andrzeja Stolpy

Kierownik Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Dobry Dom” w Płońsku w załączeniu przedkłada Sprawozdanie z działalności Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Dobry Dom” w Płońsku za 2024r

Z poważaniem

Beata Gąsiorowska

Kierownik

PŚDS „Dobry Dom”


KIEROWNIK
Beata Gąsiorowska

SPRAWOZDANIE ZA ROK 2024

z działalności środowiskowego domu samopomocy

w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy „Dobry Dom”

typ D liczba miejsc 12 organ prowadzący/ zlecający Powiat Płoński

dane kontaktowe ŚDS: 09-100 Płońsk ul. Młodzieżowa 23 kontakt@dobrydomplonsk.pl

tel. 513240152

w tym adres skrytki EPUAP DOBRYDOM

Sprawozdanie merytoryczne:

Formy i efekty prowadzonej działalności (opis wykonania i ocena realizacji).

1. Rodzaje treningów funkcjonowania w życiu codziennym:

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny – w czasie treningów uczestnicy nabyli, rozwijali, utrwalali czynności w zakresie:

- utrzymania higieny ciała, systematycznego mycia rąk, zębów,
- estetycznego wyglądu zewnętrznego (czesanie włosów, dbanie o paznokcie),
- doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych,

Wszystkim uczestnikom przypominano również o zasadach bezpieczeństwa, higieny po skorzystaniu z toalety o częstym myciu i dezynfekcji rąk.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody :pogadanka, pokazowa, rozmowa, dyskusja, ćwiczenia praktyczne.

Trening Kulinaryny – uczestnicy podczas treningu pomagali w przygotowywaniu ciepłego posiłku, poczęstunku na spotkania integracyjne, słodkich upominków na uroczystości według planu rocznego.

Podczas treningu:

- uczyli się utrzymywania w czystości jadalni i pracowni, urządzeń AGD i naczyń,
- brali udział w planowaniu wydatków, przygotowywaniu menu,
- nabywali umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych,
- poznawali zasady racjonalnego odżywiania się,
- uczyli się wstępnej obróbki produktów,
- uczyli się przygotowywania prostych dań, deserów, ciast itp. Z okazji urodzin, świąt, imprez,
- uczyli się estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłku.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: pogadanka, pokazowa, rozmowa, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,

Trening umiejętności praktycznych – zajęcia realizowane są w Ośrodku jak również w ogródku przed budynkiem. Uczestnicy uczyli się i rozwijali przydatne w życiu codziennym umiejętności:

- segregacja i składanie ręczników, ścierek, kocy,
- wkładanie do pralki brudnego prania i rozwieszanie czystego,
- obsługi pralki,
- segregacji śmieci,
- pielęgnowanie roślin doniczkowych
- porządki i opieka roślinami w ogródku,
- karmienie rybek i dbanie o czystość akwarium,
- dbanie o czystość w Sali, w której odbywają się zajęcia, o czystość toalet, korytarzy.

Prowadzone treningi wymagają ciągłego powtarzania, pomocy i wsparcia terapeutów i opiekunów.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa, ćwiczenia i zajęcia praktyczne i teoretyczne,

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia praktyczne.

Trening Budżetowy – podczas treningu uczestnicy:

- uczyli się dokonywać zakupu artykułów w różnych sklepach,
- pomagali przy planowaniu listy zakupów według tygodniowego menu i potrzeb Domu,
- wybierali określone produkty z listy,

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia praktyczne.

Podczas treningu uczestnicy mają możliwość zapoznania się między innymi z aktualnymi cenami towarów, asortymentem, itp. Trening odbywał się w miarę możliwości i potrzeb uczestników.

2. Rodzaje treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

Trening rozwiązywania problemów w relacjach interpersonalnych miał na celu:

- poszerzenie wiedzy z zakresu trudnych uczuć pojawiających się w sytuacjach problemowych i zachowań z nim związanych,
- konstruktywnych metod radzenia sobie z nimi,
- nabycie wiedzy dotyczącej sposobów rozwiązywania konfliktów oraz ich konsekwencji.

Trening budowania pozytywnych relacji interpersonalnych – podczas tego treningu uczestnicy

nabywali i poznawali sposoby wyrażania własnych potrzeb i oczekiwań, umiejętności nawiązywania kontaktu, uczyli się empatii i dostrzegania potrzeb innych osób, uczyli się szanowania granic osobistych, przeciwdziałania nadmiernemu stresowi, oraz sposobów rozładowania napięcia emocjonalnego.

Realizacja treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów przebiegała w zależności od potrzeb indywidualnych uczestników. Uczestnicy podczas treningu lepiej poznawali siebie, swoje mocne i słabe strony. Dzięki temu budują adekwatny i pozytywny wizerunek swojej osoby oraz uczą się współdziałać w grupie.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia praktyczne.

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

Trening polegał na rozwijaniu prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi. Uczestnicy poznawali i utrwalali zagadnienia związane z komunikacją interpersonalną werbalną i niewerbalną.

Komunikacja alternatywna i wspomagająca - obejmuje wszelkie metody komunikowania się, w których wykorzystywane są znaki niewerbalne: gesty, znaki graficzne (obrazki, piktogramy, symbole), przedmioty, książki, programu Mówik. Jej celem jest umożliwienie bądź ułatwienie porozumiewania się osobom z zaburzeniami mowy.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia

4. Rodzaje treningów umiejętności spędzania czasu wolnego:

Podczas treningu uczestnicy uczyli się rozwijania zainteresowań literaturą, uczestniczyli w zajęciach z muzykoterapii czynnej i biernej, biblioterapii, filmoterapii, zajęciach plastyczno-manualnych, choreoterapii, siłwoterapii, spacerach, wyjazdach do lasu, uczestniczyli w wycieczkach kulturoznawczych, warsztatach i spotkaniach integracyjnych.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, zabawa.

5. Poradnictwo psychologiczne:

Realizacja poradnictwa psychologicznego odbywa się w poprzez:

- indywidualne/grupowe poradnictwo psychologiczne dla podopiecznych, Zespołu Wspierająco-Aktywizującego,
- konsultowanie własnych spostrzeżeń i diagnoz z terapeutami i innymi pracownikami dotyczących uczestników ośrodka,
- Wykonywanie opinii dotyczących stanu emocjonalnego, zdrowia psychicznego oraz poziomu funkcjonowania umysłowego uczestników,

Uczestnicy nabyli umiejętność radzenia sobie z emocjami i w sytuacjach trudnych,. Nabyli umiejętność rozluźnienia mięśni, uspokojenia oddechu, odprężenia umysłu, poprawy samopoczucia, radzenia sobie w sytuacji trudności emocjonalnych, kryzysów, konfliktów oraz problemów.

Forma pracy: Indywidualne/grupowe zajęcia z psychoedukacji, relaksacja, zajęcia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową, poprawiających koncentrację,

6. Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

Pomoc w dotarciu do lekarza, asysta w czasie wizyty, pomoc i wsparcie w umawianiu i pilnowaniu terminów wizyt lekarskich, systematyczności procesu leczenia.

Forma pracy;

Indywidualna / grupowa, instruktaż, pokaz, rozmowa,

7. Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych:

Uczestnicy otrzymali pomoc i wsparcie przy załatwianiu spraw urzędowych w ZUS, Banku i innych instytucjach. Otrzymali pomoc i wsparcie przy wypełnianiu wniosków dotyczących wydania decyzji, uzyskanie legitymacji

Forma pracy;

Indywidualna / grupowa, instruktaż, pokaz, rozmowa.

8. Realizacja niezbędnej opieki:

Pomoc przy karmieniu, wykonywanie czynności higienicznych, pielęgnacyjnych, pomoc w przemieszczaniu się uczestnikom między salami ,transport w dowozie na zajęcia w uzasadnionych przypadkach, pomoc przy wysiadaniu i wsiadaniu.

9. Realizacja terapii ruchowej:

W Sali wykonywane były różnorodne ćwiczenia fizyczne, gimnastyka, rehabilitacja oraz zajęcia usprawniające. Udział w zajęciach pozwalał na poprawę kondycji fizycznej, jak również uczył prozdrowotnego trybu życia.

Poziom i tematyka zajęć dostosowana była do stanu zdrowia i możliwości osób biorących w nich udział. Prowadzone zajęcia pozwoliły na rozładowanie emocji, rozluźnienie i odprężenie. Uczestnicy chodzili również na siłownię zewnętrzną i na boisko. Uczestnicy brali udział w zajęciach sportowo - rekreacyjne na basenie.

10. Umożliwienie spożywania gorącego posiłku:(w ramach treningu kulinarnego, w ramach zadania własnego gminy lub zakupu gorącego posiłku):

W ramach pracowni kulinarnej uczestnicy brali udział w treningach podczas których przygotowywano m.in. ciepłe posiłki, desery, sałatki, przekąski na imprezy integracyjne i imprezy okolicznościowe w PŚDS, według planu rocznego.

11. Opis współpracy z podmiotami w środowisku lokalnym i jej efektów.

- rodziny i opiekunowie (w tym częstotliwość grup wsparcia lub spotkań itp.)
Rozmowy indywidualne, telefoniczne, bądź osobiste przy codziennym odbiorze uczestnika, integracja z rodzinami uczestników podczas spotkań integracyjnych i okolicznościowych.
- OPS/PCPR: Wystawianie Decyzji, przedłużanie decyzji, wyrabianie legitymacji,
- PZP, szpitale, lekarze: Pomoc uczestnikowi w dotarciu na wizytę lekarską,
- PUP: Zatrudnianie pracowników w ramach robót publicznych, przeprowadzenie szkolenia w ramach Krajowego Funduszu Szkoleniowego
- org. Pozarządowe:
 - Stowarzyszenie Spadochron - Udział w przeglądzie twórczości artystycznej osób Niepełnosprawnych
 - TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży niepełnosprawnej ruchowo w Płońsku. Wspólne zbieranie korków inicjatywa charytatywna.
 - Współpraca z Bankiem Żywności w Ciechanowie
 - Udział w świątecznym spotkaniu i zajęcia z wolontariuszami z ILO im. Henryka Sienkiewicza w Płońsku
 - Wspólne zajęcia integracyjne z dziećmi z przedszkola "Kangurek" z okazji Światowego Dnia Autyzmu"
- kościoły i związki wyznaniowe – nie dotyczy,
- placówki kulturalne:
 - MCK Płońsk - wyjścia do kina, wystawy,
 - Mazowiecki Teatr Muzyczny im Jana Kiepury - Spektakl "Dzikie Łabędzie"
 - Planetarium i Obserwatorium w Płońsku - Seans
 - Muzeum Romantyzmu w Opinogórze - zwiedzanie

- Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu - zwiedzanie
- Pałac w Wilanowie - zwiedzanie kompleksu pałacowo - ogrodowego
- Zamek Książąt Mazowieckich w Ciechanowie i Park im. Marii Konopnickiej
- placówki sportowe:
 - Udział w turnieju "Boccia"
 - MCSiR – zajęcia sportowe na basenie
- placówki oświatowe:
 - Miejska Biblioteka Publiczna w Płońsku
 - SOSW - wspólny marsz na Światowy Dzień świadomości Autyzmu
 - Szkoła Specjalna w Baboszewie - zaproszenie z okazji Dnia Osób z Niepełnosprawnością
- wolontariusze (liczba zawartych umów) 1 osoba
- inne jakie : Integracja z PŚDS PŁOŃSK:
 - Spływ kajakowy w Jońcu,
 - Seanse w kinie,
 - Wspólny udział w świątecznym spotkaniu Wigilijnym,
 - Wycieczka do Warszawy" na wystawę: Ikony motoryzacji"
 - 3 dniowy wyjazd nad morze do Krynicy Morskiej
 - 2 dniowy wyjazd na wycieczkę do Gniezna
 - Udział w konkursie "W-koło powiatu płońskiego"
 - Udział w wielkanocnym konkursie plastycznym zorganizowanym przez Nowy Dwór Mazowiecki
- Wyjazd nad wodę do miejscowości Krubin, Cieksyn.
- Wyjazd na Grzyby
- Wspólne zbieranie warzyw, owoców w zaprzyjaźnionych gospodarstwach

12. Ocena realizacji zadań i ewentualne wnioski, w tym informacje o planowanych zmianach, w zakresie funkcjonowania domu:

Realizacja zadań placówki w roku sprawozdawczym związanym z prawidłowością świadczenia usług zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r w sprawie środowiskowych domów samopomocy oceniam na poziomie bardzo dobrym.

Zespół Wspierająco Aktywizujący poprzez terapię przeciwdziała bierności, integruje uczestników i opiekunów. Dzięki różnym zajęciom i inicjatywom przeciwdziała wykluczeniu społecznemu jego uczestników. Możemy do nich zaliczyć:

- systematyczne spacery z uczestnikami
- wycieczki krajoznawcze

- pikniki
- uczestnictwo w spektaklach teatralnych
- wyjścia do kina
- uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych powiatu
- uczestnictwo w wystawach sztuki
- udział w spotkaniach integracyjnych z innymi Środowiskowymi Domami Samopomocy

Dalsza praca nad przeciwdziałaniem bierności i wykluczeniu społecznemu

Liczba uczestników, którzy przybyli w ciągu roku : 2 osoby

Liczba uczestników wg stanu na 31.12.2024 r. : 12osób

Liczba uczestników, którzy opuścili dom oraz przyczyny odejścia : 0

Sporządził/a

Beata Gąsiorowska

Kierownik PŚDS

„Dobry Dom”

KIEROWNIK
Gąsiorowska Beata
Beata Gąsiorowska

