

DLA OPIEKUNÓW

Czy pozwalam komuś sobie samemu poradzić, a nie narzucam się z pomocą?

Czy moje słowa i ton głosu budują pokój, czy raczej wprowadzają napięcie?

Czy traktuję podopiecznego jak dorosłą, autonomiczną osobę, czy jak dziecko (nawet jeśli ma niepełnosprawność intelektualną)?

Czy nie podejmuję decyzji „nad głową” podopiecznego, rozmawiając o nim z osobami trzecimi w jego obecności, jakby był nieobecny?

Czy szanuję prawo podopiecznego do prywatności (np. podczas czynności higienicznych, pukanie do drzwi, nieczytanie jego korespondencji)?

Czy pozwalam podopiecznemu na podejmowanie ryzyka i popełnianie błędów, czy narzucam mu własną wizję?

Czy nie okazuję zniecierpliwienia, gdy czynności trwają dłużej niż zakładałem?

Czy potrafię oddzielić własny gorszy nastrój od relacji z podopiecznym, czy „wyładowuję” na nim frustrację?

Czy nie stosuję przemocy symbolicznej (np. lekceważące spojrzenia, wymowne wzdychanie, ignorowanie próśb)?

Czy potrafię przyznać się do błędu i przeprosić, jeśli moje zachowanie było niewłaściwe?

Czy nie staję się „wyręczycielem”?

Czy zachowuję dyskrecję i nie opowiadam o szczegółach życia podopiecznego osobom nieuprawnionym?

Czy dbam o własne zasoby, aby wypalenie zawodowe nie odbiło się na jakości mojej opieki?

Czy nie wykorzystuję swojej przewagi (fizycznej, informacyjnej, finansowej) nad podopiecznym?

Czy naprawdę słucham tego, co mówi podopieczny, czy tylko czekam na swoją kolej, by wydać instrukcję?

Czy dopasowuję sposób komunikacji do możliwości i preferencji osoby, której pomagam?

Czy nie ignoruję sygnałów bólu, dyskomfortu lub smutku podopiecznego, zbywając je stwierdzeniem „on/ona już tak ma”?

Czy nie umniejszam czyjemuś cierpieniu, problemom, którymi się ze mną dzieli, mówiąc mu, że „inni mają gorzej”?

RACHUNEK SUMIENIA DLA CHORYCH, NIEPEŁNOSPRAWNYCH I OPIEKUNÓW



**OPRACOWANY PRZEZ
CZŁONKÓW BRATERSTWA
CHORYCH W KRAKOWIE-
KURDWANOWIE**

DLA CHORYCH

Czy potrafię współpracować z osobami, które się mną opiekują, wykonując czynności, które jestem w stanie zrobić samemu?

Czy nie wykorzystywałem „wizerunku” osoby chorej, niepełnosprawnej, cierpiącej, żeby osiągnąć jak największe korzyści dla siebie?

Czy potrafię dostrzegać potrzeby innych ludzi, nie stawiając swoich na pierwszym miejscu?

Czy potrafię nie chować urazy w sercu za doznane krzywdy?

Czy uważam, że innym wiedzie się lepiej i zazdroszczę im tego?

Czy potrafię pogodzić się ze swoją chorobą, niepełnosprawnością?

Czy kiedy się modlę, to jedynie proszę, czy też dziękuję za każdy gest osób mi pomocnych, za każdy przeżyty dzień, ulgę w cierpieniu?

Czy narzekam z byle powodu?

Czy jestem oschły, wiecznie niezadowolony?

Czy potrafię się cieszyć z odwiedzin rodziny, sąsiadów, przyjaciół i porozmawiać z nimi na tematy niezwiązane z chorobami?

Czy nie tłumaczę się nazbyt często i w sposób przesadny złym samopoczuciem, brakiem sił, brakiem pomocy ze strony innych, żeby nie musieć podejmować się zadań, których zwyczajnie nie chce mi się podjąć?

Czy ofiarowuję moje cierpienie za dusze w czyśćcu cierpiące, kapłanów, osoby z rodziny, które oddaliły się od Boga, Kościoła?

Czy korzystam z Sakramentu Pokuty przynajmniej dwa razy w roku?

Czy nie wykorzystuję moich bliskich, opiekunów, asystentów oczekując od nich pomocy nawet w tym, z czym sam mogę sobie poradzić?

Czy doceniam osoby, które mi pomagają? Czy dziękuję im, że są obecne w moim życiu?

Czy potrafię przyznać się do błędu i przeprosić, jeśli moje zachowanie było niewłaściwe?

Czy widzę w moim asystencie, opiekunie osobę, która również ma swoje problemy, troski? Czy okazuję zainteresowanie jej sprawami?

Czy zdarza się, że mogąc być na Mszy w kościele, wybieram wygodę i uczestniczę w niej poprzez transmisję online?

Czy w miarę moich możliwości pomagam innym? Czy nie jestem jedynie biorcą pomocy?

Czy nie ukrywam swojej wiedzy o możliwości otrzymania jakiejś pomocy np. w programie asystentów, licząc na to, że im mniej osób wie, tym większe będą moje szanse na tę pomoc?

Czy na pewno robię wszystko co w mojej mocy, aby opierać się pokusie grzechu? Czy przypadkiem nie ulegam mu zbyt wcześnie, nawet nie podejmując walki, zakładając, że jestem zbyt słaby, aby ją wygrać?

Czy nie zwlekam z możliwością nawrócenia, pozwalając, by grzech przejął nade mną kontrolę?

Czy chęć nawrócenia buduję na strachu przed Bogiem, czy na miłości do Niego?

Czy pozwalam Bogu działać w moim życiu bezwarunkowo, czy tylko wtedy, gdy pozwala mi to pozostać w strefie komfortu?

Czy zanim osądzę drugiego człowieka, pytam się siebie, czy sam nie czynię/mówię/myślę tak samo?

Czy nie umniejszam czyjemuś cierpieniu, problemom, którymi się ze mną dzieli, mówiąc mu, że „inni mają gorzej”?

Czy odnoszę się z szacunkiem i życzliwością do personelu medycznego oraz opiekunów, nawet wtedy, gdy jestem zmęczony, obolały lub zdenerwowany?

Czy staram się być wdzięczny za pomoc, którą otrzymuję, zamiast skupiać się wyłącznie na tym, czego mi brakuje?

Czy dziękuję Panu Bogu za ludzi, którzy mi pomagają, oraz za każdy dzień życia, nawet jeśli jest on trudny?

Czy staram się zgłaszać swoje potrzeby w sposób uporządkowany i spokojny, nie obciążając nadmiernie personelu wieloma sprawami naraz, jeśli nie są pilne?

Czy w chorobie i słabości unikam narzekania i obwiniania innych, a zamiast tego próbuję zachować pokój serca i dobre słowo wobec bliźnich?

Czy jestem wyrozumiały wobec tych, których Pan Bóg stawia na mojej drodze, szczególnie gdy jest mi trudno?

Czy nie nadużywam pomocy opiekuna?

Czy jestem niecierpliwy i złościę się na opiekuna?

Czy jestem wdzięczny opiekunowi za pomoc?

Czy funkcjonując we wspólnocie staram się dzielić talentami, które posiadam, by służyły wspólnemu dobru?

Czy próbując poradzić sobie z bólem i stresem nadużywam imienia Boga na daremno lub przeklinam?