

## Opiekun też potrzebuje wakacji

Masz w swoim otoczeniu bliską osobę, która opiekuje się chorym? Sprawdź, jak ją zachęcić, aby skorzystała z letniego wypoczynku

W ostatnim czasie coraz częściej zwraca się uwagę na ogromną rolę odpoczynku jako niezbędnego elementu życia, który pozwala na efektywną realizację obowiązków i zachowanie własnego zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Badanie przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia wykazało, że praca 55 godzin lub więcej tygodniowo wiąże się z wyższym ryzykiem niektórych chorób, np. o 35% wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, niż w przypadku tygodnia pracy trwającego od 35 do 40 godzin<sup>1</sup>. Są jednak obowiązki, od których nie ma wolnego – pełnią je m.in. rodzeni opiekunowie osoby chorej. Tym ważniejsze jest, aby wspierać opiekunów na co dzień i uświadamiać, jak istotne jest korzystanie z odpoczynku. Wakacje to doskonały czas, aby to zrobić. Tylko jak?

Rola opiekuna osoby przewlekle chorej jest bardzo trudna, odpowiedzialna i nieraz wymaga wielu wyrzeczeń. 2/3 opiekunów, aby zapewnić opiekę choremu, musi ograniczyć życie towarzyskie i inne aktywności czasu wolnego<sup>2</sup>. U połowy natomiast konieczne jest zmniejszenie również czasu poświęcanego innym członkom rodziny, a u prawie 30% zmiana trybu pracy lub nauki. Dlatego zadbanie o siły, stan fizyczny i emocjonalny opiekuna są równie ważne, co opieka nad samym pacjentem. Niestety zapominają o tym sami opiekunowie i bardzo często odkładają realizację swoich potrzeb na później. Niechętnie proszą o wsparcie, nie przyznają się do zmęczenia, stresu, a czas wolny nieraz wzbudza w nich wyrzuty sumienia, które nie pozwalają z niego skorzystać.

– *Podobnie jak w życiu zawodowym, tak i w przypadku roli opiekuna, czas wolny jest integralną częścią dobrego samopoczucia, ale także trwałej produktywności i wysokiej wydajności. Dlatego zawsze powtarzam, że aby być dobrym opiekunem, trzeba także zadbać o samego siebie* – mówi Adrianna Sobol, psychoonkolożka z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspertka akcji @JestemOpiekunem Fundacji Nutricia. – *Opiekunów często nazywa się ukrytymi bądź zapomnianymi pacjentami, ponieważ w wyniku obciążenia opieką, sami zaniedbują swoje zdrowie. Kiedy, jeśli nie w wakacje, powinniśmy uświadamiać więc opiekunów, że także oni – jeśli nie zwłaszcza oni! – zasługują na przerwę. Za budowaniem poczucia, że opiekun ma prawo odpocząć powinny też iść propozycje wsparcia, by oddech był nie tylko piękną teorią i marzeniem, ale miał szansę realizacji* – przekonuje. Co zatem zrobić, aby wesprzeć znajomego opiekuna w jego roli i ułatwić podjęcie decyzji o urlopie w letnie dni?

### 1. Zachęć opiekuna do odpoczynku w różnej postaci

Na myśl o wakacjach niejeden opiekun drży, wyobrażając sobie długą rozłąkę z podopiecznym i odczuwając strach, że nie będzie odpowiednio zaopiekowany. Tymczasem rozplanować odpoczynek można na różne sposoby. Nie musi to być jeden długi urlop. Weekendowy wypad, aby zobaczyć interesujące zabytki, udział w licznych sezonowych atrakcjach, długi spacer czy całodniowy piknik

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>

<sup>2</sup> 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, n=303, ankieta internetowa CAWI

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



za miastem – nawet takie krótkie chwile pozwolą się odprężyć i naładować baterie, nie powodując jednocześnie obaw związanych z pozostawieniem pacjenta na dłużej. Dlatego zachęcaj opiekuna do tego, aby korzystał z letnich dni na różne sposoby.

## 2. Przekonaj opiekuna, że najmłodszy też mogą pomóc

Przerwa od szkoły to czas, kiedy dzieci mają dużo wolnego czasu i rodzice nieraz stają na głowie, aby w wartościowy sposób im go zapełnić. Zaangażuj więc je w pomoc w opiece. Do obowiązków opiekuna należy mnóstwo rzeczy – także zwyczajne spędzanie czasu z pacjentem, walka z nudą i stymulacja intelektualna. Pokaż mu, że niektóre z nich mogą w skuteczny sposób wykonywać również młodzi pomocnicy! Starsze dzieci mogą poczytać chorej babci lub dziadkowi książkę, zagrać w grę, a młodsze zrobić teatrzyk albo pokaz swoich ulubionych zabawek. Poza radością pacjenta i odciążeniem opiekuna może to być cenne doświadczenie, uczące dzieci wrażliwości, czynności i empatii.

## 3. Pokaż opiekunowi dostępne rozwiązania

Masz w wakacje więcej wolnego czasu? Opiekunowi brakuje go czasami nawet na szukanie wsparcia. Dlatego wyręcz go i sprawdź dostępne rozwiązania, które ułatwią mu sprawowanie opieki, a także naucz, jak zadbać o własne potrzeby, w tym potrzebę do wypoczynku. Z inicjatywy Fundacji Nutricia powstał szereg materiałów i działań specjalnie dla opiekunów, takich jak [poradnik dla opiekunów](#) czy profil [@JestemOpiekunem](#) na Instagramie. Oprócz wsparcia emocjonalnego i możliwości wymiany doświadczeń z innymi opiekunami znajduje się tam wiele merytorycznych porad m.in. w takich obszarach, jak pomoc psychologiczna czy żywnienie medyczne, którego zastosowanie może nie tylko poprawić samopoczucie pacjenta oraz wspomagać leczenie, ale również odciążyć opiekuna w codziennej opiece nad chorym. Warto zapytać o nie lekarza.

## 4. Zaproponuj przejęcie roli opiekuna

Przeszkodą w zdecydowaniu się na wakacje bywa ilość obowiązków, z jaką mierzą się opiekunowie. Zastanów się, czy przez kilka dni swojego urlopu dasz radę wyręczyć opiekuna w części z nich lub zastąpić go choćby na weekend. Można też zarządzić naradę rodzinną i ustalić, kto i ile czasu może spędzić z pacjentem. Z pomocą może przyjść zatrudnienie profesjonalnego wsparcia – na przykład zawodowego opiekuna lub pielęgniarki, którzy zapewnią pomoc w trudniejszych procedurach medycznych.

Więcej informacji na [www.zywnieniemedyczne.pl](http://www.zywnieniemedyczne.pl) i [@JestemOpiekunem](#).

\* \* \*

## 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.

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



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](http://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](http://www.fundacjanutricia.pl)

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:

