

# Особенности работы ВОЛОНТЕРОВ с ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

В чем же заключается особенность работы с пожилыми людьми? Так как средняя продолжительность жизни растёт, доля пожилых людей в населении тоже увеличивается. Согласно статистике, около 12-22% населения экономически развитых стран приходится на лица старше 60 лет. В России доля престарелых людей составляет 14%. Именно поэтому проблемы, связанные с их общественным положением, ролью в семье, медико-социальной реабилитацией, обслуживанием и обеспечением очень важны, а социальная работа с пожилыми людьми имеет особую значимость. Всемирная организация здравоохранения считает лиц 60-74 лет пожилыми, 75-89 — старшими, а тех, кому больше 90 — долгожителями.

Такое разделение позволяет учитывать особенности людей разных возрастных категорий, ведь работа с людьми пожилого возраста предполагает учёт их нужд, потребностей, биологических и социальных возможностей. Улучшение качества жизни и современные достижения в области медицины способствуют увеличению продолжительности жизни. Работа ВОЛОНТЕРОВ с людьми пожилого возраста позволяет сделать жизнь бабушек и дедушек яркой, насыщенной и полноценной. Положение в семье, уровень жизни, условия труда, социальные и психологические факторы определяют ритм старения.

**Старость** – это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества.

В пожилом возрасте проявляется «заострение» личностных черт. Типичны также характерологические изменения личности, отличающиеся своеобразной полярностью: упрямство, ригидность суждений сочетаются с повышенной внушаемостью и легковерием, сниженная эмоциональная отзывчивость — с чувствительностью и слезливым слабодушием.

Новые знания формируются с большим трудом, их тяжело наполнить эмоциональными переживаниями, сформировать новые мотивы. Плохо формируются новые ролевые отношения, трудно привыкают к новым ценностям, к новым представлениям о себе и других.

## **5 видов приспособления личности к старости:**

1. Конструктивное отношение. Пожилые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены контактом с окружающими.
2. Отношение зависимости. Люди, не имеющие слишком высоких жизненных претензий, охотно уходящие от среды.
3. Оборонительное отношение, для которого характерно преувеличено эмоциональная сдержанность и неохотное принятие помощи от других.

4. Отношение враждебности к окружающим. Агрессивность, взрывчатость, подозрительность, стремление переложить на других вину и ответственность за собственные неудачи.

5. Отношение враждебности к самому себе. Люди такого типа избегают воспоминаний. Они пассивны, склонны к депрессии и печали.

### **Два основных типа пожилых людей:**

К первому относятся люди сварливые и тяжелые в общении. Никто не хочет находиться рядом с ними, потому что они, кажется, сознательно стремятся самым невыносимым образом выставить напоказ наиболее неприглядные черты своего характера.

Противоположный тип людей пожилого возраста достоин всяческого восхищения. С годами они словно становятся лучше и демонстрируют все более привлекательные черты своего характера.

Счастливая старость — особо благоприятная форма старения. Как пишет Н. Ф. Шахматов, нередко пожилые люди говорят, что в старости они впервые переживают незнакомые им по прошлой жизни чувства и радости, они впервые испытывают довольство собой и окружающими. Счастливая старость — это удовлетворенность новой жизнью, своей ролью в этой.

### **Принципы работы с пожилыми людьми:**

1. Не позволять пожилым людям втягиваться в негативный имидж старения, например, нужно помогать им увидеть и понять, что источник их проблем лежит в ситуации, но не в них самих.

2. Требовать от пожилых брать ответственность за свою жизнь там, где это возможно.

3. Стимулировать деятельность пожилых людей, которая поддерживает ощущение интеграции и целостности жизни.

Чтобы понять пожилого человека, необходимо увидеть его в контексте всей жизни, включающей в себя все проблемы, успешно или неудачно решенные на более ранних этапах его жизненного пути. Старость каждого человека индивидуальна и неповторима, поэтому и подходы в социальной работе с пожилыми людьми должны быть строго индивидуальны.

### **Волонтерская помощь престарелым является одним из основных направлений волонтерской деятельности.**

При работе с пожилыми людьми и оказании им волонтерской помощи необходимо учитывать типичные проблемы этой категории людей и особенности характера, свойственные их возрасту:

1. Одной из наиболее острых является проблема одиночества.

2. Физиологические сдвиги в организме делают престарелых более уязвимыми для депрессивных и тревожных состояний. Главной потребностью становится

стремление избегать стрессов, новых неожиданных ситуаций и конфликтов. Нередко интересы ограничиваются бытом, телевизором и заботой о здоровье. Но в то же время признаком старости могут быть и умиротворенность, отход от мелочных интересов, адекватная переоценка своих возможностей и сглаживание противоречивых черт характера.

3. У человека в старости распадается мотивационная сфера. Стремления заработать

денег, сделать карьеру, устроить семью — уже пройдены, и человек перестает вообще чего-либо желать. Вслед за угасанием мотивационной сферы наступает эмоциональный упадок и угасание интеллекта.

4 Наряду с психологическими, у пожилых людей возникает множество бытовых трудностей, связанных с ограничением подвижности и многими другими возрастными болезнями.

Часто без посторонней помощи пожилой человек не в состоянии купить продукты, сходить к врачу, куда-то поехать. Даже домашние дела: стирка, уборка, приготовление пищи становятся порой крайне затруднительными.

5. В случае крайней беспомощности пожилой человек может быть оформлен в дом престарелых. Однако в подавляющем большинстве случаев самими престарелыми это воспринимается как трагедия. Престарелым порой сложно сжиться друг с другом (как правило, в одной комнате проживают 2–3 человека). Кроме того, в доме престарелых они оказываются практически отрезанными от всякого общения с миром. Их ежедневными собеседниками оказываются такие же немощные люди, как они сами. При этом, сама процедура оформления в дом престарелых крайне сложна, и зачастую пожилой человек не в состоянии самостоятельно с ней справиться.

### **Практические советы волонтерам.**

Волонтерам могут пригодиться некоторые практические советы по патронажной работе с пожилыми людьми.

- Минимальное количество посещений своего подопечного — 1 раз в неделю.
- Следует стараться делать визиты в будние дни.
- Желательная продолжительность посещения: минимум 1 час, максимум 2,5 часа.
- Пожилые люди рано устают. Лучше закончить свой визит к 20.00.
- Необходимо быть пунктуальным. Следует договариваться со своим подопечным о днях посещения заранее и не забывать предупредить его об изменениях в своих планах.
- При посещении обязательно нужно уделить время общению. Надо найти золотую середину: общение и помощь одинаково важны. Обделенность пожилых

людей в общении огромна. Им подойдет все: и поддакивания, и кивок головой, и какие-то замечания, и просто внимание к их рассказам.

- Нужно помнить, что в старости обостряются ворчливость, раздражительность, могут быть внезапные перепады настроения и т.д. Следует быть снисходительным к этим слабостям.
- Лучше избегать бесплодных дискуссий. Как бы ни были весомы аргументы волонтера, не нужно стараться победить своего оппонента.
- Чтобы застраховать себя от неприятностей, волонтерам следует делать уборку в присутствии хозяйки (хозяина) квартиры. У пожилых людей память слабеет. Не обнаружив какую-либо вещь на своём месте, и не сумев её найти, пожилой человек может связать пропажу вещи с посещением волонтера.
- Также нужно осторожно обращаться с вверенными деньгами. Пожилой человек может забыть о том, что доброволец вернул сдачу после похода в магазин, поэтому лучше делать записи: сколько денег дали, сколько потратил, сколько сдачи принес, куда положил (лучше класть всегда в одно и то же место). Волонтеру необходимо обратить внимание подопечного, что он вернул сдачу, не лениться и проговаривать это специально каждый раз.
- Гостеприимство характерно для многих людей, но пожилые люди зачастую испытывают финансовые затруднения. Перед тем, как принять приглашение к чаю, волонтерам следует проанализировать ситуацию и включить свою долю в трапезу.
- Пожилые люди нуждаются в поощрении своих действий. Желательно чаще подтверждать правильность их действий и поощрять успехи. «Вы сегодня увереннее двигаетесь с тростью!», «Как Вы хорошо сегодня сели на кровати!», «Вам эта кофта очень к лицу!» и т.д.
- Расспросы пожилых людей об их прошлом очень благотворно действуют на них. Волонтеры могут попросить рассказать пожилого человека о его родственниках, детстве, местах, где он жил в юности, о прошлой работе, интересах. Очень хорошо вместе рассматривать старые фотографии. Конечно, воспоминания могут потревожить старые раны, рассказчик может расчувствоваться и даже заплакать. Нужно просто его утешить, быть рядом, погладить по плечу. Однако пожилые люди должны чувствовать действительную заинтересованность, желание сопережить то, что когда-то он пережил и прочувствовал сам. Если он не поверит заинтересованности добровольца, то, скорее всего, замкнется в себе, и волонтер надолго потеряет его доверие.
- Пожилые люди охотно играют в игры, в том числе простые, в какие мы все играли в детстве: мозаики, лото, домино, пазлы. Если им организовать рабочее место, они охотно шьют, плетут, вяжут, вырезают, рисуют и т.д. Им очень важно передать свои знания и навыки новому поколению. Если не трудно, а даже интересно, можно проявить заинтересованность и научиться у них рукоделию, игре в шахматы. Волонтерам следует чаще говорить о том, как здорово получается у подопечного, пусть он покажет «секретные ходы». Пожилые люди

очень любят играть вместе, друг с другом, общаться с животными, собирать цветы.

- Пожилые часто с трудом запоминают даты, имена, номера телефонов, назначенные встречи. Они быстро забывают увиденное по телевизору, не могут вспомнить, куда положили ту или иную вещь. Ни в коем случае не следует менять установившегося порядка или месторасположения предметов. Убирая в комнате, раскладывая вещи на столе или в шкафу, наводя порядок в кухне, нельзя забывать о том, что все, что сделал доброволец, может быть воспринято пожилым как катастрофа.
- Если в течение некоторого времени волонтеру не открывают дверь и не отвечают на телефонные звонки, нужно поставить в известность об этом координатора службы. Возможно, подопечному нужна помощь.