

Mans aprūpētāja ceļvedis



Palīdzība  
aprūpes laikā



Aprūpes laikā gūtā pieredze var būt sarežģīta, mulsinoša un izaicinoša, taču arī ļoti vērtīga.



# Orientēšanās aprūpes jomā

---

Mēs esam izveidojuši šo bukletu, lai palīdzētu Jums efektīvāk un vieglāk orientēties veselības aprūpes pasākumos un nodrošinātu, ka varat pēc iespējas labāk rūpēties par sevi un saviem tuviniekiem. Jāņem vērā, ka aprūpes laikā var piedzīvot sarežģītas situācijas, mulsošus un izaicinošus brīžus, taču šī iegūtā pieredze ir ļoti vērtīga.

Tāpat nevar nepiebildt, ka, aprūpe, ko veicat individuāli bez attiecīga profesionāla atbalsta, var sagādāt grūtus brīžus, kā arī novest līdz fiziskam un emocionālam spēku izsīkumam. Mēs zinām, ka Jūs varat paveikt daudz, taču neviens cilvēks nevar viens pats paveikt it visu.

Farmaceiti var būt lieliski sabiedrotie, palīdzot Jums orientēties aprūpes procesā. Šajā ceļvedī ir sniegta informācija par to, kā Jūs varat ar viņiem sadarboties, lai Jums un Jūsu aprūpē esošajai personai palīdzētu nodrošināt attiecīgu dzīves kvalitāti.



## Biežāk lietotie veselības aprūpes termini, ar ko Jums var nākties saskarties

Sarunājoties ar dažādiem veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējiem, tostarp farmaceitu, Jūs varat dzirdēt vārdus vai jēdzienu, kas Jums ir sveši. Nekad nekautrējieties lūgt paskaidrot kādu jēdzienu. Tas, cik precīzi Jūs saprotat norādījumus, ietekmē Jūsu spēju rīkoties, ņemot vērā konkrēto informāciju.

Tālāk ir paskaidroti daži no biežāk lietotajiem vārdiem vai terminiem, ko varat dzirdēt, runājot ar veselības aprūpes speciālistiem.

- Akūta slimība sākas pēkšņi un parasti arī ātri beidzas.
- Hroniska slimība ir pastāvīgi vai atkārtoti noritoša slimība.
- Deģeneratīva slimība ir slimība, kuras ietekmē notiek pakāpeniska dzīves kvalitātes un/ vai ķermeņa funkciju pasliktināšanās.
- Diagnoze ir slimības vai citas problēmas noteikšana, pārbaudot simptomus.
- Pilnvarojums par tiesībnespēju ir juridisks dokuments, ar kuru kādai citai personai tiek piešķirtas tiesības pieņemt lēmumus par veselību konkrētās personas vārdā, ja tā kļūst rīcībnespējīga.
- Paliatīvā ārstēšana ir ārstēšana, kas nepalīdz izārstēt konkrēto slimību, taču var mazināt tās radītās sāpes un citus simptomus.
- Pilnvara rīkoties ar īpašumu (dažkārt dēvēta par „ilgstošu”, „ilgtermiņa” vai „ģenerālo” pilnvaru, vai „pārstāvības līgumu” atkarībā no provinces vai teritorijas) ir juridisks dokuments, kas kādam citam piešķir tiesības rīkoties personas vārdā, lai veiktu noteiktas juridiskas darbības, kas saistītas ar īpašuma pārvaldību (rēķinu apmaksu, naudas izņemšana no bankas u. c.).
- Prognoze ir iespējamā slimības gaita.
- Remisija ir slimības pazīmju mazināšanās vai izzušana.
- Blakusparādība ir kaitīga un nevēlama cilvēka organisma reakcija, ko izraisījusi zāļu lietošana.
- Simptomi un klīniskās pazīmes ir konkrētās slimības pazīmes, ko var konstatēt veselības aprūpes speciālists, izmeklējot pacientu.



# Noderīga informācija Latvijā

Mums rūp aprūpētāji. Esam apkopojuši pieejamo informāciju cilvēkiem, kuri aprūpē kādu, kam hroniskas slimības vai invaliditātes dēļ nepieciešama mājas aprūpe.

Latvijā aprūpi mājās var nodrošināt gan sociālais dienests, gan līgumpartneri, piemēram, nevalstiskās organizācijas vai uzņēmumi. Likums nosaka, ka mājas aprūpes pakalpojums būtu jānodrošina visās pašvaldībās.

Pieejamās palīdzības iespējas cilvēkiem ar hroniskām slimībām:

- aprūpe mājās,
- pavadoņa – asistenta palīdzība,
- palīgierīces un instrumenti,
- drošības pogas ieviešana,
- silto pusdienu piegādes pakalpojums
- rehabilitācijas centri,
- pansionāti.

Pieejamās palīdzības iespējas aprūpētājiem:

- finansiāls atbalsts aprūpētājam,
- psiholoģiskais atbalsts aprūpētājam.

Lai iegūtu plašāku informāciju par iespējām un pieejamajiem resursiem Latvijā, skatiet ceļvedi: Aprūpe Latvijā

[teva.lv](http://teva.lv) → Rūpes par veselību



## Kā rīkoties: kā vislabāk novērtēt radušos problēmu un kā rast risinājumu\*

Rūpējoties par sevi, Jūs bieži vien zināt, kas nav gluži pareizi. Taču to saprast var būt krietni grūtāk, ja Jūs sniedzat atbalstu kādam citam. Neatkarīgi no tā, vai problēma ir saistīta ar vecumu vai konkrētu veselības stāvokli, Jūsu aprūpē esošajai personai var būt grūtības sazināties. Tālāk ir norādīti simptomi, kam būtu jāpievērā uzmanība.

Ja Jūsu aprūpē esošā persona norāda uz diskomfortu vai ja pamanāt kaut ko, kam, jūsuprāt, nevajadzētu būt, vai arī ir novērojamas kādas izmaiņas, pierakstiet savus novērojumus un novērtējiet situāciju, lai varētu pieņemt lēmumu par turpmāko rīcību. Novērojot jebko no tālāk minētā, noteikti informējiet veselības aprūpes speciālistus.

### Fiziskas izmaiņas

- Drudzis
- Sāpes (lokālas vai vispārējas)
- Miegas (miegainība, bezmiegs, nogurums, miega režīma izmaiņas)
- Ādas stāvoklis (nieze, pūtītes, ādas krāsas izmaiņas)
- Nespēks, nogurums
- Ēstgriba/gremošana (ēstgribas trūkums, pārāk liela ēstgriba, aizcietējums, caureja, vēdera uzpūšanās, slikta dūša).
- Galvassāpes
- Reibonis (apreibuma sajūta, bieža diskomforta sajūta, ģībonis)

---

\* Ņemiet vērā, ka šaubu gadījumā, vienmēr veiciet vairākus piesardzības pasākumus. Sazinieties ar izvēlētajā ģimenes ārsta praksi vai steidzamos gadījumos zvaniet 113, lai nekavējoties saņemtu palīdzību.

## Uzvedības un psiholoģiska rakstura izmaiņas

- Garastāvoklis (kāpumi un kritumi)
- Uzmanība/koncentrācija (uzmanības trūkums, slikta atmiņa, dezorientācija vai apjukums)
- Negatīvas domas (depresija vai trauksme)
- Agresija

## Funkcionālas izmaiņas

- Dzirdes izmaiņas
- Redzes izmaiņas
- Mobilitātes izmaiņas
- Nespēja piecelties no krēsla

Ja novērojat kādus citus simptomus vai blakusparādības, kas iepriekš nav uzskaitītas, pierakstiet tās.

Ko es novēroju

Cik bieži es to pamanu

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ja Jūsu aprūpē esošās personas veselības stāvoklis uzlabojas, noteikti to atzīmējiet un pastāstiet veselības aprūpes speciālistam.



# Veselības aprūpes speciālistu sniegtā palīdzība

Dažādi veselības aprūpes speciālisti var palīdzēt Jums tikt galā ar daudziem svarīgiem aprūpes aspektiem. Varbūt kāds no tālāk minētajiem ieteikumiem var Jums palīdzēt.

## Informācija par slimību vai invaliditāti

- Lūdziet detalizētu informāciju par kādu no veselības problēmām, diagnozi un jaunām ārstēšanas iespējām.

## Informācija par jūsu veselību

- Vaicājiat padomu un ieteikumus ar veselību saistītos jautājumos, kā labāk rūpēties par savu veselību.

## Medikamentu pārvaldība

- Noskaidrojiet informāciju par dažādām medikamentu lietošanas iespējām.
- Apspriediet, kā racionalizēt jūsu aprūpē esošās personas medikamentu lietošanas grafiku.
- Ziņojiet par zāļu lietošanas radītām problēmām, piemēram, blakusparādībām un pārrunājiet alternatīvas medikamentu lietošanas iespējas.
- Lūdziet atkārtoti izrakstīt medikamentu receptes.
- Iepazīstieties ar katra lietotā medikamenta lietošanas instrukciju.
- Iegūstiet noderīgus padomus un apgūstiet stratēģijas, kā rīkoties gadījumos, kad Jūsu aprūpē esošā persona nevar pati ārstēties vai atsakās lietot zāles.

## Citi ar veselību saistīti palīglīdzekļi

- Iegādājoties citus ar veselības aprūpi saistītus produktus, piemēram, pārvietošanās palīglīdzekļus vai ierīces mājokļa pielāgošanai, konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistiem.

## Aprūpes koordinēšana

- Veselības aprūpes speciālists var palīdzēt sazināties ar citiem profesionāļiem.





## Aprūpētāja pašvērtējums\*

Izdegšanas/noguruma pazīmes	Nekad	Reizēm	Bieži	Vienmēr
Es nevaru aizmigt vai bieži pamostos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dienā man trūkst enerģijas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ēdu pārāk daudz vai pārāk maz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es biežāk slimoju (gripa, saaukstēšanās, galvassāpes).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmu nepacietīgs vai viegli uzbudināms.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es jūtos vainīgs, ka nedaru pietiekami daudz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man ir grūti koncentrēties vienkāršiem ikdienas uzdevumiem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es kļūstu aizvien aizmārīgāks.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es pārtraucu nodarboties ar aktivitātēm, kas man agrāk sagādāja prieku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmu sociāli nošķirts no draugiem un ģimenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es jūtos skumjš vai nomākts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es jūtu trauksmi vai esmu noraizējies.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmu zaudējis interesi kaut ko darīt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ja esat atzīmējis atbildi „bieži” vai „vienmēr” kādā no iepriekš minētajiem apgalvojumiem, iespējams, ir pienācis laiks vērsties pēc palīdzības pie veselības aprūpes speciālista, jo arī Jums ir jā rūpējas par sevi.

\* Šis materiāls nav medicīniskas konsultācijas aizstājējs. Lūdzu, konsultējieties ar ārstu, ja Jums ir veselības problēmas.



# Aprūpētāja izdegšanas pazīmju atpazīšana

Iespējams, ka Jūs kā aprūpētājs esat tik ļoti pievērsis uzmanību Jums tuvā cilvēka vajadzību apmierināšanai, ka neapzināties, cik ļoti cieš Jūsu paša veselība un labsajūta.

Aprūpes laikā ir svarīgi atpazīt tālāk minētās aprūpētāja izdegšanas pazīmes un konsultēties ar ārstu, kā arī meklēt vajadzīgo atbalstu, pirms nonākat situācijā, kad spēki ir izsmelti.

- 1 Emociju pārņemts vai pastāvīgi satraukts;
- 2 Bieži jūtas noguris;
- 3 Par daudz vai par maz laika atvēl miegam;
- 4 Pieņemas svarā vai zaudē to;
- 5 Kļūst viegli aizkaitināms vai sadusmojams;
- 6 Zaudē interesi par aktivitātēm, kas agrāk aizrāva;
- 7 Skumjas;
- 8 Biežas galvassāpes, ķermeņa sāpes vai citas fiziskas problēmas;
- 9 Alkohola vai narkotiku, tostarp recepšu medikamentu, pārmērīga lietošana.



## Sagatavoja UAB Teva Baltics filiāle Latvijā.

Šī brošūra ir paredzēta tikai informatīviem nolūkiem kā vispārējs izglītības palīg līdzeklis. Tā neaizstāj licencēta veselības aprūpes speciālista padomu, diagnozi vai ārstēšanu. Šī brošūra neaizstāj ieteikumus, kurus sniedz veselības aprūpes speciālists, kurš pārzina Jūsu veselības stāvokli un medicīnas datus. Vienmēr lūdziet padomu savam veselības aprūpes speciālistam par visiem jautājumiem, kas varētu attiekties uz Jūsu veselības stāvokli vai ārstēšanas iespējām. Nekad neignorējiet veselības aprūpes speciālistu ieteikumus un nekavējieties ar šāda padoma meklēšanu, paļaujoties uz šajā brošūrā ietvertu informāciju. NPS-LV-NP-00068

teva.lv → Rūpes par veselību