



Klub Świadomego Opiekuna

Opieka wytchnieniowa dla opiekunów
osób z chorobą Alzheimera



Barbara, Urszula i Małgorzata chcą aby opiekunom osób z zespołem otępiennym żyło się lepiej. Opracowały model opieki wytchnieniowej, którego celem jest uwolnienie czasu opiekuna, aby mógł „resetować” własne zasoby fizyczne i psychiczne.





Jak mówi jeden z poradników dla opiekunów
opieka nad osobą z chorobą Alzheimera to 36 godzin na dobę.

Opiekun stopniowo staje się całkowicie zależny od chorego, przestaje
być aktywny towarzyszko, porzuca swoje zainteresowania, hobby,
znajomych.

Opieka nad chorym całkowicie pochłania jego czas.
Jest obciążony fizycznie, psychicznie i organizacyjnie.



Innowacja Klub Świadomego Opiekuna była realizowana w ramach „Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia”
Projekt realizowany był przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” i finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020r. Partnerem była Polsko Amerykańska Fundacja Wolności.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



GENERATOR
INNOWACJI
SIECI
WSPARCIA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Pomysł ten wykracza poza standardową ofertę istniejących ośrodków dziennego pobytu.

Mocną stroną projektu jest **kompleksowość działań** mających na celu zapewnienie:

- choremu fachowej opieki terapeuty zajęciowego w Klubie Świadomego Opiekuna,
- opiekunom osób zależnych **opieki wytchnieniowej.**



Działanie Klubu Świadomego Opiekuna polegało na organizowaniu form opieki wytchnieniowej dla opiekunów osób chorych na choroby otępienne, w tym chorobę Alzheimera czyli na wypracowaniu wokół osoby opiekuna i chorego modelu sieci wsparcia.



zachęcanie do rodzinnych spotkań
wielopokoleniowych



pomaganie w tworzeniu
sąsiedzkiej sieci wsparcia



korzystanie ze wsparcia
wolontariuszy



Partnerstwo

Na potrzeby innowacji zawarte zostało partnerstwo.

Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera podpisało formalne porozumienie o współpracę z **Akademią 50+** przy **Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie**, w ramach którego wolontariusze pracowali przy testowaniu modelu innowacji.



**WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI I ZARZĄDZANIA**
z siedzibą w Rzeszowie



Model jest tak opracowany, aby mógł być stosowany w małych grupach społecznych np. na osiedlach mieszkaniowych, w gminach itp...

w oparciu o własne zasoby:

- partnerstwo,
- wolontariat,
- integrację i współpracę opiekunów.





Co było konieczne aby ruszyć z projektem?

- współpraca instytucjonalna,
- lokal bez barier spełniający wymagania osób zależnych,
- osoby zależne na wczesnym etapie choroby i ich opiekunowie,
- kadra (terapeutka zajęciowa, wolontariusze, metodyk),
- transport,
- catering.



Rekrutacja osób zależnych i ich opiekunów

Jakich podopiecznych szukano?

- osób na wczesnym etapie choroby

Jakich opiekunów szukano?

- osób chętnych do tworzenia własnych sieci wsparcia





Rekrutacja wolontariuszy

Jakich wolontariuszy szukano?

Osób powyżej pięćdziesiątego roku życia:

- posiadających doświadczenie życiowe,
- o różnorodnych umiejętnościach i zainteresowaniach,
- ciekawych kontaktów z innymi ludźmi,
- empatycznych i cierpliwych,
- dyspozycyjnych i niezawodnych.





Szkolenie wolontariuszy

Grupa wolontariuszy deklarujących chęć pracy została przeszkolona z zakresu:

- wolontariatu,
- opieki nad osobami zależnymi.





Obawy wolontariuszy

Wolontariusze rozpoczynając pracę przy testowaniu modelu innowacji mieli wiele obaw o to, że:

- nie odnajdą się w pracy z osobami zależnymi bo brak im doświadczenia,
- osoby chore ich nie zaakceptują,
- nie znajdą wspólnego języka.



Wolontariusze pełnili bardzo ważną rolę w trakcie przewozu osób zależnych.

Aby zapewnić bezpieczny transport osób zależnych do KŚO i do domów w każdym samochodzie dwóm podopiecznym towarzyszył jeden wolontariusz.

To on dbał o to, aby odbiór osób zależnych od i do opiekuna przebiegał spokojnie i bezpiecznie.





Zajęcia grupowe dla osób zależnych

Zajęcia w Klubie Świadomego Opiekuna odbywały się 2 razy w tygodniu po 4 godziny przez 4 miesiące. Terapeutka zajęciowa dbała o to, by podczas zajęć każda z sześciu osób była traktowana podmiotowo, nie odczuwała presji i nie wykonywała zadań ponad swoje możliwości intelektualne.



Zajęcia w KŚO były bardzo urozmaicone



Przygotowaliśmy dla podopiecznych zindywidualizowane materiały pomocnicze: puzzle i fotoalbumy. Terapeutka zajęciowa wykorzystała je do pracy na zajęciach.





Pomoc w tworzeniu indywidualnych sieci wsparcia:

- grupy wsparcia,
- warsztaty,
- webinaria,
- zachęcanie do spotkań rodzinnych,
- „domówki”,
- indywidualne spotkania.



Jedną z form budowania sieci wsparcia był cykl wyjść na spotkania z kulturą np. wyjścia do filharmonii, kina, teatru.





Na podsumowanie testowanego modelu innowacji został zorganizowany całodzienny wyjazd dla :

- opiekunów osób zależnych,
- wolontariuszy,
- zespołu realizującego model KŚO.

Działanie to sprzyjało planowanemu pozostawieniu chorego pod opieką członka rodziny, pozwalając mu lepiej poznać złożoność choroby oraz aktywniej włączyć się do opieki.



Celem wyjazdu było również wzmocnienie tworzonych indywidualnych sieci wsparcia poprzez zacieśnienie kontaktów pomiędzy poszczególnymi grupami modelu KŚO:

- odbiorcami ostatecznymi czyli opiekunami osób zależnych,
- odbiorcami pośrednimi czyli wolontariuszami.





Korzyści dla opiekunów związane z wprowadzeniem innowacji w życie:

- uwalnianie czasu i nauczenie się jak z niego korzystać,
- luz psychiczny, świadomość, że podopieczny znajduje się pod opieką społecznej sieci wsparcia,
- integracja z rodziną wokół osoby zależnej.





Jakie korzyści wyniosły osoby zależne z udziału w innowacji?

- ograniczona zostaje ich samotność i bierny styl życia,
- praca w grupie zapewniającej im bezpieczeństwo i zachowanie godności osobistej,
- udział w terapii uaktywniającej pamięć,
- ciekawe i aktywne spędzanie czasu poza domem.



Czy testowanie modelu innowacji zmieniło coś w życiu wolontariuszy ?

- rozbudziła się w nich ciekawość do tej formy wolontariatu,
- poczuli, że są potrzebni,
- zdobyli doświadczenie w pracy z osobami z zespołem otępiennym,
- mogą w przyszłości dołączyć do bazy płatnych opiekunów.



Klub Świadomego Opiekuna uruchamiał i wykorzystywał następujące zasoby

- łączył pokolenia (zapoznawał dzieci i wnuki ze specyfiką starości),
- wspierał rodziny (informacją, poradnictwem, wytchnieniem),
- integrował działania (Akademia 50+, NGO)
- rozwijał ideę wolontariatu (seniorzy 50+),
- uczył postępowania z osobą starszą/chorą, niesamodzielną,
- lobbował na rzecz rozwiązań przyjaznych dla opiekuna i chorego w środowisku ich zamieszkania.



Opiekunowie osób zależnych
na zakończenie testowania modelu
dostali od innowatorek

„Niezbędnik dla opiekuna osoby zależnej”

