

„Tik meilė žmonėms man padėjo pasiekti tai, ką šiandien turiu“

*Raimonda Steikūnienė
Vilniaus miesto klinikinė ligoninė*

*Vilniaus miesto klinikinės ligoninės (toliau – VMKL) 1-ojo dienos chirurgijos skyriaus vyresniajai slaugos administratorėi **Helenai Linkevič** Valstybės ir Tautiškos giesmės dienos proga 2019 metų liepos 6 d. už nuopelnus Lietuvos Respublikai ir Lietuvos vardo garsinimą pasaulyje Prezidentė Dalia Grybauskaitė įteikė Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino ordino medalį.*



Vyresnioji slaugos administratorė Helena Linkevič

Helena vidurinę mokyklą baigė Lentvaryje. 1972 metais su pagyrimu baigė Vilniaus medicinos mokyklą ir įgijo medicinos sesers profesinę kvalifikaciją. Profesinę veiklą pradėjo Vilniaus miesto 2-osios ligoninės Terapijos skyriuje. 1983 metais pradėjo dirbti Vilniaus miesto klinikinėje ligoninėje 4-ame abdominalinės chirurgijos skyriuje vyresniaja medicinos seserimi. 2011 metais vykdant VšĮ Vilniaus miesto universitetinės ligoninės Chirurgijos klinikos skyrių reorganizaciją, Helenai buvo patikėtos naujai įsteigto Dienos chirurgijos skyriaus (operacinių ir skyriaus) vyresniojo slaugos administratoriaus pareigos.

Ypatingas pareigingumas, atsakomybė – tai bruožai, kuriais Helena pasižymėjo nuo pat pirmos darbo dienos. Su patirtimi tobulėjo profesionalumas, sumanumas, išmoko greitai orientuotis sprendžiant paciento sveikatos ar net gyvybės klausimus. Ji tapo puikia slaugytoja, pavyzdžiu kolegėms ir gydytojams. Helena aktyviai dalyvauja diegiant slaugos naujoves skyriuje: greitai įsisavina naujas metodikas, aparatūros valdymą. Itin geru žodžiu ją apibūdina kolegės bei pacientai – dėmesinga, sąžininga, rūpestinga, atidi kito skausmui ar nelaimei.

Per ilgus darbo metus ligoninės kolektyvas Heleną pažįsta kaip itin punktualią, darbščią, linksmą, smalsią darbuotoją. Ji yra puiki kolegė, gebanti subtiliai pasidalyti savo patirtimi su jaunesnėmis kolegėmis, studentais. Dar viena puiki savybė –



tai nuoširdus bendravimas tiek su personalu, tiek su pacientais. Šios savybės buvo svarbios buriant naują kolektyvą intensyviai darbui Dienos chirurgijos skyriuje. Helena dėl aktyvios veiklos nuolat kolegių išrenkama Slaugos tarybos nare.

Nuo 1993 metų Helena aktyviai įsitraukė į tarptautinį paliatyvosios slaugos ir pacientų priežiūros hospisuose judėjimą. Iki 2005 metų ji keletą kartų dalyvavo tarptautiniuose susitikimuose Lenkijoje su įvairių šalių specialistais aptariant pacientų priežiūros problemas. Helena buvo viena pirmųjų, susipažinusių su sveikatos priežiūros specialistų ir religinių bendruomenių bendradarbiavimo veikla Lenkijoje. Ši patirtis buvo itin naudinga ne tik ligoninei, bet ir šalies mastu, teikiant siūlymus Sveikatos apsaugos ministerijai ir kitoms institucijoms dėl paliatyvosios medicinos teisės aktų rengimo.

Jau nuo medicininio darbo pradžios Helena įsitraukė į Vilniaus miesto 2-ojoje ligoninėje veikusio moterų vokalinio ansamblio veiklą, o nuo 1989 metų yra aktyvi Trakų kultūros rūmų lenkų folklorinio ansamblio „Trakiečiai“ narė. Šioje visuomeninėje veikloje Helena dalyvauja su vyru. Kartu su ansambliu, puoselėjančiu lenkų tautos kultūrinę tradiciją, dalyvavo įvairiuose festivaliuose Lenkijoje, Latvijoje, Sankt Peterburge, Čekijoje. Helena su vyru yra kasmetinių liaudiškos muzikos festivalių, vykstančių Trakuose įvairiomis progomis, dalyviai.

Helena – aistringa keliautoja, stengiasi ne tik kasmet aplankyti bent vieną užsienio šalį, bet ir pati organizuoja išvykas kolektyvui. Kartais kuria eilėraščius, o prireikus sukuria dainai žodžius. Kita puiki savybė – šeimininkavimas. Savo puikiais ir ypač skaniais patiekalais palepina ne tik namiškius, bet ir kolektyvą. Nė viena skyriaus ar ligoninės šventė, organizuota paroda neapsieina be Helenos improvizacijų.

2012 metais Helena apdovanota Vilniaus miesto savivaldybės įsteigta nominacija „Auksinės mediko širdies“ simboliu ir mero padėka. Ne kartą įvairių įvykių proga jai įteiktos tiek miesto vadovų, tiek ligoninės direktoriaus padėkos.

Slaugytoja Helena Linkevič apie save:

Būna gyvenime laikotarpiai, kai reikia apsispręsti dėl ateities, profesijos. Tuo metu, kai baigiau mokyklą, šeimoje pradėjo sirgti seneliai. Tarp mūsų medikų nebuvo, aš norėjau būti gydytoja. Kad galutinai suprasčiau, ar tinku šiai profesijai, nutariau pradėti mokslus medicinos mokykloje, kurią baigiau su pagyrimu. Bet tuo ir baigėsi.

Sukūriau šeimą, vyras buvo studentas, neleidau sau išnaudoti tėvų, nes būtų turėję mus išlaikyti. Pirmą mano darbuovietę buvo Vilniaus miesto 2-osios ligoninės Vidaus ligų skyrius. Man gerai sekėsi. Kurį laiką kolegos gydytojai ragino mokytis toliau, bet aš viena gaudavau atlyginimą šeimai išlaikyti. Nesigailiu, kad likau slaugytoja, nes mano šeima vis vien esu gydytoja. Manau, kad slaugytojo profesija labai naudinga jaunam žmogui. Įgytos teorinės žinios ir praktiniai įgūdžiai gyvenime nepaprastai reikalingi.

Po vienuolikos darbo metų buvau pakviesta į tuometinę Vilniaus miesto 6-ąją klinikinę ligoninę (dabar – Vilniaus miesto klinikinė ligoninė) eiti Chirurginio skyriaus vyresniosios medicinos sesers pareigas. Buvo sunku. Skyriuje 80 lovų, bet iš ryto pacientų skaičius siekdavo iki 100. Guldė ant pristatomų kušėčių, sofų ir kt. Skyrius nebuvo remontuotas nuo tada, kai pastatė ligoninę. Tekdavo kartais ir apsverkti. Vėliau Vilniaus mieste atsirado kitų medicinos įstaigų, pacientų srautas pradėjo mažėti, atitinkamai mažėjo lovų skaičius, o į mūsų jau suremontuotą skyrių (4-asis abdominalinės chirurgijos skyrius) perkėlė paci-

entus su nušalimais, nudegimais. Tada dirbti buvo sunkiausia per visą mano, kaip slaugytojos, praktiką. Nušalusieji beveik visi buvo benamiai. Gerai tai, kad įgavome tokių pacientų slaugos patirties.

Ilgą laiką teko dirbti naktimis. Tai papildoma atsakomybė darbuotojui. Naktį budėti lieka mažai personalo, reikia rūpintis didesniu pacientų skaičiumi, nėra šalia gydytojo. Tokia patirtis sudarė sąlygas išmokti savarankiškai priimti sprendimus ir ateityje, jau dirbant vadovaujama darbą.

Atmintyje liko pirmo paciento mirtis, kurios niekada nepamiršiu. Susidūrimas su mirtimi jaunam žmogui visada sukelia stiprių emocijų, o kūno sutvarkymo vaizdai ilgai neapleido.

Darbe būdavo ir smagių atokvėpio momentų. Nepamirštamai malonų prisiminimą paliko pacientų suorganizuotas Naujųjų metų sutikimas budinčiam personalui gruodžio 31-osios naktį. Tai vyko palatoje, kurioje buvo nevaikštančių, bet norinčių renginyje dalyvauti pacientų. Pacientai papuošė palatą pačių padarytomis popierinėmis girliandomis, stalas buvo pilnas vaisių, atsirado net Kalėdų Senelis. Iškilmingai iš didelių stiklinių gėrėme sultis, kefyrą. O per langą grožėjomės virš Gedimino kalno žybsinčiomis fejerverkų viršūnėmis. Buvo netikėta, malonu ir smagu.

Šiuo metu su savo kolekyvu dirbame 1-ajame dienos chirurgijos skyriuje. Kolektyvą subūriau pati, todėl dabar džiaugiuosi draugiška ir darnia komanda. Tai mano antroji šeima.

Žvelgdama į prabėgusį laiką darbinėje ir kitoje mano veikloje (dainavimas, šokiai, kūryba), drąsiai ir neabejodama galiu patvirtinti, kad tik meilė žmonėms man padėjo pasiekti tai, ką šiandien turiu. Mano šeima (vyras, vaikai, anūikai) ir slaugytojo darbas, – nors ir tradiciškai pasakysiu, – tai gyvenimo prasmė, dėl to jaučiuosi jauna, nuolat turiu svajonių.

SAVIŠVIETA

Ruduo – grybų metas

Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Nuo seniausių laikų žmonės vartoja grybus maistui. Rašytiniuose šaltiniuose išliko žinių, kad juos rinko ir valgė Babilonijos, Senovės Graikijos ir Senovės Romos gyventojai.

Šviežiuose grybuose yra gana daug vandens (88–92 proc.), taip pat azotinių medžiagų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų bei vitaminų. Azotinėse medžiagose vyrauja baltymai, o angliavandeniuose – cukrus bei glikogenas, būdingas mėšai. Iš mineralinių medžiagų gana daug kalio, fosforo, geležies. Grybuose yra nemažai B grupės ir C bei PP vitaminų. Eteriniai aliejai suteikia jiems savitą aromata. 100 g šviežių baravykų energinė vertė – 23 kcal.

Grybai yra maistingas produktas. Įvairių rūšių grybuose, net ir to paties grybo skirtingose dalyse, baltymų yra nevienodai. Jų daugiausia esama jaunų grybų kepurėlių vaisiniame sluoksnyje, o mažiausia kote. Taigi, apatinę nesukirmijusią kepurėlių dalį būtina suvartoti maistui. Riebalų grybuose yra labai mažai ir tuos pačius organizmas sunkiai įsisavina. Pagal angliavandenių kiekį ir sudėtį grybai panašūs į daržoves, nors nemažai turi tik jiems būdingų junginių. Juose yra glikog-

no, inulino, dekstrinų. Grybai nėra lengvai virškinamas ir įsisavinamas maisto produktas. Viskas priklauso nuo to, kaip jie pagaminti. Ruošiant grybų valgius, ypač grybus apdorojant šiluma, didesnė dalis ląstelienos ir kitų angliavandenių suyra, virsta nesudėtingais, lengvai organizmo įsisavinamais junginiais.

Grybai kaupia radiacines medžiagas, bet Lietuva nėra radiacinė zona, dėl kurios reikėtų nerimauti ir atsakyti grybauti.

Nuo seno sakoma: „Nepažįsti grybų – neik grybauti.“ Ne visi grybautojai laikosi šios nuostatos, kadangi rudenį, prasidėjus grybavimo sezonui, kasmet padažnėja ligonių, apsinuodijusių šia miško gėrybe. Daugiausia žmonių apsinuodija nuodingus grybus supainioję su nenuodingais. Tokią klaidą dažniausiai daro nepatyrę, grybų nepažįstantys grybautojai. Nepatyrę grybautojai dažnai supainioja jauną žalsvąją musmirę su ūmėde. Geriau nerinkti grybų, jeigu jų nepažįsti.

Patartina rinkti tik jaunus ir sveikus grybus, o išvesėjusius ir peraugusius palikti. Nerinkti šalnų pakastų grybų. Gry-