

OPIEKUN

GDY BLISKI POTRZEBUJE

OPIEKI NA STAŁE

WADEMEKUM

BÓLE STAWÓW

- BADANIA
- ZABIEGI
- DIETA

PIELĘGNACJA

W TROSCE O **JAKOŚĆ SNU** **SENIORA**

PRAWO

JAK ZBIERAĆ **PIENIĄDZE** **NA LECZENIE**

FINANSE

KUPUJEMY UŻYWANY SPRZĘT REHABILITACYJNY

ABC POMOCY

OPIEKUNIE, **ZADBAJ** **O SIEBIE**

NASZA ROZMOWA

SZAPOŁOWSKA

o pięknej stronie opieki nad najbliższymi



Kilka dni temu rozmawiałam z moją lekarką pierwszego kontaktu między innymi o rosnącej liczbie osób potrzebujących codziennej opieki ze strony rodziny i instytucji opiekuńczych. Pani doktor, która od wielu lat pracuje w przychodni, podzieliła się swoją obserwacją, że obecnie ma o wiele więcej pacjentów z dolegliwościami demencyjnymi niż kiedyś. Dzięki postępowi medycyny osoby te żyją dłużej niż przed laty i są w lepszej kondycji. To dobra wiadomość, ale również sygnał, że potrzeba coraz więcej opiekunów i na znacznie dłuższy czas.

U wielu podopiecznych dolegliwościom wieku i demencyjnym towarzyszą inne, często poważne schorzenia. Rodziny, dla których ta sytuacja jest wielkim wyzwaniem psychicznym i logistycznym, mówią o jeszcze jednym problemie: zapewnienie dobrej opieki wiąże się z kosztami. Zmiany w urządzeniu domu, łóżka, materace, sprzęt pomocniczy, leki, rehabilitacja, płatne opiekunki – to wszystko kosztuje, i to niemało. Podobnie jest w przypadku podopiecznych z niepełnosprawnościami.

Z pomocą przychodzą im fundacje, organizacje pożytku publicznego i instytucje charytatywne, organizując zbiórki lub wypożyczając potrzebny sprzęt. Wielki dla nich za to szacunek. W tym miejscu chciałabym bardzo podziękować wszystkim, którzy okazują hojność i dzielą się z potrzebującymi: przeznaczają dla nich 1 proc. podatku, wpłacają na indywidualne konta i wspomagają fundacje.

Hlona Szajkowska

redaktor naczelna

Prenumeratę magazynu „Opiekun”
można zamówić na stronie prenumerata24.pl

PARTNER WYDANIA **seni**





42



10



50



100



82

Spis

OD CZYTELNIKÓW

- 6 **Każdy dzień może przynieść radość** – zapiski chorego na SLA

NASZA ROZMOWA

- 10 **Była jak anioł** – z Grażyną Szapołowską o opiece nad matką
54 **Poukładać sobie świat na nowo** – z Małgorzatą Zuber o tym, jak sobie poradzić z wyzwaniami czekającymi osoby niewidome

ABC POMOCY

- 14 **Na parę godzin lub na dłużej** – zalety opieki wytchnieniowej
50 **Hipoterapia wzmacnia ciało i poczucie wartości** – wspaniata rehabilitacja nie tylko dla dzieci
78 **Nieoceniona pomoc** – w czym może wesprzeć chorego pielęgniarka długoterminowa
82 **Architektura terapeutyczna** – dobrze zaprojektowane otoczenie dla starszej osoby
84 **Czego potrzebują chorzy z demencją** – jak urządzić bezpieczne wnętrze
86 **Adaptacja domu dla seniora** – praktyczne porady
88 **Mieszkania senioralne, pomysł na dłuższą samodzielność** – odwiedzamy Wrocław
92 **Rowery do zadań specjalnych** – RaceRunning: rehabilitacja i sport w jednym

REPORTAŻ

- 18 **Dla nas Ziemo jest cudem** – o przekuwaniu smutku w dobro służące innym potrzebującym

WADEMEKUM / STAWY DO NAPRAWY

- 25 **Choroba zwyrodnieniowa**
27 **Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa**
30 **Toczeń atakuje nie tylko stawy**
32 **Reumatoidalne zapalenie stawów**

treści

PIELĘGNACJA

- 42 **Sensacyjna wartość snu** – co robić, by senior się wysypiał

BYĆ OPIEKUNEM

- 60 **Odpoczynek siłacza** – nauczmy się prosić o pomoc
68 **Oddychaj, medytuj, relaksuj się** – sposoby na stres
72 **W tym zawodzie pracy nie brakuje** – jak zdobyć wymagane umiejętności
74 **Opiekun osób starszych** – życiowa konieczność, ale także poszukiwany zawód
76 **Szkoły TZMO dla opiekunów medycznych** – dobra możliwość kształcenia

BIBLIOTEKA OPIEKUNA

- 46 **Tylko na mnie czekaj** – budująca rozmowa z matką dziecka z niepełnosprawnością
64 **Stres opiekuna** – co się dzieje z psychiką podczas sprawowania długotrwałej opieki
114 **Książki** – warto przeczytać

ZDROWIE

- 96 **Pytania do lekarza:**
- Sposoby na zaparcia
- Brak apetytu u seniora
- Jak szybko powstają odleżyny
100 **Lecznicza marihuana** – pomaga wielu chorym

ŻYWIENIE

- 36 **Wygaś pożary w swoim ciele** – odżywianie się w leczeniu chorób reumatycznych
104 **Starożytna koncepcja zdrowia** – dieta ajurwedyjska

PRAWO

- 90 **Zakupy z drugiej ręki** – używany sprzęt jest tańszy
106 **Nowe zasady wyjazdu do sanatorium** – zmiany projektowane w 2019 roku
108 **Jak zbierać pieniądze na leczenie** – 1 proc. podatku i inne sposoby zbiórki
111 **Alimenty dla rodzica** – kiedy i komu należy się wsparcie finansowe od dzieci



24



108



36



106



90



18