

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W TRZEMESZNI W ROKU BUDŻETOWYM 2020

URZĄD MIEJSKI
Trzemeszno
18.02.2021
wpłynięcie
podpis
2020

I. DANE ADRESOWE

1. Placówka:

Nazwa: Środowiskowy Dom Samopomocy w Trzemesznie

adres : ul. Mickiewicza 28, 62-240 Trzemeszno

tel. 61 666 93 06, kom. 667 707 413

c-mail: sdstrzemeszno@wp.pl

kierownik jednostki: Dragan Elwira

placówka funkcjonuje od 01.09.2008 r.

2. Jednostka samorządu terytorialnego prowadząca lub zlecająca prowadzenie placówki:

Nazwa: Gmina Trzemeszno

adres: ul. Dąbrowskiego 2, 62-240 Trzemeszno

tel: (61) 415-43-06, (61) 415-43-05

fax: (61) 415-44-12

c-mail: sekretariat@trzemeszno.pl

3. Rodzaj placówki:

a) samodzielna:

- prowadzona przez organizację pozarządową: nie dotyczy

- prowadzona przez gminę lub powiat:

Nazwa: Gmina Trzemeszno

adres: ul. Dąbrowskiego 2, 62-240 Trzemeszno

tel: (61) 415-43-06, (61) 415-43-05

fax: (61) 415-44-12

e-mail: sekretariat@trzemeszno.pl

b) w strukturach (OPS, PCPR i inne) nie dotyczy

4. Typ Domu:

typ A – dla osób przewlekle psychicznie chorych

typ B – dla osób upośledzonych umysłowo

5. Liczba uczestników ze względu na rodzaj niepełnosprawności:

| Lp. | Rodzaj niepełnosprawności | Liczba osób |
|-----|--|-------------|
| 1. | Choroba psychiczna | 3 |
| 2. | Upośledzenie umysłowe w tym: | 45 |
| | - głęboki stopień upośledzenia umysłowego | 4 |
| | - znaczny stopień upośledzenia umysłowego | 13 |
| | - umiarkowany stopień upośledzenia umysłowego | 24 |
| | - lekki stopień upośledzenia umysłowego + inne zaburzenia zwłaszcza neurologiczne | 3 |
| 3. | Inne zaburzenia psychiczne - z wyłączeniem uzależnienia od środków psychoaktywnych | 1 |

5. Liczba i rodzaj miejsc:

Liczba osób skierowanych do ŚDS na podstawie decyzji (stan na 31 grudnia) - 46

liczba miejsc w ośrodku przyznanych przez Wojewodę - 40

II. FORMY PROWADZONEJ DZIAŁALNOŚCI.

W czasie zawieszenia działalności stacjonarnej z powodu epidemii zaplanowane tematy zajęć były realizowane poprzez pracę zdalną.

| lp | Formy zajęć | Efekty prowadzonej działalności |
|----|---------------------------|--|
| 1. | Terapie: a) kulinarna, | <u>Ad. a</u> Plan pracy w pracowni kulinarnej został zrealizowany w całości. Uczestnicy rozwinięli wcześniej zdobyte umiejętności związane z działalnością kuchni, potrzebną do samoobsługi w zakresie: ➤ stosowania zasad higieny osobistej ➤ utrzymania ładu i porządku otoczenia ➤ zdrowego odżywiania się |

- wykorzystania sezonowej podaży owoców i warzyw
- racjonalnego wykorzystania produktów
- planowania jadłospisów
- przechowywania żywności
- przygotowania półproduktów potrzebnych do przygotowania posiłków
- samodzielnego przygotowywania dań jednogarnkowych
- przygotowywania dań mięsnych
- przygotowywania dań jarskich
- przygotowywania różnego rodzaju deserów
- wykorzystywania do pracy urządzeń AGD
- bezpiecznego posługiwania się narzędziami prostymi
- operowania sztucami
- odpowiedniego zaleźnego od okoliczności nakrycia stołu
- współdziałania podczas zajęć
- samodzielnego podejmowania decyzji
- planowania zakupów
- komunikacji pomiędzy uczestnikami
- umięjętność rozwiązywania konfliktów
- segregacja odpadów
- przestrzegania terminów przydatności do spożycia.

Poprzez działanie w/w zajęciach uczestnicy rozwinęli aktywność własną i stali się odważniejsi w działaniach w kuchni w miejscu zamieszkania. Opanowanie czynności po przez treningi, pogadanki czy pokazy pozwoliły im na zwiększenie pewności siebie i zmniejszenie obawy przed podejmowaniem decyzji na polu działań kulinarnych. W zakresie pracy zdalnej, z powodu koronawirusa tematy zaplanowane na ten czas realizowano poprzez: pracę zdalną.

| | |
|----------------------------------|--|
| <p>b) gospodarstwa domowego,</p> | <p>kontakt telefoniczny, facebook, messenger i świadczoną pomoc osobistą.</p> <p><u>Ad. b.</u></p> <p>Plan pracy na rok 2020 został w pełni zrealizowany. Zajęcia w pracowni gospodarstwa domowego odbywały się 5 razy w tygodniu. Wszystkie zajęcia odbywały się w oparciu o roczny plan pracy. Ważnym punktem codziennej terapii było stworzenie odpowiedniej atmosfery sprzyjającej poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji. Praca dostosowana była do indywidualnych zdolności i możliwości każdego uczestnika. Codziennie przeprowadzano treningi higienicznego mycia rąk i higieny otoczenia. Doskonalono umiętności z zakresu prac porządkowych. Przeprowadzano treningi: zmiatania, mycia podług, mycia okien, odkurzania, prasowania, wycierania kurzu. W naszej pracowni wykonywane były wypieki cukiernicze, które konsumowano podczas imprez okolicznościowych. Pomagano również w pracach ogrodniczych. Zbierano plody rolne, z których robiono mrożonki oraz zaprawy na zimę. Doskonalono również technik szycia ręcznego oraz maszynowego. Uczestnicy zdobyli również zdolności wyszywania ścięgiem łańcuszkowym. Powstało sporo prac wykonanych przez uczestników: serwetki, woreczki zapachowe, serca walentynkowe, patchworki. Wolne chwile spędzane były na czytaniu książek kulinarnych oraz przyrodniczych. Grano w karty i gry planszowe. Każdą wolną chwilę spędzano na świeżym powietrzu, spacerując i grając w piłkę. W zakresie pracy zdalnej, z powodu koronawirusa tematy zaplanowane na ten czas realizowano poprzez: pracę zdalną, kontakt telefoniczny, facebook, messenger i świadczoną pomoc osobistą.</p> |
|----------------------------------|--|

c) rewalidacyjna,

Ad. c.

Harmonogram pracy:

Zajęcia odbywały się pięć razy w tygodniu w godzinach 8:00-16:00. Grupa była stała i liczyła pięć osób. Terapia odbywała się w sali pracowni rewalidacyjnej oraz w sali rehabilitacyjnej.

Cele i zadania:

- zapewnienie bezpieczeństwa Uczestnikom,
- rozwój zdolności manualnych,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- doskonalenie umiętności wykonywania czynności samoobsługowych,
- podnoszenie samooceny,
- nauka tolerancji i poszanowania innych osób,
- aktywny udział w zajęciach.

Sposoby realizacji zamierzonych celów i zadań:

W terapii zwracano uwagę na wykonywanie czynności dnia codziennego poprzez różne treningi – samoobsługi, higieniczny, bezpiecznego przebywania w pracowni. Zajęcia przeprowadzano indywidualnie i grupowo. Podczas terapii zajęciowej Uczestnicy utrwalali oraz poznawali nowe techniki plastyczne – rysowanie świecą, malowanie farbami, cięcie nożyczkami po linii prostej, wypełnianie konturów różnymi materiałami. Brali udział w muzykoterapii, rehabilitacji i biblioterapii.

Realizacja planu:

Plan pracy dostosowany był do indywidualnych potrzeb i stopnia niepełnosprawności Uczestników. W czasie pandemii zaplanowane tematy były realizowane poprzez pracę zdalną (kontakt telefoniczny, internetowy - Facebook, świadczoną pomoc osobistą).

Wyniki pracy i osiągnięcia:

Grupa dobrze funkcjonuje. Stały rytm dnia i stałe miejsce w pracowni powoduje dobre samopoczucie, miłą atmosferę oraz

zapewnia bezpieczeństwo Uczestnikom. Uczestnicy chętnie wykonują treningi higieniczne. Poznali i utrwaliли techniki plastyczne. Chętnie przebywają w swoim towarzystwie oraz pomagają sobie wzajemnie.

Wnioski do dalszej pracy:

W dalszej pracy skupimy się na treningach higienicznych, na stałej porze wykonywania czynności samoobsługowych. Należy wzmacniać zachowania pozytywne oraz eliminować zachowania niepożądane.

d) techniczna,

Ad. d.

Harmonogram pracy:

Zajęcia w pracowni technicznej odbywały się 5 razy w tygodniu . Grupa była stała i liczyła od 4 do 6 osób. Zajęcia organizowane były w formie grupowej oraz indywidualnej .

Cele i zadania:

Usprawnienie i rozwój wykonywania czynności życia codziennego, przystosowanie do funkcjonowania w społeczeństwie :

- przestrzeganie przepisów BHP,
- nabycie umiejętności praktycznych w obsłudze sprzętu i narzędzi potrzebnych w codziennym życiu,
- rozwój motoryki i koordynacji ruchu,
- ćwiczenie uwagi i koncentracji,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- kształtowanie nawyków higienicznych i porządkowych.

Sposoby realizacji zamierzonych celów i zadań:

W ramach planu pracowni technicznej przeprowadzono pogadanki dot. przestrzegania przepisów BHP, treningi porządkowe i higieniczne, ponadto uczestnicy nabywali umiętności obróbki drewna, materiałów drewnopodobnych, wiercenie w drewnie, metalu, betonie, jak: cięcia, szlifowania, pilowania, wiercenie, docinania na wymiar, łączenia części, strugania, malowania ,oraz układania kostki brukowej, z wykorzystaniem sprzętu i narzędzi, jak: wiertarka stołowa, wiertarka ręczna, piła ukośnica, piła stołowa, piła płatnica, wyrzynarka ręczna, wyrzynarka stołowa, szlifierka stołowa, piła ręczna do metalu, pilniki, różnego rodzaju klucze i wkrętaki oraz taczki, łopaty młotek gumowy, poziomica.

Wyniki pracy i osiągnięcia:

Efektym wymiernym były przedmioty: budki lęgowe i karmnik dla ptaków, lampki nocne, kwiatnik na kwiaty z drewna oraz cementu i ręczników frotte, wózki z drewna liściastego i iglastego, impregnacja pergoli ogrodowych, bociany oraz kaczki z ruchomymi skrzydłami, skrzynki na zioła z drewna liściastego, obwódka wokół ogniska z kostki brukowej, ławki z koszów na gabiony wraz z siedziskami z drewna sosnowego, wieszak do drabiny trzy częściowej, ozdoby świąteczne w postaci choinki prace porządkowe w pracowni, piwnicy oraz spiżarni, ponadto wraz z opiekunem wykonali regały na przetwory, naprawili szafkę kuchenną, kompresor, kosiarkę spalinową, ładowarkę wiertarko- wkrętarki, zamontowali zamek w szafce na odzież w budynku głównym, zostały naprawione dwie deski do pracowania, przeprowadzono naprawę i konserwację maszyn do szycia, zamocowano syfon pod zlewozmywakiem dwukomorowym w zmywali i podłączono dwie zmywarki, wykonywano drobne prace elektryczne tj. wymiana gniazd, włączników oraz zamontowanie nowych gniazd w pracowni gospodarstwa domowego. Wykonywano różne prace w ogrodzie ośrodka tj.

pielęgnacja przydzielonej działki, koszenie trawy, nawożenie ziemi, usunięcie uschniętego drzewa owocowego, montaż dwóch pergoli.

W zakresie pracy zdalnej w czasie pandemii tematy zaplanowane były realizowane poprzez osobisty i pośredni kontakt opiekuna z podopiecznymi. Ponadto uczestnikom dostarczano materiały do zdalnego wykonywania zleconych prac.

Wnioski do dalszej pracy:

Nadal należy doskonalić i utrzymywać: czynności higieniczne, porządkowe, przestrzeganie przepisów BHP, zasady współżycia społecznego oraz umiejętności manualne z zakresu samodzielnego wykonywania prostych prac technicznych mających na celu większe usamodzielnienie się w życiu codziennym.

c) rękodzielnicza,

Ad.e.

Zajęcia w pracowni rękodzielniczej w ŚDS prowadzone były codziennie.

Podczas organizowanych zajęć realizowane były następujące cele: rozwijanie wyobraźni, rozwijanie poczucia estetyki pracy, wyrabianie umiejętności organizowania sobie miejsca pracy oraz czasu wolnego, rozwijanie i kształtowanie sprawności umysłowej, doskonalenie umiejętności współpracy w grupie, motywowanie do aktywności, rozwijanie sprawności ruchowej, doskonalenie umiejętności manualnych.

Cele i zadania zaplanowane w planie rocznym udało się zrealizować.

Uczestnicy pracowali techniką orgiami, quilling, decupage, wykonywali stroiki okazjonalne i prace z filcu a także prace z masy solnej i zapalek. Wykonywane były prace płaskie i przestrzenne z wykorzystaniem materiałów naturalnych.

Wzrosła umiętność ręcznego szycia w czasie wykonywania

kosmetyczek, kwiatów i maskotek. Uczestnicy uczyli się współpracy z innymi pracownikami. Realizowane tematy zajęć dostosowane były do pory roku, zbliżających się świąt. Ważnym elementem było wzmocnienie poczucia własnej wartości dzięki osiągniętym efektom użytecznej pracy. Założone cele realizowane były poprzez praktyczne zdobycie umiejętności wykonania prostych czynności, poznanie technologii materiałów i narzędzi, wdrażanie do przestrzegania regulaminu, przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy. Dzięki uczestnictwu w zajęciach uczestnicy znają sposoby twórczego zagospodarowania wolnego czasu a także, potrafią wykonać małym kosztem upominki swoim najbliższym. Samodzielnie bądź przy pomocy wykonują prace. Zgłaszają swoje pomysły, stają się kreatywni. Rozwinęli swoje zainteresowania, nabyli nowe umiejętności lub doskonalili już nabyte.

Podczas zajęć prowadzone były treningi umiejętności społecznych. Prowadzono pogadanki i rozmowy rozwijające umiejętności społeczne. Dzięki uczestnictwu w zajęciach uczestnicy stosują formy grzecznościowe, zwracają uwagę na relacje pomiędzy innymi ludźmi, potrafią nawiązywać kontakty oraz podtrzymywać rozmowę. Mówią o swoich potrzebach i emocjach. Potrafią w miarę swoich możliwości integrować się ze środowiskiem zewnętrznym, próbują podejmować role w rodzinach i środowisku. Dokonują wyborów dotyczących spraw osobistych na miarę swoich możliwości, orientują się w terenie.

W okresie pracy zdalnej udzielano instrukcji do pracy podczas indywidualnych rozmów, przekazywano pakiety materiałów do pracy z instrukcjami osobiście oraz instrukcje umieszczone były na stronie internetowej facebooka.

| | |
|----------------|---|
| f) ogrodnicza, | <p><u>Ad. f.</u></p> <p>Pracownia przeznaczona jest dla sześciu osób, z różnym stopniem niepełnosprawności. Poprzez udział w zajęciach uczestnicy zdobywają wiedzę na temat hodowli i upraw roślin. Nadrzędnym celem działań jest nabywanie praktycznych umiejętności z uprawy i pielęgnacji warzyw, owoców, ziół i kwiatów. Uczestnicy poznają zasady przestrzegania zdrowego trybu życia poprzez prawidłowe odżywianie się oraz ruch na świeżym powietrzu. Starają się zrozumieć zjawiska występujące w przyrodzie, zmieniające się i następujące po sobie pory roku; sezonowość prac i celowość działań. Posługują się narzędziami ogrodniczymi oraz sprzętem elektromechanicznym. Poprzez zbilansowane działania, następuje stymulacja wielozmysłowa. Podopieczny ma możliwość uczestnictwa również w hortikuloterapii bierniej poprzez spacerowanie, słuchanie muzyki w ogrodzie, pobudzanie zmysłów wzroku, powonienia i słuchu (śpiew ptaków w ogrodzie). Mamy na terenie naszego ośrodka możliwość terapii grupowej – polegającej na wykonywaniu określonego zadania przez kilka osób. Wszyscy uczestnicy wykonują tę samą pracę, chociaż pracują we właściwym dla siebie tempie. Indywidualna natomiast – podopieczny wykonuje zadania dla niego przygotowane, dobrane do możliwości.</p> <p>Cel główny realizowany przez cele szczegółowe to rozwijanie uniwersalnych umiejętności przydatnych każdemu uczestnikowi takich jak: organizacja narzędzi i miejsca pracy, zaradność, samodzielność, współpraca ale i kreatywność, poszukiwanie informacji, wytrwałość, dbanie o porządek w miejscu pracy. Uczestnik w każdych okolicznościach może liczyć na pomoc ze strony opiekuna. Bardzo ważnym elementem w tym roku było utrwalanie nawyków związanych ze zdrowiem i higieną osobistą oraz rozwijanie szeroko pojętej zaradności życiowej. Każdy uczestnik musiał nabyć</p> |
|----------------|---|

| | | |
|----|---------------------------------|--|
| | | <p>umiejętność zadbania o swoją kondycję oraz zdrowie. W czasie pracy zdalnej z powodu pandemii – zaplanowane tematy zajęć były realizowane poprzez kontakt osobisty z uczestnikiem, telefoniczny oraz Facebook. Instruktor terapii zajęciowej miał za zadanie podtrzymywanie kontaktów z Uczestnikiem, Rodzicami lub Opiekunami. Wszystkie zajęcia odbywały się zgodnie z założeniami indywidualnego programu terapii dla uczestnika opracowanego przez zespół wspierająco-aktywizujący.</p> |
| 2. | <p>Treningi: a) lekowy,</p> | <p><u>Ad. a.</u></p> <p>Treningi lekowe w ŚDS odbywały się codziennie po konsultacji z rodzicem, według zaleceń lekarskich pod nadzorem pielęgniarki.</p> <p>Treningi polegały na wdrażaniu Uczestników do samodzielności i systematyczności własnego udziału w leczeniu. Indywidualnie przygotowywali pod nadzorem dawki własnych leków. Rozwijano wiedzę na temat korzyści z systematycznego przyjmowania leków oraz negatywnego wpływu zaniedbania leczenia.</p> <p>Edukowano na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Uczestnicy poznawali zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu. Uczyli się wyrażania swoich uczuć w związku z chorobą, prowadzono rozmowy na temat radzenia sobie z trudnościami.</p> <p>Nabyli informacje na temat przechowywania leków oraz postępowania z lekami przeterminowanymi. Uczyli się rejestracji do lekarza, poznali możliwości zapobiegania infekcjom sezonowym, zdobywali wiedzę na temat pomocy doraźnej.</p> <p>Dzięki prowadzonym treningom lekowym Uczestnicy chętniej uczestniczyli we własnym leczeniu, zaobserwowano wzrost świadomości własnej choroby i leczenia. Podjęli leczenie u specjalistów: psychiatra, chirurg, ginekolog, dermatolog,</p> |

| | |
|------------------------|---|
| <p>b) higieniczny,</p> | <p>stomatolog, neurolog. Chętniej rozmawiali o swojej chorobie, potrafili rozpoznać symptomy pogorszenia zdrowia i samopoczucia, informowali o swoich dolegliwościach i prosili o pomoc. Pozytywnie współpracowali rodzice i opiekunowie w zakresie farmakoterapii swoich podopiecznych, stosowali się do zaleceń. W sytuacjach pogorszenia się stanu zdrowia Uczestników podjęte były odpowiednie kroki lecznicze i konsultacje u lekarzy specjalistów.</p> <p>W okresie pracy zdalnej udzielano porad i instrukcji na temat możliwości załatwienia e- recepty, pomocy doraźnej. Osobom mającym trudności udzielono pomocy. Prowadzono rozmowy na temat profilaktyki Covid-19, przez stronę internetową facebooka przekazywano instrukcje na temat higieny rąk, maszczek, bezpiecznych zakupów. Rozmawiano na temat zdrowego odżywiania.</p> <p><u>Ad. b.</u></p> <p>Prowadzone treningi higieniczne szczególnie dotyczyły zasad postępowania w czasie reżimu sanitarnego podczas epidemii.. W trakcie zajęć uczono bądź motywowano uczestników do utrzymywania higieny jamy ustnej, rąk, paznokci, włosów i całego ciała oraz zachowania higieny otoczenia. Uczono i doskonalono umiejętność samodzielnego korzystania z prysznica, kosmetyków, przyborów do pielęgnacji, prania odzieży. Uczestnicy rozwijali świadomość na temat estetycznego i schludnego wyglądu, który wpływa na kontakty interpersonalne i poprawia samopoczucie.</p> <p>Treningi odbywały się w formie indywidualnej (z podziałem na grupę damską i męską), dzieliły się na część teoretyczną, pokazową i ćwiczenia. Prowadzone były pogadanki dotyczące zachowania podstawowych zasad higieny osobistej i otoczenia, używania środków kosmetycznych, zdrowego odżywiania, udzielania pierwszej pomocy, profilaktyki uzależnień.</p> |
|------------------------|---|

Uczestnicy rozpoznawali części ciała podczas ćwiczeń na manekinie, uczyli się zabezpieczać rany. Kontynuowali naukę z zakresu opanowania czynności higienicznych i fizjologicznych z pomocą lub bez pomocy, wdrażani byli do kontrolowania własnych potrzeb fizjologicznych oraz sygnalizowania ich słownie lub za pomocą określonego sygnału, posługiwania środkami higieny osobistej. Uczyli się segregować odpady. Korzystali z usług stomatologicznych, gdzie poza leczeniem zębów udało się naprawić protezy zębowe lub pozyskać nowe. Uczestnicy uczyli się prawidłowych zachowań w gabinecie i na poczekalni oraz w aptece. W okresie pracy zdalnej udzielano porad i wskazówek podczas indywidualnych rozmów telefonicznych z uczestnikami i opiekunami, filmiki z instruktażem poszczególnych czynności higienicznych zostały umieszczone na stronie internetowej facebooka. Dzięki prowadzonym treningom uczestnicy chętniej zwracają się o pomoc w zakresie problemów zdrowotnych, systematycznej i dokładniej wykonują czynności higieniczne, niektórzy samodzielnie, inni po przypomnieniu dbają o czystość zębów, włosów i paznokci. Potrafią dokonywać wyboru odzieży w zależności od sytuacji (odzież sportowa, codzienna, odświętna) i pogody. Zaobserwowano wzrost zainteresowania własnym wyglądem, wzrosła aktywność podczas pogadanek. Wyuczone czynności wprowadzają w życie codzienne, często informacje przekazują członkom rodziny.

c) budżetowy,

Ad. c.

Celem treningu budżetowego była podstawowa edukacja finansowa poprzez przybliżanie w przystępny sposób podstawowych pojęć ekonomiczno-finansowych oraz zasad racjonalnego gospodarowania budżetem domowym, swoim kieszonkowym. Zajęcia te dotyczyły między innymi:

- planowania budżetu domowego
- składników budżetu domowego
- równowagi pomiędzy dochodami a wydatkami
- gospodarowania ograniczonym budżetem, tzw. kieszonkowym
- racjonalizacji wydatków
- różnych form zadłużenia
- oszczędzania

Wprowadzając elementy edukacji finansowej uczestnicy mieli szansę nauczyć się bieżącego planowania własnego budżetu domowego, indywidualnego kieszonkowego.

Uczestnicy nauczyli się wykorzystywać konkretnych i praktycznych działań w powtarzalnych sytuacjach do jak najlepszego funkcjonowania w życiu codziennym.

d) umiejętności społecznych,

Ad. d.

Zrealizowane cele i zadania zajęć:

- nauka asertywności i prawa do własnych poglądów i zdania,
- kształtowanie umiejętności społecznych,
- rozwijanie zdolności empatii i mechanizmów ludzkiego zachowania,
- nauka rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

Realizacja celów nastąpiła poprzez pogadanki, scenki rodzajowe, wykonywanie plakatów, rozmowy indywidualne i

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>grupowe, zabawy integracyjne, wycieczki. Uczestnicy, biorący udział w zajęciach, doskonalili umiejętności społeczne i rozwijali właściwe postawy interpersonalne. Nauczyli się podtrzymywać właściwe kontakty społeczne. Wzmocnili poczucie własnej wartości.</p> |
| 3. | <p>Rehabilitacja: a) fizjoterapia,</p> | <p><u>Ad. a.</u></p> <p>Harmonogram pracy:</p> <p>Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu od godziny 8.00 do 16.00. Uczestnicy podzieleni byli na grupy kilku osobowe, jak również zajęcia prowadzone były indywidualnie w zależności od stopnia upośledzenia psycho-ruchowego. Prowadzona była również rehabilitacja domowa dla osób wymagających kontynuacji rehabilitacji podczas pandemii.</p> <p>Cele i zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poprawa i utrzymywanie sprawności fizycznej; - Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej; - Nauka i doskonalenie gier zespołowych tj. piłka nożna, siatkówka i koszykówka, badminton; - Doskonalenie precyzji ruchów w tenisie stołowym. <p>Sposoby realizacji zamierzonych celów i zadań:</p> <p>Cele zrealizowane zostały poprzez systematyczne ćwiczenia zarówno w małych grupach z zachowaniem bezpiecznej odległości, jak i indywidualne w zależności od sprawności fizycznej uczestników i stopnia upośledzenia psycho-ruchowego. W trakcie zajęć zostały wykorzystywane wszystkie dostępne sprzęty z sali rehabilitacyjnej tj.: bieżnia, rower stacjonarny, orbitrack, stepper, wiosła, materace, drabinki, piłki, laski do ćwiczeń, taśmy Thera-</p> |

Band. Podczas zajęć uczestnicy wzięli udział w ćwiczeniach ogólnousprawniających, jak i w ćwiczeniach specjalnie dostosowanych do ich niepełnosprawności.

Realizacja planu rocznego w 2020 roku:

Plan pracy na 2020 rok wykonywany w oparciu o zalecenia lekarskie został w pełni zrealizowany.

Wyniki pracy i osiągnięcia:

Dzięki systematycznym ćwiczeniom udało poprawić sprawność fizyczną. Uczestnicy doskonalili chwyt forhendowy i backhendowy w badmintonie, podbijanie piłki raketką tenisową, celność rzutów w koszykówce, wzorzec prawidłowego oddychania. Poznali metody redukcji stresu poprzez trening autogenny. Znacząco podniósł się zakresu ruchu, siła mięśni i sprawność uczestników. Uczestnicy potrafią pokonać 30 km rowerem w plenerze.

Ze względu na pandemię w tym roku odbyły się tylko turnieje wewnątrz-ośrodkowe, których uczestnicy mogli wykazać się swoimi umiętnościami ruchowymi z zachowaniem bezpiecznej odległości między uczestnikami.

Wnioski:

Dalszy proces rehabilitacji powinien obejmować ćwiczenia i zabawy zmierzające do rozwijania umiętności współpracy w grupie rówieśniczej. W trakcie zajęć należy również rozwijać mocne strony uczestników, wprowadzić jasne reguły zajęć – częste przypominanie regulaminu czasu pracy i czasu wolnego, obowiązków i przywilejów.

| | | |
|----|--|---|
| | | |
| 4. | <p>Psychoterapia konsultacje psychologiczne konsultacje psychiatryczne</p> | <p>Postępowanie terapeutyczne w odniesieniu do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników przebiegało za pomocą indywidualnych konsultacji i treningów.</p> <p>Pomoc psychologiczna w Środowiskowym Domu Samopomocy w Trzemesznie skupiała się wokół polepszenia kondycji emocjonalnej uczestników, wspierania w rozstrzygnięciu pojawiających się problemów podczas izolacji społecznej w czasie epidemii. Istotne działania psychologiczne koncentrowały się wokół akceptowania swojej niepełnosprawności oraz nabywania umiejętności przystosowawczych dających szansę na, w miarę możliwości samodzielne życie w swoim środowisku podczas epidemii.</p> <p>Uzyskane efekty pracy z uczestnikami (zaobserwowane u poszczególnych osób): pogłębienie wiedzy dotyczącej tematyki zdrowia psychicznego, wzrost zdolności wykrywania wczesnych objawów mogących świadczyć o pogorszeniu stanu zdrowia psychicznego oraz wyznaczenie strategii postępowania w takiej sytuacji, poznanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz nieprzyjemnymi emocjami (złością, smutkiem).</p> |
| 5. | <p>Aktywizacja zawodowa: warsztaty rękodzielnicze</p> | <p>Organizowane w placówce tematyczne zajęcia warsztatowe pozwoliły zapoznać się uczestnikom z różnymi formami działalności rękodzielniczej.</p> |

dotyczyły zarówno nauki pisania jak i rozwijania posiadanej już wcześniej umiejętności. Na zajęciach uczestnicy oddawali się także kolorowaniu, wycinaniu i klejeniu elementów.

Doszkalali także umiejętności z zakresu liczenia i czytania.

Pomocne w tym okazały się także zajęcia komputerowe, które przez zabawę utrwały zdobytą wiedzę. Zajęcia komputerowe wspomagały także zwiększenie koncentracji uczestników, poprzez gry edukacyjne. Aby zwiększyć koordynację wzrokowo-ruchową uczestników, grupa miała prowadzone zajęcia z piłką, dzięki której nie tylko miło spędzali czas, ale także poprawiała się ich umiejętność współpracy. Aby poszerzyć wiedzę uczestników dotyczącą miasta i orientacji w terenie były organizowane spacer. W celu poszerzenia wiedzy i wzbudzenia ciekawości wśród uczestników, grupa oglądała filmy przyrodnicze i podróżnicze.

Wyniki pracy i osiągnięcia

Cała grupa poczyniła postępy zarówno w kontekście rozwijania zdolności psychoedukacyjnych jak i koncentracji. Codziennie powtarzający się schemat sprawił, że uczestnicy czuli się swobodnie, pilnując przy tym porządku dnia codziennego, a także dopominając się m.in o spacer czy pilnując harmonogramu zajęć komputerowych. Uczestnicy bardzo polubili zajęcia komputerowe i spacer. które cieszył się dużą popularnością, wzbudzały one pozytywne odczucia. Atmosfera w grupie była pozytywna i bezkonfliktowa, uczestnicy chętnie ze sobą rozmawiali, a także prowadzili dyskusje dotyczące ich zainteresowań.

W czasie pandemii zaplanowane tematy były realizowane poprzez: pracę zdalną, kontakty telefoniczne, facebook, świadczoną pomoc osobistą.

Ad. b.

Uczestnicy brali udział w wycieczce na Mazury oraz w biwaku pod namiotami na terenie placówki

c) spotkania integracyjne (spotkania społeczności, imprezy, wycieczki).

III. ZASOBY DOMU

1. Środki finansowe

a) środki przekazane z budżetu Wojewody: 977 916,50 zł

b) inne środki – własne gminy: 30 000,00 zł

Razem: 100 7916,50 zł

2. Pracownicy :

a) pracownicy etatowi:

| Lp. | Stanowisko | Wykształcenie/rodzaj ukończonej szkoły | Wymiar etatu | Umowa na czas określony/nieokreślony |
|-----|---------------------|--|--------------|--------------------------------------|
| 1. | Kierownik | Wyższe magisterskie/ Pedagogika i promocja zdrowia, Podyplomowe – Organizacja pomocy społecznej i pracy socjalnej. | 1 | nieokreślony |
| 2. | Starszy terapeuta 1 | Wyższe magisterskie /UAM w Poznaniu, Pedagogika. | 1 | nieokreślony |
| 3. | Starszy terapeuta 2 | Wyższe magisterskie/ UAM w Poznaniu, Pedagogika opiekuńczo-wychowawcza. | 1 | nieokreślony |
| 4. | Starszy terapeuta 3 | Wyższe licencjackie/ Wyższa szkoła humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi – Pedagogika opiekuńczo-wychowawcza. | 1 | nieokreślony |
| 5. | Starszy terapeuta 4 | Wyższe magisterskie/ Akademia Rolnicza w Poznaniu – Ogrodnictwo, Studia Podyplomowe - Oligofrenopedagogika. | 1 | nieokreślony |

| | | | | |
|----|---------------------------------|---|--------|------------------|
| 7 | Instruktor terapii 1 | Średnie pomaturalne /Studium Nauczycielskie w Poznaniu; Szkoła Policealna Medyczno-Społeczna w Inowrocławiu- Instruktor terapii | 1 | nieokreślony |
| 8 | Psycholog | Wyższe magisterskie UKW w Bydgoszczy | 0,25 | nieokreślony |
| 9 | Pielęgniarka | Wyższe licencjackie/ Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Gnieźnie – Pielęgniarstwo | 1 | nieokreślony |
| 10 | Pracownik gospodarczy | Zawodowe/ ślusarz | 0,75 | nieokreślony |
| 11 | Opiekun 1 | Zawodowe – Opiekun medyczny; | 0,50 | nieokreślony |
| 12 | Opiekun 2 | Technikum elektroniczne | 0,75 | określony |
| 13 | Opiekun 3 | Pielęgniarstwo - położna | 1 | określony |
| 14 | Instruktor terapii zajęciowej 2 | Kurs terapii zajęciowej | 0,50 | określony |
| 15 | Pomoc administracyjna | Wyższe Zawodowe Studia Prawa i Administracji/Uniwersytet M. Kopernika w Toruniu/Administracja samorządowa. | 0,50 | nieokreślony |
| 16 | Staż/opiekun | Wyższe magisterskie/Praca socjalna/Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu | 1/0,50 | Od 22.10.2019 r. |

b). inne formy zatrudnienia

| Lp. | Stanowisko/rodzaj świadczonych usług | Wykształcenie | Ilość godzin miesięcznie | Rodzaj umowy |
|-----|--------------------------------------|----------------|--------------------------|--|
| 1. | Usługi fizjoterapeutyczne | wyższe | 64/ (0,40 etatu) | prawnocywilna |
| 2. | Usługi muzyczne | wyższe | 24 /(0,15 etatu) | prawnocywilna |
| 3. | Referat finansowo-księgowy | - | - | Obsługa księgowia Urząd Gminy w Trzemesznie |
| 4. | Usługi transportowe | Firma prywatna | - | prawnocywilna |

c). Szkolenia personelu:

Zewnętrzne: brak

Wewnętrzne:

1. Trudne przypadki w terapii zajęciowej. /11 osób, 10.03.2020
2. Trudności w komunikacji z uczestnikiem i rodzicami./12 osób, 27.08.2020
3. Interwencje pozytywne w praktyce pomocowej. /12 osób, 27.08.2020

3. Baza lokalowa Domu

a). powierzchnia użytkowa placówki 566,32 m² (trzy budynki)

Budynek nr1

Powierzchnia użytkowa - 92.17

Budynek nr 2

Powierzchnia użytkowa - 145.15 m²

Budynek nr 3

Powierzchnia użytkowa - 329.00 m²

Powierzchnia użytkowa przypadająca na jednego uczestnika: 14 m²

b). rodzaj i powierzchnia poszczególnych pomieszczeń

Budynek nr 1

| I.p. | Nazwa pomieszczenia | Pow. m ² |
|------|---------------------------|---------------------|
| 1. | Korytarz | 9.93 |
| 2. | Księgowność | 18.54 |
| 3. | Pracownia rewalidacyjna 2 | 22.58 |
| 4. | Pomieszczenie socjalne | 19.57 |
| 5. | Pomieszczenie wolne | 21.55 |

Budynek nr 2

| I.p. | Nazwa pomieszczenia | Pow. m ² |
|------|---------------------------------|---------------------|
| 1. | Przedśionek | 2.80 |
| 2. | Korytarz | 13.60 |
| 3. | Pracownia techniczna | 19.60 |
| 4. | Szatnia + wc | 17.50 |
| 5. | Pracownia ogrodnicza. | 12.17 |
| 6. | Pracownia gospodarstwa domowego | 26.28 |

Budynek nr 3

| I.p. | Nazwa pomieszczenia | Pow. m ² |
|------|------------------------------------|---------------------|
| 1. | Przedśionek | 3.42 |
| 2. | Korytarz | 24.33 |
| 3. | Kompleks łazienkowy (natrysk + wc) | 10.17 |
| 4. | Rehabilitacja | 49.14 |
| 5. | Pokój medyczny | 10.34 |
| 6. | Pracownia ogrodnicza | 20.00 |
| 7. | Sala ogólna | 100.00 |
| 8. | Korytarz | 17.61 |
| 9. | Biuro kierownika | 9.07 |
| 10. | Pokój socjalny | 11.65 |
| 11. | Pracownia rękodzielnicza | 14.03 |
| 12. | Przedśionek | 2.66 |
| 13. | Korytarz | 12.24 |

| | | |
|-----|------------------------------------|-------|
| 14. | Kompleks łazienkowy (natrysk + wc) | 10.27 |
| 15. | Zaplecze kuchenne | 6.95 |
| 16. | Pracownia kulinarna | 14.10 |
| 17. | Zmywalnia naczyń | 4.65 |
| 18. | Toaleta dla personelu | 8.28 |

4. Zapewnienie dowozu na zajęcia :

- a). Dom zapewnia dowóz - tak
- we własnym zakresie - nie
- umowa z firmą przewozową - tak

IV. LICZBA UCZESTNIKÓW, KTÓRZY OPUŚCILI DOM WRAZ Z PODANIEM PRZYCZYŃ ODEJŚCIA.

0

V. ŚREDNIA LICZBA UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ.

1. Średnia dzienna liczba uczestników obecna w ŚDS w poszczególnych miesiącach:

- styczeń 36
- luty 39
- marzec 40
- kwiecień zajęcia zawieszono
- maj 21
- czerwiec 37
- lipiec 40
- sierpień 39
- wrzesień 39
- październik 39
- listopad zajęcia zawieszono
- grudzień zajęcia zawieszono

Razem (średnia dzienna liczba uczestników z całego roku 2020) 37

2. Średnia dzienna liczba uczestników obecna na poszczególnych zajęciach:

| Lp. | Rodzaj zajęć | Średnia dzienna liczba osób na zajęciach z całego roku. |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1. | Terapia kulinarna | 6 |
| 2. | Terapia rewalidacyjna | 8 |
| 3. | Terapia gospodarstwa domowego | 5 |
| 4. | Terapia techniczna | 6 |
| 5. | Terapia ogrodnicza | 5 |
| 6. | Terapia rękodzielnicza | 6 |
| 7. | Rehabilitacja | 8 |
| 8. | Zajęcia muzyczne | 6 |
| 9. | Zajęcia edukacyjne | 5 |
| 10. | Treningi umiejętności społecznych | 6 |
| 11. | Treningi higieniczne | 8 |
| 12. | Trening lekowy | 11 |

VI. WSPÓLPRACA Z PODMIOTAMI OKREŚLONYMI W § 21 ROZPORZĄDZENIA I JEJ EFEKTY

| Lp. | Podmiot z którym ŚDS współpracuje | Efekty prowadzonej współpracy |
|-----|--------------------------------------|--|
| 1. | Rodzice i opiekunowie. | Kontakty indywidualne. |
| 2. | Ośrodek Pomocy Społecznej w Mogilnie | Jeden uczestnik z terenu gminy Mogilno na podstawie porozumienia między Burmistrzami korzysta z usług ŚDS. |
| 3. | Przychodnia lekarska w Trzemesznie | Konsultacje medyczne, leczenie stomatologiczne, wizyty kontrolne, konsultacje osób chorych na cukrzycę. |

| | | |
|-----|--|---|
| 8. | Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzemesznie. | Współpraca z pracownikami socjalnymi w zakresie administracyjnym oraz w zakresie rozwiązywania problemów rodzinnych i osobistych Uczestników zajęć i ich opiekunów. |
| 9. | Urząd Miejski Trzemeszna | Szkolenia, obsługa księgowo-finansowa, porady prawne. |
| 10. | Osoby prywatne. | Pomoc w zagospodarowaniu terenu wokół ośrodka, wsparcie finansowe i rzeczowe. |
| 11. | Przedsiębiorstwa lokalne. | Pomoc finansowa i materialna. |
| 12. | Poradnia zdrowia psychicznego. | Konsultacje specjalistyczne. |
| 13. | Caritas | Przekazanie żywności i ubrań, pomoc indywidualna i zbiorowa. |

VII. OCENA REALIZACJI ZADAŃ ORAZ WNIOSKI.

ŚDS w 2020 roku realizował zadania zgodnie z obowiązującymi przepisami i zaleceniami.

Wykonane zadania remontowe w 2020 roku objęły:

- 1) Malowanie Sali ogólnej - środki finansowe własne.
- 2) Remont podłogi i przyległej stolarki - środki finansowe własne.
- 3) Remont części cokołu wraz z wykonaniem opaski odwadniającej - środki finansowe zlecone.

Osiągnięte rezultaty Uczestników zajęć podczas pracy terapeutycznej to:

- 1) poprawa motoryki dużej i małej,
- 2) wzrost zainteresowania uczestnictwem w zajęciach zorganizowanych,
- 3) podejmowanie przez uczestników zajęć ŚDS różnorodnych form pracy zdalnej podczas epidemii,
- 4) wzrost zainteresowania sposobami i możliwościami atrakcyjnego spędzania czasu wolnego,
- 5) poprawa relacji rodzinnych,
- 6) poprawa jakości życia w rodzinie osób z zaburzeniami psychicznymi,
- 7) wzrost umiejętności dokonywania wyborów, a w konsekwencji podejmowanie celowej aktywności.

Wnioski do dalszej pracy:

W dalszej pracy terapeutycznej należy pracować w zakresach:

- 1) budzenia zainteresowania i szacunku dla otaczającej przyrody, kształtowanie właściwej postawy wobec zwierząt i zachowania proekologicznego, także poprzez prowadzenie różnorodnych hodowli i upraw;
- 2) organizowania różnorodnych zabaw i gier ruchowych służących rozwijaniu sprawności psychofizycznej;
- 3) prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych i korekcyjnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania psychoruchowego;
- 4) uczenia wykorzystywania nabytych czynności ruchowych w życiu codziennym;
- 5) organizowania warunków do uprawiania przez uczestników zajęć różnych dyscyplin sportowych, udziału w zawodach sportowych, turystyce i krajoznawstwie;
- 6) stwarzania warunków do zdobywania umiejętności technicznych i wykorzystywania ich w różnych sytuacjach życiowych.
- 7) korzystania z urządzeń technicznych, ułatwiających funkcjonowanie w życiu;
- 8) zapewnienia uczestnikom udziału w różnorodnych zajęciach rewalidacyjnych, wspierających rozwój każdego z nich zgodnie ze wskazaniami zawartymi w wielospecjalistycznej ocenie ich rozwoju.

Nadal planuje się w 2021 roku podjąć działania zmierzające do uzyskania zgody Wielkopolskiego Wojewody na zwiększenie miejsc z 40 na 45. Dom obecnie zapewnia 40 miejsc oraz spełnia założone standardy. Zainteresowanie usługami ŚDS jak i warunki lokalowe placówki wskazują na konieczność rozszerzenia działalności wspierająco-aktywizującej ŚDS w Trzemesznie.

14/02 2021
Środowiskowego Dłamu Samopomocy
Elwira Dragan

11. $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$ 200 21 \times 22 23 24 25
 12. $\frac{1}{x^3} = x^{-3}$ 201 22 \times 23 24 25 26
 13. $\frac{1}{x^4} = x^{-4}$ 202 23 \times 24 25 26 27
 14. $\frac{1}{x^5} = x^{-5}$ 203 24 \times 25 26 27 28
 15. $\frac{1}{x^6} = x^{-6}$ 204 25 \times 26 27 28 29
 16. $\frac{1}{x^7} = x^{-7}$ 205 26 \times 27 28 29 30
 17. $\frac{1}{x^8} = x^{-8}$ 206 27 \times 28 29 30 31
 18. $\frac{1}{x^9} = x^{-9}$ 207 28 \times 29 30 31 32
 19. $\frac{1}{x^{10}} = x^{-10}$ 208 29 \times 30 31 32 33
 20. $\frac{1}{x^{11}} = x^{-11}$ 209 30 \times 31 32 33 34
 21. $\frac{1}{x^{12}} = x^{-12}$ 210 31 \times 32 33 34 35
 22. $\frac{1}{x^{13}} = x^{-13}$ 211 32 \times 33 34 35 36
 23. $\frac{1}{x^{14}} = x^{-14}$ 212 33 \times 34 35 36 37
 24. $\frac{1}{x^{15}} = x^{-15}$ 213 34 \times 35 36 37 38
 25. $\frac{1}{x^{16}} = x^{-16}$ 214 35 \times 36 37 38 39
 26. $\frac{1}{x^{17}} = x^{-17}$ 215 36 \times 37 38 39 40
 27. $\frac{1}{x^{18}} = x^{-18}$ 216 37 \times 38 39 40 41
 28. $\frac{1}{x^{19}} = x^{-19}$ 217 38 \times 39 40 41 42
 29. $\frac{1}{x^{20}} = x^{-20}$ 218 39 \times 40 41 42 43
 30. $\frac{1}{x^{21}} = x^{-21}$ 219 40 \times 41 42 43 44
 31. $\frac{1}{x^{22}} = x^{-22}$ 220 41 \times 42 43 44 45
 32. $\frac{1}{x^{23}} = x^{-23}$ 221 42 \times 43 44 45 46
 33. $\frac{1}{x^{24}} = x^{-24}$ 222 43 \times 44 45 46 47
 34. $\frac{1}{x^{25}} = x^{-25}$ 223 44 \times 45 46 47 48
 35. $\frac{1}{x^{26}} = x^{-26}$ 224 45 \times 46 47 48 49
 36. $\frac{1}{x^{27}} = x^{-27}$ 225 46 \times 47 48 49 50
 37. $\frac{1}{x^{28}} = x^{-28}$ 226 47 \times 48 49 50 51
 38. $\frac{1}{x^{29}} = x^{-29}$ 227 48 \times 49 50 51 52
 39. $\frac{1}{x^{30}} = x^{-30}$ 228 49 \times 50 51 52 53
 40. $\frac{1}{x^{31}} = x^{-31}$ 229 50 \times 51 52 53 54
 41. $\frac{1}{x^{32}} = x^{-32}$ 230 51 \times 52 53 54 55
 42. $\frac{1}{x^{33}} = x^{-33}$ 231 52 \times 53 54 55 56
 43. $\frac{1}{x^{34}} = x^{-34}$ 232 53 \times 54 55 56 57
 44. $\frac{1}{x^{35}} = x^{-35}$ 233 54 \times 55 56 57 58
 45. $\frac{1}{x^{36}} = x^{-36}$ 234 55 \times 56 57 58 59
 46. $\frac{1}{x^{37}} = x^{-37}$ 235 56 \times 57 58 59 60
 47. $\frac{1}{x^{38}} = x^{-38}$ 236 57 \times 58 59 60 61
 48. $\frac{1}{x^{39}} = x^{-39}$ 237 58 \times 59 60 61 62
 49. $\frac{1}{x^{40}} = x^{-40}$ 238 59 \times 60 61 62 63
 50. $\frac{1}{x^{41}} = x^{-41}$ 239 60 \times 61 62 63 64
 51. $\frac{1}{x^{42}} = x^{-42}$ 240 61 \times 62 63 64 65
 52. $\frac{1}{x^{43}} = x^{-43}$ 241 62 \times 63 64 65 66
 53. $\frac{1}{x^{44}} = x^{-44}$ 242 63 \times 64 65 66 67
 54. $\frac{1}{x^{45}} = x^{-45}$ 243 64 \times 65 66 67 68
 55. $\frac{1}{x^{46}} = x^{-46}$ 244 65 \times 66 67 68 69
 56. $\frac{1}{x^{47}} = x^{-47}$ 245 66 \times 67 68 69 70
 57. $\frac{1}{x^{48}} = x^{-48}$ 246 67 \times 68 69 70 71
 58. $\frac{1}{x^{49}} = x^{-49}$ 247 68 \times 69 70 71 72
 59. $\frac{1}{x^{50}} = x^{-50}$ 248 69 \times 70 71 72 73
 60. $\frac{1}{x^{51}} = x^{-51}$ 249 70 \times 71 72 73 74
 61. $\frac{1}{x^{52}} = x^{-52}$ 250 71 \times 72 73 74 75
 62. $\frac{1}{x^{53}} = x^{-53}$ 251 72 \times 73 74 75 76
 63. $\frac{1}{x^{54}} = x^{-54}$ 252 73 \times 74 75 76 77
 64. $\frac{1}{x^{55}} = x^{-55}$ 253 74 \times 75 76 77 78
 65. $\frac{1}{x^{56}} = x^{-56}$ 254 75 \times 76 77 78 79
 66. $\frac{1}{x^{57}} = x^{-57}$ 255 76 \times 77 78 79 80
 67. $\frac{1}{x^{58}} = x^{-58}$ 256 77 \times 78 79 80 81
 68. $\frac{1}{x^{59}} = x^{-59}$ 257 78 \times 79 80 81 82
 69. $\frac{1}{x^{60}} = x^{-60}$ 258 79 \times 80 81 82 83
 70. $\frac{1}{x^{61}} = x^{-61}$ 259 80 \times 81 82 83 84
 71. $\frac{1}{x^{62}} = x^{-62}$ 260 81 \times 82 83 84 85
 72. $\frac{1}{x^{63}} = x^{-63}$ 261 82 \times 83 84 85 86
 73. $\frac{1}{x^{64}} = x^{-64}$ 262 83 \times 84 85 86 87
 74. $\frac{1}{x^{65}} = x^{-65}$ 263 84 \times 85 86 87 88
 75. $\frac{1}{x^{66}} = x^{-66}$ 264 85 \times 86 87 88 89
 76. $\frac{1}{x^{67}} = x^{-67}$ 265 86 \times 87 88 89 90
 77. $\frac{1}{x^{68}} = x^{-68}$ 266 87 \times 88 89 90 91
 78. $\frac{1}{x^{69}} = x^{-69}$ 267 88 \times 89 90 91 92
 79. $\frac{1}{x^{70}} = x^{-70}$ 268 89 \times 90 91 92 93
 80. $\frac{1}{x^{71}} = x^{-71}$ 269 90 \times 91 92 93 94
 81. $\frac{1}{x^{72}} = x^{-72}$ 270 91 \times 92 93 94 95
 82. $\frac{1}{x^{73}} = x^{-73}$ 271 92 \times 93 94 95 96
 83. $\frac{1}{x^{74}} = x^{-74}$ 272 93 \times 94 95 96 97
 84. $\frac{1}{x^{75}} = x^{-75}$ 273 94 \times 95 96 97 98
 85. $\frac{1}{x^{76}} = x^{-76}$ 274 95 \times 96 97 98 99
 86. $\frac{1}{x^{77}} = x^{-77}$ 275 96 \times 97 98 99 100
 87. $\frac{1}{x^{78}} = x^{-78}$ 276 97 \times 98 99 100 101
 88. $\frac{1}{x^{79}} = x^{-79}$ 277 98 \times 99 100 101 102
 89. $\frac{1}{x^{80}} = x^{-80}$ 278 99 \times 100 101 102 103
 90. $\frac{1}{x^{81}} = x^{-81}$ 279 100 \times 101 102 103 104
 91. $\frac{1}{x^{82}} = x^{-82}$ 280 101 \times 102 103 104 105
 92. $\frac{1}{x^{83}} = x^{-83}$ 281 102 \times 103 104 105 106
 93. $\frac{1}{x^{84}} = x^{-84}$ 282 103 \times 104 105 106 107
 94. $\frac{1}{x^{85}} = x^{-85}$ 283 104 \times 105 106 107 108
 95. $\frac{1}{x^{86}} = x^{-86}$ 284 105 \times 106 107 108 109
 96. $\frac{1}{x^{87}} = x^{-87}$ 285 106 \times 107 108 109 110
 97. $\frac{1}{x^{88}} = x^{-88}$ 286 107 \times 108 109 110 111
 98. $\frac{1}{x^{89}} = x^{-89}$ 287 108 \times 109 110 111 112
 99. $\frac{1}{x^{90}} = x^{-90}$ 288 109 \times 110 111 112 113
 100. $\frac{1}{x^{91}} = x^{-91}$ 289 110 \times 111 112 113 114
 101. $\frac{1}{x^{92}} = x^{-92}$ 290 111 \times 112 113 114 115
 102. $\frac{1}{x^{93}} = x^{-93}$ 291 112 \times 113 114 115 116
 103. $\frac{1}{x^{94}} = x^{-94}$ 292 113 \times 114 115 116 117
 104. $\frac{1}{x^{95}} = x^{-95}$ 293 114 \times 115 116 117 118
 105. $\frac{1}{x^{96}} = x^{-96}$ 294 115 \times 116 117 118 119
 106. $\frac{1}{x^{97}} = x^{-97}$ 295 116 \times 117 118 119 120
 107. $\frac{1}{x^{98}} = x^{-98}$ 296 117 \times 118 119 120 121
 108. $\frac{1}{x^{99}} = x^{-99}$ 297 118 \times 119 120 121 122
 109. $\frac{1}{x^{100}} = x^{-100}$ 298 119 \times 120 121 122 123
 110. $\frac{1}{x^{101}} = x^{-101}$ 299 120 \times 121 122 123 124
 111. $\frac{1}{x^{102}} = x^{-102}$ 300 121 \times 122 123 124 125
 112. $\frac{1}{x^{103}} = x^{-103}$ 301 122 \times 123 124 125 126
 113. $\frac{1}{x^{104}} = x^{-104}$ 302 123 \times 124 125 126 127
 114. $\frac{1}{x^{105}} = x^{-105}$ 303 124 \times 125 126 127 128
 115. $\frac{1}{x^{106}} = x^{-106}$ 304 125 \times 126 127 128 129
 116. $\frac{1}{x^{107}} = x^{-107}$ 305 126 \times 127 128 129 130
 117. $\frac{1}{x^{108}} = x^{-108}$ 306 127 \times 128 129 130 131
 118. $\frac{1}{x^{109}} = x^{-109}$ 307 128 \times 129 130 131 132
 119. $\frac{1}{x^{110}} = x^{-110}$ 308 129 \times 130 131 132 133
 120. $\frac{1}{x^{111}} = x^{-111}$ 309 130 \times 131 132 133 134
 121. $\frac{1}{x^{112}} = x^{-112}$ 310 131 \times 132 133 134 135
 122. $\frac{1}{x^{113}} = x^{-113}$ 311 132 \times 133 134 135 136
 123. $\frac{1}{x^{114}} = x^{-114}$ 312 133 \times 134 135 136 137
 124. $\frac{1}{x^{115}} = x^{-115}$ 313 134 \times 135 136 137 138
 125. $\frac{1}{x^{116}} = x^{-116}$ 314 135 \times 136 137 138 139
 126. $\frac{1}{x^{117}} = x^{-117}$ 315 136 \times 137 138 139 140
 127. $\frac{1}{x^{118}} = x^{-118}$ 316 137 \times 138 139 140 141
 128. $\frac{1}{x^{119}} = x^{-119}$ 317 138 \times 139 140 141 142
 129. $\frac{1}{x^{120}} = x^{-120}$ 318 139 \times 140 141 142 143
 130. $\frac{1}{x^{121}} = x^{-121}$ 319 140 \times 141 142 143 144
 131. $\frac{1}{x^{122}} = x^{-122}$ 320 141 \times 142 143 144 145
 132. $\frac{1}{x^{123}} = x^{-123}$ 321 142 \times 143 144 145 146
 133. $\frac{1}{x^{124}} = x^{-124}$ 322 143 \times 144 145 146 147
 134. $\frac{1}{x^{125}} = x^{-125}$ 323 144 \times 145 146 147 148
 135. $\frac{1}{x^{126}} = x^{-126}$ 324 145 \times 146 147 148 149
 136. $\frac{1}{x^{127}} = x^{-127}$ 325 146 \times 147 148 149 150
 137. $\frac{1}{x^{128}} = x^{-128}$ 326 147 \times 148 149 150 151
 138. $\frac{1}{x^{129}} = x^{-129}$ 327 148 \times 149 150 151 152
 139. $\frac{1}{x^{130}} = x^{-130}$ 328 149 \times 150 151 152 153
 140. $\frac{1}{x^{131}} = x^{-131}$ 329 150 \times 151 152 153 154
 141. $\frac{1}{x^{132}} = x^{-132}$ 330 151 \times 152 153 154 155
 142. $\frac{1}{x^{133}} = x^{-133}$ 331 152 \times 153 154 155 156
 143. $\frac{1}{x^{134}} = x^{-134}$ 332 153 \times 154 155 156 157
 144. $\frac{1}{x^{135}} = x^{-135}$ 333 154 \times 155 156 157 158
 145. $\frac{1}{x^{136}} = x^{-136}$ 334 155 \times 156 157 158 159
 146. $\frac{1}{x^{137}} = x^{-137}$ 335 156 \times 157 158 159 160
 147. $\frac{1}{x^{138}} = x^{-138}$ 336 157 \times 158 159 160 161
 148. $\frac{1}{x^{139}} = x^{-139}$ 337 158 \times 159 160 161 162
 149. $\frac{1}{x^{140}} = x^{-140}$ 338 159 \times 160 161 162 163
 150. $\frac{1}{x^{141}} = x^{-141}$ 339 160 \times 161 162 163 164
 151. $\frac{1}{x^{142}} = x^{-142}$ 340 161 \times 162 163 164 165
 152. $\frac{1}{x^{143}} = x^{-143}$ 341 162 \times 163 164 165 166
 153. $\frac{1}{x^{144}} = x^{-144}$ 342 163 \times 164 165 166 167
 154. $\frac{1}{x^{145}} = x^{-145}$ 343 164 \times 165 166 167 168
 155. $\frac{1}{x^{146}} = x^{-146}$ 344 165 \times 166 167 168 169
 156. $\frac{1}{x^{147}} = x^{-147}$ 345 166 \times 167 168 169 170
 157. $\frac{1}{x^{148}} = x^{-148}$ 346 167 \times 168 169 170 171
 158. $\frac{1}{x^{149}} = x^{-149}$ 347 168 \times 169 170 171 172
 159. $\frac{1}{x^{150}} = x^{-150}$ 348 169 \times 170 171 172 173
 160. $\frac{1}{x^{151}} = x^{-151}$ 349 170 \times 171 172 173 174
 161. $\frac{1}{x^{152}} = x^{-152}$ 350 171 \times 172 173 174 175
 162. $\frac{1}{x^{153}} = x^{-153}$ 351 172 \times 173 174 175 176
 163. $\frac{1}{x^{154}} = x^{-154}$ 352 173 \times 174 175 176 177
 164. $\frac{1}{x^{155}} = x^{-155}$ 353 174 \times 175 176 177 178
 165. $\frac{1}{x^{156}} = x^{-156}$ 354 175 \times 176 177 178 179
 166. $\frac{1}{x^{157}} = x^{-157}$ 355 176 \times 177 178 179 180
 167. $\frac{1}{x^{158}} = x^{-158}$ 356 177 \times 178 179 180 181
 168. $\frac{1}{x^{159}} = x^{-159}$ 357 178 \times 179 180 181 182
 169. $\frac{1}{x^{160}} = x^{-160}$ 358 179 \times 180 181 182 183
 170. $\frac{1}{x^{161}} = x^{-161}$ 359 180 \times 181 182 183 184
 171. $\frac{1}{x^{162}} = x^{-162}$ 360 181 \times 182 183 184 185
 172. $\frac{1}{x^{163}} = x^{-163}$ 361 182 \times 183 184 185 186
 173. $\frac{1}{x^{164}} = x^{-164}$ 362 183 \times 184 185 186 187
 174. $\frac{1}{x^{165}} = x^{-165}$ 363 184 \times 185 186 187 188
 175. $\frac{1}{x^{166}} = x^{-166}$ 364 185 \times 186 187 188 189
 176. $\frac{1}{x^{167}} = x^{-167}$ 365 186 \times 187 188 189 190
 177. $\frac{1}{x^{168}} = x^{-168}$ 366 187 \times 188 189 190 191
 178. $\frac{1}{x^{169}} = x^{-169}$ 367 188 \times 189 190 191 192
 179. $\frac{1}{x^{170}} = x^{-170}$ 368 189 \times 190 191 192 193
 180. $\frac{1}{x^{171}} = x^{-171}$ 369 190 \times 191 192 193 194
 181. $\frac{1}{x^{172}} = x^{-172}$ 370 191 \times 192 193 194 195
 182. $\frac{1}{x^{173}} = x^{-173}$ 371 192