

DRUŽINSKI OSKRBOVALCI

To besedilo je povzetek prve faze projekta Resil4Care (<https://resil4care.eu/results/>), ki je financiran iz programa Erasmus+; kot partner sodeluje tudi Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Cilj projekta je opolnomočiti in razbremeniti neformalne oskrbovalce pri njihovih nalogah z uporabo družabnih omrežij, kjer lahko dobijo različne vrste informacij in psihološko podporo. Bistveni vidik, ki ga partnerstvo vzelo kot izhodišče projekta, pa je odpornost; prav temu vidiku je posvečena prva faza projekta.

O ODPORNOSTI NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV

Odpornost lahko definiramo kot zmožnost spoprijemanja s težavami oz. pozitivno prilagajanje na težke situacije. Lahko jo razumemo tudi kot sposobnost prožnega odziva, ki vpliva na dobro psihološko počutje, moč, zdravo življenje, razvejano družabno mrežo in zadovoljstvo s podporo okolja.

Odpornost v kontekstu oskrbovanja je psihološki dejavnik, ki vpliva na aktivno spoprijemanje z oskrbovanjem in je osredotočeno na čustva, težave in smisel. Pozitivno vpliva na prilagajanje in zmanjšuje dejavnike stresa, povezane s čustveno stisko, bremenom ter utrujenostjo. Zato je potrebno razvijati ukrepe za spodbujanje in izboljšanje prožnega načina spoprijemanja s težavami. Prepoznati je potrebno predvsem aktivne strategije spoprijemanja, ki pomagajo pri prilagajanju na bolezen, in prepoznati pozitivne vidike oskrbovanja ter hkrati spodbujati iskanje osebnega smisla v izkušnji bolezni in oskrbovanja.

Teoretični okvir odpornosti neformalnih oskrbovalcev predpostavlja, da bodo črpali iz lastnih virov, hkrati pa bodo v interakciji z okoljem črpali iz virov skupnosti in družbe, ki pa lahko krepijo ali zavirajo odpornost. Oskrbovalci z nizko odpornostjo se počutijo močno obremenjeni tudi ob majhnih oskrbovalnih potrebah. Nasprotno pa oskrbovalci z visoko stopnjo odpornosti občutijo nizko obremenitev tudi ob velikih potrebah po oskrbi. Zaznano nizko obremenitev bi lahko pripisali učinkovitim strategijam obvladovanja, pri čemer je odpornost povezana s strategijami obvladovanja, usmerjenimi v težave in čustva, ter občutkom lastne učinkovitosti. Ob upoštevanju tega okvira je torej mogoče odpornost opisati kot »proces obvladovanja in prilagajanja močnim virom stresa ali travme«. Sposobnosti posameznika, ki izvirajo iz njegovega življenja in okolja, olajšujejo to sposobnost prilagajanja in hitrega okrevanja ob težavnih situacijah. Odpornost se razume kot pozitivna naravnost kljub izpostavljenosti težki situaciji ali tveganju in se osredotoča na pozitivne vidike in manj na negativne.

Odporni oskrbovalci so v dobrih odnosih z zdravstvenimi delavci, so proaktivni, zbirajo informacije, se povezujejo in razvijajo socialno mrežo. Znajo izražati svoja čustva in dileme, pri čemer se lahko zanašajo na svoje mreže socialne podpore, ki jim pomagajo pri reševanju življenjskih situacij.

Odpornost je kompleksen in večplasten pojav, ki si na področju oskrbovanja zasluzi nadaljnji razmislek glede tega, ali gre

za lastnost, proces ali kombinacijo obeh. Skupne ugotovitve kažejo, da je odpornost povezana z boljšim splošnim zdravjem in psihološkim počutjem ter prispeva k optimalnemu obvladovanju stresa med družinskimi oskrbovalci.

Če poskušamo razumeti odpornost, moramo najprej poudariti psihološko počutje kot ključni dejavnik, ki vpliva na nihanje odpornosti oskrbovalcev.

Na odpornost vpliva tudi naslednje.

1. Individualni dejavniki, predvsem družbeno-demografski: starost, spol, stopnja izobrazbe in zaposlitveni status oskrbovalca ter starost in spol oskrbovanca. Vplivajo tudi psihološke lastnosti oskrbovalca: občutek kompetentnosti, obvladovanje situacije, način

spoprijemanja z občutkom krivde ali nemoči.

2. Kontekst oskrbe: družinska skupnost, vrsta in kakovost odnosa med oskrbovalcem in pomoči potrebnim, trajanje in breme oskrbovanja.
3. Družbeni in skupnostni viri: osamljenost, podpora okolja, redna pomoč družine oz. prijateljev ter uporaba storitev, ki so na voljo v skupnosti.

Odpornost ima pozitiven vpliv na telesno zdravje, izboljšuje preživetje in duševno zdravje, hkrati pa pomembno zmanjšuje tveganje za razvoj depresije, anksioznosti in stresa. Okrepljena odpornost oskrbovalca izboljša počutje tako oskrbovanca kot oskrbovalca.

Prevod in priredba Alenka Ogrin