

## Opiekunowie osób chorych – sytuacja opiekunów w Polsce w międzynarodowym badaniu

**Opiekunowie osób chorych odgrywają nieocenioną i wszechstronną rolę w życiu tych, którymi się opiekują. Nierzadko, troska o najbliższych wpływa jednak na życie samych opiekunów. Jak wynika z europejskiego badania „Opiekunowie i odżywienie” przeprowadzonego na zlecenie Danone, w Polsce sprawowanie opieki nad osobą chorą wpływa na sytuację zawodową aż 78% respondentów. Polscy opiekunowie biorą także na siebie więcej obowiązków niż opiekunowie w pozostałych objętych badaniem krajach, a także dotkliwiej niż oni odczuwają wpływ sprawowanej opieki na życie osobiste.**

Obchodzony 29 października Międzynarodowy Dzień Opieki i Wsparcia to dobra okazja, by przyjrzeć się roli opiekunów osób chorych, w tym osób zmagających się z nowotworem. To bowiem dzięki ich zaangażowaniu i oddaniu, nierzadko możliwa jest walka z chorobą i skuteczna rekonwalescencja. Nieco światła na złożoną kwestię opieki nad osobami wymagającymi wsparcia z uwagi na schorzenia, rzuca badanie „Opiekunowie i odżywienie” przeprowadzone na zlecenie Danone<sup>1</sup>. Wzięło w nim udział 1600 osób z 4 różnych krajów – Francja, Niemcy, Hiszpania oraz Polska – które opiekują się lub w ciągu ostatnich 5 lat opiekowały się osobami z chorobami onkologicznymi lub innymi przewlekłymi schorzeniami. Badanie potwierdza, że opiekunowie to osoby wyjątkowe – pełniące wiele funkcji w życiu osoby chorej, ale też same potrzebujące wsparcia w swojej roli.

### Opiekun - od podstawowego wsparcia do pomocy medycznej

Badanie potwierdza, że sprawowanie opieki nad osobą chorą wiąże się z wykonywaniem przez opiekunów wielu różnorodnych zadań. Wśród najczęściej wskazywanych przez wszystkich respondentów działań są: zapewnienie wsparcia emocjonalnego i towarzystwa (zadanie to wskazało 71% respondentów z całej próby, w Polsce 73%), wykonywanie prac domowych (69%, w Polsce 74%), przygotowanie posiłków, karmienie i upewnianie się, że posiłek jest zjedzony (58%, w Polsce 64%) czy wsparcie przy higienie osobistej (49%, w Polsce 55%). Wielu opiekunów angażuje się również w kwestie medyczne, takie jak podawanie zaleconych leków (51%, w Polsce 64%), monitorowanie objawów i reagowanie na zmiany stanu zdrowia (48%, w Polsce aż 64%) czy radzenie sobie z nagłymi przypadkami medycznymi lub hospitalizacjami (48%, w Polsce 62%). **Badanie pokazuje, że w Polsce opiekunowie biorą na siebie więcej zadań niż koledzy z innych krajów – średnia liczba zadań wykonywanych przez opiekunów w Polsce to 6,3, podczas, gdy dla całej próby średnia to 5,5.**

### Opieka – trudności stojące za wsparciem

Opiekunowie osób chorych nierzadko napotykają na trudności, z którymi muszą się mierzyć w swoim życiu codziennym. W Polsce – podobnie jak w pozostałych krajach, gdzie realizowano badanie – opiekunowie najczęściej

<sup>1</sup> Badanie „Caregivers and Nutrition” zostało przeprowadzone w 4 krajach (Francja, Niemcy, Hiszpania, Polska) w okresie od 13 do 24 września 2024 r. na próbie 1600 osób w wieku od 18 lat, które obecnie opiekują się lub w ciągu ostatnich 5 lat opiekowały się osobami cierpiącymi na raka (n=250/kraj) lub na inne schorzenia (n=150/kraj).

zmagają się z obawą o zdrowie pacjenta oraz jego przyszłe potrzeby w zakresie opieki. Tę trudność wskazało 57% polskich respondentów. Doświadczają również zmęczenia fizycznego lub problemów zdrowotnych w związku ze sprawowaną opieką (44%), a także wyczerpania emocjonalnego, wypalenia lub uczucia przytłoczenia (41%). W Polsce częściej niż w pozostałych krajach opiekunowie zmagają się także z trudnościami finansowymi z powodu ponoszonych wydatków na opiekę lub skróconego czasu pracy (21%, podczas gdy średnia to 16%), a także wskazują, że sprawowanie opieki nad potrzebującymi wpływa na ich sytuację życiową (20% vs 14%).

### **Życie zawodowe opiekunów**

W Polsce – podobnie jak w pozostałych krajach – większość respondentów, bo **aż 78%, wskazała, że sprawowanie opieki nad osobą chorą wywarło przynajmniej jeden negatywny wpływ na ich życie zawodowe**. Wśród najczęściej wskazywanych wyzwań w tym zakresie są: zachowanie równowagi między pracą a życiem osobistym (37%), spadek produktywności w pracy (25%) czy skrócenie czasu pracy (22%). W Polsce częściej niż w pozostałych krajach opiekunowie zmuszeni byli do zmiany ścieżki kariery lub zajmowanego stanowiska (25% vs 13%).

### **Wsparcie opiekunów**

Jednym z kluczowych elementów opieki nad osobami chorymi jest troska o ich odpowiednie odżywienie. Tu z pomocą przychodzi Nutricia Polska, która oferuje rozwiązania żywieniowe wspierające zdrowie i dobre samopoczucie w kluczowych momentach życia zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. Od ponad 120 lat firma wykorzystuje najnowsze doniesienia naukowe, aby wprowadzać pionierskie rozwiązania w zakresie żywienia specjalistycznego, wspierając m.in. specyficzne potrzeby żywieniowe osób chorych. Innowacyjne rozwiązania oparte są na najnowszych osiągnięciach naukowych oraz szerokiej wiedzy na temat składników odżywczych i ich roli w organizmie. Ponadto, firma oferuje pacjentom i ich opiekunom usługę żywienia dojelitowego w warunkach domowych, dzięki czemu nie ma potrzeby dłuższej hospitalizacji osoby chorej. Wsparciem są również inicjatywy realizowane przez powołaną przez firmę Fundację Nutricia. Jej misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. W ramach corocznej kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” Fundacja podejmuje także temat opiekunów. Przykładowo, w ramach IX edycji kampanii realizowanej pod hasłem „Opiekun - kompetencje przyszłości” pochyłono się nad wyzwaniami, z jakimi na co dzień mierzą się pracownicy-opiekunowie. Wypracowano konkretne propozycje działań – m.in. manual dobrych praktyk, które mają na celu zaadresowanie potrzeb pracowników-opiekunów w środowisku pracy.

### **O Nutricia Polska:**

Misją firmy Nutricia jest służyć ludziom najlepszą opieką żywieniową w najwrażliwszych momentach ich życia. Od ponad 120 lat wykorzystujemy najnowsze doniesienia naukowe, aby wprowadzać pionierskie rozwiązania w zakresie żywienia specjalistycznego, wspierając zarówno potrzeby żywieniowe osób chorych, jak i rozwój zdrowych niemowląt oraz małych dzieci.

Produkty Nutricia dla najmłodszych powstają w nowoczesnej fabryce w Opolu, skąd trafiają do ponad 100 krajów. W 2022 roku Zakłady Produkcyjne Nutricia, jako pierwsza w Polsce i jedna z nielicznych fabryk branży FMCG na świecie, otrzymały prestiżową nagrodę Światowego Forum Ekonomicznego.

Fundacja, powołana przez firmę Nutricia, od ponad ćwierć wieku podnosi świadomość na temat roli prawidłowego żywienia na różnych etapach życia człowieka, angażując się m.in. we współpracę z uczelniami medycznymi czy finansowanie badań naukowych.



### **O grupie spółek DANONE:**

DANONE to światowy lider na rynku żywności, któremu we wszystkich działaniach przyświeca dbanie o zdrowie. W Polsce DANONE działa w 3 obszarach istotnych dla żywienia: produkty mleczne oraz pochodzenia roślinnego (Danone), woda i napoje (Żywiec Zdrój), żywienie specjalistyczne, obejmujące żywność dla niemowląt i małych dzieci oraz żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (Nutricia). Wszystkie spółki DANONE łączy podwójne zobowiązanie na rzecz zrównoważonego rozwoju gospodarczego i społecznego oraz misja niesienia zdrowia poprzez żywność tak wielu ludziom, jak to możliwe. Poprzez oferowane produkty oraz realizowane projekty i programy - w myśl wspólnej wizji - One Planet. One Health - spółki DANONE zachęcają do podejmowania właściwych wyborów żywieniowych na co dzień, a także przyczyniają się do zdrowia kolejnych pokoleń i lepszego stanu naszej planety. W 8 lokalizacjach w kraju zatrudnienie znajduje ponad 3 000 osób, rozwijających się zawodowo w bezpiecznym i przyjaznym środowisku pracy.

### **Dodatkowych informacji udziela:**

**Justyna Fedasz**

Kierownik Komunikacji Zewnętrznej, grupa spółek DANONE

[justyna.fedasz@danone.com](mailto:justyna.fedasz@danone.com), tel. 502 416 406