

Opiekunie, zadbaj o siebie!

Opieka nad przewlekle chorującym bliskim to nie tylko fizyczne i emocjonalne obciążenie, często wiąże się również z koniecznością reorganizacji życia rodzinnego oraz pełnionych ról, trudnościami finansowymi, konfliktami rodzinnymi czy ograniczaniem kontaktów społecznych. Z czasem stres towarzyszący roli opiekuna może doprowadzić do wypalenia.

Obserwuj się i rozpoznaj niepokojące symptomy

Często zaangażowanie w wykonywanie codziennych obowiązków powoduje, że nie dostrzegamy alarmujących sygnałów, które wysyła nam nasz organizm. Zwróć uwagę na objawy związane m.in. z:

- poczuciem osamotnienia oraz tendencjami do wycofywania się z kontaktów społecznych,
- utratą zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały ci przyjemność,
- przygnębieniem, rozdrażnieniem, poczuciem beznadziei i bezradności,
- trudnościami z koncentracją,
- zmianami apetytu i wagi,
- trudnościami ze snem,
- częstszym chorowaniem,
- wyczerpaniem emocjonalnym i fizycznym,
- napięciem, niepokojem.

Zignorowanie odczuwanych trudności natury fizycznej lub emocjonalnej, może doprowadzić do ich nasilenia, ostatecznie uniemożliwiając codzienne funkcjonowanie.

Jak temu zapobiec?

W radzeniu sobie z rolą opiekuna istotne znaczenie ma wsparcie społeczne ze strony rodziny i



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 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

bliskich - sygnalizuj swoje potrzeby otoczeniu. Poszukaj również wsparcia na zewnątrz, zorientuj się w usługach, które mogą być dostępne w twoim miejscu zamieszkania (jak np. ośrodki opieki dziennej dla dorosłych, pomoc realizowana przez organizacje przykościelne, posiłki dostarczane do domu, opieka zastępcza, usługi transportowe). Jeżeli czujesz się przytłoczony nadmiarem obowiązków, spróbuj podzielić je na mniejsze zadania, nadając im priorytety (być może nie wszystkie są tak pilne, jak sądzisz?). Postaraj się również zaakceptować trudne emocje, które mogą się pojawić w przebiegu opieki (jak np. poczucie winy czy złość), a przede wszystkim zadbaj o swoje samopoczucie fizyczne oraz kondycję psychiczną, organizując również czas na odpoczynek. Tylko w dobrej formie będziesz w stanie zapewnić odpowiednią opiekę swojemu bliskiemu!



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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 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

WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNÓW



Opieka nad bliskim może być bardzo satysfakcjonującym, ale i również wyczerpującym zajęciem. Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne w radzeniu sobie z tą trudną rolą:

ZAAKCEPTUJ POMOC



Pozostań w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi, korzystaj z sieci wsparcia społecznego. Jeżeli potrzebujesz pomocy, nie wahaj się o nią poprosić!

SKUP SIĘ NA TYM, CO MOŻESZ ZROBIĆ



Jeżeli czasem pojawia się poczucie winy - pamiętaj, że zapewne robisz wszystko, co możesz i podejmujesz najbardziej właściwe dla danego momentu decyzje.

WYZNACZAJ SOBIE REALISTYCZNE CELE



Spróbuj podzielić duże zadania na mniejsze, z którymi możesz sobie łatwiej poradzić. Ustalaj priorytety i pamiętaj, że masz prawo powiedzieć „nie”.

WYZNACZAJ OSOBISTE CELE ZDROWOTNE



Pamiętaj, by zadbać o siebie i swoje zdrowie. Rób badania przesiewowe. W miarę możliwości, zadbaj o higienę snu i poświęć trochę czasu na aktywność fizyczną.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO



Wiele społeczności oferuje wsparcie dla opiekunów w postaci zorganizowanych zajęć, transportu czy dostawy posiłków. Znajdź czas, aby sprawdzić, z jakich źródeł pomocy możesz skorzystać.

ZNAJDŹ WSPARCIE



Dzięki grupie wsparcia możesz wymieniać doświadczenia z innymi osobami w podobnej sytuacji. To cenne źródło motywacji, ale i porad dotyczących stawiania czoła trudnej roli opiekuna.

ZRÓB SOBIE PRZERWĘ



Nie musi być długa! Zaslugujesz na nią.

Źródło:

<https://www.lenzmarketing.com/2017/11/28/lenz-produces-branded-infographics-acmr/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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 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