

Frivillig indsats på Allerød Plejecenter



Håndbog til frivillige 2018



Allerød
Kommune

"Jeg kan lide at glæde andre med en god oplevelse, det giver også mig selv glæde i livet"

"Det er fantastisk at kunne mærke at man gør en forskel"

"Jeg bliver glad, når jeg gør noget for andre"

**"Hvis jeg selv skulle komme på plejehjem en dag, har jeg altid sagt:
Bare der kommer nogle og besøger mig"**

"Jeg kan godt lide at gøre noget for andre, da det giver mig så meget tilbage"

"Det er absolut lysten til at være sammen med andre mennesker og bidrage med det man kan og er god til"



Indhold

Velkommen som frivillig på Allerød Plejecenter	3
Præsentation af Allerød Plejecenter og frivillig indsats	4
Skovvang	4
Engholm	5
Lyngehus.....	6
Mimosen.....	7
Hvordan kan jeg som frivillig hjælpe?	8
Når jeg sætter aktiviteter i gang.....	10
Hvad får jeg ud af at være frivillig?	11
Krav til mig	12
Samarbejde med personale	13
Afbud.....	14
Tavshedspligt	14
Udgifter.....	15
Forsikring	15
Behandling af personoplysninger i foreninger	16
Hvordan bliver jeg frivillig?	17
Du skal vise straffeattest til daglig leder.....	17
Ophør af frivillig indsats	17
Nyttige kontaktoplysninger	18
Skovvang	18
Engholm	18
Lyngehus.....	18
Mimosen.....	18
Center for Frivilligt Socialt Arbejde: www.frivillighed.dk	18

Velkommen som frivillig på Allerød Plejecenter

Mine medarbejdere og jeg er rigtig glade for, at du gennem frivillig indsats har valgt at ville gøre en positiv forskel for beboerne på Allerød Plejecenter. Vi ser frem til dit engagement og vi håber, at du vil komme til at trives i samarbejdet med beboere, personale og andre frivillige.

Denne håndbog er første skridt på vejen for at skabe overblik og sammenhæng omkring frivillig indsats på Allerød Plejecenter.

Håndbogen er til dig, som gerne vil yde - eller allerede yder frivillig indsats på én af afdelingerne på Allerød Plejecenter. I håndbogen vil du kunne læse lidt om Allerød Plejecenter og om, hvad det vil sige at være frivillig hos os.

Håndbogen er kommet i stand i et samarbejde mellem frivillige fra plejecenterets 4 afdelinger, repræsentanter fra kommunens Seniorråd, Bruger- pårørenderådet samt ledelse og frivilligkoordinatorer fra Allerød Plejecenter.

Rigtig god læselyst!

Tina Rantzau Christiansen

Virksomhedsleder, Allerød Plejecenter

September 2018

Præsentation af Allerød Plejecenter og frivillig indsats

Allerød Plejecenter er en virksomhed bestående af 4 afdelinger.

Alle afdelinger har en frivilligkoordinator blandt de ansatte, som står for kommunikation, koordinering mellem daglig drift og frivillig indsats og deltager i løbende planlægningsmøder med frivillige.

Skovvang

Skovvang er vores nyeste afdeling. Her bor 60 beboere i to- rumsboliger. Skovvang er moderne indrettet og har store, lyse gang- og fællesarealer.



Der er tre fælles dagligstuer, hver for 20 beboere. Her kan aktiviteter for mindre grupper afholdes - såsom sang, oplæsning, neglebar og spil mm. Skovvang har også en stor dejlig hall, hvor der er plads til både gymnastik, musikarrangementer, banko, strikkeklub, bowling, dans eller andre fællesaktiviteter for både større og mindre grupper. Her er også en gårdhave, hvor man kan nyde solen eller plante i plantekasser. Skoven - og også et supermarked - ligger tæt på Skovvang, så der er gode muligheder for at gå ture for at opleve årstiderne – eller for at købe ind med beboerne.

Transport til Skovvang: Skovvang ligger i gå-afstand fra stationen og der er et busstoppested lige udenfor.

Skovvang har omkring 12 frivillige, som deltager i dagligdagen med forskellige aktiviteter for og med beboerne. Der er endnu ikke dannet frivillige venskabsforeninger, men enkelte frivillige er tilknyttet større organisationer, såsom Røde Kors.

Nye frivillige henvender sig til frivilligkoordinator eller daglig leder på Skovvang.

Engholm

Engholm er et stort og aktivt hus, der både rummer Plejecenter, Hjemmepleje, Midlertidig Plads, Genoptræning og Aktivitetscenter for hjemmeboende borgere.



Plejecenteret har 45 almindelige plejeboliger samt 10 boliger for mennesker med demens på Grøn Gang. De 45 almindelige plejeboliger er fordelt i tre grupper med omkring 15 beboere. Beboerne bor i toværelses boliger med egen terrasse og skur. Hver gruppe har ligeledes en dejlig fællesstue, hvor mange af dagligdagens aktiviteter foregår. Hver gruppe har en fællesterasse med udsyn til grønne fællesområder og en sø.

Udover arrangementer i egne fællesstuer såsom banko, guitarspil, sang, højtlesning, biograf osv., foregår der med jævne mellemrum større arrangementer i lokalet, hvor Aktiviteten har til huse. Det er f.eks. musikarrangementer, stort bankospil, høstfest osv. Engholm ligger i nærheden af flere supermarkeder.

På Grøn Gang bor omkring 10 beboere. Grøn Gang er overskueligt indrettet og har en hyggelig dagligstue, hvor de fleste beboere opholder sig det meste af dagen. Her er mulighed for højtlesning, manicure, spil, krydsord, sang, gymnastik og erindringsdans. Grøn Gang har også en terrasse og en mindre have.

Transport til Engholm: Der er busstoppested lige udenfor Engholm.

På Engholm er der én frivillig forening: Engholms Frivillige, som har 11 frivillige. Nye frivillige kan henvende sig til foreningen samt frivilligkoordinator og daglig leder.

Lyngehus



Lyngehus er et hyggeligt ældre center, der er i tæt samspil med det øvrige lokalsamfund i Lynge. Der er 42 boliger på Lyngehus – nogle med to rum andre med ét rum. Huset har mange små kroge, hvor beboere kan sidde og hygge sig sammen. Husets hjerte er Cafeen, hvor langt de fleste beboere mødes om måltiderne og hvor der er et rigt, varieret tilbud om forskellige aktiviteter – musik, dans, højtlesning, hyggesnak mm. Herudover har Lyngehus et dejligt stort lokale i kælderen "Oasen", hvor der bl.a. er opsat en modeljernbane, som en gruppe mandlige beboere har god glæde af. Lyngehus er både mødested for de lokale stavgængere og en kortspilsklub. Den lokale Brugs, apotek, læge og tandlæge ligger umiddelbart op af Lyngehus, og beboere, der er gående har derfor mulighed for selv at befordre sig derhen.

Transport til Lyngehus: Der er busstoppested lige udenfor Lyngehus.

Den frivillige forening på Lyngehus hedder 'De frivillige på Lyngehus' og har omkring 15 frivillige. De frivillige arrangerer både faste ugentlige aktiviteter og deltager som hjælpende hænder ved fester, gudstjeneste og på ture.

Nye frivillige kan henvende sig til foreningen samt frivilligkoordinator og daglig leder.

Mimosen

Mimosen er forbeholdt mennesker, som lever med en demenssygdom. Her bor 24 beboere i et såkaldt



"leve-bo miljø". Mimosen er indrettet i 3 små, overskuelige og hyggelige huse med hver 8 etværelses boliger. Boligerne vender alle ud mod husets "hjerne" – den fælles dagligstue. Dagligstuen benyttes flittigt - her foregår dagligdagslivet, og det er også her, at de fleste sociale aktiviteter for husets 8 beboere foregår. Det kan f.eks. være højtlesning, manicure, spil, krydsord, sang, gymnastik og erindringsdans mm. Mimosens beboere er sammen med de ansatte flittige brugere af stedets 'side-by-side' cykel, hvilket alle er meget begejstrede for. Mimosen har også en fælles gårdhave med tre terrasser, hvor der vokser blomster, frugtbuske og krydderurter, så der også er mulighed for at plante og vedligeholde bedene sammen med beboerne.

Transport til Mimosen: Der er busstoppested i nærheden af Mimosen.

For øjeblikket er der 3 frivillige, som besøger Mimosen og en besøgsven fra Røde Kors. Én frivillig giver en hånd med f.eks. ved gudstjenester. Nye frivillige henvender sig til frivilligkoordinator eller daglig leder på Mimosen.

Hvordan kan jeg som frivillig hjælpe?

Allerød Plejecenter er bopæl for 181 ældre, som ikke længere kan klare sig i hverdagen uden væsentlig støtte fra omgivelserne. Det er personalets opgave i samarbejde med beboeren at hjælpe med det, den enkelte har behov for.

Som frivillig kan du være med til at skabe liv, aktiviteter og en meningsfuld hverdag for beboerne. Mange af beboerne kan have fysiske eller kognitive funktionsnedsættelser, hvilket betyder, at man kan have svært ved at huske, orientere sig eller kommunikere. Dette kan også påvirke den enkeltes mulighed for at tage initiativ og være aktiv. Jo flere vi er til at hjælpe med at skabe muligheder for aktiviteter, des bedre!

Du kan være frivillig hjælp til...

- Fællesaktiviteter arrangeret af personalet. F.eks. ved gudstjenester, på ture, fester eller særlige begivenheder, hvor du hjælper med at skabe en god stemning omkring aktiviteten, skubbe en kørestol, praktiske gøremål såsom dække bord, rydde bord eller som dansepartner
- Fællesaktiviteter arrangeret af andre frivillige. F.eks. banko, fællessang, motion eller underholdning.



Du kan også selv stå for aktiviteter sammen med én eller flere beboere, hvor du kan...

- give nærvær, omsorg, opmærksomhed og relation. F.eks. på en gå- eller trilletur i nærområdet, hyggesnak over en kop kaffe, læse højt af avisen, sætte hår, tale livshistorie, se film sammen, kigge på fotos sammen eller plante i haven mv.
- blive personlig besøgsven
- være ledsager til aktiviteter, frisør eller hospitalet. Dog må kørsel foregå med taxa, da kørsel med beboere i egen bil ikke er tilladt.
- udvikle og stå for aktiviteter. Måske er der noget, du er rigtig god til, som du gerne vil dele. F.eks. strikke, male, fotobøger på computer, lave et motionshold, 'minde-stue' mv.

Der er mange muligheder for aktiviteter og dine ideer er velkomne.

Tip! Når du har lavet en aktivitet med en beboer, kan du efter samtykke fra beboeren skrive den ned og gerne vedlægge et billede fra aktiviteten. Så har både pårørende og medarbejdere et godt udgangspunkt for at kunne tale med beboeren om aktiviteten bagefter.

Når jeg sætter aktiviteter i gang

Når du sætter aktiviteter i gang skal du...



- Sikre dig, at aktiviteten giver mening for dig, som frivillig og drives af lyst
- Sikre dig, at aktiviteten giver mening for den eller de personer, du laver aktiviteterne sammen med. F.eks. at aktiviteten er tilpasset et ønske, et behov og det funktionsniveau den anden har.
- Sikre dig, at du har konkrete aftaler med personalet om tid, sted og med hvem, du laver dem
- Huske, at du har ansvar for hele aktiviteten. F.eks. at følge en beboer godt hjem efter aktiviteten eller sørge for, at der er ryddet op efter aktiviteten
- Huske, at dine aktiviteter skal være med til at berige og skabe glæde for beboerne.
- Huske, at din tilstedeværelse, din hjælp, dit engagement og din omsorg tages i mod med kyshånd af både beboere, pårørende og personale

Tip! Hjælp gerne beboere, pårørende og personale med at holde styr på, hvem du er og hvilke aktiviteter, du laver. F.eks. er du velkommen til at lave noget materiale om dig selv eller dine aktiviteter, der kan hænges op på afdelingens opslagstavler eller lægges i beboerens bolig.

Hvad får jeg ud af at være frivillig?

Som frivillig på Allerød Plejecenter får du alle tiders chance for at bidrage til livskvaliteten for et andet menneske og give bedre muligheder for, at andre kan vedligeholde færdigheder og gøre ting, de godt kan lide. Du vil dermed kunne gøre en vigtig forskel for den person, du laver aktiviteter med.

Udover at få relationer til beboerne, får du også mulighed for at opnå fællesskab med andre frivillige. Endelig får du mulighed for at vinde nye kompetencer, du kan bruge i andre sammenhænge. F.eks. i din uddannelse eller arbejdsliv.

Du får mulighed for nye oplevelser og du bliver inviteret til at deltage i årets fester sammen med beboere og personale. Giver du personalet besked, har du også mulighed for at deltage på plejecentrets ture. Når du laver aktiviteter, vil du altid frit kunne tage vand, kaffe og te. Deltager du i et arrangement, hvor der serveres kage eller andet, vil du som regel også blive tilbudt at spise med. Dette afhænger dog af, om der er nok til beboerne.

Du har mulighed for sparring med professionelle medarbejdere i forbindelse med din frivillige indsats. Løbende vil du blive inviteret til planlægningsmøder, hvor du kan afstemme dine forventninger, ønsker, forslag til aktiviteter og lave konkrete aftaler med personalet om dine aktiviteter.

Allerød Plejecenter arbejder på at kunne tilbyde en fælles temadag hvert år for alle frivillige tilknyttet Allerød Plejecenter, hvor du f.eks. kan modtage viden om din rolle som frivillig, personcentreret omsorg, demens, førstehjælp og andre emner, som kan være relevante for din frivillige indsats. Har du forslag til, hvad du har brug for, for at være godt klædt på til din frivillige indsats, er du meget velkommen til at henvende dig til afdelingens frivilligkoordinator.

Krav til mig som frivillig

På Allerød Plejecenter forventes det, at alle møder borgerne med en anerkendende tilgang og respekt for den enkeltes personlighed og ressourcer. Det er vigtigt, at du som menneske har empati, tålmodighed og et åbent sind. Du skal kunne overholde mundtlige aftaler og indgå i et samarbejde med både beboere, medarbejdere og andre frivillige.

Derudover er det vigtigt, at du forholder dig politisk- etnisk – og religiøs neutral og at du ikke tager imod penge eller gaver fra beboerne. Det er ligeledes vigtigt, at du ikke påtager dig opgaver, som skal udføres af sundhedsfagligt ansat personale (se afsnittet 'Samarbejde med personale').

Nogle beboere kan have nedsat syn, hørelse eller svært ved at orientere og udtrykke sig. Dette stiller krav til dig om at være lyttende, være opmærksom på signaler og tydelig med din udtale, mimik og dit kropssprog, uden at tale ned til personen.

Hvis du som frivillig er medlem af en forening eller en gruppe af frivillige er det vigtigt, at du sætter dig ind i foreningens vedtægter, har 'holdånd' og er synlig i den kommunikation, der foregår mellem foreningens medlemmer. F.eks. ved tilmelding eller afbud til løbende møder og arrangementer. Til gengæld bliver du del af et stærkt engageret fællesskab, der deler viden og erfaringer med hinanden til inspiration til din indsats og din personlige udvikling.

Tip! Brug billeder til at støtte og holde samtaler i gang, hvis almindelig samtale med en beboer kan være vanskelig. Det kan være gamle familiealbum, postkort eller illustrative bøger om alt fra ballet til sejlsport. Spørg til beboerens liv og interesser og få masser af inspiration.



Samarbejde med personale

Personalet har det faglige ansvar og ansvar for, at opgaver løses i overensstemmelse med gældende lovgivning og kvalitetsstandarder. Som frivillig er det vigtigt, at du respekterer dette ansvar.

Du koordinerer alle dine aktiviteter med personalet, så de kan tilpasses øvrige aktiviteter og rytmer, ligesom du altid på forhånd koordinerer med personalet, hvornår du kommer og hvornår du går. De fleste aftaler om aktiviteter sker på løbende planlægningsmøder mellem frivillige og frivilligkoordinator, som minimum afholdes én gang om måneden. Kommer du i tvivl om noget, skal du spørge frivilligkoordinator eller daglig leder.

Følgende opgaver må kun udføres af sundhedsfagligt personale, der er ansat på Allerød Plejecenter:

- Håndtering af medicin (eks. give medicin)
- Udføre personlig pleje (eks. følge på toilettet). Du må dog gerne hjælpe beboere med at vaske hænder, ordne hår eller fingernegle
- Ernæring (eks. hjælpe en beboer med at indtage mad eller drikke)
- Al servering af mad, drikke, kaffe, kage eller alkohol skal ske efter aftale med sundhedsfagligt personale, da disse kan have vigtig viden om f.eks. synkebesvær eller medicin, som kan være farligt at kombinere med f.eks. alkohol.

Er du i tvivl om, hvilke aktiviteter du må udføre, skal du altid henvende dig til personalet.



Afbud

Hvis du har brug for at melde afbud til en aktivitet, du har aftalt med personalet, kan du ringe til enten frivilligkoordinator eller daglig leder på den afdeling, du er tilknyttet. Hvis du vil melde afbud via mail, skal du sætte både frivilligkoordinator og daglig leder på som modtagere af mailen. Du finder kontaktoplysningerne bagerst i denne håndbog.

Tavshedspligt

Som frivillig er du omfattet af straffelovens generelle bestemmelser om tavshedspligt (Straffeloven § 264). Denne tavshedspligt betyder, at det er strafbart uberettiget at videregive oplysninger eller billeder om en anden persons private forhold. Du må derfor ikke videregive oplysninger om de personer, du laver aktiviteter sammen med, andre frivilliges og ansattes private forhold. Det kan være oplysninger om:

- Familieforhold
- Seksuelle forhold
- Sygdom
- Misbrugsproblemer
- Privatøkonomiske forhold
- Straffesager
- Sociale problemer

Du må heller ikke videregive oplysninger om en persons private forhold, som du har fået ved, at en offentlig ansat har brudt sin tavshedspligt og fortalt det videre.

Frivillige har ikke referatpligt overfor ansat personale. Din tavshedspligt ophæves kun i de tilfælde, hvor du har fået udtrykkeligt samtykke fra personen, eller at du har en oplysningspligt til politiet. Det kan for eksempel være, hvis din oplysning kan forhindre en alvorlig forbrydelse.

Ansatt personale må som udgangspunkt heller ikke dele informationer med frivillige om beboerne, fordi personalet er omfattet en tavshedspligt, der er strammere, end den frivillige er omfattet af.

Hvis du i forbindelse med en frivillig indsats på Allerød Plejecenter får vigtig information, som du mener, personalet bør vide, skal du gå til den daglige leder på afdelingen. Det kan eksempelvis være ved bekymringer for en beboers trivsel.

Udgifter

Frivillig indsats er ulønnet, men der er mulighed for at få dine udgifter til transport, mødeforplejning eller aktiviteter betalt. Spørg din forening, daglig leder eller frivilligkoordinator for nærmere information og sørg for at få en konkret aftale om refusion af dit udlæg i stand, inden du igangsætter aktiviteten.

Forsikring

Allerød Kommune har ikke tegnet en ansvars- eller ulykkesforsikring for frivillige, der udfører frivillig indsats/aktivitet på Allerød Plejecenter.

Det anbefales derfor, at du kontakter dit eget forsikringsselskab eller din forening for at få nærmere information om, hvordan du er dækket i forbindelse med frivillig indsats. F.eks. hvis du kommer til at skade andre personer eller andres ting eller selv kommer til skade i forbindelse med din frivillige indsats. Du bør også sikre dig information om, hvordan du anmelder en skade. Er du medlem af en større organisation (eks. Røde Kors), er du forsikret gennem en kollektiv ulykkesforsikring. Du bør tage kontakt og sikre dig information om, hvordan og hvornår du er forsikret.

I forbindelse med den lovpligtige arbejdsskadeforsikring skelnes der mellem frivilligt arbejde og frivillig indsats. Du udfører frivillig indsats, hvor der ikke er et ansættelseslignende forhold med instruktionsbeføjelser. F.eks. er det frivillig indsats, hvis du ikke er blevet instrueret i dine

opgaver, når du ikke indgår i vagtplanlægningen, hvor du ikke har deltaget i en formel ansættelsessamtale mv. De aktiviteter, du udfører på Allerød Plejecenter, vil være frivillig indsats med mindre, der foreligger en konkret og fysisk ansættelsesaftale mellem den enkelte frivillige og virksomhedsleder for Allerød Plejecenter.

Der kan være særlige regler gældende for foreninger, hvor frivillige udfører anden indsats, end det der ligger indenfor foreningens formål. Se nærmere information herom på Center for Frivilligt Socialt Arbejdes hjemmeside: www.frivillighed.dk.

Behandling af personoplysninger i foreninger

D. 25. maj 2018 trådte en ny databeskyttelses-forordning (GDPR) i kraft som dansk lov. Forordningen gælder foreninger, virksomheder og offentlige myndigheder.

Privatpersoner er i mange tilfælde undtaget fra forordningen, men for frivillige foreninger gælder særlige regler, når I indsamler, registrerer, opbevarer eller ændrer personoplysninger, eller videregiver dem til andre. Herunder personale på Allerød Plejecenter.

I bør som frivillig forening læse nærmere om reglerne i rådgivningsguiden: 'Regler for persondata i foreninger' på Center for Frivilligt Socialt Arbejdes hjemmeside: www.frivillighed.dk



Hvordan bliver jeg frivillig?

Er du endnu ikke frivillig og har du lyst til at blive frivillig på Allerød Plejecenter, skal du henvende dig til frivilligkoordinator på én af de fire afdelinger på Allerød Plejecenter. Se kontaktoplysninger bagerst i denne håndbog. Frivilligkoordinatoren vil kunne hjælpe dig i gang og sætte dig i kontakt med andre frivillige eller frivillige foreninger.

Inden du kan starte din første frivillige aktivitet, skal du have en nærmere samtale med frivilligkoordinator, hvor du kan høre mere om Allerød Plejecenter, dine muligheder som frivillig og I sammen kan afstemme forventninger omkring dine frivillige aktiviteter.

Du skal vise straffeattest til daglig leder

Udover introducerende samtale, skal daglig leder se din straffeattest, inden du starter. Dette sker for at sikre, at frivillige ikke har begået en strafbar handling, der har relevans for den frivillige indsats.

For at bestille straffeattesten digitalt skal du have NemID. Straffeattesten kan sendes til dig digitalt til din e-boks eller til din bopælsadresse, hvis du er fritaget for digital post. Du kan bestille via politiets hjemmeside www.politi.dk. Straffeattesten er gratis.

Ophør af frivillig indsats

Der ingen krav om, hvor tit eller hvor længe, du skal yde en frivillig indsats. Du kan også blive frivillig på mere end én afdeling afhængigt af din aktivitet.

Hvis du ønsker at stoppe som frivillig eller ønsker kortere eller længere pause, skal du kontakte din frivillige forening og/eller frivilligkoordinator på den afdeling, du er frivillig på.

Nyttige kontaktoplysninger

Skovvang

Daglig leder: Kirsten Valentinsen, Tlf. 20 59 81 03,

E-mail: kiva@alleroed.dk

Frivilligkoordinator: Maria Milena Pass, Tlf. 20 59 99 28,

E-mail: mamp@alleroed.dk

Engholm

Daglig leder: Jannie Lykke Jensen, Tlf. 23 29 29 98,

E-mail: jlje@alleroed.dk

Frivilligkoordinator: Susanne Lage Christensen Tlf. 29 74 41 15,

E-mail: sulc@alleroed.dk

Lyngehus

Daglig leder Bente Nees, Tlf. 21 37 42 53,

E-mail: bene@alleroed.dk

Frivilligkoordinator: Zofia Annike Larsen, Tlf. 48 12 69 72,

E-mail: zoal@alleroed.dk

Mimosen

Daglig leder Kenneth Steen Green Tlf. 23 35 06 28,

E-mail: kegr@alleroed.dk

Frivilligkoordinator: Elisabeth Keith, Tlf. 20 26 62 95,

E-mail: elke@alleroed.dk

Center for Frivilligt Socialt Arbejde: www.frivillighed.dk

E-mail: info@frivillighed.dk

Telefon: 66 14 60 61

Allerød Kommune
Ældre og Sundhed

Bjarkesvej 2
3450 Allerød
Tlf.: 48 10 01 00
E-mail: kommunen@alleroed.dk
Hjemmeside <http://www.alleroed.dk>