

SAVIRŪPOS PLANO ĮGYVENDINIMO KELIAMI IŠŠŪKIAI: KAIP Į JUOS REAGUOTI?

Savirūpa suprantama kaip mokinio, sergančio lėtine neinfekcine liga (toliau – LNL), ugdomas (is) gebėjimas saugoti sveikatą, prisitaikyti prie aplinkos sąlygų, apsisaugoti nuo ligos komplikacijų, sveikatos būklės pablogėjimo atpažinimas ir gebėjimas pačiam vykdyti gydytojo paskirtą gydymą savarankiškai, su šeimos ar specialistų pagalba. Ugdymo įstaigose atsakomybė už savirūpos plano vykdymą tenka įpareigotiems asmenims, todėl neretai susiduriama su papildomais iššūkiais darbe. Kyla nerimas susidurti su grėsmę vaiko sveikatai keliančiomis situacijomis.

Didelė atsakomybė

Natūralu, kad teikiant pagalbą prisiimame didelę atsakomybę už kito sveikatą. Tačiau svarbu atsiminti, kad laiku ir tinkamai atlikti veiksmai gali padėti ne tik išgelbėti gyvybę, bet ir užtikrinti visavertišką ugdytinio įsitraukimą į veiklas.

PAGRINDINIAI IŠŠŪKIAI

Nepasitikėjimas savo turima kompetencija

Norint suteikti pagalbą LNL sergančiam vaikui gali kilti nerimas suklysti, net jeigu ir yra konkretūs nurodymai, kaip suteikti pagalbą. Dažniausiai taip atsitinka dėl kompetencijos, specifinių žinių trūkumo. Kompetencija ir specifinės žinios apima gebėjimą atpažinti pagalbos poreikį ir tinkamu laiku reaguoti į kritines situacijas.

KAIP ELGTIS SUSIDŪRUS SU SAVIRŪPOS KELIAMAIS IŠŠŪKIAIS?

• Pasirūpinkite reikalingomis priemonėmis iš anksto

Būtina užtikrinti, kad visos reikalingos priemonės pagalbai suteikti būtų ugdymo įstaigoje, atsakingam asmeniui žinomoje ir lengvai prieinamoje vietoje. Žinojimas, kad viskas yra paruošta padeda atsipalaiduoti ir jaustis užtikrintai.

• Naudokitės savirūpos plano nurodymais

Savirūpos planas yra sudaromas tam, kad atsakingas asmuo žinotų tikslus nurodymus norėdamas suteikti pagalbą vaikui. Taigi, norėdami išvengti klaidų – išnagrinėkite planą iš anksto, o teikdami pagalbą sekite nurodytą veiksmų planą, nes tai padės nepasimesti ir atlikti visus reikiamus veiksmus.

• Naujovės ilgainiui tampa rutina

Atsiminkite, kad pradžia visada būna sunkiausia, tačiau su laiku išmokstame prisitaikyti ir pagalbos teikimas vaikui tampa kasdieniniu, savaime atliekamu veiksmu.

• Priminkite sau, kodėl svarbu teikti pagalbą vaikui

Susidūrus su nemaloniais jausmais ir mintimis priminkite sau, kad jūsų veiksmai yra skirti vaiko gerovės labui, kadangi be jūsų pagalbos vaikas saviimi pasirūpinti nesugebės ir negalės visavertiškai įsitraukti į ugdymo procesą. Teigiamas požiūris į savirūpos plano vykdymą gali paveikti jūsų gebėjimą jį priimti ir prie jo greičiau prisitaikyti.

• Kelkite kompetencijas

Nuolatinis žinių ir gebėjimų ugdymas gali padėti sumažinti baimę imtis reikiamų veiksmų. Dalyvavimas mokymuose ir savarankiškas domėjimasis yra būtini norint suteikti kokybišką pagalbą vadovaujantis patikimais šaltiniais.

• Naudokite atmintines

Pradėjus teikti pagalbą vaikui turi praeiti tam tikras laiko tarpas, kurio metu mokomasi savirūpos įgyvendinimo eigos. Dėl to atmintinės gali padėti laikyti veiksmų nuoseklumo ir užtikrinti, kad nieko nepraleidote.

• Pasirūpinkite savo savijauta

Pagalbos teikimas vaikui gali kelti daug streso, todėl svarbu nepamiršti pasirūpinti savo poreikiais, kad gebėtumėte tinkamai pasirūpinti kitais. Geros savijautos palaikymas padeda užtikrinti fizinę ir emocinę sveikatą.

• Nebijokite prašyti pagalbos

Drąsiai kreipkitės pagalbos ir patarimų, gaukite reikalingus atsakymus ir (ar) mokymus iš vaiko tėvų (globėjų, rūpintojų), savo koordinatorių apie tinkamą pagalbos suteikimą savirūpos plano rengimo metu. Bendradarbiavimas padeda užtikrinti savirūpos plano sklandų įgyvendinimą. Dirbdami komandoje galite kalbėti apie patiriamus sunkumus, kelti klausimus, dalintis rūpesčiais – kartu lengviau įveiksite įvairias kliūtis.

Naudingos nuorodos:

www.diabite.lt
www.chest.lt
www.dia.lt
www.atopinisdermatitas.lt
www.smlpc.lt

JŪSŪ VEIKSMAI GALI PADĖTI IŠSAUGOTI NE TIK SVEIKATĄ BET IR GYVYBĘ