

# Miara SUKCESU

O empatii, znaczeniu rehabilitacji i codziennej opiece nad chorym. Rozmowa z Dyrektorem Zakładu Opieki i Rehabilitacji ACM, Dorotą Kotowską

## *Do kogo skierowana jest oferta Zakładu Opieki i Rehabilitacji ACM?*

Oferta naszego Zakładu Opieki i Rehabilitacji skierowana jest przede wszystkim do osób z uszkodzeniami mózgu spowodowanymi chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, choroba Alzheimerera. Ponadto mile widziane są u nas osoby po przebytych udarach, stanach zapalnych mózgu, przebytych zabiegach operacyjnych w obrębie mózgu, a ponadto posiadamy ofertę dla osób ze schorzeniami ortopedycznymi, po zabiegach operacyjnych w obrębie kręgosłupa, miednicy, szyjki kości udowej, po wszczepieniu endoprotez stawu biodrowego, kolanowego oraz dla tych, którzy ze względu na swój wiek, niesamodzielność i różne choroby potrzebują po prostu codziennego wsparcia, opieki i rehabilitacji.

## *Czym dysponuje placówka, jakie są warunki pobytu w ACM? Jakie warunki pobytu oferuje placówka seniorom, a także osobom młodszym, np. po urazach, kontuzjach?*

Zakład Opieki i Rehabilitacji jest placówką całodobową, zapewnia profesjonalną opiekę pielęgniarstwa, opiekunów medycznych, nadzór lekarzy specjalistów, rehabilitację ruchową oraz rehabilitację funkcji poznawczych i oczywiście domowe wyżywienie. Nasi podopieczni mieszkają w pokojach jedno- i dwuosobowych z łazienką, każdy pokój jest wyposażony

w szpitalne łóżko z pilotem, szafkę przyłóżkową z wysuwającym blatem, w pokojach jest system przywoławczy, telewizor. Podopieczni mają dostęp do internetu, do dyspozycji są wózki inwalidzkie, balkoniki, kule ortopedyczne, laski, trójnogi, fotele toaletowe, czyli najpotrzebniejszy sprzęt. Zajęcia z rehabilitacji są prowadzone w bardzo dobrze wyposażonych gabinetach fizykoterapii, kinezyterapii i masażu. W ramach pobytu oferujemy zajęcia z terapii zajęciowej, terapię psychologiczną, neuropsychologiczną i logopedyczną. Naszym celem jest skuteczna rehabilitacja, dlatego pracują u nas wykwalifikowani fizjoterapeuci, psychologowie, terapeuci zajęciowi, którzy cały czas poszerzają swoją wiedzę i umiejętności, aby jak najlepiej realizować zadania w praktyce.

Pensjonariusze naszego Zakładu w okresie letnim korzystają z tarasu i alei spacerowej, a w okresie jesienno-zimowym oraz w chłodniejsze dni mają do dyspozycji salę rekreacyjną, w której mogą również przebywać z odwiedzającymi rodzinami i opiekunami.

## *Ważne zadania spełniają opiekunowie osób niesamodzielnych. Co jest najtrudniejsze w pracy opiekuna?*

Opiekun to osoba, która w sposób kompetentny i profesjonalny pomaga osobie chorej i niesamodzielnej zaspokajać jej podstawowe potrzeby życiowe. Powinna mieć dużo naturalnej empatii, ciepła, cierpliwości do podopiecznego, ale musi też być

odpowiedzialna za niego. Poprzez swoją postawę zawodową popularyzuje zachowania prozdrowotne. To wyjątkowy zawód, ciągle mam wrażenie niedoceniony. To zazwyczaj osoby wrażliwe, ale i silne. Nie mogą przykładowo pozwolić na to, aby podopieczny wywierał na nich presję lub by stosował szantaż emocjonalny. Opiekun, aby prawidłowo wypełniać swoje zadania, musi dbać o również o siebie, w innym przypadku może dojść do wypalenia zawodowego. Aby pomagać, trzeba też dbać o siebie, wiedzieć, jak się relaksować i umieć odpoczywać. Dzięki temu można się dzielić tym, co mamy: to nasz czas, umiejętności, empatia. Nie można być opiekunem z przypadku.

## *Co jest potrzebne, oprócz sprawnego i życzliwego opiekuna, aby opieka była zadowalająca, także z punktu widzenia rodziny chorego?*

Każda osoba zlecająca opiekę wymaga, by podopieczny miał zapewnioną fachową, sumienną opiekę. Oddawany jest „największy skarb”, więc opiekun musi strzec skarbu i dbać o niego, w swoje działania powinien wkładać serce. Rodzina oczekuje sprawnej opieki, rzetelnej informacji, dyskrecji i zrozumienia swojej sytuacji.

## *Czy choroba przewlekła determinuje szczególne działania opiekuńcze?*

Choroby przewlekłe to choroby, których objawy utrzymują się dłużej niż 3 miesiące lub często nawracają, mają powolne stadium początkowe i małe nasilenie objawów. Zwykle są niestety nieuleczalne, gdyż są spowodowane nieodwracalnymi zmianami patologicznymi. Oznacza to, że możliwe jest tylko łagodzenie ob-

Indywidualne zajęcia z fizjoterapeutą



Zajęcia z nordic walking



Badania laboratoryjne w ACM



jawów i hamowanie postępu choroby, jak np. w przypadku stwardnienia rozsianego, czy choroby Alzheimera. Choroby przewlekłe do końca życia obniżają samopoczucie, sprawność ruchową, w związku z tym chory wymaga ciągłej opieki i rehabilitacji. Cechą charakterystyczną chorób przewlekłych jest to, że pojawiają się one w młodym wieku, a w miarę upływu czasu rozwijają się, pozostając niezauważone, gdyż nie dają żadnych objawów lub są one słabo odczuwane przez chorego. Dopiero gdy pojawi się pełna postać choroby, istnieje konieczność długiego leczenia. Opiekun bardzo często uczestniczy w przebiegu długiego okresu choroby, ma do wykonania zadania takie jak dbałość o wygląd, zabiegi higieniczne i toaletowe, pomoc w utrzymaniu sprawności ruchowej, dbanie o porządek w otoczeniu chorego, pomoc w spożywaniu posiłków, itp.

**Co motywuje opiekuna, a co pacjenta do codziennej pracy? Opiekun osoby niesamodzielnej to wymagający zawód, nie tylko odpowiedzialne zajęcie, ale też codzienne wyzwania. Czy każdy może im sprostać?**

Opiekun musi lubić przebywać z drugim człowiekiem. Często podstawowym błędem opiekunów jest zapomnianie o tym, że podopieczny to w pełni wartościowa jednostka ludzka. W kontakcie z chorobą nie można zapomnieć, że człowiek zdany na pomoc ma marzenie, lęki i własne poglądy. Może być także przewrażliwiony, gdyż każda choroba ciągnie za sobą pytanie „dlaczego spotkało to właśnie mnie?” Bagatelizowanie tego zjawiska może skutkować zbytnim uprzedmiotowieniem osoby, którą należy wspomóc. Praca z chorym to nie przyjmowanie klienta w urzędzie. Sam kontakt opiekuna z pacjentem jest wyjątkowy i musi przynosić korzyści dla obu stron. Tak naprawdę słuchanie, to najważniejsza część pracy opiekuna. Dzięki niemu można wyznaczyć zakres w jakim należy pomagać danej osobie oraz taki, do którego nie należy się wtrącać. Dobry opiekun to taka osoba, która ma dobry kontakt z podopiecznym i jego rodziną, pracuje sumiennie, przestrzega zasad i higieny pracy, dba o podopiecznego, motywuje do

aktywności fizycznej. To często nie jest łatwe. Dlatego osoby niecierpliwie, dynamicznie, liczące na szybkie efekty swojej pracy, raczej nie spełnią się w tej roli.

**Opieka dzienna to coraz bardziej popularny model wsparcia, zwłaszcza dla rodzin, które nie są w stanie zająć się w pełni swoim bliskim seniorem lub osobą po udarze, chorym na chorobę Parkinsona czy Alzheimera. W jaki sposób opieka dzienna w placówce medycznej wychodzi naprzeciw tym potrzebom?**

Opieka dzienna skierowana jest do osób, które nie powinny zostawać same w domu ze względu na swoją chorobę, bo jest to niebezpieczne dla nich samych, a może też zagrażać innym. Celem tym może być oczywiście poprawa kondycji fizycznej chorego, zachęcenie do działania, poprawa pamięci i koncentracji. Za tym idą zazwyczaj poprawa nastroju, zwłaszcza dzięki terapii zajęciowej, przebywaniu w grupie, ale przede wszystkim dzięki fizjoterapii. Korzysta też na tym opiekun osoby chorej, często przemęczony, po prostu nieprzygotowany do takich codziennych wyzwań. Sama pielęgnacja osoby chorej, niezależnie od chęci, potrafi przerosnąć na pewnym etapie możliwości rodziny. Jeśli tak jest, lepiej skorzystać z fachowej pomocy, podopieczni otrzymają u nas nie tylko pielęgnację, ale również rehabilitację, pomoc psychologa i fizjoterapeutów.

**Do kogo jest skierowana oferta opieki dziennej i czemu warto z niej skorzystać?**

Oferta opieki dziennej jest skierowana jest do osób, które na czas nieobecności swoich bliskich przychodzą na zajęcia poprawiające sprawność ruchową i poznawczą. Proponujemy zajęcia usprawniające ruchowo, zajęcia z psychologiem, neuropsychologiem, terapię zajęciową, muzykoterapię. Pacjentami wymagającymi takich form opieki są np. osoby z chorobą Alzheimera, chorobą Parkinsona, z demencją starczą i z zaawansowanym stwardnieniem rozsianym. Mamy duże sukcesy w rehabilitacji, każdy kolejny krok naszych podopiecznych to miara tego sukcesu.



Rejestracja w Całodobnym Zakładzie Opieki i Rehabilitacji ACM



Pobyt na oddziale całodobowym w ACM



Indywidualne konsultacje z psychologiem



Kinesiology taping.



Turnus rehabilitacyjny w ACM

Indywidualne zajęcia fizjoterapeutyczne

