



Opieka nad sobą

Rola opiekuna ma tak dobre jak i złe strony, ale na pewno jest znacznym obciążeniem dla osoby wypełniającej tę rolę. W 2018 roku Fundacja „The Change” przeprowadziła sondaż wśród opiekunów, który potwierdził następujące fakty:

- Trzy piąte opiekunów przyznało, że musi zajmować się kimś bo nie mają wyboru i również trzy piąte stwierdziło, że czasami czuje się jak w pułapce, jest bezsilna i sfrustrowana.
- Wiele aspektów opieki jest stresujące, zwłaszcza zmaganie się z pogarszającym się stanem zdrowia członka rodziny, spełnianie jego wymogów oraz radzenie sobie ze swoimi własnymi emocjami.
- Prawie połowa ankietowanych opiekunów rozmawiała ze swoimi lekarzami odnośnie wyzwań fizycznych i emocjonalnych związanych z rolą opiekuna. Z drugiej strony, druga połowa nigdy o tym nie rozmawiała.
- Około połowa z tych osób czuje, że ich życie osobiste, towarzyskie oraz zdolności do zajęcia się samym sobą pogorszyły się. Prawie połowa zwróciła również uwagę na negatywny wpływ na swoje zdrowie psychiczne.

Jako opiekun ważne jest abyś zajął się także swoim zdrowiem więc upewnij się, że znasz oznaki wycieńczenia i masz sposoby na spełnianie swoich potrzeb.

Ważne jest aby rozpoznać tak fizyczne jak emocjonalne oznaki wycieńczenia:

Fizyczne

- Ból głowy
- Wahania wagi
- Problemy ze snem lub uczucie zmęczenia

Emocjonalne

- Podenerwowanie, smutek lub żal
- Uczucie przytłoczenia
- Frustracja

Ważne jest również aby zrozumieć działania i uczucia, które mogą zwiększać ryzyko wycieńczenia. Spróbuj zastosować następujące wskazówki aby ograniczyć ryzyko pojawienia się wycieńczenia:

- Naucz się mówić “nie”
- Nie oczekuj od siebie zbyt wiele

- Zrozum, że inne osoby są tak samo zdolne do odpowiedniej opieki nad drogą ci osobą
- Poproś o pomoc i przyjmij ją, jeśli ktoś ci ją zaoferuje.
- Każdego dnia znajdź trochę czasu tylko dla siebie.
- Nie przedkładaj zawsze wymagań innych nad swoje własne potrzeby
- Porozmawiaj o swoich potrzebach i uczuciach z innymi (tj. rodziną, przyjaciółmi, grupami wsparcia, itd.)

Poniższe materiały są udostępnione jedynie w celach informacyjnych i nie mają na celu zastąpienie opieki medycznej. Wszelkie pytania dotyczące opieki medycznej należy skonsultować z personelem medycznym. Podanie źródła informacji nie oznacza jego aprobaty przez Trillium Health Partners.