

Jak rozmawiać z rodziną o podziale obowiązków opiekuńczych?

W wielu rodzinach obowiązki opiekuńcze z czasem skupiają się na jednej osobie. Dzieje się tak z różnych powodów - ta osoba mieszka najbliżej, ma bardziej elastyczny grafik, jest najstarszym dzieckiem lub od lat pełni rolę organizatora rodzinnych spraw. Choć taki podział często wydaje się naturalny, w dłuższej perspektywie może prowadzić do przeciążenia, przewlekłego zmęczenia i poczucia osamotnienia.

Rozmowa o podziale obowiązków nie zawsze jest łatwa. W rodzinach mogą pojawić się różnice zdań, poczucie winy, a nawet konflikty. Mimo to warto ją podjąć - nie po to, by kogokolwiek obwiniać, ale aby wspólnie znaleźć rozwiązanie, które będzie zadowalające zarówno dla osoby wymagającej opieki, jak i dla wszystkich zaangażowanych.



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



Przygotuj się do rozmowy

Zanim zaprosisz rodzinę do rozmowy, zastanów się, z jakimi obowiązkami mierzysz się każdego dnia. Warto spisać wszystkie zadania – od przygotowywania posiłków i podawania leków, przez zakupy i sprząatanie, po organizację wizyt lekarskich czy załatwianie spraw urzędowych. Często dopiero taka lista pokazuje, jak wiele czasu i energii wymaga codzienna opieka.

Dobrze jest również określić, w jakich obszarach najbardziej potrzebujesz wsparcia. Być może nie chodzi o codzienną pomoc, ale o przejęcie obowiązków raz w tygodniu, zawiezenie bliskiej osoby do lekarza lub zrobienie większych zakupów.

Rozmawiaj o faktach, nie o pretensjach

Silne emocje są naturalne, jednak oskarżenia rzadko prowadzą do porozumienia. Zamiast mówić: „Nigdy mi nie pomagacie”, spróbuj: „Od kilku miesięcy codziennie zajmuję się opieką przez kilka



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

godzin. Czuję się zmęczona i potrzebuję wsparcia.”

Takie komunikaty opisują sytuację i własne potrzeby, nie oceniając innych. Dzięki temu rozmówcy łatwiej usłyszeć, z czym naprawdę się zmagasz.

Nie każdy pomoże w ten sam sposób

Pomoc nie oznacza, że wszyscy muszą wykonywać identyczne zadania. Każdy członek rodziny ma inne możliwości, umiejętności i obowiązki zawodowe czy rodzinne.

Warto zastanowić się, kto może:

- zrobić zakupy lub odebrać leki z apteki,
- zawieźć bliską osobę na wizytę lekarską,
- przygotować posiłki na kilka dni,
- pomóc w załatwianiu spraw urzędowych,
- spędzić kilka godzin z seniorem, aby główny opiekun mógł odpocząć,
- wesprzeć finansowo zakup potrzebnego sprzętu lub usług.

Nawet niewielka, ale regularna pomoc może znacząco odciążyć osobę sprawującą codzienną opiekę.

Mów konkretnie

Ogólne prośby, takie jak „Potrzebuję pomocy”, bywają trudne do zrealizowania, ponieważ nie wskazują, czego dokładnie oczekujemy.

Bardziej skuteczne mogą okazać się konkretne propozycje:

- „Czy możesz w każdy wtorek zrobić zakupy?”
- „Czy zawieziesz mamę do lekarza w przyszłym tygodniu?”
- „Czy mógłbyś zostać z tatą w sobotę przez trzy godziny?”

Im bardziej precyzyjna prośba, tym łatwiej drugiej osobie podjąć decyzję i zaplanować swoją pomoc.

Nie zakładaj złej woli

Czasami pozostali członkowie rodziny nie angażują się nie dlatego, że nie chcą, ale dlatego, że nie wiedzą, jak wygląda codzienna opieka. Mogą nie zdawać sobie sprawy z liczby obowiązków albo błędnie zakładać, że wszystko jest pod kontrolą.



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

Szczera rozmowa o codziennych wyzwaniach często pomaga lepiej zrozumieć sytuację i otwiera drogę do współpracy.

Gdy trudno dojść do porozumienia

Nie każda rozmowa zakończy się sukcesem. Jeśli mimo prób nie udaje się wypracować wspólnego planu, warto poszukać wsparcia poza rodziną. Pomoc można uzyskać m.in. w ośrodkach pomocy społecznej, centrach wsparcia opiekunów, organizacjach pozarządowych czy grupach wsparcia. Rozmowa z psychologiem lub pracownikiem socjalnym może pomóc uporządkować sytuację i znaleźć dostępne formy pomocy.

Warto zapamiętać

Opieka nad bliską osobą jest odpowiedzialnością, która nie powinna spoczywać wyłącznie na jednej osobie. Otwarta rozmowa, jasne określenie potrzeb i wspólne ustalenie podziału obowiązków pozwalają lepiej zadbać nie tylko o osobę wymagającą opieki, ale także o zdrowie i dobrostan wszystkich członków rodziny. Prośbienie o pomoc jest wyrazem odpowiedzialności i troski o to, by opieka była możliwa także w dłuższej perspektywie.



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