

**Svarīga informācija ģimenes ārstam, ģimenes ārsta praksei un visiem, kuriem ir darbs ar cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības!**

**Jūsu pacientiem un viņu tuviniekiem, kuri saskārušies ar onkoloģisku slimību pienākas valsts apmaksāta psihosociālā rehabilitācija.** Tas ir saskaņā ar Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likumu, kā arī ar MK kabineta noteikumiem nr.780 „Par psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumu onkoloģiskiem pacientiem un viņu tuviniekiem”

**Labdien!**

Ģimenes ārsts ir speciālists, kurš ikdienā konsultē, ārstē, nosūta uz izmeklējumiem cilvēkus ar onkoloģisku diagnozi. Pēc ārstēšanas, bieži arī ārstēšanas laikā pacients vēršas pie sava ārsta pēc palīdzības. Mums, protams, Jums nav jāstāsta, kādu iespaidu uz cilvēku atstāj onkoloģiska slimības. Bieži tieši psihoemocionālais aspekts ir noteicošs, lai cilvēks nezaudētu gribu dzīvot, nezaudētu dzīves kvalitāti!

**Tāpēc lūdzam pievērst uzmanību valsts apmaksātai psihosociālai rehabilitācijai, kas pieejama ikvienam pacientam un viņa tuviniekam, kas saskāries ar onkoloģisku slimību. Psihosocilā rehabilitācija ir valsts apmaksāta, pacientiem un tuviniekiem tā ir bez maksas**.

**Kas ir šī programma?**

Lai gan pati programma uzsākta 2009.gadā, **kopš 2018.gada tā ir valsts atbalstīta programma, kura tiek īstenota atbilstoši Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likumam un MK noteikumiem Nr.780 „Par psihosociālo rehabilitāciju onkoloģiskiem pacientiem un viņu tuviniekiem”. Šo programmu ievieš biedrība „Dzīvības koks” uz Labklājības ministrijas deleģējuma līguma pamata**. Kopš 2009.gada īstenotas vairāk nekā 200 programmas, kurās piedalījušies vairāk nekā 4000 cilvēku no visas Latvijas. Dalībnieku pašnovērtējums 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.

**Tā ir 6 dienu rehabilitācijas programma, kurā var pieteikties ikviens (pacients kopā ar tuvinieku), kurš vēlas sakārtot savu emocionālo dzīvi pēc onkoloģiskas slimības (grupu terapija, fizioterapija, lekcijas par svarīgiem jautājumiem u.c.).** Tuvāka informācija: <https://www.dzivibaskoks.lv/lv/programmas-2025>

**Ko var ģimenes ārsts?**

* Novērtēt onkoloģiskā pacienta psihoemocionālo stāvokli un ieteikt pieteikties valsts apmaksātā psihosociālās rehabilitācijas programmā;
* Lai pacients varētu pieteikties, viņam nepieciešama invaliditātes apliecība, vai arī ārsta rekomendācija – nosūtījums – uz onkoloģisko pacientu psihosociālās rehabilitācijas programmu.

**Pieteikšanās:** [**www.dzivibaskoks.lv**](http://www.dzivibaskoks.lv)**. Informācija pa tālruni: 67625339.**

**Norise:**

* No svētdienas plkst,17.00 līdz nākamās nedēļas sestdienas 9.00 (sešas dienas) - dalībniekam jādzīvo norises vietā;
* Ierašanās rehabilitācijas programmas vietā, iepazīšanās ar dalībniekiem, pasniedzējiem un programmu;
* Grupu terapija (katram dalībniekam 9 nodarbības);
* Fizisko aktivitāšu nodarbības (vismaz sešas);
* Lekcijas par aktuāliem jautājumiem pēc onkoloģiskas slimības (vismaz četras);
* Individuālās konsultācijas pie speciālistiem (katram dalībniekam vismaz divas);
* Ēdināšana un dzīvošana viesu namā bez maksas;
* Labs garastāvoklis, informācijas apmaiņa un sarunas ar līdzīgi domājošiem- neatsverama iespēja!

**Pasniedzēji un grupu vadītāji, speciālisti:** psihologs/psihoterapeits, mākslas terapeits, fizioterapeits, ārsts- onkologs, onkoloģijas māsa, uztura speciālists, fizisko aktivitāšu speciālists u.c.

**Kas nepieciešams, lai pieteiktos programmā:**

* Pārliecība, ka vēlas kaut ko darīt, lai uzlabotu emocionālo pašsajūtu;
* **Invaliditātes apliecība vai Ģimenes ārsta/ārsta-speciālista rekomendācija/nosūtījums psihosociālās rehabilitācijas kursa saņemšanai.**

**Kontaktinformācija: www.dzivibaskoks.lv, tel.** **67625339, e-pasts:** [**dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv**](mailto:dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv)

*Programmu saraksts pielikumā!*

**Vēl svarīgi!**

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība “Dzīvības koks” ir izveidojusi Brīvprātīgo mentoru kustību, kurā piedalās cilvēki, kuri izgājuši cauri dažādām onkoloģiskām slimībām. **Mentori ir apmācīti un gatavi runāt ar cilvēkiem, kuriem vajadzīgs atbalsts un pieredzes apmaiņa, kā pārvarēt slimību un tās blaknes.**

**Mentoru atbalsts ir brīvprātīgs un bez maksas. Telefons, lai atrastu savu atbalstu: 26323636!**

**P.S. varam dalīties ar mentoru programmas vizītkartēm, ja norādīsiet adresi, uz kuru tās nosūtīt!**

*Mentoru vizītkarte pielikumā!*

*Cerot uz izpratni un pacientu informēšanu,*

*Gunita Berķe*

*Onkoloģikso pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” valdes priekšsēdētāja*

*29235677*

[*dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv*](mailto:dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv)

*Tuvāka informācija par programmām: Ināra Pomere, tel.:* ***67625339, dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv.***