



**Tytuł opracowania:** Bezradność rodziny wobec starszego krewnego

**Autor opracowania:**



## Gdy zaczynają pojawiać się problemy

Kiedy rodzice, dziadkowie są aktywni, zdrowi, ich dzieci nie zamartwiają się tym, że coś się im stanie. Ich wygląd, zachowanie i samopoczucie zwykle nie wskazują na to, że może im coś w ogóle dolegać i tak naprawdę nikt nie myśli o niedołęstwie i **STAROŚCI**.

**Problem pojawia się wtedy, kiedy starszy krewny zaczyna niedomagać, jego organy przestają dobrze funkcjonować.**

Empatia, jakość i sumienność





## Poszukiwanie rozwiązań

Rodzina starszej osoby, szczególnie, gdy nie zamieszkuje z nią poszukuje zazwyczaj dogodnych rozwiązań sytuacji.

Oczywiste jest to, że nie każdy ma możliwość zająć się osobiście swoim starszym rodzicem.

Wtedy zwykle poszukuje się innym możliwości, np. w postaci opiekunki ze społecznych środków finansowych lub w postaci firm prywatnych.

Niektóre rodziny decydują się na umieszczenie osoby starszej w ośrodku.

W każdym przypadku należy za usługi płacić a przecież nie każdego stać na taką opiekę.

Poza tym starszy rodzic nie zawsze godzi się na obecność innej osoby w jego mieszkaniu. Nie zawsze chce też zmienić swoje miejsce zamieszkania.

Sytuacja taka sprawia, że bliscy starszej osoby znajdują się w patowej sytuacji. Nierzadko dochodzi do nieporozumień, konfliktów wśród członków rodziny.

Nie każdy ma czas, nie każdemu jest po drodze, są dzieci i wnuki do opieki i mnóstwo innych zobowiązań rodzinnych i zawodowych .

**Empatia, jakość i sumienność**



## Zaangażowanie w opiekę

Gdy rodzina jest spójna, wtedy szanse są na to, by opiekę podzielić między członków rodziny.

Można wyznaczyć daty i godziny odwiedzin poszczególnych osób.

Wtedy osoba starsza czuje się zaopiekowana, a dodatkowo ma sposobność kontaktu z dziećmi, wnukami, przyjaciółmi. Nie ma jednej i tej samej osoby do opieki, której mogłoby grozić przeciążenie fizyczne i psychiczne.

Sytuacja taka wydaje się być idealnym rozwiązaniem. Żadna z osób nie popada w rutynę. Każdy wie, że w sytuacji niemożności przyjscia do chorej babci, czy dziadka ktoś inny go zastąpi. Poza poprzez odpowiedni podział obowiązków siły przy opiece zostają odpowiednio i równomiernie rozłożone.

**Empatia, jakość i sumienność**



## Gdy opiekun nie może liczyć na wsparcie

Gorzej jest, gdy seniorem opiekuje się i wyłącznie jedna osoba. Zdarza się wtedy tak, że jest ona nawet zmuszona do rezygnacji z własnego życia zawodowego na rzecz potrzebującego starszego bliskiego. Wtedy zwyczajnie nie ma czasu na swoje prywatne życie. Nierzadko zaniedbuje obowiązki dotyczące własnej rodziny. Staje się poddenerwowana, sfrustrowana i rozgoryczona otaczającą sytuacją.

**Bardzo wiele osób popada w przygnębienie i depresję. Jednymi słowy sami zaczynają potrzebować pomocy!**

Empatia, jakość i sumienność





## Nikt nikomu nie robi na złość – dlaczego nie rozumiemy osób starszych

 jesienne.pl

Gdy nasz rodzic staje się mniej sprawny i zaczynają dolegać mu różnorakie dolegliwości fizyczne, staje się słabszy, wówczas mogą u niego pojawić się stany, jak:

- **rozdrażnienie**
- **zniecierpliwienie**
- **brak apetytu i pragnienia**
- **agresja**
- **wycofanie**
- **izolacja**
- **depresja**

Empatia, jakość i sumienność





## Trudno pogodzić się z upływającym czasem

Szczególnie dotyczy to seniorów, którzy nie potrafią pogodzić się z upływającym czasem i zaakceptować swojego gorszego samopoczucia.

Niekiedy na siłę poszukują rozwiązań, by lepiej się poczuć. A kiedy efekty ich starań są niewielkie załamują się. Pojawia się u nich lęk depresja, ogólnie złe samopoczucie. Dodatkowo sami czują, że są ciężarem dla swoich bliskich. Mają poczucie, że zabierają swoim dzieciom czas, który mogliby inaczej spożytkować.

Taka sytuacja jeszcze bardziej powoduje rozgoryczenie, smutek i doprowadza to poczucia bezradności. Nie służy każdej ze stron.

**Empatia, jakość i sumienność**



## Na odczucia opiekuna związane z opieką ma wpływ to, czy:

 jesienne.pl

8

- **opiekun może liczyć na rodzinę**
- **ma z kim podejmować decyzje, wspólnie dyskutować**
- **senior pozostaje we własnym domu, czy oddany zostaje do ośrodka**
- **istnieją zasoby finansowe rodziny**
- **może liczyć na wsparcie z zewnątrz**

Empatia, jakość i sumienność

+48 782 997 996



biuro@jesienne.pl







## Osamotnienie

Kiedy na skutek nagłej choroby, nasz rodzic musiał odbyć leczenie szpitalne bardzo często po wypisie dowiadujemy się o zmianie leków w szpitalu, o tym że rodzicowi utworzyły się odparzenia, lub nawet odleżyny, że już samodzielnie nie usiądzie.

Sami musimy dochodzić do znalezienia optymalnych rozwiązań, by najlepiej pomóc schorowanej osobie. W przychodni okazuje się, że lekarz nie ma wizyt popołudniowych, że musimy złożyć deklaracje do pielęgniarki środowiskowej i czekać na wolne terminy wizyt.

Akcentuje się problem z zorganizowaniem transportu, sprzętu medycznego, załatwieniem ośrodka opiekuńczego, rehabilitanta. Innymi słowy pojawia się szereg niedogodności, które wywołują poczucie bezradności w obliczu sytuacji w jakiej się znaleźliśmy.

**Empatia, jakość i sumienność**



## Poczucie winy i bezradność

Osoby opiekujące się starszymi rodzicami przechodzą różne dylematy i rozterki natury emocjonalnej.

Po pierwsze odczuwają wyrzuty sumienia z powodu tego, że nie są w stanie całkowicie poświęcić się swoim starzejącym rodzicom.

Po drugie nie są w stanie przejąć kontroli nad dorastającymi dziećmi, lub nie mają czasu na wnuki i pomoc samodzielny dzieciom w prowadzeniu domu i załatwieniu spraw.

Dalej – zaniedbują własne życie zawodowe, porzucają pasje i nie mają czasu, ani chęci by należycie zadbać o siebie.

I na koniec – całkowicie zaniedbują relacje z partnerem.

**Ciągłe zamartwianie się o całokształt spraw toczących się wokół nierzadko prowadzi do fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania. Pojawiają się negatywne emocje, mówi się nawet o nowej jednostce chorobowej: Zespół Stresu Opiekuna!!!**

**Empatia, jakość i sumienność**



## Ocenianie przez innych

Poczucie winy wzmacnia również oceniające otoczenie. Ludzie boją się bycia ocenianymi i kontrolowanymi, gdyż prowadzi to do utraty przez nich wolności. W sytuacji, kiedy opiekujemy się rodzicem jesteśmy często właśnie oceniani przez innych np. krewnych, sąsiadów, personel medyczny. Nie są obce komentarze: „dlaczego ona przychodzi do ojca tylko 4 razy w tygodniu, powinna być częściej”, „Co to za syn, oddał matkę do domu opieki” ...

**Empatia, jakość i sumienność**



## Nie dajmy się zwariować

Nie wolno się zakleszczać w poczuciu winy, zostać jej męczennikiem.

Trzeba starać się w miarę możliwości funkcjonować normalnie, nie przejmować się krytyką innych. Tym samym nie dajmy się zwariować.

Nie ma takiego człowieka, który wszystko zrobi na raz: wykona swoją pracę, zaopiekuje się dziećmi, posprząta u siebie w domu, na ogrodzie, zajmie się wnukami oraz posprząta u rodzica i poświęci mu swój czas. Na zrobienie należycie tych wszystkich zadań zabraknie nam doby.

Starajmy się selekcjonować sprawy na: mniej ważne, ważne i najważniejsze.

Świat naprawdę się nie zawali, jeśli danego dnia nie ugotujemy obiadu, a w zamian za to weźmiemy dziecko do dziadka i wspólnie spędzimy czas na rozmowie czy spacerze z seniorem. W ten sposób nauczymy młode pokolenie, jak ważne jest okazywanie szacunku osobom starszym. Zaprocentuje to w przyszłości.

**Empatia, jakość i sumienność**



## Wyrażaj siebie

**Spełniając potrzeby innych można się całkowicie zatracić. Dlatego bardzo istotne jest jest myślenie o sobie, wyrażanie siebie: co ja czuję, co ja potrzebuję i o czym myślę.**

**W ten sposób zaznaczamy swoje granice, a w razie czego będziemy potrafili ich bronić. Nam również należy się zainteresowanie i pomoc bliskich.**

Empatia, jakość i sumienność



## Każdy popełnia błędy, dlatego pamiętać należy:

- Nie ma sytuacji, by jedna osoba była odpowiedzialna za całokształt funkcjonowania rodziny!
- Ludzie nie są nieomylni, niewłaściwy krok nie musi mnie całkowicie przekreślać!
- Nie wszystko jesteśmy w stanie przewidzieć i nawet daleko posunięta ostrożność nie jest w stanie wyeliminować elementu ryzyka!
- Wszyscy niekiedy popełniają błędy i podejmują złe decyzje!

Empatia, jakość i sumienność





## Dylemat dziecka i rodzica

Zatem często bywa tak, że nie tylko w opiece nad osobą starszą źle czuje się jej opiekun, ale również duży dyskomfort odczuwa sam podopieczny.

Dylematy dotyczące opieki nad starszym członkiem rodziny bywają ogromne. Z jednej strony dzieci pragną pomóc swoim rodzicom, natomiast z drugiej mają poczucie, że zatracają się we własnym życiu, w którym zwykle jest jeszcze wiele do zrobienia.

Niestety bardzo mało mówi się o zaistnieniu możliwych niedomagań, wtedy kiedy rodzic jest całkowicie sprawny. Każdemu wydaje się, że zawsze będzie cieszył się dobrym zdrowiem. Rzadko myśli się o tym jak będzie wyglądała starość.

Na zachodzie powszechna sytuacją jest, że osoby w wieku ok. 60 lat sami przedstawiają swoim dzieciom alternatywy dotyczące ich starości.. Wybierają opiekę domową, lub sami decydują się na ośrodek w którym będą chcieli spędzić lata swojego życia, kiedy ich stan nie pozwoli na samodzielne funkcjonowanie. Rodzina zostaje poinformowana, że w razie takiej potrzeby, jest zgodą seniora na taką czy inną opiekę. Wtedy na pewno nie pojawiają się dylematy, dotyczące przyszłości obu stron.

**Empatia, jakość i sumienność**



## A może warto zmienić nastawienie

Opieka nad starszą osobą jest bardzo trudna. Rodzic, który zawsze był w pełni sił, zaczyna nie domagać. Staje się zależny od innych. Dzieci nie chcą pogodzić się z tym, że nie będą już miały takich samych relacji ze swoim bliskim jak kiedyś. Mama czy tata nie są w stanie doradzić im jak mają postępować, zachowywać się w tej czy innej sytuacji życiowej. Pojawia się poczucie straty kogoś ważnego.

Nie zmieni się toku zdarzeń. Może warto zastanowić się, jak można jeszcze dobrze z rodzicem spędzić czas. Wspólne rozmowy o przeszłości, wspólne przygotowanie i spożycie posiłku, wspólne oglądanie telewizji czy czytanie może również umilić nam czas.

**Nic nie trwa wiecznie --> może warto w tym czasie zastanowić się jak najpożyteczniej spędzić czas ze starszym członkiem rodziny, któremu nie pozostało zbyt wiele czasu. Tak byśmy kiedyś mogli te wspólne chwile wspominać przyjemnie a nie jako przykry obowiązek.**

Empatia, jakość i sumienność





## Rozwiązania systemowe a rzeczywistość

Na pewno konieczne jest wprowadzenie szeroko pojętych zmian w systemie opieki zdrowotnej tak, by optymalnie dostosować usługi opieki zdrowotnej do potrzeb społeczeństwa o zmieniającej się strukturze wiekowej.

Wiemy jednak, że szeroko pojęty system opieki nad seniorami w Polsce dopiero kiełkuje. Znane są sytuacje, kiedy np. starsza osoba po chorobie wypisana zostaje ze szpitala do domu i nie wiadomo od czego zacząć opiekę nad nią? Gdzie i jak zakupić pampersy, czy zakupy będą refundowane, jak radzić sobie z osobą leżącą, co z jej myciem, jedzeniem, poruszaniem się, podawaniem specjalistycznych zastrzyków.

Niestety rzadko kiedy dostajemy informacje jak postępować z rodzicem np. po udarze, ze stwierdzoną chorobą demencyjną, czy złamaniem kości biodrowej.

**Empatia, jakość i sumienność**



## Należy starać oswoić się ze starością?

Chyba nie da się do końca pogodzić ze świadomością starzenia się. Szczególnie jeśli uświadomimy sobie, że to ostatni etap życia nieuchronnie prowadzący do jego końca.

Ale można wiele zrobić, aby wkroczyć w starość z uśmiechem i aktywnie. **Przed wszystkim zwracamy uwagę na naszą dietę i tryb życia.**

**Warto zrezygnować z nadużywania alkoholu czy palenia papierosów – z pewnością z mniejszymi tym prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia, układu oddechowego, chorób wątroby.**

**Pamiętajmy o aktywności fizycznej. Ze sprawnym kręgosłupem i silnymi mięśniami dużo dłużej będziemy sprawni w wieku podeszłym.**

**W ramach higieny naszego umysłu warto czytać, nie rezygnować z dokształcania się, rozwijać swoje zainteresowania, aby móc jak najdłużej korzystać z bystrości umysłu, dobrej pamięci i pozostawać otwartym na zmieniający się świat.**

Starość i droga, która do niej prowadzi nie jest łatwa. Oswojenie się ze starością swoją lub bliskich to bardzo trudne zadanie. Na pewno warto próbować.

**Ale czy da się tak zupełnie pogodzić z przemijaniem?**

**Empatia, jakość i sumienność**



# KONIEC

 jesienne.pl

19



**Empatia, jakość i sumienność**

+48 782 997 996



biuro@jesienne.pl

