02 listopada 2020

Opiekun nie może zapominać o sobie

W kolejnych artykułach można będzie znaleźć wskazówki, porady, jak radzić sobie w nowej rzeczywistości, zorientować się w możliwościach, jakie opiekun nieformalny ma w Polsce, jak zdobyć informacje, gdzie załatwiać poszczególne sprawy.
Codzienne zajmowanie się osobą z chorobą przewlekłą, a szczególnie z chorobą Alzheimera to trudne i wyczerpujące zadanie. Wymaga wiele cierpliwości, spokoju oraz poświęcenia. Często po kilku latach skutkuje zmęczeniem, zniechęceniem, a nawet depresją. Nie należy jednak do tego dopuścić. Opiekun od samego początku rozpoznania choroby musi dbać także o własne samopoczucie, **nie zapominać o sobie.**
Jak to zrobić?
• Włącz innych w opiekę nad chorym. Ustal z pozostałymi członkami rodziny, kto i jak często może zajmować się podopiecznym. Nie bierz wszystkich obowiązków tylko na swoje barki. Część zadań, np. wymagających wysiłku fizycznego, m.in. przenoszenie chorego, przekaż innym osobom. Możesz skorzystać też z pomocy ośrodków społecznych czy prywatnych placówek. Jeśli obciążenie codzienną opieką staje się dla ciebie nie do zniesienia, pomyśl o umieszczeniu chorego w domu opieki.
• Nie rezygnuj ze swojej pracy. Dopóki chory jest sprawny, nie ma powodu, aby porzucać zawodowe obowiązki. Nawet kilka godzin poza domem to szansa na oderwanie się od problemów związanych z opieką. Poza tym odcięcie od źródła dochodu może skutkować pogorszeniem sytuacji materialnej rodziny. Gdy stan twojego podopiecznego się pogorszy, pomyśl o skorzystaniu z bezpłatnej pomocy pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej, pracownika socjalnego, **dziennego domu opieki**, bądź zatrudnieniu pielęgniarki lub opiekunki na czas pracy.
• Nie zaniedbuj własnego zdrowia. Regularnie odwiedzaj lekarza i wykonuj zalecane badania. Dzięki temu nie przeoczysz objawów pojawiających się u ciebie chorób.
• Znajdź chwilę tylko dla siebie. Ciągłe przebywanie z chorym, u którego pojawiają się lęk, halucynacje i urojenia, bardzo obciąża twoją psychikę. Dlatego nie poświęcaj całego wolne go czasu na zajmowanie się podopiecznym. Znajdź czas na pójście do kina, spotkanie z przyjaciółmi, siłownię.
• Nie zaniedbuj rodziny. Masz prawo do przyjemności, bo odprężony i zadowolony lepiej wypełnisz swoje zadania. Nie bój się prosić innych o dotrzymanie choremu towarzystwa, gdy musisz wyjść z domu.
• Udzielaj się na forach internetowych dotyczących opieki nad chorymi na otępienie. W ten sposób wymienisz cenne doświadczenia i praktyczne rady. Poznasz również osoby, które dręczą podobne problemy. Poszukaj też ośrodka wsparcia dla opiekunów w swojej okolicy.
• Skorzystaj z pomocy psychologa. Otrzymasz wsparcie w trudnych chwilach, np. gdy chory nie chce wykonywać twoich poleceń lub jest agresywny. Specjalista wskaże też odpowiednie rozwiązania w sytuacji, gdy m.in. zastanawiasz się nad umieszczeniem podopiecznego w całodobowej placówce.

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