



## Kaip padėti sau

Žurnalo numeriuose pradėdame publikuoti patarimus iš leidinio „Aš galiu pats sau padėti“, skirto pacientams bei jų artimiesiems. Leidinį išleido Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA). Autoriai: A. Šeškevičius (sudarytojas), R. Balevičienė, E. Gudeliienė, R. Uždanavičienė, V. Šaulys. Kvalifikuoti medikai pataria, kaip padėti patiems malšinti fizinius simptomus (limfedema; niežulys; dusulys; kosulys; pykinimas ir vėmimas; silpnumas; svorio kritimas, apetito sumažėjimas; burnos priežiūra; vidurių užkietėjimas; žagsėjimas; pragulų profilaktika; plaukų slinkimas dėl chemoterapijos ar spindulinės terapijos), kaip prižiūrėti žaizdas spindulinio gydymo metu, stomas. Taip pat pateikta psichologinės pagalbos sau ir dvasinės saviugdos rekomendacijų.

Iš leidinio „Aš galiu sau padėti“ publikaciją parengė L. Gudeliene-Gudelevičienė, Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų centras.

*Niekada nepasiduok, kai esi užspaustas į kampą, kai visas pasaulis atsisuka prieš tave, kai atrodo, jog nebeišlaikysi nė minutės. Būtent tada keičiasi įvykių tėkmė.*

*Harieta Bičer-Stou*

Tikėjimas savimi – savybė, leidžianti jaustis atsakingam ir įtakingam įvairiose gyvenimo situacijose. Tikėti savimi gali tik save mylintis ir gerbiantis žmogus. Šis bruožas yra pats svarbiausias, norint pasiekti konkretų tikslą. Tai sužadina ne tik viltį, bet ir pastangas. Vėžiu sergantiems ligoniams tikėti savimi ypač svarbu.

Pasveikusieji nuo vėžio dažniausiai pasižymi ypatingomis asmeninėmis savybėmis: drąsa, kūrybingumu, žaismingumu, lankstumu, dvasingumu, pagarba ir tikėjimu. Svarbiausia mylėti save ir padėti sau. Tai žmonės, gebantys rasti pasitenkinimą darbe, neprarasti vilties nežinomybės akivaizdoje ir jėgų kovoti su liga. Žmogus yra ne tik kūrinys, bet ir kūrėjas, galintis daryti įtaką savo sveikatai. Gydymo veiksmingumas labai priklauso nuo sergančiojo tikėjimo gydymo sėkme. Jei sergantis tiki, kad chemoterapija arba spinduliuotė yra geriausias vaistas nuo vėžio, gydymas bus veiksmingas.

Žmogaus dvasingumas – gebėjimas išvelgti gyvenimo prasmę. Žmogus randa ramybę ir laimę netobulame pasaulyje. Dvasingumas padeda atgauti kūrybines jėgas ir skatina nesavanaudišką meilę. Kiekvienas, kuris tiki, kad pasaulis yra nuostabus, turi priežastį jame pasilikti. Visi pasveikusieji nuo vėžio turi dvasinį tikėjimą. Jei ligonis mano, kad Dievas siuntė jam ligą kaip bausmę už tam tikrą kaltę, jis gali jaustis neturintis teisės priešintis Dievo valiai. Tokiam žmogui reikia suprasti, kad Dievas yra gerio šaltinis, suteikiantis ne tik ramybę.

*Prof. Arvydas Šeškevičius, POLA valdybos narys*

### Tikėti savimi

Prisipažinkime, malonu gauti gerą žinutę, bendrauti su geros žinios nešėju, ją vertinti ir dalytis su kitais. Tačiau ne visos žinutės yra tokios, kurių lauki ar kokių tikiesi. Diagnozė – IV stadijos kasos neuroendokrininis navikas (vėžys) su metastazė-

mis kepenyse. Tokia žinia mane pasiekė dar 2013 m. pabaigoje. Savaiame suprantama, kad tai nebuvo džiuginanti ir vilties teikianti žinutė.

Pažintis su vėžiu mano gyvenimą apvertė aukštyn kojomis: norėjosi šaukti tikintis, jog kažkas Tave išgirs, norėjosi bėgti, tiktai nesuvokiau kur. Kokie dvasiniai ir emociniai virsmai tuo metu manyje vyko, sunku apsaityti, tai buvo didžiulis sukrėtimas ne tik man, mano šeimai, bet ir visiems mane supantiems artimiesiems bei draugams. Kaip dažnai kartoju, onkologinę diagnozę išgirdusį žmogų ištinka trys žmogiškosios būsenos: pirmoji – šokas, kuris užsitęsė man iki 2 mėnesių; antroji – 4–6 mėnesiai begalinio skubėjimo svarstant, ką aš dar turiu nuveikti ir kokius būtinus darbus privalau atlikti žemės kelyje. Trečios būsenos etapas – tai ramybės ir pripažinimo laikas, kuomet nurimsti ir iš naujo suvoki, kas Tu esi šiuo metu, su tuo susitaikai bei pradedi visur ieškoti informacijos apie ligą ir jos eigą, ieškai tiesiog bet kokios pagalbos. Šiuo laikotarpiu supranti, kad reikia kovoti daugiau ne dėl savęs, bet savo esybe, optimizmu ir tikėjimu teikti vilties savo artimajam. Privalai suteikti viltį tiems, kurie į tave žvelgia su viltimi, jog Tu „išplauksi“, ir negailėdami savęs ieško būdų, kaip įmanoma padėti Tau. Čia nėra vientisos ir nekintamos taisyklės KAIP...? Meilė ir neapykanta, mirtis ir gyvenimas visuomet yra greta.

Kai suvoki, kad tai, ką turi ir su kuo susitikai gyvenimo kelyje, tau duota to paties Tavo gyvenimo, tai gali būti vienas didžiausių iššūkių. Sergantieji vėžiu dažnai savęs klausia: kodėl ir už ką? Man tokių klausimų nekilo. Tai dalis manęs, dalis mano kūno, tad kaip galiu pykti ant savęs ir to dar savęs klausiti. Aš esu laimingas, kad ši liga yra mano. Be galo džiaugiuosi ir esu laimingas, kad Aukščiausiasis ir likimas šį iššūkį suteikė man, o ne mano mylimam žmogui, nes aš galbūt esu stipresnis už jį ir todėl su tuo sėkmingai susitvarkysiu ir pasveiksiu dar iki savo išėjimo.

Gyvenimas, kurį gyvenau iki sužinodamas diagnozę, dabar atrodo buvęs tiesiog menkai vertas ir nuobodus egzista-

vimas gyvenimo sukuryje. Tuomet mažiau suvokiau, kas yra didžiausios gyvenimo vertybės ir kur jos slypi. Gyvenimo prioritetai akimirksniu persiskirstė, kiekvienos akimirkos su mylimais žmonėmis tapo be galo svarbios, nes iš tiesų nežinau, kiek jų liko. Vakariene šeimoje, rytinis gardžios kavos puodelis, saulėtekis ir vakaro gaiva palaipsniui tapo tikru dienos stebuklu. Kalbėdamas apie sėkmės istoriją turiu paminėti, kad man egzistuoja trys pagrindinės sudėtinės dalys, kurios stumia žmogų sveikatos siekio link. Tai tavo Aš – kokia dvasinė būseną ir tikėjimas, koks nusiteikimas tavyje glūdi, ar tiki tu, ką darai iš esmės. Tai tavo tiesioginis gydytojas, kuris man asmeniškai tapo kaip šeimos draugas, kuris savo įgytomis mokslo žiniomis, patirtimi, patarimais ir tradiciniais medicinos gydymo būdais teikė man žinių ir vilties. Trečioji – tavo artimieji, draugai ir tie gyvenimo žmonės, kuriuos ištiko panašus likimas ir kurie yra tavo gyvenimo istorijos dalis. Yra daug papildomų būdų, priemonių, elgsenos, kurie prisideda prie sveikatos sėkmės, bet tai, kas svarbiausia man, paminėjau.

Trečiame etape turiu daug laiko apmąstymams, esu pasinėręs į begalinę paiešką informacijos apie savo ligą, jos padarinius, gydymo būdus ir priemones, sėkmės bei vilties istorijas. Paieškos vingrybėse atradau nuostabių žmonių, kurie pasidalijo savo

žiniomis, negailėjo patarimų, suteikė daugiau žinių ir vilties. Knyguteje „Aš galiu sau padėti“ atradau begalę patarimų, kaip palengvinti vienus ir kitus ligos ar vaistų sukeltus neigiamus simptomus. Kaip pavyzdį galiu paminėti, kad po biologinės terapijos dažnas simptomas yra burnos gleivinės išopėjimas ir pernelyg padidėjęs jautrumas šiltam bei aštresniam maistui. Net tradicinės dantų pastos naudojimas būna labai skausmingas. Skausmui malšinti galima naudoti dantų pastą su bičių pikiu, kuris ramina burnos gleivinę ir yra puiki dezinfekcinė priemonė.

„Aš galiu pats sau padėti“ – labai naudingas susistemintas ir paprastai pateiktas leidinys, kuriame atradau labai naudingų patarimų. Šis leidinys skirtas ne tik pacientams, bet ir jų artimiesiems. Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) tikslas ir yra dėti visas įmanomas pastangas siekiant pagerinti onkologinių pacientų ir jų artimųjų gyvenimo kokybę. Mes siekiame, kad vėžiu sirgtų kuo mažiau žmonių, o pacientai ir jų artimieji gautų efektyvų gydymą ir kuo geresnę informacinę, socialinę, psichologinę ir dvasinę pagalbą. Visuomet yra geriau ir maloniau dalytis savo sukaupta patirtimi ir žiniomis, nei laukti paramos ar pagalbos iš kitų.

*Virginijus Šaulys  
POLA direktorius, pacientas*

## SKLAIDA

# Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymai

Nuo 2018 m. gruodžio 1 d. įsigaliojo Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymai:

2018 m. rugsėjo 3 d. įsakymas Nr. V-973 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2001 m. gruodžio 4 d. įsakymo Nr. 628 „Dėl Lietuvos medicinos normos MN 93:2001 „Operacinės slaugytojas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“ patvirtinimo“ pakeitimo“.

2018 m. lapkričio 8 d. įsakymas Nr. V-1260 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 18 d. įsakymo Nr. 132 „Dėl sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų profesinės kvalifikacijos tobulinimo ir jo finansavimo tvarkos“ pakeitimo“.

### **Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymo Nr. V-1088 (2018-12-14) komentaras**

2018 m. gruodžio 20 d. įsigaliojo Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. gruodžio 14 d. įsakymas Nr. V-1449 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1088 „Dėl Slaugos praktikos licencijavimo taisyklių patvirtinimo“ pakeitimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. gruodžio 14 d. įsakymas Nr. V-1450 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1089 „Dėl Akušerijos praktikos licencijavimo taisyklių patvirtinimo“ pakeitimo“.

Šių teisės aktų pakeitimais pirmiausia suderintos atitinkamų licencijavimo taisyklių (toliau – Taisyklės) nuostatos su 2018 m. balandžio 2 d. įsigaliojusia Viešojo administravimo įstatymo nuostata, įtvirtinančia draudimą viešojo administravimo subjektui reikalauti tų dokumentų ir informacijos, kurie yra valstybės registruose ar kitose valstybės informacinėse sistemose.

Todėl nuo šiol pareiškėjui, kreipiantis į Akreditavimo tarnybą dėl licencijos atitinkamai praktikai išdavimo, asmens tapatybę ar pilietybę patvirtinantį dokumentą reikės pateikti tik tuomet, jeigu asmuo yra užsienietis.

Licencijos turėtojui pakeitus vardą ar pavardę, nebereikės Akreditavimo tarnybai teikti paraiškos patikslinti licencijos rekvizitus – licencijos turėtojui, pasikeitusiam vardą ir (ar) pavardę, pakaks jam priimtiniu būdu, pvz., telefonu ar elektroniniu paštu, informuoti Akreditavimo tarnybą apie vardo ir (ar) pavardės pakeitimo faktą. Naujus asmens duomenis Akreditavimo tarnyba gaus iš Gyventojų registro, bet tik tuomet, kai jau nauju vardu ir (ar) pavarde yra išduotas asmens tapatybės dokumentas.

Pareiškėjui nebereikės pateikti ir profesinės kvalifikacijos įgijimą patvirtinančių dokumentų – juos bus būtina pateikti tik tuomet, kai duomenų apie šiuos dokumentus nebus Diplomų, atestatų ir kvalifikacijos pažymėjimų registre.

Taisyklėse aiškiai įtvirtinta nuostata, kad pareiškėjas neprivalo pateikti dokumentų ir (ar) informacijos, kuriuos pareiškėjas jau yra pateikęs Akreditavimo tarnybai.