

Проект плана занятий в школе «Добрые соседи Бурятии» по добрососедской помощи пожилым людям в Республике Бурятия (17,5 часов)

Цель: Подготовить участников к эффективной и этичной добрососедской помощи пожилым людям, обучив их необходимым знаниям, навыкам и техникам коммуникации.

Целевая аудитория: районные координаторы заботы, активисты ТОС и «серебряные» волонтеры, социальные работники, районные представители ресурсного центра добровольчества «Добродом», соседи, родственники пожилых людей.

Модуль 1: Введение в добрососедскую помощь (1,5 часа)

Что такое добрососедская помощь:

- * Определение добрососедской помощи и её отличие от других видов социальной помощи.
- * Принципы добрососедской помощи: добровольность, безвозмездность, уважение, конфиденциальность.
- * Преимущества добрососедской помощи для пожилых людей и для самих помощников.

Особенности людей старшего возраста:

- * Физиологические изменения, связанные с возрастом.
- * Социальные и психологические особенности людей старшего возраста.
- * Потребности в безопасности, уходе, общении, поддержании активности.

Личные границы и безопасность:

- * Определение личных границ и важность их соблюдения.
- * Правила безопасности при посещении пожилых людей на дому.
- * Конфиденциальность информации.
- * Что делать в экстренных ситуациях (вызов скорой помощи, полиции).

Модуль 2: Общественный собеседник. Коммуникация с пожилыми людьми (1,5 часа)

- Особенности коммуникации с пожилыми людьми:
 - * Влияние возраста на восприятие информации.
 - * Важность терпения, уважения и эмпатии.
 - * Адаптация речи (медленный темп, четкая дикция, простые фразы).
 - * Визуальный контакт и невербальная коммуникация.
- Эффективные техники общения:
 - * Активное слушание.
 - * Задавание открытых вопросов.
 - * Повторение и перефразирование.
 - * Использование позитивного языка.
 - * Избегание критики и осуждения.
- Коммуникация с людьми с деменцией:
 - * Особенности поведения людей с деменцией.
 - * Техники поддержания спокойствия и снижения тревожности.
 - * Использование простых и понятных инструкций.
 - * Важность создания безопасной и знакомой обстановки.
- Разрешение конфликтов:
 - * Причины возникновения конфликтов.
 - * Техники урегулирования конфликтов (спокойное обсуждение, поиск компромисса).

- * Важность сохранения уважительных отношений.
- Практические упражнения и ролевые игры: Отработка техник коммуникации в различных ситуациях.

Модуль 3: Социальное сопровождение уязвимых старших. Практические навыки добрососедской помощи (6 часов)

- ❖ Добрососедские акции, реализуемые на территории Республики Бурятия
- ❖ Разработка индивидуального плана добрососедской помощи:
 - * Определение конкретных задач и целей.
 - * Составление графика помощи.
 - * Установление контакта с другими помощниками (если есть).
- Помощь по дому:
 - * Организация безопасного пространства в доме.
 - * Простые бытовые задачи (уборка, стирка, глажка).
 - * Приготовление пищи (простые и питательные блюда).
 - * Помощь в оплате коммунальных услуг (консультации по льготам, заполнение документов).
- Помощь в передвижении:
 - * Правила безопасности при сопровождении пожилых людей на улице и в транспорте.
 - * Использование вспомогательных средств (ходунки, трости).
 - * Помощь в подъеме и спуске по лестнице.
- Первая помощь:
 - * Основные принципы оказания первой помощи.
 - * Что делать при падении, обмороке, инсульте, инфаркте.
 - * Вызов скорой помощи.
- Поддержание активности:
 - * Помощь в организации досуга (чтение, игры, прогулки).
 - * Стимулирование умственной активности (разгадывание кроссвордов, настольные игры).
 - * Помощь в поддержании социальных контактов (посещение мероприятий, общение с друзьями и родственниками).
- Уход за людьми с ограниченными возможностями:
 - * Основы ухода за лежачими больными (смена положения тела, гигиенические процедуры). Практика «У постели»
 - * Помощь в кормлении и приеме лекарств.
 - * Профилактика пролежней.
- Практические занятия: Демонстрация и отработка практических навыков на манекенах или в ролевых играх.
- Ресурсы и инструменты:
 - * Полезные сайты, материалы, статьи Коалиции «Забота рядом».
 - * Контакты организаций, оказывающих поддержку пожилым людям.
 - * Возможности для дальнейшего обучения и развития.
- Обратная связь и подведение итогов:
 - * Отзывы участников.
 - * Обмен опытом и идеями.
 - * Вручение сертификатов об участии в тренинге.

Модуль 4: Документальное оформление оказания помощи уязвимым старшим (1,5 часа)

- ❖ Глоссарий
- ❖ Функциональные обязанности районного координатора заботы

- ❖ Журнал посещений
- ❖ Анкетирование и опрос старших
- ❖ Первичный осмотр и заполнение формы (чек листа) первичной оценки состояния пожилого человека
- ❖ Типовые алгоритмы работы со случаем (чек листов) при обращении жителей за помощью

Модуль 5: Этические вопросы и границы ответственности (1 час)

- Этические принципы добрососедской помощи:
 - * Уважение личного пространства и достоинства пожилого человека.
 - * Конфиденциальность информации.
 - * Добровольность и отсутствие давления.
 - * Избежание конфликта интересов.
- Границы ответственности:
 - * Что входит в компетенцию добрососедской помощи, а что требует профессиональной помощи.
 - * Как определить, когда необходимо обратиться к социальным службам или медицинским работникам.
 - * Предупреждение профессионального выгорания.
- Ресурсы и поддержка:
 - * Информация о социальных службах и организациях, оказывающих помощь пожилым людям.
 - * Группы поддержки для добрососедских помощников.
- Обсуждение сложных ситуаций: Разбор реальных кейсов и поиск решений.

Модуль 6. Активизация и объединение местных ресурсов (1.5 часа)

- ❖ Карты местных ресурсов
- ❖ Организация взаимодействия с социальными, медицинскими и культурными учреждениями
- ❖ Вовлечение мужчин, условия и формы их участия в оказании помощи уязвимым старшим

Модуль 7. Информационное сопровождение (1,5 часа)

- ❖ Особенности работы с местными СМИ
- ❖ Работа в мессенджерах
- ❖ Работа в ВК

Методы обучения:

- ❖ Интерактивные лекции.
- ❖ Дискуссии и мозговые штурмы.
- ❖ Практические упражнения и ролевые игры.
- ❖ Работа в малых группах.
- ❖ Разбор кейсов.
- ❖ Просмотр видеоматериалов.
- ❖ Приглашение экспертов (медицинские работники, социальные работники).
- ❖ Домашние задания

Материалы для участников:

- Раздаточные материалы с основной информацией.

- Список полезных ресурсов и контактов.
- Блокнот и ручка.
- Сертификат об участии в тренинге.

Оценка эффективности курса:

- Анкетирование участников до и после курса.
- Оценка знаний и навыков участников в ходе практических упражнений.
- Анализ отзывов участников.
- Отслеживание результатов добрососедской помощи в течение определенного периода времени.

Дополнительные предложения:

- Приглашение представителей местных социальных служб для проведения презентации о доступных услугах.
- Организация практического занятия по оказанию первой помощи с приглашением медицинского работника.
- Создание чата или группы в социальных сетях для обмена опытом и поддержки участников после тренинга.