01 listopada 2020

Opieka wytchnieniowa dla opiekunów rodzinnych/nieformalnych

„Bardzo nam zależało na tym, żeby zapewnić wsparcie opiekunom, żeby mogli choć chwilę odpocząć, mając świadomość, że ich najbliższa osoba jest bezpieczna i ma zapewnioną fachową opiekę” (Elżbieta Rafalska, 2019).

Według szacunkowych danych, w Polsce możemy mówić o milionach opiekunów nieformalnych/rodzinnych/faktycznych, jest ich co najmniej tyle samo, co osób niesamodzielnych, wymagających stałej opieki. 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-bohaterów”, nie istnieje w systemie. Ich podopieczni nie mają orzeczenia o niepełnosprawności, nie dostają więc świadczeń ani systemowego wsparcia. Brakuje im odpoczynku, wsparcia informacyjnego, finansowego i medycznego, a także opieki wyręczającej. Nie mają czasu na rozwijanie swoich pasji, hobby, wyjazd na wakacje, wizytę u lekarza. Czują zmęczenie i wypalenie. Czasem muszą zrezygnować z pracy zawodowej, co powoduje, że mają problemy finansowe. Narażają się na konflikty z najbliższymi. Wielu z nich zmuszonych jest dzielić czas między opieką nad bliskim a obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi, a doba ma tylko 24 godziny. Rzadko mówi się o ich prawie do pomocy i wypoczynku, o tym, że potrzebują różnych form wsparcia, w tym również instytucjonalnego oraz nowych rozwiązań. Wydaje się, że pomysłem wartym zainteresowania w ramach świadczenia opieki zintegrowanej dla rodzin, które koncentrują całą swą uwagę na podopiecznym i chcą opiekować się swoim bliskim w domu, jest zapewnienie opieki wytchnieniowej

Co to jest opieka wytchnieniowa? Jaka jest misja programu „Opieka wytchnieniowa?

Resort polityki społecznej ogłosił otwarcie kolejnej edycji programu „Opieka wytchnieniowa 2020”. To drugi z programów, po usługach opiekuńczych dla osób niepełnosprawnych, finansowanych ze środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych. Dzięki programowi opiekunowie rodzinni/nieformalni mogą liczyć na przyznanie kilkunastu dni należytego wypoczynku/wytchnienia za czas sprawowania opieki nad swoim bliskim, a także na możliwość skorzystania z usług specjalistycznych, w tym psychologicznych. Z programu skorzystać mogą przede wszystkim **opiekunowie i członkowie rodzin sprawujący bezpośrednią opiekę nad**

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

dziećmi lub osobami niepełnosprawnymi. **Program skierowany jest przede wszystkim do opiekunów dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności.** Od strony czysto technicznej program „Opieka wytchnieniowa" adresowany jest **do gmin i powiatów**, które mogą składać wnioski bezpośrednio u właściwego wojewody. Zakłada on bowiem finansowe wsparcie samorządów, poprzez zwrot nawet 80% kosztów poniesionych na realizację zadań Programu.

Cel opieki wytchnieniowej

Celem wprowadzenia programu „Opieka wytchnieniowa" jest przede wszystkim **nagrodzenie opiekunów osób niepełnosprawnych prawem do zyskania należytego wypoczynku**. Mowa o przerwie od wykonywania obowiązków wynikających ze sprawowania opieki nad inwalidą. Program ma za zadanie ułatwić rodzinie połączenie sprawowania opieki z innymi obowiązkami. Rząd postanowił umożliwić opiekunom skorzystanie z wolnego, organizując i opłacając na ten czas opiekę nad niepełnosprawnymi. Członkowie rodzin lub opiekunowie sprawujący bezpośrednią opiekę nad inwalidami wymagają wsparcia w postaci doraźnej przerwy od wykonywania zadań. Chodzi zarówno o ich **zdrowie psychiczne, jak i fizyczne**, a co więcej – o szansę na podniesienie własnych umiejętności i wiedzy w zakresie opieki nad niepełnosprawnymi.

Opieka wytchnieniowa – moduły/formy

Pierwszy moduł Programu dotyczy opieki nad niepełnosprawnym udzielanej w formie **pobytu dziennego**. Z tego modułu skorzystać będą mogli ci opiekunowie, którzy nie korzystają z innych form usług w miejscu zamieszkania podopiecznego (w tym w ośrodkach wsparcia i w domu pomocy społecznej). Moduł drugi polega na rozszerzeniu usług opiekuńczych do formy **pobytu całodobowego,** tzw**.** „opieki zastępczej", „odciążeniowej", „wyręczającej". Dzięki tej formie wsparcia podopieczny będzie mógł pozostać okresowo w ośrodku wsparcia posiadającym miejsce całodobowego pobytu lub w mieszkaniu chronionym, pozwalając tym samym opiekunowi na należyte wytchnienie od pracy, dając mu tzw. „urlop od opieki" w razie potrzeby odpoczynku czy też okresowej niemożności sprawowania pieczy. Co do zasady, rekomenduje się organizowanie opieki/pobytów 2-tygodniowych, przy czym zgodnie z zasadą indywidualizacji wsparcia, każdorazowo winna być rozpatrywana konkretna sytuacja opiekuńcza. Z kolei Moduł trzeci pozwala opiekunowi na skorzystanie z **usług poradnictwa specjalistycznego** (w tym oczywiście psychologicznego i terapeutycznego) oraz z **możliwości nauki** w zakresie pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki podopiecznego. W 2020 r. w ramach programu przysługuje: 240 godzin opieki wytchnieniowej świadczonej w ramach pobytu dziennego; 14 dni opieki wytchnieniowej świadczonej w ramach pobytu całodobowego; 40 godzin opieki wytchnieniowej świadczonej poprzez możliwość skorzystania ze specjalistycznego poradnictwa (psychologicznego lub terapeutycznego) oraz wsparcia w zakresie nauki pielęgnacji/rehabilitacji/dietetyki. Do tej pory było to łącznie 240 godzin na opiekę świadczoną

w ramach pobytu dziennego oraz specjalistycznego poradnictwa i wsparcia w zakresie nauki m.in. pielęgnacji czy dietetyki.

Źródła:
https://www.gov.pl/web/rodzina/nabor-wnioskow-w-ramach-programu-opieka-wytchnieniowa-edycja-2019
https://www.gov.pl/web/rodzina/wytchnienie-dla-opiekunow-nowy-program-z-podpisem-minister-rodziny

W ramach projektu *„Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" przy ulicy Wielickiej 267,* realizowane są usługi uzupełniające do usług wytchniowych, w postaci Dziennej Placówki Opieki i Aktywizacji Osób Niesamodzielnych, Menadżera opieki, Grup wsparcia/samopomocy. Między innymi polegają one na świadczeniach opiekuńczych, aktywizujących, udzielaniu informacji, edukacji, wsparciu i poradnictwu, zarówno dla podopiecznych, jak i ich rodzin. Działania wspomagające rodzinę osoby starszej, niesamodzielnej mają wymiar indywidualny i polegają na współpracy z rodziną w zakresie rozwiązywania problemów podopiecznych, wskazywaniu rozwiązań mających na celu poprawę funkcjonowania podopiecznego, np. wskazywaniu instytucji zajmujących się problematyką będącą źródłem trudności, udzielaniu wsparcia w zachowaniu więzi rodzinnych i nawiązywaniu kontaktów z współuczestnikami, przeprowadzaniu rozmów wspierających, udzielaniu wskazówek i informacji pomagających opiekunom rodzinnym w opiece nad bliskim. Miejskie Centrum Opieki (MCO) w ramach realizacji usług wspomagających udziela wsparcia psychologicznego oraz wskazuje uczestnikom i ich rodzinom możliwości spędzania czasu wolnego poza placówką, w tym motywuje ich do podjęcia aktywności i uczestnictwa w zajęciach, imprezach organizowanych poza placówką.

W nowym projekcie *„Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie"* (planowana realizacja od 01. lipca 2021 r. do 30. czerwca 2023 r.), który stanowić będzie kontynuację obecnie realizowanego przedsięwzięcia przewidziano wprowadzenie zupełnie nowych usług. Będą to usługi „odciążeniowe"/ „wytchnieniowe"/"opieki zastępczej" dla opiekunów nieformalnych. Polegać one będą na czasowym całodobowym przebywaniu osoby niesamodzielnej pod profesjonalną opieką w przypadku okresowego braku możliwości sprawowania opieki przez jej opiekuna nieformalnego lub potrzeby odpoczynku opiekuna. Wynikają one z braku wsparcia i przeciążenia opiekuna związanego z opieką nad osobą niesamodzielną, towarzyszącego mu stresu emocjonalnego i strachu, powodującego problemy zdrowotne, np. stany depresyjne, bezsenność, zaniedbywanie własnego zdrowia. Odciążenie opiekuna w codziennych obowiązkach, umożliwienie mu czasowego wytchnienia od sprawowania opieki, poprzez zorganizowanie podopiecznemu całodobowej opieki, znacząco poprawi jego sytuację, niwelując ryzyko wykluczenia społecznego. Głównym celem usług wytchnieniowych

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

będzie zapewnienie osobie niesamodzielnej opieki i nadzoru, dając opiekunowi tzw. „urlop od opieki" w razie potrzeby odpoczynku czy też okresowej niemożności sprawowania pieczy. Jest to rozwiązanie dedykowane tym opiekunom, którzy z różnych przyczyn nie mogą zająć się bliską osobą lub które są zmuszone wyjechać na jakiś czas i nie mogą zostawić bliskiej osoby bez opieki. Usługa taka będzie realizowana przez: 4 opiekunów i 4 pielęgniarki (pracujące na pełny etat w systemie 12-godzinnym), którzy zapewnią podopiecznym opiekę całodobową, w ramach której zawsze dostępny będzie jednoczasowo jeden opiekun i jedna pielęgniarka oraz 1 fizjoterapeuta, który zapewni podopiecznemu rehabilitację fizyczną i usprawnienie zaburzonych funkcji organizmu. Średni czas objęcia usługą wynosić będzie nieprzerwanie od 2 do 4 tygodni, przy czym zgodnie z zasadą indywidualizacji wsparcia, każdorazowo będzie rozpatrywana konkretna sytuacja opiekuńcza. Na potrzeby podopiecznych wydzielona zostanie część wyremontowanego w 2020 r. pawilonu MCO przy ulicy Wielickiej 267. Podopieczni będą mieli do dyspozycji trzy 2-osobowe i dwa 1-osobowe pokoje pacjentów, łazienki przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, pokój jadalno-wypoczynkowy, pokój socjalny, dostęp do kuchni. Pokoje wyposażone będą w niezbędny sprzęt: łóżka medyczne, sofy, fotele, stoliki, szafy. Jednocześnie warunki pobytu będą przypominać pobyt domowy. Dodatkowo podopieczni będą mieli możliwość korzystania z pełnego zaplecza rehabilitacyjnego znajdującego się w pawilonie, w którym będą przebywać. Zagwarantowany zostanie im niezbędny sprzęt medyczny, pielęgnacyjny, rehabilitacyjny. Zapewniona zostanie możliwość korzystania z organizacji czasu wolnego, spacerów, zaplecza do prowadzenia terapii zajęciowej, przebywania w ogrodzie sensorycznym.

Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos*

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