06 listopada 2023

Wpływ sprawowania opieki nad osobą niesamodzielną, starszą na życie i zdrowie fizyczne opiekuna nieformalnego

Dla wielu opiekunów nieformalnych nowa sytuacja związana z chorobą podopiecznego – niesamodzielnego, starszego, zwłaszcza gdy stan zdrowia jego się pogarsza, zmierzając do kresu życia, gdy przeciążenie obowiązkami przeradza się w stan frustracji wobec braku możliwości uzyskania poprawy sytuacji, kiedy wykracza ona poza ich możliwości adaptacyjne i wywołuje przewlekły stres wraz z jego konsekwencjami, w tym także konsekwencjami w zakresie zdrowia fizycznego/somatycznego. Stres związany z pełnieniem opieki może być przyczyną:

- chorób układu sercowo-naczyniowego,
- obniżonej odporności,
- słabszej odpowiedzi systemu odpornościowego na szczepienie,
- gorszego przebiegu chorób przewlekłych, jak cukrzyca, zapalenie stawów, choroba wrzodowa, niedokrwistość,
- gorszej samooceny stanu zdrowia,
- częstszych konsultacji lekarskich i zwiększonego przyjmowania leków,
- mniejszego zaangażowania w zachowania prozdrowotne, jak aktywność fizyczna, właściwe odżywianie,
- przyrostu masy ciała,
- zwiększonego prawdopodobieństwa zachowań ryzykownych dla zdrowia, np. palenia tytoniu, nadużywania alkoholu.

Niektóre badania wskazują na większą skłonność do rozwoju procesów zapalnych oraz występowania biomarkerów gorszego stanu zdrowia u opiekunów osób, zwłaszcza chorujących na otępienie. Przewlekły stres i poczucie samotności doświadczane przez opiekunów mogą zakłócać regulację nerwowo-hormonalną i neuroimmunologiczną, nasilając ekspresję genów prozapalnych, co prowadzi do wyższego ryzyka patogenezy zapalnej oraz zwiększonej umieralności z tego powodu. Do czynników związanych ze zwiększonym obciążeniem zdrowia fizycznego opiekunów nieformalnych na skutek podejmowania opieki nad osobą chorą na otępienie autorzy wielu badań zaliczają:

- gorszy stan zdrowia podopiecznego, jak ograniczona możliwość samodzielnego funkcjonowania, zaburzenia poznawcze, behawioralne,
- długość trwania opieki, zwłaszcza konieczność stałej opieki, brak czasu wolnego dla opiekuna,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- charakter relacji z podopiecznym, np. dziecko-rodzic, współmałżonek,
- brak wsparcia społecznego,
- presja otoczenia, napięcia rodzinne, nadużycie ról,
- płeć, kobiety są bardziej obciążone,
- niższe wykształcenie.

Piśmiennictwo:

1. Szczerbińska K., Puto G. (red.): Opieka długoterminowa w geriatrii. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT