04 listopada 2020

Nowe wyzwania opieki długoterminowej – sześć miesięcy realizacji projektu „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie”

To człowiek jest człowiekowi najbardziej potrzebny do szczęścia

Paul Henry d’Holbach

Zmiany demograficzne i epidemiologiczne zachodzące we współczesnym świecie, wydłużenie średniej długości życia, starzenie się społeczeństw, oraz częstsze i dłuższe zachorowania na choroby przewlekłe, stanowią jedno z największych wyzwań dla sektora opieki zdrowotnej i społecznej. Są również wyzwaniem dla osób zajmujących się profesjonalną i nieprofesjonalną/rodzinną opieką nad przewlekle chorymi, trwale niepełnosprawnymi, niesamodzielnymi, nieuleczalnie chorymi, z zaburzeniami otępiennymi oraz starszymi, zwłaszcza powyżej 80. roku życia („podwójne starzenie”, *double ageing*).

Przewiduje się, że w Krakowie i okolicznych gminach, tak jak w całej Polsce procentowy udział osób starszych, niesamodzielnych, w ciągu najbliższych dwudziestu lat wzrośnie znacznie bardziej niż w innych krajach rozwiniętych. Problemy opiekuńcze ma Europa, Ameryka, Australia, Afryka. Różnią nas języki, granice terytorialne, kultura, ale opieka wszędzie, także i w Polsce jest wielkim wyzwaniem.

Według szacunkowych danych, w Polsce możemy mówić raczej o milionach niż tysiącach opiekunów nieformalnych/rodzinnych, jest ich co najmniej tyle samo, co osób niesamodzielnych, wymagających stałej opieki. Potrzebują różnych form wsparcia, w tym również instytucjonalnego. Rodzinni opiekunowie samotnie, często przez wiele lat zmagają się z chorobą bliskich i własną bezradnością. Wykonują tytaniczną pracę, ich wysiłek można nazwać heroicznym. Pełnią istotną, a jednocześnie nie w pełni docenianą rolę. Ważni są nie tylko dla swoich bliskich, ale także dla systemu opieki zdrowotnej i społecznej, bowiem uzupełniają działania zawodowych opiekunów. Wielu „cichych opiekunów”, nie istnieje w systemie. Ich podopieczni nie mają orzeczenia o niepełnosprawności, nie dostają więc świadczeń ani systemowego wsparcia. Brakuje im odpoczynku, wsparcia

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

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

informacyjnego, finansowego i medycznego, a także opieki wyręczającej. Nie mają czasu na rozwijanie swoich pasji, hobby, wyjazd na wakacje, ale także na wizytę u lekarza. Czują zmęczenie i wypalenie. Czasem muszą zrezygnować z pracy zawodowej, co powoduje, że mają problemy finansowe. Wielu z nich zmuszonych jest dzielić czas między opieką nad bliskim a obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi, a doba ma tylko 24 godziny.

Potrzebne są nowe rozwiązania. Dla rodzin, które koncentrują całą swą uwagę na podopiecznym i chcą opiekować się swoim bliskim w domu, zapewnienie **dziennej opieki** stanowi formę **opieki wytchnieniowej**. Ma za zadanie ułatwić rodzinie połączenie sprawowania opieki z innymi obowiązkami. Wydaje się być pomysłem wartym zainteresowania w ramach świadczenia **opieki zintegrowanej**, zainwestowania we wsparcie opieki domowej, znacznie tańszej niż instytucjonalna.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie przy ulicy Wielickiej wyszło naprzeciw tym potrzebom. Stworzyło projekt *„Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie”* dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa na okres od 1 lipca 2019 do 30 czerwca 2021. Jest on przykładem dobrej praktyki tworzenia świata rozumiejącego potrzeby osób niesamodzielnych **oraz próbą zmiany kultury opieki.** W okresie od lipca do lutego 2020 r. objęto wsparciem ponad 200 osób, w różnych formach:

- **szkolenia opiekunów**: indywidualne w domach podopiecznych lub dwudniowe grupowe odbywające się na terenie Miejskiego Centrum Opieki. Opiekunowie często nie wiedzą, jak zajmować się bliskimi. Potrzebują informacji, umiejętności praktycznych, jak komunikować się z osobą chorą; jak reagować na jej zachowania; jak pielęgnować osobę przewlekle, obłożnie chorą w domu, zadbać o jej komfort; jak wspierać podopiecznego emocjonalnie i jak być dobrym opiekunem, a przy tym zadbać o siebie, swoje zdrowie i emocje. Zmęczony opiekun nie jest dobrym opiekunem. Opiekun ma prawo do pomocy i odpoczynku. Opiekun bywa nazywany pacjentem drugiego rzutu. Zaczyna chorować, kiedy umiera jego podopieczny. Trafia do szpitala, bo odzywają się dotychczas lekceważone dolegliwości. Opiekunów rodzinnych dotyka wypalenie. Wywołuje je brak pomocy w pielęgnacji podopiecznego, wsparcia emocjonalnego oraz długotrwałe zmęczenie. Czasami rodzina potrafi się zmobilizować i podzielić obowiązkami. Czasami pomagają bliskie osoby z sąsiedztwa, osiedla, parafii czy innej społeczności. Jednak im dłużej jest potrzebna opieka, tym trudniej o pomoc. Zwykle pozostaje jedna osoba, która ten ciężar przejmuje. Nikt nie pyta ją, jakiej potrzebuje pomocy i w jakiej formie. Próbuje szukać jej w różnych instytucjach, często bez skutku. A jeśli otrzyma, to zbyt małą. Czasami nie wie, o co się ubiegać. Dlatego też ważne jest dostarczenie informacji w

czasie szkoleń, jak zorganizować opiekę domową, jakie przysługują formy wsparcia finansowego dla podopiecznego i opiekuna, jakie są warunki ubiegania się o pomoc finansową.

- **usługa Menadżera opieki**, na którą składa się 17 wizyt w miesiącu realizowanych w domu podopiecznego przez zespół złożony z: lekarza, pielęgniarki, rehabilitanta, opiekuna medycznego, psychologa i pracownika socjalnego.
- **grupy wsparcia/samopomocy**, to cykliczne spotkania opiekunów osób niesamodzielnych w 10-osobowych grupach, zarządzane przez moderatora, którym jest doświadczony psycholog. Mające na celu wymianę doświadczeń z osobami w podobnej sytuacji życiowej. Dają głównie wsparcie emocjonalne i wartościujące opiekunom. Po sesji grupowej dla zainteresowanych odbywają się spotkania indywidualne z psychologiem. Podstawową zaletą tych grup jest możliwość porozmawiania o dręczących problemach, omówienie ich z osobami, które są w podobnej sytuacji. Dobrze jest bowiem wiedzieć, jak inne rodziny radzą sobie z tymi samymi problemami i w jaki sposób je pokonują. Dzięki osobistej wymianie doświadczeń przekazać można wypróbowane praktyczne rady, które pomogą uniknąć szybkiego wyczerpania się opiekunów. Często zdarza się, że opiekunowie nie chcą się przyznać, że przecenili swoje możliwości. Inni członkowie grupy mogą im wtedy pokazać granicę ich możliwości i spowodować dostosowanie zbyt dużych oczekiwań do rzeczywistości i w ten sposób przyczynić się do uniknięcia poczucia winy. Grupy samopomocy umożliwiają wyrażenie w otwartej atmosferze poczucia winy, złości, rozczarowania. Ponadto są dla wielu opiekujących się osób jedyną możliwością poznania innych ludzi. W związku z koniecznością zapewnienia stałej opieki opiekunowie izolują się. Grupa wsparcia jest dla nich często jedyną możliwością oddalenia się np. raz w tygodniu z domu i odpoczynku. Ma za zadanie pomóc opiekunowi zaadaptować się do zmian wynikających z postępu choroby podopiecznego. Zachęca do partnerstwa w opiece nad osobami żyjącymi z chorobami przewlekłymi, do uzupełniania przez opiekunów umiejętności utraconych w wyniku choroby podopiecznego, aktywizowania ich, a nie rozpaczania nad tym, czego nie da się już odzyskać u podopiecznego.
- **wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego i medycznego** wraz z doradztwem i dowozem do domu podopiecznego.
- **konferencje edukacyjno-informacyjne** organizowane dwa razy w ramach projektu.
- **Dzienna Placówka Opieki i Aktywizacji Osób Niesamodzielnych** w godzinach od 7.30-15.30, od poniedziałku do piątku, zapewnia transport i opiekę osobom starszym, niesamodzielnym, które zmagają się z chorobami przewlekłymi, różnymi dysfunkcjami, np. ruchowymi po udarach mózgu, chorują na chorobę Alzheimera i/lub inne formy demencji, z terenu Krakowa i Wieliczki. Okres korzystania z placówki, jest zależny od tego, czy podopieczny angażuje się w proponowany szeroki wachlarz codziennych aktywności. Zespół specjalistów złożony z: pielęgniarki, fizjoterapeuty, terapeuty zajęciowego, psychologa, dietetyka i opiekuna medycznego opracowuje zindywidualizowany plan wsparcia dla każdego podopiecznego, który uwzględnia jego możliwości i potrzeby oraz jest modyfikowany na

bieżąco w zależności od jego aktualnego stanu. Po comiesięcznej ocenie sprawności funkcjonalnej, zespół podejmuje decyzję o pozostaniu w placówce podopiecznego, średnio ten czas wynosi 3 miesiące. Jednoczasowo z tej formy wsparcia dziennie korzysta 10-12 osób niesamodzielnych. Opieka dzienna ma poprawić funkcjonowanie psycho-fizyczne podopiecznego, by jak najdłużej mógł przebywać w swoim środowisku zamieszkania, był bardziej sprawny fizycznie i poznawczo, mógł unikać tym samym zbędnych hospitalizacji lub przebywania w placówkach całodobowych.

- **portal internetowy pl**, w **Poradniku** w zakładce: **Artykuły, Blog, Aktualności, Baza wiedzy,** zawiera praktyczne rady dla opiekunów, tzw. ABC pomocy, a na **Facebooku** informacje z bieżącego życia Dziennej Placówki Opieki i Aktywizacji Osób Niesamodzielnych.

Od mądrości opiekunów, ich cierpliwości, utrzymanych zasobów psychospołecznych, zależy to, ile czasu „kupią" swoim bliskim i w jakiej kondycji chore osoby przeżyją ostatnie wspólne chwile. Projekt i realizowane w jego ramach zadania mają w tym pomóc, dać nadzieję i wytchnienie chorym oraz ich opiekunom, ułatwić sprawowanie opieki w domu z zachowaniem niezbędnych standardów postępowania oraz w poszanowaniu autonomii i godności osoby niesamodzielnej oraz opiekuna.

Kamińska Alicja, Majda Anna

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