**Pagalbos šauksmas: ko reikia, kad sergančių artimųjų priežiūra taptų lengvesnė?**

**Kai šeimos narys suserga ar tampa priklausomas nuo aplinkinių pagalbos, rūpinimasis juo dažnai tampa nematomu, bet itin atsakingu darbu. Apie tai kalba ir naujausia visuomenės nuomonės apklausa – paaiškėjo, kad net 2 iš 5 (40 proc.) sergančius artimuosius prižiūrinčių gyventojų labiausiai pasigenda didesnės pagalbos iš socialinių institucijų, o 29 proc. – daugiau viešai pateikiamos informacijos apie jų priežiūrą.**

Pasak „Gintarinės vaistinės“, vykdančios socialinę iniciatyvą „Tylus rūpestis“, vaistininkės Gabrielės Kripaitytės-Afanasjevienės, viena didžiausių problemų yra ne pagalbos stoka, o tai, kad turima pagalba dažnai nepasiekia tų, kuriems jos labiausiai reikia.

„Dažniausiai artimuosius slaugantys žmonės, atėję į vaistinę, susiduria su didžiule slaugos priemonių pasiūla ir informacijos stygiumi. Kitaip tariant, jie būna sutrikę ir nežino, ką pasirinkti. Daugybė klausimų kyla dėl sauskelnių, paklotų, įklotų, jų kompensavimo, tinkamos sauskelnių rūšies ir dydžio parinkimo, odos apsaugos ir priežiūros, žaizdų bei kateterių priežiūros, taip pat dėl asmens higienos priemonių gulintiems ligoniams, kurie negali judėti, ir kitų su slauga susijusių aspektų“, – komentuoja ji.

Rūpinimasis sergančiu šeimos nariu dažnai tampa vieno žmogaus atsakomybe – ir tuo pačiu vienišumo šaltiniu. Nors žmonės pasiruošę padėti artimiesiems, ne mažiau svarbu, kad jie patys neliktų be paramos. Tyrimo duomenimis, 28 proc. artimuosius prižiūrinčių žmonių labiausiai pasigenda kitų šeimos narių įsitraukimo – tai reiškia, kad rūpinimasis sergančiuoju dažnai tampa vieno žmogaus našta.

„Vaistininkas vis dar nėra pakankamai pasitelkiamas artimųjų priežiūros klausimais. Mes galime padėti išsiaiškinti ir sudėlioti sergančiojo vaistų vartojimo ypatumus – paaiškinti, kaip teisingai juos vartoti, patikrinti jų suderinamumą, patarti, ką daryti, jei pacientui sunku praryti tabletę ar kapsulę. Taip pat padedame parinkti slaugos ir higienos priemones pagal individualią ligonio situaciją, paaiškiname, kurie vaistai ar medicinos priemonės yra kompensuojami. Jei ligonis mažai valgo ar geria, patariame, kuo galima pakeisti įprastą maistą“, – vardija G. Kripaitytė-Afanasjevienė.

**Kokios pagalbos tikėtis?**

Pasak šeimos gydytojos Jurgos Dūdienės, kai artimo žmogaus sveikata ima sparčiai blogėti, svarbiausia – nepalikti visko ant savo pečių ir kuo anksčiau kreiptis į specialistus. Neretai žmonės nežino, kokios pagalbos gali tikėtis, o tai dar labiau didina įtampą ir nežinią.

„Jei žmogui dėl amžiaus ar ligos reikia nuolatinės medicininės priežiūros, jis nebegali savimi pasirūpinti ir to negali padaryti artimieji, pirmiausia reikėtų kreiptis į šeimos gydytoją. Būtent jis gali išrašyti siuntimą į ilgalaikės stacionarinės priežiūros įstaigą – slaugos ligoninę ar skyrių – vietą, kur teikiama visapusiška slaugos pagalba. Kartais sunkūs ligoniai perkeliami į slaugos skyrius tiesiai iš kitų ligoninės skyrių, kuomet, pabaigus aktyvų gydymą, nėra galimybių paciento išrašyti į namus, nes reikalinga medicininė pagalba visą parą. Sustiprėjus, pasiruošus artimiesiems, toks ligonis gali grįžti ir į namų aplinką, nes savos sienos papildomai prisideda tiek prie psichologinio, tiek prie fizinio stiprėjimo“, – aiškina ji.

Asmens slaugos paslaugos namuose ir socialinių darbuotojų paslaugos skirtos tiems, kuriems nereikalinga medicininė pagalba visą parą, tačiau būtina specialisto priežiūra. Tokiu atveju kreiptis galima tiek į šeimos gydytoją, tiek į savivaldybę.

„Mes, šeimos gydytojai, su bendrosios praktikos slaugytojais atliekame pirminį vertinimą dėl slaugos paslaugų namuose poreikio ir slaugos specialistų komanda atvyksta į namus – įvertina paciento būklę ir suplanuoja bendrosios praktikos slaugytojo paslaugas. Taip pat komandoje dirba slaugytojo padėjėjas, kineziterapeutas, ergoterapeutas bei socialinis darbuotojas. Pacientai visada nori kuo ilgiau pasilikti savo namų aplinkoje“, – pažymi J. Dūdienė.

Jei žmogus serga nepagydoma liga, yra ir paliatyviosios pagalbos galimybės – ji teikiama tiek namuose, tiek specializuotose įstaigose, o siuntimą išrašo šeimos gydytojas arba galima kreiptis tiesiai į paliatyviosios pagalbos centrus.

„Vis dažniau girdime ir apie socialinę priežiūrą – tai pagalba, kai žmogui ne tiek reikalinga medicininė, kiek buitinė pagalba: maisto pristatymas, apsipirkimas, palyda, pagalba tvarkantis namuose. Tokiais atvejais reikia kreiptis į savivaldybę arba tiesiogiai į socialinius darbuotojus“, – priduria J. Dūdienė.

Vaistininkės G. Kripaitytės-Afanasjevienės teigimu, žmonės dažnai pavargsta ne nuo rūpinimosi pačiu artimuoju, o nuo nežinojimo, kur ieškoti pagalbos.

„Kai žinai, kokie yra žingsniai, viskas pasidaro bent šiek tiek lengviau – nes jautiesi ne vienas“, – tvirtina ji.

**Finansinė parama**

Rūpinantis artimuoju namuose, svarbu žinoti ne tik apie medicinines ar socialines paslaugas, bet ir apie valstybės garantijas, kurios gali bent iš dalies palengvinti kasdienę naštą. Pasak šeimos gydytojos, žmonės dažnai nežino, kad dėl artimojo priežiūros jie gali gauti ir finansinę paramą.

„Jei dėl artimo žmogaus priežiūros tenka išeiti iš darbo ar sumažinti darbo krūvį, galima kreiptis dėl ligos išmokos. Svarbu tik turėti gydytojo išduotą nedarbingumo pažymėjimą ir atitikti socialinio draudimo stažo reikalavimus. Šiais klausimais verta pasikonsultuoti su „Sodros“ specialistais“, – sako J. Dūdienė.

Jei žmogus nedirba, bet rūpinasi artimuoju su negalia namuose, valstybė jį apdraudžia pensijų ir nedarbo socialiniu draudimu.

„Visa tai maži, bet labai svarbūs niuansai. Jei apie juos nežinai, gali ne tik prarasti teisę į paramą, bet ir jaustis paliktas nuošaly, nors darai be galo svarbų darbą“, – užbaigia gydytoja.

„Gintarinės vaistinės“ užsakymu „Spinter tyrimai“ vasario 17–27 dienomis apklausė iš viso 1015 Lietuvos gyventojų, kurių amžius buvo 18–75 metai.

Socialine iniciatyva siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į emocinius iššūkius, su kuriais susiduria su kuriais susiduria žmonės, besirūpinantys sergančiais artimaisiais.

Daugiau: <https://www.gintarine.lt/tylus-rupestis>