

POWIATOWY OŚRODEK WSPARCIA -  
ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY  
w Kamiennej Górze  
ul. T. Kościuszki 6  
58-400 Kamienna Góra  
NIP 614-15-88-429 REGON 020862737

RADA MIEJSKA w LUBAWCE  
WPLYNEŁO DNIA 17.09.2024  
L.dz. 226 Zał.  
Podpis: [signature]

WO  
RM / GH

URZĄD MIASTA LUBAWKA WYDZIAŁ ORGANIZACYJNY WPLYNEŁO	
17-09-2024	
L.dz. 1850	pość zał.
Podpis: [signature]	

**SPRAWOZDANIE**  
**Z DZIAŁALNOŚCI POWIATOWEGO OŚRODKA WSPARCIA –**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KAMIENNEJ GÓRZE**  
**ZA ROK 2023**

**I Formy i efekty prowadzonej działalności**

Powiatowy Ośrodek Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy w Kamiennej Górze został utworzony uchwałą z dnia 28 października 2008 roku w sprawie przyjęcia zadania z zakresu administracji rządowej polegającego na utworzeniu i prowadzeniu jednostki. Ośrodek mieści się przy ul. T. Kościuszki 6 w Kamiennej Górze. Głównym celem placówki jest osiągnięcie przez podopiecznych domu poprawy jakości życia, funkcjonowania w społeczeństwie, powstrzymanie postępującej regresji.

Celem działalności Domu jest wspieranie uczestników i ich rodzin oraz kompensowanie skutków niepełnosprawności w sferze zdrowia psychicznego, a także propagowanie modelu zdrowej rodziny poprzez:

1. stwarzanie warunków do nabycia umiejętności wykonywania podstawowych czynności życia codziennego, doskonalenia umiejętności nabytych oraz realizacja zadań życiowych,
2. podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
3. zapewnienie miejsca pobytu, jednego gorącego posiłku dziennie, przygotowywanego przez uczestników w ramach terapii zajęciowej,
4. wsparcie psychologiczne i terapeutyczne- wsparcie w sytuacjach kryzysowych,
5. terapię ruchową, w tym: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację,
6. integracje osób z zaburzeniami psychicznymi w społeczności lokalnej poprzez aktywizacje zawodową i społeczną,
7. stymulowanie osobistego rozwoju poprzez opracowanie we współpracy z uczestnikiem Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco-Aktywizującego,

8. zapewnienie warunków do rozwoju samorządności uczestników,
9. umożliwieni udziału w terapii zajęciowej, indywidualnej, grupowej, grupach wsparcia, spotkaniach klubowych, wspieranie grup samopomocowych w zakresie zdrowia psychicznego,
10. zaspokajanie w miarę możliwości tych potrzeb, które wpływają w dużym stopniu na rozwój psychiczny: bezpieczeństwa, działania higieniczne, odżywiania, ruchu, odpoczynku, kontaktu, godności osobistej, kontaktu emocjonalnego, sensu życia, kulturalne,
11. umożliwienie realizacji potrzeb religijnych i kulturalnych,
12. zapobieganie stanom powodującym konieczność ciągłej opieki ze strony instytucji poprzez globalna rehabilitacje środowiskową,
13. zróżnicowanie usług w zależności od możliwości psychofizycznych osób oraz ich potrzeb, oczekiwań, zainteresowań,
14. organizowanie spotkań i zajęć integracyjnych poza Środowiskowym Domem Samopomocy,
15. współpraca z rodzinami osób korzystających z działalności Domu, poradnictwo, informacja, wsparcie i pomoc w rozwiązywaniu problemów życiowych, animacja grup samopomocowych i grup wsparcia dla rodzin,
16. animowanie środowiska związane z propagowaniem i ochroną zdrowia psychicznego,
17. współpraca ze środkami masowego przekazu w celu propagowania ochrony zdrowia psychicznego,
18. współpraca z organizacjami społecznymi, stowarzyszeniami, fundacjami, kościołem, placówkami oświatowymi, kulturalnymi, samorządami lokalnymi w celu integracji osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin ze środowiskiem,

19. kształtowanie wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin właściwych postaw społecznych a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości a także przeciwdziałaniu ich dyskryminacji.

Dom przeznaczony jest dla:

1. osób z niepełnosprawnością intelektualną
2. osób przewlekłe psychicznie chorych

Na dzień 31 grudnia 2023 roku aktualne decyzje administracyjne posiadało 36 osób (20 kobiet, 16 mężczyzn) . Średnioroczne wykorzystanie miejsc kształtowało się na poziomie 81%

Od stycznia 2023 roku mamy również 6 klubowiczów – osoby, które oczekują na miejsce, ale w związku z ich brakiem, żeby nie zostały poza systemem – mogą przychodzić do nas na zajęcia.

Podział ze względu na miejsce zamieszkania:

Kamienna Góra - 21

Gmina Kamienna Góra - 7

Gmina Lubawka – 8

Podział ze względu na stopień niepełnosprawności:

- umiarkowany stopień niepełnosprawności – 6
- znaczny stopień niepełnosprawności - 30

Działalność Powiatowego Ośrodka Wsparcia – Środowiskowego Domu Samopomocy w Kamiennej Górze opiera się na metodzie treningów. Rodzaj i zakres zajęć dla każdego uczestnika realizowany był zgodnie z ustalonym indywidualnym planem postępowania wspierająco- aktywizującego.

Poniższe treningi realizowane są przez wszystkich terapeutów/opiekunów. Ich częstotliwość wynika z bieżących potrzeb oraz celów poszczególnych uczestników, zawartych w indywidualnych planach postępowania wspierająco – aktywizującego.

Trening	Jak jest realizowany, kogo obejmuje, ile trwa w tygodniu
<b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b>	
<b>1a) trening dbałości o wygląd zewnętrzny</b>	Celem treningu jest kształtowanie nawyku systematycznego dbania o higienę i estetyczny wygląd, przypominanie o bezwzględnej konieczności systematycznego mycia całego ciała, uświadamianie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych. Trening ten realizowany jest poprzez praktyczne zajęcia samoobsługowe z zakresu higieny, pogadanki na temat higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny, rozmów indywidualnych, zajęć praktycznych dotyczących dbałości o wygląd zewnętrzny.
<b>1b) trening nauki higieny</b>	Uczestnicy uczą się dbać o czystość całego ciała, higienę jamy ustanej, dbają o czystość rąk zwłaszcza po skorzystaniu z toalety. Uczestnicy nabywają wiedzę praktyczną z zakresu dostępnych na rynku przyborów toaletowych i środków kosmetycznych.
<b>1c) trening kulinarny</b>	W ramach zajęć uczestnicy doskonalą umiejętności związane z planowaniem i przygotowywaniem prostych posiłków, zyskują umiejętności obsługi urządzeń kuchennych oraz sprzętów gospodarstwa domowego. Podopieczni doskonalą umiejętność estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków.  Trening kulinarny pozwala na uzyskanie wiedzy

	<p>teoretycznej oraz umiejętności praktycznych niezbędnych do samodzielnego życia; trening realizowany jest w pracowni kulinarnej, przez terapeutę dyżurującego w danym tygodniu. Zgodnie z rozkładem dnia rano spożywane jest śniadanie przyniesione przez uczestników z domu lub przygotowywane w POW-ŚDS. Następnie przygotowywany jest ciepły posiłek.</p>
<p><b>1d) trening umiejętności praktycznych</b></p>	<p>Poprzez udział w treningu uczestnicy uczą się wykonywać pranie ręczne oraz poznają zasady czyszczenia i przechowywania odzieży. Poznają domowe sposoby usuwania plam i silnych zabrudzeń. Tematyka treningu obejmuje także naukę prasowania, przyszywania guzików, powlekania pościeli i sprzątania mieszkania. Omawiane są także zagadnienia związane z segregacją surowców wtórnych oraz obsługą sprzętów gospodarstwa domowego; uczestnicy dbają o czystość pomieszczeń, nabywają umiejętności dotyczące prania, prasowania, szycia, dokonywania drobnych napraw, obsługi sprzętu AGD</p>
<p><b>1e) trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</b></p>	<p>Trening ten służy podopiecznym do rozwijania umiejętności planowania i wydatkowania pieniędzy w zakresie: kształtowania i utrwalania orientacji w wartości pieniądza i towaru; umiejętności planowania wydatków wg potrzeb; nauki oszczędnego gospodarowania pieniędzmi; planowanie najpotrzebniejszych zakupów; planowanie wydatków na cały miesiąc. W ramach pracowni kulinarnej</p>

	<p>uczestnicy wraz z terapeutą robią zakupy produktów wykorzystywanych w zakresie tego treningu.</p>
<p><b>2.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</b></p>	<p>Uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętność nawiązywania kontaktów społecznych, uczą się samodzielności, zasad współżycia w społeczeństwie. Zajęcia mają także na celu naukę i podtrzymanie umiejętności czytania, pisania i liczenia na poziomie elementarnym.</p> <p>Ważnym tematem jest asertywność. Podopieczni nabywają umiejętność odmawiania, wyrażania prośb, przyjmowania komplementów, reagowania na krytykę i opierania się presji grupy. Uczestnicy treningu poznają zagadnienia związane z komunikacją interpersonalną. Uczą się nawiązywać i podtrzymywać rozmowę. Zdobywają wiedzę na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, jakie tematy poruszać, a jakich absolutnie unikać. Uczą się współpracować w grupie i respektować zasady w niej panujące.</p> <p>Uczestnicy podczas treningu lepiej poznają siebie, swoje mocne i słabe strony. Widzą co ich łączy z innymi ludźmi, a co ich wyróżnia. Dzięki temu budują adekwatny i pozytywny obraz swojej osoby.</p> <p>Trening ten realizowany jest poprzez: rozmowy indywidualne z osobami przejawiającymi problem w komunikacji (odpowiedzialni wszyscy terapeuci, opiekunowie, psycholog). Praca grupowa (odpowiedzialny psycholog). Udział w imprezach integracyjnych, wyjścia do instytucji, sklepów,</p>

	<p>urzędów, instytucji kultury, przejazd środkami komunikacji miejskiej.</p>
<p><b>2a) Trening umiejętności komunikacyjnych z tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</b></p>	<p>Trening ten realizowany jest podczas zajęć z logopedą. Prowadzony jest z uczestnikami, którzy zachowali zdolność komunikowania się w sposób werbalny, jak i z tymi, których główny kanał komunikacyjny jest pozawerbalny. Uczestnicy posługujący się mową na podstawie odpowiednio dobranego materiału obrazkowego ćwiczą rozwijając mowę pod względem leksykalnym, gramatycznym, semantycznym a także usprawniającym naukę czytania i pisania. Osoby z problemami w komunikacji werbalnej wspomagane są symbolami „Mówiki” oraz PCS-ami – próbują stopniowo budować proste komunikaty. Trening oparty jest na przechodzeniu od fotografii po rysunki, a następnie symbole, od czasowników po rzeczowniki wraz z określającymi je przymiotnikami.</p>
<p><b>3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b></p>	<p>Polega na zachęcaniu uczestników do podjęcia takich form spędzania czasu jak: spacer, zabawy i zawody sportowe, biblioterapia, zajęcia świetlicowe. Ośrodek dysponuje własną biblioteką, komputerami z dostępem do internetu, grami planszowymi, puzzlami, rzutnikiem multimedialnym, telewizją.</p> <p>Corocznie organizowane są wycieczki do najciekawszych miejsc w Polsce. Trening uczy naszych podopiecznych aktywnych form spędzania czasu wolnego.</p> <p>W ramach zajęć teatralnych działa grupa „Tacy sami” przygotowująca się do przedstawień teatralnych,</p>

	<p>kabaretowych. Ponadto zapewnia się udział w imprezach organizowanych w jednostce oraz poza nią.</p>
<p><b>3a) Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem</b></p>	<p>Uczestnicy podczas pobytu w bibliotece mają do dyspozycji książki oraz czasopisma, uczestniczą także w mini-kinie, gdzie oglądają ciekawe filmy, programy, zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Podczas zajęć w pracowni komputerowej mają dostęp do internetu.</p>
<p><b>3b) Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych</b></p>	<p>Uczestnicy biorą udział w wielu spotkaniach towarzyskich i kulturalnych (wykaz imprez).</p>
<p><b>Pozostałe usługi</b></p>	
<p><b>4a) Poradnictwo psychologiczne</b></p>	<p>W ośrodku zatrudniony jest psycholog. W ramach obowiązków zawodowych prowadzi poradnictwo psychologiczne dla uczestników, ich rodzin/opiekunów oraz jest konsultantem. Spotkania z psychologiem odbywają się raz w tygodniu.. Do zadań psychologa należy: diagnoza podopiecznych (w zależności od potrzeb), redukcja napięcia emocjonalnego, rozpoznawanie możliwości poznawczych i rozwojowych podopiecznych oraz ich potrzeb, ćwiczenia usprawniające funkcje poznawcze, wzmacnianie pozytywnych relacji między uczestnikami ośrodka, rozwijanie poczucia własnej wartości oraz pewności siebie.</p>
<p><b>4b) Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</b></p>	<p>Polega głównie na informowaniu uczestników o posiadanych uprawnieniach, motywowaniu do podejmowania działania. Zajęcia obejmują również naukę adresowania i wysyłania listów, wypełniania blankietów bankowych, pisania pism urzędowych, wypełniania wniosków oraz wymaganej dokumentacji.</p>



	<p>Podczas zajęć omawiane są również podstawowe zasady komunikacji w relacji klient – urzędnik.</p> <p>Działania dotyczą pomocy w załatwianiu konkretnych spraw bieżących uczestników: przydziału mieszkania, załatwiania świadczeń z pomocy społecznej, sprzętu rehabilitacyjnego, dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych, spraw rentowo - emerytalnych</p>
<b>4c) Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych</b>	<p>Trening realizowany jest poprzez: ustalania oraz pilnowania dat wizyt lekarskich, pomocy w zakupie leków, trening lekowy, pomoc w dotarciu do lekarza. Zajęcia mają również na celu promocję zdrowia, motywowanie do przestrzegania zaleceń lekarskich.</p>
<b>4d) Niezbędna opieka</b>	<p>Podczas pobytu w POW- ŚDS uczestnicy są pod stałą opieką kadry pracującej w POW – ŚDS. Zadanie to polega na zabezpieczeniu potrzeb opiekuńczych, pomocy przy spożywaniu posiłków, pomocy przy czynnościach higienicznych.</p>
<b>4e) Terapia ruchowa</b>	<p>Realizowana jest w gabinecie rehabilitacji (bieżnia, poziomy rower magnetyczny, orbitrek, wioślarz). Raz w tygodniu odbywają się zajęcia z fizjoterapeutą (gimnastyka ogólnorozwojowa, masaże wg potrzeb). Poza tym raz w tygodniu uczestnicy korzystają z krytej pływalni oraz kręgielni. Organizowane są zajęcia rekreacyjne, spacer, wyjścia na boisko. Uczestnicy wzięli udział w rajdach, turniejach, meczach, olimpiadach specjalnych (bowling, lekkoatletyka, biegi przełajowe).</p>
<b>4f) Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia w tym w</b>	<p>Uczestnicy są przygotowywani do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia w ramach zajęć na poszczególnych pracowniach.</p>

warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy	
4g) Umożliwienie uczestnikom spożywania gorącego posiłku	W ramach treningu kulinarnego uczestnicy (w grupach 6-7 osobowych), wraz z terapeuta codziennie przygotowują ciepły posiłek.

## II Zasoby domu przeznaczone na jego funkcjonowanie- rok 2023

- a) środki finansowe z budżetu wojewody 972 171,00 , dotacja 48 609,00 przeznaczona na realizację programu „Za życiem”.

Dotacja w ramach programu „Za życiem” 48 609,00 została wykorzystana na pokrycie kosztów zajęć logopedycznych; usług fizjoterapii oraz pokrycie wynagrodzenia terapeuty.

- b) liczba pracowników zatrudnionych na czas nieokreślony i na czas określony w podziale na stanowiska pracy

PRACOWNICY	LICZBA OSÓB	W PRZELICZENIU NA PEŁNE ETATY
Kierownik	1	1
Główny księgowy	1	0,25
Pomoc administracyjna	1	0,45
Psycholog	1	0,125
Terapeuci	6	5,5
opiekun	1	1
<b>Ogółem</b>	<b>11</b>	<b>8,325</b>

W Powiatowym Ośrodku Wsparcia - Środowiskowym Domu Samopomocy na dzień 31.12.2023 zatrudnionych było na podstawie umowy o pracę 11 osób. W przeliczeniu na etaty jest to 8,325 etatu. W pełnym wymiarze czasu pracy - 7 osób, w niepełnym wymiarze czasu pracy są zatrudnione 4 osoby.

**c) Ogólna liczba uczestników, którzy opuścili dom wraz z podaniem przyczyn odejścia**

W 2023 roku 2 osoby opuściły ośrodek – 1 została umieszczona w Domu Pomocy Społecznej w Szarocinie, druga zrezygnowała z uczestnictwa z powodu pogorszenia stanu zdrowia – uczęszcza do ośrodka jako klubowicz.

**d) Współpraca z rodziną i instytucjami w celu zapewnienia integracji:**

a) współpraca z rodziną :

- wspieranie rodzin w problemach związanych z niepełnosprawnością członka rodziny
- poradnictwo psychologiczne
- informowanie rodzin o postępach i problemach uczestników występujących podczas pobytu w POW-ŚDS
- spotkania okolicznościowe

b) współpraca z Ośrodkami Pomocy Społecznej i Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie:

- kontakt z pracownikami socjalnymi, którzy m.in. udzielali informacji na temat obowiązujących przepisów, dostępnej pomocy, zasiłków, dodatków mieszkaniowych itp.
- PCPR – wystawianie decyzji, pomoc w uzyskaniu środków z PFRON-u.

c) współpraca z Poradnią Zdrowia Psychicznego / zakładami opieki zdrowotnej:

- indywidualny kontakt z lekarzami różnych specjalizacji – przede wszystkim psychiatrami, okulistami, dermatologami, neurologami, lekarzami pierwszego kontaktu.
- współpraca w zakresie ustalania terminów wizyt, badań.

d) współpraca z organizacjami pozarządowymi – fundacja J-EN-KI:

- uczestnicy ośrodka biorą aktywny udział w projektach realizowanych przez w/w organizację. W 2023 roku był to projekt:

- „Lawendowe pola”
- „Rzuć okiem na świat”
- „Jesteś dla mnie kimś ważnym”

Uczestnicy Powiatowego Ośrodka Wsparcia – Środowiskowego Domu Samopomocy w Kamiennej Górze w roku 2023 wzięli udział m.in. w:

1. Turniej Gier Planszowych
2. Wizyta w Komendzie Powiatowej Policji w Kamiennej Górze
3. Zabawa Walentynkowa
4. Dzień Kobiet
5. Obchody Światowego Dnia Zespołu Downa
6. Śniadanie Wielkanocne
7. Regionalny Przegląd Pięknego Czytania i Inscenizacji Bajek - Wojcieszów
8. Projekt „Jesteś dla mnie kimś ważnym”
9. Dolnośląski Mityng Lekkoatletyczny Olimpiad Specjalnych – Kamienna Góra
10. Projekt „Rzuć okiem na świat” – wyjazd do Dvor Kralowe
11. Projekt „Lawendowe pola” - Jastrowiec
12. Światowy dzień emoji
13. Dzień tańca
14. Wizyta w wiosce indiańskiej + warsztaty - Janiszów
15. Dolnośląski Integracyjny Piknik Bądź FIT
16. Zawody Kajakowe
17. Spotkanie z przedstawicielami ZUS
18. Projekt Okrzeszyn Climb - Okrzeszyn
19. Projekt „Tenis bez barier” – Szczawno Zdrój
20. Dzień Chłopaka
21. Dolnośląski Turniej Badmintona Olimpiad Specjalnych - Bolesławiec
22. Spotkanie z przedstawicielami Urzędu Skarbowego
23. Integracyjny Przegląd Twórczości Artystycznej „Uskrzydleni Sztuką” - Złotoryja
24. Przegląd Piosenki Turystycznej i Skeczy „Serce w plccaku” - Wojcieszów
25. Wałbrzyskie Bocce - Wałbrzych
26. Otwarte Zawody Pływackie Osób Niepełnosprawnych – Kamienna Góra
27. Konkurs plastyczno – literacki „Gdy bujam w obłokach, myślę o...” Wałbrzych
28. Konkurs na najlepszą grę planszową - Świebodzice
29. Mikołajki w Kopalni Złota w Złotym Stoku
30. Spotkanie wigilijne
31. Zabawa Sylwestrowa

### **III Ocena realizacji zadań i ewentualne wnioski, w tym informacje o planowanych zmianach w zakresie funkcjonowania domu**

1. W okresie sprawozdawczym nie występowały problemy w funkcjonowaniu jednostki pod względem zadań statutowych oraz płynności finansowej.
2. Zakres usług świadczonych przez ośrodek jest na tyle szeroki, że pozwala uczestnikom nabywać nowe umiejętności i sprawności, przez co poprawia ich jakość życia, stają się bardziej otwarci, zaradni, realizują swoje pasje i marzenia.
3. W 2023 roku Powiatowy Ośrodek Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy w Kamiennej Górze realizował zadania zgodnie z obowiązującymi przepisami.. Poszczególne zadania – terapia, treningi były systematycznie prowadzone i zostały w pełni zrealizowane.

Pracownicy naszego ośrodka podnoszą swoje kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach. W roku 2023 uczestniczyli w następujących szkoleniach:

#### **Szkolenia wewnętrzne:**

1. Wspieranie pozytywnych zachowań i edukacji osób z zespołem Downa – 8 osób
2. Integracja przez taniec – walory terapeutyczne ruchu i tańca w kontekście pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną – 8 osób

#### **Szkolenia zewnętrzne:**

1. Praca nad redukowaniem i zmianą szkodliwych nawyków oraz niepożądanych zachowań uczestników ŚDS – możliwości i ograniczenia działań – 8 osób
2. Bezpieczeństwo uczestnika zajęć terapii zajęciowej. Zadania i obowiązki pracownika ŚDS – 8 osób
3. Wypalenie zawodowe – profilaktyka i przeciwdziałanie z elementami pracy superwizyjnej – 8 osób
4. Budowanie i zarządzanie zespołem w duchu Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach – 1 osoba

**K I E R O W N I K**  
Powiatowego Ośrodka Wsparcia  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Kamiennej Górze  
*[Podpis]*  
mgr Katarzyna Pisarek