



Ieteikumi aprūpei mājās cilvēkiem ar psihiskiem traucējumiem

Informācija pacientiem
un viņu tuviniekiem



NACIONĀLAIS PSIHISKĀS
VESELĪBAS CENTRS



Psihiskās veselības grūtības ne vienmēr nozīmē, ka cilvēkam visu laiku jāatrodas slimnīcā. Daudzos gadījumos ārstēšanu un aprūpi var turpināt mājās - pazīstamā, drošā un mierīgā vidē.

Aprūpe mājās ir iespējama tad, ja cilvēka veselības stāvoklis to ļauj, ja mājās ir droši apstākļi un ja ir iespēja sazināties ar ārstu vai psihiatrijas māsu.

Svarīgākais mājas aprūpē ir drošība, regulārs dienas ritms, pareiza medikamentu lietošana un cieņpilna attieksme.

Kad aprūpe mājās ir iespējama?



Pacientu ar psihiskiem traucējumiem var aprūpēt mājās, ja:

- pacienta psihiskais stāvoklis ir stabils;
- nepastāv tūlītējs paškaitējuma vai agresijas risks;
- pacients spēj ievērot ārsta norādījumus vai saņemt tuvinieku atbalstu;
- mājās ir droša, mierīga un sakārtota vide;
- tuvinieki zina, kā rīkoties, ja pacienta stāvoklis pasliktinās;
- ir iespējama saziņa ar ārstējošo ārstu vai psihiatrijas māsu.

Ja rodas šaubas, vai aprūpe mājās ir piemērota, par to jārunā ar ārstējošo ārstu.



Ikdienas ritms palīdz justies drošāk

Cilvēkam ar psihiskās veselības grūtībām ikdienas kārtība var palīdzēt justies mierīgāk un stabilāk. Nav vajadzīgs stingrs režīms, bet ir svarīgi, lai diena būtu paredzama.

Ieteicams palīdzēt pacientam uzturēt vienkāršu dienas ritmu:

- celties un doties gulēt aptuveni vienā laikā;
- regulāri paēst;
- ieplānot atpūtas brīžus;
- doties īsās pastaigās, ja tas ir iespējams;
- izvairīties no pārmērīga trokšņa, strīdiem un lielas slodzes.

Svarīgi vērot arī miegu. Bezmiegs, ļoti saraustīts miegs vai pārmērīga miegainība var liecināt, ka cilvēka pašsajūta mainās.





Personīgā higiēna - ar mieru un pacietību

Dažreiz psihiskās veselības grūtību laikā cilvēkam var būt grūti parūpēties par sevi - nomazgāties, iztīrīt zobus, pārgērbties vai sakārtot savu istabu. Tas nav slinkums vai nevēlēšanās “saņemties”. Tas var būt slimības vai noguruma simptoms.

Tuvinieki var palīdzēt:

- mierīgi atgādinot par mazgāšanos, zobu tīrīšanu un apģērba maiņu;
- piedāvājot palīdzību, ja pacientam pašam tas ir grūti;
- iedrošinot darīt mazas lietas soli pa solim;
- nekritizējot un nekauninot.





Labāk palīdz mierīga saruna, nevis pārmetumi.

Piemēram, var teikt: “Es redzu, ka tev šodien ir grūti. Varbūt sākam ar vienu mazu soli - nomazgājam seju vai pārgērbjamies?”



Medikamenti jālieto tieši tā, kā nozīmējis ārsts

Regulāra medikamentu lietošana bieži ir ļoti svarīga, lai saglabātu stabilu pašsajūtu un mazinātu slimības saasināšanās risku.

Svarīgi atcerēties:

- medikamentus lieto ārsta noteiktajā devā un laikā;
- devas nedrīkst mainīt patvaļīgi;
- medikamentus nedrīkst pēkšņi pārtraukt bez ārsta norādījuma;
- par blakusparādībām jāinformē ārsts;
- medikamenti jāglabā drošā vietā, bērniem nepieejami.



Ja pacients aizmirst lietot zāles,
var palīdzēt:

- medikamentu kastīte pa dienām;
- telefona atgādinājums;
- pierakstu lapa redzamā vietā;
- tuvinieka mierīgs atgādinājums.

Ja pēc medikamentu lietošanas parādās izteikta miegainība,
nemiers, kustību traucējumi vai citas nepatīkamas sajūtas,
par to jāpastāsta ārstējošajam ārstam.





Droša vide mājās

Droša vide palīdz pasargāt gan pacientu, gan tuviniekus. Tas nenozīmē pacientu kontrolēt vai ierobežot, bet gan mazināt riskus brīžos, kad pašsajūta var pasliktināties.

Mājās ieteicams droši novietot:

- asus priekšmetus, piemēram, nažus, šķēres, adatas;
- stikla priekšmetus, kas var saplīst;
- medikamentus;
- sadzīves ķīmiju;
- alkoholu un citas vielas, kas var kaitēt veselībai.





Telpām vēlams būt:

- sakārtotām;
- labi apgaismotām;
- bez liekiem kairinātājiem;
- pēc iespējas mierīgām.

Ja pacients kļūst satraukts, svarīgi neradīt papildu spriedzi - nerunāt skaļi, nestrīdēties un neprovocēt.



Kā runāt ar cilvēku, kuram ir psihiskās veselības grūtības?

Sarunās ļoti svarīgs ir miers un cieņa. Pat tad, ja pacients saka kaut ko neparastu, satraucošu vai grūti saprotamu, tuviniekam vēlams saglabāt mierīgu attieksmi.

Palīdz:

- runāt lēni un skaidri;
- lietot īsus teikumus;
- klausīties bez pārtraukšanas;
- neizsmiet un nekaunināt;
- neiesaistīties strīdā par pacienta pārliecībām vai bailēm;
- pārorientēt sarunu uz drošību un palīdzību.

Piemēram, var teikt:

“Es saprotu, ka tev šobrīd ir ļoti satraucoši. Es esmu blakus. Mēģināsim kopā atrast, kas tev var palīdzēt justies drošāk.”





Kam pievērst uzmanību?

Tuviniekiem ir svarīgi vērot izmaiņas pacienta pašsajūtā un uzvedībā. Jo ātrāk tiek pamanītas izmaiņas, jo ātrāk iespējams saņemt palīdzību.

Uzmanība jāpievērš, ja parādās:

- pastiprināts nemiers;
- aizkaitināmība vai agresīva uzvedība;
- izteikta noslēgšanās;
- bezmiegs vai pārmērīga miegainība;
- būtiskas ēšanas paradumu izmaiņas;
- apjukums vai dezorientācija;
- halucinācijas;





- maldīgi uzskati;
- runas par nevēlēšanos dzīvot;
- paškaitējuma draudi vai rīcība.

Ja pamanāt šādas pazīmes, sazinieties ar ārstējošo ārstu vai psihiatrijas māsu.

Ja pastāv tūlītējs risks pacienta vai citu cilvēku drošībai, zvaniet 113.



Ko darīt krīzes situācijā?

Krīzes brīdī svarīgākais ir saglabāt mieru un rūpēties par drošību.

Rīcība soli pa solim:

1. Runājiet mierīgi, lēni un neitrālā balsī.
2. Nesāciet strīdu un nemēģiniet pierādīt, ka pacientam nav taisnība.
3. Noņemiet vai attāliniet priekšmetus, kas var radīt risku.
4. Dodiet pacientam telpu, ja tas ir droši.
5. Neatstājiet cilvēku vienu, ja ir paškaitējuma risks.
6. Sazinieties ar ārstējošo ārstu vai psihiatrijas māsu.
7. Ja situācija ir neatliekama, zvaniet 113.

Krīzes laikā nevajag vainot pacientu. Jāatceras - cilvēks var būt slimības, baiļu vai ļoti spēcīgu emociju varā.



Kustības, nodarbes un saziņa



Ikdienas aktivitātes palīdz uzturēt emocionālo līdzsvaru. Tām nav jābūt lielām vai sarežģītām. Svarīgi, lai tās būtu pacientam piemērotas.

Var palīdzēt:

- īsas pastaigas;
- vienkārši mājas darbi;
- lasīšana;
- mūzikas klausīšanās;
- zīmēšana vai rokdarbi;
- saruna ar tuvinieku;
- attālināta saziņa ar draugu vai atbalsta personu;
- dalība atbalsta grupā, ja pacients tam ir gatavs.





Nevajag pacientu piespiest būt aktīvam par katru cenu. Labāk piedāvāt mazu, konkrētu soli.

Piemēram:

“Vai vēlies iziet ārā uz piecām minūtēm?”

“Vai varu tev palīdzēt sakārtot vienu lietu?”

“Varbūt kopā uztaisām tēju?”



Tuviniekiem arī vajadzīgs atbalsts

Aprūpe mājās var būt emocionāli un fiziski grūta. Tuvinieki bieži ļoti cenšas palīdzēt, bet vienlaikus var just nogurumu, bailes, vainas sajūtu vai bezspēcību.

Tas ir saprotami.

Tuviniekiem ir svarīgi:

- uzzināt vairāk par pacienta diagnozi;
- runāt ar ārstu vai psihiatrijas māsu;
- jautāt, kā rīkoties grūtās situācijās;
- nepārņemt visu atbildību vienatnē;
- saglabāt savas robežas;
- rūpēties par miegu, ēšanu un atpūtu;
- nepieciešamības gadījumā vērsties pie psihologa, psihiatra vai sociālā darbinieka.

Lai palīdzētu citam, arī pašam aprūpētājam ir vajadzīgs spēks un atbalsts.



Saziņa ar ārstniecības personālu



Labā sadarbība ar ārstniecības personālu palīdz savlaicīgi pamanīt izmaiņas un pielāgot ārstēšanu.

Mājās vēlams glabāt vienuviet:

- ārsta norādījumus;
- medikamentu sarakstu;
- izmeklējumu rezultātus;
- kontaktinformāciju saziņai ar ārstu vai psihiatrijas māsu;
- informāciju, ko darīt krīzes situācijā.





Regulāri informējiet ārstu, ja:

- mainās pacienta uzvedība;
- pasliktinās miegs;
- parādās blakusparādības;
- pacients atsakās lietot medikamentus;
- pieaug nemiers, bailes vai agresivitāte;
- parādās paškaitējuma domas vai izteikumi.

Svarīgi vienoties, kā notiks turpmākās konsultācijas - klātienē vai attālināti.



Atceries

Aprūpe mājās var būt droša un veiksmīga, ja:

- pacienta stāvoklis to ļauj;
- tiek ievēroti ārsta norādījumi;
- medikamenti tiek lietoti regulāri;
- mājās ir droša un mierīga vide;
- tuvinieki zina, kam pievērst uzmanību;
- krīzes gadījumā palīdzība tiek meklēta savlaicīgi.

Zināšanas, pacietība un mierīga attieksme palīdz pacientam saglabāt stabilitāti un uzlabo dzīves kvalitāti.





Kur meklēt palīdzību?

Ja pacienta stāvoklis pasliktinās, sazinieties ar ārstējošo ārstu vai psihiatrijas māsu.

Ja pastāv tūlītējs risks pacienta vai citu cilvēku drošībai, zvaniet 113.

Neatliekamā situācijā nevajag gaidīt, ka “pāries pats no sevis”. Drošība ir pirmajā vietā.





NACIONĀLAIS PSIHISKĀS
VESELĪBAS CENTRS

Šis materiāls ir izveidots, balstoties uz “Pacientu tiesību īstenošanas plāna 2025.–2027. gadam” Nr. 01-16/25/18 11. uzdevuma punktu: nodrošināt pacienta ārstniecību mājās, ja viņa veselības stāvoklis un dzīves apstākļi to ļauj, saskaņā ar Pacientu tiesību likuma 5. panta devīto daļu un 11.3. apakšpunktu.

C2026