



## **INFORMATOR OŚRODKA ŚWIĘTEGO JERZEGO**

**dla rodzin i bliskich osób  
starających się o pobyt w Ośrodku.**

Skoro trzymasz w ręku ten informator to najprawdopodobniej poszukujesz odpowiedniego miejsca dla bliskiej osoby starszej potrzebującej pomocy w codziennych czynnościach, pielęgnacji, rehabilitacji.

***Nie jesteś sam!*** W naszym społeczeństwie przybywa osób starszych. Opieka nad bliską osobą starszą budzi wiele emocji i stanowi niemałe wyzwanie. Wymaga zaakceptowania zmian, które pojawiają się wraz z nieuchronnymi procesami starzenia.

Coraz częściej też zmuszeni jesteśmy szukać pomocy poza systemem rodzinnym. To nierzadko trudna decyzja dla obu stron: osoba starsza odczuwa lęk przed zmianą miejsca, przeprowadzką, oderwaniem od znajomych twarzy i otoczenia, rodzina boi się reakcji osoby starszej, może mieć wyrzuty sumienia i wiele innych wątpliwości związanych z powierzeniem opieki obcym osobom.

**Ośrodek Świętego Jerzego** to miejsce całodobowej opieki dla osób, które z uwagi na stan zdrowia oraz brak możliwości funkcjonowania w środowisku domowym wymagają pielęgnacji i opieki. W ramach czynności poprawy stanu zdrowia **Ośrodek oferuje szereg zajęć terapeutycznych oraz rehabilitację**. Często przybywają tu osoby starsze, po przebytych udarach, urazach i w stanach otępiennych. Wspólnie próbujemy radzić sobie z pogorszeniem zdrowia i samopoczucia psychofizycznego, obniżoną sprawnością ruchową czyli ogólnie problemami wieku starszego. Dzień po dniu szukamy odpowiedzi na poniższe pytania:

### **Czy można „oswoić” starość?**

Każda zmiana spotyka się najpierw z naszym buntem i niezgodą. Podobnie jest z akceptacją zmian związanych z procesami starzenia się. Zwiększanie swojej wiedzy i świadomości w tym zakresie to już pierwszy krok, by w odpowiednim momencie umieć stosownie zareagować i nie dać się ponieść niepotrzebnym emocjom.

**Warto wiedzieć, że wraz z wiekiem postępują procesy neurodegeneracyjne mózgu. Pogorszeniu ulegają:**

- **pamięć (w pierwszej kolejności widoczna jest utrata pamięci krótkotrwałej),**
- **koncentracja,**
- **myślenie (zwłaszcza abstrakcyjne).**

**Proces ten jest nieunikniony, jednak różni się u różnych osób.** Poznając specyfikę choroby otępiennej łatwiej zrozumieć, że zachowanie osób starszych wynika ze zmian chorobowych w mózgu. Nie jest więc często zabiegiem celowym, uporem czy złośliwością wymierzoną w nas.

Gdy wspomniane wyżej procesy przebiegają niepokojąco szybko, a dodatkowo **obserwujemy u osoby starszej:**

- **obniżenie nastroju,**
- **wycofanie się z wcześniejszych aktywności, zamknięcie się w sobie,**
- **zmiany w osobowości i zachowaniu,**
- **zaprzeczanie problemom z pamięcią czy wypieranie potrzeby pomocy**

to istnieje duże prawdopodobieństwo, że mamy do czynienia z chorobą otępienną (demencją) lub depresją. **W obu przypadkach niezbędne jest włączenie dodatkowego leczenia.**

## **Demencja – czy u wszystkich jednakowa?**

Demencja jest chorobą mocno zróżnicowaną w zależności od tego, jakie części mózgu i w jakim zakresie zostały uszkodzone.

I tak:

- 1/3 osób to osoby z Alzheimerem (ze względu na nasilenie objawów osoby takie, nie są przyjmowane do naszego Ośrodka);
- 1/3 to osoby po przebytych udarach;
- 1/3 osób doświadcza zarówno choroby Alzheimera jak i małych udarów.

Ta różnorodność utrudnia dobór właściwej i skutecznej pomocy oraz leczenia. Dlatego też tak ważna jest wzajemna komunikacja oraz współpraca różnych specjalistów. Tak właśnie dzieje się w naszym Ośrodku, gdzie zespół (w skład którego wchodzi: oddziałowa, rehabilitant, psycholog i terapeuta zajęciowy) wymieniają się informacjami w celu ustalenia spójnego i indywidualnego programu pracy z daną osobą.

### **Jak można komunikować się ze schorowanym rodzicem lub bliską osobą starszą?**

Nawet jeśli osoba starsza nie ma racji, jest zagubiona czy nieświadoma miejsca w którym przebywa i nie rozpoznaje osób, które ją otaczają to **nadal jest w stanie odczuwać silne emocje (emocjami nie rządzi rzeczywistość, ale to co o niej myślimy).**

W takim przypadku najczęściej są to reakcje niepokoju, lęku, strachu skutkujące wycofaniem lub agresją.

### **Dlatego w komunikacji z osobą starszą ważne jest aby:**

- Unikać konfrontacji z realiami (i tak nie zostaną potraktowane poważnie, a mogą wzbudzić dodatkowy lęk), ale też nie oszukiwać
- Zachować spokój i opanowanie
- Zadbać o właściwe miejsce na rozmowę i dostosowanie formy do możliwości odbiorcy.
- Starać się wyciszyć i uspokoić lęki osoby starszej

**W perspektywie trudności z pamięcią, orientacją i adaptacją do zmian warto zadbać o stały rozkład dnia. By zapewnić dobrą organizację pracy, opiekę oraz poczucie bezpieczeństwa chorym przebywającym w Ośrodku ściśle trzymamy się poniższego harmonogramu dnia.**

## Harmonogram dnia w Ośrodku:

<b>PORA DNIA godzina</b>	<b>OPIEKA PODSTAWOWA</b>	<b>INNE AKTYWNOŚCI</b>	<b>ODWIEDZINY</b>
5.00-6.00	Podstawowe czynności higieniczne, wymiana pampersów		
Do godziny 7.00	ubieranie pacjentów i poranna toaleta		
7.00		Msza św. (dla chętnych)	
8.00-8.30	Śniadanie		
8.30-11.30	Podstawowe czynności higieniczne, wymiana pampersów  Kąpiel (zgodnie z ustalonym porządkiem)	czas rehabilitacji, terapii zajęciowej oraz innych dodatkowych aktywności (np. wyjścia na dwór, spotkania z psychologiem, grupa terapeutyczna)	
12.00-13.00	Obiad		<b>CZAS ODWIEDZIN</b>
<b>13.00-15.00</b>		15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego (dla chętnych)	
<b>15.00</b>			
<b>15.30-16.00</b>	Podstawowe czynności higieniczne, wymiana pampersów, kładzenie do łóżek	Spotkania indywidualne z psychologiem, terapeutą zajęciowym, opiekunem duchowym (w ramach potrzeb)	
<b>16.30-17.00</b>	Kolacja		
<b>17.00-18.00</b>			
18.00-21.00		Odpoczynek Czas dla siebie	NIE
21.00-22.00	Podstawowe czynności higieniczne, wymiana pampersów.		

- ❖ Opieka pielęgniarsko-medyczna w każdym dniu tygodnia.
- ❖ Wizyty lekarza od poniedziałku do piątku zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem.
- ❖ Przed przybyciem do Ośrodka zadbaj o odpowiednie spakowanie bliskiej osoby.

### **Konieczne będą:**

- Środki około higieniczne: ręczniki, chusteczki nawilżane, krem, balsam lub olejek nawilżający (stosowany do tej pory), grzebień
- Odzież do spania
- Wygodna odzież codzienna: bluzki, podkoszulki, swetry, spodnie bez guzików, dres, skarpetki (stosownie do pory roku)
- Obuwie pełne zawiązywane lub na przylepiec

**WAŻNE** - w Ośrodku nie funkcjonuje pralnia warto więc pamiętać o wystarczającej ilości czystej odzieży zmiennej

### **Przydatne będą:**

- Małe butelki z wodą do wygodnego picia
- Coś do czytania lub słuchania (jeśli chory ma taką możliwość)
- Kapelusz przeciwsłoneczny (jeśli pobyt wypada w okresie letnim)
- Niewielki przedmiot do którego osoba jest przywiązana będący przyjaznym i domowym akcentem pomagającym się aklimatyzować w nowym miejscu (np. ramka ze zdjęciem)

**WAŻNE:** Ze względu na specyfikę pensjonariuszy Ośrodka (problemy z pamięcią, orientacją j.w) personel nie jest w stanie zadbać o wszystkie rzeczy osobiste mieszkańców. Prosimy o wyrozumiałość i nie pozostawianie cennych rzeczy lub składanie ich do depozytu.

Jeśli jesteś osobą odpowiedzialną za sprawy formalne pobytu bliskiej osoby w Ośrodku, po przybyciu do Ośrodka skontaktuj się z:

- Biurem: czynne poniedziałek- piątek w godz. 8-15.00
- Pielęgniarką oddziałową lub pielęgniarką dyżurującą piętra na które została skierowana osoba starsza
- Psychologiem- konsultacje z rodzinami odbywają się w poniedziałki i środy w godz. 14-16.00 lub po uprzednim kontakcie telefonicznym (informacje w sekretariacie Ośrodka i pod numerem: 71 393 08 29 w. 49)

W razie potrzeby możliwa jest też konsultacja z:

- Logopedą (kontakt możliwy pod numerem tel. 516 152 154)
- Opiekunem duchowym
- Rehabilitantem
- Lekarzem
- Terapeutą zajęciowym

Informacje na temat możliwości i pory konsultacji z wybranym specjalistą otrzymasz u pielęgniarki dyżurującej piętra, na które skierowana została osoba starsza.

**Pamiętaj też, że nadal jesteś bardzo potrzebną osobą.** W trosce o dobro bliskiej osoby starszej zadbaj o regularne odwiedziny i dobrą komunikację. Nowe otoczenie i nowa sytuacja może być trudna szczególnie na początku pobytu zarówno dla osoby starszej jak i dla jej najbliższych. Dlatego warto też zadbać o własne samopoczucie i emocje. W ramach dodatkowych usług Ośrodek zapewnia **grupowe warsztaty dla rodzin i opiekunów osób starszych prowadzone przez psychologa.**

Spotkania z innymi osobami doświadczającymi ciężaru zmian związanych z procesem starzenia się naszych bliskich **pomogą Ci** m.in. :

- Zrozumieć procesy starzenia się i choroby wieku starszego
- Polepszyć swoją komunikację z osobami starszymi
- Radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami
- Zadbać o własne zdrowie i higienę psychiczną

**Szczegóły na stronie internetowej: <http://uboromeuszek.pl>  
w sekretariacie lub pod numerem tel.: 71 393 08 29**