

## Visuomenės sveikatos specialisto vaidmuo užtikrinant pagalbą mokinio savirūpai pagal gydytojų rekomendacijas, kai mokinys serga LNL

Kas yra LNL?

Lėtinės neinfekcinės ligos (LNL) – tai sveikatos sutrikimai, trunkantys ilgai (paprastai ilgiau nei 3 mėnesius) ir dažnai reikalaujantys ilgalaikio gydymo ar stebėjimo. Šios ligos nėra sukeltos virusų ar bakterijų – jų priežastys gali būti susijusios su genetiniais veiksniais, gyvenimo būdu, mityba ar aplinkos sąlygomis.

Dažniausios LNL:

- širdies ir kraujagyslių ligos (pvz., įgimtos širdies ydos, arterinė hipertenzija)
- endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos ligos (pvz., cukrinis diabetas (1 ir 2 tipo), nutukimas)
- lėtinės kvėpavimo takų ligos (pvz., bronchinė astma)
- alerginės ligos (pvz., alerginis rinitas, atopinis dermatitas, anafilaksija)
- neurologiniai sutrikimai (pvz. epilepsija)
- onkologiniai (vėžiniai) susirgimai
- virškinimo sistemos ligos (refliuksas)
- atramos – judamojo aparato sutrikimai (reumatas)

Šios ligos turi didelį poveikį žmogaus gyvenimo kokybei, todėl labai svarbus kompleksinis požiūris: vaistai, mityba, fizinis aktyvumas, sveikos gyvensenos įpročiai ir reguliarius sveikatos stebėjimas.

### Mokinio savirūpos užtikrinimas ugdymo įstaigoje

Jei ugdymo įstaigoje mokosi vaikas, sergantis LNL, jam yra rengiamas Savirūpos aprašas – tai individualus planas, parengtas pagal gydytojo rekomendacijas. Šiame plane numatoma:

- kaip bus užtikrinta pagalba mokiniui mokykloje,
- kaip bus laikomi, išduodami ar vartojami gydytojo paskirti vaistai.
- kas bus atsakingas už vaiko priežiūrą ir pagalbą.

Mokinio savirūpa – tai gebėjimas rūpintis savo sveikata, atpažinti ligos simptomus, užkirsti kelią komplikacijoms ir, esant galimybei, savarankiškai vykdyti gydytojo paskirtą gydymą.

### Praktinis pavyzdys

Sakykime ugdymo įstaigą lanko mokiniai, sergantys cukriniu diabetu (CD-I). Šiems vaikams svarbu nuolat stebėti gliukozės kiekį kraujyje ir, esant poreikiui, suleisti insuliną.

- viena mokinė turi insulino pompą, kuri automatiškai suleidžia reikiamą kiekį insulino – jai tereikia įvesti suvartoto maisto kiekį;
- kitas mokinys insuliną leidžiasi švirkštikliu, kai sensorius jo telefone praneša apie padidėjusį gliukozės kiekį;

Kadangi tai yra medicininė procedūra, tėvų nesant šalia, ją gali atlikti tik pats mokinys – pagal savirūpos planą ir tėvų pateiktą sutikimą. Sveikatos specialistas ar kitas įgaliotas asmuo, stebi, kad vaikas susišvirkštų reikiamą kiekį insulino, kad tai atliktų saugiai ir teisingai, užtikrindamas vaiko privatumą bei emocinį komfortą.

### Kada kreiptis į sveikatos specialistą?

Į sveikatos specialistą verta kreiptis, jei jūsų vaikui:

- gydytojas nustatė migrenos priepuolius,
- pasireiškia stiprūs menstruaciniai spazmai,
- lanko ikimokyklinę grupę ir jam reikalingi specialūs maitinimo mišinukai – tuomet galite kreiptis į mokyklos ar darželio sveikatos specialistą,
- sergant LNL reikia vartoti vaistus, tepalus ar atlikti kitus, su sveikata susijusius veiksmus ugdymo įstaigoje.

Tėvai turi pateikti mokinio sveikatos pažymėjimą, kurioje nurodytos gydytojo rekomendacijos. Pagal ją sveikatos specialistas, kartu su tėvais, ugdymo įstaigos vadovu ir kitais reikalingais specialistais, parengs Savirūpos aprašą, kad vaikui ugdymo įstaigoje būtų užtikrinta visa reikalinga pagalba.

Ne visi turime vienodas galimybes, tačiau liga dažnai tampa paskata mokytis atsakomybės už save, sąmoningai rūpintis sveikata, rinktis sveikesnius įpročius ir ugdyti valią siekiant geresnės savijautos.

Būkime sveiki!

*Dovilė Savickienė*

*Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči pareigas Vėžaičių mokykloje*