



BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS SOCIĀLAJĀ APRŪPĒ

Kas ir brīvprātīgais darbs?

Brīvprātīgais darbs – iespēja visa vecuma cilvēkiem, veikt sabiedrisku darbu, lai veicinātu kopēju sabiedrības attīstību.

- ***Jauniešu brīvprātīgais darbs*** ir vērsts uz prasmju un savas pirmās darba pieredzes iegūšanu. Jaunieši, kas veic brīvprātīgo darbu pilnvērtīgāk sagatavo sevi pieaugušo dzīvei, skolā iegūtās zināšanas pielietojot praksē.

Kas ir brīvprātīgais darbs?

- Darbība, kas dod labumu sabiedrībai;
- Darbība, kas notiek pēc indivīda brības izvēles;
- Darbība, kas tiek darīta bez materiālā ieguvuma.

Kurš var kļūt par brīvprātīgo?

- **Brīvprātīgais** – jebkura persona, kas ziedo savu laiku, parasti bez apmaksas, lai palīdzētu.
- **Brīvprātīgais darbinieks** – indivīds, kurš iesaistās kāda pakalpojuma veikšanā pēc savas brīvas gribas.
- **Brīvprātīgais** var būt jebkurš cilvēks neatkarīgi no dzimuma, izcelsmes, nacionalitātes, reliģiskās piederības, politiskajiem uzskatiem, vecuma un veselības stāvokļa.
- Katram, kas to vēlas, ir iespējas kļūt par brīvprātīgo darbinieku, ziedojot vienu dienu vai pāris stundas katru dienu vai nedēļā. Tas ir atkarīgs no Tevis, cik daudz vēlies veltīt sevi šim darbam.

Kurš var kļūt par brīvprātīgo?

- Brīvprātīgie palīgi strādā, lai uzlabotu citu cilvēku dzīvi, un tajā pašā laikā palielinās vai mainās pašu brīvprātīgo dzīves vērtības un attieksmes pret sabiedrībā notiekošoun pret atsevišķām cilvēku grupām. Piemēram, veci cilvēki, cilvēki ar speciālām vajadzībām, vecie cilvēki, cietumnieki, bēgļi, utml.

Ko dod brīvprātīgais darbs tā darītājam?

o

- Tā ir lieliska iespēja jebkuram jaunietim pielietot un pilnveidot savas zināšanas, prasmes un iemaņas;
- Jaunus draugus un domubiedrus, kurus vieno kopīgas intereses;
- Iespēju nonākt sabiedriskās dzīves aprītē;
- Iespēju ietekmēt sociālos procesus;
- Īstenot iecerētas idejas un sapņus.

Kāpēc cilvēki iesaistās brīvprātīgo darbā?

- Lai palīdzētu citiem
- Lai iegūtu noteiktas prasmes, zināšanas, konkrētu pieredzi
- Lai atrastu jaunus draugus un būtu saskarsmē ar citiem cilvēkiem
- Lai piedalītos problēmu risināšanā, kuras satrauc
- Lai justos vajadzīgs un novērtēts
- Lai dalītos savās zināšanās un pieredzē
- Lai celtu pašapziņu
- Lai aizpildītu brīvo laiku
- Lai iekļūtu konkrētajā organizācijā vai darbības jomā, kura interesē
- Lai apsvērtu nākotnes karjeras izvēli

Brīvprātīgā darba jomas

- Sociālā palīdzība
- Aprūpe
- Palīdzība jaunatnei
- Darbs skolās
- Brīvā laika organizēšana
- Darbs soda izciešanas vietās
- Darbs slimnīcās un sociālās aprūpes centros
- Darbs ar ģimenēm, bērniem, veciem cilvēkiem

Brīvprātīgā darba klienti

- **Bērnī, pusaudži**
- **Ģimenes**
- **Veci cilvēki**
- **Cilvēki ar speciālām vajadzībām**
- **Bezpajumtnieki**
- **Citumnieki**
- **Bēgļi**

Ko dara brīvprātīgie?

- Dažādu pasākumu organizēšana un vadīšana
- Ideju, priekšlikumu ierosināšana
- Problēmu noteikšana
- Dažādu tehnisku pienākumu izpilde
- Praktisku uzdevumu veikšana
- Datu vākšana un apkopošana
- Darbu plānošana un koordinēšana
- Piedalīšanās klientu sociālo problēmu risināšanā

Brīvprātīgo darba plānošana

- Brīvprātīgo darba apraksts
- Pieteikuma anketa
- Brīvprātīgo intervija
- Brīvprātīgo darba līguma
- Brīvprātīgo darbinieku ētikas kodekss
- Brīvprātīgo darba novērtēšana
- Brīvprātīgo darbinieku atbalsta sistēma

Brīvprātīgo darbības uzsākšana

- Ievadišana organizācijas/institūcijas darbībā
- Vienreizēja apmācība
- Regulāra apmācība

Brīvprātīgo atbalstīšana un motivēšana

Motivēšana

- **Izaicinājums** (jauni uzdevumi, mobilitāte)
- **Pētījums** (talantu un dotumu atklāšana)
- **Dažādība** (pienākumu maiņa)
- **Padoms** (konsultēšanās ar brīvprātīgajiem, kopīgu lēmumu pieņemšana)
- **Vide** (brīvprātīgo darba apstākļu uzlabošana)
- **Uzslava** (regulāras uzslavas, iedrošināšana)
- **Apmācība** (semināri, diskusijas)
- **Saskarsme** (regulāra saskarsme un saziņa)
- **Socializāšana** (iesaistīšana dažādos pasākumos)
- **Pateicība**

Brīvprātīgo novērtēšana

- Apskats par pagātni
- Analīze par tagadni
- Plāns nākotnei

ATZINĪBAS NEKAD NAV PAR DAUDZ. TĀPĒC NEKAD NEBŪS LIELI PATEIKT «PALDIES TEV»

Brīvprātīgā darba pamatprincipi.

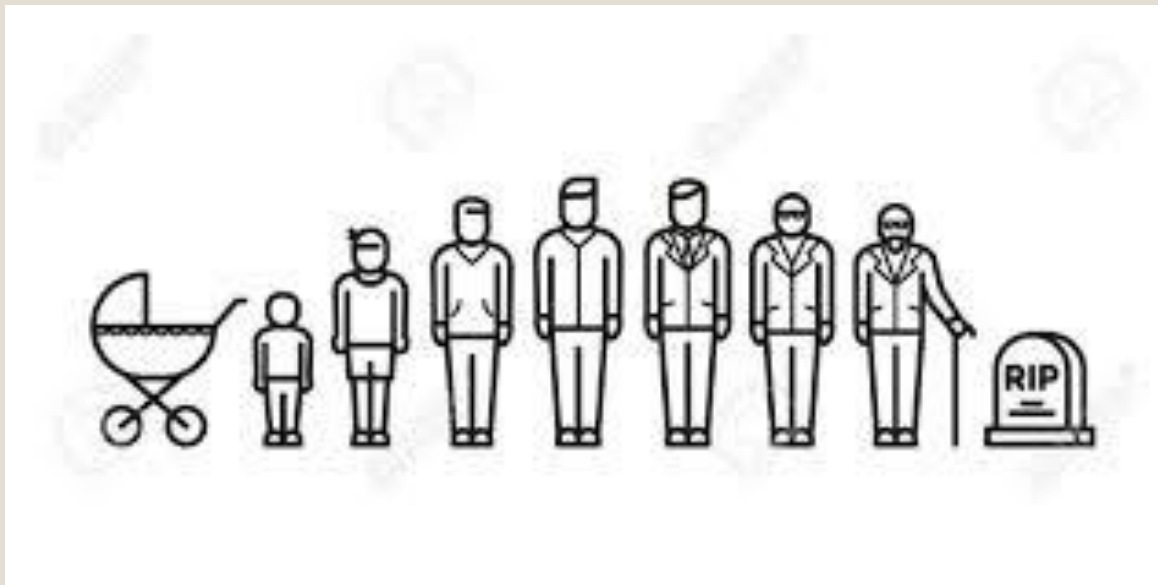
- **Brīvprātīgais darbs sniedz labumu gan sabiedrībai, gan brīvprātīgajam;**
- **Brīvprātīgais darbs nav apmaksāts;**
- **Brīvprātīgais darbs vienmēr ir brīvas izvēles jautājums;**
- **Brīvprātīgais darbs ir likumīgs ceļš kā pilsoņi var piedalīties un ietekmēt sabiedriskās norises;**

Brīvprātīgā darba pamatprincipi.

- **Brīvprātīgais darbs ir līdzeklis kā indivīds var risināt cilvēciskās, vides un sociālās vajadzības;**
- **Brīvprātīgais darbs tiek īstenots tikai bezpeļņas sektorā;**
- **Brīvprātīgais darbs neaizvieto algotu darbaspēku, ne arī rada draudus apmaksāta darbaspēka drošībai;**
- **Brīvprātīgais darbs atzīst cita tiesības, cieņu un kultūru;**
- **Brīvprātīgais darbs veicina cilvēktiesību ievērošanu un vienlīdzību.**

***Veci cilvēki un personas ar
invaliditāti kā brīvprātīgā klients***

Novecošanas process



Novecošanas process

- **Gados veciem cilvēkiem ir nepieciešams justies vajadzīgiem un piederīgiem, spējīgiem nodrošināt savas pamatvajadzības, būt aktīviem un ieinteresētiem savā un līdzcilvēku dzīvē.**
- **Cilvēkam novecojot, samazinās organisma fiziskās, sensorās un kognitīvās spējas, kas var izraisīt ierobežojumus. Pavājinoties organisma spējām, palielinās veselības traucējumu risks, kas būtiski ietekmē cilvēka darba spējas un sociālo labklājību.**

Novecošanas process

- **Novecošanās ir daļa no normāla attīstības cikla.**
- **To var vērtēt organisma sistēmu līmenī un šūnu līmenī.**
- **Izmaiņas organismā notiek gan strukturālā, gan funkcionālā līmenī.**
- **Novecošanas rezultātā cilvēka organismā notiekošās izmaiņas ir neatgriezeniskas.**
- **Novecošana ir likumsakarīga, stingri individuāla, noteikt konkrētus gadus ir gandrīz neiespējami.**

Bioloģiskā novecošana

- Respektējot novecošanos, par prioritāti jāizvirza veselīga un aktīva novecošana, apmierinot katra indivīda pamatvajadzības
- Bioloģiskā novecošana attiecas uz morfoloģiskām un funkcionālām pārmaiņām orgānu sistēmās.
- Pamatā ir visa organisma funkciju pavājināšanās, pakāpeniska izdzišana, zudums, ko rada organisma bioloģisko struktūru pārstrukturēšanās un maiņas.

Bioloģiskā novecošana

- Organismam vājinās izturība, izziņas spējas, pasliktinās redze, dzirde u. c.
- Lai kompensētu šos zudumus, organisms cenšas pielāgoties — palielinās laiks, kas nepieciešams, lai veiktu pienākumus, iemācītos jaunas prasmes, izteiktu sevi un saglabātu pašaprūpes prasmes.

Psiholoģiskā novecošana

- Psiholoģiskā novecošanas saistās ar pārmaiņām sensorajos percepcijas un mentālajos procesos, izmaiņām personības motīvu un vajadzības sfērā.
- Psiholoģiskais vecums tiek vērtēts kā adaptīvo (pielāgošanās) spēju izpausme.
- Grūtāk pielāgoties jaunām situācijām, straujām pārmaiņām.
- Psiholoģiskais vecums izpaužas uzvedības modeļos.

Sociālā novecošana

- Sociālā novecošana raksturo cilvēka lomu un mijiedarbības pārmaiņas sociālajā struktūrā.
- Socioloģisko vecumu raksturo indivīda sociālās lomas un ieradumi.
- Sasniegts konkrēts stāvoklis sociālo attiecību struktūrā.
- Novecošanas socioloģiskajos vērtējumos ņem vērā indivīda adaptīvās spējas, sociālo stāvokli, lomu un kontaktus.

Novecošana

- **Samazināta sensorā jušana, samazināta līdzsvara sajūta un motorā koordinācija**
- **Palēnināta reakcija un aizkavēta atbilde uz impulsiem**
- **Pavājināta un izmainīta garšas sajūta**
- **Pavājināta un izmainīta ožas sajūta**
- **Pavājināta vizuālā uztveršana (nakts redze, attēla dziļuma un krāsas uztvere, redzes izžušana)**
- **Samazināta bungādiņas elasticitāte (dzirdes traucējumi, aizkavēti dzirdes impulsi)**

Novecošana

- **Pavājinās - orientēšanās laikā, vietā un izpratne par attālumu,**
- **cilvēku atcerēšanās, atmiņa,**
- **kognitīvā funkcija jeb klienta spēja veidot priekšstatu,**
- **Novēro - sejas muskuļu raustīšanās, konvulsijas, koordinācijas traucējumi, nogurums, sāpju un temperatūras uztveres zudums, muskuļu sāpes, krampji.**

Sociālā novecošana un problēmas

- Vecu cilvēku stāvoklis sabiedrībā un attieksme dažādos laikmetos un dažādās valstīs ir bijusi ļoti dažāda - ar cieņas izrādīšanu un līdz pat viņu iznīcināšanu.
- Sociālās izmaiņas ir vienas no noteicošajām. Sabiedrība mainās - vecais cilvēks nespēj izmaiņām sekot, nespēj mainīt savus uzskatus, samierināties, ka zināšanas, darba metodes izrādās novecojušas, nelietderīgas.

Biežāk sastopamās veco cilvēku sociālās problēmas:

- **nabadzība** - ienākumi vairs nenodrošina līdz šim ierasto dzīves kvalitāti;
- **imobilitāte** - pārvietošanās grūtības saistībā veselības problēmām;
- **komunikācijas grūtības** - redzes, dzirdes pavājināšanās, afāzija, demence padara cilvēku viegli ievainojamu un veidojas sociālā atstumtība;
- **sabiedrības attieksme** - pret veciem cilvēkiem mainījušās audzināšanas tradīcijas, vecie cilvēki tiek atstumti no dzīves aktivitātēm.

Vectēvs: Atceries, kad mēs
bijām jauni?

Vecmāmiņa: a kas tu tāds

Vectēvs: Es arī



Sociālā novecošana un problēmas

- Jāizprot un jāpieņem šī cilvēka uzvedība, rakstura īpašības un fiziskās spējas.
- Lai izvairītos no personības notrulināšanās, ir nepieciešama regulāra komunicēšanās ar citiem, iziet sabiedrībā.
- Komunikācija ietver savstarpēju apmaiņu ar idejām, interesēm, viedokļiem, priekšstatiem.

INVALIDITĀTE

- ir ilgstošs vai nepārejošs funkcionēšanas ierobežojums, ko izraisījusi slimība, trauma vai iedzimts defekts un kas ietekmē personas garīgās vai fiziskās spējas, darba spējas, pašaprūpi un iekļaušanos sabiedrībā

INVALIDITĀTES VEIDI

- **FUNKCIONĀLAIS TRAUCĒJUMS**

slimības, traumas vai iedzimta defekta izraisīts fiziska vai garīga rakstura traucējums, kas ierobežo personas spējas strādāt, aprūpēt sevi un apgrūtina personas iekļaušanos sabiedrībā.

- **GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMS**

- psihiska saslimšana vai garīgās attīstības traucējums, kas ierobežo personas spējas strādāt un aprūpēt sevi, kā arī apgrūtina tās iekļaušanos sabiedrībā un kas noteikts atbilstoši spēkā esošajai Starptautiskās statistiskās slimību un veselības problēmu klasifikācijas (SSK) redakcijai.

CILVĒKU AR KUSTĪBU TRAUCĒJUMIEM VAJADZĪBAS UN SOCIĀLĀS APRŪPES SPECIFIKA

NEATKARĪBA

- personības attīstība, pašnoteikšanās;

SOCIĀLĀ LĪDZDALĪBA

- starppersonu attiecības, sociālā iekļaušana, tiesības;

LABKLĀJĪBA

- fiziskā labsajūta, emocionālā labsajūta, materiālā labklājība.

PĀRVIETOŠANĀS TEHNISKIE PALĪGLĪDZEKĻI

- riteņkrēsli, spieķi, kruķi, dažādi staigāšanas rāmji bez riteņiem un ar diviem, trim vai četriem riteņiem.

TEHNISKIE PALĪGLĪDZEKĻI, KAS DOMĀTI SEVIS APRŪPĒŠANAI

- vannas, dušas un tualetes krēsli, vannas dēļi, tualetes poda paaugstinājumi, atbalsta ierīces (rokturi).

NEREDZĪGU, NEDZIRDĪGU CILVĒKU SOCIĀLĀS APRŪPES SPECIFIKA

NEATKARĪBA

- personības attīstība, pašnoteikšanās;

SOCIĀLĀ LĪDZDALĪBA

- starppersonu attiecības, sociālā iekļaušana, tiesības;

LABKLĀJĪBA

- fiziskā labsajūta, emocionālā labsajūta, materiālā labklājība.

KOMUNIKĀCIJAS TEHNISKE PALĪGLĪDZEKĻI

- surdotehniskie palīglīdzekļi (nedzirdīgām un vājdzirdīgām personām) – dzirdes aparāti, pulksteņi ar vibrozvanu – un tiftotehniskie palīglīdzekļi (neredzīgām un vājredzīgām personām) – magnetolas, runājošie termometri, Braila rakstāmmašīnas un balti taktilie spieķi.

NORMALIZĀCIJAS PRINCIPS

Normalizācijas princips nozīmē, ka cilvēkiem ar invaliditāti dzīves realitāte maksimāli tiek pietuvināta dzīves realitātei sabiedrībā.

NORMĀLA DZĪVESVEIDA KOMPONENTI

- **normāls dienas, nedēļas un gada ritms,**
- **cilvēka dzīves ciklam atbilstošas pieredzes veidošanās,**
- **normāla cieņa un pašnoteikšanās tiesības,**
- **normālas seksuālās normas, kas atbilst indivīda kultūras videi,**
- **normāli ekonomiskie un tiesību modeļi, kas atbilst tās valsts likumiem, kurā indivīds dzīvo,**
- **normālas vides un dzīvojamo ēku standartu prasības, kas atbilst sabiedrībai, kurā indivīds dzīvo.**

DZĪVES KVALITĀTES KONCEPTS

- Dzīves kvalitāte ir saistīta ar vidi, kurā cilvēks dzīvo.
- Dzīves kvalitāte ir saistīta ar to, kā cilvēks jūtas savā dzīves vidē.

DZĪVES KVALITĀTES FAKTORI

NEATKARĪBA

- personības attīstība, pašnoteikšanās;

SOCIĀLĀ LĪDZDALĪBA

- starppersonu attiecības, sociālā iekļaušana, tiesības;

LABKLĀJĪBA

- fiziskā labsajūta, emocionālā labsajūta, materiālā labklājība.

DZĪVES KVALITĀTES SFĒRAS

- **Fiziskā labsajūta;**
- **Emocionālā labsajūta;**
- **Starppersonu attiecības;**
- **Materiālā labklājība;**
- **Personības attīstība;**
- **Pašnoteikšanās;**
- **Sociālā iekļaušana;**
- **Tiesības.**

FIZISKĀ LABSAJŪTA

DZĪVES VIDE - Mājoklis

MIEGS - Guļamistabas/zonas iekārtojums

ĒŠANA - Pilnvērtīgs uzturs , ēdiena izvēles iespējas

PERSONĪGĀ HIGIĒNA - Inkontinences līdzekļi (autiņbikses, katetri, ieliktni)

APĢĒRBS - Privātums, atbilstība un izvēles iespējas

BRĪVAIS LAIKS - Brīvais laiks telpās un ārpus telpām

INDIVIDUĀLĀS FIZISKĀS VAJADZĪBAS

- Tehniskie palīglīdzekļi
- Pozicionēšana (Attiecas uz tiem cilvēkiem, kuri pēc speciālistu (ergoterapeita vai fizioterapeita) atzinuma ir jāpozicionē.
- Vertikalizācija
- Vēdera izeja

REHABILITĀCIJA

- Medicīniskā rehabilitācija
- Sociālā rehabilitācija

EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

- Emociju izpausmes
- Aktivitāte
- Uzvedības traucējumi
- Izolācija un fiksācija
- Emocionālā pozitīvā disciplinēšana

STARPPERSONU ATTIECĪBAS

- Attiecības ar ģimeni
- Attiecības ar cilvēkiem ārpus sociālās aprūpes pakalpojuma
- Attiecības ar sociālās aprūpes pakalpojuma sniedzēju
- Atbalsts (*Atbalsta veidam un apjomam ir jābūt nodrošinātam atbilstoši cilvēka vajadzībām*)
- Drošība starppersonu attiecībās

MATERIĀLĀ LABKLĀJĪBA

PERSONĪGAIS ĪPAŠUMS

- Personīgās lietas
- Personīgais budžets

NODARBINĀTĪBA

- Nodarbinātības aktivitātes
- Algots darbs
- Brīvdienas

PERSONĪBAS ATTĪSTĪBA

KOMUNIKĀCIJA

- Alternatīvā komunikācija
- Komunikatīvās palīgtechnoloģijas

IZGLĪTĪBA UN HABILITĀCIJA

- Neformālā izglītība
- Formālā izglītība
- Habilitācija (*ilgstošs process, kurš vērsts uz iztrūkstošo funkciju attīstību*)
- Seksuālā izglītība

IKDIENAS AKTIVITĀTES

- Jēgpilnas ikdienas aktivitātes
- Līdzdalības iespējas
- Aktivitāšu atbilstība
- Atbildības uzņemšanās

IZVĒLĒŠANĀS

- Dzīves vietas izvēle

LĪDZDALĪBA

- Lēmumu pieņemšana

SOCIĀLĀ IEKĻAUŠANA

IEKĻAUJOŠĀ VIDE

- Publiskie pakalpojumi
- Sabiedriskie pasākumi
- Sociālās aktivitātes

TIESĪBAS

VIDES PIEEJAMĪBA

INFORMĀCIJAS PIEEJAMĪBA

PRIVĀTUMS

PROCESUĀLĀS TIESĪBAS

PERSONĪGAIS ĪPAŠUMS

- Īpašuma drošība
- Iespēja pārvaldīt īpašumu

VERBĀLĀS UN NEVERBĀLĀS KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANAS PRASMES

SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

”Iekams ko saki citiem, vispirms pasaki to pats sev”

Seneka

NEVERBĀLĀ SASKARSME

- sazināšanās bez vārdiem, izmantojot tādus līdzekļus kā acu skatienu, mīmiku, žestus, pozas, pantomīmu, balsi - tās intonāciju, pauzes, mūziku, fizisko distanci, izvietojumu telpā, apģērbu.

VERBĀLĀ SASKARSME

- vārdi, skaņas, apkampieni.
- prasme runāt, klausīties, sarakstīties.
- prasme klausīties (interese, jautājumu noskaidrošana, iecietība).

JAUTĀJUMI
DISKUSIJA
PRAKTISKI IETEIKUMI



Šī publikācija ir tapusi ar Eiropas Savienības finansiālu atbalstu. Par šīs publikācijas saturu pilnībā ir atbildīga Aizkraukles novada pašvaldība un tas nevar tikt izmantots, lai atspoguļotu Eiropas Savienības uzskatus.

Visi projektā izstrādātie informatīvie materiāli ir Aizkraukles novada pašvaldības īpašums, tos nedrīkst pārpublicēt bez saskaņošanas ar pašvaldības Attīstības nodaļas speciālistiem

Projekts “Improvement of the Supply of Vulnerable Population Needs-based Social Care Services: care Brought Closer to Recipients' Homes” Nr. ENI-LLB-1-031 īstenots Eiropas kaimiņattiecību instrumentu ietvaros

