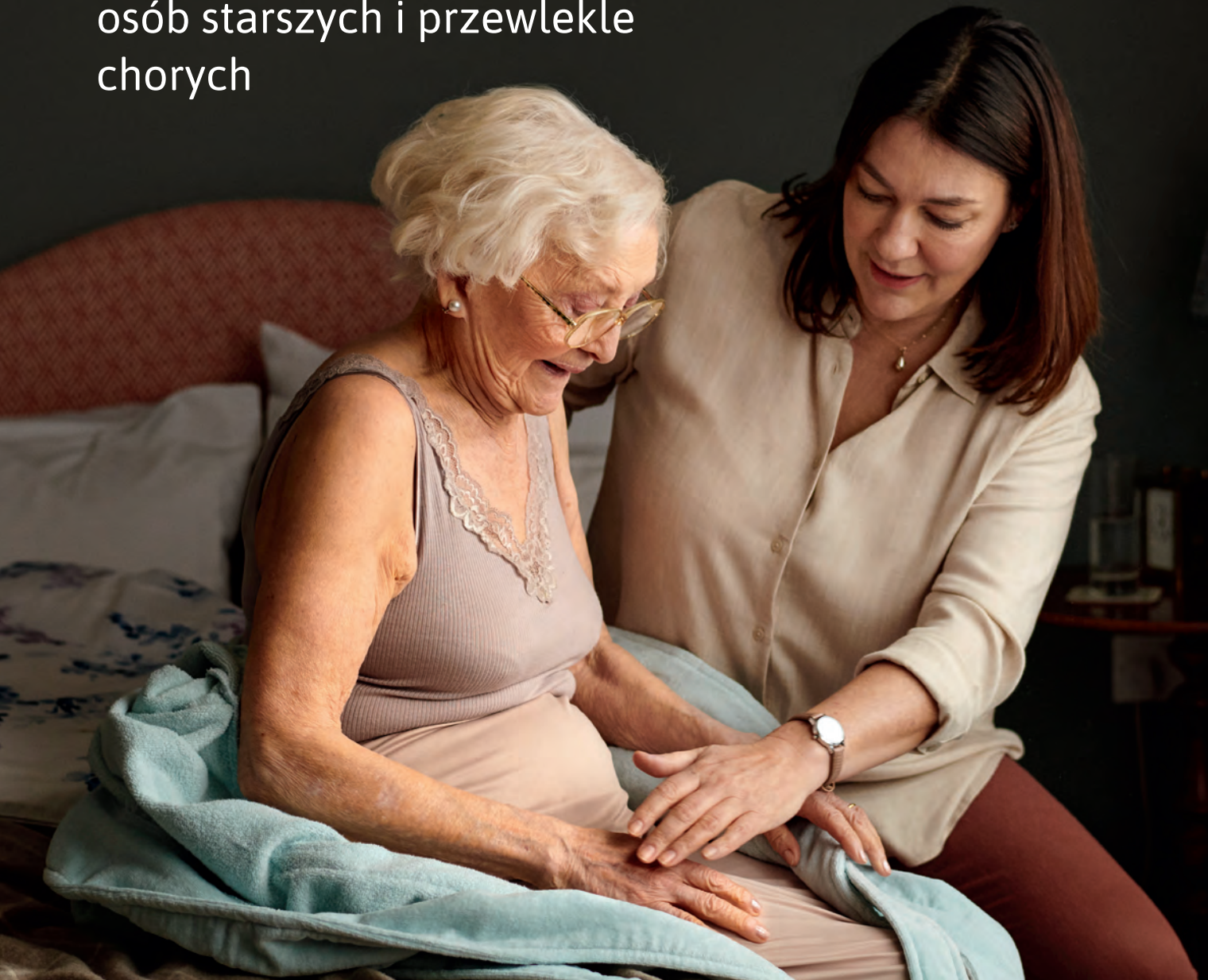


TENA®

# Poradnik dla opiekunów osób starszych i przewlekle chorych



# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Organizacja opieki</b> .....	<b>8</b>
• Bezpieczny dom	
– Bezpieczny dom w chorobach otępiennych	
• Higiena	
• Posiłki	
• Aktywność	
• Komfort	
<b>2. Pielęgnacja skóry</b> .....	<b>16</b>
• Codzienna toaleta	
– Mycie twarzy, szyi, klatki piersiowej, rąk i krocza, a u osób leżących także pleców	
– Mycie zębów	
– Mycie protezy zębowej	
– Czesanie	
– Golenie	
• Mycie całego ciała	
– Kąpiel w wannie lub pod prysznicem	
– Mycie całego ciała w łóżku	
– Mycie okolic intymnych kobiet	
– Nawilżanie umytej skóry i zabezpieczanie przed podrażnieniami	
– Mycie głowy w łóżku	
• Obcinanie paznokci	
<b>3. Nietrzymanie moczu</b> .....	<b>36</b>
• Czym jest inkontynencja?	
• Rodzaje inkontynencji	
• Poznaj 3 proste kroki do zdrowej skóry osób z nietrzymaniem moczu	
– Krok 1: Sucha skóra	
– Produkty stworzone dla osób aktywnych i samodzielnych	
– Produkty stworzone dla osób leżących, niesamodzielnych	
– Krok 2: Oczyszczanie	
– Krok 3: Ochrona	
• Dlaczego warto sięgnąć właśnie po produkty marki TENA?	

<b>4. Odleżyny</b> .....	<b>54</b>
• Czym są odleżyny?	
• Co możesz zrobić jako opiekun?	
• Co zrobić, kiedy powstaną odleżyny?	
<b>5. Komunikacja</b> .....	<b>60</b>
• Jak komunikować się z osobą cierpiącą na chorobę otępienną?	
• Jak komunikować się z osobą niedosłyszącą?	
• Jak komunikować się z osobą niedowidzącą i niewidomą?	
<b>6. Jak uzyskać pomoc</b> .....	<b>64</b>
• Sposoby na obniżanie kosztów	
– Refundacja produktów TENA	
– Leki	
– Sprzęt medyczny i ortopedyczny	
– Ulgi	
• Pomoc finansowa	
– Dodatek pielęgnacyjny	
– Zasiłek pielęgnacyjny	
– Świadczenia dla opiekuna	
• Pomoc medyczna w domu	
– Pielęgniarka środowiskowa	
– Hospicjum domowe	
• Inne formy pomocy	
– Pomoc społeczna	
– Pomoc prawna	
• Kiedy wsparcie to za mało	
<b>7. Pamiętaj o sobie</b> .....	<b>82</b>
• Zmiany w życiu związane z rolą opiekuna	
– 7 codziennych wyzwań opiekuna	
• Zadbaj o siebie	
– Sposoby na zredukowanie stresu	
• Zespół stresu opiekuna i jak mu przeciwdziałać	
• Jak nie przeciążać się fizycznie?	
<b>8. Wsparcie online</b> .....	<b>90</b>
• Źródło wiedzy	
• Organizacja opieki	
• Komunikacja	
• Telefon dla seniora	
• Bezpieczeństwo	
<b>9. Przewodnik po produktach TENA</b> .....	<b>102</b>

## Drogi czytelniku!

Przekazujemy Ci poradnik opiekuna. Zastanawiasz się, czy to publikacja dla Ciebie? Jeżeli asystujesz w codziennych czynnościach osobie starszej, która traci samodzielność i potrzebuje pomocy, z pewnością znajdziesz tu wiele przydatnych materiałów i cennych rad. Niezależnie od tego, czy Twój bliski pozostaje osobą aktywną i potrzebuje tylko niewielkiej pomocy, czy też jest całkowicie unieruchomiony w łóżku, mamy dla Ciebie praktyczne wskazówki.

Otaczasz swojego bliskiego troską, poświęcasz mu czas i energię, ale opieka w warunkach domowych wymaga też odpowiedniej wiedzy. W **rozdziale 1.** przeczytasz, jak zrozumieć potrzeby swojego bliskiego i **jak zorganizować opiekę**, by zadbać o seniora, ale nie czuć się przytłoczonym obowiązkami.

Obszerny **rozdział 2.** poświęciliśmy **higienie i pielęgnacji** osoby starszej – także tej unieruchomionej. To praktyczny przewodnik, w którym każdą czynność opisaliśmy krok po kroku. Szczególnym wyzwaniem jest dbanie o higienę przy **nieutrzymaniu moczu** i dlatego temu tematowi poświęcony jest cały **rozdział 3.** Poznasz w nim 3 proste kroki do zdrowej skóry osoby z nietrzymaniem moczu, co pozwoli Ci skutecznie minimalizować wpływ tej dolegliwości na życie Twojego bliskiego.

Jeżeli Twój podopieczny jest osobą unieruchomioną, koniecznie zapoznaj się z **rozdziałem 4.** dotyczącym **odleżyn.** To częsty problem, dlatego warto dowiedzieć się, jak mu zapobiegać.

Zdarza się, że z powodu choroby rozmowy z osobą starszą są utrudnione. W **rozdziale 5.** znajdziesz wskazówki, które ułatwią Ci komunikowanie się z podopiecznym dotkniętym chorobą. Dzięki nim łatwiej porozumiesz się z bliskim i będziecie się lepiej wzajemnie rozumieć.

Wśród wszystkich tych obowiązków łatwo jest zapomnieć o własnych potrzebach. Dlatego tak ważny jest **rozdział 6.,** w którym podpowiadamy, **jak zadbać o siebie.** Pamiętaj, że Twoja dobra kondycja fizyczna i psychiczna jest kluczowa dla właściwej opieki nad bliskim.

O **różnych formach pomocy dla Ciebie i Twojego bliskiego** przeczytasz w **rozdziale 7.** Wyjaśniamy, na jakiego rodzaju wsparcie ze strony państwa możecie liczyć, jak uzyskać refundację na produkty chłonne i do kogo zwrócić się w potrzebie.

W ostatnim rozdziale znajdziesz podpowiedzi, w jaki sposób **nowoczesne technologie** mogą ułatwiać Ci opiekę nad bliskim. Nic nie zastąpi Twojej troski, ale Internet może być bardziej pomocny, niż Ci się wydaje!

Zachowaj poradnik i miej go pod ręką – warto do niego zajrzeć, kiedy pojawią się nowe pytania czy wątpliwości. Mamy nadzieję, że dzięki naszym wskazówkom i Tobie, i Twojemu podopiecznemu łatwiej będzie zmierzyć się z codziennymi wyzwaniami.

Wszyscy wiemy, że utrata samodzielności nie jest powodem do braku szacunku i empatii, możemy mieć jednak trudności z odpowiednim okazaniem tych uczuć starszej osobie. Niezależnie od stanu zdrowia Twojego bliskiego i jego indywidualnych potrzeb warto kierować się uniwersalnymi regułami. W kolejnych rozdziałach znajdziesz szczegółowe porady, ale na początek poznaj najważniejsze zasady opieki nad osobą w podeszłym wieku.

# Dekalog opiekuna

## 1. Pomagaj, nie wyręczaj

Niech Twój bliski samodzielnie wykonuje te czynności, które może, nawet jeśli zajmuje mu to więcej czasu. Dotyczy to zwłaszcza zabiegów higienicznych. Kiedy starsza osoba jest wyręczana, pogłębia się jej niesamodzielność i spada motywacja do działania.

## 2. Szanuj intymność

Staraj się, aby zawsze ta sama osoba pomagała Twojemu bliskiemu dbać o higienę, zwłaszcza intymną. Wstyd z powodu obnażenia czują wszyscy, niezależnie od stanu zdrowia.

## 3. Nie traktuj bliskiego jak dziecka

Mówienie jak do dziecka czy używanie kosmetyków dla niemowląt są upokarzające dla seniorów – nawet dla tych zmagających się z chorobami otępiennymi. Pokaż swojemu podopiecznemu, że traktujesz go poważnie i masz szacunek dla jego wieku.

## 4. Pozwól podopiecznemu decydować

Niezależnie od wieku i stanu zdrowia Twój bliski ma wolną wolę i decydowanie o sobie jest dla niego ważne. Pozwól mu wybierać, co chce zjeść, w co woli się ubrać, co obejrzeć w telewizji, kiedy ma ochotę się zdrzemnąć. Sprzeciwiaj się tylko wtedy, gdy wybory Twojego bliskiego mogą być niebezpieczne dla jego zdrowia.

## 5. Zapewnij kontakt z bliskimi

Osobom starszym bardzo zależy na zachowaniu więzi, dlatego postaraj się im to umożliwić. Spotkanie z rodziną czy choćby rozmowa przez telefon sprawią, że Twój podopieczny nie będzie czuł się samotny.

## 6. Informuj

Zmiany, które zachodzą w życiu Twojego bliskiego, nie są dla niego łatwe. Odcinając go od różnego rodzaju informacji, pogłębiasz jego poczucie zagubienia i wyobcowania. Dlatego odpowiadaj na jego pytania, opowiadaj o zaleceniach lekarza, informuj, co dzieje się w domu, jeśli chory jest unieruchomiony, i mów, co będziesz robić, przystępując do czynności pielęgnacyjnych.

## 7. Zapewnij zajęcie

Seniorom często doskwierają nuda i bezczynność, które prowadzą do przygnębienia. Staraj się zapewnić swojemu podopiecznemu zajęcie – oczywiście odpowiednie do jego kondycji zdrowotnej, np. rozwiązywanie krzyżówek, pomoc w przygotowaniu posiłku czy choćby słuchanie audiobooka.

## 8. Minimalizuj wpływ nietrzymania moczu

Uczucie suchości i komfort przekładają się nie tylko na zdrowie skóry, lecz także na poczucie godności seniora. Odpowiednio dobrane produkty chłonne, oczyszczanie i ochrona skóry są dla Twojego bliskiego niezwykle ważne.

## 9. Nie krytykuj

Twój bliski nie ma wpływu na to, jak przebiega u niego proces starzenia i jakie objawy dają choroby, które go dotknęły. Nie zmienisz także jego charakteru i przekonań. Krytykując swojego podopiecznego, sprawiasz mu ból i niszczysz zaufanie, którym Cię darzy.

## 10. Pamiętaj o sobie

Rola opiekuna jest dużym wyzwaniem, a nikt nie jest wszechmocny. Angażując się w opiekę, wiele osób zapomina o własnych potrzebach. Dbaj o swoje zdrowie i emocje, by móc zatroszczyć się o inną osobę.



# 1. Organizacja opieki

Gdy zostajesz opiekunem, Twój świat się zmienia. Rola, której się podejmujesz, jest wyzwaniem, ale im lepiej się zorganizujesz, tym łatwiej będzie Wam obojgu się odnaleźć w nowej sytuacji. Przede wszystkim potrzebne jest poznanie potrzeb Twojego bliskiego.

## Zrozumienie diagnozy

Dowiedz się jak najwięcej o jego stanie zdrowia – rozmawiaj z nim i z jego lekarzem i nie krępuj się zadawać pytań. Lekarz na pewno może Ci także dać lub polecić odpowiednie broszury i informatory.

Dopiero poznawszy stan zdrowia bliskiego, będziesz wiedzieć, jakiej opieki on potrzebuje, a wtedy możecie wspólnie ustalić podział obowiązków. Które czynności osoba starsza może wykonywać sama, a w których potrzebuje pomocy? Oczywiście każdy chory jest inny i ma indywidualne potrzeby, ale opiekę można podzielić na 5 sfer: bezpieczny dom, higiena, posiłki, aktywność, komfort.



## Bezpieczny dom

Niezależnie od tego, czy Twój bliski mieszka w swoim domu, czy też przeprowadził się, byś mógł się nim zajmować, musisz spojrzeć na przestrzeń wokół niego w nowy sposób. Dostosuj otoczenie, w którym przebywa, do jego stanu zdrowia.

- Jeśli Twój bliski porusza się na wózku lub z balkonikiem, zadbaj, by wszystkie przejścia były wystarczająco szerokie.
- Usuń elementy, o które Twój podopieczny może się potknąć: progi, kable.
- Zwróć uwagę na śliskie powierzchnie: usuń dywaniki, na których może się pośliznąć, lub przyklej je do podłogi specjalną taśmą antypoślizgową, a w łazience i kuchni ułóż maty antypoślizgowe.
- Pomyśl o zainstalowaniu świateł z czujnikiem ruchu, które włączą się automatycznie. Na szczęście nie musisz w tym celu urządzać remontu – znajdź lampki bezprzewodowe, które zainstalujesz w dowolnym miejscu.
- Jeśli Twój bliski samodzielnie korzysta z toalety i umywalki, zainstaluj w łazience poręcze, które umożliwią bezpieczne korzystanie z tych sprzętów. Jeżeli używa wanny lub kabiny prysznicowej, umieść na ich dnie maty antypoślizgowe i wyposaż je w specjalne siedziska.
- Zadbaj o to, by wszystkie przedmioty, których potrzebuje Twój podopieczny, były w tym pomieszczeniu, w którym najczęściej przebywa, a jeśli jest osobą leżącą – w zasięgu jego ręki.

Przeprowadzka jest dla starszej osoby stresującym przeżyciem, ale możesz sprawić, by w nowym miejscu poczuła się ona jak u siebie. Im więcej przedmiotów ze swojego domu zabierze Twój bliski, tym lepiej zniesie zmianę. Ulubiony fotel czy uprawiane od lat rośliny doniczkowe czasami wystarczą, by złagodzić stres.

## Bezpieczny dom w chorobach otępiennych

Jeżeli Twojego bliskiego dotknęła choroba otępienna, zwłaszcza choroba Alzheimera, dom trzeba przygotować w szczególny sposób. Należy także obserwować swojego podopiecznego i reagować na bieżąco.

- Zabezpiecz drzwi wyjściowe, balkonowe i okna – Twój bliski nie może samodzielnie opuścić domu. Pamiętaj o zamykaniu drzwi na klucz. Na klamki okienne możesz kupić specjalne zabezpieczenia lub okręcać je łańcuszkiem i spinać kłódką.
- Zabezpiecz cenne przedmioty – wielu chorych ma tendencję do przenoszenia i chowania różnych przedmiotów. Biżuterię, pieniądze i ważne dokumenty trzymaj w miejscu niedostępnym dla swojego podopiecznego, nie zostawiaj bez nadzoru także telefonu, kluczyków do samochodu i kluczy od domu.
- Schowaj potencjalnie niebezpieczne przedmioty – środki czystości, różnego rodzaju chemikalia, leki, zapalki, zapalniczki i noże mogą być zagrożeniem dla osoby o obniżonej sprawności umysłowej.

- Zabezpiecz kontakty, liczniki energii, gazomierze i kuchenkę gazową – łatwo zapomnieć, jakim mogą być zagrożeniem dla osoby, która zaczyna nimi manipulować. Do gniazdek możesz kupić specjalne zaślepki, liczniki i gazomierze zazwyczaj schowane są w szafkach, które możesz zamknąć, a dopływ gazu możesz odcinać po każdym użyciu kuchenki.
- Niektórzy chorzy nie rozpoznają swojego odbicia w lustrze i boją się go. W takiej sytuacji zdejmij lustro ze ścian lub je załóż.
- Warto przygotować tzw. pudełko-niezapominajkę – zgromadź przedmioty, które mają dla Twojego bliskiego szczególną wartość sentymentalną, opowiadają w pewien sposób historię jej życia. Szczególnie cenne są rzeczy z dzieciństwa i młodości. Ich oglądanie to rodzaj terapii i sposób na nawiązanie kontaktu. Podobnie działa na Twojego podopiecznego słuchanie ulubionej muzyki z jego przeszłości.



## Higiena

Jeśli Twój bliski nie jest w stanie zatroszczyć się o higienę osobistą, musisz pomóc mu w utrzymaniu czystości (zwłaszcza jeśli zмага się z nietrzymaniem moczu). Codzienna toaleta, cotygodniowa kąpiel, higiena jamy ustnej, golenie – obserwuj, z którymi czynnościami Twój podopieczny sobie radzi, i w razie potrzeby mu asystuj. Pamiętaj, że niezależnie od wieku i stanu zdrowia są to bardzo intymne czynności, dlatego w miarę możliwości powinna wykonywać je jedna, najbliższa osoba.

Osoby starsze mają inną skórę niż dorośli – zmienia się jej budowa, a co za tym idzie, także potrzeby. Mydło i woda mogą wysuszać delikatną skórę Twojego bliskiego i utrudnić gojenie się ran, co może doprowadzić do infekcji, podrażnień i zakażeń. Dlatego tak ważne jest, by seniorzy używali odpowiednich produktów myjących i pielęgnacyjnych. Produkty TENA zostały stworzone z myślą o szczególnych potrzebach delikatnej skóry seniorów i wybierając je, masz pewność, że są odpowiednie dla Twojego bliskiego.

Więcej na temat higieny i pielęgnacji skóry oraz odpowiednich produktów przeczytasz w **rozdziale 2**.



## Posiłki

Z wiekiem apetyt słabnie, nie zmienia się jednak to, jak ważna dla zdrowia jest odpowiednia dieta. To właśnie regularne i pełnowartościowe posiłki pomogą Twojemu bliskiemu zachować siły, a smaczne i różnorodne potrawy sprawią mu przyjemność. Czy osoby starsze potrzebują specjalnej diety? Jeżeli lekarz takiej nie zalecił, przestrzegajcie po prostu ogólnych zasad zdrowego odżywiania. Wyjdzie to na dobre wszystkim domownikom!

- Jedzcie codziennie od 3 do 5 posiłków.
- Podawaj jedzenie o stałych porach.
- Ogranicz sól. Jeżeli Twój bliski ma w zwyczaju dużo soli, zmniejszaj jej ilość stopniowo.
- Zredukuj ilość alkoholu i kawy w diecie.
- Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego.
- Unikaj żywności wysoko przetworzonej.



### Jak zachęcić seniora do jedzenia, gdy nie ma apetytu?

- W miarę możliwości jedzcie posiłki wspólnie. Rodzinna kolacja (choćby dla 2 osób) to co innego niż kanapka jedzona w samotności.
- Staraj się dawać wybór. Czasami wystarczy zapytać bliskiego, czy woli banana, czy gruszkę, by chętnie zjadł podwieczorek.
- Zadbaj, by jedzenie było miękkie, odpowiednie dla osoby używającej protezy zębowej.



Bardzo ważne jest również zadbanie o nawodnienie osoby starszej. Seniorzy mają tendencję, by pić zbyt mało, ponieważ już od 50. roku życia stopniowo coraz słabiej odczuwamy pragnienie. Wiesz jednak, jak ważna jest woda dla naszego zdrowia. Dlatego zachęcaj bliskiego do picia wody i soków (niestety, kawa i herbata nie zapewnią odpowiedniego nawodnienia), najlepiej często, ale w małych ilościach.

- Jeśli Twój bliski niechętnie pije, zadbaj, by w jego codziennej diecie nie zabrakło zup, owoców i surówek.
- O odpowiedni poziom nawodnienia należy dbać cały rok, ale szczególnie ważne jest to w czasie letnich upałów, gdy utrata wody jest dla osób starszych bardzo niebezpieczna.

## Aktywność

Nie zatrzymasz procesu starzenia bliskiej Ci osoby, ale możesz mieć wpływ na to, jak będzie wyglądał. Wszystkie aktywności w ciągu dnia i spotykane osoby pomagają seniorowi zachować bystry umysł i zmniejszają ryzyko depresji.

### Spacery

Jeżeli Twój bliski porusza się samodzielnie, starajcie się jak najczęściej wychodzić na zewnątrz. Aktywność fizyczna wzmocni jego system odpornościowy, ułatwi Twojemu podopiecznemu głęboki sen i pozytywnie wpłynie na jego samopoczucie. A zatem zwykły spacer po parku, świeże powietrze i słońce potrafią zdziałać cuda! Jeżeli Twojego bliskiego dotyka problem nietrzymania moczu, to nie powód, by rezygnować z dłuższych wyjść z domu, trzeba tylko dobrać odpowiedni produkt chłonny TENA. Sprawdź tabelę na stronie 41.

### Pomoc w obowiązkach domowych

Dla osób starszych ważne jest poczucie, że mogą być przydatne. Znajdź swojemu bliskiemu zajęcie odpowiednie do jego stanu zdrowia. Może pomóc Ci w przygotowaniu posiłku, złożyć uprane ubrania czy posegregować zdjęcia – ważne, żeby nie był bezczynny.

### Stymulacja umysłu

- rozwiązywanie krzyżówek,
- czytanie na głos,
- gry planszowe,
- oglądanie zdjęć,
- słuchanie muzyki i oglądanie filmów, zwłaszcza tych z młodości Twojego bliskiego,
- rozmowy.

## Komfort

Wiesz już, jak zadbać o najważniejsze potrzeby swojego bliskiego. Co jeszcze może pomóc, by czuł się on komfortowo?

- Regularny tryb życia – dla seniorów stały rytm jest bardzo ważny, by mogli odpowiednio wypocząć, zaś posiłki o ustalonych porach wspierają prawidłową pracę układu trawiennego.
- Wygodne i czyste ubrania oraz świeża pościel z naturalnych tkanin.
- Wygodne meble, np. fotel, z którego Twój podopieczny będzie mógł samodzielnie się podnieść. Bardzo ważne jest także wygodne, niezbyt miękkie i odpowiednio wysokie łóżko.
- Termofory, maty grzewcze, koce w zasięgu ręki.
- Łagodne oświetlenie o ciepłej (żółtej) barwie. Zadbaj o to, by w domu było jasno po zmroku, zwłaszcza jeśli Twój podopieczny ma słabszy wzrok.
- Muzyka/radio – poprawia humor, może także budzić dobre wspomnienia z przeszłości.
- Sprawne urządzenia elektroniczne – jeżeli Twój bliski korzysta z telefonu, ogląda telewizję, słucha radia, zadbaj, by te urządzenia działały i by Twój podopieczny mógł samodzielnie je obsługiwać.
- Czyste otoczenie – pamiętaj, że nie jest to tylko kwestia estetyczna. Nadmiar kurzu, bakterie i grzyby niekorzystnie wpływają na zdrowie Twojego podopiecznego.

Zastanów się, co szczególnie lubi Twój bliski. Może całe życie opiekował się roślinami doniczkowymi i chciałby patrzeć, jak kwitną? A może przyjemność sprawi mu ustawienie pod ręką zdjęć bliskich? Takie małe rzeczy mogą wiele zmienić.

Dużym problemem seniorów jest samotność. Jeśli Twój podopieczny nie może wychodzić z domu, na pewno czuje się odizolowany od świata. Dla niego odwiedziny kogoś bliskiego i rozmowa znaczą więcej niż dla kogokolwiek innego!

Ustaw łóżko przy oknie, aby umożliwić bliskiemu obserwowanie świata na zewnątrz.





## 2. Pielęgnacja skóry

Czy wiesz, który narząd naszego organizmu jest największy? Skóra! Rzadko myślimy o niej w ten sposób, a tymczasem pełni ona wiele niezwykle ważnych funkcji. Przede wszystkim chroni nas przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, szkodliwym promieniowaniem, pozwala utrzymać odpowiednią temperaturę, a także odbiera bodźce dotykowe, bólowe i termiczne.

To właśnie skóra zapewnia nam kontakt ze światem, a jednocześnie chroni przed tym, co w nim niebezpieczne. Dbanie o nią jest istotne nie tylko ze względu na nasz komfort, lecz przede wszystkim na zdrowie.

Skóra osób starszych różni się od skóry osób dorosłych – na pierwszy rzut oka widzimy zmarszczki, plamy, rozszerzone i popękane naczynka. Jednak zmiany w skórze sięgają głębiej:

- staje się cieńsza, mniej elastyczna i zanikają poszczególne jej warstwy;
- traci zdolność do regeneracji i wszelkie zmiany trudniej się goją;
- łatwiej się przesusza i rogowacieje ze względu na zmniejszoną produkcję sebum.

Dlatego tak ważna jest odpowiednia higiena i pielęgnacja delikatnej skóry Twojego bliskiego.

Wielu opiekunów osób starszych sięga po produkty do higieny i pielęgnacji skóry dzieci. Niestety, jest to błąd – skóra dzieci ma inną budowę i inne potrzeby. Sięgając po kosmetyki przeznaczone dla osób w podeszłym wieku, masz pewność, że zapewnisz skórze swojego bliskiego dokładnie to, czego ona potrzebuje, i nie narazisz jej na przesuszenie.

Kiedy przejmujesz opiekę nad osobą starszą lub przewlekle chorą, możesz czuć się przytłoczony ilością obowiązków. Dlatego tak ważne jest zrozumienie potrzeb swojego podopiecznego i odpowiednia organizacja. Poniżej znajduje się harmonogram czynności związanych z higieną i pielęgnacją skóry, o których należy pamiętać.

### Rano i wieczorem:

czesanie, mycie twarzy, szyi, klatki piersiowej, rąk, okolic intymnych, zębów lub protezy zębowej, u osób niemobilnych także pleców, zabezpieczenie umytej skóry przed podrażnieniami.

### Co drugi dzień:

golenie.

### Raz w tygodniu:

kąpiel w wannie, pod prysznicem lub mycie całego ciała w łóżku, mycie głowy, obcinanie paznokci.

### U osób z nietrzymaniem moczu:

przy każdej zmianie produktu chłonnego: mycie i zabezpieczanie przed podrażnieniami.

Zanim przystąpisz do poszczególnych czynności, upewnij się, że masz wszystkie potrzebne rzeczy. W ten sposób oszczędzisz czas i zadbasz o komfort swojego bliskiego.

Wyłączaj swojego podopiecznego tylko wtedy, gdy to konieczne. Nie wykonuj za niego czynności, które może zrobić sam, nawet jeśli zajmują mu więcej czasu. Pamiętaj, że dbanie o higienę to najbardziej intymna sfera życia – niezależnie od wieku i stanu zdrowia.

# Codzienna toaleta

Rozpoczynajcie i kończcie każdy dzień toaletą, która pozwoli nie tylko zadbać o higienę i zdrowie, lecz także wyznaczy stały rytm dnia, tak ważny dla wielu starszych osób. Może się wydawać, że wszystkie opisane poniżej czynności, w dodatku powtarzane 2 razy dziennie, będą zajmowały Ci dużo czasu, jednak kiedy nabierzesz wprawy i będziesz używać odpowiednich kosmetyków, cała rutyna pielęgnacyjna będzie trwała około 15 minut (nieco mniej lub więcej w zależności od stanu zdrowia Twojego podopiecznego). Oto jak powinna wyglądać codzienna toaleta i co należy do niej przygotować.

TENA Bed



TENA Wash Glove



## Przygotowanie pokoju

Pierwszym etapem codziennej toalety jest odpowiednie przygotowanie pokoju – zadbaj, by był ciepły, bez przeciągów oraz żeby nie wchodziły do niego osoby trzecie.

Myjąc swojego podopiecznego w łóżku, zawsze zakrywaj ręcznikiem lub kołdrą te części ciała, które nie muszą być ekspozowane.

## Przygotowanie łóżka

Zabezpieczaj łóżko przed zmożeniem – pod myte części ciała podkładaj podkład chłonny, taki jak **TENA Bed** lub ręcznik.

## Mycie okolic intymnych

Mycie okolic intymnych będzie dla Ciebie łatwiejsze i bardziej higieniczne, jeżeli użyjesz jednorazowych podfoliowanych myjek w kształcie rękawicy **TENA Wash Glove** lub rękawiczek jednorazowych.

# Mycie twarzy, szyi, klatki piersiowej, rąk i krocza, a u osób leżących także pleców

Z osobą mobilną omów, które części ciała może umyć samodzielnie, a przy których może potrzebować Twojej pomocy. Dopilnuj, by używała do tego odpowiednich, delikatnych kosmetyków bez mydła.

Jeżeli opiekujesz się osobą leżącą w łóżku, mycie znacznie ułatwią Ci produkty, które nie wymagają splukiwania, a co za tym idzie – zabezpieczania pościeli przez zmożeniem. W ich składzie znajdziesz wodę i emolienty, które skutecznie, ale delikatnie oczyszczą i nawilżą skórę.

## By oczyścić ciało bez splukiwania, przygotuj:

- piankę myjącą **TENA Wash Mousse** lub krem myjący **TENA Wash Cream** + ręczniki jednorazowe **TENA Soft Wipe** lub jednorazowe myjki w kształcie rękawicy **TENA Wash Glove**, lub
- wilgotne chusteczki **TENA Wet Wipes**,
- kompres gazowy jałowy.

1. Zdejmij podopiecznemu górną część ubrania i przykryj go.
2. Namocz kompres wodą i przetrzyj oczy od zewnętrznego kącika do wewnętrznego.  
Używając wybranych produktów do oczyszczania, myj kolejno: twarz, szyję, kark, ręce, pachy. Pamiętaj, że stosując piankę lub krem myjący TENA, nie musisz splukiwać ich wodą. Są bezpieczne dla skóry i pozostawiają na niej dodatkową warstwę ochronną.
3. Zdejmij podopiecznemu dolną część ubrania i ułóż go na boku. Umyj plecy, pośladki i krocze. Dokładnie sprawdź, czy na skórze okolic intymnych nie pojawiają się podrażnienia. Pamiętaj, że osoby z nietrzymaniem moczu wymagają szczególnej higieny okolic intymnych, o której przeczytasz w rozdziale 3.
4. Przejdź do kolejnego etapu pielęgnacji – nawilżania i zabezpieczania skóry.

TENA Wash Mousse



TENA Wash Cream



TENA Soft Wipe



TENA Wet Wipes



### TENA Bed



### TENA Shampoo & Shower



#### By oczyścić ciało z użyciem bieżącej wody, przygotuj:

- miskę z ciepłą, ale nie gorącą wodą,
- ręcznik,
- podkład chłonny **TENA Bed** lub dodatkowy ręcznik,
- kompres gazowy jałowy,
- **TENA Shampoo & Shower** lub inny delikatny preparat do mycia ciała bez mydła,
- delikatną myjkę (unikaj gąbek, są zbyt szorstkie dla skóry osób w podeszłym wieku i mniej higieniczne od myjek).

1. Podkład chłonny TENA Bed lub jeden z ręczników podkładaj pod tę część ciała, którą myjesz.
2. Zdejmij podopiecznemu górną część ubrania i przykryj go.
3. Namocz kompres wodą i przetrzyj oczy od zewnętrznego kącika do wewnętrznego.
4. Namocz myjkę i używając TENA Shampoo & Shower lub innego odpowiedniego kosmetyku, umyj kolejno: twarz, szyję, kark, ręce, pachy.
5. Po umyciu każdej z części ciała osuszaj ją ręcznikiem i przykrywaj.
6. Zdejmij podopiecznemu dolną część ubrania i ułóż go na boku. Umyj plecy, pośladki i krocze. Pamiętaj, że osoby z nietrzymaniem moczu wymagają szczególnej higieny okolic intymnych, o której przeczytasz w rozdziale 3.
7. Przejdź do kolejnego etapu pielęgnacji – nawilżania i zabezpieczenia skóry.

### Mycie oczu, twarzy i szyi



## Mycie zębów

Jeśli Twój bliski może sam myć zęby w łazience, upewnij się, że robi to co najmniej 2 razy dziennie po jedzeniu. Zadbaj, żeby używał szczoteczki o miękkim włosiu.

**Jeżeli mycie zębów odbywa się poza łazienką**, pomóż swojemu bliskiemu usiąść lub ułożyć się w pozycji półsiedzącej. Jeśli to niemożliwe, ułóż go na boku. Nigdy nie myj zębów osobie leżącej na plecach – może to spowodować zachłyśnięcie.

#### Przygotuj:

- szczoteczkę do zębów o miękkim włosiu,
- pastę do zębów,
- ręcznik lub jednorazowe śliniaki **TENA Bib**,
- wodę do wypłukania ust,
- plastikową miseczkę lub specjalną miskę nerkowatą o wygodnym kształcie (do wypłucia wody).

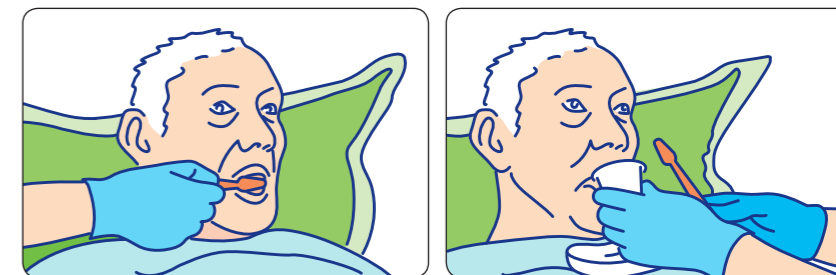
1. Ręcznik lub jednorazowy śliniak TENA Bib połóż swojemu bliskiemu pod brodą.
2. Jeśli Twój podopieczny może sam umyć zęby, podaj mu szczoteczkę z pastą. Jeżeli nie, umyj zęby za niego: okrężnymi ruchami czyść najpierw ich część zewnętrzną, potem wewnętrzną i powierzchnię żującą. Staraj się robić to delikatnie, by nie podrażnić dziąseł.
3. Podaj wodę do płukania ust.
4. Podsuń pod brodę podopiecznego miseczkę, pochyl jego głowę do przodu i przytrzymaj, by mógł wypłuć wodę.

### TENA Bib



### Mycie zębów

Po myciu zębów możesz nałożyć swojemu bliskiemu na usta pomadkę ochronną lub wazelinę, żeby zabezpieczyć je przed przesuszeniem i pękaniem.



## Mycie protezy zębowej

Jeśli Twój podopieczny jest osobą starszą, możliwe, że używa protezy zębowej. Niestety, jej noszenie może prowadzić do podrażnienia błon śluzowych i infekcji. Jeśli Twój bliski czuje się komfortowo bez niej, może zakładać ją tylko do jedzenia.

Protezę należy myć po jedzeniu rano i wieczorem (lub częściej – po każdym posiłku). Wyjmij ją, umyj szczoteczką i pastą tak jak zęby i opłucz wodą.

### Przygotuj:

- szczoteczkę do zębów,
- pastę do zębów.

## Czesanie

Wiadomo, że im krótsze są włosy, tym łatwiej o nie zadbać, jednak wiele starszych kobiet może mieć obiekcje przed ich obcięciem. Jeśli opiekujesz się starszą kobietą, która wciąż wychodzi z domu lub spotyka się z gośćmi, na pewno możesz zrozumieć, że będzie czuła się bardziej komfortowo z taką fryzurą, do jakiej jest przyzwyczajona.

Niezależnie od długości włosów podopiecznego, delikatnie rozczesz je rano i wieczorem.

### Przygotuj:

- grzebień lub szczotkę, w zależności od długości włosów i preferencji Twojego bliskiego.

## Golenie

Zarost podrażnia skórę i powoduje swędzenie, dlatego mężczyzn powinno się golić średnio co dwa dni (w zależności od tempa wzrostu włosów). Masz do wyboru dwie metody: golarką elektryczną lub ręczną. Przy opiece długoterminowej warto rozważyć kupno tej pierwszej.

Użycie **golarki elektrycznej** będzie dla Ciebie wygodniejsze i szybsze, jest także polecane dla mężczyzn o wrażliwej skórze twarzy.

### Przygotuj:

- golarkę elektryczną,
- ręcznik,
- delikatny preparat do mycia twarzy bez mydła,
- balsam, krem lub wodę po goleniu.

1. Umyj i osusz twarz, przykładając do niej ręcznik.
2. Przyłóż maszynkę pod kątem prostym i delikatnie usuń cały zarost.
3. Nałóż balsam, krem lub wodę po goleniu.

**Golarki ręczne** są oczywiście tańsze, jednak pamiętaj o odpowiednio częstej ich wymianie – tylko nowe ostrza będą goliły dokładnie. Tego typu golenie jest trochę bardziej czasochłonne, wymaga także użycia środka zmiękczającego zarost.

### Przygotuj:

- maszynkę ręczną,
- ręcznik,
- delikatny preparat do mycia twarzy bez mydła,
- krem, piankę lub żel do golenia,
- balsam, krem lub wodę po goleniu.

1. Umyj twarz.
2. Ponownie zwilż twarz i nałóż kosmetyk do golenia – najpierw na górną wargę, podbródek i szyję (tam zarost jest najtwardszy), następnie na resztę zarostu.
3. Delikatnie naciągając skórę, gól po kolei: policzki, szyję, podbródek, górną wargę. Najpierw przeciągaj maszynkę pod włos, następnie z włosom. Jeżeli zauważysz podrażnienia po goleniu, gól tylko z włosom.
4. Po ogoleniu umyj twarz ciepłą wodą lub zwilżonym ręcznikiem i osusz, przykładając do niej suchy ręcznik.
5. Nałóż balsam, krem lub wodę po goleniu.

### TENA Soft Wipe



Do osuszania skóry twarzy możesz używać jednorazowych ręczników TENA Soft Wipe.



## Mycie całego ciała

Myjąc całe ciało swojego bliskiego, zadbasz nie tylko o higienę, lecz także o jego samopoczucie. Zaleca się, by robić to raz w tygodniu, by nie przesuszyć delikatnej skóry, jednak sposób mycia należy dopasować do stanu zdrowia Twojego podopiecznego. Jeżeli może on samodzielnie siedzieć, warto, aby kąpiel odbywała się w wannie lub pod prysznicem. Należy je jednak wyposażyć w specjalne siedzisko oraz dodatkowe poręcze, które pomogą Twojemu bliskiemu zachować równowagę i zwiększą jego komfort. Poza umyciem ciała możesz od razu zadbać o włosy, a po kąpeli obciąć paznokcie. Jeśli Twój podopieczny nie jest mobilny i leży w łóżku, możesz zadbać o jego higienę, nie przenosząc go do łazienki. Pomocne będą wtedy produkty do mycia, które nie wymagają splukiwania, oraz podkłady chłonne do zabezpieczenia łóżka.

### KĄPIEL W WANNIE LUB POD PRYSZNICEM

By zapewnić swojemu bliskiemu bezpieczeństwo w łazience, zadbaj o jej dodatkowe wyposażenie:

- maty antypoślizgowe na podłodze, na dnie wanny lub brodzika,
- specjalne siedzisko do wanny lub pod prysznic.

Niekiedy starsi ludzie mają opory przed kąpielą i przyjęciem pomocy podczas niej. Na pewno możesz to zrozumieć – to sytuacja, która wymaga przełamania wstydu, oraz dodatkowy wysiłek fizyczny. W takiej sytuacji spróbuj uprzyjemnić im kąpiel:

- Zadbaj, by w łazience nie było przeciągów, a temperatura wynosiła co najmniej 20°C.
  - Używaj miękkich i delikatnych ręczników.
  - Odczekaj co najmniej 2 godziny po posiłku.
- Przystępuj do kąpieli o tej porze dnia, kiedy Twój bliski czuje się najlepiej – nie rano, kiedy jest jeszcze senny, i nie wieczorem, gdy jest już zmęczony.
- Pamiętaj, by dbać o komfort swojego podopiecznego – w miarę możliwości podczas kąpieli powinna mu asystować zawsze ta sama osoba.

### Przygotuj:

- **TENA Shampoo & Shower** lub inny delikatny preparat do mycia ciała i włosów bez mydła,
- delikatną myjkę (unikaj gąbek, są zbyt szorstkie dla skóry osób w podeszłym wieku),
- szczoteczkę do paznokci,
- pumeks,
- 2 miękkie ręczniki – jeden duży, kąpielowy, drugi mniejszy do włosów,
- suszarkę do włosów,
- nożyczki lub cążki do paznokci,
- **TENA Body Cream**, **TENA Skin Lotion z witaminą E** lub inny krem albo balsam nawilżający i natłuszczający,
- grzebień o szeroko rozstawionych zębach,
- suszarkę.

1. Przed kąpielą rozczesz włosy swojemu podopiecznemu.
2. Zdejmij swojemu bliskiemu ubranie i pomóż mu wygodnie usiąść. Upewnij się, że wytrzyma on w tej pozycji kilka minut.
3. Temperaturę wody dostosuj do preferencji kąpanego.
4. Zacznij od umycia dłońmi twarzy podopiecznego.
5. Umyj jego włosy – rozprowadź TENA Shampoo & Shower lub inny delikatny preparat do mycia głowy i delikatnie, okrężnymi ruchami masuj skórę głowy palcami obu rąk.
6. Splucz szampon z włosów i owiń je miękkim ręcznikiem.
7. Przejdź do mycia ciała – używając delikatnej myjki i TENA Shampoo & Shower lub innego kosmetyku niezawierającego mydła, myj kolejno: szyję, ręce, klatkę piersiową, brzuch, plecy, pośladki i krocze.
8. Asystując w kąpeli mężczyźnie, pamiętaj o higienie okolic intymnych – odciągnij napletek, samą wodą delikatnie umyj żołądź i naciągnij napletek z powrotem do ułożenia fizjologicznego.
9. Myjąc krocze, sprawdź, czy na skórze okolic intymnych nie pojawiają się podrażnienia.
10. Dokładnie splucz pianę z całego ciała.
11. Okryj swojego podopiecznego ręcznikiem.
12. Oczyść szczoteczką paznokcie dłoni i stóp i oplucz dłonie wodą.
13. Pumeksem usuń zrogowaciały naskórek z pięt i oplucz je wodą.

TENA Shampoo & Shower



TENA Body Cream



TENA Skin Lotion



14. Pomóż swojemu bliskiemu wyjść z wanny i dokładnie osusz ręcznikiem jego ciało (na siedząco lub na stojąco w zależności od stanu jego zdrowia), przykładając ręcznik do skóry. Nie zapominaj o przestrzeni między palcami i pod fałdami skóry.
15. Jeszcze wilgotne ciało posmaruj produktem TENA Body Cream, TENA Skin Lotion z witaminą E lub innym kosmetykiem nawilżającym i natłuszczającym.
16. Załóż podopiecznemu czyste ubranie.
17. Rozczesz włosy podopiecznego grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach i wysusz je ciepłym, ale nie gorącym powietrzem suszarki.
18. Obetnij paznokcie dłoni podopiecznego z zaokrągleniem płytki (zapobiegiesz zadrapaniom), a stóp na prosto (zapobiegiesz wrastaniu paznokci).
19. Dłonie i stopy posmaruj kremem TENA Body Cream lub innym odpowiednim kosmetykiem.

## Mycie całego ciała w łóżku

### TENA Bed



Umycie całego ciała osoby leżącej w łóżku może wydawać się trudne, ale tak naprawdę wymaga tylko kilku minut więcej niż codzienna toaleta. Cotygodniowe oczyszczanie ciała znacznie ułatwią i przyspieszą produkty niewymagające splukiwania wodą.

- Pierwszym etapem jest odpowiednie przygotowanie pokoju – zadбай, by był ciepły, bez przeciągów oraz żeby nie wchodziły do niego osoby trzecie.
- Zawsze zakrywaj ręcznikiem lub kołdrą te części ciała, które nie muszą być eksponowane.
- Zabezpieczaj łóżko przed zmoczeniem – pod myte części ciała podłóż podkład chłonny, taki jak **TENA Bed** lub ręcznik.
- Mycie okolic intymnych będzie dla Ciebie łatwiejsze i bardziej higieniczne, jeżeli użyjesz jednorazowych podfoliowanych myjek w kształcie rękawicy **TENA Wash Glove** lub rękawiczek jednorazowych.
- Mycie okolic intymnych to najlepszy moment, by dokładnie sprawdzić, czy na skórze nie pojawiają się podrażnienia, odparzenia lub inne zmiany. By zapobiec groźnym problemom skórny, takim jak zapalenie skóry przy nietrzymaniu moczu czy odleżyny, stosuj preparaty tworzące na skórze barierę ochronną, np. krem ochronny z gliceryną **TENA Barrier Cream**.

### TENA Wash Glove



### TENA Barrier Cream



### By oczyścić ciało bez splukiwania, przygotuj:

- piankę myjącą **TENA Wash Mousse** lub krem myjący **TENA Wash Cream** + ręczniki jednorazowe **TENA Soft Wipe** lub jednorazowe myjki w kształcie rękawicy **TENA Wash Glove**, lub
- wilgotne chusteczki **TENA Wet Wipes**,
- kompresy gazowe jałowe.

1. Zdejmij podopiecznemu górną część ubrania i przykryj go.
2. Namocz kompres wodą i przetrzyj oczy podopiecznego, zaczynając od zewnętrznego kącika do wewnętrznego.
3. Nałóż niewielką ilość pianki lub kremu myjącego na jednorazową myjkę. Najlepiej nie stosować pianki bezpośrednio na skórę podopiecznego – będzie dla niego nieprzyjemnie chłodna.
4. Używając wybranych produktów do oczyszczania, myj kolejno: twarz, szyję i kark. Pamiętaj, że stosując piankę lub krem myjący TENA, nie musisz splukiwać ich wodą. Są bezpieczne dla skóry i pozostawiają na niej dodatkową warstwę ochronną.
5. Odkryj górną część ciała, umyj ją i przykryj.
6. Umyj obie ręce i pachy podopiecznego.
7. Zdejmij podopiecznemu dolną część ubrania i ułóż go na boku. Umyj plecy i pośladki. Pamiętaj, że osoby z nietrzymaniem moczu wymagają szczególnej higieny okolic intymnych, o której przeczytasz w rozdziale 3.
8. Ułóż podopiecznego z powrotem na plecach i odkryj dolną część jego ciała. Umyj okolice intymne i pachwiny. Dokładnie sprawdź, czy na skórze nie pojawiają się podrażnienia.
9. Myjąc mężczyznę, odciągnij napletek, umyj żołądź i naciągnij napletek z powrotem do ułożenia fizjologicznego.
10. Zakryj krocze. Umyj kolejno obie nogi.
11. Przykryj swojego bliskiego i przejdź do kolejnego etapu pielęgnacji – nawilżania i zabezpieczania skóry.

### TENA Wash Mousse



### TENA Wash Cream



### TENA Soft Wipe



### TENA Wash Glove



### TENA Wet Wipes



TENA Bed



TENA Shampoo & Shower



### By oczyścić ciało z użyciem wody, przygotuj:

- miskę z ciepłą, ale nie gorącą wodą,
- ręcznik,
- podkład chłonny **TENA Bed** lub dodatkowy ręcznik,
- kompres gazowy jałowy,
- **TENA Shampoo & Shower** lub inny delikatny preparat do mycia ciała bez mydła,
- delikatną myjkę (unikaj gąbek, są zbyt szorstkie dla skóry osób w podeszłym wieku i mniej higieniczne od myjek).

- Przynajmniej raz wymień wodę na nową w trakcie zabiegu.
- By uniknąć zachlapywania pościeli, miskę z wodą stawiaj możliwie blisko mytej partii ciała.

1. Podkład chłonny lub ręcznik podkładaj pod tę część ciała, którą myjesz.
2. Zdejmij podopiecznemu górną część ubrania i przykryj go.
3. Namocz kompres wodą i przetrzyj oczy podopiecznego od zewnętrznego kącika do wewnętrznego.
4. Namocz myjkę i używając TENA Shampoo & Shower lub innego odpowiedniego kosmetyku, umyj kolejno: twarz, szyję i kark.
5. Odkryj górną część ciała, umyj ją i przykryj.
6. Umyj obie ręce i pachy.
7. Zdejmij podopiecznemu dolną część ubrania i ułóż go na boku. Umyj plecy i pośladki.
8. Ułóż podopiecznego z powrotem na plecach i odkryj dolną część jego ciała.
9. Jeżeli opiekujesz się kobietą, podmyj ją – szczegóły znajdziesz na stronie obok. Jeżeli Twój podopieczny jest mężczyzną, umyj jego okolice intymne i pachwiny. Odciągnij napletek, zwilżonym wodą kompresem gazowym delikatnie umyj żołądź i naciągnij napletek z powrotem do ułożenia fizjologicznego.
10. Dokładnie sprawdź, czy na skórze okolic intymnych nie pojawiają się podrażnienia.
11. Zakryj krocze. Umyj kolejno obie nogi.
12. Przykryj swojego podopiecznego i przejdź do kolejnego etapu pielęgnacji – nawilżania i zabezpieczania skóry.

## MYCIE OKOLIC INTYMNYCH KOBIECI

Umycie okolic intymnych kobiety wymaga użycia specjalnego basenu. Jeżeli Twoja podopieczna może podmyć się sama, daj jej do ręki myjkę i obserwuj, jak sobie radzi.

### Przygotuj:

- plastikowy basen,
- dzbanek z ciepłą wodą,
- ręcznik,
- podkład chłonny **TENA Bed** lub ręcznik,
- **TENA Shampoo & Shower** lub inny delikatny preparat do mycia ciała bez mydła,
- delikatną myjkę.

1. Połóż swoją podopieczną na boku, na łóżku rozłóż podkład chłonny lub ręcznik, a na nim basen.
2. Ułóż ją na plecach w taki sposób, by basen znajdował się pod okolicami intymnymi.
3. Polej krocze wodą i umyj je (lub asystuj w myciu) wilgotną myjką z niewielką ilością wybranego preparatu. Myj zawsze w kierunku od wagi do odbytu, by nie przenosić bakterii.
4. Umyj pachwiny.
5. Splucz umyte okolice wodą z dzbanka i delikatnie osusz je ręcznikiem.
6. Dokładnie sprawdź, czy na skórze okolic intymnych nie pojawiają się podrażnienia.

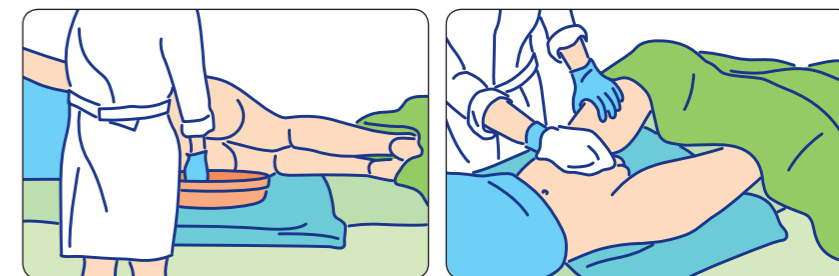
TENA Bed



TENA Shampoo & Shower



### Mycie okolic intymnych kobiet



## NAWILŻANIE UMYTEJ SKÓRY I ZABEZPIECZANIE PRZED PODRAŻNIENIAMI

Umytą skórę należy posmarować kremem lub balsamem o działaniu nawilżającym i natłuszczającym. W ten sposób zabezpieczysz delikatną skórę osoby starszej przed podrażnieniami, które mogą prowadzić do stanów zapalnych. Krem lub balsam nakładaj cienką warstwą i wmasuj w skórę od razu po myciu. Kiedy zobaczysz, że kosmetyk się wchłonał, załóż podopiecznemu ubranie.

### TENA Body Cream



### TENA Skin Lotion



#### Przygotuj:

– krem **TENA Body Cream**, balsam **TENA Skin Lotion z witaminą E** lub inny krem albo balsam nawilżający i natłuszczający.

## Mycie głowy w łóżku

Umycie włosów osobie leżącej z pewnością jest wyzwaniem, ale po przeczytaniu poniższej instrukcji na pewno sobie z nim poradzisz. Przyjmuje się, że głowę osób w podeszłym wieku wystarczy myć raz w tygodniu. Jednak jeśli zauważysz, że włosy Twojego podopiecznego szybciej stają się posklejane i nieświeże, myj je odpowiednio częściej.

W trakcie mycia głowy szczególnie ważne jest, aby w pomieszczeniu panowała odpowiednia temperatura i by nie było w nim przeciągów. Przez mokłą głowę nasz organizm traci dużo ciepła, co w zimnym pokoju może skutkować przeziębieniem.

### TENA Shampoo Cap



**Mycie głowy z użyciem czepek TENA Shampoo Cap** to najwygodniejsze rozwiązanie dla osób z ograniczeniami ruchowymi. Czepek zawiera delikatny szampon i odżywkę, które oczyszczają i pielęgnują włosy i delikatną skórę głowy, a przede wszystkim nie wymaga splukiwania wodą.

#### Przygotuj:

- czepek **TENA Shampoo Cap**,
- mały ręcznik.

1. By zwiększyć komfort zabiegu, podgrzej czepek TENA Shampoo Cap – wyjmij go z opakowania, nie zdejmuj folii ochronnej i włóż na 30 sekund do kuchenki mikrofalowej lub do ciepłej wody.
2. Zdejmij folię ochronną i załóż czepek na głowę swojego podopiecznego. Masuj ją delikatnie przez 3-4 minuty, starając się objąć masażem całą skórę głowy.
3. Zdejmij czepek, wytrzyj włosy czystym ręcznikiem i uczesz je. Nie musisz już używać suszarki.



**Innym sposobem jest mycie głowy z użyciem basenika** zwanego też wanienką pneumatyczną. Nadmuchiwany basenik stworzono specjalnie do mycia włosów osób leżących. Pozwoli podtrzymać kark Twojego bliskiego, jest stabilny i wygodny.

#### Przygotuj:

- basenik do mycia włosów,
- miskę,
- dzbanek z ciepłą wodą – jej temperaturę dobierz do preferencji Twojego podopiecznego,
- miękki ręcznik,
- grzebień o szeroko rozstawionych zębach,
- podkład chłonny **TENA Bed** lub dodatkowy ręcznik,
- preparat myjący **TENA Shampoo & Shower** lub delikatny szampon do wrażliwej skóry głowy,
- suszarkę.

### TENA Bed



### TENA Shampoo & Shower





## Mycie głowy z użyciem basenika



1. Unieś swojego podopiecznego na tyle, by móc ustawić basenik. Jego kark i ramiona okryj ręcznikiem.
2. Na wezglowiu łóżka połóż podkład chłonny lub ręcznik i ustaw na nim basenik, a jego odpływ włóż do wiadra. Opuść głowę swojego podopiecznego tak, by basenik stabilnie podtrzymywał jego kark.
3. Rozczesz włosy swojego bliskiego i zmocz je, polewając wodą z dzbanka.
4. Nałóż niewielką ilość preparatu TENA Shampoo & Shower lub szamponu i opuszkami palców masuj skórę głowy.
5. Dokładnie splucz pianę wodą z dzbanka.
6. Unieś głowę i owiń ją ręcznikiem okrywającym wcześniej kark i ramiona.
7. Zdejmij z łóżka basenik i podkład lub ręcznik, ułóż poduszkę, a na niej głowę swojego podopiecznego.
8. Zdejmij ręcznik z głowy i podłóż do pod nią. Delikatnie rozczesz włosy grzebieniem i wysusz je ciepłym, ale nie gorącym powietrzem suszarki, odpowiednio podtrzymując głowę.

**Mycie głowy z użyciem miski** wymaga pomocy jeszcze jednej osoby, która mogłaby podtrzymać głowę Twojego bliskiego. To ważne dla bezpieczeństwa i komfortu osoby leżącej, daje również pewność, że miska z wodą się nie przewróci.

### Przygotuj:

- dużą plastikową miskę,
- dzbanek z ciepłą wodą – jej temperaturę dobierz do preferencji Twojego podopiecznego,
- miękki ręcznik,
- grzebień o szeroko rozstawionych zębach,
- podkład chłonny **TENA Bed** lub dodatkowy ręcznik,
- preparat myjący **TENA Shampoo & Shower** lub delikatny szampon do wrażliwej skóry głowy,
- suszarkę.

1. Unieś swojego podopiecznego na tyle, by móc ustawić miskę. Jego kark i ramiona okryj ręcznikiem.
2. Na wezglowiu łóżka połóż podkład chłonny lub ręcznik i ustaw na nim miskę.
3. Zwiń poduszkę, podłóż ją pod barki swojego bliskiego i opuść go tak, by jego kark opierał się o krawędź miski. Od tej chwili jego głowę powinna podtrzymywać trzecia osoba.
4. Rozczesz włosy swojego bliskiego i zmocz je, polewając wodą z dzbanka.
5. Nałóż niewielką ilość preparatu TENA Shampoo & Shower lub delikatnego szamponu i opuszkami palców masuj skórę głowy.
6. Dokładnie splucz pianę wodą z dzbanka.
7. Unieś głowę i owiń ją ręcznikiem okrywającym wcześniej kark i ramiona.
8. Zdejmij z łóżka miskę i podkład lub ręcznik. Poduszkę wyjmij spod barków, przesuń na jej normalne miejsce i ułóż na niej głowę swojego podopiecznego.
9. Zdejmij ręcznik z głowy i podłóż do pod nią. Delikatnie rozczesz włosy grzebieniem i wysusz je ciepłym, ale nie gorącym powietrzem suszarki, odpowiednio podtrzymując głowę.

### TENA Bed



### TENA Shampoo & Shower



## OBCINANIE PAZNOKCI

Wraz z wiekiem paznokcie stają się bardziej kruche, dlatego osobom mobilnym najlepiej obcinać je od razu po kąpiel. Jeżeli mycie ciała odbywa się w łóżku, zacznij zabieg od namoczenia ich w ciepłej wodzie. Jak często powinno się to robić? Tempo wzrostu paznokci jest indywidualne, ale obcinanie raz w tygodniu zazwyczaj wystarcza. Nieco rzadziej można obcinać paznokcie u stóp, które rosną wolniej.

### TENA Body Cream



#### Przygotuj:

- plastikową miskę z ciepłą wodą,
- szczoteczkę do paznokci,
- pumeks,
- nożyczki lub cążki do paznokci,
- mały ręcznik,
- krem **TENA Body Cream** lub inny krem o właściwościach nawilżających i natłuszczających.

### Dłonie

1. Włóż dłoń swojego podopiecznego do miski z ciepłą wodą na 5-10 minut (w zależności od twardości płytki paznokci).
2. Oczyść szczoteczką paznokcie i opłucz dłoń wodą.
3. Osusz dłoń i obetnij paznokcie z zaokrągleniem płytki.
4. Posmaruj dłoń kremem TENA Body Cream lub innym odpowiednim kosmetykiem. W ten sam sposób zadbaj o drugą dłoń.

### Stopy

1. Namocz stopę w ciepłej wodzie przez 5-10 minut (w zależności od twardości płytki).
2. Usuń z pięt pumeksem zrogowaciały naskórek.
3. Oczyść szczoteczką paznokcie i opłucz stopę wodą.
4. Osusz stopę (także między palcami) i obetnij paznokcie na prosto (zapobiegiesz ich wrastaniu).
5. Posmaruj stopę kremem TENA Body Cream lub innym odpowiednim kosmetykiem. W ten sam sposób zadbaj o drugą stopę.

Oto pielęgnacja skóry, jakiej potrzebuje każda osoba w podeszłym wieku. Szczególnej pielęgnacji wymaga skóra osoby z nietrzymaniem moczu, o czym przeczytasz w następnym rozdziale.



## 3. Nietrzymanie moczu

Choć nietrzymanie moczu dotyka wielu osób, wciąż pozostaje tematem tabu. Przez to osobom z tą dolegliwością i ich opiekunom trudniej znaleźć właściwą pomoc, dobrać odpowiednie produkty chłonne czy prawidłowo zadbać o skórę. Przeczytaj, czym jest nietrzymanie moczu i w jaki sposób w trzech prostych krokach zadbać o komfort swojego bliskiego i o zdrowie jego skóry.

### Czym jest inkontynencja?

Tajemnicze słowo inkontynencja oznacza dolegliwość, polegającą na mimowolnym oddawaniu moczu lub kału. Nie jest chorobą, tylko skutkiem różnego rodzaju schorzeń – a zatem nie ma jednej łatwej do wskazania przyczyny. Inkontynencja ma kilka typów i choć może dotknąć osoby w różnym wieku, z upływem lat zwiększa się prawdopodobieństwo jej wystąpienia. W grupie powyżej 75. roku życia nietrzymanie moczu występuje u 39% osób, znacznie częściej u kobiet niż u mężczyzn.

Osoby starsze oddają mocz stosunkowo często – po 60. roku życia średnio co 3-4 godziny, wstają do toalety również w nocy. Problem pojawia się wtedy, gdy nie zdążają dojść do łazienki lub gdy ograniczają swoją aktywność z obawy, że tak się stanie. Czy dotyczy to Twojego podopiecznego? To wstydliwy temat i Twój bliski może go ukrywać. Spróbuj go jednak dyskretnie o to wypytać.

Nie ma jednak powodu, by inkontynencja obniżała jakość życia Twojego bliskiego. Istnieje szeroki wybór produktów chłonnych, które skutecznie absorbują mocz i pozwalają zapomnieć o dolegliwości, a także specjalistycznych kosmetyków, które zabezpieczają delikatną skórę przed podrażnieniem. Jak je odpowiednio dobrać? Przede wszystkim należy rozpoznać rodzaj inkontynencji.

## Rodzaje inkontynencji

Pełnej diagnozy inkontynencji może dokonać tylko lekarz. Czy warto się do niego wybrać, kiedy Twojemu bliskiemu często zdarza się nie utrzymać moczu? Na pewno tak. Jak już wiesz, inkontynencja jest objawem, dlatego może pomóc lekarzowi rozpoznać chorobę, która dotknęła Twojego podopiecznego. Konsultacja z lekarzem jest także niezbędna, by skorzystać z refundacji na produkty marki TENA (więcej o refundacji przeczytasz na stronie 67).

### Wysiłkowe nietrzymanie moczu

- wyciek moczu podczas kichania, śmiechu, podnoszenia ciężkich przedmiotów,
- ilość moczu to zazwyczaj kilka kropel, choć mogą zdarzać się większe wycieki,
- dotyczy przede wszystkim kobiet,
- przyczyną jest osłabienie mięśni dna miednicy.

### Nagłaćce nietrzymanie moczu

- nagła, niespodziewana potrzeba oddania moczu i automatyczne, mimowolne opróżnienie pęcherza,
- silne uczucie parcia jest odczuwane nawet przy niewielkim wypełnieniu pęcherza,
- ilość mimowolnie oddanego moczu może być znaczna,
- najczęstszy rodzaj inkontynencji wśród mężczyzn,
- często ma związek z powiększoną prostatą.

### Mieszane nietrzymanie moczu

- łączy wysiłkowe i nagłaćce nietrzymanie moczu.

### Neurologiczne zaburzenia pracy pęcherza

- mimowolne opróżnianie pęcherza (całkowite lub częściowe) przy jednoczesnym braku uczucia parcia na niego,
- przyczyną jest zaburzenie komunikacji neurologicznej między mózgiem a pęcherzem, występujące zazwyczaj przy paraliżu, urazie kręgosłupa i stwardnieniu rozsianym,
- bezwzględnie wymaga wizyty u lekarza.



### Kropelkowe wyciekanie moczu po mikcji

- niewielki wyciek chwilę po oddaniu moczu,
- dotyczy wyłącznie mężczyzn,
- przyczyną jest zwykle osłabienie mięśni dna miednicy, uniemożliwiające całkowite opróżnienie cewki moczowej.

### Nietrzymanie moczu z przepętnienia

- ciągły lub przerywany niekontrolowany wyciek niewielkich ilości moczu przy jednoczesnym braku możliwości całkowitego opróżnienia pęcherza,
- dotyczy wyłącznie mężczyzn,
- często ma związek z powiększoną prostatą.

Jeżeli nietrzymaniu moczu z przepętnienia towarzyszy ostry ból podbrzusza, Twój podopieczny wymaga szybkiej wizyty u lekarza lub na izbie przyjęć – prawdopodobnie w jego pęcherzu zebrało się zbyt wiele niemożliwego do oddania moczu, który musi zostać ściągnięty cewnikiem.

### Funkcjonalne nietrzymanie moczu

- mimowolne oddanie moczu w sytuacji, gdy dotarcie do toalety na czas okazało się niemożliwe w wyniku trudności fizycznych (np. z poruszaniem się) lub psychicznych.

### Nietrzymanie stolca

- mimowolne lub bezwiedne wypróżnienie,
- występuje u około 5-6% osób w podeszłym wieku, częściej wśród mężczyzn,
- może mieć różne przyczyny – choroby układu pokarmowego, uszkodzenie mięśni, nerwów, zaburzenia emocjonalne i inne,
- bezwzględnie wymaga wizyty u lekarza.

Kiedy ustalisz, jaki rodzaj inkontynencji dotyka Twojego podopiecznego, możesz odpowiednio zadbać o jego komfort i zdrową skórę. Niezależnie od typu nietrzymania moczu i stanu zdrowia Twojego bliskiego, sposób postępowania jest taki sam – **to 3 proste kroki**.

## POZNAJ 3 PROSTE KROKI DO ZDROWEJ SKÓRY OSÓB Z NIETRZYMANIEM MOCZU

### Krok 1: Sucha skóra

Właściwie dobrany produkt chłonny zapewnia skórze odpowiedni dopływ powietrza oraz daje poczucie suchości i komfortu. Wybierz odpowiedni produkt w zależności od mobilności i stopnia nietrzymania moczu bliskiej Ci osoby.

### Krok 2: Oczyszczanie

Bardzo ważnym elementem utrzymania higieny jest oczyszczanie skóry przy każdej zmianie produktu chłonnego.

### Krok 3: Ochrona

Wrażliwa skóra osób starszych potrzebuje produktów łagodzących i chroniących przed potencjalnymi podrażnieniami.





# 1. SUCHA SKÓRA

Aby skóra Twojego bliskiego pozostała zdrowa, zacznij od doboru oddychających produktów chłonnych stworzonych specjalnie po to, by pomóc osobom z nietrzymaniem moczu. Tego typu produkty natychmiast wchłaniają mocz i dzięki superabsorbentowi zamieniają go w żel, który nie ma kontaktu ze skórą.

Im lepiej doберiesz produkt chłonny, tym większy komfort zapewnisz swojemu podopiecznemu. Odpowiedz na 2 dotyczące go pytania:

1. Czy jest osobą chodzącą, samodzielną, czy większość czasu spędza, leżąc w łóżku?
2. W jakim stopniu dotyka go nietrzymanie moczu:
  - **lekkim** (np. niewielkie wycieki w wysiłkowym nietrzymaniu moczu lub kropelkowym wyciekaniu moczu po mikcji),
  - **średnim** (np. opróżnianie niepełnego pęcherza w nagłym nietrzymaniu moczu lub częściowe opróżnianie pęcherza w neurologicznych zaburzeniach pracy pęcherza),
  - **ciężkim** (całkowite opróżnianie pęcherza)?

Jeśli Twój bliski ma średnie lub ciężkie nietrzymanie moczu i potrzebuje wciąganych majtek chłonnych TENA Pants, pieluchomajtek na rzepy TENA Slip lub pieluchomajtek z pasem TENA Flex, szczególnie ważne jest dobranie właściwego rozmiaru produktu chłonnego. Może się wydawać, że lepiej wybrać większy produkt, który więcej wchłonie, ale to nieprawda – nie będzie odpowiednio przylegał do ciała i dojdzie do przeciekania. Zbyt duży produkt nie zapewni komfortu Twojemu podopiecznemu, a Tobie sprawi dodatkowy kłopot związany z wymianą pościeli.

Zmierz obwód pasa swojego podopiecznego na wysokości pępka i doберь rozmiar produktu chłonnego.

Na podstawie odpowiedzi możesz teraz w poniższej tabeli znaleźć najlepszy produkt chłonny TENA dla swojego bliskiego.

## 2 STOPIEŃ NIETRZYMANIA MOCZU

LEKKI

ŚREDNI

CIĘŻKI

 <b>1 STOPIEŃ MOBILNOŚCI I PLEĆ</b>	 <b>TENA Lady</b>	 <b>TENA Lady Pants</b>	 <b>TENA Pants</b>
	 <b>TENA Men</b>	 <b>TENA Men Pants</b>	 <b>TENA Pants</b>
	 <b>TENA Lady</b>	 <b>TENA Slip</b>	 <b>TENA Slip</b>
	 <b>TENA Men</b>	 <b>TENA Slip</b>	 <b>TENA Slip</b>

## 3 ROZMIAR

Korzyści z właściwego doboru rozmiaru produktu chłonnego:

- ✓ bezpieczeństwo (brak przeciekania)
- ✓ wygoda
- ✓ oszczędność finansowa



Pamiętaj o specjalistycznych kosmetykach do pielęgnacji skóry

 <b>TENA Barrier Cream</b> krem ochronny z gliceryną	 <b>TENA Wet Wipes</b> chusteczki oczyszczające	 <b>TENA Zinc Cream</b> krem łagodzący z cynkiem
---	--	---

<b>Majtki chłonne TENA Pants</b>  S – 65-85 cm M – 80-110 cm L – 100-135 cm XL – 120-160 cm	<b>Pieluchomajtki TENA Slip</b>  XS – 49-74 cm S – 56-85 cm M – 73-122 cm L – 92-144 cm XL – 110-160 cm	<b>Pieluchomajtki z pasem TENA Flex</b>  S – 61-87 cm M – 71-102 cm L – 83-120 cm XL – 105-153 cm
---	--	---

Jak widzisz, TENA oferuje różnorodne produkty chłonne. Jeżeli dopiero zaczynasz opiekę nad osobą z nietrzymaniem moczu, może być Ci trudno wybrać odpowiedni produkt. Poznaj gamę produktów TENA, żeby lepiej zrozumieć, czym różnią się od siebie poszczególne rozwiązania i które z nich będzie idealne dla Twojego bliskiego.



## PRODUKTY STWORZONE DLA OSÓB AKTYWNYCH I SAMODZIELNYCH



### 1. Specjalnie dla kobiet

#### Specjalistyczne wkładki i podpaski TENA Lady

Produkty stworzone specjalnie dla kobiet. Przyklejane do bielizny jak tradycyjne wkładki i podpaski higieniczne, ale bardziej chłonne i bezpieczne. Stanowią pewną, dyskretną i wygodną ochronę w kropelkowym, lekkim lub średnim nietrzymaniu moczu. W gamie TENA Lady znajdziesz także specjalistyczne podpaski do stosowania w nocy.



#### Bielizna chłonna TENA Lady Pants

Pierwsza w Polsce bielizna chłonna dla kobiet ze średnim nietrzymaniem moczu, które prowadzą aktywny tryb życia. Bielizna chłonna TENA Lady Pants została specjalnie zaprojektowana, by jak najlepiej dopasować się do kształtu kobiecego ciała. Dzięki temu zapewnia unikalną ochronę i pełną dyskrecję. Jest wykonana z miękkiego materiału w delikatnym kremowym kolorze, aby czuć się w niej pewnie i komfortowo każdego dnia.



### 2. Specjalnie dla mężczyzn



#### Wkładki męskie TENA Men

Wkładki stworzone z myślą o mężczyznach z kropelkowym, lekkim i średnim nietrzymaniem moczu. Są łatwe w użyciu, wystarczy przykleić je do bielizny, a specjalnie zaprojektowany kształt zapewni pełną dyskrecję i bezpieczeństwo. To produkty o różnym stopniu chłonności, które pozwalają mężczyznom czuć się pewnie i komfortowo. W gamie TENA Men znajdziesz specjalne wkładki męskie do stosowania w nocy.



#### Bielizna chłonna TENA Men Pants

Pierwsza w Polsce bielizna chłonna dla mężczyzn ze średnim nietrzymaniem moczu, którzy prowadzą aktywny tryb życia. Bielizna chłonna TENA Men Pants została zaprojektowana specjalnie dla mężczyzn. Strefa chłonna jest usytuowana w przedniej górnej części wkładu, żeby zapewnić ochronę tam, gdzie jest najbardziej potrzebna. Męski krój i granatowy kolor zapewniają maksymalną dyskrecję.



### 3. Dla kobiet i mężczyzn



#### Majtki chłonne TENA Pants

Przeznaczone dla samodzielnych, chodzących osób ze średnim lub ciężkim nietrzymaniem moczu. Zakładane i zdejmowane jak zwykła bielizna, zapewniają wysoki poziom bezpieczeństwa, neutralizację zapachu i dyskrecję.



#### Pieluchy anatomiczne TENA Comfort

##### (zaprojektowane do noszenia w majtkach elastycznych TENA Fix)

Produkty o wysokiej chłonności przeznaczone zarówno dla osób mobilnych, jak i leżących ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu. To wkłady o wysokiej chłonności i unikalnym kształcie, które mieszczą się w majtkach elastycznych TENA Fix, dzięki czemu pozostają niewidoczne, zapewniając jednocześnie skuteczną ochronę.



#### Majtki elastyczne TENA Fix

Bezszwowe, wygodne majtki elastyczne stworzone do stabilnego podtrzymywania pieluch anatomicznych TENA Comfort. Wyglądają jak zwykła bielizna i dyskretnie ukrywają wkład chłonny. To produkt wielokrotnego użytku, który nie deformuje się w praniu.



### PRODUKTY STWORZONE DLA OSÓB LEŻĄCYCH, NIESAMODZIELNYCH



#### Pieluchomajtki na rzepy TENA Slip

W pełni oddychające produkty o wysokiej chłonności, przeznaczone dla osób leżących i niesamodzielnych ze średnim lub ciężkim nietrzymaniem moczu. Znakomicie zabezpieczają przed przeciekaniem i sprzyjają zachowaniu zdrowej skóry. Szerokie, regulowane przylepcorzępy zapewniają wygodne dopasowanie.



#### Pieluchomajtki z pasem TENA Flex

Produkty o wysokiej chłonności, przeznaczone dla osób leżących i niesamodzielnych ze średnim lub ciężkim nietrzymaniem moczu. Zaprojektowano je w taki sposób, by maksymalnie ułatwić opiekunowi zmianę produktu – dzięki specjalnemu pasowi pieluchomajtki TENA Flex wygodniej założyć osobie leżącej. Jednocześnie zapewniają skuteczną ochronę przed przeciekaniem.



Wiele osób z nietrzymaniem moczu sięga po zwykle podpaski higieniczne, co, niestety, jest błędem. Tego typu produkty nie zapewniają komfortu ani bezpieczeństwa, ponieważ:

- nie są wystarczająco chłonne,
- nie dają uczucia suchości,
- nie neutralizują zapachu moczu,
- noszone stale mogą podrażniać skórę.



Kiedy już dobierzesz idealny produkt chłonny dla swojego bliskiego, na pewno będziesz zastanawiać się, jak często należy go zmieniać. Odpowiedź jest prosta: zawsze wtedy, gdy Twój podopieczny zacznie czuć nieprzyjemną wilgoć – niezależnie od tego, ile czasu minęło od zmiany produktu. Pieluchomajtki z serii TENA Slip i TENA Flex oraz pieluchy anatomiczne TENA Comfort posiadają wskaźniki wilgoci – umieszczone na zewnątrz oznaczenie w postaci żółtej linii, która zmienia kolor, informując Cię, kiedy zbliża się czas na zmianę produktu. Dzięki temu nie musisz zdejmować produktu, żeby sprawdzić, czy trzeba wymienić go na nowy.

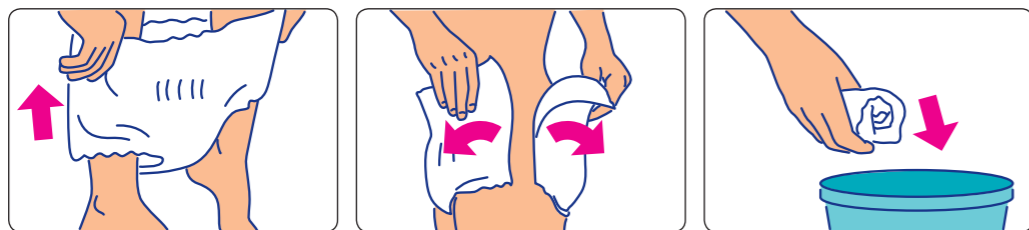


Częstszych zmian wymagają pieluchomajtki noszone przez osoby z nietrzymaniem kału, który nie jest absorbowany przez produkt i podrażnia skórę. Twój podopieczny bezwzględnie potrzebuje nowych pieluchomajtek po każdym wypróżnieniu.

**Zmiana produktu chłonnego osobie leżącej może wydawać się wyzwaniem, ale produkty TENA zaprojektowane są w taki sposób, by maksymalnie ułatwić Ci tę czynność. Oto instrukcje, jak zakładać poszczególne typy produktów.**

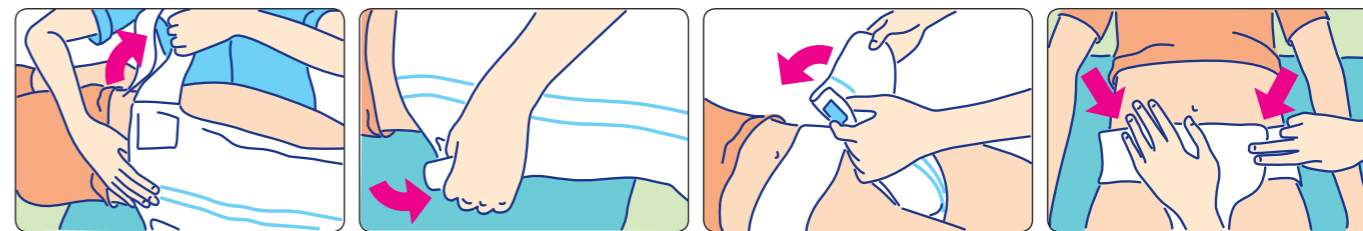
### Majtki chłonne TENA Pants

1. Załóż je jak zwykłą bieliznę.
2. Zdejmij, rozrywając szwy boczne.
3. Zwiń i wyrzuć.



### Pieluchomajtki z pasem TENA Flex

1. Połóż swojego bliskiego na boku. Pieluchomajtki przyłóż do jego pośladków tak, by kręgosłup wyznaczał ich środek, a przyklepcorzepty były na wysokości kości biodrowych. Górny pasek przyklepcorzepty przetóż do przodu.
2. Dolny przyklepcorzepty wsuń pod ciało i przeciągnij go na drugą stronę.
3. Połóż podopiecznego na plecach. Rozciągnij przyklepcorzepty na boki, a następnie szczep ze sobą na wysokości kości biodrowych. Dociśnij końcówkę wierzchniego przyklepcorzepty.
4. Przednią część pieluchomajtek rozciągnij w obie strony i przymocuj do pasa z przyklepcorzepty. Dociśnij szczepione miejsca pieluchomajtek.



### Pieluchomajtki na rzepy TENA Slip

1. Połóż podopiecznego na boku. Pieluchomajtki wsuń między jego nogi od przodu do tyłu i rozłóż ich tylną część na pośladkach.
2. Następnie połóż go na plecach. Środkową część pieluchy rozłóż na kroczu, a przednią na podbrzuszu. Rozciągnij wszystkie brzegi pieluchomajtek na boki.
3. Przymocuj przyklepcorzepty po obu stronach – najpierw dolne, kierując je lekko do góry, potem górne, kierując je lekko w dół.
4. Dociśnij przyklepcorzepty i lekko pociągnij materiał wokół nich, by zaczepiły się o włókna pieluchomajtek.

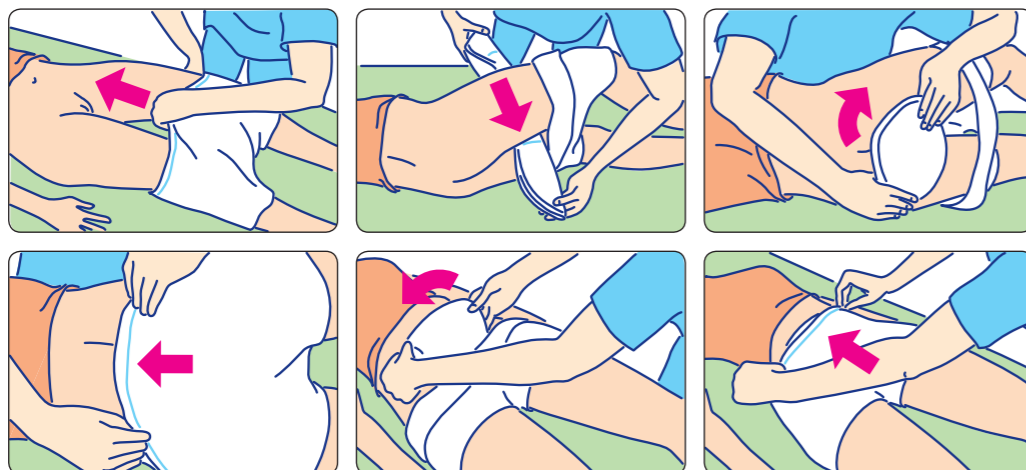




## Pieluchy anatomiczne TENA Comfort

**Pieluch anatomicznych używaj razem z majtkami elastycznymi TENA Fix.**

1. Gdy Twój bliski leży na plecach, włóż mu majtki elastyczne i podciągnij je do połowy ud.
2. Połóż podopiecznego na boku. Pieluchę wsuń między jego nogi od przodu do tyłu.
3. Rozłóż tylną część pieluchy tak, by zakrywała pośladki, a kręgosłup wyznaczał jej środek.
4. Podciągnij majtki elastyczne, by przykryły tylną część pieluchy.
5. Połóż swojego bliskiego na plecach. Środkową część pieluchy rozłóż na kroczu, a przednią na podbrzuszu.
6. Podciągnij przód majtek elastycznych, by przytrzymały całą pieluchę.
7. Podciągnij nogawki majtek w kierunku tułowia.



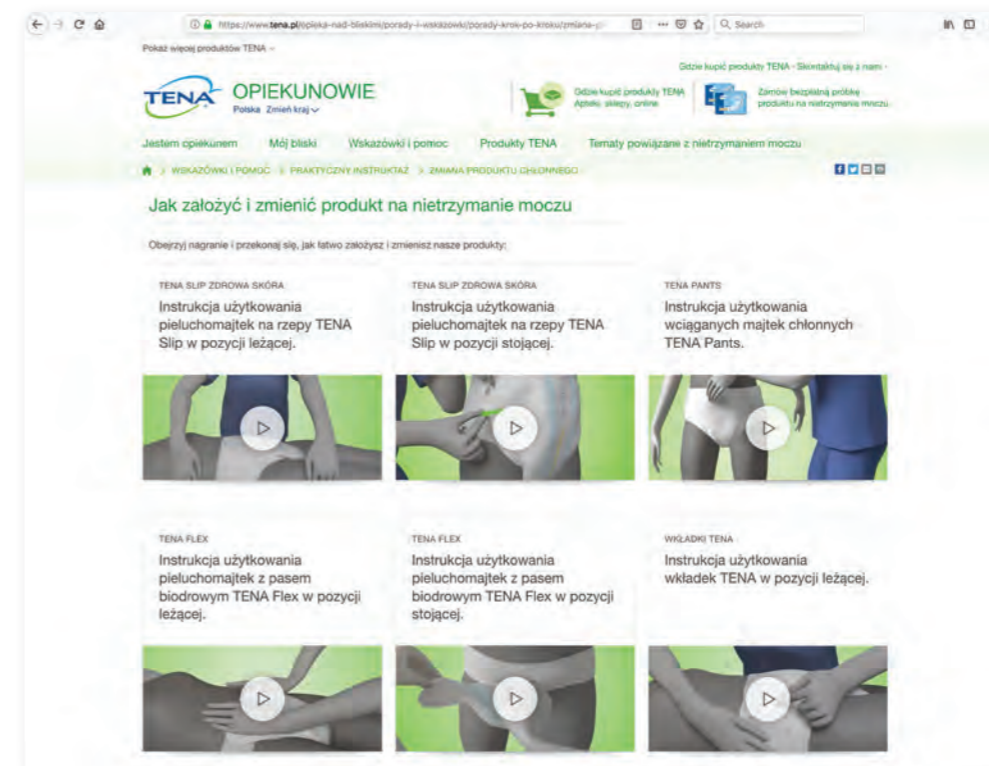
- Produkty są mocno sprasowane, by opakowanie zajmowało jak najmniej miejsca. Przed użyciem warto wyjąć produkt z paczki, rozłożyć i zostawić na jakiś czas, wtedy łatwiej go będzie założyć.
- Kiedy wyjmiesz pieluchomajtki lub pieluchy anatomiczne z opakowania, rozłóż je, lekko rozciągnij, a następnie złóż wzdłuż na pół – produkt będzie wtedy miękki i łatwiej dopasuje się do ciała.
- Pomocne filmy instruktażowe dotyczące zmiany produktów chłonnych znajdziesz na [tena.pl/profesjonalisci](http://tena.pl/profesjonalisci) w zakładce „Produkty”.

Opiekując się osobą leżącą, pomyśl o  **dodatkowym zabezpieczeniu jej łóżka**. Czy zdarza się, że mimo używania dobrze dobranych produktów chłonnych zauważasz plamy moczu na prześcieradle? Pamiętaj, że Twój bliski spędza prawie 100% swojego czasu w łóżku. Czystość i higiena tego miejsca są więc najważniejsze, by czuł się komfortowo. W takiej sytuacji idealnie sprawdzą się jednorazowe podkłady ochronne. Są wygodne dla opiekuna i łagodne dla skóry Twojego podopiecznego, mają różne rozmiary i stopnie chłonności. Są to:

- jednorazowe podkłady chłonne na łóżka i krzesła **TENA Bed**,
- jednorazowe prześcieradła ochronne na łóżka i krzesła **TENA Hygiene Sheet**.

Przy każdej zmianie produktu chłonnego należy oczyścić skórę – to właśnie drugi z kroków do utrzymania zdrowej skóry.

Filmy „Jak założyć i zmienić produkt na nietrzymanie moczu” dostępne są na [www.tena.pl/opieka-nad-bliskimi/](http://www.tena.pl/opieka-nad-bliskimi/)



### TENA Bed



### TENA Hygiene Sheet



## 2. OCZYSZCZANIE

Utrzymanie zdrowej skóry wymaga przede wszystkim higieny, dlatego bardzo ważne jest oczyszczanie okolic intymnych przy każdej zmianie produktu chłonnego. Na szczęście nie oznacza to konieczności mycia skóry z użyciem wody – sięgnij po produkty, które skutecznie i delikatnie oczyszczą skórę, ale nie wymagają splukiwania. To rozwiązanie wygodniejsze dla Ciebie i bezpieczniejsze dla Twojego bliskiego, ponieważ częsty kontakt z mydłem i wodą może wysuszać wrażliwą skórę.

### Chusteczki TENA Wet Wipes

Jednorazowe chusteczki nawilżane TENA Wet Wipes to niezwykle praktyczne rozwiązanie, odpowiednie do pielęgnacji skóry okolic intymnych. Są wystarczająco duże dla osób dorosłych – mają wielkość kartki A4 (29 × 22 cm), czyli są dwa razy większe i wydajniejsze od chusteczek dla dzieci. Opakowanie z plastikowym wieczkiem można szczelnie zamknąć, by chusteczki nie wysychały i były zawsze gotowe do użycia.



### Pianka TENA Wash Mousse

Pianka myjąca TENA Wash Mousse w formie łatwego do nakładania sprayu skutecznie usuwa nieczystości i pozostawia skórę nawilżoną.



### Krem myjący TENA Wash Cream

Krem myjący TENA Wash Cream to wydajny produkt oczyszczający o właściwościach pielęgnujących skórę.



### Jednorazowe myjki TENA Wash Glove

Pianki lub kremu używaj razem z wytrzymałymi rękawicami jednorazowymi TENA Soft Wipe lub jednorazowymi nieprzemakalnymi myjkami w kształcie rękawicy TENA Wash Glove. Tego typu produkty jednorazowe są najbardziej higienicznym rozwiązaniem – pozwalają uniknąć przenoszenia zanieczyszczeń i bakterii.



- Odbyt myj zawsze jako ostatni, by nie przenosić bakterii.
- Ze względu na Twój komfort i bezpieczeństwo przy myciu okolic intymnych wskazane jest zakładanie rękawiczek jednorazowych lub rękawic **TENA Wash Glove**, których wewnątrz chronione jest foliową warstwą.

### 3. OCHRONA

Skóra osób starszych jest osłabiona, a dodatkowo ciągle noszenie nawet najlepszych produktów chłonnych może ją podrażniać. Dlatego okolice intymne osoby z nietrzymaniem moczu wymagają specjalistycznej pielęgnacji. Jakich produktów używać, by skutecznie ochronić skórę?

Po oczyszczeniu skóry zabezpiecz ją przed podrażnieniami – przejdź do trzeciego kroku, czyli ochrony skóry. Pomogą Ci w tym nasze produkty:

#### Krem ochronny TENA Barrier Cream

Krem ochronny z gliceryną TENA Barrier Cream tworzy na skórze specjalną, wodoodporną, oddychającą barierę. Zawiera glicerynę, olej canola i witaminę E. Nakładaj go cienką warstwą po oczyszczeniu skóry, **by zapobiegać powstawaniu podrażnień.**



#### Krem łagodzący TENA Zinc Cream

Krem łagodzący z cynkiem TENA Zinc Cream zastosuj, jeżeli zauważysz podrażnienie lub uszkodzenie skóry. Krem zawiera glicerynę, olej canola, witaminę E oraz 10% tlenku cynku, który działa **łagodząco i pomaga się skórze zregenerować.**



**STOSUJĄC 3 PROSTE KROKI I PRODUKTY MARKI TENA, SKUTECZNIE ZADBASZ O ZDROWĄ SKÓRĘ I KOMFORT SWOJEGO BLISKIEGO.**

### Dlaczego warto sięgnąć właśnie po produkty marki TENA?

TENA od ponad 50 lat wsluchuje się w potrzeby osób z nietrzymaniem moczu i opiekunów takich jak Ty. Wiemy, jak dużo masz obowiązków, i dlatego tworzymy produkty, które nie tylko zadbają o skórę Twojego bliskiego, lecz także oszczędzą Twój czas i dadzą pewność, że otaczasz go najlepszą możliwą opieką.

#### Produkty TENA zapewniają:

- wysoką chłonność,
- wyjątkową świeżość,
- komfortową suchość,
- rzadsze problemy skórne,
- łatwiejsze zmiany.

TENA jako pierwsza i jedyna marka na świecie uzyskała akredytację dermatologiczną Skin Health Alliance dla całej gamy produktów chłonnych i pielęgnacyjnych. To certyfikat wiodącej międzynarodowej instytucji, który niezależni naukowcy i dermatolodzy przyznają produktom:

- w pełni bezpiecznym i przyjaznym dla skóry,
- testowanym dermatologicznie,
- przyjaznym dla środowiska.

TENA ProSkin ma akredytację Skin Health Alliance



#### ProSkin dla zdrowej skóry:



##### Technologia FeelDry™ Advanced

Szybkie wchłanianie moczu i zamknięcie go z dala od powierzchni pozwala utrzymać suchą skórę.



##### Oddychający materiał

W pełni oddychające produkty, wykonane z materiału podobnego do tkaniny, są delikatne dla skóry i wygodniejsze w użyciu.



##### Testowane dermatologicznie

Wszystkie materiały są testowane dermatologicznie, aby dbać o zdrowie skóry.

Refundacja obejmuje wiele produktów marki TENA. Jak z niej skorzystać, przeczytaj na stronie 67.

## 4. Odleżyny

Każdy opiekun osoby unieruchomionej na pewno słyszał o odleżynach. To częsty i poważny problem wśród chorych, którzy nie mogą samodzielnie zmieniać pozycji. Jeśli Twój bliski jest unieruchomiony w łóżku lub na wózku inwalidzkim, rzeczywiście istnieje ryzyko, że pojawią się u niego odleżyny. Ale to właśnie Ty jako opiekun możesz ochronić go przed tymi bolesnymi zmianami.

### Czym są odleżyny?

Aby skutecznie zapobiegać powstawaniu odleżyn, trzeba zrozumieć, czym są i dlaczego się pojawiają.

**Odleżyna to uszkodzenie skóry i tkanki podskórnej spowodowane długotrwałym uciskiem lub tarcieniem, które hamują prawidłowe krążenie krwi.**

Kiedy krew nie dociera do tkanek, komórki obumierają, powstaje martwica i owrzodzenie. Odleżyny najczęściej powstają w punktach, na których opiera się ciężar ciała, kiedy leżymy, a warstwa skóry na wystającej kości jest w tym miejscu cienka.

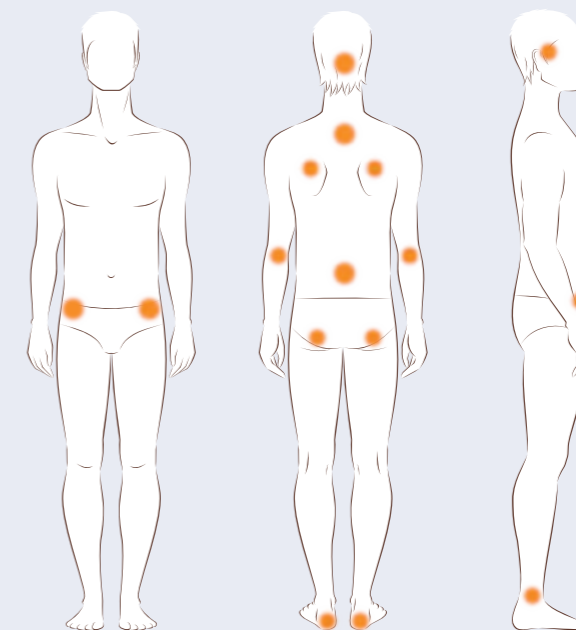
#### U osób leżących głównie na plecach są to przede wszystkim:

- tył głowy,
- łopatki,
- łokcie,
- dolna część pleców (kość krzyżowa i guziczna),
- pięty.

#### U osób leżących na boku najczęściej narażone są:

- okolice za uszami,
- barki,
- kości biodrowe,
- miejsce styku obu kolan,
- miejsce styku kostek stóp.

#### Najczęstsze miejsca występowania odleżyn



Odleżyna kojarzy nam się z dużą i bolesną raną. Może to być mylące, ponieważ początkowo wygląda jak zwykłe zaczerwienienie skóry, które blednie pod naciskiem palca. Kiedy zmiana postępuje, zaczerwienienie przestaje blednąć i pojawia się obrzęk, a następnie skóra pęka i tworzą się owrzodzenia. W kolejnych stopniach rozwoju odleżyny zmiany są coraz głębsze, obejmują stawy, mięśnie i kości. Dlatego tak ważne jest zahamowanie zmian, a najlepiej – zapobieganie im.



Profilaktyka przeciwoodleżynowa wymaga od Ciebie, jako opiekuna, czasu, zaangażowania i cierpliwości. Jednak zapobieganie powstawaniu odleżyn jest bardzo ważne. Dlaczego?

- Odleżyny są nie tylko bardzo bolesne, lecz przede wszystkim niebezpieczne dla zdrowia.
- Leczenie odleżyn jest trudne i długotrwałe, wymaga specjalistycznych leków i znacznych nakładów finansowych. W poważniejszych przypadkach konieczny jest pobyt w szpitalu.
- Wiele zmian spowodowanych przez odleżyny jest nieodwracalnych.

## Kiedy mogą powstać odleżyny?

Na pewno wiesz, że na powstawanie odleżyn narażone są osoby unieruchomione w łóżku lub na wózku inwalidzkim, które nie mogą się samodzielnie poruszać i zmieniać pozycji. Ale ważne jest, by zwrócić uwagę na czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się odleżyn. Są to:

- podeszły wiek,
- delikatna, cienka skóra (typowa dla osób starszych),
- nietrzymanie moczu i kału,
- zawilgocenie skóry,
- niedożywienie,
- odwodnienie,
- cukrzyca,
- choroby układu krążenia.

## Co możesz zrobić jako opiekun?

Pamiętaj, że „ryzyko powstania odleżyn” nie oznacza, że się pojawią – kluczowa jest właściwa opieka nad osobą unieruchomioną. Twoja rola jest bardzo ważna, bo właśnie Ty możesz ochronić swojego bliskiego przed poważnym problemem.

**Poznaj 10 kroków profilaktyki przeciwoodleżynowej.**

### Krok 1. Częsta zmiana pozycji

Regularnie, przynajmniej co 2 godziny, zmieniaj ułożenie swojego bliskiego. Jeżeli ma trudności z utrzymaniem pozycji na boku, opieraj wtedy jego plecy na poduszce, która podtrzyma go w tym ułożeniu. Jeśli Twój podopieczny jest szczególnie narażony na powstanie odleżyn (występują wymienione wcześniej dodatkowe czynniki), staraj się zmieniać jego pozycję również w nocy.

Jeżeli Twój bliski nie jest unieruchomiony całkowicie, może się choćby lekko poruszać, zachęcaj go, by robił to jak najczęściej.

### Krok 2. Odpowiednie ułożenie ciała

Poza częstą zmianą pozycji zadbaj, by ułożenie ciała było dla Twojego bliskiego komfortowe. Pytaj, czy jest mu wygodnie, i unikaj pozycji pólleżącej, w której ciało powoli się zsuwa, a skóra się rozciąga i jest dodatkowo uciskana. Zwracaj uwagę, czy kolana i kostki Twojego podopiecznego nie stykają się, kiedy leży na boku. Możesz odciążać poszczególne części jego ciała – podłożyć poduszkę pod łydki czy łokcie. W sklepach medycznych znajdziesz specjalnie do tego przeznaczone akcesoria, np. wałki, krążki z pianki, ochraniacze na stopy.

### Krok 3. Odpowiednia zmiana pozycji

Wiesz już, że ważne są częste zmiany pozycji i że ułożenie ciała powinno być wygodne, ale istotne jest także, w jaki sposób zmieniasz pozycję swojego bliskiego. Unikaj ciągnięcia i pocierania skóry o materac. Nieoceniona jest pomoc drugiej osoby, ale samodzielnie także możesz zmieniać ułożenie ciała swojego podopiecznego w poprawny sposób. W takiej sytuacji wygodniejsze są nieco szersze łóżka, na których łatwiej możesz zmieniać pozycję swojego bliskiego.

### Krok 4. Materac przeciwoodleżynowy

Jest tak zaprojektowany, by odciążać ciało i zmniejszać nacisk w miejscach szczególnie narażonych na pojawienie się zmian. Jest kilka typów materaców przeciwoodleżynowych, które różnią się sposobem działania, skutecznością i ceną. Dowiedz się od lekarza, czy Twój podopieczny może skorzystać z refundacji na specjalistyczny materac. To sprzęt, który bardzo ułatwia profilaktykę przeciwoodleżynową, ale nawet najdroższy nie zastąpi częstych zmian pozycji i dbania o skórę.

### Krok 5. Dbanie o skórę osoby z nietrzymaniem moczu

Wilgoć i osłabienie skóry – czyli częste konsekwencje nietrzymania moczu – zwiększają ryzyko powstania odleżyn. Bardzo ważne jest, by właściwie dbać o skórę osoby z inkontynencją: dobrać odpowiedni produkt chłonny, często go zmieniać, oczyszczać skórę delikatnymi środkami, które nie zaburzają jej pH, i zabezpieczać ją specjalnymi kremami. Poznaj 3 proste kroki, które pozwolą utrzymać zdrową skórę osób z nietrzymaniem moczu (strona 39), a w ten najlepszy możliwy sposób ochronisz swojego bliskiego.

## Krok 6. Pielęgnacja ciała

Dbaj o właściwe oczyszczanie, delikatne osuszanie i odpowiednie nawilżenie skóry swojego bliskiego. Ponieważ wilgoć zwiększa ryzyko powstania odleżyn, do oczyszczania skóry osób leżących szczególnie polecane są produkty, które nie wymagają splotkiwania wodą. Jak utrzymać skórę swojego bliskiego w dobrej kondycji i zapobiegać podrażnieniom, przeczytasz na stronie 16.

## Krok 7. Odżywianie

Odleżyna najczęściej powstaje w miejscu, gdzie wystająca kość jest osłonięta cienką warstwą skóry, zatem niedożywienie zwiększa ryzyko, że zmiana się pojawi. Osoby unieruchomione często tracą apetyt i chudną. W takiej sytuacji podawaj swojemu bliskiemu kaloryczne, bogate w białko posiłki. Więcej o żywieniu osób w podeszłym wieku przeczytasz na stronie 13.

## Krok 8. Nawadnianie

Picie zbyt małej ilości płynów zaburza krążenie, a odleżyny powstają właśnie wtedy, gdy krew nie dociera do tkanek. Zachęcaj swojego bliskiego, by pił jak najwięcej wody i soków. Niestety, herbata i kawa, po które chętnie sięgają seniorzy, nie są dobrym źródłem nawodnienia. Jeśli masz trudności z namówieniem swojego podopiecznego do picia odpowiedniej ilości wody, postaraj się codziennie podawać mu zupy i owoce.

## Krok 9. Leczenie innych chorób

Cukrzyca i choroby układu krążenia zwiększają ryzyko pojawienia się odleżyn. Zadbaj, by Twoim bliskim zajął się właściwy lekarz i postępuj zgodnie z jego zaleceniami.

## Krok 10. Obserwacja

Im wcześniej rozpozna się odleżynę, tym łatwiej będzie ją wyleczyć. Pierwszy stopień rozwoju odleżyny wygląda niegroźnie i łatwo go przeoczyć – to zaczerwienienie, które blednie pod naciskiem palca. Zmiany sięgające głębiej już nie bledną przy dotknięciu i towarzyszy im obrzęk i ból.

Codziennie oglądaj ciało swojego podopiecznego, zwracając szczególną uwagę na miejsca, w których odleżyny pojawiają się najczęściej. Najwygodniej robić to w trakcie codziennej toalety, zadbaj tylko, by mieć dobre światło. Pytaj także swojego bliskiego, czy gdzieś na skórze odczuwa ból.

## Co zrobić, kiedy powstaną odleżyny?

Czasami, mimo troski opiekuna, mogą pojawić się odleżyny. Kiedy w typowych miejscach powstawania tego typu zmian zauważysz zaczerwienienie i niewielki obrzęk, zapytaj w aptece o specjalistyczny opatrunek na tego typu odleżynę. Użyj go zgodnie z zaleceniami, unikaj nacisku na zmianę i obserwuj ją. Nie próbuj rozmasowywać takiego miejsca. Zadbaj także o ogólny stan zdrowia swojego bliskiego, odpowiednie odżywienie i nawodnienie.

Jeśli zauważysz odleżynę, która wygląda jak otarcie lub rana, konieczna jest pomoc lekarza.



## 5. Komunikacja

Opiekujesz się bliskim, ponieważ chcesz mu zapewnić wszystko, czego potrzebuje w tym szczególnym okresie życia. Twoje zadanie może być utrudnione, kiedy starsza osoba ma kłopot z wypowiedaniem się i zrozumieniem Twoich słów. Jak komunikować się w takiej sytuacji?

### Jak komunikować się z osobą cierpiącą na chorobę otępienną?

Opieka nad osobą z chorobą Alzheimera, Parkinsona, Picka lub innego rodzaju otępieniem jest szczególnym wyzwaniem. Zapominanie słów, zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni, gwałtowne zmiany nastroju, niezrozumiałe zachowania – wszystkie te objawy znacznie utrudniają komunikację. Chory ma kłopot zarówno z wypowiedaniem się, jak i ze zrozumieniem Twoich słów. Dlatego, niezależnie od stopnia zaawansowania choroby, ważne jest poznanie kilku zasad, które pozwolą Wam możliwie najlepiej się porozumieć.

#### Zachęcaj do mówienia

Używanie języka podtrzymuje sprawność umysłu. Nie przerywaj, nie poprawiaj, nie dopowiadaj za podopiecznego. Kiedy ma problem ze znalezieniem odpowiedniego słowa, raczej podsuwaj mu różne możliwości i dopytuj, czy dobrze rozumiesz. Jeżeli Twój bliski jest osobą muzykalną, możecie nawet razem śpiewać.

#### Informuj

Możesz opowiadać o tym, co akurat robisz, jaka jest pogoda, którzy domownicy będą z Wami jedli posiłek – takie oczywiste dla Ciebie informacje pomogą Twojemu bliskiemu orientować się w rzeczywistości i nie mieszać jej z fantazją.

#### Mowa ciała

Jest ona niezwykle ważna w komunikacji z Twoim bliskim. Obserwuj podopiecznego – jego postawa i mimika wyrażają bardzo dużo. Sam dużo gestykuluj, zwracaj uwagę także na ton głosu. Nawet osoba mająca problem ze zrozumieniem znaczenia słów odczyta Twoje emocje. Dużo zmienia także kontakt fizyczny – swoje wsparcie i troskę najprościej okażesz, trzymając po prostu bliskiego za rękę.

#### Skup uwagę podopiecznego

Bądź blisko niego i mów, patrząc mu w oczy. Jeżeli siedzi lub leży, staraj się mieć głowę na poziomie jego głowy – kiedy będziesz mówić, stojąc nad nim czy nachylając się, podopieczny może poczuć się zagrożony. Na ile to możliwe, wyeliminuj hałasy, by nie rozpraszały Twojego bliskiego.

#### Mów wolno, prostymi zdaniami

Jeśli powtarzasz jakiś komunikat, a podopieczny go nie rozumie, użyj innych słów.

#### Zadawaj pytania zamknięte

Łatwo można na nie odpowiedzieć. Zamiast: „Co chcesz teraz robić?” zapytaj: „Czy masz ochotę posłuchać radia?”. Nie wymagaj podejmowania skomplikowanych decyzji.

#### Nie komentuj

Jeśli podopieczny kolejny raz pyta o to samo, mówi niewyraźnie, nie rozumie Twoich słów, staraj się nie wyrażać niezadowolenia. Takie komentarze jak: „Ile razy można powtarzać?” czy „Mów wyraźnie” mogą sprawić, że Twój bliski zamknie się w sobie i niechętnie będzie się odzywał lub wywołają u niego agresję.



## Śluchaj

Śluchaj swojego podopiecznego uważnie, a jeśli masz problem ze zrozumieniem jego słów, dopytuj go, a nie zakładaj z góry, że wiesz, co miał na myśli.

## Nie rozmawiaj z innymi tak, jakby podopiecznego nie było w pokoju

Nie rozmawiajcie w taki sposób zwłaszcza o nim, niezależnie od stanu jego zdrowia.

## Rozmawiajcie o przeszłości

Dzieciństwo i młodość to okres, który Twój bliski pamięta najlepiej. Wspominanie go może być dla niego przyjemnością. Zadawaj pytania o przeszłość, by zachęcić podopiecznego do mówienia.

Przestrzeganie tych reguł sprawi, że dłużej będziesz mógł się skutecznie porozumiewać z bliskim. Bądź jednak gotowy na to, że zaburzenia komunikacji będą się pogłębiać, ponieważ są objawem nieodwracalnych zmian zachodzących w mózgu.

- Pamiętaj, że przy chorobach otępiennych szczególnie ważne jest przestrzeganie stałego rytmu dnia, ponieważ zmiany rodzą niepokój.
- Na pewnym etapie chorób otępiennych rzeczywistość miesza się ze wspomnieniami i fantazją. Czasami nie warto na siłę wyprowadzać chorego z błędu, warto raczej odwracać jego uwagę. Kiedy upiera się, że musi wychodzić, bo mama na niego czeka, zamiast tłumaczyć mu, że tak nie jest, możesz zapytać, kim jest jego mama, jak wygląda i czym się zajmuje.
- Problemy z porozumieniem się mogą rodzić frustrację, złość i smutek. Masz prawo do takich emocji, jednak staraj się nie pokazywać ich swojemu podopiecznemu. Znajdź kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać, poproś także o pomoc, by mieć czas na odpoczynek. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale 7.

## Jak komunikować się z osobą niedosłyszącą?

Pogorszenie słuchu w podeszłym wieku jest zjawiskiem naturalnym, ale zawsze warto skonsultować się z laryngologiem i – jeśli to zaleci – sprawić bliskiemu aparat słuchowy. Jeżeli Twój podopieczny posługuje się już takim urządzeniem, upewnij się, że jest poprawnie założone oraz nie generuje szumów i zakłóceń.

Sposób komunikacji z osobą niedosłyszącą przebiega na różne sposoby, w zależności od stopnia uszkodzenia słuchu. Są jednak pewne uniwersalne zasady i stosując się do nich, usprawnisz Wasz sposób porozumiewania się.

### Zasygnalizuj, że chcesz coś powiedzieć

Delikatnie dotknij swojego podopiecznego, by mógł skupić na Tobie uwagę.

### Obserwacja twarzy

Bądź blisko swojego podopiecznego, by mógł wyraźnie widzieć Twoje usta. Dbaj o to, by starannie wymawiać każdą głoskę, aby Twój podopieczny jak najwięcej wyczytał z ruchu Twoich warg.

### Mów wolno, prostymi zdaniami

### Sprawniejsze ucho

Często zdarza się, że jedno z uszu funkcjonuje lepiej. Mówiąc, stawaj zawsze po jego stronie.

### Mowa ciała

Odgrywa ona szczególną rolę w komunikacji z osobami niedosłyszącymi. Dużo gestykuluj i uważnie obserwuj gesty podopiecznego. Dużo zmienia także delikatny kontakt fizyczny – swoje wsparcie i troskę najprościej okażesz, po prostu trzymając bliską osobę za rękę.

### Język gestów

Kiedy problemy ze słuchem pojawiają się w podeszłym wieku, zazwyczaj choremu i jemu rodzinie brakuje motywacji, by uczyć się języka migowego. Warto jednak opracować własny język gestów – kilku, kilkunastu, kilkudziesięciu, w zależności od stanu zdrowia Twojego bliskiego.

### Pismo

W razie potrzeby i możliwości napisz komunikat. Pamiętaj, by litery były odpowiednio duże, możliwe do przeczytania przez osobę starszą.

### Wyeliminuj hałasy

Zadbaj o to, by w porozumiewaniu się nie przeszkadzały Wam inne dźwięki, choćby telewizor czy odgłosy z okna.



## Jak komunikować się z osobą niedowidzącą i niewidomą?

Jeżeli Twój bliski ma poważne problemy ze wzrokiem, komunikujcie się, rozmawiając. W tej sytuacji także warto przestrzegać kilku dodatkowych zasad.

### Opisuj

Opisuj przedmioty, z którymi macie do czynienia. Opowiadaj dokładnie, co się wokół Was dzieje, jaka jest pogoda, jak wyglądają inne osoby, które spotykacie.

### Dotyk

Odgrywa on dużą rolę w percepcji świata osoby niewidomej. Pozwól bliskiemu dotykać przedmiotów, które są w jego otoczeniu. Dbaj także o czułe gesty, np. trzymaj bliskiego za rękę, rozmawiając z nim. Niektóre osoby niewidome lubią także dotknąć twarzy osoby, z którą rozmawiają.

### Wyeliminuj hałasy

Zadbaj o to, by w porozumiewaniu się nie przeszkadzały Wam inne dźwięki, choćby telewizor czy odgłosy z okna.

Warto w tym miejscu wspomnieć także o innych zasadach opieki nad osobą niedowidzącą i niewidomą.

- Prowadząc bliskiego, nie ciągnij go, tylko pozwól, by wziął Cię pod rękę i podążał za Tobą. Informuj go o przeszkodach na drodze i o zmianach kierunku.
- Nie wprowadzaj w domu zmian, nie mówiąc o tym podopiecznemu. W miarę możliwości nie rób przeobrażeń. Zapoznawaj bliskiego z nowymi przedmiotami, które pojawiają się w domu.

## 6. Jak uzyskać pomoc

Podając się roli opiekuna, pamiętaj, że nie jesteś sam. Państwo na różne sposoby wspiera opiekunów osób starszych, choć brakuje zintegrowanego systemu pomocy. Wielu informacji trzeba szukać na własną rękę, dlatego ten rozdział z pewnością będzie dla Ciebie cenną wskazówką. Dowiedz się, jak uzyskać pomoc finansową, pielęgniarczą i prawną, a także jak korzystać z refundacji na potrzebne produkty chłonne czy sprzęt rehabilitacyjny.

Przede wszystkim pamiętaj, że pobieranie zasiłku lub korzystanie ze wsparcia pomocy społecznej czy fundacji to żaden wstyd. Rola opiekuna jest bardzo trudna, a pracownicy społeczni i wolontariusze rozumieją to najlepiej.

### 1. Sposoby na obniżanie kosztów

Opieka nad osobą starszą wiąże się z różnego rodzaju kosztami, dlatego warto pomyśleć, jak wydawać mniej, ale nie rezygnować z potrzebnych produktów. Kupując leki, produkty chłonne używane przy nietrzymaniu moczu czy sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny, pamiętaj o prawie swojego bliskiego do refundacji z NFZ, czyli do zwrotu części lub całości poniesionych kosztów.

### Refundacja produktów TENA

Jak wiesz, odpowiednio dobrane i często zmieniane produkty chłonne są niezbędne dla zachowania zdrowej skóry osoby z nietrzymaniem moczu, dlatego wiele produktów marki TENA jest objętych refundacją.

### Jak skorzystać z refundacji produktów TENA?

Procedura uzyskania refundacji może początkowo wydawać się skomplikowana, jednak pozwala na znaczną oszczędność, dlatego warto przez nią przejść.

### Oto 3 kroki do uzyskania refundacji produktów chłonnych



#### Krok 1: Lekarz



Odwiedź lekarza, który wystawi zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne (część A zlecenia). Może to zrobić każdy, mający podpisaną z NFZ umowę:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej;
- lekarz specjalista w dziedzinie: medycyny rodzinnej, pediatrii, chorób wewnętrznych, chirurgii ogólnej, chirurgii dziecięcej, chirurgii onkologicznej, onkologii klinicznej, chemioterapii nowotworów, onkologii i hematologii dziecięcej, geriatricy, ginekologii onkologicznej, położnictwa i ginekologii, neurologii, neurologii dziecięcej, urologii, urologii dziecięcej;
- lekarz spełniający wymogi do wykonywania świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki paliatywnej i hospicyjnej;
- felczer ubezpieczenia zdrowotnego.



## Warto wiedzieć

- Pierwsze zlecenie mogą wystawić tylko wyżej wymienione osoby, ale ich kontynuację (przez 12 miesięcy od daty wystawienia pierwszego zlecenia) także pielęgniarki i położne posiadające dyplom ukończenia studiów co najmniej pierwszego stopnia.
- Przy jednej wizycie lekarz (pielęgniarka, położna) może wystawić zlecenia na 3 następujące po sobie miesiące.
- Zlecenie jest ważne do końca okresu, na który zostało wystawione.
- Jeżeli jednorazowe wykupienie produktów na 3 miesiące jest dla Ciebie zbyt obciążające, poproś lekarza (pielęgniarkę, położną), by wypisał 3 oddzielne zlecenia. Pamiętaj wówczas, że realizacja będzie musiała nastąpić w miesiącu, na który wypisano zlecenie.
- W ramach limitu 90 sztuk produktów chłonnych możesz wybrać produkty różnego typu, np. 60 pieluchomajtek na rzepy TENA Slip i 30 podkładow chłonnych TENA Bed. Zwróć tylko uwagę, by wystawiający zlecenie, określając wyrób medyczny w zleceniu, wpisał „pieluchomajtki lub zamiennie”.

### Krok 2: NFZ

Zarejestruj zlecenie w oddziale lub delegaturze NFZ i odbierz Kartę Potwierdzenia Upewnienia (część B zlecenia). Możesz tego dokonać osobiście, przez pełnomocnika lub drogą pocztową.



## Warto wiedzieć

- Karta jest ważna przez 12 miesięcy. W tym czasie nie musisz rejestrować w NFZ kolejnych zleceń (części A) otrzymanych od lekarza.
- Adres właściwego oddziału lub delegatury znajdziesz na stronie [nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl).
- Pamiętaj o okazaniu dokumentu poświadczającego prawo do dodatkowych uprawnień (kto ma takie prawo, przeczytasz w punkcie „Jaką refundację mogę uzyskać?”). Rejestrując zlecenie pocztą, dołącz ksero tego dokumentu.

### Krok 3: Apteka lub sklep medyczny

Produkty chłonne w ramach refundacji znajdziesz w aptekach i sklepach medycznych. Pamiętaj o zabraniu zlecenia od lekarza i Karty Potwierdzenia Upewnienia. Farmaceuta lub pracownik sklepu medycznego zachowuje zlecenie (tak jak receptę), a kartę potwierdzenia wypełnia i oddaje Tobie, byś skorzystał z niej przy kolejnych zakupach.



## Warto wiedzieć

- Na realizację zlecenia masz czas do końca okresu, na który zostało ono wystawione.
- Zlecenia wystawione na 2 lub 3 miesiące przy realizacji nie obejmują miesięcy, które już upłynęły. Jeżeli dostałeś jedno zlecenie na styczeń, luty i marzec, to tylko w styczniu możesz zrealizować je w całości. W lutym możesz wykupić produkty tylko na 2 miesiące, a w marcu na 1.

## Jaką refundację mogę uzyskać?

- Refundacja obejmuje maksymalnie 90 sztuk produktów chłonnych miesięcznie. W ramach tego limitu możesz wybrać kilka produktów różnego rodzaju.
- Osobom chorym na nowotwory przysługuje 100-procentowa refundacja (nie ponoszą żadnych kosztów) produktów chłonnych o wartości do 77 zł miesięcznie.
- Osobom z innymi chorobami przysługuje 70-procentowa refundacja produktów chłonnych o wartości do 90 zł miesięcznie.
- Osobom dodatkowo uprawnionym: inwalidom wojennym, inwalidom wojskowym, osobom represjonowanym, cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych, uprawnionym żołnierzom oraz pracownikom MON, weteranom poszkodowanym-żołnierzom, weteranom poszkodowanym-funkcjonariuszom, weteranom poszkodowanym-funkcjonariuszom ABW przysługuje 100-procentowa refundacja (nie ponoszą żadnych kosztów) produktów chłonnych o wartości do 90 zł miesięcznie.
- Osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności liczbę sztuk produktów chłonnych objętych refundacją na miesiąc wyznacza osoba wypisująca zlecenie, dopasowując ją do indywidualnych potrzeb pacjenta. W zależności od choroby przysługuje 100-procentowa refundacja refundacji wielokrotności 90 sztuk produktów chłonnych o wartości do 77 zł miesięcznie lub 70-procentowa refundacja każdej wielokrotności 90 sztuk produktów chłonnych o wartości do 90 zł miesięcznie.

Jeżeli przekroczysz te limity, sam pokryjesz nadwyżkę kosztów.

Więcej na temat refundacji dowiesz się na stronie [tena.pl/profesjonalisci/refundacja](http://tena.pl/profesjonalisci/refundacja).

## W jaki sposób poprawnie wypełnić druk zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne

Załącznik do zarządzenia Nr 9/2014/DSOZ Prezesa NFZ z dnia 4 marca 2014 r.  
Załącznik nr 8 do zarządzenia Nr 90/2013/DSOZ Prezesa NFZ dnia 24.12.2013 r.

**ZLECENIE NA ZAOPATRZENIE W WYROBY MEDYCZNE \***

Numer ewidencyjny zlecenia: **Przepisać z Karty Potwierdzenia Uprawnienia Na Zaopatrzenie w Wyroby Medyczne Przystępujące Comiesięcznie**

**Pieczętka lub nadruk NZOZ  
(ZAWIERAJĄCA DANE ADRESOWE I CZYTELNY NUMER REGON ŚWIADCZENIODAWCY UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO)**

Pieczętka lub nadruk zawierające dane adresowe przedsiębiorstwa podmiotu leczniczego/praktyki zawodowej wraz z numerem REGON oraz numerem umowy z NFZ

**I. DANÉ ŚWIADCZENIOBIORCY**

Nazwisko i imię: KOWALSKI JAN  
Adres zamieszkania 02-801 Miejscowość: WARSZAWA  
Kod pocztowy: 02-801 Ulica: PULAWSKA Nr domu: 435 A m

Numer PESEL, a w przypadku jego braku nazwa i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość: 

3	2	1	0	1	5	2	8	0	1	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**II. OKREŚLENIE WYROBU MEDYCZNEGO \*\***

Liczba porządkowa wyrobu medycznego 90

P	/	1	0	1
---	---	---	---	---

Określenie wyrobu medycznego wraz z pisemnym uzasadnieniem (np. według klasyfikacji ICD-10):  
PIELUCHOMAJTKI LUB ZAMIENNICZE ICD-10:C-50  
NIETRZYMANIE MOCZU – INFORMACJA WYMAGANA DLA PACJENTÓW  
UBEZPIECZONYCH W LUBELSKIM OW NFZ

Zaopatrzenie: prawostronne  lewostronne  nie dotyczy

Soczewki okularowe korekcyjne

		Sfera	Cylinder	Oś	Pryzma	
Do dali	OP					Odległość źrenic ..... mm
	OL					
Do bliży	OP					Odległość źrenic ..... mm
	OL					

**III. DODATKOWE WSKAZANIA ZLECAJĄCEGO ZAOPATRZENIE :** .....

Miesiąc, którego dotyczy zaopatrzenie comiesięczne: MARZEC

**Czytelna pieczętka i podpis osoby uprawnionej do wystawienia zlecenia**

**Czytelna data** **(ZAWIERAJĄCA CZYTELNY NUMER PRAWA WYKONYWANIA ZAWODU)**

Data wystawienia zlecenia Pieczętka i podpis osoby uprawnionej do wystawienia zlecenia lub kontynuacji zaopatrzenia wraz z numerem prawa wykonywania zawodu

\* Zlecenie na zaopatrzenie comiesięczne może być wystawione na okres nie dłuższy niż trzy kolejne miesiące. Zlecenie na zaopatrzenie comiesięczne może zostać zrealizowane wyłącznie w miesiącach, na które zostało wystawione, z wyłączeniem miesięcy, które upłynęły.  
\*\* Zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia oraz wyrobów medycznych (Dz. U. Nr 122, poz. 696, z późn.zm.).

**IV. POTWIERDZENIE UPRAWNIENIA DO ZAOPATRZENIA WNI OSKOWANYM WYROBEM MEDYCZNYM**

Kod tytułu uprawnienia .....

Kod tytułu uprawnienia w Oskowanym Wyrobie Medycznym (zgodnie z numerem dokumentu) .....

Nazwa i numer oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia: .....

Limit finansowania wyrobu medycznego (w %): .....

Przyczyna odmowy potwierdzenia prawa do refundacji .....

Data potwierdzenia zlecenia .....

**W PRZYPADKU PIERWSZEGO ZLECENIA  
WYPELNIĆ PRACOWNIK NFZ,  
W PRZYPADKU KOLEJNYCH ZLECEŃ  
POZOSTAJE PUSTE**

Podpis i pieczętka pracownika oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

**V. POTWIERDZENIE ODBIORU WYROBU MEDYCZNEGO U ŚWIADCZENIODAWCY**

Data realizacji świadczenia	Pieczętka ESSITY wraz z numerem umowy z NFZ	Pieczętka apteki/sklepu realizującego świadczenie
Data przyjęcia do realizacji .....	Pieczętka podmiotu realizującego czynności z zakresu zaopatrzenia w wyroby medyczne, w tym adres miejsca udzielania świadczeń wraz z numerem umowy z NFZ	Pieczętka podmiotu realizującego czynności z zakresu zaopatrzenia w wyroby medyczne, w tym adres miejsca udzielania świadczeń wraz z numerem umowy z NFZ
Liczba sztuk <u>90</u> Dane dotyczące wyrobu medycznego (wytwórca, model, nazwa handlowa) .... <u>ESSITY HYGIENE AND HEALTH AB – PIELUCHOMAJTKI – TENA SLIP PLUS SMALL 60x1,90 zł</u> <u>PODKŁADY – TENA BED NORMAL 60x60 30x0,85 zł</u>		
Cena detaliczna wyrobu medycznego <u>139,50 zł</u> Kwota refundacji <u>63 zł</u> Dopłata świadczeniobiorcy <u>76,50 zł</u>		

**WAŻNE!  
Wpisać wartość za 1 szt.**

Potwierdzam wydanie wyrobu medycznego zgodnie ze zleceniem

**Data wydania, pieczętka imienna i podpis osoby realizującej świadczenie**

Data, pieczętka i podpis osoby realizującej zlecenie

Potwierdzam odbiór wyrobu medycznego zgodnie ze zleceniem

**Data odbioru zgodna z datą realizacji, imię i nazwisko oraz numer PESEL osoby odbierającej**

Data odbioru, imię i nazwisko, numer PESEL, a w przypadku jego braku nazwa i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość osoby odbierającej (wypełnić drukowanymi literami)

**Czytelny podpis osoby odbierającej**

Podpis osoby odbierającej\*\*\*

\*\*\* W przypadku osoby niewidomej formą potwierdzenia odbioru może być również faksymile podpisu złożona w obecności osoby wydającej wyrób medyczny.

Więcej instrukcji znajdziesz na: [www.tena.pl/profesjonalisci/refundacja/materialy-szkoleniowe-i-instrukcje/](http://www.tena.pl/profesjonalisci/refundacja/materialy-szkoleniowe-i-instrukcje/)

### TENA Slip



### TENA Flex



### TENA Comfort



### TENA Pants



### TENA Lady/Men Pants



### TENA Lady



### TENA Men



### TENA Bed



## Które produkty TENA są objęte refundacją?

- Pieluchomajtki na rzepy TENA Slip
- Pieluchomajtki z pasem TENA Flex
- Pieluchy anatomiczne TENA Comfort
- Majtki chłonne TENA Pants
- Bielizna chłonna TENA Lady Pants i TENA Men Pants
- Podpaski dla kobiet z gamy TENA Lady
- Wkładki dla mężczyzn z gamy TENA Men
- Podkłady chłonne na łóżko TENA Bed

Wszystkie produkty TENA objęte refundacją wskazano w części „Przewodnik po produktach TENA” na stronie 102.

## LEKI

Osoby starsze często chorują przewlekle i przyjmują wiele leków. Zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza swojego bliskiego, ale wykupując leki, miej na uwadze prawo do refundacji, darmowych leków i możliwość kupienia tańszych zamienników.

## Refundacja

Lista leków refundowanych oraz procent refundacji są ustalane przez Ministerstwo Zdrowia i dosyć często się zmieniają. O szczegóły możesz zapytać lekarza, gdy wypisuje receptę dla Twojego podopiecznego.

Szczególne ulgi przysługują inwalidom wojennym i wojskowym, osobom rezesjonowanym i zasłużonym honorowym dawcom krwi lub przeszczepu. Takie osoby mają specjalne dokumenty poświadczające ich status, które trzeba pokazać i lekarzowi wypisującemu receptę, i farmaceucie przy wykupie leków.

## Leki 75+

Jeżeli Twój bliski ma ponad 75 lat, być może potrzebne mu środki są na niedawno stworzonej liście darmowych leków dla seniorów. W takim przypadku lekarz oznaczy receptę symbolem „S”, dzięki czemu w aptece nie trzeba okazywać dodatkowych dokumentów.

Niestety, tego typu receptę może wystawić tylko lekarz POZ lub pielęgniarzka POZ, a nie lekarz specjalista. Lekarz POZ może wystawić receptę na leki zlecone przez specjalistę, jeśli dostanie od niego pisemną informację na temat choroby i zalecanego leczenia. Wydaje się to skomplikowane, ale zawsze dopytaj lekarza o możliwość tego typu oszczędności.

## Zamienniki

Pamiętaj także, że niektóre leki mają tańsze zamienniki – ta sama substancja czynna jest zawarta w leku o innej nazwie. O tańszy zamiennik pytaj w aptece. Farmaceuta może wydać inny środek niż ten przepisany przez lekarza, jeżeli substancja czynna i dawka są takie same.

## SPRZĘT MEDYCZNY I ORTOPEDYCZNY

Jest kilka sposobów, aby zaoszczędzić przy zakupie materaca przeciwoleżynowego, protezy, aparatu lub ortozy ortopedycznej, wózka inwalidzkiego, laski, kul, balkonika, obuwia ortopedycznego lub innego sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego.

## Refundacja

Procedura uzyskania refundacji wygląda podobnie, jak w przypadku produktów chłonnych: lekarz wystawia zlecenie, które należy zarejestrować w NFZ, a następnie zrealizować w aptece lub sklepie medycznym. Pełny wykaz refundowanych wyrobów medycznych znajdziesz na stronie [nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl).



### Z drugiej ręki

Niestety, często zdarza się, że sprzęt, który poprawiłby jakość życia Twojemu bliskiemu lub Tobie ułatwił opiekę, nie jest refundowany. W takich sytuacjach sporo oszczędzisz, kupując go z drugiej ręki. Szukaj w komisach, na aukcjach internetowych, wśród znajomych. Pamiętaj tylko, żeby przed zakupem jak najwięcej dowiedzieć się o stanie sprzętu lub dokładnie go obejrzeć.

### Wynajem

Jeśli wiesz, że dane urządzenie będzie używane raczej przez krótki czas, możesz je wypożyczyć. Tego typu wypożyczalnie prowadzą jednostki samorządowe, fundacje, hospicja, instytucje wspierające osoby niepełnosprawne i ich opiekunów, organizacje kościelne. Na pewno znajdziesz takie miejsce w swojej okolicy.

### ULGI

Pamiętaj, że osobom starszym przysługują zniżki w komunikacji miejskiej, pociągach i różnych instytucjach kultury, a także zwolnienie z opłaty abonamentowej RTV (po złożeniu wniosku na pocztę).

## 2. Pomoc finansowa

Jako opiekun dobrze wiesz, że zajmowanie się osobą starszą oznacza dodatkowe wydatki. Sprawdź, czy Twojemu bliskiemu lub Tobie przysługują świadczenia, które częściowo pokryją koszty opieki. Świadczenia mają podobne nazwy, choć przysługują w różnych sytuacjach i pobiera się je w inny sposób.

### Dodatek pielęgnacyjny

Przyznawany jest części emerytów i rencistów. ZUS lub KRUS co miesiąc wypłaca go razem z emeryturą lub rentą.

### Komu przysługuje?

- Emerytom i rencistom, którzy skończyli 75 lat.
- Emerytom i rencistom przed 75. rokiem życia, którzy są całkowicie niezdolni do pracy i do samodzielnej egzystencji.

### Jak go uzyskać?

- Emerytom i rencistom, którzy skończyli 75 lat, dodatek przyznaje się z urzędu (bez potrzeby składania dodatkowych wniosków).
- Inne osoby uprawnione do pobierania dodatku muszą wystąpić do ZUS z odpowiednim wnioskiem i zaświadczeniem o stanie zdrowia od swojego lekarza prowadzącego. Dodatek będzie przyznany, jeśli lekarz orzecznik ZUS stwierdzi, że Twój podopieczny jest całkowicie niezdolny do samodzielnej egzystencji.

### Warto wiedzieć

- Osoby pobierające emeryturę lub rentę z KRUS występują z wnioskiem o przyznanie dodatku do KRUS.
- Dodatek nie przysługuje osobom, które przebywają w zakładach opiekuńczych.
- Szczegółowe informacje, potrzebne wnioski i informację o aktualnej wysokości dodatku (kwota podlega waloryzacji) znajdziesz na [zus.pl](http://zus.pl) lub [krus.gov.pl](http://krus.gov.pl).



## Zasiłek pielęgnacyjny

To forma finansowego wsparcia dla części osób niepełnosprawnych. Zasiłek jest co miesiąc wypłacany przez władze lokalne, najczęściej za pośrednictwem ośrodka pomocy społecznej albo urzędu miasta lub gminy. Zasiłek przysługuje także niepełnosprawnym dzieciom, ale skupimy się na omówieniu sytuacji osób dorosłych.

### Komu przysługuje?

- Osobie niepełnosprawnej w stopniu znacznym.
- Osobie niepełnosprawnej w stopniu umiarkowanym, u której niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 21. roku życia.
- Osobom, które skończyły 75 lat, ale nie przysługuje im dodatek pielęgnacyjny.

### Jak go uzyskać?

- Wniosek o przyznanie zasiłku wraz z zaświadczeniem o niepełnosprawności i dokumentem tożsamości należy złożyć w ośrodku pomocy społecznej.

### Warto wiedzieć

- Zasiłek nie przysługuje osobom, które mają prawo do dodatku pielęgnacyjnego.
- Zasiłek nie przysługuje osobom przebywającym w instytucjach zapewniających całodobowe utrzymanie.
- Zasiłek jest przyznawany na czas, na który orzeczono niepełnosprawność.
- Szczegółowe informacje, potrzebne wnioski i informację o aktualnej wysokości zasiłku (kwota podlega waloryzacji) znajdziesz w ośrodkach pomocy społecznej i na ich stronach internetowych.
- W zależności od gminy wnioski można składać także w innych miejscach, np. w ośrodkach pomocy rodzinie czy urzędach władz samorządowych.

## ŚWIADCZENIA DLA OPIEKUNA

Istnieją także formy pomocy finansowej dla opiekunów, którzy rezygnują z pracy zarobkowej, żeby zająć się członkiem rodziny. Niestety, tego typu świadczenia wypłacane są tylko wtedy, gdy spełniony jest szereg skomplikowanych warunków.

Jeżeli Twój podopieczny ma orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub niepełnosprawności ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji, a Ty nie pracujesz, nie jesteś emerytem ani rencistą, koniecznie odwiedź ośrodek pomocy społecznej. Być może przysługuje Ci zasiłek dla opiekuna, specjalny zasiłek opiekuńczy lub świadczenie pielęgnacyjne.

## 3. Pomoc medyczna w domu

Domowa opieka nad chorującą, starszą osobą jest wyzwaniem także z medycznego punktu widzenia. Na jakie wsparcie możesz liczyć?

### Pielęgniarka środowiskowa

Jeżeli Twój bliski jest przewlekle chory, ale nie wymaga leczenia szpitalnego, możesz postarać się o pomoc pielęgniarki środowiskowej. Osoba taka przychodzi do domu, by wykonać drobne zabiegi i pomóc w opiece nad osobą unieruchomioną. Właśnie od niej możesz się nauczyć, jak poprawnie wykonywać zabiegi pielęgnacyjne. Częstotliwość wizyt pielęgniarki będzie uzależniona od potrzeb Twojego podopiecznego.

Opieka pielęgniarska w ramach NFZ jest całkowicie bezpłatna, ale jej dostępność zależy od zainteresowania w danej gminie. Specjalną deklarację znajdziesz w przychodni. Możesz złożyć ją Ty sam, Twój podopieczny, jego lekarz pierwszego kontaktu, pielęgniarka POZ lub położna.



## Hospicjum domowe

Jeżeli Twój bliski jest w ostatnim, terminalnym stadium nieuleczalnej choroby nowotworowej\*, ale zajmujesz się nim w domu, możesz skorzystać z pomocy tzw. hospicjum domowego. Lekarz i pielęgniarka, a w razie potrzeby także rehabilitant i psycholog, będą regularnie odwiedzać Was w domu. Będziesz mógł także bezpłatnie wypożyczyć niektóre sprzęty medyczne.

Hospicja domowe obejmują opieką osoby mieszkające w promieniu 30 km od siedziby hospicjum. Na stronie hospicja.pl sprawdzisz, czy w Twojej okolicy jest taka placówka. Do uzyskania tego typu opieki potrzebne jest skierowanie wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Złóż je w siedzibie hospicjum razem z dokumentacją medyczną swojego bliskiego.

\*Do opieki paliatywnej i hospicyjnej mają prawo także chorzy z kilkoma innymi niż nowotwory diagnozami. Zapytaj lekarza, czy przysługuje ona Twojemu bliskiemu.

## 4. Inne formy pomocy

### Pomoc społeczna

Ośrodek pomocy społecznej lub ośrodek pomocy rodzinie jest w każdej gminie w Polsce. Na różne sposoby wspierają osoby w trudnej sytuacji życiowej: przyznają stałe lub jednorazowe świadczenia pieniężne, pomoc rzeczową i oferują poradnictwo specjalistyczne. Jeżeli w związku z opieką nad osobą starszą masz kłopoty finansowe lub gubisz się w gąszczu przepisów i formalności, idź do lokalnego ośrodka pomocy społecznej. Porozmawiaj z pracownikiem socjalnym, z jakimi trudnościami się mierzysz.

### Pomoc prawna

Opieka nad osobą starszą może się wiązać z wyzwaniem natury prawnej. Jeżeli potrzebujesz pomocy prawnika, ale nie możesz sobie na nią pozwolić, możesz uzyskać nieodpłatną poradę prawną. W całej Polsce są punkty darmowej pomocy prawnej i od początku 2019 roku każdy może z nich skorzystać. Porady udzielane są podczas osobistej wizyty w punkcie, ale osoby z niepełnosprawnością mogą uzyskać pomoc także przez telefon, Internet lub podczas wizyty prawnika w domu. Więcej informacji na ten temat (także swój najbliższy punkt pomocy) znajdziesz na stronie [darmowapomocprawna.ms.gov.pl](http://darmowapomocprawna.ms.gov.pl) lub w urzędzie gminy.

Punkty bezpłatnej pomocy prawnej są także często prowadzone przez studentów prawa na uniwersytetach.

### GDZIE JESZCZE ZNALEŹĆ POMOC?

Różnego rodzaju wsparcia osobom starszym i ich opiekunom udzielają wspólnoty kościelne i fundacje. Wiele z nich działa lokalnie i możesz nawet nie wiedzieć o ich istnieniu. Na stronie [fundacje.org](http://fundacje.org) znajduje się katalog wszystkich organizacji pożytku publicznego w Polsce, którym możesz zaufać. Może właśnie tam znajdziesz fundację, która udzieli Ci potrzebnej pomocy.

Wiele możliwości otwiera przed opiekunami Internet. Znajdziesz tam wiele informacji, a nawet wsparcie innych opiekunów. Przeczytasz o tym w rozdziale 8. „Wsparcie online”.





## 5. Kiedy wsparcie to za mało

Dbasz o swojego bliskiego w najlepszy możliwy sposób, ale są sytuacje, w których nikt nie poradziłby sobie z opieką w domu.

Jeżeli Twój podopieczny zachowuje się agresywnie (co zdarza się w chorobie Alzheimera), zajmowanie się nim wymaga siły fizycznej, której nie masz, sam przewlekłe chorujesz lub zachodzi jakakolwiek inna okoliczność, która uniemożliwia Ci odpowiednią opiekę nad nim, a Ty nie masz możliwości zatrudnienia profesjonalnej opiekunki, rozważ umieszczenie go w ośrodku, w którym zostanie otoczony właściwą opieką. W zależności od stanu zdrowia Twojego bliskiego i Twoich możliwości finansowych może to być zakład opiekuńczo-leczniczy, zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy, dom pomocy społecznej, prywatny dom seniora lub hospicjum.

W polskim społeczeństwie takie rozwiązania wciąż spotykają się z niezrozumieniem, a nawet krytyką, ale często jest to wyjście najlepsze dla wszystkich. Nie myśl o tym, co powiedzą osoby trzecie – to nie one są ważne. Liczy się tylko dobro Twojego bliskiego i Twoje.





## 7. Pamiętaj o sobie

Bycie opiekunem to odpowiedzialne i czasochłonne zajęcie. Przyjęcie nowej roli powoduje wiele zmian w Twoim życiu i wiąże się z różnymi wyzwaniami. W takiej sytuacji często zapominasz o sobie, a przecież bycie w dobrej formie pozwoli Ci stać się lepszym opiekunem.

### Zmiany w życiu związane z rolą opiekuna

Rola opiekuna wpływa na Twoje relacje nie tylko z podopiecznym, lecz także z rodziną i znajomymi. Jeśli podopiecznym staje się Twój partner, rola opiekuna z racji zażyłości może być łatwiejsza i mniej stresująca, choć tak bliskie relacje mogą również wywoływać silne emocje. Gdy opiekujesz się starszym rodzicem, początkowo możesz czuć zażenowanie i skrępowanie, które z czasem minie. Pomyśl, że w ten sposób okazujesz bliskim miłość.

Opieka może także mieć wpływ na stan zdrowia nie tylko Twojego bliskiego, lecz także Twój własny. Dowiedz się, jakie wyzwania czekają na Ciebie i jak sobie z nimi radzić.



## 7 codziennych wyzwań opiekuna

### 1. Negatywne emocje

Frustracja, gniew czy inne negatywne emocje są naturalne, szczególnie, jeśli rola opiekuna jest dla Ciebie nowa. Zastanów się, jak możesz unikać sytuacji, które wywołują negatywne reakcje, by lepiej opiekować się bliską Ci osobą i czerpać z tego satysfakcję. Jeżeli Twój bliski nie jest całkowicie unieruchomiony i może się choćby lekko poruszać, zachęcaj go, by robił to jak najczęściej.

### 2. Huśtawka nastrojów

To normalne, że Twój nastrój może wahać się od miłości po gniew. Zaakceptuj ten stan i pozwól, by przeminał. Skupienie się na czynnościach opiekuńczych pozwoli go złagodzić. Gdy poczujesz gwałtowny spadek nastroju, przerwij to, co robisz, weź głęboki wdech i bardzo powoli wypuść powietrze. Jeśli możesz, zrób sobie 5-minutową przerwę.

### 3. Poczucie osamotnienia

Dziel się swoimi odczuciami z innymi, by nie czuć osamotnienia. Rozmawiaj otwarcie o obowiązkach opiekuna. Staraj się jednak nie wzbudzać litości, a przekonasz się, że rozmówcy chętniej zaoferują Ci pomoc.

### 4. Problemy komunikacyjne

Tego typu problemy pojawiają się najczęściej w przypadku osób z dolegliwościami umysłowymi, takimi jak choroba Alzheimera czy inne formy demencji. Cierpliwość i proste pytania to najlepszy sposób, by dojść do porozumienia i zniwelować stres związany z utrudnioną komunikacją.

### 5. Zarządzanie czasem

Zastosuj proste wskazówki, by lepiej zarządzać czasem:

- zaplanuj codzienne i cotygodniowe obowiązki,
- stwórz listę kluczowych zadań,
- zarezerwuj czas tylko dla siebie.

Dzięki dobrej organizacji zyskasz energię i łatwiej zaopiekujesz się bliską Ci osobą.

## 6. Dbanie o siebie

Opiekując się innymi, nie zaniedbuj własnych potrzeb. Gdy troszczysz się o siebie, łatwiej pełnisz rolę opiekuna, kontrolujesz negatywne emocje i obdarzasz podopiecznego swoją pozytywną energią. Pamiętaj:

- jedz posiłki regularnie,
- zmień dietę, jeśli brakuje Ci energii,
- wysypiaj się każdej nocy (7-9 godzin),
- ćwicz regularnie.

## 7. Poczucie izolacji

Słuchaj rad i wskazówek innych opiekunów. Ich historie pomogą Ci walczyć z poczuciem izolacji i będą podpowiedzią, jak lepiej zatroszczyć się o swoich bliskich, nie zapominając o sobie.

# ZADBAJ O SIEBIE

Angażując się w opiekę nad bliskim, łatwo zapomnieć o swoich potrzebach, a przecież musisz być w doskonałej kondycji umysłowej, emocjonalnej i fizycznej, by sprostać temu zadaniu. Uważaj na pierwsze objawy stresu i eliminuj je jak najszybciej. Dowiedz się, jak to zrobić.

## Sposoby na zredukowanie stresu

### Współpracuj

Bycie opiekunem osoby niepełnosprawnej to trudne wyzwanie, więc nie wstydź się prosić innych o pomoc. Współpracuj z krewnymi i znajomymi i mów im otwarcie o swoich potrzebach. Ustal z nimi, kto i kiedy może podjąć się określonych obowiązków. Ktoś może wyręczyć Cię w zakupach, a ktoś inny dotrzymać Twojemu podopiecznemu towarzystwa. Jednak staraj się, by czynności bardziej intymne, takie jak np. mycie, wykonywała ta sama osoba. Stwórz listę zakupów, uwzględniając jedzenie, leki, produkty higieniczne, ochronę w nietrzymaniu moczu i inne potrzebne rzeczy. Dzięki planowaniu poczujesz, że panujesz nad sytuacją, przez co staniesz się bardziej pewny siebie, a to z kolei pozytywnie wpłynie na relację z Twoim podopiecznym. Łatwiej też znajdziesz czas na odpoczynek.

### Pamiętaj o swoich potrzebach

W wolnym czasie zajmij się tym, co lubisz, i zapomnij o codziennej rutynie, a z pewnością staniesz się lepszym opiekunem.

### Zadbaj o pozytywną energię

Im więcej w Twoim życiu ruchu, tym więcej energii. Wybieraj schody zamiast windy, wysiądź przystanek wcześniej z autobusu i przejdź resztę drogi, korzystaj z roweru zamiast samochodu i postaraj się znaleźć czas na ćwiczenia.

### Słuchaj muzyki

Muzyka świetnie poprawia humor, uszczęśliwia i relaksuje. Słuchaj jej w samotności lub razem z osobą, którą się opiekujesz, by wytworzyć między Wami pozytywną relację.

### Dbaj o dietę

Właściwa dieta utrzyma Cię w dobrym zdrowiu i zredukuje poziom stresu. Unikaj tłustych mięs czy serów. Zastąp je warzywami i owocami. Pamiętaj, że napoje z kofeiną mogą utrudniać zasypianie.

### Ćwicz uważność

Uważność pozwala poczuć spokój i lekkość. To umiejętność przeżywania każdej chwili. Obserwuj, co robisz i co dzieje się wokół Ciebie. Poświęć uwagę myślom i uczuciom, nie pozwól się im rozpraszać. Usiądź w ciszy, zwróć uwagę na swój oddech. Ćwicz uważność każdego dnia przez 5-10 minut.





## Zespół stresu opiekuna i jak mu przeciwdziałać

**Zespół stresu opiekuna (CSS – Caregiver Stress Syndrome)** to stan fizycznego, psychicznego i emocjonalnego wyczerpania, pojawiający się u osób długotrwale opiekujących się osobą starszą lub przewlekle chorą. Warto znać jego przyczyny i objawy, by w porę im przeciwdziałać i uchronić samego siebie.

### PRZYCZYNY:

- rezygnacja z życia zawodowego, rodzinnego i towarzyskiego,
- brak wsparcia ze strony otoczenia,
- presja społeczna na rzecz pełnego zaangażowania,
- utrudniona komunikacja z podopiecznym, jego złe nastawienie,
- brak wdzięczności ze strony podopiecznego,
- brak wsparcia finansowego.



### OBJAWY:

- chroniczne zmęczenie,
- bezsenność,
- apatia,
- drażliwość, niepokój, gniew,
- problemy z koncentracją,
- uczucie pustki, osamotnienia, bezsilności,
- zaniedbywanie obowiązków,
- poczucie winy,
- dolegliwości bólowe,
- brak apetytu lub nadmierny apetyt,
- nieświadome przejęcie objawów podopiecznego,
- myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub podopiecznemu,
- różnego rodzaju uzależnienia.

Objawy ostrzegają o wypaleniu, które może pojawić się w najmniej oczekiwanym momencie i utrudnić rolę opiekuna, ale można im przeciwdziałać.

## PRZECIWDZIAŁANIE

Nigdy nie ignoruj żadnego z tych objawów. Dowiedz się, jak odzyskać siłę, energię i równowagę.

1. Proś innych o wsparcie. Dziel się obowiązkami. Opowiadaj im o swoich uczuciach.
2. Znajdź czas tylko dla siebie i rób to, co sprawia Ci przyjemność.
3. Zaakceptuj negatywne uczucia, bo masz do nich prawo. Daj im upust np. podczas aktywności fizycznej.
4. Wzbogacaj swoją wiedzę na temat schorzenia, z którym zmagają się Twój podopieczny. To bardzo ułatwi Ci opiekę.
5. Szukaj pomocy w grupach wsparcia. Różnego rodzaju warsztaty oraz spotkania z psychologami i psychoterapeutami pomogą Ci nabrać dystansu i utrzymać z podopiecznym zdrową relację.

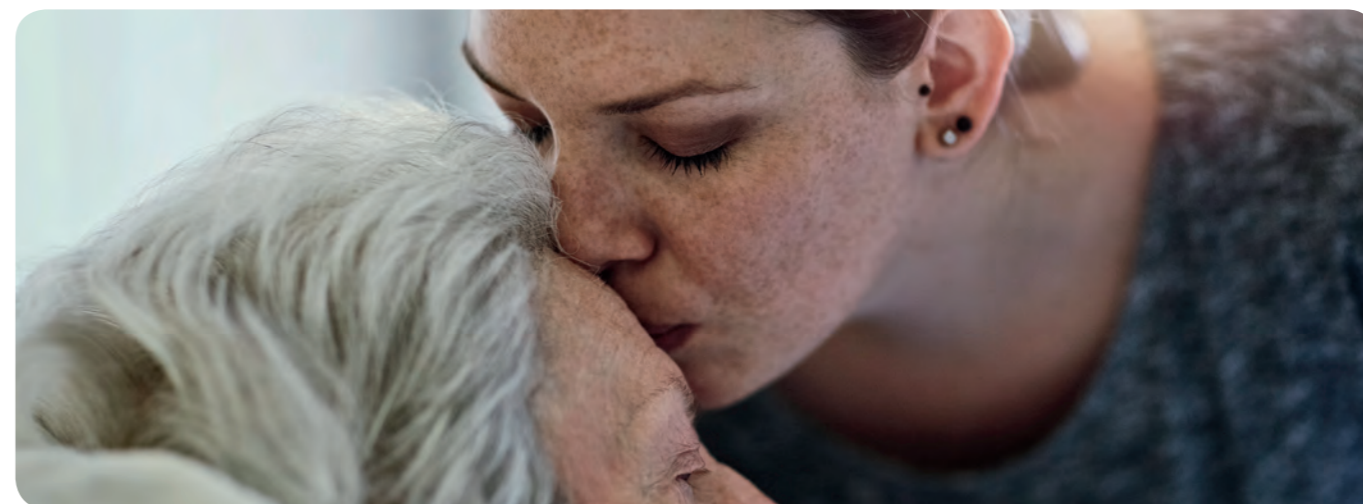
### Pamiętaj!

Przewlekły stres znacząco osłabia mechanizmy obronne organizmu i system odpornościowy. Może to skutkować częstszymi zachorowaniami, a także prowadzić do depresji i rozwoju poważnych chorób, takich jak: nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca i wrzody żołądka.

## Jak nie przeciążać się fizycznie?

Opieka nad osobą starszą lub przewlekle chorą to także ciężka praca fizyczna. Wiąże się z częstym podnoszeniem jej czy schylaniem, co wymaga od Ciebie dobrej formy. Warto znać zasady, które ochronią Cię przed nadwyrężeniem i ewentualnymi obrażeniami ciała, a także poprawią komfort bliskiego.

1. Zadbaj o przestrzeń wokół: dostęp do łóżka z obu stron, łatwe regulowanie pozycji oparcia, podobną wysokość krzesła i stolika nocnego.
2. Stań stabilnie i pewnie na nogach, jak najbliżej podnoszonej osoby, kierując stopy w jej stronę.
3. Rozpocznij podnoszenie od zgięcia kolan do przysiadu, wyprostuj plecy i podnoś podopiecznego, używając mięśni brzucha.
4. W trakcie podnoszenia pozostań jak najbliżej podopiecznego, by uniknąć urazów pleców podczas pochylania się lub zginania. Postępuj tak samo podczas obracania go z boku na bok oraz z pleców na bok.
5. Unoś lub obracaj podopiecznego płynnym ruchem.
6. W miarę możliwości korzystaj ze specjalnych urządzeń do podnoszenia (w ich finansowaniu pomagają niektóre organizacje pomocowe).



## 8. Wsparcie online

Używasz na co dzień komputera i smartfona? Wykorzystaj je w opiece nad swoim bliskim! Jak? Możliwości jest naprawdę wiele. Poznaj pomocne adresy internetowe i narzędzia mobilne – wszystkie w języku polskim.

### Źródło wiedzy

Im więcej wiesz o chorobie swojego podopiecznego, tym łatwiej będzie Ci się z nią zmierzyć. Warto o niej czytać oraz poznać doświadczenia innych chorych i opiekunów, ale pamiętaj, żeby rozważnie wybierać źródła.

Internet to prawdziwa skarbnica wiedzy, ale z drugiej strony możesz w nim znaleźć wiele informacji niesprawdzonych, półprawd, a nawet kłamstw. Ufaj tylko sprawdzonym stronom, prowadzonym przez specjalistów czy fundacje.

Pamiętaj także, że Internet nie zastąpi lekarza. Stosowanie porad z internetowego forum bez konsultacji ze specjalistą, który zbada Twojego bliskiego, może być nie tylko nieefektywne, lecz nawet niebezpieczne dla zdrowia.

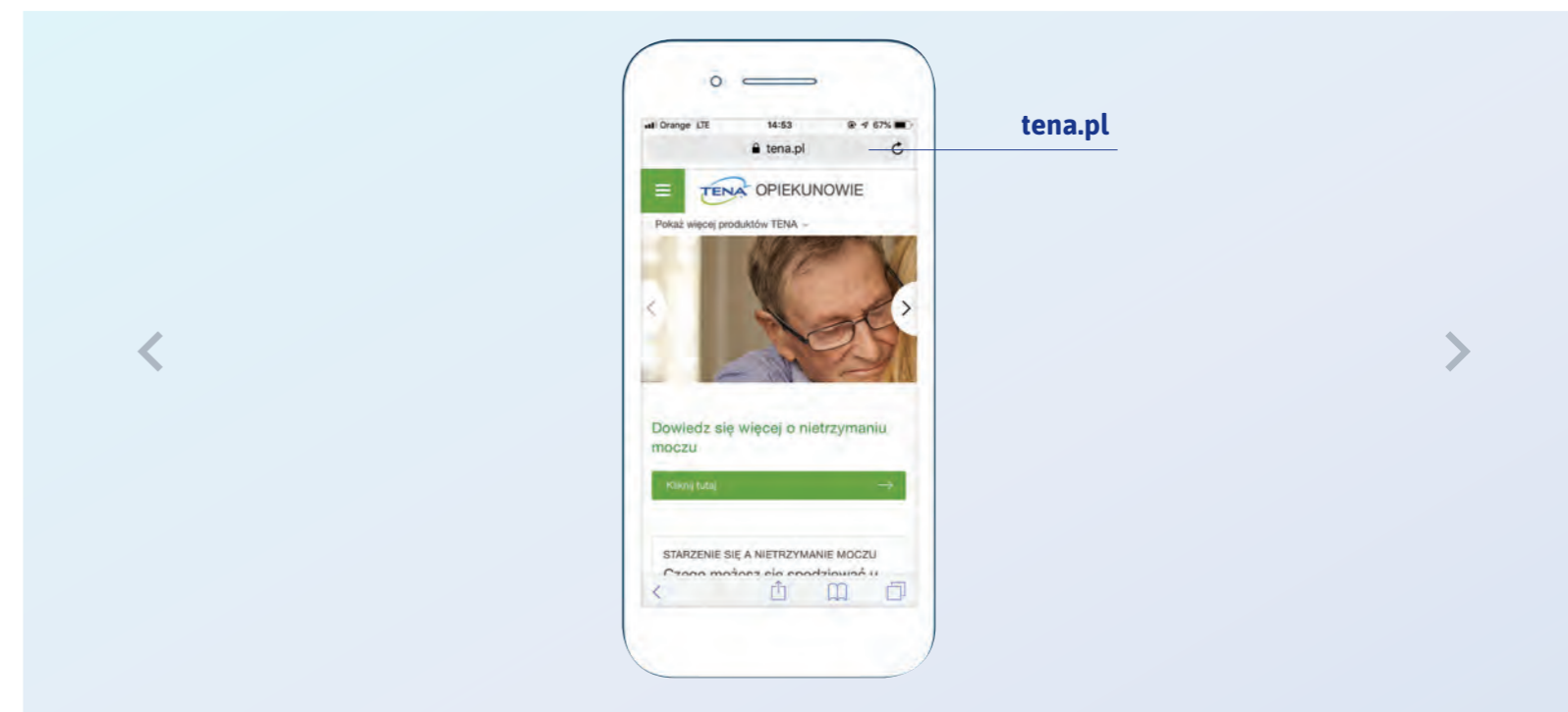


tena.pl



Na tej stronie znajdziesz wiele fachowych, ale napisanych prostym językiem informacji, dotyczących nietrzymania moczu. Interaktywny selektor pomoże Ci dobrać właściwy produkt chłonny dla Twojego podopiecznego, a jego próbkę możesz zamówić bezpłatnie.

Strona [tena.pl/opieka-nad-bliskimi](https://tena.pl/opieka-nad-bliskimi) to doskonałe źródło wiedzy dla opiekunów osób starszych. Pomoże Ci odnaleźć się w tej roli, odpowiednio zorganizować, a także zadbać o siebie. Poznaj praktyczne rady i historie innych opiekunów, które będą dla Ciebie wskazówką, jak rozmawiać ze swoim podopiecznym o Waszej sytuacji.





Jeśli Twój bliski korzysta z refundacji na produkty chłonne, warto zapoznać się z tekstem „Prosta recepta na refundację” na stronie tena.pl. Znajdziesz tam instrukcję uzyskania refundacji krok po kroku, szczegółowe kryteria refundacji, a także wzór prawidłowo wypełnionego druku zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne (tzw. część A zlecenia).

Dowiedz się więcej na: [www.tena.pl/tenalady/ekspert-w-nietrzymaniu-moczu/refundacja](http://www.tena.pl/tenalady/ekspert-w-nietrzymaniu-moczu/refundacja)



TENA Polska



## Wszechstronna wiedza medyczna

Warto poznać internetowy serwis Medycyna Praktyczna. Pod adresem [mp.pl/pacjent](http://mp.pl/pacjent) znajdziesz rozbudowany portal o charakterze edukacyjnym, prowadzony przez ekspertów z różnych dziedzin medycyny. Jeśli szukasz informacji o chorobie swojego bliskiego, właśnie na tej stronie znajdziesz wiarygodne artykuły zgodne z aktualną wiedzą medyczną. Za pośrednictwem serwisu Medycyna Praktyczna specjaliści odpowiadają także na pytania pacjentów.

[mp.pl/pacjent](http://mp.pl/pacjent)

## Niepełnosprawność

Jeżeli Twój podopieczny jest osobą niepełnosprawną, pomocna będzie strona [niepelnosprawni.pl](http://niepelnosprawni.pl). Na tym rozbudowanym portalu znajdziesz informacje na każdy temat związany z niepełnosprawnością oraz praktyczne porady dotyczące zdrowia, prawa czy finansów.

[niepelnosprawni.pl](http://niepelnosprawni.pl)

## Organizacja opieki

Jako opiekun masz bardzo dużo do zapamiętania, dopilnowania i sprawdzenia. Nowoczesna technologia pomoże Ci rozwiązać te problemy.

## Przyjmowanie leków

Twój podopieczny z pewnością bierze wiele leków, a dopilnowanie, by robił to we właściwy sposób, jest na Twojej głowie. Możesz sobie pomóc specjalnie w tym celu stworzonymi aplikacjami, które o odpowiedniej godzinie przypomną o podaniu leku. Sprawdź aplikacje: **Zarządzanie Lekami** (na Androida), **Przypomnienia o lekach** (na Androida i iOS), **Przypominanie o lekach – MedControl** (na Androida). Wprowadź dane na temat kuracji swojego bliskiego, a będziesz mieć o jeden kłopot mniej.

### Przyjmowanie leków

Zarządzanie Lekami



Przypomnienia o lekach



MedControl



## Bazy leków

By podać odpowiednie lekarstwa, trzeba je najpierw wykupić w aptece. Często to niemały wydatek, dlatego warto poznać aplikacje pozwalające wygodnie sprawdzić, które leki:

- są refundowane i w jakim procencie – aplikacja **Leki Refundowane** (na Androida i iOS),
- są dostępne za darmo dla osób po 75. roku życia – aplikacja **Lek Seniora** (na Androida i iOS),
- mają tańsze zamienniki – aplikacja **Ceny Leków** (na Androida i iOS).

### Bazy leków

#### Leki Refundowane



#### Lek Seniora



#### Ceny Leków



Przydatna może być także aplikacja **Ulotki Leków** (na Androida i iOS), która daje dostęp do wyczerpujących opisów wszystkich produktów leczniczych, suplementów diety i dermokosmetyków dostępnych w Polsce – ich składu, działania, interakcji, wskazań, przeciwwskazań, ostrzeżeń specjalnych czy też stopnia odpłatności.

#### Ulotki Leków



Niektóre leki są przepisywane na tyle rzadko, że apteki nie mają ich na stanie. Oczywiście, że na Twoją prośbę mogą sprowadzić lek, ale zdarza się, że to trwa, a środek trzeba podać jak najszybciej. Pomocne będzie wtedy narzędzie **KtoMaLek** (dostępne jako aplikacja na Androida i iOS oraz na stronie [ktomalek.pl](http://ktomalek.pl)) – po podaniu nazwy potrzebnego lekarstwa znajdzie najbliższą aptekę, w której dostaniesz je od ręki.

### Bazy leków

#### KtoMaLek



[KtoMaLek.pl](http://KtoMaLek.pl)

## Dzienniczki pomiarów

Przy niektórych chorobach ważne jest codzienne monitorowanie stanu zdrowia.

Jeśli Twój podopieczny ma cukrzycę, wyniki możesz zapisywać w pomocnych aplikacjach, np.: **Betes – Dziennik cukrzycy** (na Androida) lub **Diabdis – Dzienniczek diabetyka** (na Androida i iOS). Do tych dzienniczków możesz także wprowadzać informacje o posiłkach czy podanej insulynie, a aplikacje będą analizować wyniki.

### Cukrzyca

#### Betes



#### Diabdis



Analogiczne aplikacje znajdują osoby, które chcą wygodnie zapisywać wyniki pomiarów ciśnienia, np.: **Kardiometr** (na Androida i iOS), **Ciąnienie Krwi** (na Androida), **Ciąnienie Krwi MyDiary** (na Androida), **Moje Ciąnienie** (na Androida).

### Ciąnienie

#### Kardiometr



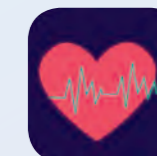
#### Ciąnienie Krwi



#### Ciąnienie Krwi My Diary



#### Moje Ciąnienie



## Wizyty lekarskie

Wiele przydatnych informacji na temat państwowej służby zdrowia znajdziesz na stronie **nfz.gov.pl** w zakładce „Dla Pacjenta”. Dowiesz się, czym jest Zintegrowany Informator Pacjenta, znajdziesz tam także wyszukiwarkę placówek medycznych wraz z terminami oczekiwania na leczenie w nich.

[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)



Jeżeli Twój bliski korzysta z prywatnej opieki medycznej, wyszukiwanie specjalistów i umawianie się do nich znacznie ułatwia strona **znanylekarz.pl**. Znajdziesz tam opinie o lekarzach w swojej okolicy, sprawdzisz, kiedy mają wolne terminy przyjęć, i zarezerwujesz wizytę. Serwis przypomni Ci o zbliżającym się terminie. Narzędzia możesz używać także w aplikacji.

[znanylekarz.pl](https://znanylekarz.pl)



Znany lekarz



## Komunikacja

Większości seniorów wielką przyjemność sprawiają spotkania z bliskimi. W dzisiejszym świecie, w którym wszyscy są zabiegani, a członkowie rodziny często mieszkają daleko od siebie, także technologia pozwala nam się do siebie zbliżyć.

Używasz komunikatorów, takich jak **Skype**, **Messenger** czy **WhatsApp**? Może ich także użyć Twój bliski. Senior raczej nie będzie uczył się pisania wiadomości tekstowych, ale z chęcią porozmawia z dawno niewidzianym wnukiem. W tym celu wygodniejsze będzie użycie komputera lub tabletu, które mają po prostu większe ekrany, więc Twój podopieczny nacieszy się widokiem bliskiej osoby.

Najpopularniejszym komunikatorem do prowadzenia rozmów jest bezpłatny **Skype**. Wystarczy zarejestrować się na stronie [skype.com/pl](https://skype.com/pl). Messenger i WhatsApp, choć w przeszłości służyły jedynie do wysyłania wiadomości tekstowych, obecnie także obsługują wideorozmowy. Obu komunikatorów można używać w aplikacji lub na ich stronach internetowych.

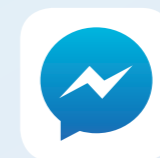
Sprawdź, czy takie rozmowy będą sprawiały przyjemność Twojemu podopiecznemu. I pamiętaj, że kontakt z bliskimi jest bardzo ważny także dla Twojego zdrowia jako opiekuna! 15 minut rozmowy przez Skype'a pozwoli Ci złapać oddech w dniu pełnym obowiązków.

### Komunikacja

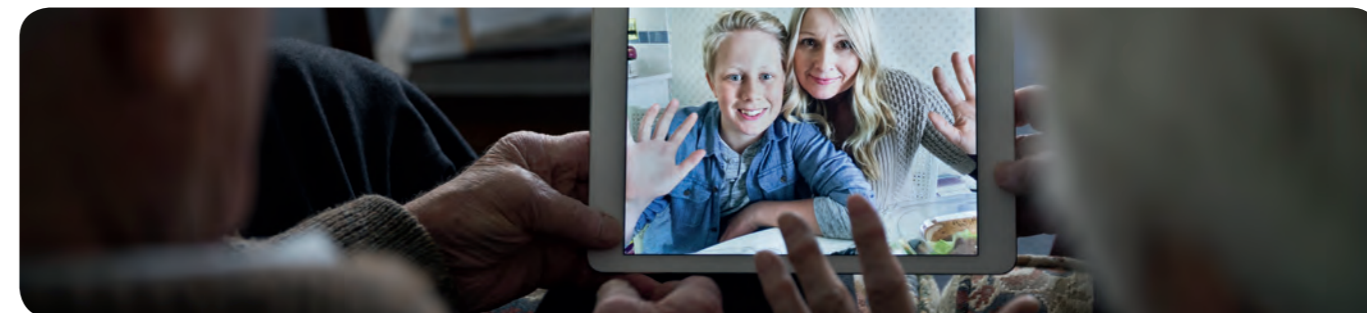
Skype



Messenger



WhatsApp





## Telefon dla seniora

Czy Twój podopieczny używa telefonu komórkowego?

Niechęć do tego typu urządzeń wynika nie tylko z racji wieku, lecz także z poziomu technostresu – tak określa się rodzaj lęku odczuwanego w kontakcie z nowymi, nieznanymi technologiami. Dlatego na rynku znajdziesz telefony projektowane specjalnie dla seniorów. Są one wyposażone w większe klawisze i nie ma w nich zbędnych funkcji.

### ułatwienia

#### BIG Launcher



Jeśli uważasz, że Twój bliski może nauczyć się obsługi smartfona – ma sprawne palce, wystarczająco dobrze widzi i przyswaja nowe informacje – spróbuj go do niego przekonać. Możesz dostosować smartfon tak, by był łatwiejszy w obsłudze dla osoby mniej zaznajomionej z nowymi technologiami i słabiej widzącej. W wielu modelach wystarczy zmienić ustawienia, możesz także pobrać aplikację **BIG Launcher** (na Androida), która podmienia wygląd ekranu na prosty i czytelny.

Aplikacjami stworzonymi specjalnie z myślą o polskich seniorach są 3 wersje **MEMO** (na Androida). Szczególnie polecamy **MEMO Trening**, która pomaga ćwiczyć pamięć i w przyjemny sposób uczy korzystania z nowych technologii.

Osobom ze słabszym wzrokiem z pewnością spodoba się działanie aplikacji **Lupa** (na Androida i iOS), dzięki której telefonu można używać jak szkła powiększającego.

#### MEMO



MEMO



## Obsługa głosowa

Nowoczesne telefony można także obsługiwać głosem. Może się wydawać, że to koncepcja rodem z filmu science fiction, ale asystenci głosowi w smartfonach działają i technologia ta jest wciąż udoskonalana. Może to być ogromne ułatwienie dla Twojego bliskiego, jeśli trudność sprawia mu używanie klawiatury. W języku polskim bardzo dobrze działa aplikacja **Asystent Google** (na Androida i iOS). Po pobraniu wystarczy powiedzieć, do kogo chce się zadzwonić, podyktować SMS czy zapytać o prognozę pogody. I Ty, i Twój podopieczny będziecie zaskoczeni, jak łatwo teraz korzystać z telefonu.

### ułatwienia

#### Asystent Google



## Audiobooki i podcasty

Jeśli Twój bliski lubił czytać książki, ale teraz stan zdrowia mu na to nie pozwala, doskonałym wyjściem będą audiobooki, czyli książki czytane. Największymi sklepami, z których możesz takie czytać (często przez wybitnych polskich aktorów) książki pobierać na telefon, tablet lub komputer, są **Audioteka** i **Storytel**. Na stronie audioteka.com płacisz za każdy pobrany audiobook, a ze storytel.com korzysta się na zasadzie miesięcznego abonamentu.

Warto zainteresować się także podcastami, czyli audycjami dostępnymi przez Internet. Większość z nich ma formę pogadarek lub rozmów. Podcasty zyskują na popularności, nagrywa je coraz więcej dziennikarzy, artystów, specjalistów w różnych dziedzinach. Można znaleźć audycje na tak różne tematy, że któreś z nich na pewno zainteresują Twojego bliskiego.

Jak słuchać podcastów? Największy zbiór audycji znajdziesz w serwisie **Spotify**. Jego podstawowa wersja, dostępna na stronie internetowej lub w aplikacji, jest darmowa. Jeżeli masz telefon iPhone lub tablet iPad, znajdziesz w nim fabrycznie zainstalowaną aplikację Podcasty.

### Rozrywka

#### Audioteka



#### Storytel



#### Spotify





## Bezpieczeństwo

Szczególnym narzędziem jest system **Bezpieczny Senior**, który łączy Twój telefon ze specjalnym zegarkiem Twojego bliskiego. Dzięki lokalizatorowi GPS zawsze będziesz mógł sprawdzić, gdzie jest Twój podopieczny. Zakup zegarka to spory wydatek, ale daje poczucie bezpieczeństwa opiekunom osób z chorobą Alzheimera, zaburzeniami pamięci i orientacji.

Jak widzisz, jest wiele nowoczesnych rozwiązań, które nie tylko ułatwią Ci opiekę, lecz także poprawią komfort życia Twojego podopiecznego. Z badań wynika, że osobom starszym zależy przede wszystkim na zachowaniu więzi z bliskimi. Właśnie technologie dadzą Wam możliwość, by wspólnie, międzypokoleniowo spędzić czas – na rozmowie przez komunikator czy słuchaniu audiobooka.

Jeżeli sam masz kłopot z obsługą jakiegoś urządzenia, nie potrafisz zainstalować aplikacji czy nie możesz uruchomić komunikatora, nie krępuj się poprosić o pomoc kogoś młodszego. Osobie używającej takich narzędzi na co dzień zajmie to tylko chwilę. A nawet nauka obsługi głosowej telefonu może być formą wspólnego spędzania czasu.



## 9. Przewodnik po produktach TENA

### Specjalistyczne wkładki i podpaski dla kobiet TENA LADY

- Polecane do codziennej ochrony przy kropelkowym, lekkim i średnim stopniu nietrzymania moczu.
- Są znacznie bardziej chłonne niż zwykłe produkty higieniczne.
- Dodatkowo neutralizują nieprzyjemny zapach i zapewniają uczucie suchości.



PRODUKT	SPOSÓB PAKOWANIA	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
Slim Mini Magic	Zapakowane razem	NIE	34	👉👉👉👉👉👉
Slim Ultra Mini		NIE	14	👉👉👉👉👉
Slim Ultra Mini		NIE	28	👉👉👉👉👉
Slim Mini	Każda sztuka pojedynczo pakowana	NIE	16	👉👉👉👉👉👉
Slim Mini Plus		NIE	12	👉👉👉👉👉
Slim Mini Plus Wings		NIE	16	👉👉👉👉👉
Slim Normal		NIE	12	👉👉👉👉👉
Normal		TAK	12	👉👉👉👉👉
Normal	TAK	24	👉👉👉👉👉	
Normal	TAK	30	👉👉👉👉👉	

PRODUKT	SPOSÓB PAKOWANIA	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
Extra OTC Edition	Każda sztuka pojedynczo pakowana	TAK	10	👉👉👉👉👉👉
Extra		TAK	20	👉👉👉👉👉
Extra Plus		TAK	16	👉👉👉👉👉
Maxi		TAK	12	👉👉👉👉👉
Maxi Night	Każda sztuka pojedynczo pakowana	TAK	12	👉👉👉👉👉
Super	Zapakowane razem	TAK	30	👉👉👉👉👉

### Wkładki męskie TENA MEN

- Polecane do codziennej ochrony przy kropelkowym, lekkim i średnim stopniu nietrzymania moczu.
- Są łatwe w użyciu, wystarczy je przykleić do bielizny.
- Dodatkowo neutralizują nieprzyjemny zapach i zapewniają uczucie suchości.



PRODUKT	SPOSÓB PAKOWANIA	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
Extra Light	Każda sztuka pojedynczo pakowana	NIE	14	👉👉👉👉👉
Light	Każda sztuka pojedynczo pakowana	NIE	24	👉👉👉👉👉
Medium	Każda sztuka pojedynczo pakowana	TAK	20	👉👉👉👉👉
Super	Każda sztuka pojedynczo pakowana	TAK	20	👉👉👉👉👉



## Bielizna chłonna zaprojektowana dla kobiet TENA LADY PANTS

- Polecane kobietom aktywnym, ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu.
- Unikalna ochrona dzięki wkładowi chłonnemu dopasowanemu do kobiecej anatomii.
- Pełna dyskrecja dzięki kobiecemu, cielistemu kolorowi.



PRODUKT	ROZMIAR W PASIE	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
Plus Medium OTC Edition	75-105 cm	NIE	9	
Plus Medium	75-105 cm	TAK	30	
Plus Large OTC Edition	95-130 cm	NIE	8	
Plus Large	95-130 cm	TAK	30	●●●●●●●●

## Bielizna chłonna zaprojektowana dla mężczyzn TENA MEN PANTS

- Polecane mężczyznom aktywnym, ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu.
- Unikalna ochrona dzięki wkładowi chłonnemu dopasowanemu do męskiej anatomii.
- Pełna dyskrecja dzięki męskiemu, granatowemu kolorowi.



PRODUKT	ROZMIAR W PASIE	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
Plus Medium OTC Edition	75-105 cm	NIE	9	
Plus Medium	75-105 cm	TAK	30	
Plus Large OTC Edition	95-130 cm	NIE	8	
Plus Large	95-130 cm	TAK	30	●●●●●●●●

## Majtki chłonne TENA PANTS

- Polecane osobom chodzącym, samodzielny, ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu.
- Produkty TENA ProSkin zapewniają potrójną ochronę przed przeciekaniem, długotrwałą suchość i miękkość oraz wspierają zdrowie skóry.



PRODUKT	ROZMIAR W PASIE	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
Normal Small	65-85 cm	TAK	15	
ProSkin Normal OTC Edition M	80-110 cm	NIE	10	
ProSkin Normal M	80-110 cm	TAK	30	
ProSkin Normal OTC Edition L	100-135 cm	NIE	10	
ProSkin Normal L	100-135 cm	TAK	30	●●●●●●●●
Normal Extra Large	120-160 cm	TAK	15	
Plus Small	65-85 cm	TAK	14	
ProSkin Plus OTC Edition M	80-110 cm	NIE	10	
ProSkin Plus M	80-110 cm	TAK	30	
ProSkin Plus OTC Edition L	100-135 cm	NIE	10	
ProSkin Plus L	100-135 cm	TAK	30	●●●●●●●●
Plus XL	100-135 cm	TAK	12	
Super Medium	80-110 cm	TAK	12	
Super Medium	80-110 cm	TAK	30	
Super Large	100-135 cm	TAK	12	
Super Large	100-135 cm	TAK	30	●●●●●●●●

## Pieluchomajtki na rzepy TENA SLIP

- Polecane osobom leżącym, niesamodzielnym, ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu.
- Produkty TENA ProSkin zapewniają potrójną ochronę przed przeciekaniem, długotrwałą suchość i miękkość oraz wspierają zdrowie skóry.



PRODUKT	ROZMIAR W PASIE	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
ProSkin Plus XS	49-74 cm (<45 kg)	TAK	30	
ProSkin Plus S	56-85 cm (40-60 kg)	TAK	30	
ProSkin Plus OTC Edition M	73-122 cm (55-75 kg)	NIE	10	
ProSkin Plus M	73-122 cm (55-75 kg)	TAK	30	👉👉👉👉👉
ProSkin Plus OTC Edition L	92-144 cm (>70 kg)	NIE	10	
ProSkin Plus L	92-144 cm (>70 kg)	TAK	30	
Plus XL	120-160 cm	TAK	30	
ProSkin Super S	56-85 cm (40-60 kg)	TAK	30	
ProSkin Super OTC Edition M	73-122 cm (55-75 kg)	NIE	10	
ProSkin Super M	73-122 cm (55-75 kg)	TAK	30	👉👉👉👉👉
ProSkin Super OTC Edition L	92-144 cm (>70 kg)	NIE	10	
ProSkin Super L	92-144 cm (>70 kg)	TAK	30	
Super XL	120-160 cm	TAK	28	
ProSkin Maxi S	56-85 cm (40-60 kg)	TAK	24	
ProSkin Maxi M	73-122 cm (55-75 kg)	TAK	10	👉👉👉👉👉
ProSkin Maxi L	73-122 cm (55-75 kg)	TAK	10	

## Pieluchomajtki z pasem mocującym dzienne i nocne TENA FLEX

- Polecane osobom ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu.
- Produkty TENA ProSkin zapewniają potrójną ochronę przed przeciekaniem, długotrwałą suchość i miękkość oraz wspierają zdrowie skóry.



PRODUKT	ROZMIAR W PASIE	DOSTĘPNOŚĆ W REFUNDACJI	LICZBA SZTUK W OPAKOWANIU	POZIOM CHŁONNOŚCI
ProSkin Plus S	61-87 cm	TAK	30	
ProSkin Plus M	71-102 cm	TAK	30	
ProSkin Plus L	83-120 cm	TAK	30	👉👉👉👉👉
ProSkin Plus XL	105-153 cm	TAK	30	
ProSkin Super S	61-87 cm	TAK	30	
ProSkin Super M	71-102 cm	TAK	30	
ProSkin Super L	83-120 cm	TAK	30	👉👉👉👉👉
ProSkin Super XL	105-153 cm	TAK	30	
ProSkin Maxi S	61-87 cm	TAK	22	
ProSkin Maxi M	71-102 cm	TAK	22	
ProSkin Maxi L	83-120 cm	TAK	22	👉👉👉👉👉
ProSkin Maxi XL	105-153 cm	TAK	21	



[www.tena.pl](http://www.tena.pl)