

SPĒKA AVOTS

Onkoloģisko pacientu un viņu tuvinieku psihosociālās rehabilitācijas programmas

“Spēka avots”

dalībnieku programmas novērtējums

2020

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 iekļaujamas pārskatā. 2020.gadā ievadītas 190 derīgas dalībnieku pašsajūtas un programmas novērtējuma anketas.

Pirmais jautājums, kādā statusā cilvēks piedalās programmā. Anketas aizpildījuši 143 pacienti (75%) un 47 pacientu tuvinieki (25%).

Tabula Nr.1

Pacients	143
Tuvinieks	47
	190

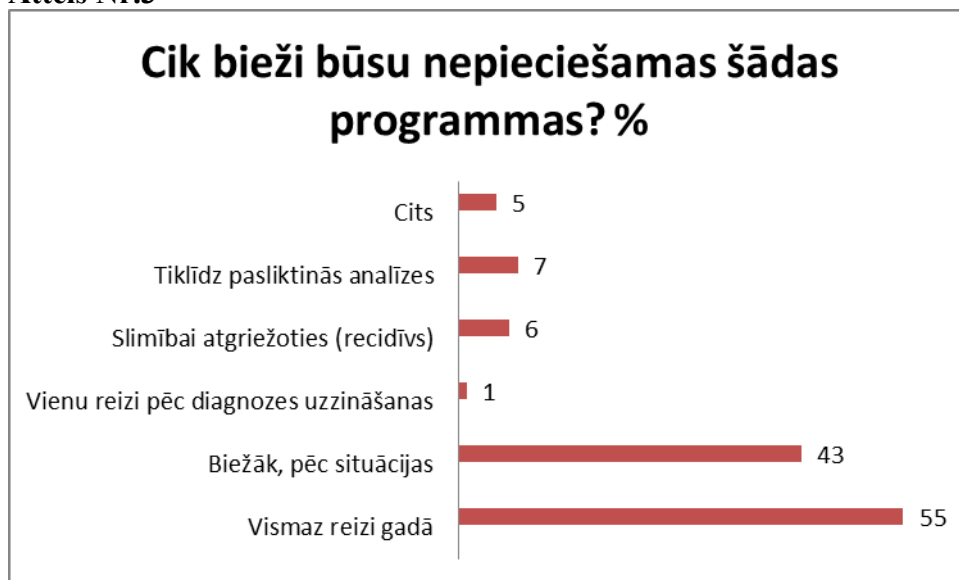
Otrs jautājums- kā uzzināts par programmu (dalībniekiem bija atļauts atzīmēt vairākus variantus, ja tādi bijuši)? Apkopojumā spilgti parādās, ka visvairāk dalībnieku par programmu uzzinājuši, saņemot no to no kāda zināma cilvēka, kas dzirdējis par programmu vai piedalījies tajā- 37% gadījumu. Nākamais populārākais informācijas avots ir internets- 23% gadījumos. Tomēr, ja pie interneta avotiem vēl pievienojam dalībnieku atzīmētos „Dzīvības koks” mājas lapā, sociālajos tīklos un e-pastā, tad internetā informāciju saņēmušo/ uzzinājušo skaits ir daudz lielāks Sk.attēlā Nr.2.

Attēls Nr.2



Trešais jautājums- cik bieži būtu nepieciešams apmeklēt šādu programmu (arī šajā jautājumā dalībnieki varēta atzīmēt vairākas atbildes)? 55% dalībnieku atzīmēja, ka šāda programma būtu nepieciešama vismaz reizi gadā, savukārt, 43% uzskata, ka šādai programmai būtu jābūt pieejamai biežāk, pēc situācijas un nepieciešamības.

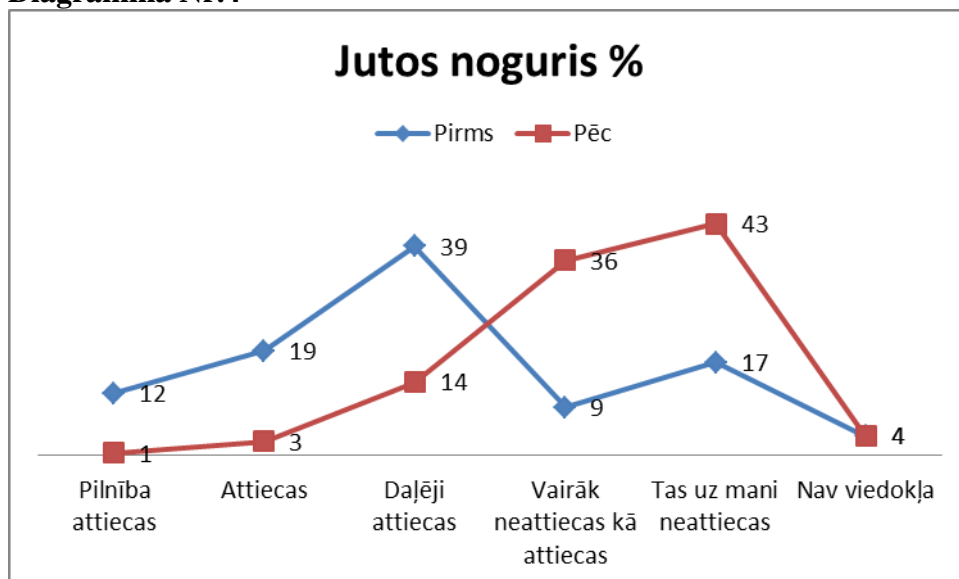
Attēls Nr.3



Uzsākot psihosociālās rehabilitācijas programmu un to pabeidzot, ikviens programmas dalībnieks tiek lūgts izvērtēt savu psihoemocionālo stāvokli pirms pieteicās programmā (QSC-R10), lūdzot izvērtēt sajūtas skalā no „pilnībā tas uz mani attiecas” līdz „uz mani tas neattiecas vispār”, kā arī- kā vērtē savu psihoemocionālo stāvokli pēc psihosociālās rehabilitācijas programmas.

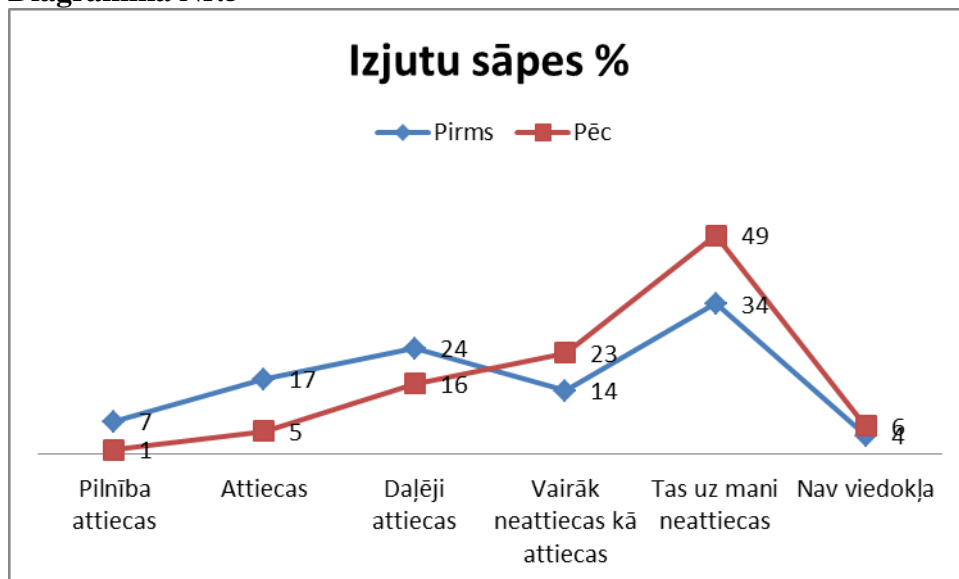
Pirmais apgalvojums- Jutos noguris/nogurusi. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 70% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 18% dalībnieku.

Diagramma Nr.4



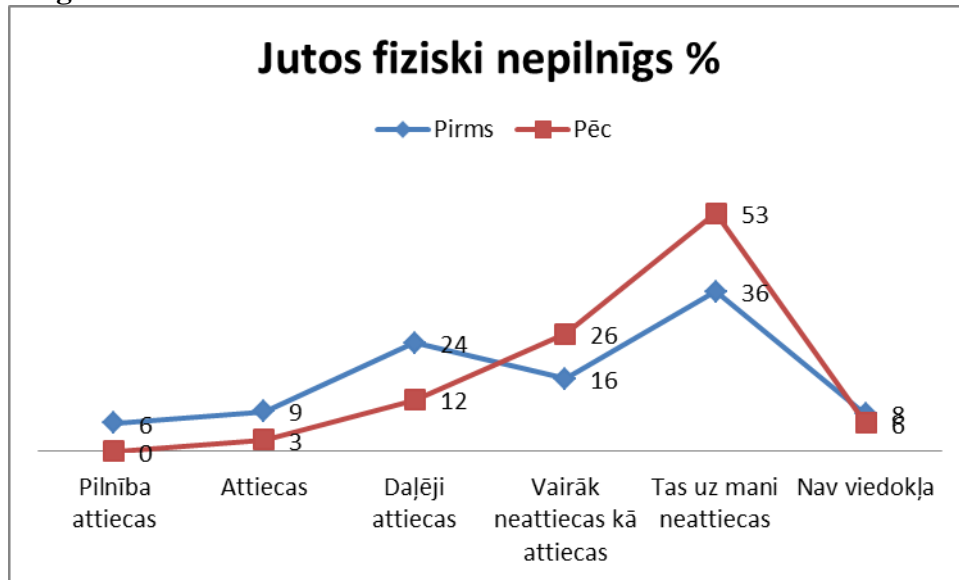
Otrais apgalvojums- Izjutu sāpes. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 91% dalībnieks, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 42% dalībnieku.

Diagramma Nr.5



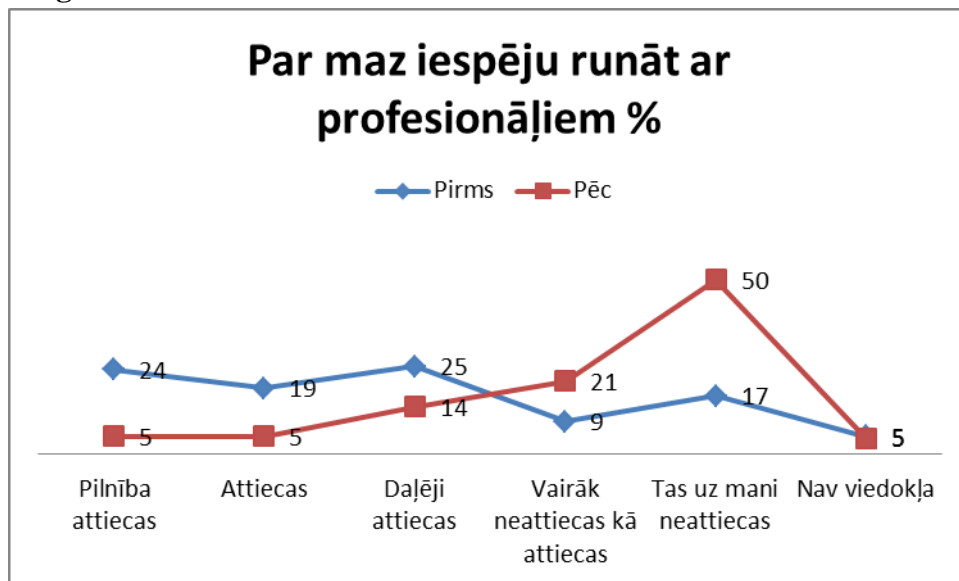
Trešais apgalvojums- Jutos fiziski nepilnīgs. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 39% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 15% dalībnieku.

Diagramma Nr.6.



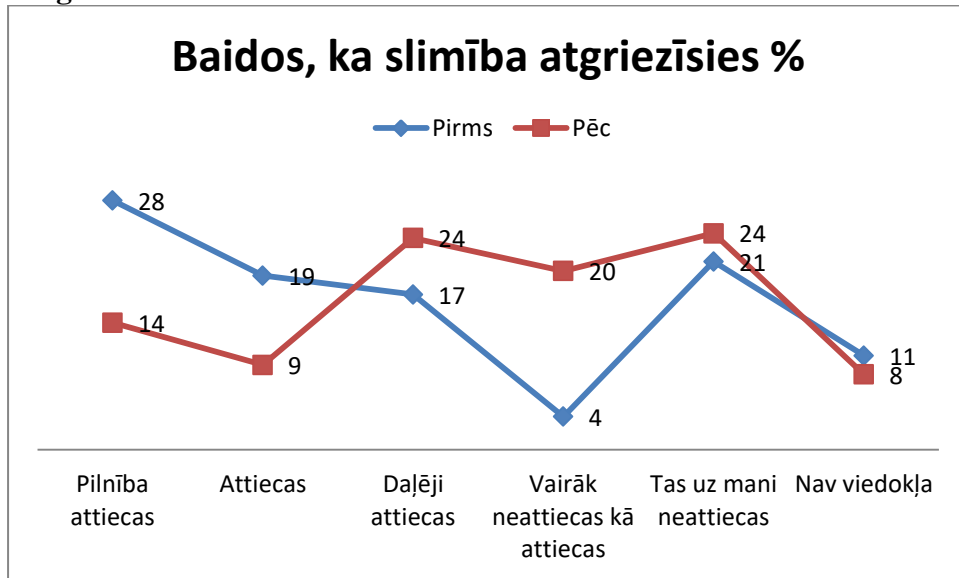
Ceturtais apgalvojums- Man bija pārāk maz iespēju runāt ar profesionāļiem. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 68% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 24% dalībnieku.

Diagramma Nr.7



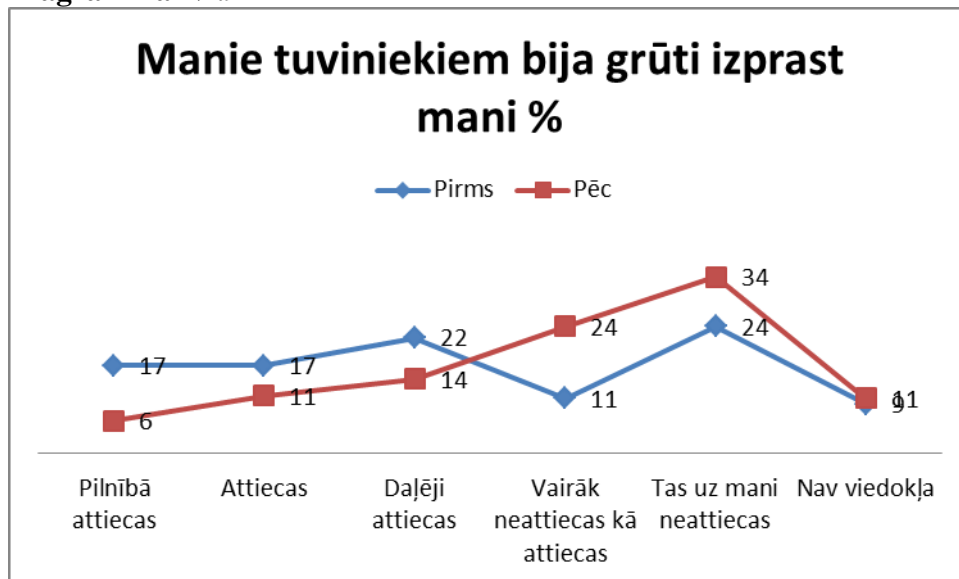
Piektais apgalvojums- Baidos, ka slimība atgriezīsies. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 64% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 57% dalībnieku. Tomēr, ja salīdzina atbildes „pilnībā attiecas”, tad pirms 28%, pēc 14%, „attiecas”- pirms 19%, pēc 9%.

Diagramma Nr.8



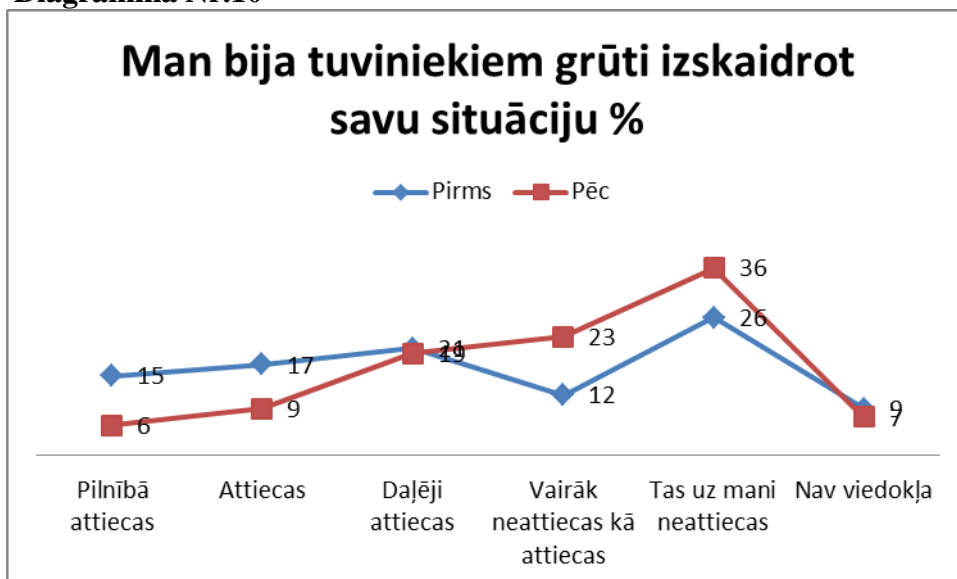
Sestais apgalvojums- Maniem tuviniekiem bija grūti izprast mani. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 56% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 31% dalībnieku.

Diagramma Nr.9



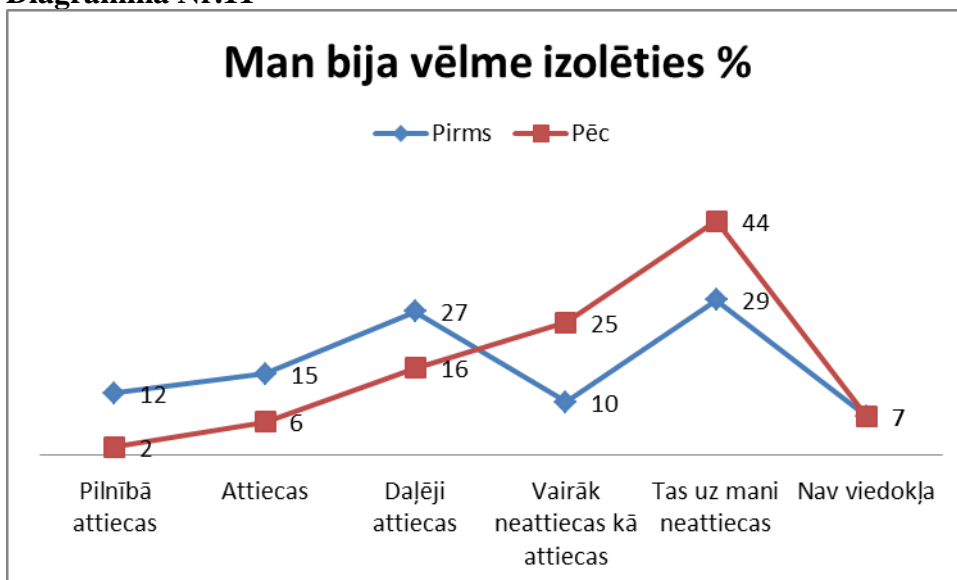
Septītais apgalvojums- Man bija tuviniekiem grūti izskaidrot situāciju. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 53% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 34% dalībnieku.

Diagramma Nr.10



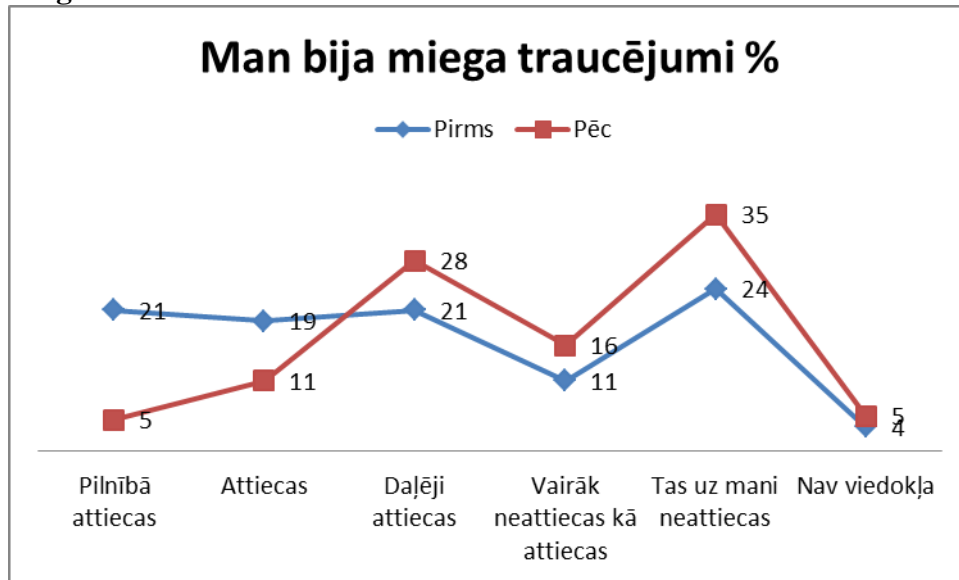
Astotais apgalvojums- Man bija vēlme izolēties. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 54% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 24% dalībnieku.

Diagramma Nr.11



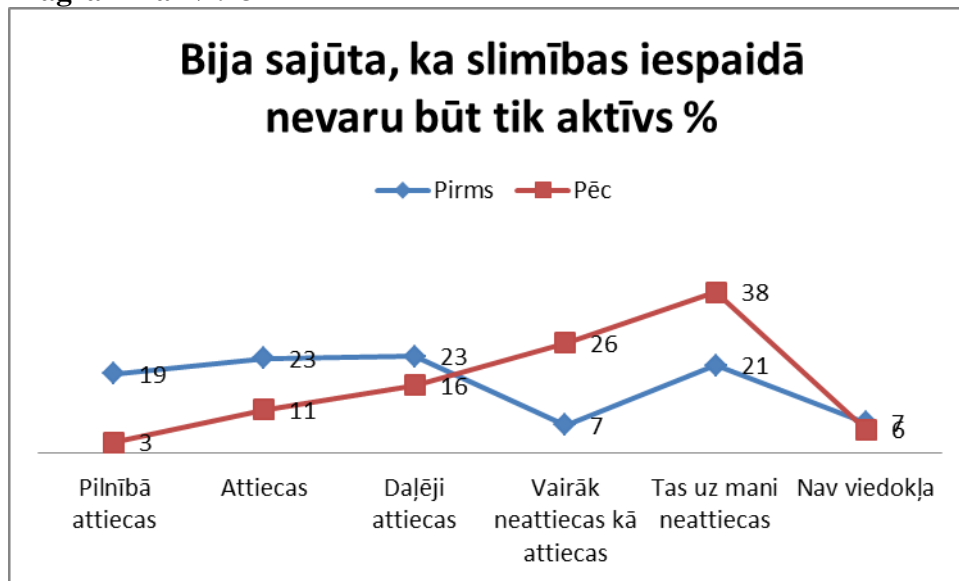
Devītais apgalvojums- Man bija miega traucējumi. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 61% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 44% dalībnieku. Tomēr, ja salīdzina atbildes „pilnībā attiecas”, tad pirms 12%, pēc 2%, „attiecas”- pirms 15%, pēc 6%.

Diagramma Nr.12



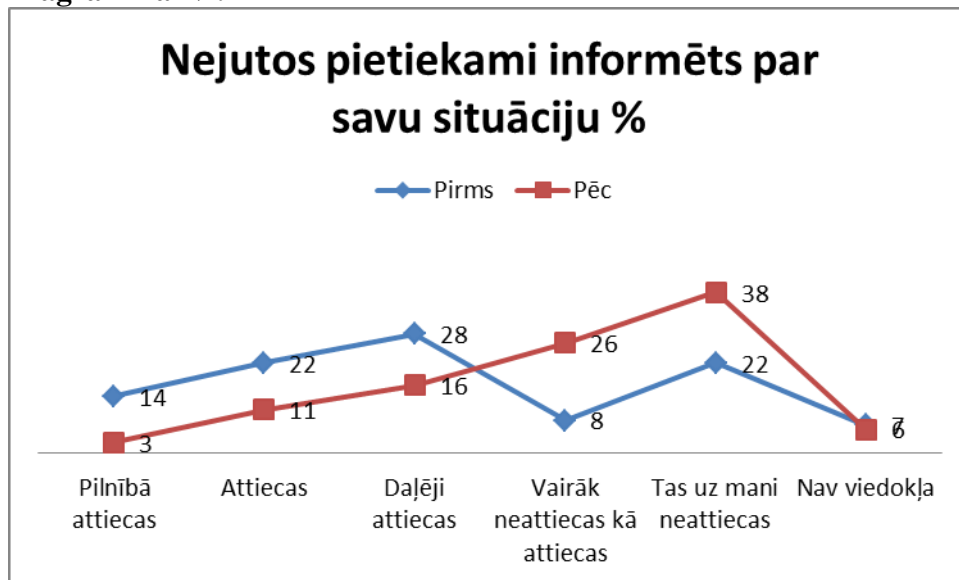
Desmitais apgalvojums- Man bija sajūta, ka slimības iespaidā nevaru būt tik aktīvs. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 65% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 30% dalībnieku.

Diagramma Nr.13



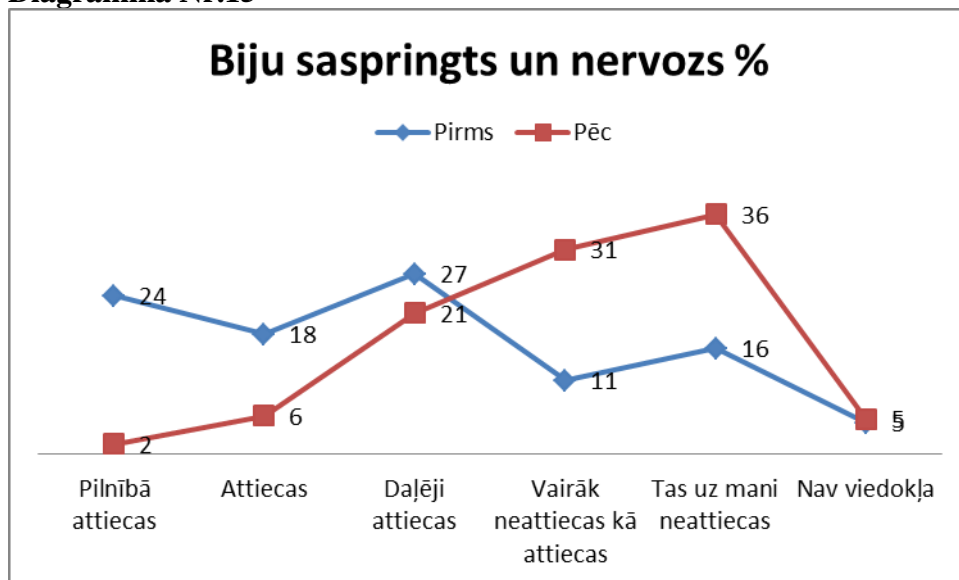
Vienpadsmitais apgalvojums- Nejutos pietiekami informēts par savu situāciju. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 64% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 30% dalībnieku.

Diagramma Nr.14



Divpadsmitais apgalvojums- Biju saspringts un nervozs. Pirms programmas „pilnībā attiecas”, „attiecas” un „daļēji attiecas” atzīmējuši 69% dalībnieku, kamēr pēc programmas šī jautājuma aktualitāti atzīmējuši 29% dalībnieku.

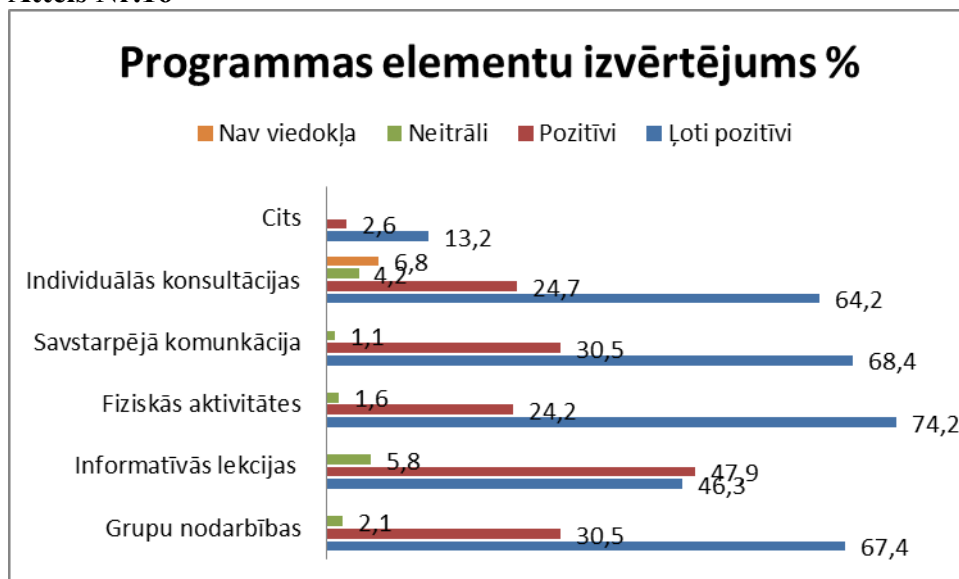
Diagramma Nr.15



Aptaujas anketā dalībnieki tika lūgti izvērtēt arī programmu elementu atbilstību gaidītajam. Lai gan novērtējuma skalā bija iekļauti arī tādi vērtējumi kā „negatīvi” un „ļoti negatīvi”, taču neviens no programmas dalībniekiem tos nav atzīmējis. Tāpēc grafiskais attēls ir bez šiem vērtējumiem.

Kopumā programmas elementi novērtēti „pozitīvi” un „ļoti pozitīvi”. „Nav viedoklis” izmantots gadījumā, ja nodarbība nav apmeklēta. Skatīt attēlu Nr.16.

Attēls Nr.16



Anketā tika iekļauti arī atvērtā tipa jautājumi, kas ļauj dalībniekiem izteikt savu viedokli vai ieteikumus.

<ul style="list-style-type: none"> Lai griesti būtu augstāki
<ul style="list-style-type: none"> Brokastis 8.00 par agru. Vēlam 8.30
<ul style="list-style-type: none"> Brokastis vēlākā laikā
<ul style="list-style-type: none"> Ļoti vajadzīga programma, kas palīdz izprast un pilnveidot, dod pozitīvu lādiņu
<ul style="list-style-type: none"> Īsāks nodarbības laiks, vairāk brīvā laika
<ul style="list-style-type: none"> Saņēmu vairāk kā biju iedomājusies
<ul style="list-style-type: none"> Tik uz priekšu, lai vairāk būtu sponsori
<ul style="list-style-type: none"> Ieguvu zināšanas, kā turpināt ārstēšanos. Saņēmu pozitīvismu un zināšanas no grupu vadītājiem un pacientiem. Esmu pateicīga visiem, kas piedalījās rehabilitācijas programmā "Spēka avots".
<ul style="list-style-type: none"> Lai ir atbalsts turpināt šo labo darbu
<ul style="list-style-type: none"> Izveidot filiāli pie Rēzeknes, pabeigt remontu Dignājā
<ul style="list-style-type: none"> Liels paldies pavārītei par garšīgo ēdienu, laipnību, kārtību
<ul style="list-style-type: none"> Liels paldies par šādu nometni. Esmu ļoti apmierināta ar visu, kas notika šīs nedēļas laikā.
<ul style="list-style-type: none"> Turpināt nometnes Dūjās.
<ul style="list-style-type: none"> Ļoti skaista vieta- dziednieciska un meditātīva (Dūjas). Brīnišķīgi, ka var peldēties.
<ul style="list-style-type: none"> Pirmajā vakarā iebraucot, sākt ar vakariņām, pēc tam iepazīšanās, lai nebūtu jāēd pirms gulētiešanas
<ul style="list-style-type: none"> Ļoti labi, nevajag neko mainīt
<ul style="list-style-type: none"> Dūjās ļoti jauka atmosfēra
<ul style="list-style-type: none"> Ļoti pozitīvs kolektīvs, emu pozitīvi uzlādēta
<ul style="list-style-type: none"> Būtu jauki apskatīt Jēkabpili, arī Dignāju
<ul style="list-style-type: none"> Bija ļoti laba ēdināšana, tomēr vairāk vajadzētu salātus-lapas.
<ul style="list-style-type: none"> Ļoti patika nometne un Dūjas.

<ul style="list-style-type: none"> • Lai būtu rehabilitācija krievu valodā, būtu nepieciešami speciālisti, kuri runā krieviski. Fiziskās aktivitātes plānot biežāk, vismaz 1x dienā
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies par to, ko jūs dariet!
<ul style="list-style-type: none"> • Vairāk nodarbību svaigā gaisā
<ul style="list-style-type: none"> • Turpināt darbu, būt iedvesmojošiem un neizsmelt sevi, jo jūs esat vajadzīgi
<ul style="list-style-type: none"> • Labi, ka tādas nometnes ir
<ul style="list-style-type: none"> • Varbūt gribētos vairāk fiziskās aktivitātes un lekcijas ar pozitīviem, uzmundrinošiem stāstiem no dzīves. Arī reģionos būtu labi organizēt šādas nometnes.
<ul style="list-style-type: none"> • Novēlu visiem darbiniekiem turpināt tā tālāk.
<ul style="list-style-type: none"> • Lūgums paaicināt onkologu, plānojot programmu
<ul style="list-style-type: none"> • Ūdeni numuros- dzeramo
<ul style="list-style-type: none"> • Pateicos par speciālistu darbu, ieguvu man nepieciešamās zināšanas un iemaņas
<ul style="list-style-type: none"> • Viss bija labi
<ul style="list-style-type: none"> • Liels paldies!
<ul style="list-style-type: none"> • Dod Dievs viņiem veselību
<ul style="list-style-type: none"> • Lai šāda iespēja ir pēc iespējas lielākam cilvēku skaitam
<ul style="list-style-type: none"> • Lai veicās ar Dieva svētību
<ul style="list-style-type: none"> • Daudzās istabās nolietotas segas, spilveni
<ul style="list-style-type: none"> • Tā turpināt
<ul style="list-style-type: none"> • Lūdzu, lūdzu turpināt šādas nometnes! Pateicos
<ul style="list-style-type: none"> • Turpināt šādas nometnes, jo tās palīdz turpināt pilnvērtīgu dzīvi
<ul style="list-style-type: none"> • Samazināt nopietnās lekcijas, ieviest, piemēram, lakatu siešanu, meikapa konsultācijas, friziera konsultācijas. Gribētu garīgās lekcijas
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies, lai Jums veicas arī turpmāk
<ul style="list-style-type: none"> • 10, ļoti labi, pretīmnākoši, sirsnīgi, laba gaisotne
<ul style="list-style-type: none"> • Perfekti, absolūti nepieciešami slimniekam
<ul style="list-style-type: none"> • Lūdzu, turpiniet! Šādas nometnes mums palīdz domāt pozitīvi.
<ul style="list-style-type: none"> • Vēlu, lai atbalsta grupas komandai laba veselība, stipra ticība un viss iecerētais piepildās!
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies!
<ul style="list-style-type: none"> • Būtu labi, ja tiktu pievērsta uzmanība arī citiem ēšanas paradumiem, ne tikai tiem, kam ir laktozes problēmas
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies, tā turpināt!
<ul style="list-style-type: none"> • Paredzēt vairāk brīvo laika. Reizēm nepieciešama diendusa
<ul style="list-style-type: none"> • Dot materiālu krēsla jogā, fizioterapijā
<ul style="list-style-type: none"> • Fizioterapiju vairāk dienas. Iekļaut jogu. Iespēja piedalīties vairākas reizes gadā
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies, ļoti patika
<ul style="list-style-type: none"> • Lai arī turpmāk viss izdodas!
<ul style="list-style-type: none"> • Medicīniskie pakalpojumi (stomas dēļ)
<ul style="list-style-type: none"> • Kārstā ūdens pārtraukumi

- Prieks par pozitīvajām emocijām!

Tāpat anketā tika iekļauti jautājumi par to, kādas atziņas programmas dalībnieks ir ieguvis, piedaloties programmā?

• Ticību sev, optimismu un pozitīvismu
• Saliedēta grupa. Ja gaidītu īsto brīdi, tu nekad neuzsāksi to, ko gribi,-tāpēc sāc tieši tagad, sāc tur, kur esi, ar to, kas Tev ir!
• Pozitīvisms
• Galvu augšā, plecus atpakaļ! uz priekšu! Vienas durvis aizveras, citas atveras!
• Varēju sevi labāk iepazīt, atgūt spēkus, optimismu tālākai dzīvei.
• Pozitīvismu, labestību, draudzību, pieredzi, atklātību, atbalstu, uzmundrinājumu, jautrību, kustība mūzikā, drāmu. Kolosāli pavāri
• Kopību, domu apmaiņu. Fizioterapijas kopumu- kā rīkoties stresa gadījumā. Labestību.
• Ka viss ir normāli
• No visas sirds pateicos visiem par atbalstu, sapratni, rūpēm, lai es te justos ļoti labi. "Skaties, ieklausies, uzklausi, mācies! Ja atver durvis uz nākotni, aizver durvis uz pagātņi", Domā pozitīvi. Paldies!
• Pozitīvisms, draudzība
• Es esmu atpūsusies un guvusi daudz ideju, ko varu realizēt savā dzīvē un darbā. Paldies! paldies! paldies! uz redzēšanos!
• Esmu ieguvusi vairāk izpratnes par sevi, apzinājusies sevi, uzlādējusi baterijas!
• Neviens nevar palīdzēt, ceļš jāiet vienam, bet ar atbalsta personas palīdzību. Nometne dod iespēju dalīties ar citiem pieredzē. Sevišķi tas nepieciešams pirms/pēc operācijas
• Jādarbojas, jārunā ar citiem
• Paldies
• Nometnē esmu ieguvusi vairāk par savu veselību, ārstniecības metodes, sadzīve ar ģimeni
• Ļoti laba nometne. Viss ir skaidrs, paldies
• Ļoti pozitīvi savai slimībai, varētu būt vairāk informācijas par neiroslimībām
• Uzlaboju veselību un guvu labu garastāvokli
• Es šeit satiku ļoti stiprus un varonīgus cilvēkus. Organizatori dara ļoti lielu un svētīgu darbu, bet vienmēr vēl ir iespēja kaut ko uzlabot. Es labprāt piedalītos, jo varu būt nometnē noderīga. Man telefons 29531081. Esmu juriste. Varbūt varu dot kādu ieguldījumu biedrības labā. Olita
• Jāievēro režīms, nodarboties ar sportu un domāt pozitīvi
• Man bija komfortabli. Tagad zinu, kas ir pareizs režīms, daudz uzzināju par fitoterapiju
• Jaunas zināšanas. Ļoti patika fitoterapija un Kitija Janele
• Ieguvu pozitīvu enerģiju, iemācījos mierīgi pieņemt savu diagnozi, dzīvot

pilnvērtīgi un būt laimīgai
<ul style="list-style-type: none"> • Jāievēro režīms, pareizi jāēd, jānodarbojas ar sportu un jādomā pozitīvi!
<ul style="list-style-type: none"> • Es atradu draugus, domubiedrus, arī visu nepieciešamo informāciju. Paldies visiem, kas bija blakus
<ul style="list-style-type: none"> • Ieguvu mundrumu, pozitīvas emocijas, vēlmi cīnīties ar slimību un to uzvarēt
<ul style="list-style-type: none"> • Dzīve ir pilnīga
<ul style="list-style-type: none"> • Izdarīju secinājumu, ka jādomā pozitīvi, jānodarbojas ar sportu, jāēd pilnvērtīgi, vairāk jāiet svaigā gaisā, neierauties sevī
<ul style="list-style-type: none"> • Ieguvu lielu enerģijas lādiņu, viss pozitīvi, tagad ir spēks cīņai. Iepazinos ar lieliskiem cilvēkiem
<ul style="list-style-type: none"> • Tā ir brīnišķīga iespēja atgūt emocionālo līdzsvaru, iegūt jaunus kontaktus, iegūt jaunas zināšanas, lai izprastu sevi.
<ul style="list-style-type: none"> • Esmu psiholoģiski stiprāka
<ul style="list-style-type: none"> • Esmu kļuvusi atvērtāka sarunām, komunikācijai. Paldies!
<ul style="list-style-type: none"> • Apziņa. Samazināta depresija.
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies
<ul style="list-style-type: none"> • Atbalsts ir pieejams, cilvēki ir ļoti atsaucīgi un draudzīgi, šeit var gūt spēku un iedvesmu
<ul style="list-style-type: none"> • Jūtos psiholoģiski stiprāks
<ul style="list-style-type: none"> • Ieguvu informāciju par slimību, klausoties lekcijas. Labs kolektīvs sanāca, jauki organizatori.
<ul style="list-style-type: none"> • Pašapziņas celšana, jauni draugi, atbalsts, izpratne, daudz laba un pozitīva
<ul style="list-style-type: none"> • Kustēties vairāk gan mentāli, gan fiziski
<ul style="list-style-type: none"> • Esmu atguvusi dzīvesprieku un dzīvot prieku. Kustībās ir spēks, nepieciešams domubiedru atbalsts. Dzīve turpinās!
<ul style="list-style-type: none"> • Vairāk mīlēt sevi, domāt par sevi un veltīt sev laiku
<ul style="list-style-type: none"> • Jāieklausās sevī, nekautrēties par slimību, būt optimistam un drošam par sevi
<ul style="list-style-type: none"> • Jāievēro režīms, nodarboties ar fizikultūru, domāt pozitīvi
<ul style="list-style-type: none"> • Psiholoģisku atbalstu
<ul style="list-style-type: none"> • Psiholoģisku atbalstu
<ul style="list-style-type: none"> • Sarunas ar speciālistiem un cilvēkiem ar līdzīgu pieredzi. Atpūtos un ieguvu jaunus spēkus.
<ul style="list-style-type: none"> • Ļoti laba palīdzība, speciālisti lieliski, var atgūt spēkus
<ul style="list-style-type: none"> • Galvenais- iespēja runāt ar speciālistiem, kolēģiem, atpūsties un gūt spēkus
<ul style="list-style-type: none"> • Sajutu, ka neesmu viena, ieguvu pārliecību, ka jāturpina ārstēties, pats galvenais- zinu, ka ir cilvēki, pie kuriem varu vērsties pēc palīdzības
<ul style="list-style-type: none"> • Sarunas, speciālistu palīdzība, atradu atbildes uz daudziem jautājumiem, atpūtos kopā ar tādiem pašiem cilvēkiem, kā es
<ul style="list-style-type: none"> • Deva vielu pārdomām
<ul style="list-style-type: none"> • Jutos atbrīvota no negatīvām domām, varēju pastāstīt par savām sajūtām, izpaust sevi

• Pozitīva
• Viss labi
• Ieguvu daudz informācijas un pozitīvu emociju
• Satiku zinošus speciālistus, guvu lielu pozitīvu atbalstu no grupas biedriem
• Atklājās pozitīvisms un draudzība
• Dzīvojam un elpojam tālāk. Paldies:)
• Es šodien esmu dzīva un dzīve turpinās. Paldies skaistajām Dūjām par pozitīvām emocijām un jauniem draugiem.
• Ļoti labi
• Jātic sev un savai varēšanai
• Ar labestību, atsaucību, uzmundrināšanu var iekusītāt jebkuru
• Šādas nometnes ir nepieciešamas, jo šeit satriekas cilvēki ar vienu problēmu, šeit mēs cits no cita varam ko mācīties, iegūt jaunus draugus, pozitīvas emocijas. Kā arī tagad zinām kā varam palīdzēt sev ar vingrošanu, uzturu un pareizu domāšanu
• Esmu sieviete, kura sevi mīl un ciena
• Ļoti daudz pozitīvu emociju
• Šādas nometnes ir ļoti vajadzīgas
• Ļoti piesātināta, interesanta nedēļa.
• Satiku pozitīvus un stiprus cilvēkus
• Zināšanas sakārto galvu
• Svarīgi būt un iekļauties sabiedrībā
• Būt pozitīvai
• Paldies par gaismu, ko iededzāt
• Pašiem ar sevi daudz jāstrādā
• Nepalikt vienai ar savu problēmu
• Saprātu, ka jādzīvo sev
• Pozitīvas emocijas
• Labs noskaņojums uz tālāko dzīvi
• Gribasspēku mainīt dzīvi uz pozitīvo pusi
• Jaunus draugus un daudz jaunu par psiholoģiju
• Vēlmi turpināt dzīvot, drosmi un motivāciju iet ar drošu soli uz priekšu
• Jādzīvo ar pilnu krūti
• Labsajūtu, pilnvērtību
• Dzīve ir brīnišķīga
• Mieru dvēselei
• Censties uztvert visu pozitīvi
• Vajadzētu pārvērtēt dažas dzīves nostādnes
• Neesam vieni, apguvu vairākas metodes kā atbrīvoties un saglabāt mieru

• Jāmīl sevi vispirms
• Paldies par informāciju, kuru guvām
• Mainīju attieksmi pret sevi
• Morālo un psiholoģisko atbalstu
• Saņēmu atbildes uz visiem jautājumiem, ko līdz šim nevarēju atrast
• Bailes nekur nepazudīs, ar tām jāprot sadzīvot
• Brīnišķīgi pasniedzēji, esmu atgriezusi dzīvesprieku!
• Paldies pasniedzējiem par zināšanām, iedrošināšanu. Paldies par kopā būšanu- uzauguši jauni spārni, var atkal traukties uz priekšu
• Nenolaist rokas un turpinās forši dzīvot. Slimība ir pārvarama, ar paceltu galvu uz priekšu!
• Ir labi, ja var gūt atbalstu no līdzcilvēkiem un informāciju par slimību
• Ļoti labi izstrādāta programma, kas palīdz atgūties emocionāli ārstēšanas posma beigās. Pateicos. Lieliska apkārtnē un vide, kas relaksējoši iedarbojas uz emocionālo stāvokli.
• Ļoti vērtīga programma. Spēka avots turpināt dzīvot!
• Dzīvot šeit un tagad, priecāties par to, kas man ir dots un nevis par to, kas nav. Patika saimnieces viesmīlība (Dūjas).
• Pozitīvas emocijas, brīvi jūtos starp cilvēkiem, nebaidīties no slimības, justies pārliecinātai un mierīgi dzīvot tālāk bez bažām un bailēm.
• Pārliecību, ka varēšu tikt galā ar savām veselības problēmām. Guvu zināšanas un ierosmi, spēku un atbalstu no pasniedzējiem un līdzcilvēkiem. Jūtos gandarīta par nometni. Paldies!
• Pašpārliecība, iekļāvis kolektīvā, smieklī un citu atzinumi. aizmirsu par savām problēmām. Dūjas mani iedvesmoja.
• Spēks ir kolektīvā, apkārtējos cilvēkos
• Pārliecību, mieru, prieku. Ļoti patika rehabilitācijas nometne Dūjās.
• Esmu stiprāka, nebaidos no slimības
• Pozitīva sajūta, daudz informācijas
• Pozitīvismu, informāciju par slimību
• Pozitīvismu un informāciju
• Informāciju un pozitīvismu
• Jādzīvo
• Cilvēks nav vientuļa sala
• Saņēmu nepieciešamo informāciju un atbildes
• Uzzināju daudz jauna
• Uzzināju daudz jauna
• Kļuvu stiprāka, laimīgāka, pašpārliecinātāka.
• Pozitīvismu, dzīvesprieku
• Ir iegūti draugi un zināšanu pieredze koferītī:)
• labas emocijas, pozitīvismu

<ul style="list-style-type: none"> • To, ka dzīve ar šo diagnozi neapstājas. Ir jāpieņem un jādzīvo ar prieku uz priekšu. Prieks, ka arī tuvs cilvēks var piedalīties šajā programmā. paldies!
<ul style="list-style-type: none"> • Esmu iepazīsusi citus cilvēkus ar manu diagnozi, es uzklausīju viņu viedokļus
<ul style="list-style-type: none"> • Dzīve turpinās! Esmu laimīga! paldies nometnes organizatoriem!
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies par nometni
<ul style="list-style-type: none"> • Saņēmu kvalificētu psiholoģisku palīdzību. Psihologi ir ļoti spēcīgi profesionāļi. daudz derīgas informācijas.
<ul style="list-style-type: none"> • Man jārūpējas par sev, jābūt pozitīvai, pēc iespējas aktīvākai. Ļoti stipri un labi psihologi un citi speciālisti
<ul style="list-style-type: none"> • Esmu radusi atbildes uz man interesējošiem jautājumiem
<ul style="list-style-type: none"> • Ieguvu papildus informāciju
<ul style="list-style-type: none"> • Vārdos nav izteicams
<ul style="list-style-type: none"> • Ieguvu sev svarīgu informāciju, uzzināju, kādi vingrojumi un fiziskās aktivitātes vajadzīgas, iemācījos sevi iepazīt, atklāt
<ul style="list-style-type: none"> • Vienmēr var izrunāties un rast risinājumu jebkurai problēmai. Viss ir mūsu spēkos
<ul style="list-style-type: none"> • Dzīve ir skaista!
<ul style="list-style-type: none"> • Jaunas idejas, apstiprinājumu, ka dzīvot pozitīvi ir DZĪVOT
<ul style="list-style-type: none"> • Dzīvot šeit un tagad
<ul style="list-style-type: none"> • Ar šo diagnozi var cīnīties, jādomā par izveseļošanos
<ul style="list-style-type: none"> • Ar paceltu galvu uz priekšu!
<ul style="list-style-type: none"> • Ir pozitīvas emocijas
<ul style="list-style-type: none"> • Mīlēt sevi, savus tuvākos un dzīvi
<ul style="list-style-type: none"> • Laimīgi jums un man!
<ul style="list-style-type: none"> • Pilnveidojos, kļuvu mierīgāka un drošāka
<ul style="list-style-type: none"> • Neesmu viena savā nelaimē. Esmu ieguvusi daudz vērtīgu informāciju
<ul style="list-style-type: none"> • Informācijas apmaiņa!
<ul style="list-style-type: none"> • Ja cilvēki ienākt atvērti, tad var daudz sasniegt, radīt milzīgu daudzumu enerģijas un pozitīvas emocijas
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies!
<ul style="list-style-type: none"> • Paldies! Es dzīvošu ar prieku!
<ul style="list-style-type: none"> • Mainīt attieksmi pašam pret savu veselību, uzticēties savam ārstam!
<ul style="list-style-type: none"> • Jādzīvo šeit un tagad!
<ul style="list-style-type: none"> • Būt atvērtam un tas kā bumerangs nāks atpakaļ
<ul style="list-style-type: none"> • Dzīve pēc diagnozes turpinās
<ul style="list-style-type: none"> • Nometne bija jaukākais pasākums šai vasarā. Tā bija kā tehniskā apkope manai dvēselei.
<ul style="list-style-type: none"> • Esmu atguvusi savu pašapziņu. Pārrunas ar psihologu ļoti sakārtoja manu domāšanu.
<ul style="list-style-type: none"> • Jākustas

• Esmu relaksējies
• Tagad labāk saprotu slimnieku, varēšu labāk palīdzēt un atbalstīt
• Lekcijās svarīga informācija, vairāk fiziskas aktivitātes
• Ka neesmu viena savā slimība
• Programma palīdz
• Esmu guvusi daudz pozitīva
• Iespējams saglabāt pilnvērtīgu dzīvi arī pēc vēža
• Vingrojumi- kā to pareizi darīt, nūjošanas tehnika, augu terapija
• Ļoti laba psiholoģiska rehabilitācija
• Lieliski, ka onkoloģiskajiem pacientiem pēc operācijas ir tik plaša rehabilitācijas programma
• Prieks būt kopā ar interesantiem cilvēkiem- gan dalībniekiem, gan pasniedzējiem. Vairojās dzīvesprieks.

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks”
 Psihosociālās rehabilitācijas programma onkoloģiskajiem pacientiem un viņu
 tuviniekiem
 2020