

# ***Domáci poriadok DSS***

*Pravidlá spolunažívania v DSS vypracované spoločne.*



## **Vzájomné spolunažívanie vytvorené klientmi s podporou zamestnancov**

***“Súdržnosť a harmónia sú priority, ktoré navzájom dodržiavame.”***

1. V INKLUBE sa k sebe všetci navzájom správame slušne.
  - Pri príchode sa navzájom pozdravíme (robíme to podľa svojich možností a schopností).
  - Keď nám niekto ponúkne pomoc, či pomôže, pekne sa mu poďakujeme.
  - Uvedomujeme si, že naše práva nesmú obmedziť práva ostatných.
2. Snažíme sa navzájom pochopiť a prijať všetkých okolo seba takých, akými sú. Zároveň sa snažíme o to, aby sme prijatie seba ostatným nesťažovali (sme priateľskí, staráme sa primerane o svoj zovňajšok, počas svojho pobytu v DSS sa správame nekonfliktne,...).
3. Sme povinní dodržiavať aktuálne opatrenia nariadené zriaďovateľom, ÚVZ SR, iným orgánom, ktorý má na to kompetenciu. Napríklad nosenie rúška v prípade pandémie, častejšia hygiena rúk počas chrípkového obdobia, a pod.
4. Berieme ohľad na ostatných a preto, ak sa necítíme zdravo a sme chorľaví, ostaneme doma.
5. Všetci v klube sa snažíme pracovať na vlastnej samostatnosti - to znamená, že všetko, čo vieme urobiť sami, urobíme sami. Ak niečo sami nezvládneme, požiadame o pomoc zamestnanca, alebo kamaráta, ktorý je nablízku.
6. Nehovoríme o iných v zlom, neohovárame sa navzájom, nenadáваме si, ani inak nenarúšame naše vzťahy.
7. V našom kolektíve sa zaujímame o druhých ľuďoch. Spolupracujeme, povzbudzujeme sa, chceme si navzájom pomáhať.
8. Navzájom sa počúvame, nehádame a neprekrikujeme sa, neskáčeme si do reči.
9. Navzájom sa správame slušne, neukazujeme druhým nevhodné gestá, nenarúšame osobný priestor ostatných.

10. Problémy neriešime hnevom, agresívnym správaním, ale porozprávame sa o nich so zamestnancom a hľadáme spolu riešenie.

11. Ak niekomu zvoní mobil, ide telefonovať do inej miestnosti. Ak chce niekto telefonovať cez Facebook, používa pri tom slúchadlá.

Ďalšie návrhy na doplnenie od klientov zo dňa 10.1.2023

- Naše zvieratká:  
psík **Luis** - nekrmíme ho hocičím, len pamlskami určenými pre psa. Správame sa k nemu milo, neťaháme ho za chvost. Dávame pozorm aby sme mu nestúpili na labku.  
korela **Júlia** - kŕmenie nechávame na určenú zodpovednú osobu (aktuálne Peťku S.), ak nepríde, postaráme sa o ňu my ostatní. Dávame pozor, aby sme Júliu neprekŕmili. Staráme sa o jej zdravie. Neotvárame jej klietku, ani ju inak nestresujeme.
- Po klube sa pohybujeme ohľaduplne, bezpečne: Nebeháme po schodoch, nenaháňame sa, všímame si prostredie okolo seba (aby sme nezakopli).
- Tašky odkladáme na háčiky (prípadne na stoličky), nie na zem (nedávame ich ľuďom pod nohy, aby sa nepotkli).
- Pri spoločenských hrách:  
nepodvádzame, správame sa slušne, ohľaduplne, slovne na seba neútočime - aby sme sa všetci mohli pri hre cítiť dobre - fair play. Ak mám z hry “nervy”, odídem od nej, ukončím hru. Hry hráme preto, aby sme sa zabavili. Ak sa pri nich máme urážať a hádať, hra nemá ďalej význam.
- Nestaráme sa do financií ostatných klientov - neporovnávame sa na základe financií.



### **Denný program**

*“Vyznávame princíp spolupráce, spolupracujeme, povzbudzujeme sa, podporujeme sa, spájame sily, sme ochotní, máme chcenie ... “*

**Aktivity** prebiehajú v našom zariadení v dobe od 8:00 do 16:30.

08:00 – 12:00 Práca na plnení individuálneho plánu a účasť na rannej komunite (rozhovory na rôzne témy v komunite, rehabilitácie, pamäťové cvičenia...)

*Počas tohto obdobia sa snažíme spoločne vytvárať prostredie vhodné na sústredenie, individuálnu prácu. Nerušíme sa navzájom. Svojou aktívnou účasťou na komunite prejavujeme svoju súdržnosť, pracujeme sa sebe.*

12:00 – 13:30 Obed

*V čase obeda je dôležité udržiavať poriadok v organizácii zohrievania obedov aj na stoloch, aby sme sa všetci mohli najesť v pokoji a prostredie bolo pripravené na nasledujúce aktivity. So spotrebičmi narábame tak, aby neprišlo k ujme na zdraví ani na majetku.*

13:30 – 15:00 Aktivita dňa (aktivita na rôzne témy, do ktorých sa spoločne zapájajú zamestnanci a zároveň prijímatelia sociálnych služieb DSS...).

*Nie je reálne, aby sa všetky aktivity páčili všetkým. Aj z toho dôvodu sa snažíme organizovať pestré aktivity. Všetky aktivity slúžia na to, aby sme sa rozvíjali, niečo nové dozvedeli alebo zabavili. Do spoločných aktivít sa snažíme zapájať všetci a to aktívne, sme pri nich nápomocní. Zapájame sa do čítania a spoločného rozhovoru, neodbiehame od témy, rešpektujeme iné názory. Ak sa z vážnych alebo osobných dôvodov do spoločnej aktivity nezapájame, nenarúšame ju žiadnym spôsobom. Dávame tým najavo, že sme spolupatriční a vážime si prácu toho druhého, ktorý si pre nás aktivitu pripravil.*

15:00 – 16:30 Spoločné aktivity (spoločenské hry, návšteva prírody, mesta ...)

*Počas spoločných aktivít platia všetky vyššie napísané zásady. Pri vychádzke von sa riadime všeobecne známymi predpismi (dopravné predpisy, platné nariadenia,...) ako aj pokynmi zamestnancov, aby nedošlo k ujme na zdraví, majetku alebo vzťahoch.*

***“Hľadáme spôsob, ako sa veci urobiť dajú, nie ako sa nedajú.”***

Sme povinní rešpektovať denný harmonogram. Zaujímame sa o dianie v klube - zapájame sa doňho. Sociálnu službu navštevujeme, pretože chceme na sebe pracovať, preto sa zapájame do aktivít, ktoré k tomu prispievajú.

Počas denných aktivít si stanovujeme svoje ciele a na ich dosiahnutí sa snažíme pracovať samostatne, alebo za pomoci zamestnancov. Počas denného programu vykonávame nasledujúce aktivity:

- Venujeme sa novým podnetom zo života ľudí so ZP a diskusiám na rôzne témy: ako vieme zmeniť svoj život k lepšiemu, ako sa vieme stať aktívnejšími, ako vieme byť verejne prospešní, dobročinná činnosť, ...
- **Nácvik pracovných zručností v záhrade:** výsadba a starostlivosť o rastliny v záhrade; denné polievanie záhrady, čistenie jazierka a doplnenie vody v

jazierku; kosenie trávniku, zber úrody a následné zužitkovanie ovocia a zeleniny (príprava rôznych štiav, sirupov, džemov, zmrazovanie zeleniny...)

- **Nácvik pracovných zručností v kuchyni:** pri zužitkovaní produktov zo záhrady sa venujeme aj práci v kuchyni, kde z ovocia a zeleniny varíme rôzne jedlá a pečieme ovocné koláče, spoločné pečenie vianočného a veľkonočného pečiva.
- **Nácvik pracovných zručností - vydavateľská činnosť** časopisu Klubčik, písanie článkov, tvorba facebookovej stránky.
- **Tvorivé stretnutia a aktivity:** výroba mydiel, krémov a sviečok, modelovanie z hlíny, fimo hmoty a živice; ručné šitie: srdcia, vrecká plnené levanduľou; záložky do knihy z plste, maľovanie na hrnčeky a ľanové tašky.
- **Vzdelávacie a diskusné aktivity:** skupinové a individuálne hodiny angličtiny, kvízy, čitateľský klub, diskusno-vzdelávacie aktivity (zamerané na sebarozvoj a iné témy), stretnutia s o. Dušanom.
- **Kultúrne aktivity:** recitačná súťaž, návšteva kultúrnych miest a podujatí (divadlo, múzeá, galérie, knižnice), hudobné aktivity (karaoke a iné).
- **Športové aktivity:** návšteva bowlingu v čase hlavnej aktivity dňa, boccia, stolný tenis v telocvični v DSS, petang.
- **Výlety**



### **Poriadok, recyklácia odpadu**

*“Dodržiavame poriadok ako doma, aby sme sa mohli cítiť ako doma.”*

V priestoroch zariadenia musí každý z nás udržiavať poriadok. Používame podložky pod poháre. Po jedle si každý sám odloží svoj riad do umývačky riadu a následne si po sebe uprace miesto, kde jedol.

Každý jeden člen (podľa svojim možností a schopností) pomáha pri upratovaní dennej miestnosti, v ktorej sa stretávame (pozametať, utrieť prach, umyť riad, vyhodiť smetie a pod.).

Pri jedle používame podložky pod taniere, aby sme udržiavali jedálenský stôl v čistote. Po jedle skontrolujeme, či je naša podložka čistá. Ak je špinavá (mastná, ostali na nej kúsky jedla,...) očistíme ju hubkou, prípadne opláchneme a necháme ju odkvapkať. Do skrinky odkladáme len čisté podložky.

Odpad sa snažíme triediť, aby sme podporili jeho recykláciu. Ak to niekto poruší, upozorníme ho a vysvetlíme mu ako sa správne triedi odpad.

Do klubu prichádzame čisti a upravení. Dodržiavame základné hygienické návyky.



## Stravovanie

Obed si zabezpečujeme týmito spôsobmi:

- jedlo si telefonicky objednáme zo stravovacieho zariadenia (napríklad Papkáčik, Šmakovňa,...),
- obed si prinesieme z domu.

1. Jedlo a horúce nápoje si pripravujeme v kuchynskej časti dennej miestnosti.
2. Pri ohrievaní a príprave jedla sa snažíme byť čo najviac samostatní.
3. Kávu a čaj si prináša každý sám z domu. Na prípravu horúcich nápojov je k dispozícii rýchlovarná kanvica. Pri jej používaní dbáme na ochranu svojho zdravia aj zdravia ostatných. S horúcimi nápojmi narábame opatrne. Ak potrebujeme pomoc, oslovíme zamestnanca.
4. Svoje kávy, čaje, sladidlá a podobné ochucovadlá si odkladáme do poličiek v kuchynskom pulte na miesto s našim menom. Odporúčame si napísať meno aj priamo na ne (aby sa nám nezamenili).
5. V kuchynke si pripravujeme čaj, kávu, jedlo. Na zohriatie jedla čakáme v rade, nepredbiehame sa.
6. Ak nepripravujeme jedlo alebo pitie, prípadne neumývame riad či neupratujeme, v kuchynke sa nezdržiavame.
7. V kuchynke sa správame ohľaduplne. Dávame pozor pri otváraní skriniek a zásuviek, aby sme niekoho neudreli. Sme opatrní pri manipulácii s taniermi a pohármi.
8. Zapnutú umývačku neotvárame.
9. Jedlo ohrievame v mikrovlnke najviac 2-3 minúty (nie na 80 minút 😊).
10. Pitnú vodu čerpáme z tenkého vodovodného kohútika.
11. Vodou šetríme (nepúšťame ju naprázdno).



### **Spotrebiče, počítače a iné zariadenia**

**Spotrebiče** používame len po úvodnom oboznámení sa s návodom a inštrukciami k jeho používaniu.

Na konci dňa dbáme o to, aby neostal v elektrickej sieti zapojený žiaden spotrebič.

**Počítače** patriace zariadeniu môžu používať prijímatelia len s dovolením zamestnanca. Používajú sa na tieto účely:

- písanie článkov,
- príprava prezentácií a aktivít (kvízov a pod.),
- iné plnenie cieľa, ktorý si prijímateľ stanovil,
- nevyhnutná komunikácia s okolím,
- vyhľadávanie opodstatnených informácií,

Počítače nepoužívame na “márnenie času”, čím je myslené napr. hranie hier, bezcieľne túlanie sa po internete.

**Výt'ah** je určený:

- pre ľudí s telesným postihnutím a ich sprievod,
- na prenášanie veľkých alebo ťažkých predmetov,
- pre nevyhnutné prípady (vážny úraz, ...).

Všetci ostatní, ktorým pohyb nerobí problém, chodia po schodoch.

Výnimka!: Výt'ah používame všetci, keď sa práve umývajú schody a je pred schodmi upozornenie o mokrej podlahe (aby sme predišli úrazu, pošmyknutiu).



### **Protipožiarne a bezpečnostné opatrenia**

1. V budove zariadenia je zakázané fajčiť a požívať omamné látky (alkohol, drogy...).
2. Oheň sa nesmie zapal'ovať v žiadnom prípade!
3. Umývačku riadu, rúru na pečenie a klimatizačné zariadenie zapínajú len zamestnanci.

### Pohyb mimo DSS:

1. Držíme sa spolu v skupine alebo v malých skupinkách, kde je prítomný aspoň jeden zamestnanec. Nezaostávame sami ďaleko za ostatnými ani sa neponáhľame sami ďaleko vpredu. Ťažkosti s tempom komunikujeme s ostatnými (radi sa prispôbíme).
2. Keď sme spolu vonku, dodržiujeme pravidlá cestnej premávky (nebežíme cez cestu na červenú, atď.).



### **Porušenie domáceho poriadku**

Za závažné porušenie domáceho poriadku sa považuje:

- slovné (prípadne fyzické) napádanie ostatných prijímateľov a zamestnancov,
- agresívne správanie,
- užívanie alkoholických nápojov (mimo spoločensky prijateľných príležitostí ako sú oslavy a prípitky),
- poškodenie majetku,
- krádež,
- opakované porušovanie domáceho poriadku v menej závažných veciach,
- správanie, ktoré poškodzuje dobré meno organizácie, vyvoláva morálne či iné pohoršenie.

Aktualizovaný k 10.01.2023