

Rola opiekuna rodzinnego



Fot. Mateusz Słodkowski

dr Anna Janowicz,
Fundacja Hospicyjna, Uniwersytet WSB Merito w Gdańsku

Opieka i wsparcie w ramach rodziny – silna tradycja w Polsce

Tata był zawsze i byliśmy podzieleni tak, że na 8.00 rano ja wiozłam dzieci do szkoły, 8.10 byłam już najpóźniej u rodziców. No i czasem przyjechała Martynka rano, czasem później, ale generalnie we trzy byliśmy codziennie z tatą tutaj w ciągu dnia jako grupa wsparcia, żeby go odciążyć, żeby mógł np. położyć się, obejrzeć telewizję, wyjść z domu.

(...) bo wiemy, że trudne jest to dla jednej osoby, ciężko jest być cały czas przy tym łóżku i nie mieć takiej odskoczni, bo trzeba zregenerować gdzieś siebie, siły i trzeba skądś pozyskać nową energię do dalszej po prostu walki...

Moje dziecko ma 5 miesięcy, więc jak ja wychodziłam na dół do samochodu, to ryczałam, że ją zostawiam, że jestem wyrodną matką, a z kolei jak stąd wychodziłam, to ryczałam w samochodzie, że zostawiam moją mamę, a wiem, że to są ostateczne dni, i to jest naprawdę ciężka sytuacja, bo masz złamane serce na pół.

(Badanie własne)

Nie tędy droga...

1. Dominujący model opieki w PL - familizm pozbawiony wsparcia /niewielka pomoc rodzinie lub żadna/

2. Wyzwania - przemiany modelu rodziny - malejący potencjał opiekuńczy rodziny:

spadek dzietności/ zwiększanie się dobrowolnej bezdzietności;

wzrost liczby osób starszych wymagających wsparcia;

mniejsza skłonność do zawierania małżeństw/ przesunięcie w czasie/
sandwich generation;

więcej związków niemażeńskich/ rodzin zrekonstruowanych/ rodzin czasowo
niepełnych/ samodzielnych rodziców, głównie matek;

wertykalizacja sieci rodzinnych;

-
- zmniejszenie zasobów opieki rodzinnej;
 - wzrost zapotrzebowania na systemowe usługi opiekuńcze, wspierające;
 - wzrost zapotrzebowania na systemowe rozwiązania wspierające opiekunów rodzinnych;

Miała Pani wcześniejsze doświadczenia sprawowania opieki?

Nie, nigdy w życiu, dlatego to też był szok dla mnie, musiałam z dnia na dzień stać się opiekunką, pielęgniarką, psychologiem, no i córką przez cały czas...

Pani jest głównym opiekunem?

Tak. Od czasu do czasu przychodzi moja siostra, czyli gdzieś 2-3 razy w tygodniu, to na 3-4 godziny mam trochę luzu. Wtedy akcja zakupy i cała reszta...

Ona cały czas pragnie tego, żebym cały czas była przy tym łóżku. Ciągłe staram się tłumaczyć, że nie daję rady, po prostu... nie daję rady, bo są jeszcze inne obowiązki.

Mam firmę, prowadzi ją teraz mój wspólnik, przecudowny człowiek.
I przez to mogę być w domu, bo tak, to nie wyobrażam sobie. Musiałabym
mamę gdzieś oddać...

Bardzo mocno i bardzo mocno też ją kocham i zarazem bardzo kocham moje
dzieci, gdzie musieliśmy zrezygnować ze wszystkiego. Nie ma już naszego
wspólnego życia, jakichkolwiek wyjść. Sobota, niedziela... nigdzie, po prostu
nigdzie.

9 miesięcy chodziłam na terapię do psychologa, postawił mnie na nogi
niesamowicie. Człowiek w takich sytuacjach uważa, że da radę sam.
To jest nieprawda, po prostu nieprawda.

(Badanie własne)

SPRAWOWANIE OPIEKI

ZMIANY W ŻYCIU OPIEKUNA RODZINNEGO

LICZBA PODOPIECZNYCH



84,4%

jeden
podopieczny

12,3%

dwóch
podopiecznych

3,3%

trzech i więcej
podopiecznych

Jakie zmiany zaszły w Pana/Pani życiu od momentu podjęcia się opieki?*

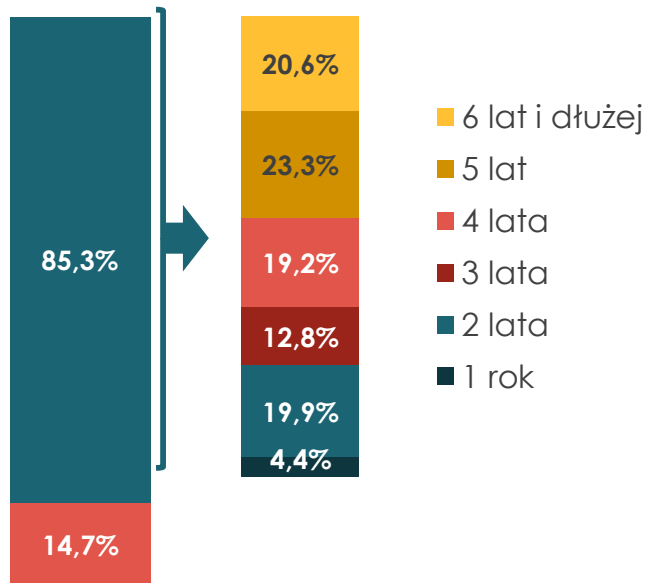


*Pięć najczęściej wskazywanych odpowiedzi

SPRAWOWANIE OPIEKI

CZAS SPRAWOWANIA OPIEKI

Jak długo opiekuje/opiekował się Pan(Pani) wspomnianą osobą/wspomnianymi osobami?



- 1 rok lub dłużej
- Mniej niż 1 rok

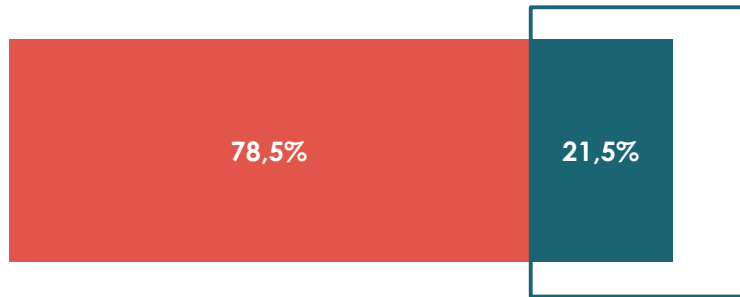
Ile godzin dziennie/w tygodniu/w miesiącu opiekuje/opiekował się Pan(Pani) wspomnianą osobą/wspomnianymi osobami?



7 h dziennie
52 h 21 minut tygodniowo
209 h 23 minuty miesięcznie

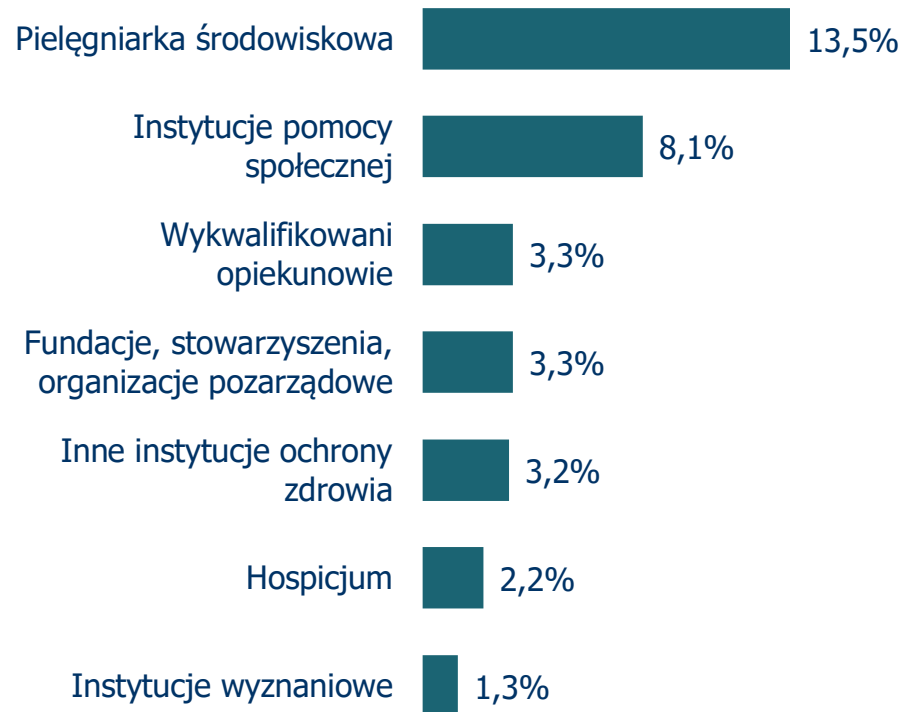
SPRAWOWANIE OPIEKI

FORMALNE FORMY WSPARCIA



- **Niekorzystanie z formalnego wsparcia**
- **Korzystanie z formalnego wsparcia**

WSPARCIE INSTYTUCJI



„Mam 22 lata i moje życie się właśnie skończyło. No trudno, mój syn jest najważniejszy”.
Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki sama dla siebie przestałam się liczyć.
Najważniejszy był Nikoś, jego leczenie i jego terapia.

odsunęłam się od wszystkich znajomych, żeby nie musieć odpowiadać na pytanie, co tam u mnie, bo każde takie pytanie wywoływało u mnie ogromny smutek i żal.

Pojawiły się stany depresyjne, a następnie ciężka depresja i ataki paniki, które były tak nieprzewidywalne, że mój partner i ojciec dziecka musiał zrezygnować z pracy, bo zostawienie za mną mojego synka było po prostu niebezpieczne.

Żałuję, że na początku mojej drogi, od chwili diagnozy mojego dziecka, nie zostałam przez nikogo dobrze uświadomiona ani pokierowana, jak w tym wszystkim nie stracić swojego zdrowia.

To my, rodzice, łątamy niedziałający system wsparcia.

Jestem zmęczona. Fizycznie i psychicznie. Nikt nie oferuje mi pomocy adekwatnej do potrzeb. Potrzebuję wsparcia, żeby nieść Kamila przez życie do momentu mojej lub jego śmierci.



12 lutego

OGÓLNOPOLSKI
DZIEŃ OPIEKUNA



KAMPANIA SPOŁECZNA

#PókiMyŻyjemy



12 lutego, w Ogólnopolskim Dniu Opiekuna, Inicjatywa „Nasz Rzecznik” wraz z działającymi w niej organizacjami społecznymi dedykuje opiekunkom i opiekunom rodzinnym kampanię społeczną pod hasłem „Póki my żyjemy”. Chcemy zwrócić uwagę na sytuację osób, które na co dzień troszczą się o innych, na ich prawa i zwykłe ludzkie potrzeby: prawo do życia bez lęku o przyszłość, prawo do wsparcia, poczucia bezpieczeństwa, do odrobiny czasu dla siebie. To też są prawa człowieka.

Pomyślmy o nich ciepło 12 lutego i każdego innego dnia. Bądźcie z nami!

#PókiMyŻyjemy

Zmiany systemowe

Edukacja społeczna – zrozumienie ze strony otoczenia

Konsekwencje obciążenia opieką

Zespół Stresu (Wypalenia) Opiekuna Caregiver Stress Syndrome – zespół objawów

- fizycznych (np. dolegliwości bólowe, zmęczenie),
- psychosomatycznych (np. problemy ze snem, apetytem)
- psychospołecznych (np. uczucie pustki, osamotnienia, izolacji),

u osób obciążonych odpowiedzialnością za opiekę nad chorym.

Objawy te potęguje przewlekłe zmęczenie i zaniedbanie własnych potrzeb (3 fazy pogłębiania się objawów - aż do agresji lub zubożenia).

„pacjenci drugiego rzutu”, np.

opiekunowie osób z otępieniem - cierpią na zaburzenia układu immunologicznego i sercowo-naczyniowego, częściej niż w populacji ogólnej występuje u nich otyłość, podwyższone stężenie lipidów w surowicy, częściej zapadają na infekcje układu oddechowego, wolniej goją się im rany, wykazują osłabioną reakcję na szczepionkę przeciw grypie. Mniejsza odporność może utrzymywać się do 4 lat po śmierci bliskiego, którym się opiekowali.

„No ja nie mam czasu dbać o swoje zdrowie. Czasami coś tam gdzieś boli, ale na później się odkłada.”

(Badanie własne)

Opiekowałam się zniedołężniałym, 90-letnim ojcem przez parę lat.

Ja 60- paroletnia, schorowana, ważąca niespełna 60 kilogramów drobinka dźwigałam prawie bezwładnego starca. Musiałam go przewijać, myć, karmić.

Sąsiedzi i rodzina szybciotko stwierdzali "tak to już jest, że córka musi zająć się niedołężnymi, starymi rodzicami" i równie szybciotko odchodzili.

Minęło już parę lat od śmierci ojca, a ja wciąż jestem chodzącym, żywym trupem.

(Forum internetowe)

Uczestnicy wielu badań, mimo doświadczanych trudności,
nie rozważali powierzenia opieki nad bliskim instytucji opieki całodobowej.

Jeśli jest brana pod uwagę, to przede wszystkim w przypadku pogorszenia stanu chorego. 3-krotnie częściej dotyczy to opiekunów osób z demencją. Stanowi ona główny czynnik ryzyka instytucjonalizacji podopiecznych.

(B. Karczewska, B. Bień, E. Ołdak, J. Jamiołkowski, *Opiekunowie rodzinni osób starszych z otępieniem lub zaburzeniami poznawczymi w Polsce- czynniki ryzyka obciążenia opieką*, „Gerontologia Polska” 2012, t. 20, nr 2.)

Wiem coś na ten temat.

Sama od 4 lat opiekuje się obłożnie chorym ojcem. Jestem jedynaczką, tak się złożyło. To naprawdę ciężkie psychiczne doświadczenie. O pomocy nie ma co marzyć, jedynie zasiłek pielęgnacyjny. Nie oddam ojca póki mogę do DPS, ale tak czasami marzę o paru dniach ”urlopu...”

(Forum internetowe)

Kim się opiekujesz?

Opiekuję się chorym dzieckiem

Opiekuję się chorym dorosłym

Aktualności

Fundacja Hospicyjna FUNDACJA AGORY

Bezpłatne szkolenia i warsztaty dla opiekunów rodzinnych

Edycja 2024

Zapisz się!



Szkolenia i warsztaty dla osób sprawujących opiekę nad bliskim chorym w domu

19 STYCZNIA 2024

Zapraszamy na bezpłatne szkolenia i warsztaty dla osób sprawujących opiekę nad bliskim chorym w domu. Można w nich uczestniczyć zdalnie...

[Czytaj dalej](#)

Tags: *Szkolenia i warsztaty*

GRUPA WSPARCIA ONLINE DLA OPIEKUNÓW RODZINNYCH OSÓB DOROSŁYCH

Fundacja Hospicyjna FUNDACJA AGORY

Zakończyliśmy nabór do grupy wsparcia dla opiekunów rodzinnych / osób opiekujących się przewlekle chorymi w domu!

13 GRUDNIA 2023

AKTUALIZACJA! Bardzo serdecznie dziękujemy za zainteresowanie naszą grupą wsparcia. Liczba wolnych miejsc została dzisiaj wyczerpana. W przypadku pojawienia się wolnego...



Jak dobrze zorganizować opiekę nad swoim bliskim?

30 CZERWCA 2023

Jak dobrze zorganizować opiekę nad swoim bliskim, przewlekle chorym? Zapraszamy na spotkanie szkoleniowe z Dagny Kurdwanowską, psychogerontolożką oraz opiekunką rodzinną...

[Czytaj dalej](#)

Tags: *Szkolenia i warsztaty*

Odleżyny – zapobieganie, leczenie, najczęstsze miejsca występowania

Serdecznie zapraszamy do obejrzenia wideo poradnika z doświadczoną pielęgniarką Zofią Byrką, która udziela praktycznych wskazówek na temat zapobiegania odleżynom i ich leczeniu.

Poradniki w formie wideo tworzone są dzięki współpracy Fundacji Hospicyjnej z Fundacją Agora.



Tagi

Grupy wsparcia Opieka

2021

Jak i gdzie szukać informacji o pomocy społecznej?

Serdecznie zapraszamy na rozmowę z Karoliną Pawłowską, pracowniczką socjalną Fundacji Hospicyjnej, która odpowie na ważne pytanie, gdzie i jak szukać informacji o pomocy społecznej? Czy obywatele Ukrainy, również mogą z niej skorzystać? Szkolenia dla opiekunów rodzinnych organizowane są przez Fundację Hospicyjną oraz Fundację Agora.

2021

Żałoba antycypowana – poradnik

Serdecznie zapraszamy do obejrzenia wideo poradnika z psycholożką Agnieszką Paczkowską, która opowiada o tym, czym jest żałoba antycypowana. Poradniki w formie wideo tworzone są dzięki współpracy Fundacji Hospicyjnej z Fundacją Agora.

2023

Żywienie pacjenta leżącego – zalecenia i pojawiające się problemy

Serdecznie zapraszamy do obejrzenia wideo poradnika z doświadczoną pielęgniarką Zofią Byrką, która opowiada o różnych kwestiach związanych z żywieniem pacjentów chorujących, leżących w łóżku. Można zobaczyć jak wygląda...

Pytania do ekspertów

Wyślij nam swoją historię lub pytanie:

 Subscribe ▾

Napisz do nas

B **I** **U**        

62 WPISÓW

Małgorzata

 10 dni temu

W jaki sposób uzyskać ciągłość przysługującej opieki rehabilitacji domowej skoro przydział 40godzin i kolejnych 40 po wizycie kontrolnej konsultanta (na rok jest tylko 80) tłumaczony jest brakiem kadrowym-? Chora na zespół Parkinsona ma 93 lata, jest weteranem walk o niepodległość(byla więziona w czasach reżimu stalinowskiego) z uprawnieniami do pierwszeństwa, ma orzeczenie o zupełnej niepełnosprawności, pod

MENU

Jestem opiekunem

Opiekuję się chorym dzieckiem

Opiekuję się chorym dorosłym

Gdzie szukać pomocy

Pytania do ekspertów

Podziel się swoją historią

Uwag brak, natomiast zadowolenie pozwalające inaczej spojrzeć na nurtujące mnie problemy związane z opieką ogromne, dziękuję;

GRUPA WSPARCIA ONLINE DLA OPIEKUNÓW RODZINNYCH OSÓB DOROSŁYCH



Trudno powiedzieć czego oczekiwałam na początku, aczkolwiek po każdym następnym udziale w spotkaniach zdałam sobie sprawę, iż można inaczej podchodzić do problemu opieki nad osobą bliską i niepełnosprawną;

Bardzo ciekawa inicjatywa, bardzo ciekawa forma pomocy dla opiekunów, jestem bardzo zadowolona. Uwierzyłam w swoje możliwości, uwierzyłam w siebie, prawie wyszłam z „tunelu”, w którym tkwiłam przed spotkaniami;

Zdecydowanie, śłuchanie doświadczeń i przeżyć innych osób z podobnym problemem jest pomocne i wiele uczy i daje siłę do działania;

- Troska o siebie w opiece nad bliskim – czyli jak być odpowiedzialnym opiekunem
- Troska o bliskiego – czyli jak rozumieć jego emocje i mądrze podążać za jego potrzebami
- Strategia przetrwania: jak stworzyć indywidualny plan opieki nad bliskim
- Prawidłowe stosowanie leków w opiece nad osobą starszą i przewlekle chorą
- Jak skorzystać ze wsparcia i świadczeń w ramach pomocy społecznej
- Ubezważnienie – na czym polega i kiedy jest możliwe
- „Szkoda, że o tym wcześniej nie wiedziałam...” – o opiece w chorobie Alzheimera i chorobach pokrewnych
- Zasady pielęgnacji osoby chorej w warunkach domowych
- Wsparcie podopiecznego poprzez ćwiczenia rehabilitacyjne
- Odleżyny - zapobieganie, leczenie, najczęstsze miejsca występowania
- Żaloba antycypowana - wsparcie opiekuna rodzinnego (psycholog),



Opiekunie! Twoje zdrowie też jest ważne!

Opiekujesz się chorym bliskim? Już czas, żeby zaopiekować się też sobą!

Weź udział w spotkaniach edukacyjnych połączonych z ciekawymi warsztatami, które poprowadzą doświadczeni specjaliści.

Spotkania odbędą się w Centrum Opieki Wytchnieniowej w Gdańsku, przy ul. M. Kopernika 17 C, w godz. 11.00-14.00.

Zapraszamy serdecznie mieszkańców Gdańska.

Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

Liczba miejsc ograniczona – obowiązują zapisy.

W czasie spotkań zapewniamy poczęstunek oraz opiekę dla podopiecznych osób uczestniczących w zajęciach.

Więcej informacji oraz zapisy na
www.opiekawytchnieniowa.pl
Telefonicznie: 58 345 50 31
w godz. 9.00-17.00 (pn.-pt.)

Terminy i tematyka szkoleń i warsztatów:

18.04	Cukrzyca wcale nie jest słodka?
23.05	Ciśnienie - co warto o nim wiedzieć?
20.06	Zawał serca - jak go uniknąć?
18.07	Miażdżyca - czy może nasz miażdżyć?
01.08	Otyłość - jak się z nią uporać?
19.09	Nerwice - poznajmy się bliżej?
28.10	Porozmawiajmy o śmierci.
21.11	Depresja - o co w niej chodzi?



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowie



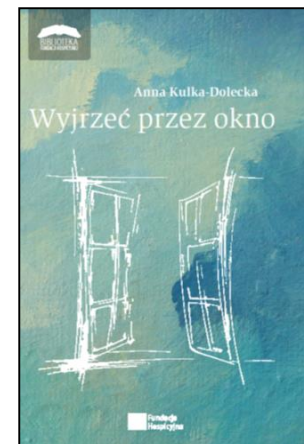
DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem



Praktyczne wsparcie opiekunów

- edukacja: opiekunowie i ich otoczenie, edukacja (świadomość) społeczna
- wsparcie psychologiczne: grupy wsparcia, konsultacje indywidualne
- wsparcie duchowe
- doradztwo
- opieka wytchnieniowa
- asystencja OzN
- wsparcie finansowe i usługi opiekuńcze
- wolontariat opiekuńczy/ kręgi wsparcia
-
- wsparcie informacyjne: portal opiekunrodzinny.pl, poradniki:



Opieka wytchnieniowa - urlop dla opiekunów



Ewa 17 lat bez urlopu

Zdjęcia: Adrian Kulesza

Próbuję się z tym wszystkim pogodzić, a właściwie zaakceptować, bo pogodzić się nigdy chyba nie będę w stanie. Najbardziej tęsknię za ludźmi, za kontaktami z nimi. Nie pamiętam, jak to jest kogoś poznać. Poza mamą właściwie nikt nas nie odwiedza. Ze starych przyjaciółni przetrwały dwie, ale i tak polegają na kontakcie telefonicznym. Kiedyś chodziliśmy z Pawełkiem na spacer, właściwie teraz to już nawet to jest dla nas za trudne.

Ewa, 17 lat bez urlopu



Małgorzata 39 lat bez urlopu

Zdjęcia: Katarzyna Danaj

Przeleciało 39 lat, jak z bicia strzelił. I tak sobie myślę, że tak jak konia się zamknie w boksie na długi czas i później się ten boks otworzy, on nie wychodzi. Ja też czuję się jak taki koń. Te 39 lat to dużo cierpienia, dużo chorób i bezpośredniego zagrożenia życia. To codzienne życie, codzienna opieka... Przyzwyczailam się do tego. Myślę, że można się do wszystkiego przyzwyczaić.

Małgorzata, 39 lat bez urlopu

Opieka wytchnieniowa - urlop dla opiekunów



Ewa



Małgorzata

Tyle odpoczynku, ile potrzebuję...

Próbuję się z tym wszystkim pogodzić, a właściwie zaakceptować, bo pogodzić się nigdy chyba nie będę w stanie. Najbardziej tęsknię za ludźmi, za kontaktami z nimi. Nie pamiętam, jak to jest kogoś poznać. Poza mamą właściwie nikt nas nie odwiedza. Ze starych przyjaźni przetrwały dwie, ale i tak polegają na kontakcie telefonicznym. Kiedyś chodziliśmy z Pawełkiem na spacer, właściwie teraz to już nawet to jest dla nas za trudne.

Ewa, 17 lat bez urlopu

Przeleciało 39 lat, jak z bicia strzelił. I tak sobie myślę, że tak jak konia się zamknie w boksie na długi czas i później się ten boks otworzy, on nie wychodzi. Ja też czuję się jak taki koń. Te 39 lat to dużo cierpienia, dużo chorób i bezpośredniego zagrożenia życia. To codzienne życie, codzienna opieka... Przyzwyczaiałam się do tego. Myślę, że można się do wszystkiego przyzwyczaić.

Małgorzata, 39 lat bez urlopu

Uznanie roli opiekunów rodzinnych

Wartość pracy opiekunów rodzinnych (2015, Wielka Brytania)

UK

Press releases

Unpaid carers save the UK £132 billion a year – the cost of a second NHS

12 November 2015

Today, a new report¹ from Carers UK and the University of Sheffield reveals that the 6.8 million² people who provide unpaid care for a disabled, seriously-ill or older loved one in the UK save the state £132 billion a year – close to the cost of a second NHS.³

The report, *Valuing Carers 2015 – the rising value of carers' support*, is the third in a series looking at the value of carers' support to the UK economy. It shows a staggering increase in the value of carers' support since 2001, almost doubling from £68 billion to £132 billion.⁴ Researchers attribute this rise to a dramatic increase in the number of hours people are caring for, combined with an increase in the cost of replacement care.⁵

In light of today's report, Carers UK's Chief Executive ~~Heléna Herklots~~ has warned:

"If even a small percentage of people were unable to continue caring, the economic impact would be catastrophic. Worryingly, we are edging towards this possibility, as the pressure on families to provide more care with less support is intensifying."

Międzynarodowe badania:
obecność bliskiej osoby łagodzi ból

Uczestnicy zostali poddani badaniu bez partnera w pobliżu i w jego obecności. Naukowcy ocenili też empatię osoby dającej wsparcie.

Wystarczyła sama obecność partnera, aby kobiety i mężczyźni wykazywali wyższą tolerancję na ból.

- Wielokrotnie pokazano już, że mówienie do kogoś czy dotykanie go zmniejsza ból, ale nasze badanie wskazuje, że nawet bierna obecność drugiej osoby ze związku może obniżyć ból, a empatia partnera pomaga zmniejszyć związany z bólem stres.

(prof. S. Duschek, Prywatny Uniwersytet Nauk o Zdrowiu, Informatyki Medycznej i Techniki, Austria, 2019)

<http://www.rynekzdrowia.pl/Leczenie-Bolu/Miedzynarodowe-badania-obecnosc-bliskiej-osoby-lagodzi-bol,197623,1019.html>



Ważni niewidziani
Zauważ, zrozum, wesprzyj

XVI kampania społeczna
Hospicjum to też Życie
dotycząca wsparcia
opiekunów rodzinnych
i dzieci w żałobie.

Wejdź na www.fundacjahospicyjna.pl i dowiedz się więcej

Rola opiekuna rodzinnego

Sponsor:



Patroni honorowi:



Organizator:



dr Anna Janowicz,

Fundacja Hospicyjna, Uniwersytet WSB Merito w Gdańsku