



**ZVEZA DRUŠTEV
UPOKOJENCEV SLOVENIJE**
Kebetova 9, LJUBLJANA

PRIROČNIK ZA KOORDINATORICO, KOORDINATORJA

**PROJEKT:
STAREJŠI ZA VIŠJO KAKOVOST ŽIVLJENJA DOMA**



Združenje za
promocijo
prostovoljstva

KAZALO

PREDGOVOR	3
OSNOVNI CILJI PROJEKTA	4
ZAKAJ SEM PROSTOVOLJKA	5
POMEN PROSTOVOLJSTVA	7
VLOGA IN POLOŽAJ POKRAJINSKEGA KOORDINATORJA, KOORDINATORICE	8
VLOGA IN POLOŽAJ KOORDINATORJA, KOORDINATORICE V DRUŠTVU	9
PREGLED JAVNIH USTANOV, KI NUDIJO POMOČ STAREJŠIM	10
PREGLED NEVLADNIH ORGANIZACIJ, KI NUDIJO POMOČ STAREJŠIM	12

PREDGOVOR

S projektom »Starejši za višjo kakovost življenja starejših na domu« spoznavamo življenjske razmere starejših, njihove potrebe po različnih storitvah, njihove stiske in njihovo sposobnost za samopomoč in za pomoč sovrstnikom. Pri tem odkrivamo delovanje lokalne skupnosti in države pri zagotavljanju pogojev za kakovost življenja.

S projektom spodbujamo večjo soodgovornost pri vseh ljudeh za samopomoč, za medsebojno pomoč vrstnikom, za pomoč mladim, kar prispeva k občutku, da nihče ne živi sam. Razvijamo miselnost pri starejših in v njihovem širšem okolju, da je podaljševanje življenjske dobe pridobitev človeštva, kar pomeni, da se moramo generacije med seboj dogovoriti za sodelovanje in za kvalitetno sobivanje, saj drug drugemu lahko bistveno izboljšamo kakovost življenja.

S projektom ustvarjamo v okolju novo solidarnostno vzdušje, prostovoljci uživajo vse večjo podporo javnosti. Društva upokojencev postajajo družbena vest, ki opozarja na potrebe starejših in drugih generacij in nakazuje možnosti za ukrepe in politiko, ki bo omogočala dostojno življenje vseh generacij. Zato je še posebno pomembno, kako delujejo društva upokojencev po Sloveniji, saj imajo na voljo največ kakovostnih podatkov o potrebah starejših.

Tako smo v Komisiji za izobraževanje pripravili priročnik, ki je pred vami, da v projektu strnemo naša skupna spoznanja in dobre načine dela. Pri tem so nam bile vaše izkušnje in spoznanja pri izvajanju projekta, ki ste jih predstavljali v svojih poročilih in razpravah, posebno dragocene.

S priročnikom želimo doseči dvoje. Po eni strani boste s tem gradivom lahko zelo na kratko in pregledno predstavili delo koordinatorja/ice v društvu in pokrajini. Po drugi strani boste lažje odgovorili na morebitne dileme, ali ukrepati in kako ukrepati, kje iskati pomoč oziroma odgovore na vprašanja, ki se bodo pojavljala pri odkrivanju problemov in iskanju ustreznih rešitev.

Poskušali smo našteti vse oziroma čim več institucij in organizacij, ki nudijo različne oblike pomoči starejšim, a se zavedamo, da boste lahko našli še kakšno ustanovo ali organizacijo, ki je nismo zapisali. Na naših prihodnjih srečanjih bomo to naredili skupaj, da bo tudi priročnik rasel skupaj z nami v projektu.

Komisija za izobraževanje

NAČIN ORGANIZACIJE V PROJEKTU



OSNOVNI CILJI PROJEKTA:

- uveljaviti v lokalni skupnosti medsebojno pomoč starejših, da bodo lahko kakovostno čim dalj časa živeli v svojem domačem okolju,
- s prostovoljnim delom popestriti vsakdan tako prostovoljcem kot obiskanim,
- najti vse starejše, ki potrebujejo kakršnokoli pomoč, in to poskušati organizirati,
- povezati vse, ki prostovoljno ali po službeni dolžnosti skrbijo za kakovost življenja starejših, za večjo učinkovitost in razpoznavnost tega dela,
- izboljšati storitvene dejavnosti za starejše v lokalni skupnosti,
- organizirati učinkovito medsebojno pomoč pri opravljanju drobnih vsakdanjih opravil v društvih upokojencev,
- izboljšati socialno osveščenost in občutljivost za položaj starejših v lokalni skupnosti,
- prispevati k večji povezanosti in solidarnosti med generacijami v lokalni skupnosti.

Mateja Kožuh Novak

ZAKAJ SEM PROSTOVOLJKA

Ste se že kdaj vprašali, kdo je najbolj vesel ob obdarovanju: tisti, ki dobi, ali tisti, ki daje?

Ljudje si ustvarjamo podobo o nas samih z očmi drugih. V očeh ljudi, ki jih srečujemo, s katerimi delamo in živimo, neprestano iščemo potrjevanje naših dejanj, odločitev ali dosežkov. Kakšno podobo o sebi želimo videti, pa je odvisno od tega, kakšne vrednote so nam privzgojili starši in vzgojitelji. Kdo je najbolj zadovoljen s seboj, če mu uspe zaslužiti veliko vsoto denarja. Drugemu povzroča največje zadovoljstvo vzpenjanje po družbeni lestvici. Tretjega najbolj zadovolji zadovoljstvo tistih, ki jim nekaj da, nekaj za njih stori. Trdim, da so ti najbolj zadovoljni ljudje na svetu.

Več kot hočeš zaslužiti denarja, v bolj nevarne zverinjake se podajaš. Višje ko se vzpenjaš na družbeni lestvici, v bolj brezobzirne bitke se moraš spuščati. Če daješ, pa nisi nikomur na poti. To sicer ni čisto res, ker ljudje, ki dajejo iz neke notranje potrebe, pogosto vzbudijo nerazumevanje, zavist in porog tistih, ki dajanja niso zmožni. A to dajalca praviloma ne pripelje v hude stiske. Zlasti ne, če se zaveda, da daje zato, ker to njemu predstavlja življenjsko zadovoljstvo.

Ljudi, ki vidijo v dajanju pomemben doprinos h kvaliteti svojega življenja, je več, kot je videti na prvi pogled. Dajati je mogoče na tisoče različnih načinov. Človek, ki zna poslušati, daje zelo veliko ljudem, ki v razgovoru iščejo rešitve za svoje težave. Soseda, ki sloni čez dan na oknu in opazuje dogajanje na ulici – pogosto se norčujemo iz takih - nam pomaga čuvati naše imetje, ko nas ni doma. Ko sosеду v stiski priskočimo na pomoč, smo tudi opravili pomembno prostovoljno aktivnost. Ko ustavimo človeku, ki potrebuje prevoz, smo stopili med prostovoljce. Morda bi lahko vsakdo našel to ali ono storitev v svojem življenju, ki je pomenila njegov prostovoljni prispevek k življenju v njegovem okolju. Ko

nudimo pomoč svojim odraslim otrokom, delamo to v veliki večini primerov prostovoljno.

Pri dajanju se pogosto srečujemo z zavestnim ali s podzavestnim pričakovanjem, da nam bodo tisti, ki smo jim darilo dali ali nekaj za njih storili, hvaležni. Vsak dan poslušamo ljudi, ki so razočarani nad otroki in vnuki, nad sosedi, nad sodelavci, nad ljudmi v lokalni skupnosti, ker jim za njihovo dobro delo niso hvaležni ali jim njihovega dobrega dela niso povrnili. Politiki so pogosto razočarani, ker ljudje ne razumejo njihovih dobrih namenov. Mnogim staršem greni življenje zavest, da jim otroci zdaj, ko so ostareli in potrebujejo njihovo pomoč, ne vračajo v taki meri, kot so jim dajali oni, ko so bili otroci majhni. Tu se srečujemo z dilemo, ki jo mora sam pri sebi slej ko prej (v svoje dobro) rešiti vsakdo, ki daje. Zazreti se mora vase in se vprašati, zakaj daje, kaj mu dajanje prinese. Ko se zaveš, da daješ zato, da ti bo pri duši prijetno, da boš imel občutek, da si naredil nekaj dobrega, da si nekoga osrečil ali mu olajšal življenjske stiske, si sebi polepšal življenje in se otresel trpljenja ob misli na nehvaležnost tistih, ki si jim dajal. Ko se otreseš napačnih pričakovanj, pričneš doživljati posebno srečo ob trenutkih, ko te ljudje spominjajo na tvoja dobra dela. Dlje ko si prostovoljec, več takih trenutkov doživiš.

Prostovoljci smo včasih preveč zagnani. Pogosto želimo spremeniti svet, spremeniti način življenja ljudi v našem okolju z mislijo, da jim bo bolje. In potem smo bridko razočarani, ko nam ljudje ne sledijo, ko jemljejo naše posredovanje kot vdiranje v njihovo zasebnost. Ob takih trenutkih se moramo še posebej spomniti na to, da smo se odločili za prostovoljno delo iz lastnih potreb, in si reči: hotel sem dobro, morda sem šel predaleč, morda ljudje še niso pripravljeni na spremembe v svojem okolju, se nekaj naučiti iz izkušnje in to uporabiti pri drugih ljudeh. Če kje, potem velja v prostovoljnem delu rek, da je pot v pekel tlakovana z dobrimi deli. Pri svojih prostovoljskih aktivnostih sem se morala kar dostikrat spomniti na ta rek.

Prostovoljno delo nas starejših ima še dodatno vrednost. V starosti izgubljam stik z vsakodnevnim vrvežem v našem okolju. To še posebej opažamo starejši zdaj, ko so v ostri tekmovalni tržni družbi naši otroci in vnuki zelo obremenjeni. Morda nam prinaša prav

občutek, da ne vemo več, v kakšnem svetu se gibljejo naši otroci in vnuki, občutek osamljenosti, odrinjenosti, zapuščenosti, ki nam bistveno poslabšuje duševno in telesno zdravje. Vključevanje v prostovoljne aktivnosti nam bistveno pomaga pri premagovanju občutka, da smo pozabljeni, zapostavljeni, odrinjeni na rob življenja. Tudi invaliden človek, ki je privezan na posteljo, lahko naredi dobro delo sebi in drugemu, če pokliče po telefonu soseda, ki je obupan, osamljen ali prav tako sam kot on.

Nam prostovoljcem je zadnja leta tudi nekoliko lažje delati. Danes velja, da daje prostovoljka oz. prostovoljec svoj čas, svojo energijo, svoje znanje in izkušnje, stroške prostovoljnega dela (potni in materialni stroški) pa mora pokriti organizator prostovoljnega dela. Tega se skušamo v Zvezi društev upokojencev Slovenije držati.

Meni prinaša prostovoljno delo polnjenje mojih življenjskih baterij. Vsem številnim prostovoljkam in prostovoljcem v društvih upokojencev želim, da bi vam vaše delo v projektu prinašalo enako zadovoljstvo kot meni.

POMEN PROSTOVOLJSTVA

Deklaracija o prostovoljstvu, ki jo je sprejela Mednarodna zveza za prostovoljno delo, januarja 2007 v Amsterdamu, pravi: prostovoljstvo krepi moč posameznika in skupine za razreševanje problemov – socialnih, kulturnih, ekonomskih in varstvenih - in tako izboljšuje kvaliteto življenja.

Gibanje prostovoljstva ima za socialno okolje velik pomen, saj ustvarja pozitivno socialno klimo, spodbuja razvoj državljske kulture in solidarnosti, kar je pogoj za boljše medsebojne odnose med ljudmi vseh generacij.

Prostovoljstvo

- vzpodbuja zaupanje, strpnost, optimizem, čustveno toplino, prijateljstvo,
- prispeva k psihičnemu zdravju, socialni občutljivosti in boljši samopodobi,
- ustvarja razumevanje za drugačnost ljudi,
- ustvarja pogoje za boljše medsebojne odnose, sožitje med generacijami,
- nudi ljudem v stiskah podporo, različne oblike pomoči,
- razvija in krepi humanost, človeške vrednote in moč socialne države,
- daje možnosti za razvoj osebnosti, kreativnosti, ustvarjalnosti,
- podpira solidarnost v družini, skupnosti, državi, v svetu,
- daje občutek zadovoljstva in čustvene potešenosti,
- daje možnosti za uveljavljanje pravic in odgovornosti do sočloveka,
- omogoča pridobivanje novih znanj in spoznanj,
- preprečuje negativna dogajanja, kot so na primer zloraba, nasilje, diskriminacija.

VLOGA IN POLOŽAJ POKRAJINSKEGA KOORDINATORJA, KOORDINATORICE

- Skrbi za promocijo projekta na območju pokrajine,
- predstavlja projekt v Pokrajinski zvezi društev upokojencev,
- predstavlja delo v projektu na pokrajinski ravni na državnem nivoju,
- povezuje in usklajuje aktivnosti koordinatorjev društev in jim pomaga z nasveti,
- sodeluje pri razreševanju organizacijskih problemov koordinatorjev v društvih in v lokalni skupnosti,
- pomaga koordinatorjem v društvih pri stikih z lokalnimi oblastmi, javnimi zavodi in nevladnimi organizacijami,
- zbira mesečna poročila koordinatorjev v društvih, pripravlja pokrajinska poročila in jih pošilja vodstvu projekta,
- skrbi za organiziranje izobraževanja društvenih koordinatorjev in prostovoljcev v pokrajini,
- organizira letna srečanja prostovoljcev v pokrajini.

VLOGA IN POLOŽAJ KOORDINATORJA, KOORDINATORICE V DRUŠTVU

Koordinator/ica v posameznem društvu je osrednja oseba v projektu. Zato je pomembno, da ima posebna znanja, da lahko uspešno in tudi v svoje zadovoljstvo opravlja naloge koordinatorja/ice. Predvsem mora imeti željo delati z ljudmi in za druge ljudi. Poznati mora smisel, vrednote in psihologijo prostovoljstva, spremembe, ki jih prinaša staranje, načine prepoznavanja in reševanja konfliktov, povezovanje idej in ljudi. Znati mora komunicirati z mediji.

Preden začne delati v projektu, koordinator/ica opravi nekatere aktivnosti, kot sledi:

- preden zastavi projekt, se udeleži enodnevnega uvodnega izobraževanja, kjer dobi osnovne informacije o delu koordinatorja/ice,
- skupaj s predsednikom društva predstavi projekt Upravnemu odboru društva, na Centru za socialno delo, Patronažni službi in županu občine,
- ugotovi število ljudi v svojem kraju, ki so starejši od 69 let,
- skupaj s predsednikom društva poišče prostovoljce – (če je na območju društva več kot 500 starejših od 69 let, potrebuje za nemoteno delo najmanj 10 prostovoljcev. Če bodo delali kontinuirano 10 mesecev v letu, bo moral vsak prostovoljec obiskati mesečno 5 starejših),
- sam ali njegov namestnik opravi računalniški tečaj za vnos podatkov,
- skupaj z izobraževalci izvede uvodno izobraževanje prostovoljcev.

TEKOČE NALOGE KOORDINATORJA, KOORDINATORICE V DRUŠTVU

- Usposobi se za delo koordinatorja/ice in nadaljuje z rednimi letnimi izobraževanji,
- promovira projekt v lokalnem okolju,
- pridobi seznam občanov, ki bodo v tekočem letu dopolnili 70 let starosti – to je vsako leto znova,
- poišče prostovoljce in jih vodi,
- skrbi za redno letno izobraževanje in usposabljanje prostovoljcev,
- skrbi za pregled izpolnjenih anketnih listov in vnos v računalnik,
- skrbi za varstvo osebnih podatkov,
- organizira pomoč za tiste starejše, ki pomoč potrebujejo – preko javnih ustanov,
- organizira pomoč za tiste starejše, ki pomoč potrebujejo – znotraj društva,
- 1 – krat mesečno ima sestanek s prostovoljci da: spremlja njihovo delo, dogajanje ob obiskih, jih razbremenjuje, omogoča izmenjavo izkušenj in mnenj med prostovoljci, poskrbi za krajša izobraževanja in informiranje, skupaj lahko oblikujejo mesečna poročila – na ta način prostovoljci postajajo skupina,
- po dogovoru s prostovoljci določi vsaj enkrat tedensko uradne ure za individualne razgovore, oddajo izpolnjenih vprašalnikov in drugo,
- vzpodbudi ustanovitev občinske koordinacije in v njej aktivno deluje, lahko jo tudi vodi,
- stalno sodeluje s predsednikom društva upokojencev, ga seznaja s potekom dela, skupaj načrtujeta večje aktivnosti društva v okolju,
- razvija medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje,
- išče dodatna sredstva za izvajanje projekta,
- skrbi za promocijo projekta in prostovoljstva v okolju,
- skrbi za sestajanje občinske koordinacije vsaj dvakrat letno, lahko pa pogostejše,
- vsako leto na občnem zboru društva poroča o opravljenem delu v projektu v preteklem letu.

PREGLED JAVNIH USTANOV, KI NUDIJO STORITVE IN POMOČ STAREJŠIM

CENTER ZA SOCIALNO DELO – ZA PODROČJE STAREJŠIH:

- denarna socialna pomoč za določeno obdobje,
- trajna denarna socialna pomoč,
- izredna denarna pomoč za določeno obdobje,
- enkratna izredna denarna socialna pomoč,
- pomoč pri plačilu domske oskrbe,
- družinski pomočnik,
- pomoč pri zagotovitvi in morebitnem doplačilu oskrbe na domu,
- storitve prve socialne pomoči, osebne pomoči, pomoč družini za dom.

Te storitve so v obliki svetovanja enkratno ali kot proces.

DOM UPOKOJENCEV:

- nastanitev v domu,
- usluge dnevnega centra,
- začasna nastanitev v domu (po operaciji, zlom okončine, dopust mladih in podobno),
- nudenje prehrane v domu ali prinašanje hrane na dom uporabnika,
- pranje perila,
- pedikura,
- frizerske storitve,
- kopanje s pomočjo dveh oseb,
- udeleževanje raznih prireditev ob praznikih.

PATRONAŽNA SLUŽBA ZA PODROČJE STAREJŠIH:

Patronažna medicinska sestra mora po zakonu najmanj dvakrat letno obiskati vse kronične bolnike, starejše od 24 let, ki so socialno ogroženi in osamljeni (Spremembe in dopolnitve Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja, UL št. 90/1998). Zato patronažna sestra mora in lahko pride k starejšemu človeku tudi brez napotnice zdravnika, na prošnjo posameznika.

OPRAVI LAHKO NASLEDNJA DELA:

- obisk starejšega na domu na predlog koordinatorja/ice,
- zdravstvena nega, svetovanje,
- navodila za lajšanje zdravstvenih težav na domu,
- napotitev k zdravniku,
- ureditev druge oblike pomoči, ki so po njeni oceni potrebne.
- Patronažna sestra je vsak delavnik dosegljiva na telefonski številki, ki jo ima centrala zdravstvenega doma, med 7. in 9. uro dopoldan.

STORITVE OSKRBE NA DOMU:

Pomoč na domu, ki jo delno subvencionira občina, opravljajo v različnih občinah bodisi centri za socialno delo, domovi upokojencev, zasebni zavodi s koncesijo ali občinski zavod za oskrbo na domu.

Opravljajo storitve pomoči pri osebni higieni, gospodinjsko pomoč in storitve drobne pomoči (prinos zdravil, stvari iz trgovine, hrane, pošte).

OBČINSKA UPRAVA:

Občina skrbi za reševanje stanovanjskih vprašanj za socialno ogrožene občane in družine in za mlade družine. Skrbi za primerno in prijazno okolje za občane, ki so zaradi invalidnosti ali starosti

gibalno ovirani. Skrbi za primerno infrastrukturno opremljenost okolja (klopi za počitek, javna razsvetljava in drugo).

OKRAJNO SODIŠČE:

Socialno ogroženim občanom zagotavlja brezplačno pravno pomoč in odvetniške storitve.

URAD VARUHA ČLOVEKOVIH PRAVIC:

Zagovarja pravice starejših, pomaga uveljavljati pravice starejših, poroča o položaju starejših na podlagi njihovih pritožb in predlaga izboljšave stanja, sprejema pritožbe posameznika in pomaga pri reševanju problemov.

URAD VARUHA PRAVIC BOLNIKOV:

Pomaga uresničevati pravice starejših v okviru vseh nivojev zdravstvenega varstva, sprejema pritožbe posameznikov in pomaga pri razreševanju določenih problemov.

ZVEZA DRUŠTEV ZA VARSTVO POTROŠNIKOV:

Preveri upravičenost cene na primer oskrbe v domu ali pomoči na domu in predlaga ukrepe, če se ji to zdi potrebno, sprejema pritožbe posameznikov in pomaga pri njihovem razreševanju.

OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE:

Učenke in učenci kot prostovoljci obiskujejo starejše na njihovih domovih ali v domovih upokojencev, se z njimi družijo, jih učijo uporabe računalnika, jim kaj prinesejo iz trgovine, berejo časopis ali revijo, po njihovem nareku napišejo pismo ali vlogo. Vse mlade prostovoljce vodijo mentorji, ki so zaposleni v šoli.

PREGLED NEVLADNIH ORGANIZACIJ, KI NUDIJO POMOČ STAREJŠIM

- **RDEČI KRIŽ SLOVENIJE** – Območna združenja in občinski odbori: oblačila, prehrana, denarne pomoči, obiski, počitnice določenemu številu najrevnejših starejših.
- **KARITAS**: oblačila, prehrana, denarne pomoči, obiski.
- **DRUŠTVA UPOKOJENCEV**: obiski, dnevne aktivnosti, izleti, stanovanja, pomoč na domu, skupinska regresirana letovanja, brezplačno pravno svetovanje.
- **ZVEZA ZDRUŽENJ BORCEV NOV IN VETERANOV**: obiski na domu.
- **DRUŠTVO HOSPIC**: obiski v bolnicah in na domovih težko bolnih in umirajočih.
- **DRUŠTVA INVALIDOV, DRUŠTVA SLEPIH IN SLABOVIDNIH, DRUŠTVA GLUHIH IN NAGLUŠNIH, DRUŠTVA BOLNIKOV Z MULTIPLO SKLEROZO IN ŠE MNOGA DRUŠTVA ZA RAZLIČNE VRSTE INVALIDNOSTI**: obiskujejo svoje člane, nudijo različne vrste pomoči in dejavnosti za višjo kakovost življenja članov.