



**Wolontariat
opiekuńczy**



**PORADNIK WOLONTARIUSZA
W POMOCY SPOŁECZNEJ**

Redaktor prowadzący: Anna Janowicz
Redakcja językowa i korekta: Justyna Łapińska
Opracowanie graficzne i skład: Studio Mediana – www.studiomediana.pl
Projekt okładki: Piotr Łapiński
Zdjęcie na okładce i na stronach: 15, 42, 58 – Arkadiusz Wegner

Pozostałe zdjęcia wykorzystane w publikacji pochodzą z zasobów Domu Pomocy Społecznej w Sopocie. Dziękujemy za ich udostępnienie.

Copyright 2014 © by Fundacja Hospicyjna
Wszystkie prawa zastrzeżone.

Materiały mogą być wykorzystane wyłącznie w celach niekomercyjnych. Każda inna forma wykorzystania materiałów wymaga zgody Fundacji Hospicyjnej.

Publikacja ani jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Fundacji Hospicyjnej.

Publikacja wydana w ramach projektu *Pomaganie jest piękne – aktywizacja seniorów poprzez wolontariat opiekuńczy*, współfinansowanego ze środków otrzymanych w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020.

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Wydawca:
Fundacja Hospicyjna
80–208 Gdańsk, ul. Chodowieckiego 10
tel./faks (058) 345 90 60
e-mail: fundacja@hospicja.pl

www.fundacjahospicyjna.pl

Gdańsk 2014

Wydanie I

ISBN 978-83-940626-1-3

Spis treści

Wstęp	6
1. Idea wolontariatu opiekuńczego w Polsce	9
Podstawowe informacje na temat wolontariatu	9
Wolontariat – rozwój idei	10
Kto może zostać wolontariuszem w domu pomocy społecznej?	13
Opieka nad osobami chorymi i niepełnosprawnymi	16
Medyczne i pielęgnacyjne aspekty opieki nad mieszkańcami domów pomocy społecznej	16
Słaby wzrok i słuch	16
Zaburzenia mowy	17
Zaburzenia pamięci, choroba Alzheimera	17
Wahania nastroju	17
Kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej i zawroty głowy	18
Spowolnienie reakcji	18
Bóle kości i podatność na złamania	18
Pochylona postawa	19
Depresja	19
Udar mózgu	20
Znaczna nadwaga	20
Cukrzyca typu 2	20
Pobyt w szpitalu	21
Psychologiczne i duchowe potrzeby mieszkańców	22
Potrzeba kontaktu z rówieśnikami	22
Hobby i aktywności	23
Satysfakcja z życia i akceptacja własnej sytuacji	24
Wykorzystanie lat, które zostały	24
Potrzeba modlitwy i szukanie oparcia w religii	25
Potrzeby duchowo-egzystencjalne i rozwój osobisty	26

Wspominanie	26
Nowa rzeczywistość	27
Sytuacja finansowa	27
Przydatność i użyteczność człowieka	28

Formy wolontariatu w pomocy społecznej 30

Wolontariat opiekuńczy	30
Zasady wolontaryjnego pomagania mieszkańcom domów pomocy społecznej	32
Pomaganie chorym z ograniczoną sprawnością fizyczną	34
Pomaganie chorym z otępieniem, demencją, chorobą Alzheimera	34
Spacery z mieszkańcami	35
Pomoc przy posiłkach	35
Pomoc przy gimnastyce i zabiegach fizjoterapeutycznych	36
Wspólne czytanie	36
Udział w wycieczkach	36
Wspólne zakupy	37
Wolontariat akcyjny	37
Pomoc w przygotowaniu imprezy	38
Pomoc podczas festynu sportowego	39
Pomoc w organizacji imprezy plenerowej	40
Pomoc w organizacji dnia otwartego w placówce	40
Współpraca z przedszkolami i szkołami	41
Inne formy wolontariatu	41

Organizacja wolontariatu w ośrodku 43

Wstęp	43
Rekrutacja kandydatów do wolontariatu	43
Jak mogę pomóc w wolontariacie?	44
Gdzie szukać informacji?	44
Jak rozpocząć wolontariat?	45
Przygotowanie i szkolenie kandydatów	45
Cele szkolenia	46
Przebieg szkolenia	46

Ocena przygotowania kandydata	47
Rozmowa kwalifikacyjna po ukończeniu szkolenia	47
Wprowadzenie wolontariuszy do zespołu opiekuńczego	48
Rozpoczęcie wolontariatu	48
Współpraca wolontariuszy z zespołem opiekuńczym	49
Ustalenie zadań	49
Komunikacja	49
Przynależność do grupy	50
Aspekty prawne wolontariatu	52
Przepisy prawne dotyczące wolontariatu	52
Wolontariusz	52
Świadczenia wolontariusza	53
Podstawy prawne dotyczące wolontariatu	53
Porozumienie między placówką a wolontariuszem	54
Prawa i obowiązki wolontariusza	55
Ogólne prawa wolontariusza wynikające z ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie	55
Zawarte w porozumieniu i uzgodnione przez placówkę z wolontariuszem indywidualne prawa	56
Obowiązki wolontariusza	57
Wykaz domów pomocy społecznej z województwa pomorskiego, współpracujących z wolontariuszami w ramach projektu „Pomaganie jest piękne”	59
Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego	63

Wstęp

Poradnik wolontariusza w pomocy społecznej to praktyczny przewodnik dla osób, które chcą zaangażować się w wolontariat na rzecz podopiecznych domów pomocy społecznej. Przedstawiono w nim formy i zasady współpracy z wolontariuszami oraz różne możliwości pomagania mieszkańcom i wspierania ich w codziennych aktywnościach. Warto wiedzieć, w jaki sposób można podzielić się swoimi umiejętnościami, pasjami doświadczeniem czy wiedzą, a przede wszystkim swoim czasem i chęcią pomagania. W domach pomocy społecznej istnieje wiele możliwości wolontaryjnego zaangażowania. Można pomagać bezpośrednio mieszkańcom, odwiedzając ich regularnie i wspierając w różnych codziennych czynnościach lub po prostu towarzysząc, spędzając wspólnie czas. Można również zostać wolontariuszem aktywnym i okazjonalnie brać udział w różnego rodzaju okolicznościowych spotkaniach, imprezach czy uroczystościach.

Do wolontariatu opiekuńczego, czyli bezpośredniego pomagania podopiecznym, należy się odpowiednio przygotować. Służą temu organizowane w domu pomocy specjalne szkolenia dla osób, które chcą zostać wolontariuszami. Pozwalają one poznać specyfikę ośrodka, potrzeby jego mieszkańców, możliwości zaangażowania wolontariuszy. Szkolenia w sposób teoretyczny i praktyczny przygotowują do konkretnych zadań, rozwijają umiejętności towarzyszenia osobom starszym, niepełnosprawnym, chorym, wymagającym szczególnej troski.

Za przygotowanie i wprowadzenie wolontariusza do zespołu odpowiedzialny jest koordynator wolontariatu. Kandydaci do wolontariatu takiej właśnie osoby powinni szukać w placówce, z którą chcą współpracować. Koordynator organizuje pracę wolontariuszy, proponując konkretne zadania, zapewnia wsparcie przez cały czas współpracy z zespołem opiekuńczym. Warto z nim dzielić się swoimi spostrzeżeniami, ale także pomysłami na działania, które można zrealizować na rzecz mieszkańców czy placówki.

Doświadczenia zespołów opieki paliatywno-hospicyjnej, które od kilkadziesiąt lat współpracują z wolontariuszami, pokazują, że na obecności wolontariuszy korzystają wszyscy: przede wszystkim podopieczni, ale także ich rodziny, pracownicy i sami wolontariusze. Niniejszy poradnik powstał w ramach projektu, którego celem jest przeniesienie dobrych praktyk zespołowej opieki paliatywno-hospicyjnej z udziałem wolontariatu do innych obszarów opieki instytucjonalnej i domowej. Wykorzystano w nim wiedzę i doświadczenia, zebrane w dwóch publikacjach wydanych przez Fundację Hospicyjną: Podręczniku wolontariusza hospicyjnego

(Gdańsk 2008) oraz Pozamedycznych aspektach opieki paliatywno-hospicyjnej (Gdańsk 2010). Do jego przygotowania włączyli się również praktycy, mający doświadczenie w tworzeniu i prowadzeniu wolontariatu w domu pomocy społecznej.

Wypracowane przez lata zasady współpracy z ochotnikami sprawdzą się wszędzie tam, gdzie istnieje chęć zaangażowania wolontariuszy do opieki nad osobami starszymi, chorymi, niesamodzielnymi. Mogą się tylko zmieniać konkretne potrzeby podopiecznych, ich rodzin i zakresy współpracy z zespołami opiekuńczymi. Ogólne zasady, sprawdzone przez lata praktyki, pozostają te same.

Wolontariat może być odpowiedzią na potrzeby podopiecznych – obecności drugiego człowieka, wsparcia w drobnych czynnościach dnia codziennego. Może być pomocą dla członków zespołów opiekuńczych, którym nie zawsze wystarcza czasu, by poświęcić go podopiecznym w takim stopniu, jak by tego chcieli. Może być sposobem na życie dla osób poszukujących dla siebie miejsca i nowych zadań, które chcą czuć się potrzebne.

Życzymy wiele radości z udziału w wolontariacie!

Autorzy



Piękna aura sprzyja imprezom plenerowym organizowanym przy wsparciu wolontariuszy.

Co daje mi wolontariat? Poczucie sensu w życiu, dopełnienie siebie...

Karolina K.

Dlaczego wybrałam dom pomocy społecznej? Ponieważ mam blisko... Co lubię w wolontariacie? Kontakt ze starszymi ludźmi, ich uśmiech...

Sylwia Andrzejewska

Wybrałam wolontariat w domu pomocy społecznej, ponieważ pomoc innym daje ogromną satysfakcję, tym bardziej, że każdy z nas nie jest pewien swojej przyszłości, a podobno karma zawsze wraca. O możliwości wolontariatu dowiedziałam się dzięki sekcji psychologii klinicznej koła nauk psychologicznych ANIMA. Warto walczyć o innych ludzi.

Paula

1

Idea wolontariatu opiekuńczego w Polsce

Anna Janowicz, Piotr Krakowiak

PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT WOLONTARIATU

„Pomaganie jest piękne”, „Lubię pomagać”, „Pomaganie wzmacnia”... Takie i wiele innych podobnych haseł zachęca w ostatnich latach do angażowania się w działania wolontariatu. Promowany przez różne organizacje, kampanie społeczne i akcje, wciąż nie do końca jest właściwie rozumiany. Krótki historyczny zarys rozwoju idei wolontariatu warto więc rozpocząć od przytoczenia definicji z nim związanych.

Źródłem słowa „wolontariusz” jest łacińskie *volontarius* oznaczające „dobrowolny”. Istnieje kilka definicji tego terminu. Według ustawy [1] wolontariusz to osoba fizyczna, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach w niej określonych. Zgodnie z inną, bardziej rozbudowaną definicją, wypracowaną przez Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych (BORIS) [2], bycie wolontariuszem to „bezpłatne, świadome, dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie”. Według BORIS wolontariuszem może być każdy, w każdej dziedzinie życia społecznego, wszędzie tam, gdzie taka pomoc jest potrzebna, należy jednak pamiętać, że nie każdy wolontariusz sprawdzi się w dowolnym rodzaju pracy [3]. Określenie „bezpłatna” oznacza pracę bez wynagrodzenia materialnego, wielu wolontariuszy podkreśla jednak, że za swoje zaangażowanie otrzymują oni wynagrodzenie niematerialne, takie jak np. odnalezienie poczucia sensu, zyskanie uznania, zwiększenie poczucia własnej wartości itd. Opis ten zwraca również uwagę, że wolontariatem nie jest każda praca na rzecz innych. Na przykład pomoc własnej babci nie jest wolontariatem, natomiast pomoc starszej osobie w pobliskim domu pomocy społecznej, szpitalu czy hospicjum będzie już takim działaniem. Oznacza to, że pracą w ramach wolontariatu jest pomoc udzielona osobie, z którą nie łączą wolontariusza więzi koleżeńskie lub rodzinne. Na koniec jeszcze jedna charakterystyka wolontariatu, podkreślająca jego rolę wobec osób niesamodzielnych, chorych i starszych: „to zespół ludzi, forma aktywności, zespół wartości, czyli poczucie misji, to (...) działanie polegające na za-

pewnieniu opieki i usług dla osób potrzebujących, wyeliminowaniu społecznych przyczyn niedostatku poprzez walkę z nierównościami ekonomicznymi i społecznymi, które stanowią źródło wszelkiego typu i rodzaju form izolacji” [4]. Pomoc wolontariuszy jest wyrazem troski o osoby, które z powodu wieku, stanu zdrowia czy innych czynników nie radzą sobie same, a przez to zagrożone są wykluczeniem społecznym, odsunięciem od udziału w życiu lokalnej społeczności. Często są to osoby mieszkające samotnie, które coraz rzadziej lub wcale nie wychodzą z domu. Odwiedzający je wolontariusz nie pozwala im na całkowite odcięcie się od świata. Wolontariusze poświęcają również swój czas będącym pod opieką różnych instytucji osobom, których nie odwiedza rodzina lub robi to bardzo rzadko. W placówkach opiekuńczych, nawet jeśli opiekunowie w nich zatrudnieni wykonują swoje obowiązki z oddaniem i starannością, nie są w stanie poświęcić swoim pacjentom czy podopiecznym wystarczającej ilości czasu. W takich sytuacjach ich opiekę może uzupełnić praca wolontariusza, oferującego swój czas i towarzystwo.

Izolacja, o której mówi ostatnia z przytoczonych definicji, może dotyczyć także osób zdrowych, ale z różnych przyczyn nią zagrożonych. Są to na przykład osoby bezrobotne, dzieci i młodzież niemające w swoim środowisku żadnej oferty spędzania wolnego czasu, czy też emeryci, którzy po zakończeniu aktywności zawodowej nie potrafią znaleźć dla siebie zajęcia. Dla każdej z tych osób wolontariat może stać się nowym sposobem na życie, a przynajmniej na jego część. Rolą koordynatora jest dotarcie do tych osób i pokazanie im możliwości zaangażowania się w wolontariat.

WOLONTARIAT – ROZWÓJ IDEI

Pojęcie wolontariatu do 1989 r. w Polsce był mało znane: dotarło do nas zza zachodniej granicy wraz z nadchodzącymi przemianami. Praca w ramach „czynów społecznych” inicjowanych w szkołach, zakładach pracy czy w innych instytucjach była powszechnie kontestowana i wyśmiewana. Takie rozumienie ochotniczego zaangażowania pokutowało jeszcze później przez kilka lat, utrudniając rozpowszechnienie idei wolontariatu, niemającego nic wspólnego z „pracami społecznie użytecznymi”.

Zmiany społeczno-polityczne lat 80. doprowadziły do podjęcia prac nad ustawami odnoszącymi się do sfery praw obywatelskich. W dniu 6 kwietnia 1984 r. uchwalono Ustawę o fundacjach, znowelizowaną 20 grudnia 1990 r. i 23 lutego 1991 r., a 7 kwietnia 1989 r. Ustawę o stowarzyszeniach, znowelizowaną 23 lutego 1991 r. Ważnym wstępem dla rozwoju wolontariatu po 1989 r. była działalność setek grup oazowych, wspólnot i społeczności modlitewnych, gromadzących się przy kościołach w całej Polsce. To tam, bez struktur i środków, a czasami bez wystarczającej wiedzy praktycznej, organizowano zajęcia dla dzieci i młodzieży, niesiono pomoc

starszym i niepełnosprawnym oraz prowadzono wiele innych cennych inicjatyw na poziomie lokalnym i regionalnym.

W latach 90. w Polsce duch wolontariatu musiał nieco poddać się skutkom reformy finansowej i „zaciskania pasa”. Nawet najwięksi społecznicy musieli myśleć przede wszystkim o zabezpieczeniu życiowych potrzeb swoich rodzin. Jednocześnie jednak powoli rodził się nowy wolontariat, budowany na wzór struktur europejskich i światowych. Dużą pomocą były granty i szkolenia dla liderów wolontariatu, którzy przenosili na polski grunt zdobytą wiedzę i doświadczenia. W 1992 r. w Warszawie zaczęło działalność Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych (BORIS), wspomagając proces powstawania i rozwoju organizacji pozarządowych w Polsce [5]. Rok później w Warszawie powstało Centrum Wolontariatu, pierwsza tego typu placówka w Polsce [6]. Wkrótce podobne centra rozpoczęły działalność w innych województwach, tworząc sieć centrów wolontariatu.

W 2000 r. w aktach prawnych pojawiły się pierwsze zapisy o wolontariacie, a wśród nich znalazło się rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej, regulujące zasady pracy wolontariuszy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych [7]. Od 29 czerwca 2003 r. obowiązuje Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Do aktywizacji działań w tej dziedzinie przyczyniło się z pewnością ogłoszenie przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) roku 2001 Światowym Rokiem Wolontariatu. Ważnym dla promocji tej formy aktywności był rok 2011 – Europejski Rok Wolontariatu. Celem podjętych działań o zasięgu ogólnopolskim i lokalnym była promocja wartości wolontariatu i korzyści z niego płynących, kreowanie mody na wolontariat, wzmocnienie organizatorów wolontariatu oraz systemowego podejścia do działalności wolontaryjnej [8].

Dzięki akcjom charytatywnym, takim jak na przykład Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, większość Polaków (76%) kojarzy wolontariat ze zbieraniem pieniędzy do puszek w celu pomocy potrzebującym i młodymi osobami zaangażowanymi w tego typu akcje. Aż 72% za wolontariat uważa pomoc zwierzętom w schronisku, 67% wskazuje, że jest to robienie zakupów dla osoby niepełnosprawnej mieszkającej w okolicy [9]. Aż 87% respondentów, zapytanych o to, które czynności wykonywane za darmo można określić jako „wolontariat”, odpowiedziało, że jest to pomoc chorym w hospicjum.

W wielu hospicjach istnieje pewien stały model współpracy z wolontariuszami, wypracowany i przyjęty przez zespoły hospicyjne. Dotyczy on zarówno wolontariatu tzw. akcyjnego, jak i „medycznego”, czyli opiekuńczego. W hospicjach wolontariatem medycznym określa się pracę grupy wolontariuszy, którzy po odpowiednim przeszkoleniu i praktyce towarzyszą bezpośrednio osobom chorym, pomagają im w drobnych czynnościach dnia codziennego, toalecie, organizują czas wolny itp. Pomagają również w pielęgnacji, karmieniu chorych oraz w terapii zajęciowej. Ich obecność stanowi ważne wsparcie dla zespołu opiekuńczego, cho-

rych i ich rodzin, zarówno w opiece stacjonarnej, jak i domowej. Wśród wolontariuszy są również osoby z wykształceniem medycznym, ale nie jest to wymagane. Każda dorosła osoba może zgłosić się do wolontariatu medycznego, ale by móc pomagać w hospicjum stacjonarnym lub domowym, musi być do tego zadania dobrze przygotowana. Służy temu cykl wykładów i warsztatów poprzedzających rozpoczęcie przez wolontariusza pracy. Dzięki temu przygotowaniu wolontariusze wiedzą, w jaki sposób mogą pomagać, na co zwracać szczególną uwagę, a czego nie powinni robić.

Wolontariat w ośrodkach paliatywno-hospicyjnych jest najbardziej rozwiniętą siecią wolontariatu na rzecz osób chorych i ich rodzin. Stanowi niewątpliwie cenne źródło inspiracji i doświadczeń dla tworzenia i rozwoju tego rodzaju aktywności w innych ośrodkach ochrony zdrowia i pomocy społecznej oraz domowej opieki długoterminowej. Przykładem inicjatywy, której celem jest przeniesienie tych dobrych praktyk do innych obszarów opieki, jest Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego [10]. Na początku 2014 r. przeprowadzono szkolenia dla koordynatorów, po których przystąpiono do pozyskiwania i szkolenia wolontariuszy. Projekt pomału się rozwija, a jego celem jest stworzenie zespołów wolontariuszy działających w pomorskich szpitalach, zakładach opiekuńczo-leczniczych, domach pomocy społecznej i domowej opiece długoterminowej.

W ostatnich latach powoli pojawiają się kolejne inicjatywy włączania ochotników do opieki nad mieszkańcami domów pomocy społecznej czy pacjentów szpitali (głównie pediatrycznych), jednak wciąż jest ich zbyt mało. Działają również organizacje, których wolontariusze odwiedzają pacjentów, takie jak np. „Dobrze, że jesteś” czy „Doktor Klaun”. Jest to bardzo ważne, szczególnie w obliczu zachodzących zmian demograficznych. Rosnąca liczba osób starszych, w tym chorych i niesamodzielnych, często samotnych, sprawia, że potrzeba wsparcia i opieki będzie coraz pilniejsza. Projekty związane z organizowaniem wolontariatu przy parafiach i wolontariatu sąsiedzkiego są czasami jedyną formą pomocy osobom potrzebującym wsparcia w lokalnych społecznościach. Przybywa również ośrodków, w tym domów pomocy społecznej, które w sposób stały lub okazjonalny współpracują z wolontariuszami. Wiele tego typu inicjatyw powstało także w ramach projektów unijnych, szczególnie podczas Europejskiego Roku Wolontariatu. Wolontariusze w różnym wieku, od kilkulatków po seniorów, odwiedzają podopiecznych, oferując swoją obecność i rozmaite formy wsparcia w zależności od własnych możliwości i potrzeb mieszkańców. Do wolontariatu są zapraszane zarówno indywidualne osoby, jak i zorganizowane grupy wolontariuszy szkolnych, studenckich lub działających w lokalnych organizacjach pozarządowych, samorządowych czy wyznaniowych.

Wolontariat opiekuńczy jest odpowiedzią na potrzeby osób chorych, samotnych, starszych, niesamodzielnych. Największą z nich jest potrzeba obecności drugiego człowieka. Kogoś, kto bez pośpiechu posiedzi obok i porozmawia o sprawach

ważnych i błahych, z kim można wyjść na spacer, przeczytać gazetę lub książkę, pograć w karty czy inną grę, albo wspólnie obejrzeć coś ciekawego w telewizji. Z kim można po prostu spędzić wspólnie czas. Wolontariusze mogą również pomagać podczas zajęć organizowanych dla podopiecznych ośrodka, np. w terapii zajęciowej. Inne potrzeby to pomoc w codziennych czynnościach, które dla wielu potrzebujących z prostych stały się trudne do wykonania. W zależności od potrzeb mieszkańców, ich samopoczucia, stanu zdrowia, zakres pomocy może być różny. Najczęściej obejmuje on czynności pielęgnacyjne, asystowanie przy posiłkach, zmianę pościeli i ścielenie łóżek, robienia drobnych zakupów, uporządkowanie rzeczy osobistych [11]. Szczegółowe formy pomocy i zaangażowania wolontariuszy są ustalane z koordynatorem wolontariatu. Zależą od potrzeb podopiecznych oraz zasad placówki prowadzącej wolontariat.

KTO MOŻE ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ?

Wolontariat to forma aktywności dla każdego, kto chce pomagać. W zależności od wieku, możliwości czasowych czy preferencji spośród oferty organizacji samorządowych, pozarządowych czy wyznaniowych można znaleźć odpowiadające nam zajęcia. Można również zostać wolontariuszem wspierającym potrzebujących, nie współpracując z organizacją (wolontariat bezpośredni). Czasami wystarczą nasze talenty i umiejętności, doświadczenie życiowe lub zawodowe. Czasami, jak w przypadku bezpośredniej opieki nad osobami niesamodzielnymi (chorymi, starszymi), współpracy z placówkami szkolno-wychowawczymi czy publicznymi poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, potrzebne jest odpowiednie przygotowanie i zdobycie nowej wiedzy i umiejętności.

W domu pomocy społecznej istnieje wiele możliwości wolontaryjnego zaangażowania. Może być to bezpośrednio towarzyszenie podopiecznym (wspólne spędzanie czasu, który można wypełnić różnymi aktywnościami w zależności od chęci i możliwości podopiecznego, np. czytanie, spacer, rozmowa, gry itp.), pomaganie w codziennych czynnościach, pomoc w spożywaniu posiłków, pomoc w pielęgnacji itp. Osoby, które chcą w ten sposób wspierać chorych, muszą ukończyć specjalne szkolenie przygotowujące je do tego zadania. Uczestnicy szkolenia poznają potrzeby mieszkańców danej placówki i uczą się, jak im we właściwy sposób pomagać. Do wolontariatu opiekuńczego mogą zaangażować się osoby pełnoletnie.

Inne możliwości pomagania daje wolontariat akcyjny. Polega on na wspieraniu instytucji w organizacji różnego rodzaju akcji charytatywnych lub promocyjnych, przygotowaniu uroczystości czy okazjonalnych spotkań (np. z okazji świąt, Światowego Dnia Chorego), przedstawień, ale może być to także pomoc w pracach

administracyjnych czy porządkowych placówki. Do wolontariatu akcyjnego może zgłosić się każdy, niezależnie od wieku i profesji.

Zakres współpracy wolontariusza z ośrodkiem ustalany jest zawsze z koordynatorem wolontariatu i może być różny w poszczególnych placówkach. Koordynator jest osobą, do której należy się zgłosić. Przyjmuje kandydatów do wolontariatu, organizuje szkolenia dla nich i wprowadza do codziennej pracy zespołu. Dbą o stałą formację wolontariuszy, wspiera, motywuje oraz koordynuje i monitoruje ich działania.

Jeśli chcesz zostać wolontariuszem w domu pomocy społecznej, skontaktuj się z koordynatorem wolontariatu wybranej przez siebie placówki. Udzieli Ci on wszelkich potrzebnych informacji.

-
- [1] Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2010 r., Nr 234, poz. 1536 z późn. zm.).
- [2] <http://new1.boris.org.pl/>
- [3] M. Ochman, P. Jordan, Jak pracować z wolontariuszami, BORIS, Warszawa, s. 9.
- [4] R. Kowal, Doradca zawodowy, pracownik socjalny, wolontariusz – realizatorzy zadań pracy socjalnej, w: M. Czechowska Bieluga, A. Kanios, L. Adamowska (red.), Nowe przestrzenie działania w pracy socjalnej w wymiarze etyczno-prakseologicznym, Kraków 2010, s. 143.
- [5] <http://new1.boris.org.pl/sample-page/historia/>
- [6] www.wolontariat.org.pl
- [7] Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 1 września 2000 r. w sprawie placówek opiekuńczo-wychowawczych.
- [8] www.pozytek.gov.pl/ERW,2011,-,Krajowy,Plan,Dzialania,1133.html
- [9] P. Adamiak, Zaangażowanie społeczne Polek i Polaków. Wolontariat, filantropia, 1% i wizerunek organizacji pozarządowych. Raport z badania 2013, Stowarzyszenie Klon/Jawor, Warszawa 2014.
- [10] www.wolontariatopiekunczy.pl
- [11] www.wolontariatopiekunczy.pl



Wolontariat w domu pomocy społecznej to także okazja do ciekawych rozmów.

Wybrałem wolontariat w domu pomocy społecznej, ponieważ jest to środowisko osób starszych, a bardzo dobrze czuję się wśród nich, gdyż wychowywała mnie Babcia. Wolontariat daje mi poczucie bycia potrzebnym innym.

Marek Jednachowski

Do domu pomocy społecznej trafiłam przez przypadek. Bywam już tu od prawie 4 lat. Przychodzę tutaj nie z obowiązku, ale dla przyjemności. Znam tu wszystkich podopiecznych, lubię ich i oni lubią mnie. Czekają zawsze na mnie.

Regina

2

Opieka nad osobami chorymi i niepełnosprawnymi

Agnieszka Cysewska

MEDYCZNE I PIEŁĘGNACYJNE ASPEKTY OPIEKI NAD MIESZKAŃCAMI DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ

W domach pomocy społecznej mieszkają seniorzy, osoby przewlekle chore lub niepełnosprawne. Stają się ich rezydentami, kiedy już nie są samodzielni, nie dają sobie rady z codziennymi, najprostszymi obowiązkami, takimi jak: mycie, ubieranie, gotowanie, sprzątanie, zakupy. Bardzo często są to osoby niepełnosprawne fizycznie i leżące.

Ich leczeniem i rehabilitacją zajmują się osoby z odpowiednim wykształceniem: lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, fizjoterapeuci. Wolontariusze niemający takiego wykształcenia nie mogą samodzielnie pracować, ale mogą przy tej pracy asystować i wspierać profesjonalistów. Pomagają w mierzeniu temperatury i ciśnienia, ważeniu, asystują przy podawaniu leków, zakładaniu opatrunków, w zabiegach rehabilitacyjnych przyłóżkowych i gimnastyce oddechowej, wspierają mieszkańców w chodzeniu. Dodatkowo mogą poznać proces ustalania specjalistycznych diet i technik karmienia oraz uczestniczyć w wykonywaniu różnych testów diagnostycznych.

W domach pomocy społecznej spotkasz się z osobami dotkniętymi różnymi chorobami wieku podeszłego. Często to stan zdrowia podopiecznego narzuci Ci sposób kontaktów.

SŁABY WZROK I SŁUCH

Jeśli mieszkaniec słabo widzi lub jest niewidomy, wolontariusz powinien przedstawić się imieniem i nazwiskiem, powiedzieć (lub przypomnieć), kim jest. Moż-

na także opisać swój wygląd. Można opowiedzieć o tym, co się dzieje dookoła, w samym domu i w najbliższej okolicy, opisać zmiany w pogodzie. Wśród podopiecznych domów pomocy społecznej wielu ma również kłopoty ze słuchem. Pomagając takiej osobie, trzeba dostosować się do jej możliwości, powtarzać, jeśli jest taka potrzeba.

Pamiętaj, dla osób niewidomych lub słabo widzących rozmowa z innym człowiekiem jest jedynym źródłem poznania i kontaktu z otoczeniem. Staraj się opisywać wiele szczegółów. Do mieszkańca, który słabo słyszy, mów głośniej (nieraz trzeba mówić bardzo głośno!). Przypomnij mu o aparacie słuchowym. W domach pomocy społecznej mają je wszyscy potrzebujący, niestety niektóre osoby trudno przekonać do ich używania. Może Tobie się uda!

ZABURZENIA MOWY

Są one efektem wielu chorób, bardzo ograniczają kontakt z otoczeniem, prowadzą do izolacji i osamotnienia. Wolontariusz musi być cierpliwy i powinien poczekać, aż senior wypowie się. Pamiętaj o innych możliwościach komunikowania się niż słowa, takich jak gesty i czasem pisanie. Mieszkańcy domów pomocy społecznej pozostają pod opieką logopedów. Po każdej wizycie u specjalisty należy kontynuować terapię, codziennie ćwiczyć i powtarzać wyznaczone zadania. Wolontariusze mogą seniorom pomagać w ich realizacji. Takie „odrabianie lekcji” to dobry pretekst do nawiązania znajomości.

ZABURZENIA PAMIĘCI, CHOROBA ALZHEIMERA

Wśród podopiecznych domów pomocy społecznej częstym problemem jest zapomnianie nazw rzeczy, imion, numeru pokoju, kłopoty z wyszukaniem w pamięci adresu. Wolontariusze mogą wspierać mieszkańców swoją wiedzą, pomagać poprzez powtarzanie podstawowych informacji, słów, nazw.

Seniorzy często lepiej pamiętają czasy młodości, potrafią zaśpiewać piosenki sprzed lat (choć nie pamiętają Twojego imienia). Wspominaj razem z nimi!

WAHANIA NASTROJU

Zmiany nastroju mogą pojawiać się nieoczekiwane i bez powodu, jednak najczęściej są one efektem choroby, a nie złościwości. Pracownicy domu pomocy starają się odsuwać od chorego źródła jego niepokojów czy gniewu. Jeśli przeszkadzają

mu ludzie, posiłki może spożywać w pokoju. Jeśli denerwuje się, ponieważ nie może znaleźć drogi do swojego pokoju, pokazują odpowiedni kierunek. Napięcie można zmniejszyć, a poziom stresu obniżyć, ale wymaga to czasu, cierpliwości i współpracy całego zespołu. W takich sytuacjach wolontariusze są bardzo pomocni, a nawet niezbędni.

Jeśli nastrój Twojego podopiecznego ulega nagłym zmianom, Twoim zadaniem będzie jedynie towarzyszenie mu i spokojna rozmowa. Pracownicy najczęściej nie mają tyle czasu i nie mogą go poświęcić tylko jednej osobie. Twoja pomoc będzie więc bezcenna!

KOŁATANIE SERCA, BÓLE W KLATCE PIERSIOWEJ I ZAWROTY GŁOWY

Objawy takie, jak kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej i zawroty głowy, często są wynikiem chwilowego osłabienia, ale fachowa pomoc zawsze się przyda. Jeśli wolontariusz zauważy, że mieszkaniec poczuł się gorzej, powinien niezwłocznie zawiadomić pracowników ośrodka.

Jeśli Twój podopieczny poczuje się gorzej, doprowadź go do najbliższego krzesła lub fotela, pomóż mu usiąść i razem z nim poczekaj na pracownika placówki.

SPOWOLNIENIE REAKCJI

Osoby w podeszłym wieku wolniej chodzą, mówią, wolniej reagują na otaczający świat. Bywa, że wiele razy trzeba powtórzyć jedną wiadomość, a potem potwierdzić jeszcze raz, gdy senior znów zapyta.

Nie dziw się, że Twój podopieczny z opóźnieniem odpowiada na Twoje pytania czy porusza się powoli. Nie zniechęcaj się tym. Pamiętaj, że on potrzebuje Twojej cierpliwości.

BÓLE KOŚCI I PODATNOŚĆ NA ZŁAMANIA

Z wiekiem kości stają się bardzo kruche. Od 60. roku życia u niektórych osób bóle stają się coraz częstsze, zwiększa się także podatność na złamania, chociaż częściej dotyczy to kobiet niż mężczyzn. Seniorzy przyjmują odpowiednie leki i suplementy diety, mimo to nadal zagrożenie złamaniem kości jest wyjątkowo duże. Profilak-

tycznie organizowane są specjalne gimnastyki (zwłaszcza z dyskami sensomotorycznymi) wzmacniające układ stawowo-kostny. Wolontariusze mogą brać w nich udział i pomagać uczestnikom: podtrzymywać ich, pomagać im wstać lub usiąść na krzesła w trakcie ćwiczeń, pomagać utrzymać równowagę na dysku (to wcale nie jest takie proste!).

Wspólne zajęcia są bardzo przyjemne, a ćwiczenia gimnastyczne dodatkowo niezwykle przydatne!

POCHYLONA POSTAWA

Pochylona postawa ciała to częsty widok wśród osób w podeszłym wieku. Ci, którzy już nie mogą się wyprostować, wspierają się na chodzikach, laskach czy kulach. Wolontariusze mogą pomagać takim osobom w chodzeniu. Należy przy tym pamiętać, że tempo będzie bardzo wolne. Trzeba też często przysiądać z podopiecznym na krzesłach czy fotelach.

Miej czas! Mimo wysiłku, jaki senior musi włożyć w spacerowanie, nie rezygnuj z tej formy aktywności. Fizjoterapeuci ćwiczący z seniorami będą Ci wdzięczni, że kontynuujesz ich pracę. Jeśli widzisz, że to coraz większy wysiłek dla Twojego podopiecznego, porozmawiaj o tym z koordynatorem wolontariatu. Możesz jednak założyć, że każda forma ruchu jest lepsza od bezruchu!

DEPRESJA

Czasem wśród mieszkańców domu pomocy można spotkać osobę w złym nastroju, płaczącą, załęknioną, zrezygnowaną. Taka osoba często ma bardzo niską samoocenę, jest stale zmęczona, osłabiona, bywa, że rozdrażniona. Te objawy mogą świadczyć o poważnej chorobie, jaką jest depresja. Wolontariusz powinien porozmawiać o swoich spostrzeżeniach z koordynatorem. Jeśli jego zadaniem będzie opieka nad osobą chorującą na depresję, powinien uczestniczyć w grupie roboczej omawiającej sposoby jej leczenia i możliwości zastosowania terapii wspomagającej. Grupy robocze są podstawą współpracy pracowników różnych działów w domach pomocy społecznej. Do zespołu zajmującego się takimi osobami należą opiekunki, pielęgniarki, pracownicy socjalni, terapeuci zajęciowi, psycholog, czasem również administrator, dietetyk i ksiądz. W trakcie spotkań zespół omawia wszelkie aspekty opieki nad daną osobą, jej historię, kontakty z rodziną, sytuację finansową, ale przede wszystkim analizuje diagnozę i sposoby leczenia wyznaczo-

ne przez lekarza rodzinnego i psychiatrę. Również wolontariusz jest odpowiednio przygotowany do pomocy takiej osobie. Grupa robocza zaproponuje formy wsparcia i zajęć, które wolontariusz może wykorzystać. Musi być on też w stałym kontakcie z koordynatorem.

UDAR MÓZGU

Udar mózgu jest bardzo częstą chorobą wśród seniorów, zwłaszcza po 70. roku życia. Może przydarzyć się każdemu, o każdej porze. Zlekceważenie pierwszych objawów może doprowadzić do śmierci, wolontariusze przebywający w gronie osób w podeszłym wieku powinni więc zwrócić uwagę na najbardziej typowe objawy: silne bóle głowy, nudności, wymioty, opadanie kącika ust, czasem majaczenie, napady padaczkowe.

Jeśli zauważysz objawy udaru mózgu, niezwłocznie zwołaj pomoc. Wykonuj polecenia pracowników. Jeśli nie jesteś zaangażowany w udzielanie pomocy choremu, zaopiekuj się pozostałymi mieszkańcami. Uspokój ich i zapewnij, że chory jest pod dobrą opieką.

ZNACZNA NADWAGA

Chorzy bariatryczni (z bardzo dużą nadwagą, np. z masą ciała przekraczającą 150 kg) coraz częściej trafiają do domów pomocy społecznej. Wymagają oni specjalnej opieki i sprzętów odpowiednio dla nich wzmocnionych. W zabiegach higienicznych i podczas ubierania uczestniczą tylko osoby przygotowane do tego profesjonalnie, które wiedzą, jak pracować, aby nie uszkodzić własnego kręgosłupa czy ramion. Wolontariusz może pomóc poprzez rozmowę z takim mieszkańcem, mobilizowanie go do uczestnictwa w gimnastyce, wspólne spacery. Wszelki ruch jest bardzo dużym wysiłkiem dla osób obciążonych wagą, ale jest niezbędny!

Pamiętaj, że zwykły spacer Twojemu podopiecznemu może przedłużyć życie i podnieść jego komfort.

CUKRZYCA TYPU 2

O cukrzycy typu 2 mówi się, że jest współczesną plagą. Niezwykle często występuje u seniorów. Złe nawyki żywieniowe, brak ruchu czy obciążenie genetyczne owocują cukrzycą oraz całą gamą chorób będących jej konsekwencją. U chorych na cukrzycę niezmiernie ważne jest kontrolowanie stężenia glukozy (tzw. cukru) i utrzymywanie go na odpowiednim poziomie poprzez zmianę zwyczajów żywie-

niowych i aktywność fizyczną. W domach pomocy społecznej od rana organizowane są różne zajęcia: gimnastyka, taniec, śpiewanie, spacer. Wszystko jest lepsze niż siedzenie przed telewizorem.

Zapytaj, czy Twój podopieczny choruje na cukrzycę. Jeśli tak, porozmawiaj o tym z koordynatorem wolontariatu, pielęgniarką, opiekunką. Dowiedz się, na co zwrócić uwagę, jak pomóc i ulżyć takiej osobie. Zachęcaj ją do udziału w wybranych aktywnościach fizycznych.

POBYT W SZPITALU

Mieszkańcy domu pomocy to najczęściej osoby przewlekle chore. Często występuje u nich konieczność hospitalizacji. Pracownicy odwiedzają swoich podopiecznych w szpitalu (o ile rodzina wyraża zgodę lub mieszkaniem rodziny nie ma). Zawożą napoje, czyste piżamy i środki higieniczne. Czasami pomagają w zabiegach higienicznych. Bywa też tak, że rodzina sama opiekuje się seniorem w szpitalu i w tym czasie nie chce kontaktów z pracownikami domu pomocy. Należy to bezwzględnie uszanować. Kierownik działu medycznego zawsze stara się utrzymywać stały kontakt z personelem szpitala i na bieżąco monitorować stan zdrowia mieszkańca. Jednak zgodnie z polskim prawem szpital nie musi udzielać takich informacji nikomu spoza rodziny. Trzeba więc cierpliwie poczekać na powrót mieszkańca i kontynuować współpracę.

Jeśli Twój podopieczny pojedzie do szpitala, koordynator poinformuje Cię o tym. Udzieli Ci również informacji o jego powrocie do placówki.

Wolontariusze pomagający mieszkańcom w codziennych aktywnościach powinni pamiętać o kilku zasadach:

- **chronienie siebie** – bezwzględnie pamiętaj o rękawiczkach jednorazowych i fartuchu, myj ręce specjalnymi płynami odkażającymi. Niezbędne rzeczy dostaniesz w placówce. Koniecznie z nich korzystaj!
- **kontakt z ciałem** – opiekując się osobą starszą lub chorą, będziesz miał z nią kontakt fizyczny. Od najprostszego – dotyku dłoni, przytulenia na powitanie, po widok ciała podczas asystowania przy zabiegach higienicznych (jeśli się na taką pracę zdecydujesz). Przemyśl, czy oglądanie ciała starszego człowieka jest dla Ciebie akceptowalne. Starość nie odpowiada obecnym kanonom urody. Widok może być trudny. Zanim podejmiesz decyzję o rodzaju pracy, pomyśl, czy ten aspekt opieki nie zniechęci Cię do współpracy;

- odreagowanie – kontakt z chorym wymaga dużego wysiłku. Jeśli przez dłuższy czas (kilka miesięcy, może rok) chcesz być wolontariuszem i służyć pomocą, zadbaj o siebie. Odpocznij, zrelaksuj się i przyjdź do domu pomocy społecznej z uśmiechem, entuzjazmem i zapasem sił. Z Twoich dobrych emocji korzystają podopieczni, musisz więc mieć szansę na „podładowanie akumulatorów”. Nie kumuluj w sobie trudnych uczuć, przeżyć, doświadczeń. Pamiętaj, że wolontariusza też może dopaść syndrom wypalenia zawodowego!
- technika – wiedza pomaga w pracy, ułatwia wykonywanie wielu zadań. Nowe urządzenia chronią zdrowie (i kręgosłupy!) opiekunów, wspierają leczenie i rehabilitację seniorów. Dla seniorów taki postęp to też ułatwienie życia, ale i trudności w nadążaniu za zmianami. Jeśli uczestniczysz w zabiegach medycznych czy rehabilitacyjnych, rozmawiaj o tym z podopiecznym, wytłumacz, dlaczego używacie danego sprzętu i czemu on służy.

PSYCHOLOGICZNE I DUCHOWE POTRZEBY MIESZKAŃCÓW

Aspekty współpracy wolontariuszy z seniorami i osobami chorymi mieszkającymi w domach pomocy społecznej obejmują również kwestie, takie jak psychologiczne i duchowe potrzeby mieszkańców. Trzeba pamiętać, że podopieczni w podeszłym wieku inaczej patrzą na życie niż osoby młode. Jednocześnie jednak mieszkańcy domu pomocy mogą mieć inne troski i sprawy, które ich zajmują, niż odwiedzający ich wolontariusze będący ich rówieśnikami. Warto przyjrzeć się tym różnicom. Wolontariusze muszą być gotowi na różne sytuacje: czasem zachwyci ich siła charakteru człowieka u kresu życia lub pozytywne myślenie osoby przewlekle chorej, a niekiedy przynębi spotkanie z ogromem smutku i żalu.

Nie jest ważne, czy towarzyszysz radościom Twojego podopiecznego, czy też pomagasz mu „wyjść z dołka”. Ważne jest to, że jesteś. Razem zawsze jest łatwiej!

Wolontariusze powinni zwrócić uwagę na kilka omówionych niżej kwestii związanych ze sposobem myślenia czy potrzebami mieszkańców.

POTRZEBA KONTAKTU Z RÓWIEŚNIKAMI

Każdy potrzebuje drugiego człowieka, aby porozmawiać, wyzalić się, pójść razem na spacer czy obejrzeć film. Najlepiej, by taka osoba nas akceptowała, wczuwała się w naszą sytuację i bez słów rozumiała. Takie znajomości i przyjaźnie zawiązują się w szkole i na uczelni, gdy wspólne problemy łączą. Podobnie może być w pracy zawodowej, w klubach hobbyistycznych czy stowarzyszeniach. Tak samo też jest w domach pomocy społecznej. Mieszkańcy w podobnym wieku, obciążeni

zeni podobnymi chorobami i niepełnosprawnością żyją w takim samym środowisku, a przeprowadzka do instytucji wymaga od nich dokonania takich samych zmian w życiu. Choć niełatwo jest opuścić swój dom rodzinny, to dom pomocy stwarza poczucie bezpieczeństwa, daje opiekę, zwalnia z myślenia o prozaicznych codziennych obowiązkach, takich jak sprzątanie, gotowanie, na które już sił nie starcza. W domach pomocy społecznej powstają grupki zaprzyjaźnionych znajomych, którzy mają blisko pokoje lub razem mieszkają, obok siebie siadają w jadalni, razem jeżdżą na wycieczki lub idą na niedzielną mszę. Takie grupy dają wsparcie, mobilizują do wyjścia z pokoju i aktywności, nie pozwalają na pozostawanie samemu z problemem, wspierają w trudniejszych dniach. Dobrze jest mieć takich znajomych, zwłaszcza gdy rodzina mieszka daleko i rzadko może przyjechać w odwiedziny lub gdy się jej w ogóle nie ma. Są jednak mieszkańcy, którym trudno przyłączyć się do jakiejś grupy lub stworzyć swoją. Może to być efekt spokojnego usposobienia i braku chęci narzucania się komuś lub brak inicjatywy do nawiązania nowej znajomości. Często jednak to choroba izoluje. Wstydlive objawy schorzeń (np. potrzeba noszenia pieluchomajtek, problemy z utrzymaniem moczu), trudności w swobodnej rozmowie (jako np. efekt udaru) czy niekontrolowane drżenie rąk powodują odsuwanie się od ludzi i niechęć do opuszczania własnego pokoju. Pracownicy (zwłaszcza psycholog, pracownik socjalny, terapeuta zajęciowy) starają się jak najlepiej poznać mieszkańca, proponować odpowiednie dla niego zajęcia, ale przede wszystkim wspierać. Opiekunki, które codziennie mają kontakt z taką osobą, również próbują mobilizować ją do aktywności i kontaktów z innymi mieszkańcami. Czasami bywa to bardzo trudne. Wyjściem są wówczas indywidualne spotkania z psychologiem i wolontariuszami. W spokojnej, miłej atmosferze można wzmocnić mieszkańca, dać mu poczucie akceptacji, wskazać, że inni mają takie same problemy i warto z nimi porozmawiać. Każdy kontakt z człowiekiem jest cenny.

HOBBY I AKTYWNOŚCI

Mieszkańcy domów pomocy mają przeróżne talenty. W życiu zawodowym lub przez zainteresowania hobbystyczne nabyli ciekawych i często bardzo przydatnych umiejętności. Praca w ogrodzie czy opieka nad kwiatami w pokojach wymaga wiedzy. Jeśli mieszkaniiec taką posiada, warto zmobilizować go do pracy na rzecz domu i wykorzystania własnych umiejętności. Panie potrafiące szyć na maszynie mogą pomagać w obszywaniu poduszek i firanek, panowie, którzy lubią czytać książki, mogą pracować w punktach bibliotecznych, układać książki i wypożyczać je, segregować gazety. Dobrze jest mieć zajęcie, które przynosi satysfakcję i daje poczucie przydatności.

Jeśli jako wolontariusz chcesz zostać pomocnikiem takiego mieszkańca, poproś go o zgodę. Pamiętaj, że ma prawo Ci odmówić. Może nie umie pracować w grupie, a może nie ma cier-

pliwości, żeby przekazać Ci swoją wiedzę. Przyjmij odmowę spokojnie. W domach pomocy społecznej jest mnóstwo pracy dla wolontariuszy. Dla Ciebie też coś się znajdzie!

SATYSFAKCJA Z ŻYCIA I AKCEPTACJA WŁASNEJ SYTUACJI

Podeszły wiek to czas podsumowań, refleksji nad własnym życiem, dokonaniem, pracą. Świadomość, że coś w życiu wyszło, coś się udało, bez wątpienia jest przyjemnym uczuciem. Zawsze warto szukać takich pozytywnych wspomnień. Bywają jednak mieszkańcy bardzo krytyczni wobec siebie i nieznajdący w swojej historii dobrych stron. Mają oni liczne pretensje do losu, rodziny, bliskich. Żal im młodości, wracają do spraw, których nie dokończyli lub nigdy nie zrealizowali. Oczywiście nie jest możliwe, aby życie człowieka było naznaczone wyłącznie pasmem porażek, czasem tylko trudno jest myśleć o sobie dobrze. Jeśli w rozmowie z mieszkańcem wyczujesz takie nastawienie, w miarę możliwości postaraj się przedstawić mu inną perspektywę, np. gdy mieszkaniec ma żal do dzieci, że wyjechały z kraju i są daleko, można odpowiedzieć mu, że warto być z nich dumnym, bo przecież poradziły sobie w obcym kraju, nauczyły się języka, znalazły pracę. Jeśli ma żal do współmałżonka, że ten już nie żyje, warto wspominać miłość pomiędzy nimi, wspólnie spędzone lata. Zawsze znajdzie się ta dobra strona.

Każdemu trudno zaakceptować upływ czasu. Kiedyś seniorzy byli młodzi, samodzielni, odnosili sukcesy w pracy, zarabiali pieniądze, cieszyli się życiem rodzinnym. Ten czas minął bezpowrotnie. Warto podopiecznym przedstawiać starość jako nowy etap życia i okres, w którym sytuacja jest inna, a więc i aktywność musi być inna, a jednak nie gorsza! Życie nadal jest wartościowe, nadal można mieć w sobie dużo pozytywnych emocji, które wzbogacą kolejne dni. Niektórzy cieszą się tym, że nie mają już tylu obowiązków: nie muszą rano biec do pracy, nie mają problemów z szefem czy współpracownikami, nie trzeba z dziećmi robić lekcji, ani stać w kolejce, żeby zrobić zakupy. Wielu jest zadowolonych, że ktoś za nich posprząta, ugotuje, wypierze, że mają czas na rozmowy czy spacer z wolontariuszami, rozwijanie swojego hobby.

Pomóż podopiecznym odnaleźć powody do satysfakcji z życia. Słuchaj ich uważnie, z pewnością wspólnie odkryjecie pozytywne aspekty.

WYKORZYSTANIE LAT, KTÓRE ZOSTAŁY

Osoby w starszym wieku mają wiele problemów: kłopoty ze wzrokiem, słuchem, śmierć wielu znajomych. Warto przypominać im, że pozostał im czas, który można

dobrze spożytkować. Można zająć się sobą, własnymi zainteresowaniami lub pomagać innym, słabszym. W każdym wieku i w każdej sytuacji warto zadbać o jakość życia: nie poddawać się chorobie, ćwiczyć pamięć, uczestniczyć w gimnastyce, spędzać czas z ludźmi i uśmiechać się!

Twoja rola jako wolontariusza jest niezwykle ważna w tym zakresie. Wspieraj mieszkańców ich tych aktywnościach, a w gorsze dni staraj się do nich zmobilizować.

POTRZEBA MODLITWY I SZUKANIE OPARCIA W RELIGII

Każdy człowiek w trudnych sytuacjach, np. związanych z chorobą, niesamodzielnością, samotnością czy zależnością od innych osób, czy wreszcie śmiercią i poczuciem osierocenia po stracie, próbuje odnaleźć ich sens i nadać im znaczenie. Szuka wówczas odpowiedzi na pytanie „Dlaczego?” we własnym życiorysie, analizuje różne opcje i możliwości związane z przeszłością, z podejmowanymi decyzjami czy wyborami życiowymi. Wiele osób w kryzysie zwraca się ku wartościom religijnym i dzięki nim ten sens odnajduje. W domach pomocy społecznej w Polsce pracują księża katoliccy, a także duchowni innych wyznań, jeśli ich reprezentanci są pensjonariuszami lub jest taka potrzeba duszpasterska. Powszechnym widokiem w wielu domach pomocy społecznej są siostry zakonne, często prowadzące tego rodzaju instytucje lub pracujące jako pielęgniarki, opiekunki czy osoby udzielające wsparcia religijnego i duchowego. W zakresie opieki duchowo-religijnej mogą pomagać odpowiednio przygotowani wolontariusze lub osoby z grup religijnych czy wspólnot, jednak we współpracy z nimi należy unikać pokus prozelityzmu, czyli nawracania lub przyciągania do ruchów wewnątrz tego samego wyznania albo innych wyznań czy religii. Kierownictwo ośrodka, pracownicy i wolontariusze powinni być wyczuleni na wszelkie wydarzenia mogące ograniczyć lub odebrać wolność religijną lub duchową podopiecznych, natomiast w duchu ekumenicznej i interreligijnej tolerancji powinno się szanować drogi duchowo-religijne i kulturowe każdego podopiecznego.

Jeśli pogłębianie wiary i zaufanie do Boga jest dla Ciebie ważne i widzisz w tym sposób wsparcia podopiecznych, nawiąż kontakt z księdzem lub zakonnicą. Kontynuuj współpracę, jeśli już ją prowadzisz, albo zapytaj duchownych odwiedzających ośrodek, czy i w jaki sposób można wesprzeć ich działania i pomoc na rzecz podopiecznych. Nie wszyscy mieszkańcy domów pomocy społecznej to katolicy, ale dla zdecydowanej większości osób ich wiara i problemy duchowe są bardzo ważne i mogą być przedmiotem rozmowy czy wspólnej modlitwy, jeśli podopieczny wyrazi takie życzenie. Będąc katolikiem, można z powodzeniem służyć protestantom, osobom

prawosławnym czy agnastykom, nie wykluczając z tej opieki nikogo, np. świadków Jehowy lub przedstawicieli innych wyznań, religii i dróg życia. Troszcząc się o potrzeby duchowe Twoich podopiecznych, bądź świadomy istnienia przestrzeni metafizycznej w życiu każdego człowieka i dużych potrzeb duchowych u osób cierpiących, starych i przewlekle chorych.

POTRZEBY DUCHOWO-EGZYSTENCJALNE I ROZWÓJ OSOBISTY

Życiowe doświadczenia, trudności, szczęśliwe i nieszczęśliwe wydarzenia kształtują człowieka, ale nie zawsze dają zadawalające odpowiedzi na wszystkie nurtujące go pytania. Dobrze jest pielęgnować w sobie ciekawość i nieustannie poszukiwać sensu życia. Skupienie się jedynie na powierzchowności, drobnych, codziennych sprawach to za mało, żeby poczuć wewnętrzny spokój. Warto zachęcać podopiecznych do czynnego udziału w życiu placówki, a poprzez propozycje różnorodnych zajęć stymulować do myślenia o różnych wymiarach egzystencjalno-duchowych i zachęcać do ciągłego osobistego rozwoju.

Codziennie zajęcia fizyczne i intelektualne oraz integracja w grupie są źródłem ciekawych przeżyć. Porozmawiaj o nich z seniorem. Podsumujcie dzień, omówcie to, co było ciekawe, i to, co się nie podobało. Wskażcie, które z zajęć były satysfakcjonujące. Może przyłączy się do Was inny mieszkaniec i znajdziecie przyjemność we wspólnym spędzaniu czasu i rozmowie? Nie unikaj tematów egzystencjalnych i duchowych, które mogą pojawić się w kontekście zajęć i aktywności. Włączaj te wymiary do holistycznej opieki, w której każda część rzeczywistości podopiecznego jest na tyle ważna, na ile ważną uczyni ją ta osoba poprzez swoje skojarzenia i wspomnienia, wynikające z zaproponowanych aktywności.

WSPOMINANIE

Seniorzy bardzo lubią wspominać dawne lata. Lepiej pamiętają wydarzenia z młodości, niż to, co dzień wcześniej jedli na obiad. Miło jest wspominać młodsze miłości, szkołę. Seniorki często pamiętają, jak się kiedyś ubierały, seniorzy na przykład, jakimi motorami jeździli. Chwile, podczas których można wrócić do wspaniałych (trochę wyidealizowanych) wspomnień, są bardzo przyjemne. Niektórzy rodzice godzinami mogą opowiadać o swoich dzieciach, ich osiągnięciach, porażkach. Zdarzają się wśród mieszkańców seniorzy, którzy mają doświadczenia wojenne. Dla kraju poświęcili dużo. Można spotkać powstańców, którzy ryzykowali własne życie. Warto ich poznać i posłuchać! Miłośnicy zwierząt wspaniale opi-

sują swoich pupili, ogrodnicy wspominają swoje dzieła i planują rozwój kolejnych roślin (nawet te w małych doniczkach są ważne!).

Wysłuchaj tych wspomnień. Swoją uwagę sprawisz seniorom przyjemność. Może nawet uda Ci się spisać różne historie? Seniorzy bardzo lubią śpiewać dawne piosenki (pamiętaj, że oni w młodości nie spędzali tyle czasu na telewizorem, ponieważ go wówczas nie mieli!). Niektórzy zaskoczą Cię tym, że znają cały hymn narodowy (wszystkie zwrotki), a kolędy czy pieśni kościelne także potrafią śpiewać zaskakująco długo. Czy Ty potrafisz więcej niż starsza, osiemdziesięcioletnia pani?

NOWA RZECZYWISTOŚĆ

Przeprowadzka do domu pomocy jest najczęściej efektem negatywnego wydarzenia lub złej sytuacji seniora: choroby, osamotnienia lub niepełnosprawności. Świadomość pozostawania w trudnej sytuacji i brak możliwości samodzielnego z niej wyjścia jest niezwykle frustrująca. Domy pomocy społecznej służą wszelkim wsparciem, ale czasem trudno taką pomoc przyjąć. Potrzeba czasu, aby mieszkaniowiec poczuł się bezpiecznie, aby zadomowił się w placówce. W nowym miejscu wszystko jest inne: pokój, łazienka, korytarze. Inny niż w prywatnym domu jest także rytm dnia, zajęcia, potrawy. Bywa, że mieszkaniowiec nie chce się z tym pogodzić i okazuje gniew lub całkowite poddanie, rezygnację, uznaje, że rzeczywistość jest zbyt bolesna, aby w niej uczestniczyć.

Staraj się zachęcać podopiecznego do rozmowy i autorefleksji na temat jego odczuć związanych z nową, otaczającą go rzeczywistością. Taka rozmowa może mieć wartość terapeutyczną: przyniesie ulgę i pozwoli lepiej zrozumieć siebie i innych.

SYTUACJA FINANSOWA

Wiele osób cierpi z powodu niedostatków środków finansowych. Jest to tym bardziej przykre, jeśli dotyczy osoby chorej, w przypadku której terapia jest kosztowna. Domy pomocy społecznej współfinansują zakup leków, środków opatrunkowych, wykonują nieodpłatnie zabiegi fizjoterapeutyczne. To duże wsparcie, ale dla niektórych mieszkańców leczenie, mimo pomocy, nadal jest problemem.

Nie angażuj się finansowo. Porozmawiaj o kłopotach, ale nie wydawaj swoich pieniędzy!

PRZYDATNOŚĆ I UŻYTECZNOŚĆ CZŁOWIEKA

Każdy chce być potrzebny, zrobić coś dla innych i czerpać z tego satysfakcję, mieć poczucie przydatności dla bliskich i radość z dobrze spełnionego obowiązku. Jeśli choroba odbiera człowiekowi wszystkie moce i możliwości bycia aktywnym, uniemożliwia samoobsługę, to czuje on wielką stratę i gniew. To naturalne emocje. We współczesnej kulturze naznaczonej konsumpcjonizmem wydajność człowieka jest postrzegana w kategoriach jego wartości. Jeśli więc nie możemy nic robić, to trudno odnaleźć sens życia. Mieszkańcy domów pomocy społecznej często mierzą się z tym problemem. Większość z nich czuje żal do losu, który odebrał im młodość, samodzielność, stanowiska, władzę. Na szczęście istnieje wiele dowodów na to, iż godność człowieka nie musi być mierzona jego produktywnością. Można i warto ich poszukiwać. Pomaga w tym wiara, etyka, ale najbardziej wartościowe jest wsparcie uzyskane od drugiego człowieka.

Uśmiech i czas oddany choremu, czasem wysłuchanie jego historii zwracają człowiekowi poczucie łączności z innymi, utwierdzają w nurcie życia. Jeśli spędzasz czas z człowiekiem przykutym do łóżka, podziękuj mu, że był z Tobą. Niech wie, że jego udział w spotkaniu jest tak samo ważny jak Twój. Bez niego Twoja obecność byłaby zbędna. Daj mu to odczuć!



Wolontariusze pomagają mieszkańcom dbać o zdrowie, na przykład mierząc ciśnienie.

W wolontariacie lubię to, że łączy ogromną satysfakcję, jaką daje dzielenie się swoim czasem, radością i pomysłami z poczuciem spełnienia w pomaganiu i wzbogaceniem własnego życia. Dom Pomocy Społecznej w Sopocie wybrałam ze względu na przyjazną atmosferę a także na szeroką ofertę wolontariacką, proponującą m.in. spacerów z mieszkańcami, grupowe oraz indywidualne zajęcia z seniorami czy pomoc w organizacji imprez okolicznościowych.

Kalina

3

Formy wolontariatu w pomocy społecznej

Agnieszka Cysewska

WOLONTARIAT OPIEKUŃCZY

W domu pomocy społecznej mieszkają osoby starsze, chore, niepełnosprawne, niesamodzielne. Przeprowadzka do niego nie jest decyzją prostą, najczęściej wiąże się z wielkimi emocjami. Każdy chciałby być u siebie, w mieszkaniu, które zna od lat, które jest jego kątem, żyć w otoczeniu rodziny i przyjaciół mających nieograniczoną ilość czasu i służących pomocą, gdy tylko jest to potrzebne. Życie jednak układa inne scenariusze. Nieoczekiwany atak choroby, niepełnosprawność, samotność czy bariery techniczne mogą uniemożliwić życie we własnym domu. Niezwykle trudno jest pozostawić znane i kochane miejsce i przenieść się do instytucji, nawet ze świadomością, iż są tam ludzie, którzy potrafią i chcą pomóc.

Pracownicy domów pomocy społecznej starają się stworzyć maksymalnie przyjazne warunki, wesprzeć mieszkańców i asystować im w trudnym momencie zmiany ich życia. Opiekują się mieszkańcami całą dobę, organizują leczenie, rehabilitację, ciekawie wypełniają czas wolny. Przygotowani pracownicy, odpowiednio dostosowany budynek oraz specjalne wyposażenie mają służyć osobom niesamodzielnym, sprawić, aby ich choroba czy niepełnosprawność nie były zbyt dokuczliwe.

Trzeba jednak pamiętać, iż pracownicy domu pomocy społecznej są związani z placówką umową o pracę, która formalnie uszczegóławia wszelkie aspekty ich działalności. Osoba zatrudniona w placówce ma narzucony zakres obowiązków oraz sposób ich wykonywania. Podlega licznym rygorom wskazanym w procedurach, regulaminach i zarządzeniach. Swoboda osób zatrudnionych w ośrodku jest niezwykle ograniczona, a wymóg realizacji służbowych obowiązków determinuje ich zachowanie. Przy całej empatii, którą mają pracownicy pomocy społecznej, ich kontakty z podopiecznymi podporządkowane są formalnym wymogom pracy. Z jednej strony czyni ich to profesjonalistami, których fachowe wsparcie zapewnia mieszkańcom poczucie bezpieczeństwa. Z drugiej jednak ogranicza czas, który mogliby spędzić z podopiecznymi w swobodnej, koleżeńskiej atmosferze.

Wolontariat jest formą dużo swobodniejszą, opartą na dobrej woli. Choć posiada swoje wymogi prawne: potrzebę określenia miejsca, czasu, sposobu realizacji zadania, spisania porozumienia przy dłuższej współpracy, to właśnie czynnik emocji i dobrowolności jest zasadniczy. Wolontariusze pojawiają się w domach pomocy społecznej po to, by spędzić czas z mieszkańcami. Nie mają innych obowiązków. Nie muszą oferować więcej niż uśmiech, pozytywne nastawienie i własny czas. W placówkach mogą zająć się wspólnym czytaniem, wypiciem kawy z podopiecznym, mogą też udać się z nim na spacer. W ich wolontaryjnej pracy najważniejszy jest kontakt człowieka z człowiekiem, podopiecznego z wolontariuszem.

Domy pomocy społecznej w Polsce zorganizowane są według zasad opisanych w prawie, głównie w ustawie o pomocy społecznej [1] i rozporządzeniu w sprawie domów pomocy społecznej [2]. Przepisy wskazują także wymagania stawiane pracownikom na każdym stanowisku. Pielęgniarka, opiekunka czy pracownik socjalny zatrudnieni w domu pomocy społecznej muszą mieć odpowiednie wykształcenie i staż pracy wskazany w przepisach. Te kryteria nie dotyczą jednak wolontariuszy. Oczywiście, mając wykształcenie pielęgniarskie, można pracować jako wolontariusz, ale i bez niego można być wsparciem dla pielęgniarki i pomagać jej w obowiązkach.

Osoba, która chce zostać wolontariuszem w domu pomocy społecznej, może wybrać formę współpracy spośród wielu różnych propozycji. Niezwykle cenna jest pomoc wolontariuszy w codziennych sprawach: podanie kawy, pomoc przy spożywaniu posiłku, przeczytanie gazety, pomoc w trakcie gimnastyki, wspólne spacerowanie, asystowanie podczas zakupów, wyjazd do kina.

Nie musisz mieć konkretnych kwalifikacji, aby zostać wolontariuszem w przypadku takiej formy pomocy. Czas, cierpliwość oraz skupienie na pomocy jednemu, konkretnemu podopiecznemu owocuje zadowoleniem i satysfakcją z obu stron: mieszkańca czującego, że jest w centrum czyjejś uwagi, oraz wolontariusza skutecznie mu pomagającego.

Jeśli podopiecznemu trudno skupić się w większej grupie osób, szybko się męczy, nie potrafi odnaleźć się w większym gronie, najkorzystniejsze dla niego będą zajęcia indywidualne, w odpowiednim, cichym miejscu, gdzie można spokojnie porozmawiać i spędzić czas. Są również mieszkańcy uwielbiający towarzystwo, którzy przenieśli się z prywatnych domów do domu pomocy społecznej właśnie dlatego, aby nie czuć samotności i mieć kontakt z innymi ludźmi. Wolontariuszom współpracującym z takimi podopiecznymi koordynator proponuje zajęcia w grupie. Kilku wolontariuszy i kilku mieszkańców może razem chodzić na spacer, zorganizować spotkania, razem ćwiczyć, śpiewać, czy przygotowywać kartki świąteczne.

Jeśli lubisz pracę w grupie, poinformuj o tym koordynatora. Jeśli wolisz spędzać czas z jednym podopiecznym, koordynator również znajdzie dla Ciebie zajęcie.

ZASADY WOLONTARYJNEGO POMAGANIA MIESZKAŃCOM DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ

MIEJ DUŻO CIERPLIWOŚCI

Mieszkańcy domu pomocy społecznej często są obciążeni licznymi problemami: zdrowotnymi, finansowymi, rodzinnymi. Jeśli nieustannie skupiają się na nich, trudno im nawiązać nowe znajomości, zaangażować się podczas zajęć czy po prostu być uprzejmym dla innych. Nie są to jednak wystarczające powody, aby nie podejmować próby współpracy z takimi mieszkańcami. Pamiętaj, że kontakt z wolontariuszem przynosi im ulgę, często prowadzi do przyjaźni lub zawarcia trwałych znajomości.

Nawet jeśli początki są trudne, nie rezygnuj! Bądź cierpliwy!

PROŚ O POMOC

Jeśli Twój podopieczny ma gorszy dzień (chorzy na chorobę Alzheimera często krzyczą, szarpiają się, obrażają), koniecznie skontaktuj się z opiekunkami, pielęgniarkami lub koordynatorem wolontariatu. Zaopiekują się mieszkańcem, pomogą, uspokoją go.

Pamiętaj, że negatywne zachowania Twojego podopiecznego to najczęściej efekt choroby, a nie realna chęć sprawienia Ci przykrości!

ZACHOWAJ TAJEMNICĘ SŁUŻBOWĄ

Warunkiem bezpiecznej współpracy, prowadzenia zajęć, uczestniczenia w życiu domu pomocy społecznej oraz towarzyszenia seniorom jest wiedza na temat ich zdrowia i ewentualnych zagrożeń, na które trzeba zwrócić uwagę. Pracownicy placówki udzielą niezbędnych informacji w zakresie potrzebnym wolontariuszowi do realizacji zadań, jednak sam wolontariusz jest zobligowany do zachowania dyskrecji.

Pamiętaj o tym, że uzyskane informacje nie mogą stać się tematem prywatnych rozmów poza domem pomocy społecznej.

POZNAJ PLAN DNIA

Każdy dom pomocy społecznej ma swój rytm i centralne punkty w ciągu dnia regulujące życie całej placówki. Są to najczęściej godziny posiłków, gimnastyki, dni i godziny wizyt lekarskich. Inne zajęcia, takie jak spacer, koncerty, wycieczki, planuje się z uwzględnieniem tych punktów. Podczas typowego dnia wolontariusz od rana może pomagać podczas śniadania i gimnastyki. Około południa może uczestniczyć w odbywających się zajęciach rekreacyjnych (np. śpiewanie, taniec, zajęcia plastyczne, wyjście do kina, muzeum, wyjazd do parku czy na zakupy). Jest to czas największej aktywności. W trakcie pory obiadowej można pomagać podczas rozwożenia i spożywania posiłków. Po obiedzie nadchodzi czas wspólnego czytania i oglądania filmów. Popołudnie i wieczór to czas wyciszenia i odpoczynku.

Poznaj plan dnia domu pomocy, w którym chcesz zostać wolontariuszem, i zaproponuj swoją pracę w godzinach i dniach, kiedy jest to możliwe. Pamiętaj, że każda propozycja zagospodarowania wolnego czasu lub wsparcie istniejących już zajęć są mile widziane!

POZNAJ ORGANIZACJĘ DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

W domach pomocy społecznej zwykle mieszka wiele osób, a więc i budynki są duże i wielokondygnacyjne. Dobrze jest wiedzieć, jak ponumerowane są pokoje, gdzie znajduje się jadalnia, dzienny pokój, biura, windy oraz gdzie jest pokój dla wolontariuszy.

Poświęć trochę czasu, aby poznać budynek. Pomoże Ci w tym koordynator wolontariatu.

BĄDŹ SŁOWNY

Seniorzy z dużym wyprzedzeniem przygotowują się na spotkanie z wolontariuszem. Czekają na niego. To ważne, aby nie czuli się rozczarowani. Oczywiście zdarzają się sytuacje uniemożliwiające wolontariuszowi przyjazd do domu pomocy. Nieobecność należy zgłosić jak najwcześniej koordynatorowi wolontariatu, aby mógł on uprzedzić mieszkańca o zaistniałej zmianie. Praca wolontariusza ściśle

wiąże się z zadaniami wykonywanymi przez pracowników. Warto więc pamiętać, że aby wolontariusz mógł wyjść na spacer z podopiecznym, opiekunka musi sprawdzić, czy zjadł on już posiłek, czy jest odpowiednio ubrany. Dodatkowo pielęgniarka sprawdza, czy wziął wszystkie leki i czy w danym dniu nie ma wizyty lekarskiej. Jeśli mieszkaniec ma kłopoty z pamięcią, koordynator wielokrotnie będzie mu przypominał o spacerze z wolontariuszem. Wiele osób pracuje na to, aby wolontariusz mógł zrealizować swoje zadanie.

Pamiętaj o tym, że Twoja praca wpływa na pracę innych osób w placówce. Wyznaczaj terminy i natężenie pracy w sposób realny. Nie zmieniaj dni i godzin zaplanowanych zajęć bez wyraźnego powodu. Pamiętaj, że nie musisz być wolontariuszem na cały etat! Wystarczy godzina w tygodniu!

POMAGANIE CHORYM Z OGRANICZONĄ SPRAWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

W domach pomocy społecznej często można spotkać osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Rozmawiając z nimi, należy usiąść, aby nie musiały patrzeć w górę. Jeśli nie siedzą stabilnie w wózku i wolontariusz widzi, że się osuwają, musi poprosić o pomoc opiekunkę lub pielęgniarkę.

Nie dźwigaj sam (chyba, że skończyłeś odpowiedni kurs i masz odpowiednie kwalifikacje). Pamiętaj, że może to być niebezpieczne dla Twojego kręgosłupa.

POMAGANIE CHORYM Z OTĘPIENIEM, DEMENCJĄ, CHOROBA ALZHEIMERA

Coraz większa liczba osób w podeszłym wieku mieszkających w domach pomocy społecznej cierpi z powodu chorób otępiennych. Seniorzy tracą pamięć, orientację w przestrzeni, nie rozpoznają miejsc ani osób, nie pamiętają dat ani powodów, dla których znaleźli się w danym miejscu. Opiekując się taką osobą, trzeba myśleć za nią, pamiętać za nią oraz przewidywać konsekwencje danyh zachowań za nią. Często zdarza się, że chorzy bez powodu wpadają w gniew, bywają agresywni, nie chcą współpracować. Należy zgłosić to pracownikowi: opiekunce, pielęgniarce, koordynatorowi wolontariatu. Niektórzy podopieczni z chorobą Alzheimera (a jest ich coraz więcej w domach pomocy społecznej) czują przymus ciągłego chodzenia. Nie mają konkretnego celu, ani nie określają miejsca, gdzie chcieliby dojść, jednak nie mogą się zatrzymać. Zajęcia z tymi podopiecznymi organizo-

wane są indywidualnie i najczęściej polegają na wspólnym spacerowaniu. To niezwykle ważne, aby podążać za chorymi, być z nimi w kontakcie. Oni wiedzą, że wolontariusz jest z nimi, że nie zostawi ich samych, choć tego nie powiedzą.

SPACERY Z MIESZKAŃCAMI

Jest to najpopularniejsza i najcenniejsza forma wsparcia mieszkańców domów pomocy społecznej. Wielu z nich nie może samodzielnie opuszczać budynku. Powodem są kłopoty z pamięcią i niebezpieczeństwo zagubienia się w okolicy. Mieszkańcy na wózkach inwalidzkich również mają kłopoty z poruszaniem się poza budynkiem ze względu na liczne bariery architektoniczne. Stałe przebywanie w budynku jest dla nich bardzo uciążliwe. Pracownicy, stażyści i praktykanci, a zwłaszcza wolontariusze, są doskonałymi partnerami do spacerów.

Pamiętaj, aby z wyprzedzeniem zgłosić koordynatorowi chęć udania się z mieszkańcem na spacer. Wychodząc, ustal godzinę powrotu. Zaraz po powrocie zgłoś, że już jesteście. Zapisz w swoim telefonie numer placówki lub numer koordynatora i dzwoń, gdy potrzebujesz pomocy.

POMOC PRZY POSIŁKACH

Jeśli zadaniem wolontariusza jest nakarmienie podopiecznego, powinien się do niego odpowiednio przygotować. Jeśli posiłek jest spożywany w jadalni, z pewnością znajdą się tam wszystkie potrzebne przybory. Jeśli odbywa się w pokoju mieszkańca, należy przygotować: okrycie na pościel, aby jej nie zabrudzić, sztućce, napój, danie (sprawdzając, czy ma odpowiednią temperaturę), ręcznik papierowy lub chusteczki, aby otrzeć usta podopiecznego. Trzeba być cierpliwym i nie ustępować w karmieniu. Jedzenie i odpowiednia ilość napoju jest niezbędną pomocą każdemu, zwłaszcza osobie chorej. Jeśli mieszkaniowiec odmawia spożycia posiłku, należy poprosić opiekunkę lub pielęgniarkę o pomoc. Koniecznie trzeba zgłosić problem, aby pracownicy byli świadomi tego, co dzieje się z mieszkańcem.

Daj sobie i podopiecznemu czas! Jedzenie może być sporym wysiłkiem dla osoby przewlekle chorej, a Twoja cierpliwość często okaże się niezbędna, aby mógł on zjeść posiłek. Podczas podawania napoju pamiętaj, aby sprawdzić jego temperaturę. Gorący lub zbyt zimny może narobić szkody!

POMOC PRZY GIMNASTYCE I ZABIEGACH FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

Aby samodzielnie prowadzić gimnastykę lub przeprowadzić zabiegi fizjoterapeutyczne, niezbędne są specjalne uprawnienia (świadectwo ukończenia kierunkowej szkoły lub studiów wyższych) oraz zgoda dyrektora domu pomocy społecznej. Wolontariusz bez takiego przygotowania może jednak pomagać w trakcie zajęć: przywozić mieszkańców na wózkach inwalidzkich na salę gimnastyczną, rozdać piłki, dyski i inne sprzęty, z którymi seniorzy ćwiczą, i podawać je, gdy komuś wypadną z rąk.

W trakcie ćwiczeń podtrzymuj ręce, pomagaj unieść nogi (nie za mocno!). To bardzo cenna pomoc dla pracowników domu pomocy społecznej. Usprawnia pracę i powoduje, że ćwiczenia są bardziej efektywne.

WSPÓLNE CZYTANIE

Czas spędzony przy dobrej książce zawsze jest satysfakcjonujący. Wolontariusze czytający mieszkańcom gazety, czasopisma czy książki powinni pamiętać o tym, by robić to wolno, głośno i wyraźnie. Czasem trzeba powtórzyć fragment tekstu.

Zwróć uwagę, jakich masz słuchaczy. Czy dobrze słyszą, czy wygodnie siedzą i mają siłę, aby długo słuchać lektury? Czy odpowiada im pozycja wybrana przez Ciebie, czy raczej mają swoje propozycje i chcieliby wysłuchać konkretnej książki. Nie kupuj sam książek ani gazet. Każdy dom pomocy społecznej ma swoją bibliotekę, z której możesz korzystać i (jeśli będzie taka możliwość finansowa) zakupi wskazane przez Ciebie książki. Nie wydawaj swoich pieniędzy!

UDZIAŁ W WYCIECZKACH

Wyjazdy są ciekawe dla osób w każdym wieku, również seniorzy lubią wyruszać z domu i poznawać nowe miejsca. Przygotowanie wycieczki to duże przedsięwzięcie. Niezbędna jest informacja o planach wyjazdu z jego opisem: kiedy, gdzie, na jak długo planowana jest wycieczka. Czy jest to wyjazd na dwie godziny, czy całodzienna wyprawa w dalszą okolicę. Mieszkańcy muszą mieć czas, aby zdecydować, czy chcą jechać. Pomoc wolontariuszy jest potrzebna zarówno przy planowaniu i przygotowywaniu wycieczki, jak i w jej trakcie. Mogą wskazać ciekawe miejsca, podzielić się wiedzą na ich temat, być przewodnikami po znanej sobie

okolicy czy miejscu. Podczas wycieczki wolontariusze pełnią funkcję opiekunów podopiecznych. Mogą pomóc, pchając wózek inwalidzki, biorąc pod rękę osobę, która wolno chodzi, ponieść torbę, pomóc przy posiłku.

Wolontariusze mający doświadczenie w organizacji wycieczek mogą – w porozumieniu z koordynatorem i kierownikiem – taką wycieczkę zorganizować.

Wyjazdy bardzo integrują, wyzwalają pozytywne emocje, pozwalają ludziom poznać się w innych, niecodziennych okolicznościach. Wykorzystaj ten potencjał! Po powrocie spotkajcie się jeszcze raz w tym samym gronie, powspominajcie wspólną wyprawę, oceńcie, co było najciekawsze, co najbardziej się podobało. Twoja obecność jest dla seniorów bardzo cenna!

WSPÓLNE ZAKUPY

Niemal wszyscy lubią chodzić na zakupy! Wprawdzie w domu pomocy społecznej mieszkańcy mają zapewnione wszystkie niezbędne produkty, jednak tradycja zakupów nadal jest żywotna. Ulubione gazety, czekolada, papierosy i inne drobiazgi kupowane są niemal codziennie. Każdy chce być samodzielny, móc decydować o swoich pieniądzach. Mieszkańcy poruszający się na wózkach inwalidzkich mają problem z samodzielnym robieniem zakupów z powodu licznych barier architektonicznych. Potrzebują oni pomocy. Wolontariusze asystujący przy zakupach powinni zwrócić uwagę na progi, nierówności na chodnikach, wąskie alejki w sklepach.

Nie bierz od mieszkańca pieniędzy! W domach pomocy społecznej zasady obrotu gotówką są ściśle określone. Tylko wyznaczone i upoważnione na piśmie osoby mogą pobierać pieniądze mieszkańca i płać za wskazane zakupy (najczęściej są to leki i opatrunki). Wolontariusz może pomóc dojechać do sklepu, zdjąć produkty w półki, zanieść siatki do pokoju mieszkańca. Jednak pieniądze zostaw mieszkańcowi!

WOLONTARIAT AKCYJNY

Domy pomocy społecznej to miejsca wielu aktywności. Terapeuci zajęciowi, pracownicy socjalni, wolontariusze bardzo często organizują atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu. Należą do nich różnego rodzaju spotkania i imprezy okolicznościowe, festyny, dni otwarte. W ich organizacji mogą pomóc wolontariusze

na stałe współpracujący z ośrodkiem, jak również osoby niepomagające w sposób regularny, ale chętnie angażujące się do różnego rodzaju akcji prowadzonych kilka razy w roku. Jest to również forma wolontariatu, w której mogą uczestniczyć także osoby młodsze (np. młodzież szkolna), zanim przystąpią do wolontariatu opiekuńczego. Liczba potrzebnych wolontariuszy zależy od rozmachu i zasięgu akcji. Zwykle jednak są to duże przedsięwzięcia organizacyjne.

Przedstaw koordynatorowi zadania, które chciałbyś zrealizować. Przemyśl i wskaż, czego potrzebujesz w tym celu. Jest wiele zadań, których możesz sam się podjąć lub do których możesz się przyłączyć. Jeśli nie chcesz pracować sam, poproś, aby wyznaczono Ci pomocników. Jest wiele do zrobienia.

POMOC W PRZYGOTOWANIU IMPREZY

INFORMACJA

Aby wszyscy zainteresowani dowiedzieli się o imprezie, należy rozpocząć działania informacyjne kilka dni przed planowanym wydarzeniem. Wolontariusze zaangażowani w działania informacyjne mogą pomóc w przygotowaniu plakatu i zaproszenia oraz w ich dystrybucji. Na tablicach, drzwiach jadalni, stronie internetowej należy umieścić plakaty ze wskazaniem tematu, godziny, czasu trwania, miejsca imprezy. Warto zadzwonić do innych wolontariuszy, wysłać im zaproszenia za pośrednictwem poczty elektronicznej lub smsy z informacją o imprezie i potrzebnej pomocy. Jeśli koordynator poprosi, wolontariusze mogą także zadzwonić do rodzin mieszkańców domu pomocy społecznej lub wysłać im maile z zaproszeniem. W takich sytuacjach wolontariusze korzystają z telefonów i komputera domu pomocy społecznej oraz innych potrzebnych materiałów papierniczych dostarczonych im przez placówkę. Jeśli przewidziany jest udział specjalnych gości, wolontariusze mogą pomóc w przygotowaniu, wysłaniu lub zawiezieniu zaproszeń dla nich.

PRZYGOTOWANIE DEKORACJI

Niektóre imprezy wymagają dodatkowej oprawy i dekoracji. Przydatna jest wówczas pomoc wolontariuszy, szczególnie tych, którzy mają zdolności plastyczne i taka praca sprawia im satysfakcję. Mogą oni zaproponować swoją koncepcję dekoracji i, jeśli zostanie zaakceptowana, uprzedzić, co jest potrzebne do jej wykonania.

Zaplanuj, ile czasu potrzebujesz i w jakich godzinach możesz pracować, aby nie zakłócić normalnych zajęć w domu pomocy społecznej. Poproś o pomoc i pomocników, jeśli tego potrzebujesz! Jeśli nie masz zdolności plastycznych, możesz pomóc przy ustawianiu stołów, krzeseł, rozkładaniu obrusów czy układaniu kwiatów na stołach. Taka praca jest również potrzebna!

POMOC PODCZAS IMPREZY

Wolontariusze w trakcie imprezy okolicznościowej mogą pomóc na kilka sposobów, np.:

- przyprawdzając podopiecznych placówki: jeśli w domu pomocy społecznej mieszka kilkadziesiąt osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, wolontariusze mogą pomóc w przywiezieniu tych osób na miejsce spotkania. To zwykle trwa długo! Samym pracownikom zajmuje dużo czasu. Pomoc wolontariuszy w takich sytuacjach jest niezwykle cenna;
- pomagając przy poczęstunku: rozdanie stu kaw to nie lada wyzwanie. Jeśli pomaga przy tym grupa wolontariuszy, realizacja tego zadania przebiega sprawnie. Kawa, cukier, mleko, ciastka, owoce lub inny poczęstunek muszą trafić do wszystkich gości. Potrzebna jest także pomoc przy wycieraniu plam, drobnych porządkach na bieżąco, gdy komuś coś się rozsypie lub rozleje – takie drobiazgi nie mogą przecież popsuć imprezy! Mieszkańcom niemogącym samodzielnie napić się kawy czy zjeść ciasta również potrzebna jest asysta. Wolontariusz może usiąść z taką osobą i pomóc jej spożyć poczęstunek;
- udział w zabawie: ważne jest, by wolontariusze także brali aktywny udział w różnego rodzaju atrakcjach i zabawach, zachęcając w ten sposób mieszkańców do czynnego brania udziału w imprezie. Wspólny taniec czy śpiewanie, udział w konkursach zachęcą tych bardziej nieśmiały. Jeśli sam się będziesz dobrze bawił, inni również będą!

POMOC PODCZAS FESTYNU SPORTOWEGO

Sport i aktywność fizyczna są ważnymi elementami terapii i rehabilitacji prowadzonej w domu pomocy społecznej. Dla utrzymania dobrej kondycji, poprawy zdrowia lub po prostu dla rozrywki zajęcia sportowe organizowane są regularnie. W trakcie takich wydarzeń najważniejsza jest pomoc dla mieszkańców. Osoby poruszające się na wózkach muszą zostać przewiezione do sali gimnastycznej lub na boisko, osobom słabo chodzącym trzeba również pomóc. Należy także zorganizować krzesła dla każdego, aby można było odpocząć.

Jeśli w dniu imprezy Twoim zadaniem jest opieka nad konkretnym mieszkańcem, nie opuszczaj go. Zadbaj, aby często odpoczywał, spytaj, czy nie chce napić się wody lub skorzystać z toalety. W przygotowanych konkursach bierzcie udział razem. Wspólna wygrana bardzo łączy!

POMOC W ORGANIZACJI IMPREZY PLENEROWEJ

Podczas imprezy organizowanej poza domem wiele rzeczy trzeba wynieść na zewnątrz budynku, np. krzesła, ławy, stoły, parasole, poduszki do siedzenia, sprzęt nagłośniający, a czasem grill lub termosy z kawą i ciasto. Każda para rąk do pomocy jest wówczas cenna, szczególnie, gdy uczestników imprezy jest dużo.

Jeśli pomagasz ustawiać sprzęty, pamiętaj, aby stały one stabilnie. Pomagając mieszkańcom, zwróć uwagę, czy mają nakrycia głowy chroniące przed słońcem, czy zabrali swetry lub inne okrycia na wypadek, gdyby zrobiło się chłodniej.

POMOC W ORGANIZACJI DNIA OTWARTEGO W PLACÓWCE

Coraz częściej domy pomocy społecznej otwierają swoje drzwi, zapraszając sąsiadów, społeczność lokalną, lokalne władze samorządowe. To sposób prezentacji placówki oraz wyjaśnienia idei domów, pokazania ich zadań i sposobów realizacji. Tak zwane „dni otwarte” mają być też przeciwwagą dla negatywnych wydarzeń, o których niekiedy głośno jest w mediach. Warto pamiętać, że mimo błędów w pracy ludzkiej domy pomocy społecznej pozostają miejscem bezpiecznym dla mieszkańców, a coraz lepiej wykształcona kadra służy swoim podopiecznym całą dobę. Dni otwarte mają to pokazać. Zorganizowanie takiej imprezy wymaga ogromnego wysiłku i współpracy wielu osób. Niezbędne są osoby do przeprowadzenia akcji promocyjnej, przygotowania plakatów zaproszeń i ich dystrybucji. W placówce warto przygotować kronikę, wywiesić zdjęcia ukazujące działania i historię ośrodka, pracę mieszkańców, zdobyte nagrody. Ważny jest wygląd wnętrza oraz organizacja miejsc, gdzie goście mogą usiąść, porozmawiać z pracownikami lub wolontariuszami, dowiedzieć się czegoś o domu. Przekazywanie informacji to najważniejszy cel tej imprezy. Organizacja dni otwartych stwarza wolontariuszom wiele możliwości zaangażowania się. Po takim wydarzeniu warto spotkać się w gronie pracowników i wolontariuszy i wymienić się wrażeniami: czy goście byli zadowoleni, czy mieszkańcy nie byli zbyt zmęczeni, czy wszystko przebiegało zgodnie z planem. Zwykle zorganizowanie takiego spotkania jest zadaniem koordynatora wolontariatu.

Przed wyznaczoną datą dnia otwartego w placówce przygotuj się z wybranego tematu. Jeśli nie chcesz sam udzielać informacji, zorientuj się, do kogo wysłać

osoby zainteresowane, kto i gdzie odpowiada na pytania. Poznaj budynek, aby kierować gości w odpowiednie miejsca. Wytrwaj na swoim stanowisku! Pamiętaj, że w trakcie tej imprezy wszyscy stworzycie łańcuch, w którym każdy ma ważne i odpowiedzialne zadanie. Pamiętaj też, że cały zespół na Ciebie liczy.

WSPÓŁPRACA Z PRZEDSZKOLAMI I SZKOŁAMI

Bardzo ważne jest, aby mieszkańcy domu pomocy społecznej nie czuli izolacji. Istotny jest kontakt z najbliższym środowiskiem, spotkanie z osobami innymi niż te, które widzą codziennie. Pozwala to odwrócić uwagę od codziennych trosk. Z tego powodu wiele placówek w ramach wolontariatu akcyjnego nawiązuje kontakt z okolicznymi szkołami lub przedszkolami. Wizyta dzieci z przedstawieniem, laurkami czy rysunkami sprawi mieszkańcom dużo przyjemności. Uczniowie z młodzieńczymi pomysłami i nowatorskimi przedsięwzięciami są zawsze mile widziani. Wizyta uczniów powinna być oczywiście poprzedzona rozmową nauczyciela z uczniami na temat domu pomocy społecznej, osób chorych i niepełnosprawnych. Widok kilkudziesięciu osób na wózkach inwalidzkich może być trudny dla każdego! Aby spotkanie było miłe i przyniosło wszystkim satysfakcję, warto najpierw porozmawiać.

INNE FORMY WOLONTARIATU

Możesz wspomóc codzienne funkcjonowanie domu pomocy społecznej, angażując się w „wolontariat gospodarczy”, obejmujący wsparcie w pracach porządkowych, np. w budynku i w ogrodzie. Jak w każdym domu, także i w placówce opiekuńczej, czasem trzeba zrobić większe porządki, np. odmalować pomieszczenia, naprawić ubytki w ścianach poobijanych przez wózki inwalidzkie, wyszorować podłogi i fugi (placówki często wyposażone są w maszyny do szorowania podłóg, więc praca ta może być całkiem zabawna!), naprawić krzesła, stoliki, fotele, lampki i wszelkie sprzęty, które ulegają zużyciu.

Jeśli chciałbyś pomagać, a czujesz, że formuły wolontariatu opiekuńczego lub akcyjnego nie są dla Ciebie, zaangażuj się w wolontariat gospodarczy. Pamiętaj, że większe prace porządkowe organizowane są w okolicach świąt wielkanocnych i Bożego Narodzenia. Jeśli widzisz siebie w tej formie wsparcia, zgłoś się w tym czasie do wolontariatu!

[1] Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. 2004, Nr 64, poz.593).

[2] Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2013 r. w sprawie domów pomocy społecznej.



Wolontariusze ofiarowują swoim podopiecznym to, co najcenniejsze – swój czas.

Pracę na rzecz podopiecznych w Domu Pomocy Społecznej w Sopocie podjęłam w skutek postanowienia, że jak się ma czas i siły, należy być przydatnym dla innych (bliźnich). Moje osobiste położenie stwarza mi szanse niesienia pomocy: nie mam dzieci i jestem na emeryturze. Dlaczego nie czynić dobra w tej sytuacji? Jest niewątpliwie faktem, że pobyty w tym domu pozwoliły mi zaprzyjaźnić się z niektórymi osobami, a to przecież jest „wartość dodana”.

Gabriela Kurowska

4

Organizacja wolontariatu w ośrodku

Anna Janowicz, Agnieszka Paczkowska

WSTĘP

Jednym z warunków dobrej współpracy wolontariuszy z zespołem opiekuńczym jest odpowiednie jej przygotowanie. Dotyczy to zarówno przygotowania zespołu, który powinien wiedzieć, na czym ta współpraca będzie polegać, jak i wolontariuszy. To przygotowanie zwykle rozpoczyna się, zanim jeszcze pierwsi kandydaci do wolontariatu przestąpią próg ośrodka.

REKRUTACJA KANDYDATÓW DO WOLONTARIATU

Za pozyskanie wolontariuszy odpowiedzialny jest koordynator wolontariatu. W zależności od potrzeb ośrodka i organizacji wolontariatu kandydaci mogą się zgłaszać przez cały rok, a dodatkowo organizowane są akcje promocyjne, których celem jest pozyskanie większej grupy wolontariuszy. Wówczas koordynator organizuje rekrutację obejmującą m.in.:

- ustalenie realnych potrzeb i celów stawianych przez ośrodek względem wolontariuszy;
- ustalenie zadań dla wolontariuszy;
- przygotowanie oferty wolontariackiej dla potencjalnych kandydatów do wolontariatu;
- zaplanowanie promocji projektu wolontariatu w regionie;
- rozmowy wstępne z kandydatami do wolontariatu;
- szkolenie wstępne i okres próbny kandydatów do wolontariatu;
- drugi etap selekcji poprzez rozmowę po okresie próbnym i szkoleniu dla kandydatów;
- podpisanie porozumienia wolontariackiego.

JAK MOGĘ POMÓC W WOLONTARIACIE?

Ośrodki starające się pozyskać do współpracy wolontariuszy przygotowują się na ich przyjęcie, określając własne potrzeby i zadania do wykonania. Zgłaszając chęć współpracy z ośrodkiem na zasadzie wolontariatu, otrzymasz konkretne informacje na temat sposobu i zasad, na jakich możesz pomagać. Pamiętaj, że zadania, które ośrodek proponuje wolontariuszom, wynikają przede wszystkim z potrzeb mieszkańców, ale także i realnych możliwości placówki. W niektórych ośrodkach funkcjonują opisy stanowisk pracy dla wolontariuszy. Określają one czynności do wykonania, konkretne formy współpracy i wyznaczają ramy czasowe każdej grupy zadań, porę dnia, jeśli jest ona istotna. Opisy zadań dla wolontariuszy bywają umieszczone w formie krótkiej informacji na tablicy ogłoszeń lub stronie internetowej placówki. Jest to także zwykle temat pierwszego spotkania organizacyjnego, otwierającego cykl szkoleniowy.

Jeśli chcesz zostać wolontariuszem w danej placówce, poszukaj informacji na temat jej potrzeb lub skontaktuj się z koordynatorem. Umożliwi Ci to poznanie potrzeb ośrodka i ustalenie sposobu, w jaki możesz pomóc jego mieszkańcom. Pozwoli również odnaleźć miejsce i taką formę współpracy, w której poczujesz się najlepiej, a Twoje umiejętności i energia zostaną najlepiej wykorzystane.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

O projekcie wolontariatu w konkretnym ośrodku informują zwykle specjalnie w tym celu przygotowane materiały, takie jak plakaty, ulotki, broszury informacyjne lub wiadomości internetowe. Zawierają informacje na temat tego, w czym konkretnie mogą pomóc wolontariusze (opis zadań dla wolontariatu) oraz precyzują korzyści, jakie wolontariusz może przynieść mieszkańcom i jakie sam może uzyskać dzięki pracy wolontaryjnej. Niektóre ośrodki podają także informacje o organizowanych przez nie formach wsparcia dla wolontariuszy (np. grupy rozwojowe, grupy wsparcia, formacja stała). Warto skorzystać z takiej oferty.

W materiałach informacyjnych wskazana jest także forma przyjmowania zgłoszeń. Zwykle podany jest numer telefonu koordynatora wolontariatu lub innej osoby przyjmującej zgłoszenia. Można u niej uzyskać niezbędne informacje na temat wolontariatu i ośrodka. Odpowiedzi na powtarzające się pytania są czasami umieszczone na stronie internetowej placówki.

Niektóre ośrodki poszukujące wolontariuszy do współpracy proszą o pomoc lokalne organizacje, instytucje, uczelnie, szkoły, parafie, przychodnie, spółdzielnie mieszkaniowe i inne placówki. Umieszczane są tam informacje w formie mate-

riałów drukowanych lub podawane podczas ogłoszeń. Pojawiają się także w mediach lokalnych, internetowych lub na różnych portalach. Osoby, które chcą zostać wolontariuszami, mogą także uzyskać informacje w regionalnych centrach wolontariatu.

Jeśli chcesz zostać wolontariuszem, poszukaj informacji w regionalnym centrum wolontariatu albo zwróć uwagę na ogłoszenia w lokalnych mediach czy instytucjach, w których mogą być wywieszone plakaty lub wyłożone ulotki. Niektóre organizacje współpracujące z wolontariuszami co jakiś czas prowadzą akcje zachęcające do wolontariatu u nich i promują swój wolontariat w lokalnym środowisku. Warto wówczas skorzystać z zaproszenia!

JAK ROZPOCZĄĆ WOLONTARIAT?

Aby podjąć decyzję o wolontariacie w danym ośrodku, warto dowiedzieć się więcej o samej placówce i formach współpracy z wolontariuszami. Pomoże w tym przygotowane przez koordynatora spotkanie organizacyjne lub rozmowa indywidualna. Poprzedzają one zwykle szkolenie dla kandydatów do wolontariatu. Koordynator wolontariatu przedstawia wówczas program wolontariatu w ośrodku, istniejące działania i zadania wolontariuszy. Rozmowa jest okazją do poznania osoby zgłaszającej się do wolontariatu, możesz więc spodziewać się na przykład takich pytań:

- „Dlaczego interesujesz się wolontariatem?”;
- „Z czym kojarzy Ci się dom pomocy społecznej?”;
- „Czy masz jakieś wcześniejsze doświadczenia wolontariackie?”.

Warto opowiedzieć koordynatorowi o własnych wyobrażeniach na temat wolontariatu i tego, jak chciałbyś pomagać. Czasami taka pierwsza rozmowa odbywa się później, w trakcie szkolenia lub po nim. Dzieje się tak w przypadku, gdy liczba kandydatów jest bardzo duża. Wówczas koordynator prosi wszystkich o wypełnienie specjalnej ankiety.

PRZYGOTOWANIE I SZKOLENIE KANDYDATÓW

Zanim kandydaci zaczną swój wolontariat i będą towarzyszyć mieszkańcom, muszą się do tego zadania odpowiednio przygotować. Wielu z nich próbuje rozpocząć pracę z mylnym przekonaniem, że wszystko już wie, inni z kolei nie są pewni

swej decyzji, uważając, że mają niewiele do zaoferowania albo nie umieją czegoś wystarczająco dobrze. Szkolenie pozwoli jednym zweryfikować wiedzę, innym nabrać pewności.

CELE SZKOLENIA

Głównym celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z formami opieki oferowanymi przez dom pomocy społecznej, jego charakterem oraz przygotowanie kandydatów do niesienia konkretnej pomocy mieszkańcom.

Dzięki bliższemu zapoznaniu się ze specyfiką ośrodka podczas szkolenia będziesz mógł odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy chcę tu rzeczywiście pomagać?”

PRZEBIEG SZKOLENIA

Podczas profesjonalnego szkolenia dowiesz się, w jakich formach w placówce jest sprawowana opieka, jaka jest jej specyfika. Poruszone zostaną również zagadnienia z zakresu psychologii, komunikacji, duchowości, zarówno w formie wykładów, jak i warsztatów. Prawdopodobnie zostanie poruszona kwestia samej idei wolontariatu, jego aspektów formalnych i organizacyjnych.

Pamiętaj, że szkolenie to ważna część przygotowania do wolontariatu, musi umożliwić Ci samodzielną pracę, nie może więc być tylko pospiesznym przekazaniem informacji.

Wykłady dają możliwość wzajemnego poznania się uczestników i pozwalają uzupełnić wiedzę kandydatom, którzy po raz pierwszy stykają się z tematyką pomocy społecznej. Cennymi wykładowcami są członkowie zespołu, opierający przekazywaną wiedzę na własnej praktyce. Stając się wolontariuszem w placówce, będziesz miał okazję do podejrzenia ich pracy.

Przed wykładem lub po nim będziesz mógł skonsultować się z koordynatorem wolontariatu.

Plan szkolenia często uwzględnia zajęcia praktyczne. Ich zakres zależy od potrzeb mieszkańców i ośrodka. Przygotowują one kandydatów do asystowania lub wykonywania konkretnych czynności we właściwy sposób.

Elementem szkolenia może być również praktyka. Jako kandydat posiadający już podstawową wiedzę i umiejętności praktyczne oraz rozumiejący idee działalności,

jakiej chcesz się podjąć, będziesz mógł sprawdzić się bezpośrednio w pracy, podczas towarzyszenia mieszkańcom.

OCENA PRZYGOTOWANIA KANDYDATA

Każdy kandydat, zanim zostanie wolontariuszem, powinien dobrze się przygotować do tej roli. Służy temu przede wszystkim szkolenie. Obecność i zaangażowanie podczas szkolenia jest źródłem informacji dla koordynatora, czy dana osoba rzeczywiście da sobie radę w wolontariacie. Dla Ciebie, jako kandydata, jest to czas sprawdzenia siebie, swoich możliwości i tego, czy wolontariat jest tylko chwilową zachcianką, czy też rzeczywiście sposobem na pomaganie. Zarówno część teoretyczna, jak i praktyczna szkolenia służą zapewnieniu mieszkańcom bezpieczeństwa, dlatego nie dziw się, że koordynatorzy są konsekwentni i stanowczy w respektowaniu wymagań kursu.

Czasami szkolenie kończy się egzaminem. Ocena szkolenia powinna obejmować także osoby, które prowadziły zajęcia. Jako uczestnik szkolenia możesz zostać poproszony na przykład o wypełnienie anonimowej ankiety.

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA

Ukończenie szkolenia nie jest jednoznaczne z podjęciem przez kandydata współpracy z ośrodkiem. Cykl szkoleniowy może więc być zakończony spotkaniem koordynatora z uczestnikiem kursu. Podczas tej rozmowy koordynator może wskazać Twoje mocne strony i te, nad którymi trzeba jeszcze popracować. Koordynator może zapytać Cię o emocje i doświadczenia, które pojawiły się w trakcie szkolenia, oraz o możliwości współpracy w ramach wolontariatu: ile czasu planujesz przeznaczyć na wolontariat, jak często chcesz przychodzić, w jakim dniu, na jak długo itp. Służy to dobrej organizacji wolontariatu i współpracy z zespołem opiekuńczym.

Szkolenie dla kandydatów do wolontariatu jest bardzo ważnym etapem. Daje możliwość zweryfikowania własnej wiedzy i umiejętności oraz chęci zostania wolontariuszem. Dla Ciebie to także czas poznania domu pomocy społecznej, jego mieszkańców i pracowników, sprawdzenia, czy będziesz się tu czuł dobrze. Podczas szkolenia poznasz też innych kandydatów do wolontariatu. Jest to szansa na nawiązanie nowych znajomości, a nawet na zawarcie przyjaźni. Pamiętaj, że udział w szkoleniu nie zobowiązuje do pozostania wolontariuszem w ośrodku. Potraktuj je jako doświadczenie, które przyniesie Ci nową wiedzę o sobie samym.

WPROWADZENIE WOLONTARIUSZY DO ZESPOŁU OPIEKUŃCZEGO

Kandydat przyjęty do grona wolontariuszy powinien podpisać porozumienie o wolontariacie. Przed jego zawarciem koordynator omówi z Tobą i określi warunki wzajemnej współpracy, przypomni zasady regulaminu wolontariatu oraz zasady zgłaszania różnych bieżących spraw czy trudności. Przy tej okazji koordynator może przedstawić formy wspierania wolontariusza, jeśli ośrodek je oferuje (np. dodatkowe szkolenia, spotkania informacyjne). Jeśli masz własne pomysły i potrzeby dotyczące wsparcia czy chęci rozwoju, podziel się z nimi z koordynatorem.

ROZPOCZĘCIE WOLONTARIATU

Wolontariusze współpracujący z ośrodkiem w sposób stały i regularny stają się częścią zespołu. Muszą być świadomi zadań innych jego członków, aby razem osiągać wspólne cele i unikać konfliktów. Zadania te poznasz podczas szkolenia, a także w pierwszym etapie współpracy. Jeśli rozpoczynasz współpracę z osobami poznanyymi wcześniej podczas szkolenia, Twoje zadanie będzie łatwiejsze. W pierwszych dniach możesz pracować pod opieką bardziej doświadczonych wolontariuszy. To szansa, by wyjaśnić wątpliwości i podejrzeć „warsztat” pracy. W niektórych ośrodkach koordynator przygotowuje pisemny harmonogram dyżurów wolontariuszy dostępny dla pracowników i wolontariuszy. Zazwyczaj to koordynator wolontariatu inicjuje spotkanie wolontariuszy z zespołem i dokonuje wzajemnego zapoznania. To do niego także należy ostateczna decyzja o rodzaju pracy proponowanej wolontariuszowi.

Od tego momentu koordynator jest pośrednikiem między wolontariuszem a zespołem, nadzoruje i wspiera wolontariuszy w zadaniach i w rozwiązywaniu ewentualnych problemów.

Jest to szczególnie ważne na początku – jako nowy wolontariusz nie od razu będziesz dla zespołu pomocą. W codziennej pracy niejednokrotnie będziesz musiał zmierzyć się także z sytuacjami, których nie omówiono podczas szkoleń teoretycznych.

Pamiętaj, że adaptacja w nowym miejscu wymaga czasu. Wkrótce jednak poczujesz się dobrze i pewnie w swojej roli. Nie przejmuj się, że innym to przychodzi łatwiej i szybciej. Być może potrzebujesz po prostu nieco więcej czasu.

WSPÓŁPRACA WOLONTARIUSZY Z ZESPOŁEM OPIEKUŃCZYM

USTALENIE ZADAŃ

Wolontariusz rozpoczynający po raz pierwszy współpracę z ośrodkiem powinien określić swoje oczekiwania co do formy i stopnia zaangażowania w działania pomocowe. W celu optymalizacji organizacji pracy koordynator ustali z Tobą, jakie prace będziesz wykonywał, określając w miarę możliwości ramy czasowe oraz kompetencyjne tej działalności. W związku z tym ważne jest opisanie roli, jaką jako wolontariusz będziesz odgrywał i rodzaju realizowanych zadań.

Musisz dokładnie wiedzieć, jaki jest zakres Twoich kompetencji i mieć świadomość kompetencji innych. Brak jasności, kto za co odpowiada, wprowadza chaos oraz często prowadzi do konfliktów i nieporozumień.

KOMUNIKACJA

W każdym zespole jednym z podstawowych warunków dobrej współpracy jest właściwy przepływ informacji i komunikacja między jego członkami. Źródłem informacji dla Ciebie jako wolontariusza jest przede wszystkim koordynator wolontariatu lub wskazana przez niego osoba. Jemu także możesz zgłaszać swoje uwagi, pomysły, zadawać pytania, czy dzielić się wątpliwościami.

Jeśli przydzielone zadanie Ci nie opowiada, porozmawiaj o tym z koordynatorem. Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o inne.

Oczywiście w Twojej codziennej wolontaryjnej pracy każdy inny członek zespołu odpowie na Twoje pytania, czy wskaże sposób zachowania się w konkretnej sytuacji. Pamiętaj jednak, że inni członkowie zespołu w danym momencie, szczególnie gdy jest dużo pracy, mogą po prostu nie mieć czasu ani możliwości, by Ci pomóc.

Nie bój się pytać i prosić o pomoc. Jeśli masz dużo wątpliwości, znajdź dogodny moment na ich omówienie.

PRZYNALEŻNOŚĆ DO GRUPY

Jako wolontariusz możesz znaleźć dla siebie miejsce w jakiejś grupie: może to być grupa osób wyznaczona do określonego rodzaju prac w ośrodku, np. wolontariusze opiekujący się ogrodem, współpracujący z terapeutą zajęciowym itp. Pamiętaj, że przynależność do grupy daje poczucie jedności i wspólnoty, oparcia i bezpieczeństwa. Zaspokajają naturalną potrzebę bycia w gronie osób, z których wartościami i celami możemy się w pełni identyfikować. Sprawdź, czy w Twojej placówce koordynator wolontariatu organizuje cykliczne spotkania całej grupy wolontariuszy. Jeśli się one odbywają, uczestnicz w nich: utrzymanie stałej komunikacji pozwala na wymianę informacji o tym, co się dzieje, co nowego planujemy, czy coś się zmieniło. Jest to też okazja do udzielenia sobie wzajemnego wsparcia. Można wówczas wspólnie przy kawie i ciastkach porozmawiać o trudnościach w pracy czy po prostu o sprawach osobistych. Czasami w ośrodku odbywają się okolicznościowe spotkania dla członków zespołu i wolontariuszy. To okazja do integracji, spędzenia czasu razem i rozmów innych, niż na co dzień podczas pracy, czyli lepszego poznania się.

Wolontariat w domu pomocy społecznej może przybrać różne formy. W zależności od własnych preferencji i potrzeb ośrodka możesz otrzymać zadanie oparte na pracy indywidualnej lub zespołowej. Niezależnie od rodzaju zaangażowania pamiętaj, że stanowisz część zespołu opiekującego się mieszkańcami. Nie zapominaj, że Twoje samopoczucie jest również bardzo ważne i wpływa na relacje z mieszkańcami i innymi członkami zespołu. Dbaj o wzajemny szacunek, otwartość i szczerą komunikację. Pamiętaj, że wolontariat ma być wsparciem dla podopiecznych i opiekunów, ale także radością dla Ciebie.



Uśmiech na twarzy podopiecznego jest źródłem wielkiej satysfakcji dla wolontariusza.

Usłyszałam w Radio Gdańsk ogłoszenie o pracy wolontariackiej... To był impuls, pomyślałam, że właśnie ja mogę w czasie wolnym pomóc i być dla innych osób, które potrzebują pomocy. Przebywanie z osobami starszymi sprawia, że wiele się uczę i rozwijam. Mam nadzieję, że „starszaki” mają podobne odczucia.

Emilia Heimrath (51 lat)

5

Aspekty prawne wolontariatu

Anna Janowicz, Leszek Pawłowski

PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE WOLONTARIATU

Warunki wykonywania świadczeń przez wolontariuszy oraz korzystania z takich świadczeń przez organizacje reguluje Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2014 r., poz. 1118). Określa ona między innymi podmioty, na których rzecz wolontariusze mogą wykonywać świadczenia oraz zasady współpracy (prawa i obowiązki obu stron).

WOLONTARIUSZ

Wolontariuszem może zostać osoba fizyczna, bez ograniczeń wiekowych, z tym że:

- osoby, które nie ukończyły 13 lat, w świetle prawa nieposiadające zdolności do czynności prawnych, nie mogą samodzielnie podjąć decyzji o przystąpieniu do wolontariatu – porozumienie zawiera za nich przedstawiciel ustawowy (w tej roli z reguły występują rodzice);
- dla osób pomiędzy 13 a 18 rokiem życia potrzebna jest zgoda rodzica na zawarcie takiego porozumienia.

Jedyne ograniczenie może wynikać ze zdolności do podjęcia świadomej i dobrowolnej decyzji o przystąpieniu do wolontariatu i rozumienia, że czynności wykonywane są w ramach wolontariatu. Wolontariusz powinien posiadać kwalifikacje i spełniać wymagania odpowiednie do rodzaju i zakresu wykonywanych świadczeń, jeżeli obowiązek posiadania takich kwalifikacji i spełniania stosownych wymagań wynika z odrębnych przepisów [1]. Wiele ośrodków oferuje szkolenia dla osób, które chcą zostać u nich wolontariuszami. Warto z tej możliwości skorzystać.

ŚWIADCZENIA WOLONTARIUSZA

Aktywność w ramach wolontariatu polega na wykonywaniu czynności określanych jako świadczenia. Ma ona charakter nieodpłatny. Niezależnie od tego, kto jest bezpośrednim beneficjentem tych świadczeń, w każdym przypadku wolontariusz powinien pozostawać w formalnym związku z organizacją, zwaną przez Ustawę o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie „korzystającym”. Może wykonywać świadczenia na rzecz organizacji pozarządowych (np. stowarzyszeń, fundacji), osób prawnych i jednostek organizacyjnych działających na podstawie przepisów o stosunku państwa do Kościoła Katolickiego lub innych kościołów i związków wyznaniowych w Polsce oraz o gwarancjach wolności sumienia i wyznania, jeżeli ich cele statutowe obejmują prowadzenie działalności pożytku publicznego (np. parafie, zakony), stowarzyszeń jednostek samorządu terytorialnego, organów administracji publicznej czy jednostek organizacyjnych podległych tym organom lub przez nie nadzorowanym, z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej, a także podmiotów leczniczych w zakresie, w jakim wykonują działalność leczniczą.

Wzajemne relacje wolontariusza i korzystającego z jego usług ośrodka są regulowane przez przepisy prawne oraz wewnętrzne dokumenty placówki:

- przepisy powszechnie obowiązujące, dotyczące wolontariatu, zawarte przede wszystkim w ustawach i rozporządzeniach;
- ustalone przez placówkę przepisy wewnętrzne, określające w sposób szczegółowy zasady działania wolontariatu w zależności od istniejących warunków i zindywidualizowanych potrzeb placówki (regulamin wolontariatu);
- zasady zawarte w porozumieniu zawartym pomiędzy wolontariuszem a placówką.

PODSTAWY PRAWNE DOTYCZĄCE WOLONTARIATU

Akty prawne dotyczące wolontariatu zawarto w poniższej tabeli.

Wolontariat

- I. Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (tekst jedn. Dz. U. z 2014 r. poz. 1118)
- II. Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (tekst jedn. Dz. U. z 2013 r. poz. 217 ze zm.)

Wypadki przy wykonywaniu świadczeń przez wolontariuszy

- I. Ustawa z dnia 30 października 2002 r. o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach (tekst jedn. Dz. U. z 2013 r. poz. 737)
- II. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 1 lipca 2009 r. w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy (Dz. U. Nr 105, poz. 870)
- III. Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 16 września 2004 r. w sprawie wzoru protokołu ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku przy pracy (Dz. U. z 2004 r. Nr 227, poz. 2298)

Bezpieczeństwo i higiena pracy wolontariuszy

- I. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (tekst jedn. Dz. U. z 1998 r., Nr 21, poz. 94 z późn. zm.), a w szczególności przepis dyktando X
- II. Rozporządzenie z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (tekst jedn. Dz. U. z 2003 r., Nr 169, poz. 1650)
- III. Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2004 r. Nr 180, poz. 1860 z późn. zm.)

Wymagania zdrowotne

- I. Ustawa z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (tekst jedn. Dz. U. z 2013 r. poz. 947 z późn. zm.)

POROZUMIENIE MIĘDZY PLACÓWKĄ A WOLONTARIUSZEM

Zakres, sposób i czas wykonywania świadczeń określa porozumienie, które wolontariusz zawiera z placówką. Powinno ono obejmować postanowienie o możliwości jego rozwiązania. Porozumienie może mieć dwie formy:

- ustną – dotyczy porozumień zawieranych na okres nie dłuższy niż 30 dni (na żądanie wolontariusza placówka jest zobowiązana do potwierdzenia na piśmie treści ustnego porozumienia);
- pisemną – dotyczy porozumień zawieranych na okres dłuższy niż 30 dni.

Jeżeli placówka nie ustaliła w przepisach wewnętrznych zasad funkcjonowania wolontariatu, to mogą one zostać zapisane w porozumieniu. Porozumienie w imieniu placówki podpisuje osoba uprawniona do jej reprezentacji.

PRAWA I OBOWIĄZKI WOLONTARIUSZA

Źródło zarówno praw i obowiązków wolontariusza, jak i podmiotu korzystającego ze świadczeń wolontariusza stanowią przepisy prawne oraz postanowienia zawarte w porozumieniach.

OGÓLNE PRAWA WOLONTARIUSZA WYNIKAJĄCE Z USTAWY O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO I O WOLONTARIACIE

PRAWO DO UZYSKANIA INFORMACJI O PRZYSŁUGUJĄCYCH MU PRAWACH I CIĄŻĄCYCH OBOWIĄZKACH

Przed rozpoczęciem wykonywania świadczeń wolontariusz musi zostać poinformowany o przysługujących mu prawach i ciążących na nim obowiązkach wynikających z aktów prawnych i wewnętrznych przepisów ośrodka (np. regulaminu wolontariatu). Powinien mieć także zapewniony dostęp do tych informacji, np. przez umieszczenie ich na tablicy ogłoszeń lub na stronie internetowej.

PRAWO DO BEZPIECZNYCH I HIGIENICZNYCH WARUNKÓW WYKONYWANIA ŚWIADCZEŃ

Wolontariusz musi mieć zapewnione przez placówkę warunki wykonywania świadczeń na zasadach dotyczących pracowników, zgodnie z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP). Musi mieć także zapewnione odpowiednie środki ochrony indywidualnej, w zależności od rodzaju świadczeń i zagrożeń związanych z ich wykonywaniem.

PRAWO DO UZYSKANIA INFORMACJI O RYZYKU DLA ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANYM Z WYKONYWANYMI ŚWIADCZENIAMI ORAZ O ZASADACH OCHRONY PRZED ZAGROŻENIAMI

Takie informacje powinny zostać przekazane wolontariuszowi na przykład na szkoleniu dla kandydatów do wolontariatu lub na szkoleniu z zakresu BHP dla pracowników.

PRAWO DO ZWROTU KOSZTÓW PODRÓŻY SŁUŻBOWYCH I DIET

Do relacji pomiędzy wolontariuszem a placówką można zastosować definicję podróży służbowej w rozumieniu Kodeksu Pracy. Prawo do żądania przez wolontariusza pokrycia kosztów podróży przysługuje tylko wówczas, gdy wiąże się ona z wykonywaniem świadczeń poleconych przez placówkę poza miejscowością, w której korzystający ma siedzibę, lub poza stałym miejscem wykonywania świad-

czeń. Wolontariusz ma prawo do zwolnienia placówki z obowiązku zwrotu kosztów podróży służbowej, składając stosowne pisemne oświadczenie.

PRAWO DO ZAOPATRZENIA Z TYTUŁU WYPADKU PRZY WYKONYWANIU ŚWIADCZEŃ ALBO DO UBEZPIECZENIA OD NASTĘPSTW NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKÓW

Wolontariusz ma takie prawo, jeżeli podpisał z placówką porozumienie na okres dłuższy niż 30 dni. Wówczas już od daty rozpoczęcia wykonywania świadczeń określonej w porozumieniu podlega on ochronie wynikającej z przepisów ustawy o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach. Świadczenia te są finansowane ze środków budżetu państwa. Podmiotem odpowiedzialnym za ich przyznawanie i wypłatę jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Wolontariusz ma prawo do ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków, jeśli placówka zawarła z nim porozumienie o wykonywaniu świadczeń na okres nie dłuższy niż 30 dni. Wówczas placówka jest zobowiązana do ubezpieczenia wolontariusza od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych wskutek wykonywania przez niego świadczeń.

PRAWO DO OTRZYMANIA ZAŚWIADCZENIA O WYKONYWANIU ŚWIADCZEŃ, W TYM OKREŚLAJĄCEGO ZAKRES ICH WYKONYWANIA

Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie nie określa terminu, w jakim placówka na żądanie wolontariusza powinna wydać zaświadczenie. Można przyjąć, że powinno to nastąpić niezwłocznie po zgłoszeniu takiego żądania.

PRAWO DO POTWIERDZENIA NA PIŚMIE TREŚCI POROZUMIENIA

Wolontariusz ma prawo otrzymać potwierdzenie na piśmie treści porozumienia. Dotyczy to porozumień zawieranych na okres nieprzekraczający 30 dni. Porozumienia zawierane na okres dłuższy niż 30 dni zgodnie z ustawą powinny być sporządzane w formie pisemnej.

ZAWARTE W POROZUMIENIU I UZGODNIONE PRZEZ PLACÓWKĘ Z WOLONTARIUSZEM INDYWIDUALNE PRAWA

Placówka może w treści porozumienia z wolontariuszem przewidzieć jego indywidualne prawa. Treść ta powinna być zgodna z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa oraz z aktami wewnętrznymi ustalonymi przez placówkę (regulamin wolontariatu). Nie ma potrzeby powtarzania w treści porozumienia zasad wynikających z innych przepisów.

OBOWIĄZKI WOLONTARIUSZA

W momencie zawarcia porozumienia z placówką wolontariusz staje się uczestnikiem pewnego porządku ukształtowanego przez przepisy prawne i zasady ustalone przez placówkę. Konsekwencją decyzji o rozpoczęciu wykonywania świadczeń jest podporządkowanie się zasadom obowiązującym w placówce.

Przepisy powszechnie obowiązujące nie przewidują obowiązków wolontariusza. Określają jedynie wymagania, jakie powinien spełniać. W związku z charakterem pracy wolontariusza w opiece nad mieszkańcami domu pomocy społecznej i brakiem zasad ogólnych przewidujących obowiązki wolontariusza istotne wydaje się ustanowienie regulaminu wolontariatu lub innego aktu wewnętrznego przewidującego obowiązki wolontariusza.

Regulamin wolontariatu zwykle jest umieszczony w miejscu dostępnym wszystkim wolontariuszom (w ośrodku lub na stronie internetowej). O to, by każdy wolontariusz znał postanowienia w nim zawarte, dba koordynator wolontariatu.

[1] Obowiązek taki może wynikać z przepisów ustaw i rozporządzeń, jak np. warunki zawarte w Ustawie z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentystry (tekst jedn. Dz. U. z 2008 r. nr 136 poz. 857 ze zm.) lub w Ustawie z dnia 15 lipca 2011 r. o zawodach pielęgniarki i położnej (Dz. U. z 2011 r., Nr 174, poz. 1039 z późn. zm.).



Wspólnie spędzony czas często owocuje prawdziwymi przyjaciółmi.

O wolontariacie w domach pomocy społecznej dowiedziałam się dzięki studenckiemu kołu naukowemu ANIMA, działającemu na Uniwersytecie Gdańskim. Nie mając doświadczenia w pracy z osobami starszymi, chciałam to zmienić. Właściwie to wolontariat wybrał mnie.

Praca z podopiecznymi w atmosferze ciepła i przyjacielskich relacji oprócz satysfakcji daje ogromnie dużo radości, a ta wyzwala kolejną...

Anna Poleszak

Wykaz domów pomocy społecznej z województwa pomorskiego, współpracujących z wolontariuszami w ramach projektu „Pomaganie jest piękne”[1]

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W CHOJNICACH

ul. Leśna 12, 89-600 Chojnice

www.dpschojnice.pl

koordynatorzy wolontariatu: Paulina Szóstak, Joanna Ossowska

telefony kontaktowe: 535 074 321; 696 053 983; e- mail: socjalnidps@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W CISEWIU

Cisewie 35, 83-440 Karsin

www.dpscisewie.pl

koordynator wolontariatu: Lidia Ciężak

telefon kontaktowy: 58 687 31 19; 888 243 170; e- mail: lidzia7624@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Damaszka 1, 83-209 Godziszewo

koordynator wolontariatu: Anna Gockowska

telefon kontaktowy: 58 53 67 687 wew. 211 e- mail: anna.gockowska@dpsdamaszka.pl

CENTRUM POMOCOWE CARITAS IM. JANA PAWŁA II W GDAŃSKU

ul. Fromborska 24, 80-389 Gdańsk

www.gdansk.caritas.pl

koordynatorzy wolontariatu: .Marlena Niesiołowska- Pisarczyk, Wioleta Pacak

telefon kontaktowy: 514 555 213, 534 555 593; e-mail: marlenapisarczyk@wp.pl,
w.pacak@poczta.fm

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W GDAŃSKU-OLIWIĘ

ul. Polanki 121, 80-280 Gdańsk

www.dpspolanki.pl

koordynator wolontariatu: Małgorzata Koszlak

telefon kontaktowy: 58 552 33 32; e- mail: psycholog@dpspolanki.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W GDAŃSKU ORUNI

ul. Starogardzka 20, 80-058 Gdańsk

www.dps-orunia.internetdsl.pl

koordynator wolontariatu: Ewelina Zęgota

telefon kontaktowy: 503 850 526; e- mail: ewelinazegota111@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ „OSTOJA”

ul. Hoża 4, 80-628 Gdańsk

www.dpsostoja.gda.pl

koordynator wolontariatu: Dorota Cieślikiewicz

telefon kontaktowy: 58 307 09 22; e- mail: glownyspecjalista@dpsostoja.gda.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W GDYNI

ul. Pawia 31, 81-078 Gdynia

www.dps-gdynia.pl

koordynatorzy wolontariatu: Małgorzata Wegner, Katarzyna Dorotyń

telefony kontaktowe: 58 622 06 24 (w. 221 lub 222); 501 705 922; e- mail: dps1@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

ul. Gdańska 23, 83-140 Gniew

www.dpsgniew.republika.pl

koordynator wolontariatu: Mariola Plath

telefon kontaktowy: 609 787 896; e- mail: mariola.plath@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W KOBYSEWIE (Z ODDZIAŁEM W SULĘCZYNIE)

ul. Polna 3, 83-304 Przdokowo

koordynator wolontariatu: Joanna Darsznik

telefon kontaktowy: 600-265-635, 58 685 16 88; e- mail: dps_medyczny@kartuskipowiat.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

ul. Malborska 18, 82-500 Kwidzyn

www.dpskwidzyn.pl

koordynator wolontariatu: Wiesława Cichowicz

telefon kontaktowy: 605 878 926; e- mail: wiesiacichowicz@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ NR 1 W LĘBORKU

ul. Stryjewskiego 23, 84-300 Lębork

www.lebork.naszdps.pl

koordynatorzy wolontariatu: Jolanta Mallek, Alicja Pajączkowska – Petk

telefon kontaktowy: 59 862 42 00/01; e- mail: alapajaczek@wp.pl; jola.malo@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ NR 2 W LĘBORKU

ul. I Armii WP 43, 84-300 Lębork

www.dps2.lebork.pl

koordynator wolontariatu: Joanna Wrońska

telefon kontaktowy: 604 216 927; e- mail: malwalucja@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W MALBORKU

ul. Słowackiego 45, 82-200 Malbork

www.malbork.naszdps.pl

koordynatorzy wolontariatu: Barbara Kubicka; Grażyna Żuralska

telefon kontaktowy: 55 272 28 73; e-mail: malbork@dps.pl

**DOM POMOCY SPOŁECZNEJ DLA DZIEWCZĄT NIEPEŁNOSPRAWNYCH
INTELEKTUALNIE W PARCHOWIE**

ul. Kasztanowa 2, 77-124 Parchowo

koordynator wolontariatu: Anna Błaszowska

telefon kontaktowy: 500 143 844; e- mail: ania.m.blaszkowska@o2.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W RUDNIE

ul. Lipowa 1, 83-121 Rudno

koordynator wolontariatu: Justyna Łaś

telefon kontaktowy: 58 536 12 71 w. 16; e- mail: justynalas88@interia.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ „SŁONECZNE WZGÓRZE” W RYJEWIE

ul. Słoneczna 14, 82-420 Ryjewo

www.dpsryjewo.fm.interia.pl

koordynator wolontariatu: Lidia Borowska

telefon kontaktowy: 552 774 236 lub 508 584 507; e- mail: borun_lida@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W SOPOCIE

ul. Mickiewicza 49, 81-866 Sopot

www.dpssopot.pl

koordynator wolontariatu: Sylwia Blok

telefon kontaktowy: 781 327 111; e- mail: s.blok@dpssopot.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ „MORS”

ul. Morska 11, 82-103 Stegna

www.dpsmors.pl

koordynator wolontariatu: Wiesława Bujakowska

telefon kontaktowy: 661 241 893; e- mail: dpsmors@dpsmors.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W STĘŻYCY

ul. Damroki 1a, 83-322 Stężyca

koordynatorzy wolontariatu: Krystyna Warczak, Dorota Lewna

telefony kontaktowe: 665 460 520; 668 230 882 e- mail: krystynka2304@gmail.com
lub dorota21091@wp.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ Z OŚRODKIEM DZIENNEGO POBYTU DLA DZIECI PROWADZONY PRZEZ ZGROMADZENIE SIÓSTR MIŁOSIERDZIA ŚW. WINCENTEGO Á PAULO

ul. św. Jacka 14, 84-200 Wejherowo

www.dpswejherowo.pl

koordynator wolontariatu: s. Aleksandra Lisiak

telefon kontaktowy: 664 989 144; e- mail: loslassen@interia.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W WEJHEROWIE

ul. Przebendowskiego 1, 84-200 Wejherowo

www.dpswejherowo.com.pl

koordynatorzy wolontariatu: Karolina Brzóska, Dariusz Rączkowski

telefony kontaktowe: 58 672 67 11, 58 672 15 91; e- mail: dpswejherowo@gmail.com

[1] Projekt „Pomaganie jest piękne – aktywizacja seniorów poprzez wolontariat opiekuńczy” realizowany był w ramach Rządowego Programu „Aktywność Społeczna Osób Starszych” (ASOS) przez Fundację Hospicyjną od czerwca do grudnia 2014 r.

Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego

Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego to projekt, którego celem jest stworzenie i rozwój wolontariatu w długoterminowej opiece domowej oraz w placówkach ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Chcemy, by wszędzie tam, gdzie są osoby niesamodzielne, chore, stare, samotne, do opieki nad nimi zaangażowali się wolontariusze, pomagając im w czynnościach dnia codziennego i spędzając z nimi czas.

Informacje na temat wolontariatu opiekuńczego, realizowanych projektów oraz placówek, które współpracują z wolontariuszami znajdują się na stronie:

www.wolontariatopiekunczy.pl



Pomaganie jest piękne!
www.wolontariatopiekunczy.pl

[O nas](#) [O wolontariacie](#) [Zaangażuj się](#) [Nasze projekty](#) [Aktualności](#) [Partnerzy](#) [Kontakt](#)

POMORSKA SZKOŁA WOLONTARIATU OPIEKUŃCZEGO

POMOC. SOLIDARNOŚĆ. WRAŻLIWOŚĆ. ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego to projekt, którego celem jest stworzenie i rozwój wolontariatu w długoterminowej opiece domowej oraz w placówkach ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Chcemy, by wszędzie tam, gdzie są osoby niesamodzielne, chore, stare, samotne do opieki nad nimi zaangażowali się wolontariusze, pomagając im w czynnościach dnia codziennego i spędzając z nimi czas.

Inicjatywa ta zrodziła się ponad rok temu, podczas spotkania ks. Piotra Krakowiaka SAC, Krajowego Duszpasterza Hospicjów, z panią Wicemarszałek Województwa Pomorskiego Hanną Zych-Cisoń. Doświadczenia ruchu hospicyjnego, w którym zespoły opiekuńcze od kilkadziesiąt lat współpracują z wolontariuszami, pokazują, jak ważna jest ich obecność i pomoc przede wszystkim dla osób chorych i ich bliskich, ale również dla samych zespołów. Te dobre praktyki mogą być wykorzystane w placówkach służby zdrowia oraz w innych obszarach opieki domowej i długoterminowej.

[Czytaj więcej...](#)

Znajdź nas na Facebooku



Wolontariat Opiekuńczy.
Lubie to!

Wolontariat Opiekuńczy.
1 godz.

1 grudnia Światowy Dzień AIDS. Dziś jest ważny dzień. Ważny dla tych wszystkich co są HIV+ i dla wolontariuszy, którzy są razem z nimi. Bo być wolontariuszem i wspierać osoby zarażone wirusem HIV i chore na AIDS to nie tylko "bezpłatna praca na rzecz...." to prawdziwa misja. To przełamywanie barier i lęków