

## Ažuolo žievės gydymosi savybės

Mūsų žemyne savalme auga apie 20 ažuolų rūšių. Lietuvoje – dvi: paprastasis ir bekotis ažuolas (šlame straipsnyje kalbėsime tik apie paprastąjį ažuolą).

Nuo seniausių laikų iki šių dienų gydymui sėkmingai naudojama tik jaunų ažuolų (iki 20 metų) žievė. Tam tikslui tinka tik plonų kamienų (5-10 cm skersmens) arba jaunų šakų (jei medis storesnis) žievė. Ji lupama 25-30 cm ilgio ir 3 cm pločio juostelėmis anksti pavasarį (tada ją lengviau atskirti nuo medienos) ir džiovinama paskleista plonu sluoksniu gerai vėdinamoje patalpoje arba lauke saulėje. Išdžiovintos žievės storis neturėtų viršyti 3 cm. Be to, žievė nepageidautinos medienos ir aštinio sluoksnio priemaišos. Zaliava laikoma sausoje vėsoje vietoje medinėje taroje arba maišeliuose iki 5 metų.

### Žievės cheminė sudėtis

Pagrindinės medžiagos: katechinai (šios medžiagos reguliuoja kapiliarų pralaidumą, didina jų sienelių elastingumą, padeda organizmui įsisavinti vitamino C), krakmolas, kumarinai, levulinas, flobafenas, cukrūs, fenolkarboninės rūgštys, kvercetasinas, pektinai (6 proc.), pentozanai (13-14 proc.), ruginės medžiagos (8-20 proc.), steroidai, vitaminai – C, B1, B2, B3, H (biotinas), PP ir kt. medžiagos.

### Panaudojimas medicinoje

Ažuolo žievės preparatai turi sutraukiančių, antiuždegiminių bei puvinį stabdančių savybių.

*Esant susiaurėjusioms kraujagyslėms, padidėjusiam kraujo krešėjimui, vidurių užkietėjimui, inkstų kilmės viduriavimui, šio augalo preparatai neįvertinti.*

Gydymui dažniausiai naudojamas ažuolo žievės nuoviras. Juo skalaujama burnos ertmė ir gerklė, kai kraujuoja dantenos, sergama stomatitu (burnos ertmės gleivinės uždegimu), gingivitu (dantenu gleivinės uždegimu), faringitu (ryklės gleivinės uždegimu), norima pašalinti ne-

## Daktaras Aiskauda

malonų burnos kvapą.

Nuoviras geriamas (dėl vartojimo tikslingumo, dozių ir gydymo kurso trukmės būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku) sergant kai kuriomis kepenų ir blužnies ligomis, lėtiniu enterokolitu (plonosios ir storosios žarnos uždegimu), šlapimtakinių ir šlapimo pūslės uždegimu, kraujuojant iš skrandžio ar žarnyno, apsinuodijus grybais, vario ir švino druskomis.

**Pastaba:** geriant nuovirą kartais pykina, o nuo didesnių dozių vemiami.

Išoriškai ažuolo žievės preparatais dažniausiai gydoma: pragulos, odos įtrūkios, ilgai negyjančios žaizdos, įsisenėjusios piliuojančios opos, šlapiojanti egzema, kraujuojantis hemorojus, nudegimai, padidėjęs kojų prakaitavimas.

### Nuoviro receptas (išoriniam gydymui)

Du šaukštai sausos susmulkintos žievės (žievės žaliava galima įsigyti vaistinėse) emaliuotame inde užpilami stikline (200 ml) karšto vandens. Indas uždengiamas dangčiu ir 30 min. verdama ant silpnos ugnies. Ausinama 10 min., po to perkosiama per kelių sluoksnių marlę (ar specialų sietelį), nuspaudžiami tirščiai, įpilama virinto atvėsinto vandens vietoj nugaravusiojo (kad būtų pilna stiklinė). Nuoviras gali būti laikomas vėsioje vietoje ne ilgiau kaip 48 val.

Šiuo nuoviru galima skalauti (skalaujama 6-8 kartus per dieną) burną, gerklę sergant kai kuriomis ligomis. Taip pat jis tinka per daug prakaituojančioms kojoms plauti, pavilgam, kompresams, kai sergama egzema, yra pragulų, nedidelių nudegimų, nušalimų, atsirado šunvočių (furunkulų).

**Pastaba.** Stabdant plaukų slinkimą (preparatu įtrinama galvos oda) naudojamas mažesnės koncentracijos ažuolo žievės nuoviras (imamas šaukštelis žaliavos stiklinei vandens, 10 min. virinama, ataušus perkosiama).

## Profesinė rehabilitacija Lietuvoje prilygsta pažangiausiuose Slovėnijos ir Portugalijos centruose teikiamoms paslaugoms

2009 m. pabaigoje Valakupių reabilitacijos centro (VRC) darbuotojai kartu su „Profesijų spektro“ darbuotoja dalyvavo mobilumo viztuose Slovėnijoje ir Portugalijoje pagal VRC koordinuojamą Leonardo da Vinči mobilumo mainų projektą „Profesinio kūrybiškumo ir mokymo turinio sąsajų plėtra“.

Valakupių reabilitacijos centras, siekdamas tobulinti teikiamas kompleksines reabilitacijos neįgaliesiems paslaugas, nuolat ieško galimybių kelti specialistų kvalifikaciją mokantis iš pažangių organizacijų Europoje. Tokią galimybę suteikia Mokymosi visą gyvenimą programa. 2009 m. VRC pateikė paraišką Leonardo da Vinči mobilumo programai ir gavo finansavimą dviem vizitams į pažangiausias Slovėnijos ir Portugalijos reabilitacijos centrus, kuriuose dalyvavo 8 profesinės reabilitacijos specialistai iš Lietuvos – 7 iš Valakupių reabilitacijos centro Vilniuje ir 1 iš „Profesijų spektro“, esančio Druskininkuose.

Vizitų metu profesinės reabilitacijos specialistai siekė įgyti įgūdžių ir žinių apie moderniausias darbo metodus, profesinės reabilitacijos naujoves, užmegzti glaudžius bendradarbiavimo ryšius. Slovėnijos reabilitacijos institutas ir Portugalijos Gaia profesinės reabilitacijos centras yra pirmąjį kartą įsteigę institucijos ne tik savo šalyse, bet ir vieni novatoriškiausių centrų Europoje, todėl šių organizacijų geriosios praktikos patirtis buvo ypač naudinga mūsų profesinės reabilitacijos specialistams.

Slovėnijos reabilitacijos institutas teikia kompleksines medicinines, psichosocialines ir profesinės reabilitacijos paslaugas neįgaliesiems, o taip pat technines pagalbos priemonių, protezavimo ir įvairių gamybos paslaugas asmenims su judėjimo negalia. Vizito metu Lietuvos reabilitacijos specialistai susipažino su instituto teikiama mokymosi programa, specialistų komanda bei darbo metodais.

Didelį įspūdį paliko Slovėnijos reabilitacijos instituto „Protingieji namai IRIS“, siūlantys modernias aplinkos pritaikymo galimybes fizinei negalia turintiems asmenims. Kartu su specialistais jie gali išbandyti modernius aplinkos pritaikymo metodus bei būties priemones, palengvinančias kasdienę veiklą.

Portugalijoje, prie Porto miesto įsikūrusiame Gaia profesinės reabilitacijos centre teikiamos profesinės reabilitacijos, negalios valdymo, specialiųjų poreikių nustatymo, techninės pagalbos priemonių ir reabilitacijos technologijų gamybos paslaugos. Portugalijoje patys centrai ieško klientų ir atlieka profesinės reabilitacijos poreikio įvertinimą. Tai užtikrina motyvuotų klientų atranką į profesinę reabilitaciją. Šioje įstaigoje daug dėmesio skiriama asmenims su neuropsichologinėmis problemomis, kadangi šiai grupei asmenų reikalingas papildomas dėmesys ir specialistų pagalba. Neuropsichologinė reabilitacija – tai parengiamasis etapas prieš profesinę reabilitaciją, kurios metu yra atkuriamas asmens psichosocialinės bei kognityvinės savybės, būtinos sėkmingam profesinės reabilitacijos procesui. Šios priešprofesinės reabilitacijos programos trukmė gali siekti net iki 6 mėnesių.

Vizitai į Portugalijos Gaia bei Slovėnijos reabilitacijos institutą bei jų metu įgytos žinios ir patirtis leido palyginti profesinės reabilitacijos paslaugų kokybę bei rodiklius Lietuvoje ir aplankytose šalyse. Visose šalyse profesinės reabilitacijos programos turinys yra panašus, ją sudaro šios paslaugos: profesinių gebėjimų įvertinimo, profesinio orientavimo, mokymo, funkcinio pajėgumo lavinimo, pagalbos įsidarbinant paslaugos. Tačiau tiek Slovėnijoje, tiek ir Portugalijoje šios programos trukmė yra beveik dvigubai ilgesnė – ji gali trukti iki dviejų metų. Portugalijoje vien profesinio mokymo programa tęsiasi nuo 1 iki 1,5 metų, o Lietuvoje visos profesinės reabilitacijos programos trukmė yra ne ilgesnė nei vieni metai. Ilgesnė programos trukmė užtikrina ne tik geresnį neįgalųjų profesinį pasirengimą, bet ir atveria galimybes lavinti jų bendruosius gebėjimus, tokius, kaip gimtoji ir užsienio kalba, matematika, komunikacijos, kompiuterio vartojimo įgūdžiai ir kitus. O svarbiausia yra tai, kad ilgai trunkant programai atsiranda galimybė atlikti kelių mėnesių praktiką įmonėse, kurios metu neįgalieji susipažįsta su realios darbo vietos reikalavimais ir specifika, o darbdavys gali geriau pažinti būsimą darbuotoją, jo sugebėjimus ir kompetenciją. Todėl daugelis profesinės reabilitacijos programos dalyvių sėkmingai įsidarbina praktikos vietoje.

Slovėnijoje profesinės reabilitacijos metu nėra teikiamos profesinio mokymo paslaugos, darbuo kaitingai gebėjimai bei savybės atkuriami darbo imitavimo priemonėmis pačiame reabilitacijos institute arba realioje darbo vietoje. Slovėnijos reabilitacijos institutas įsteigė atskirą tikslaitos pagrindas dirbančią įstaigą, kuri asmenims teikia pagalbos įsidarbinant paslaugas.

Įsidarbinimui po profesinės reabilitacijos teikiama ypatingas dėmesys visose Europos šalyse. Portugalijoje įsidarbina apie 75 proc. Gaia profesinės reabilitacijos centro klientų. Tokius aukštus įdarbinimo rodiklius lemia didelė klientų motyvacija, ilgesnė profesinės reabilitacijos programos trukmė ir glaudus bendradarbiavimas su bendruomene. Be to, šioje šalyje yra plačiai išvystyta darbo vietos pritaikymas neįgaliajam sistemai, pagal kurią asmuo aprūpinamas visomis darbu reikalingomis priemonėmis: kompiuteriu, programine įranga silpnaregiams ir pan. Šios priemonės parankios atsižvelgiant ne į kainą, o į individualius neįgaliojo poreikius. Taip pat svarbu, jog darbo vietos pritaikymas yra neįgalus asmuo nusavybė, todėl keičiant darbą neįgalusis įranga pasiima į kaitą darbuotojui.

Apibendrinant mobilumo vizitų rezultatus, galime pasidžiaugti, jog Valakupių reabilitacijos centro teikiama profesinės reabilitacijos paslaugų kokybė bei paslaugų spektras nenusileidžia geriausiems profesinės reabilitacijos centrams minėtose šalyse. Neįgalųjų įdarbinimo rodiklius visose trijose šalyse lemia tiek ir kiekvienos šalies ekonominio išsivystymo lygis, neįgalųjų motyvacija dirbti ar darbdavių požiūris į neįgaluosius, tiek ir profesinės reabilitacijos paslaugų kokybė bei programos trukmė. Vizitų metu įgyta gerosios praktikos patirtis neįgalųjų profesinės reabilitacijos bei įdarbinimo srityje neabejotinai prisidės prie profesinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems tobulinimo Lietuvoje siekiant geresnės neįgalųjų socialinės integracijos.

*Šis straipsnis atspindi tik autorių požiūrį, todėl Europos Komisija neatsako už straipsnio turinį.*



Švietimo ir kultūros GD

Mokymosi visą gyvenimą programa