

#PowiedzJak

Barbara i Maciej Stuhrowie w poruszającym spocie o tym, jak mówić o potrzebach opiekuna osoby chorej

Opiekunowie i ich bliscy, którzy osobiście przekonali się, jak dużym wyzwaniem jest skuteczne wsparcie opiekuna osoby chorej, postanowili podzielić się swoim doświadczeniem. W spocie zatytułowanym **#PowiedzJak** zachęcają do szczerej rozmowy z najbliższymi na temat wzajemnych potrzeb w sytuacji choroby. Spot inauguruje piątą edycję kampanii edukacyjnej „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”, realizowanej przez Fundację Nutricia.

Rola opiekuna w walce pacjenta z chorobą jest nieoceniona. Mierzą się oni z wieloma wyzwaniami. W związku z pełnionymi obowiązkami często odczuwają przemęczenie fizyczne, wyczerpanie, czy nie mają czasu dla siebie. W całym tym procesie zaniedbują też własne zdrowie¹. Ich bliscy często chcą ich odciążyć i wesprzeć, ale na przeszkodzie staje nieumiejętność efektywnego komunikowania się.



¹ Badanie „Opiekunowie osób chorych neurologicznie i onkologicznie” zrealizowane przez SW Research na zlecenie Nutricii Medycznej w dniach 23.02-05.03.2018; próba opiekunów reprezentatywna ze względu na wiek, płeć, wielkość miejscowości, n=303, ankieta inter netowa CAWI.

Powiedz, jak mogę ci pomóc

– *Chcę Cię wesprzeć... ale nie zawsze wiem jak. Dlatego powiedz mi, czego potrzebujesz. Otwórz się na wsparcie* – pada z ust bohaterów spotu. Słowa te wypowiadają najbliższe osoby opiekunów, które chciały wesprzeć ich w opiece w najtrudniejszych momentach. Katarzyna Zielnik przez kilka lat wspierała mamę, Janinę, która opiekowała się ciocią po udarze mózgu. Mąż Katarzyny Werońskiej zmagają się chorobą nowotworową. Mama i siostra Kasi od samej diagnozy były obok niej. Z własnego doświadczenia wiedzą, jakim wyzwaniem bywa zrozumienie potrzeb opiekuna i zapewnienie mu tego, co będzie dla niego najlepsze.

Bohaterowie wyznają, że nieraz musieli pomagać opiekunom „po omacku”. – *Opiekunowie osób chorych nieraz sądzą, że nie potrzebują pomocy. Myślą, że poradzą sobie sami, uważają, że cała uwaga powinna się koncentrować na pacjencie. A jeśli już zdają sobie sprawę ze swoich potrzeb, zmęczenia, to wstydzą się poprosić o tę pomoc, mają wyrzuty sumienia, nie dopuszczają do siebie myśli o słabościach* – mówi Adrianna Sobol, psychoonkolog z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. – *Dlatego ich bliscy, aby jakkolwiek ich wesprzeć, robią to, co sami uważają za najważniejsze, błędzą, frustrują się, bo taka pomoc nie zawsze przyniesie efekty. Tylko otwarcie się, szczerą rozmową i wsłuchanie we wzajemne potrzeby pozwoli wspierać opiekuna tak, aby robić to jak najmądrzej i najskuteczniej.*

W akcję zaangażowali się między innymi Barbara i Maciej Stuhrowie. – *Nie jest łatwo wracać myślami do pewnych chwil, szczególnie jeżeli mamy poczucie, że są dawno za nami. Jednak dzięki udziałowi w spocie mogłam jeszcze raz powiedzieć Mamie, jak bardzo jestem jej wdzięczny za cały ten czas, kiedy była przy Tacie. Dowiedziałem się też, że chociaż moja pomoc ograniczyła się głównie do obecności, było to to, czego potrzebowała Mama w tamtym czasie. Mam nadzieję, że inicjatywa pomoże zrozumieć osobom, które obecnie zmagają się z chorobą w rodzinie, jak ważne jest otwarte wyrażanie swoich potrzeb i otwartość na pomoc ze strony bliskich* – mówi Maciej Stuhr, którego tata, Jerzy Stuhr, przeszedł chorobę nowotworową.

Mówmy o naszych potrzebach

W spocie głos zabrały nie tylko osoby bliskie opiekunów, ale także sami opiekunowie. Wyznali, jak trudne bywa przyznanie się do słabości oraz jak cenna jest dla nich wszelka pomoc, jaką otrzymują. – *Myślałam, że jestem niemalże samowystarczalna* – powiedziała Kasia Werońska. – *Nie zawsze potrafiłam prosić o pomoc* – przyznała Janina Strojek. Bohaterowie akcji zachęcają wszystkich opiekunów, aby otworzyli się na wsparcie, przełamali bariery i nauczyli mówić, czego potrzebują.

Opiekunowie zwierzyli się, że nieraz sami nie byli w stanie nazwać własnych potrzeb. Całą uwagę skupiali na pacjencie i nie mieli okazji, aby zastanowić się nad sobą. Stąd też nie potrafili zakomunikować bliskim, czego oczekują. Jak radzi psychoonkolog, warto poświęcić więcej czasu sobie i spróbować najpierw określić uczucia i emocje, jakie nam towarzyszą. Dzięki temu łatwiej będzie rozpoznać własne, często ukryte, potrzeby i oczekiwania wobec otoczenia.

– *Bardzo trudne może być mówienie od razu wprost, jak się czujemy i czego nam brakuje. Ale każde otwarcie się, przekazanie swoich przemyśleń czy pojawiającej się emocji przybliży do szczerzej rozmowy. Ludzie boją się rozmawiać, boją się przyznawać do tego, że nie są samowystarczalni, że im ciężko. Ale każdy bohater, a każdy opiekun zdecydowanie nim jest, nie może być sam. Jeśli nie pozwoli pomóc sobie, sam nie będzie w stanie dobrze pomagać* – przekonuje Adrianna Sobol.

Spot #PowiedzJak został zrealizowany w ramach kolejnej, piątej edycji kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Celem kampanii jest budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia.

Jedną z częstych trudności, których doświadcza opiekun osoby chorej, jest właśnie dbanie o prawidłowy stan odżywienia organizmu. Zachowanie go jest jednym z podstawowych elementów podczas terapii. Odpowiedni stan odżywienia może pozytywnie wpływać na efektywność farmakoterapii, przyspieszyć rekonwalescencję oraz skrócić czas gojenia ran. Według badania przeprowadzonego w ramach kampanii wynika, że dla co piątego opiekuna brak apetytu u chorego jest jednym z najtrudniejszych aspektów związanych z opieką¹. Jednocześnie to samo badanie wykazało, że co trzeciemu opiekunowi zastosowanie żywienia medycznego, czyli specjalistycznego wsparcia zapewniającego choremu niezbędne składniki odżywcze, pozwoliło zyskać więcej czasu dla siebie.

– *Opiekunom, zwłaszcza osobom starszym, nieraz wydaje się, że najlepszym wyjściem dla chorego będzie domowe jedzenie, takie jak rosół czy inne tzw. „zdrowe” potrawy. I jest to zrozumiałe, gdyż każdy z opiekunów chce jak najlepiej dla swoich bliskich. Tymczasem zwiększone w czasie choroby zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze, a w szczególności białko, najczęściej ciężko jest zaspokoić tradycyjną dietą. Dodatkowo przygotowywanie posiłków zajmuje opiekunom wiele czasu i wysiłku. Odżywianie chorego to więc często ten obszar, w którym bardzo potrzebują pomocy bliskich. Wtedy z pomocą może przyjść żywnienie medyczne. Zastanawiając się, jak najlepiej wesprzeć opiekuna, a tym samym pacjenta, warto pamiętać o wszystkich dostępnych rozwiązaniach, proponować te, których sam opiekun może nie znać* – tłumaczy dr n. med. Paweł Kabata, chirurg onkolog, lekarz żywienia klinicznego.

Spot jest dostępny na kanale YouTube Fundacji Nutricia ([tutaj](#)).

Organizatorzy zachęcają do udostępniania spotu w social mediach i wyrażenia w ten sposób swojego wsparcia opiekunom w całej Polsce.

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 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 „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka. www.fundacjanutricia.pl

FN/ZM/02/03/2020