

## Vanduo

Vanduo organizmui labai svarbus, nes sudaro didžiausią kūno dalį – apie 46–52 proc., vaikams – iki 70 proc., o embriono kūne jo yra net 90 proc. 65 kg sveriančio žmogaus kūne būna apie 40 litrų vandens, iš kurio apie 28 proc. – ląstelėse (95 proc. ląstelinio vandens yra laisvas, likęs – sujungtas su baltymais). Apie 27 proc. vandens yra organizmo skysčių sudėtyje, o organuose ir audiniuose – apie 45 proc. Riebaliniame audinyje vandens visai nedaug, todėl ir bendras vandens kiekis organizme labai priklauso nuo riebalinio audinio kiekio. Moterys riebalinio audinio turi daugiau negu vyrai, todėl vandens kiekis jų kūne būna maždaug 6–10 proc. mažesnis. Suaugusiam žmogui vandeniui tenka apie 73 proc. neriebalinės kūno masės.

Vanduo atlieka svarbias fiziologines funkcijas:

1. *Transportinė funkcija* – visos maisto medžiagos transportuojamos su krauju, net lipidai (netirpūs vandenyje), lipoproteinai (tirpūs vandenyje).
2. *Apsauginė funkcija* – su vandeniu pašalinamos vandenyje tirpios druskos, atliekos, ketoninės medžiagos, tarpiniai medžiagų apykaitos produktai.
3. *Termoreguliacinė funkcija* – kūno temperatūra kinta nedaug. Fiziškai dirbant, kūno temperatūra kyla, iš centrinės nervų sistemos impulsai patenka į odos kraujagysles, jos plečiasi, priteka daugiau kraujo, prakaituojama, organizmas atvėsinamas.
4. *Buferio funkcija* – palaikoma vidinės terpės pH.
5. *H + ir OH - jonų donoras* – svarbus membranų ir ląstelių funkcijai.

Organizmui itin svarbus vandens balansas – patenkančio į organizmą ir išskiriamo iš organizmo vandens santykis. Didelis vandens kiekis yra resekretuojamas iš virškinimo trakto. Nustatyta, kad su maistu (1450–2800 ml), seilėmis, skrandžio sultimis, tulžimi, kasos ir žarnų sultimis per parą į virškinimo traktą išskiriama apie 8 litrai vandens. Iš virškinimo trakto jis vėl re-

zorbuojamas, dalis (1450–2800 ml) vandens pašalinama. Taigi, fiziologinėmis sąlygomis organizme vyksta vandens reciklingas, kuris gali sutrikti viduriuojant, vemiant, labai prakaituojant.

Dehidratacija pasireiškia, kai su vandens netekimu prarandama apie 10 proc. kūno masės. Netekęs 12–20 proc. vandens, organizmas gali žūti. Būdingi dehidratacijos požymiai yra silpnumas, išsekimas, mirtis dėl šilumos smūgio, dėl intoksikacijos medžiagų apykaitos produktais, dėl kraujo klampumo padidėjimo.

Vandens apykaita organizme priklauso ir nuo mineralinių medžiagų apykaitos, ypač natrio chlorido kiekio. Per didelis valgomosios druskos vartojimas gali sulaukyti vandenį organizme ir gali pasireikšti intoksikacijos vandeniu požymiai.

Be vandens žmogus išgyvena tik 4–5 dienas. Labiausiai troškulį malšina silpnai mineralizuotas vanduo (izotoninis arba hipotoninis).

Šiek tiek vandens susidaro medžiagų apykaitos metu. Skydlant 1 g riebalų – 1,07 ml, skydlant 1 g baltymų – 0,41 ml (mažiausiai iš visų), skydlant 1 g angliavandenių – 0,55 ml.

Valgant angliavandenių arba angliavandenių ir riebalų turtingą maistą, vandens poreikiai mažėja, nes skaldant šias maisto medžiagas išsiskiria tam tikri vandens kiekiai, o susidaręs anglies dvideginis greitai pašalinamas per plaučius.

Vartojant daug baltymų, susidaro ne tik vanduo ir anglies dvideginis, bet ir šlapalas, kurį šalina inkstai. Kuo šlapalo daugiau, tuo daugiau ir vandens reikia jam pašalinti. Pavyzdžiui, jei vartojami tik baltymai (500,0 g = 2000 kcal baltymų), susidaro tik 220 ml endogeninio vandens. Bet, norint pašalinti azotines medžiagas pro inkstus, reikia mažiausiai apie 500 ml vandens. Vartojant daug mėsos, daugiau gaunama ir druskos, taigi, vandens poreikiai didėja.

Taigi, vanduo yra labai svarbus organizmo veiklai ir sveikatai palaikyti, nes padeda organizmui efektyviai naudoti maistines medžiagas. Jis neša reikalingas maistines medžiagas į audinius bei organus ir „išgabena“ iš jų medžiagų apykaitos produktus, kurie yra nuodingi.



Pagalbos  
Onkologiniams  
Ligoniams  
Asociacija

## Patarimai ligoniui

*Arvydas Šeškevičius*

*Antras straipsnis (pirmas išspausdintas 2019 m. Nr. 1) iš leidinio „Aš galiu sau padėti“, skirtas onkologiniams pacientams bei jų artimiesiems (autoriai: A. Šeškevičius (sudarytojas), R. Balevičienė, E. Gudelienė, R. Uždanavičienė, V. Šaulys; išleido pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija POLA).*

Neužmirškite vartoti gydytojo skirtus vaistus. Čia pateikiamos tik pagalbinės priemonės, kurias gali naudoti pats ligonis.

### Fizinių simptomų malšinimas

*Limfedema:*

- Pagrindinis tikslas – išvengti odos infekcijos.
- Maudytis po dušu kiekvieną dieną.

- Avėti apsauginę avalynę.
- Atsargiai, nepažeidžiant odos, kirpti nagus.
- Naudoti odos drėkinamuosius kremus be kvapiųjų medžiagų.
- Vengti bičių įgėlimo. Įgėlus bitei vartoti dezinfekuojamuosius tirpalus.
- Vasarą stengtis būti pavėsyje, vengti degintis saulėje.
- Vartoti apsauginį kremą nuo saulės.
- Vartoti vabzdžius atbaidomąjį kremą.
- Kojas plauti vaikišku muilu.
- Sėdint pasiremti pagalvėmis.
- Vengti diržų, standžių apykaklių ir rankogalių.
- Esant rankų edemai, gulint pakelti rankas ant dviejų pagalvių širdies lygyje, į trečią pagalvę atsiremti nugarą.

- Atlikti pratimus: mirkčioti, žiovauti, ražytis, kvėpuoti pilvu; gulint lovoje atlikti pasyvius kojų judesius – sulenkti per kelius ir ištiesti.
- Giliai kvėpuoti.
- Bintuoti patinusią galūnę padedant medikams.
- Be reikalo nematuoti kraujo spaudimo, neimti iš venos arba iš piršto kraujo iš skaudamos rankos.
- Vasarą vilkėti medvilninius drabužius ilgomis rankovėmis ir mūvėti ilgus kelnes.

#### Niežulys:

- Niežulio pojūtį stiprina karštis, prakaitavimas, skausmas, nuobodulys, taip pat nepakankamas skysčių vartojimas.

#### Ligonii patartina:

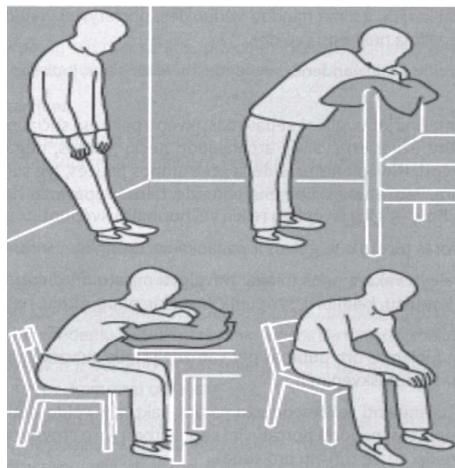
- Maudytis drungname vandenyje. Išsimaudžius kūną reikia nusausinti ne trinant, bet tapšnojanč arba liečiant švari rankšluosčiu.
- Išsimaudžius kūną patepti neutraliu medicininio kremu be kvapiųjų medžiagų.
- Į vonią būtina įpilti medicininio aliejaus.
- Į vonią įpilti virtų avižinių dribsnių.
- Jei ligonis jaučia niežėjimą nedideliame plote, padeda šalti drėgni pavilgai (pvz., šaltu vandeniu sudrėkintas rankšluostis) arba ledo aplikacijos.
- Niežulį malšina ir vėsumo pojūtį sukelia 0,25–0,5 proc. mentolio tepalas arba 1–3 proc. kamparo tepalas.
- Drabužiai turėtų būti medvilniniai. Negalima vilkėti sintetinių ir vilninių drabužių. Drabužius reikia skalbti ūkiniu muilu arba skalbimo priemonėmis, kurios nesukelia alergijos. Išskalbtus drabužius reikia gerai išskalauti vandenyje.
- Trumpai kirpkite nagus, ir, jei niežti, patrinkite tą vietą tepalu.
- Dėmesio atitraukimas: patartina klausytis mėgstamos muzikos, skaityti knygą, laikraštį, žiūrėti televiziją, rašyti dienoraštį.
- Vengti: trynimo alkoholiu, vilninių drabužių, maudymosi karštame vandenyje, perkaitinimo, prakaitavimo, pirčių.

#### Dusulys:

- Ligonii reikia suteikti tinkamą padėtį – pusiau sėdomis ir atremti nugarą, kad galėtų patogiai padėti rankas ant šonuose esančių pagalvių. Tokioje padėtyje ligonio krūtinės ląsta bus laisvesnė, daugiau oro pateks į plaučius.
- Vengti susilenkti, pakumpti, nes mažėja diafragmos judesiai.
- Iš kambario, kuriame guli ligonis, reikia pašalinti nereikalingus daiktus, baldus, kad būtų kuo daugiau erdvės.
- Dažnai vėdinti kambarį.
- Drabužiai neturi varžyti krūtinės ląstos.
- Vasarą, kai karšta, galima naudoti vėduokles, portatyvinių ventiliatorių (oro srovės negalima nukreipti į veidą).
- Dėti ant veido vėsiu vandeniu suvilgytus rankšluosčius, juos kas 15–20 min. keisti.
- Dusulį sumažina lėtas gilus kvėpavimas: įkvėpti per nosį, sučiaupti lūpas (lyg norėtumėte užgesinti žvakę), atpalaiduoti pečių juostas, nugaros raumenis ir iškvėpti. Iškvėpimas prasideda po trumpos pauzės, lyg sulaikytumėte įkvėptą orą. Pauzė tęsiasi tik vieną minutę. Gilus kvėpavimas neturėtų būti per ilgas. Po 4–5 gilių kvėpavimų reikia vėl normaliai kvėpuoti.
- Aplinkos oras turėtų būti gaivus ir pakankamai drėgnas.
- Nepersivalgyti prieš miegą. Nevalgyti maisto produktų, kurie pučia vidurius: kopūstų, kalafiorų, svogūnų, česnakų, pupų, žirnių, negerti gazuoto vandens.
- Rekomenduojamas oro pūtimas per vamzdelį į indą su vandeniu, oro baliono pūtimas, gilus iškvėpimas.
- Dusuliui palengvinti rekomenduojama ant kaktos ir veido dėti šaltus drėgnus kompresus, naudoti portatyvinį venti-

liatorių (oro srovės negalima nukreipti į veidą, srovė turi eiti pro šoną).

- Stengtis padidinti įkvėpimo oro kiekį.
- Dėmesio atitraukimas: klausytis mėgstamos muzikos, skaityti knygą, laikraštį, žiūrėti televiziją, rašyti dienoraštį.
- Vengti: susilenkti, pakumpti, reikėtų lipti laiptais, jei būtina, lipti neskubant ir giliai kvėpuojant.



Kūno padėtys

#### Kosulys:

- Nerūkyti, vengti dulkių, dūmų, garų.
- Dažnai vėdinti kambarį.
- Kambarį valyti drėgnu skuduru, nenaudoti skleidžiančio aštrų kvapą grindų valomojo skysčio.
- Jei karšta vasara, kambariye reikėtų pakabinti drėgnų paklodžių, padėty dubenį su vandeniu.
- Kvėpavimo pratimai (įkvėpti per nosį ir iškvėpti sučiaupus lūpas per burną).
- Gerti daug skysčių.
- Gerti kosėjimą lengvinančias arbatas (pasitarti su gydytoju arba vaistininku).

#### Pykinimas ir vėmimas:

- Vengti skrandžio spaudimo, valgyti sėdint, geriau ne lovoje, bet prie stalo.
- Po valgio stengtis pasėdėti arba pasivaikščioti nors 1 valandą.
- Prieš valgant išvėdinti kambarį.
- Ligonį aprengti lengvais, nevaržančiais drabužiais.
- Valgyti po mažai ir dažnai.
- Neskubėti valgyti, maistą gerai sukramtyti.
- Gerti daugiau atvėsintų skysčių be angliarūgštės.
- Prieš valgį galima valgyti sūresnių skrebučių, riestainį, džiovęsį (netinka skrebučiai, kuriuose yra česnako arba svogūno).
- Prieš valgį įvyniojus į marlės skiautelę kelias atšaldytas spanguoles, įsidėti į burną ir laukti, kol jos atšils. Atšilusias spanguoles sukramtyti, jų sultis nuryti, o marlės skiautelę išspjauti. Jei burnos gleivinė nepažeista, galima čiulpti citrinos riekelę.
- Tinka skystesnis, trintas maistas, želė, kisieliai, košės, trintos sriubos, malta mėsa.
- Ligonio kambarys turėtų būti toliau nuo virtuvės. Kambario duris reikia uždaryti, kad iš virtuvės nesklistų kvapai.
- Daryti lengvą mankštą.
- Jei ligonis dažnai vemia, jo galvą reikia palenkti į priekį virš kriauklės arba indo. Jei ligonis silpnas, jį reikia guldyti ant šono. Po vėmimo skalauti burną vandeniu arba ananasų sultimis, per pusę praskiestomis vandeniu.

- Indą, į kurį lignonis vemia, laikyti švarų, nelaikyti jo lignoniu „prieš akis“. Šis indas turi būti lengvai pasiekiamas, jį galima uždengti popieriniu rankšluosčiu.
- Po vėmimo praplauti burną vandeniu su citrina (jei burnos gleivinė nepažeista); jei gleivinė pažeista, plauti prinokusių ananasų sultimis. Galima duoti kramtyti ananaso skiltelę.
- Dantų protezus naudoti tik valgant.
- Po valgio praplauti dantų protezus.
- Ant kaktos dėti drėgną vėsus rankšluostį. Jį keisti kas 15–20 min.
- Prieš chemoterapiją būtina odontologo konsultacija dėl dantų ėduonies ir dėl dantų šaknų pašalinimo.
- Nukreipti dėmesį valgant: skaityti knyga, laikraštį, žiūrėti televiziją, klausytis muzikos.
- Užsiimti intelektualia veikla: rašyti dienoraštį, prisimintimus, skaityti knyga.
- Vengti riebių, aštrių, kvapą skleidžiančių keptų patiekalų (karbonadų, šašlykų, keptos karštos žuvies).

#### *Silpnumas:*

- Skatinti lignonį kuo daugiau laiko praleisti negulint lovoje.
- Atlikti kvėpavimo pratimus.
- Derinti kasdienę veiklą su poilsiu: kas valandą po 15–20 min. pailsėti.
- Įsigyti padedančių judėti pagalbinių techninių priemonių (konsultuotis su kineziterapeutu arba ergoterapeutu).

#### *Svorio kritimas, apetito sumažėjimas:*

- Valgyti maistą, turintį daug kalorijų ir baltymų.
- Tarp pagrindinio valgio duoti užkandžių. Pavyzdžiui, sumuštinį su laiša, riešutų su medumi, šviežių grietinėlė užpiltų vaisių, karšto šokolado, kondensuotos kakavos, grietinių ledų.
- Valgyti kartu su šeima.
- Valgyti pamažu ir dažnai, nedidelėmis porcijomis.
- Valgyti maistą, turintį daug kalorijų: riešutus, riešutų sviestą, ledus.
- Valgyti mėgstamą maistą.
- Raudoną mėsa prieš verdant pamarinuoti arba verdant įpilti truputį raudonojo vynu.
- Nevalgyti maisto, kuris skleidžia nemalonų kvapą, pavyzdžiui, karštos keptos žuvies.
- Maisto spalva ir konsistencija turi būti patraukli. Ji negali būti panaši į masę, kurią lignonis išvėmė (pavyzdžiui, guliašas).
- Valgyti pailsėjus.
- Valgyti sėdint lovoje arba ant kėdės šalia lovos. Jei lignonis pajėgus, jį galima pasodinti prie stalo. Nevalgyti apsirengus pižama, geriau apsirengti įprastiniais kasdieniais drabužiais.
- Valgant nukreipti dėmesį: žiūrėti televizorių, skaityti laikraštį, knyga.
- Nusipirkti mažesnio dydžio drabužių.

#### *Burnos priežiūra:*

- Po kiekvieno valgymo skalauti burną.
- Su šepetėliu ir dantų pasta valyti dantis du tris kartus per dieną. Valyti ir liežuvį. Naudoti minkštą dantų šepetėlį.
- Kelis kartus per dieną valyti tarpdančius su siūlu. Vaistinėje galima nusipirkti specialų siūlą tarpdančiams valyti.
- Išimti netinkamus protezus.
- Sausas lūpas, kad nesuskirstų, tepti specialiu drėkinamuoju kremu kelis kartus per dieną po valgio.
- Burną skalauti po kiekvieno valgymo. Galima pasigaminti skalavimo tirpalą: vienas litras virinto vandens, arbatinis šaukštelis valgomosios sodos ir vienas šaukštelis valgomosios druskos. Specialaus burnos skalavimo skysčio galima nusipirkti ir vaistinėje.
- Gerti daug skysčių.
- Nakčiai po dantų valymo ir po burnos skalavimo lūpas ir sausą burnos gleivinę galima patepti nesūriu margarinu

arba augaliniu aliejumi. Negalima tepti glicerinu, nes jis dar labiau džiovina burnos gleivinę.

- Esant sausai burnos gleivinei, rekomenduojama valgyti jogurtą, skystas košes, pudingas, plaktą kiaušiniene, virtus mėsos kukulius, trintas sriubas.
- Valgant užsigerti arbata arba negazuotu mineraliniu vandeniu.
- Valgant neskubėti, susikaupti, kad neušspringtumėte.
- Stebėti dėl burnos gleivinės grybelio (kandidozės). Jei ant burnos gleivinės arba ant liežuvio atsiranda baltų į varškę panašių apnašų, reikia konsultuotis su gydančiu gydytoju.
- Jei atsiranda problemų, kreiptis odontologo konsultacijos.
- Vengti: stambiai maltų grūdų duonos, keptos mėsos, aštrių, rūgščių patiekalų, picų, sauso maisto.

#### *Vidurių užkietėjimas:*

- Gerti pakankamai skysčių. Jei nėra širdies nepakankamumo, reikėtų gerti iki 2 litrų per dieną.
- Didinti skaidulinių medžiagų turinčio maisto dietoje: ruginė duona, sėlenos, morkos, raudonieji burokėliai, agurkai, pomidorai, natūralių grūdų košės.
- Vaisiai: džiovintos slyvos, abrikosai, razinos, figos.
- Sėlenų galima dėti į sriubas, košes, mėsos kukulius, blynus ir kitus patiekalus.
- Tinka kefyras, pasukos, jogurtas, šaltas vanduo su medumi.
- Vakare tinka stiklinė kefyro su vienu valgomuoju šaukštu augalinio aliejaus.
- Rekomenduojamas šių vaisių mišinys: džiovintos slyvos – 100 g, džiovinti abrikosai – 100 g, džiovintos figos – 100 g. Visa tai sumalti mėsmale, į masę dėti 100 g medaus. Įdėti po vieną valgomąjį šaukštą į stiklinę šalto vandens ir išgerti prieš miegą arba du kartus per dieną.
- Galima gerti vaistinėse parduodamas vidurių laisvinamąsias arbatas.
- Dėl vidurių laisvinamosios arbatos reikėtų pasitarti su gydytoju arba vaistininku.
- Rekomenduojamos raudonųjų burokėlių sultys, sumaišytos su morkų sultimis.
- Tinka avižų košės.
- Salotos: morkos, agurkai, pomidorai lygiomis dalimis, pridėti sėlenų ir kelis arbatinius šaukštus augalinio aliejaus. Valgyti ryte ir vakare.
- Atlikti fizinius pratimus, daugiau judėti.
- Pasitarti su gydančiu gydytoju dėl vaistų vartojimo.
- Vengti: šviežios duonos, pyragų, bandelių, pyragaičių, ryžių košės, ryžių sriubos, rūkytų produktų, saldumynų, šokolado, riebios mėsos, sūdytų patiekalų, kavos, kakavos, konservuotų produktų.

#### *Žagsėjimas:*

- Mažais gurkšneliais lėtai gerti šalto vandens.
- Greitai praryti du arbatinius šaukštus granuliuoto cukraus.
- Sukelti čiaudėjimą (jei reikia, pauostyti pipirų).
- Ant sprando dėti šaltu vandeniu suvilgytą rankšluostį, kai sušyla, jį pakeisti.
- Iškišti liežuvį.
- Čiulpti ledo gabaliukus.
- Diafragmos srityje stipriai spausti pilvą.

#### *Pragulų profilaktika:*

- Pragulų atsiradimą skatina daugelis veiksnių: ilgalaikis spaudimas į minkštuosius audinius, drėgna lovos patalynė, prakaitavimas, šlapimo arba išmatų nelaikymas. Labai pavojingas išmatų nelaikymas, nes plintančios bakterijos odą veikia ir toksiškai.
- Pragulų dažniausiai atsiranda gulint lovoje: pakaušio srityje, ties mentėmis, kryžkaulio, kulnų srityse, sėdint

- vežimėlyje – sėdmenų srityje, kur skeleto kaulai remiasi į kietą pagrindą.
- Lovos patalynė turi būti sausa, lygi, be raukšlių ir švari, be trupinių.
  - Ligonio apatiniai drabužiai turi būti sausi, be raukšlių, medvilniniai, laidūs orui, nevaržantys judesių.
  - Apžiūrėti odą bent du kartus per dieną, ar neatsiranda odos paraudimų.
  - Odą laikyti švarią, sausą, vengti nubrozdinimų.
  - Negalima liginio traukti, vilkti (vengti trinties), reikia pakelti ir paguldyti.
  - Po tuštinimosi ir šlapinimosi laikytis asmens higienos: nuplauti su vaikišku muilu, nusauginant odą ne trinant rankšluosčiu, bet rankšluostį liečiant prie odos.
  - Keičiant sauskelnes būtina laikytis asmens higienos.
  - Keisti ligonio padėtį ne rečiau kaip kas dvi valandas, sudaryti ligonio kūno padėties keitimo tvarkaraštį.
  - Pragulų profilaktikai naudoti specialius čiužinius, kurie padeda maksimaliai sumažinti kūno slėgį į žmogaus kūno audinius, arba nuomoti specialias lovas.
  - Jei ligonis nedūsta, lovos galvūgalį laikyti kuo mažiau pakeltą.
  - Sėdinčiam vežimėlyje ligoniui dažnai reikia keisti atramos taškus (pasiversti į vieną ar kitą pusę), naudoti specialias sėdynes pragulų profilaktikai.

- Alkūnių, kulnų pragulų profilaktikai naudoti specialias oro arba gelio pagalvėles, kurios apsaugo nuo trynimosi ir traumų dėl kieto paviršiaus.
- Sureguliuoti mitybą (vartoti pakankamai skysčių, baltymų, pasitarti su gydančiu gydytoju).
- Atsiradus odos paraudimui, pranešti gydančiam gydytojui arba slaugytojui.

*Plaukų slinkimas chemoterapijos ar spindulinės terapijos metu:*

- Veido chirurginiai randai arba pigmentacija paslepia naudojamą kosmetiką.
- Galimas akių makiažas, antakių dažymas, lūpų dažai, veido skaistalai, tačiau spalva neturi būti ryški.
- Naudoti plaukų šepetį su labai švelniais šereliais.
- Naudoti švelnų plaukų šampūną pažeistiems plaukams arba vaikams skirtą šampūną.
- Kad per naktį iškritusius plaukus būtų lengviau nuvalyti, reikia naudoti flanelinį pagalvių užvalkalą arba ant pagalvės uždėti kilpinį rankšluostį. Rytą plaukų šepetį rankšluostį iššukuoti. Galima miegoti ir su kepuraitė.
- Nuslinkus plaukams, naudoti šalikėlių, skarelę, kepurę, skrybėlę, peruką.
- Leisti vaikams patiems pasirinkti peruką.
- Vengti: plaukų balinimo, dažno šukavimo, garbanojimo, plaukų lako.

## SĖKMĖS ISTORIJS

# Baltas chalatas – mano talismanas

*Elina Dzengo*

*Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė*

2019 metai man yra jubiliejiniai, nes jau 20 metų dirbu Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje ir galiu nuoširdžiai pasakyti, kad baltas chalatas tapo mano talismanu.

Taigi, 1999 metais įsidarbinau sanitarė Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje (RVPL). Nesakysiu ir nemeluosiu, kad atėjau dirbti į ligoninę iš pašaukimo. Tuo metu dėl susiklosčiusių aplinkybių ieškojau darbo arčiau namų ir tokio, kad galėčiau dirbti pamainomis. Iš pradžių buvo nelengva, nesijaučiau patenkinta. Po kiekvieno sunkaus budėjimo į galvą išlindavo mintis, kad reikia keisti darbą, bet... viskas tuo ir pasibaigė. Ir taip budėjimas po budėjimo nejučia bėgo metai, net sunku patikėti, kad jau 20 metų dirbu šioje ligoninėje.

2014 metais iš darbovietės gavau pasiūlymą baigti slaugytojo padėjėjo mokymus Slaugos darbuotojų tobulinimosi ir specializacijos centre (dabar – Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras, toliau – Kompetencijų centras). Džiaugiuosi, kad priėmiau pasiūlymą ir sėkmingai baigiau šiuos mokymus. Nuo to laiko ligoninė nuolat organizuoja slaugytojų padėjėjų mokymus. Į mokymus susirinko apie



30 darbuotojų iš skirtingų gydymo įstaigų. Mums dėstė puikios, šaunios dėstytojos Beatričė, Violeta, Rimantė. Mokymai buvo be galo įdomūs ir pažintiniai. Pasibaigus teorinei daliai vyko praktiniai mokymai. Galima sakyti, kad tai buvo įdomiausia ir linksmiausia mokymų dalis, nes teko paciento arba slaugytojo padėjėjo vaidmenys. Vienas kitą turėjom vartyti lovoje, maitinti, pakeisti rūbus, sauskelnes, suteikti pirmąją pagalbą, transportuoti „pacientą“. Trumpai tariant, teko atsidurti ne kartą ant grindų. Įgyti reikalingų profesinių žinių padėjo ir rodoma įdomi vaizdinė medžiaga. Šiuose mokymuose išmokau daug naujo, įgijau reikalingų įgūdžių. Mokymasis juose buvo lemtingas postūmis mano tolesniam pasirinkimui. Pradėjau daugiau domėtis medicina, skaityti medikams skirtus straipsnius. 2016 metais įstojau studijuoti į Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetą Bendrosios praktikos slaugą. Derinti dinesnes studijas dirbant visu etatu slaugytojo padėjėja ir turint šeimą nėra paprasta, bet su artimųjų, draugų ir kolektyvo palaikymu gan neblogai susitvarkau.

Šiuo metu esu trečio kurso studentė, trečius metus praneumeju leidinį „Slauga. Mokslas ir praktika“, ruošdama atsisakymo darbus visada remiuosi jame publikuojamais straipsniais.

Dėkoju kolegijos ir Kompetencijų centro dėstytojams už suteiktas žinias, palaikymą, pagalbą. Linkiu visiems tobulėti ir siekti užsibrėžtų tikslų.