

Nietrzymanie moczu w stopniu lekkim/średnim	
dzień	noc
Aktywności dnia codziennego: wkładka o podstawowej pojemności chłonnej typu mini (stopień lekki) i większej typu mi-di-normal (stopień średni)	Wysiłkowe NTM: W lekkim i średnim stopniu NTM nie powinno dochodzić do gubienia moczu w spoczynku. W związku z tym można nie stosować zabezpieczenia lub dla poczucia komfortu zastosować wkładkę. Jest to jednak kwestia indywidualna i jeżeli kiedykolwiek doszło do zmożenia bielizny w czasie odpoczynku nocnego zabezpieczenie należy stosować każdorazowo.
WzmóŜona aktywność fizyczna np. dźwiganie cięŜszych przedmiotów czy uprawianie sportów: wkładka o podwyższonej pojemności chłonnej w stosunku do normalnych czynności dnia codziennego (normal, extra, plus)	
SpoŜywanie większej ilości napojów niŜ przeciętnie, szczególnie alkoholowych: wkładka o zwiększonej pojemności chłonnej (normal, extra, plus)	
Nietrzymanie moczu w stopniu średnim/cięŜkim	
dzień	noc
U osób aktywnych: majtki chłonne lub pieluchy anatomiczne noszone ze specjalną bielizną siatkową zapobiegającą przed przemieszczaniem się pieluchy	Średnie NTM: majtki chłonne lub pieluchomajtki
U osób częściowo/całkiem unieruchomionych: majtki chłonne lub pieluchomajtki	CięŜkie NTM: pieluchomajtki + podkłady/prześcieradła chłonne jako dodatkowe zabezpieczenie

Niektóre marki produkujące zaopatrzenie higieniczne dla osób z nietrzymaniem moczu mają w swojej ofercie specjalne produkty zapewniające dodatkowe zabezpieczenie podczas odpoczynku nocnego, tzw. night (od angielskiego noc). Różnią się one pewnymi cechami od swoich odpowiedników na dzień. Przykładowo, wkładki mają wydłużoną i poszerzoną część tylną co zapewnia większą ochronę przed przeciekaniem podczas gdy znajdujemy się w pozycji leżącej na plecach. Produkty typu night posiadają też inne zabezpieczenia, np. elastyczne mankiety wokół nóg, które również chronią przed przeciekaniem. Część z nich jest wyposażona

w indykatory wilgoci, dzięki którym łatwiej ocenić odpowiedni moment potrzeby zmiany pieluchy. Jest to bardzo istotne w przypadku opieki nad osobami unieruchomionymi w łóżku. W nocy, kiedy zmiany pieluch/podkładów są rzadsze niż w ciągu dnia, należy upewnić się, że stosujemy produkt o odpowiednio duŜej chłonności, który zabezpieczy chorego na dłuŜej bez konieczności leŜenia w przemoczonej bieliźnie. Niestety, wielu opiekunów popełnia błędy, np. zakłada kilka pieluch jedna na drugą. Takie postępowanie jest niedopuszczalne i grozi powaŜnymi powikłaniami zdrowotnymi.

W roli opiekuna

Eurocarers ocenia jakość życia opiekunów nieformalnych i ich podopiecznych

Katarzyna Walewska

Wskaźniki demograficzne biją na alarm, z roku na rok rośnie liczba osób starszych i niesamodzielnych. Dysproporcja pomiędzy osobami w wieku powyŜej 65. roku życia w stosunku do pozostałych grup wiekowych również drastycznie wzrasta. Obawy te są jeszcze bardziej niepokojące, gdyż dotyczą obszaru całej Europy.

Tendencja starzejącego się społeczeństwa pociąga za sobą szereg zmian jakie muszą nastąpić w polityce społecznej i opiece długoterminowej. Rosnąca liczba osób niesamo-

dzielnych wymaga zwiększenia liczby opiekunów, zarówno tych zatrudnionych w opiece instytucjonalnej, jak i tzw. opiekunów nieformalnych, czyli członków rodzin lub bliskich osób niesamodzielnych, którzy sprawują nad nimi opiekę. Choć opiekunowie nieformalni odgrywają istotną rolę w systemie opieki długoterminowej, wciąż jest to sektor pozbawiony naleŜytego wsparcia ze strony wielu państw europejskich, w tym Polski. Sytuacja ta nie dotyczy jednak całej Europy. W niektórych krajach, w tym w Skandynawii, system opieki nieformalnej jest sektorem

prężnie rozwijającym się, będącym wzorem do naśladowania dla innych krajów europejskich.

Rozwijający się sektor opieki nieformalnej oraz rosnąca liczba opiekunów, skłoniły jedną z organizacji działających na rzecz opiekunów (Stowarzyszenie Eurocarers) do bliższego poznania profilu opiekuna rodzinnego. Kim są opiekunowie nieformalni? Jak oceniają swoją rolę w opiece nad osobami niesamodzielnymi? Jak oceniają jakość swojego życia w roli opiekunów? Jak swoje życie oceniają same osoby niesamodzielne? Na te i inne pytania związane z opieką nieformalną próbowali odpowiedzieć autorzy badania o **Jakości życia opiekunów nieformalnych i ich podopiecznych**, przeprowadzonego przy współudziale międzynarodowego Stowarzyszenia Eurocarers.

Celem badania było poznanie jakości życia opiekunów (m.in. małżonków, partnerów, dzieci) osób niesamodzielnych w wieku powyżej 65 lat, poznawczo lub psychicznie niepełnosprawnych, przewlekle chorych, wymagających codziennego wsparcia ze względu na ich kłopoty z nietrzymaniem moczu czy kału. Badanie przeprowadzono równoległe w czterech krajach, reprezentujących cztery części Europy: środkową - Włochy, wschodnią - Słowacja, północną - Szwecja oraz zachodnią - Holandia. Uczestników do badania pozyskiwano za pośrednictwem domów opieki, oddziałów szpitalnych, stowarzyszeń opiekunów nieformalnych, przy współpracy pielęgniarek świadczących opiekę w domu chorego czy list poprzednio badanych opiekunów.

Przeprowadzone badanie koncentrowało się na określeniu wpływu opieki nad osobą z NTM na jakość życia jej opiekunów. Wśród czynników, na które zwrócono szczególną uwagę były ograniczenia wiążące się z opieką nad chorym, codzienne funkcjonowanie i organizacja życia, kwestie finansowe, kłopoty zdrowotne opiekunów, ich relacje emocjonalne z najbliższymi i podopiecznymi oraz formy wsparcia opiekunów i sugestie dotyczące ułatwienia opieki nieformalnej.

Opiekunowie ze wszystkich przebadanych krajów jednoznacznie wskazywali, że opieka nad członkiem rodziny, mającym problemy z nietrzymaniem moczu ma duży wpływ na ich codzienne życie, poczucie zadowolenia, relacje ze społeczeństwem czy organizację pracy zawodowej. Czasem jest ona również obciążeniem finansowym dla całej rodziny.

Nietrzymanie moczu jest najgorszym aspektem opieki [...], bardzo źle wpływa zarówno na podopiecznych, jak i na nas opiekunów, gdyż dotyka intymnych aspektów ... Teraz jestem już przyzwyczajona do tego zapachu... na początku było to odrażające. Dzisiaj już lepiej sobie z tym radzę (opiekunka z Włoch).

Rola opiekuna jest z pewnością bardzo ciężka i trudna. Trzeba dostosować się do tak wielu rzeczy, trzeba przetrknąć i znośić tak wiele.... (opiekun ze Słowacji).

Zawsze trzeba z nią zostać. Mój mąż i ja nie możemy już ni-



gdzie wyjść razem (opiekunka ze Szwecji).

Specyfika opieki nad osobą z NTM poprzez ciągłą potrzebę kontroli i czuwania nad podopiecznym, systematyczną zmianę środków absorpcyjnych, dbanie o higienę chorego jest znacznym obciążeniem dla wielu opiekunów. Prowadzi do rutyny, poczucia stałego obowiązku czuwania przy chorym, jednocześnie izolując opiekunów od kontaktów społecznych, ograniczając ich życie osobiste. Tylko nieliczni badani nie deklarowali żadnych problemów z opieką nad osobą z NTM:

Nie widzę wielkiej różnicy między opieką nad osobą z nietrzymaniem moczu, a innym rodzajem dolegliwości podopiecznych, mam zająć się moim bliskim i nie jest to dla mnie problemem (Włochy).

Po prostu wyraz jej twarzy jest satysfakcjonujący dla mnie, patrzy na mnie i jest szczęśliwa (opiekunka ze Słowacji).

Pamiętam, jak bardzo ją kochałem, gdy była zdrowa i pamiętam, że miłość mnoży się podczas mojej opieki nad nią. Jaki to wielki dar móc pomóc kobiecie, którą kochasz i która ciebie kocha (opiekun z Włoch).

Pomimo trudności jakie wiążą się z opieką nad osobą niesamodzielną cierpiącą z powodu demencji, niepełnosprawności czy NTM, opiekunowie ze wszystkich badanych krajów deklarowali chęć sprawowania opieki nad członkiem rodziny tak długo, jak to możliwe, nawet za cenę ciężkiej pracy w roli opiekuna.

Wyniki z poszczególnych krajów oraz kolejne zagadnienia związane z przeprowadzonym badaniem zaprezentujemy w kolejnych numerach Kwartalnika NTM.

Stowarzyszenie Eurocarers, jest wiodącą europejską organizacją działającą na rzecz opieki nieformalnej. Stowarzyszenie prowadzi szeroką promocję rozwoju usług, które wspomagają rolę opiekunów nieformalnych oraz ich społeczną integrację, jak również aktywnie działa na rzecz rozwoju organizacji opiekunów w krajach i regionach, gdzie takie formacje jeszcze nie istnieją. Więcej informacji na www.eurocarers.org.