



«Fizioterapeits ir pacienta draugs,» ir pārliecināta Irina Spiridonova-Bluka

Viņa dzimtajos Preiļos strādā jau 14 gadus

Preiļu fizioterapeite Irina Spiridonova-Bluka dienu dienā palīdz citiem uzlabot veselību vai uzturēt veselīgu dzīvesveidu. Viņas moto: "Kustība ir dzīvība". Sarunā "Vietējai Latgales Avīzei" Irina atzina, ka fizioterapeita profesija prasa no cilvēka lielu atdevi, bet, ja pacienta stāja vai funkcionālais stāvoklis uzlabojas, vai rasts risinājums citām problēmām, tad fizioterapeits jūtas vajadzīgs.



Eglīte Terēzes Jonānes foto

Kā Irina kļuva par fizioterapeiti?

Irina atminējās, ka pēc Preiļu Valsts ģimnāzijas (tagad Jāņa Eglīša Preiļu Valsts ģimnāzija) absolvēšanas tā pa īstam nebija izlēmusi, kur studēs, tomēr beigās izdomāja, ka tā varētu būt vides zinātne Daugavpils Universitātē, taču krustmāte ierunājās, ka turpat atklāta pavisam jauna studiju programma «Fizioterapija», varbūt der pamēģināt iestāties arī tur. Irina toreiz pieteicās abās studiju programmās, un «Vides zinātnē» bija uzņemta valsts budžeta grupā, bet «Fizioterapijā» – maksas grupā. Esot dilemmas priekšā, kur studēt, Irina aprunājās ar vecākiem, un viņi pierunāja meitu studēt to, kas patīk, lai arī būs jāmaksā, un Irina sāka studēt fizioterapiju.

Jau pēc kāda laika viņai tika piedāvāta valsts budžeta vieta, tāpat tika iegūta vērtīga prakses pieredze Daugavpils reģionālajā slimnīcā, Nacionālajā rehabilitācijas centrā «Vaivari», rehabilitācijas centrā «Rāzna», Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā, slimnīcā «Gaiļezers» u.c. Kad pēc četriem gadiem augstskola bija absolvēta, Irina jau ar fizioterapeita bakalaura diplomu nokārtoja sertifikācijas eksāmenu un sāka strādāt par fizioterapeiti dzimtajos Preiļos. Vispirms iesaistījās Preiļu novada pašvaldības finansētajos fizioterapijas pasākumos šī novada skolās, pēc tam sāka strādāt Preiļu slimnīcas fizioterapijas nodaļā.

«Paldies krustmātei, ka viņa ieteica man studēt fizioterapiju, paldies vecākiem un vecvecākiem par atbalstu! Nekad neesmu nožēlojusi savu izvēli būt par fizioterapeiti, kaut gan ar šodienas domāšanu un pieredzi laikam tomēr būtu izvēlējusies ārsta studijas. Bet šodien esmu tur, kur esmu. Fizioterapeita darbā ir svarīgs komandas darbs un sadarbība ar speciālistiem. Man patīk mans darbs, mani atbalsta kolēģi, mani iedvesmo pacienti, sevišķi zīdaiņi,» atzina Irina.

Pacienta un fizioterapeita sadarbības augļi

Atnākot pacientam, Irina vispirms vedina viņu sarunāties, un pamazām fizioterapeits un pacients sāk uzticēties viens otram, tāpēc, kā teica Irina, fizioterapijas nodarbības cikls lielākoties beidzas ar pozitīvu rezultātu. Irina teica: «Sarunā iepazīstu problēmu, pēc tam novērtēju pacienta stāju un iepazīstos ar daktera izmeklējumiem. Lēni lēnītēm tā saruna kļūst atklātāka, pacients sāk uzticēties, pastāsta to, kas bieži vien palīdz tikt vaļā no konkrētās problēmas daudz īsākā laikā. Visiem saku, ka fizioterapeits nav dakteris, ka fizioterapeits ir pacienta draugs.»

Vaicāta, kāpēc zīdaiņi ir vispateicīgākie pacienti, Irina uzsvēra, ka bērni, kurus vecāki atved pie viņas ar vēlmi noņemt muskuļu tonusu vai distoniju, iepriecina ar savu smaidu, rada pozitīvu noskaņu, uzlādē enerģētiski.

«Irina atcerējās, kā ārstēja vienu no smagākajiem pacientiem – puisi pēc paralīzes, ko radīja ērces kodiens. Viņš sadarbībā ar Irinu pamazām atsāka mācīties dzīvot no jauna – kustināt rokas, un kājas ēst, dzert. «Puisis, ģimenes atbalstīts, pacietīgi un apzinīgi darīja to, ko teicu, sākumā brauca uz nodarbībām ratiņkrēslā, tad pamazām atjaunojās roku kustība, pamazām iemācījās staigāt...; vēl pēc laika viņš kļuva arvien brīvāks, neatkarīgāks. Man bija tāda sajūta, ka kopā ar viņu esmu izdzīvojusi veselu dzīvi. Vīrietis tagad strādā, viņam ir ģimene. Tas ir pozitīvs pacienta dzīvesstāsts, kas iedvesmo darīt šo darbu. Tāpat mani iedvesmoja paciente, kurai bija nedaudz pāri astoņdesmit gadiem. Viņa pati brauca pie manis no laukiem, apzinīgi pildīja visus ieteikumus; stāstīja, ka viņai ir dārzs, kur rosīties, tāpēc grib būt kustīga. Pati jautāja, vai nevarētu ieteikt kādu jaunu vingrojumu. Ļoti jauka sirmgalve,» teica Irina.

Jāiestarpina, ka, stāstot par pacientiem, Irinas balsī vibrē liela sirsnība, turklāt viņa visu interviju smaidīja, atzina, ka ir pozitīvi domājošs cilvēks, labestīga attieksmē pret cilvēkiem un dzīvi.

Pie Irinas bieži nāk skolas vecuma bērni, vecāku atbalstīti, jo viņiem lielākoties ir stājas problēmas, savukārt pieaugušie grib atbrīvoties no muguras sāpēm, kuras radījusi kāda trauma vai nepareizs dzīvesveids, tāpat atnāk arī seniori – viņus moka spondilozē (tautas valodā – osteohondroze). Irinai patīk, ka pacienti ir dažādi, tad darba diena paiet kustībā un dažādībā, turklāt arī viņa pati daudz ko iegūst gan morāli, gan fiziski, tāpēc ka fizioterapeits, piemēram, ne tikai māca vingrinājumus, bet arī parāda tos, arī bieži vingro kopā ar pacientu. Smaga ir tā diena, kad jāpalīdz gulošiem pacientiem, jo prātam un sirdij grūti pieņemt, ka viņi vairs nevar kustēties paši, teica Irina.

Viņa ikdienā (darbadiena ilgst no plkst. 8.00 līdz 16.30–17.00) daudzreiz pārliecinājusies, ka pacienti ir labi un ka ar viņiem var atrast kopīgu valodu: «Piemēram, atnāk pacients ar rokas lūzumu, un, saprotams, ka, lai atkal ievingrinātu to, nodarbības vingrinājumi arī sāp. Tomēr cenšos iedrošināt cilvēku, ka jāturpina darboties arī tad, kad esam mājās – jāmeģina mazgāt traukus, ar nazi griezt maizi, ar karoti samaisīt cukuru tējā utt. Un tad kādu dienu eju pa ielu, un pacients otrā ielas pusē, pacēlis roku augšā, un sauc – re, mana roka atkal strādā. Starp citu, kad uz ielas satieku cilvēkus, parasti novērtēju viņu stāju un gaitu, bet tad pasmaidu pie sevis, ka es taču neesmu darbā. (Sirsnīgi smejas.) Nodarbības saku pacientiem, ka mums ir īstermiņa un ilgtermiņa mērķi. Piemēram, ja ir rokas lūzums, tad īstermiņa mērķis ir atjaunot rokai tās pilnvērtīgo funkciju, bet ilgtermiņa mērķis – cilvēks turpina vingrot arī tad, kad manu nodarbību nav, un vēl priecīgāk ir tad, ja viņš vingro visu mūžu. Tāpēc es daudz stāstu, kā cilvēks var palīdzēt sev

pats, piemēram, iemācu pašmasāžas elementus, izmantojot masāžas ruļļus vai bumbiņas,»

Atelpa ar ģimeni un laukos

«Irina teic, ka arī fizioterapeiti cenšas atpūsties, citādi viņi nevarētu palīdzēt citiem. Vasarās viņa pēc darba brauc uz lauku māju, tur viņa staigā basām kājām, rosās dārzā, pļauj zāli, peldas. Viņai patīk arī doties garākās pastaigās, sēņot un makšķērēt turpat lauku māju apkārtnē, lai gan ir ķerti lomi arī tālākos ezeros. Šajos atelpas brīžos Irina cenšas būt kopā ar bērniem (vienam ir pieci, otram – septiņi gadi) un ģimeni ļaujās cits cita lutināšanai. «Ģimene ir mana prioritāte, tāpat tikpat liela prioritāte ir fizioterapeita darbs, tāpēc es nemītiģi mācos. Arī pati dzīvoju kustībā, jo kustība nodrošina augstu dzīves kvalitāti,» atzina Irina.

Ja kāds vēlas kļūt par fizioterapeitu...

Jauniešiem kuri vēlas studēt par fizioterapeitu, Irina iesaka apbruņoties ar pacietību, jo jāmacās daudz, vēlāk arī fizioterapeita darbā mijiedarbība ar pacientiem ir pacietību, uzmanību, iecietību prasība. Irina uzsvēra: «Mācieties un dariet to, kas patīk – to novēlu jaunažiem. Bet lasītājus aicinu brīdi pa brīdim pavērot, kura ir jūsu mīļākā vieta, kā jūs sēžat, varbūt der pāmainīt šo vietu, un, ja, piemēram, mīlat atspiest galvu pret labo roku, kas saliekta elkonī, tad laiku pa laikam dariet to ar kreiso roku. Dodieties pastaigā. Var arī atnākt uz konsultāciju pie fizioterapeita un pajautāt, kā pareizi vingrot katru dienu. Kustība ir dzīvība.»

UZZIŅAI

Fizioterapeita pienākumi:

- strādā ar pacientiem visās vecuma grupās – ar priekšlaicīgi dzimušiem mazuliem, pirmsskolas un skolas vecuma bērniem, pusaudžiem, jauniešiem un cilvēkiem darbaspējīgā vecumā, kā arī senioriem;
- veic pacientu izmeklēšanu, funkcionālo traucējumu novērtēšanu un to novēršanu vai mazināšanu, šo rezultātu interpretāciju; lai noteiktu pacienta fizisko un funkcionālo stāvokli, fizioterapeits savā darbā izmanto dažādas izvērtēšanas metodes: stājas un gaitas analīzi; kustību apjoma mērījumus; muskuļu funkciju izvērtējumu, līdzsvara un koordinācijas testus, kā arī dažādus citus speciālos testus;
- kopā ar pacientu izstrādā ārstēšanas plānu, izvēlas atbilstošas ārstēšanas metodes un īsteno terapijas plānu;
- novērš vai mazina funkcionālos ierobežojumus, samazina sāpes, uzlabo locītavu mobilitāti un stabilitāti, stiprina muskulatūru, mazina muskulatūras disbalansu, uzlabo kardiovaskulārās un respiratorās funkcijas, uzlabo līdzsvaru un koordināciju;
- ārstēšanā var izmantot dažādas fizikālās terapijas procedūras – siltuma, aukstuma aplikācijas, elektroterapiju, ultraskaņas procedūras un citas;
- motivē pacientu aktīvai līdzdalībai ārstēšanas procesā;
- nepieciešamības gadījumā sadarbojas ar citiem rehabilitācijas speciālistiem;
- veic pacienta ārstēšanas rezultātu novērtēšanu, sniedz rekomendācijas;
- veic veselību veicinošus un profilaktiskus pasākumus;
- aizpilda nepieciešamo dokumentāciju;
- regulāri paaugstina profesionālo kvalifikāciju, piedaloties profesionālās pilnveides un tālākizglītības programmās, nozares semināros, konferencēs, kongresos, lasa zinātnisko literatūru.

(Avots – www.profesijupasaule.lv)

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Fizioterapeits ir pacienta draugs,» ir pārliecināta Irina Spiridonova-Bluka» saturu atbild SIA «Vietējā».

MAF
Mediju atbalsta fonds