*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 dobry 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.*

**Ćwiczenie 2:** Stwórz listę 10 przyjemności – kilka drobnych, codziennych (np. 10 minut na ulubioną kawę) i kilka wymagających poświęcenia na nie więcej czasu (np. wyjście do kina, wizyta u rodziny). Staraj się każdego dnia pozwolić sobie choćby na 1 przyjemność z listy codziennych oraz zaplanować raz w tygodniu coś większego tylko dla siebie!

**Komentarz ekspertki**: *Pamiętaj, że bez zadbania o siebie nie będziesz w stanie pomóc drugiej osobie. Twój organizm jest narażony na bardzo duży wysiłek, zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Właśnie dlatego oprócz zdrowej diety i aktywności fizycznej sprawiającej Ci przyjemność i dającej odprężenie, powinieneś pamiętać także o czynnikach mogących wpłynąć pozytywnie na Twój dobrostan psychiczny.*

**Ćwiczenie 3:** Zwołaj naradę rodzinną. Wspólnie zastanówcie się, w jakim obszarze każdy może coś zrobić dla pacjenta. Wszystkie działania powinny być precyzyjnie określone i zaplanowane w tygodniowym kalendarzu z podziałem na osoby za nie odpowiedzialne. Ważne, żeby spotkanie zostało podsumowane pisemnie, by każdy mógł się z nim zapoznać i potwierdzić ustalenia. Pozwoli to usystematyzować cały proces opieki. Jeżeli masz taką możliwość, przekaż każdemu z członków narady kopię podsumowania, by mógł w dowolnym momencie sprawdzić, jakie są jego zadania.

**Komentarz ekspertki**: *O ile to możliwe, opieka nad chorym powinna być rozłożona na co najmniej kilka osób. Jeśli masz taką możliwość, nie obciążaj siebie wszystkim, ale zaangażuj do pomocy innych członków rodziny. Nawet jeśli to Ty jesteś osobą, na której barkach spoczywa odpowiedzialność za pacjenta, nie bój się prosić o pomoc. Często otoczenie boi się zapytać, czy nie potrzebujesz pomocy w obawie wywołania u Ciebie poczucia bezradności. Masz prawo, a nawet obowiązek, do odpoczynku, a Twoje otoczenie powinno to uszanować.*

**Pełne poradniki dla opiekunów pacjentów onkologicznych i neurologicznych są dostępne na stronie Fundacji Nutricia: *:*** [***https://zywieniemedyczne.pl/powiedz-jak/poradnik/***](https://zywieniemedyczne.pl/powiedz-jak/poradnik/)***.***