

Opiekunie przygotuj się na nieprzewidywalność i uświadom sobie wartość tego, co robisz

„Daj sobie prawo do zaspokojenia własnych potrzeb,

bo to poprawi Twoją zdolność bycia empatycznym dla innych.

Traktuj siebie jak swojego najlepszego przyjaciela”

Empatia jest motorem pomagania innym, czasami jednak sprawia, że opiekun staje się emocjonalnie wyczerpany i fizycznie przemęczony. Są to koszty związane z opieką nad osobami, które cierpią. Jak w takim razie dobrze wykonywać swoje obowiązki związane z pomaganiem innym, by jednocześnie nie spadła Twoja odporność psychiczna i nie dopadło Cię zmęczenie? By pomagać innym, ważnym jest, aby nie zapominać o sobie. Dbanie o siebie daje siłę do dbania o innych. Trzeba samemu być bezpiecznym, w dobrej kondycji psycho-fizycznej, aby pomagać innym. Gdy niesiesz pomoc/wsparcie emocjonalne swojemu podopiecznemu musisz mieć wentyl bezpieczeństwa. Takim wentylem są:

- Życzliwość dla siebie - okazywanie sobie ciepła, wyrozumiałości, troski, zrozumienia. To postawa przeciwna postawie osądzania samych siebie i samokrytyki. To zaakceptowanie tego, że nie jesteśmy idealni, jako ludzie, jako pracownicy, jako rodzice, że popełniamy błędy. Bycie krytycznym wobec siebie, obwinianie się czy wręcz złość, że czegoś nie zrobiliśmy na 100% sprawia, że z trudem wybaczymy sobie potknięcia czy niezbyt profesjonalne zachowanie wobec pacjentów, mamy ciągle poczucie, że zrobiliśmy za mało. Osoba, która nie jest swoim wrogiem a przyjacielem, wybacza nie tylko innym, ale przede wszystkim samej sobie. Daje to siłę, by być empatycznym i współczującym dla innych.
- Uważność - to umiejętność radzenia sobie z emocjami, szczególnie negatywnymi. Jest to podejście zrównoważone do negatywnych emocji, czyli takie, w którym uczucia nie są ani tłumione, ani wyolbrzymiane. To nieoceniający otwarty stan umysłu, w którym obserwujesz myśli i uczucia takimi, jakimi są, nie próbując ich wypierać ani zaprzeczać.
- Wspólne człowieczeństwo - jego przeciwieństwem jest izolacja, czyli postawa, która mówi, że popełniając błędy jestem jedyną osobą, która przeżywa takie trudności; poczucie izolacji negatywnie oddziałuje na emocje, utrudnia zachowanie spokoju. Łatwiej znieść trudności opiekunowi, jeśli uświadomi sobie, że inni mają podobne.

Czasem człowiek nie wytrzyma - nakrzyczy, powie coś przykrego, a potem dręczą go myśli: "Jak



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

mogłam? To przecież chora osoba!“ Poczucie winy bywa bardzo obciążającym, a wręcz niszczącym doznaniem. Spowodować je może wybuch złości wobec osoby, którą się opiekujesz, ale i sytuacja, kiedy pozwalasz sobie na chwilę odpoczynku. Bo poczucie winy nie jest racjonalne - wynika często z naszych przekonań, nierzadko błędnych. Aby zminimalizować prawdopodobieństwo pojawienia się poczucia winy, staraj się stosować sprawdzone wskazówki postępowania, które zapewniają twojemu podopiecznemu komfort, a tobie - poczucie dobrze sprawowanej opieki. Pamiętaj o tym, że nawet jeżeli istnieją rzeczy, których żałujesz - na co dzień dajesz z siebie wszystko, a nikt z nas nie jest ideałem. Poza tym to, jak dużym oparciem jesteś dla swojego podopiecznego, absolutnie przeważa nad pojedynczymi błędami. A w wolnej chwili poszukaj innych opiekunów domowych - np. w lokalnej organizacji lub w internecie. Rozmawiając z nimi, przekonasz się, jak podobne do twoich są ich doświadczenia - co pozwoli wam wszystkim rozładować trudne emocje. Spojrzenie na niektóre sprawy oczami podopiecznego pozwala uzmysłwić sobie położenie chorego i zrozumieć wyzwania, z jakimi boryka się on na co dzień. Wiele napięć i trudności, związanych z opieką, wynika właśnie z mylnego odczytywania motywów i emocji, które kierują twoim podopiecznym, gdy jest chory. Równie częstą przyczyną możliwych konfliktów w relacji opiekun - podopieczny są trudności w komunikacji. To częsta konsekwencja mylnego odczytania intencji drugiej osoby. Trudno całkowicie wyeliminować nieporozumienia, ale próba aktywnego wczucia się w sytuację podopiecznego może ułatwić znalezienie właściwej drogi lub wypracowanie nowych rozwiązań, które pomogą wam obojgu.

Osobom pracującym w zawodach pomocowych ułatwiają „naładowanie baterii” do wspierania innych 1) po pracy - różnego typu przyjemności: muzyka (także relaksacyjna), masaż, spotkanie z osobą, którą lubią, spacer, itp; 2) w pracy - gdy mają chwilę przerwy, w sytuacji stresu lub przytłoczenia towarzystwem osoby, którą się opiekują, kojąco działają słowa wsparcia „*wiem, że teraz jest to trudne i to naturalne, że czujesz się zestresowany, jestem tu dla ciebie*”.

Opiekunie powinnięs przygotować się na nieprzewidywalność. Trudno bowiem jest sobie wyobrazić, że nie będziemy w stanie robić rzeczy, które teraz sprawiają nam przyjemność - czytać, wędkować, jeździć na rowerze, gotować. Tymczasem właśnie w takiej sytuacji jest Twój podopieczny - demencja go zmienia, wpływa na jego sprawność i mnoży czynności, których nie potrafi wykonać. Tempo tych zmian może być bardzo różne. Istnieją osoby, które z objawami demencji żyją przez 10 lat, a nawet dłużej, ale zdarza się, że demencja postępuje bardzo szybko. Każdy przypadek choroby jest inny, co oznacza, że nie jesteśmy w stanie przewidzieć ani tego, jak długo nasz bliski pozostanie z nami, ani tempa postępów choroby. Świadomość, że będzie lepiej, że choroba w końcu ustąpi pozwala na cierpliwe oczekiwanie. Jeśli jednak mamy do czynienia np. z chorobą Alzheimera - wiemy, że lepiej nie będzie, że stan chorego będzie się pogarszał, tracimy nadzieję. Stajemy często bezradni, bo im więcej się staramy - a choroba postępuje - tym mniej widzimy efektów. Dziesięć razy założymy pieluchomajtki - dziesięć razy chory je ściągnie. Chory różnie się zachowuje. Potrafi (jeśli jest chodzący) niezauważenie wyjść z domu, odkręcić gaz w kuchence, pójść do toalety i zabłądzić,



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

spaść z łóżka. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich tych sytuacji i im zapobiec. Często w sytuacji opiekuna nieprofesjonalnego zostajemy postawieni nagle, bez uprzedniego przygotowania - nie wiemy, co i jak robić, działamy instynktownie. Boimy się zarówno o podopiecznego, jak i o siebie. Od podopiecznego często opiekun nie otrzyma jednego dobrego słowa, a czekają go wyzwiska, oskarżenia. U chorego zmienia się rytm snu i czuwania - więc opiekun też musi się do tego dostosować. Z tym, że jeśli chory jest aktywny w nocy, a dzień potrafi przespać - opiekun nie może sobie na ten luksus pozwolić.

Opiekunie uświadom sobie wartość tego, co robisz. Twoja pomoc bliskiej osobie jest bezcenna. Bez wsparcia, które ofiarowujesz podopiecznemu, byłby on bezradny. To właśnie dzięki tobie może lepiej funkcjonować, cieszyć się poczuciem bezpieczeństwa, bliskości i oparcia. Może także poczuć nadzieję - nawet wtedy, kiedy nie jest tego w pełni świadomy lub nie potrafi tego bezpośrednio okazać. Pamiętaj o tym i bądź dumny ze swojego zaangażowania. Sytuacja, w której bliska ci osoba doświadcza demencji, to zawsze wyzwanie, które będzie angażować cię - choćby emocjonalnie - każdego dnia. Mówi się, że opieka nad chorym nie jest sprintem, ale maratonem - więc jeśli zdarzają ci się błędy (a zdarzają się każdemu), zachowaj spokój, będziesz mieć czas na poprawienie ich w przyszłości. Pomoże ci w tym wiedza, doświadczenie i intuicja. Zdobywaj informacje i bądź uważny na gesty i zachowania swojego podopiecznego. Przekonasz się, że z każdym dniem będziesz wiedzieć i rozumieć więcej na temat demencji i swojej roli jako opiekuna.

Piśmiennictwo:

1. Gwiżdż M.: Elementarz opiekunów zawodowo zajmujących się osobami dotkniętymi otępieniem. Akademia Opiekunów, Kraków 2018.
2. Co warto wiedzieć o chorobie Alzheimer'a i innych formach demencji. Program Damy Radę. Fundacja TZMO Razem Zmieniamy Świat, 2019.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



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