

მომცემი. ვარჯიში კი ხელს უწყობს არა მხოლოდ ფიზიკური მდგომარეობის გაუმჯობესებას, არამედ სტრესის მართვასაც.

•დახმარების თხოვნა: მომვლელებმა უნდა ისწავლონ, რომ არ არის საჭირო ყველაფრის მართო გაკეთება. დახმარების თხოვნა შეიძლება მეგობრებისთვის, ოჯახის წევრებისთვის ან სოციალური სერვისების გამოყენებით.

•მენტალური ჯანმრთელობის მხარდაჭერა: მომვლელებს ხშირად უჩნდებათ სირთულეები სტრესთან გამკლავებაში. ამიტომ აუცილებელია კონსულტაციისა და ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის მიღება, რათა თავიდან აიცილონ ემოციური გამოფიტვა.

5. დაცვა და მხარდაჭერა

მომვლელების ჯანმრთელობის და კეთილდღეობის მხარდაჭერა უნდა გახდეს პრიორიტეტი საზოგადოებაში. სახელმწიფოსა და საზოგადოებას უნდა ჰქონდეს მეტი ინფორმაცია და რესურსები მომვლელებისთვის, რათა მათ შეძლონ საკუთარი ჯანმრთელობისა და ემოციური მდგომარეობის გაძლიერება:

•პაციენტის უფლებების დაცვა: მომვლელები ხშირად გადადიან იმ მდგომარეობაში, სადაც ვერ პოულობენ საკმარის რესურსებს ან სერვისებს. მათ აქვთ უფლება, რომ მოითხოვონ მეტი დახმარება და მხარდაჭერა.

•სოციალური სერვისების გამოყენება: ხელმისაწვდომი რესურსები, რომლებიც მოიცავს ფიზიკურ და ემოციურ ჯანმრთელობის მხარდაჭერას, აუცილებელია მომვლელების კეთილდღეობის შესანარჩუნებლად.

დასკვნა

მომვლელის როლი მნიშვნელოვან დატვირთვას ითხოვს და მოითხოვს ფიზიკურ, ემოციურ და ფსიქოლოგიურ გამძლეობას. თუმცა, ამ სირთულეებთან გამკლავება შესაძლებელია შესაბამისი რესურსების და მხარდაჭერის გამოყენებით. მომვლელებმა უნდა იპოვონ დრო საკუთარი ჯანმრთელობის და ემოციური კეთილდღეობის შესანარჩუნებლად. ასევე აუცილებელია მხარდაჭერის ჯგუფებში ჩართვა და პროფესიონალური კონსულტაციების მიღება. მოპოვებული დახმარება და მზრუნველობა არა მხოლოდ გააუმჯობესებს მათი ცხოვრების ხარისხს, არამედ ხელს შეუწყობს მათ შესაძლებლობებს თავიანთი ახლობლების მხარდაჭერაში.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 პ. (PHIG/ASF-031)



მომვლელების მხარდაჭერა: ზრუნვა საკუთარ თავზე (ჯანდაცვა სახლის პირობებში)

საინფორმაციო ბუკლეტი



მომვლელების მხარდაჭერა: ზრუნვა საკუთარ თავზე – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანდაცვა სახლის პირობებში)

მომვლელები, რომლებიც ზრუნავენ ქრონიკული დაავადებების ან შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ახლობლებზე, ასრულებენ მნიშვნელოვან როლს, რაც მოითხოვს მუდმივ ყურადღებას, სიმტკიცესა და მრავალფუნქციურობას. თუმცა, ეს მოვალეობა ხშირად იწვევს ფიზიკურ, ემოციურ და ფსიქოლოგიურ დატვირთვას, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს წონასწორობის დაკარგვა მოვლის პროცესსა და საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვას შორის. მომვლელის ჯანმრთელობის დაცვა აუცილებელია, რათა მათ შეძლონ საუკეთესო ზრუნვის გაწევა თავიანთი ახლობლებისთვის, რაც მოითხოვს საკუთარი ძალების დაცვასა და რესურსების სწორად გამოყენებას.

1. მომვლელის როლი და გამოწვევები

მომვლელის ყოველდღიური ცხოვრება სავსეა პასუხისმგებლობებით, რომლებიც მოიცავს არა მხოლოდ ფიზიკურ დახმარებას, არამედ მუდმივ

ემოციური მხარდაჭერასაც. მომვლელის პასუხისმგებლობა შეიძლება მოიცავდეს:

- ყოველდღიური დახმარება:** მომვლელები ჩართული არიან თავიანთი ახლობლების მოვლასა და ყოველდღიური საჭიროებების უზრუნველყოფაში, რაც შეიძლება მოიცავდეს პირადი ჰიგიენის დახმარებას, საკვების მომზადებას, ნამლების მიცემას და გადაადგილების ორგანიზებას.

- ფიზიკური დატვირთვა:** მომვლელი ხშირად განიცდის ფიზიკურ დატვირთვას მძიმე მოვლის შედეგად. ეს მოიცავს არა მხოლოდ აქტიურ ფიზიკურ შრომას, არამედ ფიზიკურ ზეწოლასაც, რომელიც შეიძლება იყოს დაკავშირებული მუდმივ მოძრაობასა და მძიმე ნივთების აწევასთან.

- ემოციური მხარდაჭერა:** მომვლელის როლი ასევე მოიცავს ემოციურ მხარდაჭერას, რომელიც ხშირად საჭირო ხდება ფსიქოლოგიური წნეხის გამო, რაც შეიძლება განიცადოს პაციენტმა. ეს გულისხმობს მოტივაციისა და სიმშვიდის შენარჩუნებას.

2. ფიზიკური და ემოციური ზეწოლის მართვა

მოვლის პროცესში ჩართულთა ყოფნა ხშირად იწვევს მნიშვნელოვან ფიზიკურ და ემოციურ დატვირთვას, რაც მოითხოვს სწორ მართვას:

- ფიზიკური ჯანმრთელობის მართვა:** რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა აუცილებელია, რათა მომვლელმა შეინარჩუნოს საკუთარი ჯანმრთელობა. გონივრული დატვირთვები, როგორიცაა გასეირნება, გაჭიმვები და მსუბუქი ვარჯიშები, ხელს უწყობენ ფიზიკური მდგომარეობის გაუმჯობესებას და სტრესის შემცირებას.

- დრო საკუთარი თავისთვის:** მომვლელებმა უნდა გამოავლინონ დრო საკუთარი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის დასაცავად. ეს შეიძლება მოიცავდეს ყოველდღიური დასვენების დროის განსაზღვრას, რათა შემცირდეს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ზეწოლა.

- ემოციური მხარდაჭერა:** მომვლელმა უნდა ისწავლოს, როგორ დაარეგულიროს თავისი ემოციები და სტრესი. ეს შეიძლება მოიცავდეს ოჯახის წევრებთან ან მეგობრებთან საუბარს, ფსიქოლოგთან კონსულტაციას ან შესაბამისი მხარდამჭერი ჯგუფების მოძიებას, რათა გაიზიაროს თავისი გამოცდილება და შეამციროს ემოციური ტვირთი.

3. რესურსების გამოყენება

არსებობს მრავალი რესურსი, რომელიც შეიძლება დაეხმაროს მომვლელს, რომ უკეთესად გაუმკლავდეს თავის მოვალეობებს:



- შინმოვლა (Respite Care):** ეს სერვისი უზრუნველყოფს დროებით მხარდაჭერას მომვლელისგან პასუხისმგებლობის აღებისთვის, რათა მან შეძლოს განტვირთვა და დასვენება. ეს სერვისი მოიცავს შინმოვლის ორგანიზებას სპეციალისტების ან სხვა პირების მიერ, რაც აძლევს მომვლელს შესაძლებლობას, რომ გამოჯანმრთელდეს ფიზიკურად და ემოციურად.

- მხარდაჭერის ჯგუფები:** მხარდაჭერის ჯგუფებში ჩართვა, სადაც შეხვდებით სხვა მომვლელებს, რომლებიც მსგავს გამოწვევებს განიცდიან, დაგეხმარებათ გაიგოთ, რომ არ ხართ მარტო. ასეთი ჯგუფები სთავაზობენ შესაძლებლობას ემოციურად განტვირთვასა და ახალი ინფორმაციის მიღებას მოვლის პროცესის შესახებ.

- სოციალური სერვისები და რესურსები:** ბევრ ქვეყანაში, მათ შორის საქართველოში, ხელმისაწვდომია სოციალური სერვისები, რომლებიც მოიცავს უფასო კონსულტაციებს, ფინანსურ დახმარებას და პაციენტების მოვლის გამარტივებას.

4. საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა

მომვლელების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული შეცდომა არის მათი ჯანმრთელობის უგულებელყოფა. ამან კი შეიძლება გამოიწვიოს ფიზიკური და ემოციური გამოფიტვა, რაც ნეგატიურად მოქმედებს არა მხოლოდ მათზე, არამედ იმ პირებზე, ვისზეც ისინი ზრუნავენ.

- სრულფასოვანი კვება და ვარჯიში:** მომვლელებმა უნდა უზრუნველყონ, რომ მათი ყოველდღიური კვება იყოს დაბალანსებული და საკმარისი ენერგიის