



Program
Uczenie się
przez całe życie



GRUNDTVIG LEARNING PARTNERSHIP
2013-1-RO1-GRU06-29473

Broszura M-CARE – rezultaty projektu wersja polska



Wzajemna pomoc - od wiedzy do działania

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Projekt i jego treść odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Spis treści:

CZEŚĆ A. WPROWADZENIE DO PROJEKTU “M-CARE – MUTUAL CARING–FROM KNOWLEDGE TO ACTION”	2
A.1. PODSTAWOWE INFORMACJE	2
A.2. REALIZACJA PROJEKTU W POLSCE	3
A.3. CEL NINIEJSZEJ BROSZURY	4
CZEŚĆ B. ZREALIZOWANE DZIAŁANIA W PROJEKCIE “M-CARE – MUTUAL CARING–FROM KNOWLEDGE TO ACTION”	5
B.1. WARSZTAT MIĘDZYNARODOWY W KRAKOWIE	5
B.2. KOLEKCJA POLSKICH MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH I INFORMACYJNYCH ORAZ ANALIZA POTRZEB	8
B.3. SPOTKANIA INFORMACYJNE	8
B.4. SPOTKANIA WARSZTATOWE	9
B.5. SPOTKANIA I WARSZTATY MIĘDZYNARODOWE	10

CZĘŚĆ A. WPROWADZENIE DO PROJEKTU “M-CARE – MUTUAL CARING–FROM KNOWLEDGE TO ACTION”

A.1. PODSTAWOWE INFORMACJE

Podstawową przesłanką do realizacji projektu było promowanie idei wzajemnej pomocy oraz transfer dobrych praktyk wypracowanych przez rodziny mające wśród swoich członków osobę chorą, gdzie osoba wymagająca opieki i jej opiekunowie wzajemnie się sobą opiekują, do różnych form edukacji, by wprowadzić bazę dla innowacyjnego podejścia w nauczaniu, podkreślającego zasady „wzajemnej pomocy” i „współzależności”.

Głównym celem projektu było: identyfikowanie, zrozumienie/zdefiniowanie, rozwijanie i upowszechnianie dobrych praktyk opieki nad różnymi grupami osób jej wymagających (osoby chore, po wypadkach, starsze, niepełnosprawne, bezdomne, itp.) przez rodziny i wolontariuszy, w których widoczny jest aspekt wzajemnej pomocy. Wprowadzenie i zastosowanie tych zasad jest nowe w wielu miejscach, gdzie udzielana jest opieka, mimo uniwersalnego występowania zjawiska różnego rodzaju współzależności opiekunów i podopiecznych. Tymczasem mogą one prowadzić do innowacyjnych, niskich kosztowo i zrównoważonych strategii w udzielaniu pomocy.

Partnerzy zidentyfikowali, zebrali i podzieli się najlepszą wiedzą i praktykami dotyczącymi wzajemnej pomocy, stworzono stronę internetową z bezpłatnymi materiałami dla opiekunów, dotyczącymi wspólnych problemów, dostarczano wsparcia dla organizacji i władz lokalnych w zakresie pracy z osobami świadczącymi pomoc (pracownikami, wolontariuszami). Projekt był zorientowany na słuchaczy, rozpoczął się od działań przygotowawczych (analiza potrzeb i oczekiwań) i był kontynuowany w szeregu działań – 5 międzynarodowych spotkań, 4 międzynarodowe warsztaty, międzynarodowa konferencja, seminaria/warsztaty i spotkania lokalne dla grup docelowych. Przykładami opracowanych i osiągniętych rezultatów są: warsztaty (międzynarodowe i lokalne), materiały z warsztatów w formie prezentacji, przekaz wiedzy i dobrych praktyk, poradnik, broszura, strona internetowa, artykuły. Partnerzy podjęli również różnorodne działania rozpowszechniające.

Projekt realizowany był między sierpniem 2013 a lipcem 2015 roku przez partnerstwo obejmujące pięć instytucji z czterech krajów Unii Europejskiej:

1. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu w Krajowej, Rumunia (koordynator projektu),
2. Dyrektorat Generalny Regionu Dolj ds. Pomocy Społecznej i Opieki nad Dziećmi, Rumunia,
3. Krakowskie Centrum Zarządzania i Administracji Spółka z.o.o., Polska,
4. Europejskie Koło Edukacji, Łotwa,
5. Wydział Nauk Klinicznych Uniwersytetu Tor Vergata w Rzymie, Włochy.

Każdy z partnerów realizował wspólne zadania, jak również zadania lokalne, z uwzględnieniem specyfiki lokalnej i krajowej, doświadczeń danej instytucji i podejścia do tematu wzajemnej pomocy oraz uzgodnionych działań tematycznych. Krakowskiemu Centrum Zarządzania i Administracji (w skrócie KCZIA) przypadły szeroko pojęte tematy opieki nad osobami starszymi oraz wolontariatu.

A.2. REALIZACJA PROJEKTU W POLSCE

Koncepcja WZAJEMNEJ POMOCY, czy też wzajemnej opieki, opiera się na założeniu, że osoba nie w pełni samodzielna otrzymuje pomoc (zazwyczaj fizyczną, w formie na przykład rehabilitacji, prac domowych, zrobienia zakupów, ale też merytoryczną lub specjalistyczną) od osoby bardziej sprawnej lub doświadczonej, jednocześnie odwzajemniając się innymi „świadczeniami”. Świadczenia te można rozumieć bardzo szeroko, od konkretnej pomocy na rzecz danej osoby (na przykład przygotowania posiłku lub zrobienia na drutach szalika przez babcię), przez specjalistyczne usługi (przykładowo niepełnosprawny informatyk może w zamian za opiekę prowadzić stronę internetową, a bezdomny mechanik naprawić rower), po wszelkie „niematerialne” korzyści płynące z przebywania razem (w tym: realizacja hobby, rozmowy, przyjaźń, poczucie bycia potrzebnym, nauka cierpliwości i tolerancji, radość, itp.). W ramach tej koncepcji sztywna granica¹ między sylwetką opiekuna i podopiecznego rozmywa się, co może prowadzić do ułatwienia relacji i zwiększenia motywacji obu osób do współpracy.

Takie szerokie patrzyenie na kwestię wzajemnej pomocy przyświecało zespołowi KCZIA przy realizacji projektu M-Care. Rozpowszechnianie tej koncepcji miało miejsce przy okazji realizowanych zadań przez cały cykl projektu. Naszym zadaniem było również zaprezentowanie partnerom lokalnych dobrych praktyk opieki i świadczeń na rzecz przede wszystkim osób starszych (ale też innych osób potrzebujących pomocy – bezdomnych, obłożnie chorych, niepełnosprawnych, itd.), jako że ten dział tematyczny przypadł nam przy podziale zadań w partnerstwie M-Care. Głównym miejscem prezentacji dobrych praktyk było spotkanie i warsztat międzynarodowy organizowane przez KCZIA w Krakowie w dniach 19-20 maja 2014 roku. Wszystkie prezentowane instytucje i projekty opierały się na (mniejszym lub istotnym) zaangażowaniu wolontariuszy, którzy w przypadku realizacji projektu w Polsce byli podstawową grupą jego odbiorców. To przede wszystkim wolontariusze realizują w praktyce zasadę wzajemnej pomocy i mogą bez „mruknięcia okiem” wymienić szereg korzyści płynących od ich podopiecznych i z pracy z nimi.

Dla wolontariuszy, koordynatorów wolontariatu, osób chcących się zaangażować w wolontariat, jak również dla rodzin osób potrzebujących i nich samych zebraliśmy materiały opublikowane przez instytucje pomocowe i specjalistów w dziedzinie opieki nad osobami starszymi, obłożnie chorymi, hospicyjnej oraz o wolontariacie (w tym hospicyjnym, świadczonym przez osoby dojrzałe, organizacji i edukacji do wolontariatu). Wykorzystaliśmy i udostępniliśmy również badanie potrzeb wolontariuszy zrealizowane przez zespół prowadzący działania M-Care przy okazji innego projektu LLP Grundtvig pt. „Volunteers Welcome!”.

Materiały te można znaleźć na stronie polskiej projektu M-Care:
<http://m-care.kszia.eu>.

Poza dwoma spotkaniami informacyjnymi na temat projektu i koncepcji wzajemnej pomocy, zorganizowaliśmy dwa spotkania warsztatowe pod hasłem „Know how transfer in practice” - „Wykorzystanie gier w pracy z podopiecznymi”, które służyły przede wszystkim wymianie dobrych praktyk zastosowania gier w pracy z podopiecznymi i wyjaśnieniu korzyści płynących z grania z podopiecznymi. Warsztaty zakładały jak największe aktywne zaangażowanie uczestników.

¹ Trzeba jednak podkreślić, że w sformalizowanych systemach opieki w różnego rodzaju organizacjach pomocowych wolontariusze i pracownicy są zobowiązani do stawiania granic między nimi a podopiecznymi i jest to jak najbardziej uzasadnione. Taka zasada służy m.in. uporządkowaniu działań pomocowych opiekunów ich skuteczności oraz bezpieczeństwu opiekunów (a czasem i podopiecznych).

Ponadto czworo uczestników projektu wzięło udział w międzynarodowych warsztatach organizowanych przez partnerów projektu na Łotwie, we Włoszech i w Rumunii. Mieli okazję do zapoznania się z podejściem do koncepcji wzajemnej pomocy realizowanym przez organizacje partnerskie oraz z dobrymi praktykami z tych krajów w dziedzinach: wzajemnej pomocy w ramach grupy wsparcia dla osób chorujących psychicznie (Łotwa); wsparcia dla uchodźców, dzieci ze schorzeniami onkologicznymi i ich rodzin, niepełnosprawnych (Włochy); wsparcia dla dorosłych i dzieci chorych i/lub niepełnosprawnych (Rumunia). Uczestnicy mieli również okazję poznać kulturę i specyfikę pracy w odwiedzanych krajach.

A.3. CEL NINIEJSZEJ BROSZURY

Celem niniejszej broszury jest przedstawienie zrealizowanych w ramach projektu M-Care działań w Polsce oraz na rzecz polskich uczestników projektu. Działania są krótko opisane, z zaznaczeniem celów i rezultatów, oraz udokumentowane dzięki fotografiom.

Wyczerpujących informacji na temat wspólnie realizowanych w projekcie działań dostarcza Broszura projektu M-Care w języku angielskim. Nosi tytuł „M-CARE BOOKLET of Project Results” i jest dostępna na anglojęzycznej stronie internetowej projektu <http://www.m-care.eu/> oraz na polskiej stronie projektu: <http://m-care.kszia.eu>. W niniejszej, polskiej Broszurze projektu, działania wspólne realizowane poza Polską zostały tylko krótko zarysowane.

CZĘŚĆ B. ZREALIZOWANE DZIAŁANIA W PROJEKCIE “M-CARE – MUTUAL CARING–FROM KNOWLEDGE TO ACTION”

B.1. WARSZTAT MIĘDZYNARODOWY W KRAKOWIE

KCZIA w dniach 19-20 maja 2014 roku zorganizowało w Krakowie warsztat międzynarodowy połączony ze spotkaniem partnerów projektu M-Care. W programie projektu był to drugi międzynarodowy warsztat M-Care, o tytule: “Educational challenges in social and medical care – elderly care”. Wzięli w nim udział przedstawiciele wszystkich partnerów projektu oraz uczestnicy z Polski, Łotwy, Włoch i Rumunii.



Uczestnicy warsztatów odwiedzili grupę studentów-wolontariuszy pn. Szpunt, działającą w ramach Duszpasterstwa Akademickiego Beczka przy krakowskich Dominikanach. Spotkanie prowadził jeden ze studentów, Piotr Potoniec, odpowiedzialny za grupę Szpunt, wraz z pięcioma studentkami, wolontariuszkami. Podczas trwającego godzinę spotkania entuzjastyczni młodzi ludzie opowiedzieli nam o swoich działaniach na rzecz starszych osób w ich domach, niepełnosprawnych, dzieci z domów dziecka i osób bezdomnych. Przedstawili również informacje na temat zbiórek, jakie kilka razy w roku prowadzą na cele charytatywne w Polsce i za granicą. Przy poczęstunku przygotowanym przez goszczących nas studentów był czas na dyskusje o wzajemnej pomocy i wymianę doświadczeń. Ponadto studenci oprowadzili nas po niektórych pomieszczeniach klasztoru, które są związane z działalnością grupy Szpunt. Więcej na temat Szpuntu można dowiedzieć się ze strony internetowej: <http://beczka.krakow.dominikanie.pl/> zakładka SZPUNT.



Następnie odwiedziliśmy siedzibę Działa Pomocy św. o. Pio oraz Stowarzyszenia Lekarzy Nadziei przy ulicy Smoleńsk w Krakowie. Na początku wizyty ojciec Henryk Cisowski OFMCap opowiedział o historii i działalności Działa Pomocy św. o. Pio, które zajmuje się pomocą osobom bezdomnym, które chcą powrócić do pełnego życia społecznego oraz osobom zagrożonym bezdomnością. Obie instytucje w swojej działalności wspomagane są przez pracę wolontariuszy. Kontynuowaliśmy spotkanie zwiedzając niemal każdy zakątek Działa, w tym przychodnię i gabinety medyczne, kuchnię, pokoje służące pracy doradców zawodowych, salę filmową, pralnię i łaźnię.

Więcej na temat instytucji można dowiedzieć się z ich stron internetowych: <http://dzielopomocy.pl/> oraz <http://sln.org.pl/>.



Kolejnymi dobrymi praktykami były dwa innowacyjne projekty opieki. Pierwszy z nich, zaprezentowany w siedzibie KCZIA przez Monikę Halicką i Paulinę Rybak, nosi nazwę „Zdrowy Kontakt” i jest realizowany przez studentów – wolontariuszy medycznych – zrzeszonych w Międzywydziałowym Kole Naukowym Kontakt z Pacjentem przy Klinice Chorób Wewnętrznych i Geriatrii CM UJ. Wprowadziły one uczestników w tematykę *delirium* (majaczenia), będącego najczęstszym powikłaniem hospitalizacji wśród starszych pacjentów. Opowiadały o nowym pomysle opieki podczas hospitalizacji i realizacji projektu identyfikującego czynniki ryzyka do zaistnienia *delirium* i sposoby zredukowania jego objawów. Dzieliły się również swoim osobistym doświadczeniem z kontaktów i rozmów ze starszymi pacjentami.

Informacje o projekcie można znaleźć na stronie internetowej:
<http://zdrowykontakt.pl/>.



dla podopiecznych domu. Uczestnicy spotkania zwiedzili budynek i ogród tej instytucji oraz dowiedzieli się na temat pracy pracowników socjalnych, fizjoterapeutów i animatorów czasu wolnego. Poznali także pracę wolontariuszy, w tym zagranicznych wolontariuszy pracujących w tej instytucji w ramach programu wolontariatu europejskiego EVS. Goście i gospodarze mieli możliwość wymiany swoich perspektyw na temat opieki nad osobami starszymi.

Więcej o działalności tej instytucji można dowiedzieć się ze strony internetowej:
<http://www.dpskluzeka.pl/>.

Natomiast pani Małgorzata Borczyk z Fundacji Revita Kraków-Kobierzyn zaprezentowała projekt “Senior-Wolontariusz”, dotyczący istotnej społecznie sprawy społecznego włączenia osób starszych oraz osób chorujących psychicznie. W obliczu problemu rehospitalizacji osób chorujących psychicznie z powodu braku wsparcia rodziny i sąsiadów, jak również potrzeby czucia się wartościowymi członkami społeczeństwa przez osoby starsze po przejściu na emeryturę, Fundacja rozpoczęła realizację projektu zakładającego zaangażowanie seniorów jako wolontariuszy do zajęć z hospitalizowanymi i powracającymi do domów osobami chorującymi psychicznie.

Informacje na temat projektu realizowanego w 2014 roku można znaleźć na stronie:
<http://fundacjarevita.pl/senior-wolontariusz/>

Nazajutrz odwiedziliśmy Dom Pomocy Społecznej im. Seniora Naftowca w Krakowie. Spotkanie poprowadził dla nas pan Piotr Filipowski, koordynator wolontariuszy i animator czasu wolnego



B.2. KOLEKCJA POLSKICH MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH I INFORMACYJNYCH ORAZ ANALIZA POTRZEB

Kolekcja polskich materiałów edukacyjnych i informacyjnych w zakresie tematyki projektu przypisanej KCZIA jako partnerowi z Polski znajduje się na polskiej stronie internetowej projektu M-Care: m-care.kszia.eu. W tematykę tę wchodzi szeroko pojęte zagadnienie wolontariatu i opieki nad osobami w starszym wieku. Stąd materiały zgromadzone przez KCZIA poruszają kwestie: programów wolontariatu, wolontariatu osób dojrzałych, charakterystyki polskiego wolontariusza, wolontariatu hospicyjnego i szpitalnego, opieki paliatywnej, opieki domowej nad obłożnie chorym, roli rodziny.

Analiza potrzeb edukacyjnych wolontariuszy w Polsce jest materiałem dodatkowym i poszerzającym ogólną analizę potrzeb uczestników projektu M-Care. Została przygotowana przez polski zespół M-Care przy okazji innego projektu Grundtvig - Volunteers Welcome!

B.3. SPOTKANIA INFORMACYJNE

W Krakowie odbyły się dwa spotkania informacyjne na temat projektu M-Care i koncepcji wzajemnej pomocy. Pierwsze z nich miało miejsce w dniu 3 grudnia 2013 roku. Wzięło w nim udział 12 słuchaczy i dwóch pracowników KCZIA. Drugie odbyło się w dniu 15 kwietnia 2014 roku. Wzięło w nim udział 8 słuchaczy i trzech pracowników KCZIA.

Ponadto, zespół KCZIA wziął udział w Targach Edukacji Nowoczesnej TEN 2013 w Krakowie, dnia 12 grudnia 2013 r., podczas których informował o realizacji projektu M-Care i rozdawał ulotki.

B.4. SPOTKANIA WARSZTATOWE

W ramach projektu M-Care odbyły się dwa warsztaty pod hasłem „Know how transfer in practice” - „Wykorzystanie gier w pracy z podopiecznymi”. Służyły one przede wszystkim wymianie dobrych praktyk zastosowania gier w pracy z podopiecznymi i wyjaśnieniu korzyści płynących z grania z podopiecznymi.

Uczestnicy i zespół projektu postawili sobie pytania: Po co grać? Czy gry są tylko sposobem na zabicie czasu? W jakim celu i w jaki sposób można posłużyć się grami w pracy z podopiecznymi? Warsztaty były w pełni interaktywne, udało się zaangażować część uczestników jako trenerów. Poprowadzili oni gry, które sprawdzają się w ich praktyce zawodowej i przedstawili cele oraz korzyści danej gry dla uczestników. Ponadto, wszyscy biorący udział w warsztatach byli zaangażowani jako gracze w prezentowane gry. Oba spotkania cieszyły się entuzjazmem i zainteresowaniem.



B.5. SPOTKANIA I WARSZTATY MIĘDZYNARODOWE

Pierwsze spotkanie międzynarodowe partnerów M-Care odbyło się w Rumunii, w mieście Krajowa, w dniach 14-16 grudnia 2013 roku. Ze strony polskiej wzięło w nim udział dwoje reprezentantów KCZiA.

Poza spotkaniem administracyjnym partnerów odbył się też międzynarodowy warsztat „Conceptual frameworks and their applications in care-process”, który obejmował m.in. wizytę w centrum rehabilitacji Children Neuromotor Rehabilitation Center “Norice!”.



Kolejne (już po opisanym wcześniej spotkaniu w Krakowie) międzynarodowe spotkanie partnerów połączone z warsztatami pod tytułem: „Educational challenges in social and medical care – disability care” zostało zorganizowane przez partnera łotewskiego European Educational Circle w Rydze (Łotwa). Wzięło w nim udział dwoje reprezentantów KCZiA oraz dwoje słuchaczy. Odbyło się w dniach 22-24 września 2014 roku.

W ramach międzynarodowego warsztatu „Educational challenges in social and medical care – disability care” partnerzy i słuchacze odbyli wizyty studyjne w instytucjach wspierających osoby z zaburzeniami umysłowymi oraz poznali grupy wsparcia aktywizujące te osoby w życiu społecznym i zawodowym. Grupy te, początkowo powstające oddolnie z inicjatywy pacjentów, są dobrym przykładem wzajemnej pomocy. Inną wizytą w ramach warsztatu miała miejsce w centrum Medical Education Technology na Uniwersytecie Stradiņš w Rydze.



Następne międzynarodowe spotkanie partnerów połączone z warsztatami pod tytułem: „The health and social benefits of mutuality and resonance” zostało zorganizowane przez partnera włoskiego Uniwersytet Tor Vergata w Rzymie (Włochy) w dniach 23-25 marca 2015 roku. Wzięło w nim udział troje reprezentantów KCZIA i jedna słuchaczka.

W ramach międzynarodowego warsztatu „The health and social benefits of mutuality and resonance”:

- partner włoski przedstawił trzy prezentacje na temat koncepcji wzajemności w aspekcie rehabilitacji, leczenia i aktywizacji społecznej osób niepełnosprawnych,
- partnerzy i słuchacze odbyli wizyty studyjne w instytucjach wspierających: uchodźców politycznych (Centrum Astalli); dzieci z chorobami onkologicznymi i ich rodziny (Stowarzyszenie "Piotruś Pan"); osób niepełnosprawnych fizycznie (Fundację "Santa Lucia" przy szpitalu zajmującym się leczeniem i rehabilitacją). Uczestnicy warsztatu mieli okazję porozmawiać z pracownikami, wolontariuszami i podopiecznymi tych instytucji oraz obserwować w trening koszykówki drużyny grającej na wózkach inwalidzkich.



Ostatnie międzynarodowe spotkanie partnerów połączone z Międzynarodową Konferencją pod tytułem: „The health and social benefits of mutuality and resonance” zostało zorganizowane wspólnie przez obu partnerów rumuńskich -DGASPC DOLJ i UCV w Krajowej (Rumunia) w dniach 19-21 maja 2015 roku. Ze strony polskiej wzięły w nim udział reprezentantka KCZIA i słuchaczka.

Poza spotkaniem administracyjnym odbyły się trzy wizyty studyjne, podczas których partnerzy i uczestnicy mieli okazję poznać metody pracy dwóch ośrodków rehabilitacji w Krajowej i projekty na rzecz niepełnosprawnych dzieci realizowane przez studentów Uniwersytetu w Krajowej. Miała również miejsce Międzynarodowa Konferencja "Mutualistic

approaches in adult education and disability rehabilitation". Konferencja zawierała 10 prelekcji i jeden warsztat, o tematyce m.in. koncepcji wzajemnej pomocy, rehabilitacji, podejścia interdyscyplinarnego w pomocy osobom niepełnosprawnym, przykładu wzajemnej pomocy wśród osób z problemami psychicznymi, edukacji zdrowotnej.



Opracowano przez:

Krakowskie Centrum Zarządzania i Administracji Sp. z o.o.
(The Cracow Centre of the Management and Administration Ltd)

Plac Matejki 10/3
31-157 Kraków
tel/fax: +48 12 429-41-41
web: <http://kczia.eu/>



Zespół projektowy:

Maria Karkowska, e-mail: mf@kszia.internetdsl.pl

Katarzyna Krukowska, e-mail: kk@kszia.internetdsl.pl

Czesław K. Cieplik, e-mail: ckc@komesnet.com.pl

Polska strona internetowa projektu: <http://m-care.kszia.eu>



Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Projekt i jego treść odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.