

L. Nakutienė: *Džiaugiuosi, kad galiu būti naudinga, dirbti ir žvelgti į visas situacijas rasdama, kas įdomu*

Šiais metais gydytoja infektologė Laima Nakutienė turėjo nuostabią progą paminėti 70 metų jubiliejų, jį atšvęsti su šeima, draugais, kolegomis. Kitais metais vėl laukia graži sukaktis – 40 metų infektologės darbo Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Infekcinių ligų skyriuje. Medikė pasakoja, kad profesijos paieškos nebuvo varginančios – viskas susiklostė natūraliai, nes augo medikų šeimoje. Pašnekovė teigia, kad gyvenime sekasi atsirasti reikiamu laiku reikiamoje vietoje. Vienas to pavyzdžių – COVID-19 pandemija. Ji tapo didžiausiu XXI amžiaus sveikatos išūkiu, kuriam įveikti priešakinėse linijose, be abejo, buvo infektologai. Medikė džiaugiasi, kad galėjo prisidėti prie šio svarbaus pandemijos suvaldymo iššūkio, jautėsi reikalinga kasdien dirbdama neplanuotą koordinatorės-konsultantės darbą Kauno regione.

Profesijos kelią, metų naudą – patirtį ir išmintį – atskleidžia, iššūkiams ir džiaugsmams dalijasi žurnalo viešnia gydytoja infektologė L. Nakutienė.



Kaip atsидūrėte medicinoje ir infekcinių ligų padalinyje?

Mano pasirinkimas studijuoti mediciną buvo natūralus, nes užaugau medikų šeimoje. Daug laiko praleisdavau pas tėvelį vaistinėje. Žavėjo viskas – aplinka, kvapas, stalčiuukai su lotyniškais pavadinimais. Galvojau, kokie protingi žmonės, moka lotyniškai, supranta apie vaistus. Jaučiau ir vaikišką smalsumą, ir pagarbą dirbantiesiems medicinoje. O ir medicininių knygų namuose pasiekiamoje vietoje nemažai buvo padėta. Jas varčiau, skaičiau ir supratau, kad man įdomu. Tad jokių blaškymųsi, kokią profesiją rinktis, nebuvo. Tiek man, tiek aplinkiniams buvo natūralu, kad studijuosiu mediciną. Sėkmingai įstojau į tuometį Kauno medicinos institutą. Mokslai sekėsi puikiai.

Infekcinių ligų padalinys nebuvo pirmoji darbovietė. Pagal paskyrimą dirbau Kauno klinikų Centrinėje reanimacijoje, kur pasisėmiau tikrai neįkainojamos patirties ir praktikos. Juk tuomet nebuvo ilgų rezidentūros mokslų – baigus internatūrą, praktinės žinios buvo įgyjamos dirbant. Beje, jau darbinės karjeros pradžioje, dirbdama

Centrinėje reanimacijoje, supratau, koks svarbus yra glaudus medikų bendradarbiavimas, kolegų pagalba, žinios ir palaikymas.

O į infekcinių ligų padalinį patekau gerbiamo profesoriaus gydytojo infektologo Alvydo Laiškonio dėka. Jis buvo mano dėstytojas, turėjo didelį autoritetą tarp studentų. Į Kauno klinikų Centrinės reanimacijos skyrių, kuriame dirbau, jis buvo kviečiamas konsultuoti ligonius. Profesorius ir pakvietė įsidarbinti tuometėje infekcinėje ligoninėje. Pasiūlymą priėmiau. Taip nuo 1984 metų dirbu Kauno Infekcinių ligų padalinyje – protingų, draugiškų, jaunų gydytojų kolektyve. Tai labai vertinu.

Priklausote tai žmonių grupei, kuriems darbas yra malonumas? Kolegos pastebi, kad į darbą (net ir būdėjimus) einate kaip į šventę – pasitempusi, pasipuošusi. Kaip tokio įtempto darbo ir gyvenimo metu randate laiko sau?

Tikrai taip, man darbas yra malonumas. Kitaip sunkiai įsivaizduočiau save medicinoje. Juk tenka tiek daug laiko

praleisti darbe – budėjimai, darbas per šventes ir t. t. Jeigu darbas neteiktų džiaugsmo, jis būtų nepakeliama našta. Tačiau esu laiminga, nes iš ryto noriu eiti į darbą, o po darbo noriu eiti namo. Ši paprasta laimės formulė pasako ir kad esu savo vietoje profesijoje, ir kad šeimoje yra meilė, palaikymas, supratimas, pagarba.

Mėgstu estetiką, tvarką, grožį. Manau, kad sunku išivaizduoti gydytoją, kuri nebūtų pasitempusi, tvarkinga. O vyresnė moteris tiesiog privalo puoselėti savo išvaizdą ir gražiai atrodyti. Tiesa, visi šie įpročiai veikiausiai susiformuoja dar vaikystėje, jaunystėje.

Vyresnės moters privalumas – kad ji daugiau laiko gali skirti sau. Juk vaikai užauginti, anūkų auginti nereikia – tik džiaugtis. O ir tas supratimas, kad darbas buvo įtemptas ir reikia poilsio, atokvėpio, irgi ateina su metais. Tad vyresni žmonės iš tiesų gali daugiau laiko skirti sau. Amžius nėra koks baubas ar liga. Jis irgi turi savo privalumų.

Kas tuomet jums labiausiai padeda atsikvėpti po darbo? O gal to atokvėpio ne visada ir reikia?

Nesu išimtis, kaip ir daugeliui žmonių atsikvėpti nuo darbų padeda gamta, kelionės, kultūros renginiai, spektakliai. Nesu iš tų, kuriai po darbo pakaktų tik knyga paskaityti ar televiziją pažiūrėti. Pailsiu, kai pasikraunu visai kitokiais įspūdžiais, kurie leidžia pamiršti problemas, kurie suteikia džiaugsmo, pakylėja ir įkvepia naujiems darbams.

Mano atostogos paprastai būna aktyvios – vis norisi pamatyti naujus kraštus, pažinti naujas kultūras. Taip užsiveda ir stimulus dirbti. Darbas užtikrina visavertį gyvenimą, galimybes realizuoti save ir tuos nemažėjančius poreikius – kelionių, kultūros, švenčių su šeima, draugais ir t. t.

Nemažai laisvadienių būna darbingi, tačiau nebūna mėnesio, kad neapplančiau bent poros renginių. Visada pasikraunu dvasiškai per Pažaislio muzikos festivalio renginius. Šiomet teko dalyvauti jo atidaryme. Vienuolyno ansamblio aura, muzika, gamta sujūdina jausmus ir nepalieka abejingų.

Vasarą paprastai atostogos nebūna ilgos, nes juk reikia ir kolegas išleisti poilsio. Šiomet pavyko pakeliauti Norvegijoje. Pirmą kartą buvau šiame fiordų krašte. Seniai ruošiausi, seniai norėjau. Galiausiai šią vasarą turėjau galimybę pasigrožėti nuostabių šalies gamtovaizdžiu – slėniais, kalnais. Grįžusi po atostogų, supratau, kad esu pailsėjusi ir su malonumu grįžtu į darbą.

Dirbote priešakinėse gretose Infekcinių ligų skyriuje visą COVID-19 pandemijos laikotarpį, nors ir netiesiogiai su šiais ligoniais dėl amžiaus. Kas labiausiai padėjo darbe šiuo sunkiu laikotarpiu?

COVID-19 pandemija iš tiesų sukėlė daug streso, nerimo, nes tiek mokslininkai, tiek medikai viruso plitimo pradžioje turėjo mažai žinių apie jį. Iššūkių netrūko visose gyvenimo srityse ir visiems. Tokio masto užsikrėtusiųjų, tokio skaičiaus sunkių ligonių, tarp jų ir reikalaujančių

dirbtinės plaučių ventilacijos, tokių ypatingų, griežtų reikalavimų izoliacijai ir apsaugai neteko patirti ne tik man, bet ir veikiausiai medikams.

Dėl amžiaus negalėjau dirbti tiesiogiai su užsikėtusiais ligoniais, tačiau prie kovos su pandemija vis dėlto prisidėjau, nes kasdien dirbau neplanuotą koordinatorės-konsultantės darbą Kauno regione ir jaučiausi reikalinga. Manau, kad man pasisekė, nes atsidūriau reikiamu laiku ir reikiamoje vietoje. Labai norėjau būti naudinga pandemijos metu, ir tokia galimybė atsirado. Su ligoniais tiesiogiai dirbantiems kolegoms labai trūko laiko administraciniam, koordinaciniam darbui. Reikėjo žmogaus, kuris valdytų ligonių srautą, vykdytų nuotoline konsultacijas, bendradarbiautų su kitomis ligoninėmis, stebėtų ir kontroliuotų logistiką, kad galėtume kuo racionaliau išnaudoti ligoninės resursus, kad būtų galima pagerinti pacientų gydymą. Tokį darbą ir dirbau – administratorės-konsultantės. Džiaugiuosi, kad galėjau būti naudinga, kad kaip komandos narys prisidėjau prie pastangų pažaboti pandemiją, o ir kolegos džiaugėsi, kad galėjau jiems padėti. Šiandien jau grįžome į įprastas vėžes. Sergančiųjų COVID-19 yra nedaug – apie porą palatų.

Ar ateityje planuojate šiek tiek keisti darbo pobūdį? Gal galite papasakoti, kaip ir kodėl?

Žadu dirbti infektologe, tačiau, manau, reikėtų truputį sumažinti darbo krūvį. Tiesiog ketinu šiek tiek perskirstyti veiklas. Pavyzdžiui, galbūt daugiau laiko skirti produktyviam laisvalaikiui. Tačiau visai atsisakyti darbo negaliu ir nenoriu. Dar nepribrendau visiškai ramiam gyvenimui. Suprantu, viskam ateina laikas, bet, manau, kad dar galiu būti naudinga. Jeigu jausčiau, kad užimu svetimą vietą, kad kažkas negali įsidarbinti, tikrai išeičiau. Tačiau šiandien gydytojų pertekliaus nėra, tad dar norėčiau išlikti profesijoje, dalytis žiniomis, patirtimi. Noriu žengti koją kojoni su šiuolaikiniais infektologijos pasiekimais, tobulėti. Juk darbo patirtis nėra privilegija nesimokyti.

Šiuo metu socialiniuose tinkluose plačiai analizuojama gydytojų ir pacientų artimųjų konfliktinių situacijų problema. Kaip pavyksta spręsti konfliktus su pacientų artimaisiais?

Manau, kad konfliktą išspręsti padeda noras įsijausti į paciento ar jo artimųjų poziciją, ją suprasti. Juk sergantis ar jį atlydėję žmonės, atvykę į ligoninę, patiria stresą, išgyvena, jiems skauda, jie būna išsigandę, nes nežino ligos. Taip, praktikoje pasitaiko įvairių situacijų, tarp jų ir agresyvių išpuolių. Stengiuosi ramiu tonu, nekeldama balso ir neįžeisdama išsiaiškinti, kaip jie vertina, suvokia esamą padėtį, kodėl pageidauja vieno ar kito. Stresas irgi turi savo stadijas. Kada žmogus po frustracijos nurimsta, jam galima bandyti viską paaiškinti. Tačiau labai svarbu, kad artimieji ar pacientas klausytų. Kartais būna, kad ir

kelis kartus kartoji, o žmogus vis tiek negirdi. Reikia apsišarvuoti kantrybe.

Pasitaikius agresyviai pacientui, nereikia rodyti, kad išsigandai. Pamenu atvejį, kai naktinio budėjimo metu artimieji atvežė močiutę ir tikėjosi, kad ji bus stacionarizuota. Tačiau senolės diagnozė neatitiko infekcinės ligos, ir artimiesiems buvo pranešta, kad teks vykti į namus ir gydytis pagal gyvenamąją vietą. Čia ir prasidėjo... Iš pradžių buvo metami kaltinimai, kad pacientė neguldoma, nes neva vietą reikia nusipirkti. Po to gąsdinimai, kad tuoj atvyks televizija ir visiems viską parodys. Na aš ir sakau, jeigu televizija jums padės gydyti mamytę, tai kvieskite, tegul atvyksta.

Slaugytojos sako, kad man pavyksta gesinti konfliktus. Svarbu nesutrikti, turėti kantrybės, kuri kyla iš vidinės ramybės. Manau, kad tai dar vienas amžiaus privalumas – su metais įgyji tos ramybės, suvokimo, išminties, kaip elgtis kritinėmis situacijomis. Jau esi sudėliojęs gyvenimo prioritetus – kas labai svarbu, kas mažiau svarbu ir kas visai nesvarbu. Kartais žmonės blaškosi, patys save išderina, nes neatsirenka, kas svarbu, o kas – ne. Darbas su savimi turi vykti nuolat. Gyveni, mokaisi ir toji gyvenimo patirtis suteikia šiek tiek išminties. Aišku, jeigu, mąstai, svarstai, analizuoji. O ir perskaitytos knygos duoda peno mintims, apmąstymams. Jos irgi praturtina naujomis patirtimis, įžvalgomis ir būdais, kurie gali padėti įveikti problemas.

Kaip manote, ar įmanoma medikams išvengti klaidų, ar daug dirbant tai yra tiesiog žmogiška?

Manau, kad, deja, neįmanoma. Juk net vairuodamas automobilį, būdamas atsargus ir atsakingas kelyje, neviršydamas greičio, nes apsaugotas nuo eismo įvykio. Be abejo, klaidos kainuoja skaudžiai.

Esu ilgametė Lietuvos gydytojų sąjungos narė. Šiandien medikas jaučiasi saugesnis, nes veikia pacientų teisių ir žalos sveikatai atlyginimo įstatymas. Be abejo, jis nėra tobulas, tad šiomis dienomis kaip tik renkamės į posėdį svarstyti siūlomas pataisas.

Dalyvaujate įvairiuose medikų renginiuose. Ar, baigusi darbinę veiklą, planuojate ir toliau dalyvauti draugijos veikloje ir renginiuose. Kodėl?

Visada stengiuosi dalyvauti medikų renginiuose. Juk tai ir susitikimas, ir bendravimas, ir žinių gavimas. Kitais metais Lietuvos gydytojų sąjunga švęs jubiliejų – 100-ąsias įkūrimo metines. Planuojamas gražus renginys. Ši organizacija buvo įkurta 1924 metais Kaune.

Ketinu ir toliau dalyvauti infektologų draugijos veikloje. Tačiau viskas priklausys nuo to, kaip jausiuosi atvykusi į draugijos renginius. Jeigu kaip dabar, kai esu šiltai sutinkama kolegų, kai malonu ir gera būti ir bendrauti, tuomet tikrai žadu visur ir visada dalyvauti (*juokiasi* – aut. pastaba). Turiu nuojautą, kad šis šiltas bendravimas, jauki atmosfera niekur nedings.

Kokie pasiekimai dirbant gydytoja jums yra svarbiausi?

Mano svarbiausias gyvenimo pasiekimas, kad dirbdama gydytojos darbą, kuris reikalauja didelio atsidavimo, pavyko užauginti du protingus vaikus, gerus žmones, kurie, deja, netapo medikais, bet yra patenkinti savo pasirinkimu.

Mediko profesija reikalauja mokytis visą gyvenimą, trokšti žinių ir domėtis naujovėmis. Visa tai man artima – patinka atsinaujinti, tobulėti, neatsilikti nuo gyvenimo. Galbūt todėl būdama 50 metų įgijau dar vieną magistro diplomą. Tai buvo metas, kai vaikai paliko namus, ir reikėjo užpildyti staiga atsiradusį laisvą laiką. Paprastai, kai prarandu vieną veiklą, ieškau kitos. Tuomet tai buvo Visuomenė sveikatos fakulteto magistro studijos, kurias baigiau prieš 20 metų.

Jauni gydytojai pastebi, kad jūs greitai įsisavinate visas technologines naujoves ir esate šiuolaikiška. Kaip tai pavyksta? Ar šiais laikais sunku sekti medicinos naujoves?

Manau, kad nesėdinčiam vietoje ir neįsikabinusiam į senas žinias tos naujovės įveikiamos nesunkiai. Juk kasdien ko nors išmoksti. Šiandien gydytojo darbas be kompiuterio neįsivaizduojamas. Jau seniai visiems įprasta tapo *e. sveikata* ir kitos šiuolaikinės informacinės technologijos.

Malonu, kad jauni gydytojai mane laiko šiuolaikiška. Labai noriu tokia būti. Jeigu į veidrodį nežiūriu, tai nelabai tų metų ir jaučiu (*juokiasi* – aut. pastaba).

Tačiau tikrai nesu viena tokia. Aplink daug mano amžiaus ir vyresnių gydytojų, kurie labai gerai išmano pažangias technologijas, ir daug daugiau padaro, ir daug daugiau spėja. Nereikėtų smarkiai sureikšminti amžiaus. Amžius – ne kliūtis įsisavinti skaitmenines technologijas.

Ko palinkėtumėte jaunesiems kolegoms? Kaip manote, kuo infektologija galėtų sužavėti būsimus infekcinių ligų rezidentus?

Palinkėčiau neprarasti smalsumo. Juk infekcinės ligos tokios įdomios! Jos buvo aktualios prieš 100 metų, tokios ir išliks. Tai specialybė, kurioje gausu ir iššūkių, ir naujovių.

Linkiu neprarasti susidomėjimo savo profesija, tobulėti, nebijoti permainų. Matau be galo šaunų jaunimą, kuris ateina pas mus dirbti – išprususį, kultūringą. Nė vieno blogo žodžio negaliu pasakyti apie rezidentus, kurie dirba infektologijos padalinyje. Visi verti pagyrimo. Džiaugiuosi, kad ateina graži pamaina. Taigi infektologijos perspektyva labai gera.

*Dėkojame už pokalbį
Kalbėjosi Natalija Voronaja*

Pokalbis vyko 2023 metų rugpjūčio mėnesį, informacija pateikta pagal tuo metu buvusią epidemiologinę situaciją