

# Naujienlaiškis

**Inkocentras**

Nr. 1 (17), 2018 m.



## Turinys

Ižanginis žodis .....	2
Šlapimą nelaikantys pacientai: VLK viena ranka duoda, kita – atima .....	3
Daugėja būdų, kaip išsaugoti diskretiškumą turint šlapimo nelaikymą .....	4
Inkontinencijos savaitė 2018: „Juokis#nekryžiuok kojų“ .....	6
Iš kur gauti pinigų augantiems senjorų, neįgaliųjų ir lėtinėmis ligomis sergančiųjų poreikiams patenkinti ...	7
Jūsų laiškai ir istorijos:	
Bronchitas iškėlė naują bėdą .....	11
Keitės istorija .....	12

Sveiki,

*Birželio pabaiga man visuomet sukelia norą sustoti ir ramiai peržvelgti nueitą atkarpą – juk praėjo pirmasis metų pusmetis, įvyksta Tarptautinė inkontinencijos savaitė, prasideda atostogų periodas. Tokia natūrali metų riba, kai galima brėžti nematomą brūkšnij, nes nuo rudens bus tarsi naujas etapas, kitas periodas; o šis baigėsi ir reikalauja apžvalgos.*

*Šis pusmetis buvo kupinas laukimo: galutinių nutarimų, patvirtinimų, parašų uždėjimų. Šlapimo nelaikymas pripažintas liga, parengta diagnostavimo ir gydymo metodika, visiems sergantiesiems šlapimo nelaikymu pagal diagnozę priklauso šlapimą sugerianti priemonės. Džiaugiuosi dėl nelaikančių išmatas žmonių, nes jiems numatytos 45 papildomos priemonės per mėnesį.*

*Pagaliau po devynis metus trūkusio socialiai neteisingo šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimo atsirado naujas, tinkamas požiūris tiek į šlapimo nelaikymą, tiek į šia liga sergančius asmenis ir jų gyvenimo kokybę. Tai didelis pasiekimas visų, kurie dirbo Sveikatos ministerijos darbo grupėje; visų pacientų ir jų artimųjų, kurie rašė laiškus valdžios institucijoms; visų, kurie buvo skaudžiai atviri vardan šimtų kitų. Visiems jiems širdingai dėkoju.*

*Dėkoju naujiems partneriams, kurie prisijungė prie šių metų inkontinencijos savaitės renginių – tai „My hero“ komandai: Ignui ir Rasai. Šie jauni žmonės man dar kartą įrodė, jog nėra gėdingų ir nemalonių dalykų, yra tik mūsų požiūris. Jie drąsiai ir atvirai sakė žodžius „šlapimo nelaikymas“, jie entuziastingai kvietė visus būti aktyviais savo sveikatos ir geros savijautos kūrėjais. Daugiau dėmesio prevencijai ragino skirti ir Vyriausybėje vykusioje diskusijoje kalbėjęs Seimo narys Justas Džiugelis.*



*Manau, smagiausia eiti atostogauti, kai jauti, jog uždaręs darbo kabineto duris palieki ten daug nuveiktų darbų, kurie lyg dovanos raudonose dėžėse užpildo visą patalpos erdvę. Uždarai duris ir žinai, jog rudenį vėl lauks gausybė darbų, tačiau dabar turi teisę švęsti, ilsėtis, mėgautis nieko neveikimu. Nes, kaip sako viena garsi reklama, esi to vertas. Mes visi verti gero poilsio, džiugių dienų, smagių vakarų, malonaus buvimo su šeima ir artimaisiais – tegul jūsų vasara būna kupino viso šito.*

*Gerų jums atostogų, susitikime rudenį, kad tęstume tai, ką pradėjome.*

*Jurga Misevičienė, VšĮ Inkocentras vadovė  
jurga@inkocentras.lt*

# Šlapimą nelaikantys pacientai: VLK VIENA RANKA DUODA, KITA – ATIMA

*Pasibaigus Tarptautinei Inkontinencijos savaitei, kai visame pasaulyje ir Lietuvoje šlapimą nelaikantys pacientai priminė visuomenei apie nelengvą susirgimą, labai daug atimantį iš sergančiojo, Valstybinė ligonių kasa iš pradžių nudžiugino sergančiuosius naujais pokyčiais, o paskui iš karto nemaloniai nustebino.*

„Po devynių metų socialiai neteisingo požiūrio į šlapimo nelaikymą, pavyko pasiekti, kad jis būtų pripažintas liga. Tai iš tiesų didelis pasiekimas – dabar šlapimą nelaikantis žmogus turi apie tai pasakyti gydytojui ir pagal ligos diagnozę jam priklausys teisė į šlapimą sugeriančių gaminių kompensavimą. Daug dirbome, kad šlapimą nelaikantis žmogus turėtų teisę į kompensuojamas priemones pagal ligos faktą, o ne dėl to, kad turi dar kažkokią gretutinę diagnozę. Šią situaciją pavyko pataisyti, tačiau vos prieš kelias dienas ministro pasirašytas nutarimas dėl slaugos priemonių grupavimo viską iš esmės paneigė – sergantiesiems teks labai nemažai primokėti už slaugos priemones, o jeigu primokėti žmogus negalės ar nenorės, jo pasirinkimas bus apribotas – jis turės rinktis pačio mažiausio sugėrimo priemonę“, - sako VŠĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė, Sveikatos apsaugos ministerijos darbo grupės, sukurtos spręsti sergančiųjų šlapimo nelaikymu priemonių prieinamumo klausimus, narė.

VLK ieškodama lėšų, kaip galėtų didesniai pacientų skaičiui skirti kompensavimą šlapimą sugeriančioms sauskelnėms ir įklotams įsigyti, pakeitė sauskelnių grupavimą: iš 14 grupių padarė 6. Įklotus visus sudėjo į vieną grupę.

„Tai reiškia, kad brangesnio produkto bazinė kaina bus skaičiuojama nuo pigiausio produkto bazinės kainos. Vaizdžiai sakant, sudėjo į vieną grupę autobusą ir dviratį, ir dabar autobuso bazinė kaina bus lygi dviračio bazinei kainai. Jei įklotai visi sudėti į vieną grupę, tai reiškia, kad nesvarbu ar jie sugeria 100 ml ar

1000 ml, kompensavime bus skaičiuojama bazinė kaina pigiausio, t.y., turinčio mažiausią sugeriamumą. Diskusijoje Vyriausybėje, kurią surengėme minėdami Inkontinencijos savaitę, išgirdome, kad bazinė kaina kompensavimui gali būti 9 centai už vieną įklotą. Jei tokia bus mažiausio sugeriamumo priemonės kaina, o žmogui gal reikia 800 ml ar 1000 ml įklotų, kurio kaina jau 59 centai, vadinasi, žmogus turės primokėti 50 centų. Kaip jie sako, atpalaidavo sistemoje virš milijono eurų pakeitę priemonių grupavimą, bet tą milijoną kažkas vis tiek turės sumokėti ir mes matome, kad tai bus pacientai. Jeigu tai yra būdas priversti gamintojus mažinti savo produktų kainas, tai nereikėtų tokių „derybų“ vykdyti pacientų sąskaita“, - sako J. Misevičienė.



Lietuvos sergančiųjų prostatos vėžiu draugijos prezidentas Paulius Rakštys: „Jeigu situacija bus tokia, kad priemokos bus didesnės nei įklotų/sauskelnų kaina per akcijas, tuomet pati kompensavimo sistema netenka prasmės.“

„Du metus dirbom, kad visa šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimo sistema būtų socialiai teisinga, kad ji būtų prieinama pacientams, kuriems yra diagnozuotas šlapimo nelaikymas. Kompensavimas nuo šių metų liepos 1 dienos smarkiai keisis ir tie pokyčiai yra

labai džiuginantys. Tačiau labai apmaudu, kad pacientams dabar negalime pasakyti geros naujienos nepasakę ir blogos: jūsų liga tapo valstybei matoma, jūs turėsite teisę gauti kompensavimą jums taip reikiamoms slaugos prekėms, tačiau, deja, už jas turėsite primokėti. Viena ranka duoda, kita atima?“, - klausia VŠĮ Inkocentras vadovė J. Misevičienė.

Nuo liepos 1 dienos esant šlapimo ir išmatų nelaikymui (R32, N31, N39.3, N39.4.) bus tokia slaugos priemonių kompensacija:

- esant sunkiam šlapimo nelaikymo laipsniui – 45 vienetai sauskelnių (arba prie 15 vienetų sauskelnių skiriama 60 įklotų ir 30 vienkartinų paklodžių; arba prie 30 vienetų sauskelnių skiriama 30 vnt. įklotų ir 15 vnt. vienkartinų paklodžių);
- esant vidutiniam šlapimo nelaikymo laipsniui – 60 vienetų įklotų dėl šlapimo nelaikymo;
- per mėnesį esant išmatų nelaikymui (R15), išrašoma 30 vienetų sauskelnių arba 30 vienetų vienkartinų paklodžių (arba po 15 vienetų sauskelnių ir 15 vienkartinų paklodžių);
- vaikams, kuriems iki 2005 m. liepos 1 d. nustatyta visiška negalia ir galiojimas nėra pasibaigęs, arba vaikams, kuriems po 2005 m. liepos 1 d. nustatytas sunkaus neįgalumo lygis, – 60 vienetų sauskelnių arba 60 vienetų įklotų, arba 60 vienetų vienkartinų paklodžių (arba 30 vienetų sauskelnių ir 30 vienetų įklotų, arba 30 vienetų sauskelnių ir 30 vienkartinų paklodžių, arba 30 vienetų įklotų ir 30 vienkartinų paklodžių).

# Daugėja būdų kaip išsaugoti diskretiškumą turint šlapimo nelaikymą

*Dėl įvairių sveikatos būklių daugybė žmonių tam tikrais gyvenimo periodais, o kartais ir visą likusį gyvenimą, patiria šlapimo nelaikymą. Ši liga neretai kerta per pasitikėjimą, sukelia gėdos jausmą, dėl to dalis žmonių nusprendžia pasitraukti iš darbo rinkos. Nemokamas konsultacijas ir mokymus vykdančios VŠĮ Inkocentras vadovės Jurgos Misevičienės teigimu, vis daugiau šlapimą sugeriančių priemonių gamintojų stengiasi sukurti produktus, kurie apsaugotų žmogų nuo įtarių aplinkinių žvilgsnių, išsaugotų jo paslaptį.*

## Susiduriančių su problema daug

Statistika teigia, kad su šlapimo nelaikymu susiduria net 8 proc. visuomenės. Inkocentro skaičiavimais, mūsų šalyje sergančiųjų šia liga gali būti apie 300 000. „Klaidinga galvoti, kad tai tik žmonės gulintys ligos patale ar vyresnio amžiaus asmenys. Šlapimo nelaikymas dažnai pasireiškia po atliktų chirurginių operacijų, pavyzdžiui, prostatos vėžio ar tam tikrų moterų šlapimo ar lytinės sistemos intervencijų. Šlapimo nelaikymas šiuo atveju yra gydymo pasekmė, kuri gali po metų praeiti arba likti visam gyvenimui. Pakankamai jauname amžiuje moterims šlapimo nelaikymas pasireiškia dėl gimdos patologijų (gimdos iškritimas), jeigu vargina įtampos šlapimo nelaikymas ar dirglioji pūslė. Kol moterys laukia operacijų ar gydymo medikamentais rezultaty, šlapimo nelaikymas joms tampa nemažu iššūkiu. Neįgalūs, vežimėliuose sėdintys asmenys susiduria su įvairaus pobūdžio šlapimo nelaikymu. Žmonės patyrę insultą ir jau besigydančios reabilitacijoje jaučia sunkumą, nes jų situaciją dar blogina pasireiškiantis šlapimo nelaikymas. Jaunų žmonių liga išsėtinė sklerozė progresuojant ligai „atsiveda“ ir šlapimo nelaikymo epizodus. Galėčiau vardyti ir vardyti diagnozes, būkles ir situacijas, kai darbingo amžiaus žmonės užklumpa šlapimo nelaikymas. Tokių žmonių yra daug ir jų padėtis tikrai nėra lengva, nes tenka susidoroti su gausybe užgriuvusių emocijų ir dar kažkaip paslėpti nuo aplinkinių akių savo ligą“, - sako Inkocentro vadovė J. Misevičienė.

## Padidėjo lankytojų srautas

VŠĮ Inkocentras biure darbo dienomis nemokamas konsultacijas teikia slaugytoja Jolita Šukienė. Ji sako, jog per pastaruosius penkerius metus pajuto didelį apsilankančių pokytį. „Anksčiau per savaitę užsukdavo vos vienas kitas labai nedrąsus lankytojas. Žinių praktiškai visi turėdavo labai mažai, tik daug baimių, nepasitikėjimo, gėdos jausmą. Dabar beveik kasdien kas nors praveria duris. Ateina ir sergančiųjų artimieji, pasikonsultuoti dėl slaugos, ar pasitarti, kaip šnekėti su savo šeimos nariu apie jo ligą, ateina turintys šlapimo nelaikymą. Dažniausiai daugiausiai emocijų turi prikaupę tie, kuriems pasireiškia lengvo ar vidutinio sunkumo šlapimo nelaikymas. Jie būna dirbantys, aktyvūs visuomenėje, tad labai baiminasi, kad dėl šlapimo nelaikymo gali visko netekti. Tie, kurie jau ne vienerius metus gyvena su šia liga, jie domisi slaugos priemonių naujovėmis, jiems kyla labai specifinių sunkumų, pavyzdžiui, tam tikros srities iššūtimai ar negalėjimas parinkti jų šlapimo nelaikymui sugerti tinkamiausios priemonės“, - pasakoja slaugytoja J. Šukienė.

## Kaip visko neprarasti?

„Šlapimo nelaikymas visuomet sukelia nemažą griūtį su tuo susidūrusio žmogaus gyvenime ir šeimoje. Įvairios sergančiųjų apklausos parodė, kad dalis žmonių tiesiog užsidaro ir bando ligą slėpti nuo visų, net nuo savo gydytojo; dalis ją ignoruoja ir tik aplinkiniai su-

geba atverti akis, nes neapsikenčia dėl šlapimo kvapo. Labai didelė dalis žmonių pirmais metais po ligos pasireiškimo sumažina savo aktyvumą: nustoja sportuoti, eiti į viešus renginius. Net 6 proc. palieka darbą ir užsidaro namuose. Kontroliuoti šią ligą nėra lengva, nes tenka galvoti apie tokius dalykus, kurie anksčiau visai nebuvo svarbūs, pavyzdžiui, lengvo šlapimo nelaikymo atveju žmogus turi savo kelyje numatyti visus tualetus, kad staigus noras šlapintis jo neužkluptų vidury miesto. Jeigu žmogus naudoja šlapimą sugeriančias priemones, jis dažnai nerimauja, ar jos sugers visą ištekėjusį šlapimą ar nepradės sklįsti kvapas, ar bus galimybė kažkur diskretiškai pasikeisti priemone į naują. Tai labai apsunkina kasdienybę, tad ne nuostabu, kad dažnas nusprendžia eiti lengviausiu keliu – pasislėpti namuose. Tačiau mes visuomet kartojame – tai jūsų gyvenimas, jūs turite teisę ir galite nežiūrint šlapimo nelaikymo, gyventi kokybiškai, neprarandant jums patinkančių situacijų, įvykių, santykių. Taip, reikės pasistengti, bet manau, verta pakovoti už savo gyvenimą, jo kokybę“, - įsitikinusi J. Misevičienė.

Inkocentro iniciatyva buvo išleista knyga „Gyvenimas su inkontinencija“. Joje aprašytos šlapimą nelaikančių žmonių istorijos ir specialistų patarimai. „Pas mus atėję žmonės pasakoja, kad perskaičius šią knygą pasikeitė jų požiūris į šlapimo nelaikymą. Jis nustoja būti

baubu, viską suvaržančia kliūtimi. Jie pamato išeitis iš jiems iki tol atrodžiusių keblių situacijų, jie nustoja galvoti, kad bus tik blogiau. Mes viską kartu aptariame: pasitariame ir dėl to, kaip darbe išsaugoti paslaptį, kaip pasiruošti tolimesnei kelionei automobiliu ar lėktuvu, kaip elgtis kine ar teatre, kiek turėti su savimi priemonių, kokio sugėrimo jos turėtų būti, net šnekamės apie situacijas, kai šlapimas išteka lytinių santykių metu. Žmonėms viskas rūpi, jie nori būti tikri, kad šlapimo nelaikymas neužklups jų nepasiruošusių. Ir aš visuomet kartoju: nėra blogai turėti šlapimo nelaikymą, blogai su tuo nieko nedaryti“, - pabrėžia Inkocentro vadovė, gydytoja J. Misevičienė.

### Diskretiškumą išlaikanti naujovė

Gydytoja J. Misevičienė sako, jog vis dar būna moterų, kurios lengvam šlapimo nelaikymui kontroliuoti naudoja įprastus įklotus, įsigytus prekybos centruose. „Moterims dėl mėnesinių labiau įprasta naudoti įklotus, jos dėl to patiria mažesnių psichologinių problemų nei vyrai, tačiau klaidingai elgiasi galvodamos,

kad mėnesinėms naudojami įklotai padės sulaukyti ir šlapimą bei jo kvapą. Šlapimas teka aštuonis kartus greičiau nei mėnesinių išskyros, be to, jos nesugeba taip veiksmingai sulaukyti šlapimo kvapo. Šlapimą sugeriančios priemonės yra orui pralaidžios, todėl jas dėvint nebūna odos iššūtimų. Manau, čia veikia psichologinis momentas, kol moteris perka įklotus mėnesinėms, ji galvoja, lyg ir sau įteigia, kad jai nėra šlapimo nelaikymo. Visgi siūlyčiau perlipti per nenorą pirkti šlapimą sugeriančias priemones, nes tokia saviapgaulė nieko nelaimėsite – vis tiek pergyvensite, ar nuo jūsų nesklinda kvapas, dar turėsite sudirginimus lytinių organų srityje. Problemą reikia pripažinti ir ieškoti būdų, kaip su tuo gyventi“, - sako J. Misevičienė.

Pasak slaugytojos J. Šukienės, šiuo metu Inkocentre galima susipažinti ir pasižiūrėti, kaip atrodo nauji gaminiai. „Turime tokią naujovę – skirtingų spalvų šlapimą sugeriančias kelnaites: vyrams tamsiai mėlynas, moterims kremines. Jeigu vyrui pasilenkus ar atsitūpus pasimatys mėlynas tos priemonės kraštėlis, niekas nepagalvos, kad tai šlapimą sugerianti

priemonė, nes ji primena paprasčiausias kelnaites. Anksčiau visos slaugos priemonės būdavo baltos, dabar gamintojai atsisako šios spalvos, suvokdami, kad ji demaskuoja žmogų. Spalvotos šlapimą sugeriančios priemonės padeda išsaugoti diskretiškumą. Be to, kelnaitės gaminamos taip, kad jos neišryškėja po rūbais. Todėl žmonėms nereikia keisti įprasto jiems garderobo, sukti galvą, kaip čia apsirengti, kad tų kelnaičių nesimatytų. Kelnaites aš rekomenduoju rinktis turintiems vidutinį šlapimo nelaikymą. Lengvo šlapimo nelaikymo atveju jos būtų tinkamos nebent labai ilgose kelionėse, kai žinoma, kad tualetas nebūna lengvai pasiekiamas. Kelnaitės sugeria apie litrą šlapimo. Kviečiu užsukti į Inkocentrą, gamintojai mums suteikė nemokamų pavyzdžių, tad galime ne tik parodyti, leisti apžiūrėti, bet ir duoti išbandyti. Tai labai patogiu, nes nusipirkus netinkamą priemonę, žmonės jaučiasi išmetę pinigus. Geriau išsibandyti, pažiūrėti, kaip priemonė pasiteisina vienoje ar kitoje situacijoje ir tada jau spręsti, ar pirkti didelę pakuotę, ar priemonė galės būti nuolat naudojama“, - pataria slaugytoja J. Šukienė.



# Inkontinencijos savaitė 2018: „Juokis#nekryžiuok kojų“

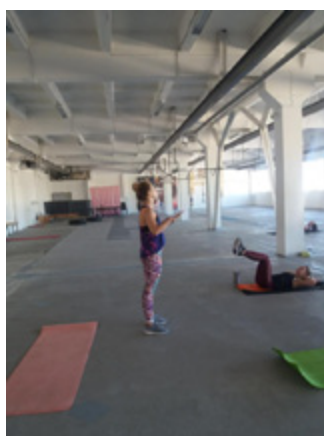
*Šlapimo nelaikymas pernai mūsų šalyje pagaliau pripažintas liga ir visiems sergantiesiems numatyta kompensuoti šlapimą sugeriančias priemones. Tačiau valstybės biudžete numatyti tie patys 4 mln. eurų, kurie buvo skiriami iki šiol buvusiai kompensacijai tokių priemonių.*

„Šis faktas mus labai neramina, nes geri sumanymai gali likti tik sumanymais, o dėl jų buvo daug dirbta, diskutuota Sveikatos apsaugos ministerijoje suburtose darbo grupėse. Be to, turintys šlapimo nelaikymą jau seniai laukia šių pokyčių. Todėl sumanėme surengti diskusiją Vyriausybėje. Taip pat labai džiaugiuosi, kad prie Inkontinencijos savaitės prisijungė ir „My hero“ komanda. Jie padės mums skleisti prevencinių priemonių svarbą ir būdus. Šlapimo nelaikymo galima išvengti ar sumažinti jo pasireiškimą jeigu bus stiprinami dubens dugno raumenys. Tad Lietuvoje Inkontinencijos savaitė minima keliant du klausimus: iš kur gauti pinigų ir ką galime padaryti patys, kad nesusirgtume šlapimo nelaikymu“, - sako VŠĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė.

Birželio 20 dieną sporto klube „My hero“ vyko du užsiėmimai: 11:00 mamoms su vaikais, 18:15 visiems. „Šių užsiėmimų metu daugiau dėmesio skirėme Kėgelio pratimams ir parodėm moterims, kokie pratimai padeda stiprinti dubens dugno raumenis. Gimdžiusias, jaunas moteris ir klimakterinio periodo moteris neretai kamuoja toks šlapimo nelaikymas, kai juokiantis, kosint ar čiaudint išteka keli lašeliai šlapimo. Vėliau tai progresuoja ir šlapimas gali ištekėti keičiant kūno padėtį, bėgant, šokinėjant, keliant sunkesnę daiktą. Todėl mes labai kviečiame nesigėdyti apie tai kalbėti, nesigėdyti išgirsti svarbios informacijos ir imtis priemonių, kad būtų užkirstas kelias šlapimo nelaikymui“, - sakė „My hero“ trenerė Rasa Mončiunskaitė.



*Birželio 18 – 22 dienomis visame pasaulyje buvo minima Inkontinencijos savaitė. Šių metų šūkis „Juokis#nekryžiuok kojų“. Lietuvoje Inkontinencijos savaitės renginius inicijavo ir organizavo VŠĮ Inkocentras. Šių metų Inkontinencijos savaitės partneris - „My hero“ komandos nariai: Ignas Bakėjus ir Rasa Mončiunskaitė.*



# Kaip pritraukti lėšų augantiems senjorų, neįgaliųjų ir lėtinėmis ligomis sergančiųjų poreikiams patenkinti

*Birželio 20 d. minint Tarptautinę inkontinencijos savaitę VšĮ Inkocentras iniciatyva Vyriausybėje buvo surengta diskusija „Kaip pritraukti lėšų augantiems senjorų, neįgaliųjų ir lėtinėmis ligomis sergančiųjų poreikiams patenkinti“. Diskusiją moderavo ministro pirmininko patarėjas neįgaliųjų klausimais Juozas Bernatavičius.*

Diskusijoje pasisakė:

1. VšĮ Inkocentras vadovė **Jurga Misevičienė**. Šlapimo nelaikymas – senstančios visuomenės palydovas.
2. POLA vadovas **Šarūnas Narbutas**. Pavargome būti prašytojais, bet kurie gali būti sprendimai?
3. Paliatyvios slaugos asociacijos įkūrėjas **prof. Arvydas Šeškevičius**. Gėdos ir smarvės ligoninės – kada pasikeis situacija slaugos ligoninėse? Teisėjo pakeltos algos vs slaugadienio įkainis. Ką tokiais prioritetais valdžia sako savo piliečiams?
4. Seimo Žmogaus teisių komiteto narys **Justas Džiugelis**. Kaip priimami sprendimas didinti finansavimą? Iš kur gauti pinigų? Ar viską lemia politinė valia?
5. Sveikatos apsaugos ministerijos atstovas. Biudžeto planavimas – kokiais principais tai daroma? Ką daryti, kad visų poreikiai būtų patenkinti?
6. Valstybinės ligonių kasos atstovas. Šlapimo nelaikymo sergantieji. Kiek lėšų skiriama vaistų kompensavimui, gydymui, reabilitacijai?

## Sveikinimo žodžiai

„Daug metų diskutuojame apie šlapimą nelaikančių žmonių gyvenimo kokybę, slaugos priemonių prieinamumo gerinimą, tačiau atrodo, kad situacija ne gerėja, o blogėja. Daug įvairių veiksnių, pavyzdžiui, tokių kaip sparčiai senstanti visuomenė, turi tam įtakos. Čia susirinkome pasiaiškinti, kur yra esminė problema ir kuria kryptimi toliau judėsime“, - renginį pradėjo J. Bernatavičius.

VšĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė pagrindine problema įvardijo tai, kad sergantiesiems ir juos slaugantiems trūksta geresnio kompensavimo šlapimą sugeriantiems gaminiams. „Mes daug dirbome, pirmi žingsniai žengti, atrodo, situacija po truputį pradės gerėti, tačiau tai, kas įvyks po liepos 1 dienos yra tik pradžia. Tų priemonių reikės daugiau ir daugiau“, - sakė J. Misevičienė.

Diskusijoje sveikinimo žodį taręs Seimos narys Justas Džiugelis sveikino susirinkusius su tuo, kad šlapimo nelaikymas pagaliau įtrauktas į ligų sąrašą. Jo manymu, tai didelis pasiekimas. „Aš, kaip Seimo Žmogaus teisių komiteto narys, suprantu, kad tai yra didžiulė problema, žmonėms kartais ir gyvybiškai svarbi yra šlapimą sugerianti priemonė, kad jie galėtų pilnai save realizuoti visuomenėje, darbe ir bet kur kitur. Aš norėčiau atkreipti dėmesį į prevenciją. Prašyčiau ir siūlyčiau kalbėti apie prevenciją, apie

reabilitacijas, mankštas. Seime yra įkurta Sveikos gyvensenos komisija, kurios tikslas siekti, kad žmogus netaptų ligoniu, kad vėliau jam nereikėtų įvairių gyvenimo kokybę padedančių išsaugoti priemonių. Pirmiausiai, reikėtų daugiau švietimo programų. Dėl finansavimo mano pozicija bus tokia, kad turi būti 3 slaugos produktai per parą. Kiekiai turi būti didinami. Aš tikrai palaikysiu SAM pasiūlymus, išdiskutuotus su pacientų organizacijomis. Kaip Žmogaus teisių komiteto narys seksiu situaciją“, - pažadėjo J. Džiugelis.

SAM Slaugos koordinavimo skyriaus vedėja, darbo grupės pirmininkė Odetta Vitkūnienė pasidžiaugė ilgiausiai veikiančia ir efektyviai dirbančia darbo grupe, kuri dirba siekiant gerinti priemonių prieinamumą sergantiems šlapimo nelaikymu. Jos manymu, tai didelis pasiekimas, kad iš esmės keičiama šlapimą sugeriančių priemonių kompensacija.





vimo situacija, kai svarbiausiu veiksniu skiriant šlapimą sugeriančias priemones tampa ne neįgalumas, o turimas šlapimo nelaikymas.

„Prevencija ir stigmos mažinimas – čia yra veiklos barai, kur turime dirbti kartu, kad žmonės greičiau atpažintų savo ligą ir turėdami šlapimo nelaikymo sutrikimą galėtų pasitarti su gydytoju, slaugytojais. Pastarieji yra pamokyti, kaip stiprinti dubens dugno raumenis, kaip daryti Kėgelio pratimus, jų kompetencijos padidintos. Manau, mūsų tikslas yra bendras, nėra susipriešinimo tarp skirtingų grupių, vadinasi, tik laiko klausimas, kada mes savo tikslų pasiekime. Toliau dirbant ir turint Seimo ir Vyriausybės palaikymą, manau, šlapimą nelaikančių žmonių gyvenimo kokybė gerės“, - kalbėjo O. Vitkūnienė.

### Problema slypi ne piniguose

Pola prezidentas Šarūnas Narbutas atkreipė susirinkusiųjų dėmesį į tai, kad apie šlapimą nelaikančių pacientų slaugos priemonių prieinamumo gerinimą kalbama jau daugiau nei ketveri metai. „Visada tik to paties prašome, ne kažko naujo. Kalbame ne apie tai, kaip Lietuvoje pacientai turėtų gyventi geriau negu kitose Europos sąjungos šalyse, bet apie tai, kad norime gauti tą patį, ką gauna kitų šalių pacientai. Konkrečiau, kad būtų šlapimą nelaikantiems žmonėms kompensuojamos bent trys šlapimą sugeriančios priemonės per parą. Ar problema slypi tik piniguose? Manau, kad ne. Mes turime įvairių bendradarbiavimo pavyzdžių su Ligonių kasa dėl prevencinių programų. Kai kurie klausimai tikrai juda labai greitai ir efektyviai.

Deja, dėl šlapimo nelaikymo tuo negalime pasigirti“, - kalbėjo Š. Narbutas.

Jo manymu, pokyčiais, kurie įvyks kompensavimo sistemoje po liepos 1 dienos galima bus džiaugtis tik iš dalies, nes pacientai turės susimokėti nemažas priemokas. „Ligonių kasos mėgsta sakyti, palaukit palaukit, visuomenė sensta, reikia daugiau dėmesio skirti slaugai, ten reikia galvoti, ką mes turim daryti. Bet kai mes kalbam apie slaugą, ir čia girdim, kad nėra pinigų ir niekas nesi-taiso. Suprantame Vyriausybės įsipareigojimus medikų sąjūdžiui; nenorėjom rodyti, kad yra supriešinami pacientų ir gydytojų interesai. Pernai gavome patikinimą, kad bus ieškoma tų papildomų pinigų, bet matom, kad visas dėmesys nuėjo medikams, o pacientai kaip negavo, taip negavo. Medikų atlyginimų kėlimo sąskaita kenčia pacientai – taip neturėtų būti. Mes nenorim priešinti dviejų bendruomenių, bet tuomet reikia labai aiškiai įvardyti, kas vyksta. Visi tikriausiai, supranta, kad žmogus tuština ne kartą per dieną, tad aiškinti skirtumo vienos ar trijų slaugos priemonių, manau, neverta. Valstybė niekuo neprisideda ir prie kitų išlaidų, kurias patiria šlapimą nelaikantis žmogus ir jo artimiausia aplinka. Mes kalbam juk apie žmones iš labiausiai pažeidžiamų visuomenės sluoksnių. Onkologiniai, paliatyvūs pacientai, judėjimo negali turintys žmonės – mes kalbame apie šimtus tūkstančių žmonių, kuriems tų priemonių reikia. Kai tiek žmonių, tada, žinoma, ima gąsdinti tos pinigų sumos, kurių reikia kompensacijai. Tačiau jeigu mes neturime tų reikiamų žmonių priemonių, vadinasi, turime kalbėti apie

prarastą pacientų orumą, gyvenimo kokybę, apie prarastas galimybes išeiti iš namų“, - kalbėjo Vyriausybėje vykusioje diskusijoje Šarūnas Narbutas.

### Pasiekta nemažai, tačiau reikia dar daugiau

„Šlapimo nelaikymą mes galima traktuoti kaip socialinį reiškinį, nes jis sukelia ne tik fiziologinių sunkumų, tačiau nemažai socialinių problemų: atsiribojimą, orumo praradimą, priklausomybę nuo slaugančio asmens, išnyksta socialinis gyvenimas, žmogus užsidaro namuose, dėl savo problemos nesikreipia net į gydytoją. Kas antras šlapimo nelaikymą turintis pacientas nesako apie šį sutrikimą savo gydytojui“, - kalbėjo diskusijos sumanytoja VŠĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė. – „Mes neišeiname iš gėdingo rato, liga neatsikrato tabu ir stigmos, apie ją gėdinga kalbėti su gydytoju, tarpusavyje. Ir ta problema ilgą laiką buvo šone palikta. Žmogus nesikreipdamas į specialistus nesužino, kad yra galimybė išgydyti šlapimo nelaikymą ar gauti priemones, kurios padės jam išlikti sausam“.

J. Misevičienė pabrėžė, jog iki šiol buvusi slaugos priemonių kompensavimo sistema buvo socialiai neteisinga. „Priemonių negaudavo tie, kuriems jų reikia, pavyzdžiui, vyrai po prostatos vėžio operacijų ir gaudavo tie, kuriems šlapimo nelaikymo nėra, tačiau jie turėjo teisę gauti kompensuojamą priemonę. Esu mačiusi antikvarinių reikmenų turguje pardavinėjamas sauskelnes. Žmogus, kuris, pavyzdžiui, turi išsėtinę sklerozę, tačiau jam dar nepasireiškė šlapimo nelaikymas, jis kaupia tas prie-



monės ir vėliau jas pardavinėja. Kurdami šlapimo nelaikymo diagnozavimo metodiką, darbo grupėje priėmėme vieningą sprendimą, kad priemonės turi būti kompensuojamos tiems, kam yra diagnozuotas šlapimo nelaikymas. Tai padės atkurti socialinį teisingumą“, - sakė J. Misevičienė.

Ji pristatė Sveikatos apsaugos ministerijoje veikiančios darbo grupės, skirtos gerinti šlapimą nelaikančių asmenų priemonių prieinamumą, pasiekimus:

- kateterių skaičius ženkliai padidintas (nuo 5 vnt. iki 150 vnt.),
- suformuota mažų įklotų grupė (sugėrimas iki 500 ml) – jų kompensuojama 36 vnt.;
- sukurtas šlapimo nelaikymo ambulatorinio gydymo kompensuojamaisiais vaistais ir medicinos pagalbos priemonėmis tvarkos aprašas, kuris galioja nuo praėjusių metų;
- nuo liepos 1 dienos įsigalios C sąrašo pakeitimai.

Ką reiškia C sąrašo pakeitimai? Nuo liepos 1 dienos esant šlapimo ir išmatų nelaikymui (R32, N31, N39.3, N39.4; R15) bus tokia slaugos priemonių kompensacija:

- esant sunkiam šlapimo nelaikymo laipsniui – 45 vienetai sauskelnių (arba prie 15 vienėtų sauskelnių skiriama 60 įklotų ir 30 vienkartinį paklodžių; arba prie 30 vienėtų sauskelnių skiriama 30 vnt. įklotų ir 15 vnt. vienkartinį paklodžių);

esant vidutiniam šlapimo nelaikymo laipsniui – 60 vienėtų įklotų dėl šlapimo nelaikymo’

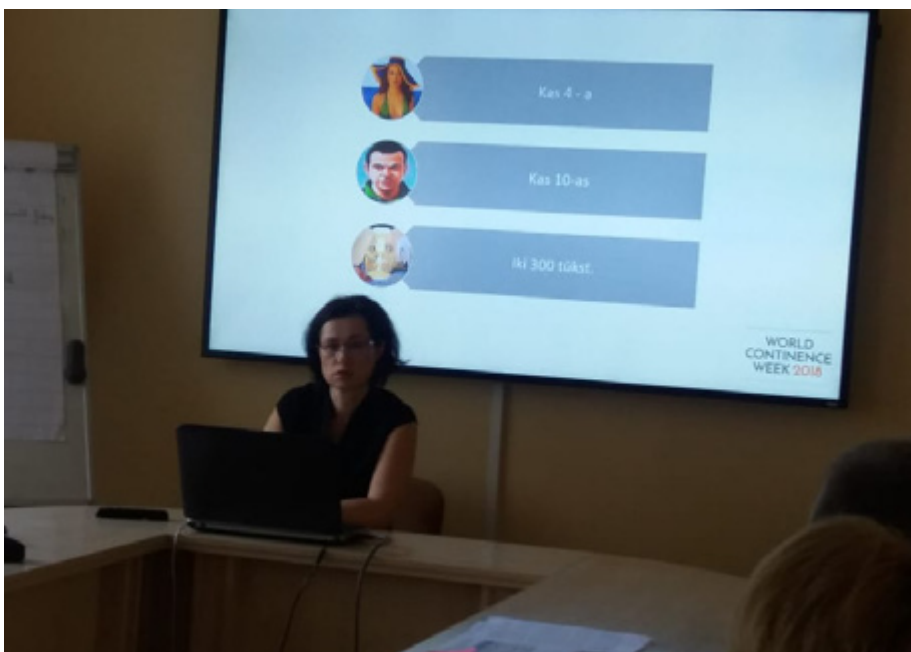
- per mėnesį esant išmatų nelaikymui (R15), išrašoma 30 vienėtų sauskelnių arba 30 vienėtų vienkartinį paklodžių (arba po 15 vienėtų sauskelnių ir 15 vienkartinį paklodžių);
- vaikams, kuriems iki 2005 m. liepos 1 d. nustatyta visiška negalia ir galiojimas nėra pasibaigęs, arba vaikams, kuriems po 2005 m. liepos 1 d. nustatytas sunkaus neįgalumo lygis, – 60 vienėtų sauskelnių arba 60 vienėtų įklotų, arba 60 vienėtų vienkartinį paklodžių (arba 30 vienėtų sauskelnių ir 30 vienėtų įklotų, arba 30 vienėtų sauskelnių ir 30 vienkartinį paklodžių, arba 30 vienėtų įklotų ir 30 vienkartinį paklodžių).

„Mes sieksime, kad kasmet būtų didinamas kompensuojamų šlapimą sugeriančių priemonių kiekis tol, kol bus pasiektas PSO rekomendacija – 3 vienetai šlapimą sugeriančių priemonių per parą. Atsižvelgiant į tai, kad auga šlapimą nelaikančių žmonių skaičiai, didėja vyresnio amžiaus žmonių populiacija ir ypač tai, kad pasikeitė kompensavimo tvarka, būtina ieškoti papildomų lėšų šlapimo nelaikymo priemonių kompensavimui“, - reziumavo VšĮ Inkocentras vadovė.

## Inkontinencija slaugos ligoninėse – didelis iššūkis

Prof. Arvydas Šeškevičius, Lietuvos paliatyvosios medicinos draugijos prezidentas, pristatė susirinkusiems kelis tyrimus, atliktus LSMU doktorančių. Jis pabrėžė, jog dėl per mažų paliatyvos slaugos paslaugų įkainių, tokias paslaugas teikiantys gydymo įstaigų skyriai patiria nuostolius, kuriuos turi padengti kiti skyriai. „80 proc. įkainio sumos eina algoms. Kad nereikėtų mažinti algų, perskirstomi budėjimai taip, kad nakties metu viena slaugytoja prižiūri 40-50 pacientų, taip daroma, kad būtų normalus atlyginimas, bet paslaugų kokybė labai nukenčia. Problema yra didžiulė – turinčių šlapimo nelaikymą slaugos ligoninėse yra daug“, - kalbėjo profesorius.

Šlapimo nelaikymas tarp vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių paplitęs nuo 10 iki 70 proc., priklausomai, kur ši problema vertinama. Iki 41 proc. žmonių su šia problema susiduria gyvenant namuose, moterų atvejų yra dvigubai daugiau. Taip yra dėl fiziologinių moters organizmo pakitimų – nėštumo, gimdymo, menopauzės, dėl specifinės moters šlapimo takų struktūros. Slaugos namuose gyvenantiems pacientams ši problema pasireiškia 25-50 proc. atvejų. Iki 70 proc. ši problema kankina žmones esančius ilgalaikės slaugos ligoninėse.



Šlapimo nelaikymas yra neišvengiama problema paliatyviojoje pagalboje. Pagal LSMU doktorantės Ž. Valiulienės atliktus tyrimus, 50,20 proc. onkologinėmis ligomis sergančiųjų vargina šlapimo nelaikymas ir 53,75 proc. išmatų nelaikymas. 2018 m. LSMU doktorantės A. Jakavonytės-Akstinienės atlikti tyrimai parodė, kad 54,3 proc. palaikomojo gydymo ir slaugos ligoninėse besigydančių ligonių vargina šlapimo ir išmatų nelaikymas, išvykstant į namus – 66 proc. Profesorius A. Šeškevičius pabrėžė, jog po palaikomojo gydymo ir slaugos stacionarinio gydymo pacientai išvyksta į namus su tomis pačiomis inkontinencijos problemomis.

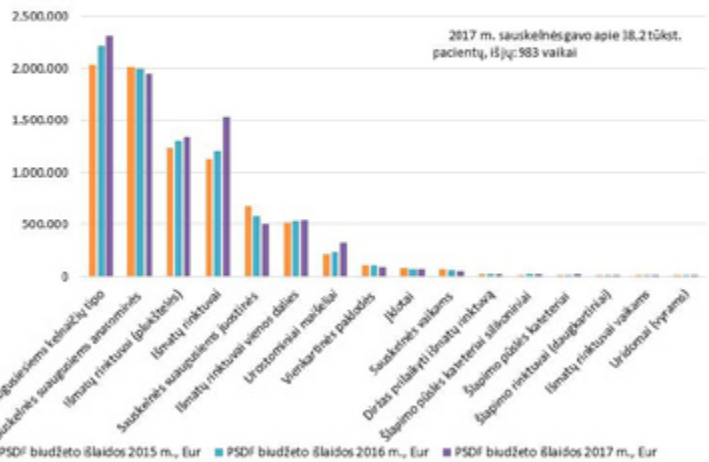
### VLK žada: po metų bus dar geriau

VLK Vaistų kompensavimo skyriaus specialistė Irma Medžiaušaitė pristatė išsamius skaičius, kiek lėšų skiriama kompensuojamoms slaugos priemonėms, kiek valstybei kainuoja vienas šlapimą/išmatas sugeriančių priemonių receptas, kokias priemones žmonės dažniausiai įsigyja, kaip per pastaruosius kelis metus keitėsi finansavimas kompensuoti slaugos priemones.

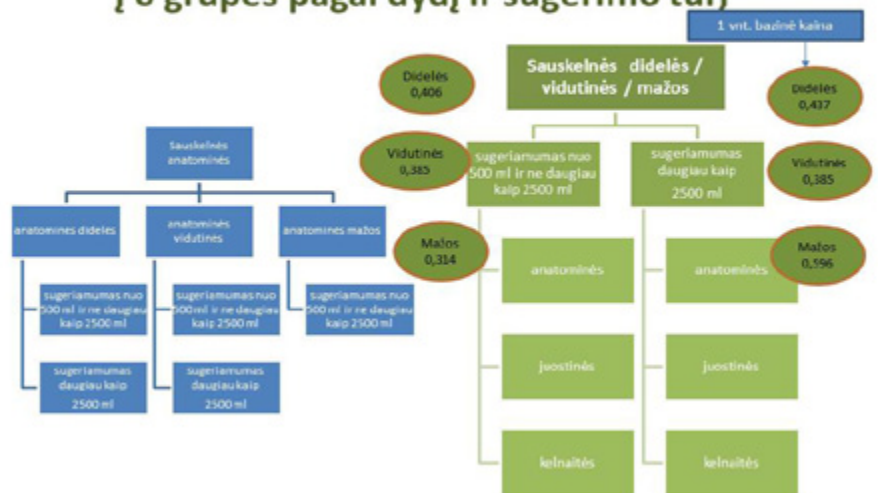
„Nuo liepos pirmos dienos, pradėjus veikti visiems pakeitimams, papildomai kompensuojamas šlapimą sugeriančias priemones galės gauti apie 60 000 pacientų, šiuo metu gauna apie 39 000. Pacientams yra užtikrinta galimybė rinktis priemones, kurių priemoka mažiausia bei galimybė keisti sauskelnes į įklotus ar vienkartinės paklodes. Po metų, įvertinus pacientų pasiskirstymą pagal šlapimo nelaikymo laipsnį ir faktines PSDF išlaidas, numatoma palaipsniui didinti kompensuojamų sauskelnių kiekį iki 45 vienetų“, - Vyriausybėje surengtoje diskusijoje kalbėjo VLK atstovė I. Medžiaušaitė.



### 2015 – 2017 m. PSDF biudžeto išlaidos šlapimo ir išmatų nelaikymo priemonėms, Eur



### Siūlymas dėl sauskelnių grupavimo pakeitimo į 6 grupes pagal dydį ir sugerimo tūrį



### Siūlymas dėl įklotų grupavimo kainyne pakeitimo



# BRONCHITAS IŠKĖLĖ NAUJĄ BĖDĄ

Šią žiemą sunkiai sirgau, net kelis kartus buvo užpuolę kokie tai virusai. Na ir po Naujų jau kosėjau kasdien, be pagerėjimo. Visuomet gydausi medumi, žolelių arbatomis, anksčiau to užtekdavau, pagydavau. Dabar gal imunitetas su amžiumi ėmė prastėti, bet žiemos tie peršalimai ir ligos labai jau darosi sunkiai pakeliami.

Neištvėriau to kosėjimo, nuėjau pas gydytoją, nustatė man bronchitą. Tai čia dar ne didžiausia bėda. Bet kad nuo to kosėjimo vis koks lašelis nulašėdavo į kelnaites. Ir kojas kryžiačiau, ir kai jau užeidavo kosulio priepuolis sėsdavausi, kad tik sulaikyti tą šlapimą, bet pratekėjimas vis įvykdavo...

Aš nuo savo šeimos gydytojos nieko neslepiu. A ko čia slėpti? Taigi kaimynystėje gyvena, užaugome kartu. Ji viską apie mane žino, aš – apie ją. Mažam miestelyje nepasislėpsi. Bet apie tuos šlapimo ištekėjimus man labai jau nesinorėjo jai sakyti... Sėdžiu jos nedideliame kabinetuke, ji ten rašo į

ligos kortelę apie tą bronchitą ir vis nesiryžtu paklausti, ką čia man su tais šlapimo lašiuokais daryti. Ji mato, kad aš delsiu, neišeinu, bet nieko neklausiu ir nesakau. Protinga moteris, suprato, kad kažko varžausi. Paprašė seselės, kad ta kažką parneštų iš kito kabineto. Ir griežtai man sako – sakyk, kas yra? Kaistančiais žandais, bet pasisakiau. Mačiau, kad jai palengvėjo, šyptelėjo tik ir sako „yra čia sprendimų, nepergyvenk, įveiksim šitą bėdą“.

Seselė dar buvo nusiūsta su kažkokia užduotimi, o daktarė man papasakojo apie dubens dugną, kaip jį mankštinti. Sakė, kad gali progresuoti, kad tas kosėjimas tik pagreitino procesą, kaip sakant, iškėlė problemą, bet dabar jau kiek pati tuos pratimus darysiu, tiek efektą jausiu. Dar davė Inkocentro kontaktą, peržiūrėjau miestelio bibliotekoje jūsų tinklalapį, perskaičiau visus straipsnius. Pusę dienos prie kompiuterio praleidau, bet buvo naudinga. Tikrai akyse nuotaika pasitaisė, ne taip baisiai

viskas atrodo. O jau kiek žmonių tą šlapimą nelaikymą turi! Tai čia mane labai nustebino tie skaičiai. Iš kitos pusės, ir kažkaip tvirčiau pasijutau – ne man vienai, ne aš viena su tuo susidūriu kasdien, žmonės ieško sprendimų, yra organizacijos, kurios padeda, yra priemonės, kurias galima naudoti, galiausiai, yra ir operacijų visokių. Va net su lazeriu gydo.

Žodžiu, ačiū jūsų organizacijai, kad rūpinatės tokiais žmonėmis, kuriems dėl šios ligos norisi tik pasislėpti ir niekam nesirodyti. Kai išdrįsiu pasisakyti mieste gyvenančioms anūkėms, prašysiu, kad jos pas jus nueitų ir visko pasiklausinėtų. Aš tai kol kas kol man ten toks paūmėjimas bijau dar į ilgesnes keliones leisti. Gal po tų Kėgelio pratimus bus geriau, tuomet būtinai pas jus atvažiuosiu.

Vitalija



# KEITĖS ISTORIJA

Jungtinės Karalystės Nacionalinės sveikatos tarnybos tinklalapyje [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) publikuojama informacija apie įvairius sveikatos sutrikimus, kurie keičia žmonių gyvenimus, pateikiamos žmonių istorijos ir naudingi patarimai, kaip padėti sau, kokie egzistuoja pagalbos būdai.

Tinklalapyje publikuojama su įtampos šlapimo nelaikymu susidūrusios Keitės istorija. Jūsų dėmesiui pateikiame sutrumpintą moters pasakojimą.

Pirmuosius įtampos šlapimo nelaikymo simptomus Keitė pajuto po jai atliktos gimdos pašalinimo (histerektomijos) operacijos. Ji viena aštuonerius metus tvarkėsi su ligos simptomais kol ryžosi ieškoti pagalbos.

Keitė ignoravo simptomus, nes jie buvo gana neryškūs ir ji manė, kad tai yra natūrali senėjimo procesos dalis. Galiausiai, jos jaučiami simptomai ėmė smarkiau reikštis ir daryti įtaką jos gyvenimui.

Keitė visada buvo sportiška, mėgo lankyti aerobinius užsiėmimus. Tačiau dėl karto ištekancio šlapimo mankštini-mosi metu, ji ėmė dėl to nervintis ir liovėsi lankyti aerobiką. Taip pat ji pakeitė visą garderobą atsakiusi aptemptų rūbų, kad šlapimo ištekėjimo atveju galėtų tai kurį laiką nuslėpti nuo aplinkinių akių.

Galiausiai, ta neapbrėžtumo būseną, kai niekada negalėjo būti tikra, ar neįvyks šlapimo pratekėjimas, privertė Keitę kreiptis į gydytoją. Gydytoja nukreipė ją pas kineziterapeutą, kuris papasakojo jai apie dubens dugno raumenų stiprinimo pratimus. Kurį laiką moteris atliko šiuos pratimus, taip pat pradėjo dėvėti šlapimą sugeriančius įklotėlius, tačiau po kurio laiko ji turėjo grįžti pas gydytoją, nes juto, kad jai nepavyksta visiškai sukontroliuoti šlapimo pratekėjimo epizodų.

Keitei buvo paskirti šlapimo ištekėjimą gydantys medikamentai, tačiau ji ėmė jausti tokius pašalinius efektus kaip libido mažėjimą, nuovargį, kraujospūdžio pakilimą. Tai

irgi neprisidėjo prie to, kad šimtu procentų pavyktų sukontroliuoti šlapimo nelaikymą.

Galiausiai moteris ryžosi operacijai – vaginalinio žiedo įdėjimui. Ji pasakoja: „Tai buvo taip greita ir sukėlė man labai nedaug nuogastavimų, kelias dienas po to jaučiau tam tikrą diskomfortą, bet jau po šešių savaičių jaučiausi kaip niekad gerai: aš vėl galėjau bėgioti, juoktis nebijodama, kad ištekės šlapimas“.

Ji grįžo į sporto salę, užsiima Pilates mankšta ir yra labai pozityviai nusiteikusi. „Galiu ilgesnį laiką sulaikyti šlapimą kai užsinoriu į tualetą. Man nereikia naktimis keltis dėl staiga kilusio noro šlapintis. Moterys neturėtų palūžti ir jaustis vienišos, kai susiduria su šlapimo nelaikymu. Tai ne jūsų kaltė. Po to kai pasikalbėjau apie savo sveikatos sutrikimą su draugėmis, aš supratau, kaip mums visoms tai yra svarbu, kaip dažnai tai nutinka ir kad, svarbiausia, nereikia užsidaryti – būtina ieškoti pagalbos“, - pasakojo Keitė.

