24 listopada 2023

Opieka nad osobą starszą, niesamodzielną to ciężka praca – potrzebne wsparcie opiekuna w wielu wymiarach

Opieka nad osobami starszymi to bardzo ciężka praca, obciążająca zarówno fizycznie, jak i psychicznie, dlatego często prowadzi u opiekunów do syndromu wypalenia. W efekcie przewlekłego stresu opiekunowie często doświadczają depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń snu, a także różnego rodzaju objawów somatycznych, takich jak bóle napięciowe (głowy, serca, kręgosłupa), czy problemy gastryczne (niestrawność, wrzody żołądka). Stałej opieki i wsparcia wymagają przede wszystkim osoby z demencją, której najczęstsza przyczyną wciąż pozostaje chorobą Alzheimera. Odpowiedniej opieki potrzebują również osoby z chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym, po przebytym udarze mózgu lub zawale mięśnia sercowego, z niewydolnością krążenia, chore onkologicznie, z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, a także przewlekle chorzy psychicznie. W Polsce, podobnie zresztą jak w Niemczech, preferowana jest opieka domowa nad seniorami, przynajmniej tak długo jak to możliwe. Najbardziej zagrożeni wypaleniem są opiekunowie, którzy zajmują się osobą starszą w pojedynkę, bez żadnego regularnego wsparcia z zewnątrz. Paradoksalnie, tacy opiekunowie często jednak nie akceptują pomocy, bo uważają, że sami zrobią wszystko najlepiej. Skutki tego są opłakane. Niestety, u większości opiekunów już po 3-6 miesiącach stałej, intensywnej opieki nad osobą starszą dochodzi do wypalenia (wyczerpania psychofizycznego). Wtedy, w sytuacji awaryjnej, z reguły rodzina robi „zrzutkę" i zatrudnia profesjonalnego opiekuna, ale prawda jest taka, że profesjonalnych opiekunów osób starszych w Polsce brakuje. Często wybierają pracę za granicą, za dużo lepsze pieniądze. Do złego stanu psychicznego opiekunów naturalnych, poza przewlekłym stresem i zmęczeniem, przyczynia się też „syndrom nieuświadomionej straty", który jest stanem zbliżonym do żałoby. Syndrom ten polega na tym, że opiekunowie podświadomie czują się tak, jakby już stracili bliską osobę chorującą na demencję. Często powtarzają, że to bardzo trudne widzieć, jak osoba taka staje się z dnia na dzień kimś innym.

Czy można uniknąć wypalenia i dlaczego opiekun musi działać jak detektyw. Jak powinien opiekować się seniorem i nie zwariować?

Co zatem naturalni/nieformalni i formalni opiekunowie osób starszych mogą zrobić, żeby uniknąć wypalenia?

Jedną z najważniejszych wskazówek dla takich osób jest doprowadzenie do sytuacji, w której nie będą brały na swoje barki za dużo. Opiekunowie powinni postarać się zapobiegać wypaleniu, poprzez

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

stworzenie szczegółowego planu opieki i rozłożenie jej na większą liczbę osób. Najlepiej, jeśli wsparcie ze strony innych osób jest regularne, to znaczy odbywa się zawsze o stałych porach i w te same dni tygodnia. Wtedy opiekun może zrobić coś dla siebie. Bez takiej odskoczni trudno jest wytrwać. Przykładem ciekawego rozwiązania tego problemu, płynącym z innych krajów, takich jak Szwecja czy Szwajcaria, jest tworzenie sieci pomocy sąsiedzkiej dla celów opieki nad starszymi. Takie rozwiązania są szczególnie potrzebne w miastach, bo na wsi wciąż jeszcze z reguły funkcjonują rodziny wielodzietne i wielopokoleniowe, w których jest po prostu więcej osób do pomocy.

Dużym problemem i przyczyną wielu trudności jest też, brak wystarczającej wiedzy opiekunów na temat tego, jak dobrze zorganizować taką opiekę, a także na temat istotnych zmian zachodzących w organizmie, psychice i zachowaniu osób starszych, zwłaszcza tych z demencją. Lekarze prowadzący, w związku z dużą liczbą procedur, często nie mają wystarczająco dużo czasu, by opiekuna merytorycznie przygotować do tak wymagającego zadania jakim jest opieka nad osobą, która jej wymaga. A taka wiedza jest konieczna chociażby dlatego, by wiedzieć, że może należy kupić specjalne, medyczne łóżko albo wprowadzić w domu zabezpieczenia, nie tylko przed upadkami, ale także przed uciekaniem z domu, co niestety również się zdarza.

Kiedy opiekun osoby starszej nie jest w stanie uzyskać konkretnych i praktycznych porad od lekarzy, to może poszukać pomocy m.in. w jednej z działających w kraju grup wsparcia dla opiekunów. Organizują je np. dzienne domy opieki dla osób z demencją, a także organizacje pozarządowe, takie jak Caritas czy stowarzyszenia zajmujące się chorymi na Alzheimera. Warto też wiedzieć o możliwości skorzystania ze wsparcia opiekunów z PCK, którzy jednak z reguły przychodzą do domów osób starszych na nie więcej niż kilka godzin w tygodniu. Jeśli osoba starsza z powodu stanu swojego zdrowia spełnia określone kryteria, to może też liczyć na wizyty domowe pielęgniarki środowiskowej, w ramach służby zdrowia. Takie pielęgniarki odwiedzają jednak chorych, tylko by wykonać konkretne procedury np. zmienić opatrunek na odleżynie, podłączyć kroplówkę czy zrobić zastrzyk.

Największych problemów swoim opiekunom przysparzają seniorzy cierpiący na demencję. Zajmowanie się nimi wymaga nie tylko sprawności ciała, ale też czujności, bystrości umysłu i wyobraźni. Dobry opiekun musi być jak detektyw, bo bardzo często zdarza się, że różne nietypowe zachowania osób z demencją, takie jak apatia, lęk i wynikająca z niego agresja, mają nieoczywiste przyczyny. Często mają związek z konkretnymi problemami zdrowotnymi, jak np. infekcja układu moczowego. Osoba z demencją często nie będzie potrafiła wskazać miejsca dyskomfortu czy powiedzieć nam o tym, że ją coś boli. My widzimy np. dreptanie przy toalecie czy drapanie w okolicach intymnych lub słyszymy krzyki czy też zmagamy się z wędrowaniem. Dzięki odpowiedniej wiedzy możemy takie zachowania „odkodować" i skutecznie pomóc choremu. Senior nagle, bez wyraźnego powodu, staje się agresywny i choć usilnie szukamy przyczyny, to jednak nie możemy jej znaleźć. Skąd u niego ta nagła złość? Powodem tego może być po prostu fakt, że zbyt mocno

zacisnęliśmy mu pasek u spodni. Tyle, że jemu trudno jest to wyrazić, bo ma problemy z komunikacją czy wspomnianym już lokalizowaniem źródła dyskomfortu. Warto też wiedzieć, że osoby z demencją często gubią się we własnym domu. Często błądzą szukając chociażby jedzenia, co dzieje się również w nocy, ponieważ osoby te mają problem z orientacją w czasie i nie wiedzą czy jest dzień czy noc. Wiedząc o tym, można im bardzo prosto pomóc i jednocześnie uchronić przed upadkami czy innymi konsekwencjami. Dobrym rozwiązaniem w tej sytuacji jest pozostawianie czegoś do picia i jedzenia na widoku, w stałym miejscu, np. na stoliczku koło łóżka. Ponadto, osoby z demencją mogą nie poznawać siebie w lustrze. W związku z tym często boją się odbicia „kogoś", kogo widzą. To może powodować różne problemy, np. problemy z wejściem do łazienki czy kąpielą. Zasłonięcie lustra lub jego przeniesienie w inne miejsce może pomóc. Historia pewnej pani pokazuje, że nie chciała się kąpać i przez wiele tygodni wykonanie kąpieli stanowiło dla opiekunów ogromny problem, aż do czasu kiedy zrozumieli w czym problem i zdjęli lustro w łazience, które wisiało na wprost wanny.

Piśmiennictwo:

1. Cybulski M., Krajewska-Kułak E. (red.): Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2016.

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