



ATERIMA
med

OPIEKA DOMOWA NAD OSOBAMI STARSZYMI

**PORADNIK DLA OPIEKUNÓW
ZAWODOWYCH**

**dr Agnieszka Smrokowska-Reichmann
Iwona Przybyło
Katarzyna Popieluch-Kmiecik**

Wydawca
AED Care Polska Sp. z o.o. Sp.k.
Kraków 2021.



ATERIMA
med

JAK ZADBAĆ
O SIEBIE I BYĆ
DLA INNYCH

Jak zadbać o siebie i być dla innych

Często przyczyną takiej sytuacji jest to, że osoby podejmujące ten jakże wymagający zawód zaczynają go wykonywać niejako dodatkowo, „nieprofesjonalnie”: po zakończonej karierze zawodowej, na skutek zmiany w życiu osobistym, czy z konieczności podjęcia opieki nad osobą bliską. Bardzo często podczas codziennych obowiązków wiele się weryfikuje i do głowy przychodzi tylko jedna myśl, że zawód ten jest niezwykle wymagający i niejako narzuca konieczność posiadania szczególnych umiejętności oraz specyficznych cech osobowości. To zawód, w którym opiekun mierzy się na co dzień z poczuciem odpowiedzialności za podopiecznego, stresem, koniecznością podejmowania szybkich decyzji, bywa też, że ze smutkiem, złością czy samotnością. Pamiętajmy jednak, że to profesja, która przynosi przede wszystkim ogromną dumę.

Opieka nad osobami chorymi i starszymi, pomaganie im w codziennych zmaganiach z własnymi ograniczeniami i słabościami, wspieranie ich w godnym życiu i pomoc w pozytywnym podchodzeniu do codziennych wyzwań jest działaniem, o którym należy mówić głośno i z dumą.

Opieka nad osobami starszymi jest trudną i jednocześnie bardzo szlachetną profesją. Wokół niej narosło przez lata wiele stereotypów, które nie oddają jej szczególnego charakteru.

ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA – CO TO TAKIEGO?

Sprawowanie opieki nad drugim człowiekiem – niezależnie od tego, czy jest to praca zawodowa, czy obowiązki rodzinne – to proces, któremu towarzyszy zwykle długotrwałe, złe samopoczucie sprawującego opiekę. Taki stan może prowadzić do zjawiska, które literatura określa mianem zespołu stresu opiekuna (z ang. CSS – Caregiver Stress Syndrome). Jest to stan fizycznego, psychicznego i emocjonalnego wyczerpania, który pojawia się u opiekunów stale zajmujących się osobą przewlekle chorą lub starszą.

Zespół stresu opiekuna obejmuje szeroki wachlarz symptomów. Do typowych objawów emocjonalno-psychicznych, takich jak irytacja, nerwowość, frustracja, złość, smutek czy depresja, dochodzą oznaki somatyczne, np. wyczerpanie fizyczne, przewlekłe zmęczenie czy problemy ze snem i koncentracją. Zdarza się nawet, że powiązane są z tym uporczywe dolegliwości bólowe, np. głowy, szyi, kręgosłupa, stawów, a także serca. Opiekun może mieć także nieprzyjemne objawy gastryczne, takie jak wzdęcia, niestrawność, biegunka lub zaparcia.

Pamiętaj!

Do sytuacji, w której kondycja opiekuna drastycznie podupada, może dojść zaledwie po 3–6 miesiącach sprawowania stałej, intensywnej opieki nad osobą starszą. To dlatego tak ważne jest wsparcie opiekuna przez otoczenie i odpoczynek, którego zwykle sobie odmawia. Jeśli podejmujesz zajęcie opiekuna osób starszych zawodowo, dobre rozwiązanie stanowi przyjęcie pewnej cykliczności pracy. Cykliczność ta powinna wyrażać się w naprzemiennym przeplataniu się okresów opieki nad podopiecznym, a następnie odpoczynku, który pozwoli na regenerację sił. To najlepsze z rozwiązań.

Jako opiekun zawodowo realizujący swoje zadania powinieneś móc czerpać profesjonalne wsparcie ze strony zatrudniającego Cię pracodawcy. Wsparcie to nie tylko możliwość uzyskania „emocjonalnego opatrunku”, ale też solidna dawka profesjonalizmu, który wyrażać się będzie w uzyskiwaniu wsparcia „szytego na miarę” – na miarę problemów, z którymi mierzysz się w codziennej opiece nad podopiecznym.

Umiejętna obserwacja samego siebie jest kluczowa i każdy może nauczyć się tego, jak nie dopuścić do rozwinięcia się u siebie zespołu stresu opiekuna. Jeśli zdołasz wychwycić u siebie niepokojące sygnały ostrzegaw-

cze, które wysyła organizm, a będziesz miał wiedzę, jak sobie poradzić i poszukać wsparcia nie obawiaj się tego – odważnie proś o pomoc!

Poznaj kilka zasad, których przestrzeganie w codziennej pracy opiekuna pozwoli Ci odpowiednio zadbać o siebie.

1. Odpoczynek i relaks

Potrzeby podopiecznego to bardzo ważna sprawa, której nie można zaniedbywać. Praktycznie całość swojego czasu poświęcasz na opiekę, pielęgnację, wpieranie i towarzyszenie swojemu podopiecznemu. Jako człowiek sam również masz potrzeby, które często spychasz na drugi plan, biorąc pod uwagę przede wszystkim dobro seniora. Pamiętaj jednak, by znaleźć czas na relaks i odpowiednią ilość snu. Czujesz się odpowiedzialny za osobę, nad którą sprawujesz opiekę – to ważne i godne uznania, ale kiedy jesteś zmęczony, zestresowany i niewyspany, trudniej przychodzi Ci podejmowanie codziennych wyzwań w opiece. Łatwiej też wówczas o błędy, których popełnianie może powodować u Ciebie wyrzuty sumienia.

Pamiętaj też, że nie można zaniedbywać swoich pasji, nawet jeśli w danej chwili ciężko je realizować w pełni, zawsze wracaj do nich w momencie przerwy od pracy.

2. Odpowiednia dieta

Aby mieć siłę na wszystkie działania opiekuńcze, w dniu wypełnionym po brzegi obowiązkami, potrzebujesz również sił fizycznych. Nie zaniedbuj własnych posiłków! Staraj się zjeść minimum 5 razy dziennie, najlepiej co 3 godziny. Korzystaj z okazji do zjedzenia w czasie, gdy je również Twój podopieczny. Jeśli jest to niemożliwe, przygotuj rano również dla siebie zdrowe przekąski na cały dzień i wygospodaruj czas, aby w chwili przerwy zjeść pełnowartościowy posiłek. Ważne, by robić to regularnie i nie „w biegu”.

Odpowiednia dieta to nie tylko jedzenie, ale także nawadnianie. Po wodę sięgaj najczęściej jak to możliwe. Zawsze miej ze sobą butelkę z wodą, bidon czy kubek na gorący napój. Pamiętaj, Twój mózg i Twoje ciało potrzebują zarówno pożywienia, jak i płynów, by móc dobrze funkcjonować i prawidłowo zarządzać Twoim organizmem.

3. Aktywność fizyczna

Jeśli regularnie uprawiasz sport lub podejmujesz aktywność fizyczną, nie zaniechaj tego działania w trakcie sprawowania opieki nad seniorem. Nawet jeśli nie praktykujesz aktywności fizycznej regularnie lub po prostu odczuwasz zmęczenie fizyczne, warto zrobić kilka prostych ćwiczeń. Mogą to być: ćwicze-

nia rozciągające, spacer – minimum pół godziny codziennie, bieganie, aerobik. Ciekawe inspiracje znajdziesz również w Internecie – chociażby sesja z Twoim ulubionym trenerem. Po pewnym czasie systematyczność zamieni się w zdrowy nawyk, który zrelaksuje ciało i umysł, a także doda sił witalnych. Jeśli to możliwe, korzystaj z ruchu na świeżym powietrzu, kiedy tylko się da. Wspomniany wcześniej spacer jest najlepszym na to sposobem.

4. Rozmowa o problemach

Im trudniejszy lub cięższy jest stan Twojego podopiecznego, z tym większymi wyzwaniem będziesz się mierzyć. Gdy możesz liczyć na wsparcie rodziny seniora, część Twoich niepokojów czy kłopotów w opiece warto spróbować rozwiązać wspólnie. Często jednak opiekun z wieloma problemami musi sobie poradzić sam. Kiedy Twój dzień wypełniony jest po brzegi zadaniami i wyzwaniami, masz wrażenie, że nie uda Ci się wygospodarować czasu nawet na krótką rozmowę z osobami bliskimi. To błąd! Potrzebujesz wsparcia i nawet kilkuminutowy telefon czy wymiana wiadomości przez media społecznościowe z rodziną i przyjaciółmi potrafi bardzo pomóc. Jeśli pojawia się kłopot w codziennej opiece, porozmawiaj z rodziną podopiecznego, skontaktuj się z przedstawicielem pracodawcy, zapytaj o radę innego opiekuna, porozmawiaj z personelem medycznym opiekującym się seniorem,

spróbuj poszukać odpowiedzi na swoje wątpliwości w publikacjach takich jak ten przewodnik. Chwile słabości to nic złego. Naucz się nimi dzielić i nie pozostawaj nigdy sam na sam z problemami.

5. Pozytywna rutyna wiele ułatwia

Z lektury wcześniejszych rozdziałów wiesz, że mózg uwielbia rutynę. Powtarzalność działań daje nam poczucie bezpieczeństwa i pozwala się zrelaksować, gdyż codzienne „zakotwiczone” działania uspakajają nas i jasno wyznaczają ważne punkty w ciągu dnia. Do usystematyzowania dnia Twojego podopiecznego pomocny może się okazać przykładowy plan dnia, który znajdziesz w materiałach dodatkowych w niniejszym przewodniku. Ta pozytywna rutyna dotyczy nie tylko Twojego podopiecznego, ale też Ciebie! Zaplanowanie dnia pozwoli Ci uzyskać pewność, że na wszystko znajdziesz odpowiedni czas. Spróbuj! To nie slogan. Świadomość następstw konkretnych etapów dnia działa uspokajająco nie tylko na Twojego podopiecznego, ale również na Ciebie.

6. Pytaj i szukaj informacji

Zdarza się tak, że problemy tworzą się z braku wiedzy. W szukaniu odpowiedzi na swoje pytania nie ma nic złego. Ten poradnik powstał właśnie po to, żebyś bez wahania szukał wiedzy i ją tu znajdował. Jeśli masz pytania, trudności,

nurtujące kwestie do rozstrzygnięcia – śmiało korzystaj ze wsparcia naszych fachowców, którzy służą praktycznym wsparciem.

Na koniec nie zapominaj o tym, że praca opiekuna może być w 100% efektywna i doceniana tylko wtedy, gdy Ty sam będziesz znał jej wartość. Przede wszystkim nie zapominaj mówić dobrze o sobie i swojej pracy. Czyń ją wyjątkową przez to, jak o niej mówisz – to naprawdę ma znaczenie.



ATERIMA
med

JEŚLI
POTRZEBUJESZ
ROZMOWY I WSPARCIA,
ZESPÓŁ MEDYCZNY
ATERIMA MED,
CZEKA NA TWÓJ
TELEFON

Współpracuj z nami!
www.aterima-med.pl