

WSPIERAJMY SIĘ – INICJATYWA DLA OPIEKUNÓW

Czym jest wypalenie?

Jest to stan wyczerpania emocjonalnego, psychicznego i fizycznego, wynikający z długotrwałego oraz obciążającego sprawowania opieki nad osobą z niepełnosprawnością. Długotrwała opieka wiąże się z wysokim poziomem stresu i dużym poświęceniem, co często prowadzi do zaniedbywania własnych potrzeb oraz zdrowia opiekuna. Opiekunowie nierzadko zapominają, jak istotne są ich potrzeby oraz prawo do odpoczynku, relaksu i dbania o własny dobrostan.



Jak objawia się wypalenie?

- Wyczerpanie fizyczne i psychiczne: permanentne zmęczenie, brak energii, trudności z koncentracją oraz brak motywacji do działania.
- Zmiany emocjonalne: frustracja, lęk, gniew, a także uczucie apatii i niechęci.
- Problemy zdrowotne: zaburzenia snu, dolegliwości żołądkowe, częste bóle głowy, bóle w klatce piersiowej oraz zwiększona podatność na infekcje.
- Negatywne postawy: poczucie winy, utrata cierpliwości wobec osób z niepełnosprawnościami, cynizm.
- Wykluczenie społeczne: unikanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, brak potrzeby integracji społecznej, poczucie bycia niezrozumianym.

FORMY WSPARCIA INSTYTUCJONALNE I SPOŁECZNE

Nazwa placówki / instytucji	Adres	Zakres wsparcia
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu (MOPR)	ul. Cześćnikowska 18, 60-330 Poznań	Pomoc społeczna, usługi opiekuńcze i specjalistyczne, realizacja programów opieki wytchnieniowej, wsparcie opiekunów nieformalnych
Centrum Inicjatyw Senioralnych	ul. Mielżyńskiego 24, 61-725 Poznań	Informacja i doradztwo dla seniorów i opiekunów, działania aktywizujące, wsparcie środowiskowe
Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie	ul. Garczyńskiego 13, 61-527 Poznań	Grupy wsparcia, poradnictwo, zajęcia terapeutyczne, wsparcie opiekunów osób z demencją, w tym elementy opieki wytchnieniowej
Poznańskie Centrum Świadczeń	ul. Wszystkich Świętych 1, 61-846 Poznań	Realizacja świadczeń rodzinnych i opiekuńczych, dodatki związane z niepełnosprawnością
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu	ul. Nowowiejskiego 11, 61-731 Poznań	Koordinacja polityki społecznej, programy wsparcia, informacja o usługach społecznych



Spotkania empowerment



Warsztaty ze specjalistami



Współpraca z instytucjami pomocy społecznej



Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych

ZAPISY W BIURZE STOWARZYSZENIE NA TAK



61 86 88 444



Ul. Arciszewskiego 25a
60-269 Poznań



04/06/2025



START
17:00



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



stowarzyszenie
na tak

W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



stowarzyszenie
na tak



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



stowarzyszenie
na tak

Jak radzić sobie z wypaleniem? Jak mogę sobie pomóc?

Jako opiekun osoby z niepełnosprawnością codziennie borykamy się z wieloma trudnościami dnia codziennego. Ważne jest, aby w tej codzienności, często trwającej wiele lat, znaleźć chwilę na refleksję nad tym, co można zrobić, aby zadbać o siebie.

- **Szukaj wsparcia:** dołącz do grup wsparcia dla opiekunów, aby wymieniać się doświadczeniami oraz dowiedzieć się, gdzie szukać realnej pomocy, np. w ramach programów opieki wytchnieniowej.
- **Zadbaj o siebie:** dbaj o własne zdrowie fizyczne i psychiczne. Znajdź czas na odpoczynek oraz hobby, wybierając formy relaksu dopasowane do swoich potrzeb.
- **Korzystaj ze wsparcia specjalistów:** w razie potrzeby skorzystaj z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Grupy wsparcia często pomagają w znalezieniu odpowiednich specjalistów.
- **Ustal granice:** deleguj obowiązki, planuj opiekę w realistyczny sposób oraz zapewnij sobie regularne przerwy. Korzystaj z różnych form wsparcia opiekuńczego.
- **Szukaj wsparcia instytucjonalnego:** sprawdzaj dostępne w Twojej okolicy programy asystencji oraz opieki wytchnieniowej oferowane przez organizacje i instytucje.



Techniki relaksacyjne w redukcji stresu

- **Oddychanie przeponowe (brzuszne):** polega na świadomym kierowaniu powietrza do dolnych partii płuc w taki sposób, aby podczas wdechu unosił się brzuch, a nie klatka piersiowa.
- **Oddychanie kwadratowe:** technika polegająca na wykonywaniu czterech równych faz: wdechu (4 sekundy), zatrzymania oddechu (4 sekundy), wydechu (4 sekundy) oraz ponownego zatrzymania oddechu (4 sekundy).



Nazwa placówki / instytucji	Adres	Zakres wsparcia
Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Poznaniu	ul. Jana Henryka Dąbrowskiego 12, 60-908 Poznań	Obsługa ubezpieczeń społecznych i świadczeń, informacja o uprawnieniach opiekunów
Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Inspektorat Poznań	ul. Fabryczna 27/28, 61-512 Poznań	Przyjmowanie wniosków, obsługa świadczeń i ubezpieczeń społecznych
Zakład Ubezpieczeń Społecznych – II Oddział w Poznaniu	ul. Starołęcka 31, 61-361 Poznań	Obsługa klientów ZUS, świadczenia, informacje o prawach i obowiązkach
Stowarzyszenie Na Tak	ul. Ogólnik 20A, 60-386 Poznań	Wsparcie osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin, usługi opiekuńcze, realizacja programów opieki wytchnieniowej
Fundacja Mielnica	ul. Mielnica 1, 61-003 Poznań	Wsparcie osób z niepełnosprawnościami, usługi opiekuńcze, czasowe odciążenie opiekunów (opieka wytchnieniowa)
Stowarzyszenie Wspólnota – Rodzin i Opiekunów Osób Chorujących Psychiczenie	ul. Św. Rocha 11A, 61-142 Poznań	Wsparcie psychospołeczne rodzin i opiekunów, działania środowiskowe, okresowe formy wytchnienia

przeciwdziałania wypaleniu



Zmiana sposobu myślenia i zarządzanie swoim czasem.

Czasem problem leży w naszym podejściu do sytuacji i codziennych obowiązków. Jak sobie mogę pomóc w długofalowej perspektywie:

- **Analiza przyczyn:** zidentyfikuj, co dokładnie wywołuje u Ciebie stres. Dzięki temu łatwiej będzie unikać lub eliminować sytuacje stresogenne.
- **Ustalanie realistycznych celów:** stawiaj sobie realne cele, co pomoże zwiększyć poczucie kontroli nad sytuacją oraz zachować równowagę między obowiązkami a czasem na relaks.
- **Asertywność:** naucz się mówić „nie”, gdy masz zbyt wiele obowiązków. Jest to kluczowe dla uniknięcia przeciążenia.
- **Skupienie na tym, co można kontrolować:** nie martw się sprawami, na które nie masz wpływu. Koncentruj się na działaniach, które możesz podjąć – na tym, co możesz zmienić, usprawnić lub przeorganizować. Zastanów się, jaką część opieki możesz powierzyć innemu członkowi rodziny lub zawodowemu opiekunowi, a także gdzie szukać wsparcia w tym zakresie.

Związek między

dietą, a zdrowiem psychicznym.



Coraz więcej badań potwierdza, że sposób odżywiania ma istotny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne. Mózg, mimo że stanowi niewielką część masy ciała, zużywa bardzo dużo energii i potrzebuje różnorodnych składników odżywczych, aby prawidłowo funkcjonować. To, co jemy, przekłada się na jego pracę, a tym samym na nasz nastrój, poziom stresu i ogólne samopoczucie.



Kluczową rolę odgrywają tu neuroprzekaźniki – substancje chemiczne umożliwiające komunikację między komórkami nerwowymi. Serotonina, dopamina czy GABA wpływają na poczucie szczęścia, motywację oraz zdolność radzenia sobie ze stresem. Do ich produkcji niezbędne są składniki dostarczane z pożywieniem, takie jak **aminokwasy, witaminy z grupy B, magnez czy kwasy tłuszczowe omega-3**.

Przykładowo serotonina powstaje z tryptofanu, który znajduje się m.in. w mięsie z indyka, jajach, orzechach i nasionach. Brak tych składników w diecie może zaburzać produkcję neuroprzekaźników, co sprzyja obniżeniu nastroju, rozdrażnieniu, a nawet rozwojowi depresji.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

