

## **POMORSKA SZKOŁA WOLONTARIATU OPIEKUŃCZEGO**

**POMOC. SOLIDARNOŚĆ. WRAŻLIWOŚĆ. ODPOWIEDZIALNOŚĆ.**

### **Założenia i cele Szkoły**

Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego (PSWO) to projekt, którego celem jest stworzenie i rozwój wolontariatu w opiece domowej, placówkach ochrony zdrowia i pomocy społecznej oraz działających w tych obszarach organizacjach pozarządowych, w oparciu o najlepsze standardy wypracowane przez ostatnich kilkadziesiąt lat w instytucjach opieki paliatywno-hospicyjnej. Efektem działań podejmowanych w ramach PSWO ma być zaangażowanie wolontariuszy opiekuńczych wszędzie tam, gdzie są osoby niesamodzielne, chore, stare i samotne, wymagające opieki i różnego rodzaju wsparcia.

**Organizatorzy Szkoły** - Fundacja Hospicyjna i Fundacja Lubię Pomagać - bazują na swoich wieloletnich doświadczeniach ogólnopolskich projektów, których rezultatem jest unikatowa sieć centrów wolontariatu przy ośrodkach stacjonarnej i domowej opieki paliatywno-hospicyjnej w całej Polsce. Ich partnerami są: Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza w Gdańsku oraz Dom Pomocy Społecznej w Sopocie. Projekty realizowane w ramach Szkoły objął swoim patronatem Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego.

Dotychczasowe doświadczenia Organizatorów Szkoły pozwoliły na opracowanie **zasad organizacji wolontariatu opiekuńczego i warunków**, które gwarantują efektywną współpracę z zespołami opiekuńczymi na rzecz podopiecznych i ich rodzin. Jednym z takich warunków jest przygotowanie zespołu. Wiedza na temat wolontariatu i stworzenie przyjaznej atmosfery dla współpracy z wolontariuszami, którzy stają się członkami zespołu, sprzyjają powstaniu i rozwijaniu tej współpracy. Musi się ona odbywać na określonych i jasnych zasadach, znanych zespołowi i wolontariuszom. Niezbędne jest również odpowiednie przygotowanie wolontariuszy do realizacji powierzonych im zadań. Dlatego każdy z nich przed ich rozpoczęciem musi ukończyć szkolenie, dostosowane do potrzeb ośrodka i jego podopiecznych. Niezbędna jest także obecność koordynatora wolontariatu. To osoba odpowiedzialna za pozyskanie i przeszkolenie wolontariuszy, wprowadzenie ich do zespołu, organizację ich pracy i stałego wsparcia, które jest niezbędne w przypadku stałego wolontariatu na rzecz osób chorych, starszych i niesamodzielnych. Koordynator wolontariatu pilnuje wszelkich kwestii formalnych, związanych z działaniem wolontariatu w ośrodku.

## **Formy wolontariatu organizowane w ramach Szkoły:**

W ramach Szkoły proponowane są różne modele wolontaryjnego wsparcia podopiecznych, ich rodzin i zespołów opiekuńczych w opiece instytucjonalnej i domowej w systemie ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Dotyczą one wolontariatu opiekuńczego, czyli bezpośredniego towarzyszenia podopiecznym.

- **Wolontariat w ośrodku:**

wolontariusze wspierają zespół opiekuńczy towarzysząc podopiecznym placówki w zakresie i formie, zgodnymi z zapotrzebowaniami zespołu i podopiecznych;

- **Wolontariat w opiece domowej:**

wolontariusze wspierają zespoły pielęgniarstwa domowej opieki długoterminowej, opieki paliatywno-hospicyjnej lub inne formy opieki nad podopiecznym w domu;

- **Wolontariat poszpitalny:**

wolontariusze wspierają pacjentów, którzy zakończyli hospitalizację i wrócili do domu, ale potrzebują jeszcze pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

- **Wolontariat w opiece wyręczającej:**

celem opieki wyręczającej jest wsparcie opiekunów rodzinnych podopiecznego, zastępując ich na określony czas w sprawowaniu tej opieki, dając możliwość odpoczynku lub zajęcia się innymi sprawami.

## **Korzyści ze współpracy z wolontariuszami**

Organizacja wolontariatu wymaga zaangażowania ze strony zespołu, obecności koordynatora lub koordynatorów wolontariatu, stworzenia nowej kultury pracy zespołowej. Doświadczenie pokazuje, że wysiłek podjęty dla osiągnięcia tego celu przynosi korzyści każdej ze stron.

## **Podopieczni**

Wolontariat opiekuńczy jest odpowiedzią na potrzeby osób chorych, samotnych, starszych i niesamodzielnych. Największą z nich jest potrzeba obecności drugiego człowieka. Kogoś, kto bez pośpiechu posiedzi obok, porozmawia, z kim można spędzić wspólnie czas. Wolontariusze mogą towarzyszyć podopiecznym podczas organizowanych dla nich zajęć, np. w terapii zajęciowej. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu pomagają w codziennych czynnościach, trudnych do wykonania przez osoby chore czy starsze. W zależności od tego, czy chodzi o wsparcie osoby, która przebywa w swoim domu czy w ośrodku (placówce pomocy społecznej, medycznej) zakres pomocy wolontariuszy może być różny. Najczęściej dotyczy ona czynności pielęgnacyjnych, pomocy w toalecie, zmianie ubrania, asystowania przy posiłkach, zmiany pościeli i ścieleniu łóżek, robienia drobnych zakupów, uporządkowaniu rzeczy osobistych itp. Obecność wolontariuszy stanowi także wsparcie emocjonalne.

## **Rodziny**

Szczególnie w przypadku opieki sprawowanej w domu podopiecznego, dzięki obecności wolontariuszy rodziny uzyskują opiekę wyręczającą (*respite care*). Wolontariusze mogą zastąpić opiekunów rodzinnych w opiece nad bliskim chorym, dając im w ten sposób możliwość zajęcia się innymi sprawami czy odpoczynku. Jest to niezwykle ważne w sytuacjach intensywnej, wielogodzinnej opieki trwającej przez długi czas. Opiekunowie często pozostawieni samym sobie narażeni są na przemęczenie, mogące skutkować zespołem stresu opiekuna. Obecność, wsparcie emocjonalne i pomoc wolontariuszy mogą temu zapobiec. Ta pomoc może dotyczyć czynności pielęgnacyjnych czy codziennych spraw związanych z prowadzeniem domu, w zależności od potrzeb.

## **Zespoły opiekuńcze**

Zespół, otwierając się na współpracę z wolontariuszami, odczuwa wsparcie w codziennej pracy. Funkcjonując poza systemem prawa pracy wykonują oni zadania, na które pracownicy nie mają czasu: wspólne picie kawy z pacjentem, czytanie prasy, spacerowanie. Mogą również pomagać personelowi w wykonywaniu różnego rodzaju czynności, do których zostali przygotowani podczas praktycznego szkolenia. To na przykład pomoc w codziennej toalecie, podawaniu posiłków, porządkowaniu otoczenia podopiecznego. W zależności od potrzeb, wolontariusze mogą uczestniczyć w różnego rodzaju zajęciach indywidualnych i grupowych, wspierając terapeutów i opiekunów.

## **Placówki**

Praca wolontariuszy to wartość i wymierna korzyść dla instytucji. Przyczynia się do zwiększenia i wzbogacenia oferty dla podopiecznych (pacjentów, mieszkańców) oraz lepszego wykonywania zadań. Korzystnie wpływa na wizerunek instytucji w środowisku lokalnym oraz wśród innych tego typu placówek. Wolontariusze mogą stać się najlepszymi ambasadorami ośrodka. Aby współpraca z nimi była płynna, placówka zobowiązana jest opracować założenia formalno-prawne oraz stosować założenia ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

## **Wolontariusze**

Zespół wolontariuszy to bogactwo doświadczeń życiowych, charakterów, zainteresowań, talentów, umiejętności i wiedzy. Tworzą go osoby w różnym wieku, z różnymi motywacjami, których łączy chęć pomagania i ofiarowania swojego czasu innym. Dla wielu z nich wolontariat staje się sposobem na spędzanie wolnego czasu, nawiązywanie nowych znajomości i przyjaźni, zdobywanie nowych umiejętności i doświadczeń. Dzięki wolontaryjnemu zaangażowaniu czują się potrzebni (lub znów potrzebni, jak dzieje się w przypadku seniorów), mogą dzielić się tym, co potrafią robić najlepiej. PSWO szanując bezinteresowność wolontariuszy i ich zaangażowanie, podkreśla potrzebę indywidualnego podejścia do wolontariuszy i uwzględniania ich osobistych zainteresowań, umiejętności (również zawodowych) oraz predyspozycji. Przygotowując kandydatów do pracy w danej placówce uwzględniana jest indywidualność każdego wolontariusza.

Należy także pamiętać o szerszym kontekście oddziaływania wolontariatu. Propagowanie tej idei i tworzenie pewnej kultury wolontaryjnego zaangażowania i pomagania wpływa również na najbliższe otoczenie samych wolontariuszy, jak i lokalne społeczności i wspólnoty. Wolontariat jako ochotnicza i bezinteresowna praca na rzecz innych, łączy osoby w różnym wieku, stanowiąc element budowania integracji międzypokoleniowej. Jest jedną z form aktywizacji, pozwalającej na inkluzję społeczną osób zagrożonych marginalizacją (w tym seniorów, osób bezrobotnych, „trudnej” młodzieży). W czasie zmian demograficznych i starzenia się społeczeństwa tworzenie wolontariatu opiekuńczego, budzenie wrażliwości na potrzeby chorych, starszych i niesamodzielnych w środowiskach i wspólnotach lokalnych, wydaje się ważnym działaniem wzmocnienia opieki nieformalnej i rozwijania jej współpracy z systemami opieki formalnej w ramach struktur ochrony zdrowia i pomocy społecznej.

## **Główne działania Szkoły**

Działania Szkoły opierają się na trzech głównych elementach:

- I.** Promocji idei wolontariatu opiekuńczego w lokalnych społecznościach
- II.** Wsparciu koordynatorów wolontariatu koordynatorów wolontariatu opiekuńczego w organizacji i prowadzeniu wolontariatu w ich ośrodkach
- III.** Szkoleniu kandydatów do wolontariatu opiekuńczego i wolontariuszy

### **I. Edukacja i promocja idei wolontariatu opiekuńczego**

Badania (CBOS, Stowarzyszenie Klon/Jawor) pokazują, że wiedza Polaków na temat wolontariatu, a co za tym idzie, ich zaangażowanie w ochotnicze działania są wciąż dość niskie. Doświadczenia Organizatorów Szkoły pokazują, że systematyczne działania edukacyjne i promocyjne, odpowiednio sprofilowane i adresowane do poszczególnych grup wiekowych czy społecznych, przynoszą wymierne efekty. Istnieje potrzeba wyjaśniania na czym polega wolontariat, szczególnie wolontariat opiekuńczy, jakie są możliwości, formy i zasady wolontaryjnego zaangażowania przez osoby w różnym wieku, w różnych placówkach, które współpracują z wolontariuszami. Pokazywanie dobrych praktyk, przykładów i sylwetek wolontariuszy może zachęcić inne osoby i ośrodki do wolontariatu, przełamać bariery i stereotypy.

#### **Edukacja i promocja idei wolontariatu opiekuńczego odbywa się poprzez:**

- konferencje, spotkania i wykłady,
- wydawnictwa (poradniki dla koordynatorów wolontariatu i wolontariuszy),
- materiały informacyjne (plakaty, foldery, filmy edukacyjne, reportaże),
- stronę internetową [www.wolontariatopiekunczy.pl](http://www.wolontariatopiekunczy.pl) oraz profil na facebooku,
- organizację spotkań i imprez promujących ideę wolontariatu (koncerty, festyny, itp.).

### **II. Wsparcie koordynatorów wolontariatu**

Dobra organizacja wolontariatu obejmuje wiele działań, wymaga wiedzy i umiejętności. Począwszy od pozyskiwania nowych kandydatów, poprzez ich szkolenie, wprowadzenie do zespołu, zaplanowanie i monitorowanie pracy, aż do momentu zakończenia współpracy, koordynator musi się zmierzyć z bardzo różnymi zadaniami i sytuacjami. Dbą o kwestie formalne, wymagające uporządkowania i dokładności, a jednocześnie tworzy i prowadzi zespół, co z kolei wymaga umiejętności interpersonalnych. Wolontariusze różnią się osobowościami, doświadczeniami, pasjami i motywacją. To grupa osób w różnym wieku, przychodzących w różnym czasie, by realizować różne zadania. Ważne jest, by mimo tych różnic stworzyć zaangażowany i zorganizowany zespół. Koordynator, choć samodzielny w swych zadaniach, musi funkcjonować w zespole pracowników i mieć na uwadze cele i zadania instytucji, którą reprezentuje. W realizacji tych zadań koordynatorzy są wspierani poprzez szkolenia i stałe doradztwo.

**Wsparcie koordynatorów wolontariatu obejmuje:**

- szkolenie podstawowe dla osób, które mają pełnić funkcję koordynatora wolontariatu,
- szkolenia tematyczne dla koordynatorów wolontariatu,
- cykliczne spotkania formacyjne,
- konsultacje dotyczące różnych aspektów koordynacji wolontariatu opiekuńczego,
- wizyty studyjne.

**III. Szkolenia dla kandydatów do wolontariatu i wolontariuszy**

Wolontariat opiekuńczy to bezpośrednie towarzyszenie podopiecznym, pomaganie im w codziennych czynnościach, karmienie, pomoc w pielęgnacji itp. Osoby, które chcą w ten sposób ich wspierać, muszą ukończyć szkolenie, przygotowujące do tych zadań. Poznają na nim potrzeby podopiecznych danej placówki, różne aspekty opieki i towarzyszenia osobom ze szczególnymi potrzebami ze względu na chorobę czy wiek. Obejmuje ono część teoretyczną, praktyczne warsztaty oraz praktyki. Po zdaniu egzaminu kończącego szkolenie, kandydat ustala z koordynatorem wolontariatu zakres zadań, które chciałby realizować w ośrodku i podpisuje porozumienie wolontariackie. Oprócz szkolenia wstępnego organizowane są warsztaty tematyczne oraz wizyty studyjne. Ich celem jest rozwijanie wiedzy i umiejętności wolontariuszy, ale także emocjonalne wsparcie ich w stałej opiece nad osobami chorymi i starszymi. Do wolontariatu opiekuńczego mogą zaangażować się osoby pełnoletnie.

**Szkolenia dla kandydatów do wolontariatu i wolontariuszy zawierają:**

- kurs dla kandydatów do wolontariatu opiekuńczego, składający się z wykładów, warsztatów i praktyk, zakończony egzaminem,
- szkolenia tematyczne i wizyty studyjne dla wolontariuszy.

## **Współpraca ze Szkołą**

PSWO ma charakter otwarty i zaprasza do współpracy wszystkie podmioty ochrony zdrowia, pomocy społecznej oraz organizacje pozarządowe i instytucje wyznaniowe działające w tych obszarach. Warunkiem udziału w działaniach PSWO jest wybór i skierowanie na szkolenie koordynatora wolontariatu oraz wprowadzanie standardów dotyczących organizacji i prowadzenia wolontariatu opiekuńczego.

## **Wsparcie ośrodków**

PSWO w sposób stały wspiera ośrodki, które tworzą i rozwijają wolontariat opiekuńczy. Wsparcie to w zależności od potrzeb obejmuje:

- przygotowanie wybranej przez ośrodek osoby do pełnienia funkcji koordynatora wolontariatu opiekuńczego,
- spotkania szkoleniowe/ informacyjne dla zespołu,
- wsparcie merytoryczne i organizacyjne przy tworzeniu i rozwijaniu wolontariatu opiekuńczego w ośrodku,
- promocję wolontariatu opiekuńczego i wsparcie ośrodków w pozyskiwaniu wolontariuszy.

## **Standardy Szkoły**

- ośrodek działa zgodnie z ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie,
- w ośrodku jest koordynator wolontariatu, działający za zgodą kierownictwa i po ukończeniu szkolenia dla koordynatorów PSWO,
- koordynator bierze udział w szkoleniach i spotkaniach formacyjnych PSWO,
- zespół ośrodka jest poinformowany o zasadach działaniach wolontariatu i jest przygotowany do współpracy z wolontariuszami,
- wszyscy wolontariusze współpracujący z zespołem mają ukończone szkolenie i podpisane z ośrodkiem porozumienie wolontariackie,
- ośrodek bierze udział we wspólnych przedsięwzięciach mających na celu promowanie wolontariatu opiekuńczego (w miarę swoich możliwości).

## **Struktura Szkoły**

### **Organizatorzy**

Fundacja Hospicyjna - lider projektu

Fundacja Lubię Pomagać - koordynator merytoryczny projektu

### **Partnerzy**

Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza w Gdańsku

Dom Pomocy Społecznej w Sopocie

### **Beneficjenci**

domy pomocy społecznej, hospicja, szpitale, zakłady opiekuńczo-lecznicze, zespoły długoterminowej opieki domowej, ośrodki pobytu dziennego, organizacje pozarządowe, instytucje wyznaniowe.



## **Projekty zrealizowane w ramach Szkoły**

### **1. Projekt pilotażowy**

Projekt zrealizowany we współpracy w instytucjami ochrony zdrowia i pomocy społecznej oraz organizacjami pozarządowymi z województwa pomorskiego (w sumie 8 podmiotów). W ramach projektu opracowano założenia edukacyjne i formalno-organizacyjne PSWO. Przeszkolono 12 koordynatorów wolontariatu opiekuńczego. Odbyły się dwie edycje szkoleń dla kandydatów do wolontariatu, dwie tury praktyk w jednostkach biorących udział w projekcie, dające możliwość pozyskania przez nie wolontariuszy. W edycji wiosennej brały udział 62 osoby, praktyki odbyło 45 osób. W edycji jesiennej brały udział 63 osoby, praktyki odbyły 43 osoby: Szpital Copernicus 12 osób, ZOL 21 osób, DPS Sopot 7, Szpital św. Wincentego a Paulo 1, długoterminowa opieka domowa 2 osoby.

### **2. „Pomaganie jest piękne – aktywizacja seniorów poprzez wolontariat opiekuńczy” zrealizowany w ramach Rządowego Programu „Aktywność Społeczna Osób Starszych 2014”**

Projekt zrealizowany w 2014 roku. Wzięły w nim udział 23 domy pomocy społecznej z województwa pomorskiego. Zostało przeszkolonych 36 koordynatorów wolontariatu opiekuńczego. W wyniku działań rekrutacyjnych do ośrodków zgłosiło się 188 osób, które wzięły udział w szkoleniach dla wolontariuszy. 148 spośród nich podpisało porozumienia wolontariackie i podjęły wolontariat w domach pomocy. Korzyści z udziału w projekcie, które wymieniły domy pomocy społecznej to przede wszystkim: osoba koordynatora wolontariatu, opracowane szkolenie dla wolontariuszy, opracowane kwestie formalne oraz większa liczba wolontariuszy, w tym szczególnie wolontariuszy opiekuńczych – stałych-seniorów.

### **3. „Pomaganie jest piękne - srebrny wolontariat opiekuńczy” realizowany w ramach Rządowego Programu „Aktywność Społeczna Osób Starszych 2014”**

Projekt realizowany w 2015 roku. Jego celem jest utworzenie wolontariatu w 10 ośrodkach ochrony zdrowia, w tym w hospicjach, szpitalach i zakładach opiekuńczo-leczniczych.