

# Programma, kas saliek visu pa plauktiņiem



Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” izsludina pieteikšanos 2020. gada psihosociālās rehabilitācijas programmai „Spēka Avots”, kas domāta cilvēkiem, kurus skāris vēzis.

Programmā var pieteikties gan pacients, kas gājis cauri visam procesam, kas sākas ar diagnozi un ārstēšanu, gan tuvinieks, kurš grib labāk saprast- kā palīdzēt sev tuvajam cilvēkam.

Psihosociālās rehabilitācijas 6 dienu programmā liela uzmanība tiek pievērsta psiholoģiskām konsultācijām un dzīves izpratnei pēc vēža. Tāpat liela uzmanība pievērsta fiziskām aktivitātēm, uzsvaru liekot uz to, ko katrs var turpināt darīt pēc programmas. Svarīga vieta programmās ir lekcijām par dažādiem dzīves aspektiem pēc slimības - ko drīkst, ko nedrīkst darīt; kā sabalansēt uzturu; kā justies labāk, izmantojot dabas spēku. Kopumā katrs dalībnieks piedalās deviņās grupu (atbalsta un mākslas terapijas grupu nodarbībās), vismaz sešās dažādu fizisko aktivitāšu grupās, var noklausīties vismaz sešas dažādas lekcijas, kur iespējams „aci pret aci” uzdot lektoriem, dažādu jomu speciālistiem, sev interesējošus jautājumus. Nenoliedzami svarīga vieta ir individuālajām konsultācijām, ko katrs programmas dalībnieks var saņemt gan no psihologa/psihoterapeita, mākslas terapeita un pārējiem speciālistiem. Taču pats svarīgākais ir savstarpējās sarunas un atbalsts, ko viens otram var sniegt

„Spēka Avots” programmas dalībnieki, neatkarīgi no tā, vai tie ir pacienti vai pacienta tuvinieki.

Kā rāda aptaujas anketas (2018./2019.g.), tad kopumā programmās piedalījušies 78% pacientu un tikai 22% gadījumu arī tuvinieki. Kā uzsver biedības „Dzīvības koks” vadītāja, šāda situācija, iespējams, ir saistīta ar vairākiem iemesliem. Pirmkārt, vēl nav kļuvis pašsaprotami, ka pacientam blakus, protams, iespēju robežās, vienmēr ir tuvinieks, jo „divas galvas vienmēr ir gudrākas”. Līdz ar to bieži rodas nesaprašana, ko ārsts teicis, kā teicis, ko tas nozīmē, jo stresa dēļ pacients ne vienmēr visu saprot, ne vienmēr zina, ko pajautāt. Otrkārt, tuvinieks pašam nav informācijas, kā rīkoties, kā palīdzēt, un bezpalīdzība ir tā, kas liek norobežoties no jautājumiem, ko nevaram tieši ietekmēt... Treškārt, cīņa ar slimību ir katra paša lieta, ko es tur jaukšos, labāk nogaidīšu... „Visi minētie pieņēmumi ir kļūdaini, jo vēzis, tāpat kā jebkura cita smaga hroniska slimība, ienes korekcijas un izmaiņas dzīvē, kas skar ne tikai pacientu, bet arī tuvinieku. „Gatavojot programmu, esmu atradusi daudz pētījumu par tādiem tematiem kā „Vēzis un seksualitāte”, „Vēzis un ģimene” u.c., pie mums nez kāpēc par to nerunā, it kā pēc onkoloģiskas slimības normāla dzīve beidzas un punkts. Tā nav. To pierāda tendences citur pasaulē. Ļoti ceru, ka arī pie mums normāli būs runāt par vēzi un to, ka dzīve turpinās arī pēc šīs slimības”, uzsver Gunita Berķe.

Aptaujas anketā programmas dalībniekiem tika jautāts, kur viņi saņēmuši informāciju par psihosociālās rehabilitācijas programmu. Lielākā daļa atbildējuši, ka informācija uzzināta no sev pazīstama cilvēka, kas iepriekš bijis programmā, kā arī biedrības mājas lapā. Tāpat svarīgs informācijas avots ir ārsts (ārstējošais; ģimenes ārsts), vai informācija uzzināta ārstniecības iestādē.

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” lūdz katram dalībniekam izvērtēt savu psihoemocionālo un fizisko stāvokli. Anketu apkopojums parāda, ka pēc programmas būtiski samazinās negatīvās izjūtas; samazinās bailes, ka slimība atgriezīsies; rodas izpratne par to, kāpēc tuvinieki rīkojas tā un ne citādi; samazinās vēlme izolēties no sabiedrības; palielinās vajadzība būt fiziski aktīvam un dzīvot pēc iespējas normālu dzīvi. Lūdzot novērtēt, kuri programmas elementi ir vissvarīgākie, atzīmētas ir fiziskās aktivitātes, savstarpējās sarunas, grupu darbs, lekcijas un individuālās konsultācijas.

Rehabilitācijas programmas „Spēka Avots” pasniedzēja un psiholoģe Elita Keiša uzsver, ka, viņasprāt, svarīgākais ir tas, ka cilvēks var izmainīt savu redzējumu uz dzīvi sešu dienu laikā. Ja sākumā ir bailes un neziņa, tad piektdienā, kas ir pēdējā pilnā diena programmā, redzams, ka cilvēks ir pilnībā mainījies, jo saņēmis pozitīvu impulsu un lādiņu pilvērtīgai dzīvei turpmāk.

Psihosociālās rehabilitācijas programmas cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības tiek realizētas no 2009. gada, kopš 2018. gada tā ir valsts apmaksāta programma, kuras mērķis ir mazināt „onkoloģiskās slimības ēnu” pār dzīvi, kā arī veicināt pilnvērtīgu un kvalitatīvu dzīvi pēc vēža. Līdz šim notikušas 92 programmas, kurās piedalījušies

gandrīz 2000 cilvēku. Lai nodrošinātu programmas, iesaistījušies vismaz 40 pasniedzēji un lektori.

2020. gadā paredzētas 26 programmas.

Programmu saraksts: <http://www.dzivibaskoks.lv/lv/programmas-2020>;

Anketas pieteikumam: <https://anketa.dzivibaskoks.lv/>

Pielikumā: informācija par pieteikšanos 2020. gada programmām, infografika par 2018., 2019. gada programmu izvērtējumu.

Kontaktinformācija:

„Dzīvības koks”, tel. 67625339, e-pasts: [dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv](mailto:dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv)

*Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” dibināta 2004. gadā, un tā ir vadošā nevalstiskā organizācija Latvijā, kas apvieno onkoloģiskos pacientus un viņu tuviniekus. Biedrības mērķis ir aizstāvēt pacientu intereses nacionālā un starptautiskā līmenī, lai arī Latvijas pacientiem būtu iespēja saņemt kvalitatīvāku veselības aprūpi. „Dzīvības koks” ir Eiropas līmeņa organizāciju „Europa Donna”, „European Cancer Patient Coalition”, „European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups”, “Myeloma Patients Europa” un Eiropas Plaušu vēža pacientu interešu aizstāvības grupas biedrs.*