

Jak wspierać chorujących bliskich i nie zapomnieć o sobie Powstał poradnik dla opiekunów osób chorych

Choroba przewlekła wpływa nie tylko na życie pacjenta, ale także na jego najbliższe otoczenie. Kiedy wszyscy dookoła starają się zadbać o dobrostan fizyczny i psychiczny osoby chorej, w tym samym czasie potrzeby tych, którzy są najmocniej zaangażowani w opiekę, schodzą na dalszy plan. Dlatego w ramach kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” powstał specjalny poradnik dedykowany opiekunom osób chorych. Aby być dobrym opiekunem, trzeba bowiem także zaopiekować się samym sobą.

Zadbanie o siły, stan fizyczny i emocjonalny opiekuna są równie ważne, jak opieka nad przewlekle chorym pacjentem. Zapominają o tym sami opiekunowie - odkładają realizację swoich potrzeb na później lub na „wieczne nigdy”, nie potrafią o nich mówić. Dlatego z inicjatywy Fundacji Nutricia powstał specjalny poradnik, który ma pomóc opiekunom zadbać o siebie, nie przestając być najlepszym możliwym wsparciem dla chorego. Poradnik „Jestem opiekunem pacjenta... O tym, jak wspierać chorujących bliskich i nie zapomnieć o sobie” został stworzony w dwóch wersjach – dla opiekunów pacjentów onkologicznych i neurologicznych.

W teorii wszystko wydaje się proste, jednak faktyczne przyjrzenie się własnym potrzebom, nauczenie się rozplanowywania opieki, rozmowa z bliskimi na temat choroby, wymagają przełamania barier. Dlatego właśnie poradnik ma otwartą i praktyczną formę. Opiekunowie znajdą w nim miejsce na własne notatki, proste ćwiczenia, w które można włączyć bliskich, wiele praktycznych porad i odniesień do zewnętrznych pomocnych materiałów – Karty Praw Opiekuna, akcji edukacyjnych, ośrodków wspierających poszczególne elementy opieki, np. poradni żywieniowych.

– Rola opiekuna jest bardzo trudna i odpowiedzialna. Dlatego tak ważne jest, aby nauczył się nazywać swoje potrzeby, dzielić się obowiązkami, prosić o pomoc i ją przyjmować – wyjaśnia Adrianna Sobol, psychoonkolożka z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, autorka poradnika. – Najlepszą nauką zadbania o własne potrzeby i korzystania z pomocy jest po prostu odważenie się na pierwsze, małe kroki, i poradnik w tym właśnie pomaga.

Oto kilka przykładowych ćwiczeń z poradnika:

Ćwiczenie 1: Zaplanuj szczegółowo kolejny dzień. Rozpisuj czynności, które chcesz podjąć, ale pamiętaj, by ich liczba i zakres były realne do wykonania w danym terminie. Na samej górze wypisz te, które są priorytetowe, a poniżej mniej ważne i zacznij realizację od tych kluczowych. Zrealizowane zadanie wykreślaj z listy.

Komentarz ekspertki: *Dzięki jasnemu planowi w nieprzewidzianej sytuacji mniej istotne zadania możesz przełożyć na inny dzień. W ten sposób także budujesz w sobie poczucie skuteczności. A świadomość, że dałeś radę dziś, daje Ci poczucie, że dasz radę również jutro.*

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



