

Dlaczego tak trudno skorzystać z pomocy, kiedy opiekujemy się bliską osobą?

Badania jednoznacznie wskazują, że długotrwała opieka nad osobą niesamodzielną wiąże się z wysokim ryzykiem przeciążenia opiekuna (*caregiver burden*). Mimo to, opiekunowie nieformalni często nie korzystają z dostępnych form wsparcia - nawet wtedy, gdy mają o nim wiedzę, spełniają wszystkie kryteria i realnie go potrzebują. Dlaczego tak się dzieje?



Poczucie odpowiedzialności i potrzeba kontroli



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

Opiekunowie faktyczni często postrzegają swoją rolę nie tylko jako zbiór obowiązków, lecz jako moralne zobowiązanie wobec bliskiej osoby. W takiej perspektywie rezygnacja – nawet czasowa – z pełnej kontroli nad opieką bywa interpretowana jako zagrożenie dla bezpieczeństwa podopiecznego lub jako osobista porażka.

Dodatkowo badania wskazują, że:

- wpuszczenie obcej osoby do domu może być odczuwane jako naruszenie prywatności i ustalonego porządku,
- im dłużej trwa opieka, tym silniejsze jest przekonanie, że „nikt nie zna potrzeb chorego tak dobrze jak ja”,
- opiekunowie często obawiają się, że wsparcie z zewnątrz zaburzy relację z podopiecznym lub osłabi ich własną rolę.

Tego rodzaju mechanizmy mają charakter adaptacyjny – chronią relację i poczucie sprawczości – jednak w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do nadmiernego obciążenia. Zwłaszcza, gdy potrzeba kontroli staje się silniejsza niż potrzeba odpoczynku.

Ochrona prywatności i rutyny

Dla wielu opiekunów myśl o wpuszczeniu do domu obcej osoby jest jedną z największych barier. Dom to przestrzeń prywatna, pełna codziennych rytuałów, przyzwyczajeń i emocji.

Nic więc dziwnego, że pojawiają się pytania:

- czy ktoś obcy zrozumie potrzeby mojego bliskiego?
- czy uszanuje nasze zwyczaje?
- czy nie zrobi czegoś inaczej niż ja?
- czy nie poczuje, że oddaję komuś odpowiedzialność, którą zawsze biorę na siebie?

Ten opór jest naturalny. Wynika z troski, odpowiedzialności i więzi. Nie jest oznaką braku gotowości – często jest dowodem tego, jak bardzo Ci zależy.

„Nikt nie robi tego tak dobrze jak ja”

To jedno z najczęstszych przekonań opiekunów. I trudno się mu dziwić. To Ty znasz każdy gest, każde spojrzenie, każdy sygnał zmęczenia czy niepokoju podopiecznego. Z czasem opieka staje się czymś bardzo osobistym – czymś, czego nie da się łatwo przekazać komuś innemu.

Im dłużej trwa opieka, tym silniejsze jest poczucie, że odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na



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

jednej osobie. Wpuszczenie kogoś do domu może wtedy budzić lęk – że coś zostanie zrobione inaczej, że rutyna zostanie zaburzona, że bliska osoba poczuje się nieswojo. Ten opór nie wynika z braku zaufania, a jedynie z troski o podopiecznego.

Zgoda na pomoc jako element odpowiedzialnej opieki

Współczesne podejście do opieki nad osobami niesamodzielnymi coraz wyraźniej akcentuje fakt, że **dobrostan opiekuna jest jednym z kluczowych czynników wpływających na jakość i trwałość opieki**. Tym samym zgoda na wsparcie staje się nie oznaką słabości, lecz świadomą decyzją opartą na wiedzy i trosce – zarówno o osobę wymagającą pomocy, jak i o siebie.

Opieka wytchnieniowa jako narzędzie wsparcia

W odpowiedzi na powyższe wyzwania w wielu krajach rozwijane są formy opieki wytchnieniowej, rekomendowane przez organizacje zajmujące się zdrowiem publicznym i polityką społeczną. Ich celem jest **czasowe odciążenie opiekuna**, bez konieczności trwałego przekazywania opieki innym instytucjom.

Całodobowa opieka wytchnieniowa realizowana w miejscu zamieszkania:

- minimalizuje stres osoby wymagającej wsparcia,
- pozwala zachować ciągłość opieki i znane otoczenie,
- umożliwia opiekunowi regenerację przy jednoczesnym zachowaniu poczucia kontroli i wpływu na przebieg wsparcia.

Badania wskazują, że nawet krótkoterminowe przerwy w opiece znacząco obniżają poziom stresu opiekunów i zwiększają ich zdolność do dalszego pełnienia tej roli.

Całodobowa opieka wytchnieniowa - co oferujemy?

Całodobowa opieka wytchnieniowa to **14 dni wsparcia (24 h/dobę)**, podczas których opiekę przejmuje zespół **przygotowanych opiekunów medycznych**. Zakres pomocy jest ustalany wspólnie – tak, aby był zgodny z potrzebami i przyzwyczajeniami osoby wymagającej wsparcia.

To przerwa, która pozwala:

- przespać noc bez czuwania,
- zająć się własnym zdrowiem,
- odpocząć psychicznie,
- wrócić do codziennych obowiązków z większym spokojem.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

Jeśli ten temat jest Ci bliski

Jeśli czytając ten tekst, masz wrażenie, że opisuje on coś znajomego – to nie jest przypadek. Wielu opiekunów przechodzi przez podobne etapy wahania i wątpliwości. Rozmowa o opiece wychnieniowej nie zobowiązuje do decyzji. Może być po prostu pierwszym krokiem do sprawdzenia, czy istnieje forma wsparcia, która nie naruszy Twoich granic, a jednocześnie pozwoli Ci złapać oddech. **Skontaktuj się z nami - porozmawiajmy o Twojej sytuacji.**

Uwaga! Z usługi mogą skorzystać:

- opiekunowie faktyczni/nieformalni (najczęściej członkowie rodziny), którzy nie pobierają wynagrodzenia za opiekę,
- mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków,
- opiekunowie osób starszych, dorosłych z niepełnosprawnością lub wymagających opieki ze względu na stan zdrowia.

Źródła:

Adelman, R. D., Tmanova, L. L., Delgado, D., Dion, S., & Lachs, M. S. (2014). *Caregiver Burden: A Clinical Review*. JAMA, 311(10), 1052-1060.

Bieber, A., Nguyen, N., Meyer, G., & Stephan, A. (2019). *Influences on the access to and use of formal community care by people with dementia and their informal caregivers: A scoping review*. BMC Health Services Research, 19, Article 88.

Brodaty, H. et al. (2005). *Psychosocial intervention in caregivers of people with dementia reduces distress: Systematic review and meta-analysis*. Aging & Mental Health, 9(4), 196-206.

Messina, A., Amati, R., Albanese, E., & Fiordelli, M. (2022). *Help-seeking in informal family caregivers of people with dementia: A qualitative study with iSupport as a case in point*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12), Article 7504.

Schulz, R. & Sherwood, P. R. (2008). *Physical and Mental Health Effects of Family*



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

Caregiving. American Journal of Nursing, 108(9), 23-27.

World Health Organization (2021). World Report on Ageing and Health.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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