



## Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Środowiskowy Dom Samopomocy



**16-400 Suwałki**



**ul. 23 Października 20**



*I w ciężkiej chorobie tkwi dobro.  
Kiedy ciało słabnie,  
Silniej czuje się duszę*

*Lew Tołstoj*

*Oferujemy oparcie w codziennym życiu osobom chorym psychicznie, które potrzebują wsparcia i pomocy w kształtowaniu stosunków z otoczeniem i nie radzą sobie z zadaniami do wykonania każdego dnia.*

*Tu znajdziesz przyjaciół, życzliwych opiekunów i odkryjesz, że życie nie musi być szare, a w tobie drzemią pokłady dotychczas nie odkryte.*

*Dołącz do nas, sam ocenisz*

W strukturze Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Suwałkach funkcjonuje Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. 23 Października 20

**Powstał w grudniu 2005 r.** dzięki zaangażowaniu władz miejskich i wojewódzkich dbających o rozwój infrastruktury społecznej



*Oficjalne otwarcie Środowiskowego Domu Samopomocy w dniu 20 stycznia 2006 r.*

„Dom” przeznaczony jest dla 35 osób psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie, mających trudności w życiu codziennym, wymagających wsparcia w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych oraz postępowania rehabilitacyjnego, mającego na celu poprawę ich funkcjonowania, jakości życia i powstrzymania postępującej regresji.

Jest jednym z elementów sieci oparcia psychicznego na terenie miasta Suwałk.  
Jest odpowiedzią na potrzeby środowiska bowiem uczestnicy wychodząc codziennie z domu spotykają się z przyjaciółmi, spędzają czas wolny, odciążają rodziny.  
Mają szansę być aktywnymi uczestnikami życia w społeczności lokalnej.  
Są traktowani z szacunkiem a każdy postrzegany jest jako indywidualność

**Środowiskowy**, czyli zlokalizowany i ograniczony swoim działaniem do terenu danej społeczności i wspomagany przez ludzi, którzy tą społeczność tworzą

**Dom**, czyli miejsce życzliwe, przyjazne, zawsze gotowe do przyjęcia, dające wsparcie i poczucie bezpieczeństwa

**Samopomocy**, czyli starający się rozwijać na swoim terenie i wspierać w swoim otoczeniu formy aktywności spełniające warunki grup samopomocy oraz wyrabiające w uczestnikach umiejętności samopomocy

## Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi



*Budynek Środowiskowego Dom Samopomocy przed i po adaptacji*

### Misja

- Szansa na godne życie i samodzielny wybór jego stylu

### Cel

- Wyrównywanie szans osób z zaburzeniami psychicznymi i upośledzeniem umysłowym, integracja społeczna, prowadzenie ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym i zawodowym oraz wspieranie ich rodzin

### Zadania

- Opieka dzienna
- Terapia i rehabilitacja
- Integracja społeczna
- Wsparcie uczestników i ich rodzin

### Kwalifikacja

- Pobyt w Domu następuje na wniosek osoby zainteresowanej lub jej opiekuna prawnego.
- Decyzję o skierowaniu do Środowiskowego Domu Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi wydaje Dyrektor MOPS w Suwałkach.
- Szczegółowe zasady ponoszenia odpłatności reguluje uchwała Rady Miejskiej w Suwałkach.

## Organizacja Środowiskowego Domu Samopomocy

- **Środowiskowy Dom Samopomocy** funkcjonuje w strukturze **Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Suwałkach** zwany dalej „Ośrodkiem”
- Koszty realizacji zadania pokrywa budżet państwa.
- Obsługę administracyjno - księgową zapewnia Ośrodek.
- Dom jest Ośrodkiem wsparcia dziennego funkcjonującym w dni robocze w godzinach od 7:30 do 15:30.

### Struktura wewnętrzna Domu:

- Kierownik – odpowiada za całokształt działalności Domu
- Stanowiska pracownicze w szczególności:**
- terapeuci,
  - psycholog,
  - pielęgniarka,
  - rehabilitant,
  - dom zapewnia pomieszczenia i urządzenia niezbędne dla wykonywania zadań wspierająco - rehabilitacyjnych dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników a zwłaszcza w ramach stworzonych do tego celu pracowni
  - dom prowadzi dokumentację indywidualną każdego uczestnika zajęć zawierającą jego ocenę, postępy i efekty prowadzonych działań wspierająco - rehabilitacyjnych.
  - pracownicy ŚDS pełnią ponadto funkcję asystenta koordynującego pracę zaplanowaną dla danego uczestnika zajęć i reprezentującego jego interesy

### Formy aktywizacji i rehabilitacji w Środowiskowym Domu Samopomocy prowadzone są poprzez:

- Trening umiejętności samoobsługi i zaradności życiowej oraz funkcjonowania w życiu codziennym –pracownia życia codziennego
- Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, działalność wspomagająca
- Usprawnianie ruchowe podtrzymujące kondycję fizyczną – pracownia terapii ruchowej
- Terapię zajęciową w pracowniach: plastyczno-technicznej, muzycznej, ceramicznej krawieckiej, komputerowej, relaksacyjnej
- Aktywność w czasie wolnym działalność integracyjno – promocyjna.

## Terapia zajęciowa to szansa wyrażania siebie, swoich zdolności i umiejętności

### Pracownia życia codziennego



*To miejsce treningu kulinarnego codziennych czynności*

Zadania uczestników:

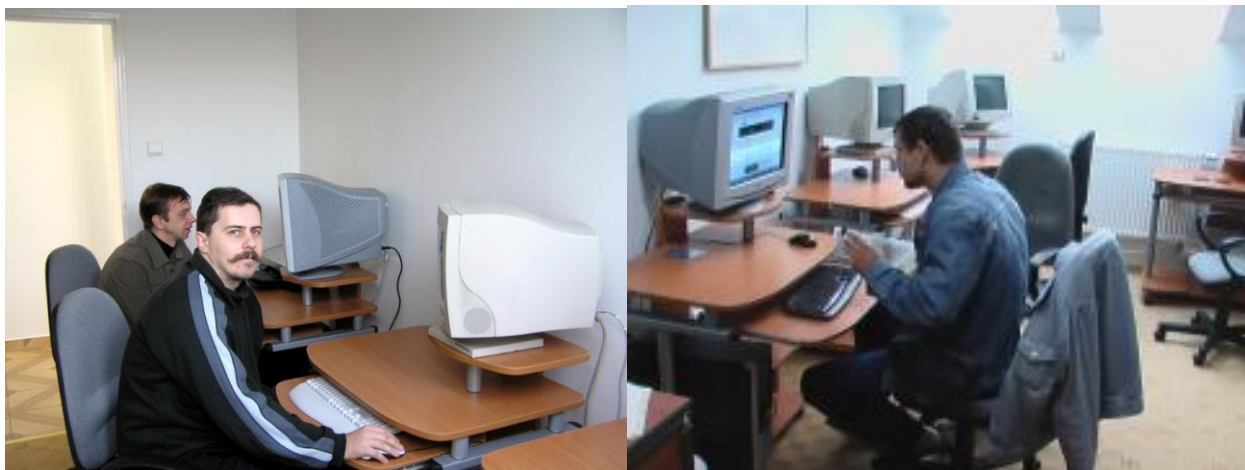
- opracowywanie jadłospisu,
- poznanie zasad racjonalnego żywienia,
- sporządzanie zakupów,
- poznawanie zasad savoir-vivru,
- racjonalne gospodarowanie środkami pieniężnymi,
- obsługa sprzętu gospodarstwa domowego

Cel:

- Kształtowanie umiejętności i zaradności życiowej
- Współpraca z innymi uczestnikami w procesie wykonywania różnych zadań
- Uczenie się samodzielności i niezależnego decydowania o sobie
- Uczenie się odpowiedzialności, zwłaszcza w zakresie gospodarowania budżetem i posługiwania się pieniędzmi
- Opanowywanie podstawowych umiejętności życiowych
- Wypracowanie nawyków higieny osobistej oraz ładu i porządku u wszystkich członków domu

Pracownia bardzo dobrze wyposażona w sprzęt gospodarstwa domowego

## Pracownia komputerowa



*Uczestnicy w trakcie zajęć indywidualnych*

### Cel:

- Nauka nowych umiejętności
- Praca nad poprawą koncentracji,
- Próba zapanowania nad nawykami związanymi z chorobą,
- Podwyższanie poczucia własnej wartości

### Pracownia prowadzi:

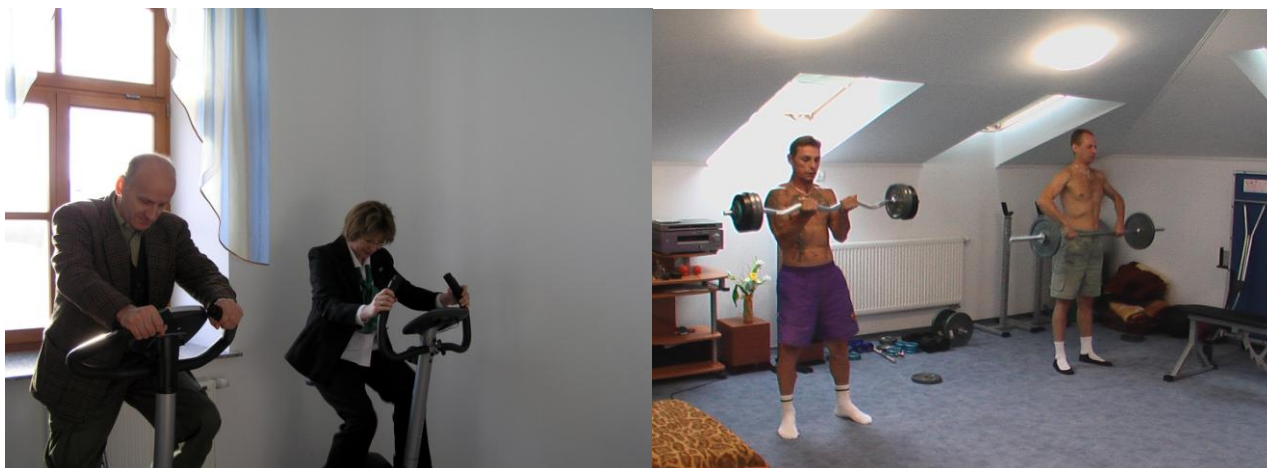
- Indywidualne zajęcia w zakresie podstawowych umiejętności obsługi komputera (pisanie tekstów przydatnych w codziennym życiu)
- Indywidualne zajęcia w zakresie umiejętności korzystania z Internetu (posługiwanie się pocztą elektroniczną, wyszukiwanie informacji itp.).

### Wyposażenie pracowni:

- 4 komputery
- Drukarka laserowa,
- Stałe łącze internetowe



## Pracownia terapii ruchowej



*Gimnastyka rozjaśnia umysł*

### Cel:

- Poprawa sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej,
- Rozładowanie stresu,
- Nabranie pewności siebie,
- Zaakceptowanie swoich ograniczeń.

### Pracownia prowadzi:

- zajęcia gimnastyczne,
- zajęcia gimnastyczno rekreacyjne,
- ćwiczenia ogólno-usprawniające,
- gry i zabawy ruchowe.

### Wyposażenie:

- podstawowy sprzęt do ćwiczeń siłowych
- bieżnia
- rowery treningowe stacjonarne
- trenażer
- masażer
- materace
- stół tenisowy itp.





## Pracownia muzyczna



*Coś nam w duszy gra...*

### Cel:

- praca w grupie
- poprawa koncentracji uwagi,
- relaks,
- próba zwrócenia uwagi uczestników na przeżywane przez nich emocje (uwrażliwienie na piękno).

### Formy zajęć:

- grupowe zajęcia śpiewu
- indywidualne i grupowe uprawianie muzyki

### Wyposażenie:

- sprzęt audio,
- instrumenty muzyczne

Prawdziwym lekiem dla osób niepełnosprawnych jest muzyka. Stanowi nieocenioną pomoc w doprowadzeniu osoby niepełnosprawnej do optymalnego stanu psychicznego.

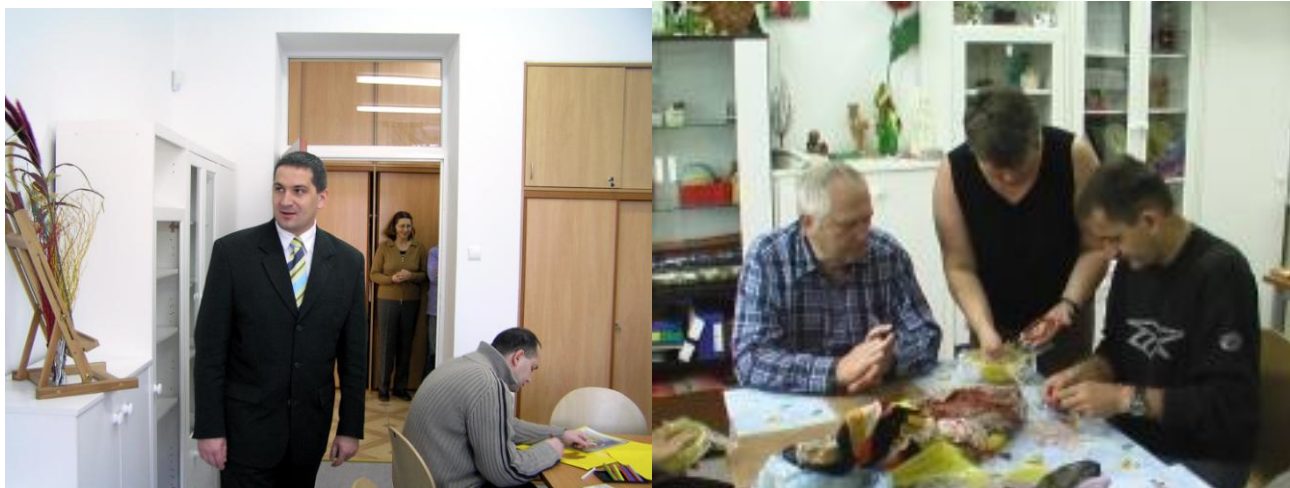
Muzyka otwiera człowieka. Są różne sposoby odreagowywania stresów: można je wykrzyczeć, wypłakać, ale można też wyspiewać



## Pracownie plastyczno - techniczne

### W skład pracowni wchodzi:

- Pracownia Plastyczna
- Pracownia Ceramiczna
- Pracownia krawiecka.



*Uczymy się artystycznych prac*

### Cel:

- Nauka pracy w grupie,
- Podwyższanie własnej wartości uczestników,
- Praca nad polepszeniem koncentracji i próba zapanowania nad ponownymi nawykami chorobowym,
- Podwyższanie sprawności manualnej,
- Rozwój i nauka umiejętności

### Formy zajęć:

- Zajęcia plastyczne (malowanie, wyplatanie, makrama, rzeźba, rozwój twórczości własnej),
- Trening umiejętności technicznych (nauka teoretyczna i praktyczna samodzielnego usuwania drobnych usterek występujących w codziennym użytkowaniu mieszkania, dobór odpowiednich narzędzi i środków, poznanie ich zastosowania)
- Trening umiejętności szycia (nauka drobnych przeróbek i napraw odzieży, poznanie podstawowych ściegów krawieckich i hafciarskich, nauka posługiwania się maszyną do szycia i haftu)



### Pracownia ceramiczna



Pracownia wyposażona w ;

- piec do wypalania wyrobów garncarskich
- koło do wyrobów ceramicznych



Pracownia wyposażona w:

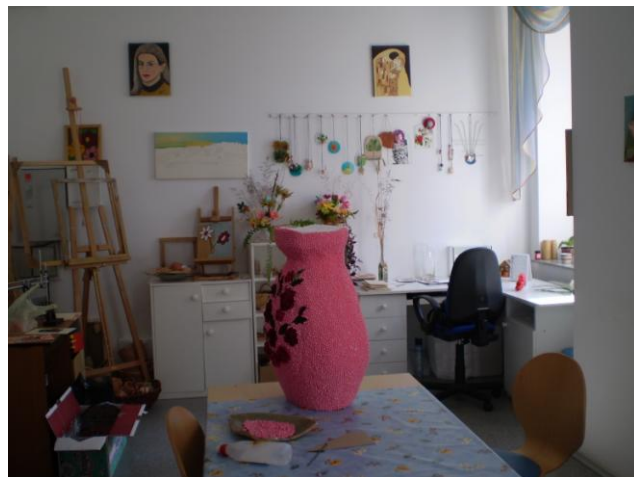
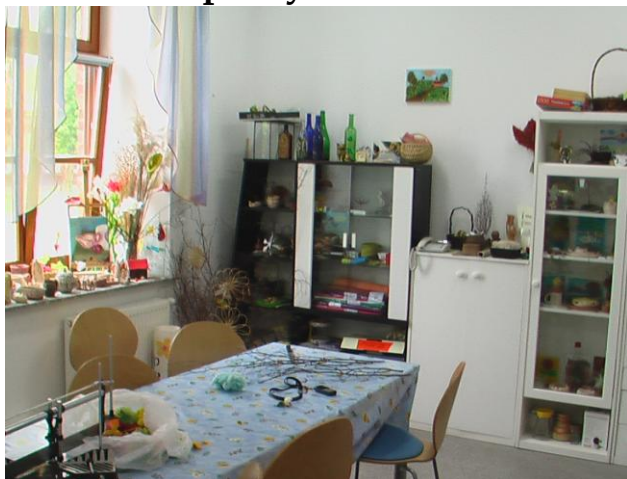
- maszynę do szycia
- maszynę do haftu
- maszynę overlock



### Pracownia krawiecka



## Pracownia plastyczna



Uczestnicy mogą wybrać dowolną aktywność twórczą.

Naprawdę jest w czym wybierać: zaangażowanie w malowanie, muzykę czy prace rękodzielnicze łagodzi stresy towarzyszące chorobie i leczeniu, sprzyja rehabilitacji, jednym słowem pomagają w uzdrawianiu ciała i ducha.

Zajęcie się sztuką rozwija nowe umiejętności, ale najważniejsze jest to, że pozwala uzyskać wiarę w siebie i usamodzielnienie.

## Wsparcie uczestników i ich rodzin



### Osoby Niepełnosprawne wspomagane są poprzez:

- **Informację**
- **Poradnictwo psychologiczne, które obejmuje:**  
ocenę stanu psychicznego,  
terapię indywidualną i grupową  
terapię podtrzymującą,  
treningi interpersonalne,  
psychoedukację,  
rehabilitację społeczną
- **Opiekę pielęgniarstwa, która obejmuje:**  
pierwszą pomoc,  
edukację zdrowotną pomiary parametrów życiowych,  
współpracę z rodzinami,  
zabiegi fizykalne (lampa Solux, suchy aparat do masażu stóp, softlaser)
- **Monitorowanie**
- **Doradzanie**
- **Interwencję**



### Rodziny wspomagane są poprzez:

- Zapewnienie krótkotrwałego zastępstwa w opiece
- Informację
- Poradnictwo
- Uczestnictwo w Klubie Integracyjnym

## Aktywność i Integracja



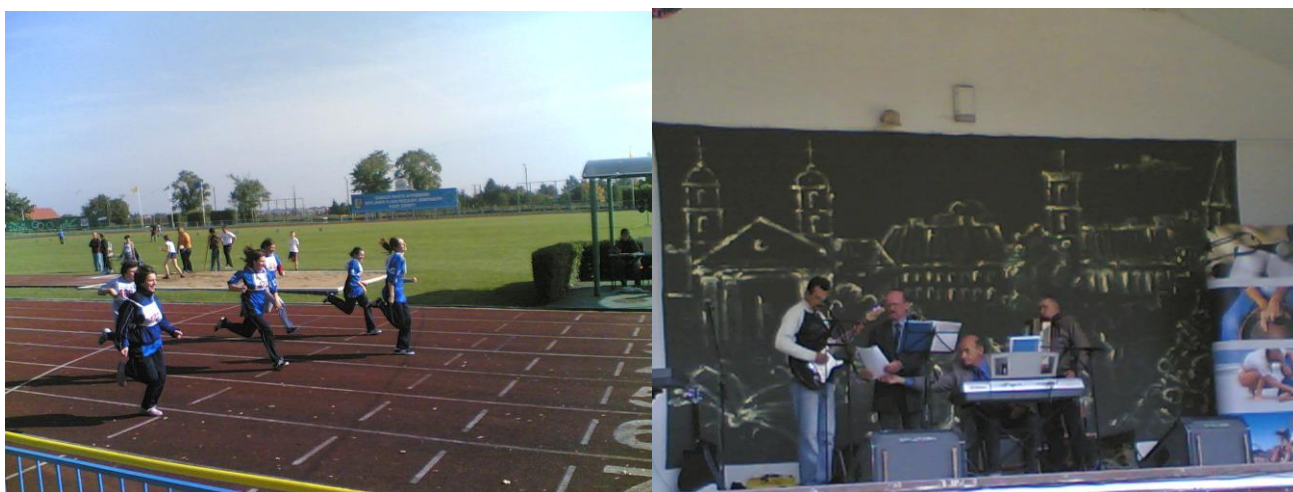
*Prawdziwa radość życia to robić to co się lubi, tak jak się lubi i z tymi, których się lubi*

Uczestnicy korzystają z wielu imprez okazjonalnych i integracyjnych:

- festyny, pikniki
- przeglądy artystyczne, wystawy – gdzie mogą zaprezentować swoje dzieła
- koncerty, na których cieszy się popularnością zespół „Nadzieja”
- wycieczki turystyczno – krajoznawcze
- zawody sportowe, na których zdobywają liczne medale
- okolicznościowe spotkania integracyjne
- dyskoteki
- jarmarki, na których sprzedawane są wytwory uczestników ŚDS.

Dzięki podejmowanej aktywności, kontaktów z różnymi ludźmi uczestnicy osiągają duży stopień niezależności i samodzielności.

Zdobywając różnego rodzaju medale, wyróżnienia i pochwały czują się ludźmi sukcesu. Przeżywają radość i wolność wyboru.



## Obowiązki uczestników

- Aktywny udział w procesie terapeutyczno rehabilitacyjnym
- Uczestnictwo w zajęciach terapeutycznych przez co najmniej 6 godzin dziennie
- Aktywny współudział w realizacji planu terapeutyczno rehabilitacyjnego
- Podporządkowanie się zaleceniom pracownika socjalnego i terapeutów mającym wpływ na rozwiązywanie swoich trudnych sytuacji
- Dbanie o higienę i wygląd zewnętrzny
- Troska o wyposażenie Domu
- Przestrzeganie norm i zasad współżycia społecznego
- Utrzymanie ładu i porządku w Domu
- Uiszczanie ewentualnych opłat za korzystanie z usług w terminach ustalonych decyzją administracyjną
- Kontynuowanie leczenia i systematyczna kontrola
- Świadczenie wzajemnej pomocy i okazywanie szacunku.



**Mamy nadzieję, że informator ten pozwoli przełamać wielu osobom i rodzinom bariery społecznego milczenia, niewiedzy i strachu przed innością**

**Osoby z niepełnosprawnością potrzebują tymczasem głównie niezależności, samodzielności i tego, by uwierzyć w swoje siły i możliwości.**

**Serdecznie zapraszamy**