Kiedy rodzic się starzeje – jak wspierać, nie wyręczając

PORADNIK

Stowarzyszenie Aktywności Obywatelskiej **Bona Fides**

BONA FIDES
STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI OBYWATELSKIEJ

Spis treści

1. Wstęp ---------- 3

2. Zrozumieć potrzeby starzejącego się rodzica ---------- 3

3. Różnica między wsparciem a wyręczaniem ---------- 3

4. Wspieraj w codziennych czynnościach z poszanowaniem autonomii ---------- 4

5. Dbaj o zdrowie emocjonalne i społeczne rodzica ---------- 4

6. Rozmawiaj otwarcie i uważnie słuchaj ---------- 4

7. Włączaj technologię jako narzędzie wsparcia ---------- 5

8. Dbaj o własne granice i równowagę ---------- 5

9. Zakończenie ---------- 5

1. Wstęp

Starzenie się rodziców to naturalny proces, który zmienia dynamikę w rodzinie. Dzieci często stają się opiekunami, a równocześnie chcą zachować szacunek wobec samodzielności mamy czy taty. Największym wyzwaniem jest znalezienie balansu – jak być blisko i wspierać, ale nie zabierać poczucia sprawczości i kontroli nad własnym życiem.

2. Zrozumieć potrzeby starzejącego się rodzica

Nie każdy senior potrzebuje takiego samego wsparcia.

- **Ocena stanu zdrowia** – warto porozmawiać z lekarzem lub samym rodzicem o realnych ograniczeniach.
- **Uwzględnij psychikę** – rodzic może bardziej potrzebować rozmowy i towarzystwa niż fizycznej pomocy.
- **Pytaj o preferencje** – zamiast zakładać, co jest potrzebne, najlepiej zapytać: *„Jak mogę Ci pomóc?"*.

3. Różnica między wsparciem a wyręczaniem

- **Wsparcie** to tworzenie warunków, w których rodzic może nadal wykonywać czynności samodzielnie (np. kupno laski, zamontowanie poręczy w łazience).
- **Wyręczanie** to przejmowanie obowiązków za niego, nawet gdy wciąż mógłby sobie poradzić. Zbyt częste wyręczanie może prowadzić do spadku samodzielności, poczucia bezradności i zależności.

4. Wspieraj w codziennych czynnościach z poszanowaniem autonomii

- **Drobne ułatwienia:** zakupy online, gotowe produkty spożywcze, wygodne przybory kuchenne.
- **Bezpieczne otoczenie:** uchwyty w łazience, dobre oświetlenie, usunięcie dywaników, które mogą powodować upadki.
- **Pomoc zamiast przejęcia:** towarzysz podczas wizyty u lekarza, ale pozwól rodzicowi samemu rozmawiać i decydować.

5. Dbaj o zdrowie emocjonalne i społeczne rodzica

- Zachęcaj do spotkań z przyjaciółmi, uczestnictwa w klubach seniora, zajęciach kulturalnych czy wolontariacie.
- Rozwijanie pasji (książki, ogród, rękodzieło) daje poczucie sensu.
- Pamiętaj, że samotność często boli bardziej niż fizyczne ograniczenia.

6. Rozmawiaj otwarcie i uważnie słuchaj

- Rozmowa to klucz – zamiast narzucać rozwiązania, pytaj o zdanie.
- Zamiast: *„Nie dasz sobie rady, ja to zrobię"*, powiedz: *„Chcesz, żebym Ci w tym pomógł?"*.
- Uważne słuchanie daje poczucie szacunku i buduje zaufanie.

7. Włączaj technologię jako narzędzie wsparcia

- Telefony z dużymi przyciskami, aplikacje do przypominania o lekach, wideorozmowy z rodziną.
- Proste urządzenia smart home (np. czujniki ruchu, przycisk SOS) zwiększają poczucie bezpieczeństwa.
- Pomoc w nauce obsługi nowych technologii może dać rodzicowi satysfakcję i większą niezależność.

8. Dbaj o własne granice i równowagę

Opieka nad starzejącym się rodzicem może być wymagająca.

- Pamiętaj o własnym zdrowiu, pracy i relacjach.
- Dziel obowiązki z rodzeństwem lub innymi bliskimi.
- Korzystaj ze wsparcia instytucji i organizacji oferujących pomoc seniorom.

9. Zakończenie

Wspieranie starzejącego się rodzica to sztuka uważności i równowagi. Najważniejsze to zachować jego poczucie samodzielności, a jednocześnie być obok, gdy pojawią się realne trudności. Wsparcie nie oznacza wyręczania – oznacza obecność, zrozumienie i dawanie narzędzi do samodzielnego życia. Dzięki temu relacja z rodzicem pozostaje partnerska, pełna szacunku i bliskości.

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