

STRESZCZENIE

TYTUŁ: Wsparcie społeczne i nefarmakologiczne formy terapii w niwelowaniu poczucia obciążenia u opiekunów osób z zaburzeniami psychogeriatrycznymi.

SŁOWA KLUCZOWE: zaburzenia psychogeriatryczne, obciążenie opiekuna, wsparcie, masaż, relaksacja.

CEL PRACY: Celem pracy była ocena skuteczności wybranych, nefarmakologicznych form terapii w zmniejszaniu poczucia obciążenia i poprawie stanu psychofizycznego u opiekunów osób starszych z zaburzeniami psychogeriatrycznymi.

PYTANIA BADAWCZE:

1. Jaka jest kondycja psychofizyczna oraz odczuwany poziom wsparcia społecznego u opiekunów osób starszych z zaburzeniami psychogeriatrycznymi?
2. Jakie czynniki socjodemograficzne mają związek z najgorszą kondycją psychofizyczną oraz wysokim poczuciem obciążenia?
3. Czy masaż relaksacyjny wpływa na poprawę kondycji psychofizycznej i zmniejszenie poczucia obciążenia u opiekunów osób starszych z zaburzeniami psychogeriatrycznymi?
4. Czy udział w grupowych zajęciach relaksacyjnych wpływa na poprawę kondycji psychofizycznej i zmniejszenie poczucia obciążenia u opiekunów osób starszych z zaburzeniami psychogeriatrycznymi?
5. Która z zastosowanych form pracy z ciałem jest bardziej efektywna?
6. Jakie czynniki socjodemograficzne miały związek z największą skutecznością zastosowanych form terapii?

MATERIAŁ I METODY BADAWCZE: Badania zrealizowano w Katedrze Terapii Zajęciowej na Wydziale Fizjoterapii AWF Wrocław we współpracy z Fundacją Aktywizacji Seniorów SIWY DYM, gdzie prowadzony był projekt „*Alzheimer’s Cafe – miejsce spotkań, wsparcia i integracji społecznej*” dofinansowany przez Wydział Zdrowia Miasta Wrocławia. W ramach projektu zorganizowane zostało szkolenie, na które zapisano 112 osób. Ostatecznie przybyło na nie 69 osób. Grupę badaną stanowiło więc 69 osób, w tym 56 (81%) kobiet i 13 mężczyzn (19%). Średni wiek w całej grupie opiekunów wynosił 55.0 (± 12.4) lat. Wszystkie te osoby uczestniczyły w szkoleniu związanym z opieką nad osobami starszymi z zaburzeniami psychogeriatrycznymi. Do dalszego etapu projektu (grupy wsparcia) zgłosiło się 45 osób, w tym 40 (89%) kobiet i 5 mężczyzn (11%). Średni wiek w tej grupie opiekunów wynosił 56.8 ($\pm 11,5$) lat. Osoby badane uczestniczyły w 6-miesięcznym cyklu spotkań o charakterze grupy

wsparcia. Spotkania te były realizowane w 15 osobowych grupach. Każda grupa odbyła 6 spotkań, każdorazowo po 3 godziny. Dodatkowo grupę badaną podzielono losowo na trzy podgrupy: grupę osób poddanych masażowi (15 osób), relaksacji (15 osób) i kontrolną (15 osób). W grupie poddanej masażowi wykonano serię dziesięciu 45-minutowych masażu relaksacyjnych, wykonanych 5 razy w tygodniu przez okres 2 tygodni. W grupie poddanej relaksacji osoby badane uczestniczyły w serii 10 grupowych sesji relaksacyjnych trwających każdorazowo 45 minut, przez kolejne 2 tygodnie. Grupa kontrolna nie została poddana żadnej dodatkowej sesji terapeutycznej. W czasie trwania projektu przeprowadzono trzykrotną ocenę kondycji psychofizycznej i poczucia obciążenia opiekuna. W tym celu zastosowano następujące narzędzia badań: ankietę z danymi socjodemograficznymi, skalę obciążenia opiekuna, inwentarz depresji Becka, berlińską skalę wsparcia społecznego i skalę satysfakcji z życia. Pierwszy punkt pomiarowy miał miejsce przed szkoleniem, drugi punkt pomiarowy po odbytej serii spotkań grupy wsparcia, trzeci po zakończeniu serii masażu lub sesji relaksacyjnych.

METODY STATYSTYCZNE: Uzyskane wyniki badań poddane zostały analizie statystycznej z zastosowaniem programu STATISTICA 12.0. Opis statystyczny materiału obejmował prezentację szeregów rozdzielczych w przypadku zmiennych skategoryzowanych (w skali nominalnej lub porządkowej) oraz wyznaczenie wartości średnich, odchyłeń standardowych oraz zakresu zmienności (wartość minimalna i maksymalna w rozkładzie empirycznym) w przypadku zmiennych o rozkładach ciągłych. Normalność rozkładu wartości ogólnych w zastosowanych skalach (CB, BDI, SWLS, BSWS) oraz ich składowych oceniano stosując test Kołmogorowa-Smirnowa. Porównania trzech grup eksperymentalnych (M,R,K) w zakresie cech ciągłych przeprowadzono z wykorzystaniem jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA z testem post-hoc Scheffe'go. Dla porównania par grup oraz badania dymorfizmu płciowego zastosowano test t-Studenta dla grup niezależnych. Natomiast istotność zmian cech ciągłych pomiędzy badaniem pierwszym (T1) i drugim (T2) oceniano stosując test t-Studenta dla prób zależnych. Zmiany rozkładu odpowiedzi na poszczególne pytania (zmiennie w skali porządkowej) analizowano stosując test różnic rangowych Wilcoxona. Korelacje cech o rozkładach ciągłych badano wyznaczając współczynnik korelacji liniowej r-Pearsona, a w przypadku cech w skali nominalnej stosując statystykę chi-kwadrat niezależności. Przy weryfikacji hipotez zerowych istotność statystyczną orzekano na poziomie krytycznym $p < 0,05$.

WYNIKI: Średnie obciążenie opiekunów wzrosło w okresie między badaniami w grupie kontrolnej (K) w porównaniu z grupą poddaną masażowi (M) i relaksacji (R). Dotyczyło to zarówno wyniku ogólnego ($p=0,0001$) jak i poszczególnych składowych skali obciążenia

opiekuna (CB) ($p=0,003$). Istotne zróżnicowanie międzygrupowe wystąpiły zarówno w wyniku ogólnym ($p=0,0003$) skali depresji Becka (BDI) jak i w obu jej podskalach: emocjonalnej ($p=0,0017$) i somatycznej ($p=0,002$). Za każdym razem oznaczało to istotne odstępstwo średnich zmian w grupie kontrolnej względem zmian w pozostałych grupach (przy czym w grupie kontrolnej nastąpił wzrost poziomu depresji, a w pozostałych grupach zmniejszenie).

WNIOSKI:

1. W badanej grupie opiekunów stwierdzono średni poziom obciążenia, zadawalającą satysfakcję z życia i umiarkowane nasilenie objawów depresji.
2. Masaż relaksacyjny przyczynił się do obniżenia poczucia obciążenia oraz poprawy samopoczucia i nastroju w badanej grupie opiekunów w porównaniu z grupą kontrolną.
3. Grupowe zajęcia relaksacyjne nie miały wpływu na odczuwany poziom obciążenia u opiekunów, natomiast istotnie wpłynęły na poprawę samopoczucia i nastroju w porównaniu z grupą kontrolną.
4. W grupie kontrolnej w czasie trwania projektu zaobserwowano pogarszanie się stanu psychicznego i poczucia obciążenia.
5. Nie odnotowano różnic pomiędzy masażem relaksacyjnym, a grupowymi zajęciami relaksacyjnymi, jeśli chodzi o redukcję poczucia obciążenia i poprawę kondycji psychofizycznej opiekunów. Obie formy były równie skuteczne. Ze względu na niższe koszty zajęć grupowych ta forma wsparcia opiekunów wydaje się bardziej efektywna i łatwiejsza do zorganizowania.