10 listopada 2021

Jaki powinien być opiekun?

"Każdy z opiekunów powinien być ambasadorem chorego"

Opiekun/-ka osób starszych powinna/-ien posiadać szereg cech, które ułatwią jej/jemu codzienną współpracę z osobą niesamodzielną. Podstawą jest zdrowie oraz dobra kondycja fizyczna, opiekun każdego dnia podejmuje się wykonania szeregu czynności higieniczno-pielęgnacyjnych, które wymagają sprawności. Niezwykle ważne jest, aby opiekun był osobą cierpliwą, tolerancyjną, wrażliwą, gotową do pomocy, ale nie wyręczającą we wszystkich czynnościach podopiecznego. Wyznanie, wygląd, poglądy polityczne podopiecznego mogą się różnić od poglądów opiekuna, mimo to powinien je szanować. Pracę opiekuna, trzeba wykonywać na 100 procent. Jest ona angażująca – wymaga pełnej odpowiedzialności i skupienia.

„Opiekun powinien być świetnym organizatorem czasu, potrafić gotować oraz utrzymywać porządek w domu. Seniorzy to często osoby, które chorują w związku z tym opiekun powinien posiadać podstawową wiedzę na temat chorób i dolegliwości charakterystycznych dla wieku podeszłego. Bardzo ważnymi cechami są również serdeczność, troska, staranność. Optymizm sprawia, że senior szybciej obdarzy opiekuna zaufaniem, a ich relacja stanie się bliższa. Osoby, które myślą o roli opiekuna powinny być również elastyczne i umieć zachować się w różnych sytuacjach. Kluczowa jest empatia – czyli umiejętność współodczuwania i rozumienia drugiego człowieka".

Jakie cechy powinien mieś opiekun?

Opiekun powinien posiadać:

- rzetelną wiedzę na temat podopiecznego niesamodzielnego, jego możliwości i ograniczeń, chorób, ze szczególnym uwzględnieniem tych związanych z wiekiem,
- umiejętność obserwacji podopiecznego niesamodzielnego i odpowiedniego reagowania,
- mieć rozwinięte zdolności w zakresie komunikacji, porozumiewania się,
- posiadać umiejętności zaspokajania w sposób bezpieczny dla siebie i podopiecznego jego podstawowych potrzeb życiowych, w tym wykonywania zabiegów opiekuńczo-higienicznych, usprawniających, zapobiegających skutkom długotrwałego unieruchomienia, umożliwiających podjęcie ratowania życia w sytuacjach grożących jego utracie,
- być odpowiedzialny i postępować etycznie.

Opiekuna powinny cechować: kompetencje poznawcze, umiejętności/sprawności praktyczne, zdolność poszukiwania, tworzenia, dostarczania przedmiotów potrzebnych podopiecznemu, kompetencje ponoszenia kompensacyjnej odpowiedzialności za podopiecznego.

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

Jeśli chodzi o cechy osobowości, opiekun powinien lubić ludzi, szczególnie starszych, niedołężnych, powinna go charakteryzować wysoka empatia, opiekuńczość, wyrozumiałość, przychylność, życzliwość, tolerancja, zaangażowanie, respektowanie praw i indywidualności podopiecznego, dobroć, kultura osobista, cierpliwość, taktowność, autentyczna skłonność do pomagania i dawania oparcia, odwaga, sprawiedliwość. Ważnymi cechami są: łatwość nawiązywania kontaktów, troskliwość czy też wrażliwość (inteligencja społeczna i emocjonalna). Rozpoznawanie uczuć i potrzeb podopiecznego i umiejętne reagowanie jest ważną i wysoko cenioną umiejętnością, gdyż podmiotowe podejście do innych jest nieodzowne. Jednocześnie od opiekuna oczekuje się asertywnego, pełnego tolerancji, szacunku i dyskrecji traktowania innych osób. Jest to możliwe przy dobrym wglądzie we własne uczucia i rzetelną pracę nad własnymi problemami. Jeśli człowiek jest wymagający wobec siebie, a jednocześnie umie siebie samego kochać i szanować, przebaczać sobie i pozwalać na pomyłki, z dużym prawdopodobieństwem tak będzie również traktował innych otaczających go ludzi. Mając jednak na uwadze ogromne obciążenie psychiczne i fizyczne, które wiąże się z pełnieniem roli opiekuna, aby zapobiec wypaleniu i uniknąć zachowań agresywnych, należy dbać o jego dobrostan psychiczny i fizyczny. Powinien otrzymywać wielopłaszczyznowe wsparcie, m.in. korzystać ze szkoleń motywacyjnych, specjalistycznych oraz superwizji ze strony np. psychologa.

Piśmiennictwo:

1. Krakowiak P., Krzyżanowski D., Modlińska A. (red.): Przewlekle chory w domu. Fundacja Lubię Pomagać, Gdańsk 2012.

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