

أسئلة شائعة



التطوع من أجل دعم شيخوخة صحية ونشطة

ما المقصود بالشيخوخة النشطة؟

في جميع أرجاء العالم، أصبحت المحافظة على صحة الناس كلما تقدم بهم العمر أولوية من أهم الأولويات. ويعود ذلك جزئياً إلى تزايد أعداد المسنين، كما يعود في جانب آخر منه إلى خيار الفرد.

أحد أفضل الطرق للنزول عند رغبة الأفراد وتلبية الحاجات المجتمعية لكبار السن هي المحافظة على صحة جيدة. بصورة متزايدة، تفيد الأبحاث أن الصحة الجيدة تأتي من المحافظة على النشاط ومن تغذية جيدة وعادات غذائية صحية - مثل التعامل بذكاء عند التعرض للشمس.

حالياً، نفكر أيضاً في المحافظة على النشاط بالمعنى الأوسع للكلمة - الاستمرار في النشاط في مجتمعك المحلي، اتخاذ القرارات بصورة نشطة بخصوص حياتك الخاصة والاستمرار في النشاط العقلي.

ماذا تعني الشيخوخة النشطة بالنسبة للأشخاص الذين نعمل معهم؟

يقصد بهذا التركيز على الشيخوخة النشطة أننا نريد دعم المسنين للاستمرار في حياة مستقلة ونشطة في منازلهم الخاصة لأطول فترة ممكنة. منذ وقت ليس بالبعيد، كنا نظن أن "القيام بعمل أشياء بالنيابة" عن الناس هو الأفضل. بيد أن التفكير السائد الآن هو الأ نهرع للقيام بعمل كل شيء لعملائنا. كمثال، عند تنظيف بيوت الناس، في بعض الأحيان يكون الموظفون فقط واقفين إلى جانب صاحب البيت وهو يقوم بنفض الغبار عن أغراض المنزل بنفسه. بكل بساطة، هذا يعني أن العميل يقوم بلعب دور في الاعتناء بمنزله الخاص، ويقوم بجزء من الأعمال المنزلية الخاصة. ويشعر بأنه في وضع أفضل وأنه محافظ على نشاطه.



home and community care

A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED

يكونون نشطاء قدر الإمكان الإمكان. يلعب المتطوعون دورا رائعا عن طريق "وقوفهم إلى جانب" العملاء - أخذهم خارج المنزل في نزهة في الجوار، تجاذب أطراف الحديث معهم، أخذهم بالسيارة إلى أماكن ما كانوا سيصلون إليها بدون مساعدتك، التأكد من توصيل الوجبات إليهم أثناء بقائهم بالمستشفى. بدون وجود هذا الدعم التطوعي، لن يكون الكثير من الناس قادرين على البقاء في منازلهم الخاصة.

لذلك، الحاجة إلى وجود المتطوعين ماسة جدا، لكن أحيانا أفضل شيء يمكن للمتطوع القيام به هو عدم فعل أي شيء! البقاء على مقربة من الشخص ودعمه في العناية بنفسه شيء عظيم بالنسبة لكل شخص.

ظللت أعمل كمتطوع لمدة 20 عاما. هل كل العمل الذي قمت به كان مضيعة للوقت؟

بالتأكيد لا! لا شك أنك قمت بعمل الكثير من الأشياء المختلفة عبر ذلك الوقت وشاهدت الكثير من التغييرات تحدث، وأثناء ذلك العمل الطوعي أخذ في التطور.

مساهمة المتطوعين حاليا مهمة أكثر من أي وقت مضى، فقط تغيّر تركيز العمل الطوعي فقام بتقليص القيام بعمل الأشياء بالنيابة عن الناس، وركّز بصورة أكبر على مساعدة الناس لكي يقوموا بعمل الأشياء بأنفسهم.

بدأت عملي الطوعي منذ فترة قريبة جدا ... ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟

الرسالة هي نفسها بالنسبة للمتطوعين الجدد والمتطوعين القدامى - الرسالة متعلقة "بالعمل مع" الناس بدلا من "عمل الأشياء بالنيابة" عنهم. كمتطوع جديد، قد تكون لديك بعض الأفكار الجديدة حول أنشطة جديدة يمكننا تنظيمها مع الناس المستفيدين من خدماتنا للرعاية المنزلية والمجتمعية أو بطرق جديدة يمكن بها لمنظمتنا عمل الأشياء.

ليس كل عملنا يمكنهم القيام بكل ما يودون القيام به، لكن يظل من المهم أيضا أن يقوم الشخص بتحديد خياراته بقدر ما يمكنه ذلك.

لكنني تطوعت من أجل تقديم المساعدة للناس ... هل لم تعد المساعدة مطلوبة بالمرّة؟

نعم - يلعب المتطوعون دورا حيويا في تقديم خدمات الرعاية المنزلية والمجتمعية في عموم فكتوريا. الرسالة الرئيسة للمتطوعين هي تقديم الدعم لكبار السن لكي



لأريد القيام بعمل يشكل خطرا للعميل

لا – وتوافقك المنظمة بشدة على ذلك! من المهم أن تكون مدركا أن المنظمة قد قامت بتقييم العميل لمعرفة ما هي الأشياء التي يكون قادرا على القيام بها وما هي الأشياء التي يريد القيام بها. الأشياء التي نطلب منك القيام بها هي جزء من خطة رعاية العميل وتعكس الأهداف التي يود العميل تحقيقها.

كما نقوم بالتأكد أيضا من أننا نشرف على العملاء، للاطمئنان على ما إذا كانت أهدافهم قد تغيرت لأي سبب.

نحتفظ بهذه المعلومات في خطة الرعاية الخاصة بالعميل. وكمتطوع، ليس متوقعا منك القيام بعمل أي شيء تشعر بأنه خطير بالنسبة للعميل أو بالنسبة لك.

كما نطلب منك أيضا أن نخبرنا بما تلاحظه بخصوص العميل. إذا كنت تعتقد أن شخصا ما يعاني من مصاعب في أداء مهمة ما، يرجى التأكد من أنك قد أخبرت رئيسك بذلك. قد يكون الأمر هو أن الشخص يحتاج إلى التقييم مرة أخرى وإلى تطوير خطة رعاية جديدة.



يود عملاؤنا أن يتم الاعتناء بهم. ما المشكلة في ذلك؟

مبدئيا ليس هناك أي مشكلة في الرغبة في أن يتم الاعتناء بالشخص؛ جميعنا يشعر بالارتياح لذلك الأمر!

على كل، من المهم حقا أن نشجع الناس على أن يكونوا نشطاء في قضاء أمورهم الحياتية بقدر الإمكان – وأن يحافظوا على هذا على أساس يومي.

إحدى الطرق التي يمكن التفكير بها في هذا الأمر هي استحضار الوقت الذي لا تكون فيه على ما يرام – ربما يكون الشخص مصابا بنزلة برد شديدة، أو خارجا للتو من عملية جراحية أو من الولادة.

هل يمكنك تذكر شعورك وقت ذاك، وأنت تحاول الوقوف على قدميك؟ عمليا يمكن أن تكون تشعر بالدوار

لكن كل شخص مشغول للغاية ... أليس من الأسهل لي أن أقوم بالعمل؟

جميعنا مشغولون ونعاني من ضغوط الوقت، وهذا هو السبب الذي يمكن المتطوعين من إحداث فرق هام في جودة مستوى حياة الناس. عندما يكون الموظفون واقعين تحت ضغوط الوقت، يمكن للمتطوعين بذل مزيد من الوقت مع شخص أو شخصين، ومساعدة أولئك الأشخاص في خدمة أنفسهم أو صعود الدرج أو الخروج من السيارة.

بالطبع، من الأسهل غالبا لأي شخص آخر أن يقوم بالمهمة – لكن ليست هذه هي النقطة، أليس كذلك؟ تتعلق خدمات الرعاية المنزلية والمجتمعية بتقديم الأفضل للعميل، بغض النظر عن طول الفترة التي قد يستغرقها ذلك.

بدلاً عن التفكير في "الاعتناء" بالناس بانتظارهم، فكر في الاعتناء بالناس بتشجيعهم لكي يحافظوا على النشاط بقدر الإمكان. يمكن للمتطوعين أن يجعلوا الناس يشعرون بأنهم ذوو خصوصية. في الحقيقة، يمكنك لعب دور عظيم في تشجيع وتحفيز الناس، وإعطائهم الثقة.

هل "نشط" تعني دائماً القيام بعمل شيء بدني؟

لا، بالتأكيد. يمكن أن يكون شيئاً من النشاط العقلي - مثل لعب الشطرنج أو لعب الطاولة أو قراءة كتاب أو مناقشة مقالة صحفية. كما يمكن أن يكون حديثاً حول مقطوعة موسيقية أو اجترار الذكريات. نفكر في بقائنا نشطين على المستويات البدنية والاجتماعية والعاطفية. ربما هنالك طريقة أخرى للتفكير في هذه الكلمة "نشط" وذلك بالنظر إلى نقيضها "خامل".



وتحتاج إلى وقت لكي تستعيد الشعور بالقوة والصحة إذا توقفت عن عمل الأشياء لمدة أسبوع أو نحو ذلك.

غالباً ما يكون كبار السن أقل مقدرة على بذل جهد قوي أو رفع أشياء ثقيلة. هذا يمكن أن يقود الناس إلى تقليل العمل شيئاً فشيئاً. بالتدرج، هذه القيود يمكن أن تبدأ في التأثير على الأنشطة اليومية الأساسية.

لمزيد من النقاش

ما هي بعض الطرق التي طورتها للعمل مع الناس الذين يفضلون أن يقوم المتطوع "بعمل الأشياء بالنيابة" عنهم؟

هل لديك أي أسئلة أخرى؟

ما الذي يراه المتطوعون لفترة طويلة كاختلافات بين الوضع الآن والوضع عندما بدأوا العمل الطوعي لأول مرة؟

ما هي الأمور التي ظلت كما هي؟