



ATERIMA
med *zaopiekowani*



Wypalenie zawodowe Opiekuna osób starszych

Czym jest i jak sobie
z nim radzić?

Misja Opiekuna osób starszych może być trudna i stresująca, co niewątpliwie może prowadzić do wyczerpania emocjonalnego, poczucia bezradności, lęku oraz braku satysfakcji z podejmowanych działań. Osoby opiekujące się seniorami często muszą radzić sobie z niełatwymi sytuacjami. Takimi jak na przykład choroba Podopiecznego, jego niepełnosprawność, demencja. A także niekiedy z trudnymi zachowaniami seniora, czy jego rodziny. Dodatkowo opieka wymaga pełnego zaangażowania, poświęcenia oraz zmiany miejsca zamieszkania, co może prowadzić do przepracowania i zmęczenia.

Społeczeństwo sukcesywnie starzeje się, co niesie z sobą dużą potrzebę opieki nad osobami starszymi. Warto jednak pamiętać, że wyjazd za granicę w celu realizacji zadań opiekuńczych wymaga odpowiednich kwalifikacji i doświadczenia. Wskazana jest znajomości języka obcego, aby móc zapewnić należytą opiekę i swobodnie komunikować się z Podopiecznym. Nie bez znaczenia są tu też predyspozycje osobowościowe, poczucie misji i powołanie do niesienia pomocy innym. To wymagająca profesja, która ze względu na swoją specyfikę podejmowanych działań jest obciążona dużym ryzykiem wypalenia zawodowego.

Porada:

Czy wiesz, że...? Kobiety stanowią większość personelu w zawodach pracujących bezpośrednio z osobami starszymi (jest to aż 90,34%), podczas gdy mężczyźni stanowią tylko 9,66%.*

***Anna Kanios, Anna Bocheńska-Brandt, Occupational burnout among workers in the long-term care sector in relation to their personality traits, Occup Med Environ Health 2021;34(4):491–504**



Aby zmniejszyć ryzyko wypalenia zawodowego, Opiekunowie powinni dbać o siebie i swoje potrzeby. Na przykład poprzez utrzymanie równowagi między życiem zawodowym, a życiem prywatnym. Ważne jest regularne odpoczywanie, ćwiczenia fizyczne i utrzymywanie zdrowej diety. Istotne jest także, aby uzyskać wsparcie ze strony bliskich - rodziny i przyjaciół. A także specjalistów, takich jak psycholog lub terapeuta, którzy mogą fachowo pomóc w radzeniu sobie na co dzień z trudnościami emocjonalnymi.

**"Wypalenie to stan emocjonalnego wyczerpania, który wynika z poczucia przytłoczenia i niezdolności do sprostania ciągłym wymaganiom".
Judith Sills**

Lęk, strach, wypalenie – z czego warto zdawać sobie sprawę?

Co o stresie mówi nauka? Do naszego mózgu nieustannie płyną informacje zmysłowe. Przez oczy, uszy, kubki smakowe, nos i skórę w ciągu doby trafia około 2 miliardy impulsów. Ciało migdałowe odbiera te informacje i przesyła je do osi gruczołów – przysadki, podwzgórza oraz nadnerczy, które w efekcie wydzielają kortyzol, powodując tym samym typowe objawy stresowe. Szybszy oddech, większa potliwość, przyspieszone bicie serca, wytrzeszczone gałki oczne – te zewnętrzne symptomy są odpowiedzią na potencjalne zagrożenie. Hormony wydzielane podczas odczuwania stresu, to adrenalina, noradrenalina (katecholaminy) oraz właśnie kortyzol (glikokortykoid). Według danych opracowanych przez The American Institute of Stress, najczęstszym efektem przewlekłego stresu (zgłaszanym przez 21% badanych) było zwiększone napięcie w ciele. Aż 20% przyznało się do bardzo szybkiego wpadania w złość. Natomiast 20% zgłosiło nieoczekiwane zmiany nastroju. Prócz tego 17% czuło się sfrustrowanych do tego stopnia, że zaczęło krzyczeć na inne osoby. A 57% respondentów stwierdziło, że czuje się sparaliżowanych przez stres.

Czy wiesz, że ...?

23% dorosłych osób twierdzi, że praca powoduje u nich stres.*

źródło: CIPHR [<https://www.ciphr.com/workplace-stress-statistics/>]

Nigdy nie lekceważ objawów z ciała!

Badanie przeprowadzone przez American Psychological Association (APA) wykazało, że do najczęstszych objawów stresu należą:

- Drażliwość i złość: 45% badanych
- Zmęczenie lub niski poziom energii: 41%
- Brak motywacji lub zainteresowania rzeczami, które wcześniej budziły zainteresowanie: 38%
- Lęk, nerwowość lub zmartwienie: 36%
- Bóle głowy: 36%
- Smutek lub przygnębienie: 34%
- Niestrawność, refluks żołądkowy lub rozstrój żołądka: 26%
- Napięcie mięśni: 23%
- Zmiany apetytu: 21%*

*<https://www.apa.org/monitor/2011/01/stressed-america>

Istnieją też efekty behawioralne stresu:

- 46% badanych stwierdziło, że jadło za dużo lub jadło niezdrowo z powodu stresu
- 29% badanych zgłosiło, że zaczęło pić lub zwiększyło spożycie alkoholu
- 16% badanych zgłosiło, że zaczęło palić lub zwiększyło palenie

*<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/mental-health-statistics/stress-statistics>

Co ważne w kontekście przeprowadzonego badania, spośród osób, które stwierdziły, że odczuwały stres w pewnym momencie swojego życia, aż 16% samo okaleczyło się, a 32% stwierdziło, że miało myśli samobójcze. Aż 37% dorosłych, którzy zgłosili, że czują się zestresowani, przyznało, że w rezultacie odczuwali samotność.

Czy każdy rodzaj stresu jest szkodliwy?

Nie każdy stres kwalifikowany jest jako szkodliwy. Niezależnie od tego, czy chodzi o nasze życie osobiste, obciążenie pracą, presję czasu czy cokolwiek innego, świat jest pełen stresorów. Nawet ci, którzy prowadzą spokojne życie, mając satysfakcjonującą karierę, będą codziennie doświadczać stresu.

Stres pozytywny (eustres) to przyjemne pobudzenie, które pomaga nam się skupić, skoncentrować i rozwinąć nasz potencjał. Jest to normalna reakcja na wyzwanie oraz aktywizujące doświadczenia. Stres pozytywny może pomóc osiągnąć ważne cele i dążyć do sukcesu. Trwa krótko i jest motywujący.

Stres negatywny (distres) wiąże się z wyczuwalną presją, z którą mamy do czynienia zazwyczaj kiedy dochodzi do sytuacji, które są trudne lub przytłaczające. Distres trwa długo. To wolno płynące odczucie prowadzące do wyczerpania. Jest to reakcja na długotrwałe napięcie oraz wyzwania, którym nie możemy sprostać. Stres negatywny może wywołać fizyczne i psychiczne objawy, takie jak depresja, bezsenność i problemy zdrowotne.

Zespół stresu Opiekuna – czym jest?

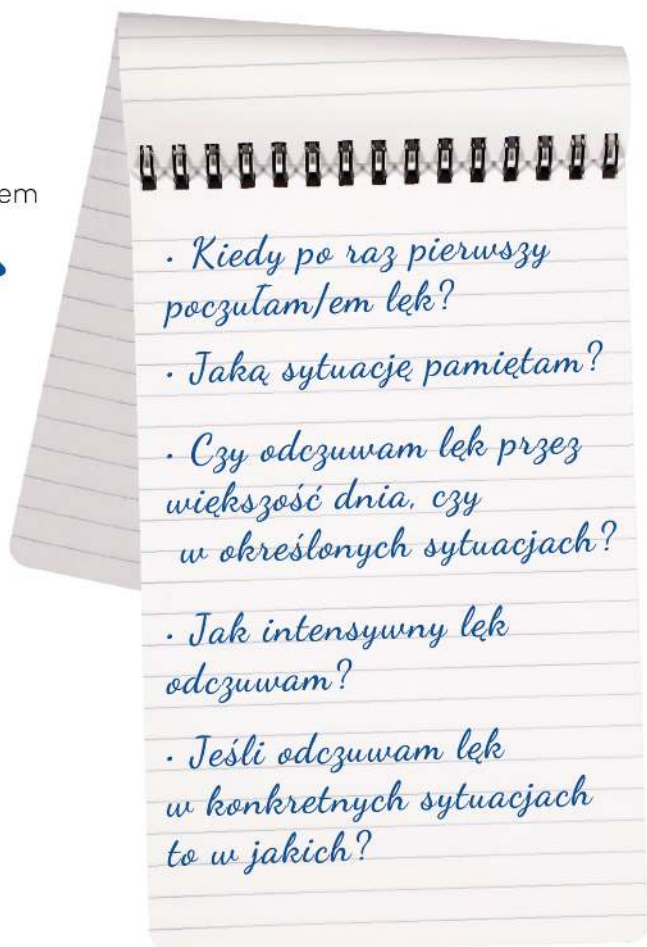
Zespół stresu Opiekuna (ang. Caregiver Stress Syndrome) to zespół objawów, dotyczący osoby opiekującej się innymi (chorymi, starszymi lub niepełnosprawnymi). Może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Objawy zespołu stresu Opiekuna mogą obejmować zmęczenie, obniżony nastrój, depresję, problemy ze snem, trudności w koncentracji, problemy zdrowotne oraz problemy w relacjach z innymi ludźmi.

Ćwiczenie:

Jakim bodźcom stresowym podlegasz?
Przygotuj czystą kartkę papieru lub zeszyt.
Zastanów się przez chwilę nad własnym lękiem
i odpowiedz sobie na pytania.



Konieczniew zapisz swoje spostrzeżenia.
Świadomość przyczyn stresu jest kluczem
do prawidłowego radzenia sobie z nim.



Motywacja jest ważnym aspektem radzenia sobie ze stresem oraz wypaleniem zawodowym

Opieka może przynieść wiele korzyści. Dla większości decydujących się na ten sposób pozyskiwania środków, bycie tam, gdzie potrzebujący, jest podstawową wartością oraz czymś, co nadaje życiu sens. Jednakże zmiana ról oraz związana z tym huśtawka emocji, bywa wyczerpująca. To naturalne, że jako Opiekun czujesz się zły, sfrustrowany, wyczerpany, samotny lub smutny. Stres Opiekuna – emocjonalny oraz fizyczny związany z opieką – jest powszechny, bo pozwala reagować na dziejące się w czasie zleceń zdarzenia. Niestety, bez troski o siebie, osoby, które doświadczają stresu związanego bezpośrednio z rolą Opiekuna, mogą być podatne na problemy dotyczące własnego zdrowia.

Wypalenie Opiekuna ma kilka głównych przyczyn – z czego warto zadawać sobie sprawę?

1. Opiekunowie są zajęci – zwykle ciężko na nich pełna odpowiedzialność za Podopiecznego podczas realizacji zlecenia w danym momencie. Są wielozadaniowi, często realizując w jednym czasie kilka obowiązków. Takich jak pranie, sprząatanie oraz czuwanie nad seniorem.
2. Opiekunowie są zawsze na służbie – osoby, które mieszkają z Podopiecznymi zawsze czekają na następne zadanie, polecenie czy prośbę. Utrudnia to relaks.
3. Opiekunowie są samotni – wielu Opiekunów wyraża poczucie izolacji i samotność.

Jak sobie radzić ze stresem?

Strefa fizjologiczna

- Aktywność fizyczna (regularne spacery)
- Sen
- Zbilansowana dieta
- Picie wody
- Unikanie alkoholu i używek

Strefa psychiczna

- Uwolnienie się od toksycznych relacji
- Otaczanie się pozytywnymi osobami
- Medytacja
- Życie w zgodzie z potrzebami
- Robienie sobie drobnych przyjemności

Strefa behawioralna

- Prace manualne
- Gotowanie
- Słuchanie muzyki
- Czytanie książek
- Ograniczenie portali społecznościowych oraz czasu przed ekranem

Jestem dla kogoś!

Stres Opiekuna jest najczęściej spowodowany wymagającym charakterem tej zawodowej roli oraz niezaspokojeniem własnych potrzeb. Wypalenie pojawia się, gdy równowaga wymagań, godzin pracy i innych stresorów, przewyższa nagrody, uznanie i relaks. Czasami wdzięczność Podopiecznego może okazać się za małą nagrodą za włożony trud.

Czy jestem dla siebie?

Kiedy jesteśmy w stanie opiekować się kimś innym lub wieloma osobami, znalezienie czasu oraz miejsca na zaspokojenie naszych własnych, nawet najbardziej podstawowych potrzeb, staje się wyzwaniem. Nie mówiąc już o znalezieniu czasu na robienie rzeczy, które lubimy. W wyniku spędzania tak dużej ilości czasu na opiece nad innymi, Opiekunowie mogą stracić z oczu własną tożsamość, zajmując się wyłącznie problemami osób, o które dbają.

Przewlekły stres i wypalenie zawodowe może doprowadzić Opiekuna nawet do depersonalizacji względem Podopiecznego, ale także innych osób w jego otoczeniu. Depersonalizacja polega na zmianach w stosunku do innych ludzi. Przejawiają one się między innymi obojętnością oraz odczłowieczeniem, reagując niechęcią na ich problemy. Ludzie dotknięci wypaleniem często dystansują się od innych, unikają kontaktu oraz okazują cyniczny stosunek do cudzych problemów.

"Większość pracowników najlepiej wykonuje swoją pracę, gdy wierzy w to, co robi, a ich codzienna praca wzmacnia ich uczciwość, dumę i szacunek do samego siebie (...) Dla zdecydowanej zbyt wielu ludzi praca jest nieprzyjemnym miejscem cynizmu i rozpacz, czymś, co trzeba znosić, a nie źródłem satysfakcji czy dumy."

Dr Christina Maslach

Jak się nie wypalić?

Nawet jeśli Opiekun ma poczucie misji oraz powołanie, nie zwalnia go to z obowiązku dbania o siebie. Chęci i zaangażowanie to nie wszystko. Zrozumienie tego, jak funkcjonuje mózg oraz psychika człowieka, może uchronić przed konsekwencjami wymagających warunków jego zawodu.

Ludzie, którzy decydują się na opiekę, np. opuszczając swoje miejsce zamieszkania, następnie wprowadzając się do domu Podopiecznego, muszą wyróżniać się specjalnymi umiejętnościami i usposobieniem, żeby sprostać temu wyzwaniu. Wymaga to ogromnej siły mentalnej, wiedzy i umiejętności. Sprawowanie opieki w domu seniora nie daje możliwości zupełnego odcięcia się, dlatego ważne jest wypracowanie odpowiednich mechanizmów regulujących.

Jakie działania podejmować, aby się nie wypalać?

Pamiętaj:

1. Zbuduj balans. Obowiązki zawodowe nie mogą zaspokajać wszystkich potrzeb samorealizacji, nawet jeśli są one wysoko w hierarchii wartości.
2. Skoncentruj się na tym, co jesteś w stanie zapewnić. To normalne, że czasami czujesz się bezradny, ale zrozum, że nikt nie jest „idealnym” Opiekunem. Uwierz, że robisz wszystko, co możesz i podejmujesz najlepsze decyzje, jakie umiesz podjąć w danym momencie.
3. Dołącz do grupy wsparcia. Jest to możliwe choćby na portalach społecznościowych, takich jak Facebook. Może to dać Ci oparcie, a także strategie rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach. Ludzie w grupach zrzeszających innych Opiekunów doskonale rozumieją przez co przechodzisz. Godną polecenia na Facebooku jest grupa Między nami Opiekunami. Dołącz do niej!
4. Zrozum, jak funkcjonuje Twój organizm, jakie ma potrzeby i upodobania. Co mu służy, a co nie? Obserwuj sygnały z ciała, skupiaj się na oddechu oraz nawadnianiu.
5. Wykorzystaj czas urlopu. Powrót do domu to czas na podładowanie baterii. Moment odcięcia się od myślenia o obowiązkach podejmowanych na zlecenie, czas na spotkania z rodziną oraz przyjaciółmi.
6. Podejmuj regularnie aktywność fizyczną. To świetny sposób na rozładowanie napięcia. Spróbuj robić krótkie przerwy na ćwiczenia. Jeśli to możliwe, znajdź sposoby na aktywne spędzanie czasu z osobą, którą się opiekujesz.
7. Zgłoś się z problemami do lekarza, postaw na wczesną diagnostykę sygnałów ostrzegawczych. Nie lekceważ rutynowych badań. Pamiętaj, aby powiedzieć lekarzowi, że jesteś Opiekunem. Nie wahaj się wspomnieć o swoich obawach.

„Poczucie humoru to świetny sposób na rozładowanie stresu.”

Dr Christina Maslach

Pierwsze sygnały ostrzegawcze i objawy wypalenia zawodowego:

- Obniżenie efektywności
- Brak motywacji do wykonywania obowiązków
- Zmęczenie
- Lęk, stany depresyjne
- Utrata zainteresowania oraz radości z podejmowanych działań
- Zaburzenia snu, bezsenność
- Trudności w koncentracji
- Problemy z pamięcią
- Poczucie bezsensu wykonywanych działań
- Zupełny brak satysfakcji z wykonywanych obowiązków
- Apatia
- Pogorszenie samopoczucia i zdrowia fizycznego

Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym?

Jeśli symptomy, które u siebie obserwujesz, wskazują na wypalenie zawodowe, w pierwszym kroku należy zdać sobie sprawę, że z takiego stanu można wyjść. Warto podjąć próby mające na celu poprawę komfortu nie tylko życia zawodowego, ale i życia osobistego.

1. Pamiętaj o odpoczynku i regeneracji. Staraj się regularnie odpoczywać oraz relaksować się. Można to robić wykorzystując każdego dnia techniki relaksacyjne. Polecane są między innymi techniki takie jak joga, medytacja, spacer, czytanie dla przyjemności, układanie puzzli oraz słuchanie muzyki.

2. Znajdź swoje hobby – coś, co angażuje poza życiem zawodowym. Wybierz to, co sprawia Ci przyjemność i pozwala na złagodzenie stresu. Na przykład: gotowanie, malowanie, muzyka, taniec, sport itp.

3. Ustal jasne granice, aby w przyszłości uniknąć wypalenia zawodowego, a także rób regularne przerwy.

4. Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne. Staraj się jeść zdrowo, ćwiczyć i zapewnić sobie dostateczną ilość snu.

5. Wyznacz czas na kontakty z innymi. Staraj się spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną, nawet na regularnych rozmowach telefonicznych, aby odświeżyć umysł oraz złagodzić stres. Otwórz się na rozmowę, czułość i wsparcie bliskich.

6. Zainteresuj się naturą, roślinami, przyrodą oraz zwierzętami. Spędzaj codziennie chociaż chwilę na świeżym powietrzu, oddychaj głęboko. Skup się na tym, co realne, a nie wirtualne.

7. Skontaktuj się z mentorem. Porozmawiaj szczerze z kimś, kto może Ci doradzić oraz pomóc w rozwiązaniu problemu i doradzić, jak radzić sobie na co dzień z wypaleniem zawodowym. Bierz udział w konferencjach oraz webinarach, by zdobywać nową wiedzę i poczuć się pewnie pełniąc swoje obowiązki.

W ATERIMA MED dostajesz więcej!



Ciągłość ubezpieczenia i zatrudnienia także podczas pobytu w Polsce



Wysokie premie za polecenia nowego Opiekuna lub Klienta (nawet 500 EUR)

Możliwość zgłoszenia dziecka lub niepracującego małżonka do ubezpieczenia zdrowotnego w Polsce



Rzetelne i sprawdzone oferty, regularnie aktualizowane z rodziną i Opiekunami na miejscu

Kontakt 7 dni w tygodniu (telefon alarmowy)



Indywidualna opieka koordynatora podczas zlecenia

Pomoc w przypadku zachorowania w Niemczech – wewnętrzny, polskojęzyczny specjalista ds. ubezpieczenia medycznego



ATERIMA BUS – odbieramy spod domu i dowozimy na miejsce zlecenia

Wsparcie psychologa



Pakiet dodatkowych ubezpieczeń na terenie Niemiec

75% Opiekunów ATERIMA MED ma stałego Podopiecznego



Szkolenia z języka niemieckiego i dyżury lektora

Porady prawne



Akademia Opiekunów

Wysoko oceniane przez Opiekunów materiały edukacyjne

Opłacone składki ZUS (emerytalne, rentowe i zdrowotne)



Fachowe porady pielęgniarские, wsparcie telefoniczne i pomoc w opiece

70% Opiekunów ATERIMA MED wyjechało z nami minimum 3 razy



Profesjonalni w opiece

Dostęp do wiedzy specjalistycznej – webinaria

85% Opiekunów ATERIMA MED poleca współpracę z nami



Ponad 10 lat doświadczenia

Szukasz najlepszej oferty?

Skontaktuj się z nami:



Zadzwoń na
+48 12 341 15 15



Lub napisz na
opiekunki@aterima-med.pl



www.aterima-med.pl



Facebook /ATERIMA.MED



Instagram @aterima.med



TikTok @aterima.med