

## Załącznik 5 - Procedury zakładania i prowadzenia KŚO – Tworzenie wolontariatu osób 50+

### SPIS DOKUMENTÓW :

#### a. Wzory dokumentów, kwestionariuszy i regulaminu

1. Regulamin rekrutacji wolontariuszy
2. Kwestionariusz dla wolontariusza
3. Deklaracja wolontariusza o przystąpieniu do projektu
4. Porozumienie o współpracy wolontariackiej
5. Kwestionariusz dla wolontariusza po I etapie realizacji innowacji
6. Kwestionariusz dla wolontariusza po II etapie realizacji innowacji
7. Wykaz konsultacji metodycznych z wolontariuszami

#### b. Program i scenariusze szkoleń

1. Scenariusz edukacyjny warsztatów dla wolontariuszy z zakresu istoty opieki nad osobami zależnymi
2. Program szkolenia z zakresu wolontariatu
3. Zasady współpracy wolontariuszy w ramach KŚO
4. Harmonogram pracy wolontariuszy



# **Wzory dokumentów, kwestionariuszy i regulaminu**

## REKRUTACJA WOLONTARIUSZY

*Wolontariusze w naszej innowacji pochodzą z Klubu Wolontariusza; jeżeli na waszym terenie działa taki Klub to skorzystajcie z ich zasobów. Jeżeli nie to poszukajcie w klubach seniora na uczelniach, w UTW. Należy spotkać się z potencjalnymi wolontariuszami, opowiedzieć im o planowanych działaniach i zaproponować pracę jako wolontariusz.*

### Dok. 1 Regulamin rekrutacji wolontariuszy

Rekrutacja wolontariuszy do projektu przeprowadzona będzie we własnym zakresie jako czynność operacyjno-logistyczna.

Właściwą procedurę weryfikacji wolontariuszy do udziału w procesie rekrutacji będzie poprzedzać analiza udziału zgłoszonych wolontariuszy w dotychczasowych działaniach oraz na podstawie opinii o dotychczasowej pracy wolontariusza.

Wstępny proces rekrutacji polega na przeprowadzeniu indywidualnych rozmów z wolontariuszami zainteresowanymi udziałem w projekcie.

W związku z planowanymi działaniami w ramach projektu, w toku rozmów będą oceniane cechy wolontariusza oraz ich dyspozycyjność i ich sytuacja zdrowotna.

Kolejny etap kwalifikacji wolontariuszy do udziału w projekcie, będzie miał wymiar ściśle merytoryczny.

Celem zapewnienia udziału w projekcie wolontariuszy o właściwych predyspozycjach, powinien zostać powołany Zespół ds. rekrutacji w skład którego zostaną włączone osoby posiadające specjalistyczną wiedzę na temat choroby osób zależnych oraz ich potrzeb.

#### **Etapy pracy Zespołu ds. rekrutacji wolontariuszy:**

**I Etap** –powołanie zespołu ds. rekrutacji Wolontariuszy.

**II Etap** – spotkanie Zespołu ds. rekrutacji z wolontariuszami w celu przedstawienia informacji dotyczących założeń projektu i oczekiwań w stosunku do nich.

**III Etap** – udział wolontariuszy w szkoleniu merytorycznym z zakresy choroby Alzheimera oraz z zakresu obowiązków i praw wolontariuszy, dla tych z nich , który zadeklarowali pisemnie chęć wzięcia udziału w projekcie i wypełnili Kwestionariusz.

**IV Etap** – udział wolontariuszy w pierwszych zajęciach KŚO, w których będą także uczestniczyć pozostałe grupy projektowe (chorzy, opiekunowie). W czasie tych zajęć Zespół ds. rekrutacji będzie oceniał pracę poszczególnych wolontariuszy.

**V Etap** – rozmowy indywidualne członków Zespołu ds. rekrutacji wolontariuszy z wolontariuszami, którzy odbyli szkolenie merytoryczne z zakresy choroby Alzheimera oraz obowiązków i praw wolontariuszy, wypełnili kwestionariusz, zadeklarowali chęć udziału w projekcie oraz wzięli udział w zajęcia KŚO. Na tej podstawie dokonana zostanie ocena predyspozycji poszczególnych wolontariuszy do pracy z podopiecznymi.

**VI Etap** – sporządzenie przez Zespół ds. rekrutacji listy podstawowej i listy rezerwowej wolontariuszy biorących udział w projekcie. Wolontariusze powinni posiadać nast. cechy: gotowość niesienia pomocy, empatia, tolerancja, optymistyczne nastawienie do ludzi, łatwość

nawiązywania kontaktów z innymi, zwłaszcza z chorymi, dbanie o bezpieczeństwo osób niesamodzielnych, dojrzałość w podejmowaniu decyzji i dyspozycyjność.

**VII Etap** – ogłoszenie wyników rekrutacji wolontariuszy ( e-mail, telefonicznie, ustnie).

**Skład Zespołu ds. rekrutacji wolontariuszy :**

1. Przewodnicząca:
2. Z-ca przewodniczącej:
3. Członek zespołu:

## ROZPOZNANIE POTRZEB WOLONTARIUSZY

*W czasie spotkania z kandydatami na wolontariuszy należy poznać potrzeby wolontariuszy. Dokonujemy tego wykorzystując kwestionariusz dla wolontariusz, który wypełniają w trakcie pierwszego spotkania*

### Dok.2 Kwestionariusz dla wolontariusza

Imię i nazwisko:	
Telefon:	E-mail:
Adres korespondencyjny:	
Data urodzenia:	
<b><u>Aktywność zawodowa (podkreśl właściwą odpowiedź):</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pracujący</li><li>• Emeryt/rencista</li><li>• Bezrobotny</li></ul>	
<b><u>Ile czasu chciałbyś poświęcić na wolontariat (podkreśl właściwą odpowiedź):</u></b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>4. Raz w tygodniu</li><li>5. Dwa razy w tygodniu</li><li>6. Wg potrzeb projektu</li></ol>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• W jakich godzinach możesz pracować? Zaznacz poniżej.</li><li>• 10.00 -14.00</li><li>• 12.00 -16.00</li><li>• Inne wg potrzeb (określ pasma czasowe)</li></ul>	
Jakie masz specjalne umiejętności, uzdolnienia	
Jakie masz specjalne uprawnienia, kursy?	
<b><u>Dlaczego chcesz zostać wolontariuszem (podkreśl właściwą odpowiedź/odpowiedzi)</u></b>	

- Chcę mieć zajęcie
- Chcę zdobyć nowe umiejętności, doświadczenie
- Dla własnej satysfakcji
- Chcę poznać nowych ludzi
- Z powodów religijnych
- Chcę spłacić dług wdzięczności
- Chcę pomagać potrzebującym
- Chcę zdobyć referencje
- Chcę pokonać swoje słabości
- Z innych powodów  
(jakich?).....

**Jakim rodzajem wolontariatu jesteś zainteresowana/y (podkreśl właściwą odpowiedź/ odpowiedzi):**

- praca z dziećmi i młodzieżą
- praca z osobami starszymi i dorosłymi (pomoc w czynnościach dnia codziennego, dotrzymywanie towarzystwa),
- prawa człowieka, gender
- prace biurowe (przygotowywanie pism, porządkowanie dokumentacji, telefonowanie, tworzenie baz danych)
- tłumaczenia ( jaki język )
- informatyka, Internet, komputery (tworzenie stron internetowych, grafika komputerowa)
- fundraising, pozyskiwanie funduszy, sponsorów
- pomoc w nauce:
  - przedmioty humanistyczne .....
  - przedmioty ścisłe .....
  - języki obce.....
- marketing, public relations
- pisanie i redagowanie tekstów, tworzenie materiałów promocyjnych i informacyjnych
- pomoc w organizowaniu imprez, festynów, akcji, uroczystości, konferencji, wyjazdów
- praca ze zwierzętami
- ochrona środowiska
- tworzenie i koordynowanie projektów
- pomoc humanitarna

- wolontariat zagraniczny
- pozyskiwanie sponsorów (praca w ramach projektów realizowanych pod konkretne potrzeby Fundacji)
- promowanie działalności Akademii 50+
- kwestowanie
- pomoc rodzinie chorego dziecka
- pomoc rodzinie będącej po stracie dziecka
- promocja wolontariatu hospicyjnego, w tym także przez prowadzenie szkoleń, warsztatów i prelekcji
- prowadzenie zajęć, warsztatów, szkoleń dla dzieci (**jakich**)

- .....
- .....
- prowadzenie zajęć, warsztatów szkoleń dla dorosłych (**jakich**)

- .....
- .....
- inne.....

Napisz coś krótko o sobie - zareklamuj siebie:

Doświadczenie zawodowe (w tym wolontariackie):

Jakich prac nie chcesz, lub nie możesz wykonywać ( tylko wymień )

1. Administratorem moich danych osobowych jest

.....

2. Przetwarzanie moich danych osobowych jest zgodne z prawem i spełnia warunki, o których mowa art. 6 ust. 1 lit. c oraz art. 9 ust. 2 lit. g Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 – dane osobowe są niezbędne dla realizacji (nazwa Waszego programu).

Data .....

Czytelny podpis.....

Po przeprowadzeniu rekrutacji i rozpoznania potrzeb wolontariuszy wybrani wolontariusze podpisują deklarację przystąpienia do projektu

### **Dok. 3 Deklaracja wolontariusza o przystąpieniu do projektu**

Ja, niżej podpisana/y deklaruje chęć przystąpienia do projektu **Klub Świadomego Opiekuna – tworzenie indywidualnych sieci wsparcia opiekuna osoby z chorobą otępienną, w tym z chorobą Alzheimera.**

Rodzaj proponowanego wsparcia:

- Warsztaty dla wolontariuszy obejmujące zagadnienia: „Czym jest wolontariat”, „Historia wolontariatu na świecie i w Polsce”, Cechy przydatne w pracy wolontariusza”, „Kto może korzystać z pomocy wolontariusza i jaki rodzaj pomocy może świadczyć wolontariusz?”, „Aspekty prawne pracy wolontariusza (porozumienie, zaświadczenie) oraz przepisy BHP i zasady ubezpieczenia”.
- Konsultacje grupowe dotyczące pracy wolontariuszy.
- Zabezpieczenie cateringu uczestnikom warsztatów.
- Zabezpieczenie zwrotu kosztów dojazdów na indywidualne formy opieki wytchnieniowej.
- Całodniowy wyjazd integracyjny.

Oświadczam, że :

- jestem członkiem Klubu Wolontariusza działającego przy Akademii 50+ w Rzeszowie
- zapoznałem się z założeniami projektu i zobowiązuje się do przestrzegania zasad współpracy oraz do aktywnego uczestnictwa w działaniach projektowych

Rzeszów, dnia ..... własnoręczny podpis .....

**Dane osobowe**

Imię i Nazwisko

Data urodzenia:
Miejsce zamieszkania:
Numer telefonu:
Adres e-mail

W związku z przystąpieniem do projektu ..... przyjmuję do wiadomości, iż:

3. Administratorem moich danych osobowych jest

.....  
 .....

4. Przetwarzanie moich danych osobowych jest zgodne z prawem i spełnia warunki, o których mowa art. 6 ust. 1 lit. c oraz art. 9 ust. 2 lit. g Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 – dane osobowe są niezbędne dla realizacji:..... (nazwa Waszego projektu)

....., dnia ..... własnoręczny podpis .....

## ZASADY WSPÓLPRACY W RAMACH KŚÓ

Z wolontariuszami, którzy zadeklarowali udział w działaniach zostają podpisane porozumienia o współpracy wolontariackiej (w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach).

### **Dok. 4. Porozumienie o współpracy wolontariusza z korzystającym z jego usług**

W dniu ..... w .....

pomiędzy .....,

reprezentowaną przez .....

zwanym w dalszej części Korzystającym,

a Panią .....

urodzoną .....

adres zamieszkania: .....

zwanym w dalszej części Wolontariuszem,

zostało zawarte porozumienie następującej treści:

1. Korzystający i Wolontariusz zawierają porozumienie o współpracy w zakresie realizacji projektu realizowanego w ramach projektu .....
2. Wolontariusz zobowiązuje się wykonać w ramach porozumienia następujące świadczenia:
  - a. pomoc w opiece nad niepełnosprawnymi osobami z chorobą otępienną, w tym z chorobą Alzheimera w ramach grupowych działań Klubu Świadomego Opiekuna.
  - b. współdziałanie w prowadzeniu zajęć rehabilitacyjno-terapeutycznych.
  - c. indywidualna opieka, w tym prowadzenie elementów treningu pamięci i koncentracji z osobami chorymi, podczas działań w ramach usługi wytchnieniowej dla opiekunów osób zależnych (zadanie: budowania sieci wsparcia opiekuna)
3. Rozpoczęcie wykonania świadczeń strony ustalają na dzień ..... a zakończenie do dnia .....
4. Strony zgodnie ustalają, że porozumienie niniejsze obejmuje świadczenie o charakterze wolontarystycznym, które ma charakter bezpłatny.
5. Korzystający zobowiązuje się do zwrotu wolontariuszowi wydatków, które ten poczynił w celu należytego wykonania świadczenia, w tym koszty podróży służbowych i diet na zasadach wynikających z odrębnych przepisów.
6. Zwrot wydatków o których mowa w pkt. 5 nastąpi w terminie 7 dni po otrzymaniu

od Wolontariusza stosownego rozliczenia wraz z dowodami poniesionych wydatków.

7. Korzystający poinformował wolontariusza o zasadach bezpiecznego i higienicznego wykonywania świadczeń oraz takie warunki zapewnia.

8. Wolontariuszowi przysługuje zaopatrzenie z tytułu wypadku przy wykonywaniu świadczenia wymienionych w pkt 2 Porozumienia, na zasadach wynikających z odrębnych przepisów.

9. Wolontariusz nie może powierzyć wykonanie zadania innej osobie.

10. Wolontariusz zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy wszelkich informacji w zakresie wykonywanego porozumienia, a zwłaszcza informacji związanych z sytuacją socjalną i zdrowotną osób, na rzecz których świadczy pomoc.

11. W sprawach nie uregulowanych porozumieniem zastosowanie ma kodeks cywilny oraz Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

12. Wolontariusz został poinformowany o przysługujących mu prawach i obowiązkach.

13. Porozumienie może być wypowiedziane przez każdą ze stron w terminie 14 dni.

14. Porozumienie sporządzono w trzech jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron oraz dla celów innowacji.

Korzystający.....

..... Wolontariusz

## 5. Kwestionariusz dla wolontariusza po I etapie realizacji innowacji

*Dziękujemy Wam ogromnie za 2 miesięczną współpracę z podopiecznymi Klubu Świadomego Opiekuna. Bez Waszego wsparcia realizacja podjętych działań byłaby niemożliwą do zrealizowania. Wkraczając w kolejny etap testowania naszego modelu wsparcia, zwracamy się do Was z prośbą o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami, aby zakładane rezultaty udało nam się osiągnąć w sposób satysfakcjonujący osoby chore i ich opiekunów.*

**Co sprawia Ci najwięcej satysfakcji w pełnieniu roli wolontariusza (podkreśl właściwe odpowiedzi)**

- Mam zajęcie
- Zdobywam nowe umiejętności, doświadczenie
- Poznaję potrzeby i możliwości osób chorych z demencją
- Spłacam dług wdzięczności, tym od których doznałam/-łem w życiu wsparcia
- Pomagam potrzebującym
- Zdobywam referencje
- Pokonuję swoje słabości
- Widzę efekty mojej pracy
- Wnoszę coś nowego w życie osób chorych
- Z innych powodów (**jakich?**).....  
.....

**Jakie korzyści uzyskujesz dzięki pracy wolontariackiej?** (podkreśl właściwą odpowiedź/odpowiedzi)

- Stwarza mi możliwość spróbowania czegoś nowego
  - Sprzyja poznawaniu nowych ludzi, którzy różnią się ode mnie
  - Pozwala mi na spędzenia wolnego czasu w sposób pożyteczny
  - Zwiększa poziom mojego zadowolenia z życia i poczucie spełnienia
  - Czasem jest dla mnie swoistym sposobem na kryzys
  - Daje mi możliwość wykazania się w wielu dziedzinach
  - Wspomaga karierę zawodową.
  - Poznają ludzi podobnych do mnie/przyjaźń
  - Poznają ciekawych ludzi
  - Sprawiam innym radość
  - Rozwiązuję doskwierające mi również problemy
  - Jestem pożyteczna/-y
  - Stawiam czoła wyzwaniom
  - Sprawdzam siebie
  - Zdobywam doświadczenie
  - Robię niecodzienne rzeczy
  - Nawiązuję przydatne kontakty
  - Realizuję pasję
  - Rozwijam zainteresowania
  - Solidarność
  - Przynależność
  - Zmieniam świata na lepsze
  - Dowartościowuje się
  - Korzyści zawodowe
  - Poszerzam horyzonty
  - Inne(jakie?).....
- .....
- .....

**Co sprawia Ci obecnie lub nadal trudność w związku z byciem wolontariuszem**(podkreśl właściwą odpowiedź/odpowiedzi)

- Brak wdzięczności za wykonaną pracę
- Brak możliwości wykazania się własnymi pomysłami
- Konieczność wykonywania zadań niedostosowanych do umiejętności
- Robienie rzeczy nieciekawych, niedostosowanych do charakteru, zainteresowań, umiejętności
- Poczucie bycia wykorzystywanym
- Brak widocznych efektów pracy
- Brak cierpliwości do charakteru wykonywanej pracy
- Trudność w zrozumieniu potrzeb chorego
- Chwile zwątpienia
- Brak uznania ze strony otoczenia
- Bycie posądzanym o działanie dla własnych korzyści
- Konieczność ponoszenia dodatkowych kosztów finansowych

- innych trudności (**jakie?**).....

**Czego oczekujesz od innowatorów na II etapie innowacji?** (podkreśl właściwą odpowiedź/odpowiedzi):

- Zmiany czasu pracy
- Zmiany metod pracy
- Spotkań integracyjnych
- Zwiększenia moich kompetencji
- Ograniczenia obowiązków
- Zmiany obowiązków
- Indywidualnych spotkań z realizatorami innowacji
- Innych rozwiązań (jakich?) .....

**Co chciałbyś omówić na wspólnych spotkaniach z metodykiem ds. wolontariatu?**.....

**O co zapytałabyś/-zapytałbyś specjalistę (jakiego?)**

**Co zaproponowałabyś/zaproponowałbyś prowadzącej zajęcia grupowe w Klubie Świadomego Opiekuna?**

**Co obecnie, po 2 miesiącach pracy z naszymi podopiecznymi, sądzisz o osobach dotkniętych tą chorobą?**(podkreśl właściwą odpowiedź/odpowiedzi):

- Moje wyobrażenia o pracy z podopiecznymi z zespołem otępiennym pokrywają się z tym, które towarzyszyły Ci przed przystąpieniem do innowacji
- Nabrałam do nich zaufania
- Wstydzą się swoich braków
- Przy bliższym poznaniu bardzo zyskują
- Nadal mam obawy przebywając w ich towarzystwie
- Zadziwiają mnie pozytywnie
- Są ambitni, dbają o swój wizerunek
- Mają dni lepsze i dni gorsze, jak każdy
- Są absorbujący

- Praca z nimi dostarcza mi satysfakcji, gdyż mogę wnieść w ich życie trochę urozmaicenia
- Dają się lubić
- Dają mi do myślenia
- Inne .....

*Dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza*

Po zakończeniu testowania wolontariusze wypełniają kwestionariusz, w którym dzielą się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi pracy z osobami zależnymi oraz korzyści i sukcesów wynikających z tej pracy.

## **6. Kwestionariusz dla wolontariusza po I i II etapie realizacji innowacji**

*Dziękujemy Wam ogromnie za 4 miesięczną współpracę z podopiecznymi Klubu Świadomego Opiekuna. Bez Waszego wsparcia realizacja podjętych działań byłaby niemożliwą do zrealizowania. Kończąc testowanie naszego modelu wsparcia, zwracamy się do Was z prośbą o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami, aby zakładane rezultaty udało nam się osiągnąć w sposób satysfakcjonujący osoby chore i ich opiekunów.*

**Co obecnie, po 4 miesiącach pracy z naszymi podopiecznymi, sądzisz o osobach dotkniętych chorobą otępienną?**(podkreśl właściwą odpowiedź/odpowiedzi):

- Moje wyobrażenia o pracy z podopiecznymi z zespołem otępiennym pokrywają się z tym, które towarzyszyły Ci przed przystąpieniem do innowacji
- Nabrałam do nich zaufania
- Wstydzą się swoich braków
- Przy bliższym poznaniu bardzo zyskują
- Nadal mam obawy przebywając w ich towarzystwie
- Zadziwiają mnie pozytywnie
- Są ambitni, dbają o swój wizerunek
- Mają dni lepsze i dni gorsze, jak każdy
- Są absorbujący
- Praca z nimi dostarcza mi satysfakcji, gdyż mogę wnieść w ich życie trochę urozmaicenia
- Dają się lubić
- Dają mi do myślenia
- Inne .....

**Co uważasz za swój sukces w pracy z osobą z chorobą otępienną?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Co zaliczasz do swojej porażki (co byś zmieni/-  
a)?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Czy dzisiaj po 4 miesiącach pracy z naszymi podopiecznymi, z tą wiedzą którą zdobyłaś/leś  
podjęłabyś/leś się jeszcze takie pracy ?**

**TAK**

uzasadnij.....  
.....  
.....  
.....

**NIE**

uzasadnij.....  
.....  
.....  
.....

**Jakie rady, spostrzeżenia przekazałabyś/przekazałbyś opiekunom osób zależnych, z  
którymi pracowałaś/-  
leś.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Podziel się swoją opinią o sposobie realizacji innowacji, w której uczestniczyłaś/-leś.**

Plusy

.....  
.....  
.....  
.....

.....

Minusy

.....

.....

.....

.....

*Dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza*

### Dok. 11 Wykaz konsultacji metodycznych z wolontariuszami

Data	Określenie celu działania	Czas trwania	Liczba Wolont.	Uwagi/spostrzeżenia
	Ustalenia metodyka ds wolontariatu z wolontariuszami dotyczące organizacji pracy na zajęciach grupowych z podopiecznymi			Wolontariusze na prośbę metodyka ds. wolontariuszy przekazali szereg swoich spostrzeżeń dotyczących organizacji zajęć z podopiecznymi, współpracy z prowadzącą zajęcia. Zaproponowano opracowanie zasady współpracy prowadzącej zajęcia grupowe z wolontariuszami (organizacja pracy, zasady odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników na poszczególnych etapach zadania, sposoby komunikowania się itp.)
	Komunikacja z osobami z demencją: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korzyści</li> <li>• Problemy i wyzwania</li> <li>• Dobre przykłady</li> </ul> Konsultacje metodyka ds wolontariatu i metodyka ds osób zależnych dotyczące poprawy organizacji pracy na zajęcia grupowych z podopiecznymi			Metodycy wraz z wolontariuszami podzielili się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi organizacji zajęć, w tym współpracy z podopiecznymi i z prowadzącą zajęcia. Uwagi wynikające z dyskusji zostały uwzględnione w opracowanych zasadach współpracy wolontariuszy w ramach KŚO.

	Spotkanie mające na celu podzielenia się przez wolontariuszy własnymi refleksjami z udziału w I etapie innowacji		W celu doskonalenia relacji wolontariusz- uczestnik zajęć, należy skoncentrować się i pełniej wykorzystywać zasoby (hobby, zainteresowania, doświadczenia zawodowe) poszczególnych wolontariuszy, uwzględnić możliwość włączenia chętnych wolontariuszy do poprowadzenia fragmentu zajęć grupowych np. gimnastyka, NordicWalking, zajęcia manualne itp.
	Wolontariat a możliwość czerpania obopólnych korzyści. Skuteczne kanały informacji – skąd czerpać wiedzę o chorobie. Wypełnienie kwestionariusza dot. pracy na I etapie testowania		Metodyk ds. wolontariatu przedstawił zasady współpracy w ramach KŚO wypracowane wspólnie przez wszystkich metodyków, prowadzącą zajęcia oraz wolontariuszy w okresie trwania innowacji. Podjęto decyzję o zmianie godzin pracy KŚO ze względu na czas przejazdu wydłużający się w godzinach szczytu oraz ze wzgl. na bezpieczeństwo podopiecznych - wysoka temperatura otoczenia. Wolontariusze wypełniali Kwestionariusz, mający na celu podsumowanie I etapu innowacji, oraz nastąpiła wymiana uwag dotyczących pracy z podopiecznymi.

	<p>Podsumowanie przebiegu działań wolontariackich I i II etapu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sukcesy i porażki</li> <li>● Propozycje rozwiązań usprawniających działanie KŚO</li> <li>● Perspektywy dalszej współpracy z PSPOzCA</li> </ul>		<p>W czasie spotkania wolontariusze wypowiedzieli się na temat działań jakie miały miejsce w czasie trwania zajęć grupowych i w większości dobrze ocenili zmiany jakie zaszły w czasie trwania projektu. Pozytywnie oceniona została praca wolontariuszy w ramach KŚO przez metodyka ds. wolontariuszy i metodyka ds. opiekunów; nie było większych uchybień; było widać, że wolontariusze uczyli się w czasie trwania innowacji pracować z podopiecznymi i współpracować z prowadzącą zajęcia. Zmienił się stosunek wolontariuszy do podopiecznych. Wolontariusze odnotowali sukcesy; nawiązali kontakt z podopiecznymi, zaczęli lepiej ich rozumieć, czerpali satysfakcję z zadowolenia podopiecznych. Jako porażka można odnotować przeżywanie przez wolontariuszy sytuacji podopiecznych oraz nie zawsze umiejętność odpowiedniego podejścia do podopiecznych w poszczególnych sytuacjach. Część wolontariuszy chętnie podejmie współpracę z ..... w zakresie opieki nad osobami chorymi.</p>
--	---	--	---

# **Program i scenariusze szkoleń**

## SCENARIUSZE EDUKACYJNE

Wolontariusze przed podjęciem pracy przechodzą szkolenie z zakresu pracy z osobami z chorobą Alzheimera oraz z zakresu wolontariatu.

### 1. Scenariusz warsztatów edukacyjnych dla wolontariuszy z zakresu pracy z osobami z chorobą Alzheimera

Termin : .....

Czas trwania : ..... zegarowe / ..... dydaktyczne

Miejsce : .....

Prowadzący:

metodyk ds. opieki wytchnieniowej .....

metodyk ds. osób zależnych .....

Zakres szkolenia:

1. „Istota choroby Alzheimera”,
2. „Zakres działań opiekuńczych nad osobą niesamodzielną”,
3. „Rola opiekuna w zachowaniu godności osoby zależnej na poszczególnych etapach choroby”.
4. Zapoznanie z założeniami modelu innowacji.
5. Dyskusja

Metody:

- Mini wykład – prezentacje
- Obawy i nadzieje – dyskusja panelowa,
- Wymiana doświadczeń własnych wolontariuszy
- Prezentacje dobrych praktyk – krótkie filmy instruktażowe

Ad.1 Prezentacja „Choroba Alzheimera” <https://www.slideshare.net/makoba/choroba-alzheimera> oraz informacja na temat „6 zaskakujących faktów o chorobie Alzheimera” <https://www.medme.pl/artykuly/6-zaskakujacych-faktow-o-chorobie-alzheimera,35497.html>

„Wsparcie osób żyjących z chorobą Alzheimera i ich rodzin – potrzeby i dobre praktyki”.  
Przegląd materiałów Konferencja RPO IX 2017 <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/opiekana-nad-chorymi-na-alzheimera-rpo-zainteresowany-raportem-nik.html>

## Ad.2 Wskazanie obszarów zagrożeń w sprawowaniu opieki nad osobą chorą.

Instruktaż stanowiskowy – BHP, który ma zapewnić uczestnikom szkolenia zapoznanie się z czynnikami środowiska pracy, występującymi na planowanych stanowiskach pracy wolontariackiej i ryzykiem związanym z wykonywaną pracą, sposobami ochrony przed zagrożeniami, jakie może powodować opieka nad osobami starszymi, z chorobami otępiennymi, w tym z chorobą alzheimera.

Karta zasad w opiece nad osobami z chorobą Alzheimera i ich opiekunami

Opracowana przez Alzheimer's Disease International (ADI)

- Choroba Alzheimera oraz pokrewne choroby otępienne są schorzeniami postępującymi i degeneracyjnymi. Mają ogromny wpływ na osoby nimi dotknięte, jak również na ich rodziny.
- Cierpiący z powodu chorób otępiennych są nadal ludźmi wartościowymi, posiadającymi własną godność i zasługującymi na tyle samo szacunku, co inni ludzie.
- Osoby cierpiące z powodu otępienia potrzebują bezpiecznego środowiska do życia oraz ochrony przed wykorzystaniem i przemocą.
- Odpowiednia opieka nad tymi osobami wymaga dostępu do usług medycznych i socjalnych. Każda osoba, u której podejrzewa się chorobę otępienną wymaga oceny medycznej, a osoby, u których stwierdzono chorobę potrzebują stałej opieki i leczenia.
- Osoby cierpiące z powodu otępienia powinny uczestniczyć, jeśli to jest możliwe, w decyzjach mających wpływ na ich życie codzienne i przyszłą opiekę.
- Potrzeby opiekunów rodzinnych osób z otępieniem powinny być oceniane i stale zaspokajane.
- Należy zapewnić odpowiednie środki dla wspierania osób z chorobami otępiennymi oraz ich opiekunów przez cały okres choroby.
- Wszyscy ludzie, którzy angażują się w opiekę nad osobami dotkniętymi chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi, potrzebują informacji, wiedzy i możliwości kształcenia w dziedzinie skutków choroby i sposobów opieki.

Ad.3 „Rola opiekuna w zachowaniu godności osoby zależnej na poszczególnych etapach choroby” – poruszana tematyka pozwoli na:

- lepsze radzenie sobie z emocjami, które towarzyszą opiece nad osobą starszą;
- przyjrzenie się własnym potrzebom;
- odreagowanie stresu związanego z opieką;
- poznanie przyczyn zachowań osoby starszej;
- wymianę doświadczeń z osobami w podobnej sytuacji i roli życiowej.



Chorzy o sobie:

Oto wypowiedzi chorych kierowane do ich opiekunów rodzinnych, opracowane na podstawie biuletynu Amerykańskiego Stowarzyszenia Alzheimera:

Zrozum moją chorobę.

Nie twierdź, że wszystko jest w porządku.

Odwiedzaj mnie. Nie trać ze mną kontaktu.

Nie traktuj mnie jak dziecko.

Ucz się o chorobie Alzheimera.

Traktuj mnie poważnie.

Znajdź czas na wysłuchanie mnie.

Nie przyglądaj mi się dziwnie.

Daj mi trochę przestrzeni.

Pozwól, bym robił to, co jeszcze robić mogę.

Nie poganiaj mnie.

Zrozum, że kiedy nie mogą już dłużej robić tego co dotychczas robiłem, to nie jest mi łatwo pogodzić się z tym.

I na koniec, pamiętaj: ciągle jestem sobą. Ciągle ja, to ja.

Krótkie filmy instruktażowe:

<https://www.youtube.com/watch?v=5AcUmz30qH0> – o starości

<http://www.zrozumieciarosc.pl/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0en1-QzyGYy> - wioska Alzheimera

<https://www.facebook.com/ARTEpopolsku/videos/1552728478081059/> - warsztaty tańca z chorymi

<https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/1256330834499172/> wpływ tańca na pracę mózgu

#### Ad.4 Zapoznanie z założeniami modelu innowacji

Opieka nad seniorem z zaburzeniami pamięci, niestabilnym emocjonalnie, jest wyjątkowo trudna i obciążająca. Opiekuna osoby starszej niepełnosprawnej cechować powinna niezwykła empatia i cierpliwość. Samo podejście jednak nie wystarcza – konieczne jest przeszkolenie opiekuna, aby wiedział jak ma osobę zależną karmić, poić, zadbać o higienę, podawać leki, aktywizować.

Model KŚO jest pomyślany tak, aby mógł być stosowany w małych grupach społecznych np. osiedli mieszkaniowych, gmin itp. ,w oparciu o własne zasoby:

- partnerstwo,
- wolontariat,
- integracja i współpraca opiekunów

Cel ogólny projektu to łączenie w niestandardowy sposób lokalnych zasobów z realnymi potrzebami osób starszych. Model KŚO zakłada uruchomienie w lokalnych środowiskach potencjału sieci społecznych wspierających samodzielność i społeczną integrację:

- osób starszych (zależnych) w miejscu ich zamieszkania
- opiekunów osób starszych w celu przeciwdziałania wypaleniu i/lub wsparcia ich aktywności zawodowej.

Samodzielność i samowystarczalność jest czymś wspaniałym, czego nie doceniamy póki one są.

Stała opieka rodzinna wsparta przez pracowników instytucji opiekuńczych oraz organizacji społecznych, takich jak różnego rodzaju stowarzyszenia i towarzystwa alzheimerowskie ma niebagatelny wpływ na łagodzenie objawów choroby.

Funkcjonowanie KŚO zakłada wspomaganie działań profilaktyczno/wyprzedzających/przygotowujących osoby starsze i całe rodziny do uruchomienia społecznych sieci dużo wcześniej nim zaistnieje potrzeba korzystania z usług opiekuńczych.

Model KŚO cechuje:

- kompleksowość realizacji zdiagnozowanych potrzeb społecznych
- podmiotowe traktowanie chorych
- integracja wewnętrzna rodzin
- włączenie do współpracy wolontariatu międzypokoleniowego (seniorzy, środowiska sąsiedzkie itp.)
- uwolnienie czasu opiekuna
- możliwość oddalenia w czasie, momentu oddania osoby chorej pod opiekę służb opiekuńczo-medycznych
- minimalizacja kosztów opieki nad chorym.

Zakładane efekty:

Chorzy uzyskają opiekę stacjonarną do 8 godz. tyg. (I / II etap choroby), a tym samym

1. Ograniczona zostanie ich samotność i bierny styl życia;
2. Spędzą czas w życzliwej atmosferze;
3. Złagodzą się ich objawy choroby.

Opiekunowie zwiększą aktywność własną:

- Uwolniony zostanie czas opiekuna, aby mógł i potrafił „resetować” własne zasoby fizyczne i psychiczne;
- opiekunowie zintegrują się i zaczną się wzajemnie wspierać w grupach 2-3 osobowych;

- w szerszym zakresie integrują się z rodziną wokół osoby chorej;
- Utworzą wsparcie sąsiedzkie.



## 2. Program szkolenia z zakresu wolontariatu

**Termin :** przed rozpoczęciem działań w ramach projektu

**Czas trwania :** min. 3 h zegarowe /4 h dydaktyczne

**Metoda :** wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej,  
dyskusja

**Miejsce :** jakim dysponuje organizator - sala z wyposażeniem multimedialnym.

**Prowadząca:**

Metodyk ds. wolontariatu (kierująca Klubem Wolontariatu)

**Zakres szkolenia:**

1. Terminologię wolontariatu.
  - a) *definicja wolontariatu*
  - b) *co w wolontariacie jest najważniejsze*
2. Aspekty prawne wolontariatu w Polsce.
3. Kto może zostać wolontariuszem.
4. Kto może korzystać ze świadczeń wolontariusza.
5. Prawa wolontariusza i obowiązki ciążące na korzystającym czyli organizacji, dla których wykonywane są świadczenia wolontariusza
  - a) *ubezpieczenie*

- b) zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy*
- c) koszty przejazdów i inne koszty*
- 6. Obowiązki wolontariusza:
  - a) kwalifikacje odpowiednie do wykonywanej pracy*
  - b) obowiązkowość*
  - c) odpowiedzialność za powierzone mienie*
- 7. Porozumienie
  - a) czas na jaki może być zawarte*
  - b) forma porozumienia*
- 8. Ubezpieczenie wolontariusza
  - a) zdrowotne*
  - b) społeczne*
- 9. Formy wolontariatu
  - a) stały, akcyjny, okresowy
    - c) zagraniczny, krajowy*
    - d) kompetencji, pracowniczy*
    - e) staże i praktyki*
    - f) inne formy*
- 10. Korzyści płynące z wolontariatu
  - a) dla wolontariuszy*
  - b) dla korzystającego*
  - c) dla społeczeństwa*
- 11. Gdzie wolontariusz może świadczyć pomoc
  - w organizacjach pozarządowych
  - w instytucjach
  - osobom fizycznym
- 12. Współpraca na linii opiekun – wolontariusz. Wolontariusze będą wspierać opiekunów w odzyskiwaniu czasu na wytchnienie, podczas grupowych zajęć opiekuńczo- terapeutycznych w KŚO, jak i w czasie opieki nad chorym poza klubem,

czyli w miejscu zamieszkania chorych.

Elementy związane z bezpośrednim przygotowaniem wolontariuszy do pracy z podopiecznym, czyli konkretne wskazówki dotyczące usług opiekuńczych z osobami podopiecznymi:

*- na zajęciach w grupie pod okiem prowadzącego zajęcia (nie tylko asystowanie, ale również wykorzystywanie umiejętności i doświadczenie w różnych dziedzinach). Wolontariusze mogą być inspiracją dla terapeuty, a nawet prowadzić fragmenty zajęć);*

*- zakres oczekiwań wobec wolontariuszy w ramach usług w miejscach zamieszkania opiekunów i osób zależnych w ramach działań „Razem łatwiej” (tzw. domówek”, czy w ramach działania „Coś dla siebie”),*

*- w czasie transportu z i do domu podopiecznego.*

12. Organizacja cyklicznych spotkań o charakterze superwizji (konsultacji) z wolontariuszami w celu lepszego wykorzystania ich potencjału. Tego rodzaju spotkania tworzą okazję do bieżącego analizowania procesów zachodzących podczas zajęć w ramach KŚO. Łatwiej jest obserwować zachodzące zjawiska i poszukiwanie najskuteczniejszych rozwiązań w realizacji planowanych wskaźników rezultatu.

Celem konsultacji jest poprawa organizacji pracy na zajęciach grupowych z podopiecznymi oraz podczas spotkań indywidualnych jest to również okazja do podzielenia się przez wolontariuszy własnymi refleksjami oraz omówienia sukcesów i porażek. W trakcie takich spotkań mogą rodzić się nowe pomysły uatrakcyjnijające zajęcia.

13. Zapewnienie bezpieczeństwa podopiecznym i wolontariuszom:

- w czasie zajęć

- w czasie transportu

14. Zakres zadań i odpowiedzialności kadry realizatorów innowacji.

Kierująca Kołem Wolontariatu - odpowiada jako metodyk za procedurę tworzenia wolontariatu osób 50+, spełniającego wymogi opieki nad osobami zależnymi.

**Metoda** : wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

### 3. Zasady współpracy wolontariuszy w ramach KŚO

1. Osobami decyzyjnymi w KŚO są metodyk ds. podopiecznych, metodyk ds. opiekunów i metodyk ds. wolontariatu.
2. Zajęcia w KŚO prowadzi osoba zatrudniona posiadająca odpowiednie kompetencje.
3. Wsparciem dla osoby prowadzącej zajęcia są wolontariusze posiadający odpowiednie doświadczenie w zakresie opieki nad osobami zależnymi.
4. Osoba zatrudniona do prowadzenia zajęć w KŚO:
  - a) planuje i prowadzi zajęcia z podopiecznymi ..... razy w tygodniu po .... godz. zegarowe, korzystając z pomocy wolontariuszy,
  - b) przygotowuje salę do zajęć i porządkuje ją po zajęciach,
  - c) sprawuje nadzór nad całokształtem realizowanych zajęć terapeutycznych,
  - d) dba o rytmiczność działań w czasie zajęć, czas ich trwania oraz zabezpiecza materiały potrzebne do zajęć,
  - e) stosuje metody sprzyjające poprawie higieny psychicznej osób przebywających w KŚO,
  - f) deleguje zadania do wolontariuszy, którzy wspierają ją w realizacji zakładanych rezultatów,
  - g) udziela wolontariuszom i odbiorcom usług KŚO (osobom zależnym) instruktażu wykonania zadań, dostosowując go do poziomu percepcji uczestników,
  - h) dba o bezpieczeństwo w czasie zajęć zarówno podopiecznych jak i wolontariuszy.
5. Na każde zajęcia prowadząca terapię przygotowuje konspekt zajęć, który zawiera:
6. a) czas trwania zajęć, miejsce, temat zajęć, liczbę osób biorących udział w zajęciach,
  - b) cele ogólne i szczegółowe,
  - c) metody, techniki, formy pracy,
  - d) pomoce dydaktyczne wykorzystywane na zajęciach.
7. Prowadząca zajęcia może:
  - a) w celu uatrakcyjnienia zajęć korzystać z pomysłów wolontariuszy opierając się na ich kompetencjach, doświadczeniu i predyspozycjach,
  - b) konsultować z wolontariuszami w czasie zajęć sprawy związane z bieżącą opieką nad osobami zależnymi,
  - c) współpracować z wolontariuszami w zakresie określonym w porozumieniu o współpracy z wolontariuszami,
  - d) zgłaszać uwagi dotyczące pracy wolontariuszy do metodyka ds. wolontariatu.
8. Prowadząca zajęcia obserwuje podopiecznych ich zachowanie, nastroje, wszelkie zmiany w tym zakresie zgłasza do metodyka ds osób zależnych i/lub metodyka ds opiekunów.
9. Wolontariusz zobowiązany jest do starannego i sumiennego wypełniania swoich obowiązków, powinien także dołożyć wszelkich starań, aby należycie dbać o powierzony mu sprzęt oraz ogólnie pojęte miejsce pracy.
10. Wolontariusz powinien posiadać odpowiednie kwalifikacje/kompetencje, jakich wymaga charakter pracy z osobą zależną.
11. Wolontariusz ponosi odpowiedzialność za poczynione przez siebie szkody (posiada ubezpieczenia OC, wykupienie przez organizację).
12. Wolontariusze, zgodnie z zawartym porozumieniem świadczą pomoc w opiece nad osobami niepełnosprawnymi, w czynnościach życia codziennego, w tym, w czasie transportu na zajęcia i z powrotem do domu.

13. Wolontariusz uczestniczący w transporcie chorego jest jednocześnie odpowiedzialny za nadzór nad przygotowaniem tej grupy podopiecznych do wyjazdu dopilnowując, aby byli ubrani adekwatnie do pogody oraz bezpiecznie pokonali drogę do pojazdu.
14. Wolontariusze obserwują podopiecznych pod kątem zauważonych zmian ich zachowania, czy nastrojów. Zauważone zmiany zgłaszają prowadzącej zajęcia, lub do każdego z metodyków będącego na zajęciach.
15. Wolontariusze w czasie trwania innowacji mogą również odciążyć opiekuna poprzez zapewnienie opieki osobom zależnym w domu (tzw. „domówki”).
16. Wolontariusze mogą również, w zależności od potrzeb testowanej innowacji być włączani do zaplanowanych form pracy z opiekunami (np. w działaniu „Coś dla siebie”, „Razem łatwiej”).
17. Prowadzący zajęcia oraz wolontariusze są zobowiązani zachować tajemnicę w zakresie informacji dotyczących chorych i opiekunów.
18. Wolontariusz ma prawo odmowy wykonania świadczenia pracy.

W połowie trwania projektu wolontariusze wypełniają kwestionariusz, który ma na celu uzyskanie informacji poprawiających jakość pracy wolontariusza

#### 4. Harmonogram pracy wolontariuszy

( zajęcia w Klubie Świadomego Opiekuna )

Nr tygodnia	Dzień Czas pracy	Wsparcie wolontariuszy na zajęciach grupowych
I	I dzień	budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie, integracja między członkami grupy a wolontariuszami
	II dzień	budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie, integracja między członkami grupy a wolontariuszami
II	I dzień	dalsza integracja między członkami grupy a wolontariuszami oraz prowadzącą zajęcia,
	II dzień	zawiązanie i pogłębianie przyjaźni, poczucia wspólnoty, przynależności do grupy
III	I dzień	nawiązanie i pogłębianie przyjaźni, poczucia wspólnoty, przynależności do grupy
	II dzień	pomoc przy wykonywaniu ćwiczeń na sprawniejsze zapamiętywanie i koncentrację,
IV	I dzień	eliminacja monotonii dnia codziennego, nudy i pustki, wspólne uczenie się i komu komunikowania
	II dzień	stymulowanie mowy i pamięci poprzez kontakt z innymi ludźmi, zwiększanie zasobu słownictwa i sprawności wyrażania myśli.
V	I dzień	zwiększenie zakresu samodzielności i zaradności życiowej, budowanie poczucia własnej wartości,

	II dzień	eliminacja monotonii dnia codziennego, nudy i pustki, budowanie poczucia własnej wartości i sensu życia
VI	I dzień	organizacja współpracy pomiędzy podopiecznymi a wolontariuszami.
	II dzień	asysta podczas zajęć w klubie usprawnienie czynności manualnych.
VII	I dzień	stymulowanie mowy i pamięci poprzez kontakt z innymi ludźmi,
	II dzień	pomoc przy wykonywaniu ćwiczeń na sprawniejsze zapamiętywanie i koncentrację,
VIII	I dzień	eliminacja monotonii dnia codziennego, nudy i pustki, budowanie poczucia własnej wartości i sensu życia
	II dzień	organizacja współpracy pomiędzy podopiecznymi a wolontariuszami.
IX	I dzień	budowanie poczucia własnej wartości i sensu życia poprzez aktywny udział w zajęciach
	II dzień	usprawnienie orientacji w czasie i przestrzeni,
X	I dzień	usprawnienie umiejętności poznawczych, takich jak myślenie, pamięć, koncentracja, orientacja, rozumienie, liczenie
	II dzień	stymulowanie mowy i pamięci poprzez kontakt z innymi ludźmi,
XI	I dzień	zwiększenie zakresu samodzielności i zaradności życiowej, budowanie poczucia własnej wartości,
	II dzień	poprawa zdolności kojarzenia oraz koncentracji uwagi, usprawnienie małej motoryki dłoni.
XII	I dzień	stymulowanie mowy i pamięci poprzez kontakt z innymi ludźmi,
	II dzień	poprawa gibkości, koordynacji ruchowej - pomoc przy wykonywaniu ćwiczeń
XIII	I dzień	stymulowanie mowy i pamięci poprzez kontakt z innymi ludźmi,
	II dzień	poprawa równowagi, koordynacji ruchów
XIV	I dzień	budowanie poczucia własnej wartości i sensu życia poprzez aktywny udział w zajęciach
	II dzień	usprawnienie orientacji w czasie i przestrzeni,
XV	I dzień	doskonalenie umiejętności matematycznych,

		Inne aktywności wolontariuszy:Całodniowa wycieczka dla opiekunów osób zależnych, wolontariuszy i kadry projektu
	II dzień	poprawa funkcji językowych oraz kojarzenia.
XVI	I dzień	rozwijanie umiejętności plastycznych
	II dzień	usprawnienie umiejętności poznawczych, orientacja, rozumienie, liczenie.

W trakcie trwania projektu w celu doskonalenia pracy wolontariuszy miały miejsce spotkania metodyka ds wolontariatu z wolontariuszami. W czasie konsultacji była sporządzana lista obecności wolontariuszy na konsultacjach metodycznych.