

Aktívni seniori v dobrovoľníctve

MUDr. Elena Rajchlová
KLUB STRIEBORNÝCH HLÁV

Pohľad na starnutie

- Priemerný ľudský vek sa predlžuje
- Predlžuje sa aj obdobie ľudského života v zdraví
- Choroba a trvalá závislosť na pomoci sa presúva do veľmi vysokého veku
- Odchod do dôchodku – nové aktivity
- Podmienky na činnosť seniorov
- Prepracované dobrovoľnícke programy
- Dobrovoľnícke centrá s koordinátormi

Aktívne starnutie

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje kvalitu života pri aktívnom starnutí ako

- proces vytvárania príležitostí a podmienok pre aktívne zachovanie zdravia,
- účasť na živote a dianí spoločnosti – zachovanie sociálnych vzťahov,
- dosiahnuť čo najvyššiu úroveň nezávislosti a sebestačnosti jedinca

Príprava seniorov na aktívne starnutie

- Elán a chuť zapojiť sa do rôznych aktivít
- Nové záujmy a sociálne väzby
- Dobrovoľníctvo – jedna z aktivít
- Pocit užitočnosti a zvyšovanie sebaúcty
- Informácie o možných aktivitách - pred odchodom do dôchodku

Seniori a spoločnosť

- Seniori - len odčerpávatelia financií?
- Dobrovoľníci – prínos ekonomický aj spoločenský
- Dobrovoľníctvo aktívnych seniorov
 - pomoc starším seniorom
 - pri práci s deťmi
 - verejnoprospešná činnosť
 - kultúra
 - iné

Dobrovoľnícka činnosť

- Organizovanie dobrovoľníctva
- Prepracované dobrovoľnícke programy
- Dobrovoľnícke centrá s koordinátormi
- Dobrovoľník – predpoklad určitých osobnostných vlastností, zaškolenie
- Cieľ – legislatívna úprava dobrovoľníctva

Dobrovoľnícka práca so seniormi pre seniorov

- V domácnosti staršieho seniora
- V sociálnom alebo zdravotníckom zariadení
- Rodinné alebo skupinové dobrovoľníctvo
- Firemné dobrovoľníctvo
- On-line dobrovoľníctvo

Aktivity so seniormi (príklady)

- komunikácia so seniormi
- vychádzka – prechádzka po okolí s imobilným seniorom na vozíku
- individuálna práca so seniorom podľa jeho prania
- duchovná činnosť alebo spoločná motlidba
- spoločný spev alebo hra na hudobný nástroj
- hranie spoločenských hier
- sprevádzanie k lekárovi, na kultúrne akcie a pod.
- besedy a diskusie na rôzne témy
- zabezpečenie drobných nákupov
- pomoc pri písaní listov a styku s úradmi
- inštrukcia pri záujme o drobné ručné práce
- pomoc pri práci s počítačom, práca s internetom
- pomoc pri obnovení schopnosti sebaobsluhy

Záver

- Konferencia v Kroměříži
- Zapojenie nezamestnaných do dobrovoľníckej práce pre seniorov
- Navrhnutie vzorových zmlúv pre dobrovoľníkov
- Sociálne a právne postavenie dobrovoľníkov
- Stanovenie hodnoty dobrovoľníckej práce
- Častejšie informácie v médiách o dobrovoľníckej činnosti seniorov
- Zmena názorov spoločnosti na prácu seniorov

Zvládnutie problematiky starnutia je jednou z najnaliehavejších úloh, ktoré nás čakajú v 21. storočí.

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ.

MUDr. Elena R a j c h l o v á
KLUB STRIEBORNÝCH HLÁV, o. z.
predsedkyňa
Dolná ul. č. 7
811 04 Bratislava
0903 265 485