



SPECYFIKACJA SZKOLEŃ WOLONTARIUSZY



lp	Zakres szkolenia	termin	Udział -ilość osób	Dokument potwierdzający
1	Szkolenie z zakresu udzielania I Pomocy- instruktor Paweł Zippel	21.03.2018r.- 2 godziny	16	Podpisana przez uczestników lista obecności
2	Szkolenie z zakresu opieki nad osobą chorą – prowadząca pielęgniarka El Agnieszka	23.03.2018- 2 godziny	15	Podpisana przez uczestników lista obecności
3	Wyjazd edukacyjno-integracyjny z udziałem 17 wolontariuszy szkolenie z opieki nad osobami chorymi	23.04.2018- 2 godziny	17	Podpisana przez uczestników lista obecności
4	Wyjazd edukacyjno-integracyjny z udziałem 17 wolontariuszy szkolenie z zakresu udzielania I pomocy	24.04.2018- 2 godziny	17	Podpisana przez uczestników lista obecności
5	Uczestnicy wyjazdu szkoleniowego- szkolenia wolontariuszy przez LAK Dagmara Gortych	23-25.04.2018- 15 godzin	z udziałem:17 wolontariuszy 4 opiekunów, 3 osoby zależne 2 realizatorów- metodyków, 3 wykładowców	Podpisana przez uczestników lista obecności
	Szkolenie z psychologiem	łącznie 13 godz		



6	Szkolenie z psychologiem- prowadzący Przemysław Mieszkowski	14.04.2018- 3 godziny	17	Podpisana przez uczestników lista obecności
7	Szkolenie z psychologiem- prowadzący Przemysław Mieszkowski	17.04.2018- 3 godziny	18	Podpisana przez uczestników lista obecności
8	Szkolenie z psychologiem- prowadzący Przemysław Mieszkowski	18.04.2018- 3 godziny	18	Podpisana przez uczestników lista obecności
9	Szkolenie z psychologiem- prowadzący Przemysław Mieszkowski	17.07.2018- 4 godziny	17	Podpisana przez uczestników lista obecności
	Łącznie szkolenia wolontariuszy	21 godzin		

Realizacja minimum warsztatów w ramach wypracowania dobrych praktyk dla wolontariuszy.

Zrealizowano minimalny zakres tematyczny szkoleń z psychologiem 13 godzin. Zakładano w specyfikacji 10 godzin. Na wniosek uczestników zwiększono ilość godzin +3 zamieniając wykłady z lekarzem medycyny. Wolontariusze wskazali że zabrakło im czasu na podsumowanie swojej pracy z osobami zależnymi, na omówienie pojawiających się emocji, obaw i własnych odczuć. Zakres tematyczny szkoleń z psychologiem: rodzaje motywacji do pełnienia roli opiekuńczej; skuteczna opieka – a więc jaka?; umiejętności komunikacji interpersonalnej; efektywne radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami; rozpoznawanie własnych zasobów i obszarów do rozwoju, poczucie odpowiedzialności; praca nad indywidualnie zgłaszanych obszarach trudnych. Charakterystyka grupy przez psychologa : wiek powyżej 50 r.ż., przewaga kobiet (1 mężczyzna), grupa otwarta do współpracy, pomimo ogólnego braku doświadczenia z tego typu formami rozwoju. Podczas zajęć uczestnicy byli gotowi do dzielenia się swoimi przemyśleniami nawet tymi, które

związane były z najtrudniejszymi emocjami. Formą organizacji tematu, która w największym stopniu przypadła uczestnikom do gustu była moderowana dyskusja-merytoryczna wymiana własnych poglądów i doświadczeń prowadzona przez psychologa wpłynęła na wypracowanie największej ilości efektów poszczególnych spotkań. Ważnym elementem szkoleń była gotowość do wsparcia, którą uczestnicy dawali sobie wzajemnie w sytuacjach omawiania szczególnie trudnych zagadnień. Wolontariusze zgłaszają potrzebę zwiększenia godzin szkoleń z psychologiem po wizytach u osób zależnych.

Zrealizowano łącznie zakres działań z instruktorem I pomocy i pielęgniarką z zakresu opieki nad osobą chorą w trakcie 8 godzin warsztatów.

Zakres tematyczny szkoleń opieki nad chorymi: pielęgnacja osób przewlekle chorych, opieka nad osobami z demencją, Alzheimerem, osobą chorą przewlekle w tym na cukrzycę - omawianie podstawowych symptomów rozpoznawania zmian chorobowych, radzenie sobie z opieką; opieka nad chorymi z cukrzycą, odleżyny-rozpoznawanie objawów.

Najważniejsza rada dla wolontariusza wspierającego opiekuna przy pracy przy osobach zależnych: zadbaj o swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo podopiecznego; omawiaj na bieżąco swoje spostrzeżenia, obawy, emocje ze specjalistami, koordynatorem, opiekunem oraz z innymi wolontariuszami w ramach działania Klubu wolontariusza.