

Wiedza łagodzi lęk opiekuna nieformalnego w opiece nad bliskim niesamodzielnym

Opiekunowie rodzinni powinni korzystać z różnorodnych systemów szkoleń i świadczeń, m.in. z kursów opieki zdrowotnej, zachęcających do społecznego zaangażowania rodzin i przyjaciół w ochronę zdrowia i pielęgnację w celu poprawy świadczonej opieki i wsparcia bliskiej osoby i jednocześnie zminimalizowania obciążenia fizycznego i emocjonalnego opiekunów nieformalnych. 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.

Centrum Wsparcia Opiekunów przy Miejskim Centrum Opieki w ramach wsparcia edukacyjno-doradczego opiekunów nieformalnych, realizuje **Szkolenia opiekuńcze**: indywidualne – prowadzone przez pielęgniarkę i fizjoterapeutę, w miejscu świadczenia opieki nad osobą niesamodzielną (np. w domu osoby niesamodzielnej lub jej opiekuna); grupowe – dwudniowe spotkania dla opiekunów, prowadzone w niewielkich grupach przez: psychologa, pielęgniarkę i fizjoterapeutę. Szkolenia obejmują między innymi następujące zagadnienia: komunikowanie się z chorym, czynności pielęgnacyjno-higieniczne u chorego leżącego, pomoc choremu przy chodzeniu, przemieszczanie i sadzanie chorych, zasady profilaktyki powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem (w tym odleżyn, przykurczów, itp.). W ciągu niemal 2 lat projektu zrealizowano 91 szkoleń indywidualnych; w ramach 8 zorganizowanych szkoleń grupowych przeszkolono 71 osób, łącznie wsparciem szkoleniowym objęto 162 osoby.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnym 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

Centrum Wsparcia Opiekunów nie ustaje w realizacji działań edukacyjnych. Będą kontynuowane także w nowym projekcie, którego realizacja rozpocznie się już w lipcu bieżącego roku. Przewidziano realizację cyklicznych szkoleń mających na celu zwiększanie kompetencji opiekuńczych opiekunów nieformalnych/faktycznych osób niesamodzielnych. Zaplanowano szkolenia indywidualne w formie mobilnej (niestacjonarnej), realizowane w miejscu świadczenia opieki nad osobą niesamodzielną. Tematyka szkoleń: od podstawowej opieki nad osobą niesamodzielną (np. opieka nad osobą leżącą – zasady przemieszczania, zmiany pościeli, mycie, dobieranie materiałów chłonnych, czy udzielanie pierwszej pomocy, profilaktyka przeciwoleżynowa), po szczegółowe zagadnienia z dziedziny konkretnych chorób, o których wiedzy brakuje nawet doświadczonym opiekunom.

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