

Pieejama rehabilitācijas programma

Ikviens Jūrmalas iedzīvotājs, kas saskāries ar diagnozi „vēzis”, tiek aicināts pieteikties projekta aktivitātēm

ZANE LIEPIŅA, SIA „SANARE — KRC JAUNĶEMERI” VESELĪGA DZĪVESVEIDA NODAĻAS VADĪTĀJA

Latvijā Veselības ministrija 2015. gadu ir pasludinājusi par Onkoloģiskās modrības gadu, kura laikā īpaša uzmanība tiek veltīta onkoloģijas jautājumiem. Jau šobrīd daudz tiek darīts, lai uzlabotu pieejamību veselības aprūpei vēža pacientiem, bet nereti tiek aizmirsts par rehabilitācijas nepieciešamību pēc aktīvā ārstēšanas procesa. Latvijas Ergoterapeiņu asociācija realizē projektu „Jauna diena — onkoloģisko pacientu biopsihosociālā rehabilitācijas programma”, kas sniedz iespēju Jūrmalas iedzīvotājiem, kas saskārušies ar vēzi, saņemt profesionālu rehabilitācijas speciālistu atbalstu. Projekts tiek realizēts ar Jūrmalas pilsētas domes iedzīvotāju projekta konkursa līdzfinansējumu un projekta aktivitātes notiek no jūnija līdz 31. decembrim Kūrorta Rehabilitācijas centrā „Jaunķemeri”.

Sogad Jūrmalas Veselības nodaļas ietvaros, piektdiena, 18. septembris bija veltīta onkoloģiskajai modrībai, kur ikviens — pacienti, pacientu tuvinieki un citi interesenti bija aicināti uz atvērto durvju dienām onkoloģisko pacientu projektā, lai satiktos un iepazītos ar rehabilitācijas speciālistiem un smeltos spēku, idejas un apģūtu jaunās prasmes, kā sadzīvot ar slimību, kā uzveikt slimību un kā motivēt sevi jaunai dienai. Dalībnieki piedalījās fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārstes un serti-

ficētas ājurvēdas speciālistes Ritas Pedānes veselīga dzīvesveida meistarklasē „Pārtika imunitātes stiprināšanā un onkoloģisko slimību profilaksē”, kur daktere dalījās ar savām zināšanām un pieredzi, kā

”

Gadā ir tikai divas dienas, kad neko nevajag darīt. Un tās ir vakardiens un rītdiens. Tāpēc šodien ir īstā diena, lai mīlētu, ticētu un dzīvotu! /Dalailama/

ājurvēdas dzīves ziņa var palīdzēt pacientam un tuviniekiem, kas saskārušies ar diagnozi “vēzis”. Dalībnieki pēc semināra atzina, ka arī katrs savos virtuves skapīšos var atrast dabiskus produktus imunitātes stiprināšanai, tikai jāzina un jāprot, kā un kad tos pareizi izman-

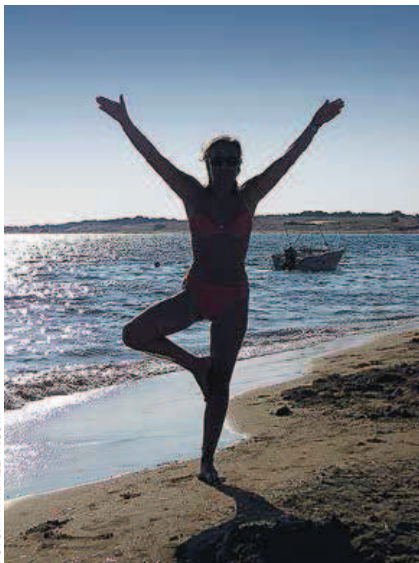


FOTO: WWW.FREEPIK.COM

tot. Daktere Rita Pedāne uzsvera, ka ikvienam tikai der atcerēties, ka ar pašārstēšanos nedrīkst nodarboties, tādēļ vienmēr ir stingri jāievēro onkologa, ģimenes ārsta un citu speciālistu ieteikumus.

Pēc ājurvēdas nodarbības dalībnieki izmēģināja relaksācijas nodarbību, lai gan dažādi sākotnēji izrādīja zināmu skepsi, bet pēc nodarbības jau atzina, ka atklājuši relaksācijas tehniku kā metodi, kas palīdz atslābināties un nomierināties. Saskaņoties ar onkoloģisku saslimšanu, cilvēki bieži piedzīvo bailes, trauksmi, emocionālu spriedzi, kas rada vispārēju diskomfortu. Pastāv saikne starp emocionālo trauksmi un fizisko saspringumu. Ķermenim reaģējot uz trauksmi, var parādīties fiziski simptomi, kas pastiprina trauksmainās domas un subjektīvo trauksmes pieredzi, kā arī ietekmē uzvedību. Lai mazinātu šos slimības simptomus, ieteicams izmantot relaksācijas tehnikas. Relaksācijas tehnikas ir terapeitiska metode, kas palīdz atslābināties, nomierināties, kā arī pazemina sāpju, trauksmes, stresa un negatīvo emociju līmeni. Visvairāk pielietotās relaksācijas metodes ir meditācija, progresīvā muskuļu relaksācija, elpošanas tehnikas, vizualizācija, kā arī autogēnie vingrinājumi.



Lai atrastu piemērotāko relaksācijas metodi, ir ieteicams kopā ar speciālistu izmēģināt vairākus relaksācijas paņēmienus, jo ne visas metodes būs efektīvas ikvienam. Relaksācijas metodes nepieciešams praktizēt atkārtoti, lai sasniegtu vēlamo efektu. Šo terapijas metožu praktizēšanai nav nepieciešami finanšu līdzekļi, jo tās var izmantot gan mājās, gan, esot sabiedrībā. Ja vēlaties praktizēt relaksācijas tehnikas mājās vidē, ir iespējams izmantot audio ierakstu.

Projekta „Jauna diena” ietvaros Latvijas Ergoterapeiņu asociācija sadarbojas ar Jūrmalas pilsētas ģimenes ārstiem, kas savās praksēs reģistrētiem vēža pacientiem var rekomendēt apmeklēt projekta „Jauna diena” nodarbības, lai kopā ar fizioterapeitu, ergoterapeitu, psihologu, uzturu, ājurvēdas un jogas speciālistu atbalstu varētu rast spēku palīdzēt sev.

Projekta speciālistu komanda par galveno vadmotīvu izmanto Hipokrāta atziņu: „Cilvēkam ir jāzina, kā palīdzēt pašam sev slimības laikā, neaizmirstot, ka veselība ir vislielākā bagātība”.

Dalība projektā sākas ar fizioterapeita un ergoterapeita konsultāciju, kas novērtēs personas iespējas piedalīties projekta aktivitātēs. Speciālisti sastādīs individuālu projekta aktivitāšu plānu, kas var ietvert dažādas nodarbības:

- fizioterapijas nodarbības — ārstnieciskā vingrošana, nūjošanas apmācība, dozētās pastaigas, el-

- pošanas nodarbības;
- ergoterapijas nodarbības — ikdienas aktivitāšu veikšanas uzlabošanai, funkcionālo ierobežojumu mazināšanai, kā arī relaksācijas nodarbības;
- uztura speciālista nodarbības „Mans uzturs — manas zāles” — veselīga dzīvesveida meistarklases uztura paradumu korekcijai un vēža profilaksei;
- ājurvēdas speciālista nodarbības — veselīga dzīvesveida meistarklases imunitātes stiprināšanai;
- psihologa nodarbības — psiholoģiska atbalsta sniegšanai un spriedzes mazināšanai;
- jogas speciālista nodarbības — relaksācijai un spriedzes mazināšanai.

Projekta vadītāja Zane Liepiņa uzsver, ka ikviens Jūrmalas iedzīvotājs, kas saskāries ar diagnozi „vēzis”, tiek aicināts pieteikties uz projekta aktivitātēm, iepriekš gan apmeklējot savu ģimenes ārstu! Dalība projekta aktivitātēs dod iespēju saprast sevi un savu ķermeni pēc slimības un gūt pārliecību, ka dzīve pēc vēža turpinās!

Pieteikšanās projektam „Jauna diena — onkoloģisko pacientu biopsihosociālā rehabilitācijas programma” nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums (027/u forma), kurā norādīta personas diagnoze (onkoloģija) un ģimenes ārsta apliecinājums, ka personas veselības stāvoklis ir atbilstošs, lai piedalītos fizioterapijas nodarbībās.

Norises vieta: Rehabilitācijas centra „Jaunķemeri” Ergoterapijas nodaļā, Kolkas iela 20, Jūrmala

Tālrunis dalības pieteikumiem: 28369340 vai pa e-pastu onkologi-ja@jaunķemeri.lv

Izsole

Valsts akciju sabiedrība “Valsts nekustamie īpašumi”
(reģistrācijas Nr.40003294758)

2015. gada 29. oktobrī Valņu ielā 28, Rīgā rīko nekustamā īpašuma mutisku izsoli ar augšup ejošu soli:

Zvejas ielā 1, Jūrmalā (kadastra numurs 1300 008 7405), sākumcena EUR 43 820, izsoles laiks pulksten 14.00.

Personām, kuras vēlas piedalīties izsolē, jāiemaksā nodrošinājums 10 % apmērā no izsolāmā nekustamā īpašuma sākumcenas un reģistrācijas maksa EUR 70 apmērā AS “SEB banka” Rīdzenes filiāles kontā Nr. LV22UNLA0002200609436, kā arī jāiesniedz izsoles noteikumus norādītie dokumenti.

Par nosolīto nekustamo īpašumu jānorēķinās viena mēneša laikā.

Iepazīties ar izsoles noteikumiem, iesniegt pieteikumu izsolei, kā arī saskaņot īpašuma apskates laiku var valsts akciju sabiedrības “Valsts nekustamie īpašumi” Valņu ielā 28, Rīgā, darbdienās no pulksten 9.00 līdz 17.00.

Tālrunis uzzināšanai 80002000, 67024659.

Pēdējā dalībnieku reģistrācijas diena izsolei ir 2015. gada 27. oktobris līdz pulksten 16.00.

Visām personām, kurām uz nekustamo īpašumu ir tiesības, kas nepieļauj tā pārdošanu izsolē, jāpieteic savas prasības tiesā līdz izsoles dienai.

<http://www.vni.lv>

