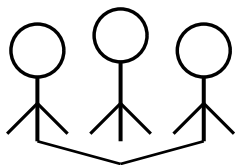


MAMA LUB TATA OTRZYMALI DIAGNOZĘ OTĘPIENIA. CO TERAZ?

Jak przygotować rodzinę do opieki – praktyczny przewodnik dla dzieci osoby chorej



Diagnoza otępienia może wywoływać lęk, smutek i wiele pytań. Nie musicie rozwiązać wszystkiego dzisiaj. Warto jednak rozpocząć planowanie zanim pojawi się kryzys.

Wraz z postępem choroby potrzeby opiekuńcze zwykle rosną. To, z czym jedna osoba radzi sobie dzisiaj, z czasem może wymagać zaangażowania całej rodziny i profesjonalnego wsparcia.

NIE PRÓBUJ ROBIĆ WSZYSTKIEGO SAM/A

Możesz pomyśleć: „Dam sobie radę”, „To przecież moja mama”, „Nie będę obciążać rodzeństwa”.

Nie planuj opieki tak, jakby choroba miała pozostać na obecnym etapie. W przyszłości może być potrzebna pomoc przy lekach, posiłkach, higienie, finansach, bezpieczeństwie, zaburzeniach zachowania, w nocy, a czasami stały nadzór.

Jedna osoba nie powinna brać całej odpowiedzialności na siebie.

ZORGANIZUJCIE RODZINNE SPOTKANIE

Nie czekajcie, aż ktoś będzie wyczerpany albo dojdzie do konfliktu. Ustalcie wspólnie:

- | | |
|---|---|
| ☐ Co rodzic potrafi jeszcze zrobić sam? | ☐ W czym potrzebuje już pomocy? |
| ☐ Kto mieszka najbliżej? | ☐ Kto pracuje i w jakich godzinach? |
| ☐ Kto ma dzieci lub inne obowiązki? | ☐ Kto może pomagać osobiście? |
| ☐ Kto może pomagać organizacyjnie lub finansowo? | ☐ Co zrobimy, jeśli stan rodzica się pogorszy? |

SPRAWIEDLIWIE NIE ZAWSZE ZNACZY PO RÓWNO

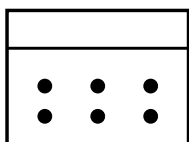
Obowiązki powinny uwzględniać miejsce zamieszkania, pracę, zdrowie, własną rodzinę i realne możliwości każdego z dzieci.

MIESZKA BLISKO	MIESZKA DALEKO	INNA FORMA POMOCY
☐ zakupy ☐ odwiedziny ☐ codzienne czynności ☐ nagłe sytuacje	☐ umawianie wizyt ☐ dokumentacja ☐ zamawianie leków ☐ rachunki i formalności	☐ opieka w weekend ☐ transport ☐ zastępstwo opiekuna ☐ udział w kosztach

PODZIELCIE ROLE I ZAPLANUJCIE OPIEKĘ

ZDROWIE	lekarze • leki • badania • dokumentacja
CODZIENNA OPIEKA	posiłki • higiena • zakupy • bezpieczeństwo
FINANSE I FORMALNOŚCI	rachunki • opłaty • dokumenty • świadczenia
ORGANIZACJA	kalendarz • transport • wizyty • kontakt w rodzinie
ODCIĄŻANIE OPIEKUNA	weekendy • urlop • zastępstwo • czas na odpoczynek

ZRÓBCIE WSPÓLNY PLAN



Może to być zeszyt, kalendarz lub wspólny dokument. Zapisujcie wizyty, leki, ważne telefony, kto odwiedza rodzica, kto robi zakupy i kto odpowiada za poszczególne zadania.

Regularnie aktualizujcie plan. To, co działa dzisiaj, za pół roku może już nie wystarczać.

MYŚLCIE O PRZYSZŁOŚCI, ZANIM BĘDZIE POTRZEBNA

POMOC W DOMU	OPIEKA DZIENNA
Rodzina i bliscy Opiekun/opiekunka Usługi opiekuńcze Pomoc przy posiłkach i codziennych czynnościach	Dzienny dom pomocy lub ośrodek pobytu dziennego może zapewnić opiekę, posiłek, kontakt z ludźmi i aktywizację, a rodzinie czas na pracę i odpoczynek.
OPIEKA WYTCHNIENIOWA	OPIEKA CAŁODOBOWA
Kilka godzin, weekend lub czasowe zastępstwo pozwala głównemu opiekunowi odpocząć. Korzystanie z takiej pomocy nie jest zaniedbaniem rodzica.	Gdy opieka w domu przestaje być wystarczająca lub bezpieczna, może być potrzebna placówka zapewniająca stałą, całodobową opiekę.

OPIEKA CAŁODOBOWA ≠ PORZUCENIE RODZICA

Jeżeli choroba postępuje i rodzic wymaga całodobowego nadzoru, profesjonalna opieka może być odpowiedzialną decyzją. Możesz nadal odwiedzać, rozmawiać, uczestniczyć w leczeniu, kontrolować jakość opieki i spędzać razem czas.

Zmienia się miejsce sprawowania opieki – nie Twoja relacja z rodzicem.

WSPÓŁPRACUJCIĘ, NIE WALCZCIE ZE SOBĄ

Opieka nad rodzicem często uruchamia stare rodzinne konflikty. Mogą pojawić się pretensje: „Ja robię wszystko”, „Ty mieszkasz daleko, więc nic nie wiesz”, „Dlaczego ja mam za to płacić?”.

PROBLEMEM JEST CHOROBA – NIE TWOJE RODZĘŃSTWO.

Rozmawiajcie o konkretnych zadaniach. Nie rozliczajcie dawnych konfliktów. Nie oceniacie osoby, która prosi o pomoc.

Jeżeli jeden z opiekunów mówi: „NIE DAJĘ JUŻ RADY” – potraktujcie to poważnie.

NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC

Nie musisz udowadniać, że jesteś dobrym synem lub dobrą córką poprzez całkowite poświęcenie własnego życia. Masz prawo pracować, mieć własną rodzinę, odpoczywać, wyjechać na urlop, chorować i mieć swoje życie.

Nie podejmuj decyzji o opiece na podstawie opinii sąsiadów, dalszej rodziny czy osób, które nie uczestniczą w codziennej opiece. Słowa typu „oddaleś matkę do domu opieki” nie powinny decydować o bezpieczeństwie chorego i możliwościach rodziny.

ZAPLANUJCIĘ „PLAN B”

- | | |
|--|--|
| ☐ główny opiekun zachoruje lub będzie musiał wyjechać | ☐ rodzic zacznie wychodzić z domu i się gubić |
| ☐ przestanie samodzielnie jeść lub dbać o higienę | ☐ pojawiają się problemy nocne |
| ☐ pozostawanie samemu stanie się niebezpieczne | ☐ potrzebny będzie całodobowy nadzór |

OPIEKA NAD OSOBĄ Z OTĘPIENIEM TO MARATON, NIE SPRINT.

Nie chodzi o to, żeby jedna osoba poświęciła wszystko. Chodzi o stworzenie systemu opieki bezpiecznego dla chorego i możliwego do udźwignięcia przez rodzinę.

DZIELCIE OBOWIĄZKI • PLANUJCIĘ • KORZYSTAJCIĘ Z POMOCY • NIE WSTYDŹCIE SIĘ • WSPÓŁPRACUJCIĘ

Materiał ma charakter informacyjny. Zakres i forma opieki powinny być dostosowane do stanu zdrowia, stopnia samodzielności, potrzeb osoby z otępieniem oraz możliwości jej rodziny.