**Rola rodziny i opiekunów we wspieraniu osób chorych na cukrzycę**

******

***Choroba przewlekła, taka jak cukrzyca, charakteryzuje się tym, że okresy dobrego samopoczucia w procesie leczenia mogą przerywać dni osłabienia, pogorszenie stanu zdrowia, w tym powstawaniu powikłań (jak zespół stopy cukrzycowej). W takich sytuacjach osoba chora może być pełna zwątpienia w sens dalszych starań i przestrzegania zasad przekazanych przez lekarza. Dlatego wsparcie bliskich może być najsilniejszym motywatorem do kontynuowania leczenia* – mówi mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.**

Wiadomość o tym, że oprócz zdiagnozowanej już cukrzycy chory może doświadczyć również jej powikłań, jak zespół stopy cukrzycowej może paraliżować i wywoływać niepokój związany z koniecznością wprowadzenia kolejnych zmian w stylu życia, przestrzegania dodatkowych zaleceń lekarza. Wszystko to sprawia, że bardzo łatwo przychodzą myśli związane z brakiem sensu dalszej walki, uczucie bezsilności i lęk. W takich chwilach obecność bliskiej osoby może być podstawowym źródłem wsparcia i pomóc w realizowaniu zaleceń, które mają na celu poprawę jego stanu zdrowia.

**W jaki sposób można wspierać i motywować chorego do kontynuowania leczenia i przestrzegania zaleceń lekarza?**

* **Obecność i rozmowa.** Bycie blisko daje choremu poczucie bezpieczeństwa. Rozmowa pomaga w uwolnieniu się od negatywnych myśli i obaw. Pozwala również na określenie, jakiego rodzaju wsparcie jest w obecnej sytuacji najbardziej potrzebne, jakie są oczekiwania.
* **Wiara w skuteczność leczenia.** Zwątpienie, zniecierpliwienie osoby bliskiej udziela się choremu, pojawiają się myśli typu „nawet on zwątpił w sens leczenia” lub „jestem ciężarem”. Dlatego tak ważne jest, żeby opiekun sam uwierzył w skuteczność terapii. Może w tym pomóc dostrzeganie nawet najmniejszych efektów starań i mówienie o nich choremu. Dzięki temu chory znajdzie siłę do dalszej walki o zdrowie.
* **Planowanie przyszłości.** Oczekiwanie nawet na małe wydarzenia, jak wieczór filmowy, weekend u rodziny czy po prostu cały dzień spędzony razem sprawiają, że chory może na chwilę zapomnieć o swoich problemach. Chęć realizacji tych planów powoduje, że osoba chora chce zadbać o siebie i swoje dobre samopoczucie, co oznacza stosowanie się do zaleceń lekarza.
* **Pomoc w codziennych czynnościach związanych z leczeniem.** W przypadku stopy cukrzycowej bardzo ważne jest nie tylko przyjmowanie przepisanych leków, ale również systematyczna pielęgnacja chorej stopy. Dlatego tak ważne jest przypominanie na pierwszym etapie leczenia o tym, po co chory musi wykonywać określone czynności, a w razie potrzeby pomóc mu w ich przeprowadzeniu.
* **Zachęcanie do kontaktów z innymi.** Spotkania z innymi sposobami mogą być źródłem energii, pokazać, że są jeszcze ważne sprawy poza chorobą. Dodatkowo wyjście z domu lub zaproszenie kogoś do siebie motywuje do troski o swoje zdrowie i wygląd.

* **Unikanie nadopiekuńczości.** Zachęcanie do wykonywania stałych, codziennych czynności, z którymi chory sobie radzi, to sposób na oderwanie go od myślenia i skupienia na chorobie. Dzięki temu zapobiega się również pogłębianiu stagnacji, gdzie każdy dzień krąży wokół odpoczynku i wykonywania tylko czynności związanych z leczeniem.
* **Podkreślanie wartości osoby chorej.** Zespół stopy cukrzycowej jak każdy inny problem zdrowotny może wpływać na poczucie własnej wartości. Jest to dodatkowo trudna sytuacja, ponieważ dotyczy kwestii estetycznych tak ważnych szczególnie dla kobiet. Warto podkreślać wartość osoby chorej i mówić, że jest potrzebna.
* **Konfrontacja ze skutkami zaprzestania leczenia.** Czasami przychodzi taki moment, kiedy trzeba stanowczo przekazać osobie chorej kilka uwag tak, żeby ocknęła się z marazmu i zobaczyła, co w dłuższej perspektywie przyniesie systematyczność w przestrzeganiu zasad pielęgnacji i leczenia. Warto pokazać, do jakich konsekwencji może doprowadzić rezygnacja z przestrzegania zaleceń lekarza. Najczęściej troska i ciepło są najbardziej potrzebne, ale czasami to właśnie tzw. „zimny prysznic” zwiększa mobilizację chorego do dalszej walki z chorobą.