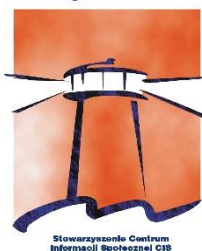


Biuro Porad  
Obywatelskich



Stowarzyszenie Centrum  
Informacji Społecznej CIS

**Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej CIS**  
**ul. Gałczyńskiego 3 Warszawa, tel. 22-828-12-95**  
**www.bpo.warszawa.pl**

## **„CO W TRAWIE PISZCZY?”**

### **nr 4/2018**

#### **Opieka nad chorym członkiem rodziny**

**Choroby nie wybierają, nie jesteśmy w stanie ich przewidzieć - może zachorować każdy. Kiedy w rodzinie pojawia się przewlekła choroba zmienia się życie nie tylko chorego, ale i jego bliskich.**

**Zwłaszcza osoby starsze ze względu na chorobę, oraz ograniczenia jakie stawia im wiek, często wymagają nie tylko kompleksowej opieki medycznej, ale również zapewnienia im stałej opieki. Pojawiają się problemy i trudne wyzwania, gdyż choroba kogoś bliskiego wymaga często zaangażowania całej rodziny. Szacunkowe dane z różnych źródeł mówią o milionie opiekunów rodzinnych poświęcających na opiekę ok. siedmiu godzin dziennie, dzieląc czas między opiekę nad niesamodzielnym bliskim, a sprawy zawodowe i rodzinne.**

**Na początku, gdy bliski zaczyna chorować potrzebujemy jak najwięcej informacji. Zapoznajemy się z chorobą, metodami leczenia oraz rokowaniami. Często zaczynamy od szukania w Internecie, przepytывania znajomych czy przeglądania podręczników medycznych. Później, w celu zweryfikowania posiadanych już wiadomości rozmawiamy z lekarzem prowadzącym chorego.**



#### **WARTO WIEDZIEĆ!**

**Dom pomocy społecznej (DPS) jest placówką, w której możemy zamieszkać jeżeli potrzebujemy całodobowej, profesjonalnej opieki z powodu naszego zaawansowanego wieku, złego stanu zdrowia lub niepełnosprawności, a nasza rodzina nie może zapewnić nam potrzebnej opieki i pomocy w naszym miejscu zamieszkania (tak jak w sytuacji pani Marianny, której dzieci i wnuki mieszkają na stałe zagranicą). DPS zapewni nam m.in. miejsce zamieszkania, wyżywienie, odzież i obuwie, pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnację, pomoc w załatwieniu spraw osobistych, podnoszenie sprawności, zaspokojenie potrzeb religijnych i kulturalnych oraz możliwość skorzystania ze świadczeń medycznych.**

W ten sposób, krok po kroku, oswajamy się z chorobą, a także dowiadujemy się jak inni sobie z nią radzą.

**Intensywność i rodzaj opieki zależy od choroby, wieku oraz kondycji fizycznej i psychicznej chorego.** Najtrudniejsza jest opieka nad osobą unieruchomioną.

Bardzo ważne jest wówczas zachowanie higieny: zmiana bielizny, podkładow, pościeli, a także przekładanie chorego z jednego boku na drugi, w celu uniknięcia odleżyn.

Przygotowanie posiłków, sprzątanie, podawanie leków, często karmienie czy pojenie, ale także zadbanie o zachowanie sprawności umysłowej.

**To ciężka praca wymagająca od opiekuna zarówno siły fizycznej jak i psychicznej,** gdyż przewlekła, ciężka choroba w rodzinie niesie ze sobą trudne emocje, takie jak: niepokój, smutek, lęk, żal, a nawet gniew czy złość.

Wymaga

więc często wsparcia z zewnątrz, wsparcia emocjonalnego zarówno dla chorego jak i osób bliskich. Bez niego trudno radzić sobie w tak stresogennej sytuacji.

**Jak wspierać emocjonalnie osobę chorą?**

Jak z nią rozmawiać o chorobie? Jak motywować do leczenia? Jak reagować na zmienne nastroje? Pomocą może okazać się rozmowa z terapeutą, a przynajmniej z jakąś zaufaną osobą, ale również udział w organizowanych bezpłatnych programach dla członków rodziny i bliskich sprawujących opiekę nad osobą chora, gdzie m.in. poznamy odpowiedź na postawione wyżej pytania. Taki program składa się z cyklu warsztatów tematycznych, wykładów (seminariów) i grup wsparcia dla członków rodziny i bliskich (jak działa grupa wsparcia wyjaśnię w dalszej części tekstu).

Na przykład projekt **Blisko Bliskich**, skierowany do rodzinnych (nieformalnych) opiekunów osób starszych adresowany do mieszkańców Warszawy jest realizowany od 2014r. przez Stowarzyszenie Syntonia. Aktualnie trwa nabór na jesień br. (zajęcia trwają od marca 2018r.). Informacje nt. warunków uczestnictwa w bezpłatnym programie, tematów i terminów warsztatów oraz numer telefonu wsparcia dla opiekunów można

Pamiętajmy, że nie zawsze zostaniemy skierowani do wybranego przez siebie DPS. Ośrodek pomocy społecznej kieruje nas do placówki odpowiedniej dla naszego wieku, stanu zdrowia i/lub rodzaju niepełnosprawności, będącej w stanie zapewnić właściwe usługi opiekuńcze. O miejsce w domu pomocy społecznej może ubiegać się osoba zainteresowana lub jej przedstawiciel ustawowy. Kiedy już podejmiemy decyzję, że chcemy zamieszkać w DPS, powinniśmy udać się do ośrodka pomocy społecznej w swojej gminie (miejscu pobytu lub zamieszkania). Zdobędziemy w nim szczegółowe informacje na temat procedury uzyskania miejsca w domu pomocy społecznej, koniecznych dokumentów, typu domu, do którego możemy zostać skierowani itp. Pracownik socjalny pomoże nam skompletować niezbędne dokumenty (wniosek i załączniki).

Ośrodek pomocy społecznej kompletuje dokumenty, wydaje decyzję o skierowaniu nas do DPS i wskazuje właściwą dla nas placówkę. Przed przyjęciem odwiedza nas pracownik socjalny tego domu i ustala naszą aktualną sytuację. Na tej podstawie zostaje przygotowany dla nas indywidualny plan wsparcia, którym zostaniemy objęci po zamieszkaniu w domu pomocy społecznej. Decyzja jest wydawana na czas nieokreślony, chyba że wystąpi- my z wnioskiem o pobyt w domu na czas określony. W decyzji powinna być także zawarta informacja o tym, ile będziemy płacić miesięcznie za nasz pobyt. Od decyzji ośrodka pomocy społecznej możemy odwołać się do Samorządowego Kolegium Odwoławczego za pośrednictwem OPS (w ciągu 14 dni od daty jej otrzymania). Procedura skierowania nas do domu pomocy społecznej nie powinna trwać dłużej niż 30 dni od daty złożenia wniosku. W przypadkach szczególnych, termin wydania decyzji może być wydłużony maksymalnie do 60 dni, o czym ośrodek pomocy społecznej

znaleźć na stronie: <https://syntonia.jimdo.com/>  
(SYNTONIA to zdolność rozumienia uczuć, pragnień i reakcji innych ludzi oraz nawiązywania i utrzymywania z nimi kontaktów). Na stronie Syntonii, w zakładce „Rodzinni opiekunowie osób starszych - baza wiedzy” można również znaleźć pomocne informacje dedykowane rodzinnym opiekunom osób starszych. Adres Stowarzyszenia: Warszawa- Śródmieście Budynek PAST-y ul. Zielna 39

**Musimy również pamiętać o sobie, by nasz stan fizyczny i psychiczny pozwolił nam na dalszą skuteczną opiekę. Jak pomagając innym chronić siebie? Jak sobie radzić ze stresem i trudnymi emocjami towarzyszącymi opiece nad osobami chorymi? Pozbyciu się nadmiaru emocji pomoże rozmowa z przyjaciółmi, znajomymi. Przy kłopotach z zasypianiem można wesprzeć się lekami uspakajającymi czy nasennymi. Jednak w przypadku długo utrzymujących się problemów ze snem czy pojawiającą się depresją należy pomyśleć o psychoterapii.**

**Bardzo pomocny jest udział np. w programie podobnym do przedstawionego powyżej (o ile istnieje taka możliwość), ale przede wszystkim pomocne jest dołączenie do istniejącej grupy wsparcia. Grupa wsparcia jest formą pomocy psychologicznej. Uczestniczą w niej osoby, które łączą podobne problemy i trudności. Grupy takie mogą mieć charakter zarówno formalny (organizowane przez specjalistyczne instytucje), jak i samopomocowy (gdy tworzone są przez samych jej członków). Udział w grupie polega na udzielaniu sobie wzajemnie wsparcia emocjonalnego, dzieleniu się z innymi doświadczeniem w pokonywaniu trudności i pożytecznymi informacjami, zwalczaniu bezradności wobec problemu, a także budowaniu siły, nadziei i poczucia wartości wśród uczestników.**

**Informacje na temat istniejących grup wsparcia, a także inne informacje m.in. o stowarzyszeniach pomocy osobom z daną chorobą i**

**zawiadomi nas pisemnie wraz z informacją o przyczynach zwłoki.**

## **Świadczenie dla opiekuna osoby niepełnosprawnej**

Osoby niepełnosprawne często wymagają wsparcia. Zdarza się, że bez pomocy, nie mogą samodzielnie funkcjonować. Dla ich opiekunów oznacza to konieczność rezygnacji z pracy zawodowej. Dla tych najbardziej potrzebujących przewidziano specjalny zasiłek opiekuńczy. Co miesiąc mogą otrzymać 710 zł brutto. Na rękę wychodzi 520 zł miesięcznie.

Zasiłek zarezerwowany jest dla najbardziej potrzebujących. Kryterium dochodowe wynosi 664 zł na osobę w rodzinie. Tego progu nie może przekraczać dochód wszystkich domowników. Trzeba to udokumentować w chwili składania wniosku. O zasiłek mogą występować m.in. rodzice, dziadkowie, dzieci, wnuki, a także rodzeństwo.

Opiekun osoby niepełnosprawnej może także starać się o świadczenie pielęgnacyjne. Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje w sytuacji gdy bliscy osoby chorej rezygnują z pracy (lub w ogóle jej nie podejmują) w celu sprawowania opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem (również w znacznym stopniu) potrzebującym stałej lub długotrwałej opieki/pomocy innych osób, a także stałego współdziałania opiekuna w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji. Prawo do pobierania świadczenia pielęgnacyjnego ma: matka/ojciec dziecka; opiekun faktyczny dziecka; osoba będąca rodziną zastępczą spokrewnioną;

Osoby, nie będące spokrewnione w pierwszym stopniu z osobą wymagającą opieki, mogą otrzymać świadczenie pielęgnacyjne gdy łącznie spełnione zostaną następujące warunki:

**ich opiekunom, portale wiedzy, biuletyny, adresy forum można znaleźć w Internecie. Pomocą osobom opiekującym się chorym służą również wszelkiego rodzaju**

**zajęcia odprężające, takie jak ćwiczenia fizyczne, głębokie świadome oddychanie, długie marsze, medytacja. Jednak najważniejszą sprawą jest, aby w zapewnieniu opieki nie brać wszystkiego na siebie.**

**Poszukajmy w rodzinie**

**czy wśród przyjaciół osób, które mogą od czasu do czasu zastąpić nas przy chorym, albo - jeśli możemy sobie na to pozwolić finansowo - poszukajmy pomocy płatnej. A w tym wolnym**

**od opieki czasie spotykajmy się z przyjaciółmi, pielęgnujmy swoje zainteresowania, a nawet wyjedźmy na kilka dni z domu.**

**Niestety, w przypadku pewnych chorób**

**(np. Alzheimera) lub skomplikowanej sytuacji rodzinnej musimy szukać pomocy w specjalistycznym, starannie wybranym,**

**ośrodku. Jednak umieszczenie w nim bliskiej osoby nie zwalnia nas z obowiązku opieki nad nią, odwiedzania, rozmawiania, okazywania czułości i zainteresowania.**

**Należy tu jeszcze wspomnieć o jednej sprawie.**

**Dysponując odpowiednimi środkami finansowymi możemy skorzystać z prywatnej opieki medycznej, która proponuje m.in.**

**domową opiekę godzinową, całodobową i z zamieszkaniem, a także kompleksową opiekę w domach opieki.**

**Gdy ciężar opieki zagraża normalnemu funkcjonowaniu rodziny oraz zdrowiu opiekuna, warto zastanowić się nad takim czasowym rozwiązaniem.**

**A co robić w sytuacji, gdy bliska nam osoba wymaga pomocy innych osób, a rodzina nie może takiej pomocy zapewnić?**

**Możemy zwrócić się do ośrodka opieki społecznej na naszym terenie. Na mocy ustawy o pomocy społecznej osobom samotnym, które wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione, przysługują usługi opiekuńcze świadczone w mieszkaniu chorego. Takie usługi mogą być również przyznane innym osobom w**

**rodzice osoby wymagającej opieki nie żyją, zostali pozbawieni praw rodzicielskich, są małoletni lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności; nie ma innych osób spokrewnionych w pierwszym stopniu, są małoletnie lub mają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności. nie ma osób, o których mowa w pkt. 2 i 3, lub mają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.**

**Wsparcie finansowe**

**Osoba niepełnosprawna może otrzymać dodatkowo rentę z tytułu niezdolności do pracy (średnio to 1475 zł) i zasiłek pielęgnacyjny (153 zł).**

**Środowiska niepełnosprawnych od dekady domagają się zmiany jej wysokości świadczeń. Dopiero teraz ich prośby zostaną spełnione. Podwyżka zasiłku pielęgnacyjnego odbędzie się w dwóch etapach. Od 1 listopada będzie wynosić 184 zł, natomiast od listopada 2019 r. – 215 zł. Druga przyjęta przez rząd zmiana odnosi się do zasiłku opiekuńczego. Od nowego okresu zasiłkowego wzrośnie o 100 zł.**

**Ubezważnowolnienie**

**Słyszac o ubezważnowolnieniu mamy na ogół nieprzyjemne skojarzenia. Wyobrażamy sobie osoby, które wbrew własnej woli są pozbawiane praw i możliwości decydowania o sobie, przymuszane do leczenia, np. psychiatrycznego, najczęściej przez bliskiego członka rodziny, kierującego się, w powszechnym przekonaniu, wyłącznie własnym dobrem (np. możliwością uzyskania korzyści majątkowych). Tymczasem ubezważnowolnienie ma służyć przede wszystkim ochronie interesów osoby, której ze względu na jej stan psychiczny potrzebna jest pomoc w kierowaniu jej postępowaniem, prowadzeniem spraw życia codziennego, w załatwianiu jej spraw osobistych i majątkowych.**



sytuacji, gdy rodzina nie może takiej opieki zapewnić. Obejmują one m.in. pomoc w codziennych zajęciach jak robienie zakupów, sprzątanie, gotowanie, załatwianie spraw w urzędach, dbanie o higienę osoby chorej, a także specjalistyczne usługi opiekuńcze m.in. rehabilitację. Organizatorem usług są ośrodki opieki społecznej, często współpracujące z wyspecjalizowanymi w tym zakresie organizacjami pozarządowymi. Szczegółowe zasady przyznawania i odpłatności za takie usługi uchwalają władze gminy. Informacje nt. kto może z tych usług korzystać, co one obejmują, jak są zorganizowane oraz zasady odpłatności przedstawiono w tym biuletynie oddzielnie.

*Hanka Misiewicz*

#### Gdzie nas znaleźć w Warszawie i jak zapisać się na poradę:

Biuro Porad Obywatelskich:  
ul. Gałczyńskiego 3, 00-362 Warszawa Zapisy na porady  
pośrednie  
osobiście lub telefonicznie  
nr tel. 22 828 12 9  
w poniedziałki od godz. 10.00  
we wtorki i środy od 8.00  
w czwartki od 9.00

Projekt współfinansowany ze środków:

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

**Uwaga!**

Ubezważnowolnienie nie może służyć dobru wnioskodawcy, a dobru osoby chorej!

Ubezważnowolnienie ma służyć dobru osoby, która jest niezdolna lub ma znaczne trudności w kierowaniu własnym postępowaniem.

Przed wszystkim dotyczy to osób: chorych psychicznie lub

z niedorozwojem umysłowym lub z innego rodzaju zaburzeniami psychicznymi, w szczególności uzależnionych od alkoholu lub narkotyków.

Przepisy ściśle określają krąg osób, które mogą złożyć do sądu wniosek o ubezważnowolnienie. Jest to przede wszystkim małżonek osoby, która ma być ubezważnowolniona oraz:

jej krewni w linii prostej (np. dzieci, wnuki) lub rodzeństwo, prokurator.

Procedura ubezważnowolnienia jest bardzo skomplikowana i posiada szereg zabezpieczeń przed możliwością pozbawienia praw osób w sposób nieuzasadniony, pochopny lub czyniony w złej wierze (za złożenie wniosku o ubezważnowolnienie w złej wierze lub lekkomyślnie grozi kara grzywny). Nie można ubezważnowolnić osoby tylko z tego powodu, że zachowuje się inaczej niż jest to przyjęte w społeczeństwie (wstąpiła do sekty religijnej, zmieniła światopogląd i dotychczasowy tryb życia itp.) albo osoby, o której wiadomo, że w bliżej nieokreślonej przyszłości musi nieuchronnie nastąpić pogorszenie jej stanu zdrowia (początkowe stadium Alzheimera itp.).