12 listopada 2020

Gdy choruje Twoja druga połowa...

Anna od zawsze miała wszystko pod kontrolą. Jan pracował w firmie zajmującej się sprzedażą samochodów. Pracował dużo i nigdy go nie było w domu, mógł sobie na to pozwolić, gdyż wiedział, że żona o wszystko zadba. Anna przez lata pracowała na uczelni w sekretariacie, na część etatu. Kilka miesięcy po tym jak przeszła na emeryturę zaczęła się zmieniać. Mąż zaobserwował, że dom nie jest już tak zadbany jak niegdyś, jedzenie smakuje inaczej, a Anna z aktywnej i zawsze pełnej energii zmieniła się w smutną i rozkojarzoną kobietę. Coraz częściej zapominała o umówionych terminach, zapomniała o urodzinach syna i nie radziła sobie z opłaceniem rachunków przez Internet. Rzeczy, które niegdyś robiła niejako z zamkniętymi oczami teraz stały się trudne. Zawsze chętnie spędzała czas czytając i pracując w ogrodzie teraz raczej ucina sobie drzemkę lub siedzi bezczynnie w fotelu. Jakiś czas temu po namowach męża udali się na wizytę do specjalisty, którą zalecił lekarz rodzinny. Diagnoza była tak nieoczekiwana niczym śnieg w lipcu – choroba Alzheimera. Jan w jednej chwili z czynnego zawodowo mężczyzny stał się gorliwym opiekunem swojej ukochanej żony. Nie było to proste zadanie, uczył się wszystkiego od nowa. To tak jakby uczyć się nowych umiejętności zawodowych – twierdził Jan. Opieka nad osobą, w tym w szczególności zmagającą się z demencją wymaga pełnej uwagi, zaangażowania i absorbuje czas i siły. Takie pełne zaangażowanie może łatwo prowadzić do uczucia przytłoczenia i wyczerpania – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jan z czasem nabył doświadczenia, nauczył się planować czas i przekonał się, że bez pomocy innych nie da rady. To jak dowodzenie statkiem kosmicznym, często nieprzewidywalne i pełne trudnych momentów. Jan często powtarzał, że jako mężczyźnie było mu trudniej. Kobiety wiele umiejętności z racji tego, że są matkami już posiadają, nie oznacza to, że jest im prościej, na pewno jest inaczej. Jeśli jesteś w takiej sytuacji i czujesz się mocno przytłoczony obowiązkami, jakich wymaga od Ciebie codzienna opieka nad bliskim, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami. Pomogą Ci one odzyskać kontrolę nad własnym życiem oraz zredukować stres w przyszłości. Wprowadź je w swoje życie jak najszybciej, aby pozbyć się poczucia, że jesteś mocno przytłoczony i obciążony. Po pierwsze! Często słyszymy, że aby móc pomóc innym musimy zadbać o siebie, jednak w praktyce wygląda to inaczej. Pamiętajmy, by troszczyć się o siebie, inaczej nie znajdziemy w sobie siły na pomoc bliskiemu, który przecież często od naszej pomocy jest zależny. Stres wynikający ze sprawowania opieki pogarsza Twój stan zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Problemy zdrowotne mogą finalnie całkowicie uniemożliwić kontynuowanie długotrwałej opieki. Być może teraz w Twojej głowie pojawia się myśl jak to zrobić? Przecież mam tyle do zrobienia. Po prostu zacznij, to nie slogan. Utnij sobie krótką drzemkę, gdy Twój bliski odpoczywa, wieczorem pozwól sobie na skupienie i po prostu odpoczynek. Nie nadrabiaj nocą obowiązków, to prowadzi donikąd. Znajdź coś, co sprawia Ci przyjemność, co Cię cieszy i poświęć temu chwilę każdego dnia. Nawet krótkie kilkuminutowe przerwy mogą znacznie obniżyć poziom stresu i poprawić Twój stan zdrowia. Po drugie! Niech każdy dzień wygląda podobnie – zbawienna rutyna! Rutyna i określony plan dnia może okazać się pomocny

---

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

nie tylko dla Twojego podopiecznego, ale również dla Ciebie. Rutyna pomaga czuć się bezpiecznie Twojemu bliskiemu, czuje czego może się spodziewać, to redukuje poziom stresu wynikający z choroby. Zaplanowane działania również Tobie pozwolą zredukować stres i obciążenie. W sytuacji gdy Twój dzień, tydzień, miesiąc stają się uporządkowane i Ty stajesz się spokojniejszy. Rutyna redukuje stres związany z potrzebą podejmowania licznych, nawet drobnych, ale stresujących decyzji. Po trzecie, zapisuj, notuj, planuj! Opieka sprawia, że życie staje się skomplikowane. Zapamiętywanie, wielu terminów, spraw do załatwienia czy nawet zakupów może okazać się kłopotliwe. Do tego dochodzą rachunki i pamiętanie o tym, o czy przez całe Wasze wspólne życie pamiętała Twoja żona. To naprawdę trudne, dlatego używaj plannera lub kalendarza, aby zapisywać w nim spotkania i ważne zadania. W ten sposób ograniczysz ilość sytuacji, które wypadają zupełnie niespodziewanie, to znacznie zredukuje niepotrzebne zdenerwowanie i da Ci poczucie kontroli. Dobrym pomysłem jest notowanie trudnych sytuacji, które pojawiają się u chorującej, bliskiej osoby. W sytuacji wizyty czy kontroli lekarskiej możesz pokazać swoje zapiski specjaliście. Zapisuj również sukcesy, Wasze wspólne i te indywidualne. Nadmierne zmęczenie i obciążenie psychofizyczne mogą doprowadzić u Ciebie do zespołu przewlekłego stresu. Długotrwała opieka, zwłaszcza w pojedynkę szybko doprowadzi do wypalenia i frustracji, to przekłada się na relację z Twoim chorującym bliskim. Na koniec pamiętaj, nie odmawiaj nigdy pomocy, każda się przyda. Ważne jednak, by to usystematyzować, by poprosić osobę deklarującą pomoc o konkretny termin i zapisać tę dyspozycyjność, z takich małych deklaracji może urosnąć ogromne wsparcie.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT