

# Poradnik dla opiekunów osób po udarze

## #motywacja

Udar kompletnie zmienia nie tylko życie chorych, ale także ich opiekunów. Osoby po udarze doświadczają wielu dolegliwości i wielu codziennych czynności muszą nauczyć się na nowo. Wyzwaniem może być także komunikacja z bliskimi. W odzyskiwaniu sprawności po udarze może pomóc odpowiednie nastawienie. Aby zwiększyć lub podtrzymać motywację do działania osoby, którą się opiekujesz, wykorzystaj poniższe podpowiedzi.

Pamiętaj, że każdy chory przechodzi leczenie w inny sposób. Dostosuj poniższe propozycje do Twojej sytuacji.

PODPOWIEDŹ – OPIS	ZAMIAST	ZASTOSUJ
<b>MÓW</b>		
<p>Zrozumienie osoby chorej to podstawa Waszej relacji.</p> <p>Wzajemna akceptacja mimo trudności wynikających z choroby może pomóc Wam przejść przez ten trudny czas.</p>	<p><b>ZAMIAST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie, nie pomogę Ci z tym.</li> <li>• Nie wiem co zrobić.</li> <li>• Nie wiem o co Ci chodzi</li> </ul>	<p><b>ZASTOSUJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postaram się Tobie pomóc, zawsze Cię wysłucham.</li> <li>• To co się stało, jest dla Ciebie trudne, staram się pomóc, jestem obok.</li> </ul>
<p>Ważne, by szanować uczucia bliskiej osoby, dać jej przestrzeń na emocje, które odczuwa. Powstrzymaj się od dawania rad i narzucania swojej perspektywy.</p>	<p><b>ZAMIAST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie denerwuj się tak. Po co się wściekasz?</li> <li>• Inni mają gorzej. Wylbrzymiasz!</li> <li>• Samo przejdzie.</li> </ul>	<p><b>ZASTOSUJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wygląda na to, że jesteś wściekła/ wściekły. Masz prawo się złościć, być zły.</li> <li>• Widzę, że jesteś rozgoryczona/ rozgoryczony z powodu niepowodzenia.</li> </ul>
<p>Czasami wystarczy okazać zrozumienie, by uczynić rzeczywistość łatwiejszą do zniesienia. Na przykład przy pokonywaniu barier i ograniczeń wynikających z następstw udaru.</p>	<p><b>ZAMIAST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie próbuj! Daj już spokój, tylko się męczysz i denerwujesz.</li> </ul>	<p><b>ZASTOSUJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chcę pomóc Ci odzyskiwać sprawność, zwiększać Twoją samodzielność.</li> </ul>
<p>Trudno jest dbać o siebie, gdy ktoś wytyka brak działania. Chorzy mogą poczuć się wtedy oskarżani.</p> <p>Dużo łatwiej skoncentrować się na dążeniu do poprawy zdrowia, kiedy ktoś wspiera i przypomina o zaleceniach.</p>	<p><b>ZAMIAST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapominasz o ćwiczeniach. To nieodpowiedzialne!</li> <li>• Ile razy muszę Ci mówić, by ćwiczyć minimum godzinę dziennie?</li> </ul>	<p><b>ZASTOSUJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie udało Ci się dzisiaj poćwiczyć. Codzienne ćwiczenia są konieczne w dążeniu do poprawy Twojej sprawności.</li> <li>• Czy mogę Ci jakoś pomóc w wykonywaniu zalecanych ćwiczeń?</li> </ul>
<p>Pozwól chorej osobie dokonywać własnych wyborów. Poczucie sprawczości może dodatkowo zmotywować osobę w rekonwalescencji. Wspieraj ją w regularnym kontynuowaniu leczenia.</p>	<p><b>ZAMIAST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jesteś bardzo nieodpowiedzialna/ nieodpowiedzialny, zapominasz o rehabilitacji.</li> </ul>	<p><b>ZASTOSUJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustalmy codzienny plan ćwiczeń. Może o stałej porze? To pozwoli Ci pamiętać o nich. Może ustalmy jakąś formę przypominajki?</li> </ul>

PODPowiedź – opis	ZAMIAST	ZASTOSUJ
<b>MÓW</b>		
Mów osobie chorej otwarcie o tym, czego potrzebujesz. Wskaż wprost, w czym może Ci pomóc. Włączaj ją w codzienne czynności i obowiązki. Nie zniechęcaj się tempem pracy.	<b>ZAMIAST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nie przyjdzie Ci do głowy, żeby pomóc mi w prostych pracach domowych?</li> <li>Czy za każdym razem muszę Ci to mówić?</li> <li>Jestem zmęczona/ zmęczony! W niczym mi nie pomagasz!</li> </ul>	<b>ZASTOSUJ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomóż mi proszę w .....</li> <li>Potrzebuję Twojej pomocy.</li> <li>Nie dam rady bez Twojej pomocy.</li> </ul>
Chorzy z reguły nie lubią słuchać wykładów i długich tłumaczeń.  Uzależnienie aktywności osoby chorej od Twoich wskazówek może pozbawić ją chęci samodzielnego działania i odpowiedzialności za postępy w leczeniu.	<b>ZAMIAST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Znowu nie wzięłaś/ wzięłeś leków! Zapomniał(a)byś własnej głowy, gdyby nie ja.</li> </ul>	<b>ZASTOSUJ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ustalmy formę przypominajki o leku. Może uda się żebyś sam o nich pamiętał?</li> <li>Może warto ustalić formę przypomnienia o lekach?</li> </ul>
Zainteresowanie postępami samo w sobie jest dobre. Jednak zadawanie bliskiej osobie szeregu następujących po sobie pytań, jedno po drugim, w szybkim tempie może powodować uczucie przytłoczenia. Daj jej możliwość do swobodnej wypowiedzi.  Nie przerywaj. Dzięki temu osoba chora z większym prawdopodobieństwem będzie chciała opowiedzieć o terapii, swoich postępach lub o problemach z jakimi się obecnie zmagają.	<b>ZAMIAST</b> <p>Pytania zadane jedno po drugim/ ciągiem zaraz po wejściu pacjenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak było? Co dziś dokładnie robiliście na rehabilitacji? Co mówił rehabilitant?</li> </ul>	<b>ZASTOSUJ</b> <p>Możesz zadawać pytania zamknięte, które wymagają jedynie krótkich odpowiedzi, a potem zadać pytanie otwarte, żeby osoba chora spróbowała użyć formy mowy opowieściowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cześć, cieszę się, że już jesteś.</li> <li>Co dobrego się dzisiaj wydarzyło?</li> <li>Opowiesz o dzisiejszym dniu?</li> </ul>
Nie wyręczaj osoby chorej we wszystkich czynnościach. Aby „wyleczyć” mózg trzeba wykonywać trudne zadania w powtarzający się sposób. Zapewnij odpowiednią przestrzeń do konsekwentnego osiągnięcia samodzielności.	<b>ZAMIAST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Daj, zrobię to za Ciebie.</li> </ul>	<b>ZASTOSUJ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak mogę Ci pomóc?</li> <li>Czy potrzebujesz mojej pomocy?</li> <li>Jeśli chcesz, to mogę Ci pomóc.</li> <li>Chodź, zrobimy to razem.</li> </ul>
Chwal nawet najmniejsze postępy. To bardzo motywuje chore osoby do dalszego działania! Jeden krok więcej niż tydzień wcześniej to już duży sukces.	<b>ZAMIAST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trudno, następnym razem uda Ci się zrobić więcej.</li> <li>Dlaczego udało Ci się zrobić tylko pięć powtórzeń ćwiczenia?</li> </ul>	<b>ZASTOSUJ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Super sobie poradziłaś/ poradziłeś!</li> <li>Twoje postępy mnie zaskakują!</li> </ul>
Ogólnikowe stwierdzenia nie wspierają chorych w poprawie samopoczucia – mogą być wręcz denerwujące.	<b>ZAMIAST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kiedyś będzie lepiej! To przejdzie!</li> </ul>	<b>ZASTOSUJ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jestem tu z Tobą. Czy mogę Cię przytulić?</li> </ul> <p>Bliska osoba nie musi chcieć rozmawiać ani słyszeć jakichkolwiek porad. Czasem wystarczy być obok i w ten sposób okazać wsparcie.</p>

PODPowiedź – opis	ZAMIAST	ZASTOSUJ
<b>RÓB</b>		
Osoba po udarze to ten sam człowiek, którego znasz wcześniej. Szukaj sposobów efektywnej komunikacji, które nie wykluczają żadnej ze stron. Mów otwarcie o potrzebach, problemach, życiu codziennym. Włączaj go do rozmowy jak do tej pory.	<b>ZAMIAST</b> Kończyć za osobą chorą zdanie, przerywać, odpowiadać za nią w rozmowach, krzyczeć.	<b>ZASTOSUJ</b> Traktuj osobę chorą jak równą sobie, jak kogoś, kogo lubisz. Dbaj o relacje partnerskie.
W relacjach, zamiast koncentrować się na przeszłości, skup się na teraźniejszości i na wspólnych planach na przyszłość.  Nie przypominaj chorej osobie o momencie udaru, pobycie w szpitalu, ciężkich chwilach.	<b>ZAMIAST</b> Przypominać o przeżytym udarze, wracać do tamtych wydarzeń.	<b>ZASTOSUJ</b> Planuj przyszłość. Mów o tym co się wydarzy w niedalekiej przyszłości: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jutro potrzebuję Twojej pomocy przy zakupach.</li> <li>• Co powiesz na wakacje nad morzem? Gdzie chcesz pojechać latem?</li> </ul>
Dostosuj aktywność do etapu choroby bliskiej osoby.  Każdy udar jest inny, a choroba może przebiegać inaczej.  Dlatego porównanie do innych chorych może być demotywujące i zniechęcające do podejmowania starań.	<b>ZAMIAST</b> Mieć nadzieję, że osoba chora spełni oczekiwania zmotywowanego opiekuna.	<b>ZASTOSUJ</b> Skup się na tym, jak czuje się chora osoba, z czym ma trudności w terapii. Unikaj natarczości – zachęcaj do małych kroków, wspólnie podejmujcie starania, na które czuje się gotowa.  Pytaj na co ma ochotę. Szukajcie aktywności, które sprawiają Wam przyjemność.
Osoba chora może nie wykazywać chęci aktywnego współuczestniczenia w domowym życiu. Dlatego warto wyjść z inicjatywą i w naturalny sposób zachęcać ją do bycia razem, zaczynając od rozmów, po spokojne spotkania ze znajomymi.	<b>ZAMIAST</b> Koncentrować się na chorobie, terapii i rygorystycznych zasadach życia z chorobą.	<b>ZASTOSUJ</b> Zachęcaj do uczestnictwa w codziennym życiu.  Twórz naturalną atmosferę, poruszaj te same tematy, co przed chorobą i odwróć uwagę od negatywnych myśli.
Chory potrzebuje czasu na regenerację, która jest jednym z ważniejszych elementów wspierających leczenie. Chory musi mieć możliwość działania w swoim tempie, a nie działać pod presją oczekiwań zmotywowanego do terapii opiekuna.  Uszanuj czas na odpoczynek, nawet jeśli twój bliski potrzebuje go więcej niż ty zakładasz.	<b>ZAMIAST</b> Ustalać harmonogram zajęć i kurczowo się go trzymać oraz oceniać jego niewykonanie.	<b>ZASTOSUJ</b> Daj osobie chorej czas na dokończenie zadania, nie wyręczaj i nie kończ za nią.  Miej cierpliwość bądź wyrozumiała/ wyrozumiały. Ty też czasami masz “leniwy dzień” ;)
Osoba po udarze potrzebuje zaspokajania potrzeb psychicznych, przywiązania i bliskości. Taki rodzaj relacji pozytywnie wpłynie na samopoczucie bliskiej osoby. Jeśli poczuje Twoją obecność, empatię i zrozumienie jej stanu.	<b>ZAMIAST</b> Działać mechanicznie, szorstko, bez empatii.	<b>ZASTOSUJ</b> Otocz opieką, ciepłem, przytul.

PODPowiedź – opis	ZAMIAST	ZASTOSUJ
<b>RÓB</b>		
<p>Motywuuj poprzez działanie, inspiruj, podsuwaj narzędzia i proponuj aktywności, aby osoba chora jak najczęściej praktykowała i ćwiczyła samodzielnie.</p>	<p><b>ZAMIAST</b></p> <p>Mówić, co chory ma zrobić. Kazać wykonywać aktywności, które są bardziej w sferze zainteresowań opiekuna niż osoby chorej.</p>	<p><b>ZASTOSUJ</b></p> <p>Proponuj drobne usprawnienia, angażuj w codzienne aktywności, dostosowując indywidualnie do stanu osoby chorej.</p> <p>Staraj się, łączyć codzienne czynności z rehabilitacją osoby chorej, np.: jeśli gotujecie, niech nazywa po kolei czynności, które wykonuje.</p>
<p>Osoba po udarze musi zaakceptować nową rzeczywistość w jakiej się znalazła. Uczucie gniewu, żalu czy złości to normalne uczucia na różnych etapach leczenia. Jesteś tu dla tej osoby i będziesz ją wspierać. To ważne, żeby miała poczucie, że nie jest sama w tym trudnym dla niej czasie. Dlatego pamiętaj – osoba chora nie złości się na Ciebie, ale na swoją niemoc i chorobę. Masz prawo nie potrafić zareagować na trudną sytuację. Nie bój poprosić o pomoc np. psychologów. W ten sposób wspierasz siebie i bliską Ci osobę oraz dajesz Wam siłę na poradzenie sobie z różnymi emocjami.</p>	<p><b>ZAMIAST</b></p> <p>Frustrować i obrażać się na osobę chorą, gdy ma gorsze dni.</p>	<p><b>ZASTOSUJ</b></p> <p>Nie odnoś wahania nastroju do siebie. Jeśli sytuacja będzie trudna dla Ciebie, nazwij swoje emocje.</p>

Traktuj osobę chorą z szacunkiem.

Słuchaj i bądź :)

Materiał został opracowany na potrzeby kampanii Życie po udarze przez Fundację CommuniCare.