



MATERIAŁ UZUPEŁNIAJĄCY DO PROJEKTU: PROSTE ROZWIĄZANIA CODZIENNYCH TRUDNOŚCI – PROGRAM WSPARCIA DLA OSÓB STARSZYCH ZALEŻNYCH I ICH OPIEKUNÓW



Wskazówki dla trenera:

Drogi trenerze, rozpoczynając pracę z osobami starszymi i ich opiekunami będziesz musiał wykazać się szczególną wrażliwością. Pamiętaj, że często spotkanie z Tobą to święto dla nich w ich codziennym życiu. Dlatego tak ważne jest poświęcenie kilku chwil na rozmowę, na wysłuchanie tego, czym akurat osoba starsza czy jej opiekun chce się podzielić. Trening jest bardzo ważny, ale jednocześnie trzeba być elastycznym, zwracać uwagę na siły i nastrój uczestników danego dnia, na ich chęci, zaangażowanie i potrzeby. Trzeba być niejako wodzirejem spotkania. Czasem więcej da rozmowa niż zrealizowanie w całości założonego treningu.

Poniżej przedstawiamy kilka aspektów, które według nas są bardzo ważne w pracy z osobami starszymi oraz ich opiekunami.

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Bezpieczeństwo

- Upewnij się, że osoby z którymi rozpoczynasz treningi nie mają przeciwwskazań lekarskich do wykonywania tego typu ćwiczeń.
- Wykonuj ćwiczenia z największą starannością i z zachowaniem bezpieczeństwa.
- Dobieraj tak ćwiczenia, aby były dopasowane do predyspozycji i możliwości podopiecznego.
- Pokaż jak trenujący mogą wykorzystać domowe sprzęty do ćwiczeń, jednak upewnij się, że są to “przybory” stabilne, a ćwiczący używając ich w treningu są bezpieczni.

Szacunek

- Pracując z osobami starszymi zwróć szczególną uwagę na język, którym się posługujesz. Zadbaj o podmiotowe traktowanie osób starszych, zwracaj się Pan/Pani do swoich klientów, najlepiej z użyciem pełnego imienia danej osoby np. Panie Henryku, Pani Józefo, chyba, że uczestnicy sami wyjdą z inicjatywą o zdrabnianie ich imienia lub propozycją, abyście przeszli na “Ty”.
- Nie używaj liczby mnogiej wypowiadając polecenie skierowane do jednej osoby podczas wykonywania ćwiczenia (czyli nie mów: “a teraz podnosimy ręce” tylko “proszę podnieść ręce”)
- Zwróć uwagę jak zwracają się do siebie podopieczny i opiekun. Jeśli widzisz możliwość pokierowania ich na drogę bliższych relacji, odzywania się do siebie z szacunkiem, większej cierpliwości podczas wspólnie wykonywanych zadań, zrób to,
- Pozwól, aby senior lub jego opiekun mogli się swobodnie wypowiedzieć na dany temat, staraj się nie przerywać ich wypowiedzi.
- Zwróć uwagę jak odnoszą się do Ciebie osoby, z którymi trenujesz, jeśli jest coś co Cię niepokoi w zachowaniu podopiecznych, jeśli ktoś narusza Twoją godność, podważa Twoje kompetencje lub zdarzają się inne sytuacje, warto w pierwszej kolejności skonfrontować się, lub skonsultować, a następnie wyciągnąć wnioski,

czy warto kontynuować taką współpracę.

Kondycja

- Podczas treningu (zwłaszcza podczas pierwszej wizyty) oceń i weź pod uwagę stan psychofizyczny swojego podopiecznego i postaraj się być elastyczny podczas spotkania, dopasowując poziom intensywności treningu, do możliwości seniora czy opiekuna.
- Zwróć uwagę na relacje w parze, z którą trenujesz. Postaraj się wykorzystać jak najlepiej potencjał indywidualny oraz potencjał duetu, z którym trenujesz, aby motywować go do działania.
- Modyfikuj tak ćwiczenia fizyczne czy umysłowe, aby trening był zawsze dla nich rozwojowy, kreatywny, motywujący do dalszych spotkań, czy samodzielnych działań.
- Pamiętaj, że u osób starszych mogą pojawić się wątpliwości lub lęki związane z wykonaniem jakiegoś ćwiczenia. Nie zmuszaj, nie rób nic na siłę, gdyż może mieć to odwrotny skutek. Zwykle potrzeba czasu, bliższego poznania się, wyrozumiałości i stopniowego pokonywania trudności. Rozpocznij od wprowadzenia do tematu ćwiczenia, jeśli widzisz, że druga strona nie jest do Twojego pomysłu czy planu przekonana. Przy wykorzystaniu materiałów papierowych czy video możesz pokazać jaki jest Twój cel, czasem kilkakrotnie będzie trzeba to omówić. Jeśli będzie otwartość do podjęcia wyzwania, spróbuj. Musisz liczyć się jednak z tym, że podczas wykonywania ćwiczenia/zadania podopieczni zmienią zdanie lub zrezygnują.

Pomoc

- Bądź obserwatorem, pomagaj podczas treningu, jednak nie wyręczaj
- Instruuuj opiekunów i daj im poczucie bezpieczeństwa podczas wykonywanych ćwiczeń.
- Motywuj seniorów pokazując im, że wciąż mają siłę i w wielu aspektach mogą ciągle być samodzielni.

- Rozmawiaj z podopiecznymi, jeśli masz wiedzę w temacie dotyczącym szerszego wsparcia, opieki, konsultacji u specjalistów, postaraj się służyć radą
- Zwróć uwagę na rozplanowanie przestrzeni w mieszkaniu osoby starszej, jeśli widzisz, że warto by było wprowadzić jakieś drobne ułatwienia, delikatnie zasugeruj możliwe rozwiązania.
- Propaguj zdrowy i aktywny styl życia wśród swoich podopiecznych.

Drodzy trenerzy, pasjonaci pracy z osobami starszymi, mamy nadzieję, że materiały przez nas stworzone będą dla Was bazą i inspiracją do prowadzenia treningów indywidualnych, których się podejmiecie z osobami starszymi i ich opiekunami. Życzymy wytrwałości podczas treningów, kreatywności, którą zarazicie swoich podopiecznych, pogody ducha i nowych pomysłów na każdy dzień. Zajrzyjcie do materiałów video, które opracowałyśmy. Bądźcie wzorem do naśladowania.

Skoro masz te materiały w rękach, świadczy to o tym, że zainteresował Cię temat osób starszych i ich usprawniania. Jeśli masz jakieś pytania czy potrzebujesz rady, skontaktuj się z nami pisząc na adres: wsparcie.seniorow@gmail.com Zapraszamy do śledzenia naszych postępów w projekcie na fb Fitelina oraz na stronie www.dalekowiecej.pl. Podziel się z nami działaniami na swoim terenie.

Życzymy sukcesów!

Dobrochna Oleszek i Alina Brożyna

Pomysłodawczynie projektu "Proste rozwiązania codziennych trudności"