

# 10 ważnych pytań do opiekuna

Rozważ poniższe pytania i zastanów się nad możliwymi działaniami. Omów je ze swoim podopiecznym. Pomogą Ci przygotować się na czekające Cię wyzwania. Dzięki nim łatwiej wypracujesz najlepszą strategię.

- 1** Czy w pełni rozumiesz stan zdrowia i objawy swojego bliskiego?  
**Sugerowane działanie:** Porozmawiaj z lekarzem. Zapytaj go o diagnozę, stan zdrowia Twojego bliskiego oraz czego należy się spodziewać. Rozważ z lekarzem różne warianty opieki i wspólnie wybierzcie najlepszy.
- 2** Czy wiesz, gdzie Twój bliski przechowuje wszystkie ważne dokumenty i hasła?  
**Sugerowane działanie:** Zbierz wszystkie ważne dokumenty, których możesz potrzebować. Mogą to być dane kont bankowych, emerytalnych, depozytów, inwestycji lub testament, a także kody PIN i hasła. Trzymaj je w jednym, bezpiecznym miejscu.
- 3** Czy Twoja rodzina i przyjaciele wiedzą, że opiekujesz się bliskim?  
**Sugerowane działanie:** Rozmawiaj z nimi o swojej roli opiekuna. Poinformuj o stanie zdrowia Twojego bliskiego. Nie ukrywaj wyzwań, przed którymi stajesz.
- 4** Kto może Ci pomóc w sprawowaniu opieki?  
**Sugerowane działanie:** Zrób listę wszystkich zadań, przy których potrzebujesz pomocy. Poproś rodzinę i przyjaciół o pomoc. Opracuj plan i podziel się obowiązkami. Zapoznaj się z lokalnymi instytucjami pomocowymi, które mogą Cię wesprzeć.
- 5** Czy u Twojego bliskiego zdiagnozowano chorobę psychiczną lub fizyczną, które mogą wymagać dodatkowej, specjalistycznej opieki?  
**Sugerowane działanie:** Uzyskaj szczegółowe informacje od lekarzy. Poszukaj lokalnych szpitali i klinik, które zapewniają specjalistyczną opiekę.
- 6** Jakie ubezpieczenie zdrowotne ma Twój bliski?  
**Sugerowane działanie:** Dowiedz się, czy Twój podopieczny jest ubezpieczony oraz co obejmuje jego pakiet. Znajdź polisę ubezpieczeniową i dowód osobisty. Zapoznaj się z zakresem polisy. Zasięgnij informacji o ubezpieczeniach długoterminowych. Jeśli Twój bliski nie jest ubezpieczony, dowiedz się, jakie świadczenia mu przysługują w Twoim regionie.
- 7** Czy Twój bliski nadał Tobie lub innej osobie pełnomocnictwo (tj. prawo do decydowania o finansach)?  
**Sugerowane działanie:** Znajdź dokumenty bliskiego. Sprawdź przyznane pełnomocnictwa. Jeśli nie wiesz, co zrobić, omów różne możliwości ze swoim bliskim.
- 8** Czy Twój bliski jest bezpieczny, gdy przebywa w domu sam?  
**Sugerowane działanie:** Porozmawiaj ze swoim bliskim o tym, jak możecie poprawić wygodę i bezpieczeństwo w domu. Sprawdź, czy dom jest bezpieczny. Określ, jakie zmiany są niezbędne, aby dom był całkowicie bezpieczny i komfortowy. Omówcie wspólnie ten temat.
- 9** Czy znasz życzenia i preferencje swojego bliskiego?  
**Sugerowane działanie:** Jeśli to możliwe, spytaj podopiecznego, jakiego rodzaju opieki oczekuje. Ustalcie, jak możecie sobie pomagać. Powiedz, jak postarasz się zapewnić to, czego potrzebuje Twój podopieczny.
- 10** Co zrobisz, aby zadbać również o siebie?  
**Sugerowane działanie:** Zastanów się, jak znajdziesz czas i energię dla siebie. Zatrósz się nie tylko o zdrowie bliskiego, ale i własne. Dobrze się odżywiaj, wysypiaj się i ćwicz, jeśli czujesz taką potrzebę. Zwróć uwagę na swój poziom stresu i spróbuj go kontrolować.