

Artimųjų slaugytojo žinynas



Pagalba
slaugant
artimuosius



Slaugytojų patirtis gali būti sudėtinga, paini ir kupina iššūkių, tačiau teikianti didelę naudą.



Slaugos patirties paieška

Šią knygėlę sukūrėme norėdami padėti jums efektyviau ir lengviau orientuotis sveikatos apsaugos sistemoje ir kuo geriau pasirūpinti savimi ir savo artimuoju. Mes suprantame, kad slaugos patirtis gali būti sudėtinga, paini ir kupina iššūkių.

Taip pat suprantame, kad slauga vieniems, neturint tinkamos paramos, gali tapti sunkiu fizinio ir emocinio išsekimo keliu. Mes žinome, kad jūs galite padaryti bet ką, ko tik panorėsite, tačiau nė vienas žmogus negali padaryti visko.

Sveikatos priežiūros specialistai gali būti puikūs sąjungininkai, padedantys jums orientuotis slaugoje. Šiame žinyne pateikiama informacija apie tai, kaip galite bendradarbiauti su sveikatos priežiūros specialistais, kad jūs ir jūsų slaugomas žmogus gautumėte tai, kas geriausia.

Tikimės, kad šis žinynas ir kiti ištekliai, kuriuos rasite svetainėje www.teva.lt/rupinames-sveikata/slaugantiems, jums bus naudingi. Jei turite klausimų, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą, kuris jums padės.



Bendrieji sveikatos priežiūros terminai, kuriuos galite išgirsti

Susitikę su įvairiais sveikatos priežiūros specialistais, įskaitant vaistininką, galite išgirsti jums nežinomų žodžių ar sąvokų. Niekada nebijokite paprašyti sveikatos priežiūros specialisto dar kartą paaiškinti tai, ką jis pasakė. Nuo to, kaip gerai suprasite, priklausys jūsų gebėjimas veikti pagal tą informaciją.

- Pateikiame keletą dažniausiai vartojamų žodžių ar frazių, kurias galite išgirsti bendraudami su sveikatos priežiūros specialistais:
- Ūminė: liga, kuri prasideda staiga ir paprastai trunka neilgai
- Lėtinė: nuolatinė arba pasikartojanti liga ar negalavimas
- Degeneracinė liga: liga, dėl kurios palaipsniui blogėja pažeisto organo ar audinio kokybė arba funkcija.
- Diagnozė: ligos ar kitos problemos nustatymas ištyrus simptomus.
- Globa: kitam asmeniui suteikta teisė priimti sprendimus asmens vardu, jei jis tampa neveiksnius
- Paliatyvioji slauga: pagalba ligoniui, kuri negydo, tačiau gali palengvinti skausmą ir kitus simptomus
- Įgaliojimas: teisinis dokumentas, suteikiantis kitam asmeniui teisę veikti asmens vardu ir atlikti tam tikrus teisinius veiksmus, susijusius su jo turto valdymu (apmokėti sąskaitas, paimti pinigus iš banko ir pan.).
- Prognozė: tikėtina ligos ar negalavimo eiga
- Remisija: ligos ar negalavimo požymių susilpnėjimas arba išnykimas
- Šalutinis poveikis: antrinis, paprastai nepageidaujamas gydymo poveikis.
- Simptomai ir klinikiniai požymiai: ligos ar negalavimo požymiai, kuriuos suvokia pacientas ir kuriuos gali nustatyti pacientą apžiūrintis sveikatos priežiūros specialistas.



Naudinga informacija Lietuvoje

Mums rūpi tie, kurie namuose slaugo savo neįgalius ar sunkiai sergančius artimuosius.

Lietuvoje galima gauti kelių rūšių pagalbą, kurią būtų galima apibūdinti kaip paslaugas, skirtas sunkiai sergantiems ar neįgaliems žmonėms. Jas būtų galima suskirstyti taip:

- Socialinės paslaugos:
 - Slauga namuose
 - Socialinių įgūdžių ugdymas, palaikymas ir atkūrimas
 - Maitinimo organizavimas
 - Pagalba apsirūpinant drabužiais ir avalyne
 - Transporto organizavimas
 - Socialinės ir kultūrinės paslaugos
 - Asmens higiena ir priežiūra
- Ligonio priežiūra namuose:
 - Ambulatorinės slaugos paslaugos namuose
 - Pagalba namuose
 - Dienos socialinė priežiūra ir integruota priežiūra namuose
 - Ilgalaikė arba trumpalaikė socialinė priežiūra
 - Laikino atokvėpio paslaugos
- Nemokamos vairavimo pamokos neįgaliesiems
- Socialinės reabilitacijos paslaugos akliams
- Psichologinė pagalba gestų kalba
- Atvejo vadybos paslaugos klausos negalią turintiems asmenims
- Socialinės reabilitacijos paslaugos neįgaliesiems bendruomenėje

Paslaugos asmenims, prižiūrintiems sunkią ligą ar negalią turinčius asmenis, kurios apima:

- Finansinė parama
- Šeimos kortelės programa
- Psichologinė parama
- Pagalbos ir konsultavimo paslaugos

Daugiau informacijos apie
galimybes ir turimus
išteklius Lietuvoje rasite
gide: Informacija
slaugantiems artimuosius

teva.lt → Rūpinamės
sveikata

Kaip geriausiai reaguoti į iškilusias problemas*

Kai rūpinatės savimi, dažniausiai žinote, kas negerai. Tai gali būti sunkiau, kai rūpinatės kitu žmogumi. Nesvarbu, ar problema susijusi su amžiumi ar su tam tikra sveikatos problema, jūsų slaugomam žmogui gali būti sunku paaiškinti problemą. Toliau išvardinti dalykai padės jums suprasti, į ką atkreipti dėmesį ir kaip elgtis skirtingomis aplinkybėmis.

Jeigu jūsų slaugomas žmogus jaučia diskomfortą arba jei pastebite ką nors, kas, jūsų manymu, yra negerai, arba kažkas pasikeitė, užsirašykite ir įvertinkite situaciją, kad galėtumėte nuspręsti, ką daryti. Atkreipkite dėmesį į toliau išvardytus pokyčius ir būtinai paminėkite juos sveikatos priežiūros specialistams.

Fiziniai pokyčiai

- Karščiavimas
- Skausmas (labai lokalus arba bendresnio pobūdžio)
- Miego pokyčiai (nemiga, nuovargis, pasikeitęs miego režimas)
- Odos pokyčiai (niežėjimas, spuogai, pakitusi spalva)
- Silpnumas ar jėgos praradimas
- Apetito ir virškinimo pokyčiai (nėra apetito, per didelis apetitas, vidurių užkietėjimas, viduriavimas, pilvo pūtimas, pykinimas)
- Galvos skausmai
- Pykinimas
- Galvos svaigimas (galvos svaigimas, dažni nemalonūs pojūčiai, alpimas)

* Įsidėmėkite: abejodami būkite atsargesni. Pasikalbėkite su sveikatos apsaugos specialistu iš savo slaugos komandos, o skubiais atvejais skambinkite 112 ir skubiai kreipkitės pagalbos.



Kaip jūsų vaistininkas gali Jums padėti

Galite pasikliauti vaistininku ir jo komanda, teikiančia įvairias paslaugas. Vaistinėje galima pasiimti ne tik vaistų; vaistinės komanda gali padėti jums susigaudyti daugelyje svarbių priežiūros aspektų. Apsvarstykite kai kuriuos iš toliau nurodytų būdų, kaip jie gali padėti.

Informacija apie ligą ar negalią

- Teiraukitės informacijos apie sveikatos problemą, diagnozę ar naujas gydymo galimybes.

Informacija apie jūsų sveikatą

- Gaukite patarimų ir rekomendacijų, kaip pasirūpinti savo sveikata.

Vaistų priežiūra

- Pasiklauskite apie vaistų pasirinkimą.
- Aptarkite, kaip supaprastinti jūsų slaugomo asmens vaistų vartojimo grafiką.
- Praneškite apie problemas, susijusias su vaistais, pavyzdžiui, šalutinį poveikį, ir aptarkite alternatyvas.
- Paprašykite pateikti vaistų sąrašą.
- Gaukite naudingų priemonių ir strategijų, kaip elgtis, kai jūsų slaugomas žmogus negali savarankiškai gydytis arba atsisako vartoti vaistus.

Kita su sveikata susijusi pagalba

- Kreipkitės į vaistinės komandą, kad padėtų įsigyti kitų sveikatos priežiūros produktų, pavyzdžiui, judėjimo pagalbos priemonių ar įrenginių namams pritaikyti.

Slaugos koordinavimas

- Vaistinės darbuotojai gali padėti jums bendrauti su kitais sveikatos priežiūros specialistais.



Slaugytojo įsivertinimas*

Perdegimo / nuovargio požymiai	Niekada	Kartais	Dažnai	Visada
Negaliu užmigti arba dažnai prabundu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dienos metu man trūksta energijos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valgau per mažai arba per daug.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dažniau sergu (pykinimas, peršalimas, galvos skausmas).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man trūksta kantrybės, lengvai susierzinu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jaučiu kaltę, kad padarau per mažai.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man sunku susikaupti net atliekant paprastus darbus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Greičiau viską užmirštu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apleidau anksčiau man patikusias veiklas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Labiau atsiribojau nuo savo šeimos ir draugų.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man liūdna, esu prislėgtos nuotaikos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jaučiu nerimą ar susirūpinimą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Praradau norą ką nors daryti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeigu bet kurį atsakymą pažymėjote „Dažnai“ arba „Visada“, tikėtina, kad atėjo laikas kreiptis pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą arba į savo sveikatos ir socialinių paslaugų centrą, nes jūs privalote pasirūpinti ir savimi!

* Tai nėra gydytojo konsultacijos pakaitalas. Jei turite sveikatos problemų, būtinai kreipkitės į gydytoją.



Atpažinkite perdegimo požymius

Kaip slaugytojas galite būti taip susitelkęs į artimojo poreikius, kad nepastebėsite, jog kenčia jūsų paties sveikata ir gerovė.

Slaugos metu svarbu atpažinti šiuos slaugytojo perdegimo požymius ir pasikalbėti su gydytoju bei ieškoti pagalbos, kol dar nepasijutote pervargę.

Perdegimo požymiai:

- 1 Emocingi ar nuolat susijaudinę;
- 2 Jaučiatės dažnai pavargę;
- 3 Blogai miegate naktį arba miegate daugiau nei rekomenduojama;
- 4 Priaugote arba numetėte svorio;
- 5 Lengvai susierzinate ar supykstate;
- 6 Praradote susidomėjimą veikla, kuri anksčiau džiugino;
- 7 Dažnai apima liūdesys;
- 8 Jaučiate dažnus galvos, kūno skausmus;
- 9 Piktinaudžiaujate alkoholiu, narkotikais, ar receptiniais vaistais.



Paruošta UAB Teva Baltics.

Ši medžiaga skirta tik informaciniais tikslams, kaip bendroji švietimo priemonė. Tai nepakeičia kvalifikuoto sveikatos priežiūros specialisto patarimų, diagnozių ar gydymo. Šioje medžiagoje esanti informacija nepakeičia sveikatos priežiūros specialisto pateiktų patarimų, kuris žino jūsų sveikatos būklę. Visada klauskite patarimo savo sveikatos priežiūros specialisto dėl bet kokių klausimų, kurie gali būti susiję su jūsų sveikatos būkle arba galimomis gydymo galimybėmis. Niekada neignorruokite sveikatos priežiūros specialistų patarimų ir nedelskite ieškodami jums rūpimo atsakymo informacinėse medžiagose. NPS-LT-NP-00043

teva.lt → Rūpinamės sveikata