Komunikat prasowy Warszawa, październik 2022

**Opieka nad seniorem  
Jak odnaleźć pozytywy, gdy pojawia się brak nadziei?**

***Gdy choruje senior, chorują także bliscy* – ta metafora niestety coraz częściej sprawdza się wśród polskich rodzin. Choroba starszej osoby – psychiczna czy fizyczna – potrafi wpłynąć na życie ich rodzin, przyjaciół, znajomych. Wszyscy muszą zatem przygotować się na moment, gdy trzeba będzie zaopiekować się dziadkiem, babcią, mamą czy ojcem. Jak spojrzeć na starszą, schorowaną osobę z innej perspektywy? Czy opieka zawsze musi kojarzyć się z wyczerpaniem, zmęczeniem i brakiem nadziei?**

Jak podaje GUS, co piąty Polak ma dziś 65 lat i więcej, co oznacza, że jako społeczeństwo się starzejemy. Emerytów mijamy na przystankach, w sklepach, w parkach, spotykamy na rodzinnych obiadach   
i niestety nadal często zapominamy o ich potrzebach. Być może podświadomie unikamy tych tematów, gdyż generalnie boimy się starości... Tymczasem przemijanie to przecież naturalna kolej rzeczy i warto nauczyć się obcowania ze starością.

**Jak uporać się z utratą kompetencji naszych bliskich?**

Wraz z wiekiem zmienia się nie tylko fizyczność, ale też mentalność. Często nie jesteśmy   
na to gotowi, gdyż „przemiana” ta może niestety nastąpić z dnia na dzień. Jest to bardzo trudny okres szczególnie dla osób bardziej wrażliwych. Pierwsze zetknięcie z bliskim nam seniorem, który już nie przypomina siebie, potrafi być uderzające. Nasze ego domaga się, by relacje po prostu się nie zmieniały **–** oczekujemy np., że rodzice dalej będą się o nas troszczyć. Niezwykle trudno przejść na nowy etap,   
w którym to my musimy zaopiekować się rodzicami. *Trzeba zawczasu przewidzieć,   
że mama, tata, dziadek, babcia wkrótce staną przed problemem, kiedy nie będą sobie radzili   
z czynnościami dnia codziennego. Musimy wymyśleć sobie plany A, B, nawet C, na to, co potem zrobimy. Polacy są na ogół bardzo emocjonalnie związani ze swoimi rodzinami i koncepcja zostawienia seniora samego w domu nie pasuje do naszej mentalności* – mówi Agata Strzałka, opiekunka osób starszych   
z firmy Bravecare i autorka książki na ten temat pt. „Jeszcze nie zwariowałam (chyba)”.

**Temat starości to nie tabu**

Obawa przed nieznanym jest normalna, szczególnie jeśli wiemy, że starość powoli „puka do naszych drzwi”. Często jednak takie problemy zamiata się pod dywan – opiekunowie nie rozmawiają głośno   
o swoich emocjach. Żal, smutek, złość, irytacja – wszystkie te uczucia prędzej czy później się w nas pojawią i mogą znacząco obniżyć jakość opieki, którą sprawujemy. O starości, chorobie boimy się również rozmawiać z młodszymi członkami naszych rodzin. Tymczasem nasze też przeżywają nową sytuację – mogą np. odczuwać lęk przed zbliżeniem się do osoby starszej albo stać się w stosunku   
do niej dokuczliwi. Rozmowa z dziećmi to zatem bardzo ważny element procesu przygotowawczego.   
Kolejną kwestią jest też strach, a czasem wręcz wstyd, aby powiadomić kogoś o chorobie bliskiego nam seniora. Boimy się poprosić o pomoc kogoś z zewnątrz, nawet jeśli samy nie dajemy już rady.   
*Codzienność z seniorem może być naprawdę trudna* – stwierdza Agata Strzałka*. Szczególnie jeśli jesteśmy jedynakami i nie mamy możliwości współdzielenia opieki z rodzeństwem*.

*Według mnie opieki nad seniorem nie może sprawować wyłącznie jedna osoba. Trzeba w pewien sposób rozdzielić ten „ciężar”, być może pomyśleć o zatrudnieniu profesjonalnej opiekunki.   
Jej zatrudnienie to nie tylko ogromne wsparcie dla rodziny, ale też oddech dla seniora, gdyż coś się „dzieje”, ma kontakt z inną energią. To dobre rozwiązanie, z którego warto skorzystać.*

**Czy opieka nad seniorami może być przyjemnością?**

Starość nas zmienia, ale nie odczłowiecza. Jeśli opiekujemy się bliską osobą, istotne jest,   
aby zapamiętać, jak ważna ta osoba jest dla nas. Taka perspektywa pomoże nam inaczej spojrzeć na ciężar opieki. Pomimo trudnych momentów, warto dostrzegać dobre strony przebywania z seniorem. Zaplanujmy opiekę tak, by spędzać z bliskimi miłe chwile. Oglądanie wspólnych zdjęć, gra w karty, pogawędki o czasach młodości – wszystkie te czynności poprawią nastrój i wytworzą nową, wyjątkową więź. *Musimy zdać sobie sprawę, że nasz bliski może niedługo odejść. Trzeba cieszyć się tym, że mamy starszych ludzi obok siebie. Co więcej, seniorzy naprawdę lubią rozmawiać i czasem zwyczajne wysłuchanie potrafi wywołać obustronny uśmiech* – twierdzi Agata Strzałka. *W opiece nad naszymi bliskimi starszymi osobami ważny jest znany wszystkim, piękny cytat księdza Twardowskiego:* ***Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą. Pozostaną po nich buty i telefon głuchy…”***

**Bravecare** to międzynarodowa firma zajmująca się profesjonalną opieką nad osobami niesamodzielnymi, chorymi, starszymi i niepełnosprawnymi, oferująca usługi na najwyższym poziomie. Pośredniczy w znalezieniu w pełni legalnej   
i bezpiecznej pracy za granicą, starannie dobierając kompetentnych pracowników do zleceń, zapewniając językowe, psychologiczne i prawne wsparcie koordynatorów, a także oferując wynagrodzenie odpowiadające kwalifikacjom.

Więcej informacji: [www.bravecare.pl](http://www.bravecare.pl)

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, Agencja Face it – [k.grygielska@agencjafaceit.pl](mailto:k.grygielska@agencjafaceit.pl); 601 369 597