11 listopada 2023

Gdy opieka nad rodzicem przerasta

Wiele osób żyje z założeniem, że w pewnym momencie będzie odpowiedzialna za opiekę nad starzejącymi się, chorującymi rodzicami – takie są też społeczne i kulturowe oczekiwania (zwłaszcza wobec kobiet). W wielu przypadkach przyjęcie roli opiekuna przychodzi naturalnie. Co jednak, gdy czujemy, że zadanie nas przerasta?



Co sprawia, że dorosłe dzieci zwyczajnie nie chcą opiekować się swoimi rodzicami? Każda rodzina ma swoją indywidualną historię – czasem pełną konfliktów, przemocy, zaniedbań, nadużyć czy uzależnień. Na trudne relacje dodatkowo nakładać się mogą inne czynniki: osobiste obowiązki opiekuna i własne problemy zdrowotne, pogarszający się stan zdrowia rodzica (w tym często

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

pojawiające się objawy demencji), poczucie osamotnienia w tej trudnej roli (szczególnie, w przypadku jedynaków). Zdarza się również, że starzejący się rodzice chętniej wysłuchają kogoś, kto nie jest ich dzieckiem.

Bez względu na powód, warto pamiętać, że opiekun musi zawsze najpierw zadbać o siebie. Jeśli czujesz, że obowiązki odbijają się na Twoim zdrowiu psychicznym lub fizycznym, nadszedł czas, by poszukać pomocy lub innych opcji, bez zadręczania się i poczucia winy.

Zanim zdecydujesz się na radykalne kroki, rozważ:

- Być może po prostu potrzebujesz przerwy? Właśnie w takich sytuacjach pomocne mogą się okazać usługi opieki wytchnieniowej. Niezależnie od tego, czy chodzi o kilka godzin w tygodniu, czy o kilka dni, taka forma wsparcia może pomóc złagodzić ciężar opieki.
- A może warto ustalić jasne granice? Bądź stanowczy co do tego, kiedy jesteś dostępny, co możesz, a czego nie możesz robić, a jeśli to konieczne, jak powinieneś być traktowany – a następnie trzymaj się tego.
- Czy masz rodzeństwo lub innych członków rodziny, którzy mogą pomóc w niektórych obowiązkach? Rozłożenie obowiązków może zmniejszyć poczucie przytłoczenia.
- Być może grupa wsparcia okaże się pomocna? To ulga wiedzieć, że to, przez co przechodzisz, jest normalne i że są osoby, które czują się podobnie.
- Rozważ skorzystanie z profesjonalnej pomocy w przepracowaniu skomplikowanych uczuć.
- Jeśli nie czujesz się komfortowo, całkowicie odchodząc, ale także nie jesteś w stanie w pełni zaangażować się w opiekę nad rodzicem – być może warto zatrudnić kogoś do realizacji tych obowiązków?

W niektórych przypadkach (takich np., jak relacje z historią nadużyć lub zaniedbań), przywrócenie rodzica do życia dziecka w pełnym wymiarze godzin może nie być najlepszym rozwiązaniem dla wszystkich zainteresowanych. Wówczas warto rozważyć skorzystanie z opieki instytucjonalnej.

A jeżeli poszukujesz wsparcia w opiece nad osobą niesamodzielną, zajrzyj do zakładki „USŁUGI” i dowiedz się, z jakich form bezpłatnej pomocy możesz skorzystać.

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