



ŠV. PRANCIŠKAUS
ONKOLOGIJOS
CENTRAS



PAGALBOS GALIMYBĖS SUSIRGUS ONKOLOGINE LIGA





ŠV. PRANCIŠKAUS
ONKOLOGIJOS
CENTRAS



VŠĮ ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRAS
KLAIPĖDOS VALSTYBINĖ KOLEGIJA

PAGALBOS GALIMYBĖS SUSIRGUS ONKOLOGINE LIGA

Informacija ligoniui, šeimos nariams,
giminėms, draugams, artimiesiems

KLAIPĖDA, 2014

UDK 616-006-08

Pa61



Lietuvių Katalikų Religijinė Šalpa

Leidiny s išleistas

Lietuvių katalikų religinės šalpos fondo lėšomis

Leidinį parengė Klaipėdos valstybinės kolegijos lektorės
Jolanta Kasnauskienė ir Skaidrė Račkauskienė.

Dėl leidimo publikuoti leidinį buvo svarstyta Klaipėdos valstybinės
kolegijos Socialinio darbo katedros posėdyje.
Socialinio darbo katedros posėdžio 2014 02 21 protokolas
Nr. SSV6-SD4.

Recenzavo Klaipėdos valstybinės kolegijos
doc. dr. Akvilė Virbalienė.

ISBN 978-609-404-171-6

© Šv. Pranciškaus onkologijos centras, 2014

© Spaustuvė DRUKA, 2014

Šv. Pranciškaus onkologijos centras – tai pelno nesiekianti
viešoji įstaiga, kurios misija – sielovada, profesionali ir savanoriška
psichosocialinė pagalba onkologiniams ligoniams bei jų
artimiesiems, visuomenės švietimas.

Kontaktai:

Savanorių g. 4, LT-92291 Klaipėda

WWW.ONKOCENTRAS.LT

WWW.VILTIESBEGIMAS.LT

**Kita informacija apie pagalbos sergantiesiems vėžiu
organizacijas:**

WWW.POLA.LT

Leidiny s „Pagalbos galimybės susirgus onkologine liga“ skirtas
ligoniui, šeimos nariams, giminėms, draugams, artimiesiems, kaip
priemonė susipažinti su pagalbos galimybėmis, siekiant įveikti ir
(ar) sumažinti psichosocialines problemas.

Leidinio tikslas – pateikti informaciją apie pagalbos galimybes
sergantiesiems onkologinėmis ligomis ir jų artimiesiems ligos
eigoje. Ypač didelis dėmesys skiriamas sergančiojo aplinkai.
Leidinyje aptariamos pagrindinės problemos ir galimos jų įveikimo
strategijos.

TURINYS

Įvadas	7
1. KAS YRA PAGALBA?	8
1.1. Socialinė parama ir socialinės paslaugos	8
1.2. Socialinis palaikymas	12
2. ŠEIMOS (SOCIALINIO TINKLO) SVARBA LIGOS ĮVEIKAI	13
3. ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRO TEIKIAMOS PASLAUGOS	14
3.1. Informavimas, konsultavimas	16
3.1.1. Informavimas, konsultavimas dėl problemų, susijusių su sveikata	16
3.1.2. Informavimas, konsultavimas esant finansiniams sunkumams	20
3.2. Sociokultūrinės paslaugos	22
3.2.1. Dailės terapija	23
3.2.2. Muzikos terapija	24
3.2.3. Šokio ir judesio terapija	26
3.2.4. Užimtumo terapija	28
3.3. Psichologinis konsultavimas (pagalba)	28
3.4. Dvasinis konsultavimas	29
3.5. Savigalba	30
Literatūra	32

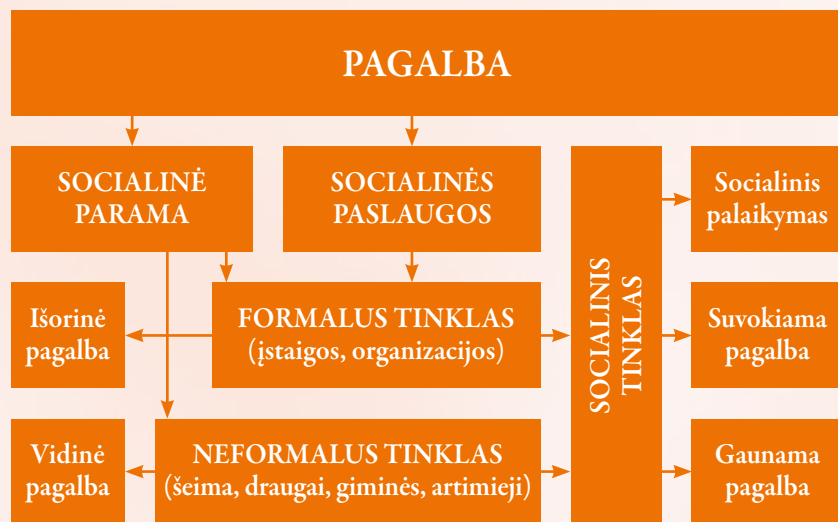
ĮVADAS

Vėžys sukelia 20 % mirčių Europos regione. Kiekvienais metais yra diagnozuojama apie 3 milijonus naujų atvejų, 1,7 milijonų mirčių. Mūsų visuomenėje vėžio diagnozė vis dar prilyginama mirties nuosprendžiui – pvertinamas mirštamumas nuo vėžio ir nepakanamai įvertinamos galimybės kontroliuoti ligą. Šių dienų mokslo ir medicinos pasiekimai onkologiniams ligoniams suteikia viltį išgyti ar bent jau pagerinti gyvenimo kokybę. Susirgus onkologine liga dėmesys yra kreipiamas į fizinės sveikatos gerinimą, tačiau pamirštama, kad sutrinka ne tik sveikata, bet ir psichosocialinis funkcionavimas. Onkologinį susirgimą lydi daug fiziologinių, psichologinių, socialinių ir ekonominių pokyčių. Žinia apie ligą atneša daug skausmo, pasimetimo, nevilties. Kyla klausimai ne tik apie ligą, egzistenciją, bet ir kasdieninį gyvenimą: kaip aš gyvensiu su šia liga, kaip reaguos šeima, artimieji, draugai sužinoję apie ligą, kas su manimi bus, jeigu negalėsiu dirbti? Kaip išspręsiu finansinius sunkumus? Ligą išgyvena ne tik sergantis asmuo, jo artimieji taip pat patiria neaiškumo, nevilties, nežinomybės jausmus: kaip elgtis, nuo ko pradėti, ką sakyti sergančiajam, vaikams, kaip susitvarkyti su staiga užgriuvusiais rūpesčiais? Natūralu, kad sergančiajam, jo šeimos nariams, artimiesiems yra reikalinga kompleksinė pagalba, kuri palaikytų onkologinių pacientų ir jų artimųjų psichosocialinę gerovę, sumažintų įtampą bei padidintų viltį.

1. KAS YRA PAGALBA?

1.1. SOCIALINĖ PARAMA IR SOCIALINĖS PASLAUGOS

Liga, artimo žmogaus netektis, ryškūs socialiniai ir (ar) ekonominiai pasikeitimai neišvengiamai šeimai sukelia daugybę problemų ir stiprių emocinių išgyvenimų. Užsitęsusi krizė sutrikdo įprastą funkcionavimą šeimoje, sukelia naujas problemas, kurios veda į gilėjančią krizę. Siekiant sėkmingai įveikti krizę, ligoniui ir šeimai reikia užtikrinti pagalbos teikimą siūlant paslaugas, įvairių visuomenės sektorių naudingas programas, veiklas, kurių paskirtis – tenkinti sergančiųjų ir šeimos narių poreikius (jos gali būti viešos, privačios arba savanoriškos). Asmens fizinė, psichinė ir dvasinė būklės tarpusavyje susijusios, todėl sergantysis yra pacientas, kuriam sutriko ne vienas iš organų, bet žmogus, turintis problemų, kurias reikia spręsti, atsižvelgiant į fizinius, psichinius bei socialinius aspektus.



1 pav. Pagalbos teorinis modelis

Į ką mes kreipiamės pagalbos iškilus problemoms? Gydytojus? Socialinius darbuotojus? Psichologus? Psichoterapeutus? Šie profesionalai yra pagalbos grandis, tačiau jie nėra pirminis pagalbos šaltinis. Dažniausiai iškilus problemoms mes kreipiamės į šeimos narius, gimines, draugus, bendradarbius ar pažįstamus. Tačiau esamų išteklių šeimos sunkumams įveikti dažnai nepakanka, todėl reikia ieškoti naujų.

Ligoniui, šeimai, atsidūrusiai krizinėje situacijoje, reikalinga socialinė pagalba: emocinė (išklausymas, emocinis palaikymas, atjauta, pastangų įvertinimas), informacinė (informacijos šaltinių nurodymas, konkreti informacija apie tai, kur kreiptis, kokia parama gali būti suteikta, kokie yra pagalbos būdai, kokios paslaugos ir kokiomis sąlygomis gali būti teikiamos), realios situacijos įvertinimas (padėti ligoniui, šeimai suprasti, kokia yra reali jų buitinė ekonominė padėtis), nuostatų, jausmų, vertybių įvertinimas (padėti šeimai įvertinti realią psichologinę situaciją), konkreti (finansinė parama, pagalba atliekant konkrečius darbus, pavyzdžiui, apsipirkimas, skalbimas, mokesčių mokėjimas, nuvežimas pas gydytoją ir kt.).

PAGRINDINIŲ TERMINŲ SAMPRATA:

SOCIALINĖ PAGALBA – socialinių, ekonominių, teisinių ir organizacinių priemonių sistema ar visuma, padedanti įveikti ar sumažinti patiriamas problemas, kurios apsunkina sergančiojo onkologine liga ar šeimos gebėjimą susidoroti su iškilusiomis problemomis. Socialinė pagalba yra orientuota ne tik į šeimos problemų sprendimą, bet ir į jos stiprinimą bei ugdymą, siekiant atstatyti vidinį potencialą susidoroti su esamomis problemomis.

SOCIALINĖ PARAMA apibrėžiama kaip paslaugos ar sistema, teikianti išmokas asmenims, turintiems mažas pajamas ar teisę į paramą. Socialinė parama labiau akcentuoja paramą pinigais, kai ligonis ir jo artimieji laikinai susiduria su iškilusiais pavojais, finansiniais sunkumais. Piniginė parama šeimai ar asmeniui daugiausiai teikiama

pašalpomis arba kompensuojant tam tikras išlaidas. Visgi socialinė parama yra suprantama ir kaip teigiama žmogaus arba grupės įtaka probleminių situacijų atveju. Paramos rūšys: INSTRUMENTINĖ ir EMOCINĖ.

Instrumentinės paramos atveju šeimos narys, artimieji, draugas ir kt. atlieka tokias funkcijas, kurių pats ligonis (šeima) savarankiškai negalėtų atlikti. Tai pasireiškia nuo techninės pagalbos (padėti pavalgyti, apsirengti, nueiti į parduotuvę) iki paprastos paramos ligos atveju.

EMOCINĖ parama – ligonio pasitikėjimo savimi jausmo stiprinimas, bendravimas, dalijimasis kasdieniais džiaugsmiais ir rūpesčiais.

SOCIALINIŲ PASLAUGŲ teikimas yra viena iš pagrindinių socialinės paramos formų. Tai pagalbos suteikimas įvairiomis nematerialinėmis formomis, tai pagalbos priemonė ligoniui (artimajam), praradusiam ar iš dalies neturinčiam tam tikrų gebėjimų savarankiškai rūpintis ligonio (šeimos) gyvenimu. Teikiant socialines paslaugas siekiama patenkinti asmens gyvybinius poreikius, išsaugojant orumą, atkurti ligonio (šeimos) gebėjimą pasirūpinti savimi.

Galimos pagalbos tinklai yra FORMALŪS ir NEFORMALŪS. Socialinės paramos tinklą sudaro asmenys, iš kurių tikimasi visokeriopos pagalbos, emocinės paramos, palaikymo, informacijos ir dėmesio krizės atveju. Suaugusių asmenų neformalios socialinės paramos tinklas gana pastovus tiek ryšių kiekiu, tiek santykių intensyvumu. Formalus socialinis tinklas apima ryšius su įstaigomis, organizacijomis ar asmenimis, kurių paslaugos yra mokamos ir nemokamos. Neformalų socialinės paramos tinklą sudaro savitarpio paramos grupės, draugai, kaimynai, bendruomenė, kurių teikiama parama yra emocinis palaikymas, patarimai, atjauta ir pan. Sutuoaktinis yra pagrindinis asmuo neformaliame socialinės paramos tinkle. Gaunama neformali socialinė parama daro teigiamą įtaką asmens gerovei. Neformalios paramos tinklas pirmiausiai panaudojamas emocinių poreikių tenkinimui. Formali ir neformali socialinė parama derinama, siekiant kuo efektyviau tenkinti poreikius.



2 pav. Šv. Pranciškaus onkologijos centras

GAUNAMA PARAMA – tai konkretūs veiksmai, kuriuos gauna sergantysis ir (ar) jo šeimos nariai. Tai teigiama kito žmogaus arba grupės įtaka sunkiomis aplinkybėmis. Kartais ligoniui (šeimai) reikia žinojimo, įsitikinimo, kad parama bus suteikta esant probleminei situacijai (suvokiama pagalba). Tokiu būdu sergantysis, jo artimieji įvertina, kas jam (jiems) gali padėti sunkiu momentu, kas yra tie asmenys, į kuriuos galima kreiptis rūpimais klausimais. Įsitikinimas, kad prireikus pagalba ir parama bus suteikta, dažnai svarbesnis už konkrečią pagalbą.

Įveikti sunkumus vienam labai sudėtinga. Mes gyvename tarp žmonių. Jie – mūsų vargas ir džiaugsmas. Jie traumuoja ir guodžia. Daugeliu atveju mes be kitų žmonių neišsiverstume. Priimkime šei-

mos narių (vidinė parama) ir kitų žmonių, organizacijų pagalbą, kuri yra suteikiama už šeimos ribų (išorinė parama). Sergančiajam ir jo šeimos nariams teikiama pagalba padeda susidoroti su problemomis, sumažina atskirtį, formuoja gyvensenos ir savivalbos įgūdžius, skatina bendrauti bei bendradarbiauti.

1.2. SOCIALINIS PALAIKYMAS

SOCIALINIS PALAIKYMAS suprantamas kaip suvokiama pagalba, sprendžiant su liga susijusias problemas. Ligoniui (artimiesiems) yra reikalingas socialinis palaikymas – teigiama kito žmogaus, artimųjų pagalba probleminių situacijų atveju. Tai rūpinimasis sergančiuoju, kurį suteikia socialinis tinklas (mama, tėtis, draugas, močiutė, kaimynas, bendruomenė ir t. t.) ar patikimas partneris. Kai kuriais atvejais pakanka tik žinoti, kad palaikantis, užjaučiantis, norintis skirti savo laiką žmogus yra netoliese, o kas dar svarbiau – kad tas žmogus (ar žmonės) iš viso yra. Palaikantys santykiai leidžia tikėti, kad kitas asmuo rūpinasi mumis ir priima mus, o prireikus parems bei padės.

SOCIALINIS PALAIKYMAS gali būti teikiamas keturiose srityse:

1. **EMOCINIS PALAIKYMAS.** Informacija apie tai, kad žmogus yra gerbiamas, vertinamas. Tai pasireiškia šiltų jausmų reiškimu, simpatizavimu, padėtinimu, pritarimu.
2. **Informacinis palaikymas.** Apima tokius elgesio aspektus: mokymą, patarimą, kito paramos šaltinio nurodymą.
3. **Socialinio bendradarbiavimo palaikymas.** Tai kartu leidžiamas laikas ką nors kuriant, poilsiaujant, bendraujant.
4. **Materialinis palaikymas.** Reali pagalba, kai artimas žmogus atlieka tokias funkcijas, kurių pats sergantysis (šeimos narys) savarankiškai negali atlikti. Materialinio palaikymo skalė yra labai plati: nuo techninės pagalbos iki paprastos paramos negalios atveju. Socialinio palaikymo sistema padeda auginti savigarbą, pasitikė-

jimą, prisideda prie geros psichologinės ir fiziologinės žmogaus savijautos.

SERGANTYSIS, ŠEIMOS NARIAI NĖRA VIENI. LABAI SVARBU SUPRASTI, KAD MUS SUPA ARTIMIEJI, DRAUGAI, KAIMYNAI, BENDRUOMENĖS NARIAI, ORGANIZACIJOS, TEIKIANČIOS PAGALBĄ. TODĖL NE TIK IŠSAUGOKIME RYŠIUS ARTIMOJE APLINKOJE, BET IR JUOS PLĖTOKIME, ĮSITRAUKDAMI Į ORGANIZACIJAS, TEIKIANČIAS PAGALBĄ. TOKIU BŪDU IŠPLĖTOJAMOS PAGALBOS GALIMYBĖS SERGANČIAJAM (ŠEIMAI).

2. ŠEIMOS (SOCIALINIO TINKLO) SVARBA LIGOS ĮVEIKAI

Visi mes gyvename apsupti **SOCIALINIŲ TINKLŲ** – tai yra žmonių, artimųjų, su kuriais sieja skirtingo intensyvumo ir artimumo ryšiai. Kuo socialiniame tinkle daugiau artimų žmonių ir kuo įvairnesnis vaidmenis jie atlieka, tuo didesnė paramos tikimybė. Didelės reikšmės turi bendravimas šio tinklo ribose, santykiai tarp jame esančių asmenų. Socialinis tinklas atlieka „pagalvės“ funkciją, sušvelnindamas neigiamą aplinkos poveikį, šiuo atveju įveikiant ar palengvinant ligos situaciją, nes tinklo nariai – artimieji, draugai, giminaičiai – tarsi pasidalija rūpestį tarpusavyje. Ligoniui (šeimai) reikia kitų, ypač artimųjų, pagalbos, jų pasaulis sutrinka, todėl labai svarbu būti išklausytam, išgirstam, nebijoti reikšti jausmų. Artimųjų elgesys (perdėta globa, neigiamos emocijos ir nuotaika) neturi trukdyti sergančiajam gyventi, priimti sprendimus. Kiekvienas sergantis asmuo puikiai jaučia savo fizines ir dvasines galimybes, todėl nereikia patarimais ir draudimais tų galimybių riboti. Reikia padėti prisitaikyti prie ankstesnių arba pasikeitusių gyvenimo, darbo sąlygų. Sergantįjį šeima turi apgaubti dėmesiu, rūpesčiu, supratingumu. Onkologinė

liga paveikia tiek ligonį, tiek artimuosius, todėl konsultuoti, teikti pagalbą reikia ne atskiram nariui, šiuo atveju sergančiajam ar sveiktančiajam, bet ir vaikams, partneriui, šeimos nariams. Tokia pagalba būtina, nes sergantis asmuo yra šeimos dalis – jis ne tik pats ją veikia, bet ir yra veikiamas šeimos, jos emocijų, susitvardymo, gebėjimo susidoroti su krize, pokyčiais.

Onkologinė liga vienareikšmiškai paveikia kiekvieną šeimos narį. Ji sudrumsčia ne tik ligonio, bet ir artimųjų gyvenimą, sukelia neaiškumo, dviprasmiškumo jausmus: nežinia kaip elgtis, ką sakyti, kuo padėti. Tai gali atrodyti kaip aklavietė – nežinant, kaip elgtis sunkioje situacijoje, artimieji ima vengti ligonio, neskambina, neateina. Tai dar labiau vargina ligonį, skatina jį užsisklęsti, ligonis jaučiasi atstumtas, nepriimtas į sveikųjų ratą. Yra pažeidžiami socialiniai tinklai, santykiai su aplinka ir dvasinė pusiausvyra. Liga, kaip naujas, nepažįstamas pavojus, sukelia nežinomybės baimę.

BET KOKIA LIGA PAŽEIDŽIA ŽMOGŲ – IR KŪNĄ, IR DVASIĄ, TODĖL ARTIMŲJŲ RŪPESTIS, PAGALBA TURI DRĄSINTI, SUTEIKTI VILTĮ, O NE GNIUŽDYTI. ARTIMŲJŲ PAGALBA, GERUMAS, ŠIRDINGUMAS, ATVIRAS NORAS PADĖTI PADEDA DAUGIAU NEI VAISTAI.

3. ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRO TEIKIAMOS PASLAUGOS

Šv. Pranciškaus onkologijos centro darbuotojai ir savanoriai padeda ištikus ligai šeimoje. Akivaizdu, kad ligos metu pagalba, informavimas, konsultavimas yra reikšmingas visiems – ne tik ligoniui, bet ir juo besirūpinantiems. Kvalifikuota pagalba nors visiškai neišspręs socialinių, psichologinių šeimos ar vieno kurio nors šeimos nario problemų, bet sumažins neigiamas ligos pasekmes. Vienas iš

centro veiklos tikslų – sukurti ir plėtoti onkologiniams ligoniams, jų šeimos nariams bei artimiesiems socialines paslaugas, teikti dvasinę, psichologinę, informacinę pagalbą siekiant sušvelninti fizines, socialines, psichologines ir dvasines ligos pasekmes.

Onkologinė liga – tai specifinė liga, kuri pažeidžia ne tik kūną, bet ir dvasią. Dauguma susiduria ne tik su visiems ligoniams būdingomis socialinėmis (nepajėgumu dirbti, darbo praradimu, izoliacija, materialiniais sunkumais, sunkumais prižiūrint vaikus ir t. t.), fizinėmis (skausmu, nuovargiu), psichologinėmis (mirties baime, liūdesiu, nerimu, depresija, beviltiškumu, pykčiu, mąstymo pokyčiais, nepakeliamu skausmu, pasikeitusiais socialiniais ryšiais su artimaisiais, giminėmis, draugais, kolegomis dėl jų neadekvataus požiūrio į onkologinę ligą) problemomis, bet ir problemomis, kylančiomis iš santykio su savimi bei kūnu (sergant atsirandantis netikrumas dėl savo ateities, gyvenimo būdo, pasikeitusių planų, naujos priklausomybės (nuo gydytojų, slaugytojų, medikamentų ir t. t.); santykių su socialine aplinka pasikeitimas (nesugebėjimas ar iš dalies gebėjimas atlikti savo vaidmenį šeimoje, darbe, tarp draugų, komunikacijos problemos), dvasiniai, egzistenciniai sunkumai (ieškojimas patvirtinančių filosofinių, religinių arba dvasinių įsitikinimų, ieškojimas gyvenimo prasmės, kentėjimas).

LIGOS PASEKMĖMS ĮVEIKTI ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRO DARBUOTOJAI IR PROFESIONALŪS SAVANORIAI TEIKIA BENDRĄSIAS SOCIALINES PASLAUGAS LIGONIUI (artimiesiems), kurio gebėjimai savarankiškai rūpintis asmeniniu (šeimos) gyvenimu bei dalyvauti visuomenės gyvenime gali būti ugdomi ar kompensuojami be nuolatinės specialistų pagalbos teikiamomis paslaugomis:

- **INFORMAVIMO;**
- **KONSULTAVIMO;**
- **SOCIOKULTŪRINIŲ PASLAUGŲ.**

3.1. INFORMAVIMAS, KONSULTAVIMAS

INFORMAVIMAS – reikalingos informacijos apie socialinę pagalbą suteikimas sergančiajam, šeimai, šeimos nariams. Ši informacija yra pateikiama atvykus į Šv. Pranciškaus onkologijos centrą, taip pat interneto puslapyje www.onkocentras.lt.

KONSULTAVIMAS – tai būdas kartu su ligoniu (šeimos nariu) įsitraukti ir analizuoti ligonio (šeimos) problemines situacijas, ieškoti veiksmingų problemos sprendimo būdų (socialinių paslaugų, švietimo, sveikatos priežiūros įstaigose, nevyriausybinėse organizacijose), apsvarstyti pagalbos alternatyvas. Konsultavimas yra bendravimas „akis į akį“, kai Šv. Pranciškaus onkologijos centro darbuotojai, savanoriai ir ligonis (šeimos narys) kartu ieško galimų problemos sprendimo būdų. Konsultavimas apima praktinius patarimus ir pagalbą. Pagalba įmanoma suteikti tik pačiam sergančiajam (šeimos nariui) suinteresuotai dalyvaujant pokyčiuose.

Kadangi kiekvienas ligos atvejis individualus ir unikalus, aptarsime pagrindines priemones, kurios gali būti naudingos sprendžiant ligos metu atsiradusias problemas.

3.1.1. INFORMAVIMAS, KONSULTAVIMAS DĖL PROBLEMŲ, SUSIJUSIŲ SU SVEIKATA

Dažnas ligonis laikinai ar nuolat negali dirbti. Jo darbingumo lygis yra sutrikęs. Nustačius darbingumo lygį yra galimybė gauti netekto darbingumo (invalidumo) pensiją. **DARBINGUMO LYGIS** nustatomas asmenims nuo 18 metų iki senatvės pensijos amžiaus, kompleksiskai, vertinant ne tik medicininius, bet ir funkcinius (gebėjimą atlikti konkrečias funkcijas, pavyzdžiui, savarankiškai valgyti), profesinius bei kitus kriterijus ribojančius asmens darbingumą.

Darbingumo lygį nustato **NEĮGALUMO IR DARBINGUMO NUSTATYMO TARNYBA (NDNT)**¹.

PRIKLAUSOMAI NUO DARBINGUMO LYGIO ĮVERTINIMO ASMUI LAIKOMAS:

- **NEDARBINGU** (0–25 % darbingumo);
- **IŠ DALIES DARBINGU** (30–55 % darbingumo);
- **DARBINGU** (60–100 % darbingumo).

NETEKTO DARBINGUMO (INVALIDUMO) PENSIJA. Asmenys, Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos (NDNT) pripažinti nedarbingais ar iš dalies darbingais, gali gauti netekto darbingumo pensiją². Netekto darbingumo pensija skiriama nuo teisės gauti ją atsiradimo dienos, t. y. dienos, kurią NDNT asmenį pripažino nedarbingu ar iš dalies darbingu, jei šią dieną asmuo turi minimalų stažą netekto darbingumo pensijai, bet ne daugiau kaip už 12 mėnesių iki dokumentų pensijai skirti gavimo skyriuje dienos. Jei NDNT asmenį pripažįsta netekusiu 0–40 % darbingumo (nustatoma 60–100 % darbingumo), asmuo laikomas darbingu ir teisės gauti netekto darbingumo pensiją jis neturi.

NEGEBĖJIMAS SAVARANKIŠKAI PASIRŪPINTI SAVIMI. Kartais bendrųjų paslaugų sergančiajam neužtenka, todėl reikalingos specialiosios paslaugos, teikiamos ligonio namuose ar specialiose įstaigose. Nemažai daliai sergančiųjų dėl sveikatos problemų sumažėja galimybės savarankiškai pasirūpinti savimi. Atsiranda pagalbos į namus poreikis.

¹ Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, Donelaičio g. 3, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://www.ndnt.lt/index.php?55838220>>.

² Netekto darbingumo (invalidumo) pensija. Smiltelės g. 12A, Klaipėda. Išsami informacija: <http://www.sodra.lt/index.php?cid=4248&action=show_branch&branch_id=30>.

PAGALBA Į NAMUS³ yra socialinės priežiūros paslauga. Tai sergančiojo namuose teikiamos paslaugos, padedančios jam (šeimai) tvarkytis buityje ir dalyvauti visuomenės gyvenime, sudarant normalias gyvenimo sąlygas bei galimybę gyventi pilnavertį gyvenimą namuose, palaikant ryšius su artimaisiais, šeimos nariais, bei išvengti specialiųjų paslaugų teikimo. Ligonio socialinių paslaugų poreikis nustatomas individualiai pagal jo nesavarankiškumą ir galimybes savarankiškumą ugdyti ar kompensuoti asmens interesus bei poreikius atitinkančiomis socialinėmis paslaugomis. Sergančiojo nesavarankiškumas vertinamas kompleksiskai pagal asmens amžių, organizmo funkcinius sutrikimus, socialinę riziką ir su šiais veiksniais susijusius gebėjimus bei motyvaciją spręsti savo socialines problemas, šeimos galimybes rūpintis sergančiuoju, kitas ypatybes, turinčias įtakos ligonio gebėjimui rūpintis asmeniniu (šeimos) gyvenimu ar dalyvauti visuomenės gyvenime. Įvertinus savarankiškumo laipsnį gali būti teikiamos šios paslaugos: buto tvarkymas, asmens higienos ir priežiūros paslaugos, maisto pirkimas ir ruošimas, buto nuomos, komunalinių mokesčių mokėjimas, gydytojo iškvietimas, vaistų pirkimas, skalbimas, patalynės keitimas, ūkinės pagalbos namuose paslaugos, gali būti mokami globos pinigai.

Taip pat **ASMENIMS SU SUNKIA NEGALIA GALI BŪTI TEIKIAMA DIENOS SOCIALINĖS GLOBOS ASMENS NAMUOSE PASLAUGOS⁴**, t. y. visuma paslaugų, kuriomis sergančiajam teikiama kompleksinė, nuolatinė specialistų priežiūros reikalaujanti pagalba dienos metu. Dienos socialinės globos asmens namuose paslauga teikiama nuo 2 val. iki 8 val. per dieną (5 dienas per savaitę). Paslaugų teikimo trukmę asmens namuose lemia šių paslaugų poreikis, objektyvi asmens sveikatos būklė, socialinis ir fizinis savarankiškumas.

3 BĮ Klaipėdos miesto socialinės paramos centras. Taikos pr. 76, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://parama.klaipeda.lt/tvarka2.htm>>.

4 BĮ Klaipėdos miesto socialinės paramos centras. Taikos pr. 76, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://parama.klaipeda.lt/tvarka1.htm>>.

Taip pat gali būti teikiama **ILGALAIKĖ SOCIALINĖ GLOBA** – visuma paslaugų, kuriomis visiškai nesavarankiškam asmeniui teikiama kompleksinė, nuolatinė specialistų priežiūros reikalaujanti pagalba. Ši paslauga teikiama **SOCIALINĖS GLOBOS NAMUOSE** suaugusiems asmenims su negalia, **SPECIALIZUOTUOSE IR SPECIALIUOSE** socialinės globos namuose.

PALAIKOMASIS GYDYMAS – stacionarinė medicinos pagalba pacientams, kai aiški ligos diagnozė ir nereikalingas specializuotas gydymas. Palaikomojo gydymo ir **SLAUGOS LIGONINĖ⁵** – tai asmens sveikatos priežiūros įstaiga, teikianti stacionarines pirminio lygio palaikomojo gydymo ir kvalifikuotos slaugos paslaugas pacientams, sergantiems lėtinėmis ligomis, ir (ar) asmenims, turintiems negalią. Slaugos ligoninėje ligonis gali per metus praleisti keturis mėnesius. Jei norima, kad ligonis čia būtų slaugomas ilgiau, už paslaugas reikės susimokėti.

Ligoniai, kurie dėl negalios, ligos turi judėjimo problemų ir dėl to, arba dėl nepakankamų pajamų, negali naudotis visuomeniniu ar individualiu transportu, gali gauti **TRANSPORTO ORGANIZAVIMO PASLAUGAS⁶**. Suaugusiems asmenims, kuriems nustatytas darbingumo lygis arba neįgalumo grupė, asmenims po ūmių traumų ar sužeidimų, su akivaizdžiais negalios požymiais, besigydantiems sveikatos priežiūros stacionarinėje arba medicininės reabilitacijos įstaigoje bei ambulatorinio gydymo ir reabilitacijos laikotarpiu, siekiant palengvinti ligonio priežiūrą, slaugą, pagerinti sergančiojo gyvenimo kokybę, gali būti skiriamos **TECHNINĖS PAGALBOS PRIEMONĖS⁷**.

5 VŠĮ Klaipėdos medicininės slaugos ligoninė. K. Donelaičio g. 15, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://slaugosligonine.lt/index.php?puslapis=home>>.

6 BĮ Klaipėdos miesto socialinės paramos centras. Taikos pr. 76, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://parama.klaipeda.lt/tvarka4.htm>>.

7 BĮ Klaipėdos miesto socialinės paramos centras. Taikos pr. 76, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://parama.klaipeda.lt/atmintine4.htm>>; <http://www.tpnc.lt/index.php?733203945>>.

3.1.2. INFORMAVIMAS, KONSULTAVIMAS ESANT FINANSINIAMS SUNKUMAMS

PINIGINĖ SOCIALINĖ PARAMA yra mokama asmenims, atsidūrusiems kritinėse situacijose – nedarbo, ligos ir kitose, kurios gali neigiamai paveikti namų ūkių gerovę ar sumažinti pajamas. Socialinės išmokos skiriamos asmenims tik įvertinus jų disponuojamas pajamas ir turimą turtą. Asmenys ar šeimos gali gauti socialinės paramos išmokas, jei gauna mažas pajamas, neturi pakankamai turto, turi darbą arba yra registruoti kaip bedarbiai, arba dėl išėjimo į pensiją, blogos sveikatos, studijų, vaiko ar suaugusio šeimos nario priežiūros, nėra ekonomiškai aktyvūs.

Pagrindinės socialinės paramos rūšys yra:

- SOCIALINĖ PAŠALPA;
- BŪSTO ŠILDYMO IŠLAIDŲ, IŠLAIDŲ ŠALTAM VANDENIUI IR IŠLAIDŲ KARŠTAM VANDENIUI KOMPENSACIJOS.

SOCIALINĖ PAŠALPA⁸ asmeniui (šeimai) mokama tris mėnesius, pradedant tuo mėnesiu, kada asmuo (šeima) kreipėsi dėl šios pašalpos, jei kreipimosi metu šeimos nariai turėjo teisę gauti socialinę pašalpą. Po 3 mėnesių šeima dėl socialinės pašalpos turi kreiptis iš naujo. Bendrai gyvenantys asmenys arba vienas gyvenantis asmuo turi teisę į socialinę pašalpą, jeigu kreipimosi dėl socialinės pašalpos metu atitinka visus (socialinei pašalpai gauti) reikalavimus. Socialinės pašalpos dydis vienam gyvenančiam asmeniui, turinčiam teisę ją gauti, sudaro 100 % skirtumo tarp valstybės remiamų pajamų vienam gyvenančiam asmeniui ir vidutinių vieno gyvenančio asmens pajamų per mėnesį, t. y. šiuo metu sudaro 350 litų.

BŪSTO ŠILDYMO IŠLAIDŲ, IŠLAIDŲ ŠALTAM VANDENIUI IR IŠ-

8 Socialinės pašalpos skyrimas. Socialinės paramos skyrius. Vytauto g. 13; Laukininkų g. 19A, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://www.klaipeda.lt/LIT/12-SOCIALINES-PASALPOS-SKYRIMAS/4/162>>.

LAI DŲ KARŠTAM VANDENIUI KOMPENSACIJA⁹ – savivaldybių teikiama parama nepasiturinčioms šeimoms ir vieniems gyvenantiems asmenims (kai kompensuojama dalis būsto šildymo išlaidų, išlaidų šaltam vandeniui ir išlaidų karštam vandeniui), jei kreipimosi metu atitinka LR pinigines socialinės paramos nepasiturinčioms šeimoms ir vieniems gyvenantiems asmenims įstatyme numatytus reikalavimus. Gyvenamąją vietą būste deklaruavę arba būstą nuomojantys bendrai gyvenantys asmenys, arba vienas gyvenantis asmuo turi teisę į BŪSTO IŠLAIKYMO IR VANDENS IŠLAIDŲ KOMPENSACIJAS, jeigu kreipimosi dėl kompensacijų metu atitinka visus reikalavimus. Būsto šildymo, šalto ir karšto vandens kompensacijos teikiamos pinigais arba pervedant apskaičiuotų kompensacijų sumą į energiją, šaltą bei karštą vandenį tiekiančių įmonių sąskaitas.

VIENKARTINĖ PAŠALPA¹⁰ yra skiriama šeimoms ir asmenims, patyrusiems papildomų išlaidų dėl nelaimingo atsitikimo, sunkios ligos bei kitais atvejais, dėl kurių pablogėjo nepasiturinčių asmenų materialinė padėtis; vieną kartą per metus gali būti skiriama vienkartinė pašalpa iki 1 valstybės remiamų pajamų dydžio (1 VRP – 350 Lt), kai vidutinės pajamos vienam nepasiturinčiam asmeniui per mėnesį neviršija VRP dydžio ir kiekvienas vyresnis kaip 18 metų nepasiturintis asmuo kreipimosi metu atitinka sąlygas.

Piniginė socialinė parama apima ir kitas pagalbos priemones: **SOCIALINĖS PARAMOS MOKINIAMS SKYRIMAS**¹¹, į kurią įeina ne-

9 Vienkartinės pašalpos skoloms už komunalinius patarnavimus apmokėti skyrimas. Vytauto g. 13; Laukininkų g. 19A, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://www.klaipeda.lt/lit/1-Vienkartinės-pasalpos-skoloms-uz-komunalinius-patarnavimus-apmoketi-skyrimas/4/18>>.

10 Vienkartinės pašalpos nepasiturintiems asmenims skyrimas. Vytauto g. 13; Laukininkų g. 19A, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://www.klaipeda.lt/lit/21-Vienkartinės-pasalpos-nepas...os-ir-kitais-atvejais-skyrimas/4/276>>.

11 Socialinės paramos mokiniams skyrimas. Vytauto g. 13; Laukininkų g. 19A, Klaipėda. Išsami informacija: <<http://www.klaipeda.lt/lit/17-Socialines-paramos-mokiniams-skyrimas/4/175>>.

mokamas MAITINIMAS moksleiviams ir MOKINIŲ APRŪPINIMAS MOKINIO REIKMENIMIS.

3.2. SOCIOKULTŪRINĖS PASLAUGOS

SOCIOKULTŪRINĖS PASLAUGOS – laisvalaikio organizavimo paslaugos, teikiamos siekiant išvengti socialinių problemų, mažinant socialinę atskirtį, aktyvinant bendruomenę, kurias teikiant ligonis, sveikstantysis ar šeimos narys gali bendrauti, dalyvauti grupiniuose užsiėmimuose, užsiimti mėgstama veikla. Ligoniai, jų artimieji į grupių užsiėmimus ateina dėl skirtingų priežasčių. Jie gali pasimokyti iš kitų žmonių, gauti emocinį palaikymą ar paprasčiausiai užmegzti kontaktus draugiškam bendravimui, susipažinti su panašaus likimo žmonėmis, pasilinksminti, maloniai praleisti laiką pasirinktoje veikloje, tai skatina pasitikėjimą, savigarbą, ugdo talentą ir sugebėjimus. Šv. Pranciškaus onkologijos centro darbuotojai ir savanoriai skatina bei motyvuoja žmones ne tik pasyviai stebėti, bet ir dalyvauti veiklose, patenkinančiose jų poreikius, taip pat sukuria tokiam bendravimui atvirą, patrauklią ir saugią aplinką.

Darbuotojai, savanoriai, organizuojantys sociokultūrinės veiklas, nesiekia spręsti sergančiojo (šeimos narių) problemų, stengiasi įtraukti juos į veiklas (pagal poreikius), tuo pačiu padeda jiems dalyvauti visuomeniniame gyvenime, išlaikyti fizinį aktyvumą, skatina užsiimti įdomia veikla, pasijusti pilnaverčiais žmonėmis. Tokiu būdu ligoniui, sveikstančiam ar šeimos nariui suteikiama galimybė pačiam įveikti sunkumus. Susirgę asmenys ar besirūpinantys sergančiais, kurie užuot praradę senus ryšius užmezga naujus, nepaprastai pagerina gyvenimo kokybę. Onkologinė liga neuždaro žmogaus vienatvėje – ji tampa keliu į platesnį pasaulį.

Psichologai teigia, kad ypač efektyvi paties žmogaus pasirinkta veikla. Šioje veikloje sukauptos protinės, emocinės bei valios pastangos užsibrėžtam rezultatui siekti, įgyvendinama kūrybinė vaizduotė

ir pan. Teigiamos emocijos stiprina sergančiojo ar šeimos norą veikti, padeda prasiblaškyti arba „pailsėti“, grąžina jėgas, palaiko dėmesį, mąstymą, praplečia bendravimą, stiprina pažintines ir fizines jėgas. Grupinių užsiėmimų, įvairių terapijų taikymas, dalyvavimas bendruomenės susitikimuose teikia ne tik psichologinę, fizinę, emocinę naudą, skatina teigiamai mąstyti, pasirinkti tinkamus sprendimus bei atsisakyti neigiamų minčių, bet ir yra puikus laisvalaikio užsiėmimas. Būdamas atviras pasauliui, ligonis lengviau susitaiko su liga ir lengviau ją įveikia ar bent jau lengviau išgyvena jos šalutinius požymius.

MENO TERAPIJA yra viena seniausių žmogaus kūrybinės, emocinės, jausmų, minčių ir saviraiškos priemonių, padedančių atskleisti suvokiamą bei nesuvokiamą žmogaus vidinę ir išorinę realybę. Šiuo požiūriu menas tampa labai dėkinga erdve psichoterapiniams tikslams įgyvendinti. Kūrybinis procesas leidžia atsipalaiduoti, nutolti nuo realybės, išgyventi „čia ir dabar“ jausmą. Kūryba suteikia dvasios pilnatvę, leidžia pasitikėti savimi, taip formuojamas pasitikėjimo savimi jausmas. Kita vertus, kūryba skatina žvelgti į situaciją optimistiškiau, įkvepia vilčiai, naujiems darbams. Meno terapija turi keletą atmainų: dailės, muzikos, judesio, užimtumo ir kt.

3.2.1. DAILĖS TERAPIJA

DAILĖS TERAPIJA. Svarbu, kad sergantysis, sveikstantysis ar šeimos narys galėtų save išreikšti, tačiau kartais žodžiais tai padaryti yra labai sunku. Dailės terapija yra neverbalinė bendravimo forma, sudaranti galimybes išreikšti save tiems, kuriems tai padaryti keblu, ir leisti pasakyti tai, kas nepasakoma. Dailės terapija vadinamas piešimo ar tapymo procesas grupėje, kurį pasitelkiant išreiškiami vaizdiniai, asociacijos, fantazijos, mintys, jausmai, interpretacijos apie piešinius, atliekama profesionali ir neprofesionali šių piešinių analizė, kuri siejama su piešinio autoriaus asmenybe, gyvenimu, santykių sistema. Dailės terapija yra naudinga onkologinėmis ligomis sergan-

tiems (sveikstantiems) asmenims ar jų artimiesiems. Šių užsiėmimų tikslas nėra ugdyti meninius įgūdžius ar kurti estetiškai vertingą vaizdą, o rasti kelią į žmogaus jausmų, išgyvenimų suvokimą, į tai, ką sunku išreikšti žodžiais. Čia svarbiausia yra procesas ir žmogus, o dailė naudojama kaip nežodinio bendravimo priemonė, kaip būdas išsakyti ne iki galo suprastus jausmus, atkurti tai, kas vyko praeityje, pagerinti santykius. Dailės terapijoje svarbu ne tik tai, kas vaizduojama, bet ir tai, kaip pavaizduota ir kaip apie pavaizduotus dalykus kalbama. Dailės terapija padeda nukreipti dėmesį nuo skausmingų išgyvenimų, išreikšti pyktį, skausmą, nerimą ar kitus jausmus. Tai puiki galimybė išreikšti save, o specialistui (psichologui) – pažinti sergantįjį (šeimos narį). Dailės terapija – tai grupinės ar individualios terapijos užsiėmimai, kuriuos veda profesionalus psichologas.

3.2.2. MUZIKOS TERAPIJA

MUZIKOS TERAPIJA yra tikslingas, sistemingas, organizuotas muzikos poveikio, muzikinių išgyvenimų procesas, padedantis palaikyti ar atgauti fizinę ir dvasinę sveikatą bei gerą savijautą. Muzika visada buvo veiksminga priemonė, naudojama spręsti socialines, emocines, pažinimo, fizines ir dvasines problemas. Tai klinikiniais tyrimais ir įrodymais pagrįstas naudojimas muzikos intervencijomis, kuriomis siekiama skatinti gerovę, susivaldymą, mažinti stresą, skatinti atsipalaidavimą, sumažinti skausmą, išreikšti jausmus, stiprinti atmintį, gerinti ryšius, neutralizuoti depresiją, pyktį, skausmą, nemigą, nuobodulį ir vienatvę, mažinti skausmą, gydyti pykinimą, vėmimą, sumišimą ir skatinti fizinę reabilitaciją. Muzikos terapija yra neverbalinė kalba, įgalinanti mus bendrauti, sąveikauti, pažinti vienas kitą be žodžių. Muzika gerina koordinaciją, balansą, raumenų tonusą. Taip pat stimuliuoja atmintį, padeda įsiminti ir prisiminti, gerina klausymo įgūdžius bei kalbos suvokimą, stimuliuoja mūsų emocijas, padeda jas išreikšti, sureguliuoti, turi galią sukelti tam ti-



3 pav. Muzikos terapija

kras asociacijas, vaizdinius, padeda suvokti laiką ir erdvę.

Muzikos terapija padeda spręsti dėl ligos atsiradusias problemas, padeda pakeisti požiūrį į save, į ligą, suvokiant save kaip visavertį visuomenės narį. Ši terapija padeda sergantiesiems, sveikstantiesiems ar šeimos nariams susivokti savo jausmuose, leidžia saugiai reikšti jausmus, agresiją, pyktį. Skatina gyvenimo džiaugsmo pajautimą, patiriant teigiamas emocijas. Muzikos terapija yra idealus gydymo metodas, nes tiesiogiai veikia emocijas, sukelia pasitenkinimo savimi ir meilės sau jausmą, suteikia estetinį grožio jutimą, skatina judėjimą, per muziką yra bendraujama. Muzikos terapija – tai grupinės ar individualios terapijos užsiėmimai, kuriuos veda profesionalus muzikos terapeutas. Muzika parengta pagal nustatytas taisykles.



4 pav. Šokio ir judesio terapija

3.2.3. ŠOKIO IR JUDESIO TERAPIJA

ŠOKIO IR JUDESIO TERAPIJOS tikslas yra padėti sergantiesiems (šeimos nariams) išreikšti save, bendrauti su kitais. Šokis – viena seniausių žmogaus jausmų išraiškos formų, jis naudotas ne tik ritualiniais, bet ir gydymo tikslais. Šokio ir judesio terapija padeda esant sunkiems emociniams sukrėtimams, tai galimybė neverbaline bendravimo priemone – judesiu išsakyti jausmus, priimti save tokį, koks esi, gauti teigiamų emocijų, nugalėti apatiją, patirti emocijų išsilaisvinimą. Šokis – žaidimas, kurio metu atsiranda galimybė iš vienos „realybės“ pereiti į kitą. Tokią, kurioje atsispindi kiekvieno žmogaus psichologinis gyvenimas. Čia svarbu viskas – kaip žmogus



5 pav. Užimtumo terapija

juda, ką jis jaučia šokdamas, kokias elgesio ir bendravimo strategijas naudoja. Taip pat svarbu, kaip žmogus keičiasi judesio vystymosi procese. Šokis tampa resursu, kuomet jis perauga į pozityvios būsenos ir energijos šaltinį. Fiziniam lygmenyje šokis leidžia tiksliai suvokti savo fizinį „aš“, judesiais išreikšti nuotaikas, požiūrius, idėjas, atsipalaiduoti. Šokiu galima išreikšti pyktį, džiaugsmą, liūdesį, meilę, savo stipriąsias ir silpnašias savybes. Šokis – vienas saugiausių būdų pabūti „kitu“, išeiti iš įprastų rolių, praplėsti savo ribas. Jis gali būti bendravimo būdu, būdu išreikšti save, sujungti visus žmogiškus jausmus, pasakoti istorijas, sustiprinti asmenybės vientisumą, keisti savijautą. Šokio ir judesio užsiėmimus veda kūno judesio ir šokio terapijos praktikė.

3.2.4. UŽIMTUMO TERAPIJA

UŽIMTUMO TERAPIJA – tekstilės dirbiniai, siuvimas, siuvinėjimas ir t. t. Rankdarbiai – terapija, padedanti efektyviai kovoti su stresu. Pirštų galuose esančios nervų galūnės yra susijusios su ta smegenų dalimi, kuri reguliuoja žmogaus mąstymą, vidaus organus ir psichiką. Kuriant rankdarbį, rankos tarsi pasiduoda judesio terapijai ir „šoka“ tam tikru ritmu, mintys paprastai nurimsta, mąstymas tampa aiškesnis, nuoseklesnis. Tokia veikla – idealus būdas pamiršti savo rūpesčius ir problemas, be to, pats darbo procesas yra malonus. Jis ramina, žadina kūrybiškumą, o rezultatas yra kaip papildomas apdovanojimas. Rankdarbio nepadarysi paskubomis, jis – skubotumo, išsiblaškyimo, nekantrumo, nenuoseklumo priešingybė. Rankdarbis kilęs iš ten, kur laikas žingsniuoja lėtai. Taip nuraminamos niūrios, besiblaškančios mintys, o galiausiai yra ir akivaizdus rezultatas – rankų darbo kūrinys.

3.3. PSICHOLOGINIS KONSULTAVIMAS (PAGALBA)

Sergantieji onkologinėmis ligomis, sveikstantieji ar jų šeimos nariai susiduria su gausybe problemų, kurias sunku, o kartais ir neįmanoma apibūdinti klinikiniais terminais, kurios negali būti gydomos ar sprendžiamos tradicine medicina.

PSICHOLOGINIS KONSULTAVIMAS – viena iš pagalbos priemonių, apimanti keletą svarbiausių elementų:

- konsultavimas padeda žmogui veikti pasirinktinai;
- konsultavimas padeda mokytis naujai elgtis;
- konsultavimas skatina asmenybę tobulėti;
- konsultuojant akcentuojamas kliento atsakingumas;
- konsultavimo esmė – kontaktas tarp kliento ir konsultanto.

Psichologas konsultavimo metu palaiko sergantįjį (šeimos narį), padeda išsiaiškinti jo psichologinius sunkumus. Psichologas, maty-

damas stipriąsias sergančiojo (šeimos nario) sritis, gali keisti neigiamą požiūrį į savo pasiekimus ir galimybes. Psichologo konsultacija sustiprina sergančiojo viltį, mažina neviltį. Jausdamas palaikymą ir supratimą sergantysis mažiau kenčia, atgauna savo vertę. Psichologinę pagalbą teikia kvalifikuotas šios srities specialistas – psichologas. Svarbiausia, kad pats sergantysis (šeimos narys) skatinamas aktyviau veikti savo paties būsenas, veikliau ieškoti išeities iš sunkios padėties. Tiesioginis bendravimas su psichologu leidžia aiškiau įvertinti ligonio ar sveikstančiojo problemas, numatyti tikslesnius pagalbos būdus.

PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ¹² telefonu teikia psichologinės pagalbos tarnybų savanoriai konsultantai.

3.4. DVASINIS KONSULTAVIMAS

Liga gali kelti nerimą, pastūmėti užsisklęsti, kartais netekti vilties ir maištauti prieš Dievą. Bet taip pat ji gali padėti žmogui subręsti, įžvelgti, kas gyvenime neesminga, ir atsigręžti į tai, kas svarbu. Labai dažnai liga paskatina ieškoti Dievo ir prie jo sugrįžti. Patiriant dvasines, emocines kančias, keliant egzistencinius klausimus svarbu ieškoti pagalbos iš šalies. Jei kamuoja dvasinės problemos, pasikalbėkite su parapijos kunigu: jis arba pats galės jums padėti, arba rekomenduos kitą dvasinio gyvenimo patirties turintį asmenį. Popiežius Benediktas XVI pataria kiekvienam turėti dvasios vadovą, kuris padėtų gilinti žinias apie save, sutvirtinti sąjungą su Viešpačiu ir gyvenime vadovautis evangelijos pavyzdžiu: „Žengiant link Viešpaties, mums visada reikalingas vadovas kokia nors dialogo forma; mes negalime padaryti to vien mąstydami patys. Ieškoti šio vadovo yra mūsų tikėjimo bažnytinės prigimties dalis.“ Popiežius drauge pa-

12 Psichologinė pagalba telefonu. Išsami informacija: <http://pdf.viko.lt/uploads/file/2013-09-04/Psichologines_pagalbos_telefonu_atmintine.pdf>

linkėjo visiškai pasikliauti Dievu net sunkiausių išbandymų valandomis arba kai jaučiamės silpni, nes Dievas veikia visuomet ir atlieka nuostabius dalykus būtent silpnume.

Dvasinė pagalba padės atgauti darną sergančiųjų onkologine liga ir jų artimųjų dvasiniame gyvenime. Pokalbiams ir asmeniniams susitikimams, ligonių pastoracijai jūsų lauks Mažesniųjų brolių ordino Lietuvos šv. Kazimiero provincijos šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyno broliai.

Psichologai vėžiu sergantiems žmonėms pataria neužsidaryti, bendrauti su šeimos nariais, draugais,

ieškoti pagalbos vėžiu sergančių žmonių bendruomenėse, psichologijos ir onkopsichologijos centruose. Jų manymu, psichinė sveikata daro nemažą įtaką vėžio gydymui ir gyvenimo kokybei sugrįžus namo.

3.5. SAVIGALBA

SAVIGALBOS GRUPĖS – problemų sprendimo būdas, pagrįstas asmeninės patirties ir rūpesčių dalijimusi.

Problemų gali būti pačių įvairiausių – pradedant asmeninėmis, pasijutus atstumtam, vienišam, nesaugiam, ir baigiant situacijomis, staiga pakeičiančiomis žmogaus gyvenimą – onkologinė liga, šeimos nario netektis, darbo praradimas, prasmės nebuvimas ir t. t.

Savigalbos grupės nariai skatina vienas kitą spręsti problemas per:

- **EMOCINĘ PARAMĄ** (dalijimasis jausmais ir nusivylimais žinant, kad būsi suprastas);
- **DALIJIMĄSI INFORMACIJA** (kiekvienas grupės narys atsineša savo žinias ir patirtį);
- **IDĖJŲ SKLEIDIMĄ** (bendrų problemų sprendimo būdų ieškojimas).

Susirgus onkologine liga mums reikia žmogaus, kurį slegia panašūs rūpesčiai arba netolimoje praicityje slėgė panašus sielvartas ar (ir)

netektis. Norisi pasidalinti skausmu, užjausti, patarti, palengvinti. Suprasdami vienas kito problemas savitarpio pagalbos grupės nariai – sergantieji, pasveikę ar jų šeimos nariai – gali dalintis žiniomis, asmenine patirtimi arba išgyventu skausmu. Bendraudami su tais, kurie turi dalį jų patyrimo, savitarpio grupės dalyviai suranda įkvėpimo padėti sau pagerinti gyvenimo kokybę. Taip jie padeda vienas kitam vertinti savo galimybes, spręsti emocines, elgesio ir psichinės sveikatos problemas, susidoroti su stresinėmis situacijomis, spręsti problemas arba keisti dabartinę situaciją.

PAGRINDINIS SAVITARPIO PAGALBOS PRINCIPAS – JŪS NESATE VIENIŠAS. ŽMOGUS GALI IŠ DALIES KEISTI SAVO GYVENIMĄ, TAČIAU BŪNA ATVEJŲ, KAI JIS TO PADARYTI JAU NEBEPAJĖGIA. SAVIGALBOS GRUPĖS PADEDA JAM IŠJUDĖTI IŠ SĄSTINGIO, SUVEIKIA ENERGIJOS IR JĖGŲ SIEKTI GERESNĖS BŪSENOS. TIK VEIKIANT KARTU ĮMANOMA PADARYTI TAI, KAS DIRBANT ATSKIRAI ATRODO NEĮVEIKIAMA.

Ligoniai po persirgtų ligų dar ilgai negali atgauti psichosocialinių, fizinių ir profesinių sugebėjimų, jiems reikalinga pagalba. Žmogus gali įveikti sunkią situaciją, jeigu yra ištvermingas, turi stiprias vidines savybes. Tačiau dažnai reikalinga išorinė pagalba, nes ligonis (artimieji) sunkiose situacijose sutrinka ir nežino, ką daryti. Ligoniiui, nežinant kaip susidoroti su sunkumais, kyla stresas ir įtampa. Krizinei situacijai užtrukus, vidiniai resursai ima sekti, o nesulaukus pagalbos iš aplinkos, artimųjų paramos ir palaikymo išsivysto krizė. Profesionali pagalba vaidina pagrindinį vaidmenį. Nepaneigsime – spręsti kai kurias problemas gali padėti tik profesionalai, žmonės, turintys žinių, įgūdžių ir išmanantys, kaip geriausiai tai padaryti.

ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRO DARBUOTOJŲ IR SAVANORIŲ TEIKIAMŲ PASLAUGŲ IR PAGALBOS PRIEMONIŲ SĄRAŠAS NĖRA BAIGTINIS. JIS KINTA, YRA PAPILDOMAS PRIKLAUSOMAI NUO PASLAUGŲ POREIKIO.

LITERATŪRA

- Aldridge D. (2005). MUSIC THERAPY AND NEUROLOGICAL REHABILITATION. London: Jessica Kingsley.
- Baršauskienė V., Leliūgienė I. (2001). SOCIOKULTŪRINIS DARBAS BENDRUOMENĖJE (UŽSIENIO ŠALIŲ PATIRTIS). Kaunas: Technologija.
- Brugha T. S. (1995). SOCIAL SUPPORT AND PSYCHIATRIC DISORDER. Cambridge University Press.
- Bruscia K. (1998). DEFINING MUSIC THERAPY (2nd edition). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Campbell D. (2005). MOCARTO MUZIKOS POVEIKIS. Vilnius: Avicena.
- Cohen Sh., McKay G. (1984). SOCIAL SUPPORT, STRESS AND THE BUFFERING HYPOTHESIS: A THEORETICAL ANALYSIS. Handbook of Psychology and Health. Hillsdale, NJ.
- Dalley T. (2004). DAILĖ KAIP TERAPIJA. Vilnius: Apostrofa.
- Dapkutė A. (2003). KALBA BE ŽODŽIŲ. Vilnius: Rafaelis.
- DAILĖS TERAPIJOS SAMPRATA [žiūrėta 2014 01 09]. Prieiga per internetą: <<http://jausmuakvarele.weebly.com/kas-yra-dail279s-terapija.html>>.
- Donnelly N. (2014). GYVENIMAS SU KANČIA [žiūrėta 2014 02 09]. Prieiga per internetą: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2012-06-15-nick-donnelly-gyvenimas-su-kancia/84015/print>>.
- Frankaitė M. (2006). ATSIPALAVIMUI – ŠOKIO TERAPIJA. Psichologija Tau. Nr. 3.
- Geffen J. (2012). KELIONĖ PER VĖŽĮ. Media Incognito leidykla.
- Kočiūnas R. (1995). PSICHOLOGINIS KONSULTAVIMAS. Vilnius.

- Kučinskienė R. (2006). DAILĖS TERAPIJA. Kronta.
- Leliūgienė M., Klemkaitė J. (2004). DAILĖS TERAPIJA SOCIALINIAME DARBE SU VAIKAIS. Vilnius.
- Linn D., Linn M. (2003). GYVENIMO ŽAIZDŲ GYDYMAS. Katalikų pasaulio leidiniai.
- PSICHIATRINIŲ BEI REABILITACINIŲ PASLAUGŲ GERINIMAS LIETUVOS IR LENKIJOS PASIENIO REGIONE (2013). Metodinis leidinys. VšĮ Nemuno euroregiono Marijampolės biuras.
- Polukordienė K. O. (1999). MENO TERAPIJA. GRUPINĖ PSICHOTERAPIJA LIETUVOJE: TEORINIAI MODELIAI IR JŲ TAIKYMAS. Vilnius: Via recta.
- Matsui T. (2001). MUSIC THERAPY IN PEDIATRICS. JMAJ No. 44(5).
- Spierts M. (2003). BALANSAVIMAS IR AKTYVINIMAS: METODIŠKAI ORGANIZUOTAS SOCIOKULTŪRINIS DARBAS. Vilnius: VU specialiosios psichologijos laboratorija.
- Suslavičius A. (1998). SOCIALINĖ PSICHOLOGIJA. Vilniaus universiteto leidykla.
- Truncė R. (2008). ŠOKIO – JUDESIO TERAPIJOS GALIMYBĖS [žiūrėta 2014 02 20]. Prieiga per internetą: <<http://zurnalas.darnipora.lt/sokio-judesio-terapijos-galimybes-1859.html>>.
- Valevičienė S., Garškaitė A. (2009). Šokio terapija: judesių poema. Aš ir psichologija. Nr. 3.
- Vosylienė E. (2012). STUDENTŲ PATIRTIS TAIKANT DAILĖS TERAPIJOS METODĄ PRAKTIKOJE DIRBANT SU SOCIALINĖS RIZIKOS ŠEIMOMIS. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai, Nr. 10 (2).
- Žebrauskaitė-Taločkienė J. (2005). MUZIKOS TERAPIJA: ŽIUPSNELIS NORVEGŲ PATIRTIES. Vilnius.

UDK 616-006-08

Pa61

Šv. Pranciškaus onkologijos centras

Pagalbos galimybės susirgus onkologine liga. – Klaipėda: Druka,
2014 – 32 p., 4 fotogr., 1 iliustr.

ISBN 978-609-404-171-6

Nuotraukos Nijolės Raudytės

Viršelio nuotrauka Algirdo Darongausko

Dizainerė Ingrida Ramanauskienė

Korektorė Rita Maksimavičienė

Tiražas 500 egz.

Užsakymas TK 1405-054

Išleido ir spausdino

Spaustuvė DRUKA

Mainų g. 5, LT-94101 Klaipėda

El. p. info@druka.lt

www.druka.lt



