

Rola rodziny i otoczenia w leczeniu nadciśnienia tętniczego

Prawie 60% osób z nadciśnieniem tętniczym przyznaje, że jednym z zaleceń lekarskich, którego przestrzeganie przysparza im największą trudność jest unikanie sytuacji stresowych, niespełna 50% osób ma problem z redukcją wagi ciała, a 37% z przestrzeganiem zaleceń dietetycznych – wynika z badania Zdrowa ONA przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter¹. W przestrzeganiu zaleceń dotyczących modyfikacji stylu życia pacjenta ogromną rolę pełni jego rodzina i najbliższe otoczenie. W jakich sytuacjach osoby z nadciśnieniem tętniczym najbardziej potrzebują naszego wsparcia i jaką formę powinno ono przybrać? Porad udziela ekspert programu Zdrowa ONA, psycholog – Monika Stepnowska.

W przypadku nadciśnienia tętniczego nieodłącznym elementem terapii jest modyfikacja stylu życia. Zmiana wieloletnich nawyków to prawdziwe wyzwanie, które jest tym trudniejsze, jeżeli wokół istnieje wiele „pokus” i brakuje zrozumienia i wsparcia ze strony bliskich. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy musimy zrezygnować z ulubionej potrawy, a wszyscy członkowie rodziny spożywają ją w naszej obecności. Wymaga to ogromnego wysiłku i samodyscypliny. Łatwiej byłoby, gdybyśmy nie byli wystawiani na takie próby. Dlatego tak ważne jest wsparcie najbliższych osób i jeżeli to tylko możliwe, wprowadzenie określonych modyfikacji, które będą dotyczyły całej rodziny. Mogą to być drobne rzeczy, wprowadzane metodą małych kroków, które nie tylko pomogą choremu w przestrzeganiu zasad, ale jednocześnie wpłyną pozytywnie na zdrowie i samopoczucie domowników – zauważa psycholog, Monika Stepnowska

Po pierwsze rozmowa

Najważniejsza dla osoby z nadciśnieniem tętniczym jest świadomość obecności bliskich, do których może zwrócić się z problemami towarzyszącymi leczeniu.

Często wydaje nam się, że osoby bliskie powinny wiedzieć, jakie są nasze potrzeby i oczekiwania. Jest to szczególnie ważne, gdy chorujemy. Jednak jesteśmy różni i w różny sposób doświadczamy podobnych sytuacji. Rozmowa pomaga we wzajemnym zrozumieniu swoich potrzeb, oczekiwań, wyrażaniu uczuć. Ważne jest by siebie uważnie słuchać i otwarcie mówić o swoich problemach i trudnościach – radzi Monika Stepnowska

Wskazówki dotyczące rozmowy:

- Znajdź najbardziej odpowiedni czas i miejsce na rozmowę, aby przebiegała ona w komfortowych warunkach.
- Wyrażaj swoje uczucia za pomocą komunikatu „ja”, np. „Martwię się, ponieważ...”.
- Zapewnij o gotowości do pomocy.
- Pytaj, jakiej formy wsparcia potrzebuje bliska osoba.
- Precyzyjnie zadawaj pytania.
- Staraj się nie obiecywać, że wszystko uda się od razu zrealizować.
- Jeżeli musisz się nad czymś zastanowić, poproś o czas do namysłu.
- Pamiętaj, że nadciśnienie tętnicze to choroba, którą można leczyć.
- Nie przytłaczaj chorego swoją nadopiekuńczością i nadmierną kontrolą.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 26-30.06.2013 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto 300 osób w wieku 45 lat lub starszych.

Kiedy okazywać wsparcie?

- **Przy realizacji zaleceń dotyczących diety.** Przyjęcia, spotkania ze znajomymi, rodzinne obiady – to sytuacje, w których osoby chore na nadciśnienie tętnicze są szczególnie podatne na odstępstwa od diety. Wiedząc o tym starajmy się unikać spożywania dań, których osoba chora musi sobie odmówić. Również na co dzień, mieszkając z osobą chorą, warto wspólnie pracować nad zdrowym odżywianiem, szczególnie przez pierwsze tygodnie po diagnozie, kiedy zmiana nawyków dla osoby z nadciśnieniem jest najtrudniejsza. Wspólnie łatwiej pokonywać trudy choroby.
- **Przy aktywności fizycznej.** Jeśli osoba z nadciśnieniem tętniczym nie miała w zwyczaju codziennej aktywności, na początku zaproponuj jej wspólne spacerowanie. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna wpłynie korzystnie na kondycję zarówno chorego, jak i Twoją. Możecie także wspólnie stworzyć swój własny program ćwiczeń.
- **W walce z nałogiem palenia.** Wsparcie w realizacji tego zalecenia będzie konieczne, jeśli osoba z nadciśnieniem jest uzależniona od tytoniu. Jaką postawą możemy mu pomóc? Przede wszystkim, jeżeli sami palimy, nie róbmy tego przy chorym i nie zapraszamy do uczestniczenia w rozmowie podczas palenia. Idealną sytuacją byłoby wspólne zaprzestanie palenia.
- **W radzeniu sobie ze stresem.** Pomóż osobie z nadciśnieniem tętniczym rozpoznać sytuacje, które ją stresują. By radzić sobie ze stresem należy najpierw poznać jego przyczyny. Zapoznaj się z technikami radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Opracuj własne metody redukcji stresu (spacer, ćwiczenia oddechowe, relaksacja). Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o konsultację i pomoc psychologa.