Opieka bez wypalenia

– PORADNIK DLA OPIEKUNÓW OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Stowarzyszenie Aktywności Obywatelskiej **Bona Fides**

BONA FIDES
STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI OBYWATELSKIEJ

Spis treści

Wstęp ---------- 3

Jak opiekować się bliskim, nie tracąc siebie – praktyczne porady ---------- 4

Zakończenie ---------- 7

Wstęp

Bycie opiekunem osoby z niepełnosprawnością to jedna z najtrudniejszych, a zarazem najbardziej niedocenianych ról. To nie tylko pomoc w codziennych czynnościach – to odpowiedzialność 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Często wiąże się z rezygnacją z pracy zawodowej, życia towarzyskiego czy własnych pasji. Choć opiekunowie robią to z miłości, lojalności lub poczucia obowiązku, z czasem mogą doświadczać **wypalenia opiekuńczego** – zmęczenia fizycznego, psychicznego, poczucia samotności i bezsilności.

Ten poradnik powstał po to, by Ci przypomnieć: **Ty też jesteś ważny**. Nie można pomagać innym kosztem własnego zdrowia i sił. Poniżej znajdziesz konkretne wskazówki, jak zadbać o siebie, nie rezygnując z troski o drugiego człowieka.

Jak opiekować się bliskim, nie tracąc siebie – praktyczne porady

1. Nie wstydź się prosić o pomoc.

To nie oznaka słabości, ale odwagi i odpowiedzialności. Porozmawiaj z rodziną, sąsiadami, przyjaciółmi – czasem nawet godzina oddechu dziennie może pomóc się zregenerować. Pomoc nie zawsze musi oznaczać opiekę medyczną – czasem wystarczy, że ktoś zrobi zakupy, przypilnuje chorego przez godzinę lub po prostu Cię wysłucha.

2. Zadbaj o odpoczynek – choćby krótki.

Każdego dnia znajdź chwilę tylko dla siebie: na spacer, kawę, modlitwę, książkę czy słuchanie muzyki. Regularny odpoczynek pozwala uniknąć emocjonalnego wyczerpania. Nie musisz czekać na „lepszy moment". Lepszy moment to teraz – nawet 10 minut ciszy może dać ulgę i przewietrzyć umysł.

3. Nie izoluj się.

Opiekunowie często zamykają się w czterech ścianach. Spróbuj utrzymać choćby minimalny kontakt ze światem zewnętrznym – telefon do znajomego, spotkanie w lokalnym klubie, kontakt z grupą wsparcia. Samotność to jedno z największych zagrożeń dla psychiki opiekuna. Nawet krótkie rozmowy z „ludźmi z zewnątrz" pomagają spojrzeć na świat inaczej.

4. Dołącz do grup wsparcia.

Wielu opiekunów przechodzi przez podobne sytuacje. Spotkania (na żywo lub online) z innymi opiekunami pomagają poczuć, że nie jesteś sam i dzielić się doświadczeniem. W grupach wsparcia można nie tylko wypowiedzieć swoje emocje bez oceniania, ale też zdobyć praktyczne porady i wiedzę, której nie znajdziesz w poradniku.

5. Zorganizuj pomoc zewnętrzną, jeśli to możliwe.

Sprawdź, czy w Twojej okolicy działają usługi opieki wytchnieniowej, dzienne domy pobytu, asystenci osób z niepełnosprawnościami. Wsparcie instytucjonalne nie zastąpi Twojej obecności, ale może ją uzupełnić. Zdarza się, że opiekunowie nie wiedzą, że przysługuje im bezpłatna lub częściowo refundowana pomoc – warto zapytać w OPS, PCPR lub fundacji działającej lokalnie.

6. Dbaj o swoje zdrowie.

Nie odkładaj wizyt u lekarza, nie zaniedbuj swojego leczenia i badań. Nie jesteś niezniszczalny – a Twoje zdrowie to fundament bezpieczeństwa także dla osoby, którą się opiekujesz. Opiekun w dobrej kondycji to lepsza jakość opieki.

7. Nie obwiniaj się.

Masz prawo do zmęczenia, złości, frustracji. To naturalne uczucia – nie świadczą o tym, że jesteś złym opiekunem. Ważne, by je rozpoznawać i nie dusić w sobie. Perfekcyjna opieka nie istnieje. Jesteś człowiekiem – masz prawo mieć gorszy dzień.

8. Zaplanuj system wsparcia na przyszłość.

Jeśli Twoja rola opiekuna trwa latami, warto pomyśleć o długofalowym planie – kto przejmie opiekę, jeśli Ty nie będziesz w stanie? Takie rozmowy są trudne, ale dają poczucie kontroli. Stworzenie „planu B" nie oznacza, że coś planujesz oddać – to troska i mądra przezorność. W sytuacjach nagłych może uratować zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i podopiecznego.

9. Szanuj swoje granice.

Masz prawo powiedzieć „nie". Masz prawo do przerwy. Masz prawo do własnych potrzeb i emocji – i nikt nie powinien Ci tego odbierać. Granice to nie egoizm – to zdrowy fundament każdej relacji, nawet tej najbardziej troskliwej. Ustal zasady i trzymaj się ich, bo to Ty znasz swoje możliwości najlepiej.

Zakończenie

Opieka nad osobą z niepełnosprawnością to wyraz miłości, siły i cierpliwości. Ale **nawet najwspanialszy opiekun nie jest w stanie pomóc innym, jeśli sam jest na granicy wyczerpania**. Dlatego nie bój się zadbać o siebie – nie tylko „kiedyś", ale **tu i teraz**.

Masz prawo odpocząć. Masz prawo być zmęczony/a. Masz prawo być człowiekiem – nie bohaterem bez granic. Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne jest równie ważne, jak dobro osoby, którą się opiekujesz.

Nie jesteś sam/a. I nie musisz wszystkiego dźwigać samodzielnie.

Poradnik zrealizowano w ramach zadania „Transport zbiorowy w województwie śląskim dostępny dla osób z niepełnosprawnościami" sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033
Organizacje Poradnicze