

Opiekunowie: troszcząc się o bliskich, starają się zastąpić wielu specjalistów - co trzeci karmi chorego, a ponad połowa zmienia opatrunki czy pomaga w rehabilitacji

12 lutego - Ogólnopolski Dzień Opiekuna

Bycie opiekunem osoby chorej lub starszej to często codzienna praca, w której trudno o dzień wolny czy dłuższy urlop. Opiekunowie dbają o przestrzeganie zaleceń lekarskich i pielęgniarskich, pomagają w rehabilitacji, dbają o prawidłowe odżywianie podopiecznych, ale też nierzadko stają się jedynym powiernikiem ich trosk i problemów. W efekcie 42% opiekunów bliskich deklaruje, że sprawowanie opieki wpływa na ich pracę zawodową, realizowanie własnych zainteresowań (52%) czy życie towarzyskie (58%) – wynika z badania SW Research przeprowadzonego dla Fundacji Nutricia w ramach kampanii edukacyjnej „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”¹. Kolejna, VII edycja kampanii, wspieranej przez 25 towarzystw naukowych i organizacji pacjentów, rozpoczyna się już 12 lutego, w Ogólnopolskim Dniu Opiekuna.

Opiekun – wielozadaniowiec

Opieka nad przewlekle chorym lub seniorem często zajmuje cały dzień. Opiekun stanowi dla swojego podopiecznego zarówno wsparcie fizyczne jak i psychiczne. Przeprowadzone w ramach kampanii badanie opinii wśród opiekunów osób bliskich na temat ich codziennych obowiązków pokazuje, że **większość karmi podopiecznego i przyrządza mu posiłki (77%), pomaga w utrzymaniu aktywności fizycznej i zapewnia kontakty z otoczeniem, np. wychodząc wspólnie na spacer czy razem spędzając czas w ciągu dnia (54%), a także kąpie podopiecznego (45%). Oprócz tego, dba o otoczenie i dom – 83% opiekunów regularnie robi zakupy, sprząta czy pierze (81%).**

– Choroba w rodzinie zawsze jest trudnym przeżyciem – niestety zdarza się, że pomimo hospitalizacji dolegliwości nie ustępują, a pacjent nie jest w stanie funkcjonować samodzielnie i wieść dotychczasowego życia. Potrzebuje stałego wsparcia, ponieważ codzienne czynności, tak błahe i proste dla zdrowych osób, stanowią ogromne wyzwanie. Opiekunowie w krótkim czasie zmieniają całe swoje życie dla bliskiego, którego kochają i o którego chcą zadbać: dopytują nas – lekarzy o to, co mogą zrobić, aby ulżyć w cierpieniu i zapewnić jak największy komfort choremu. Korzystają ze wsparcia pielęgniarskiego, by dowiedzieć się jak wykonywać podstawowe czynności pielęgnacyjne. Zwracają się także o pomoc do stowarzyszeń zrzeszających opiekunów, gdzie mogą zaczerpnąć niezbędnej wiedzy, a nieraz po prostu się wygadać wśród zaufanych osób. Odpowiednia opieka nad chorym owocuje zauważalnymi, pozytywnymi efektami i poprawia jakość życia pacjenta. Chylimy czoła przed wszystkimi Opiekunami, wykonującymi ciężką i wymagającą pracę, która zasługuje na największe uznanie – komentuje dr n. o zdrowiu Eliza Działach,

¹ Badanie opinii przeprowadzone w dn. 26.01 - 07.02.2022 roku przez SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na grupie 224 osób mających doświadczenie w opiece nad bliskimi wymagającymi pomocy.

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



Prezes Zarządu ON-KO Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Koordynatorów Opieki Onkologicznej, będącego jednym z partnerów kampanii Fundacji Nutricia

Na dobre i na złe – w zdrowiu i w chorobie

Jednym z Opiekunów, który ofiarował swój czas bliskiej osobie jest Andrzej Janeta, emerytowany górnik. Jego żona 7 lat temu przeszła rozległy udar mózgu i stała się osobą leżącą, wymagającą całodobowej opieki. Jak sam mówi o sobie, „*ślubowałem żonie, że będę z nią ‘w zdrowiu i w chorobie’ i obietnicy postanowiłem dotrzymać*” – także wówczas, gdy jego tryb życia diametralnie się zmienił.

– W ciągu kilku dni musiałem nauczyć się wielu czynności, o których nigdy wcześniej nie miałem pojęcia, jak chociażby żywienie dojelitowe za pomocą PEG-a (przetoki, która umożliwia podanie pokarmu do żołądka) czy odprowadzanie wydzielin zalegających w płucach. Chciałem pomagać mojej żonie i nie wyobrażałem sobie, żeby robił to za mnie ktoś inny – dlatego też cierpliwie uczyłem się poszczególnych procedur medycznych od personelu lekarsko-pielęgniarskiego ze specjalistycznych poradni zajmujących się opieką nad pacjentami w domu, a także od pielęgniarki opieki długoterminowej w zakresie pielęgnacji żony. W jednym z naszych pokoiów urządziłem przestrzeń przypominającą salę szpitalną – mam pod ręką wszystkie niezbędne urządzenia wspierające aktywność życiową żony, lekarstwa i środki higieniczne. Tutaj spędzamy większość czasu, a w nocy śpię obok, aby w razie potrzeby jak najszybciej się obudzić i jej pomóc – mówi Andrzej Janeta.

Niełatwo jest prosić o pomoc

Wielu z nas zna co najmniej jednego opiekuna, wielu z nas na różnym etapie życia być może nim zostanie. Adekwatne wsparcie w opiece jest kluczowe, stąd też wielu opiekunów szuka porad na temat rozwiązań, które mogą wprowadzić w codziennej opiece nad bliskimi. W głównej mierze **źródłem tych informacji są dla nich lekarze prowadzący (61%) i inni opiekunowie (45%); w tym celu korzystają również z internetu czy poradników medycznych dostępnych on-line lub w księgarniach (58 i 37%).**

Choroba czy zaburzenia związane z wiekiem diametralnie zmieniają nie tylko życie chorego czy seniora, ale również samego opiekuna. **Badani respondenci przyznali, że sprawowanie opieki nad bliską osobą wpłynęło na ich życie towarzyskie (58%), zainteresowania i hobby (52%), życie zawodowe (42%), a także związek czy małżeństwo (37%). W efekcie, w wielu przypadkach ograniczyli swoją aktywność w tych obszarach lub całkowicie z niej zrezygnowali.**

– Skupiając się na potrzebach podopiecznego, łatwo zapomnieć o sobie oraz o własnym komforcie psychicznym. Warto podzielić się z drugą osobą swoimi przeżyciami i trudnymi emocjami, np. z przyjacielem czy członkiem rodziny w wolnej chwili przy kawie lub z innymi osobami, które również są opiekunami i doświadczają podobnych sytuacji oraz trosk. Tutaj cenne mogą okazać się grupy dyskusyjne na portalach społecznościowych czy profil na Instagramie @JestemOpiekunem. Należy pamiętać, że nie zaopiekujemy się drugim człowiekiem, gdy w pierwszej kolejności nie zadamy sami o siebie. Chwila odpoczynku, krótki spacer czy zakupy w ulubionym sklepie to nie egoizm, a absolutne minimum niezbędne do zachowania zdrowia psychicznego – komentuje Adrianna Sobol, psychoonkolożka z Fundacji OnkoCafe, ekspertka kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”.

Wielkie serce w małych gestach

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



Warto wspierać opiekunów i doceniać ich ciężką pracę. Właśnie taki zamysł przyświecał pomysłodawcom Ogólnopolskiego Dnia Opiekuna, organizacjom pacjentów będących partnerami Fundacji Nutricia. **Inicjatorzy święta zachęcają, aby wyrazić swoją solidarność z opiekunami i przyłączyć się do wspierania ich drobnymi gestami płynącymi prosto z serca, np. składając im życzenia na profilu @JestemOpiekunem na Instagramie.**

Profil ten powstał w ubiegłym roku, w ramach kampanii „Żywnienie medyczne - Twoje posiłki w walce z chorobą”. Można na nim znaleźć historie opiekunów z całej Polski, a także wskazówki i porady dotyczące codziennej opieki nad bliskim, przewlekle chorym lub seniorem. W tym roku na profilu pojawią się inspirujące rozmowy z opiekunami prowadzone przez znanych i lubianych influencerów. 12 lutego, w Ogólnopolskim Dniu Opiekuna, premierę będzie miała pierwsza z cyklu rozmów, poprowadzona przez Beatę Borucką z Silver TV, znaną jako Mądra Babcia. W spotkaniu weźmie udział dwoje opiekunów – Andrzej Janeta oraz Lucyna Hańko.

Jak wesprzeć opiekuna w jego roli?

1. Zachęcaj opiekuna do różnych form odpoczynku

Nie musi to być kilkudniowy lub tygodniowy urlop. Długi spacer czy całodniowy piknik za miastem również pozwolą się odprężyć i naładować baterie, nie powodując jednocześnie obaw związanych z pozostawieniem podopiecznego na dłużej pod czyjąś opieką.

2. Przekonaj opiekuna, że najmłodsi też mogą pomóc

Przerwa od szkoły (np. ferie czy wakacje) to okres, kiedy dzieci mają więcej wolnego czasu. Zaangażuj je w pomoc przy opiece. Starsze dzieci mogą poczytać chorej babci lub dziadkowi książkę, zagrać w grę, a młodsze zrobić teatrzyk albo pokaz swoich ulubionych zabawek.

3. Pokaż opiekunowi dostępne rozwiązania

Jeśli masz więcej wolnego czasu, wyręcz opiekuna i sprawdź dostępne rozwiązania, które ułatwią mu sprawowanie opieki, a także nauczą, jak zadbać o własne potrzeby, w tym wypoczynek. To na przykład powstały z inicjatywy Fundacji Nutricia i dostępny na jej stronie [poradnik dla opiekunów](#) czy profil [@JestemOpiekunem](#) na Instagramie.

4. Zaproponuj przejęcie roli opiekuna

Przeszkodą w zdecydowaniu się na krótki odpoczynek 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. Innym rozwiązaniem może być zatrudnienie profesjonalnego wsparcia – na przykład zawodowego opiekuna lub pielęgniarki.

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

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona, Fundacja „OnkoCafe – Razem Lepiej”, Fundacja EuropaColon Polska, Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Fundacja Onkologiczna Alivia oraz Stowarzyszenie „Apetyt na Życie”.

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

<https://www.facebook.com/FundacjaNutricia>

<https://www.instagram.com/jestemopiekunem/>

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:

