Συχνά τιθέμενες ερωτήσεις

Εθελοντισμός για την στήριξη υγιών και δραστήριων γηρατειών

Τι σημαίνει δραστήρια γηρατειά;

Σε ολόκληρο τον κόσμο, η διατήρηση της υγείας των ανθρώπων καθώς γερνάνε αποτελεί αυξανόμενη προτεραιότητα. Εν μέρει αυτό έχει να κάνει με την αύξηση του ηλικιωμένου πληθυσμού μας και εν μέρει έχει να κάνει με τις επιλογές των ανθρώπων- οι άνθρωποι θέλουν να συνεχίσουν να ζουν στο σπίτι τους για όσο το δυνατόν περισσότερο καθώς γερνάνε.

Ένας απ' τους καλύτερους τρόπους για να ανταποκριθείς στις επιθυμίες του κάθε ατόμου και να ικανοποιήσεις τις ανάγκες της κοινωνίας είναι για τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν την υγεία τους.

Σε αυξανόμενο ρυθμό, η έρευνα μας λέει ότι η καλή υγεία έρχεται αν ο άνθρωπος συνεχίζει να είναι δραστήριος, να ακολουθεί μια καλή διατροφή και να έχει καλές συνήθειες τρόπου ζωής – όπως να προσέχει όταν βγαίνει στον ήλιο.

Στη σημερινή εποχή, θεωρούμε επίσης το θέμα του να είσαι δραστήριος σε πιο γενικές γραμμές – να είσαι δραστήριος και να συμμετέχεις στην τοπική σου κοινότητα, να συμμετέχεις δραστήρια στις αποφάσεις που αφορούν τη ζωή σου και να είσαι πνευματικά και ψυχικά δραστήριος.

Τι σημαίνει δραστήρια γηρατειά για τα άτομα για τα οποία εργάζεστε;

Αυτή η έμφαση στην ενεργό γήρανση (δραστήρια γηρατειά) σημαίνει ότι θέλουμε να στηρίξουμε τους ηλικιωμένους να συνεχίσουν να ζουν μια ανεξάρτητη και δραστήρια ζωή στο σπίτι τους για όσο το δυνατόν περισσότερο. Όχι και πολύ καιρό πριν, πιστεύαμε ότι «αν κάνεις πράγματα για τους ανθρώπους» ήταν το καλύτερο. Στις μέρες μας πιστεύουμε ότι δεν πρέπει να βιαστούμε για να κάνουμε τα πάντα για τους πελάτες μας. Για παράδειγμα, μερικές φορές το προσωπικό όταν καθαρίζει σπίτια των πελατών, απλά βρίσκεται

hacc
home and community care
A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED

δίπλα από το άτομο καθώς ξεσκονίζει μόνο του. Όσο απλό κι αν ακούγεται, αυτό σημαίνει ότι ο πελάτης συμμετέχει ενεργά στη φροντίδα του δικού του σπιτιού κάνοντας λίγες δουλειές του σπιτιού μόνος του. Αισθάνεται καλύτερα και διατηρεί την ενεργητικότητά του.

Δεν μπορούν όλοι οι πελάτες μας να κάνουν όσα θα θέλαμε, αλλά πάλι είναι σημαντικό να κάνουν τις δικές τους επιλογές όσο μπορούν.

Εγώ όμως κάνω εθελοντισμό ώστε να βοηθάω τους ανθρώπους … δεν είναι αναγκαίο αυτό πλέον;

Ναι – οι εθελοντές διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην παροχή υπηρεσιών Οικιακής και Κοινοτικής Φροντίδας σε ολόκληρη τη Βικτώρια. Το βασικό

μήνυμα για τους εθελοντές είναι να υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο δραστήριοι.

Οι εθελοντές επιτελούν έναν θαυμάσιο ρόλο «με το να είναι δίπλα» στους πελάτες – να τους βγάζουν έξω στην κοινότητα, να κουβεντιάζουν μαζί τους, να τους πηγαίνουν σε μέρη που διαφορετικά δεν θα πήγαιναν, να διασφαλίσουν ότι οι πελάτες έχουν ένα γεύμα στο σπίτι μετά από μια παραμονή στο νοσοκομείο. Χωρίς αυτή την υποστήριξη των εθελοντών, πολλοί άνθρωποι δεν θα μπορούσαν να παραμείνουν στα σπίτια τους.

Έτσι, οι εθελοντές είναι πολύ αναγκαίοι, αλλά μερικές φορές το καλύτερο πράγμα που μπορεί να κάνει ένας εθελοντής είναι να μην κάνει τίποτα! Αν είστε δίπλα στο άτομο και το στηρίζετε για να φροντίζει τον εαυτό του είναι θαυμάσιο για όλους.

Είμαι εθελοντής για 20 χρόνια. Όλη αυτή η δουλειά που πρόσφερα πήγε χαμένη;

Σίγουρα όχι! Χωρίς καμιά αμφιβολία έκανες πολλά διαφορετικά πράγματα όλα αυτά τα χρόνια και έχεις δει πολλές αλλαγές καθώς εξελίσσεται ο εθελοντισμός.

Η συμβολή των εθελοντών είναι το ίδιο σημαντική τώρα όπως ήταν πάντοτε, απλά άλλαξε το κεντρικό νόημα, οπότε τώρα δίνεται λιγότερη προσοχή στο να κάνεις πράγματα για τους ανθρώπους και περισσότερο να βοηθάς τους ανθρώπους να κάνουν πράγματα για τον εαυτό τους.

Μόλις άρχισα τον εθελοντισμό … Τι σημαίνει αυτό για μένα;

Το μήνυμα είναι το ίδιο για τους καινούργιους και τους παλιούς εθελοντές – κεντρικό μέλημα είναι «να κάνεις πράγματα μαζί» με τους ανθρώπους και όχι «να κάνεις τα πράγματα γι’ αυτούς». Ως καινούργιος εθελοντής μπορεί να έχεις μερικές φρέσκιες ιδέες σχετικά με νέες δραστηριότητες που μπορούμε να διοργανώσουμε με τους ανθρώπους στις υπηρεσίες μας HACC ή νέους τρόπους που μπορεί να κάνει τα πράγματα ο οργανισμός μας.

Αλλά όλοι είναι τόσο πολυάσχολοι... Δεν θα ήταν πιο εύκολο απλά να το κάνω εγώ;

Όλοι μας είμαστε πολυάσχολοι και πιεζόμαστε από το χρόνο, γι' αυτό ακριβώς οι εθελοντές μπορούν να κάνουν μια τέτοια σημαντική διαφορά στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Εκεί που το προσωπικό μπορεί να πιέζεται από θέμα χρόνου, οι εθελοντές μπορούν να δαπανήσουν αυτά τα επιπλέον λεπτά με ένα ή δύο άτομα, βοηθώντας τα να σερβιριστούν ή να ανεβούν τα σκαλοπάτια ή να βγουν από το αυτοκίνητο.

Φυσικά, συχνά είναι ευκολότερο για κάποιον άλλο να κάνει τη δουλειά αλλουνού - αλλά αυτός δεν είναι ο στόχος, έτσι δεν είναι; Κύριο μέλημα των υπηρεσιών HACC είναι να κάνουν αυτό που είναι καλύτερο για τον πελάτη, δεν έχει σημασία πόση ώρα μπορεί να πάρει.

Δεν θέλω να κάνω κάτι που είναι επικίνδυνο για τον πελάτη

Όχι – και ο οργανισμός συμφωνεί απόλυτα μαζί σας! Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο οργανισμός έχει αξιολογήσει τον πελάτη για να δει τι μπορεί να κάνει και τι θέλει να κάνει. Τα πράγματα που σας ζητάμε να κάνετε είναι μέρος του σχεδίου φροντίδας του πελάτη και αντανακλούν τους στόχους που ο πελάτης επιθυμεί να πετύχει.

Επίσης θέλουμε να βεβαιωθούμε ότι παρακολουθούμε τους πελάτες, για να ελέγξουμε αν οι στόχοι τους έχουν αλλάξει για οποιοδήποτε λόγο.

Κρατάμε αυτές τις πληροφορίες στο σχέδιο φροντίδας του πελάτη. Ως εθελοντής, δεν είστε υποχρεωμένοι να κάνετε κάτι που νομίζετε ότι είναι επικίνδυνο για τον πελάτη ή για σας.

Σας ζητάμε επίσης να μας λέτε τι παρατηρήσατε στον πελάτη. Εάν πιστεύετε ότι κάποιος δυσκολεύεται να κάνει κάτι, φροντίστε να ενημερώσετε άμεσα τον προϊστάμενό σας. Μπορεί το άτομο να χρειάζεται να αξιολογηθεί εκ νέου και να γίνει ένα καινούργιο σχέδιο φροντίδας.

Οι πελάτες μας θέλουν να τους φροντίζουν, είναι λάθος αυτό;

Βασικά δεν είναι καθόλου λάθος να θέλεις να σε φροντίζουν. Όλοι μας το καταλαβαίνουμε αυτό.

Ωστόσο, είναι πραγματικά σημαντικό να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να είναι όσο το δυνατόν πιο ενεργητικοί και δραστήριοι στη διαχείριση της δικής τους ζωής - και να το διατηρήσουν αυτό σε καθημερινή βάση.

Ένας τρόπος για να το κατανοήσετε αυτό είναι να θυμηθείτε μια περίσταση που ήσασταν εκτός δράσης - ίσως απλά να είχατε μια άσχημη γρίπη, ή μετά από μια εγχείρηση ή μετά τη γέννηση των παιδιών σας. Μπορείτε να θυμηθείτε πώς νοιώθατε προσπαθώντας να ξανασταθείτε στα πόδια σας; Μπορεί πραγματικά να σας προκαλέσει ζαλάδα αν σκεφτείτε πόσο καιρό χρειαστήκατε μέχρι να ξανανοιώσετε γεροί και

υγιείς αν σταματήσατε να κάνετε πράγματα για καμιά βδομάδα.

Οι ηλικιωμένοι συχνά δυσκολεύονται περισσότερο να τεντωθούν ή να σηκώσουν βαριά πράγματα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους που κάνουν όλο και λιγότερο πράγματα. Σταδιακά αυτοί οι περιορισμοί μπορεί να αρχίσουν να επηρεάζουν τις βασικές καθημερινές δραστηριότητές τους.

Αντί να σκεφτόμαστε ότι «πρέπει να φροντίζουμε» τους ανθρώπους σαν να είμαστε «υπηρέτες» τους, σκεφτείτε τη φροντίδα των ανθρώπων σαν ενθάρρυνση για να διατηρήσουν την ενεργητικότητά τους όσο το δυνατόν περισσότερο. Οι εθελοντές μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ωραία. Στην πραγματικότητα, μπορείτε να επιτελέσετε έναν μεγάλο ρόλο στην ενθάρρυνση και στην παρότρυνση των ανθρώπων και δίνοντάς τους αυτοπεποίθηση.

Όταν μιλάμε για «ενεργή ή δραστήρια συμμετοχή» σημαίνει πάντοτε μια σωματική ενέργεια;

Όχι, καθόλου. Μπορεί να είναι μια διανοητική δραστηριότητα- όπως να παίζει ένα παιχνίδι σκάκι ή τάβλι ή διαβάζει ένα βιβλίο ή να συζητήσει ένα άρθρο εφημερίδας. Μπορεί να είναι μια συζήτηση για ένα μουσικό κομμάτι ή για παλιές ιστορίες. Βλέπουμε την ενεργή και δραστήρια συμμετοχή σε σωματικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Ίσως ένας άλλος τρόπος για να τη δείτε είναι το αντίθετο της ‘αδράνειας’!

Για περαιτέρω συζήτηση

Έχετε κάποιες άλλες απορίες;

Ποιες διαφορές βλέπουν οι μακροχρόνιοι εθελοντές μεταξύ του σήμερα και όταν άρχισαν τον εθελοντισμό; Και τι έχει παραμείνει το ίδιο;

Ποιες είναι μερικές προσεγγίσεις που αναπτύξατε για να εργάζεστε με άτομα που προτιμούν «να κάνετε πράγματα» γι’ αυτούς;