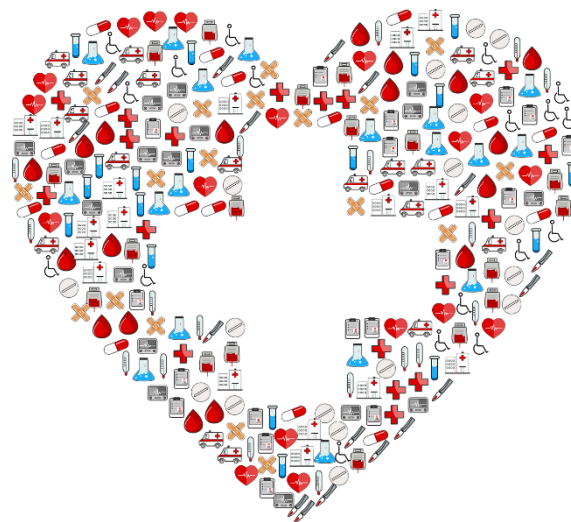


Wolontariat szpitalny

Wolontariat jest niezwykłą szansą realizowania swoich pasji i chęci pomagania innym, a także jedną z najlepszych dróg do samorozwoju. Współpracę z wolontariuszami najczęściej nawiązują organizacje pozarządowe, przede wszystkim stowarzyszenia i fundacje, ale też spółdzielnie socjalne, teatry, galerie sztuki, domy kultury, ośrodki pomocy społecznej, biblioteki, a nawet szkoły. Tak szeroki zakres podmiotów, które mogą korzystać z pomocy wolontariuszy sprawia, że osoby chcące zostać swój wolny czas poświęcić na pomoc innym, z łatwością są w stanie znaleźć dla siebie coś interesującego.

Szczególną formą pomocy wolontaryjnej jest wolontariat szpitalny. Powstał w wyniku dostrzeżenia potrzeby pacjentów związanej z obecnością osób spoza personelu medycznego. Wolontariusze stanowią olbrzymie wsparcie dla osób przebywających na oddziałach szpitalnych z dala od miejsca zamieszkania, często bez pomocy bliskich. Kontakt z wolontariuszem jest dla nich oderwaniem od trosk związanych ze zdrowiem, a także rutyny codziennego dnia szpitalnego.

Każdy z wolontariuszy jest inny, ma odmienne zainteresowania, aspiracje, marzenia, ale wszystkich łączy wrażliwość na drugiego człowieka. W szpitalach pomoc wolontariuszy jest niezwykle potrzebna.



Jakie korzyści daje wolontariat szpitalny?

- poczucie bycia potrzebnym i zauważonym,
- dzielenie się z pacjentami tym, co najcenniejsze, czyli swoim czasem, umiejętnościami, dobrą energią,
- podnoszenie poczucia własnej wartości,
- dzięki obcowaniu z cierpieniem innych docenia się życie i osobiste szczęście, które mamy na co dzień,
- możliwość usłyszenia szczerze wypowiedzianych słów: „dziękuję”, świadczących o dużej wdzięczności,
- możliwość poznania niezwykłych ludzi i historii z ich przeszłości,
- wzbogacenie się o kolejne doświadczenia życiowe,
- wzrost motywacji do dalszych, szerszych działań pomocowych związanych z pomaganiem i poczuciem sprawczości,
- lepsze poznanie siebie, spojrzenie na swoje silne strony z innej perspektywy, a także zmierzenie się z własnymi ograniczeniami,
- poznanie innych wolontariuszy o podobnej wrażliwości i odpowiedzialności.

Angażując się w wolontariat szpitalny wkracza się w obszar niezwykłych relacji z chorymi. Równocześnie na oddziałach szpitalnych można mierzyć się z wieloma trudnościami. Bardzo ważne jest to, by wolontariusz ofiarowując swój czas, towarzysząc pacjentowi, nie zapomniał o tym, by zadbać o siebie i równowagę psychiczną. Wiele organizacji, których beneficjentami są pacjenci czy pensjonariusze domów pomocy społecznej, współpracując z wolontariuszami, oferuje im wsparcie psychologów, superwizję, różnego rodzaju szkolenia.

Jedną z podstawowych zasad wolontariatu szpitalnego mówi, że najważniejszy jest pacjent, bo to naprzeciw jego potrzebom wolontariusze wychodzą na oddziały. Wolontariusze muszą wykazać się z jednej strony otwartością, ale z drugiej - także subtelnością i taktem wobec pacjenta. Koordynatorzy uczą wolontariuszy, by się nie narzucać, ale dyskretnie wspierać swoją obecnością.



Czego pacjenci potrzebują najbardziej od wolontariuszy?

- ciepła i dobrej energii,
- czasu i cierpliwości,
- spokoju i czasami wspólnego milczenia,
- serdecznego wysłuchania i uśmiechu,
- rzeczy praktycznych, czyli przykładowo: przyniesienia wody, zakupu środków toaletowych, poczytania książki lub gazety, pomocy przy porządkowaniu szafki przy łóżku,
- pomocy przy przemieszczaniu się po szpitalu np. na badania specjalistyczne typu USG czy RTG.

W przypadku wolontariatu na oddziałach dziecięcych ważny jest entuzjazm wolontariuszy i otwartość na świat najmłodszych. Dzieci szczególnie potrzebują spotkań, zainteresowania drugą osobą, kreatywności wolontariuszy, gdyż szybko się nudzą. Działanie wolontariuszy ma zminimalizować napięcia i odwrócić uwagę dzieci

od szpitalnej rzeczywistości, czyli bólu, lęku, kroplówki. Poprzez wspólną zabawę, oczywiście na miarę możliwości zdrowotnych małych pacjentów, bajkoterapię, śmiechoterapię, układanie puzzli, rozwiązywanie krzyżówek, czas mija szybciej i pozostawia w dzieciach dobre wspomnienie szpitalne. Wizyta wolontariuszy często zmniejsza niepewność, nieśmiałość dzieci i łagodzi stres u rodziców lub opiekunów.

Na co warto zwracać szczególną uwagę:

- w procesie leczenia bardzo ważne jest pozytywne nastawienie pacjenta, wiara w odzyskanie zdrowia. Zadaniem wolontariuszy jest więc wspieranie pacjentów rozmową, ale nie udzielanie porad czy sugerowanie jak należy postąpić przy podejmowaniu decyzji medycznych itp.
- podstawową rolą na wolontariuszy na oddziałach szpitalnych jest „po prostu być” i starać się czynić życie szpitalne znośniejszym na tyle na ile mamy w sobie taką siłę, gotowość i możliwości,
- wolontariusz nie powinien brać na swoje barki zbyt dużej odpowiedzialności w kwestiach poprawy nastroju i podnoszenia na duchu. Tymi sprawami zajmują się specjaliści, np. psychologowie szpitalni, a wolontariusze nie powinni wchodzić w ich kompetencje,
- celem działania wolontariuszy jest niesienie uśmiechu, dobrej energii. Czasem wystarczy przy kimś w milczeniu posiedzieć, podać rękę, pozwolić się wyplakać.



Wybrane, uniwersalne kwestie obowiązujące wolontariuszy podczas pobytu w szpitalu:

- dbanie o higienę osobistą. Na oddziałach należy regularnie dezynfekować ręce. Jeśli wymaga tego sytuacja należy nosić maseczkę. Wolontariusz z lekkim katarem, kaszlem itp. powinien odpowiedzialnie zrezygnować z wizyty szpitalnej,
- w sprawach, w których pojawiają się jakieś wątpliwości, np. w kwestii zakupów i tego, czy dana osoba może jeść/pić konkretne produkty lub jak poprawić pościel/łóżko itp. najlepiej pytać pielęgniarkę,
- nie wolno wykonywać nawet najprostszych czynności wymagających kwalifikacji medycznych, np. przestawienie kroplówki, podanie leku itd.,
- w przypadku styczności z wydzielinami pacjenta, płynami ustrojowymi czy chusteczkami, gazikami, zawsze należy korzystać z jednorazowych rękawiczek.

Jakie uczucia mogą towarzyszyć wolontariuszom podczas pierwszych wizyt na oddziałach?

Każdemu rozpoczynającemu aktywność w ramach wolontariatu szpitalnego mogą towarzyszyć takie uczucia jak: niepewność, strach, czasem zdenerwowanie czy antypatię, zwłaszcza gdy spotykamy pacjentów, np. tuż po operacji. Można też odczuwać brak kompetencji. Te wszystkie uczucia są w takiej sytuacji naturalne i oczywiste. Pierwsze wizyty na oddziałach mogą sprawiać trudność, ale należy być dla siebie wyrozumiałym i dać sobie czas na oswojenie. Dystans, spokój i pewność przychodzi z czasem i nabieranym doświadczeniem.

Wolontariusze wnoszą na oddziały szpitalne wiele świeżości, uśmiechu, coś odmiennego ponad ustalone rytuały medyczne związane z leczeniem. Pacjenci doceniają pracę wolontariuszy, czasami pojawiają się nawet łzy wzruszenia. Do ich pracy przekonana jest także większość lekarzy, podkreślając ich chęci, pozytywne spojrzenie na rzeczywistość i bezinteresowne zaangażowanie.



Wskazówki dla wolontariuszy:

- obserwowanie bardziej doświadczonych wolontariuszy, w razie wątpliwości we wszelkich kwestiach warto pytać swojego koordynatora,
- w miarę możliwości wcześniejsze zapoznanie się ze specyfiką szpitala/oddziału. Po przyjeździe na konkretną wizytę należy na początku skonsultować z pielęgniarkami kwestie dotyczące tego, w których salach jest np. izolatka lub pacjent świeżo po zabiegu,
- szanowanie zasad panujących na oddziale, równocześnie mając na uwadze to, że personel szpitalny jest z reguły otwarty na pomoc wolontariuszy i bardzo wspierający,
- TY, Wolontariuszu, też jesteś WAŻNY! Nie dbając o siebie, nie pomożesz innym. Daj sobie prawo do popełniania błędów i przede wszystkim daj sobie czas na wdrożenie w ten specyficzny wolontariat.

Przykłady organizacji, w których wolontariusze aktywnie działają w szpitalach to: Fundacja Otulina, Fundacja Dr Clown, Zaczytani.org, Fundacja „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową”, Fundacja Dobrze Że Jesteś.