

Wersja 1.4 data 16 września 2023

„Bratnia Dusza”

Zakres szkolenia dla Wolontariuszy

Istnieje wiele powodów, dla których warto zostać Wolontariuszem Fundacji STOMAlife. Jako główne z nich wymienimy:

Pomoc osobom z wyłonioną stomią

Jako Wolontariusz Fundacji STOMAlife (dalej: Wolontariusz) będziesz mieć możliwość bezpośredniej pomocy i wsparcia osób z wyłonioną stomią, jak również ich bliskich. Twoje zaangażowanie ma na celu przyczynienie się do poprawy jakości ich życia oraz zbudowania większej akceptacji i zrozumienia w społeczeństwie.

Przełamywanie tabu i edukacja

Jako Wolontariusz będziesz miał/a szansę przyczynić się do przełamania tabu związanego ze stomią poprzez edukację społeczeństwa. Będziesz mógł/a przekazywać rzetelną wiedzę na temat stomii, obalać mity i stereotypy oraz budować świadomość i akceptację dla stomii w społeczeństwie.

Zmiana postaw i wsparcie emocjonalne

Wolontariat w Fundacji STOMAlife daje możliwość zmiany postaw osób z wyłonioną stomią w kierunku akceptacji swojej sytuacji życiowej. Twoja obecność i zaangażowanie mogą mieć ogromne znaczenie dla pacjentów w procesie akceptacji i powrotu do normalności.

Aktywizacja społeczna

Jako Wolontariusz będziesz mógł/a angażować się w działania mające na celu aktywizację społeczną stomików, aby mogli prowadzić normalne i aktywne życie. Będziesz miał/a szansę wspierać te osoby w powrocie do aktywności zawodowej i społecznej poprzez organizację warsztatów edukacyjnych, wydarzeń społecznych i promocję integracji stomików z resztą społeczności.

Satysfakcja i rozwój osobisty

Praca Wolontariusza w Fundacji STOMAlife, może przynieść ogromną satysfakcję i poczucie spełnienia. Będziesz uczestniczył w projekcie o wyraźnym celu społecznym, który ma realny wpływ na życie ludzi.

Ponadto, jako Wolontariusz będziesz mógł/a rozwijać umiejętności interpersonalne, zdobywać doświadczenie w pracy zespołowej i poszerzać swoje kompetencje społeczne.

Budowanie społeczności i sieci wsparcia

Poprzez pracę wolontaryjną w Fundacji STOMAlife będziesz mógł/a budować społeczność i sieć wsparcia dla stomików i osób im bliskich.

Poznasz innych Wolontariuszy o podobnych wartościach i celach, co może prowadzić do nawiązywania wartościowych relacji i tworzenia wspólnych działań.

Warto zostać Wolontariuszem Fundacji STOMAlife, ponieważ pozwoli to nie tylko pomagać innym, ale także rozwijać się osobiście, budować społeczność, zdobywać satysfakcję i mieć realny wpływ na życie pacjentów stomijnych. Twoje zaangażowanie może przyczynić się do tworzenia społeczeństwa bardziej wyrozumiałego, akceptującego i wspierającego.

Jako Wolontariusz Fundacji STOMAlife, będziesz miał/a możliwość rozwoju wielu cennych umiejętności.

Twoja rola jako Wolontariusza będzie polegać na słuchaniu, udzielaniu wsparcia emocjonalnego, dzieleniu się swoimi doświadczeniami i udzielaniu praktycznych wskazówek. Twoje inspirujące podejście, pozytywne nastawienie i wiara w potencjał podopiecznych będą kluczowe dla ich rozwoju i osiągnięcia postawionych celów.

Komunikacja interpersonalna

Praca Wolontariusza wymaga dobrej umiejętności komunikacji. Będziesz uczestniczyć w rozmowach, warsztatach i spotkaniach, gdzie będziesz musiał/a skutecznie komunikować się z różnymi grupami ludzi, wyrażać empatię i dostarczać informacji w sposób zrozumiały i dostępny.

Empatia i wsparcie emocjonalne

Ludzie z wyłonioną stomią często doświadczają trudności emocjonalnych i potrzebują wsparcia. Jako Wolontariusz będziesz rozwijać umiejętność empatycznego słuchania, okazywania zrozumienia i udzielania wsparcia emocjonalnego. Będziesz w stanie ich wspierać w procesie akceptacji i radzenia sobie z wyzwaniami, które niesie ze sobą posiadanie stomii lub bycie bliskim stomika..

Organizacja i planowanie

Wolontariat w Fundacji STOMAlife może wymagać organizacji i planowania różnych działań, takich jak: warsztaty, spotkania, wydarzenia społeczne itp. Będziesz mógł/a rozwijać umiejętność skutecznego organizowania zasobów, czasu i zadań, aby osiągnąć zamierzone cele.

Praca zespołowa

Będziesz mógł/a rozwijać umiejętności efektywnej współpracy, podziału obowiązków, komunikacji i rozwiązywania problemów w grupie. Praca zespołowa pomoże Ci również nauczyć się uszanowania różnorodności i wspierania innych członków zespołu.

Umiejętność pracy z różnymi grupami społecznymi

Fundacja STOMAlife angażuje się w edukację opinii publicznej, co oznacza, że będziesz mieć możliwość pracy z różnymi grupami społecznymi. Będziesz nabywać umiejętności adaptacji do różnych środowisk i kultur, a także rozwijać umiejętność dostosowywania przekazu do różnych odbiorców.

Empowerment i motywacja

Jako Wolontariusz, będziesz miał/a okazję wspierać osoby z wyłonioną stomią w procesie aktywizacji społecznej i powrotu do normalności. Będziesz rozwijać umiejętności mobilizowania, inspiracji i motywowania innych do podejmowania działań, stawiania czoła wyzwaniom i dążenia do pozytywnych zmian w swoim życiu. Będziesz rozwijać umiejętności, które pozwolą Ci mobilizować stomików do aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie, przywracania pewności siebie i odzyskiwania kontroli nad swoim życiem.

Zakres szkolenia Wolontariusza

Wolontariusz wspierający osobę z wyłonią stomią, nabędzie różnych umiejętności, które pomogą mu radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i osiągać lepszą jakość życia. Twoja rola jako Wolontariusza będzie polegać na słuchaniu, udzielaniu wsparcia emocjonalnego, dzieleniu się swoimi doświadczeniami i udzielaniu praktycznych wskazówek. Cenna będzie wiedza na temat dostępnego sprzętu stomijnego, sposobów radzenia sobie z zaopatrzeniem stomii i realizacją zleceń na zaopatrzenie stomijne..

Twoje inspirujące podejście, pozytywne nastawienie i wiara w potencjał pacjentów będą kluczowe dla ich rozwoju i osiągnięcia postawionych celów.

Terminy

Od momentu rozpoczęcia kursu kandydat na wolontariusza ma 6 miesięcy na jego ukończeniu.

Plan szkolenia:

1. Część ogólna / 2 godziny /

- 1.1. Wyjaśnienie roli Wolontariusza.
- 1.2. Zadania stojące przed Wolontariuszem Fundacji STOMAlife.
- 1.3. Zasady działania w ramach współpracy z Fundacją STOMAlife
- 1.4. Lista kontaktowa osób, które mogą być pomocne w trakcie wykonywania zadań wolontariackich.

2. Aspekty psychologiczne / 20 godzin /

- 2.1. Wprowadzenie
 - 2.1.1.1. Wyjaśnienie roli Wolontariusza
 - 2.1.1.2. Dlaczego warto być dobrym wsparciem?
 - 2.1.1.3. Reakcje emocjonalne na sytuację kryzysu w chorobie
- 2.2 Zrozumienie potrzeb pacjentów z wyłonią stomią
 - 2.1.1.4. Emocjonalne wyzwania przed wyłonieniem stomii
 - 2.1.1.5. Akceptacja zmiany w wyglądzie ciała
 - 2.1.1.6. Przewyciężanie wstydlivości i zażenowania
 - 2.1.1.7. Lęki związane z utratą kontroli nad wypróżnianiem
 - 2.1.1.8. Emocjonalne wyzwania związane z stomią
- 2.3 Komunikacja i empatia
 - 2.3.1.1 Słuchanie i zrozumienie
 - 2.3.1.2 Wyrażanie wsparcia i optymizmu
 - 2.3.1.3 Psychoedukacja
- 2.4 Depresja
 - 2.4.1 Objawy depresji
 - 2.4.2 Syndrom zmęczenia leczeniem choroby przewlekłej
 - 2.4.3 Wsparcie specjalistów
- 2.5 Rola Rodziny i bliskich w procesie leczenia choroby przewlekłej
- 2.6 Jak być dobrym wsparciem, nie tracąc siebie?
 - 2.6.1 Realna ocena własnych zasobów
 - 2.6.2 Jak stawiać granice sobie i osobom które wspieramy?
 - 2.6.3 Moje emocje w opiece nad drugą osobą.
 - 2.6.4 Superwizja

3. Wiedza na temat stomii / 20 godziny /

- 3.1 Co to jest stomia i przyczyny jej wyłaniania
- 3.2 Kryteria podziału stomii ze względu na:
 - 3.2.1 Poziom wyłonienia jelita (ileostomia, kolostomia),
 - 3.2.2 Technikę operacyjną (stomia jednolufowa, dwulufowa),
 - 3.2.3. Czasookres wyłonienia stomii (stomia czasowa, definitywna)
- 3.3 Rodzaje stomii
 - 3.3.1 Kolostomia
 - 3.3.3 Ileostomia
 - 3.3.4 Urostomia
 - 3.4 Powikłania po zabiegu wyłonienia stomii
 - 3.4.1 Wczesne: niedokrwienie, krwawienie, obrzęk, wpadnięcie i wyjątkowo ewentracja przez otwór stomijny
 - 3.4.2 Późne : zwężenie, wypadanie, przepuklina okołostomijna, zmiany skórne wokół stomii, wszczepy śluzowe, alergie.
 - 3.4.3 Metody zapobiegania i leczenia powikłań.
 - 3.4.4 Zasady zaopatrzenia stomii – dobór sprzętu stomijnego
 - 3.4.5 Sposoby wymiany worka stomijnego
- 3.4 Rola Pielęgniarki stomijnej

4. Rodzaje sprzętu stomijnego wraz z praktycznymi warsztatami zaopatrzenia stomii / 10 godzin /

- 4.1 Systemy sprzętu stomijnego i dostępne w Polsce brandy
 - 4.1.1 Sprzęt dwuczęściowy
 - 4.1.2 Sprzęt jednoczęściowy
 - 4.1.3 Akcesoria do pielęgnacji stomii
 - 4.1.4 Pasy stomijne i bielizna stomijna

5. Zasady refundacji i zaopatrzenia w sprzęt stomijny / 2 godziny /

- 5.1 Refundacja NFZ
- 5.2 Realizacja zlecenia na sprzęt stomijny

6. Rehabilitacja – Prehabilitacja / 4 godziny /

- 6.1. Ruch
- 6.2. Nauka oddychania

7. Żywnienie / 4 godziny /

- 7.1. Co jeść po operacji. Czego unikać, a co spożywać częściej.
- 7.2. Zasady żywieniowe w przypadku wystąpienia biegunki
- 7.3. Zasady żywieniowe w przypadku wystąpienia zaparcia
- 7.4. Właściwe nawodnienie organizmu.

8. Inne – w oparciu o materiały edukacyjne drukowane

- 8.1. Gazy jelitowe
- 8.2. Kolor stolca
- 8.3. Kolor moczu
- 8.4. Przyjmowanie leków, a stomia
- 8.5. Atlasy edukacyjne o stomii
- 8.6. Kurs stomijny online

9. Bliskość, intymność, seksualność a stomia /2 godziny/

- 9.1. Czym jest bliskość i intymność, zbliżenie i seks... - mity i przekonania wpływające na naszą psychikę.
- 9.2. Nomenklatura narządów płciowych: ta potoczna i naukowa ale również wulgarna...dlaczego ten ALFABET jest taki ważny, co zmienia w dialogu z drugim człowiekiem.
- 9.3. Wpływ wyłonienia stomii na emocjonalny odbiór ciała, na odczucia fizyczne i psychiczne.
- 9.4. Czy sama stomia ogranicza naszą seksualność? Jakie rzeczy mogą ją jednak ograniczyć? Co możemy poradzić?
- 9.5.** Jak powinniśmy poprawnie rozumieć i zdefiniować naszą seksualność.

10. Akceptacja własnego ciała. Zagadnienia warsztatów z akceptacji ciała i samo-współczucia / ciałożyczliwości / 4 godziny/

- 10.1. Wpływ akceptacji ciała na naszą kondycję psycho-fizyczną.
- 10.2. Rola jaką w akceptacji ciała odgrywają schematy kulturowe, kanony piękna i przekazy medialne oraz jak je identyfikować.
- 10.3. Wpływ podświadomych przekonań na temat ciała i wyglądu na akceptację ciała i jak je transformować na wspierające afirmację.
- 10.4. Praktyka uważności i samo-współczucia jako forma wsparcia w budowaniu akceptacji ciała.
- 10.5. Praktyka uważności i samo-współczucia jako forma pracy z wewnętrznym krytykiem i budowanie postawy życzliwości do ciała.
- 10.6. Sposoby radzenia sobie ze stratą dawnego wyglądu i funkcjonowania ciała i akceptacji zmiany.
- 10.7. Rola samo-dotyku w budowaniu relacji z ciałem.
- 10.8. Intuicyjny dotyk jako forma wchodzenia w kontakt z ciałem i odnajdywania przyjemności.
- 10.9. Rola akceptacji ciała w byciu w kontakcie ze swoją seksualnością.
- 10.10. Rola komunikacji w odwstydzaniu seksualności

11. Najczęstsze pytania odnośnie stomii.

12. Niezbędnik Stomika

Forma zajęć:

- Wykłady stacjonarne i online
- Prezentacje
- Filmy
- Ćwiczenia praktyczne
- Testy psychologiczne
- Poradniki

Wolontariusz Fundacji STOMAlife aby móc skutecznie pomagać i opiekować się osobą z wyłonią stomią wpięrow nabędzie odpowiednich umiejętności pozyskując wiedzę z niezbędnych obszarów ze stomią związanych.

Wiedza na temat stomii

Wolontariusz zdobędzie wiedzę na temat różnych rodzajów stomii, ich pielęgnacji, rodzajów produktów stomijnych i związanymi z nimi zagadnieniami zdrowotnymi. Zrozumienie tematu pomoże w udzielaniu praktycznych wskazówek i porad osobom z wyłonią stomią.

Empatia i wsłuchiwanie się w potrzeby osoby wspieranej

Wolontariusz nabędzie umiejętność empatycznego słuchania i okazywania zrozumienia osobom z wyłonią stomią. Będzie gotowy/a do słuchania ich doświadczeń, obaw i potrzeb bez osądzania czy krytykowania.

Komunikacja i jasność przekazu

Wolontariusz będzie potrafił klarownie komunikować się z osobami z wyłonią stomią. Będzie w stanie wyjaśnić procedury i techniki pielęgnacji stomii oraz udzieli odpowiedzi na pytania o rodzaje sprzętu stomijnego. Zadbą o dostosowanie przekazu do indywidualnych potrzeb i poziomu zrozumienia osoby, której chce pomóc.

Pielęgnacja stomii

Wolontariusz będzie posiadać praktyczne umiejętności związane z pielęgnacją stomii, takie jak zmiana worka stomijnego, dopasowanie sprzętu do konkretnej stomii. Będzie posiadać wiedzę na temat radzenia sobie z pielęgnacją skóry wokół stomii i kontrolowaniem podciekania.

Poszanowanie prywatności i poufność

Fundacja STOMAlife
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
Mail: biuro@stomalife.pl



Wolontariusz zdaje sobie sprawę z konieczności poszanowania prywatności i godności podopiecznych. Jest zobowiązany do przestrzegania zasad poufności i musi dbać o dyskrecję w swojej pracy.

Cierpliwość i takt

Osoby z wyłonioną stomią mogą doświadczać różnych trudności fizycznych i emocjonalnych. Wolontariusz będzie cierpliwy, wykaże się taktem i umiejętnością radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Powinien być gotowy/a do udzielania wsparcia i pomocy w dłuższej perspektywie czasowej, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Ważne jest również, aby Wolontariusz był gotowy/a na ciągłe doskonalenie swoich umiejętności poprzez regularne szkolenia, udział w warsztatach i korzystanie z dostępnych zasobów edukacyjnych w celu podtrzymywania i poszerzania swojej wiedzy i umiejętności w zakresie oferowanego w ramach wolontariatu wsparcia.

Ukończenie kursu zakończone jest testem wiedzy. Po zdaniu testu oraz rozmowie podsumowującej z psychologiem kandydat na wolontariusza staje się Bratnią Duszą Wolontariszem - otrzymuje legitymację i zostaje wpisany na listę Wolontariuszy Fundacji.