

ALICJA TURCZYK, RAFAŁ POLAK

ODWIEDZAM AKTYWNIEM!



PORADNIK

JAK DOBRZE I AKTYWNIEM SPĘDZIĆ CZAS
Z BLISKIMI PRZEBYWAJĄCYMI W DOMU OPIEKI

© Copyright by Alicja Turczyk i Rafał Polak, Kraków 2023

Korekta: Aneta Wieczorek / Wydawnictwo SQN

Wydawca:



Wydawnictwo SQN
ul. Huculska 17, 30-413 Kraków

Skład:

Pixels Can Talk
ul. Władysława Syrokomli 7/7, 30-102 Kraków
www.pixelscantalk.com

Wydanie I

Nakład:

50 egzemplarzy

ISBN 978-83-959695-1-5

Publikacja wydana w formie e-booka, dostępna na stronie www.rehaktywacja.org

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Reprodukowanie, kopiowanie, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie
- również częściowej - tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Fundacja na Rzecz Rozwoju Rehabilitacji i Opieki Długoterminowej RehAktywacja



Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wieloletniego
na Rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Czego się dowiem? Czy to dla mnie?	9
Zrozumieć seniora – utraty, aktywność i nastrój	10
Dlaczego jesteś ważny?	13
Pierwsza wizyta	14
Rozmowa	15
Okazywanie czułości – uniwersalny język	17
Aktywnie, czyli jak?	22
Upominki	25
Dobre praktyki kulturalne	27
Wątpliwości	29
Postówie	31
Bibliografia	32
Notatki	33
Piktogramy do komunikacji zastępczej	35

WSTĘP

Niniejszy poradnik stanowi element projektu „Odwiedzam aktywnie!”, realizowanego przez Fundację RehAktywacja w ramach Rządowego Programu Wieloletniego na Rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Powstał dzięki pracy specjalistów oraz seniorów wolontariuszy, którzy podzielili się swoimi doświadczeniami w związku z objęciem opieką długoterminową. Dotyczy aktywnych form odwiedzin w zinstytucjonalizowanych formach opieki nad seniorem.

Publikacja zawiera praktyczne wskazówki na aktywne spędzanie czasu w instytucji opiekuńczej. Zależało nam, aby stanowiła dla czytelnika narzędzie do pracy nad swoimi indywidualnymi wyzwaniami w zakresie budowania relacji z bliskimi objętymi opieką długoterminową. Aby poradnik nie był tylko zbiorem wiedzy, uwzględniliśmy w nim elementy służące aktywnym ćwiczeniom, m.in. miejsca na wpisywanie własnych rozwiązań i analizę zaproponowanych aktywności w stosunku do możliwości danej rodziny. Całość stanowi rodzaj ściągawki, którą czytelnicy na podstawie własnych doświadczeń mogą dostosować do potrzeb swojej rodziny.

Alicja Turczyk
Rafał Pofak

CZEGO SIĘ DOWIEM? CZY TO DLA MNIE?

Jeżeli sięgnąłeś po ten poradnik, prawdopodobnie planujesz odwiedzić bliską ci osobę, która jest objęta opieką długoterminową lub przebywa dłuższy czas w szpitalu. Być może już to zrobiłeś, ale brakuje ci pomysłu, co mógłbyś zrobić więcej dla bliskiej ci osoby? Może czujesz niepokój i zagubienie w miejscu oferującym świadczenia zdrowotne, a twój bliski również źle znosi hospitalizację lub przeprowadzkę do domu opieki? Może zauważasz, że twój dziadek lub babcia, matka lub ojciec są zagubieni, osowiali, denerwują się?

W tym krótkim poradniku dowiesz się, co możesz dla nich zrobić i dlaczego mogą zachowywać się inaczej niż w domu. Pomożemy ci także lepiej zrozumieć ich potrzeby. Poradnik jest skierowany do czytelników w każdym wieku, a nasze wskazówki odnoszą się do osób zarówno tych wymagających znacznej opieki medycznej, jak i tych sprawniejszych.

ZROZUMIEĆ SENIORA – UTRATY, AKTYWNOŚĆ I NASTRÓJ

W twojej głowie może się pojawić myśl: „Odwiedziny to odwiedziny... O co chodzi z tą aktywnością?”. Żeby odpowiedzieć na to pytanie, najpierw postarajmy się zrozumieć osobę, która znalazła się pod opieką medyczną poza domem.

Wyobraź sobie, że na przestrzeni lat (albo nagle) tracisz coś naprawdę ważnego w życiu. Przystajesz spełniać się w swoim zawodzie, nie możesz pomagać swoim bliskim tak, jak robiłeś to do tej pory, przestajesz móc prowadzić samochód i przemieszczać się samodzielnie, dokąd chcesz.

Twoje ciało przestaje być sprawne nawet do tego stopnia, że proste czynności takie jak wstanie z łóżka lub przebranie się są zbyt wymagające i zmuszony jesteś prosić kogoś o pomoc. Pojawia się uczucie wstydu w sytuacjach związanych z higieną i toaletą.

Po latach spędzonych w swoim domu przeprowadzasz się do kompletnie innego miejsca, do ludzi, których nie znasz. W dodatku nie możesz realizować wszystkich swoich przyzwyczajzeń, nawet jeść tego, co chcesz, ani brać leków, kiedy miałeś to w zwyczaju.

Zauważasz również, że twój umysł zaczyna płatać ci figle. Zapominasz czasami istotnych faktów, np. jak osoby, z którymi przebywasz, mają na imię. Przypomnienie sobie, ilu masz wnuków, także zaczyna być trudnością. Czasami trudno ci zapamiętać, co lekarz powiedział i zrozumieć, dlaczego ktoś denerwuje się na ciebie.

JESTEM CIĘŻAREM, DO NICZEGO SIĘ NIE NADAJĘ.

...NIE PAMIĘTAM ICH IMION

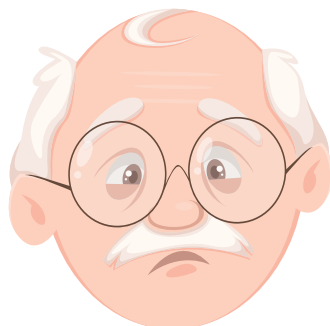
...JESTEM SAM

...CHCĘ DO MOJEGO DOMU

...WSTYDZĘ SIĘ
JAK MNIE PRZEBIERAJĄ

...GDZIE JA JESTEM?

...WSZYSCY JUŻ ODESZLI...



...NIE MOGĘ KIEROWAĆ AUTA...

...GORZEJ WIDZĘ...

...NIE MOGĘ SIĘ RUSZAĆ...

...CO JA TU ROBIĘ?!

...GDZIE MOJE PIENIĄDZE?

...CIĄGLE MNIE BOLI...

...GORZEJ SŁYSZĘ...

Te trudne doświadczenia mogą powodować, że w umyśle zakiełkują bardzo bolesne przekonania:

„Do niczego się już nie nadaję.”
„Teraz już czeka mnie tylko śmierć.”
„Jestem ciężarem dla bliskich.”

Myśli te wzbudzają smutek, wpływają na nastrój i obniżają poziom energii. Proces ten można odwrócić lub przeciwdziałać mu poprzez zwiększenie aktywności seniora.

aktywność = dobry nastrój

Istnieje naukowo potwierdzona zależność między aktywnością a nastrojem¹. Doświadczenie utraty (zdrowia, samodzielności, sprawności, pozycji) wzbudza smutek, żal i poczucie winy. Człowiek, odczuwając te emocje, zaczyna stopniowo wycofywać się z robienia rzeczy, które wcześniej były dla niego istotne lub po prostu przyjemne.

Im większe wycofanie, tym mniej okazji do zaznania przyjemności, zadowolenia, jednym słowem – nagrody.

Zwiększenie aktywności w ciągu dnia, nawet tej najmniejszej, ale częstszej, daje szansę na zaznanie nagrody. Im więcej tych drobnych zachowań, tym większa szansa na poprawienie nastroju.

Możesz wyobrazić sobie, że z pewnych niewyjaśnionych przyczyn jesteś zmuszony pozostać w domu lub mieszkaniu przez dwa tygodnie, a kontakt z bliskimi jest znacznie ograniczony. Co się dzieje z twoim nastrojem? Jak będzie się zmieniać twoja aktywność? Po jakim czasie poczujesz zobojętnienie, może nawet smutek?

W twojej głowie może powstać pytanie: „No tak, ale on lub ona jest już starszy i schorowany, co ja mogę zrobić?” albo „Tak... łatwo mówić, ale ja już nie poznaję mojego taty, tak bardzo się zmienił”.

Poprawa aktywności może nastąpić u osób praktycznie w każdym stanie somatycznym. Najważniejsza jest twoja obecność. To ona jest czynnikiem, który rozbraja część trudnych myśli w głowie osoby schorowanej. Dzięki odwiedzinom sprawiasz, że czuje się ważny. Często jest ciekawy opowieści o twoim życiu lub pragnie wysłuchania opowieści o sobie.

1. Ch.A. Padesky, D. Greenberger, Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017

SPOŁECZNA:

ROZMAWIAM Z BLISKIMI
PRZYTULAM WNUKI
CZUJĘ ICH DOTYK

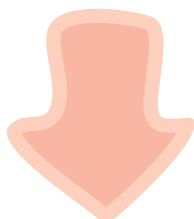
RUCHOWA:

WYCHODZĘ NA SPACER
ĆWICZĘ
BIORĘ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH

INTELEKTUALNA:

CZYTAM
ROZWIĄZUJĘ KRZYŻÓWKI
OGLĄDAM TELEWIZJĘ
UCZĘ SIĘ NOWYCH RZECZY

AKTYWNOŚĆ



NASTRÓJ

EMOCJE:

ZADOWOLENIE
RADOŚĆ
PRZYJEMNOŚĆ
WZRUSZENIE
MIŁOŚĆ

MYŚLI:

JESTEM POTRZEBNY
TROSZCZĄ SIĘ O MNIE
PAMIĘTALI O MNIE
CIESZĘ SIĘ
LUBIĘ O NICH SŁUCHAĆ

SAMOPCZUCIE:

UŚMIECH
WIĘCEJ SIŁY
MNIJ BÓLU
SPOKÓJ
APETYT

ZACHOWANIE:

CHCĘ WYJŚĆ Z ŁÓŻKA
MAM SIŁĘ NA REHABILITACJĘ
ROBIĘ TO, CO LUBIĘM
ROZMAWIAM ZE WSPÓŁLOKATOREM
POZNAJĘ INNYCH
OGLĄDAM ZDJĘCIA

DLACZEGO JESTEŚ WAŻNY?

Pisząc ten poradnik, posilkowaliśmy się opinią objętych opieką długoterminową seniorów². Dla wszystkich największe znaczenie miała obecność najbliższych. **To ty jesteś tą wartością!** Ty możesz sprawić, że opieka długoterminowa lub długie leczenie, choć często uciążliwe i trudne, nie będzie oznaczało końca świata. Twoja obecność może dać jasny sygnał, że twój bliski nie został porzucony, że jest dla ciebie nadal ważny, że wasza relacja nie skończyła się z chwilą przyjęcia do zakładu opiekuńczo-leczniczego, domu pomocy społecznej czy domu opieki.

WARTO WIEDZIEĆ

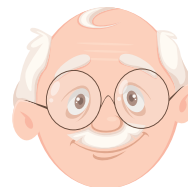


W związku z zakazem odwiedzin w czasie pandemii w Polsce zbadano, jak brak odwiedzin wpłynął na stan zdrowia psychicznego pacjentów zamieszkujących zakład opiekuńczo-leczniczy. Analizowano występowanie objawów depresyjnych u 58 mieszkańców. Przed izolacją liczba osób zmagających się z objawami depresyjnymi wynosiła 12,1%. Już w pierwszym miesiącu braku odwiedzin wartość ta wzrosła do 27,6%. Zanotowano istotnie statystycznie większą liczbę interwencji lekarskich i psychologicznych. Wprowadzenie alternatywnych form kontaktu, takich jak komunikatory internetowe, pisanie listów, „spotkania przez szybę”, inicjatywa „zdjęcie dla seniora”, pozwoliło na znaczące obniżenie liczby osób z objawami depresyjnymi do liczby zbliżonej do stanu początkowego. Pewnie nie jest dla ciebie zaskoczeniem, że zmalała potrzeba interwencji lekarza i psychologa.

Górski M., Garbicz J., Buczkowska M. i in., *Zaburzenia depresyjne wśród pensjonariuszy ośrodka opieki długoterminowej w obliczu izolacji spowodowanej pandemią COVID-19*, „Psychiatria Polska” 2022; 56(1): 101–114, DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/127144>.

Możesz wzmocnić sygnał o swoim zaangażowaniu w relacje z bliskim – ona nie ustała pomimo przeprowadzki twojego seniora. Zaplanuj odwiedziny w taki sposób, aby sprzyjały dalszemu budowaniu więzi i relacji międzypokoleniowej.

**JESTEM DLA NICH WAŻNY!
KOCHAJĄ MNIE!**



**CIESZĘ SIĘ, ŻE ICH MAM...
...ZROBIĘ TO!**

2. Projekt „Odwiedzam aktywnie!” obejmował m.in. współpracę z seniorami wolontariuszami objętymi opieką długoterminową. Seniorzy zamieszkujący zakład opiekuńczo-leczniczy podzieliili się swoimi obserwacjami i oczekiwaniami na temat odwiedzin podczas zorganizowanego w tym celu spotkania oraz wypełniając anonimowe ankiety dotyczące tematu spotkań z bliskimi.

PIERWSZA WIZYTA

By dobrze spędzić czas odwiedzin, warto się do nich przygotować. Gdy wybieramy się na wakacje, sprawdzamy, jak będzie wyglądał hotel, w którym się zatrzymamy, co jest w najbliższej okolicy, gdzie chętnie się wybierzemy. Co bardziej dociekliwi sprawdzają najbliższą restaurację, szpital i posterunek policji.

Podobnie planując odwiedziny, warto dowiedzieć się, jaka jest infrastruktura ośrodka. Czy do dyspozycji pacjentów jest ogród lub park, czy są wyznaczone godziny korzystania z niego? Czy regulowane są godziny i dni odwiedzin? Czy w placówce znajduje się spokojne miejsce, w którym można się swobodnie spotkać? Czy jest kaplica, do której można zaprowadzić bliską ci osobę, jeśli o to poprosi lub gdy wiesz, że byłoby to dla niej ważne?

Wszystkie te informacje możesz uzyskać od personelu pełniącego aktualnie dyżur lub w sekretariacie ośrodka. Pracownicy ochrony zdrowia są przyzwyczajeni do takich pytań!

Sprawdź naszą listę, by o czymś nie zapomnieć!

Pierwsze odwiedziny – dowiedz się o:

- numer pokoju pacjenta,
- godziny i dni odwiedzin,
- miejsce przeznaczone na odwiedziny,
- ogród lub park (kiedy i jak można korzystać),
- kaplica,
- taras,
- pomoc w przemieszczaniu,
- pomoc w przesiadaniu się,
- ograniczenia w liczbie odwiedzających.

ROZMOWA

Doświadczenia wielu rodzin z okresu opieki domowej mają wspólny mianownik: często ogrom obowiązków i pracy związanej z opieką nad seniorem w domu był tak duży, że ostatecznie brakowało czasu na spokojną rozmowę, wspólne obejrzenie filmu czy zwykłe, nieśpieszne pobycie razem. Życie kręciło się wokół czynności opiekuńczych, które potrafiły zająć nawet cały dzień i były tak angażujące, iż sprawiały, że ostatecznie nikt już nie pytał „Co słychać?“, „Jak się masz?“ „Jak Ci minął dzień?“. Jeśli okoliczności sprawiły, że znaczną część obowiązków, które zabierały ci czas, może teraz wziąć na siebie personel domu opieki, daj sobie ten komfort i wykorzystaj dobrze czas odwiedzin – na rozmowę pełną skupienia i uwagi.



Możesz opowiedzieć co słychać w twoim życiu, czym się aktualnie zajmujesz w pracy, co cię ostatnio zainteresowało, czym się ostatnio zachwyciłeś, jakie są twoje plany na wakacje. Zaangażuj starszą bliską ci osobę w swoje życie na tyle, na ile jest to dla ciebie komfortowe. Może poproś o radę? Zapytaj, jak to było, gdy była w twoim wieku...

Zapytaj, jak się czuje w nowym miejscu, jacy są inni mieszkańcy. Czy już kogoś poznała? Czy ma z kim porozmawiać? Czy ktoś z personelu jest szczególnie ciekawy lub sympatyczny? Jak spędza czas na co dzień?

WSKAZÓWKA



Rozmowa na temat codzienności twojego bliskiego będzie bardziej naturalna, gdy postarasz się uprzednio poznać zasady, organizację dnia i ofertę danego ośrodka. Wiedząc, że np. w czwartki organizowane są popołudnia filmowe, a zajęcia z gimnastyki odbywają się codziennie o godzinie 14.00, będzie Ci łatwiej zapytać o coś konkretnego, np. czy bliski uczęszcza na gimnastykę lub jaki film wyświetlano w zeszły czwartek.

Poniżej krótka lista, która pomoże ci znaleźć inspirujący temat rozmowy.

O czym rozmawiać, o co zapytać?

- Jak się czuje senior / jak czuje się w nowym miejscu?
- Jak spędza czas na co dzień (jak senior spędził weekend / dzisiejsze przedpołudnie)?
- Jacy są inni mieszkańcy?
- Czy ma z kim porozmawiać?
- Czy ktoś z personelu jest szczególnie ciekawy lub sympatyczny?
- Jak to było, gdy był w twoim wieku?
- Poproś, by opowiedział historię, którą szczególnie lubisz.
- Opowiedz, co słycać w twoim życiu.
- Opowiedz, czym aktualnie zajmujesz się w pracy.
- Opowiedz, co cię ostatnio zainteresowało.
- Opowiedz, czym się ostatnio zachwyciłeś.
- Opowiedz, jakie są twoje plany (na dzisiejszy wieczór / na weekend / na wakacje).
- Poproś o radę.
- Opowiedz, co dzieje się w miejscowości, w której mieszkał senior.
- Opowiedz, co słycać u sąsiadów, społeczności lokalnej, we wspólnotach, do których należał senior.
- Opowiedz, co słycać u dalszej rodziny i znajomych seniora. (Może urodziło się dziecko? Ktoś się zaręczył lub odbył się ślub?)

ZASTANÓW SIĘ



Spróbuj podać trzy tematy, o których zamierzasz porozmawiać z seniorem podczas kolejnej wizyty. Możesz skorzystać z propozycji zamieszczonych powyżej lub zaproponować zupełnie nowy, interesujący was temat rozmowy!

.....

.....

.....

.....

.....

OKAZYWANIE CZUŁOŚCI – UNIWERSALNY JĘZYK

Skoro już dowiedziałeś się, z czym zмага się osoba starsza objęta opieką długoterminową, dlaczego aktywność ma wpływ na nastrój, dlaczego twoja obecność ma wielkie znaczenie, chciałbyś pewnie wiedzieć, co jeszcze możesz zrobić?

W tym rozdziale dowiesz się, jak w sposób niewerbalny okazywać swoje zainteresowanie i troskę. Wątek ten będzie szczególnie odnosił się do relacji z bliską osobą mającą znaczne trudności z komunikacją, np. seniorów niepozostających w kontakcie logicznym słownym, jak i podczas odwiedzin bliskiego z niewielkimi dysfunkcjami, np. niedosłuchem lub niedowidzeniem.

Czasami nasz bliski ma znaczne trudności z komunikacją, objawy afazji³ mogą uniemożliwić swobodną komunikację. Choroby neurodegeneracyjne spowalniają wypowiedzi, widać, że seniorowi trudno znaleźć słowa. Niedowidzenie i niedosłyszenie ograniczają zakres docierających informacji.

Utrudniony kontakt werbalny lub zaburzenia poznawcze ograniczają właściwy odbiór informacji płynących z zewnątrz. Z tego powodu możesz mieć wrażenie, że twój rozmówca jest znudzony, drażliwy lub „nieobecny” albo, że nie jest zainteresowany rozmową.

W takich sytuacjach pamiętaj, że najważniejsza jest twoja obecność. Spróbuj okazać swoją troskę i zaangażowanie innymi zmysłami, przede wszystkim dotykem.

Okazywanie czułości jest uniwersalnym językiem mówiącym o twoim zaangażowaniu, pamięci, uczuciu i akceptacji.

Możesz sprawdzić, jak twój bliski zareaguje na czułe pogłaskanie zewnętrznej części dłoni, uchwycenie za nią, może nawet lekki masaż. Spróbuj pogładzić policzek, przytulić. Możesz przedłużać kontakt fizyczny. Rekordziści robią to przez cały czas trwania wizyt!

Inną, równie ważną formą jest okazanie troski i opieki przez zabiegi pielęgnacyjne.

3. Afazja to objaw neurologiczny polegający na pogorszeniu lub uniemożliwieniu mówienia. Może dotyczyć różnych zdolności językowych, jak rozumienie, nazywanie, wypowiadanie logicznych zdań, przypomnienie sobie słów.

Zadbaj o uczesanie, kolor włosów i ich długość. Pomóż w pielęgnacji zarostu. Możesz zadbać o dłonie, wmasować balsam, opłówać lub pomalować paznokcie. Dobrym pomysłem jest przetarcie nawilżonym ręcznikiem twarzy, zwłaszcza jeśli twój bliski nie jest w stanie sam skorzystać z łazienki. Może ważne byłoby znalezienie jego okularów i ich umycie lub zadbanie o sprawność aparatu słuchowego (wymiana baterii, czystość)?

To, że twój bliski objęty jest opieką długoterminową, nie musi oznaczać, że nie możesz zajmować się nim jak dotychczas. Oznacza, że były bardzo ważne powody, dla których ty i twoja rodzina zdecydowaliście się na tę pomoc.

Proponujemy porozmawiać o potrzebach pacjenta z personelem medycznym i opiekunów-
czym (pielęgniarką dyżurną, opiekunami medycznymi). W zależności od ośrodka mogą panować w nim odmienne zasady dotyczące opieki i odwiedzin rodzin. Warto zadać pytanie, czy w danym ośrodku możesz jak dotychczas pomóc przesiąść się z łóżka na wózek inwalidzki, pomóc w skorzystaniu z toalety, wykąpaniu się.

Te formy opieki potrafią mieć szczególne znaczenie dla twojego bliskiego, który sam może borykać się ze wstydem, lub ograniczonym czasem ze strony personelu. Twoje wsparcie w opiece może być odbierane przez niego również jako wyraz czułości, troski i akceptacji.

Zastanów się nad działaniem w tym obszarze. W zależności od obyczajów w waszej rodzinie oraz reakcji samego seniora spróbuj dostosować te działania do jego i twoich potrzeb. W niektórych rodzinach nie do pomyślenia jest np. wykąpanie starszej osoby przez kogoś młodszego odmiennej płci. W innych będzie to naturalne.

ZAPAMIĘTAJ



Kontakt fizyczny może wywołać w tobie różne emocje. Początkowy niepokój z czasem z pewnością opadnie, podobnie jak w innych sytuacjach w życiu. Pamiętaj, że działania, które podejmujesz, powinny wywoływać w tobie emocje, których intensywność jest dla ciebie do zaakceptowania. Jeśli emocje i dyskomfort cię przerosną – bliska ci osoba może je wyczuć i zareagować awersyjnie. Wycofać się, stać się obojętną lub odwrotnie, drażliwą. W skrócie: zauważ swoje emocje i podejmij decyzję, czy jesteś w stanie je przyjąć i kontynuować działanie.

CZUŁOŚĆ W DZIAŁANIU



Poniżej krótkie podsumowanie:

Niewerbalne sposoby okazywania troski i zaangażowania:

- ✓ trzymanie za rękę,
- ✓ głaskanie grzbietu dłoni,
- ✓ masaż dłoni,
- ✓ pogładzenie policzka,
- ✓ przytulanie,
- ✓ zadbanie o uczesanie,
- ✓ pielęgnacja zarostu,
- ✓ zadbanie o dłonie i paznokcie,
- ✓ przetarcie nawilżonym ręcznikiem twarzy,
- ✓ masaż twarzy,
- ✓ zadbanie o sprzęty seniora – okulary, aparat słuchowy, balkonik, wózek,
- ✓ zmiana pozycji ciała,
- ✓ poprawienie pościeli, poduszki,
- ✓ pomoc w skorzystaniu z toalety,
- ✓ kąpanie,
- ✓ wsparcie w zadbaniu o higienę intymną.

WSKAZÓWKA



A może dzień piękności? Fakt objęcia opieką długoterminową nie oznacza, że zniknęły potrzeby w zakresie korzystania z zabiegów „beauty”.

- Zrób peeling dłoni, wetrzyj balsam, zrób manicure.
- Nałóż maseczkę na twarz - idealnie sprawdzi się maseczka w płachcie – jest wygodna i sprawnie się jej pozbędziesz. Kupisz ją w większości drogerii za kilka lub kilkanaście złotych.
- Uczesz włosy.
- Pomaluj paznokcie.
- Zrób makijaż.

Spójrz, jakie proste jest przerobienie ZOL-u w SPA!

WSKAZÓWKA



Zadbaj o uczesanie twojej seniorki! Spleć włosy w warkocz, upnij koka albo zwiąż kucyka. Przynies opaskę albo urocze spinki. Skóra głowy lubi dotyk. Samo czesanie może być bardzo przyjemne. A jeśli dodatkowo efektem końcowym będzie piękna fryzura, to takie działanie jest gotową receptą na udane odwiedziny!

WSKAZÓWKA



Uczesanie? Możesz pójść krok dalej! Przynieś:

- lokówkę elektryczną lub prostownicę,
- grzebień,
- lakier do włosów.

Zakręć seniorce włosy na lokówce lub wyprostuj na prostownicy. Spryskaj lakierem i... gotowe! Fryzura jak z salonu na pewno ucieszy!

WSKAZÓWKA



Jeśli czujesz w sobie dryg fryzjerski, możesz zaproponować podcięcie, farbowanie, pasemka... Uwaga! Jeśli dotychczas nie farbowałaś włosów, nie eksperymentuj na bliskiej ci seniorce. Zaproś profesjonalną fryzjerkę, niech ona zadba o włosy, a ty w tym czasie pogawędzisz z bliską ci osobą, jak to jest w zwyczaju w dobrym „salonie fryzjerskim”.

WSKAZÓWKA



Spraw, by twój bliski poczuł się jak u profesjonalnego barbera!

Przynieś:

- pędzel do golenia,
- maszynkę,
- piankę,
- krem o ulubionym zapachu,
- ręcznik.

Twarz ogrzej ciepłym ręcznikiem, gól powoli, dokładnie, delikatnie.

Niech to będzie dobry, wspólny czas. Bez zbędnego pośpiechu. Nauczcie się celebrować takie małe, wspólne chwile!

WSKAZÓWKA



Spodobały się wam zabiegi pielęgnacyjne? Proszę bardzo!

Weź z domu:

- ręcznik,
- ręcznik papierowy,
- peeling,
- balsam do ciała lub oliwkę.

Zrób peeling dłoni, owiń je ciepłym ręcznikiem i pogawędź przez chwilę z twoim seniorem. Następnie spłucz pozostałości po peelingu i wykonaj powolny masaż dłoni. Przyjemne chwile gwarantowane!

WSKAZÓWKA



Manicure? Pedicure? Jak najbardziej! Zabierz z domu:

- ręcznik,
- ręcznik papierowy,
- cążki,
- pilnik,
- lakiery do paznokci (niech seniorka sama wybierze sobie kolor!),
- zmywacz i waciki,
- krem do rąk

lub... zabierz ze sobą profesjonalną manicurzystkę!

Ona będzie miała cały profesjonalny, potrzebny sprzęt, a wy w trakcie zabiegu będziecie miały czas na ploteczki!

ZASTANÓW SIĘ



Jak podczas kolejnej wizyty możesz okazać swą troskę? Spróbuj podać trzy przykłady.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ AKTYWNIĘ, CZYLI JAK?

Mając wiedzę, że osoby objęte opieką długoterminową szczególnie wymagają wsparcia oraz że nastrój jest związany z aktywnością, wiesz już, dlaczego aktywność w czasie odwiedzin jest tak istotna. Zachęcamy cię, abyś wyszedł poza ramy utartego wyobrażenia o odwiedzinach w trakcie hospitalizacji. Podejdź do nich bardziej swobodnie, tak jakbyś odwiedzał bliskiego w jego domu. Przecież miejsce, w którym przebywa twój bliski, to jego nowy dom!

Aby lepiej zrozumieć różnicę pomiędzy odwiedzinami w domu a wizytą w szpitalu, możesz wyobrazić sobie, że odwiedzasz znajomego na oddziale ortopedycznym, po operacji kolana. Wyobraź sobie, że przyniosłeś mu ciasto. Zapewne wręczasz mu domowy wypiek, a on ze smakiem go zjada, po czym oddaje ci pusty pojemnik. W trakcie gdy twój znajomy je ciasto, ty zapewne siedzisz w niewielkim oddaleniu na krześle dla osób odwiedzających. A teraz wyobraź sobie, że już po wypisie ze szpitala przychodzisz do tego samego kolegi do domu. Twój znajomy zapewne pokroi ciasto lub poprosi o to ciebie, bo jego stan zdrowia jeszcze nie pozwoli na to, aby swobodnie poruszać się po kuchni. Ty z pewnością z radością mu pomożesz. Następnie ciasto zostanie przełożone na talerze i zjecie go wspólnie, przy stole, popijając kawą lub herbatą.

Czy czujesz tę subtelną różnicę pomiędzy spotkaniem w domu a wizytą w szpitalu? Odwiedzając osobę objętą opieką długoterminową, postaraj się, aby twoje odwiedziny były bliższe opisanemu scenariuszowi domowemu!

Wielu seniorów docenia czas spędzony na rozmowie i wspólnym wypiciu herbaty lub kawy. Tworzy to kontekst wspólnego, nieśpiesznego relaksu. Jest to też okazja do zapytania o potrzeby bliskiej ci osoby i wyraz troski.

W zależności od infrastruktury ośrodka warto wybrać się na wspólny spacer. Pozwala on zmienić otoczenie, poznać miejsce, w którym się mieszka, jest okazją na doświadczenie czegoś nowego. Twój bliski potrzebuje od ciebie, żebyś był w tym czasie przewodnikiem i zachęcał do wysiłku.

Nasi pacjenci - wolontariusze zwrócili również uwagę na potrzebę pomocy w zadbaniu o ułożenie i porządek w ich szafach, szafkach, pod łóżkiem, w miejscach, do których trudno im się dostać.

Jak już wcześniej wspominaliśmy, przeprowadzka bliskiej ci osoby do domu opieki nie musi sprawiać, że nie możesz troszczyć się o nią jak dotychczas. Zachęcamy, byś zapytał personel medyczny, czy możesz nakarmić mamę / tatę / babcię, jeśli ma z tym trudności. Podobnie

w sytuacji ograniczeń ruchowych polecamy skontaktować się z fizjoterapeutą, który opiekuje się bliską ci osobą, i zapytać, czy w czasie odwiedzin możesz wykonywać ćwiczenia usprawniające i jeśli tak, to w jaki sposób.

Mieszkańcy zakładu opiekuńczo-leczniczego, z którymi rozmawialiśmy, podkreślali, że po dobrze spędzonych odwiedzinach utrzymywał się w nich dobry nastrój i jeszcze przez jakiś czas byli pełni energii. Skoro czytasz tę publikację, to pewnie ma to dla ciebie znaczenie.

Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów wynikających z naszego doświadczenia i wywiadów z naszymi pacjentami, które pomogą ci aktywnie, w nieskrępowanej atmosferze spędzić czas z seniorem.

Co robić w czasie odwiedzin?

- ✓ Wspólnie wypijcie herbatę lub kawę
- ✓ Wspólnie zjedzcie ciasto lub inną przekąskę
- ✓ Pomóż w utrzymaniu porządku, np. w szafie, szafkach, wokół łóżka.
- ✓ Wspólnie obejrzyjcie zdjęcia.
- ✓ Wyjdźcie na spacer do parku.
- ✓ Pójdźcie do kaplicy.
- ✓ Zaplanujcie przepustkę.
- ✓ Zadbaj o wygląd seniora.
- ✓ Zadbaj o higienę seniora.
- ✓ Przeczytajcie razem książkę
- ✓ Rozwiążcie razem krzyżówkę.
- ✓ Przekaż upominki i pamiątki.
- ✓ Skorzystajcie z telerozmowy z innymi członkami rodziny.
- ✓ Wykonajcie ćwiczenia fizyczne lub umysłowe (w porozumieniu z personelem).
- ✓ Pomóż w spożyciu posiłku (jeśli są ku temu wskazania).

WSKAZÓWKA



Zadbaj, aby w szafce twojego seniora zawsze były do dyspozycji dwa, trzy talerzyki, tyle samo kubków lub filiżanek oraz kompletów sztućców. To ułatwi wspólne spożycie posiłku i umożliwi twojemu seniorowi ugoszczenie znajomych wspomieszkańców oraz innych odwiedzających.

WSKAZÓWKA



Zadbaj, aby w szafce twojego seniora zawsze była do dyspozycji kawa, herbata, cukier lub miód. To umożliwi mu ugoszczenie ciebie, znajomych wspomieszkańców i osób odwiedzających.

WSKAZÓWKA



Przynosząc ciasto, owoce lub inny poczęstunek, zadbaj o ilość odpowiednią zarówno dla twojego bliskiego, jak i dla siebie. Zjedzcie wspólnie, jeśli to możliwe – niekoniecznie przy łóżku, np. przy stole, w świetlicy lub w ogrodzie.

WSKAZÓWKA



Zanim poczęstujesz swojego bliskiego domowym ciastem, owocami lub innymi pysznościami, **za każdym razem** upewnij się u personelu medycznego, że nie ma przeciwwskazań, żeby twój bliski zjadł przyniesione przez siebie przekąski. To ważne, bo jeśli personel np. walczył przez całe przedpołudnie z biegunką u seniora, a ty po południu podasz mu posiłek, który mu zaszkodzi, to zamiast radości z udanych odwiedzin czekają go kolejne nieprzyjemności ze strony układu trawiennego!

ZASTANÓW SIĘ



Co zaproponujesz bliskiej ci osobie podczas kolejnych odwiedzin? Jakie masz propozycje na następną wizytę?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UPOMINKI

Rodziny często dają wyraz swojej troski w postaci różnego rodzaju upominków. Czasami jednak wiąże się to z przynoszeniem zbyt dużej ilości jedzenia, które szybko traci na świeżości lub jest nieprzydatne. Zanim czymkolwiek obdarujesz swojego bliskiego, zapytaj personel o zasady dotyczące upominków w danym ośrodku. Potrzeba sprostania różnego rodzaju procedurom np. sanepidu, często narzuca zasady i ograniczenia związane z tym, co można, a czego nie należy przynosić bliskiemu przebywającemu w domu opieki. Podobnie możesz zapytać personel o przydatne artykuły. Potrzeby często wykraczają daleko poza sztapowe pudełko czekoladek. Może twój senior zamiast kolejnej bombonierki potrzebuje dodatkowej poduszki? Pytani przez nas seniorzy uzupełnili poniższą listę o swoje pomysły.

Możesz przynieść:

- ✓ kosmetyki (dezodorant, ulubiony płyn do kąpieli, szampon, pastę do zębów, szczoteczkę, płyn do płukania protez, perfumy, piankę do higieny intymnej, mokre chusteczki, pomadkę ochronną do ust),
- ✓ owoce (najczęściej wymieniane!),
- ✓ kwiaty,
- ✓ fotografie (np. stare zdjęcia, aktualne zdjęcia innych członków rodziny, przyjaciół),
- ✓ aktualne czasopisma/prasę zgodnie z zainteresowaniami,
- ✓ krzyżówki,
- ✓ sudoku,
- ✓ baterie do aparatu słuchowego,
- ✓ kocyk, poduszkę,
- ✓ kapelusz lub czapkę na słoneczne dni (idealne na wspólne wyjścia do ogrodu!),
- ✓ nowe kapcie (o tym, że się zużywają, rodziny najczęściej zapominają),
- ✓ kosmetyki do makijażu (np. ulubiona szminka, błyszczki do ust),
- ✓ akcesoria do włosów (np. kłamry, opaski, frotki),
- ✓ ozdoby okolicznościowe (np. wianki świąteczne na drzwi pokoju).

WSKAZÓWKA



Warto zostawić kilka fotografii. Jeśli twój bliski ma problemy z pamięcią, możesz także podpisać osoby, które są na zdjęciach.

WSKAZÓWKA



Nie ograniczaj się! Może zamiast przynoszenia po raz kolejny zdjęć prawnuków i ciotek zrobisz zdjęcia zmieniającej się przestrzeni w miejscowości, którą zamieszkiwał senior? Pokaż park po rewitalizacji lub wielką dziurę w drodze, która pojawiła się po zimie na ulicy, na której mieszkał twój bliski!

WSKAZÓWKA



Warto wydrukować zdjęcia w dużym formacie nawet wtedy, gdy twój bliski nie ma problemów ze wzrokiem. Mając duże fotografie, będzie mógł się pochwalić prawnukami uśmiechającymi się ze zdjęcia innym seniorom – również tym, którzy nie widzą zbyt dobrze.

WSKAZÓWKA



A może „śledzik na raz?” Osoby odwiedzające mają tendencję do obdarowywania seniorów słodyczami. Zachęcamy do ograniczenia bombonierek i ciastek, w zamian za to proponujemy przynieść porcję ulubionego dania. Może twój bliski tęskni za domowym śledzikiem albo gołąbkami? Zapytaj personel, czy możesz przynieść ulubione danie. Jeśli nie będzie przeciwwskazań, będziesz mógł uszczęśliwić seniora naprawdę przepyszną przekąską.

WSKAZÓWKA



Wszystko, czym obdarowujesz seniora, warto podpisać. Twój bliski może mieć trudności w zapamiętaniu rzeczy, które otrzymał. Podpisanie ich ułatwi korzystanie z nich oraz zabezpieczy przed ich zagubieniem.

ZASTANÓW SIĘ



Czy zamierzasz coś przynieść na kolejne spotkanie? Co szczególnie będzie ważne i przyjemne dla twójego bliskiego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ DOBRE PRAKTYKI KULTURALNE

Osoby, które odwiedzisz: zarówno twojego bliskiego, jak i jego współlokatora, spotkasz w ich nowym domu. Być może jest to miejsce, w którym spędzą ostatnie lata swojego życia. W tym rozdziale dowiesz się, co robić, a czego się wystrzegać, by nie popełnić gafy.

Wyobraź sobie, że czekasz na odwiedziny kogoś, na kim ci zależy. Niecierpliwisz się od rana. Ta osoba spóźnia się już dwie godziny. Nagle zamaszycie otwierają się drzwi, tak, że aż podskakujesz. Jesteś zaskoczony, bo nikt nie zapukał. Prawie staje ci w gardle obiad, który w międzyczasie przyniosły panie z personelu opiekuńczego.

Do małego pokoju wchodzi pięć osób. Wszyscy się witają z tobą, ale widzisz kątem oka, że twój współlokator czuje się nieswojo, bo do niego nikt nie podszedł. Przyjmujesz kosz upominków, ale trudno ci nadążyć za rozmową. W końcu goście zaczynają rozmawiać między sobą. Masz myśl: „chyba ich nudzę”, „coś jest ze mną nie tak”. Rozmowa się przeciąga, osoba, z którą mieszkasz, nie może wyjść z pokoju, ponieważ porusza się na wózku. Na środku stoją krzesła przyniesione z korytarza i siedzą twój goście. Czujesz wstyd, bo musisz skorzystać z toalety, ale sam nie jesteś w stanie. „Szkoda, że nikt nie zapytał, czy czegoś nie potrzebuję?”.

Jak się domyślasz, to krótka historia, a właściwie komediodramat, o tym, czego nie robić w czasie wizyt.

Zaczynając od początku: jeśli ustaliłeś dzień lub godzinę swojego przyścia, staraj się jej dochować. To naprawdę przykry widok, gdy obserwujesz kogoś, kto czeka na swoją rodzinę, a ona się nie zjawia. Czasami, pomimo informacji od personelu, że się spóźnisz, twój bliski może tego nie zrozumieć i zareaguje lękiem, że coś ci się stało po drodze, lub smutkiem, że zapomniałeś o nim.

Pamiętaj o zapukaniu do pokoju – to nowy dom twojego seniora. Zachowuj się tak, jakbyś odwiedzał kogoś w jego mieszkaniu.

Bohaterowie tej historii nie zadbali o komfortową przestrzeń. Często osoby, z którymi mieszka twój senior, nie poruszają się samodzielnie. Jeśli to możliwe, spróbuj znaleźć miejsce w ośrodku, gdzie będziecie mogli swobodnie rozmawiać [specjalny pokój, sala zajęciowej, jeśli nie ma tam zajęć, nawet kaplica].

Ankietowani przez nas mieszkańcy zakładu opiekuńczo-leczniczego odpowiadali, że najlepiej się czują w towarzystwie do trzech osób. Dodawali też, że optymalny czas spotkania to około godzina. **Polecamy wyczulić uwagę po tym czasie na oznaki znużenia lub zmęczenia, lub po prostu zapytać o to twojego bliskiego.**

Obserwowanie reakcji seniora jest szczególnie istotne, **jeśli ma trudności z komunikacją** i wymaga pomocy w podstawowych czynnościach. Twoje zabiegi, zachowania i formułowane komunikaty mogą wzbudzić różne reakcje fonetyczne lub mimiczne. **To one są często głównym nośnikiem informacji.** W takich sytuacjach można się posłużyć piktogramami [jeśli jest to osoba widząca], które można uzyskać od logopedy lub psychologa w danym ośrodku, lub skorzystać z propozycji zamieszczonych na końcu naszego poradnika.

Ważne pytanie, o którym wcześniej wspominaliśmy: „Czy czegoś ci potrzeba?“, to często najprostszy sposób na aktywne, wartościowe odwiedziny. Pozwoli odkryć ci, co możesz zrobić dla bliskiej ci osoby, zarówno dla poprawy jej samopoczucia, jak i dobrostanu fizycznego.

Czasami pomoc w przesadzeniu na wózek inwalidzki i krótki spacer potrafią całkowicie zmienić atmosferę odwiedzin.

Jeśli osoba, którą odwiedzasz, zmagają się z problemami z pamięcią, zostaw kartkę z informacją, kiedy będziesz w stanie złożyć kolejną wizytę. Najlepiej przekaż to również personelowi. W cięższych chwilach te działania pomogą przypomnieć seniorowi, kiedy znów się zjawiś i kiedy znów będzie mógł na ciebie liczyć. Napisaną przez siebie notatkę możesz przykleić w widocznym miejscu w pokoju seniora. Pamiętaj, że treść napisana na kartce musi być dla ciebie wiążąca!

WSKAZÓWKA



Jeśli pozostawienie kartki z notatką jest dla potrzeb twojego seniora dobrym rozwiązaniem, pamiętaj, żeby wziąć ze sobą z domu:

- kartkę,
- marker,
- taśmę klejącą.

Unikniesz poszukiwania po całej placówce potrzebnych ci przyborów!



■ WĄTPLIWOŚCI

Gdy nie wszystko idzie po twojej myśli

Być może zastanawiasz się, co zrobić, gdy odwiedziny, pomimo szczerych i dobrych chęci, nie przebiegną po twojej myśli? Co jeśli zakończą się kłótnią lub rozczarowaniem z wizyty?

To naturalne, że nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem. W domu rodzinnym także nie zawsze wychodziś zadowolony ze spotkania. Kłótnie i niesnaski są nieodzownym elementem życia rodzinnego. Również w tej nowej dla twojej rodziny sytuacji mogą się zdarzyć spotkania, które nie przyniosą oczekiwanej radości. W takiej sytuacji zachęcamy do wyrozumiałości – dla siebie i bliskiej osoby, którą odwiedzasz. Niech trudności, które napotkasz, nie zniechęcają cię do odwiedzin. Paradoksalnie ta naturalna w warunkach domowych sytuacja może przynieść wam poczucie, że **nadal funkcjonujecie jak rodzina – macie swoją podmiotowość, swoje zdanie i opinię na dany temat**. Jeśli uważasz, że jest taka potrzeba, zaistniałą sytuację możecie omówić przy kolejnej wizycie, gdy emocje już opadną. W sytuacjach trudnych, gdy podejrzewasz, że zaistniały problem może mieć wpływ na dalsze funkcjonowanie seniora [jego spokojny sen, zachowanie], poinformuj o tym personel (pielęgniarkę dyżurującą lub psychologa). Dzięki temu zespół medyczny, opiekując się twoim bliskim już po twoim wyjściu, będzie miał na uwadze, że spokój pacjenta chwilowo został zaburzony. Będzie mógł go otoczyć szczególną opieką i nie będzie zaskoczony ewentualnymi skutkami zaistniałego zdarzenia (np. częstym wybudzaniem się w nocy, agresją, labilnością emocjonalną).

Chory bez kontaktu – czy odwiedziny mają sens?

Jeśli dotarłeś do tego etapu poradnika, zapewne rozumiesz już, jak istotną rolę odgrywają odwiedziny dla osób objętych opieką długoterminową. Omówiliśmy sposoby na wspólne spędzanie czasu i udzieliliśmy wskazówek, które mogą być pomocne. Zdajemy sobie jednak sprawę, że opieką długoterminową objęci bywają też pacjenci, którzy nie pozostają w kontakcie logicznym słownym. W zakładach opiekuńczo-leczniczych, domach pomocy społecznej i domach opieki przebywają osoby leżące, których stan zdrowia znacznie ogranicza możliwość jakiegokolwiek aktywności. Być może twój bliski należy właśnie do tej grupy pacjentów i zastanawiasz się, czy w zaistniałej sytuacji jest jakikolwiek sens, żeby go odwiedzać. Być może w twojej głowie pojawiają się myśli: „Po co mam przyjeżdżać taki kawał drogi, skoro mój tata i tak już na nic nie reaguje? On jest w takim stanie, że już cały dzień śpi”.

Rozumiemy twoje wątpliwości, ale zauważ, że brak widocznej dla ciebie odpowiedzi na bodźce i brak możliwości do zaobserwowania emocji nie zawsze oznacza, że one

się nie pojawiają. Zwróć uwagę, że gdy maleńkie dziecko nie umie jeszcze roześmiać się na widok mamy, nie oznacza wcale, że nie doznaje pozytywnych emocji związanych z przebywaniem z nią. Podobnie senior doświadczy radości ze spotkania nawet wtedy, gdy jego stan nie pozwoli na to, żeby ci ją okazał. Świadomość, że jesteś – lub w przypadku osoby w stanie jeszcze bardziej zamkniętej na bodźce – poczucie, że ktoś jest, że nie jest sam, zapewnia dobrobyt na miarę możliwości poznawczych. Być może senior cię nie zobaczy, bo oczy będzie miał przymknięte, ale może poczuje twój zapach i w ten prosty sposób – adekwatnie do swoich możliwości poznawczych – doświadczy twoich odwiedzin? Wielu z nas, być może ty również, odczuwasz pewien przyjemny spokój w nocy, w trakcie snu, gdy masz świadomość, że ktoś jest obok, choć w danym momencie wcale tego przez sen nie okazujesz. W takiej sytuacji doznajemy komfortu podobnego do tego, który ty możesz zapewnić swojemu bliskiemu, po prostu będąc przy nim.

Po co odwiedzać, skoro pamięć zawodzi?

Być może zaświatała ci myśl: „Jaki mają sens moje starania, skoro moja babcia po dwóch godzinach od wizyty zapomina o tym, że w ogóle byłam?”.

Pamięć w okresie senioralnym jest zawodna. To prawda, że twój bliski może zapomnieć o tym, że go odwiedziłeś być może po dwudziestu czterech, może po pięciu, albo nawet dwóch godzinach. Co więcej, znamy też wielu seniorów, którzy zapomną o odwiedzinach w ciągu dziesięciu minut od ich zakończenia! Jednak czy aby na pewno spotykasz się z bliską ci osobą tylko po to, aby o tym pamiętać?

Zwróć uwagę, że ty robisz różne rzeczy nie po to, żeby mieć z nich wspomnienia, ale po to, **żeby ich doświadczyć**. Podejście do tematu odwiedzin w kontekście doznania radości i dobrego samopoczucia **w trakcie** odwiedzin, nie zaś po ich zakończeniu – w postaci wspomnienia – pozwoli uwolnić się od wątpliwości co do sensu podejmowanych wysiłków.

W przypadku zaburzeń pamięci u seniora nie tylko w kontekście odwiedzin, ale w całym schemacie opieki powinien dominować cel zorientowany na aktualnie doświadczany dobrostan. Takie działanie powinno być zadaniem nie tylko bliskich, lecz także kadry medycznej, która otacza pacjenta opieką. Jeśli ty i inne osoby troszczące się o twojego bliskiego będą się starać o zapewnienie dobrych chwil i poczucia komfortu seniora w każdym czasie, to ostatecznie – mając wspólny cel – zapewnicie mu stały komfort. W takim rozumieniu potrzeb seniora na dalszy plan zejdzie to, czy ostatecznie pamięta on twoją wizytę.

■ POSŁOWIE

Mamy gorącą nadzieję, że ta publikacja była dla Ciebie użyteczna. Nie ograniczyliśmy się do samych pomysłów, jak aktywnie spędzać czas. Opisaliśmy powody, dlaczego Twoja obecność jest ważna dla osoby objętej opieką długoterminową, przed czym może ją uchronić i w czym może pomóc.

Być może Twój bliski jest znacznie obciążony cierpieniem i objawami choroby; możesz mieć wrażenie, że opisane w publikacji pomysły i uwagi są w Twojej sytuacji nietrafione. Staraliśmy się dostosować poradnik do osób odwiedzających chorych w różnym stanie. Część przekazanych informacji jest uniwersalna, myślimy tu o zasięgnięciu informacji od personelu medycznego, zdobyciu informacji o topografii ośrodka, aktywnościach związanych z obecnością i dbaniem o potrzeby odwiedzanego.

Nasze propozycje podejmowanych działań są oczywiście przykładowe, niemniej są sprawdzone przez naszych pacjentów i ich rodziny. Zachęcamy do odkrycia własnych sposobów na aktywne odwiedziny. Prawdopodobnie to Ty jesteś jedną z tych osób, która najlepiej zna Twojego bliskiego. Może wiesz, co mu sprawi przyjemność? Czy chciałby wspólnie z Tobą obejrzeć mecz? Czy chciałby podzielić się swoimi sekretnymi przepisami na ciasto? Zapraszamy do aktywności również Ciebie!

■ BIBLIOGRAFIA

Górski M., Garbicz J., Buczkowska M. i in., *Zaburzenia depresyjne wśród pensjonariuszy ośrodka opieki długoterminowej w obliczu izolacji spowodowanej pandemią COVID-19*, „Psychiatria Polska” 2022; 56[1]: 101–114, DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/127144>.

Padesky Ch.A., Greenberger D., *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017.

Pąchalska M., *Neuropsychologia kliniczna. Urazy mózgu*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2023.

Popiel A., Pragłowska E., *Psychoterapia poznawczo-behawioralna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.

■ NOTATKI

■ NOTATKI



Alicja Turczyk

Doktor nauk o kulturze fizycznej, fizjoterapeuta, terapeuta zajęciowy. W pracy zawodowej zajmuje się poszukiwaniem i wdrażaniem optymalnych rozwiązań służących opiece długoterminowej osób starszych i niepełnosprawnych. Zarządza zespołem terapeutycznym oddziału opiekuńczo-leczniczego, w którym pod jej opieką pozostaje ponad 100 pacjentów. Swoją warsztat praktyczny wzbogaciła m.in. na stażu w Izraelu, (Sheba Medical Center oraz Ramat Gan Alzheimer Research and Treatment Center), gdzie studiowała rozwiązania służące rehabilitacji i opiece nad osobami z chorobą Alzheimera. Na dwa tygodnie zamieszkała z seniorami w domu opieki Golden Haus w Tel Avivie, gdzie „od środka” poznawała potrzeby seniorów oraz rozwiązania służące ich wsparciu.



Rafał Polak

Psycholog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w trakcie certyfikacji, posiada blisko czteroletnie doświadczenie w pracy na oddziale psychiatrycznym, na oddziale rehabilitacji neurologicznej oraz w zakładzie opiekuńczo-leczniczym. Pracuje jako psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w poradni zdrowia psychicznego oraz prywatnym gabinecie.

Fundacja na Rzecz Rozwoju Rehabilitacji i Opieki Długoterminowej RehAktywacja



Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na Rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

