

# Naujienlaiškis

Inkocentras

Nr. 3 (16), 2017 m.

*Jaukių šv. Kalėdų  
ir linksmų  
Naujųjų Metų!*



## Turinys

J. Misevičienė: tai buvo proveržio metai .....	2
Pranešimas spaudai „Gera naujiena sergantiems šlapimo nelaikymu“ .....	4
Paskaitų projektai .....	5
Tinklaraščio įrašai .....	6

# VšĮ Inkocentro vadovė J. Misevičienė: TAI BUVO PROVERŽIO METAI

*Jau antri metai VšĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė dalyvauja Sveikatos apsaugos ministerijoje įkurtoje darbo grupėje, skirtoje gerinti šlapimą nelaikančių žmonių gyvenimo kokybę, gaunamų slaugos priemonių prieinamumą bei diagnostikos ir gydymo galimybes. J. Misevičienė šiuos metus vadina proveržio metais, nes pagaliau pasiekti keli tikslai. Tad ir kalbamės su Inkocentro vadove apie 2017 metus ir šiek tiek leidžiame sau pasvajoti, kokie gi bus 2018 metai.*

## **Apžvelkite, prašom, kokie buvo šie metai?**

Pavadinčiau jus proveržio metais, nes darbo grupė sėkmingai dirbo ir pasiekė kai kurių tikslų: padaryti pirmieji pokyčiai kompensavimo sistemoje, aprašyta šlapimo nelaikymo diagnostavimo ir gydymo metodika, kuri vieninga visoje Lietuvoje ir kuria remiantis nustačius diagnozę „šlapimo nelaikymas“ žmogus gaus jam reikiamas šlapimą sugeriančias priemones. Didžiausias pasiekimas, kad nuo šiol šlapimo nelaikymas bus pripažįstamas kaip liga, jis turės savo kodus. Tai yra istorinis įvykis, nes pagaliau šlapimo nelaikymas tampa atskaitos tašku gauti šlapimą sugeriančias priemones, o ne kitos diagnozės. Pamenu savo dalyvavimus Globaliuose inkontinencijos forumuose, kur kitų šalių atstovai pasakojo, jog kai šlapimo nelaikymas vertinamas kaip atskiras susirgimas, pacientui gauti reikiamą pagalbą – slaugą ir gydymą yra lengviau. Man tuomet atrodė, kad tokia situacija mūsų šalyje neįmanoma, kad tai kažkokia nereali tolimesnė ateitis.

Tos metodikos parašymas, sustygiavimas su daugeliu specialistų ir įdiegimas į gyvenimą yra didelis nuveiktas darbas, kuris pakeis daugelio žmonių gyvenimo kokybę. Tai didelis pasiekimas, net ne šių metų, o viso dešimtmetį skaičiuojančio Inkocentro veiklos pasiekimas.

Dabar bus žymiai lengviau formuoti savo tikslus, atlikti skaičiavimus, dinti gaunamų kompensuojamų slaugos priemonių skaičių, kad po trijų



metų galėtume pasiekti europinį lygį, kad šlapimą nelaikantys pacientai galėtų gyventi sausiai ir kokybiškai, kaip rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija (PSO).

Dar džiaugiuosi dėl to, kad į kompensavimo sistemą įtraukti mažieji įklotai, iki 500 ml. Kai kuriems pacientams jie labai patinka ir tinka. Taip buvo padidinta pasirinkimo galimybė. Jeigu žmogui norisi tik tokių įklotų, tai dabar bus kompensuojami ne 30, o 36 vienetai per mėnesį.

Noriu padėkoti darbo grupės vadovei Odetai Vitkūnienei už geranoriškumą, įsiklausymą ir pastangas suvienyti skirtingas pozicijas, kad būtų atrastas geriausias visiems sprendimas. Darbo grupėje buvo skirtingų nuomonių, kartais dingdavo ne kurių ryžtas, ji, perėmusi darbo grupės vadovavimą, ryžtingai taikė, ieškojo būdų sutelkti, atrasti bendrus vardiklius. Ir mes turime gerus darbo grupės veiklos rezultatus: šlapimo nelaikymas pripažintas liga, visi, turintys šią diagnozę galės pretenduoti į vienos priemonės per parą kompensavimą.

### ***Ką Inkocentras veikė be aktyvaus dalyvavimo darbo grupėje?***

Aktyviai šnekėjome apie šlapimo nelaikymą kaip ligą, rengėme mokymus, paskaitas, edukacines popietes, dalyvavome keliuose projektuose (Vilniaus ir Panevėžio miestų savivaldybių projektai). Didinome žmonių informuotumą apie ligą, apie galimybes su šia diagnoze gyventi, tvarkyti savo kasdienę buitį. Šių paskaitų ir susitikimų tikslas mažinti su šia diagnoze susijusią stigmą, kad žmonės išdrįstų kalbėti, išdrįstų ieškoti pagalbos. Tai ypač svarbu, kai prasideda pokyčiai šlapimą nelaikančių priemonių kompensavimo sistemoje. Dabar ypač svarbu, kad žmonės išdrįstų pasisakyti gydytojui, kad atliktų visus reikiamus tyrimus, gautų diagnozę ir tuomet jiems bus suteikta galimybė gauti reikiamas slaugos priemones. Visada buvo svarbu kalbėti, išdrįsti kalbėti apie savo diagnozę, neapsi-

mesti, kad problemos nėra, neignoruoti jos, nes toks požiūris nepadedą jaustis geriau, priešingai, žmogus vis labiau izoliuojasi ir nieko gero tai jam ir jo artimiesiems nesuteikia.

Noriu prisiminti metų viduryje tradiciškai mūsų rengiamą Inkontinencijos savaitę. Šiomet sulaukėme Seimo Sveikatos komiteto narių palaikymo, paramos tęsiant mūsų edukacinę ir sergančiųjų gyvenimo kokybės gerinimo veiklą.

### ***Daug metų vykdome įvairius paskaitų projektus. Atrodo, jau išvažinėta visa Lietuva. Ar žmonės noriai ateina į paskaitas apie šlapimo nelaikymą?***

Pirmaisiais metais, kai tik pradėjome vykdyti paskaitų projektus, labai dažnai atvykdavo į tuščias sales, dabar matome daugiau drąsių, ieškančių pagalbos ir informacijos žmonių. Visuomenė sensta ir kas pernai nerūpėjo šiomet jau gali tapti svarbiausiu viso gyvenimo iššūkiu. Todėl mes matome prasmę vykdyti paskaitų projektus, rengti juos tam tikroms žmonių grupėms (jaunoms mamoms, vyrams, senjorams, slaugytojoms, šeimos gydytojams), nes šlapimo nelaikymas yra rimta liga, smarkiai paveikianti žmogaus gyvenimo kokybę ir reikia, kad sergantieji ieškotų pagalbos, o artimieji, slaugytojai, medikai žinotų, kaip jie galėtų padėti.

Šiomet skaitėme paskaitas dar vienai žmonių grupei – psychologams. Vyko seminarai Vilniuje ir Kaune. Jie atsidūrė mūsų akiratyje, nes suvokėme, jog didelius psichologinius sunkumus išgyvenantis šlapimą nelaikantis žmogus gali ieškoti paramos ir stiprybės psichologo kabinete, tačiau jeigu psichologas negebės atpažinti šio sirgimo iš kažkokių niuansų, net neįtars, kad gal prieš jį sėdintis žmogus išgyvena vidinius sunkumus būtent dėl šios ligos, jis niekuo jam negalės padėti, kitaip sakant, nesupras, apie ką jo klientas tyli. Iš šių paskaitų gimė keli gražūs tolimesni bendradarbiavimai: psichologė Aušra Mockuvienė

dalyvavo Inkontinencijos savaitės spaudos konferencijoje, o Jolanta Žilinskienė dalyvavo diskusijoje Seime. Jos padėjo geriau suvokti šlapimą nelaikančio žmogaus vidines dramas, psichologinius sunkumus.

Panevėžio ir Utenos sveikatos biurui kvietė skaityti paskaitų jų miestų gyventojams. Labai nudžiugino šių metų Klaipėdoje paminėta senjorų diena. Gausiai susirinkę senjorai įrodė, kad nežiūrint visų sunkumų, jie išlieka žingeidūs ir aktyvūs.

Vykdėme ir onkologinių pacientų edukacijos projektą, paskaitos vyko Kaune, Šiauliuose, Klaipėdoje, Panevėžyje, Alytuje ir Vilniuje. Inkocentras jį vykdė kaip Pola narys.

Šiomet sulaukėme padėkos iš Panevėžio visuomenės sveikatos biuro už aktyvų dalyvavimą visuomenės sveikatos stiprinimo renginiuose.

### ***Ko bus siekiama artimiausiu metu? Kokie kitų metų planai?***

Šie metai tikrai buvo aktyvūs, vaisingi pasiektais rezultatais. Patys sau aukštai iškėlėme kartelę ir planuojame jos nenuleisti. Kitais metais toliau tęsime darbą su valdžios institucijomis. Sieksime, kad nuo vienos kompensuojamos priemonės būtų pereita prie dviejų. Norime, kad kitų metų pabaigoje galėtume pranešti žmonėms džiugią žinią, kad nuo 2019 metų jie gaus 60 kompensuojamų šlapimą sugeriančių priemonių...

Tikrai tęsime projektus su savivaldybėmis, bendradarbiavimą su sveikatos biurais, toliau šviesime visuomenę, edukuosime medicinos personalą. Dėl pasikeitimų kompensavimo sistemoje teks daugiau edukuoti medikų bendruomenę.

Mes esame atviri bendradarbiavimui ir partnerystei, tad kviečiu su mumis susisiekti.

Linkiu jums gražių švenčių ir puikių artėjančių Naujųjų metų!

Jurga Misevičienė  
VšĮ Inkocentras vadovė  
jurga@inkocentras.lt

# Gera naujiena sergantiems šlapimo nelaikymu – VISIEMS PRIKLAUSYS NEMOKAMOS SLAUGOS PRIEMONĖS

*Nuo šių metų lapkričio 1 dienos įsigalioja nauja šlapimo nelaikymo diagnostikos ir gydymo metodika. Šią metodiką ruošė Sveikatos ministerijos, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos bei pacientų organizacijų atstovų sukurta darbo grupė. VšĮ Inkocentras vadovė Jurga Misevičienė sako, jog nuo lapkričio 1 dienos teisę į šlapimą sugeriančių priemonių kompensaciją turės visi, kam bus diagnozuotas šlapimo nelaikymas. Todėl itin svarbu apsilankyti pas medikus ir susitvarkyti dokumentus, įrodančius šios diagnozės turėjimą.*

„Žmonės, kurie jau gauna šlapimą sugeriančias priemones – jas gaus ir toliau jeigu jie turi nuolatinę slaugą (SP1). Jeigu priemonės gaunamos dėl 5 diagnozių (CNS ir nugaros smegenų sužalojimo padariniai; liekamieji kūdikių cerebrinio paralyžiaus reiškiniai; išsėtinė sklerozė; galvos ar nugaros smegenų displazijos; galvos ir nugaros smegenų kraujotakos sutrikimai), turės kreiptis į gydytojus, kad būtų diagnozuotas šlapimo nelaikymas. Tie, kurie tokių priemonių negauna, tačiau skundžiasi šlapimo nelaikymu, turi apie tai pranešti šeimos gydytojui, kad po reikiamų tyrimų, žmogui būtų diagnozuotas šlapimo nelaikymas ir ligos kortelėje atsirastų šlapimo nelaikymo kodas“, - aiškina J. Misevičienė. Anot jos, sukurta diagnostinė metodika yra didelis žingsnis į priekį. „Tikimės, kad šlapimo nelaikymo diagnostikos metodika pralauš ledus tiek pacientų supratime, jog turint tokią ligą reikia kreiptis į gydytoją, ieškoti gydymo ir pagalbos, negyventi kančioje. Galbūt ir mūsų medikai labiau kreips į tai dėmesį ir nenumos ranka kaip į būklę, kuri nekelia pavojaus gyvybei. Todėl nėra verta dėmesio“, - sako Inkocentro vadovė.

Pasak darbo grupės narės J. Misevičienės, ši metodika leis didesiam

spektrui žmonių gauti reikiamas priemones, o ne tik tiems, kurie turi išskirtines diagnozes. „Ankstesnė šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimo tvarka gyvavo 8 metus ir ji buvo labai socialiai neteisinga. Nauja metodika atstatys socialinį teisingumą. Džiaugiuosi, kad po tiek metų pagaliau pripažinta, kad šlapimo nelaikymas yra liga ir kad ja sergantiems turi būti suteikta pagalba“, - sako Inkocentro vadovė.

## Nauja tvarka

Darbo grupė parengė pasiūlymus dėl Kompensuojamųjų medicinos pagalbų priemonių sąrašo (C sąrašas) pakeitimo, kuriame būtų išdėstyta nauja šlapimą sugeriančių priemonių kompensavimo išrašymo tvarka.

„Kompensavimo sistemoje atsirado mažieji įklotai, kurie anksčiau nebūdavo kompensuojami. Jų sugeriamumas iki 500 ml. Dabar belieka laukti C sąrašo pakeitimų. Raginu visus, kurie turi šlapimo nelaikymą, apsilankyti pas šeimos gydytoją ir įvardyti savo skundą. Manau, prireiks kelių mėnesių kol bus patvirtinta diagnozė, suteiktas kodas. O tada jau galima bus prašyti kompensuojamųjų priemonių pagal turimą šlapimo nelaikymo laipsnį“, - aiškina J. Misevičienė.

## 3 priemonės per parą – tolimesnė siekiamybė

Pasak naują šlapimo nelaikymo diagnostikos ir gydymo metodiką kūrusios darbo grupės narės J. Misevičienės, džiugina, kad padidėja gaunamų priemonių skaičius esant sunkiam šlapimo nelaikymui bei atsiranda mažųjų įklotų kompensavimas, jų iki šiol nekompensuodavo.

„Po C sąrašo nuostatų pakeitimo ir jo įsigaliojimo bus pusę metų stebima, kokias priemones renkasi pacientai, kaip pasikeis šlapimą nelaikančių pacientų skaičius. Tai leis daryti prognozes 2019 metų biudžetui. Mūsų dar laukia didelis darbas, nes mes puikiai suprantame, kad 30 vnt. sauskelnių dar nėra tas kiekis, kuris leistų žmogui gyventi oriai ir sausai. Mes norime sukurti tokią sistemą, kokia veikia kitose ES šalyse – žmogus gauna po 3 vienetus jam reikiamos produkcijos per parą, kaip to reikalauja PSO. Todėl kitais metais planuojama tolimesnė darbo grupės veikla, kad būtų pasiekti visi užsibrėžti tikslai“, - sako VšĮ vadovė Jurga Misevičienė. ●

**Septynerius metus aktyvią pacientų informavimo ir gydymo veiklą vykdančias VšĮ Inkocentras yra surengęs ne vieną paskaitų projektą medikams, slaugytojams, medicinos studentams, psichologams, vyrams, moterims, senjorams. Apkelti visi didesni šalies miestai, paskaitose sudalyvavo daugiau nei keli tūkstančiai žmonių.**

2014 m. būriai moterų rinkosi į teorinius ir praktinius užsiėmimus apie dubens dugno raumenis ir jų stiprinimą;  
 2015 m. Inkocentras paskelbė senjorų sveikatos metais ir skaitė paskaitas apie senjorų sveikatos iššūkius ir kaip juos įveikti;  
 2016 m. lankyti šalies provincijos miestai kviečiant vyriškai kalbėti apie vyrų ligas;  
 2017 m. su Lietuvos psichologų sąjunga rengtos diskusijos apie šlapimą nelaikančių pacientų tylėjimą ir būdus juos prakalbinti, kad jie atsivertų, nekentėtų vieni savo skausme, o ieškotų pagalbos. Šį rudenį Inkocentras kvietė vilniečius į paskaitas apie šlapinimosi sutrikimus. Iš viso įvyko 3 paskaitos, sudalyvavo **136 asmenys**. Projektas remiamas Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo lėšomis. ●



**Spalio pradžioje Inkocentras vyko paminėti senjorų dienos Klaipėdoje. Panevėžyje surengta edukacinė popietė, sudalyvavo 33 miestiečiai. Kupiškėje vykusioje išsėtinės sklerozės konferencijoje buvo skaitytas pranešimas. Taip pat vyko mokymai Ukmergės ligoninės, VRM ligoninė, Alytaus poliklinikos ir Utenos šv. Klaros ligoninės slaugytojams. Skaitytas pranešimas kasmetinėje gydytojų konferencijoje.**



# SCENA VISUOMENINIAME TRANSPORTE

Po vasaros grįžus į miestą dažnai automobilį palieku prie namų ir į darbą važiuoju visuomeniniu transportu: pigiau ir nesugaišti tiek laiko kamščiuose. Neseniai viena scena autobuse priverstė mane labai susimąstyti ir net imtis laiško jums rašymo.

Įlipau į autobusą ir greitai supratau, kad jame kažkas ne taip, žmonės tokiais ištysusiais veidais nedrąsiai žiūrėjo vienas į kitą, vis atsigręždami pažiūrėti kas jiems už nugarų. Vos užsidarė autobuso durys tapo aišku, kodėl taip yra – apgaubė šlapimo kvapas.

Akies krašteliu pamačiau, kad visi keleiviai žiūri į vieną žmogų. Aš jo įlipęs nepastebėjau. Jau kitoje stotelėje kažkas iš keleivių priėjo prie vairuotojo ir kažką jam pasakė. Vairuotojas, aukštas stambus vyras, energingai palikęs savo kabiną nužingsniavo prie to, kuris greičiausiai ir skleidė tą kvapą. Jis paprašė jo išlipti. Atsisukau ir pamačiau tokį mielo veido seneliuką, smakru atsirėmusį ant lazdos. Neatrodė girtas ir nebuvo jokių asocialumo požymių. Jis žiūrėjo užvertęs galvą į gerokai per didelį tam autobusui vairuotoją ir murmėjo, kad jam tik iki Šeškinės reikia. Vairuotojas įsikarščiaavo, grasino kviesti policiją, paskui greitąją, kai seneliukas

pasakė, kad jis pats žino, jog smirda, bet ką jis gali padaryti, vairuotojo įkarštis lyg ir pamažėjo, juolab, kad kilo šurmulyš dėl besišnibždančių keleivių.

Po šių žodžių seneliuko pagailo autobusu važiuojantiems keliems vyrams. Jie siūlė važiuoti toliau. Sutiko ir kiti, nes tapo akivaizdu, kad jeigu čia reikės dėl senuko išvedimo iš autobuso laukti greitosios ar policijos, tai kelionės tikslo nei vienas nepasieks laiku. „Iki Šeškinės“, kaip sakė senukas – tai jau kita stotelė. Vairuotojas burbėdamas „vieną kartą jiems leidi, tai jie paskui visada taip daro“ leidosi atgal į savo kabiną. Autobusas pajudėjo ir visų elgesys autobuse staiga pasikeitė: moterys neslėpdamos pasipiktinimo dengė veidus skaromis ar rankomis, piktai žvilgsniu varstė tą seneliuką. O kai autobuso durys atsidarė, kelios ėmė žvilgsniu rėkti tam seneliukui, kad jis išliptų. Išlipau aš.

Mane ši situacija labai supykde. Nebuvo ten tas kvapas jau toks, kad pykintų ar ašarotų akys. Ir piktinosi vyresnio amžiaus moterys! Užauginusios gi vaikus, ne vienerius metus šlapimo ir išmatų kvapą uosčiusios. O ir pačios gal jau kas trečia susidurusi pati su lengvu šlapimo nelaikymu. Kodėl buvo demonstruojamas toks nepakantumas?

Ir kas per nesąmoningas vairuotojo pasiūlymas kviesti greitąją? Dėl ko? Kad vyras nelaiiko šlapimo ir nesinaudoja šlapimą sugeriančiomis priemonėmis? Čia ne gyvybės ir mirties klausimas. Už tą iškvietimą dar kažkas turėtų susimokėti.

O ir kodėl reikia kaltinti tą seneliuką? Jis yra sergantis žmogus, tačiau neišgalintis nusipirkti priemonių ar net nežinantis, kad yra kokių pagalbos būdų. Valstybė jam greičiausiai nekompensuoja nei vienos sauskelnės. O iš jo lazdos ir kuklios aprangos sprendžiu, kad gyvena jis labai vargingai. Mes nežinom jo situacijos. Tai kodėl smerkiam? Kodėl visu kūnu demonstruojam, kad nuo jo smirda ir todėl jis kažkoks nevala ar prastesnis žmogus? Pradėjau rašyti jums, nes jau trečia diena negaliu to pamiršti ir pradėjau save barti, kodėl nepakalbėjau su tuo seneliuku, nepasakiau jam, kur ieškoti pagalbos, nenusivedžiau jo į vaistinę ir nenupirkau jam sauskelnių, neapgyniau jo prieš visas tas autobuso „bobas“...

Pykstu ant savęs. Ir pykstu ant tų keleivių, kurie važiuo su manim ir pyko ant senuko. Pykstu, kad gyvenu tokioje visuomenėje, kur pykstama ant sergančio žmogaus.



# NEPAMIRŠKITE PASIRŪPINTI IR SAVIMI

Rašau, nes teko sudalyvauti jūsų pasikaitoje. Labai dėkoju už ją, nes pagaliau man viskas tapo aiškiau. Manęs laukia gimdos operacija, nes man diagnozavo gimdos iškritimą.

Noriu papasakoti, kad ir kitos moterys žinotų, būtų dėmesingesnės sau, nes aš labai ilgai mojavau ranka ir nekreipiau dėmesio į tai, kas reikalavo būti pamatytas. Labai anksti ištekėjau, vyro šeima turėjo didelį ūkį, tad greitai teko išmokti daryti viską. Susilaukiau trijų vaikų. Ūkis mus maitina ir uždirba pinigus, tad nuo ankstyvo ryto iki vakaro vis eini, kažką darai, tampai, nešioji, rauni. Toks nuolatinis judėjimas. Tik jaunystėje raumenis skaudėjo, paskui, matyt, kūnas priprato prie tokio krūvio. Visgi, kaip dabar tapo aišku, vienas organas tokių krūvių nepakelė – tai gimda.

Mane visą laiką kamuodavo toks nereguliarus vidurių užkietėjimas, iki klimakso mėnesinės visuomet ilgai tęsdavosi, per pirmas dienas net negalėdavau iš lovos pasikelti, nes bijodavau vaikščioti kruvinu užpakaliu, kraujavimas būdavo smarkus. Bet tai kaip žiūri į tokius dalykus? Na tokia moters dalia ir tiek. Vidurių užkietėjimą paaiškinau savo mityba, nes kai paskaitai tuos straipsnius, tai suprask, kad ten reikia tik daržoves valgyti,

kad turėtum gerą virškinimą. O kadangi mes maitinamės kaip įprasta kaime, kai dirbamas fizinis darbas, tai viską nurašiau mitybai. Pagerdavau kokių vaistažolių ar slyvų kompotą ir kuriam laikui pagerėdavau, pamiršdavau.

Nekreipiau dėmesio ir į skausmą pilvo apačioje, tačiau kai ėmiau pastebėti, kad kiekvieną dieną vakare mano kelnaitės drėgnos, jaučiu savo šlapimo kvapą, tada jau nubėgau pas ginekologę. Nubėgau po kokių 20 metų pertraukos, nes per gimdymus, kaip sakant, buvo priežastis bendrauti, o paskui – ko ten vaikščioti? Pasirodo, reikėjo nueiti. Būčiau sužinojusi, kad man prasidėjo gimdos iškritimas. Gerai, kad nebuvo ūmus iškritimas, nes būtų pašalinę gimdą. Dabar dar procesą galima sustabdyti operacijos būdu, dėš tinkliuką.

Pas ginekologę man buvo šokas, ilgai kalbėjomės. Ji sakė, kad čia dėl trijų gimdymų, dėl sunkaus fizinio darbo, dėl to, kad nekreipiau dėmesio į tą pilvo skausmą, į tuos vidurių užkietėjimus, kad tiek metų nesirodžiau gydytojai...

Jūsų pasikaitoje dar sužinojau, kad visko galėjo nebūti jeigu būčiau dariusi mankštines stiprinimo pratimus. Apie juos man kas kartą kalbėjo po gimdymų ligoninėje slaugutės. Pakiken-

davau tada su moterimis palatoje ir pamiršdavau.

Aišku, jau po laiko gali tik pasidejuoti, kad buvai kvaila, nežinojai, nesidomėjai, bet nieko nepakeisti... Todėl dabar kalbu apie tai savo dukrai, jau turiu dvi anūkes, joms irgi pasakojau apie gimdos pratimus. Pradžioje irgi kikenų, paskui kai sužinojo, kas man nutiko, surimtėjo. Jos dar gali viską pakeisti, kad vėliau nebūtų tokių pasekmių.

Laukiu operacijos, nedirbu, turiu daug laiko viską apmąstyti. Dabar suprantu, kad šiais laikais jau nereikia galvoti, kad moters dalia kentėti, gyventi skausme, jausti nuolatinius kažkokius nepatogumus, apie kuriuos niekam negali papasakoti, nes gėda. Yra pagalbos būdų visokių, vyksta paskaitos, gali eiti, domėtis, pilna informacijos – reikia tik neužsidaryti su savo bėdomis, su kažkuo pasišnekėti ir viskas gali pasikeisti į gerą. Ir, mielos moterys, būtinai eikite kartą per metus pas gydytoją ginekologą.

Dar kartą dėkoju už mūsų mieste surengtą paskaitą.

Loreta





*Sveikatos, tikejimo  
ir ramybes Jums ir  
Jusu namams!*