

Opieka nad członkiem rodziny lub znajomym po wyjściu ze szpitala

Poniżej podajemy przydatne porady dla rodziny i znajomych osoby, która wymaga ciągłej opieki i wsparcia w życiu codziennym. Informacje zebrano na podstawie wytycznych rządowych, aby pomóc ludziom z otępieniem oraz członkom rodziny, którzy zapewniają im wsparcie.

Pomoc i wsparcie można nieść osobiście w domu, przez telefon lub za pośrednictwem internetu korzystając z aplikacji typu Zoom lub Skype. Takim wsparciem może być:

- oparcie emocjonalne w przypadku stanów lękowych lub innych problemów ze zdrowiem psychicznym
- pomoc w pracach domowych typu gotowanie, sprzątanie i inne obowiązki
- pomoc osobista w zakresie poruszania się, mycia, jedzenia lub ubierania się
- dostarczanie niezbędnych produktów takich jak leki i żywność
- pomoc w zarządzaniu finansami, płatną opieką i innymi usługami

O czym powinien pamiętać opiekun

1. Poproś inne osoby o pomoc w zapewnianiu opieki i wykonywaniu codziennych zajęć

- Nie próbuj zajmować się wszystkim osobiście. Omów potrzeby rekonwalescenta z rodziną i znajomymi, aby uzgodnić, w czym mogą Ci pomóc. Być może mogliby przejąć pewne obowiązki.
- Na portalach Carers UK i Carers Trust można znaleźć [informacje na temat wsparcia, jakie oferują](#) te organizacje. Organizacja Carers UK prowadzi również forum dyskusyjne, gdzie można porozmawiać z innymi opiekunami. Dostępna jest także bezpłatna infolinia pod numerem 0808 808 777, działająca od poniedziałku do piątku w godz. 09:00 – 18:00.
- Jeśli pracujesz, porozmawiaj z pracodawcą na temat godzenia pracy z obowiązkami opiekuna. Być może zaoferuje Ci ruchomy czas pracy.

Wielu pracodawców oferuje również [inne](#) rozwiązania, aby ułatwić życie opiekunom.

- Jeśli masz tzw. „grupę kontaktową”, w skład której wchodzi osoba cierpiąca na otępienie, możesz ją nadal odwiedzać po 14 września 2020 r. nawet jeśli w grupie jest więcej niż sześć osób.
- Jeśli chodzisz do szkoły lub studiujesz, poinformuj placówkę o tym, że się kimś opiekujesz, aby mogli Ci zaoferować pomoc w godzeniu nauki z obowiązkami opiekuna. Na stronie [Carers Trust](#) znajdziesz wiele przydatnych informacji dla młodych ludzi, którzy opiekują się członkiem rodziny lub znajomym.
- Sprawdź ofertę samorządu lokalnego. Właściwą stronę internetową znajdziesz na [podstawie kodu pocztowego](#). W okresie pandemii oferowane przez nich usługi mogą podlegać zmianom.
- Porady specjalistyczne na temat opieki można także znaleźć na portalach organizacji zajmujących się konkretnym schorzeniem, np. Alzheimer’s Society, Dementia UK, Age UK, MIND i inne. Wiele z nich oferuje pomoc dla opiekunów.
- Zajrzyj również na stronę fundacji Race Equality Foundation, gdzie znajdziesz informacje dla opiekunów osób z otępieniem przetłumaczone na wiele [różnych języków](#).
- Można także skontaktować się z organizacjami wspierającymi społeczność mniejszościowe i działające na rzecz osób z otępieniem lub osób starszych.
- Pamiętaj, że grupy wsparcia dla osób z otępieniem (w tym ich także opiekunów) mogą się nadal spotykać po 14 września 2020 r., nawet jeśli w grupie jest więcej niż sześć osób. Grupę wsparcia w Twoim rejonie możesz znaleźć za pośrednictwem organizacji wymienionych powyżej.

2. Dbaj o zdrowie własne jak i osoby, którą się opiekujesz

Dbłość o własne zdrowie jest ważna, aby nie dopuścić do skrajnego wycieńczenia. Zdrowo się odżywiaj, dobrze się wysypiaj i staraj się codziennie znaleźć czas na aktywność fizyczną. Być może osoba, którą się opiekujesz może Ci towarzyszyć w tych zajęciach. Zajrzyj do ulotki pt. [Jak pomóc zachować zdrowie osobie z otępieniem](#).

Jeśli codziennie znajdziesz trochę czasu dla siebie, żeby poćwiczyć lub po prostu odetchnąć, będzie Ci łatwiej rozładować stres i poradzić sobie z codziennymi obowiązkami. Na stronie służby zdrowia [NHS ‘Every Mind Matters’](#) znajdziesz dalsze porady w tym zakresie. Jeśli zdrowie Twoje lub osoby, którą się opiekujesz, pogorszy się, czy to z powodu koronawirusa czy jakiejś innej choroby, zadzwoń do lekarza lub pod numer służby zdrowia NHS 111.

3. Zaplanuj opiekę na wypadek pogorszenia się sytuacji

Sporządź plan i zapisz w nim, jakiego rodzaju opieki wymaga Twój podopieczny i jak inni mogą mu pomóc, jeśli z jakiegoś powodu nie będziesz w stanie kontynuować opieki. Ważne, aby plan był zrozumiały i łatwo dostępny podczas Twojej nieobecności. Pomoc w sporządzeniu planu znajdziesz na portalu organizacji [Carers UK](#).

4. Porady dla opiekunów nieopłacanych

Na portalu rządowym GOV.UK znajdziesz szczegółowe porady dla [osób opiekujących się krewnymi lub znajomymi podczas pandemii koronawirusa](#).

Warto również zapoznać się z [zasobami informacji](#) na temat lepszego wsparcia dla osób z mniejszości etnicznych cierpiących na otępienie oraz ich rodzin.

5. Inne źródła informacji

Infolinia Alzheimer's Society Dementia Connect 0333 150 3456

Infolinia Silver Line 0800 4 70 80 90

Infolinia służby zdrowia NHS 111 (portal: www.111.nhs.uk)

Jeśli masz dostęp do internetu, możesz znaleźć wiele innych pomocnych informacji z rzetelnych źródeł, takich jak:

- Alzheimer's Society www.alzheimers.org.uk
- Age UK www.ageuk.org.uk / Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru
- Służba zdrowia NHS www.nhs.uk
- Portal telewizji BBC www.bbc.co.uk
- Portal rządowy www.gov.uk / www.gov.wales
- Ochrona zdrowia publicznego na terenie Anglii www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- Samorządy lokalne <https://www.gov.uk/find-local-council>
- Fundacja Race Equality Foundation www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- Covid Mutual Aid UK www.covidmutualaid.org