

# Nie bądź obojętny. Zaoferuj pomoc

Anna Jarosz



Fot. successphoto - stock.adobe.com

Wielu z nas staje przed koniecznością zorganizowania stałej opieki nad bliskim, który z powodu choroby, wypadku czy zwyczajnie starzenia się wymaga pomocy osób trzecich. Patrząc na problem bez osobistych emocji, można powiedzieć - są domy opieki. Ale to nie takie proste. Przede wszystkim w różnego rodzaju placówkach opiekuńczych brakuje miejsc. Przekazanie do takiej placówki bliskiej osoby wiąże się także z koniecznością pokrycia kosztów opieki, na co nie każdego stać. Dylematem jest i to, czy bliska nam osoba nie poczuje się odrzucona i czy my sami jesteśmy w stanie zaakceptować taką sytuację.

**Z**ycie, czego nie trzeba chyba tłumaczyć, nie jest czarno-białe. Z różnych powodów decydujemy się na osobistą opiekę nad niesamodzielnym krewnym. Czasem przyjmujemy postawę herosa, który ze wszystkim sobie poradzi. Jednak doświadczenie ekspertów pokazuje, że taka postawa sprawdza się przez krótki czas. Wraz z upływem miesięcy czy lat pojawia się zmęczenie fizyczne i psychiczne. Czujemy się wypaleni, zniechęceni, jakby odcięto nam dopływ powietrza. Jak zatem wspierać bliskich w codziennej opiece nad osobą niesamodzielną i wymagającą stałej pomocy innych osób? Co sądzą na ten temat nasi eksperci?

## Zacznij od podstaw

- Najtrudniejsze są pierwsze chwile, gdy stajemy przed koniecznością opiekowania się bliskim niezdolnym do samodzielnej egzystencji lub z niepełnosprawnością - mówi Magdalena Osińska-Kurzywillk, prezes Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym” i Fundacji „Przemijanie”. - Cze-

sto jesteśmy zaskoczeni, że bliskie nam osoby (dziadkowie, rodzice), które dotychczas dawały sobie radę w codziennym funkcjonowaniu, nagle, w wyniku choroby, np. udaru, stają się zależne od innych. W pierwszych dniach czy tygodniach od zachorowania bliscy czują się trochę jak dzieci we mgle. Nie wiedzą, gdzie mogą się zwrócić po pomoc i na co mogą liczyć. W ich życie wkrada się chaos. Czasem trudno opanować emocje, ale rodzina osoby zależnej powinna pierwsze kroki skierować do podstawowej opieki zdrowotnej, gdzie od lekarza lub pielęgniarki środowiskowej dowie się, gdzie można uzyskać pomoc i w jakiej formie. Jeżeli nasz podopieczny zachorował na schorzenie, które będzie postępowało, warto złożyć wniosek o orzeczenie o niepełnosprawności. To ważne, bo orzeczenie o niepełnosprawności otwiera dostęp do wielu form wsparcia, takich jak świadczenia pieniężne, ulgi (np. w podatkach, transporcie, kulturze), dofinansowanie do rehabilitacji, sprzętu czy likwidacji barier architektonicznych i technicznych w mieszkaniu. Daje także możliwość ubiegania się o zasiłek pielęgnacyjny, zasiłek stały, świadczenie pie-

łegnacyjne i inne świadczenia, jak np. dodatek pielęgnacyjny. Eksperti podkreślają, że obecnie w polskim systemie świadczeń brakuje odpowiednich przepisów, które w sposób systemowy oferowałyby wsparcie bliskim zajmującym się osobami niesamodzielnymi. Niezależnie od czasu trwania opieki nad osobą zależną, w rodzinie opiekuna dość szybko dochodzi do zaburzenia relacji.

- Opiekunowie muszą wypełniać wiele ról, które w rzeczywistości są niezwykle trudne do pogodzenia - podkreśla Magdalena Osińska-Kurzywilk. - Sprawowanie stałej opieki nad osobą niesamodzielną w rodzinie odbija się nie tylko na jakości tej opieki, ale również na mniejszym za-



Fot. pikselstock - stock.adobe.com

angażowaniu w opiekę nad pozostałymi członkami rodziny, np. nad dorastającymi dziećmi. Taka sytuacja stanowi ogromne obciążenie psychiczne dla opiekuna. A gdy powodem niesamodzielnosci są choroby ostepienne, dodatkowym obciążeniem dla opiekuna jest to, że ojciec czy matka nie poznają opiekuna, którym najczęściej jest córka, co często wiąże się z wieloma dodatkowymi emocjami. Opiekunów, którzy trafiają pod skrzydła Fundacji „Przemijanie”, wyręczamy w wielu rzeczach formalnych i praktycznych, np. zapewniamy sprzęt rehabilitacyjny, łóżka medyczne czy pomoc w pielęgnacji. Kierujemy również rodziny do innych instytucji, gdzie mogą uzyskać dodatkowe wsparcie. Opiekunami osób niesamodzielnosci są zwykle osoby po 60. roku życia. Z moich obserwacji wynika także, że nawet wtedy, gdy opiekun ma rodzinę, które mogłoby wyręczać go w pewnych obowiązkach, to ciężar opieki spada zwykle na jedną osobę.

Być może ma to związek z faktem, że przez dziesięciolecia żyliśmy w rodzinach wielopokoleniowych i sami opiekowaliśmy się starzejącymi się rodzicami. W odległych czasach, gdy powstawały domy pomocy społecznej,

oddanie rodzica do takiej placówki było niemile widziane. W wielu osobach to przekonanie nadal tkwi.

- Jako społeczeństwo dopiero uczymy się, że w wielu sytuacjach lepszym rozwiązaniem dla samego podopiecznego jest umieszczenie go w specjalistycznej placówce - podkreśla Magdalena Osińska-Kurzywilk. - Pozostawienie starszej i schorowanej osoby w domu rodzinnym przyczynia się do przyspieszenia procesu starzenia się, obniżenia jego sprawności, bo taki człowiek pozbawiony jest kontaktów społecznych, odizolowany. To też trzeba tłumaczyć rodzinom. Branie na swoje barki nadmiaru obowiązków nie służy ani opiekunowi, ani osobie, którą się zajmujemy, bo wiele działań w takich przypadkach wymaga doświadczenia i fachowej wiedzy. Dlatego też w ramach opieki nad osobami niesamodzielnymi i ich opiekunami nasza fundacja prowadzi wiele szkoleń i warsztatów. Użytkowana wiedza jest bardzo pomocna, np. jeśli pokażemy opiekunowi jak prawidłowo zmienić leżącemu bliskiemu prześcieradło w łóżku, chronisz go przed urazami kręgosłupa. Podobnie jest, gdy pokażemy technikę zmieniania pieluchomajtek, wkładek czy technikę mycia w łóżku. Ale trzeba pamiętać, że opiekun potrzebuje chwili wytchnienia. A zatem jako

rodzina, przyjaciele czy nawet sąsiedzi możemy się do tego przyczynić. Przerwa wytchnieniowa, pojęcie, które już funkcjonuje, to niezwykle pomoc dla opiekunów. Jeśli stworzymy, poprzez swoją aktywność, warunki do tego, aby opiekun mógł dwa czy trzy razy w tygodniu na dwie godziny wyjść z domu, zając się tylko sobą, coś sobie załatwić, iść do lekarza czy do fryzjera - bardzo mu pomożemy. Można zaproponować pomoc w robieniu codziennych zakupów. Wiele osób nie potrafi, nie umie prosić o pomoc, ale tu inicjatywa powinna stać po stronie znajomych, przyjaciół czy rodziny. Bez narzucania się, ale można dać jasny komunikat - jeśli potrzebujesz czasu dla siebie, ja posiedzę z twoim niesprawnym dzieckiem czy rodzicem. Możesz na mnie liczyć. Nie narzucaj się, ale jasno powiedz, że jesteś gotowy do pomocy. Twoja propozycja może być odrzucona, ale nie obrażaj się z tego powodu. Zawsze trzeba szanować poczucie godności i dumę drugiej osoby.

### **Proś o pomoc. To nie wstyd**

Opieka nad osobą, która nie jest samodzielna, to ogromne wyzwanie dla jej bliskich. Wymaga od opiekuna pełnej

gotowości, często przez całą dobę. Wymaga też sprawności fizycznej i odporności psychicznej.

- *Osoba, która zajmuje się niepełnosprawnym czy niesamodzielnym bliskim, powinna być silna i zdrowa* - mówi Elżbieta Żukowska, prezes Zarządu Głównego Stowarzyszenia „UroConti”. - *Takich osób jest niewiele, bo większość opiekunów to osoby starsze, często mające 60, 70, a nawet więcej lat. Jeśli nie chcą przenieść bliskiego do specjalistycznej placówki opiekuńczej, na swoje barki biorą ciężar sprawowania tej opieki. Oczywiście nie wszyscy wymagają pobytu w domu opieki, bo jeśli są niesamodzielnymi i cierpią na nietrzymanie moczu, można z powodzeniem opiekować się nimi w domu. Poza tym często zapomina się o kosztach umieszczenia bliskiej osoby w domu opieki. Dla niektórych są to kwoty przekraczające ich miesięczne dochody. Na miejscu też długo się czeka. A więc często nie ma innego wyjścia, jak samodzielne sprawowanie opieki nad bliską osobą z niepełnosprawnością. Według mnie najważniejsze jest to, aby opiekun wiedział, gdzie i do kogo może się zwrócić po pomoc. Korzystanie z pomocy różnych organizacji często rozwiązuje wiele problemów, które wcześniej wydawały się bardzo trudne do ogarnięcia. W sytuacjach, które nas przerastają, warto zwrócić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (MOPS), który oferuje różnego rodzaju usługi opiekuńcze, choćby w postaci pomocy w utrzymaniu higieny osobistej, czystości w mieszkaniu, zmianie pościeli, czy zrobieniu codziennych zakupów. Korzystanie z takiej pomocy ułatwia życie opiekunowi, bo daje mu chwilę wytchnienia. Jeszcze lepiej, gdy w gminie funkcjonuje Centrum Usług Społecznych (CUS).*

Trzeba jasno powiedzieć, że opiekunowie, którzy nie mają wsparcia w opiece nad bliskimi, najczęściej zapominają o swoich potrzebach, własnym zdrowiu.

- *Z własnego doświadczenia wiem, ile wysiłku trzeba włożyć w opiekę nad osobą niesamodzielną czy chorą* - wyznaje Elżbieta Żukowska. - *Wiem też, jaką cenę, choćby w postaci utraty własnego zdrowia, płaci się za opiekę nad bliskim sobie człowiekiem. Dlatego osoby, które znajdują się w takiej sytuacji, namawiam do szukania pomocy. To żaden wstyd. Trzeba przed samym sobą przyznać się, że nie daje rady. Opiekun musi mieć chwilę na odpoczynek, na zajęcie się sobą, na zadbanie o własne zdrowie. Ale wiem też, że wielu opiekunów wstydzi się prosić o pomoc. Uważają, że ich obowiązkiem jest zadbać o bliską osobę, która jest niesamodzielną. Sami utwierdzają się w przekonaniu, że muszą dać radę, niezależnie od ceny, którą trzeba za to zapłacić.*

Codzienna opieka nad bliską osobą i zapewnienie jej godnych warunków życia to ogromne wyzwanie. Jeśli oprócz niedoleżności czy choroby pojawia się także nietrzymanie moczu, trzeba więcej uwagi poświęcić codziennej higienie, aby chronić podopiecznego przed infekcjami czy odparzeniami.

- *Jako stowarzyszenie bardzo dużo robiliśmy, aby uświadomić społeczeństwu, że nietrzymanie moczu nie powinno być*

*lekceważone* - mówi Elżbieta Żukowska. - *Zdarza się, że niektórzy pacjenci „wiedzą lepiej”, ale to sytuacje wyjątkowe. Jednak nie należy ich lekceważyć, bo z pozycji opiekuna to dodatkowe obciążenie. Mocz brzydko pachnie i przebywanie w pomieszczeniu przesiąkniętym tym zapachem może być bardzo uciążliwe. Oczywiście korzystanie ze środków chłonnych, np. majtek chłonnych, to dodatkowy wydatek, ale warto ponieść taki koszt, aby ułatwić sobie opiekę nad bliskim. Obecnie, w ramach dofinansowania NFZ, można mieć do dyspozycji 90 sztuk wyrobów chłonnych na miesiąc, co w znacznym stopniu ułatwia zachowanie higieny. Majtki starczą na cały dzień. Ważne też, aby mimo korzystania z majtek chłonnych, doprowadzić bliskiego do łazienki, by skorzystał z toalety. Chodzi o to, aby pęcherz nie przyzwyczaił się do tego, że może się opróżnić w każdym momencie. Warto też pamiętać o preparatach do higieny intymnej i środkach ochrony skóry, z których należy korzystać przy każdej kąpieli czy podmywaniu osoby, którą się opiekujemy. Zdarza się, że podopieczny nie chce się myć, ale wtedy trzeba być stanowczym. Argumentem w rozmowie na ten temat może być brzydki zapach w domu, który sprawia, że nikt nie chce nas odwiedzać. Brzmi dość brutalnie, ale najczęściej pomaga. Poza tym, właściwie dbając o higienę unikamy kolejnych problemów zdrowotnych. To też trzeba tłumaczyć podopiecznym. Osobom, które opiekują się niesamodzielnymi bliskimi chcę też powiedzieć, że nie powinny rezygnować z siebie. Warto prosić o pomoc z MOPS-u, czy CUS-u u znajomych, sąsiadów, aby złapać chwilę oddechu, wyjść na spacer czy do galerii handlowej. To niezwykle ważne dla higieny psychicznej opiekuna.*

### **Bądź samodzielny, ale...**

Ogromnym wsparciem dla osób opiekujących się niesamodzielnymi czy niesprawnymi bliskimi są z pewnością dzienne domy pomocy. Opiekunowie, którzy nie uzyskują pomocy w opiece nad bliskimi, są narażeni na wypalenie emocjonalne, przemęczenie.

- *Dla opiekuna niezwykle ważne jest wsparcie grup samopomocowych i instytucji, które mają doświadczenie w opiece nad osobami niesamodzielnymi* - mówi Iga Malinowska, kierowniczka filii numer 4, Klub Starówka Zespół Dziennych Domów Pomocy w Poznaniu. - *Opiekun nie może zapominać o sobie. Będąc opiekunem, powinniśmy postępować jak pasażer samolotu, który maskę tlenową najpierw zakłada sobie, a później udziela pomocy innym osobom. Trzeba pamiętać, że jeśli nie zadamy o siebie - psychicznie i fizycznie - nie będziemy mogli udzielić pomocy osobie bliskiej. Ogromną wartość ma wsparcie psychiczne, bo ono chroni przed wypaleniem emocjonalnym, przed niebezpiecznym znużeniem. Równie ważne jest zdrowie fizyczne, które nie może być lekceważone, bo chory opiekun nie będzie mógł się zajmować osobą niesamodzielną. Jeżeli decydujemy się na zaoferowanie pomocy opiekunowi osoby niesamodzielnej, pamiętajmy, aby nie było ono incydentalne.*

Opiekunem osoby niesamodzielnej często jesteśmy przez wiele lat. Jeżeli w tym czasie wiemy, że możemy liczyć na regularną pomoc bliskich czy instytucji, nabieramy odwagi w proszeniu o pomoc.

*- Zespół Dziennych Domów Pomocy zachęca opiekunów do korzystania z naszych usług - dodaje Iga Malinowska. - Mamy wielu podopiecznych, których przyprowadzają do nas ich bliscy na kilka godzin. Nasza opieka pozwala im znaleźć czas dla siebie. Zwykle ten wolny czas jest przeznaczony na załatwienie codziennych spraw. Naszym celem jest jednak to, aby poświęcili go sobie, np. aby opiekująca się schorowanym mężem kobieta mogła pójść do fryzjera czy zwyczajnie na spacer do parku.*

Powszechny pośpiech, przepracowanie i nadmiar obowiązków sprawia, że oddalamy się od naszych bliskich. Owszem, telefonujemy do starzejących się rodziców, ale przez telefon nie widzimy rzeczywistego obrazu, nie dostrzegamy, że mama nie daje rady posprzątać mieszkania. Seniorzy, którzy stopniowo tracą sprawność, nie mówią o tym bliskim, bo nie chcą ich obciążać swoimi problemami, a rodzina nie pomyśli, że warto zgłosić się do miejskiego czy gminnego ośrodka pomocy i poprosić w pomoc w opiece nad starzejącymi się rodzicami. Nie wszyscy wymagają całodobowej opieki, ale potrzebna jest im pomoc w robieniu zakupów, zachowaniu czystości w mieszkaniu czy w zabiegach higienicznych.

*- Wiele osób chce za wszelką cenę zachować samodzielność - mówi Iga Malinowska. - Nie są przyzwyczajeni do szukania pomocy poza rodziną. Jest wiele instytucji, które nieodpłatnie świadczą taką pomoc, ale osoby niesamodzielne o tym nie wiedzą. Z naszych poznańskich doświadczeń wynika, że dzieci wielu naszych seniorów wyemigrowały. Odwiedzają rodziców dwa razy w roku, a ci na co dzień są bez żadnego wsparcia. Dlatego też przy każdej okazji zachęcamy do korzystania z pomocy oferowanej przez ośrodki pomocy rodzinie. Ale trafiamy też na liczne bariery, bo są osoby, które nie godzą się na to, aby odwiedzał ich pracownik socjalny, przeprowadzał wywiad, pytał o rzeczy, które są dla nich kłopotliwe. Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza w wieku późnej dorosłości, obawiają się też oceny ich warunków mieszkaniowych, czy należycie zajmujemy się podopiecznym itd. Dla wielu osób to bariera nie do przekroczenia. A nie wychodząc poza strefę własnego komfortu, zmagają się z codziennością, za co płacą pogorszeniem swojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Przemęczenie opiekuna osoby zależnej często prowadzi też do konfliktów między nimi. Atmosfera w domu gęstnieje, co nierzadko przekłada się też na jakość opieki nad osobą niesamodzielną. Dlatego warto sięgać po różne formy pomocy społecznej, aby z jednej strony zachować samodzielność, ale też znaleźć czas na zającie się sobą. Tu warto wspomnieć o asystencie rodziny, który będzie umiał podpowiedzieć, jak rozwiązywać narastające problemy i załatwiać prozaiczne sprawy, jak, np. elektroniczne zapisanie się na wizytę u lekarza.*

## Czy masz swoją wioskę?

Forma sprawowania opieki nad osobą niepełnosprawną czy zależną w dużej mierze zależy od jej stanu psychicznego i fizycznego, ponieważ to te czynniki wyznaczają zakres niezbędnej pomocy.

*- Pierwszą rzeczą, którą powinniśmy sobie uświadomić, jest ustalenie, czy choroba, która doprowadziła do niesamodzielności podopiecznego, pojawiła się nagle, czy wynika z postępu schorzenia, jak to jest np. w przypadku chorób demencyjnych - mówi dr n. o zdrowiu Aleksandra Tomaszek, psycholog, psychotraumatolog, pedagog, interwent kryzysowy. - Inaczej będzie też w odniesieniu do pacjentów po udarze, po leczeniu szpitalnym i rehabilitacji. Bardzo często po pobycie chorego w szpitalu, gdy jego stan fizyczny się poprawi, personel medyczny przygotowuje wypis i jednocześnie informuje rodzinę, jaki rodzaj opieki będzie potrzebny choremu. Nie wszystkie rodziny mają zasoby materialne i socjalne do opieki nad osobą niesamodzielną. Gdy mamy do czynienia z taką sytuacją, trzeba znaleźć ośrodek opiekuńczy dla bliskiego, gdzie będzie miał właściwą i fachową opiekę. Jestem przeciwna często używanemu zwrotowi, że oddaje się bliskiego do domu opieki czy hospicjum. Bliskich się nie oddaje, ale przekazuje pod opiekę w specjalistycznej placówce. Wiele osób broni się przed taką decyzją, bo obawia się społecznego ostracyzmu. Wciąż pokutuje przekonanie, że tak podjęta decyzja to pozbycie się problemu, oddanie schorowanego człowieka do domu opieki. Takie podejście do problemu opieki nad schorowanym bliskim czy mocno od nas zależnym jest niewłaściwe. Wybór między specjalistycznym ośrodkiem opiekuńczym a podjęciem się opieki w warunkach domowych powinien być uzależniony od potrzeb chorego. Przeprowadziłam bardzo wiele rozmów z rodzinami pacjentów wymagających opieki. Zawsze pytam o zasoby lokalowe, socjalne, materialne, osobowe, aby uświadomić, czy w obecnej i trudnej sytuacji damy sobie radę. Często odwołuję się do porównania z tradycyjną wioską, w której chorym człowiekiem mogło się opiekować wiele osób. A więc zanim weźmiemy na swoje barki opiekę nad osobą niesamodzielną, zastanówmy się, czy mamy swoją wioskę - rodzinę, przyjaciół, znajomych, sąsiadów, którzy będą mogli i chcieli wesprzeć nas w trudnych momentach.*

*- Rodzina musi sobie zdawać sprawę z tego, jakie są konsekwencje przejścia całodobowej opieki nad osobą niesamodzielną - dodaje ekspertka. - Gdy bliski ma postępującą chorobę Alzheimera, razem z nim choruje cała rodzina. Jest ona bardzo mocno obciążona fizycznie i psychicznie. Jeżeli z takim problemem mamy się mierzyć w pojedynkę, nie damy sobie rady, bo szybko pojawią się konflikty, zmęczenie, przeciążenie, stany depresyjne. U opiekunów narasta poczucie bezsilności, bezradności. Nie żyjemy już w rodzinach wielopokoleniowych, jesteśmy rozproszeni nie tylko po kraju, ale i po świecie. To sprawia, że nie zawsze możemy liczyć na wsparcie rodziny.*

Decyzja o umieszczeniu bliskiej osoby w specjalistycznej placówce opiekuńczej jest zawsze bardzo trudna, ale czasem konieczna. Ważnym zagadnieniem jest także odpowiednie i bardzo taktowne przekazanie podopiecznemu naszej decyzji, aby nie czuł się porzucony i osamotniony.

- *Nieco łatwiej zdecydować się na przekazanie bliskiej osoby pod opiekę specjalistycznej placówki, gdy chory ma zaawansowaną demencję, zaniki pamięci, czy cierpi na chorobę Alzheimera - mówi Aleksandra Tomaszek. - Zbyt mało mówimy o tym, że długofalowa opieka nad osobą niesamodzielną bez wsparcia rodziny, bez wsparcia socjalnego i materialnego, jest niemożliwa. A jeśli się na nią zdecydujemy, zapłacimy bardzo wysoką cenę w postaci zaniedbania własnego zdrowia fizycznego i psychicznego. Zdarza się, że po śmierci osoby, którą się zajmował opiekun, dzwoni do mnie i szczerze wyznaje, że pomimo tęsknoty za bliską osobą czuje też ogromną ulgę, bo skończyło się cierpienie i jednej, i drugiej strony.*

Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami często rezygnują z siebie. Nawet wyrzucają sobie, że poszli do fryzjera czy zrobili paznokcie, zamiast trwać przy bliskim.

- *Nie ma potrzeby robienia sobie wyrzutów, że na chwilę zajęliśmy się sobą - podkreśla Aleksandra Tomaszek.*

- *Każdy ma prawo i potrzebę zaopiekowania się sobą. Ale powinniśmy się także nauczyć prosić o pomoc, chociaż wiem, że dla wielu osób, zwłaszcza tych, które zawsze były bardzo samodzielne, jest to trudne. Może nawet najtrudniejsze. I jeśli mamy tę „swoją wioskę”, mówmy wprost, czego potrzebujemy. Bywa, że nasi bliscy, przyjaciele czy znajomi nie wiedzą, czy proponując swoje wsparcie, nie wchodzą zbyt głęboko w naszą prywatność. Ale warto się odważyć i zaproponować opiekunowi: zrobisz ci zakupy, może upiekę ciasto, coś dla was ugotuję, posiedzę z twoim podopiecznym, abys mogła/mógł zająć się sobą, oderwać od codzienności, sprawić sobie jakąś przyjemność. Jako społeczeństwo musimy nauczyć się prosić o pomoc, ale także ją oferować.*

Dla utrzymania się w dobrej kondycji psychicznej opiekunowie powinni szukać wsparcia w grupach społecznościowych. Rozmowa z kimś, kto przeżywa to samo, może być budująca. Przede wszystkim uświadomiamy nam, że nie jesteśmy jedyni w trudnej sytuacji, że są też inni, którzy podzielą się swoimi doświadczeniami, podpowiedzą nowe rozwiązania, które ułatwią opiekę nad podopiecznym. W grupie łatwiej przyznać się do zmęczenia, bezradności i bezsilności. W odpowiedzi na taką skargę usłyszymy, że mamy prawo do słabości i takiego postrzegania sytuacji, w której się znajdujemy. Warto też umieć przyznać się do tego, że nie dajemy już rady opiekować się bliską osobą i czas przemyśleć skorzystanie z pomocy specjalistycznego ośrodka. To trudne, ale czasem konieczne.

TENA®

POMÓŻ MAMIE  
ZNOWU  
POCZUĆ SIĘ SOBĄ



\*vs poprzednie TENA Pants Normal i Plus

- Chłona 2x szybciej\*
- Suche na dłużej
- Do 100% ochrony



Zamów bezpłatną próbkę  
na [www.tena.pl](http://www.tena.pl)

Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.  
Producent: Essity Hygiene and Health AB, Stosuj przy nietrzymaniu moczu.

To jest wyrób medyczny.  
Używaj go zgodnie z instrukcją używania  
lub etykietą.