Wsparcie psychiczne opiekuna osoby chorej



Autor
Teresa Piesik
Psycholog, Psychoonkolog

3 minuty czytania

Zakończenie leczenia przyczynowego to sytuacja, w której w jednym momencie zmienia się prawie wszystko w życiu chorego i jego najbliższych. To niewątpliwie punkt zwrotny, dezorganizujący dotychczasowy sposób funkcjonowania.

Chorzy i rodzina przeważnie przechodzą przez naturalne etapy adaptacji do trudnej, nowej sytuacji.

Pamiętaj:

- Opiekun ma prawo do odczuwania wszystkich emocji, zarówno wobec siebie, jak i podopiecznego. To całkowicie normalne, że się pojawiają. Ważne żeby pozwolić sobie na ich przeżywanie, wyrażanie.
- Opiekun często nie daje sobie prawa do odpoczynku, dbania o siebie, a tym samym ogranicza możliwość przeżywania radości, zabawy, przyjemności, z powodu poczucia winy: „Teraz najważniejszy jest chory”.
- Kiedy opiekun będzie przeżywał frustrację w związku ze zmęczeniem, obciążeniem opieką, może odczuwać złość w kontakcie z chorym, a następnie poczucie winy, wstyd.
- Przy znacznym obciążeniu u opiekuna mogą pojawić się zmęczenie (wręcz wyczerpanie, brak energii), problemy ze snem, zaburzenia odżywiania, dolegliwości bólowe, np. bóle głowy, pleców, szyi, żołądka, brzucha, problemy z koncentracją, pamięcią, kołatanie serca, nadciśnienie. Nieleczone mogą doprowadzić do chorób serca, wrzodów żołądka, etc.
- Warto pamiętać, że dbanie o siebie jest formą dbania o chorego. Dobra kondycja opiekuna zapobiega wypaleniu się, a tym samym pojawieniu się frustracji, która w rezultacie wpłynie negatywnie nie tylko na opiekuna, ale na jego rodzinę i chorego.
- Znajdź czas dla siebie: na rozmowę z przyjaciółmi i rodziną, odpoczynek, aktywność fizyczną, spacer, masaż, hobby, właściwe odżywianie, kontrolne wizyty lekarskie.
- Kiedy nie możesz pomóc, bo dzieją się rzeczy wobec których jesteś bezsilny, daj sobie prawo do bezsilności i wyraź to. Chory nie oczekuje od ciebie cudu a więc ty sam nie wymagaj go od siebie. Nie masz takiej mocy.
- Jeśli nie zadbasz o siebie, prędzej czy później nie będziesz mógł zadbać o chorego i innych bliskich, po prostu nie starczy ci sił.

- Poszukaj profesjonalnej pomocy w opiece.
- Jeśli podjęte kroki nie przynoszą poprawy i objawy nie ustępują, a wręcz nasilają się, należy szukać fachowej pomocy psychologa lub psychoonkologa, zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu celem wszczęcia odpowiednich procedur medycznych (badań, zabiegów, rehabilitacji, etc.)

Gdzie szukać pomocy?

- Jeśli chory kwalifikuje się do opieki paliatywnej, poszukaj wsparcia psychologa w Poradni medycyny paliatywnej w twoim regionie – chorzy i ich bliscy objęci opieką paliatywną otrzymują pomoc **bezpłatnie**.
- U lekarza pierwszego kontaktu. To pierwsze źródło informacji, możesz otrzymać skierowanie, np. do hospicjum domowego (w zespole hospicjum domowego jest psycholog dla **wsparcia chorego i opiekunów**).
- W poradniach psychogeriatrycznych (źródło informacji nt. stanu psychicznego, psychologicznego pacjenta) - znajdziesz tam potrzebną diagnostykę, pomoc psychologa i psychiatry.
- W poradniach zdrowia psychicznego (psycholog, psychiatra).
- W prywatnych gabinetach psychologicznych (psycholog, psychoonkolog). Prywatne konsultacje psychologa lub psychoonkologa to średni koszt ok. 100 - 150 zł za konsultację.
- W grupach wsparcia osób w chorobie – znajdź taką w swojej okolicy. lub w internecie.
- W organizacjach pozarządowych (fundacje, stowarzyszenia) działających na rzecz chorych i ich opiekunów.

Pamiętaj! Chory i jego bliscy, którzy są objęci opieką paliatywną mogą liczyć na bezpłatną pomoc psychologiczną w ramach opieki hospicjum domowego lub Poradni medycyny paliatywnej.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.