



Памятка волонтеру

Благодарим вас за готовность присоединиться к волонтерским поездкам в дома престарелых!

В этой памятке вы найдете всё самое важное, что должен знать волонтер о поездках.

Перед поездкой



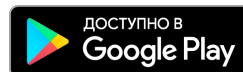
Ознакомьтесь с кодексом волонтера — отправляясь в поездку, вы обязуетесь следовать ему:

starikam.org/codex



Установите наше мобильное приложение для волонтеров «Старость в радость»:

starikam.org/app



Рекомендуем для поездки



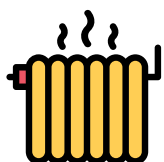
Возьмите в поездку что-нибудь перекусить. Обычно все экипажи останавливаются для завтрака, но вам может захотеться есть и в доме престарелых, а не во всех из них устраивают обед для волонтеров.



Зарядите телефон, чтобы всегда быть на связи с координатором.



Надевайте удобную обувь.



Если предполагается обход палат, одевайтесь с учетом того, что обычно в палатах довольно тепло, и может быть душно.



Пожилым людям нравится видеть волонтеров в яркой, нарядной одежде, поэтому не отказывайте себе в желании принарядиться, но помните, что одежда должна быть удобной.



Водителям: перед поездкой уточните адрес дома и нюансы маршрута у координатора, передвигайтесь по навигатору (желательно, по Яндекс.Навигатору).



Ведите машину в комфортном для пассажиров режиме. Помните, что впечатления от поездки зависят в том числе и от того, насколько было комфортно в пути.

Правила нахождения в доме-интернате



Спокойные дружелюбные отношения с персоналом ДП и проживающими. Даже если какая-то ситуация вам кажется неприемлемой, лучше сообщите об этой ситуации координатору.



Выполнение требований персонала. Мы надеемся на понимание того, что сотрудники дома-интерната профессиональны и компетентны, поэтому необходимо выполнять их указания.



Запрет курения и алкоголя. Курить в домах престарелых разрешено только в установленных администрацией местах, а распивать спиртные напитки запрещено.

В палатах



Когда вы заходите в палату, **будьте внимательны к состоянию проживающих.** Бабушки и дедушки могут плохо себя чувствовать, тогда слушать пение или разговаривать им будет тяжело. Если с вами отказываются разговаривать или не хотят, чтобы вы пели – проявите понимание.



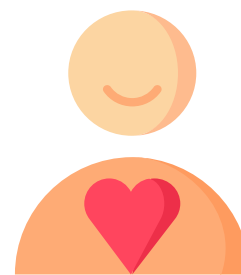
Лежачих бабушек и дедушек **ни в коем случае нельзя двигать самостоятельно и давать им свои лекарства,** даже если вас просят. Для этого позвоните медсестру.



В случае возникновения неловкой ситуации свяжитесь с координатором поездки:

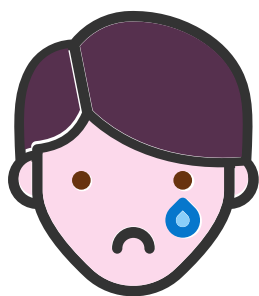
Общение с пожилыми людьми

Познакомьтесь с бабушками и дедушками, с разрешения — присядьте к ним, проявите участие. Как правило, они сами начнут спрашивать что-то, или рассказывать. Не бойтесь – задавайте вопросы. Можно начать с легкого вопроса, можно попросить рассказать о себе.



Помните: **простое объятие может многое дать человеку** — поддержку, тепло и искреннее участие. Но будьте внимательны к состоянию человека и его готовности идти на тактильный контакт.

Если бабушка заплакала



Если бабушка плачет, не запрещайте ей этого, не говорите, что плакать нельзя или не стоит, но и поддерживать ее причитаниями, провоцировать на то, чтобы бабушка плакала больше, тоже нельзя. Поэтому **лучше не спрашивать, почему бабушка плачет** – рассказывая вам, она глубже погрузится в свою грусть.

Отвлекайте бабушку. Для этого задавайте вопросы: нравится ли вам, что мы приезжаем? Какие песни вы больше всего любите? Если увидите красивую открытку или фотокарточку, расспросите, кто прислал, кто подарил. Переводите разговор в позитивное русло.

Принимайте простые подарки

Принимать от пожилых гостинцы — это дать возможность вас поблагодарить. Но принимать можно не все подарки.

Можно принимать: яблоки и прочие фрукты, конфеты, баранки и пр.

Нельзя принимать: личные вещи, награды, денежные средства.

К кому обращаться

Мы уверены, что ваша поездка пройдет прекрасно, и обращаться за помощью не понадобится, но на всякий случай все же хотим рассказать, что делать в определенной ситуации.

Звоните координатору в случае, если:

- Произошла конфликтная ситуация с сотрудником дома или проживающим
- Постояльцы дома просят вас о чем-то или что-то предлагают, а вы не знаете, как поступить
- Вы обнаружили, что пожилой человек находится в ненадлежащих условиях (плохая кровать, отсутствие ухода и т.д.)
- Вы понимаете, что находиться в доме престарелых вам некомфортно и/или хотите отдохнуть

Зовите медсестру, если:

- Пожилой человек жалуется на плохое самочувствие
- Пожилой человек просит вас поднять его или переместить
- Вы понимаете, что у пожилого человека случилась проблема и ему требуется незамедлительная помощь
- Вы почувствовали себя плохо
- Вы обнаружили ситуацию, которая требует незамедлительного вмешательства (конфликт постояльцев, авария)

Обратная связь для волонтеров фонда:

volunteer@starikam.org