



# CALMD

## CAPITOLUL 4. Rolul de îngrijitor



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.



[www.projectcalmd.com](http://www.projectcalmd.com)



virtualcampus



duepunti ••



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Sprejtinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

## Cuprins

Ce este îngrijitorul?.....	4
Rolul îngrijitorilor.....	6
Semnalul de suferință al îngrijitorilor.....	8
Povara bolii.....	11
Ai grijă de îngrijitorii. Abordare bazată pe comunitate.....	14
Strategii de coping pentru îngrijitorii familiei.....	16
Recomandări și obiective de îngrijire a îngrijitorilor și a tinerilor cu dizabilități.....	18
Chestionar.....	20





Kandinsky (Web)

„În viața mentală a individului altcineva este invariabil implicat, ca model, ca obiect, ca ajutor, ca oponent, și deci de la început psihologia individuală este în același timp și psihologie socială.”

Freud, 1921

## Introducere și obiective

A fi un îngrijitor poate fi cu adevărat solicitant și necesită utilizarea zilnică a rezervelor de energie, forță, răbdare și compasiune.

### Obiectivele cursului:

- recunoașterea rolului cuiva de îngrijitor.
- prevenirea oboselii de compasiune.
- identificați povara bolii.
- facilitarea cererii de ajutor în propria zonă.

Ce este îngrijitorul?

Un îngrijitor este o persoană care se ocupă de nevoile sau preocupările unei persoane cu limitări pe termen scurt sau lung din cauza unei boli, răniri sau dizabilități. Termenul „îngrijitor de familie” descrie persoanele care au grijă de membrii familiei lor de origine, dar se referă și la cei care îngrijesc familia aleasă. Aceștia ar putea fi membri ai congregației lor, vecini sau prieteni apropiați. Îngrijitorii familiei joacă un rol semnificativ în îngrijirea sănătății, deoarece sunt adesea principala sursă de informații valoroase despre pacient.

Pentru a înțelege importanța unui îngrijitor, gândiți-vă la îngrijirea sănătății ca la un scaun cu trei picioare. Îngrijitorii familiei servesc ca un picior al scaunului; îngrijitorii profesioniști (medici, asistente etc.) acționează ca alții; iar destinatarul îngrijirii este al treilea picior. Fără toate cele trei picioare, îngrijirea sănătății nu poate fi atât de eficientă pe cât trebuie să fie.

## INSTRUMENTE VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=oK8eYmJU7Y>

### Test: Ești îngrijitor?

Un îngrijitor de familie poate fi cineva care are grijă de un soț sau de un părinte, un membru al familiei extinse sau chiar un prieten sau un vecin. Oferi cuiva ajutor?

- Transport la programari medicale?
- Cumpărarea sau organizarea de medicamente?
- Monitorizarea stării lor medicale?
- Comunicarea cu profesioniștii din domeniul sănătății?
- Pledarea în numele lor cu furnizorii sau agențiile?
- Urcarea și coborârea din paturi sau scaune?
- A se îmbraca?
- A face baie sau duș?
- A face cumpărături la băcănie sau alte cumpărături?
- Treaba prin casa?
- Pregătirea meselor?
- Gestionarea finanțelor?

Dacă ați răspuns „da” la oricare dintre exemplele enumerate mai sus, sunteți îngrijitor!<sup>1</sup>

Testul este un instrument de **auto-reflecție** nu un instrument standardizat.

Permite să reflectați asupra propriilor experiențe ca îngrijitor și să puteți găsi instrumente și informații pentru a se orienta mai bine în timpul instruirii.

<sup>1</sup> [https://www.hopkinsmedicine.org/about/community\\_health/johns-hopkins-bayview/services/called\\_to\\_care/what\\_is\\_a\\_caregiver.html](https://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/johns-hopkins-bayview/services/called_to_care/what_is_a_caregiver.html)

## Rolul îngrijitorilor

Implicarea părinților/angajaților este esențială în procesul de susținere a sănătății mintale a persoanei cu dizabilități întrucât reprezintă o „punte” între persoană și comunitate, facilitând trecerea de la dimensiunea familială la cea comunitară, întărind astfel autonomia ale individului și pentru că, ca relații primare, de încredere îi permit individului să-și exprime confortabil nevoile, dar și sentimentele de furie și durere.

Este deosebit de important ca părinții/îngrijitorii să aibă o înțelegere clară a problemei/nevoii/disconfortului pe care îl prezintă tânărul cu dizabilități mintale și a modului de intervenție acasă sau în aer liber asupra acestei probleme. Activitatea de psihoeducație pentru îngrijitorii adulți în această perspectivă își propune să le permită să înțeleagă mai bine reacțiile adulților tineri cu suferință mintală care se confruntă cu situații stresante, experiențe și sentimente personale și să înțeleagă cum să intervină pentru a-i ajuta să facă față vieții de zi cu zi și schimbărilor din viață.

Persoanele cu suferință psihică, ca orice altă ființă umană, percep sentimentele părinților/îngrijitorilor. Iar acesta este un element extrem de important de luat în considerare în activitatea de îngrijire (atât față de tinerii adulți, cât și față de cei care îi îngrijesc).

**A ajuta oamenii să-și depășească problemele de sănătate mintală/dizabilitate nu este o sarcină ușoară și poate fi extrem de provocatoare pentru persoana care oferă ajutor.**

Părinții/îngrijitorii se pot simți atât de stresați și stresați încât procesul de autonomie al tânărului adult poate fi compromis.



Semnalul de suferință al îngrijitorilor

Experiența îngrijitorului este adesea descrisă de îngrijitorii înșiși, ca o experiență ambivalentă.

Pe de o parte există dorința de a ajuta, de a pune la dispoziție propriile abilități (atunci când îngrijitorul nu este membru al familiei), de unde și sentimentul de împlinire și sprijin, de a pune la dispoziție resursele proprii pentru a atenua suferința membrului familiei (când îngrijitorii sunt un membru al familiei). Pe de altă parte, mai ales atunci când îngrijitorul este un membru al familiei, el/ea poate experimenta acest rol nu ca o alegere, ci ca o necesitate ascultătoare de situație.

**A fi un îngrijitor de familie sau profesionist necesită o cheltuială de resurse la nivel personal, de mediu și economic. Setul de situații cu care se confruntă este adesea deosebit de solicitant atât fizic, cât și emoțional.**

În ambele cazuri, membrii familiei și îngrijitorii profesioniști se pot simți oboseți, frustrați, anxioși, copleșiți, triști, singuri, resentiți sau furioși. Uneori, și tu te poți simți vinovat sau eșuat în fața unei poverii emoționale care devine greu de gestionat. Îngrijitorul este o ființă umană ca oricare altul și poate recunoaște că și-a atins limita și de aceea are nevoie de sprijin pentru a face față sentimentelor de stres, furie, singurătate.

Prin urmare, părinții/îngrijitorii ar trebui încurajați să ceară ajutor, evitând să se concentreze pe nevoile și problemele persoanei cu dizabilități mintale/membrului de familie, fără a avea mai multă energie și resurse.

Îngrijitorul poate fi nevoit să se confrunte cu probleme atât de diverse precum stresul, anxietatea și depresia: acestea sunt generate de povara responsabilității asupra îngrijitorului, de implicarea emoțională care leagă îngrijitorul de „pacient”, incapacitatea de a face o pauză și sentimentul de frustrare și neputință care vine din a-l vedea pe persoana iubită în suferință.

În plus față de sentimentele descrise mai sus, următoarele sunt alte semne de avertizare pentru un îngrijitor:

- dificultate în relaxare și somn;
- tulburări fizice crescute (dureri musculare);
- scăderea entuziasmului;
- dificultăți de memorie și concentrare;
- gândire constantă la problemele legate de muncă/îngrijitorul;
- sentiment constant de inutilitate și ineficiență;
- lipsa de inițiativă;
- mânie crescută;
- iritabilitate;
- pesimism;
- agitație;
- anxietate;
- oboseala fizică și psihică;
- pierderea motivației;
- insomnie.

Aceste manifestări ale stresului îngrijitorului și pot fi denumite **Povara bolii**, sau mai simplu Povara: prin acest concept se înțelege starea care rezultă din povara (psihică sau fizică sau socială) a îngrijitorului.

Acești factori nu trebuie subestimați și trebuie măsurați corespunzător: povara îngrijitorului nu trebuie să fie prea grea, pentru a evita ca aceasta să afecteze negativ sănătatea și calitatea vieții acestuia.<sup>2</sup>

Serviciile publice și intervențiile sociale pentru persoanele cu dizabilități mintale au, de asemenea, sarcina de a observa și susține îngrijitorii.

---

<sup>2</sup> <https://www.fedcp.org/cure-palliative/domiciliari/caregiver>

Povara bolii

Acest concept se află în mod specific între experiența personală și responsabilitatea comunității. Povara de boală, sau mai simplu Povara se înțelege starea care rezultă din povara îngrijirii (psihică, fizică sau socială) a îngrijitorului.

Poate fi analizat pentru îngrijitor pentru a identifica nivelul de greutate al poverii îngrijirii sau poate fi analizat în comunitate pentru a planifica intervențiile politice, sociale și sanitare corecte.

Povara îngrijitorilor persoanelor cu tulburări afective include costurile și durerea și suferința persoanelor afectate. Povara poate fi percepută din perspective sociale și private. Din punct de vedere subiectiv, nu există o măsură ideală a poverii, eșantionul de dovezi documentează costul extins și alte efecte negative ale tulburărilor afective, cum ar fi:

- relații familiale perturbatoare;
- costuri mai mari de îngrijire a sănătății pentru afecțiunile comorbide;
- rate crescute de sinucidere;
- productivitate redusă<sup>3</sup>.

Termenul povara bolii din punct de vedere social descrie consecințele totale, cumulate, ale unei boli definite sau ale unei game de boli dăunătoare în ceea ce privește dizabilitățile într-o comunitate. Aceste consecințe includ sănătatea, aspectele sociale și costurile pentru societate. Diferența dintre o situație ideală, în care toată lumea trăiește fără boală și dizabilități, și starea de sănătate actuală cumulată, este definită ca povara bolii. <sup>4</sup>

Acest concept este util pentru a crea proiecte sociale într-o anumită comunitate sau pentru sistemul de sănătate pentru a ajuta îngrijitorii și comunitatea să sprijine persoanele cu boli/dizabilități mintale. Cea mai bună practică este de a implica în evaluarea planului pentru persoana cu dizabilități mintale povara de boală a îngrijitorului său, pentru a prevedea intervenții pentru aceasta și a favoriza o cooperare între familii și comunitatea mai largă.

## Sfaturi utile

Sunt multe variabile implicate în desfășurarea acestei activități, precum diferitele contexte familiale, nevoile persoanei bolnave și emoționalitatea îngrijitorului, dar este posibil să identificăm câteva sfaturi generale care pot ajuta la sprijinirea mai senină a acestui rol:

- să învețe să-și exprime nevoile;
- permiteți-vă câteva momente de răgaz;
- ai grijă la apariția simptomelor de povara;
- nu fi prea dur cu tine însuși;
- împărtășește-ți emoțiile;

<sup>3</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12558002/>

<sup>4</sup> [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4020-5614-7\\_297](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4020-5614-7_297)

- discutați cu alți îngrijitori;
- cere ajutorul altor persoane care pot înlocui îngrijitorul pentru sarcini specifice;
- recunoașteți și acceptați faptul că aveți nevoie de ajutor și sprijin.

În următorul capitol veți găsi un videoclip cu posibile intervenții/sfaturi/cadru comunitar sau social care includ îngrijitorii în calea sănătății.

AI GRIJĂ DE ÎNGRIJITORII. Abordare bazată pe comunitate

Mai jos sunt câteva indicații pentru îngrijirea îngrijitorilor:

- Identificați îngrijitorii care suferă de suferință psihologică și îndrumați-i către persoana responsabilă cu acordarea suportului psihologic.
- Mobilizarea resurselor comunitare (familie extinsă, centre sociale, centre psihoeducaționale, centre culturale) pentru a sprijini familia în sarcina de îngrijire. Abordarea comunitară a sănătății mintale este o componentă semnificativă a îngrijirii mintale și sociale. Și este terapeutic în sine.
- Abordările comunitare ale sănătății mintale și sprijinului psihosocial se bazează pe înțelegerea faptului că comunitățile pot fi motoarele pentru propria îngrijire și schimbare și ar trebui să fie implicate în mod semnificativ în toate etapele răspunsurilor de îngrijire. O abordare bazată pe comunitate insistă asupra faptului că persoanele care primesc îngrijire și asistență au posibilitatea de a participa la deciziile care le afectează viața. Această abordare recunoaște abilitățile și resursele indivizilor în cauză și mediul lor de viață, această abordare permitând acordarea unui sprijin relevant în conformitate cu nevoile individului și cu caracteristicile comunității în care acesta trăiește. În cele din urmă, obiectivele abordării bazate pe comunitate sunt de a consolida demnitatea și stima de sine a persoanelor de interes și de a împuternici toți actorii să lucreze împreună pentru a sprijini diferiții membri ai comunității în exercitarea și bucurarea drepturilor lor umane.
- Oferiți grupuri psihosociale pentru îngrijitori pentru a discuta despre dificultățile, preocupările și experiențele în curs, abilitățile parentale, strategiile de adaptare și oferiți un spațiu pentru sprijin reciproc.<sup>5</sup>
- Psihoterapie (și urmărire) pentru îngrijitorii care suferă de suferință psihologică moderată până la severă (depresie).

<sup>5</sup> <https://www.refworld.org/pdfid/47da54722.pdf>



Strategii de coping pentru îngrijitorii familiei

Sugestii pentru îngrijitorii familiei din viața de zi cu zi:

- <https://www.youtube.com/watch?v=yXwQS3ory6E>

Sugestii pentru îngrijitorii familiei pentru o persoană cu o boală mintală:

- <https://www.youtube.com/watch?v=d0mFtYPJwhc>

Strategii de a face față pentru îngrijitori pentru a avea grijă de voi înșivă:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4jjQn-UbznQ>

Ce înseamnă de fapt să fii îngrijitor? Povestirea unei experiențe personale reale:

- <https://www.youtube.com/watch?v=H3RQ9-hOulE>

Recomandări și obiective de îngrijire a îngrijitorilor și  
a tinerilor cu dizabilități

Pentru a oferi o intervenție psihosocială și educațională care să țină cont atât de nevoile tânărului adult cu dizabilități, cât și de cele ale îngrijitorului, este necesar să:

- să înțeleagă contextul de viață în care oamenii trăiesc și lucrează;
- să înțeleagă resursele și limitările zonei;
- promovarea sănătății mintale și a stărilor de bine;
- explicați părinților/îngrijitorilor simptomele și reacțiile comune de stres și suferință legate de rolul de îngrijitor;
- implicarea părinților în procesul de autonomie și sentimente trăite de tânărul adult cu dizabilități mintale;
- descrie posibilele intervenții care pot fi asigurate de părinte acasă;
- descrieți posibilele intervenții de sprijin (cum unde și când) pe care le poate primi îngrijitorul (consiliere de grup sau individuală);
- munca în comunitate și nu numai în familie

#### Obiectivele sprijinului îngrijitorului

- sprijinirea părinților/îngrijitorilor, permițându-le să se simtă sprijiniți în sprijinirea tinerilor cu dizabilități mintale;
- să consolideze importanța solicitării ajutorului și a împărtășirii sentimentelor într-un moment specific de durere și suferință;
- îmbunătățirea relației dintre îngrijitori și tineri;
- crește experiențele și sentimentele pozitive ale îngrijitorilor și tinerilor.

Chestionar

### 1. CARE ESTE ROLUL ÎNGRIGĂTORULUI?

- Este cineva care lucrează pentru a sprijini o persoană cu dizabilități mintale.
- Este o persoană esențială în procesul de susținere a sănătății mintale a persoanei cu dizabilități deoarece reprezintă o „punte” între persoană și comunitate.
- Este un membru al familiei care locuiește doar cu persoana cu probleme de sănătate mintală sau dizabilități.

### 2. POVARA BOLII ESTE:

- Limita bolii îngrijitorilor.
- Rezultatul evaluării sarcinii de îngrijire a îngrijitorului (psihic, fizic sau social).
- Greutatea persoanei cu handicap mintal din punctul de vedere al îngrijitorului.

### 3. CUM SĂ AVEȚI GRIJĂ DE ÎNGRIJITORI?

- Învinovăți-i dacă își iau timp să se odihnească.
- Să-i pară rău pentru ei pentru că își sacrifică viața.
- Explicați părinților/îngrijitorilor simptomele și reacțiile comune de stres și distres legate de rolul de îngrijitor și descrieți posibilele intervenții de sprijin (cum și când) pe care îngrijitorul le poate primi (consiliere de grup sau individuală).

### 4. CARE DINTRE ACESTE SIMPTOME TREBUIE CONSIDERATE CA INDICATORI DE SUFRESS?

- Fericire și un sentiment de echilibru interior.
- Dificultăți de relaxare și de somn, plângeri fizice crescute (dureri musculare), scăderea entuziasmului, dificultăți de memorie și concentrare, gândire constantă la problemele legate de muncă/îngrijitor, sentiment constant de inutilitate și ineficiență, lipsă de inițiativă, furie crescută, iritabilitate, pesimism, agitație, anxietate, oboseală fizică și psihică, pierderea motivației, insomnie.
- Niciuna din lista de mai sus.

## 5. SUNTEȚI ÎNGRIJITOR? Autoanaliză

Un îngrijitor de familie poate fi cineva care are grijă de un soț sau de un părinte, un membru al familiei extinse sau chiar un prieten sau un vecin. Oferiți cuiva ajutor cu:

- Transport la programari medicale?
- Cumpărarea sau organizarea medicamente?
- Monitorizarea stării lor medicale și de sănătate?
- Comunicarea cu profesioniștii din domeniul sănătății?
- Pledarea în numele lor cu furnizorii sau agențiile?
- Urcarea și coborârea din paturi sau scaune?
- A se îmbrăca?
- A face baie sau duș?
- Cumpărarea de la băcănie sau alte cumpărături?
- Treaba prin casa?
- Pregătirea meselor?
- Gestionarea finanțelor?



[www.projectcalmd.com](http://www.projectcalmd.com)



virtualcampus



duepunti ●●



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Sprejtinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.