

Vėžys: Gairės slaugantiems artimuosius

Parengėme šias gaires, norėdami padėti jums slaugant ir pasidalinti praktiniais patarimais, kaip galite gyventi visavertį gyvenimą, rūpindamiesi vėžiu sergančiu artimuoju.



teva





Vėžiu sergančio žmogaus slauga

Slaugant šeimos narį ar draugą, sergantį tokia gyvybei pavojinga liga kaip vėžys, dažnai iš jūsų reikia didelio įsitraukimo, paramos ir padrąsinimo.

Kiekviena slaugos situacija yra skirtinga ir laikui bėgant gali keistis. Vieną dieną galbūt teiksime emocinę paramą ir praktinę slaugą. Kitą dieną galbūt padėsime vartoti vaistus arba koordinuosime apsilankymus pas gydytojus. Taip pat atliksite daugiau kasdienių darbų, pavyzdžiui, gaminsite maistą ir tvarkysitės. Slauga retai kada apima tik vieną aspektą, todėl ji gali tapti dideliu iššūkiu.

Šios naujos pareigos gali pareikalauti daugiau pastangų ir kartais kelti įtampą. Tačiau yra būdų, kaip palengvinti slaugą. Turėsite susiplanuoti darbus, pasirūpinti savimi ir pasinaudoti teikiama pagalba. Be to, nepamirškite, kad jums reikia tiek pat informacijos ir paramos, kiek ir jūsų slaugomam žmogui.

Vėžiu sergančio artimo žmogaus slauga gali suteikti ir didelį atpildą: jūs galite užmegzti glaudesnį ryšį su artimuoju, atrasti naujų įgūdžių, vidinės stiprybės ir atsparumo, taip pat naujai įvertinti šeimos ir draugų palaikymą.



Artimo žmogaus
slaugytojai yra
svarbūs sveikatos
priežiūros
komandos nariai.



Sužinojus diagnozę

Slaugyti artimą žmogų yra didelis darbas, todėl turite žinoti, ko tikėtis.

Jums gali reikėti:

- Koordinuoti apsilankymus pas gydytojus ir juose dalyvauti
- Paduoti vaistus, stebėti ir valdyti šalutinį jų poveikį
- Fiziškai pasirūpinti savo artimuoju – maitinti, aprengti, maudyti
- Taip pat informuoti šeimą ir draugus apie ligos eigą
- Koordinuoti šeimos nario slaugą
- Tvarkyti vaistų, tyrimų rezultatų ir kitų dokumentų apskaitą
- Taip pat teisinius ir finansinius reikalus
- Teikti emocinę paramą slaugomam žmogui ir būti palaikančiu partneriu
- Padėti artimajam priimti sprendimus dėl ateities

Ligai progresuojant, vėžiu sergančio žmogaus organizme gali įvykti pokyčių. Tai gali būti šalutinis gydymo poveikis arba vėžio sukelti pokyčiai.

Gali pasikeisti:

- Išvaizda
- Asmenybė ar nuotaika
- Taip pat atmintis
- Miegas
- Apetitas ar mitybos poreikiai

Asmuo, kuriuo rūpinatės, gali šiuos pokyčius patirti arba jų nepatirti. Tačiau naudinga pasiklausti gydytojo, ar tokie pokyčiai galimi, ir ką galite daryti, kai jie pasireikš.

Daugiau naudingų patarimų bei slaugytojų patirčių galite rasti Teva interneto svetainėje www.teva.lt/rupinames-sveikata/slaugantiems





Slaugos poveikis

Daugeliui žmonių, slaugančių artimąjį, jo poreikiai būna svarbesni už savo paties poreikius. Tačiau savęs nepaisymas gali turėti rimtų padarinių žmogaus sveikatai ir gerovei. Jei nesirūpinsite savimi, bus sunku kokybiškai slaugyti ir savo artimąjį.

Jei slaugos krūvis viršija jūsų galimybes, galite pradėti jausti perdegimą. Perdegimą taip pat gali sukelti psichologinė įtampa, patiriama matant, kaip artimas žmogus gydomas nuo vėžio, ir nerimaujant dėl gydymo rezultatų. Perdegimas dažnai pasireiškia kaip padidėjęs nuovargis, stresu ir bendru energijos trūkumu.

Užuojautos keliamas nuovargis – dar viena perdegimo rūšis – gali pasireikšti, kai žmogus labai aktyviai rūpinasi kenčiančiu žmogumi. Slaugytoją gali apimti bejėgiškumo jausmas ir jam gali pritrūkti jėgų ar išteklių papildyti savo energijos atsargas.

Vėžiui progresuojant, žmogui reikės kitokios slaugos ir socialinės pagalbos.



Atpažinkite slaugytojų perdegimo požymius

Vėžys yra liga, dėl kurios jūsų artimas žmogus gali tapti nuo jūsų fiziškai ir psichologiškai priklausomas.

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.

- 1 Esate emociingas ar nuolat susijaudinęs;
- 2 Dažnai jaučiatės pavargęs;
- 3 Per daug arba per mažai miegate;
- 4 Priaugote arba numetėte svorio;
- 5 Lengvai susierzinate ar supykstate;
- 6 Prarandate susidomėjimą veikla, kuri anksčiau džiugino;
- 7 Liūdesys;
- 8 Dažni galvos skausmai, kūno skausmai ar kitos fizinės problemos;
- 9 Piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais, įskaitant receptinius vaistus.



Pasitarkite su
gydytoju apie
strategijas, kurios
padės jums įveikti
sunkumus.



Pasirūpinkite savimi

Vėžių sergančiam žmogui reikia ir jis nori, kad būtumėte sveikas slaugos partneris. Laikykitės šių patarimų, kad galėtumėte kuo geriau padėti sau ir savo mylimam žmogui.



Susitaikykite su realybe

Gali būti sunku pripažinti, kad jūsų mylimas žmogus serga gyvybei pavojinga liga. Tačiau su tuo susitaikius bus lengviau valdyti savo lūkesčius ir prisitaikyti.



Supraskite savo ribas

Rūpinimasis vėžių sergančiu žmogumi reikalauja laiko ir energijos. Tikėtina, kad jūsų galimybės bus ribotos ir turėsite nustatyti prioritetus. Gali būti sunku pripažinti, kad negalite visko padaryti, ir turėsite susitaikyti su tuo, kad kai kuriems dalykams turite pasakyti „ne“.



Priimkite savo jausmus

Slaugytojai patiria daugybę skirtingų jausmų. Skirtingais laikotarpiais galite jaustis patenkintas, piktas, nusivylęs, kaltas, laimingas, liūdnas, mylintis, išsigandęs, įskaudintas, kupinas vilties arba ją praradęs. Būkite malonūs ir kantrūs sau ir stenkitės rasti pozityvių būdų, kaip susidoroti su šiais besikeičiančiais jausmais. Tai gali būti pokalbiai su jus palaikančiais draugais, mankšta arba dienoraščio rašymas.



Išsakykite savo jausmus

Stenkitės nelaikyti emocijų savyje. Pasidalinę savo jausmais su žmogumi, kuriuo pasitikite, galite lengviau susidoroti su savo rūpesčiais. Taip pat galima dalyvauti slaugytojų paramos grupėse asmeniškai ir internetu. Jose galite susitikti su kitais panašioje situacijoje esančiais žmonėmis ir iš jų pasimokyti.



Atkreipkite dėmesį į teigiamus dalykus

Gebėjimas gyvenime matyti tai, kas gera, bei dėkingumas padės jums jaustis geriau net tada, kai sunku. Įsidėmėkite, kad net ir tada, kai jūsų mylimas žmogus gydomas, galima išlaikyti humoro jausmą ir juoktis – juokas šalina įtampą ir padeda jaustis geriau.



Pasirūpinkite savimi

Būtinai raskite laiko mankštai, valgykite sveiką maistą, gerkite vandenį ir pakankamai miegokite. Rūpinkitės savo emocijne ir psichine sveikata. Nedvejodami kreipkitės profesionalios pagalbos – jei reikia, pasikalbėkite su gydytoju arba psichologu.



Raskite laiko sau

Jums reikia laiko sau – grįžti prie savo pomėgių, nesusijusių su slauga. Jūs nusipelnėte taip reikalingos pertraukos. Skirkite laiko sau svarbiems dalykams ir santykiams, kol dar nesate išsekę. Tai padės išlaikyti energiją ir gerą nuotaiką ilgesniu priešžiūros laikotarpiu.



Bendravimas su sveikatos priežiūros specialistais

Bendravimas su sveikatos priežiūros specialistais gali turėti teigiamos įtakos jūsų ir jūsų artimo žmogaus gerovei.

Štai keletas patarimų, padėsiančių veiksmingai bendrauti su sveikatos priežiūros specialistais.

- ✓ Rašykite dienoraštį arba sudarykite būtinų darbų sąrašą, kurį galėsite atsinešti į susitikimą su specialistu.
- ✓ Aiškiai išsakykite savo rūpesčius.
- ✓ Sužinokite daugiau apie artimo žmogaus vėžio diagnozę, įskaitant tai, kaip toks vėžys gydomas ir kokie ištekliai jums prieinami.
- ✓ Užsirašykite naujus ar besikeičiančius simptomus ir apsilankymų pas gydytoją rezultatus.
- ✓ Būkite pasirengę pasirūpinti, kad jūsų sergantis artimasis gautų reikiamą sveikatos būklės įvertinimą, paslaugas ir gydymą. Jūs turite teisę išsakyti savo nuomonę ir dalyvauti priimant sprendimus.
- ✓ Aiškiai nubrėžkite savo ribas – kiti turi žinoti, ką galite ir ko negalite daryti.



Įsitikinkite, kad
suprantate gydymo
planą ir aktyviai
jame dalyvaujate.



Po gydymo

Net ir pasibaigus gydymui, vėžį išgyvenę žmonės dažnai susiduria su šalutiniu gydymo poveikiu. Jie taip pat turi prisitaikyti ir prie kitų pokyčių, kuriuos patyrė. Toliau pateikiami patarimai gali padėti valdyti savo lūkesčius pasibaigus gydymui.

Supraskite savo jausmus

Normalu, kad pasibaigus gydymui užplūsta prieštaringi jausmai. Jus gali apimti:

- Palengvėjimas, kad gydymas baigėsi
- Nerimas, nes aktyviai nebekovojate su vėžiu
- Kaltės jausmas, kad, nors ir stengėtės, nepadarėte visko, ką galėjote
- Vienatvės ir atskirties jausmas

Skirkite laiko vėžio patirčiai permąstyti. Nepamirškite, kad jums, jūsų artimajam ir kitiems šeimos nariams bei draugams reikės laiko emocijoms išgyventi.

Raskite laiko sau

Gydymo metu slaugytojai neretai apleidžia savo poreikius. Pasibaigus artimo žmogaus gydymui, pagalvokite, kaip geriausia pasirūpinti savimi. Pamėginkite:

- Vėl daryti tai, ką mėgstate
- Rasti būdų, kaip kiti galėtų jums padėti
- Rasti naujų bendravimo su draugais galimybių

Leiskite, kad kiti jums padėtų

Prašydami pagalbos parodote, kad esate stiprūs. Nors jums gali kilti pagunda visiems sakyti, kad jums ir jūsų artimajam viskas gerai, nepamirškite, kad draugai, kaimynai, bendradarbiai ir kiti žmonės, kurie gydymo metu buvo nuošalyje, dabar gali jums padėti. Pagalvokite, kokios pagalbos norėtumėte. Kuo aiškiau išsakysite savo poreikius, tuo lengviau bus sulaukti reikiamos pagalbos.

Kalbėjimasis su šeima

Po gydymo bendravimas yra toks pat svarbus kaip ir gydymo metu. Tai gali būti nenuspėjamas laikotarpis, todėl šeimai gali reikėti laiko prisitaikyti. Išklauskite vieni kitus, būkite kantrūs ir paslaugūs.



Grįžimas į „normalų gyvenimą“ gali užtrukti ilgiau, nei tikėtės.



Sunkios vėžio formos

Jei jūsų artimojo vėžys progresuoja, slauga gali būti vis sunkesnė. Kaip niekada svarbu – tiek jums, tiek vėžiu sergančiam artimajam – pasirūpinti savimi ir kreiptis pagalbos.

Jūsų jausmai

Galite patirti šiuos jausmus, kurie yra normalūs ir įprasti.

- **Neigimas:** Jums gali būti sunku susitaikyti su tuo, kad jūsų mylimas žmogus galbūt nepasveiks. Nors nėra nieko blogo neprarasti vilties, pasistenkite įsiklausyti į savo artimąjį ir į gydytoją, kad tikrai išgirstumėte, ką jie sako. Jei neigsite faktus, jūsų slaugomas žmogus gali manyti, kad nesuprantate, kas vyksta.
- **Sielvartas:** Galite pradėti jausti mylimo žmogaus netektį, net ir jam esant gyvam. Tai vadinama nujaučiamu sielvartu. Normalu yra liūdėti dėl būsimų netekčių ir pokyčių, kuriuos patiriate savo aplinkoje, mintyse ir jausmuose.

Jūsų mylimo žmogaus jausmai

Turite atsižvelgti ir į tai, kaip jaučiasi vėžiu sergantis žmogus. Jis gali bijoti, kad:

- Bus priklausomas nuo kitų žmonių
- Atrodys silpnas ir bus našta kitiems
- Bus išvežtas į gydymo ar slaugos įstaigą

Kaip kalbėtis su artimuoju, sergančiu sunkia vėžio forma

Kai mylimas žmogus serga išplitusiu vėžiu, yra normalu nežinoti ką pasakyti, ir nerimauti, kad galite pasakyti kažką netinkamo. Tačiau įsidėmėkite, parodyti, jog rūpinatės, yra kur kas svarbiau, nei tinkamai parinkti žodžius. Tikėtina, kad ir jūsų, ir jūsų mylimo žmogaus galvoje sukasi tos pačios mintys ir baimės, susijusios su gyvenimo pabaiga. Nors ir sunku, turėtumėte pabandyti pasikalbėti su artimuoju apie vėžio stadiją, pasiruošimą ateičiai, savo jausmus dėl mirties ir jo gyvenimo pabaigos pageidavimus. Svarbu aptarti gyvenimo pabaigos poreikius, nes tai padės išpildyti žmogaus norus ir palengvins sprendimų priėmimą įtemptu laikotarpiu.

Gyvenimo pabaigos poreikiai

Jums gali tekti nuspręsti, ar vėžiu sergantis žmogus liks savo namuose, ar bus perkeltas į slaugos įstaigą ar hospisą. Prieš nuspręsdami įvertinkite:

- Kokios pagalbos reikia jūsų artimajam?
- Ar pajėgsite jį slaugyti namuose?
- Ar saugu vienam gyventi?
- Kokios yra slaugos namuose galimybės ir alternatyvos?
- Kaip dažnai žmogui reikės pagalbos?



Gyvenimo pabaiga

Požymiai, kad mirtis jau arti

Tam tikri požymiai gali rodyti, kad mirtis jau arti. Tačiau ne kiekvienam žmogui šie požymiai pasireiškia. Net jei jie pasireiškia, tai ne visada rodo, kad žmogus yra arti mirties. Jūsų artimo žmogaus sveikatos priežiūros specialistas gali suteikti daugiau informacijos apie tai, ko tikėtis artėjant gyvenimo pabaigai. Įprasti ženklai:

- Mieguistumas ir ilgesnis miegas
- Laiko, vietos ar draugų ir šeimos narių supainiojimas
- Uždarumas ir nereagavimas
- Mažesnis maisto ir skysčių poreikis
- Apetito praradimas
- Šlapimo pūslės ar žarnyno kontrolės praradimas
- Tamsus šlapimas arba sumažėjęs šlapimo kiekis
- Oda tampa vėsi liečiant arba melsva
- Kvėpuojant girdisi švokštimas arba gargaliavimas
- Galva pasukta į šviesos šaltinį
- Sunkiai suvaldomas skausmas

Sielvartas

Kai mylimas žmogus miršta, jūsų sielvartas gali sustiprėti

Žmonės gedi skirtingai:

- Kai kurie parodo mažiau emocijų negu kiti
- Kai kurie būna užsiėmę ir savo jausmus išreiškia veiksmais, užuot apie juos kalbėję
- Kai kurie pyksta

Taip jaustis yra normalu. Nors sielvartas būna skirtingo intensyvumo, jis gali stiprėti ir silpnėti daugelį mėnesių ir pasireikšti tada, kai mažiausiai to tikėtės. Jei manote, kad jums reikia pagalbos gedėjimo metu, kreipkitės į hospiso darbuotojus, psichikos sveikatos specialistą arba gedinčiųjų grupę.



Prašykite pagalbos

Jūs galite būti sutuoktinis, partneris, tėvas, vaikas, šeimos narys ar draugas, reguliariai prižiūrintis vėžiu sergantį asmenį. Jūsų, kaip globėjo, vaidmuo yra svarbus.

Šeima ir draugai gali būti gyvybiškai svarbūs priežiūros rato nariai. Pasakykite draugams ir šeimos nariams, kad Jums reikia jų pagalbos. Draugai dažnai nerimauja, kad pagalbos siūlymas gali atrodyti įkyrus, todėl pasakykite jiems, kad jų pagalba yra laukiama. Nedvejodami nurodykite savo pagalbos poreikius.

Turėkite projektų, pavidimų ir paslaugų, kurias gali atlikti kiti, sąrašą. Tuomet, kai kitą kartą kas nors pasiūlys kuo nors prisidėti prie pagalbos, galėsite jiems patarti, kaip jie galėtų geriausiai Jus palaikyti.



Paruošta UAB Teva Baltics.

Ši medžiaga skirta tik informaciniams 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-00048

teva.lt → Rūpinamės sveikata