**BLOK VI**

Opiekun medyczny, Elementy psychologii i socjologii, nauczyciel: Agata Zapała

TEMATY:

**Proszę zapoznać się z podstawowymi informacjami na poniższe tematy:**

Sytuacje trudne, sposoby radzenia sobie ze stresem, wpływ choroby na stan psychiczny pacjenta i jego otoczenia.

Etyka w pracy opiekuna medycznego.

TREŚCI DO PRZECZYTANIA:

Na codziennie funkcjonowanie człowieka wpływ na zarówno jego stan fizyczny jak i psychika. Ciało i psychika człowieka nawzajem na siebie wpływają i w pewnym sensie od siebie zależą.

Kiedy człowiek jest chory doświadcza różnych emocji. Może odczuwać strach związany ze swoim stanem i z przyszłością, może doświadczać bólu czy innego rodzaju dolegliwości. Często chorobom somatycznym towarzyszą zaburzenia psychiczne, taki jak np. depresja, apatia, zaburzenia lękowe czy zaburzenia zachowania.

Rodzina pacjenta często jest bezpośrednio zaangażowana w opiekę nad nim, co samo w sobie może okazać się obciążające (fizycznie i psychicznie). Dodatkowo musi zmagać się z trudnościami natury psychicznej, jakie dotykają pacjenta.

**Pojęcie zespołu stresu opiekuna:**

Opieka nad drugą osobą może doprowadzić do fizycznego, ale także psychicznego przeciążenia,

* obowiązki związane z opieką nad chorym często spadają na jedną osobę,
* niekiedy opiekun podporządkowuje całe swoje życie opiece nad osobą chorą.

Często chorzy nie potrafią okazywać wdzięczności za opiekę, czasami zdarza się, że swoim zachowaniem sprawiają przykrość opiekunowi, np. są podejrzliwi, oskarżają bliskich o kradzież cennych przedmiotów, nie poznają swoich bliskich.

Przyczyny:

- najbliższa osoba potrzebuje na pewnym etapie choroby pomocy we wszystkich czynnościach, nawet tych najprostszych; najczęściej ciężar opieki spada na jedną osobę,

- opiekun rezygnuje przynajmniej z części czynności, którymi zajmował się wcześniej, np. z pracy zawodowej, spotkań towarzyskich, hobby,

- otoczenie może wywierać presje, oczekując, że dana osoba poświęci się w pełni opiece i będzie ją wykonywać idealnie,

- trudności w komunikacji z chorym, brak możliwości uzyskania od niego przejawów wdzięczności, trudne zachowania chorego, takie jak np. podejrzliwość, agresja,

- trudności finansowe, związane z koniecznością rezygnacji z pracy zawodowej.

Objawy:

* poczucie osamotnienia, bezradności, poczucie winy spowodowane odczuwaniem złości wobec bliskiej osoby lub przekonaniem, że nie dajemy od siebie tyle ile moglibyśmy,
* pojawia się nerwowość, drażliwość, irytacja,
* przedłużające się napięcie może spowodować stan frustracji,

- przewlekły stres może doprowadzić do objawów wyczerpania fizycznego, takich jak: zmęczenie, dolegliwości bólowe, problemy ze snem i obniżenie odporności organizmu.

Sposoby radzenia sobie:

* w miarę możliwości rozdzielić obowiązki związane z opieką pomiędzy innych członków rodziny/ bliskich,
* poprosić o pomoc w wykonywaniu dotychczasowym obowiązków domowych,
* korzystać z pomocy psychologa, grupy wsparcia,
* dowiedzieć się jakie są instytucjonalne formy opieki nad chorym, które mogą chociaż w pewnym stopniu odciążyć opiekuna,
* pozwolić sobie na odpoczynek, chwilę relaksu, aktywność fizyczną,
* znaleźć czas na rozmowę z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi,
* najważniejsze to wiedzieć, że opiekun **ma prawo odczuwać negatywne emocje**, nawet wobec bliskiej osoby!

Etyka zawodu opiekuna medycznego.

Etyka zawodowa to zespół zasad i norm, które określają poprawy z moralnego punktu widzenia sposób zachowania się i postępowania przedstawicieli określonej grupy zawodowej. Opiekun postępuje etycznie, gdy przestrzega praw pacjenta, człowieka, zna zasady funkcjonowania swojego zawodu, wie jak go wykonywać i dokłada wszelkich starań, aby wykonywać go w jak najlepszy sposób, dbając również o własny odpoczynek i rozwój zawodowy.

Zadania opiekuna w kontekście praw pacjenta:

- ochrona życia i godności podopiecznego,

- zapewnienie poufności,

- równouprawnienie osób bez względu na narodowość, wyznanie, rasę, płeć, status społeczno – ekonomiczny, poglądy polityczne,

- zapewnienie podopiecznemu bezpieczeństwa.

Opiekunowie medyczni z jednej strony powinni wykazywać się kompetencjami zawodowymi, z

drugiej strony powinni umieć wchodzić w relacje z podopiecznymi oparte na empatii.

**Poniżej znajdują się zagadnienia do samodzielnego opracowania. W razie potrzeby skonsultowania kwestii zadań do samodzielnego wykonania jestem do Państwa dyspozycji. Proszę o wiadomość na adres: azapalaproedu@gmail.com**

**- jeśli Państwa odpowiedź, którą chcą Państwo skonsultować będzie napisana odręcznie to proszę zeskanować lub wykonać zdjęcie i przesłać na adres:** [**azapalaproedu@gmail.com**](mailto:azapalaproedu@gmail.com)

ZADANIA DO SAMODZIELNEGO OPRACOWANIA

1. Proszę zastanowić się nad przykładowymi sposobami radzenia sobie ze stresem, związanym z opieką nad osobą chorą. Jakimi poradami może wspomóc rodzinę chorego opiekun medyczny, który pomaga w zajmowaniu się chorym?

2. Jakie dylematy etyczne może mieć opiekun medyczny w swojej pracy zawodowej?

**Proszę wykonać test a następnie sprawdzić odpowiedzi. W razie wątpliwości proszę skontaktować się ze mną pod adresem: *azapalaproedu@gmail.com***

TEST SPRAWDZAJĄCY + ODPOWIEDZI

1. Zespół stresu opiekuna to:

a) zespół chorób jakie dotykają opiekuna,

b) stres związany z opieką, który może powodować różne dolegliwości, zarówno natury fizycznej jak i psychicznej,

c) nazwa zaburzenia psychicznego spowodowanego traumą z przeszłości,

d) żadne z powyższych.

2. Konsekwencjami łamania zasad etycznych mogą być:

a) wyrzuty sumienia, wstyd,

b) konsekwencje karne,

c) zwolnienie z pracy,

d) wszystkie z powyższych.

Prawidłowe odpowiedzi:

1 b, 2 d.