

Opieka nad osobą starszą: z czym wiąże się zawód opiekuna?

Opiekun osób starszych nie jest zajęciem dla każdego: zawód ten wymaga odpowiednich predyspozycji od osób, które się go podejmują. W opiece nad seniorem najważniejsze są cierpliwość, wyrozumiałość, właściwe podejście do podopiecznego, umiejętność porozumienia, odpowiedzialność i gotowość do natychmiastowego działania. Osoba podejmująca się opieki nad seniorem powinna mieć doświadczenie w tego typu pracy i nie bać się wyzwań: specyfika tego zawodu powoduje, że może zdarzyć się wiele nieprzewidzianych sytuacji, na które trzeba być przygotowanym. Właśnie dlatego tak ważna jest podstawowa wiedza o chorobach i choćby minimalne doświadczenie w opiece, które pozwolą właściwie zareagować w danej sytuacji. Wbrew pozorom praca opiekuna to nie tylko obowiązki i konieczność ciągłego mierzenia się z trudnościami: zajęcie to daje wiele radości i sprawia niemałą satysfakcję, pozwala budować więzi i umacniać relacje z drugim człowiekiem, uczy odpowiedzialności i samodzielności.

Nie tylko opieka

Głównym i najważniejszym zadaniem opiekunów osób starszych jest opieka nad seniorami, pomoc w codziennych czynnościach i udzielanie wsparcia podopiecznym. Osoby starsze (szczególnie niesamodzielne, niepełnosprawne) mogą czuć się bezużyteczne i niepotrzebne – wówczas animator pełni rolę domowego psychologa: jego zadaniem jest nie tylko rozmowa z podopiecznym, ale także wspieranie go, przekonywanie, że bez względu na własne ograniczenia jest pełnowartościowym człowiekiem, który jak każdy zasługuje na zainteresowanie i szacunek. Rozmowa pozwoli nie tylko zacieśnić więzy z podopiecznym, ale także dostarczy informacji na temat jego poglądów czy zainteresowań – taka wiedza ułatwi organizację czasu, pomoże wybrać aktywności i zajęcia, które będą dla niego najbardziej odpowiednie. Wspólne spędzanie czasu poprawi nastrój podopiecznego i sprawi, że będzie miał więcej chęci i zapału do wykonywania różnych czynności.

Opiekun jako animator

Opiekun osoby starszej pełni również rolę animatora czasu wolnego: rozmaite aktywności, które można wykonywać wspólnie z podopiecznym nie tylko ułatwiają budowanie relacji, ale przede wszystkim są ciekawym urozmaiceniem dla seniora, stanowią odskocznnię od codziennych problemów, sprawiają, że osoby starsze zapominają o swoich ograniczeniach i niepełnościach. Opiekunowie często zapominają, że osoby starsze potrzebują nie tylko ich opieki, ale także zainteresowania, podobnie jak zdrowi ludzie chcą korzystać z rozrywek i oddawać się przyjemnym, odprężającym czynnościom, takim jak spacerowanie, czytanie czy słuchanie muzyki.

Animacja czasu wolnego osób starszych – pomysły

Aktywności, które opiekun może zaproponować swojemu podopiecznemu, mogą być bardzo zróżnicowane: zależnie od pogody i możliwości seniora możemy zdecydować się na

aktywności na świeżym powietrzu lub w domu. Dobrym rozwiązaniem (szczególnie przy słonecznej pogodzie) jest spacer, wyjście do parku, odpoczynek na ławce w słońcu – to przyjemna i odprężająca czynność, która stanowi doskonałe urozmaicenie, szczególnie dla osób, które na co dzień przebywają w domu i rzadko wychodzą na zewnątrz. Jeśli warunki pogodowe nie sprzyjają wychodzeniu jest wiele aktywności, które można uprawiać w domu: granie w rozmaite gry planszowe i karciane (pozwalają ćwiczyć pamięć i koncentrację), wspólne czytanie, oglądanie filmów lub zdjęć czy słuchanie muzyki to tylko niektóre z rozrywek, jakie możemy zapewnić naszemu podopiecznemu. Jeśli osoba starsza jest uzdolniona manualnie i lubi oddawać się takim aktywnościom, jak malowanie, wycinanie czy klejenie warto to wykorzystać, np. robiąc wspólnie ozdoby. Dobrym pomysłem są również lekkie ćwiczenia fizyczne wykonywane wspólnie z podopiecznym (jeśli oczywiście pozwala na to stan jego zdrowia) – takie ćwiczenia umożliwią zachowanie sprawności przez dłuższy czas.

Senior Home

