

Rekomendacja w zakresie standardów stosowania filmików instruktażowych do projektu Filmowy Opiekun Osób Starszych (FOOS)

Rekomendacja przeprowadzona w okresie 16.10 - 10. 11. 2017 r.

W ramach rozeznania przeprowadzono:

- 6 wywiadów indywidualnych z opiekunami osób zależnych, spełniających kryteria do bycia beneficjentami projektu FOOS.
- Konsultacje z 4 ekspertami (Psycholog, rehabilitant, sprzedawca sprzętu rehabilitacyjnego, pielęgniarka- pracownik socjalny), zajmującymi się osobami starszymi leżącymi, opiekunami tych osób bądź wspierających kompleksowo całą rodzinę - osobę zależną i opiekuna/opiekunów.
- Jeden wywiad grupowy pogłębiony w którym uczestniczyło czterech opiekunów osób zależnych.

Sugestie i problemy osób zależnych i ich opiekunów wskazane przez ekspertów:

- brak wiedzy gdzie szukać pomocy - należy wskazać miejsca i instytucje do których można (a czasem i trzeba), zwrócić się o poradę i pomoc,
- brak wiedzy jak opiekować się osobą leżącą, jakich sprzętów używać, jak radzić sobie z podnoszeniem, przenoszeniem i pielęgnacją chorego,
- wypalenie opiekunów i nie radzenie sobie z sytuacją na podłożu psychicznym,
- problemy zdrowotne opiekunów w szczególności obciążenie kręgosłupa – należy pokazać najłatwiejsze metody podnoszenia i przenoszenia chorych dla osób w starszym wieku opiekujących się osobą leżącą,



- nieznanie sprzętu, który można używać (i jak go używać) na co dzień
- niewłaściwy dobór sprzętów i metod opieki (np. Kanapa zamiast profesjonalnego łóżka).
- problemy z porozumiewaniem się np. z osobą niedosłyszącą.
- dobry opiekun/opiekunka to osoba opanowana i cierpliwa, takiej cechy oczekuje się od opiekuna
- opiekun powinien mieć umiejętność szybkiego reagowania w sytuacjach kryzysowych oraz dużą odporność na stres
- nieformalny opiekun osoby starszej i zależnej jest pozostawiony sam sobie, nie czuje wsparcia pomocy z zewnątrz

Sugestie i problemy osób zależnych i ich opiekunów wskazane przez opiekunów:

- brak czasu dla siebie,
- frustracja, niemoc, złe samopoczucie, zmęczenie, depresja – ogólne nie radzenie sobie z sytuacją zarówno wśród opiekunów jak i osób leżących.
- wypalenie psychiczne i fizyczne zarówno opiekuna jak i osoby zależnej
- bóle kręgosłupa opiekunów,
- krępacja podczas pielęgnacji osoby bliskiej,
- niewiedza jak ulżyć w skurczach i bólach choremu,
- problemy finansowe, pogarszająca się sytuacja materialna opiekuna i osoby zależnej
- pogorszenie stanu zdrowia opiekuna
- pogorszenie jakości życia opiekuna i osoby zależnej

- nierzadko pogorszenie stosunków pomiędzy opiekunem i osobą zależną
- wpływ opieki nad osobą zależną na problemy rodzinne opiekuna
- samotność, lęki i nierzadko depresja opiekuna
- jak przygotować się do śmierci osoby, którą się opiekuje?
- brak wiedzy, materiałów, informacji jak przygotować się do trudnej sytuacji, której opiekun niespodziewanie się znalazł
- jak przygotować się na ewentualność kiedy taka sytuacja, całkowitej zależności, może nastąpić
- „nie wiem co robić”, „nikt nie może mnie zastąpić”, „nie mogę liczyć na nikogo”
- gdzie szukać pomocy dla osoby zależnej i dla opiekuna
- jak sobie radzić w codzienności
- brak wymiany doświadczeń, porad czy podpowiedzi
- brak szkoleń łatwodostępnych bez wychodzenia z domu
- prawa jak i obowiązki osoby zależnej jaki i opiekuna powinny być przestrzegane

Według danych europejskich 1 zatrudniona osoba na 5 pracujących, w wieku 55-65, zajmuje się opieką nad kimś w rodzinie. Dane te dotyczą tylko osób zatrudnionych natomiast nic nie wspominają o osobach, które musiały zrezygnować z pracy na rzecz opieki nad osobą zależną. Szacuje się, że 80% procent opiekunów osób zależnych, to opiekunowie nieformalni, najczęściej spokrwienieni w osobą zależną. Nieformalni opiekunowie często bywają w dramatycznej sytuacji pracy 24/7 przez 365 dni w roku, przez wiele lat. Komisja Europejska po raz pierwszy, w kwietniu 2017 roku, zwróciła uwagę na dużą potrzebę zajęcia się tym tematem. KE widzi potrzebę zajęcia się równowagą pomiędzy życiem prywatnym a pracą, bo to że opieka nad osobą zależną jest pracą i to nierzadko ciężką, chyba nikt nie ma wątpliwości.

Po analizie z przeprowadzonych wywiadów, materiałów zamieszczonych w internecie i publikacjach poruszających tę tematykę, zaleca się zwrócenie dużej uwagi na problemy i potrzeby opiekunów. Tematy związane z problemami osób opiekujących się, często są pomijane lub bagatelizowane. Jednak warto zauważyć, iż nie tylko profesjonalizm, ale również stan psychiczny opiekuna ma duży wpływ na jakość opieki i co za tym idzie samopoczucie i komfort osoby zależnej. Osoba, która nie jest profesjonalnie przeszkolona w opiece nad osobą starszą leżącą, nie powinna być zostawiona sama sobie, należy ją wesprzeć pokazując różne metody i rozwiązania w najprostszych czynnościach domowych, ale równie ważne jest zadbanie o jej zdrowie psychiczne. W najtrudniejszej sytuacji znajdują się takie osoby na początku sprawowania opieki, ponieważ nie ma żadnego rządowego programu wsparcia i pomocy. Osoba taka zostaje skazana na doksztalcanie się we własnym zakresie, co stanowi często problem finansowy. Problemem jest również brak czasu, dlatego filmy instruktażowe powinny być krótkie i łatwe w odbiorze, dostępne nieodpłatnie w internecie.