

Ogólnopolski Dzień Opiekuna Efektywne wsparcie zaczyna się od rozmowy

Jak skutecznie pomóc, gdy nie zna się potrzeb drugiej osoby? Można próbować się domyślić i włożyć we wsparcie całe serce, a mimo to nie osiągnąć spodziewanego efektu. Zdaniem psychologów, ze wszystkich możliwych rozwiązań, zwykle to najprostsze – jak szczerza rozmowa – okazuje się najbardziej efektywne. Jednak łatwiej powiedzieć, trudniej wykonać. W przypadku opiekunów osób chorych wyrażanie własnych potrzeb bywa odsuwane na dalszy plan, bo to pacjent jest w centrum uwagi. Ogólnopolski Dzień Opiekuna został powołany zarówno w celu docenienia tych cichych bohaterów, jak i zachęcenia ich do otwarcia się na wsparcie ze strony innych osób.

O potrzebie wspierania opiekunów osób chorych mówi się coraz więcej. Rozpoznanie choroby, szczególnie takiej, która będzie wymagała długotrwałego leczenia i czasochłonnej rekonwalescencji, to ciężkie doświadczenie psychiczne nie tylko dla samego pacjenta, ale także dla jego bliskich – szczególnie głównego opiekuna. Opieka domowa przeważnie wymaga niemal całodobowego zaangażowania i nierzadko przeformułowania dotychczasowego trybu życia (w tym także rezygnacji z pracy czy realizacji swoich pasji)¹.

12-ego lutego obchodzimy już drugi Ogólnopolski Dzień Opiekuna. Jego celem jest zwrócenie uwagi na problemy i potrzeby opiekunów, a także podziękowanie im za ich wsparcie. To także apel o zwiększenie działań edukacyjnych oraz realnej pomocy, która może poprawić jakość życia i ułatwić sprawowanie opieki nad bliskimi osobami. Z tej okazji warto także zwrócić uwagę na to, jak ważna w odciążaniu opiekunów jest skuteczna komunikacja.

Jak odważyć się na rozmowę?

Najbliższe środowisko opiekuna często dostrzega ciężar, jaki na nim spoczywa, i wyraża chęć pomocy. Skuteczne wsparcie to jednak wyzwanie, z jakim zmagają się wiele osób. – *Przeszkody mogą być różne. Nieraz opiekun odrzuca pomoc, uważa, że poradzi sobie sam. Innym razem bliscy nie wiedzą, jak mogliby pomóc. Jeszcze w innym przypadku opiekun otrzymuje wsparcie, które wcale go nie odciąża, ale bliskim wydaje się najlepsze. Pierwszym krokiem do rozwiązania tych wszystkich problemów jest skuteczna komunikacja – przekonuje Adrianna Sobol, psychoonkolog, która na co dzień pracuje z pacjentami i ich bliskimi.*

Jak podkreśla ekspertka, taka rozmowa na trudny temat może jednak być niełatwym zadaniem, budzącym obawy i rodzącym stres. Jednocześnie to jedyna droga, aby każda ze stron dobrze się zrozumiała i umiała wzajemnie sobie pomóc. Na początek trzeba przełamać bariery. Co może pomóc znaleźć odwagę do podjęcia szczerzej rozmowy na temat wsparcia opiekuna?

- **Uwierz w dobre intencje drugiej strony** – każda ze stron w tej dyskusji chce jak najlepiej. To nie rywalizacja, ale współpraca. Nawet jeśli opiekun odpychał dotychczasowe wsparcie, to prawdopodobnie robił to, aby dodatkowo nie obciążać pozostałych członków rodziny;

¹ Badanie „Opiekunowie osób chorych neurologicznie i onkologicznie” zrealizowane przez SW Research na zlecenie Nutricii Medycznej w dniach 23.02-05.03.2018; próba reprezentatywna ze względu na wiek, płeć, wielkość miejscowości, ankieta internetowa CAWI. N=303. Wyniki badania opublikowane: <https://nutriciamedyczna.pl/biuro-prasowe/jak-po-diagnozie-zmienia-sie-codziennosc-najblizszych-pacjenta>

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



- **Uświadom sobie słabe punkty i nie bój się ich** – na przeszkodzie w efektywnym wsparciu opiekuna mogą stać codzienne bariery, takie jak inne obowiązki – praca, szkoła, życie rodzinne. Nawet jeśli nie masz dużo czasu, sposobów wsparcia może być mnóstwo. Powiedz wprost, jakie masz możliwości. Wtedy rodzaj pomocy może być do nich dostosowany;
- **Pomyśl o tym, jaki efekt da rozmowa** – chociaż sama rozmowa może nie być łatwa, jej cel jest wart tego wysiłku. Odciążenie opiekuna w jego obowiązkach, podarowanie mu chwili dla siebie czy umocnienie w przekonaniu, że nie jest sam – to najlepsza mobilizacja, aby przełamać stres przed rozmową.

– W naszej kulturze panuje przekonanie, że powinniśmy być silni i brać na barki wszystko to, co nas spotyka. Opieka nad najbliższymi, którzy chorują, staje się więc czymś naturalnym, co – w naszej opinii – nie powinno stanowić powodu do narzekania, skarżenia się, a tym bardziej skupiania uwagi na sobie, zamiast na pacjencie. Czujemy się odpowiedzialni za najdrobniejsze rzeczy, nawet takie jak niezjedzony przez chorego posiłek. Jesteśmy skłonni przygotować kilka kolejnych wariantów, by pacjent zjadł, zamiast skorzystać z gotowych rozwiązań rekomendowanych przez lekarza czy dietetyka, np. żywienia medycznego. Tymczasem to właśnie troska o samego siebie sprawia, że opiekunowi starcza sił na dłużej, a udzielane wsparcie jest bardziej efektywne. Dlatego zachęcam opiekunów do szczerego mówienia o swoich potrzebach – to korzystne dla wszystkich, także dla tych, którzy chcą pomóc, bo w końcu wiedzą jak – dodaje Adrianna Sobol.

Ogólnopolski Dzień Opiekuna został powołany w 2018 roku dzięki zaangażowaniu ośmiu organizacji pacjentów zainspirowanych akcją społeczną „List do Opiekuna”, prowadzoną w ramach kolejnej edycji kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Wśród organizacji znalazły się: Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Fundacja Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych, Mazowieckie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona, Fundacja „OnkoCafe – Razem Lepiej”, Fundacja EuropaColon Polska, Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Fundacja Onkologiczna Alivia oraz Stowarzyszenie „Apetyt na Życie”.

Opiekunowie i ich bliscy, którzy przekonali się sami, ile daje szczerza rozmowa, najlepiej zachęcą do tego innych. Dlatego już niedługo w ramach kolejnej edycji kampanii Fundacji Nutricia podzielą się oni swoimi doświadczeniami. Prowadzone działania wspierające opiekunów można śledzić na stronie www.zywnieniemedyczne.pl.

O kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. **Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.**

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

www.zywieniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

www.fundacjanutricia.pl

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:

