

# Vēzis: ceļvedis aprūpētājiem

---

Mēs esam izveidojuši šo ceļvedi, lai sniegtu jums nepieciešamo atbalstu un dalītos ar praktiskiem ieteikumiem, kā Jūs varat dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, aprūpējot vēža slimnieku.



**teva**





## Rūpes par personu, kurai ir vēzis

Rūpes par ģimenes locekli vai draugu, kuram ir tāda dzīvībai bīstama slimība kā vēzis, bieži vien nozīmē būt pilnībā iesaistītam aprūpes procesā, kā arī sniegt nozīmīgu atbalstu un iedrošināt slimnieku.

Katra aprūpes situācija ir atšķirīga un laika gaitā var mainīties. Vienu dienu, iespējams, jūs sniegsiet emocionālu un praktisku atbalstu. Citā dienā jums nāksies palīdzēt lietot medikamentus un organizēt klātienes vizītes. Vēl kādā brīdī var arī rasties sajūta, ka vairāk veicat tādus ikdienas darbus kā ēdiena gatavošana un uzkopšana. Aprūpe neietver tikai kādu vienu pienākumu, un tāpēc aprūpes process ir izaicinājumu pilns.

Jaunie pienākumi var būt sarežģīti un dažkārt sagādāt daudz stresa. Taču ir veidi, kā aprūpes ikdienas gaitas padarīt mazāk saspringtas. Jums ir jāplāno veicamie uzdevumi, jā rūpējas par sevi un jāizmanto pieejamā palīdzība. Ņemiet vērā, ka arī jums ir nepieciešama informācija un atbalsts tādā pašā apmērā, cik tas ir vajadzīgs Jūsu aprūpē esošajai personai.

Tuvinieka, kurš sirgst ar vēzi, aprūpe Jums var būt ļoti vērtīga pieredze - Jums var izveidoties ciešāka saikne ar viņu, Jūs varat atklāt jaunas prasmes, iekšējo spēku un izturību, kā arī pārvērtēt attieksmi pret ģimeni un draugiem, kas ir blakus un sniedz nepieciešamo atbalstu.



---

Aprūpētāji ir ļoti nozīmīga veselības aprūpes komandas daļa.



# Diagnozes noteikšana

Būt par aprūpētāju ir liels darbs. Tāpēc aprūpētājam ir jāzina, kas viņu gaida, veicot šādu darbu.

Jūsu darba ikdienu var ietvert šādus pienākumus:

- ārstu apmeklējumu plānošana un došanās vizītēs,
- medikamentu ievadīšana, blakusparādību uzraudzība un pārvaldība,
- fiziskā aprūpe, tostarp barošana, apģērbšana un mazgāšana,
- ģimenes un draugu informēšana par aprūpējamā veselības stāvokli,
- aprūpes pasākumu koordinēšana,
- medikamentu uzskaitē, pārbažu rezultātu un citas dokumentācijas apkopošana,
- juridisko un finanšu jautājumu risināšana,
- emocionālā atbalsta sniegšana un atbalstoša sabiedrotā pienākumu pildīšana,
- palīdzība lēmumu pieņemšanā par nākotni.

Slimībai progresējot, vēža slimnieks var piedzīvot visdažādākā veida pārmaiņas. Tās var būt blakusparādības, kas rodas ārstēšanas procesā, gan arī vēža radītas izmaiņas organismā.

Mainīties var:

- izskats,
- personība, noskaņojums,
- atmiņa,
- miega kvalitāte,
- apetīte un uztura vajadzības.

Jūsu aprūpējamā persona var izjust vai neizjust problēmas saistībā ar kādu no iepriekš minētajiem aspektiem. Taču Jums būs ļoti vērtīgi, ja pajautāsi ārstam, vai kādas no šīm izmaiņām varētu rasties un ko darīt, saskaroties ar šādu situāciju.





## Aprūpes ietekme

Daudzi aprūpētāji bieži vien par prioritāti izvirza sava tuvinieka, nevis savas vajadzības. Taču, nepievēršot uzmanību savām vajadzībām, var nopietni pasliktināties veselība un labklājība. Atstājot novārtā sevi, būs grūti nodrošināt kvalitatīvu aprūpi tuviniekam.

Ja prasības attiecībā uz aprūpi pārsniedz aprūpētāja spējas tikt galā ar tām, var pienākt brīdis, kad viņš jutīsies pārguris un tuvu spēku izsīkumam. Izdegšanu var izraisīt arī garīgais stress, kas rodas, vērojot, kā tuviniekam norit vēža ārstēšanas process un raizējoties par ārstēšanās rezultātu. Izdegšana bieži izpaužas kā nogurums, stress un vispārējs enerģijas trūkums.

Vēl viens no izdegšanas veidiem ir „līdzjūtības nogurums”, kas ir emocionālā iztukšošanās, kad cilvēks ļoti aktīvi līdzdarbojas un iesaistās vēža slimnieka aprūpē. Aprūpētāju var pārņemt bezpalīdzības sajūta, un viņam ir maz rezervju un resursu, lai papildinātu savus enerģijas krājumus.



Vēzim progresējot, aprūpējamajam cilvēkam būs nepieciešama atšķirīga veselības un sociālā aprūpe.



# Aprūpētāja izdegšanas pazīmju atpazīšana

Vēzis ir smaga slimība, kuras dēļ Jums tuvais cilvēks var kļūt fiziski un psiholoģiski atkarīgs no jums.

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 turpmāk minētās aprūpētāja izdegšanas pazīmes un konsultēties ar ārstu, kā arī meklēt vajadzīgo atbalstu, pirms nonākat situācijā, kad spēki ir izsmelti.

Ņemiet vērā šīs aprūpētāja izdegšanas pazīmes:

- 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.





---

Aprunājieties ar savu veselības aprūpes sniedzēju par stratēģijām, kas palīdzēs Jums tikt galā ar šiem izaicinājumiem.



## Rūpējieties par sevi

Vēža slimniekam ir būtiski, lai Jūs kā aprūpes palīgs būtu vesels un enerģisks. Ņemiet vērā šos ieteikumus, lai Jūs varētu pēc iespējas labāk palīdzēt sev un savam tuviniekam.



### Pieņemiet pašreizējo realitāti

Var būt grūti atzīt, ka Jūsu tuviniekam ir dzīvībai bīstama slimība. Taču, kad Jūs to pieņemsiet, būs vieglāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem.



### Savu iespēju apzināšana

Rūpes par kādu, kam ir vēzis, prasa laiku un enerģiju. Pastāv varbūtība, ka Jūsu iespējas būs ierobežotas un Jums būs jānosaka prioritātes. Iespējams, būs grūti atzīt, ka nevarat paveikt visu, un Jums būs jāsamierinās ar to, ka par dažām lietām jāsaka „nē”.



### Pieņemiet savas sajūtas

Aprūpētāji jūtas dažādi. Jūs varat justies apmierināts, dusmīgs, neapmierināts, vainīgs, laimīgs, skumjš, mīlošs, bailīgs, aizvainots, cerību pārpilns un cerības zaudējis. Esiet laipns un pacietīgs pret sevi un mēģiniet atrast nodarbošanās veidus, kas sniedz Jums pozitīvas emocijas un palīdz tikt galā ar šīm mainīgajām sajūtām. Tās var būt sarunas ar draugiem, kuri sniedz vajadzīgo atbalstu, tā var būt vingrošana vai dienasgrāmatas rakstīšana.



### Dalieties savās sajūtās

Centieties nepaturēt sevī esošās emocijas. Dalieties savās sajūtās ar kādu, kam uzticaties, Jūsu bažas var šķīst vieglāk pārvaramas. Aprūpētāju atbalsta grupas ir pieejamas gan klātienē, gan tiešsaistē. Tās var sniegt Jums iespēju mācīties no citiem, kas atrodas līdzīgā situācijā.



### Meklējiet pozitīvo

Meklējot dzīvē labās lietas un izrādot pateicību, varat justies labāk pat tajos brīžos, kad esat ļoti aizņemts. Ņemiet vērā, ka ir labi saglabāt humora izjūtu un smieties arī tajos brīžos, kad Jūsu tuvinieks ārstējas, jo smieklī palīdz atbrīvoties no spriedzes un uzlabo pašsajūtu.



### Rūpējieties par sevi

Neaizmirstiet veltīt laiku fiziskām aktivitātēm, ēst veselīgu pārtiku, dzert daudz ūdens un pietiekami izgulēties. Gādājiet, lai emocionālā un garīgā veselība būtu Jūsu prioritāte. Nevilcinieties meklēt profesionālu palīdzību. Ja nepieciešams, apunājieties ar ārstu vai konsultantu.



### Atvēliet laiku sev

Jums ir nepieciešams laiks sev, lai varētu nodoties savām interesēm, kas nav saistītas ar aprūpi. Jūs esat pelnījis tik ļoti vajadzīgo atpūtas laiku. Pirms esat pārlietu noguris, atvēliet laiku, lai tiktu galā ar savām lietām un veltītu pietiekami daudz uzmanības svarīgām attiecībām. Tas palīdzēs Jums saglabāt ilgāk nepieciešamo enerģiju un noskaņojumu, aprūpējot vēža slimnieku.



# Saziņa ar veselības aprūpes speciālistiem

Kvalitatīva saziņa ar veselības aprūpes speciālistiem var pozitīvi ietekmēt jūsu un jūsu tuvinieku labsajūtu.

Esam apkopojuši vairākus padomus, kas palīdzēs Jums efektīvi sazināties ar veselības aprūpes speciālistiem.

- ✓ Izveidojiet dienasgrāmatu vai aktuālo jautājumu sarakstu, ko varat ņemt līdzi uz tikšanos.
- ✓ Skaidri paudiet savas bažas.
- ✓ Izglītojieties jautājumos, kas saistīti ar jūsu tuvinieka vēža diagnozi, tostarp par to, kā to ārstēt, un pieejamajiem resursiem.
- ✓ Veiciet jaunu un mainīgo simptomu uzskaiti, tostarp pierakstiet medicīnisko izmeklējumu rezultātus.
- ✓ Esiet gatavi sniegt atbalstu savam tuviniekam, saņemot vērtējumu, pakalpojumus un terapiju. Jums ir atļauts paust savu viedokli un piedalīties lēmumu pieņemšanas procesā.
- ✓ Skaidri nosakiet savas robežas – dariet citiem zināmu, ko Jūs varat uzņemties un ko nevarat.



---

Pārliecinieties,  
ka Jūs saprotat  
ārstēšanās plāna  
norisi un esat tajā  
iesaistīts.



# Pēc ārstēšanas

Arī pēc tam, kad ārstēšana ir beigusies, vēža slimnieki bieži saskaras ar ārstēšanas blakusparādībām. Viņiem arī ir jāpielāgojas pārmaiņām, ar kurām viņi ir saskārušies. Tālāk sniegtie padomi var palīdzēt Jums tikt galā ar situāciju pēc ārstēšanas kursa beigām.

## Apzinieties savas sajūtas

Tas ir normāli, ka pēc ārstēšanas beigām ir dalītas sajūtas. Jūs varat justies:

- atvieglots, jo Jūsu tuvinieks ir pabeidzis ārstēšanos,
- noraizējies, jo Jūs vairs aktīvi neiesaistāties cīņā ar vēzi,
- vainīgs, ka, neraugoties uz sniegto palīdzību, neesat darījis pietiekami daudz,
- vientuļš un nošķirts.

Atvēliet laiku, lai pārdomātu savu pieredzi, palīdzot vēža slimniekam. Atcerieties, ka Jums un Jūsu tuviniekam, kā arī citiem ģimenes locekļiem un draugiem būs vajadzīgs atšķirīgs laiks, lai stabilizētu emocijas.

## Ieplānojiet laiku sev

Ārstēšanas laikā aprūpētāji savas vajadzības bieži vien atstāj novārtā. Pēc tam, kad Jūsu tuvinieka ārstēšana ir beigusies, padomājiet, kā vislabāk parūpēties par sevi. Apsveriet:

- atsākt tās nodarbes, kas Jums patīk,
- padomāt par to, kā citi var Jums palīdzēt,
- atrast jaunas iespējas, kā pavadīt laiku kopā ar draugiem.

## Ļaujiet, lai citi jums palīdz

Palīdzības lūgšana ir spēka pazīme. Lai gan Jums var rasties kārdinājums visiem stāstīt, ka jums un Jūsu tuviniekam klājas labi, ņemiet vērā, ka draugi, kaimiņi, kolēģi un citi cilvēki, kuri ārstēšanās laikā turējās nomaļus, tagad var sniegt Jums atbalstu. Padomājiet par to, kāda veida palīdzība būtu noderīga. Jo skaidrāk apzināsiet vajadzības, jo vieglāk būs saņemt nepieciešamo palīdzību.

## Sarunas ģimenes lokā

Saziņa pēc ārstēšanas joprojām ir tikpat svarīga kā ārstēšanas laikā. Šis var būt neparedzams periods, un Jūsu ģimenei var būt vajadzīgs laiks, lai pielāgotos mainīgajiem apstākļiem. Noteikti uzklusiet cits citu, esiet pacietīgi un atbalstoši.



---

*"Atgriešanās  
normālā dzīvē" var  
prasīt vairāk laika,  
nekā cerēts.*



# Progresējošs vēzis

Ja Jūsu tuviniekam vēzis progresē, tad aprūpe var kļūt vēl sarežģītāka. Šādā gadījumā vēl svarīgāk ir rūpēties par sevi un vērsties pēc palīdzības. Tas ir attiecināms gan uz Jums, gan vēža slimnieku.

## Jūsu sajūtas

Jūs varat izjust tālāk minētās sajūtas. Ņemiet vērā, ka tās ir normālas un bieži sastopamas sajūtas.

- **Noliegums** Jums var būt grūti pieņemt, ka Jūsu tuvinieks var neizveseļoties. Lai gan nav nekas slikts, ja saglabājat cerības, mēģiniet ieklausīties tuvinieka un ārsta teiktajā, lai patiešām sadzirdētu, ko viņi saka. Faktu noliegšana var likt Jūsu aprūpē esošajai personai sajūst, ka Jūs neizprotat notiekošo.
- **Skumjas** Jūs varat sākt izjust tuvinieka zaudējumu pat tad, kad viņš vēl ir dzīvs. Šo sajūtu dēvē par paredzamām skumjām. Ir pilnīgi normāli just skumjas par zaudējumiem un pārmaiņām, ko piedzīvojat realitātē, kā arī savās domās un sajūtās.

## Jūsu tuvinieka jūtas

Jums ir jāņem vērā arī vēža slimnieka sajūtas. Viņš var baidīties:

- kļūt atkarīgs,
- tikt uzskatīts par vāju vai apgrūtinājumu citiem,
- pārcelties uz veselības aprūpes vai cita veida aprūpes iestādi.

## Sarunas ar sev tuvo cilvēku, kuram vēzis progresē

Ja kādam, kuru tu mīli, ir progresējošais vēzis, tad šādās situācijās bieži vien ir grūti izdomāt sakāmo, jo Jūs uztraucaties, ka pateiksiet kaut ko nepareizi. Taču atcerieties, ka tas, ka Jums rūp tuvinieka liktenis un Jūs attiecīgi rīkojaties, ir vairāk nekā tikai izvēlētie vārdi. Gan Jums, gan Jums tuvajam cilvēkam, visticamāk, ir līdzīgas domas un bailes par mūža nogali. Lai gan tas ir grūti, Jums vajadzētu mēģināt runāt ar sev tuvo cilvēku par vēža stadiju, gatavošanos turpmākajam, savām sajūtām saistībā ar nāvi un viņa vēlmēm dzīves beigās. Ir svarīgi padomāt par testamentu, kas ļaus Jums izpildīt viņa vēlmes, vienlaikus atvieglojot lēmumu pieņemšanu stresa pārpilnajā laikā.

## Dzīvesvietas plānošana

Jums var nākties izlemt, vai personai ar progresējošu vēzi būtu jādzīvo mājās vai jāatrodas aprūpes iestādē. Pieņemot lēmumu, izvērtējiet šādus jautājumus

- Kāda palīdzība ir vajadzīga Jums tuvajam cilvēkam?
- Vai spējat par viņu parūpēties mājās?
- Ja viņš dzīvo viens, vai tas nerada papildu apdraudējumu?
- Kādas ir mājās aprūpes iespējas?
- Cik bieži šai personai būs vajadzīga palīdzība?





# Mūža beigas

## Pazīmes, kas liecina par nāves tuvošanos

Noteiktas pazīmes var liecināt, ka nāve ir tuvu. Tomēr jāņem vērā, ka ne katram cilvēkam novēro visas šīs pazīmes, un pat tad, ja tās ir, tas ne vienmēr nozīmē, ka cilvēks ir tuvu nāvei. Jūsu tuvinieka veselības aprūpes speciālists var sniegt Jums vairāk norādījumu par to, ar ko rēķināties, ja cilvēka mūžs tuvojas izskaņai. Šādas pazīmes var vēstīt par nāves tuvumu:

- miegainība, cilvēks vairāk guļ,
- neskaidrība par laiku, vietu vai draugu un ģimenes locekļu identitāti,
- noslēgtība un neatsaucība,
- mazāka nepieciešamība pēc pārtikas un šķidruma,
- ēstgribas zudums,
- urīna nesaturēšana vai kontroles zudums pār zarnu trakta darbību,
- tumšas krāsas urīns vai samazināts urīna daudzums,
- āda kļūst vēsa, ko var sajūst pieskaroties, tai var būt zilgana nokrāsa,
- apgrūtināta elpošana,
- galvas pagriešana pret gaismas avotu,
- grūti kontrolējamas sāpes.

## Skumju izdzīvošana

Pēc Jums tuvā cilvēka nāves skumjas var kļūt vēl intensīvākas. Katrs skumjas izjūt atšķirīgi:

- daži cilvēki var būt mazāk emocionāli nekā citi,
- daži vairāk strādā un savas sajūtas izrāda darot, nevis runājot par tām,
- daži kļūst dūsmīgi.

Šīs sajūtas ir normālas. Lai gan skumjas var būt dažādas intensitātes, tās var uzrasties un pazust ilgākā laika periodā, arī tad, kad to vismazāk gaida. Ja jūtat, ka Jums ir vajadzīgs atbalsts skumju izdzīvošanas laikā, vērsieties pēc palīdzības pie garīgās veselības speciālista vai atbalsta grupas, kas palīdz cilvēkiem tuvinieka zaudējuma gadījumos.



# Lūdz palīdzību

Jūs varat būt laulātais, dzīvesbiedrs, bērns, ģimenes loceklis vai draugs, kas nodrošina regulāru aprūpi kādam, kam diagnosticēts vēzis. Jūsu loma kā aprūpētājam ir svarīga.

Pieņemiet, ka Jums var būt nepieciešama palīdzība mājas vai aprūpes darbos. Ģimene un draugi var būt svarīgi "aprūpes loka" dalībnieki. Pastāstiet draugiem un ģimenei, ka Jums nepieciešama palīdzība. Lielākā daļa tuvinieku vēlas palīdzēt, bet nezina kā. Draugi bieži vien uztraucas, ka palīdzības piedāvāšana šķitīs uzmācīga, tāpēc dariet zināmu, ka labprāt saņemsiet palīdzību. Nevilcinieties būt specifiski savās vajadzībās.

Izveidojiet sarakstu ar darbiem, uzdevumiem un pakalpojumiem, ko var veikt citi. Nākamreiz, kad kāds piedāvā savu palīdzību, varat sniegt norādījumus, kā veiksmīgāk sniegt šo atbalstu.

Vēža slimniekiem bieži vien nepieciešama ikdienas aprūpe. Vairākos gadījumos ģimene un draugi var nebūt spējīgi nodrošināt pilnīgu aprūpi, tad nepieciešama papildus palīdzība. Konsultējies ar mediķiem vai lokālām atbalsta biedrībām, lai uzzinātu par profesionālās aprūpes pieejamību, kā arī par iespējamo kompensāciju no valsts vai apdrošinātāja.



## 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 pārziņā 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-00062

teva.lv → Rūpes par veselību