




**Паллиативті күтім кезіндегі
медикаментозды емес
ауырсынуды басу түрлері**

Пациенттер мен туысқандарына арналған(ауырсынуды басатын қосымша медикаментоздар)

- Ауырсынулар- әр қайсысыларыңыз ауырсынуды сезінетін кездеріңіз болады, мысалы:кесіп алу,аяғын сындырып алу,тіс ауруы.Созылмалы аурулар көптеген ауырсынуды тудырады.
- Рак ауруларының барлығы ауырсынумен жүрмейді.Әсіресе пациенттер ауырсыну сезімінен сақтанады.
- 1986 жылы рак ауруларын емдеуде жоғары әсер ететін морфин препараты болып қабылданды.Бұндай медикаментоздар тек ауырсынуды басып ғана қоймай,пациенттің өмір сүру жағдайын жақсартады.Сонымен қатар,кең таралған ауырсынуды басатын емдеу түрі бар,мысалы:массаж,тыныс алу терапиясы,физио және психикалық терапия.




- 
- **Соңғы жылдары ауырсынуды басатын емдеу тәсілдері жақсартылды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы барлық медицина саласында осы тәсілді жақсартуға күш салуда. Препарат түрлері жеткілікті түрде кеңейген (жеңіл ауырсынуды басатын препараттардан қатты ауырсынуды басатын опийн препараттары, мысалы: морфин). Бұл препараттар тамшы, таблетка, егуге арналған пластырь немесе капсула түрінде шығарылады. Әр адам ауырсынуды әр түрлі сезінетіндіктен. Сіз өзіңіздегі ауырсыну түрін нақты сипаттап беруіңіз қажет.**
 - **Ешқандай жағдайда ауырсынуға шыдауға болмайды. Пациент ретінде, сіз ауырсынуды басу түрін таңдауға құқығыңыз бар. Бұл препараттарды қолдану кезінде препараттарға тәуелділік немесе ұйықтауға тәуелділік тудырмайтынына сенімді болуыңызға болады. Қазіргі ауырсынуды басатын терапияда осындай ескертпелер негізсіз болып табылады. Емдеуші дәрігеріңізден немесе ауруханадағы бөлімшеден кеңес алуыңызға болады.**

Есте қалған сәттер

- Әңгіме не туралы? Адам өзінің қуанышты сәттерін есіне алғанда, ол өзінің ауырсынуын сезінбейді. Бұл күнделікті хобби және адамның күнделікті жасайтын іс-әрекеті болуы мүмкін, **мысалы:** бақшадағы жұмыс, аспаздық, газет оқу, театр және киноға бару, уйден тыс мерекелік кештерге бару. Сіз күн ретіңізді өз қалауыңыз бойынша жоспарлай аласыз. Бұл сізге ауырсынуды басуға көмектеседі.



- Сіз не істей аласыз? Өзіңізге ұнайтын музыка, кітап, видео немесе DVD таңдап алуыңызға болады. Достарыңыз бен таныстарыңыздан сізбен бірге, дүкенге немесе кітапханаға баруын сұраңыз.

- 
- **Өзіңізге уақыт белгілеп, өзіңізге ұнаған іспен айналысыңыз: кез-келген бұрышқа ыңғайланып отырып,өзіңізге ұнайтын жастықшаңызды алып, балауыз жағыңыз, үш рет терең тыныс алып,тыныстау арқылы ауаға ауруыңызды шығарып жатырмын деп елестетіңіз.**
 - **Осы ритуалды жасау кезінде өз ауруыңызды кішкентай қорапшаға салып, құлыптап қойыңыз.**
 - **Толық концентрация жасау үшін өз ішіңізден «Мен сабырлымын», «Менде бәрі жақсы» деп қайталаңыз.**
 - **Музыкаға,фильмге немесе өз ойыңызға толықтай беріліңіз.Өз ритуалыңызды қалай бастасаңыз солай аяқтаңыз.Үш рет терең тыныс алып сезімдеріңізге беріліп және өзіңізді тынышталдыратын нақыл сөзбен аяқтаңыз.**

□ **Қандай нәрсеге көңіл аудару қажет?**

- **Егер сіз кенеттен көңіл-күйіңіз төмендеп және өзіңізді жалғыз сезінсеңіз, жылағыңыз келсе, бұл сезімдеріңізге ерік беріңіз. Сезімдеріңізге ерік беру арқылы босаңсып, жан дүниеніз жеңілдеп қалады. Теледидар мен музыканы ұзақ тыңдау сіздің көңіл-күйіңізді төмендетіп, шаршатып жіберуі мүмкін. Күтімді қажет ететін пациенттерге теледидар мен радионы 24 сағат бойына тыңдауға болмайды. Оларға демалу керектігін ұмытпаған жөн.**



Ароматерапия

- **Өз дененді сүй,жан дүниен сонда өмір сүретіндей.(Томас фон Авила).**
- **Әңгіме не туралы?Біздің барлық өміріміз иістен тұрады.Иіспен біздің естеліктеріміз және белгілі оқиғаларымыз байланысты.**
- **Біздің сүйікті иістеріміз бізге бақытты сәттерімізді және кездесулерімізді еске түсіреді.Сізге ұнайтын иіс сіздің көңіл-күйіңізді көтереді,сіздің өзіңізді жақсы сезінуге,стресті басып және тынышталдырады.**
- **Сіз не істей аласыз?**
- **Ароматерапияға арналған көптеген әдеби кітаптар бар.Алдымен дәріханаға барып, өзіңізге ұнайтын эфир майын даңдап алыңыз.Бұл майды ұйықтар алдында жарты сағат бұрын немесе кез-келген уақытта қолдануыңызға болады.Сонымен қатар сіз өзіңізге ұнайтын иісті қосуыңызға болады.**



Эфир майының түрлері:

- **Бергамот:** еліктіретін, көңіл-күйді көтеретін әсері бар.
- **Эвкалипт:** еліктіретін, нығайтатын, дезинфекция жасайтын әсері бар.
- **Ромашка:** тынышталдырады, шаршағанды басады.
- **Мелисса:** тынышталдырады, қорғаныштық әсері бар.
- **Мята:** сергітеді, есте сақтау қабілетін жақсартатын әсері бар.
- **Мирта:** сергітеді, медитацияға әсерін тигізеді.
- **Апельсин:** сергітеді, көңіл-күйді көтереді.
- **Розмарин:** сергітеді, бас миының жұмысын жақсартады.
- **Мускатты Шалфей:** сергітеді, витаминдік қоры бар, шаршағанды басатын әсері бар.
- **Кедр:** тынышталдырады, қыздыратын әсері бар.
- **Лимон:** сергітеді, өзінді жақсы сезіндереді, жүректің қызметін жақсартады.
- **Ақпарат көзі: Фишер-Рицц: «Божественные ароматы»**



Қимылдық жаттығулар

- Бақытан жоғары,біреуді бақытты қылу.(Теодор Фонтен).
- Әңгіме не туралы?
- Стимуляциялық көмек кезінде бұлшық ет, жүйке жүйесінің, бас ауруының және созылмалы аурулар кезінде пациенттің ауырсыну сезімін төмендету.
- **Сіз не істей аласыз?**
- Егер сіз пациентке массаж жасағыңыз келсе немесе массаж жасайтын жабдықпен массаж жасағыңыз келсе, жылдамдығы жоғары аппаратпен жасаған жөн.
- Егер сіздің массаж жасайтын жабдығыңыз болмаса,массажды қолмен аздаған күш түсіріп жасау керек.



- **Сізге ұнайтын жаттығу түрін жасаңыз.**
- Пациент аяғын көтеріп, ақырындап бүгіңіз. Пациент бұл кезде жатуы қажет. Бұл жаттығу түрін пациентке дене күтімін жасау кезінде де қолдануға болады. Қимыл-әрекеттік жаттығулар жасау уақыты ұзарған сайын, ауырсынуды басуға тиімді әсер етеді.
- **Қандай нәрсеге көңіл аудару керек?**
- Қимыл-әрекеттік жаттығуларды қан кету, тромбоз, сүйек метастазы, сынық және бас ауру кезінде жасауға болмайды. Емделетін дәрігеріңізден кеңес алып жасатыңыз.

