

- 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, nusausinant odą ne trinant rankšluosčiu, bet rankšluostį liečiant prie odos.
 - Keičiant sauskelnes būtina laikytis asmens higienos.
 - Keisti liginio padėtį ne rečiau kaip kas dvi valandas, sudaryti liginio kūno padėties keitimo tvarkaraštį.
 - Pragulų profilaktikai naudoti specialius čiužinius, kurie padeda maksimaliai sumažinti kūno slėgį į žmogaus kūno audinius, arba nuomoti specialias lovas.
 - Jei liginis 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 paslepami naudojant 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 dines 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.