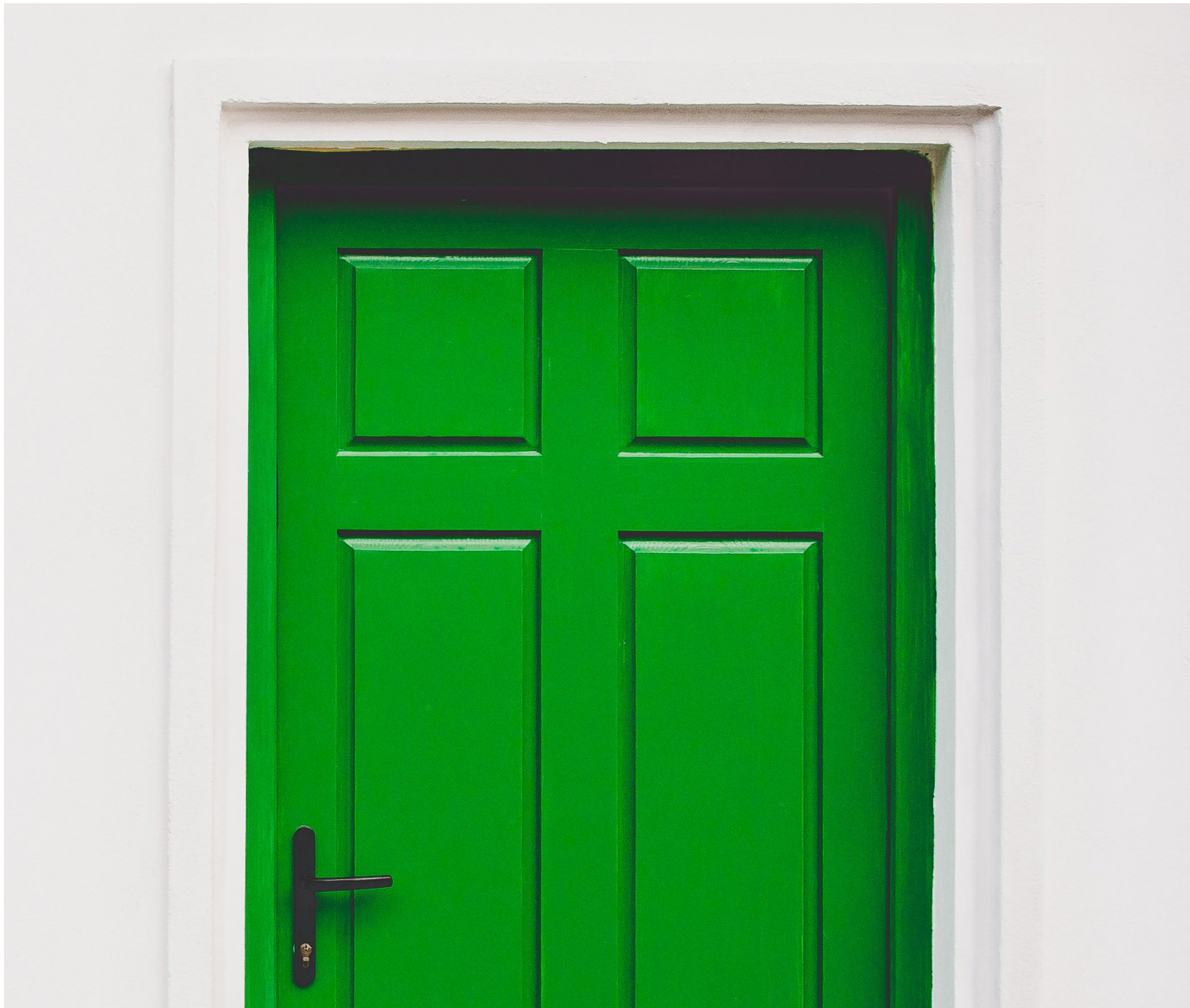
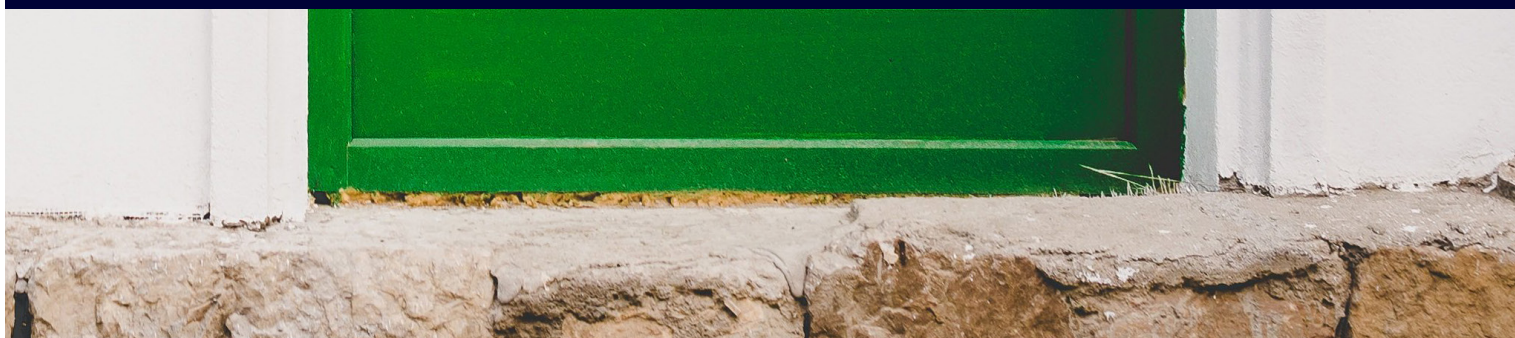




Frivilligt arbejde i en **CORONATID**

Ældre@Sagen



Det er godt at hjælpe hinanden. I Hvalsø bor Henry på 93, og han er ikke så let til bens mere. Så udover at hans døtre hjælper med indkøb, træder også naboerne til i en snæver vending. Men hold afstand for at mindske smittefare. Og undgå rede penge.



Frivilligt arbejde i en Coronatid

Som pårørende og som frivillig kan det være svært ikke at kunne drage den omsorg og hjælp, som man er vant til. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man undgår besøg hos særligt sårbare ældre og kronisk syge. I stedet kan man tænke over, hvad de kan have ekstra brug for i denne særlige situation. Det kan være at tale hyppigt sammen i telefonen, evt. via videoopkald. Man kan også stadig hjælpe med indkøb, blot man husker at undgå unødigt fysisk kontakt.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Dette er Ældre Sagens idekatalog over, hvordan du stadig kan hjælpe med din frivillige indsats, selvom du ikke kan besøge din besøgsvært eller motionere med det hold, du plejer. Alligevel kan meget lade sig gøre for at holde kontakten til alle dem, der sidder hjemme og har brug for et menneske i telefonen.

Besøg over telefon og mail

I besøgstjenesten og andre besøgsaktiviteter som fx spisevenner kan man som aktivitetsleder foreslå, at besøgsvenner og værter kan have glæde af at holde kontakten ved at ringe eller skrive sammen i perioden. Hellere 10 minutters snak på telefon hver anden dag end 1 time én gang om ugen. Mange, som sidder isoleret i eget hjem, vil have større behov for løbende at kunne vende sine tanker og bekymringer med andre mennesker.

Senest har Ældre Sagen modtaget en henvendelse fra en kvinde, der ønskede at tilbyde sig som ”mail-ven”. Det kan være en ny måde at dyrke besøgsvenskabet på.

For dem der har og bruger mobiltelefon, kan det at modtage og sende en hilsen med sms være en rar og kærkommen kontakt til omverdenen. Fx har Ældre Sagens besøgstjeneste i Fredericia skrevet og ringet til alle besøgsvenner og opfordret til, at besøgsvenner og værter fastholder telefonisk kontakt.

Hvis man har en særlig god kontakt til sin besøgsvært kan man jo kigge forbi med en pose hjemmelavede boller, som man sætter ved døren og vinke gennem vinduet. Man kan også lægge et fysisk brev i postkassen.

De såkaldte tryghedsopkald, hvor man ringer rundt og siger godmorgen, er i denne periode ekstra vigtige – og der kan være flere, der kan få brug for et tryghedsopkald hver morgen.

Når der skal handles ind

Hvis man er indkøbsven, har flere lokalafdelinger tænkt i alternative løsninger. I de mindre samfund er der aftaler med den lokale købmand eller det lokale supermarked, der står for at modtage bestillinger og pakke varer. Herefter bringer frivillige varerne til døren – uden at man har fysisk kontakt. Økonomien er et mellemværende mellem kunden og købmanden/brugsuddeleren.

Andre steder foreslår man at købe ind, hente pakker og medicin for den ældre og levere til døren. For at hente medicin skal man scanne eller medbringe borgerens sundhedskort på apoteket.

Se Ældre Sagens vejledning til indkøbsordninger under Coronavirus på Frivilligportalen.

It-hjælp over telefonen

I mange lokalafdelinger fx i Hillerød kan man få telefonisk hjælp til sin computer, tablet eller smartphone, internetforbindelse osv. Denne frivillige service fortsætter naturligvis, da der ikke er nogen smitterisiko forbundet med at tale i telefon eller maile sammen.

Behovet for at kunne bruge sin computer og sin mobiltelefon er større end nogensinde før, fordi især ældre mennesker bliver isolerede i deres hjem. Derfor er det også vigtigt for dem at kunne bestille varer online, tale med familie og venner, evt. på Skype eller på FaceTime.

Det kan være en idé at oprette en lokal telefonisk it-hotline som udvidelse af telefonsupporten.



En digital dagligstue

Nu hvor læsekredsen og herre- og dameværelset ikke kan mødes fysisk, er det måske en idé at åbne en virtuel dagligstue i form af en lukket Facebookgruppe.

Det er nemt at oprette en gruppe og den kan gøres privat, så kun inviterede medlemmer kan være med.

I gruppen kan herreværelsets aktivitetsleder lægge interessant indhold op som gruppen kan diskutere i kommentarsporet. Det kunne være et filmklip hentet fra www.filmcentralen.dk, en spændende artikel eller andet frit tilgængeligt indhold fra internettet. Mange museer har også virtuelle ture.

Facebookgrupper er også et godt værktøj til læsekredse. Her kan læsekredsens ordstyrer lægge spørgsmål til den læste bog ud, og gruppens medlemmer kan komme med input i kommentarsporet.

Da bibliotekerne jo desværre også holder lukket, kan det være en god idé at vælge bøger, der findes som e-bøger fx på den gratis tjeneste E-reolen.

Pårørende, der trænger til støtte

Man har forsøgt at igangsætte en telefonisk pårørendelinje i både Mariager Fjord kommune og i Odense lokalafdeling. I disse tider kunne man forestille sig, at pårørende til ældre, svækkede og kronisk syge står med en hel masse spørgsmål, som de gerne vil have svar på.

Mange vejledere tilbyder allerede hjælp over telefonen. De vejledninger, som har kontortid med fysisk fremmøde, kan i stedet tilbyde hjælp og vejledning over telefonen i samme tidsrum. Det vil være oplagt at lægge en lille notits ud på de lokale hjemmesider eller skrive ud i de lokale nyhedsbreve, at Ældre Sagen nu tilbyder vejledning over telefonen.

Hos bisidderne – som nu ikke længere kan gå med til en samtale fx med lægen – kan aktivitetslederne foreslå, at bisidderne i stedet tilbyder en slags telefonsupport, hvor de over telefonen tager en grundig samtale med den, der fx skal til undersøgelse på hospitalet/visiteres til hjemmehjælp, så de er så godt forberedt som muligt. Og bagefter som opfølgning på samtalen/undersøgelsen/mødet kan bisidderne igen tilbyde at hjælpe med at gennemgå samtalen med personen og få styr på, hvad der nu skal ske.

Telefonmøder kan være en god løsning, når man ikke kan mødes fysisk. Hvordan man laver et telefonmøde, kan læses her:

<https://www.aeldresagen.dk/Frivilligportalen/coronavirus/Vejledninger/vejledning-til-telefonmoeder>

Midt i sorgen

I forhold til de en-til-en sorgstøttetilbud, som vi har, vil det være oplagt at tilbyde samtaler over telefonen i den kommende periode. Det vil den efterladte kunne have stor glæde af.

I forhold til sorgstøttetilbud der er gruppebaserede, kunne de frivillige gruppeledere fx tilbyde en kortere personlig statussamtale over telefonen fx en gang om ugen eller hver anden uge, indtil gruppen kan mødes igen.

I pårørendegrupper/pårørendecafeer – ligesom i sorg- og livsmodsgrupperne kunne et godt alternativ til disse grupper være, at de frivillige gruppeledere tilbyder en kortere personlig statussamtale over telefonen fx en gang om ugen eller hver anden uge indtil gruppen kan mødes igen – eller en midlertidig lukket Facebook-gruppe.

Hold motionen ved lige

I denne periode kan I være motions-telefon-venner. I kan stadig holde fast i jeres besøgsaftaler over telefonen. Det er lige så vigtigt med fællesskabet over telefonen, og så kan I tale om hvilke øvelser, I kan lave.

I kan holde fast i jeres almindelige motionsaktivitetstider på ugen, og have en telefonkæde på holdet. Det fastholder fællesskabet, og I kan udveksle erfaringer om hvilken hjemmemotion eller anden fysisk aktivitet, man kan finde på.

I kan enten starte telefonkæden på starttidspunktet for jeres almindelige motionsaktivitet eller starte telefonkæden på det tidspunkt I normalt ville afslutte med kaffe.

I denne periode kan I generelt opfordre jeres deltagere til at motionere hjemme, evt. ved at afspille en motionsvideo.

Se fx <https://www.youtube.com/user/Aeldresagenvideo/playlists>

Få hjælp og inspiration

Du kan få hjælp og inspiration ved at ringe eller maile til Ældre Sagens konsulenter i frivilligafdelingen og/eller til din lokale foreningskonsulent.

Se fx <https://www.aeldresagen.dk/Frivilligportalen>



Ældre  Sagen

Snorresgade 17-19, 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk