

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Czerwiec 2022



OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI

Starzenie się jest procesem nieodwracalnym i nieuniknionym, a wielu ludziom trudno jest sobie poradzić z jego nieuchronnością. Dla niektórych naturalną kolejną rzeczą jest fakt, że to na ich barkach spoczywa odpowiedzialność za opiekę nad starzejącymi się rodzicami. To niezwykle trudne zadanie, które wymaga odpowiedniej wiedzy i przygotowania.

ZROZUMIEĆ STAROŚĆ

Zrozumienie, z czym wiąże się wiek senioralny, może pomóc znaleźć wewnętrzne pokłady cierpliwości i wyrozumiałości wobec starszej osoby. Zmiany związane z procesem starzenia się obejmują:

- Obniżenie sprawności procesów poznawczych: koncentracji, uwagi, pamięci, uczenia się nowych rzeczy, tempa wykonywania zadań.
- Rozwijanie się chorób, zaburzeń w funkcjonowaniu zmysłów, utratę apetytu.
- Zaburzenia otępienne – takie jak choroba Alzheimera – niezaburzające świadomości a orientację, myślenie, rozumienie, funkcje językowe, zdolność uczenia się.
- Zaburzenia psychiczne – w wieku senioralnym najczęściej jest to depresja związana z osłabieniem, narastaniem zniechęcenia i utratą zainteresowań.
- Zmiany w osobowości i zachowaniu: osoby starsze mogą stać się życzliwe, łagodne lub też samolubne czy gderliwe. Dużym problemem są zachowania agresywne nawet w stosunku do opiekunów. Ich przyczyną może być choroba, postępujące procesy starzenia się mózgu lub jego uszkodzenie.
- Zmiany społeczne: przejście na emeryturę, brak aktywności zawodowej, zanikanie kontaktów społecznych, poczucie osamotnienia.
- Reorganizację dotychczasowych priorytetów, radzenie sobie z nieuchronnością śmierci własnej i bliskich osób, żałobą po stracie ważnych osób.

Wszystkie te zmiany wpływają na samopoczucie seniora. Mogą wywoływać lęk, obawę przez zniechęceniem i utratą samodzielności, a także rozdrażnienie, pesymizm, rezygnację.

CO POMAGA SENIOROM?

Niektóre osoby starsze wypracowują własny sposób radzenia sobie z postępującym procesem starzenia się i emocjami, które temu towarzyszą. Do takich strategii można zaliczyć:

- Odczuwanie satysfakcji z przejścia na emeryturę i możliwości wspierania najbliższych, np. w opiece nad wnukami.
- Pogłębienie więzi z innymi ludźmi, nawiązywanie nowych znajomości, uczęszczanie na zajęcia dla seniorów.
- Zwrócenie się ku religii – osoby starsze częściej niż młodsze zwracają się do Boga o siłę i wsparcie w przezwyciężaniu trudności.
- Dzielenie się doświadczeniem z innymi osobami, które zmagają się z podobnymi problemami.
- Korektę schorzeń, np. poprzez protezy kończyn, aparaty słuchowe, okulary korekcyjne.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Czerwiec 2022

Jeśli opiekujesz się starszą osobą, sięgnij po wartościową lekturę, jaką jest *Poradnik opiekuna seniora* autorstwa K. Owczarka i M. A. Łazarewicza.

JAK OPIEKOWAĆ SIĘ STARSZYMI RODZICAMI?

Zapewniając opiekę starszym rodzicom, warto wziąć pod uwagę poniższe wskazówki:

1. **Oceń potrzeby swoich rodziców.** Określ, w jakich dziedzinach potrzebują pomocy i ustal priorytety. Rozważ, czy konieczne jest wsparcie w transporcie, zakupach, finansach, gotowaniu itp.
2. **Określ, w jakim stopniu możesz pomóc.** Weź pod uwagę odległość, jaką musisz pokonać, własną pracę i obowiązki domowe, swój poziom cierpliwości, chęci i determinacji, a także finanse i własne problemy zdrowotne.
3. **Zaangażuj rodziców w ten proces.** Do niczego nie zmuszaj, chyba że chodzi o ich bezpieczeństwo. Wyjaśnij, że starasz się tylko pomóc i pozwól być tak niezależnymi, jak tylko mogą.
4. **Weź pod uwagę finanse.** Ustal, czy będziesz potrzebować pomocy finansowej, aby zapewnić rodzicom opiekę medyczną lub innego rodzaju. Sprawdź programy rządowe i inne potencjalne zasoby.
5. **Upewnij się, że ich dom jest bezpieczny.** Sprawdź, czy nie ma potencjalnych zagrożeń lub miejsc wymagających poprawy. Uprzątnij bałagan, zabezpiecz miejsca zagrożeń, zapewnij odpowiednie oświetlenie, zainstaluj uchwyty lub zmień rozmieszczenie przedmiotów, by łatwiej było do nich sięgnąć.
6. **Ułatwaj komunikację.** Zadbaj o to, by Twoi rodzice mieli łatwy dostęp do środków komunikacji i mogli kontaktować się z innymi osobami, kiedy tego potrzebują lub chcą.
7. **Sprawdź dostępne możliwości wsparcia.** Dowiedz się, jakie masz możliwości pomocy w opiece nad chorym, np. wynajęcie profesjonalnej opiekunki.

JAK DBAĆ O SIEBIE, BĘDĄC OPIEKUNEM?

1. **Dołącz do grupy wsparcia.** Rozmowa z innymi osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji może być pocieszająca, a także stanowić źródło pomysłów związanych z radzeniem sobie w określonych sytuacjach.
2. **Poproś innych o pomoc.** Poszukaj pomocy u innych członków rodziny lub profesjonalistów, którzy mogą przejąć od Ciebie niektóre zadania.
3. **Wyznacz granice.** Zarezerwuj czas dla siebie z dala od rodziców, by zadbać o swoje potrzeby fizyczne i psychiczne.
4. **Naucz się nadawania priorytetów obowiązkom.** Kiedy liczba zadań staje się przytłaczająca, dobra organizacja pomoże Ci lepiej zarządzać czasem i efektywniej zaplanować dzień.
5. **Poszukaj zasobów i pomysłów.** Istnieje wiele książek i artykułów na temat tego, jak radzić sobie z opieką nad starzejącym się rodzicem, korzystaj z nich.

Często jesteśmy jedynymi, którzy mogą zapewnić potrzebne wsparcie. Jednak dbanie o siebie, gdy troszczymy się o innych, jest niezwykle ważne. To przyniesie korzyści wszystkim!

Zapraszamy do lektury artykułów w naszej bazie wiedzy.
Szczególnie polecamy >> [Profile psychoedukacyjne w mediach społecznościowych](#)

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli czujesz, że przerasta Cię opieka nad starszymi osobami, zwróć się do specjalistów.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*