01 listopada 2021

Ogólnopolski Dzień Opiekuna – sposobność podziękowania cichym bohaterom

Rola opiekuna w procesie powrotu do zdrowia osoby chorej jest nieoceniona. Mimo to do tej pory w kalendarzach nie było dnia, który pozwoliłby na docenienie poświęcenia oraz wyrażenie wdzięczności tym osobom. 12-ego lutego 2020 roku po raz pierwszy był obchodzony Ogólnopolski Dzień Opiekuna, powołany dzięki wspólnej inicjatywie organizacji pacjentów. Jego celem jest zwrócenie uwagi na problemy i potrzeby opiekunów, a także podziękowanie im za ich wsparcie. To także apel o zwiększenie działań edukacyjnych oraz realnej pomocy, która może poprawić jakość życia i ułatwić sprawowanie opieki nad bliskimi chorymi.

Z jakimi wyzwaniami mierzą się opiekunowie osób chorych?

Opieka nad chorym to przede wszystkim praktyczne wyzwania – codzienne i systematyczne wykonywanie konkretnych zadań. Jak pokazują wyniki badań, wśród trudności związanych z opieką nad chorym ponad połowa opiekunów pacjentów chorych na choroby onkologiczne i neurologiczne wskazuje na zmęczenie fizyczne, a prawie połowa na brak czasu dla siebie. Jednak to nie fizyczny, a emocjonalny aspekt jest dla nich najtrudniejszy – poczucie bezradności i frustracja. Rozpoznanie choroby, szczególnie takiej, która będzie wymagała długotrwałego leczenia i czasochłonnej rekonwalescencji, to ciężkie doświadczenie psychiczne także dla bliskich pacjenta. Opieka przeważnie wymaga niemal całodobowego zaangażowania, co uniemożliwia opiekunom prowadzenie życia towarzyskiego na dotychczasowych zasadach, nierzadko zmusza do zrezygnowania z kariery zawodowej czy porzucenia swoich pasji. Naturalna tendencja rodziny lub znajomych do skupiania całej uwagi na pacjencie, może też przyczyniać się do pojawienia się u opiekuna poczucia osamotnienia oraz tłamszenia swoich własnych uczuć i potrzeb. Z tego powodu opiekunów często nazywa się ukrytymi, bądź zapomnianymi pacjentami.

Dobra opieka i wiedza idą w parze

Blisko 90% osób, które angażują się w opiekę nad bliską osobą, znalazło się w takiej sytuacji po raz pierwszy. Niespodziewana informacja o chorobie nie daje możliwości przygotowania się – ani psychicznego, ani merytorycznego. Większość osób wskazuje, że ich poziom wiedzy na temat opieki nad osobą chorą w momencie podjęcia się jej był średni lub niski. A brak wiedzy nie tylko wpływa na ryzyko popełniania faktycznych błędów, ale również potęguje stres, poczucie bezradności i osamotnienia w problemie. Osoby chore często tracą optymizm, nadzieję i wiarę w powrót do zdrowia. W takich momentach ich życia to opiekun staje do nierównej walki z przeciwnikiem, jakim

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

jest choroba. Aby jednak sam miał siłę temu podołać, nie może zostać pozostawiony bez wsparcia. Potrzebuje zrozumienia społecznego, specjalistów gotowych udzielić pomocy, a także dostępu do edukacji i wiedzy, które nie tylko wpływają na jakość opieki, ale mogą także znacznie ją ułatwić.

Siła więzi łączącej opiekuna z pacjentem

Data ustanowienia Ogólnopolskiego Dnia Opiekuna została wybrana nieprzypadkowo. Przypada on bowiem w dzień po Światowym Dniu Chorego, który obchodzony jest 11-ego lutego. Wybór ma na celu podkreślenie wyjątkowej relacji, łączącej chorego z jego opiekunem. Pacjenci, którzy otrzymują diagnozę przewlekłej lub nieuleczalnej choroby, przeżywają tzw. żałobę po sobie zdrowym. Nic w ich życiu nie będzie wyglądało tak, jak wcześniej i z tym wiąże się lęk przed nieznanym, mierzenie się z własną wyobraźnią, która czasem lubi postraszyć. Co ciekawe, w psychologii to zjawisko dotyczy również opiekunów, biorących czynny udział w procesie leczenia. Obrazuje to, jak duży wpływ na nich – ich życie, zdrowie, nastrój – ma nowa sytuacja. Niestety wciąż pokutuje wśród nich przekonanie, że powinni sami sobie radzić z problemami i że choroba bliskiej osoby nie jest dobrym czasem na zajmowanie się sobą. Dlatego należy zwrócić uwagę na to, że opiekun również potrzebuje opiekuna

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

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