

Izolacja społeczna



Szukanie wsparcia

Jeśli stres jest przewlekły lub przytłaczający, nie wahaj się szukać pomocy:

·Zacznij od poszukania wsparcia np. grupa wsparcia – tam najczęściej uzyskasz pomoc :

- Wsparcie od specjalistów: dowiedz się, jak radzić sobie ze stresem, korzystając z wiedzy psychologów, psychoterapeutów lub trenerów radzenia sobie ze stresem.
- Wymiana doświadczeń z innymi opiekunami: poznaj sposoby radzenia sobie ze stresem stosowane przez osoby uczestniczące w podobnych sytuacjach oraz sprawdzone przez nich strategie.
- Rozmowa z osobami w podobnej sytuacji: kontakt z innymi opiekunami pozwala lepiej zrozumieć Twoją sytuację i zbudować poczucie, że nie jesteś sam z problemem.
- Informacje o wsparciu instytucjonalnym: dowiedz się, gdzie zgłosić się po pomoc zawodowego opiekuna, jakie programy są dostępne i w jaki sposób możesz z nich skorzystać.



Wsparcie instytucjonalne

Bycie opiekunem osoby z niepełnosprawnością to ogromna odpowiedzialność, ale nie musisz dźwigać jej samodzielnie. W Polsce istnieje wiele instytucji i programów, które zostały stworzone, aby odciążyć opiekunów, zapewnić im wytchnienie, wsparcie specjalistów oraz realną pomoc w codziennych obowiązkach. Korzystanie z tych usług nie jest oznaką słabości – to troska o własne zdrowie i siłę, dzięki którym możesz lepiej wspierać bliską osobę. Poznaj dostępne formy wsparcia i wybierz te, które mogą ułatwić Ci codzienne życie.



1. Opieka wytchnieniowa.

- Finansowana z Funduszu Solidarnościowego, oferowana przez:
 - gminy i powiaty,
 - organizacje pozarządowe realizujące program (np. WTZ, ŚDS, fundacje).
- Formy wsparcia:
 - pomoc w domu osoby z niepełnosprawnością,
 - pobyt dzienny lub całodobowy w ośrodkach.

2. Usługi asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej (AOON)

- Program zapewnia wsparcie w codziennych czynnościach osobie z niepełnosprawnością, co realnie odciąża opiekuna.
- Realizowany przez gminy i organizacje pozarządowe (NGO).

3. Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS)

- Placówki dziennego wsparcia oferujące:
 - terapię zajęciową,
 - aktywizację,
 - opiekę dzienną,
 - wsparcie psychologiczne dla opiekunów.

4. Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ)

- Organizacja zajęć dziennych dla uczestników, co odciąża rodzinę i zapewnia terapię oraz trening umiejętności.



Wsparcie instytucjonalne

5. Ośrodki wsparcia, DPS-y i placówki całodobowe

- Możliwość krótkoterminowego pobytu (tzw. respite care), który pozwala opiekunowi odpocząć lub załatwić sprawy formalne.

6. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)

- Udziela wsparcia w zakresie:
 - dofinansowań z PFRON (turnusy, sprzęt, likwidacja barier),
 - doradztwa,
 - kierowania do specjalistów i usług wsparcia.

7. Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS/MOPS)

- Możliwość uzyskania:
 - usług opiekuńczych,
 - specjalistycznych usług opiekuńczych,
 - zasiłków celowych i okresowych,
 - pracy socjalnej.



8. Specjaliści dostępni lokalnie

- Psycholog (np. przy OPS, PCPR, NGO),
- poradnie zdrowia psychicznego,
- bezpłatne punkty konsultacyjne, w tym dla opiekunów.

9. Organizacje pozarządowe

- Fundacje i stowarzyszenia wspierające osoby z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów, oferujące m.in.:
 - szkolenia i warsztaty,
 - grupy wsparcia,

