



innowacjespoleczne.org.pl

Trenerzy Wsparcia



wsparcie osób po zabiegach amputacji
udzielane przez osoby dotknięte
takim samym doświadczeniem

1. Do kogo jest skierowana innowacja?

- odbiorcy bezpośredni: osoby po zabiegach amputacji kończyn, osoby po urazach kręgosłupa
- odbiorcy pośredni: rodziny i bliscy osób po zabiegach amputacji
- odbiorcy instytucjonalni:
 - organizacje pozarządowe współpracujące z osobami z niepełnosprawnością ruchową
 - jednostki opieki społecznej
 - Państwowy Fundusz Osób Niepełnosprawnych
 - szpitale i ośrodki zdrowia
 - zakłady protetyczne

2. Na jaki problem społeczny odpowiada?

Zabieg amputacji jest szokiem zarówno dla ciała, jak i dla psychiki. Większość osób dotkniętych tym doświadczeniem nie radzi sobie z codziennymi czynnościami, część z nich popada w depresję. Radykalnie zmienia się ich życie, często tracą pracę lub stają w obliczu konieczności przekwalifikowania zawodowego.

Istotą innowacji jest wsparcie osób po amputacji w nauce radzenia sobie z codziennymi czynnościami, poprawienie ich samopoczucia, umożliwienie im powrotu na rynek pracy oraz dostarczenie wiedzy o prawach, które im przysługują. W tym wszystkim pomagają Trenerzy Wsparcia – osoby, które po zabiegu amputacji doszły do siebie, nauczyły się poruszać o protezach i wróciły do codziennych obowiązków. Teraz mogą dzielić się swoim doświadczeniem, będąc dowodem na to, że istnieje szansa na normalne życie po amputacji.



fot. Mateusz Szelc (One Light Studio)

Liczba amputacji w Polsce w porównaniu z innymi krajami jest dramatycznie wysoka. Według NFZ w samym 2017 r. wykonano ich w naszym kraju prawie 9,5 tys. Tego typu zabieg przeprowadza się, kiedy zawiodą inne dostępne metody leczenia. Wady wrodzone, choroby nowotworowe i układów wewnętrznych, wypadki oraz urazy to najczęstsze powody amputacji. Jednocześnie według danych Narodowego Funduszu Zdrowia z 2016 r. długość oczekiwania na wizytę w poradni psychologicznej w Warszawie wynosiła aż 78 dni, a w poradni rehabilitacyjnej nawet 84 dni.

3. Opis innowacji

Skąd pomysł?

Na pomysł innowacji wpadli pracownicy Fundacji Poland Business Run, której głównym celem jest pomoc osobom z niepełnosprawnością ruchową, w tym po amputacjach. Pracując od lat z tą grupą i poznając jej potrzeby fundacja postanowiła wesprzeć swoich podopiecznych nie tylko poprzez dofinansowanie protez, sprzętu medycznego i cennych godzin rehabilitacji, ale także przez wdrożenie projektu **Trenerzy Wsparcia**. Ten projekt jest odpowiedzią na oczekiwania dwóch stron – osób amputowanych, które są już oprotezowane oraz osób tuż po amputacjach będących na początku drogi związanej z powrotem do życia sprzed amputacji, potrzebujących wsparcia i motywacji do dalszego leczenia.

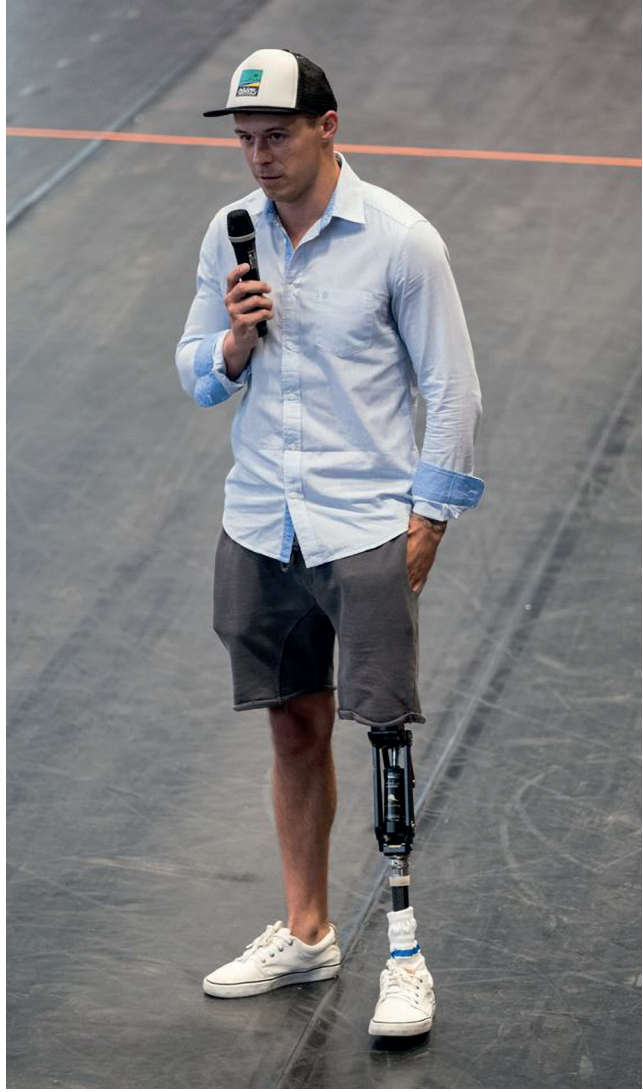
Innowacja **Trenerzy Wsparcia** pozwala osobom tuż po amputacji wrócić do życia sprzed zabiegu, a osobom już oprotezowanym umożliwia powrót na rynek pracy.

Istota innowacji

Osoby, które przeszły zabieg amputacji często mają problem z powrotem do życia prowadzonego przed operacją. Nieraz się zdarza, że codzienne sytuacje ich przerastają i nie mogą sobie poradzić z czynnościami, które do tej pory wykonywali bez problemu, co negatywnie wpływa na ich stan psychiczny. Innowacja **Trenerzy Wsparcia** oferuje pomoc takim osobom.

Trenerami są osoby po amputacjach, które same zmierzyły się z podobnymi trudnościami i przeszkodami, dzięki czemu rozumieją problemy swoich podopiecznych i mogą pomóc w ich rozwiązaniu. Każdemu uczestnikowi projektu (podopiecznemu) towarzyszy osobisty trener, dlatego możliwe jest nawiązanie głębszej relacji i indywidualne podejście do każdego przypadku. Trener zapewnia niezwykle ważne w takim momencie wsparcie psychiczne, stanowi dowód na to, że po amputacji można normalnie żyć, pracować czy uprawiać sport. Uczy wykonywania codziennych czynności, zapewnia pomoc w wyborze protezy, pokazuje, jak zdobyć dofinansowanie

fot. Katarzyna Tobala (One Light Studio)



na jej zakup, poleca sprawdzonych rehabilitantów itd. Dla osób po amputacjach takie wsparcie jest bardzo wartościowe – mają obok siebie kogoś doświadczonego, służącego pomocą w dziedzinach, w których ani bliscy, ani lekarze nie są w stanie kompleksowo im pomóc.

Innowacja krok po kroku

■ Rekrutacja Trenerów Wsparcia

Trenerzy Wsparcia to osoby po amputacjach, które w ramach projektu uczą się, jak profesjonalnie pracować z podopiecznymi stojącymi w obliczu utraty kończyny. Trenerzy biorący udział w projekcie podnoszą swoje kwalifikacje i przygotowują do pracy z osobą, która jest tuż przed zabiegiem amputacji lub świeżo po nim. Niektórzy z trenerów zostali wybrani z grupy beneficjentów Fundacji Poland Business Run.

■ Warsztaty szkoleniowe dla trenerów

Trenerzy po zakwalifikowaniu do projektu biorą udział w 6 zjazdach szkoleniowych trwających 2–3 dni, co daje w sumie 90 godzin szkolenia teoretycznego. Tematy, które są poruszane w trakcie szkoleń to:

- a) Rola trenera – wprowadzenie do projektu
- b) Podstawy psychotraumatologii
- c) Rozmowa i motywacja
- d) Możliwość finansowania zakupu sprzętu ortopedycznego (PFRON, NFZ)
- e) Podstawy rehabilitacji i fizjoterapii
- f) Protezowanie
- g) Właściwa dieta po zabiegu amputacji
- h) Aktywizacja zawodowa (zatrudnianie osób niepełnosprawnych, dotacje na założenie własnej działalności, kursy dla osób niepełnosprawnych, dofinansowania do studiów etc.)
- i) Sport w walce z niepełnosprawnością

Wszystkie szkolenia są prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę, posiadającą doświadczenie w pracy z osobami po amputacjach.

Organizator

Znajduje i szkoli trenerów.
Rekrutuje uczestników i łączy
ich w pary z trenerami

Podopieczny

Ma regularny kontakt
z trenerem i – korzystając
z jego wiedzy i doświadczenia
– stara się jak najlepiej
zaadaptować do nowej
sytuacji

Trener

Spotyka się regularnie z podopiecznym,
edukuje w zakresie podejmowania
kolejnych kroków w celu powrotu
do sprawności i jest dla niego wsparciem.
Buduje lokalne sieci kontaktów

10

trenerów

90^h

kurs szkoleniowy

7

zjazdów

14

osób objętych
wsparciem



foto: Katarzyna Tobala (One Light Studio)

■ Rekrutacja uczestników

Rekrutacja uczestników została przeprowadzona przez Fundację Poland Business Run odpowiedzialną za realizację projektu. Podopieczni trenerów zostali wskazani przez fundację lub wyszukani bezpośrednio przez samych trenerów. W celu zidentyfikowania i dotarcia do osób potrzebujących wsparcia niezbędne są kontakty w szpitalach i innych podmiotach działających w obszarze amputacji, tak aby jak najszybciej docierać do osób amputowanych i włączać je do projektu. Ułatwieniem jest, jeśli trener i podopieczny mieszkają w tej samej miejscowości (aby mogli bez problemu się spotykać), ale nie jest to konieczne (dzisiejsza technologia umożliwia dobrej jakości kontakt przez internet).

■ Spotkania trenerów z uczestnikami i udzielanie wsparcia

Spotkania mają na celu pokazanie osobie świeżo po amputacji, że aktywne życie po zabiegu jest możliwe. Podopieczny uczy się od trenera codziennego funkcjonowania w nowej dla siebie rzeczywistości, uczy się także dbania o swoje ciało (pielęgnacja kikuta oraz leja protezowego, a także odpowiednia dieta). Trener ma za zadanie zmotywować podopiecznego do pracy nad sobą i skupienia się na przyszłości, by nie poddać się rezygnacji i załamaniu. Jest dla niego źródłem wiadomości na temat leczenia i form wsparcia, z których podopieczny może skorzystać. Inspiruje go do działania i stawiania sobie nowych celów, zarówno zawodowych, jak i pozazawodowych. Trener stara się również w miejscowości, w której mieszka podopieczny stworzyć grupę wsparcia, co umożliwi budowanie bliskich relacji między nim, podopiecznym i kolejnymi osobami potrzebującymi pomocy.

Odbiorcy innowacji:

- *No to właśnie dzięki temu [spotkaniu z trenerem] człowiek uwierzył, bo jakby ten człowiek był zdrowy, no to bym... no, dużo ludzi przed nim próbowało mi w jakiś sposób pomóc, ja zawsze odpowiadałem tak: ty jesteś sprawny i ty to zrobisz, tak. Natomiast jak zobaczyłem A. i to jeszcze ta sama noga, prawie ta sama wysokość i no po prostu skacze, to ja nie potrzebuję lepszego trenera.*
- *To było dla mnie najbardziej motywujące i inspirujące, bo Trener też jednak musiał zdobyć fundusze na protezę, więc pomyślałam, że jak jemu się udało to i mi się uda, no i na razie jestem na dobrej drodze.*

- *Spotkanie z Trenerem najbardziej dało mi takiego kopniaka motywującego, że mi się też może udać, jak tylko spróbuję, no i na razie próbuję.*
- *Jak najbardziej, warto skorzystać i przede wszystkim zobaczyć takiego człowieka na żywo, który po prostu tryska energią, potrafi wykonywać różne zadania, które dla nas, którzy jesteśmy na wózkach są na razie niewyobrażalne.*

Odpowiedzi z ankiet:

[Gdybym nie spotkał/a trenera wsparcia to:]

- *nadal byłabym zamkniętą osobą i bałabym się wychodzić z domu*
- *byłoby mi zdecydowanie trudniej bez wsparcia osoby, która wcześniej przeszła drogę od amputacji do za protezowania i powrotu do pracy*
- *nie miałabym się komu zwierzyć z problemów, które mnie dotyczą każdego dnia w związku z obecną sytuacją zdrowotną*
- *siedziałbym dalej na wózku, nie wrócił do pracy, nie miałbym motywacji do życia!*
- *Trener przyjechał do mnie, powiedział, że to co robię, to jest o 3 razy za mało, doradził mi, zrobił mi plan ćwiczeń, ustalił mi dietę, wszystko mi ustalił i pokazał mi naocznie, że potrafi robić pompki, potrafi ćwiczyć, potrafi elegancko chodzić, człowiek wtedy uwierzył*

Ile to kosztuje?

Główne koszty leżące po stronie instytucji realizującej projekt to:

- koszt pracy trenerów (trener za swoją pracę z podopiecznymi otrzymuje wynagrodzenie)
- koszt pracy specjalistów prowadzących szkolenia dla trenerów
- koszt związany z organizacją szkoleń dla trenerów – wynajem sali, transport uczestników, nocleg dla uczestników i wyżywienie, druk materiałów szkoleniowych
- koszty związane z organizacją projektu – koszt pracy osób koordynujących projekt

4. Kto za tym stoi?



Autorami innowacji są pracownicy Fundacji Poland Business Run, organizacji na co dzień zajmującej się pracą z osobami z niepełnosprawnością ruchową. Jednym z najważniejszych projektów Fundacji jest organizacja biegu charytatywnego Poland Business Run, odbywającego się w 9 miastach Polski. Środki z opłat startowych przekazywane są na beneficjentów biegu z dysfunkcjami narządów ruchu. Ponadto organizacja powołała do życia Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu, zlokalizowane w Krakowie, jedyne miejsce w kraju oferujące kompleksową pomoc osobom po amputacjach. Raz w roku organizuje także Adaptive Snow Camp, obóz snowboardowy dla osób z niepełnosprawnością ruchową i po amputacjach, który pozwala na integrację tej grupy oraz wspiera ich aktywizację poprzez sport.

www.polandbusinessrun.pl

[www.fb.com/polandbusinessrun](https://www.facebook.com/polandbusinessrun)

5. Kontakty

<https://polandbusinessrun.pl/pl/trenerzy>

<https://www.innowacjespoleczne.org.pl/trenerzy-wsparcia>

Dział Wsparcia,

tel. 504 485 979

(od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-14.00)

e-mail: wsparcie@polandbusinessrun.pl

Tekst: Jacek Preciszewski
Redakcja: Ewa Rościszewska
Projekt i skład: Kotburey, www.kotburey.pl
Maj 2019

