



Gyvenimas su plaučių fibroze: pagalba slaugantiems ligonį

Jei rūpinatės plaučių fibroze sergančiu asmeniu, šioje jo gyvenimo dalyje atliekate labai svarbų vaidmenį.

Slaugydami plaučių fibroze sergantį artimąjį, galite susidurti ir su sunkumais, ir labai maloniomis akimirkomis. Bet kuriuo atveju niekada nepamirškite savo gerovės ir rūpinkitės asmeniniais poreikiais.

Jūsų, kaip slaugytojo, vaidmuo sergančiam artimajam labai svarbus. Šioje skrajutėje pateikiame jums naudingos informacijos ir patarimų.

5 patarimai, kurie padės jums palaikyti plaučių fibroze sergantį artimąjį:

1. Papasakokite apie plaučių fibrozę kitiems

Kai tik būsite pasiruošę, ženkite vieną svarbiausių žingsnių – pasikalbėkite su artimais žmonėmis apie tai, kad jūsų mylimas žmogus serga plaučių fibroze, taip pat su kokiais sunkumais susiduriate jį prižiūradami. Jei radote naudingą plaučių fibrozės aprašymą kokiam nors buklete ar interneto svetainėje, pasinaudokite juo, kad paaiškintumėte, ką reiškia jūsų artimo žmogaus diagnozė ir kaip ji įtakoja jūsų gyvenimą. Gali būti nemalonu ar baugu apie tai kalbėti su kitais, tačiau tik tokiu būdu jie jus supras ir ateityje galės Jus palaikyti.



2. Padėkite artimajam stebėti ligos simptomus

Sergant bet kuria liga labai svarbu suvaldyti simptomus. Priminkite artimajam, kad atkreiptų dėmesį į bet kokius simptomų pokyčius, nes gydytojams tai gali būti svarbi informacija apie ligos eigą. Slaugydamas ligonį galite jam padėti stebėti, ar simptomai nestiprėja. Gydytojai ir slaugytojai turi medicininių žinių apie ligą ir jos gydymą, tačiau jūs žinote išsamią informaciją apie artimojo asmeninę situaciją.



3. Suplanuokite, ką darysite, kai bus sunkios dienos

Slaugant sergantį artimąjį gali būti naudinga turėti veiksmų planą, kaip elgtis, kai dėl simptomų paaštrėjimo jis negalės atlikti tam tikrų darbų, ir kaip jam padėti. Gali būti, kad jam reikia praktinės pagalbos, pavyzdžiui, pagalbos nupirkti maisto produktų, sutvarkyti namus ar pagaminti maistą. Artimajam tikriausiai bus daug lengviau, jei matys, kad pasirūpinta kasdieniais darbais, todėl jis galės daugiau dėmesio skirti kovai su liga ir užsiimti dalykais, kurie jam teikia malonumą.



4. Bendraukite su kitais, kurie slaugo artimuosius: esate ne vieni

Slaugyti artimąjį – nelengva užduotis. Laimei, esate ne vieni – visada yra žmonių, kurie pasiruošę jus išklausti ir suprasti, kaip jaučiatės. Ligonius slaugančių asmenų paramos grupės gali patarti ir padėti įveikti psichologinius ir praktinius sunkumus, susijusius su plaučių fibroze sergančio asmens slauga. Ligonius slaugančių asmenų paramos grupėje plaučių fibroze sergančių žmonių šeimos nariai ir draugai gali pasidalinti su kitais savo jausmais, poreikiais ir rūpesčiais, susijusiais su artimųjų priežiūra.



5. Išlaikykite pusiausvyrą

Teikiant pagalbą kitiems, labai svarbu pasirūpinti ir savimi, savo poreikiais. Daugelis ligonius slaugančių artimųjų pavargsta, netgi išsenka. Dažnas, rūpindamasis reta liga sergančiu žmogumi, savo paties poreikius atideda į šalį.

Raskite mėgstamą veiklą, kuri mažina stresą, ir stenkitės jai skirti laiko. Tai galėtų būti mankšta, joga, meditacija, pasivaikščiojimai ar kokia nors meno veikla – kas tik jums patinka. Rūpindamiesi savo sveikata ir gerove gyvenime išlaikysite pusiausvyrą ir gebėsite dar geriau padėti asmeniui, kurį prižiūrite.

