

**Zestaw narzędzi do  
tworzenia planu  
opieki doraźnej w  
nagłych wypadkach**

***Kto zajmie Twoje  
miejsce, gdy Cię  
nagle zabraknie?***



**The Scottish  
Government**

## Wprowadzenie

### Jesteś opiekunem? Bądź gotowy. Zaplanuj! Udostępnij...

#### Zestaw narzędzi do tworzenia planu opieki doraźnej w nagłych wypadkach – dla opiekunów i specjalistów

Zestaw ten pomoże opiekunom stworzyć plan opieki doraźnej w nagłych wypadkach poprzez sformułowanie odpowiedzi na pytania takie jak **kto, co, dlaczego, gdzie, kiedy i jak** zapewni opiekę w razie nieprzewidzianych okoliczności. Tworzenie planu na potrzeby opiekunów i ich podopiecznych przy użyciu naszego zestawu narzędzi można rozłożyć w czasie.

Przy korzystaniu z zestawu zachęca się opiekunów, aby rozpatrywali wszystkie możliwe okoliczności i potencjalne rozwiązania. Zaleca się również włączenie w ten proces odpowiednich członków rodziny, przyjaciół i ekspertów.

Na zakończenie każdego z omawianych punktów podane są: przydatne definicje, linki do dalszych informacji, porady i anegdoty.

Planując z wyprzedzeniem, w nadziei, że wdrożenie tego planu w życie nigdy nie okaże się konieczne, opiekun może zapisać, wszystko co wie, ułatwiając tym samym przejęcie opieki przez kogoś, kto podejmie się roli opiekuna w razie nagłej konieczności.

Osoby zawodowo zaangażowane w opiekę mogą również korzystać z tego zestawu podczas dyskusji z opiekunami w ramach planowania opieki doraźnej.

Każdy plan opieki doraźnej jest inny. Nasz zestaw pomoże opiekunom i ich podopiecznym zastanowić się, jakie plany należy ustalić. Po wypełnieniu naszego zestawu, opiekunowie będą mogli sfinalizować swój plan opieki doraźnej.

## Kim się opiekujesz?

## Co wiesz na temat planowania opieki doraźnej?

## Porady

Według projektu ustawy o opiekunach w Szkocji (The Carers (Scotland) Bill), opiekunem jest „osoba, która zapewnia lub zamierza zapewnić opiekę innej osobie”

### Co zalicza się do nagłych przypadków?

Do nagłych przypadków zalicza się chorobę, wydarzenie lub sytuację kryzysową w życiu osobistym, która nagle lub nieoczekiwanie sprawia, że opiekun jest odseparowany od osoby, którą się opiekuje doraźnie lub długoterminowo, lub która prowadzi do spiętrzenia się potrzeb osoby objętej opieką. Może to być pogrzeb w rodzinie, opóźnienia w podróży, przyjęcie do szpitala, nagła wizyta u lekarza lub dentysty, lub zdarzenie w życiu osobistym odbijające się na podopiecznym.

### Czym jest plan opieki doraźnej w nagłych przypadkach?

Plan opieki doraźnej w nagłych przypadkach zawiera praktyczne ustalenia na wypadek krótkotrwałych, niespodziewanych okoliczności, z powodu których opiekun nie jest w stanie wypełnić swej roli. Plan opieki doraźnej sporządza się na piśmie.

### Co wiemy na temat zalet planowania doraźnej opieki:

Opiekunowie, którzy mają ustalony plan opieki doraźnej donoszą, że daje im to spokój, gdyż wiedzą, że w nagłych okolicznościach osoba, którą się opiekują, będzie miała zapewnioną opiekę. Zaleca się ustalenie planu niezwłocznie, gdyż nagłe wypadki mają to do siebie, że są nie do przewidzenia.

Dalsze informacje dostępne są tutaj:

[www.enable.org.uk/emergencyplanning](http://www.enable.org.uk/emergencyplanning)

## Kogo należy włączyć w dyskusje na temat planowania opieki doraźnej?

## Porady

Plan opieki doraźnej pozwala określić osoby w otoczeniu opiekuna, które mogą pomóc zapewnić opiekę na czas nieobecności – mogą to być przyjaciele, rodzina, sąsiedzi lub jakakolwiek inna osoba znana opiekunowi lub osobie objętej opieką.

Rozmowy z poszczególnymi osobami, które mogłyby zapewnić opiekę doraźną, można prowadzić oddzielnie lub w grupie. Należy również włączyć w te dyskusje osobę objętą opieką, jeśli to możliwe.

Należy wszystkich poinformować, na czym polega plan opieki doraźnej i w jakim celu się go tworzy. Należy również omówić potrzeby osoby objętej opieką. Opiekunowie doraźni powinni zastanowić się, jakiego rodzaju opieki byliby w stanie udzielić w nagłym wypadku.

Należy sprawdzić, czy osoby te nie mają nic przeciwko temu, aby wymienić ich w planie opieki doraźnej. Trzeba im wyjaśnić, że nie mają obowiązku wyrazić zgody na przyjęcie roli opiekuna doraźnego, ale jeśli się zgodzą, podejmują tym samym zobowiązanie. Opiekun może zyskać spokój tylko wtedy, gdy ma pewność, że osoby włączone do planu opieki pomogą w razie nieobecności.

# Przygotowanie

W jakim celu ustala się plan opieki doraźnej?

W jaki sposób pomoże on osobie objętej opieką i jej opiekunowi?

## Porady

Jakie znaczenie dla opiekuna i podopiecznego ma plan opieki?

**„Ja mam plan w głowie”**

Należy zastanowić się, jakie byłyby konsekwencje braku planu w przypadku jakiegoś nagłego zdarzenia. Czy oczekuje się od znajomych, rodziny, sąsiadów, iż przyjdą z pomocą? Czy osoby te są świadome tych oczekiwań? Czy omówiono z nimi potrzeby osoby objętej opieką?

Czy szpital, policja, opieka społeczna lub inne służby, które mogą być zaangażowane w razie nagłego zdarzenia będą wiedzieć, jak skontaktować się z opiekunem doraźnym?

Co będzie odczuwać osoba wymagająca opieki, jeśli będzie musiała udać się do ośrodka doraźnej opieki lub do szpitala?

Celem planu jest stworzenie nieformalnej grupy wsparcia wokół opiekuna i jego podopiecznego, dzięki czemu nie trzeba korzystać z opieki doraźnej lokalnego samorządu. W razie nagłego wypadku opiekun może być spokojny, że znajoma osoba, której ufa, przejmie opiekę nad swoim podopiecznym, który również zna i ufa tej osobie.

Sporządzenie planu opieki doraźnej zapobiega przerodzeniu się sytuacji nagłej w kryzys.

# Przygotowanie

Czy osoba objęta opieką będzie brała udział w tym procesie? Jeśli nie, to dlaczego? W jaki sposób można by tę osobę bardziej zaangażować w te plany?

## Porady

Mówi się, że plany opieki doraźnej zapewniają opiekunom spokój ducha. Jak nam oni sami donoszą, zapewnienie zdrowia i dobrego samopoczucia osobie, którą się opiekuje, jest dla nich ważniejsze niż ich własne dobro.

**„Jeśli on jest zadowolony, to ja też”**

Plan opieki ma na celu zapewnić, że ktoś podejmie się roli opiekuna w razie jego nieobecności. Plan wyszczególnia osoby, które podejmą się opieki oraz potrzeby podopiecznego. Dlatego też osoba wymagająca opieki powinna być włączona w proces tworzenia planu, o ile to możliwe.

Aby proces planowania przebiegał sprawniej, można zastosować:

- Obrazki i zdjęcia
- Dyskusje w mniejszych grupach, jeśli duży tłum sprawia problem
- Doradztwo
- Pomoc osobista / pracownicy wsparcia
- Plansze do rozmów
- Zapewnienie wyboru, o ile to możliwe

## Planowanie

Jakiego rodzaju opieki i wsparcia wymaga osoba, którą się opiekujesz?

Jak wygląda codzienna rutyna osoby, którą się opiekujesz?

### Porady

Weź pod uwagę wszystkie aspekty opieki i wsparcia, jakie zapewniasz.

Dobrze jest zastanowić się, jak wygląda normalny dzień – od chwili gdy oboje wstajecie z rana aż do chwili, gdy idziecie spać wieczorem.

Czy niezbędna jest opieka również w nocy?

Im bardziej szczegółowy będzie Twój plan, tym łatwiej będzie osobie, która Cię zastąpi w Twojej roli i tym mniejsze zamieszanie.

Dołączenie godzinowego rozkładu dnia może być bardzo przydatne.

Czy w opiekę włącza się również agencja postronna? W które dni pomoc i wsparcie zapewniane są przez tę agencję? Przez ile godzin?

## Planowanie

Jakie są potrzeby zdrowotne osoby wymagającej opieki?

Czy podopieczny cierpi na jakieś alergie?

Gdzie przechowuje się lekarstwa?

### Porady

Jeśli chodzi o leki, polecamy stosowanie aptecznie wypełnionych pojemników na leki lub opakowania konturowe, aby wyeliminować możliwość pomyłki w podaniu leku.

Czy wyznaczono określone godziny podawania leków?

Czy istnieje protokół postępowania w razie określonych schorzeń – na przykład protokół postępowania w przypadku epilepsji lub wytyczne co do leków, lub protokół postępowania przy przenoszeniu i fizycznym obchodzeniu się z podopiecznym? Gdzie jest przechowywany?

Czy osoba objęta opieką ma złożone potrzeby pod kątem zdrowia lub opieki, które wymagają zaangażowania specjalistycznej opieki lub odpowiedniego szkolenia? W takim przypadku zaleca się omówienie z kierownikiem opieki lub pracownikiem socjalnym, co należy zrobić w razie nieobecności opiekuna.

**Czy osoba objęta opieką posiada jakieś szczególne wymagania dietetyczne? Czy wymaga pomocy podczas posiłków?**

### Porady

Należy zastanowić się, jakie są upodobania podopiecznego w zakresie żywności i napojów. Czy lubią kawę i herbatę zrobioną w określony sposób?

Czy jedzenie musi być pokrojone?

Czy osoba objęta opieką wymaga karmienia podczas posiłków?

Czy osoba jest na określonej diecie, np. wegetariańskiej?

Czy ma określone wymagania dietetyczne lub sposób przyrządzania posiłków z uwagi na religię lub pochodzenie kulturowe?

**W jaki sposób osoba objęta opieką komunikuje się?**

### Porady

Czy osoba ta komunikuje się, np. przy użyciu systemu Makaton, brytyjskiego języka migowego, pomocy obrazkowych?

Czy opiekun doraźny powinien być świadomy określonych gestów / zachowań, które mogą być dla niego wskazówką?

Czy podopieczny podatny jest na jakieś określone słabości, na przykład trudności dotyczące ruchu ulicznego lub pamięci krótkotrwałej?

W jaki sposób opiekun doraźny powinien postępować w określonych sytuacjach? Czy jest coś, co powinien lub nie powinien wspominać?

Czy są rzeczy, które powinien lub nie powinien robić?

**Kto jest opiekunem doraźnym? W jaki sposób dostanie się do mieszkania podopiecznego?**

### Porady

Jak się można z tą osobą skontaktować?

Czy osoby te podane są w kolejności pierwszeństwa wyboru?

W jakie określone dni osoby te mogą lub nie mogą pomagać?

Kto może zostać na noc w razie potrzeby?

Czy osoby te oferują pomoc w domu opiekuna, czy w domu osoby wymagającej opieki (jeśli mieszka oddzielnie), czy też we własnym domu?

Czy trzeba będzie zapewnić klucze opiekunom doraźnym?

Czy jest sejf na klucze? Kto ma do niego klucz?

Czy w mieszkaniu znajdują się jakieś zwierzęta i czy ustalono, co z nimi zrobić w razie nagłej potrzeby?

Czy istnieją jakieś potencjalne kwestie w związku ze zwierzętami, na przykład ryzyko grożące opiekunom doraźnym?

**Kto jest najbliższym krewnym osoby objętej opieką?**

**Czy osoba objęta opieką ma pełnomocnika lub opiekuna, jeśli nie jest w stanie decydować za siebie?**

**Jakie organizacje są głównie zaangażowane w opiekę i jak się można z nimi skontaktować?**

## Porady

W razie nagłego przypadku, osoby zapewniające opiekę powinny wiedzieć, kto ma odpowiedzialność prawną za osobę objętą opieką – może to być oczywiście główny opiekun! Lista osób, które mogą okazać się pomocne w nagłej potrzebie, obejmuje:

- Lekarza pierwszego kontaktu / ośrodek zdrowia
- Pracownika socjalnego / kierownika opieki
- Aptekę
- Pracownika wsparcia

**Czy istotne jest włączenie do planu jeszcze jakieś osoby?**

## Porady

Plan opieki doraźnej sporządza się z myślą o osobie wymagającej opieki.

Czy należy zamieścić w nim dane osobowe podopiecznego, np. datę urodzenia? Religię lub wyznanie?

Opiekunami doraźnymi mogą być członkowie rodziny i przyjaciele, którzy dobrze znają podopiecznego, ale mogą nie znać jego potrzeb, gdyż nie pełnią roli opiekuna na co dzień.

Aby móc zapewnić opiekę, opiekunowie doraźni powinni otrzymać jak najwięcej informacji. Znacznie ułatwi to okres przejściowy zarówno opiekunowi doraźnemu jak i osobie objętej opieką.

Jeśli dojdzie do nagłego wypadku, opiekun będzie się mniej niepokoił wiedząc, że opiekun doraźny posiada wszelkie istotne informacje, aby zapewnić podopiecznemu bezpieczeństwo, opiekę, wsparcie i zadowolenie podczas jego nieobecności.

## Udostępnienie informacji

### Komu należy udostępnić plan opieki doraźnej?

### Porady

Plan opieki doraźnej spełnia swoją rolę tylko wtedy, gdy ludzie o nim wiedzą.

Plan należy udostępnić wszystkim osobom, które zgodziły się zapewnić opiekę doraźną i najlepiej, gdyby podpisały go na potwierdzenie jego przyjęcia.

Plan należy również udostępnić placówce służb socjalnych i wszystkim osobom zawodowo związanym z opiekunem lub jego podopiecznym.

Należy się również zastanowić, kto jest w stanie wszcząć alarm na wypadek nagłej potrzeby. Ważne, aby te osoby wiedziały, kto jest głównym opiekunem oraz że istnieje plan opieki doraźnej.

Opiekun często woli nie udostępniać planu wszystkim osobom, gdyż zawiera on poufne informacje o osobie objętej opieką. Należy jednak zastanowić się nad miejscem przechowywania planu oraz upewnić się, że odpowiednie osoby znają to miejsce.

## Pomocne portale internetowe

### ENABLE Scotland

<http://www.enable.org.uk/emergencyplanning>

### Informacje na temat opieki w Szkocji

<http://www.careinfoscotland.scot/topics/how-to-get-care-services/emergency-and-future-planning/>

### Carers UK

<http://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/planning-for-emergencies>

### Pomoc w planowaniu

Lokalny ośrodek dla opiekunów lub wydział opieki społecznej może udzielić pomocy w przygotowaniu planu opieki doraźnej.

**ENABLE Direct** oferuje informacje na temat lokalnych usług dla opiekunów, w tym planowania opieki doraźnej i długoterminowej, pod numerem:

**T: 0300 0200 101, E: [enabledirect@enable.org.uk](mailto:enabledirect@enable.org.uk)**



ENABLE Scotland  
Picking Up The Pieces  
INSPIRE House  
Renshaw Place  
Eurocentral  
N Lanarkshire  
ML1 4UF

**T: 01698 737000**

Organizacja ENABLE Scotland jest finansowana przez Rząd Szkocki i jej celem jest wdrożenie projektu Picking Up The Pieces, co zapewni lepszy dostęp opiekunom w Szkocji do planowania opieki doraźnej.



ENABLE Scotland jest organizacją charytatywną zarejestrowaną w Szkocji, pod numerem SC009024.