

01 listopada 2020

## Indywidualne teleporady w trosce o opiekuna nieformalnego w zamian za grupę wsparcia

**„Opiekun nieformalny to ktoś, kto nie tylko pełni rolę członka rodziny czy przyjaciela, sąsiada bądź znajomego, ale podejmuje rolę pielęgniarstwa i rehabilitanta, dietetyka, pedagoga, psychologa, a nawet spowiednika.....”**

Nierzadko zdarza się, że opiekun nieformalny nie posiada kwalifikacji opiekuńczych, ani nie ma wykształcenia pielęgniarstwa. Z dnia na dzień czasem staje przed perspektywą całodobowej opieki nad bliskim, zaczyna borykać się ze złożonością procesu opiekuńczego we wszystkich możliwych przestrzeniach: fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, duchowej, prawnej, aby zabezpieczyć dobro swojego podopiecznego. Udźwignięcie wszystkich tych zadań wymaga od niego ogromnego zaangażowania, zdobycia wiedzy i umiejętności, siły i cierpliwości, życzliwości, dobroci, a przede wszystkim ogromnego serca, wrażliwości, empatii, poświęcenia, dobrego komunikowania się. Codzienna opieka nad osobą niesamodzielną, np. z demencją jest trudną pracą, obciążającą fizycznie i psychicznie, narażającą na przewlekły stres, trwający nieraz latami. Wg prowadzonych badań 70% stresu, którego doświadcza opiekun, wynika z nieodpowiedniego przygotowania i popełnianych w jego konsekwencji błędów. Stąd istotne jest nieustanne zdobywanie wiedzy i umiejętności, dbanie o własne zdrowie – psychiczne i fizyczne, bezpieczne i higieniczne warunki opieki dla siebie i podopiecznego. Dlatego tak ważna jest informacja od osób, którzy przetarli dziesiątki ścieżek w placówkach medycznych, ośrodkach pomocy społecznej, urzędach, którzy od lat zmagają się z problemami opieki, którzy dzięki swemu uporowi zdołali zrobić wszystko, co w danej sytuacji zrobić można było, tak przemodelowali swoje życie, by ciężar opieki był możliwy do udźwignięcia, aby opieka była uważna i czuła.

**Grupa wsparcia działająca przy Miejskim Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi (MCO) w ramach projektu pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” - dostarcza wsparcia edukacyjno-doradczego opiekunom nieformalnym. Ze względu na pandemię COVID-19, w której spotkania grupowe są zabronione, od grudnia uruchomione zostają indywidualne teleporady, realizowane przez doświadczonego psychologa. Wsparciem objęci będą przede wszystkim dotychczasowi uczestnicy spotkań, ale i nowo zgłaszające się osoby.**



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. 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 -zit

## Co daje uczestnikom grupa wsparcia/indywidualna teleporada?

Budzi pokłady motywacji, chęć działania i silnej woli, by pokonywać bariery i problemy, daje zapewnienie, że razem można dać radę, że razem można działać o wiele więcej, lepiej, dokładniej, wspólnie cieszyć się sukcesami. Czas spotkań grupy wsparcia/teleporady, to czas na wymianę doświadczeń i informacji, co ułatwia opiekę, pozwala stanąć na wysokości opiekuńczego zadania. Uczestnictwo w grupie wsparcia/teleporadzie daje możliwość zadawania pytań, konsultacji w problemach psychologicznych, opiekuńczych i pielęgnacyjnych. Za każdym razem to niepowtarzalne spotkanie z ludźmi/psychologiem, którym/któremu nie jest obojętny drugi człowiek. To wielokrotna szansa na podzielenie się własną historią.....W czasie spotkania/teleporady opiekun może poznać metody radzenia sobie w trudnej roli opiekuńczej, sposoby komunikacji z podopiecznym. Opiekun może usłyszeć, z jakimi problemami zmagają się inni opiekunowie, czasami zobaczyć, że jego problemy nie są jeszcze tak duże. Dla innych istotna jest świadomość, że nie są sami, że nie należy brać do siebie reakcji chorego, dla innych jeszcze przekazywane dobre rady, gdy okażą się konieczne, jak postarać się o wsparcie materialne lub finansowe, jak budować pozytywne relacje z podopiecznym, reagować na zachowania chorych (np. niezdarność, kłopoty z ubieraniem się, jedzeniem, opór, podejrzliwość, zapominanie, nadaktywność, ataki agresji), wykorzystywać ich zasoby, aktywizować. Podczas regularnie odbywających się spotkań grupy/teleporad, poszczególni opiekunowie doświadczają odprężenia i wsparcia, że nie oni sami mają dane problemy. Uczą się rozpoznawać trudności, obchodzić się z nimi, pokonywać je, a przede wszystkim na chwilę odpocząć, zrelaksować się.

**Od 1 grudnia zachęcamy do spotkań w ramach teleporad, dzielenia się swoimi troskami i sukcesami w opiece nad swoim bliskim przewlekle chorym, niepełnosprawnym, seniorem.**

**OPIEKUNIE zadzwoń! Nie pożałujesz! Jeśli zechcesz w każdej chwili będziesz mógł zrezygnować z udziału. Dzieliąc się swoim doświadczeniem i trudnościami, chwilę przy tym odpoczniesz, w miłej, przyjaznej i bezpiecznej atmosferze, „odwentylujesz” swoje negatywne emocje, tym samym zadbasz o swoje zdrowie, które jest nie mniej ważne niż zdrowie Twojego podopiecznego, zwłaszcza w dobie pandemii i ograniczenia kontaktów.**

**Nasz personel udzieli Ci wszelkich informacji. Zadzwoń: (12) 44-67-530**



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. 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 -zit*

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**Projekt pn. 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 -zit**