

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛОНТЕРОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ



*З. З. Джумакаева,
заведующий отделением социальной
реабилитации и абилитации
бюджетного учреждения Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Пыть-Яхский комплексный центр
социального обслуживания населения»,
г. Пыть-Ях,
e-mail: dzhumakaevazz@mail.ru*

В статье представлен опыт и результаты деятельности специалистов и волонтеров «серебряного» возраста БУ «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения» в период пандемии по оказанию адресной доставки продуктов, лекарств и других необходимых товаров нуждающимся горожанам, находящимся на самоизоляции.

Ключевые слова: добровольчество, пандемия, равнодушные люди, волонтерское движение, дистанционные услуги для граждан, помощь меценатов города, результаты работы

В последние годы волонтерство в городе Пыть-Яхе развивалось очень быстрыми темпами. С каждым днем добровольческая деятельность приобретала все большую актуальность среди граждан. Этому способствовали разные факторы: кто-то искренне желал помогать людям (волонтеры «серебряного» возраста), кто-то считал это модным (молодежь), кто-то находил это веселым и интересным занятием (несовершеннолетние), кто-то занимался волонтерством, чтобы попасть на различные мероприятия бесплатно... И это далеко не все причины, в связи с которыми добровольчество становилось популярным.

В минувшем году ситуация с COVID-19 заставила многих горожан иначе взглянуть на благотворительную и волонтерскую деятельность. Еще во время первой волны эпидемии стало понятно, что без помощи неравнодушных граждан справиться будет гораздо сложнее: поддержка требовалась ветеранам Великой Отечественной войны, людям с инвалидностью и хроническими заболеваниями, пенсионерам, оказавшимся изолированными в собственных квартирах, и заболевшим, которые не могли покинуть дом, чтобы купить продукты или лекарства. Казалось бы, режим самоизоляции, всемирный карантин, запуганность и растерянность людей, кризис, снижение доходов населения – какое уж здесь волонтерство? Но, как ни странно, оно оказалось на пике своей популярности в столь тяжелые времена. Пандемия в городе объединила неравнодушных людей, число добровольцев только выросло, и теперь в проектах все чаще участвует не только молодежь общественной организации «Активист», но и граждане старшего поколения.

Хочу с гордостью рассказать о волонтерском движении БУ «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения». Кроме меня – куратора, в волонтерское движение входят специалисты учреждения пенсионного возраста, и получатели социальных услуг в количестве 17 человек, которые являются волонтерами «серебряного» возраста.

Во время пандемии помощь специалистов по комплексной реабилитации и абилитации особенно востребована. Людям с инвалидностью, которые оказались в зоне риска, не рекомендуется посещать публичные места, контактировать с другими людьми. Для многих из них единственной подмогой в это время стали специалисты отделения социальной реабилитации и абилитации. С первых дней пандемии они совместно с волонтерами «серебряного» возраста начали шить индивидуальные защитные маски, чтобы сохранить свое здоровье.

С апреля 2020 года по настоящее время специалисты учреждения совмещают работу с волонтерской деятельностью. Главное – это здоровье

волонтера и людей, которым он помогает, поэтому социальные услуги предоставляются дистанционно: в мессенджере WhatsApp, в группе «Гелиос»; по телефону с использованием видеосвязи проводятся занятия с молодыми инвалидами.

С помощью социальных сетей специалисты ежедневно выходят на связь с получателями услуг, проводят онлайн-занятия, чтобы не оставлять своих слушателей без внимания в такой сложный для нашей страны период.

Важно отметить, что дистанционное обучение помогает человеку пенсионного возраста, людям с инвалидностью полноценно заполнить свой досуг и самостоятельно организовать свое свободное время, что в свою очередь является фактором повышения благополучия людей пожилого возраста.

Использование дистанционных технологий в обучении позволяет получателям социальных услуг выбрать собственный темп изучения материала, что для людей пожилого возраста и инвалидов играет огромную роль. Слушатель, в зависимости от личных обстоятельств и потребностей, может организовать процесс обучения так, как удобно именно ему.

Инструктором по физической культуре организована дистанционная работа реализации методической программы «Здоровый образ жизни – активное долголетие» для профилактики гиподинамии и поддержания активного образа жизни пожилых людей и инвалидов. Специалист в формате видеоуроков и мастер-классов старается разнообразить виды активности в период нахождения дома: проводит занятия на все группы мышц для самых активных пенсионеров, желающих всегда оставаться здоровыми и красивыми; показывает упражнения по лечебной гимнастике при шейном остеохондрозе; регулярно напоминает получателям социальных услуг об опасности энтеровирусной инфекции и как о том, ее избежать; дает рекомендации по грамотному снижению веса и соблюдению режима питания в пожилом возрасте; рассказывает об основных принципах карантина в домашних условиях. С целью выявления возможных хронических

заболеваний специалист напоминает получателям социальных услуг о диспансеризации и, конечно же, призывает их оставаться дома во время эпидемии.

Культурорганизатор предлагает исполнение онлайн песен (например, военных лет), которые пели наши получатели социальных услуг во времена своей молодости, использует виртуальный зал, организует посещение знаменитых музеев Мира, просмотры картинных галерей, дает разнообразные темы для обсуждения (военные, исторические фильмы, концерты юмора и т. д.).

Занятия в «Творческой мастерской» проходят через видеоуроки. Опытный инструктор по труду находит время для всех своих слушателей и каждому может доступно и наглядно изложить новый материал, а самым лучшим результатом являются прекрасно исполненные работы ее учеников. Здесь же, в формате онлайн, происходит обмен опытом: например, получатели социальных услуг делятся между собой своими фирменными рецептами. Регулярно специалист выставляет видеоролики, как правильно ухаживать за комнатными цветами, чем их подкармливать, дает рецепты борьбы с вредителями.

Специалист по работе с семьей проводит занятия по финансовой и правовой грамотности наших клиентов. Низкая финансовая грамотность пенсионеров – та причина, по которой они часто становятся легкой добычей как телефонных мошенников, так и других злоумышленников. Специалист дает советы, как защитить себя от денежных потерь и других финансовых проблем.

Психологическая помощь в нелегкий период очень важна, так как основной категорией получателей социальных услуг в работе отделения являются граждане пожилого возраста и инвалиды. Данная группа людей более всего подвержена повышенной тревожности, нервозности на фоне развивающейся депрессии, вызванной пандемией. В такие моменты им чаще

всего необходима психологическая поддержка, которая ежедневно осуществляется психологом отделения.

Ситуацию с пандемией можно отнести не только к стрессовой, но и к кризисной: она совершенно новая с точки зрения имеющегося жизненного опыта и предъявляет к людям совершенно непривычные, жесткие требования. Поэтому самые разные эмоциональные реакции: тревога, паника, раздражение, истерические реакции в данной ситуации совершенно нормальны. Но любой кризис несет в себе не только слом устоев и привычного существования, но и возможности для развития, пересмотра прежнего стиля жизни, возможность создать новые способы справляться с трудностями. Любая кризисная ситуация – это вызов нашим ресурсам. Естественно, что сейчас от вынужденной самоизоляции и карантина многие люди страдают, испытывают и физические, и психологические, и финансовые проблемы.

Ежедневно психологом контролируется обстановка психоэмоционального состояния граждан, даются рекомендации по преодолению стресса, депрессии, тревожных мыслей, проводятся индивидуальные консультации, где специалист помогает советами и различными техниками в работе с эмоциями. Регулярно получателям социальных услуг предлагаются упражнения для самостоятельного выполнения на тренировку памяти, восприятия, внимания. Чтобы предотвратить ситуацию паники и научиться адекватно реагировать на происходящее, психологическая помощь и поддержка для получателей социальных услуг не прекращается и сейчас.

Кроме того, непрерывно заботится о наших получателях социальных услуг через социальную сеть WhatsApp и специалист по комплексной реабилитации, который регулярно проводит консультативно-информационную работу, беседует о пользе и лечебных свойствах различных упражнений на восстановление моторики, памяти, логического мышления, реакции и т.д. Рекомендации предоставляются родственникам молодых

инвалидов с нарушениями координации движений (ДЦП, инсульт, болезнь Паркинсона) при выполнении упражнений в домашних условиях.

В свободное от работы время специалисты-волонтеры «серебряного» возраста распределяют заявки о помощи, поступившие на горячую линию учреждения, занимаются адресной доставкой продуктов, лекарств и других необходимых товаров ветеранам ВОВ, людям с ограниченными возможностями и маломобильным гражданам, людям с хроническими заболеваниями, одиноким беременным женщинам и мамам с маленькими детьми, другим людям, которые не имеют возможности самостоятельно выйти на улицу, – тем самым вносят неоценимый вклад в борьбу с вирусом.

Неоценимую помощь в формировании продуктовых наборов и предметов первой необходимости оказывают индивидуальные предприниматели города Пыть-Яха, а также Представительство главы Чеченской Республики в ХМАО – Югре. С апреля 2020 года по настоящее время таких заявок поступило более 300, оказана помощь более 500 гражданам.

Результаты нашей работы.

За оказанную помощь гражданам категории 65+ в покупке и доставке товаров первой необходимости в период пандемии один волонтер «серебряного» возраста награжден Благодарностью Губернатора Югры.

Два волонтера награждены Благодарностью главы города за волонтерскую деятельность, активную жизненную позицию, милосердие и чуткое отношение к детям из неблагополучных семей, находящимся на обследовании в Пыть-Яхской окружной больнице.

Пять волонтеров принимали участие в деятельности Всероссийского общественного корпуса «Волонтеры Конституции», оказывали помощь в организации и проведении Общероссийского голосования по поправкам в Конституцию РФ, за свою работу они были отмечены Благодарностью председателя Совета Ассоциации волонтерских центров и председателя Центральной избирательной комиссии РФ.

Один волонтер «серебряного» возраста за оказанную помощь в благотворительных акциях Регионального Общественного Фонда им. Ахмат-Хаджи Кадырова, проведенных в городе Пыть-Яхе в период пандемии, награжден Благодарностью представительства главы Чеченской Республики.

Четыре волонтера награждены Благодарственным письмом директора БУ «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения» за участие в развитии геронтоволонтерского движения «Волонтеры серебряного возраста» в городе Пыть-Яхе.

Самое главное сегодня для нас, специалистов учреждений социальной защиты населения, – не забывать о том, что изоляция – не повод переставать заботиться о тех, кому и в простые времена нужна помощь. Главный результат для нас – это сохранение здоровья и спокойствия наших клиентов!

Список литературы:

1. Дудкин, А. С. Социальная работа. – 2016.
2. Зозуля, Т. В. Комплексная реабилитация инвалидов / Т. В. Зозуля. – М. : Академия, 2005.
3. Конвенция о правах инвалидов, принятая резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года. Преамбула.
4. Научно-популярный журнал «Социальная работа». 2016. – № 11. с. 10.
5. Павленок, П. Д. Технологии социальной работы с различными группами населения : учеб. пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева; под ред. проф. П. Д. Павленка. – М. : ИНФРА – М, 2009.
6. Панов, А. М. Социальная поддержка инвалидов в Российской Федерации: современное состояние, проблемы, перспективы / А. М. Панов // Отечественный журнал социальной работы. – 2007.
7. Статья 1 Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
8. Савватеева, Т. Путевка в жизнь / Т. Савватеева // Социальная защита. – 2010.