

Już nie daję sobie rady w opiece - gdzie szukać wsparcia?

Opiekujesz się osobą starszą, niepełnosprawną w domu. Jest to osoba ci bliska – matka, ojciec, babcia, dziadek, mąż, żona. Kochasz ją i dbasz o jej zdrowie oraz samopoczucie najlepiej jak potrafisz. Ale skąd wziąć na to siły?

Długotrwałe sprawowanie opieki nad seniorem, osobą niepełnosprawną w domu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych: psychicznych i fizycznych u opiekuna. Specjaliści nazywają je zespołem stresu opiekuna lub zespołem wypalenia opiekuna. Badania pokazują, że aby się przed nimi ustrzec, trzeba dbać nie tylko o swojego podopiecznego, ale także o samego siebie.

Osoby, które mają pod opieką bliskiego seniora, osobę niepełnosprawną często muszą zrezygnować z życia zawodowego i całą swoją codzienność podporządkować osobie starszej, chorej i niepełnosprawnej. Osoby te mogą potrzebować różnorodnej opieki. Często seniorzy są w pełni sprawni fizycznie i umysłowo, a jedynie schorowani – potrzebują pomocy w codziennych obowiązkach, towarzystwa w drodze do sklepu, a także zwykłej rozmowy, aby nie być samymi. Są jednak i tacy seniorzy, którzy są całkowicie zdani na pomoc osób trzecich. Zdarza się, że są już w stu procentach leżący, nie są w stanie wykonać wokół siebie nawet podstawowych czynności. Opieka nad takimi osobami jest wyjątkowo obciążająca, a jednocześnie długotrwała. Zdarza się, że osoby te żyją przez wiele lat. Osoby, które się nimi opiekują, powinny jak najszybciej szukać wsparcia – same na dłuższą metę nie dadzą rady.

• Poszukaj pomocy

Jeśli coraz częściej czujesz, że dłużej nie wytrzymasz, gdy cierpisz na bezsenność, nie masz apetytu, odczuwasz pustkę, smutek, często płaczesz, tracisz siły – koniecznie poszukaj wsparcia. Nie da się bowiem pracować na zwiększonych obrotach przez cały czas. Poproś o doraźną pomoc kogoś z rodziny, sąsiadkę, przyjaciółkę. Jeśli nie ma nikogo takiego, dowiedz się, czy w okolicy działa dom dziennego pobytu dla osób starszych, klub seniora albo inna instytucja, która dałaby ci szansę choć na kilka godzin wytchnienia. Dobrym rozwiązaniem jest skorzystanie z możliwości, jakie daje opieka społeczna, m.in. możliwości korzystania ze wsparcia opiekunki/opiekuna formalnego. Można również wynająć prywatnie opiekunkę, która będzie dyspozycyjna i będzie spędzała z seniorem kilka godzin dziennie. Już te kilka godzin będzie dobrą odskocznią dla kogoś, kto opiekować się musi seniorem przez cały czas. Z biegiem czasu może się jednak okazać, że nawet takie wsparcie będzie niewystarczające. Wtedy warto poszukać profesjonalnego domu opieki bądź zatrudnić



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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

opiekunkę/opiekuna formalnego na stałe. Wiąże się to jednak z dużo wyższymi kosztami. Jeśli szukasz dobrej, wykwalifikowanej opiekunki, która będzie w stanie profesjonalnie i kompleksowo zająć się seniorem, warto bardzo uważnie szukać odpowiedniej osoby. Bardzo dobrym rozwiązaniem będzie przeszukanie ofert agencji opiekunek, które zajmują się pośrednictwem między pracodawcami a opiekunkami. Mają one w swoich bazach sprawdzone, wykwalifikowane opiekunki, które pracowały już dla danej agencji i są w stu procentach pewne. Warto poszukać dobrej agencji dla opiekunek, z wieloletnim doświadczeniem na rynku, sprawdzonej i pozytywnie ocenianej zarówno przez pracodawców, jak i przez same opiekunki. Korzystanie z usług takiej firmy to gwarancja, że opieka dla seniora będzie na najwyższym poziomie.

- **Odpocznij poza domem**

Jeśli pozwala na to stan zdrowia osoby, którą się opiekujesz, i twoje finanse, zorganizuj niedługi wyjazd, zwłaszcza, że jest okres wakacji. Może odwiedzić rodzinę, która mieszka w innym mieście? Zmiana miejsca dostarcza pozytywnych wrażeń i pozwala lepiej odpocząć niż w znanym otoczeniu.

- **Ciesz się chwilą**

Na pewno nie masz wiele czasu na odpoczynek, nie mówiąc o relaksie. Skupiaj się więc na drobiazgach i ciesz chwilą. Biorąc łyk gorącej herbaty, skoncentruj się na jej smaku, pomyśl o temperaturze, zwróć uwagę na to, jak ona pachnie. Rób to powoli, delektując się każdym łykiem. Nie spiesz się. To ważne, żebyś całkowicie skupiła się na tej prostej czynności, nie myśląc w tym momencie o innych sprawach. Taki krótki relaks dodaje sił bardziej, niż się spodziewasz.

- **Dostrzegaj drobiazgi**

Zwracaj uwagę na małe przyjemności, które cię spotykają w trakcie wykonywania obowiązków. To może być ciepło, jakie czujesz, gdy na twoją twarz padają promienie słońca, widok kolorowych liści spadających z drzew, zapach deszczu.

- **Nie pozwól, by gromadziła się w tobie złość**

Odreagowuj ją na bieżąco. Kiedy czujesz, że mama czy babcia doprowadza cię do szału, jak najszybciej wyjdź – najlepiej na spacer, a jeśli to niemożliwe, to przynajmniej do innego pokoju. Przez chwilę głęboko i spokojnie oddychaj, koncentrując się na wydychaniu powietrza. Możesz policzyć do dziesięciu, wyrzucić przez okno, skupiając się na tym, co widzisz, albo zrobić kilka ćwiczeń.

Źródła: Marquardt M.: Jak poradzić sobie z wyczerpaniem i wypaleniem. Wydawnictwo Muza, Warszawa 2022.



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



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