



VIENIŠUMAS - izeikti kartu



 **Digi-Ageing**
overcoming loneliness

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Overcoming Loneliness

DIGI-AGEING

Mieli skaitytojai!

„Vienišumas vyresniame amžiuje“ yra gerai žinomas socialinis reiškinys, kuriam vis dar skiriama per mažai dėmesio. Tačiau dabartinė situacija aiškiai rodo, kad turime skirti daugiau dėmesio šiai problemai. Pandemijos metu vyresnio amžiaus žmonės vis labiau jaučia izoliaciją: globos įstaigose esantys asmenys yra izoliuoti, kad būtų apsaugoti, kiti – mažai bendrauja su draugais ir šeima arba gyvena visiškai vieni. Vyresnio amžiaus žmonės prižiūrintiems asmenims dažnai tenka susidurti su daugybe saugos reikalavimų ir kasdienio gyvenimo iššūkių. Tai pasakytina ir apie globėjus.

Nuo 2020 m. spalio mėn. tarptautinis konsorciumas "Digi-Ageing" rengia išsamią koncepciją, kuria sprendžiami šie iššūkiai ir kuriamos tinkamos priemonės kovai su "vienišumo vyresniame amžiuje" reiškiniu. Vienas iš pagrindinių tikslų – didinti skaitmeninių priemonių naudojimo vyresnio amžiaus žmonių priežiūros sektoriuje kompetenciją ir sukurti stiprų tinklą, kuris padėtų rasti bendrus sprendimus.

Uždaviniai:

- Vieniškų vyresnio amžiaus žmonių padėties Europoje žemėlapis.
- Didinti informacijos apie šią temą sklaidą.
- Sukurti tinklus ir pateikti rekomendacijas problemai spręsti.
- Sukurti skaitmenines priemones, skirtas vienišumo diagnozavimui ir problemos mažinimui.
- Pateikti vienišiesiems asmenims, globėjams, šeimos nariams ir draugams strategijas, kaip kovoti su vienetve vyresniame amžiuje.
- Sukurti mišrias mokymo programas, skirtas vyresnio amžiaus žmonių vienišumo prevencijai.

Šiame lankstinuke pristatome ekspertų nuomonę. Nacionalinio tyrimo interviu metu turėjome galimybę pasikalbėti su keletu privačių ir profesionalių slaugytojų apie vienišumo reiškinį vyresniame amžiuje. Šį lankstinuką parengėme tam, kad globėjai galėtų pasidalyti savo patirtimi, papasakoti apie tai, kas, jų požiūriu, yra svarbu, ir pasakyti, kokių rezultatų jie norėtų iš „Digi-Ageing“ projekto.

Iš daugiau nei 60 interviu atrinkome po du kiekvienos šalies atvejus. Dėkojame visiems interviu dalyviams už dalyvavimą!

Šūkis

„SIEKIANT KOKYBIŠKOS IR Į ASMENĮ ORIENTUOTOS PRIEŽIŪROS, TURI BŪTI UŽMEGZTI PROFESIONALŪS SANTYKIAI“

Apie esamą padėtį

Aš esu Anna ir jau daugiau kaip 10 metų dirbu ilgalaikės globos srityje. Dar mokydama sveikatos priežiūros ir slaugos padėjėjos specialybės supratau, kad man patinka dirbti su vyresnio amžiaus žmonėmis. Esu dėkinga už darbą su „mūsų pagyvenusiais žmonėmis“. Esu įsitikinusi, kad kokybiška slauga ir priežiūra įmanoma tik tada, kai per ilgesnį laiką su gyventojais užmezgami „profesiniai santykiai“. Juos kuriant svarbų vaidmenį atlieka biografija, kuri trunka ne vieną savaitę.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Nuo Covid 19 pandemijos pradžios išgyvename sunkius laikus. Priemonės, skirtos apsaugoti mūsų gyventojus ir mus pačius, iš esmės yra suprantamos ir protingos, tačiau jos turi ir rimtų šalutinių padarinių. Tragiška tai, kad su 2020 m. rudenį mirusiais gyventojais artimieji neturėjo galimybės atsisveikinti. Corona apsunokino mūsų kasdienį darbą. Turėjome kompensuoti savo gyventojams socialinių ryšių ir veiklos apribojimus. Be to, mums buvo taikomi labai griežti higienos reikalavimai, todėl darbas buvo sunkus ne tik psichologiškai, bet ir fiziškai.

*Slapyvardis: ANNA
Lytis: moteris <45m.*

Sertifikuota sveikatos ir slaugos
darbuotoja slaugos namuose

Nuolatinis apsauginių drabužių, kaukių ir skydų dėvėjimas kėlė stresą visais atžvilgiais. Mūsų darbe svarbus ir neverbalinis bendravimas su gyventojais. Ypač demencija sergantiems žmonėms šis nuolatinis „murmėjimas“ buvo didelė problema. Dėl psichologinio ir socialinio streso blogėjo gyventojų fizinė sveikata.

Mano įveikos strategijos

Psichologo paslaugos šiuo laikotarpiu buvo svarbus šaltinis tiek gyventojams, tiek mums, darbuotojams. Kadangi darbas buvo labai įtemptas ir alinantis, stengiausi – dar labiau nei įprastai – laisvalaikį organizuoti taip, kad galėčiau gerai atsipalaiduoti ir fiziškai atsigauti. Gulėjimas ant sofos, skanių ledų valgymas ir komedijos (naujienuoms NE!) žiūrėjimas buvo labiausiai mane atpalaiduojantys dalykai šiuo laikotarpiu. Darbo metu stengėmės bent kartą per dieną susėsti kartu kaip komanda ir atlikti „protinę higieną“. Man daug miego ir poilsio buvo svarbiausia atsigavimui ir energijos išlaikymui darbe.

Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Vienišumas vyresniame amžiuje yra nuolatinis palydovas ne tik pandemijos metu. Geriausia būtų turėti tokią priemonę, kuri padėtų lengvai nustatyti vienišumą (kad būtų galima jį įvertinti pačiam arba kad jį galėtų įvertinti kiti) ir pasiūlyt būdus, kaip jį valdyti. Viena vertus, priemonė galėtų pasiūlyti tam tikrą pramogą, tačiau tai tik (laikina) nuslopintų vienišumo jausmą, kita vertus, priemonė taip pat galėtų padėti išsiaiškinti problemos esmę ir taip sudarytų sąlygas užmegzti socialinius ryšius. Net jei vaizdo skambutis su anūkunėra tas pats, kas fizinis susitikimas, daugelis vyresnio amžiaus žmonių tuo džiaugtųsi. Būtų puiku, jei naudodamiesi šia priemone jie galėtų užmegzti naujus socialinius ryšius. Yra įvairių galimybių ir programėlių jaunimui („Facebook“, „Instagram“, „WhatsApp“ ir t.t.). Taigi, būtų pats laikas sukurti ką nors ir (šiuo požiūriu apleistai) vyresnio amžiaus žmonių populiacijai.

Šūkis

„DAUGELIS VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ LABIAU BIJO LIKTI VIENI NEI VIRUSO“

Apie esamą padėtį

Jau kelerius metus dirbu senelių globos namuose, kur imuosi slaugos užduočių ir priežiūros veiklos bei esu atsakingas už slaugos procesą savo skyriuje.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Kalbėdamas apie vienišumą vyresniame amžiuje, turiu pasakyti, kad tai yra esminė problema, kuri dėl Covid 19 pandemijos dar labiau paaštrėjo. Neretai mūsų gyventojai kenčia nuo vienišumo. Tai galima atpažinti iš įvairių požymių. Arba tai tiesiogiai išreiškiama žodžiu, arba atsiranda elgesio pokyčių, pavyzdžiui, padidėja užsisklendimas tarp keturių sienų ar suprastėja nuotaika.

Slapyvardis: PETERIS

Lytis: vyras <45m.

*Sertifikuotas sveikatos ir
slaugos darbuotojas slaugos
namuose*

Mano įveikos strategijos

Iš esmės gyventojams siūlome daug įvairios socialinės veiklos, tačiau daugelio projektų nebuvo galima įgyvendinti dėl pandemijos ir su ja susijusių apribojimų ar higienos apsaugos priemonių. Vyresnioamžiaus žmonėms blogiausia buvo kontaktų apribojimai. Socialinių kontaktų palaikymas yra labai svarbus gyvenant globos namuose. Pastaraisiais mėnesiais tai buvo prarasta, todėl padidėjo vienišumas, dėl kurio gyventojams taip pat pablogėjo ir fizinė būklė. Pavyzdžiui, turime gyventoją Rudį. Jis jau kelerius metus gyvena su ulcus cruris – atvira žaizda kojoje. Dėl prastos jo kraujagyslių būklės žaizdos nebeįmanoma išgydyti, tačiau jau kelis mėnesius optimizavome žaizdos priežiūrą, kad ji neblogėtų. Bet 2020 m. rudenį žaizda taip pablogėjo (nepaisant kruopščiausios priežiūros), kad koją teko amputuoti. Darome prielaidą, kad tai iš dalies buvo psichologinis pandemijos poveikis.

Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Žinoma, daugelį vyresnio amžiaus žmonių vienišumo jausmas kankino ir iki Coronos. Būtų prasminga sukurti vyresnio amžiaus žmonių socialinių tinklų kūrimo priemonę. Manau, kad standartizuota vienišumo apklausa taip pat būtų svarbus pirmas žingsnis siekiant, kad darbuotojai būtų labiau informuoti apie šią problemą ir ją matytų. Iš esmės mes atliekame išsamų visų asmenų priežiūros ir paramos poreikių vertinimą, t. y. slaugos istoriją, tačiau vienišumo aspektas čia beveik neminimas. Tikėtina, kad į standartizuotą vertinimą būtų galima nesunkiai įtraukti validų instrumentą, skirtą paprastam ir greitam vienišumo įvertinimui.

Šūkis

**„KAI KENČIA SIELA, JI
PAVEIKIA KŪNĄ. SIELA
IR KŪNAS YRA ŠUSIJĘ,
TODĖL TURIME
RŪPINTIS JAIS ABIEM“**

*Slapyvardis: SARA
Lytis: moteris <45m.*

*Oficiali globėja slaugos
namuose*

Apie esamą padėtį

Aš esu Sara ir pastaruosius penkerius metus dirbu slaugos namuose. Mokymų metu išmokau rūpintis vyresnio amžiaus žmonių fiziniais poreikiais. Sekdama savo mentorius ir per savo asmeninę patirtį išmokau rūpintis emociniais, o taip pat ir baziniais poreikiais. Manau, kad tik tada, kai užmegsite asmeninius santykius su gyventojais, jie jums atsivers. Nepaisant to, žinau, kad man trūksta žinių apie vienišumą ir socialinę izoliaciją.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Mūsų gyventojai yra labiau izoliuoti ir jaučiasi vieniši, nes jų artimieji negali jų aplankyti dėl Covid 19. Kipriečiai labiau išgyvena dėl socialinio atsiribojimo, nes propaguoja „karštą“ kultūrą. Mūsų kultūra labai orientuota į šeimą ir pasižymi šiltu svetingumu. Todėl dėl saugumo praradę ryšį su žmonėmis jie jaučiasi vieniši kaip niekada. Anksčiau pacientams suteikdavau paguodą per fizinį kontaktą (pvz., apkabindavau žmogų, kai verkdamas, kad paguosčiau), o dabar nežinau, kaip elgtis šioje situacijoje, kad padėčiau tiems, kuriems to reikia.

Mano įveikos strategijos

Kadangi negaliu palaikyti fizinio kontakto, stengiuosi daugiau laiko praleisti su jais kalbėdamasi ir parodydama, kad esu čia dėl jų. Pastebėjau, kad jei jie pamato, kad tu asmeniškai jais rūpiniesi ir ne šiaip sau teiraujiesi apie jų gerovę, jie jaučiasi mažiau vieniši ir yra atviresni dalintis savo rūpesčiais.

Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Norėčiau, kad mane apmokytų apie vienišumą ir kaip jį atpažinti bei užkirsti jam kelią. Nežinau, ar skaitmeninės priemonės gali padėti. Tikiu tiesioginio ryšio galia. Man būtų labai naudinga, jei šio projekto rezultatai padėtų sužinoti daugiau informacijos apie vienišumo atpažinimą ir teisingus veiksmus, kaip elgtis su vienišumu vyresniame amžiuje. Norėčiau, kad į „Digi-Ageing“ priemonę būtų įtrauktas klausimynas, kuriuo galėčiau vadovautis. Taip pat, jei galėčiau naudotis paramos tinklu, kuriame sužinočiau apie kūrybišką ir smagią veiklą vyresnio amžiaus žmonėms. Be to, norėčiau gauti informacijos apie svarbius renginius, vykstančius netoliese mano bendruomenėje, kad galėčiau informuoti vyresnio amžiaus žmones".

Šūkis

„KARTAIS MES DIRBAME MECHANIŠKAI ARBA PATIRIAME STRESĄ, TAČIAU SVARBU SAŲ PRIMINTI, KAD MŪSŲ DARBAS YRA DAUG DAUGIAU NEI PAPRASTAS DARBAS, KAI RŪPINAMĖS VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMIS“

*Slapyvardis: MARY
Lytis: moteris <45m.*

Vyriausioji geriatrijos
slaugytoja

Apie esamą padėtį

Pastaruosius dvylika metų esu geriatrijos slaugytoja globos namuose. Kai gyventojas patenka į mūsų globos namus, mes renkame kuo daugiau informacijos, kad jų viešnage būtų kuo asmeniškė. Jei gyventojų psichologinės būklės ima kelti nerimą, prašome profesionalo skubiai atlikti psichologinį įvertinimą. Kitu atveju vietinis psichologas aplanko naujai atvykusį per pirmąją savaitę.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Ypač šiuo Covid 19 laikotarpiu mačiau, kaip mūsų gyventojai bando izoliuoti save, jie nėra tokie atviri veiklai ir kasdienėms užduotims. Anksčiau, padedami žmonių iš išorės, juos užimdavome dienos metu įvairia veikla, pavyzdžiui, dainavimu, tapymu, naujienų skaitymu, žaidimais, tačiau Covid 19 apribojo galimybes kviesti profesionalus.

Šeima negali jų aplankyti ir išsamiai aptarti aktualių jiems rūpimų klausimų ar pabendrauti, prie ko jie buvo pripratę anksčiau. Todėl jaučiame padidėjusią atsakomybę už jų gerovę, reikalaujančią papildomų pastangų ir keliančią emocinį stresą galvojant apie veiklą, kuri jiems būtų įdomi, atsižvelgiant į apribojimus, kuriuos dabar turime dėl Covid 19.

Mano įveikos strategijos

Dažniausiai su jais kalbuosi ir stengiuosi juos motyvuoti. Aš analizuoju, kas jiems patinka ir kas domina, ir tai panaudoju motyvuodama juos veiklai. Taip pat pradėjome naudoti išmaniuosius telefonus, kad turėtų ryšį su šeimomis per „Skype“ ir „Viber“. Jei man nepavyksta jų motyvuoti šiomis technologijomis, aš žinau, kad galiu kreiptis į mūsų psichologijos skyrių ir gauti papildomų nurodymų arba nukreipti pas juos.

Jeigu galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Norėčiau sužinoti apie esamą praktiką, kuri veikia ir daro teigiamą poveikį vyresnio amžiaus žmonėms, ir būdų, kaip pagerinti jų savijautą. Man svarbu turėti pagrindines instrukcijas ženkliu formatu. Be to, būtų gerai, jei į šį įrankį būtų įtraukti pavyzdžiai ir galimi scenarijai, kaip atpažinti ir užkirsti kelią vienišumui.

Šūkis

„PADĖTI VYRESNIEMS HOLISTINIU BŪDU!“

*Slapyvardis: MARIJA
Lytis: moteris >45m.*

Slaugytoja globos centre

Apie esamą padėtį

Aš esu Marija ir dirbu ilgalaikėje globoje daugiau nei 20 metų. Mokydamasi kaip sveikatos ir slaugos asistentė supratau, kad man patinka dirbti su vyresnio amžiaus žmonėmis. Esu dėkinga už galimybę dirbti su jais, taip pat su savo kolegomis (slaugytojomis, globėjais, gydytojais ir kt.) Esu įsitikinusi, kad holistinis požiūris į vyresnio amžiaus žmones ir jų izoliacija/vienišumas turėtų apimti kelis aspektus ir lygius.

buto saugumu; įveikti kliūtis namuose ir aplink juos ir kt.) ir 2) MINKŠTAS tipas (atsinaujinti pagal artumos išorinės situacijos pokyčius; susidomėjimo stoka; nesugebėjimas patenkinti savo poreikių; sunkumai naudojant naujus televizijos ir socialinės žiniasklaidos leidinius ir pan.)

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Nuo Covid 19 pandemijos išgyvename sunkius laikus. Kai kurių vyresnio amžiaus žmonių problemų labai padaugėjo. Mano profesinėje srityje aš manau, kad yra dvi pagrindinės problemų rūšys: 1) „KIETO“ tipo (teisingai apsipirkinėti (fiziškai; tvarkyti kasdienių ir sezoninių drabužių spintą ir tinkamai apsirengti; laikytis jų priežiūros plano; ruošti pusryčius ir pagrindinius patiekalus; rūpintis savo ir savo

Mano įveikos strategijos

Mano strategija yra laiku ir (arba) kokybiškai padidinti asmens savarankiškumą, dėka: 1) techninių priemonių, skirtų girdėti, matyti, judėti, maudytis, lipti laiptais, nešti svarmenis; 2) ir domotikos, klimato, vaistų valdymo, prieigos valdymo, švaros ir higienos valdymo.

Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Manau, kad svarbi projekto veikla galėtų būti tiesioginių susitikimų su žmonėmis (šeimos nariais, globėjais, paramos administratoriais) organizavimas. Arba organizuoti susitikimus su žmonėmis netiesiogiai telefonu, išmaniuoju telefonu ir kt. (be teisinių santykių problemų kyla ir dėl IT saugumo). Taip pat norėčiau kažko panašaus į susitikimus pagal sistemingus požiūrius ir skirtingos vienišumo dimensijas; pavyzdžiui:

- Socialinis (kokios paslaugos siūlomos ir kaip – pvz., mikro-transportas, karštas maistas namuose ir kt.);
- Sveikatos priežiūros (bendrosios praktikos gydytojai, galimybė patekti į ligoninės patalpas, kuriant vyresnio amžiaus žmonių grupę);
- Finansinis (santaupų išsaugojimas);
- Religinis/dvasinis (labai aktualus poreikis vyresniame amžiuje).

Šūkis

„JEI NEGALIU JŪS IŠGYDYTI, AŠ JUS LYDĖSIU“

Apie esamą padėtį

Aš esu Gianni ir daugiau nei 30 metų dirbu vyresnio amžiaus žmonių globos centre. Pavadinimas, pasirinktas kaip mano šūkis, kilęs iš užrašo, iškalto Paryžiaus ligoninės „Del Bon Dieu“ antkapyje, dažnai naudojamas kaip priežiūros ir pagalbos paradigma, nes visiško svetingumo misija buvo laikoma kuomet ligoniai buvo priimami į koridorius dažnų epidemijų metu. Ligoninės priestate, esančiame į pietus nuo Paryžiaus, svetingumas buvo suteiktas raupsuotiesiems.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Mūsų laikais (visų pirma dėl Covid 19 pandemijos) praradome priežiūros, lydėjimo ir paguodos kultūrą. 1) Paguoda. Veiksmažodis „paguosti“, vartojamas įprastai, įgauna daugiau gailesčio, o ne artumo keliaujant kartu. 2) Lydėjimas. Sąvoka „lydintis“ sustiprina sveikatos priežiūros srityje dirbančių asmenų, specialistų ir savanorių jausmus ir vaidmenį; šiuo istoriniu momentu savanoriai atstovauja viltį pilietinei visuomenei. 3) Gyvenimas nuosavame name. Atliktas tyrimas rodo, kad dauguma vyresnio amžiaus žmonių būtų norėję mirti savo lovoje, o vietoj to jie buvo paguldyti į ligoninę ir jiems buvo taikoma terapija.

*Slapyvardis: GIANNI
Lytis: vyras >45m.*

Geriatras globos centre

Šiuolaikinės medicinos paradoksas visų pirma grindžiamas tuo, kad jos tikslas yra kovoti su liga, tačiau ji prarado lydėjimo ir sergančio žmogaus jausmą, pagarbą jo/jos norams ir asmeninei istorijai.

Mano įveikos strategijos

Medicina gydo kūną, bet nepadedą nugalėti baimių. Nepalikdamas žmogaus vieno, draugystėje ir užuojautoje šalia jo padedi ir palaikai jį paskutiniame jo gyvenimo etape. Kas yra artimas vyresnio amžiaus žmonėms, turi šią kilnią funkciją – sutaikyti jį su savimi ir priversti jį gyventi ramiai. Šie svarstymai visada buvo žmogaus kultūros dalis ir taip pat gerai atstovaujami klasikoje; visų pirma vertė, kurią kompanionas prisiima suteikdamas gyvenimui prasmės ir vilties mirčiam. Asmeniniu požiūriu, kokie yra pagyvenusio žmogaus lūkesčiai ir koks teisingas požiūris, kurį globėjas turėtų laikyti, kad pateisintų šiuos lūkesčius? Supratimas, kad mūsų prigimtis yra mirtingųjų būtybių, reiškia suvokimą, kad mokslas turi didelių apribojimų, kad materialinės gėrybės turi trumpalaikę vertę ir kad būtina inicijuoti taikos su mūsų skurdu ir žmonija procesą.

Jeigu galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Manau, kad svarbi projekto veikla galėtų būti susieta su sveikata ir dvasingumu. Elgesys būtų sutelktas dėmesį į poreikį valdyti vienatvę kaip galimybę išgydyti žaizdas, susitaikyti protu ir kūnu, širdimi ir dvasia. Kai kurios projekto veiklos gali būti susijusios su: 1) vyresnio amžiaus žmonių klausymu paskutinėje jų gyvenimo dalyje; 2) parama jų šeimos nariams: „komanda“ rūpinasi palaikyti šią skausmingą kelionę. 3) muzikos terapija, kuri pažadina ir atpalaiduoja; 4) įrankių rinkinys, pavyzdžiui, biografijos rašymas kartu su pacientu žaizdoms gydyti. Viskas su pagarba žmogui ir jo vaidmeniui. Vyresnio amžiaus žmonės turi gyventi neprarasdami savo tapatybės ir orumo, net ir didžiausio trapumo momentu.

Šūkis

„MULTIMEDIJA GALI BŪTI NAUDOJAMA IVAIRIEMS FILMAMS RODYTI, PADĖTI UŽMEGZTI RYŠĮ SU ARTIMAISIAIS IR BENDRAUTI INTERNETU“

Slapyvardis: LINA

Lytis: moteris >45m.

Oficiali slaugytoja, dirbanti pagyvenusių žmonių socialinės priežiūros centre.

Apie esamą padėtį

Esu slaugytoja. Įstaiga, kurioje dirbu, nėra didelė, joje gyvena apie trisdešimt žmonių, todėl esame kaip didelė šeima. Mano nuomone, šių namų gyventojams vienišumas nėra labai aktuali problema, beveik visi turi artimųjų, kurie stengiasi kuo daugiau bendrauti su vyresnio amžiaus gyventojais.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Nemanau, kad vienišumas labai aktuali problema globos namų, kuriuose dirbu, gyventojams. Net ir patys vyresnio amžiaus žmonės kartais nenori dalyvauti jiems siūlomoje veikloje, galbūt jie tiesiog nori pabūti vieni. Žinoma, esamos karantino sąlygos stabdė įvairias veiklas, išvykas. Jei anksčiau į renginius atvykdavo daug įvairių vaikų grupių, tai karantino sąlygomis viskas sustojo. Net jei mokyklos ar darželiai atsiųsdavo įrašus, visų globos namų gyventojų nebuvo įmanoma surinkti į vieną salę.

Taigi, tai rimta problema – padėti žmonėms bendrauti. Veikla buvo organizuojama tik įstaigos viduje. Dabar artimiesiems taip pat sunkiau palaikyti ryšį su pagyvenusiais įstaigos gyventojais, tačiau mes, socialiniai darbuotojai, padedame jiems bendrauti telefonu.

Manau, kad tie vyresnio amžiaus žmonės, kurie gyvena vieni namuose ir gauna tik paslaugas, tikriausiai dažniau jaučiasi vieniši. Vienišumą šiuose namuose pastebiu, kai vyresnio amžiaus žmonės pradeda skųstis sveikatos problemomis, nors manau, kad žmogus iš tikrųjų neturi didelių sveikatos problemų. Kartais dėmesio ieškantys senjorai tai išreiškia per pykčio priepuolius ir čia jau reikia sveikatos priežiūros specialistų pagalbos. Bet mes visada stengiamės pastebėti savo gyventojus ir jiems padėti, bendrauti su jais.

Mano įveikos strategijos

Pandemijos situacija įstaigoje buvo gana sudėtinga, ypač tuo laikotarpiu, kai vienu metu susirgo beveik visi darbuotojai, betreikėjo teikti paslaugas. Deja, buvo sunku sulaukti rimtesnės pagalbos iš išorės, ne tik teikiamos informacijos ir vis didėjančių reikalavimų pildyti įvairius dokumentus, kiek yra saugumo priemonių, kaip tai apsaugoja. Tuo metu ir įstaigos gyventojai buvo gana pikti, gyvenimas buvo apribotas, žmonės jautėsi izoliuoti. Kad sumažintume įtampą, buvo pasitelkta multimedija – rodomi įvairūs filmai, padedama užmegzti ryšį su artimaisiais, bendrauti internetu.

Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Mano pagrindiniai reikalavimai ir mano asmeniniai poreikiai, yra susiję su kuriamais įrankiais. Dauguma gyventojų turi telefonus ir jie bendravo su artimaisiais, tačiau, kad galėtų patys prisijungti prie interneto, šioje įstaigoje tokios galimybės nėra. Gal ir būtų gerai juos išmokyti, bet tiesiog neužtenka laiko ir nėra priemonių. Kitas dalykas, kad patys artimieji nemoka naudotis naujomis technologinėmis priemonėmis, gal čia daugiau anūkų gebėjimai. Patys socialiniai darbuotojai taip pat yra skirtingo amžiaus. Jaunesni darbuotojai siekia išmokti kažko naujo, dalyvauja įvairiuose mokymuose, deja, vyresniems darbuotojams dažnai pritrūksta motyvacijos, noro kažko išmokti, pritaikyti kokias nors naujoves savo darbe.

Šūkis

„ABIEM PUSĖMS REIKIA KANTRYBĖS IR MEILĖS“

Apie esamą padėtį

Esu pagyvenusios motinos globėja. Mano tėvai bendraudavo su keliomis šeimomis, bet ne su daug. Buvo savotiška izoliacija, tik kelios šeimos, vaikai ir anūikai, ir viskas. Ir vienas iš jų mirė, o kitas liko vienas, ir tu neturi su kuo išgerti kavos, kaip anksčiau, neturi su kuo pasikalbėti ir pan. Ir tai turbūt sunkiausias metų laikotarpis. Kol atrandi save iš naujo. Man buvo ypač įdomu stebėti, kaip mano mama, turėjusi labai mažai draugų, dabar turi jų daug. Ir tie (socialiniai ryšiai) atsirado ne tik dėl telefono, bet ir kitų bendravimo būdų: „Facebook“, „Viber“ ir kt. Taigi ji išmoko naudotis išmaniuoju telefonu, planšetiniu kompiuteriu ir dabar taip bendrauja.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Man patinka, kad mano mama susidomėjo informacinėmis technologijomis. Ji naudojami „YouTube“, kad rastų įvairiausių siužetų, ieško dainų, o paskui dalijasi jomis su draugėmis – jos turi, apie ką kalbėtis. Manau, kad tam reikia paties vyresnio amžiaus žmogaus noro: noro nesėdėti rankų sudėjus, noro domėtis, noro patirti kažką panašaus. Manau, kad ypač tiems kas neturi sodo, nes senjorams ūkininkauti yra toks išsilaisvinimas, štai ir viskas. Gaila, kad pas mus nėra savanorystės senjorams, jos galėtų būti daugiau. Trečiojo amžiaus universitetas yra vienas iš pavyzdžių, bet manau, kad senjorai

*Slapyvardis: AMELIJA
Lytis: moteris <45m.*

*Pagyvenusiais žmonėmis
besirūpinantys giminaitė*

galėtų savanoriauti daugiau. Ir mums reikia, kad kas nors padėtų išsiaiškinti, kaip rasti informacijos, iš valstybinės institucijos ar iš kur nors kitur. Galbūt jie patys jos neieškos. Bet jei kas nors ateitų ir pasakytų, kad esi labai reikalingas darželyje, pvz., 1 kartą per savaitę sekti pasaką, tai būtų labai gerai.

Mano įveikos strategijos

Atvežu jai savo dukras, siunčiu jai filmus. Jai patinka internetiniai muziejai, ji juos žiūri kiekvieną vakarą. Atvežu jai produktų, o ji mums gamina vakarienę. Žinoma, buvo gerai, kai galėjome keliauti, ji mėgo keliauti. Ji sakydavo, na, nuvažiuoju vieną kartą ir turiu visus metus apie ką galvoti. Kitas dalykas – nuotraukos – jai visą laiką yra gerai, aš darau albumus, todėl ji nuolat žiūri juos. Taip pat yra tokia tradicija, kuri jai labai patinka, ryte mes su ja geriame kavą, tai reiškia, kad aš jai paskambinu ir mes kartu geriame kavą, o vakare anūkė su ja meldžiasi. Jai tai labai patinka, ji pasimeldžia ir eina miegoti. Galbūt šeimos tradicijų ritualai, kurių ji labai laukė, yra tokie savotiški, o savaitės ritualas yra toks, kad penktadienį atvažiuoja anūkės. Ji taip pat užsiima sodininkyste, tai jos hobis.

Jeigu galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Kai mirė mano tėtis, turėjau programėlę, kurią naudojant kasdien galėjau nustatyti savo psichologinę būseną – gerą, blogą arba labai blogą. Ir aš žymėdavau kiekvieną dieną. Kai man būdavo sunku, tai būdavo aktualu, nes matydavau, kad kažkada buvo gerai. Manau, kad tai laikinas įrankis, jo nereikia naudoti visą laiką. Bet kai tau sunku, gali jį naudoti, o kai tau ne vieniša, jo nenaudoji. Programa buvo platesnė, bet man buvo svarbu pamatyti statistiką, kad nesirgau visą laiką. Tai mane motyvuoja nesustoti ir mėgautis. Galbūt padėtų, jei spustelėtumėte – šiandien esu vienišas, bet tai praeis. Man tai padėjo įveikti liūdesį, blogą nuotaiką ir džiaugtis gera savijauta. Tai padėjo man išgyventi.

Šūkis

„NORĖČIAU SUTEIKTI ŽMONĖMS, SU KURIAIS DIRBAME, GALIMYBĘ UŽMEGZTI SANTYKIUS SU ŽMONĖMIS, NEPRIKLAUSANČIAIS JŲ PAČIŲ KULTŪRAI“

Apie esamą padėtį

Mano vardas Helena, dirbu fonde, kuriame teikiame paramą ir dėmesį vyresnio amžiaus žmonėms. Mano darbo vietoje kasdien sulaukiame daug žmonių, su kuriais vykdomė įvairią veiklą: pusryčiaujame, žaidžiame stalo žaidimus. Paprastai kasdien organizuojame veiklą daugeliui žmonių. Vienas iš pagrindinių mūsų tikslų – kad žmonės susiburtų ir asmeniškai susipažintų, užmegztų naujus ryšius. Taip pat padedame žmonėms bendrauti su administracijos atstovais (t. y. užsirašyti pas gydytojus) ir išmokti atlikti kitas užduotis. Savo centre stengiamės, kad žmonės būtų tolerantiški, dalytųsi ir praturtėtų tu, kuo kiti žmonės nusprendžia pasidalyti.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Dirbant su mūsų klientais man daugiausia rūpesčių kelia jų vienišumo ir (arba) izoliacijos lygis, įprastų kasdienių reikalų tvarkymas šalia jų, esami kalbos barjerai (nes didelė dalis mūsų vyresnio amžiaus klientų yra iš kitų šalių), sunkumai naudojantis technologijomis ir skaitmeniniais prietaisais (pvz., užsirašant internetu) ir pagalba gaunant visus jiems reikalingus vaistus.

Jeigu galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Mūsų klientams labai svarbu turėti ryšį su žmogumi, kuris moka jų gimtąją kalbą ir padeda jiems išversti ir suprasti informaciją bendraujant su viešojo administravimo institucijomis (pvz., sveikatos sektoriumi). Nors daugelis mūsų vyresnio amžiaus klientų moka ispanų kalbą, jiems kyla daug sunkumų bandant susikalbėti telefonu arba gaunant rašytinę žinutę, pavyzdžiui, laišką ar el. laišką. Norėčiau suteikti žmonėms, su kuriais dirbame, galimybę užmegzti santykius su žmonėmis, nepriklausančiais jų pačių kultūrai, ir priartėti prie vietinės ispanų kultūros. Taip pat būtų puiku, jei jie galėtų įgyti naujų įgūdžių naudodamiesi socialine žiniasklaida. Manau, kad šie du dalykai juos labai praturtintų ir pagerintų jų gyvenimo kokybę.

Slapyvardis: HELENA

Lytis: moteris <45m.

Su pagyvenusiais žmonėmis dirbančio fondo socialinė darbuotoja ir administracijos darbuotoja

Mano įveikos strategijos

Dirbant su didele vyresnio amžiaus žmonių grupe, norint išspręsti šias problemas, labai padėjo ieškoti bendrakeleivio iš tos pačios grupės, kuris galėtų suteikti paramą, palydėti, motyvuoti ir turėtų specifinių gabumų. Taip siekiama, kad jie galėtų ne tik gauti paramą, bet ir palaikyti kitus savo bendraamžių aplinkoje, parodyti klientams, kaip dalytis ir mokytis iš kitų, kad jie vis dar galėtų jaustis naudingi ir svarbūs kitiems. Pasitaikydavo atvejų, kai dirbome su išorės savanoriais, kurie mums teikė pagalbą ir paramą ir padėjo mūsų klientams palaikyti ryšius su kitais žmonėmis už mūsų fondo ribų.

Šūkis

„BENDRAVIMAS SU VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMIS, TURINČIAIS IVAIRIŲ PROBLEMŲ SUDĖTINGOSE SITUACIJOSE, YRA TAI, SU KUO NE VISADA GALIU SUSITVARKYTI“

Slapyvardis: DIANA

Lytis: moteris <45m.

Pagyvenusių žmonių priežiūros darbuotoja, padedanti jiems ir jų šeimoms jų namuose.

Apie esamą padėtį

Šiuo metu prižiūriu seną moterį jos gyvenamojoje vietoje. Kiekvieną dieną, atvykusi į klientės namus, paprastai padedu jai atsikelti, apsirengti ir nusiprausti. Po to paruošiu pusryčius ir atlieku pagrindinius namų tvarkymo darbus. Paprastai padedu ir kitiems kartu su ja gyvenantiems šeimos nariams atlikti kasdienes darbus. Be maisto ruošimo ir pagalbos namuose, jei įmanoma, paprastai vedu ją pasivaikščioti, ilgai su ja bendrauju, klausiu, ar jai ko nors reikia, ir visada stengiuosi būti pasiekama bei palaikyti glaudų ryšį.

Mano pagrindiniai rūpesčiai

Didžiausią susirūpinimą man kelia kognityvinės problemos, dėl kurių pradeda kentėti daugelis mano pacientų. Pavyzdžiui, asmuo, kurį dabar prižiūriu, pradėjo manyti, kad jis nėra namuose arba kad nebegali vaikščioti. Bendrauti su šių problemų turinčiais žmonėmis ir priversti juos atlikti pagrindines užduotis (pavyzdžiui, nueiti į tualetą ar tiesiog atsikelti) tokioje sudėtingoje situacijoje ne visada galiu ir ne visada žinau, ką turėčiau daryti.

Mano įveikos strategijos

Mano svarbiausios strategijos, kurias naudoju tokiose sudėtingose situacijose, yra kantrybė, pasitikėjimas, specialios priemonės, kad nesukelčiau klientams nerimo ar nusivylimo, kai jie yra sutrikę (neklausinėjau jų, pašalinu aplinkos dirgiklius, stengiuosi, kad jie jaustųsi patogiai ir saugiai...), ir panaudoju visą patirtį, kurią įgijau anksčiau, kai dirbau dideliame pagyvenusių žmonių globos centre.

Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais

Atsižvelgdama į svarbius klausimus, kuriuos man tenka spręsti, labai norėčiau turėti tam tikrą konkrečių problemų, su kuriomis susiduria daugelis vyresnio amžiaus žmonių, kuriems reikalinga priežiūra, pavyzdžių sąrašą (t. y. kognityvinių problemų, emocinių reakcijų ir t. t.) ir galimų kiekvienos situacijos sprendimo būdų pavyzdžių. Norėčiau turėti galimybę susipažinti su gerąja praktika, kad galėčiau ja pasinaudoti pats. Taip pat būtų puiku turėti prieigą prie kokios nors bendruomenės ar forumo, kuriame būtų galima keistis idėjomis ir patirtimi su kitais specialistais ar žmonėmis, kurie praleidžia laiką prižiūradami vyresnio amžiaus žmones.

DIGI-AGEING

OVERCOMING LONELINESS

PROJEKTO NR

2020-1-AT01-KA202-078084

ERASMUS+ KA2 STRATEGINĖ PARTNERYSTĖ

PRADŽIA 01-10-2020

PABAIGA 31-07-2023

KOORDINATORIUS

Hafelekar Unternehmensberatung

Schober GmbH

www.hafelekar.at

PARTNERIAI

UMIT GmbH

www.uit-tirol.at

Kipro universitetas

www.ucy.ac.cy

Agecare/MATERIA (Kipras) LTD

www.materia.com.cy

Consulenza Direzionale

di Paolo Zaramella

www.linkedin.com/in/paolozaramella

Asociación Caminos

www.asoccaminos.org

Mykolo Romerio universitetas

www.mruni.eu

Dalyvaujančios šalys

AT / CY / IT / ES / LT

www.digi-ageing.eu

LIKITE SU MUMIS!



www.facebook.com/digiageing



www.linkedin.com/company/digi-ageing



erasmus+ project database

2334
HAFELEKAR

UMIT TIROL
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

 University
of Cyprus


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

ZPaolo
Zaramella
Consulenza Direzionale

 Caminos

MRU
MYKOLAS ROMERIS
UNIVERSITY



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

 Digi-Ageing
overcoming loneliness