

# Opieka z uśmiechem na ustach

## Eurocarers o opiece nieformalnej na Słowacji

Katarzyna Walewska

**W** ubiegłym roku na łamach Kwartalnika NTM rozpoczęliśmy cykl artykułów poświęconych badaniu przeprowadzonemu przez europejskie stowarzyszenie Eurocarers nt. jakości życia opiekunów nieformalnych i ich podopiecznych. Autorzy badania szczególnie uwagę zwrócili na opiekunów osób niesamodzielnych, cierpiących na nietrzymanie moczu. Dotychczas przytoczyliśmy dane z Holandii i Włoch, w bieżącym wydaniu przedstawiamy wyniki ze Słowacji, reprezentującej wschodnią część Europy.

Na początek kilka słów o częstotliwości występowania NTM wśród populacji Słowaków. Z badań epidemiologicznych wynika, że na Słowacji nietrzymanie moczu dotyka aż 25% kobiet, a natężenie problemu wzrasta z wiekiem. Najniższa częstotliwość występowania NTM dotyczy grupy kobiet w wieku 30-39 lat (23,3%), najwyższy procent zachorowalności, przy jednoczesnym wystąpieniu najcięższej postaci NTM, dotyka osób w wieku 80 lat i więcej (55,6%). Niestety, pomimo wysokiej częstotliwości występowania NTM wśród populacji, wielu chorych nie szuka pomocy medycznej w walce z tą przykrą dolegliwością, choć często pociąga ona za sobą negatywne skutki tj. poczucie wstydu i towarzyszące temu skrywanie problemu, będące niewątpliwie obciążeniem psychicznym dla chorego.

Poza nietrzymaniem moczu, osoby niesamodzielne objęte badaniem, miały również kłopoty z pamięcią, cierpiały na zaburzenia poznawcze z powodu demencji lub otępienia, które istotnie wpływały na konieczność objęcia ich opieką, często świadczoną przez własne córki i żony, gdyż grupa opiekunów nieformalnych w Słowacji zdominowana jest przez kobiety (70,6%). Średni wiek opiekunów to 59 lat. Blisko połowa z nich (47%), to osoby przebywające na emeryturze, tylko 12% opiekunów jest aktywnych zawodowo. Bez względu na status zawodowy, sprawują oni opiekę nad bliskimi każdego dnia. Część, głównie osoby pracujące, korzystają z pomocy innych członków rodziny, przyjaciół. Bardzo rzadko opiekunowie decydują się na wynajęcie płatnej opieki, taka sytuacja dotyczyła tylko jednego z respondentów. Czas sprawowania opieki jest bardzo rozbieżny wśród grupy badanych, waha się od 4 miesięcy aż do 11 lat, jednak większość deklaruje świadczenie opieki nad bliskimi powyżej 3 lat.

Opiekunowie pytani o motywby podjęcia opieki nad niesamodzielnymi, najczęściej wymieniali poczucie obowiązku względem rodziców czy małżonków oraz obawę przed umieszczeniem bliskich w placówce opiekuń-

czej. Natomiast największym problemem, z jakim borykają się opiekunowie na Słowacji są kłopoty ze zdrowiem, spowodowane częstym wysiłkiem fizycznym, związanym z codzienną opieką, potrzebą podnoszenia, przemieszczania czy mycia chorego. Często ze strony opiekunów pojawiały się sugestie, dotyczące udoskonalień, które ułatwiłyby im codzienną opiekę. Większa dostępność do sprzętów ułatwiających podnoszenie czy przemieszczanie, z pewnością uczyniłaby ich życie łatwiejszym. *Lepsze łóżko, może wózek inwalidzki, gdyby miała taki wózek, mogli-*



*byśmy ją zabrać na zewnątrz, nie musiałaby leżeć cały czas w łóżku* – argumentuje jedna z opiekunek. *Cóż, jeśli pomoc byłaby bardziej dostępna... Dlaczego to jest tak drogie, dlaczego nie możemy wypożyczyć sprzętu?* – z rozgoryczeniem wypowiada się jeden z opiekunów. Część opiekunów uskarżała się również na kłopoty natury praktycznej, związane z niewłaściwym doбором produktów chłonnych dla swoich bliskich. Problem ten był dla nich szczególnie uciążliwy na początku sprawowania opieki, gdy nie mieli jeszcze wystarczającego doświadczenia i odpowiedniej wiedzy nt. zasad dobierania odpowiednich środków absorpcyjnych.

Jednak pomimo ogromnego poświęcenia, nieudogodnień, większość opiekunów odnalazła się w swojej nowej roli i choć dla wielu z nas może wydawać się to zaskakujące, opiekunowie ci pomimo dużego wysiłku fizycznego i ogromnego obciążenia emocjonalnego, odkrywają mnóstwo pozytywnych aspektów swojej codziennej pracy opiekuna. *Motywacją dla mnie jest uśmiech na jej twarzy, to, kiedy jest szczęśliwa, to popycha mnie naprzód* – podkreśla jedna z opiekunek.