



Polnisch

## Handlungshilfen für pflegende Angehörige

Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege  
und der Selbstsorge



Działania prewencyjne podejmowane  
w Nadrenii Północnej-Westfalii | 67

**Poradnik dla osób sprawujących  
opiekę nad bliskim chorym**

Strategie w zakresie organizacji opieki domowej  
i dbania o siebie



## Spis treści

<b>Wprowadzenie</b>	<b>5</b>
<b>Pytanie nr 1:</b> Na co muszę zwrócić uwagę, jeśli chcę opiekować się osobą potrzebującą pomocy?	<b>6</b>
<b>Pytanie nr 2:</b> Jak długo będę w stanie sprawować opiekę nad chorym?	<b>9</b>
<b>Pytanie nr 3:</b> Gdzie będzie odbywać się opieka?	<b>12</b>
<b>Pytanie nr 4:</b> Które czynności można podzielić pomiędzy opiekunów?	<b>14</b>
<b>Pytanie nr 5:</b> Z jakich ofert pomocy mogę skorzystać?	<b>18</b>
<b>Pytanie nr 6:</b> Co pomoże mi zachować zdrowie?	<b>22</b>
<b>Pytanie nr 7:</b> Jak stworzyć własną sieć wsparcia?	<b>26</b>
<b>Przykładowy plan dnia</b>	<b>36</b>
<b>Szablony na każdy dzień tygodnia, gotowe do wypełnienia</b>	<b>38</b>
<b>Impressum</b>	<b>56</b>



Photographie.eu - Fotolia.com

## **Wprowadzenie**

Wiele osób staje nagle przed koniecznością zaopiekowania się kimś bliskim i przejęcia pełnej odpowiedzialności. Może to prowadzić do silnego fizycznego i psychicznego obciążenia opiekunów. Dlatego należy starać się zapobiegać obciążeniom, do jakich może dojść w czasie sprawowania czynności związanych z opieką i pielęgnacją. Najbliżsi sprawujący opiekę potrzebują zatem właściwych porad, organizacji i planu.

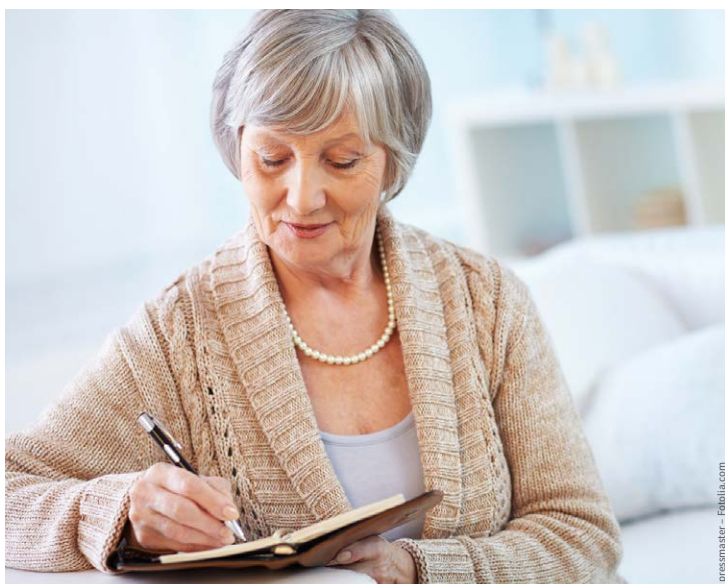
W niniejszej broszurze chcielibyśmy przekazać Państwu na potrzeby własnych przemyśleń kwestionariusz, który warto przeanalizować przed podjęciem się opieki. Może on pomóc w organizacji zadań związanych z opieką. Broszura pokazuje również, jak stworzyć własną sieć, dzięki której podczas wykonywania tego ciężkiego i odpowiedzialnego zadania nie będą Państwo pozostawieni sami sobie, ale zyskają wsparcie, a nawet przeniosą część odpowiedzialności na innych. Celem niniejszego poradnika jest przybliżenie Państwu kwestii właściwej organizacji opieki oraz pokazanie, że przyjmowanie pomocy od innych pozwoli zachować własne zdrowie.

Jako podmiot ustawowego ubezpieczenia wypadkowego jesteśmy przekonani o ogromnym znaczeniu naszego ustawowego zadania, które polega na ochronie zdrowia opiekunów domowych, dlatego dokładamy wszelkich starań, aby podczas sprawowania opieki cieszyli się Państwo dobrym zdrowiem!

**Zespół Unfallkasse NRW (Kasa ubezpieczenia wypadkowego w Nadrenii Północnej-Westfalii)**

## Pytanie nr 1:

Na co muszę zwrócić uwagę, jeśli chcę opiekować się osobą potrzebującą pomocy?



**Najpierw muszę zastanowić się, dlaczego chcę się podjąć opieki**

- Czy jest to moja dobrowolna decyzja?
- Czy robię to z chęcią?
- Czy złożyłem(-am) komuś obietnicę?
- Czy tak się po prostu złożyło lub robię to z poczucia obowiązku?
- Czy powodem jest miłość lub współczucie?
- Czy do opieki motywuje mnie wdzięczność lub chęć odptacenia się?
- Czy opieka stanowi moją życiową misję i sens mojego życia?
- Czy robię to ze względu na sąsiadów lub po to, żeby uniknąć poczucia winy?
- Czy motywacją są względy finansowe?
- Jaką rolę odgrywają tradycja i religia?
- ...



**Moje notatki dotyczące pytania nr 1:**

Z jakich powodów chcę się podjąć opieki?

---

---

Czy czuję się na tyle silny(-a), aby podjąć zadaniom związanym z opieką?

---

---

Jakie były moje dotychczasowe relacje z osobą, którą chcę się opiekować?

---

---

Czy podjęcie się opieki wynika z pozytywnych pobudek?

---

---

Jakie mam lęki i obawy?

---

---

Pytanie nr 2



Photographie.eu - Fotolia.com

## Pytanie nr 2:

### Jak długo będę w stanie sprawować opiekę nad chorym?

Najbliżsi sprawujący opiekę muszą mierzyć się z różnorodnymi obciążeniami. Mogą to być obciążenia natury społecznej, finansowej czy czasowej i oddziaływać na opiekuna zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Są one inne w przypadku każdego opiekuna i mogą występować oddzielnie lub od siebie zależeć albo wpływać na siebie nawzajem.

#### **Obciążenia społeczne:**

- Zmiana organizacji życia
- Nieznany czas trwania opieki (ile lat będzie trwała opieka?)
- Brak uznania
- Konflikty rodzinne/problemy w relacjach
- Konieczność dostosowania się do nowej sytuacji (brak wiedzy, nauka na zasadzie prób i błędów)
- Przeszkody natury biurokratycznej
- Brak zrozumienia i wsparcia ze strony społeczeństwa

#### **Obciążenia finansowe:**

- Ingerencja w życie prywatne/konieczność zmian w warunkach mieszkaniowych
- Korzystanie z usług odciążających opiekuna w opiece
- Godzenie opieki z pracą zawodową

#### **Obciążenia czasowe:**

- Konieczność zwiększenia swojej obecności przy chorym
- Dostępność przez całą dobę (zbyt mało czasu dla siebie)

#### **Obciążenia fizyczne:**

- Brak wiedzy na temat technik w zakresie czynności opiekuńczo-pielęgnacyjnych (nauka na zasadzie prób i błędów)
- Brak organizacji pracy (w ten sposób dochodzi do wykonywania niepotrzebnych czynności czy pokonywania dodatkowych odległości)
- Bóle (np. bóle pleców, bóle głowy)

**Obciążenia psychiczne:**

- Zmiana organizacji życia
- Konieczność dostosowania się do nowej sytuacji
- Poczucie winy, wyrzuty sumienia
- Strach (strach o przyszłość)
- Troski
- Niepewność
- Zmiany zachodzące w bliskiej osobie
- Izolacja
- Konieczność radzenia sobie z chorobą i ze śmiercią
- Brak możliwości „wyłączenia się”

Gdy na człowieka spada tyle obciążeń, szybko może dojść do przeciążenia organizmu!

**Objawy przeciążenia organizmu**

- Rozdrażnienie
- Zniecierpliwienie
- Agresywne myśli i uczucia
- Wyczerpanie
- Obawy
- Problemy ze snem
- Niska odporność organizmu
- Stany depresyjne
- Apatia, bezradność
- Zaniedbywanie własnej osoby
- Nieregularne spożywanie posiłków

**Sygnaty ostrzegawcze wysyłane przez organizm**

- Bóle pleców, stawów i głowy
- Dolegliwości sercowe i żołądkowe
- Nadciśnienie tętnicze
- itd.



**Moje notatki dotyczące pytania nr 2:**

Jakie obciążenia rozpoznaję u siebie?

---

---

---

---

Jak długo będę w stanie sprawować opiekę? Należy dobrze przemyśleć odpowiedź na to pytanie.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pytanie nr 3:

#### Gdzie będzie odbywać się opieka?

- W domu osoby wymagającej opieki?
- W moim domu lub w naszym wspólnym domu?

#### Zasięgnę informacji w poradni mieszkaniowej!

Zasięgnę informacji na temat tego, jak realizować opiekę w warunkach domowych. Sugestie znajdują Państwo na portalu „Neuheit für Pflege” (dosł. nowości na potrzeby pielęgnacji) ([www.sicheres-pflegen-zuhause.de](http://www.sicheres-pflegen-zuhause.de)).

#### Skonsultuję się w sprawie opieki z:

- Miejskimi punktami doradztwa opiekuńczego
- Punktami wsparcia opiekuńczego prowadzonymi przez kasy opieki
- Prywatnymi doradcami ds. opieki
- Kasą opieki
- Miejskimi biurami senioralnymi
- Służbą pielęgniarstwa
- Miejską poradnią mieszkaniową
- Miejskim lub gminnym centrum usług dla osób dotkniętych demencją, instytucjami charytatywnymi, kasami chorych i podmiotami prywatnymi

#### Zwołam naradę rodzinną, aby wspólnie omówić zasady dotyczące organizacji opieki.

- Ustalenia muszą być wiążące i powinny być regularnie sprawdzane, a w razie potrzeby zmieniane.
- Należy przy tym pamiętać o tym, że: Nie każda osoba może podjąć się czynności związanych z opieką i pielęgnacją chorego, jednak na pewno znajdzie się wystarczająco dużo innych zadań, dzięki którym będzie można mnie odciążyć w opiece.



**Moje notatki dotyczące pytania nr 3:**

Czy mam wystarczająco dużo miejsca w domu lub mieszkaniu?

---

---

---

Czy muszę wprowadzić w mieszkaniu jakieś zmiany (dostosować mieszkanie)?

---

---

---

Kto z członków rodziny pomoże mi w opiece?

---

---

W jakim zakresie i kiedy osoba ta mi pomoże (dzień, tydzień, miesiąc, rok)

---

---

---

## Pytanie nr 4:

Które czynności można podzielić pomiędzy opiekunów?

### **Czynności związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego, w szczególności**

- Ogólne prace domowe
- Zakupy i załatwianie spraw
- Czynności związane ze sprzątaniami i higieną (sprzątanie mieszkania, rzeczy osobistego użytku, wynoszenie śmieci)
- Wykonywanie drobnych napraw (np. wymiana żarówek)
- Pranie
- Opieka nad zwierzętami domowymi i pielęgnacja roślin
- Przygotowywanie posiłków i napojów lub organizowanie dowozu posiłków

### **Wspieranie trybu życia i codzienna pomoc, w szczególności**

- Podczas ubierania się i rozbierania
- Podczas zabiegów higieny osobistej
- Podczas układania fryzury i golenia
- Podczas manikiuru/pedikiuru
- Przy układaniu planu dnia

### **Pomoc w zakresie utrzymania kontaktów społecznych, w szczególności poprzez**

- Prowadzenie rozmów i zapewnienie rozrywki
- Czytanie choremu na głos
- Pomoc w organizacji czasu wolnego i realizowaniu hobby
- Wspieranie kontaktów towarzyskich
- Towarzyszenie choremu w różnych aktywnościach

### **Ponadto**

- Wsparcie osoby wymagającej opieki w sprawach ekonomicznych i zdrowotnych (jak towarzyszenie w urzędach/podczas wizyty u lekarza)
- Nadzorowanie osoby wymagającej opieki, w szczególności w przypadku stanów dezorientacji, nietypowego zachowania oraz ograniczonego pojmowania zagrożeń lub jego braku
- Prowadzenie zeszytu, w którym zapisywane są wydatki poczynione na potrzeby osoby wymagającej opieki



### Pflegende

Stell Dich doch einmal vor den Spiegel  
und schau Dir ernst in Dein Gesicht.  
Dann öffne das verschloss'ne Siegel  
und gönn Dir wieder etwas Licht.

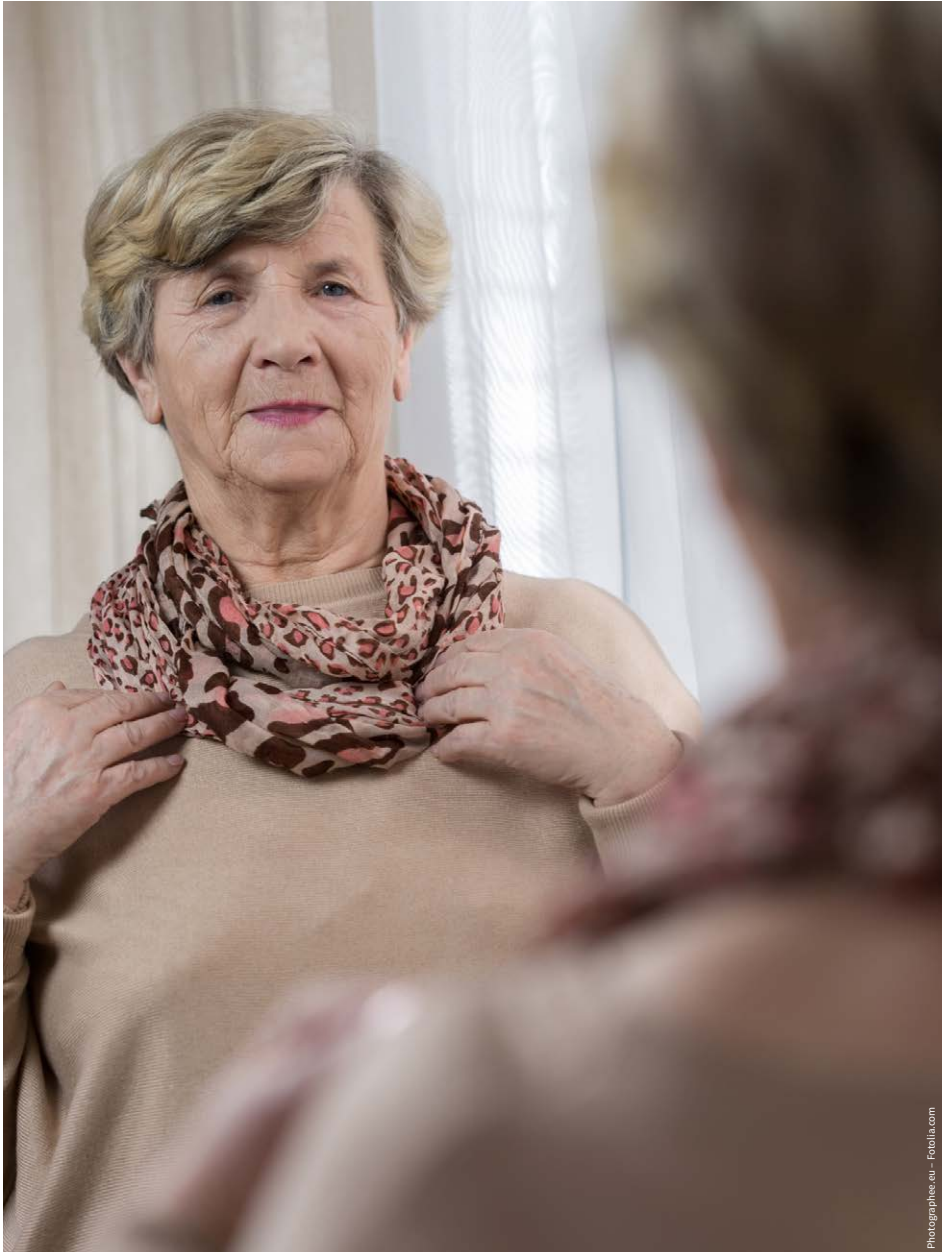
Du tust oft das, was and're wollen  
– und grundsätzlich ist das auch gut –  
nur hast Du neben and'ren Rollen  
ja auch Dich selbst noch mit am Hut!

Um wen und was Du Dich auch sorgst,  
das was Du gibst, nimmt jeder hin.  
Nimm nur die Kraft, die Du Dir borgst,  
ein bisschen auch zum Eigensinn!

Im Spiegel ist Dein Gegenüber –  
der, mit dem Du Dein Leben teilst.  
Schau hin und werde endlich klüger:  
Du hast das Recht, dass Du gedeihst!

Das Leben bietet schöne Seiten  
erkenne und genieße sie!  
Dann kannst Du auch den Weg bereiten  
und schöpfst dabei noch Energie.

Alexander Grothe



## Pytanie nr 5:

### Z jakich ofert pomocy mogę skorzystać?

**Ambulatoryjna opieka pielęgniarska** wspiera osoby wymagające opieki oraz ich najbliższych, oferując wizyty domowe. Pielęgniarka ambulatoryjna pomaga w codziennej opiece nad chorym. Dzięki temu osoby wymagające opieki mogą pozostać w dobrze znanym im środowisku. Oferta opieki domowej obejmuje wiele zadań. Są to m.in. podstawowe czynności pielęgnacyjne, np. pomoc w czynnościach związanych z higieną ciała oraz domowym leczeniem, jak np. podawanie leków, co jest gwarantowane przez ustawowe ubezpieczenie zdrowotne. Służba pielęgniarska udziela również odpowiedzi na pytania dotyczące opieki i pielęgnacji, a także pomaga w zaopatrzeniu, np. zrobieniu zakupów, gotowaniu itp.

**Opieka dzienna i nocna** to forma opieki częściowo stacjonarnej, w ramach której chory otrzymuje pomoc poza własnym domem przez kilka dni lub nocy.

**Opieka 24 h:** Pracownik opieki 24 h przychodzi do domu w celu świadczenia pomocy w zakresie opieki i pielęgnacji przez całą dobę.

Z **tymczasowej opieki zastępczej** można skorzystać dopiero wtedy, gdy opieka trwa już ponad pół roku. Jest to pomoc domowa oferowana w sytuacji, gdy sprawująca opiekę osoba najbliższa zachoruje lub potrzebuje przerwy (urlopu). Można również skorzystać z opieki zastępczej na godziny lub w poszczególne dni, dzięki czemu będzie można pozwolić sobie na regularne krótkie przerwy w obowiązkach. Dzięki temu opiekun może spokojnie udać się na spotkanie towarzyskie lub na kurs relaksacyjny, spotkać się z przyjaciółmi lub umówić na wizytę u fryzjera.

**Opieka nocna:** Pracownik opieki nocnej świadczy w domu chorego pomoc w zakresie opieki i pielęgnacji w trybie nocnym.

W ramach **opieki krótkoterminowej** chory zostaje przyjęty do domu opieki stacjonarnej na kilka dni, np. gdy opiekun udaje się na urlop lub do sanatorium; również gdy opiekun sam zachoruje lub znajdzie się w sytuacji kryzysowej, opieka krótkoterminowa będzie stanowić tymczasowo dobrą alternatywę.

**Wolontariusze** zajmują się osobami wymagającymi opieki, czytając im na głos lub udając się z nimi na wspólne spacerunki, nie wykonują jednak żadnych czynności pielęgnacyjnych.

Osoby najbliższe sprawujące opiekę nad chorym mogą złożyć wniosek o **skierowanie do sanatorium** z powodu przeciążenia psychicznego. Coraz więcej domów uzdrowiskowych przygotowuje oferty dla osób najbliższych, które opiekują się osobami dotkniętymi demencją lub wymagającymi opieki. O szczegółach dotyczących wniosku o skierowanie do sanatorium warto porozmawiać ze swoim lekarzem domowym.

**Urlop z osobą wymagającą opieki!** Dostępnych jest coraz więcej ofert urlopowych dla opiekunów osób z demencją i ich podopiecznych. Wyróżnia je to, że na urlop udają się Państwo razem, jednak każde z Was zachowuje dla siebie wystarczająco dużo swobody.

**Łatwo dostępne oferty związane z opieką** to oferty, w ramach których wolontariusze po fachowym przeszkoleniu świadczą pomoc osobom wymagającym znacznego nadzoru i opieki w grupach lub w warunkach domowych. Ponadto służą opiekunom poradami.

**Poniższe instytucje i grupy wsparcia oferują łatwo dostępną pomoc i opiekę:**

- Grupy opiekuńcze dla osób z zaburzeniami o charakterze demencyjnym, z zaburzeniami na tle umysłowym lub z chorobami psychicznymi
- Grupy pomocowe świadczące pomoc na godziny w celu odciążenia opiekunów w domowych obowiązkach
- Opieka dzienna w małych grupach
- Opieka indywidualna świadczona przez wykwalifikowanych pomocników
- Służby odciążające rodziny
- Agencje pośredniczące w świadczeniu usług opiekuńczych dla osób wymagających opieki

**Wizyty osób z ramienia Kościoła** stanowią ważny element parafialnej działalności Kościołów, którą najczęściej wykonują angażujący się w tym zakresie wolontariusze. Wizyty składane są osobom starszym, samotnym lub chorym. Nie zapomina się przy tym o podeszłych wiekiem solenizantach.

Osobom z niepełnosprawnością fizyczną i umysłową oferowane są również **usługi przewozowe**. Daje im to możliwość udziału w życiu towarzyskim i ułatwia życie codzienne. Specjalnie wykwalifikowani kierowcy znają szczególne potrzeby osób niepełnosprawnych: niezależnie od tego, czy chodzi o dowóz do pracy, lekarza czy na spotkanie ze znajomymi.

**Grupy demencyjne** to instytucje oferujące wsparcie, odciążenie i towarzystwo osobom sprawującym opiekę. W ramach zamkniętej grupy opiekunowie mogą dzielić się doświadczeniami i porozmawiać o swoich problemach. Dzięki przyjaznej atmosferze grupa demencyjna może stanowić również miłą odmianę od codziennych trudów.

**Grupy samopomocy/koła dyskusyjne dla opiekunów:** Spotkania w grupach samopomocy i kołach dyskusyjnych pozwalają zdobyć wiele informacji i stanowią psychiczne odciążenie dla opiekunów. Są to spotkania zamknięte, podczas których można wymienić się swoimi doświadczeniami z osobami, które znalazły się w takiej samej lub podobnej sytuacji, i otwarcie porozmawiać o swoich lękach i troskach związanych z codzienną opieką nad chorym. Jest to doskonała okazja, by powiedzieć, co każdemu opiekunowi leży na sercu! Spotkania dają również możliwość poznania nowych ludzi i przyjemnego spędzenia wspólnego czasu.



## Pytanie nr 6:

Co pomoże mi zachować zdrowie?

### **Odciążenie w postaci szkoleń**

Kasy chorych, instytucje charytatywne, instytucje kształcenia rodzinnego oraz podmioty prywatne oferują udział w kursach opieki. Koszty są ponoszone przez kasy opieki.

Kursy opieki nad osobami dotkniętymi demencją oferują centra demencyjne. Koszt tych kursów ponoszą kasy opieki.

### **Odciążenie w postaci rozmów**

- Spotkania w gronie opiekunów
- Spotkania dyskusyjne
- Grupa samopomocy
- Spotkania duszpasterskie (zachęcamy do porozmawiania z katechetą lub z księdzem)
- Telefon zaufania
- Rozmowa z lekarzem domowym/lekarzem specjalistą
- Rozmowa z terapeutą

Zachęcamy do porozmawiania ze swoim lekarzem domowym o konieczności skorzystania z psychoterapii. Rozmowa przynosi prawdziwą ulgę!



### **Odciążenie w postaci kursów relaksacyjnych**

Tego typu kursy oferują kasy chorych, instytucje charytatywne, instytucje kształcenia rodzinnego i podmioty prywatne. Koszty kursów są częściowo lub w całości pokrywane przez kasy opieki/kasy chorych.

- Trening autogeny
- Progresywna relaksacja mięśni
- Metoda Feldenkraisa
- Sounder Sleep System
- Joga
- Body Scan
- Medytacja na siedząco
- Medytacja chodzona
- Medytacja oddechowa itp.

### **Co mogę robić codziennie:**

- Traktuj siebie samego/samą z uwagą i twórz na co dzień swoją własną oazę spokoju. Może to trwać choćby kilka minut.
- Poświęć sobie świadomie czas.
- Czytaj.
- Pij kawę lub herbatę w spokoju.
- Spotkaj się z przyjaciółką/przyjacielem.
- Porozmawiaj przez telefon z kimś miłym.
- Dostrzegaj świadomie piękno przyrody.
- Poświęć czas na swoje hobby (kręgle, wędrówki, malowanie, czytanie itp.).
- Ruszaj się (tańcz, udaj się na przejażdżkę rowerową, poświęć czas na pracę w ogrodzie itp.).
- Idź na spacer.
- Uprawiaj sport.

Dostępnych jest wiele ofert odciążających i przyczyniających się do poprawy zdrowia. Warto sprawdzić, które z nich sprawdzą się akurat w Państwa przypadku. Zachęcamy do przetestowania różnych technik relaksacyjnych, aby wybrać dla siebie właściwy kurs. Lokalni doradcy ds. opieki pomogą Państwu wyszukać odpowiednią ofertę i stworzyć indywidualną sieć wsparcia.



**Moje notatki dotyczące pytania nr 6:**

Co mogę robić dla siebie regularnie, np. niwelować obciążenia poprzez szkolenia, rozmowy lub kursy relaksacyjne?

---

---

---

---

Kto pomaga mi w opiece nad chorym w nieregularnym wymiarze czasowym, tak bym mógł/mogła swobodnie zadbać o siebie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pytanie nr 7:

Jak stworzyć własną sieć wsparcia?



Sieć, która służy odciążeniu opiekuna w opiece, w rzeczywistości mogą tworzyć razem osoby i instytucje. Opiekun tworzy na kartce papieru listę (tutaj w postaci diagramu kołowego), na której zapisuje ważne dane, takie jak numery telefonów i nazwiska osób wyznaczonych do kontaktu, które będą odtąd zawsze pod ręką. Uświadomi to, kogo lub jakie instytucje można poprosić o wsparcie w opiece nad chorym. Dzięki rozmowom i współpracy z poszczególnymi instytucjami i osobami (rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, poradniami) zbiorą Państwo informacje, możliwości i pomysły, których dotychczas Państwo nie mieli.

**W sieci wsparcia zawsze powinny znajdować się następujące instytucje:**

- Punkty doradztwa opiekuńczego (dokładne informacje i porady)
- Kursy opieki (organizacja, informacje, techniki pielęgnacyjne oraz wymiana doświadczeń)
- Usługi odciążające opiekuna/rodzina, przyjaciele i sąsiedzi (usługi odciążające w opiece, zapewniające czas wolny)
- Instytucje pozwalające zadbać o własne zdrowie (kursy relaksacyjne, gimnastyka wodna, masaże, kursy zapobiegające bólom kręgosłupa, spotkania z przyjaciółmi itp.)

Placówka doradztwa opiekuńczego powinna być stałym punktem w sieci wsparcia, ponieważ można tam z osobą wykwalifikowaną w tym zakresie omówić organizację domowej pielęgnacji oraz różne aspekty opieki nad chorym. Pracownicy punktu doradztwa opiekuńczego odpowiedzą, jak powinny wyglądać kolejne kroki w organizacji opieki i co jest ważne dla opiekunów jako osób najbliższych.

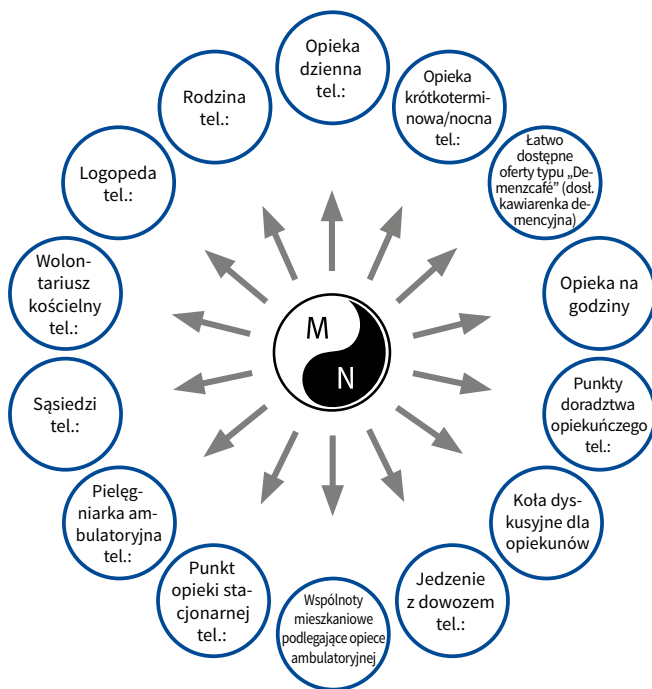
Usługi odciążające opiekuna w opiece nad chorym są nieodzownym elementem, który należy uwzględnić podczas planowania i organizowania opieki domowej; dają one swobodę, dzięki której ma się możliwość zadbania o swoje samopoczucie i zdrowie. Usługi te muszą być szybko i elastycznie dostępne w miejscu zamieszkania.

Nie należy też zapominać o włączeniu do pomocy rodziny, przyjaciół oraz sąsiadów, ponieważ dzięki nim uda się zaplanować przerwy w opiece nad chorym. Pozwoli to np. na wzięcie udziału w kursie relaksacyjnym, zajęciach sportowych lub na powrót do dawno porzuconego hobby.

Warto brać udział w kursach opieki, ponieważ dzięki nim zdobywa się wiedzę w zakresie opieki i poznaje techniki pozwalające na utrzymanie własnego zdrowia. Dzięki stworzeniu indywidualnej sieci wsparcia zyskuje się większą pewność w zakresie opieki i pielęgnacji chorego, ponieważ w razie pytań zawsze ma się pod ręką dane kontaktowe do właściwej osoby. Nie są już Państwo „sami” odpowiedzialni za wszystko! Mogą Państwo przenieść część zadań i odpowiedzialności na innych!

### Moja indywidualna sieć wsparcia w zakresie opieki i pielęgnacji

W sieci nie muszą być zawarte wszystkie wymienione instytucje. Warto wspólnie z doradcą ds. opieki wybrać właściwą ofertę odpowiadającą indywidualnej sytuacji! Na końcu broszury znaleźć można szablony do uzupełnienia swoimi informacjami.

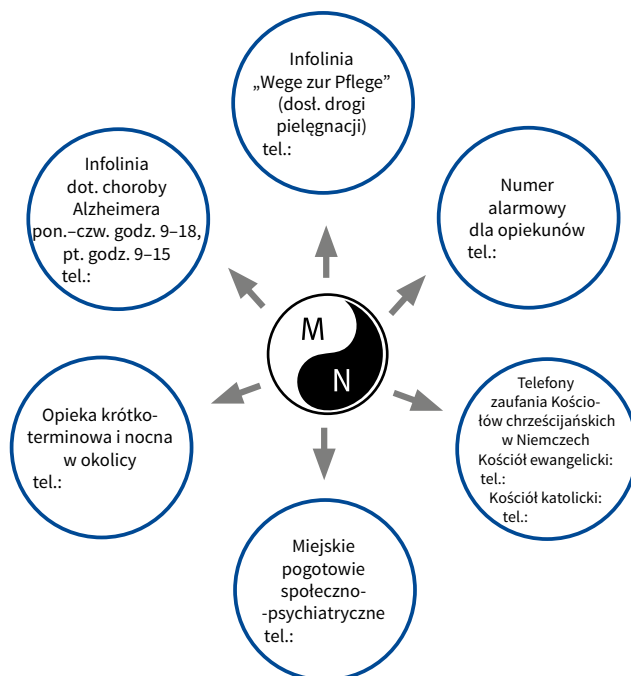


© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

### Moja indywidualna sieć wsparcia w nagłych sytuacjach – kiedy nie jestem już w stanie nic więcej zrobić!

Warto przezornie zebrać informacje i stworzyć sieć osób i instytucji mogących udzielić nam pomocy w nagłej sytuacji. Sugerujemy wcześniejszy kontakt z którąś z instytucji i zasięgnięcie informacji na temat zakresu oferowanego przez nią wsparcia.

W sieci nie muszą być zawarte wszystkie wymienione instytucje. Warto wspólnie z doradcą ds. opieki wybrać właściwą ofertę odpowiadającą indywidualnej sytuacji!



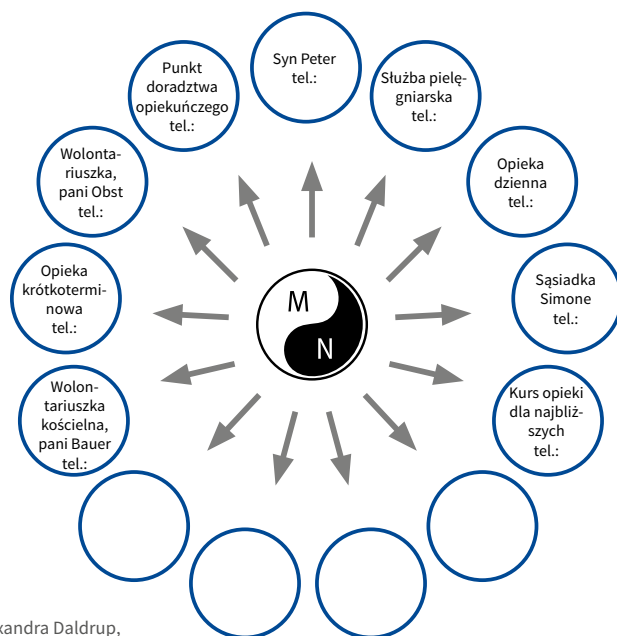
© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

### Na poniższym przykładzie z życia pokażemy, jak korzystać z sieci wsparcia i planów dnia:

Pani Steffens w ogóle nie bierze pod uwagę, że mogłaby oddać męża do domu opieki. „Kochamy się i jesteśmy zawsze przy sobie, tak jak przysięgaliśmy przed Bogiem – na dobre i na złe” – powiedziała synowi, gdy ten wspominał o możliwości umieszczenia ojca w domu opieki. Wszystkim zajmuje się z dużą dbałością. Na początku opieka była dla niej łatwiejsza. Jednak z czasem dostrzegła, że czynności związane z pielęgnacją i opieką nad mężem stały się coraz trudniejsze do wykonania i nie daje już sobie z nimi sama rady.

Dlatego za radą syna zdecydowała się skorzystać ze służby pielęgniarskiej, w ramach której pielęgniarz codziennie rano i wieczorem przychodzi do domu i pomaga jej w opiece nad chorym. Przez pozostałą część dnia i w nocy pani Steffens jest z mężem sama. Po pewnym czasie stwierdziła jednak, że mimo pomocy pielęgniarza nadal musi poświęcać sporo czasu na opiekę i czynności pielęgnacyjne i nie jest w stanie wygospodarować czasu na spotkania przy kawie, które jej przyjaciele organizują już od 17 lat, ani na gimnastykę, która, jak mówiła, „zawsze dobrze na nią wpływa”. Ten czas jest jej bowiem potrzebny dla męża. Również przyjaciółki bardzo rzadko ją odwiedzają. Zdaniem pani Steffens wynika to z faktu, że przyjaciółki nie czują się u niej komfortowo. Pobyt u niej w domu prawdopodobnie uświadamia im, że do podobnej sytuacji może dojść również w ich życiu. Poza tym nie ma przecież przyjaciółkom nic nowego do powiedzenia. Wszystko, czym żyje, dotyczy domu i kręci się wokół męża.

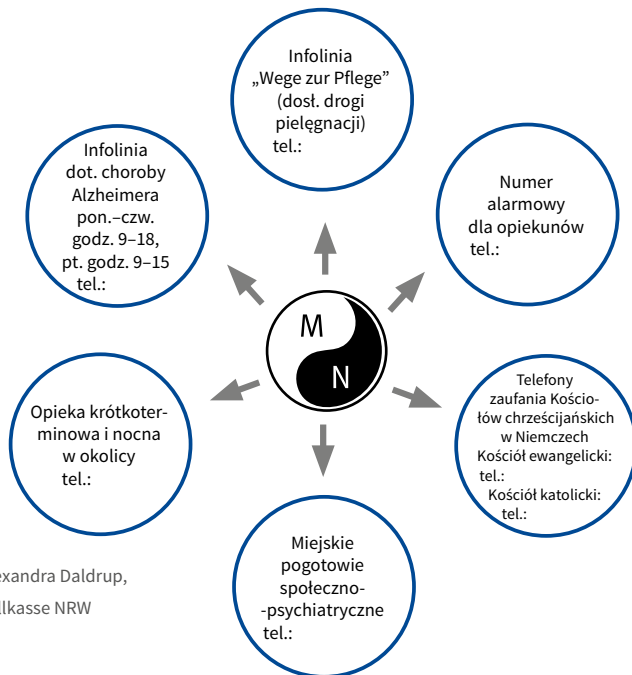
### Indywidualna sieć wsparcia pani Steffens w zakresie opieki i pielęgnacji



Na dodatek wizyty przyjaciółek często przerywa nawołujący o pomoc mąż. Pani Steffens jeszcze intensywniej troszczy się teraz o swojego męża, ponieważ oprócz pielęgniarka i syna nikt więcej ich nie odwiedza. Prowadzi to do tego, że jej myśli coraz bardziej skupiają się na potrzebach męża.

Nawet w nocy zasypia z niepokojem i zastanawia się, czy na pewno o czymś nie zapomniała. Co może zrobić pani Steffens, aby wyjść z tej sytuacji? Pani Steffens powinna spotkać się z doradcą ds. opieki i z jego pomocą ustalić plan, który polepszy jej domową sytuację. Podczas rozmowy należy stworzyć indywidualną sieć wsparcia oraz odpowiednio zorganizować plan dnia.

### Indywidualna sieć wsparcia pani Steffens w nagłych sytuacjach – kiedy nie jest już w stanie nic więcej zrobić!

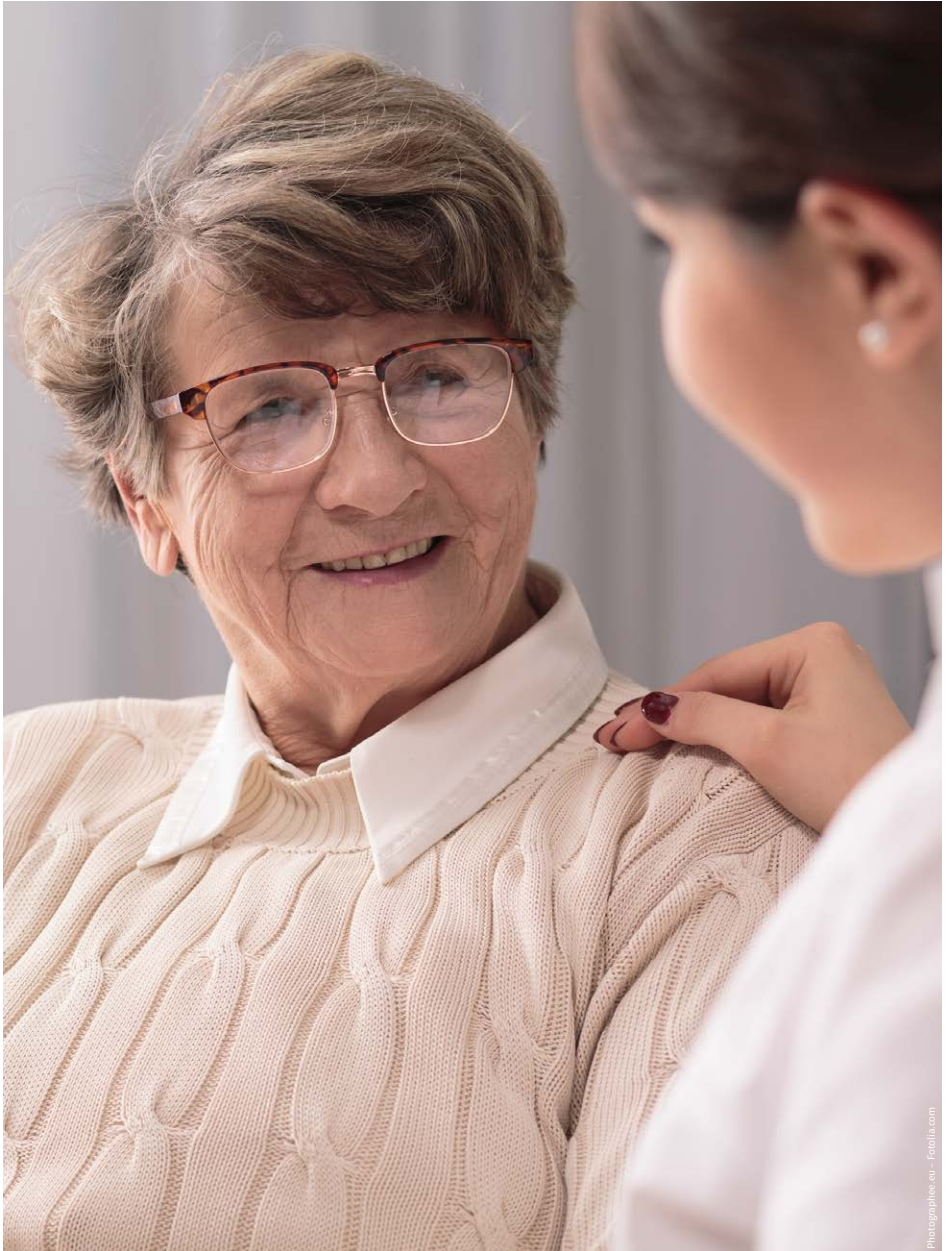


© Alexandra Daldrup,  
Unfallkasse NRW

Teraz pani Steffens ma już opracowane sieci wsparcia i wie, kto może jej pomóc i odciążyć w obowiązkach. Następnie wspólnie z doradcą ds. opieki należy sporządzić dobrze zorganizowany plan dnia/tygodnia, który będzie obejmował dbanie o siebie oraz uwzględni działania odciążające w opiece, a także wszystkich rzetelnych pomocników wyszczególnionych w sieci wsparcia. Podczas planowania należy uwzględnić wiek, sytuację życiową, potrzeby oraz stan zdrowia pani Steffens. Pani Steffens otrzyma w ten sposób dostosowany do swoich potrzeb dobrze zorganizowany plan dnia lub tygodnia, którym będzie mogła się na początku kierować.

W planie tym zostaną uwzględnione czynności Pani Steffens związane z opieką nad mężem oraz z dbaniem o dom. Dodatkowo pomiędzy poszczególnymi zadaniami wpisane zostaną również czynności związane z dbaniem o siebie. W przypadku pani Steffens korzystnie byłoby zaplanować więcej profesjonalnej pomocy oraz zadbać o kontakty społeczne i kursy relaksacyjne. Można przykładowo uwzględnić pomoc placówki opieki dziennej, dzięki czemu pani Steffens będzie mogła ponownie spotykać się z przyjaciółkami lub wziąć udział w kursie relaksacyjnym. W zakresie czynności pielęgnacyjnych można w mocniejszym stopniu zaangażować służbę pielęgniarstwa, z której pomocy dotychczas korzystała. Do opieki nad chorym można włączyć inne służby odciążające, np. wolontariuszy wysyłanych przez Kościół lub inne łatwo dostępne oferty, a także pomoc rodziny i sąsiadów. Istnieje wiele instytucji, które mogą odciążyć panią Steffens w jej obowiązkach. Dlatego dobrze będzie za przykładem pani Steffens wyszukać punkt doradztwa opiekuńczego i zasięgnąć w nim kompleksowej porady oraz stworzyć wspólnie indywidualną sieć wsparcia i przygotować odpowiednio zorganizowany plan dnia.

Podobnie jak pani Steffens żyje wielu opiekunów. Nagle stawiani są oni w sytuacji, w której muszą zaopiekować się swoim ukochanym małżonkiem. Robią wszystko, aby czuł się dobrze, zapominając jednak przy tym o sobie.



## Mój dobrze zorganizowany plan dnia

### Instrukcja dotycząca wypełniania szablonu

Przygotuj dobrze zorganizowany plan dnia, aby zachować równowagę pomiędzy opieką nad chorym a moimi własnymi potrzebami. Plan ten będzie stanowić pomoc w pierwszych tygodniach.

### Podczas planowania opieki pamiętam o następujących rzeczach:

Muszę regularnie uwzględniać czas wolny dla siebie! Od początku pamiętam o zaplanowaniu dla siebie co najmniej pięciu wolnych chwil w miesiącu na potrzeby swoich własnych zainteresowań/swojego zdrowia oraz dla dobra mojej rodziny:

- Planuję dla siebie przynajmniej jedno wolne popołudnie lub jeden wolny wieczór w tygodniu i robię to, co sprawia mi przyjemność!
- Planuję czas do własnej dyspozycji przynajmniej raz w miesiącu.
- Samodzielne wyjścia z partnerem
- Wycieczki
- Jakiś rodzaj aktywności wspólnie z partnerem i dziećmi
- Wyjście na imprezę/wydarzenie
- Spotkania z przyjaciółmi
- Czas na swoje hobby
- Udział w zajęciach sportowych
- Udział w grupie dyskusyjnej dla osób sprawujących opiekę nad chorym bliskim lub w kursie opieki
- Planuję zaangażować do pomocy i w celu odciążenia mnie w obowiązkach odpowiednie osoby (członków rodziny, przyjaciół, wolontariuszy itp.) lub instytucje (służbę pielęgniarstwa, wizyty domowe itp.).
- Uwzględniam sygnały ostrzegawcze mojego organizmu!
- Łączę ze sobą zadania (np. zakupy, wizyta w aptece i na poczcie podczas jednego wyjścia z domu).

Uwzględnienie powyższych punktów pozwoli łatwiej uporać się z codziennością wypełnioną opieką. W ten sposób pozostaną Państwo w dobrym zdrowiu! Tylko będąc zdrowym i czując się dobrze, można rzeczywiście być do dyspozycji swych najbliższych. Na kolejnych stronach (od strony 36) znajduje się plan tygodniowy do wypełnienia, który pozwoli od początku odpowiednio zaplanować aktywności wspierające własne zdrowie. Warto uwzględnić w planie dnia swoje indywidualne notatki i sieci wsparcia.



**Moje notatki dotyczące pytania nr 7:**

Czy zaplanowałem(-am) dla siebie regularnie czas wolny?

---

---

Kiedy przypada mój czas wolny i gdzie go spędzam?

---

---

Jakie aktywności sobie planuję?

---

---

Kogo mogę wpisać w swój grafik jako pomocnika?

---

---

---

---

---

## Przykładowy plan dnia

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano	7:00–7:45 7:45–9:00	Podstawowa pielęgnacja Śniadanie	Przygotowanie śniadania, wspólne śniadanie i sprzątnięcie po nim
Przed południem	9:30–11:00 11:00–12:00	Zajęcia, dotrzymanie towarzystwa, sprawunki Gotowanie posiłków	Zakupy i wizyta u lekarza Gotowanie posiłków
W południe	12:00–12:30 13:00 13:30–14:00	Ewentualnie karmienie Sprzątanie kuchni Popołudniowa drzemka	Wspólny posiłek Sprzątanie kuchni Pomoc w kładzeniu się do łóżka
Po południu	14:00–16:30 16:30–18:00	Prace domowe Opieka, zajęcia	Sprzątanie mieszkania i przygotowanie kawy
Wieczór	18:00 18:30	Podstawowa pielęgnacja Kolacja	Przygotowanie kolacji Wspólna kolacja
Noc			

### Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji
Cały dzień, również w nocy	20–21.08.	Opieka	Peter
16:30–18:00	16.07.	Opieka	Sąsiadka Anni
Cały dzień, również w nocy	10–17.10.	Pielęgnacja/opieka	Opieka krótkoterminowa Sonnenstrahl (dost. promień słońca)

<p>Kto mnie odciąży?</p> <p>Slużba pielęgniarska</p>	<p><i>W ten sposób trenuję swoją uwagę, odprężam się i zyskuję lepszą jakość życia</i></p>	<p>Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?</p> <p><i>Ćwiczenia korekcyjne (gimnastyka) w domu</i> <i>Cieszenie się śniadaniem!</i></p>
<p>Wolontariusz kościelny</p>	<p><i>Wyjście bez pośpiechu na zakupy i do lekarza!</i></p>	<p><i>Cieszenie się obiadem!</i> <i>Popołudniowa drzemka (relaks)</i></p>
<p>Wolontariuszka, pani Obst</p>	<p><i>Spotkanie z przyjaciółką Anni</i></p>	<p><i>Cieszenie się kolacją i możliwością wspólnego spędzenia czasu we dwoje!</i></p>
<p>Slużba pielęgniarska</p>	<p><i>Dzięki temu podnosi się jakość mojego życia</i></p>	

### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem
Weekend z przyjaciółką Anni		W Dangast
Wizyta u fryzjera		Salon fryzjerski w mieście
Urlop		W Bad Driburg

## Poniedziałek

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano			
Przed południem			
W południe			
Po południu			
Wieczór			
Noc			

Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji

Kto mnie odciąży?	Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?

### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem

## Wtorek

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano			
Przed południem			
W południe			
Po południu			
Wieczór			
Noc			

### Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji

Kto mnie odciąży?	Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?

### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem

## Środa

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano			
Przed południem			
W południe			
Po południu			
Wieczór			
Noc			

Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji

Kto mnie odciąży?	Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?

### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem

## Czwartek

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano			
Przed południem			
W południe			
Po południu			
Wieczór			
Noc			

### Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji

Kto mnie odciąża?	Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?

### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem

## Piątek

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano			
Przed południem			
W południe			
Po południu			
Wieczór			
Noc			

Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji

Kto mnie odciąży?	Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?

### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem

## Sobota

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano			
Przed południem			
W południe			
Po południu			
Wieczór			
Noc			

Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji

Kto mnie odciąży?	Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?

### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem

## Niedziela

Pora dnia	Godzina	Zadania	Na czym dokładnie polegają moje czynności?
Rano			
Przed południem			
W południe			
Po południu			
Wieczór			
Noc			

Kto pomoże mi w opiece w nieregularnym wymiarze czasowym?

Godzina	Data	Zadania	Imię i nazwisko/nazwa instytucji

Kto mnie odciążą?	Czynności pozwalające utrzymać wewnętrzną równowagę – co w tym czasie robię dla siebie?

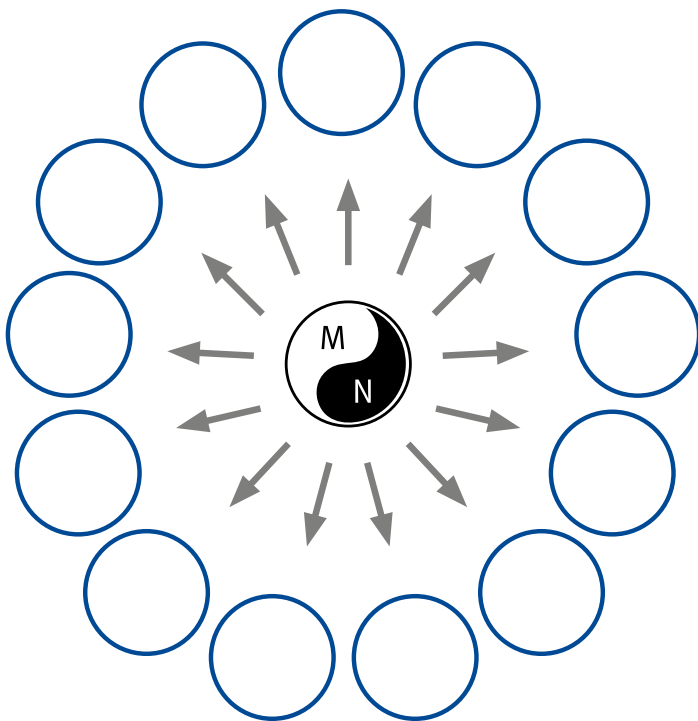
### Czas wolny dla opiekuna

To robię dla siebie	W domu	Poza domem

## Szablon do wypełnienia

Proszę wpisać w szablonie nazwy instytucji pomocowych wraz z numerami telefonów, nazwiskami osób wyznaczonych do kontaktu oraz godzinami otwarcia.

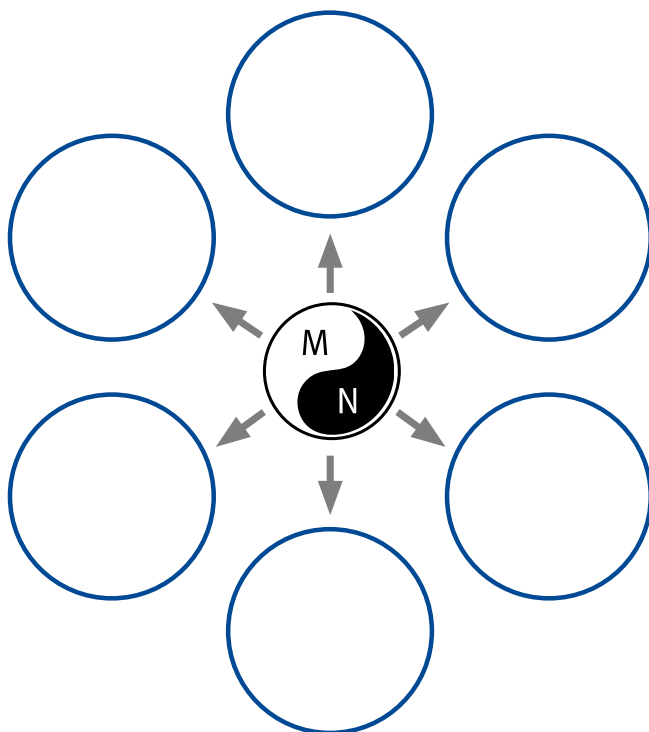
W przypadku krewnych, przyjaciół, sąsiadów i znajomych proszę zapisać ich imiona i numery telefonów.



## Szablon do wypełnienia

Warto zebrać wcześniej informacje oraz stworzyć sieć osób i instytucji mogących udzielić nam odpowiedniej pomocy w nagłej sytuacji. Sugerujemy wcześniejszy kontakt z którąś z instytucji w celu zdobycia informacji na temat zakresu oferowanego przez nią wsparcia.

Proszę wpisać w szablonie nazwy instytucji pomocowych wraz z numerami telefonów, nazwiskami osób wyznaczonych do kontaktu oraz godzinami otwarcia. W przypadku krewnych, przyjaciół, sąsiadów i znajomych proszę zapisać ich imiona i numery telefonów.







# Impressum

## Herausgeber

Unfallkasse NRW  
Moskauer Straße 18  
40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
Telefax 0211 9024-1355  
E-Mail [info@unfallkasse-nrw.de](mailto:info@unfallkasse-nrw.de)  
Internet [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

## Autorinnen

Alexandra Daldrup  
Elfie Böttger-Bohlen

## Beratung

Silke Niewohner

## Redaktion

Karin Winkes-Glüssenkamp

## Gestaltung

saga werbeagentur GmbH, Münster

## Druck

Kettler, Bönen

## 1. Auflage Juni 2020

1.000 Exemplare

## Bestellnummer

PIN 67



## **Unfallkasse NRW**

Moskauer Straße 18  
40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)