

KTO SIĘ TYM PRZEJMUJE? Teraźniejszość i przyszłość europejskiego personelu opiekuńczego.

Zaburzenia zachowania, demencja, trudności w uczeniu się, problemy ze zdrowiem psychicznym, uzależnienia – wszystko to wpływa na sposób postrzegania rzeczywistości przez daną osobę i odpowiednio wpływa na jej zachowanie, utrudniając jej funkcjonowanie w życiu codziennym. Statystyki z 2019 r. pokazują, że w całej Unii Europejskiej ponad 30,8 mln osób wymaga długoterminowej opieki, a liczba ta stale rośnie. Dla tych osób wsparcie w takich obszarach, jak integracja, komunikacja, wyznaczanie celów lub opieka osobista, ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania i możliwości prowadzenia satysfakcjonującego życia. Oznacza to, że do zaspokojenia tych potrzeb potrzeba podobnej liczby osób, które będą opiekować się osobami z trudnościami w postrzeganiu i zachowaniu. Ale czy to prawda?

Kogo to obchodzi? Niektóre statystyki dotyczące personelu opiekuńczego.



Unia Europejska boryka się obecnie z poważnym niedoborem siły roboczej w sektorze opieki. W krajach europejskich ponad 2 miliony stanowisk opiekuńczych pozostaje nieobsadzonych. W związku z szybkim starzeniem się społeczeństwa szacuje się, że do 2050 r. 30% ludności Europy będzie miało ponad 65 lat, co spowoduje jeszcze większe obciążenie dla i tak już przeciążonych systemów. W naszych krajach partnerskich sytuacja jest poważna: Niemcy przewidują, że do 2050 r. potrzeba będzie 700 000 dodatkowych pracowników opieki, a Holandia zgłasza obecnie 135 000 wolnych miejsc pracy w służbie zdrowia.

Nie jest to pozytywna prognoza. Brak opiekunów będzie miał bezpośredni wpływ na samopoczucie osób wymagających szczególnej troski, utrudniając im dostęp do niezbędnego wsparcia na co dzień.

Rosnące zapotrzebowanie i niedobory kadrowe mają wpływ na osoby już zatrudnione jako opiekunowie i na to, jak możemy je wspierać.

Członkowie rodziny, pracownicy zawodowi, personel domów opieki, wolontariusze – wszystkie te osoby, które opiekują się osobami o niejasnych zachowaniach, borykają się z wieloma codziennymi wyzwaniami wynikającymi z niewystarczających zasobów w sektorze opieki.



(Nie) widoczny koszt.

W całej Unii Europejskiej nieodpłatna opieka zajmuje średnio 30 godzin tygodniowo – prawie tyle samo, co praca w pełnym wymiarze godzin. Każdego dnia około 600 osób rezygnuje z płatnego zatrudnienia, aby zapewnić nieodpłatną opiekę, podczas gdy wiele innych pozostaje na rynku pracy, godząc obowiązki zawodowe z obowiązkami opiekuńczymi.

Pomimo skali tych działań nie ma wspólnych przepisów w całej UE, które ujednoliciłyby wymagania szkoleniowe dla zawodów związanych z opieką. W niektórych krajach wymagane są kwalifikacje uniwersyteckie, podczas gdy w innych opieka jest uważana za stanowisko na poziomie podstawowym, a pracodawcy zapewniają jedynie podstawowe szkolenia wewnętrzne.

Jednak nawet najbardziej kompleksowe programy szkoleniowe często pomijają kluczowy element: dobre samopoczucie samych opiekunów.

W ostatnich rozmowach z opiekunami wspierającymi osoby o trudnych lub niejasnych zachowaniach wielu z nich otwarcie mówiło o odczuwanym przez siebie napięciu. Kilka osób opisało uczucie zbliżające się do wypalenia zawodowego, ale brakowało im praktycznych narzędzi potrzebnych do radzenia sobie z własnymi reakcjami emocjonalnymi w trudnych sytuacjach. Jednym z największych wyzwań, przed którymi stoją, jest regulacja emocjonalna. Kiedy mieszkaniowiec krzyczy, obraża lub zachowuje się agresywnie, opiekunowie muszą zachować spokój i wsparcie. Łatwiej jednak o tym mówić niż to zrobić. Wielu z nich zadaje sobie pytanie: *„Jak radzić sobie z wybuchami gniewu, nie wpadając samemu w gniew?”*. To doświadczenie, czasami opisywane jako „efekt lustra”, oznacza, że intensywność emocjonalna osoby objętej opieką może łatwo przenieść się na opiekuna. Z czasem może to prowadzić do zwątpienia, wyczerpania emocjonalnego i stresu, które utrzymują się długo po zakończeniu zmiany. Jak powiedział jeden z opiekunów: *„Coraz częściej osiągam granice swojej fizycznej i psychicznej wytrzymałości. Nie wiem, jak długo jeszcze dam radę”*.

Niestety, te osobiste doświadczenia odzwierciedlają szersze trendy. Badanie przeprowadzone przez EUFAMI wykazało, że opieka nad osobami starszymi jest silnie powiązana ze stresem, przeciążeniem rolowym i zwiększonym ryzykiem problemów ze zdrowiem psychicznym. Ponad 40% opiekunów martwi się o swoje zdrowie, około jedna trzecia zgłasza uczucie depresji, a 57% twierdzi, że często czuje się przytłoczonych. Wielu ocenia również swoje zdrowie psychiczne jako „złe” lub „bardzo złe”, głównie dlatego, że brakuje im możliwości

odpoczynku i dostępu do odpowiedniego wsparcia. Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii pokazują podobny obraz: opiekunowie doświadczają znacznie gorszego zdrowia fizycznego i psychicznego niż osoby niebędące opiekunami, w tym wyższego odsetka chorób przewlekłych i schorzeń związanych ze stresem.

Wyniki te wskazują na pilną kwestię. Gdy opiekunowie nie mają wsparcia, narażeni są na rosnące ryzyko chronicznego stresu, wypalenia zawodowego i pogorszenia stanu zdrowia. A gdy opiekunowie borykają się z trudnościami, skutki tego wykraczają poza ich samych – wpływają na jakość świadczonej opieki i samopoczucie osób, które są od niej zależne. Wspieranie opiekunów nie polega zatem wyłącznie na ochronie ich dobrego samopoczucia. Chodzi również o zapewnienie zrównoważonej, pełnej empatii opieki osobom, które jej najbardziej potrzebują.

Przykład dobrej praktyki – Paradijsvogelwoningen.

Chociaż przedstawione powyżej alarmujące statystyki mogą budzić poczucie zagłady i negatywną wizję przyszłości dla osób objętych opieką, przykład dobrej praktyki z Holandii budzi wiele nadziei.

Paradijsvogelwoningen lub „Ptaki rajskie” to holenderska inicjatywa opracowana przez organizację Sichting Surplus. Rajskie ptaki zapewniają niezależne mieszkania w stabilnym, mało stymulującym otoczeniu, w połączeniu ze zorganizowanym wsparciem i jasnymi wytycznymi, skierowane do grup, które doświadczają znacznych trudności w codziennym funkcjonowaniu i utrzymaniu stabilnego mieszkania. Dyrektor Surplus Jack ten Haaf wyjaśnia, że jego wizją jest społeczeństwo, w którym każdy może uczestniczyć i wносить swój wkład, w zależności od swoich możliwości, zapewniając bezpieczne i stabilne miejsce do życia jako podstawę do odzyskania równowagi i aktywności.

Ale co to oznacza dla opiekunów? Misją Surplus jest stworzenie integralnego, zorientowanego na powrót do zdrowia sposobu pracy we wszystkich dziedzinach życia, co oznacza, że specjaliści z wielu dziedzin łączą się, współpracując w zakresie swojej wiedzy specjalistycznej, co skutkuje jednym wspólnym planem i wspólną odpowiedzialnością.

Organizacja ma również innowacyjne podejście, wykorzystując narzędzia cyfrowe/hybrydowe, które uzupełniają rolę opiekunów. W paradijsvogelwoningen organizacja korzysta z aplikacji Goededag jako cyfrowego narzędzia do planowania dnia dla mieszkańców o złożonych i „dezorientujących” zachowaniach. W tym środowisku aplikacja służy jako centralne miejsce do codziennego planowania, podziału zadań i przeglądu obecności, zamiast rozproszonych list papierowych, tablic i doraźnych notatek, które są udostępniane wszystkim pracownikom. Zmniejsza to ilość dokumentacji papierowej, zależność od pamięci opiekunów i pozwala na gromadzenie przydatnych informacji i wskazówek w jednym miejscu.



Wybrane informacje są również dostępne dla klientów Paradijsvogelwoningen, którzy mogą je przeglądać na ekranie dotykowym. Mogą oni zobaczyć swój własny program, kto jest obecny i w której grupie, a także zaznaczać wykonane zadania i wskazywać, jak się czują. Daje to osobom o zagmatwanych zachowaniach możliwość decydowania o swoim dniu, komunikowania swoich uczuć w sposób niewerbalny i zachęca do nawiązywania kontaktów z innymi.

Dzięki temu model wsparcia ma charakter hybrydowy: wsparcie jest nadal fizycznie dostępne, ale część strukturyzacji dnia, przypomnień i informacji zwrotnych odbywa się za pośrednictwem środowiska cyfrowego. Personel korzysta z tego samego systemu do planowania powtarzających się i jednorazowych zadań, przydzielania ich klientom i personelowi, rejestrowania obecności i nieobecności oraz tworzenia krótkich raportów cyfrowych związanych z konkretnymi zadaniami lub dniem.

Od niedoboru do WSPARCIA.

Aby rozwiązać ten palący problem, Fundacja Understanding połączyła siły z partnerami z Holandii, Niemiec i Włoch, którzy dzielą naszą misję pomocy społecznościom znajdującym się w niekorzystnej sytuacji. Łącząc naszą wiedzę, pomysły i zasoby, realizujemy projekt SUPPORT, którego celem jest stworzenie bezpłatnego programu dla opiekunów. Po rozmowach z wieloma ekspertami z doświadczeniem zidentyfikowaliśmy główne luki szkoleniowe i braki zasobów, z którymi opiekunowie borykają się na co dzień. Obejmują one niestandardowe narzędzia i techniki komunikacyjne, wiedzę organizacyjną i wskazówki, a także dbanie o siebie poprzez zarządzanie emocjami i wyznaczanie granic. Ponadto, aby zapewnić kompleksowy pakiet, SUPPORT łączy sesje szkoleniowe prowadzone przez profesjonalistów z doświadczeniem w tej dziedzinie, nowe innowacyjne rozwiązania i wsparcie społeczności, aby stworzyć bezpieczną platformę dla opiekunów, na której będą mogli uczyć się i wymieniać doświadczeniami zgodnie z ich potrzebami.



Chociaż prace nad tym projektem trwają „za kulisami” od połowy 2025 r., Fundacja Understanding pragnie przedstawić oficjalne rozpoczęcie projektu dla ogółu społeczeństwa w formie międzynarodowej konferencji. 23 czerwca 2026 r. w Krakowie gościć będziemy prelegentów z różnych organizacji z całej Europy, aby przyjrzeć się bliżej potrzebom i nowoczesnym podejściom do opieki nad osobami dorosłymi. Jest to doskonała okazja, aby pogłębić swoją wiedzę w tej dziedzinie, odkryć przyszłość opieki i nawiązać kontakty z organizacjami, a może nawet zostać ambasadorem projektu SUPPORT, uzyskując priorytetowy dostęp do szkoleń i narzędzi cyfrowych.

