

SPĒKA AVOTS

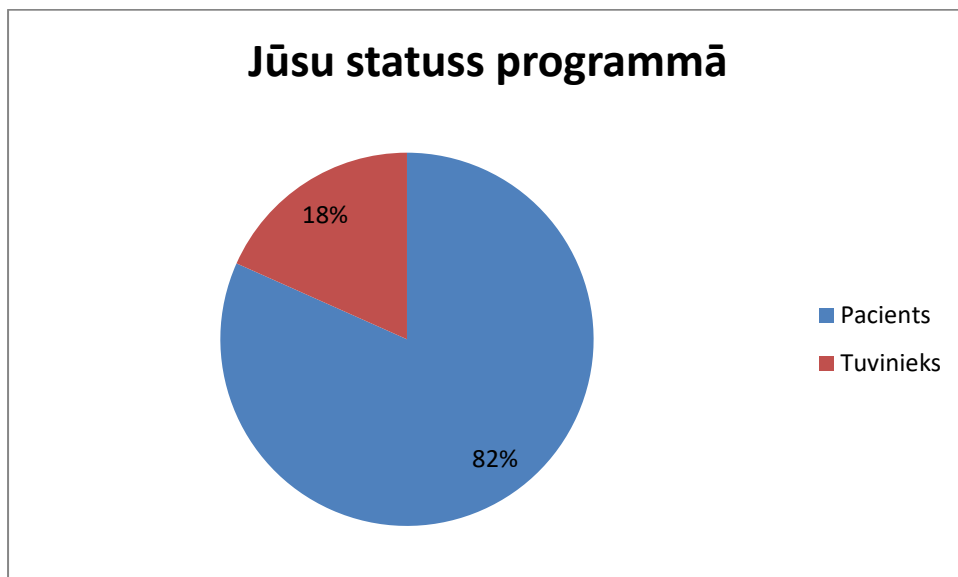
Onkoloģisko pacientu un viņu tuvinieku psihosociālās rehabilitācijas programmas “Spēka avots” dalībnieku programmas novērtējums

Onkoloģisko pacientu un viņu tuvinieku aptauja par psihosociālās rehabilitācijas programmas kvalitāti notiek tāpēc, lai nodrošinātu vienlīdz kvalitatīvu un pilnvērtīgu rehabilitāciju ikvienam dalībniekam, neatkarīgi no programmas, kurā viņš piedalās.

Aptauja ir anonīma, kā arī tā ir brīvprātīga. Līdz ar to ir grūti paredzēt, cik aptaujas anketas būs iekļaujamās pārskatā.

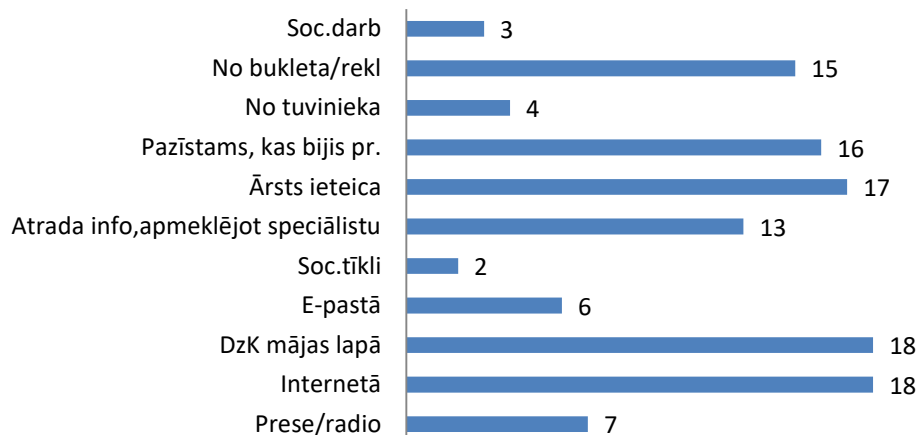
2019.gadā ievadītas 120 derīgas aptaujas anketas.

Pirmais jautājums, kādā statusā cilvēks piedalās programmā.

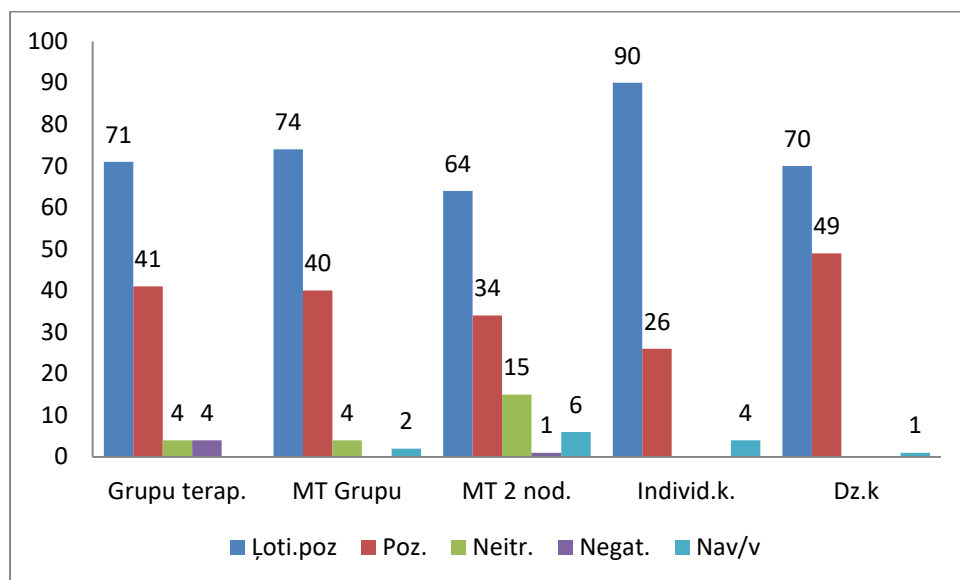


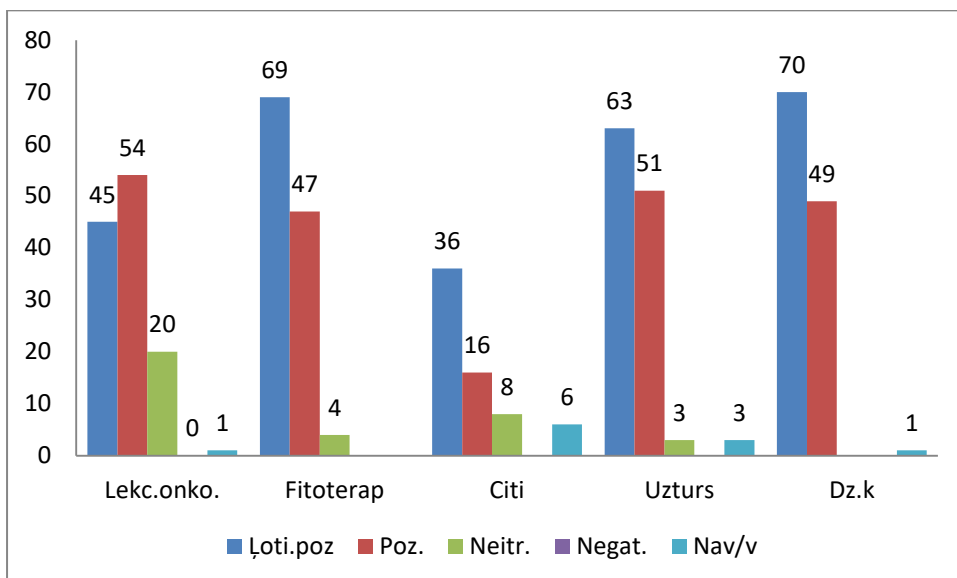
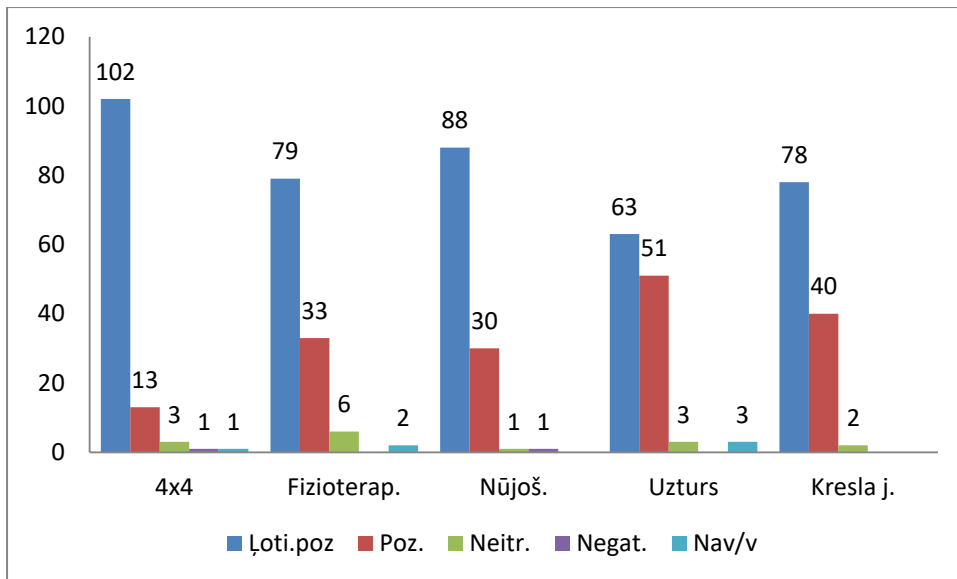
Otrais jautājums – kā uzzināts par psihosociālās rehabilitācijas programmu?

Kur uzzināja par programmu?



Tālāk tiek lūgts izvērtēt psihosociālās rehabilitācijas programmā iekļauto nodarbību kvalitāti, piedāvājot novērtējuma skalu: „ļoti pozitīvi”, „pozitīvi”, „neitrāli”, „negatīvi”, „ļoti negatīvi”, „nav viedokļa”. Jāsaka, ka „nav viedoklis” atzīmēts arī gadījumos, ja konkrētajā programmā nav bijusi iekļauta, piemēram, ginekologa lekcija.

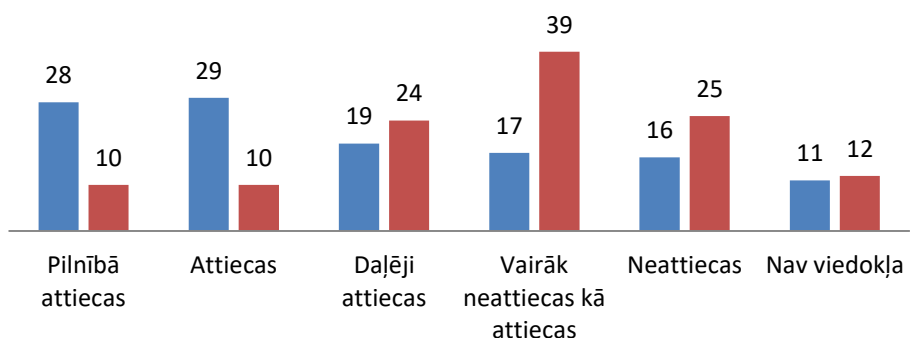




Ikviens programmas dalībnieks turpinājumā tiek lūgts izvērtēt savu psihoemocionālo stāvokli pirms pieteicās programmā (QSC-R10), lūdzot izvērtēt sajūtas skalā no „pilnībā tas uz mani atiecas” līdz „Uz mani tas neattiecas vispār”, kā arī – kā vērtē savu psihoemocionālo stāvokli pēc psihosociālās rehabilitācijas programmas.

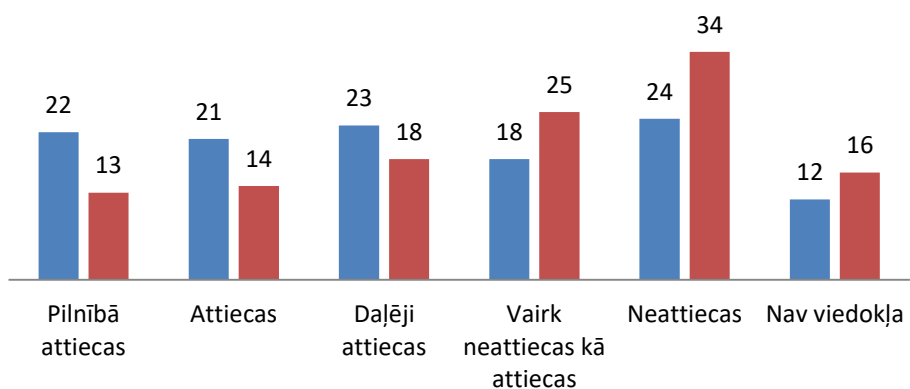
Jutos noguris un vājs

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



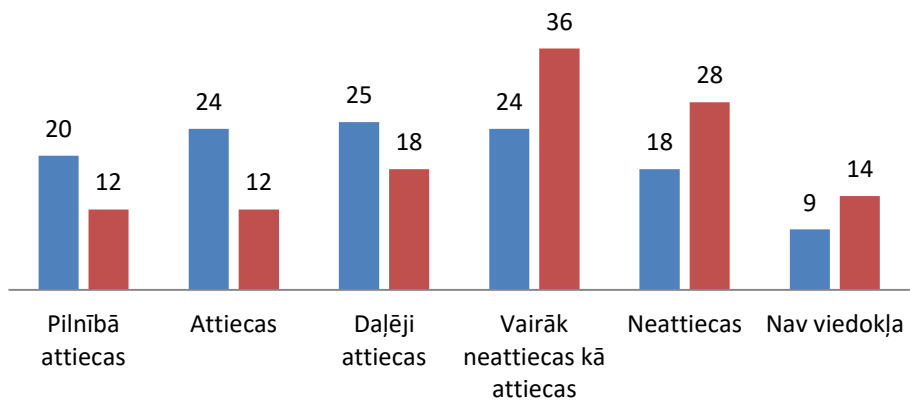
Izjutu sāpes

■ Series1 ■ Series2

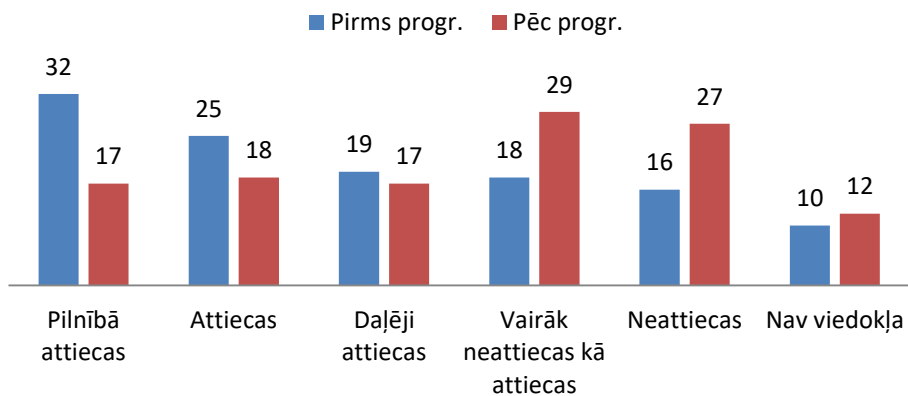


Jutos fiziski nepilnīgs

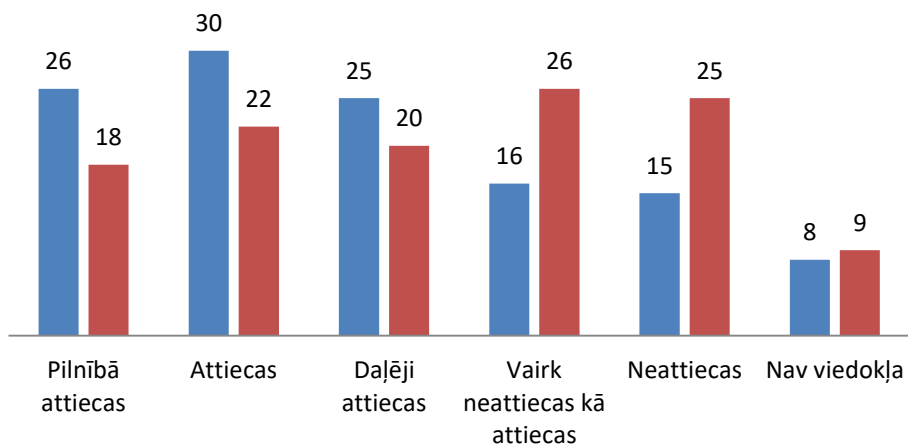
■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



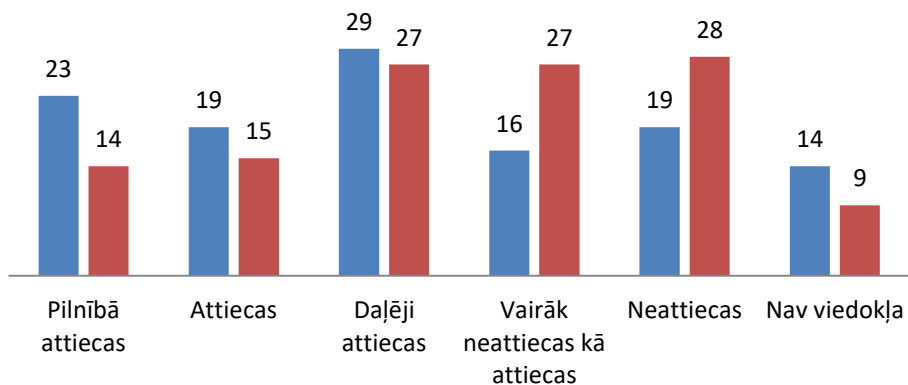
Nebija pietiekamas iespējas runāt ar profesionāļiem



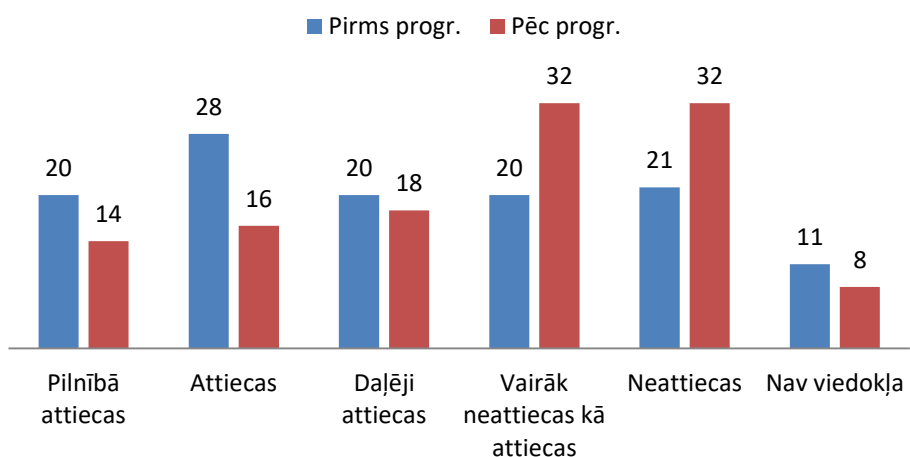
Baidījos, ka slimība atgriezīsies



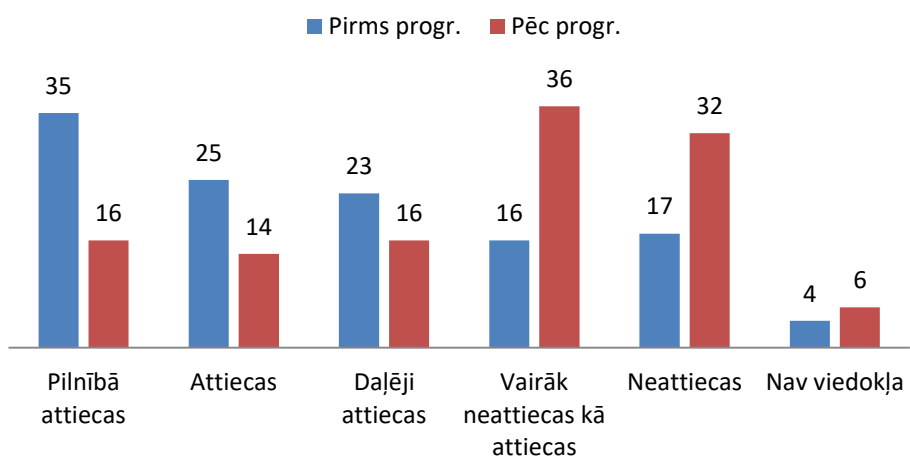
Maniem tuviniekiem grūti mani izprast



Man pašam grūti runāt ar tuvinieku

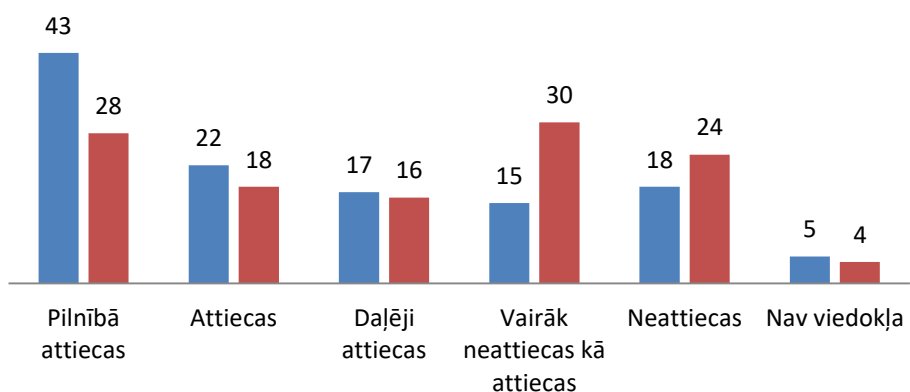


Man bija/ir vēlme izolēties



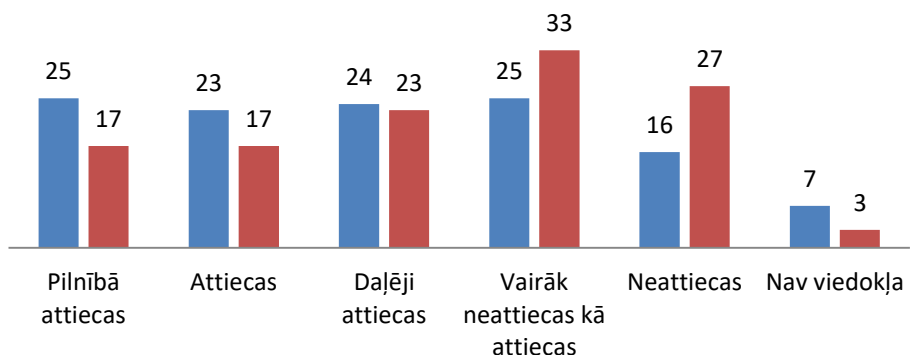
Man ir miega traucējumi

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



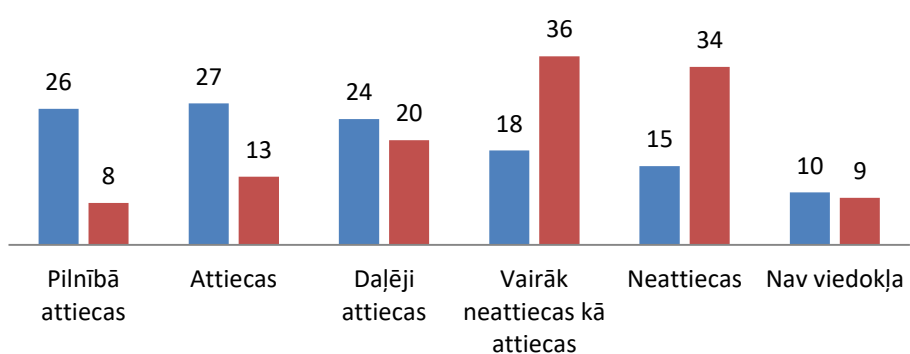
Baidos, ka nevaru vairs būt tik aktīvs kā iepriekš

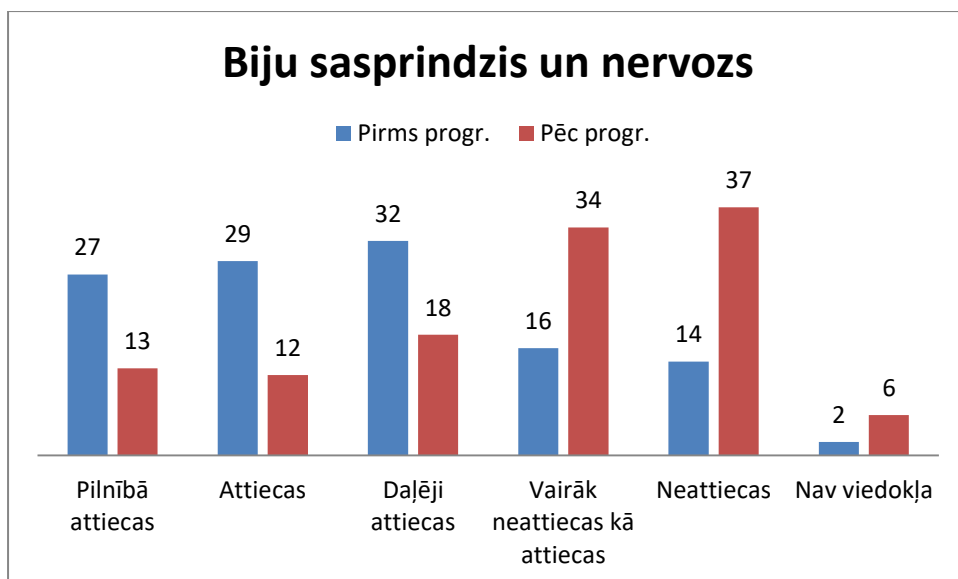
■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



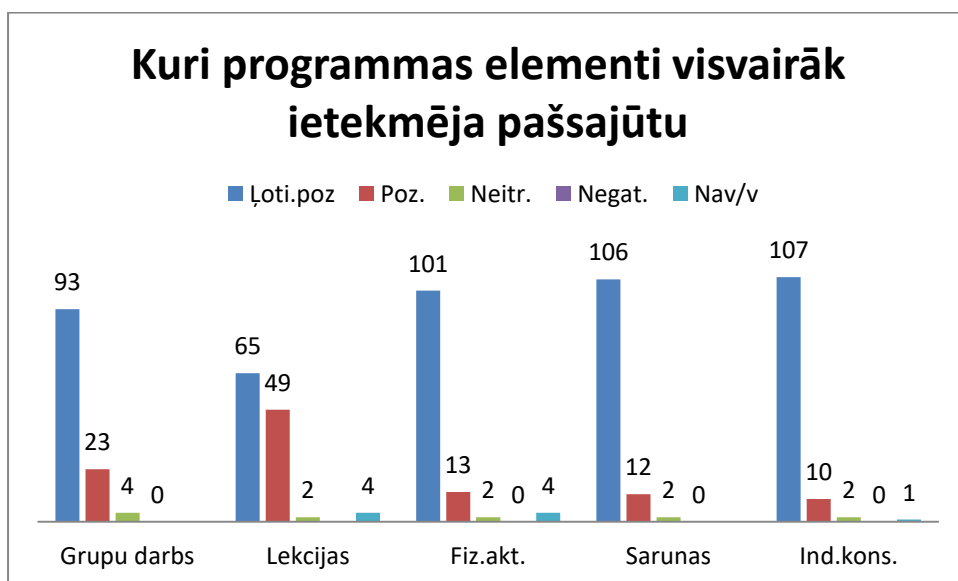
Nejūtos pilnīgi informēts par savu situāciju

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.





Aptaujas anketā psihosociālās rehabilitācijas programmas dalībniekus lūdzam novērtēt at to, kuri programmas elementi viņiem šķiet visvērtīgākie.



Šis apkopojums parāda, ka psihosociālās rehabilitācijas programmas dalībnieku pašsajūtas pašnovērtējums uzlabojas, salīdzinot to ar pašnovērtējumu pirms programmas.

Dažas atziņas, ko dalībnieki pierakstījuši brīvā formā:

- paldies, esmu ieguvusi mieru, informāciju, sapratni, ko darīt tālāk;
- ir nepieciešami un noderīgi komunicēt ar zinošiem speciālistiem un ļaudīm, kam ir līdzīga pieredze;
- nedomāt par savu diagnozi;
- jānoskaņojas uz pozitīvām emocijām;

- esmu uzlabojis savas fiziskās spējas, labs miegs- patika spēka treniņi, fizioterapija;
- izpratu par šīs slimības statistiku, sapratu kā labāk atbalstīt māsu;
- Ieteikumi: lekcijās diezgan grūti nosēdēt, tādēļ ieteicams lekcijas vidū uztaisīt 5 min pauzi;
- iegūta jauna informācija un vērtīga pieredze;
- nebaidīties, uzdrošināties;
- esot šeit sapratu, ka dzīve nebeidzas, tā iegūt jaunas krāsas un atziņas un pārliecību par saviem spēkiem, par to, ka esam vajadzīgi viens otram;
- paldies par doto iespēju!;
- dzīvē ir daudz laba;
- ar pozitīvo lādiņu ļoti gribētu dalīties ar citiem cilvēkiem, kam tas būtu vajadzīgi;
- jāmīl sevi, apzināties savu varēšanu un motivēt sevi;
- dzīve ir skaista! Esmu daudz apgīvusi mākslas terapijā, vingrošanas veidus, nūjošanu, krēsla jogu, fitoterapiju, onkoloģija, psihoterapija;
- pozitīvisms pret dzīvi;
- ir jākustas, jāiet cilvēkos, jākontaktējas, jāgūst pozitīvas emocijas;
- iemācies dot sev! Kopības sajūta;
- guvu pārliecību par sevi, jo pašapziņa bija ļoti iedragāta pirms noņemšanas;
- jāmainās! Esmu uz pareizā ceĶla, galvenais mīlēt sevi un turpināt visu iesāktu, regulārs darbs ar sevi, fiziskās aktivitātes;
- darīt tikai to, ko gribu un varu;
- ļoti svarīga fiziskā atlabšanā ir fiziskā aktivitāte un pozitīva domāšana;
- esmu kļuvusi daudz mierīgāka, ieguvusi daudz informācijas, draugus, pozitīvas emocijas un vērtīgas informācijas turpmākai dzīvei;
- pateicība par speciālistu darbu mūsus veselības uzlabošanā;
- stiprināt ticību saviem spēkiem, jo manī ir visi nepieciešamie resursi;
- jāsmaida un jādzīvo tālāk;
- cilvēks nav vientuĶa sala;
- varu arī pēc saslimšanas dzīvot pilnvērtīgu dzīvi;
- ir jārod iespēja nodarboties vairāk ar fiziskām aktivitātēm, psihologa konsultācijas;
- dzīve turpinās;
- saņēmu atbalstu, atbrīvojos no sāpēm ar speciālistu palīdzību;
- mieru un pārliecību;
- jādzīvo ar prieku, dalīties ar savu pieredzi, saņemt apziņas par savu ķermeni;
- domāt vairāk par sevi, mainīt apstākĶus un vidi, kas ietekmē manu pašsajūtu, Ķīmijterapijas laikā ļoti trūkst informācijas, ir neziņa, lūzt psihe, tāpēc ptreizēja rehabilitācija būtu ļoti nepieciešama, jo iegūtā informācija ir jānostiprina, jāiemācās lietot;
- iegūta jauna pieredze un vērtīga informācija;
- pozitīva attieksme pret sevi, citiem, slimību;
- nenokārt degunu, bet dzīvot tālāk pilnvērtīgi un sargāt savu veselību;
- informācija no fitoterapeita un fizioterapeita;
- runāt, noskaidrot, nekautrēties par savu jautājumu, dalīties pieredzē;
- vairāk sportot un lietot pareizu uzturu;
- saskarsme ar pārējiem;
- šobrīd es esmu tik laimīga. Garastāvoklis – super. Paldies! Vairāk sarunājos, rakstu, smaīdu;
- dalīta sāpe paliek mazāka, cilvēki atbalsta viens otru;

- spēju komunicēt ar citiem, samazinājās stress;
- es guvu atbalstu, ieguvu emocionālu mieru, pastāv iespēja saņemt emocionālu atbalstu un palīdzību, kad ir grūti, arī rehabilitācijā iegūti draugus;
- **ideāli, ja būtu iespēja katru gadu iziet programmu;**
- fiziskās aktivitātes ir daļa no veselības, svarīga ir satikšanās ar līdzīgiem līdzīgā situācijā nonākušiem cilvēkiem, nāk pieredze un padoms, ir jāgrib kaut ko mainīt sevī un savos stereotipos;
- nekautrēties runāt par savu kaiti;
- rast iespēju nodarboties ar vingrošanu, lietot pareizu uzturu, dzīvot ar viegluma sajūtu;
- pozitīva domāšana un kustības;
- dzīve ir skaista;
- pārsteigums pozitīvs par to, cik ātri var sakārtoties domas, emocijas, noskaņojums, nonākot sev līdzīgo šūniņā;
- burvīga komanda, sen, no pagājušā gada, nebiju smējusies līdz asarām;
 - komunikācija un sapratne no līdzcivīkiem, jauki pavadīts laiks, piepildīts laiks;
 - es neesmu viens ar savu lielo problēmu;
 - pozitīvas emocijas;
 - smagi panesu psihoterapiju;
 - kopā ar sev līdzīgiem kļūsti stiprāks;
 - ieguvu daudz informācija, kļuva atvērtāka, drošāka;
 - guvu pieredzi un enerģiju fiziskajās aktivitātēs. Galvenais ir veselība;
 - spēku pieplūdums;
 - ieguvu ļoti labas emocijas un atbalstu;
 - Latvijas valsts rūpējas par vēža slimnieku rehabilitāciju;
 - darbs ar sevi, esmu atvērtāka, priecīgāka;
 - ir iespēja saņemt palīdzību un atbalstu;
 - es neesmu viena, man apkārt ir milzīgs atbalsts;
 - pašsajūtas uzlabošanās;
 - ir iespēja meklēt atbalstu un palīdzību;
 - sadarbība, kopā būšana un informācija;
 - ļoti pozitīva ir saskarsme ar cilvēkiem, jaunas iepazīšanās;
 - **pārvarēju bailes no slimības un iemācījos uzticēties tuviniekiem;**
 - ieguvu prieku, zināšanas par sevi, ieraudzēt sevī kaut ko jaunu, es varu, jo arī citi var;
 - regulāras kustības.