01 listopada 2023

Potrzeby opiekunów nieformalnych w sprawowaniu opieki nad osobą niesamodzielną, starszą i możliwości ich wsparcia

Polskie społeczeństwo staje się coraz starsze; odsetek osób starszych będzie wzrastał – w roku 2040 więcej niż co trzeci Polak ma być w wieku 60+, w 2050 roku do seniorów będzie należało czterech na dziesięciu mieszkańców naszego kraju. Potrzebujący pomocy relatywnie często mieszkają w jednoosobowych gospodarstwach domowych. W związku z powyższym bardzo ważna jest opieka nieformalna, która „ jest pojęciem szerszym niż opieka rodzinna, bo oprócz członków rodziny obejmuje również wolontariuszy, sąsiadów i inne osoby z lokalnych środowisk. *„Nieformalny opiekun osoby starszej to osoba, która zajmuje się seniorem ponad 4 godziny tygodniowo i nie pobiera za to wynagrodzenia”*, to *„(…) osoba, która dostarcza regularnego, trwałego, fizycznego i (lub) emocjonalnego wsparcia oraz asysty przy czynnościach dnia codziennego komuś, kto jest fizycznie lub intelektualnie niepełnosprawny, psychicznie chory i jest osobą starszą, której psychofizyczną kondycję można określić jako słabą”.* Termin opieka nieformalna został użyty w Założeniach Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020 w kontekście opiekunów sprawujących opiekę nad osobami starszymi o ograniczonej samodzielności – tu opiekun nieformalny definiowany jest jako osoba niebędąca opiekunem medycznym, opiekująca się osobą o ograniczonej samodzielności, np. członek rodziny; pojawił się również w Wytycznych Ministerstwa Rozwoju, gdzie opiekun nieformalny (nazywany także faktycznym) to osoba pełnoletnia opiekująca się osobą niesamodzielną, niebędąca opiekunem zawodowym i niepobierająca wynagrodzenia z tytułu opieki nad osobą niesamodzielną, najczęściej członek rodziny. W Polsce opiekunowie nieformalni nie są nigdzie rejestrowani, wyjątek stanowi bardzo nieliczna grupa osób, pobierających świadczenia wynikające z opieki.

Większość opiekunów rodzinnych stanowią kobiety w wieku 50-60 lat, zazwyczaj córki lub synowe. Szacunki dokonane dla Małopolski ukazują, że w tym regionie nawet co piąty Małopolanin (blisko 700 tys. osób) opiekuje się osobą starszą, przy czym co trzeci w wieku 45-59. Pomimo tego, że wskazuje się na wiele przyczyn rwania się solidarności międzypokoleniowej: postępującą indywidualizację społeczeństwa, generacyjny charakter nowych technologii, wzajemną nieprzetłumaczalność generacyjnych kodów kulturowych, niedające się pokonać różnice pokoleniowe dotyczące wzorów rodzinności czy źle pomyślaną i źle prowadzoną politykę społeczną, to system pomocy dla najstarszych członków naszego społeczeństwa nadal jest najsilniejszy w układzie rodzice-dzieci. Tradycyjnie postrzegamy rolę rodziny w sprawowaniu opieki nad seniorami i jednocześnie

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

traktujemy instytucjonalną formę opieki jako awaryjną, przymusową dla rodziny, która jest niewydolna opiekuńczo; opieka ta wynika także z istniejących uregulowań prawnych. System ten powinien być otaczany szczególną troską różnych instytucji – rodzina (i osoby starsze wymagające pomocy i ich nieformalni opiekunowie) musi w tym zakresie otrzymywać wsparcie nie tylko od służb medycznych, ale także od socjalnych, tym bardziej że podkreśla się, iż możliwości opiekuńcze rodziny stają się coraz bardziej ograniczone. Ocenia się, że opieka nieformalna dla opiekuna staje się dziś ryzykiem, *„wytworzyła się nowa kategoria marginalizowanych – opiekunów nieformalnych, którzy w niedalekiej przyszłości staną się beneficjentami publicznych programów aktywizacji społeczno-zawodowej (…). "Brakuje dociekań, które ukazywałyby opiekę nieformalną jako proces pełen dylematów i wewnętrznych sprzeczności, przepełniony ambiwalencją”.*

Najczęściej wymienianą przez respondentów potrzebą jest czas *„Mi najbardziej brakuje czasu i często siły. Muszę swój wolny czas rozporządzać pomiędzy swoją rodzinę a mamę. A oprócz tego pracuję na cały etat”; „Chyba najbardziej brakuje mi czasu, bo muszę w ciągu dnia pójść do pracy, zająć się mamą i jeszcze zainteresować się moją rodziną. Niestety zabiera to bardzo dużo czasu i ciężko jest to wszystko pogodzić”; „(…) Czasami brakuje mi czasu, żeby po prostu umyć głowę w domu”; „Opieka nad teściową pozbawiła mnie czasu, który chciałabym poświęcić moim znajomym czy wyjazdom do rodziny, przez taką sytuację czuję się odizolowana od społeczeństwa”; „Brakuje mi czasu wolnego, relaksu. (…) teściowa ogromną ilość czasu spędza w domu, wychodzi głównie z nami, przez co ja praktycznie nigdy nie jestem sama w swoim własnym mieszkaniu. (…) przez problemy z poruszaniem nie tylko teściowa utraciła swobodę, ale w pewnym stopniu my wszyscy. (…) brakuje mi wsparcia ze strony innych, nawet takiego psychicznego i docenienia tego, co robię dla teściowej. I jeszcze (…) problemy techniczne, na przykład wielkość naszej toalety, może gdyby była większa, to komfort mój i mamy też by się zwiększył (…). Chciałabym też, aby w naszej okolicy było więcej specjalistów w zakresie medycyny na dobrym poziomie, bo wyjazdy (…) na różne badania, konsultacje też są bardzo wyczerpujące”*. Nieliczni opiekunowie wskazują na brak czasu dla osoby podopiecznej – np. na rozmowy z nią. Do grupy osób wskazujących jako potrzebę „czas” zalicza się tych opiekunów, którzy wspominają o (powiązanej z omawianą) potrzebie odpoczynku/snu/prywatności/wyjazdu: *„Wydaje mi się, że najbardziej potrzebuję wolnego czasu, a dokładniej mówiąc odpoczynku. Są niekiedy takie dni, gdzie mówię: stop, już więcej nie mogę. Wtedy chciałabym, żeby ktoś złapał mnie za rękę i powiedział: (…) ja ci pomogę, nie martw się”; „Brakuje mi czasu na odpoczynek i czasu dla siebie. Potrzebuję czasu dla siebie, ale jak ja mamie nie pomogę, to kto to zrobi? Nie stać nas na prywatną opiekę, a państwowa jest ograniczona i utrudniona”; „Najbardziej brakuje mi chwil wytchnienia. Najbardziej chciałabym kilku godzin odcięcia się od wszystkiego i zwykłego relaksu”; „Mi chyba najbardziej brakuje snu. W nocy śpię bardzo czujnie, sprawdzam, czy tata oddycha, czy nie woła, nie potrzebuje czegoś”*. Kolejną niezaspokojoną potrzebą wymienianą przez opiekunów jest potrzeba wsparcia/pomocy/zrozumienia/docenienia – bądź ze strony najbliższej rodziny, bądź z otoczenia zewnętrznego: „Wsparcia ze strony rodziny męża, która

jest duża i miałaby możliwość mi pomóc, a tego nie robi. Braku zrozumienia z ich strony, oferowania pomocy. *(…) Cała opieka nad teściem spoczywa na mnie i na mężu"; „Potrzebuję wsparcia, dużego wsparcia emocjonalnego. Na szczęście moja rodzina to rozumie i wspiera mnie w opiece nad teściową; „Najbardziej brakuje mi wsparcia ze strony państwa. Brak osób, które wspomagają osoby starsze. Tak jak to ma miejsce w Wielkiej Brytanii czy Kanadzie"; (…) jako opiekun nie mogę pozwolić sobie na wakacje czy urlop zdrowotny. Całe szczęście, że pomagają mi w tym rodzice i ja pomagam im (…)"; „Wsparcia kogoś silniejszego, kto miałby więcej siły fizycznej. Jestem dosyć słaba fizycznie, a musiałam myć prababcię. Czasem było to naprawdę trudne, szczególnie gdy nie chciała się myć z jakiegoś powodu"; „Zwyczajnej pomocy z zewnątrz. Pielęgniarka, mimo że przyjeżdżała codziennie, to nie dawała żadnych konkretnych rad. Odbębniła co jej i tyle"; „Opieki całodobowej. Byłabym spokojniejsza"; „(…) rodzina pomaga mi, ale to za mało. Wzięłam mamę na swoje barki, do swojego domu, więc jestem z nią 24h na dobę. Poza tym nie mam wykształcenia pielęgniarskiego, to znaczy tam, mi pokazywali jak robić mamie zastrzyki i tak dalej, ale w razie czego, nie potrafiłabym jej pomóc"*. Nieco rzadziej opiekunowie wspominają o potrzebie siły/zdrowia: *„Zdrowia i siły. Jak ja bym miała tyle zdrowia co 15 lat temu, to byłoby zupełnie inaczej. Teraz kolana bolą, w krzyżu strzela. Nie ma już tej siły co kiedyś"*. Jeszcze rzadziej opiekunowie wskazują na deficyt cierpliwości: *„Brakuje mi cierpliwości. Muszę się do ojca dostosować, nie mogę go samego zostawić. Ostatnio jak na chwilę został sam, to zostawił otwarty dom i sam poszedł (…) do sklepu"*. Brakuje im także „powrotu do normalności" – dobrego stanu zdrowia osoby podopiecznej, jej dawnej sprawności: *„Najbardziej brakowało mi mojego dawnego męża, tego człowieka sprzed choroby: uśmiechniętego i radosnego człowieka, a także więcej czasu"*. Kolejny deficyt potrzeb stanowią środki finansowe: *„(…) główna potrzeba to finansowa. Emerytura mała, na wszystko brakuje. Mamie trzeba robić operację na oczy, a kosztuje to niemałe pieniądze, ma swój wiek. Oczywiście chciałabym więcej pomocy od krewnych. Mam jeszcze brata, on w ogóle nie zwraca na mamę uwagi. Przyjeżdża rzadko, daje trochę pieniędzy i to wszystko. (…)"*; „(…) *wiadomo, potrzebne są mi pieniądze, bo muszę brać dni wolne, żeby zostać z mamą i wtedy nie zarabiam. Leki, opał, wiadomo, że brakuje tych pieniędzy. Mama ma emeryturę, jakoś sobie radzimy. Powinien być wypłacany jakiś zasiłek opiekuńczy, ale na normalnych zasadach. Bo zasiłek jest wypłacany, ale jeśli opiekun nie pracuje. Wtedy otrzymujesz pieniądze, ale jest to kosztem pracy, a w pewnym wieku, jak ja mam 49 lat i dziś zrezygnowałabym pracy, a mama pożyje na przykład jeszcze 5 lat, to ja będę miała później trudności ze znalezieniem pracy. Bo za te kilka lat będę w okresie ochronnym, przed emeryturą, pracodawca nie będzie mógł mnie zwolnić. Po pięćdziesiątce nikt mnie nie zatrudni, nie mogę rezygnować z pracy, więc pozostaje taki układ jaki jest, że opiekujemy się mamą z siostrami na zmianę. A to jest trudne, żeby wszystko zsynchronizować, każda z nas ma swoje życie, swoje obowiązki. Nie mówię już o zmęczeniu psychicznym, bo jak siedzę z mamą dzień czy dwa i patrzę, jak ona gaśnie, to to jest bardzo trudne"*. Najrzadziej opiekunowie wspominają o potrzebie okazania wdzięczności ze strony osoby podopiecznej: *„Najbardziej brakuje mi wdzięczności za pomoc. Ona myśli, że jej się ta pomoc należy ot tak, a nawet nie powie dziękuję"*, czy potrzebie usprawnień optymalizujących opiekę nad osobą

starszą: *„W sumie ciężko dźwigać wózek, przydałby się podnośnik czy coś takiego”.*

Podsumowując, sprawowanie opieki nieformalnej nad osobą starszą wymagającą stałej opieki nie jest łatwe. Doświadczenia związane z opieką są opisywane przede wszystkim jako źródło negatywnych przeżyć, rzadziej – pozytywnych, a zaspokajając potrzeby swoich podopiecznych, sami odczuwają braki – towarzyszy im przede wszystkim brak czasu, w tym na odpoczynek oraz brak wsparcia ze strony innych osób – nie tylko tych z najbliższej rodziny, ale także ze strony twórców i niektórych świadczeniodawców systemu opieki zdrowotnej; wskazują na trudności w pogodzeniu wypełniania roli opiekuna osoby starszej z wypełnianiem innych ról (zawodowych, rodzinnych, towarzyskich). Tymczasem to właśnie opiekunowie rodzinni są uznani *„za sprzymierzeńców systemu opiekuńczego państwa. W związku z tym, że to oni ponoszą główny ciężar opieki, ich potrzeby powinny być systemowo badane, a problemy rozwiązywane w pierwszej kolejności”.*

Piśmiennictwo:

1. Szczerbińska K., Puto G. (red.): Opieka długoterminowa w geriatrii. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.
2. Herudzińska M.: Nieformalni opiekunowie osób starszych – doświadczenia i uczucia oraz potrzeby związane z pełnioną rolą. Rocznik Lubuski 2020, tom 46, część 2; 281-293.

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