



Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr. 4.3.5.2/1/25/I/001 "Atbalsts paliatīvās aprūpes sistēmas pilnveidošanai"

## RĪGAS REĢIONA ATBALSTA SKOLA - Viens atbalsta plāns – daudz lomu.

Mācību programma • 3 dienas • 18 astronomiskās stundas (7 + 7 + 4)

### Atbalsta skolas vadītājas:

**Liene Čīma** – klīniskā un veselības psiholoģe - veic psiholoģisko konsultēšanu izmantojot krīzes intervenci paliatīvās aprūpes pacientiem, tuviniekiem un speciālistiem.

**Madara Blumberga** – vispārējās aprūpes māsa un simulāciju instruktore. Apvienojot pieredzi psiholoģiskā atbalsta, komunikācijas, pacientu aprūpes un simulācijās balstītu praktisko mācību jomā.

**Mērķis:** pilnveidot veselības aprūpes un sociālās aprūpes speciālistu komunikācijas, savstarpējās sadarbības un konfliktu risināšanas prasmes, kā arī stiprināt spēju saglabāt emocionālo līdzsvaru, cieņpilnu attieksmi un profesionālo labbūtību ikdienas darbā ar paliatīvās aprūpes pacientiem.

**Metodes:** Interaktīvas lekcijas, grupu diskusijas, praktiski vingrinājumi, situāciju analīze, lomu spēles, individuālā pašrefleksija un pieredzes apmaiņa.

**Trīs dienu sasaiste bez viena caurviju pacienta:** 1. dienā dalībnieki trenē klausīšanos un sarunu;

2. dienā — vienošanos, lomu sadalījumu un palīdzības koordinēšanu; 3. dienā — pacienta vēlmju respektēšanu un profesionālo resursu saglabāšanu. Katrā tēmā izmanto atšķirīgas īsas situācijas, bet visās dienās atgriežas pie kopīgas atbalsta plāna veidnes: vajadzības → lomas → saziņa → nākamais solis.

### 1. DIENA — Komunikācija un savstarpējā sapratne (7 h)

| Laiks | Nodarbība un vadītāji                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------|
| 10:00 | <b>Ievads un iepazīšanās (1,5 h)</b><br>Madara un Liene             |
| 11:30 | Kafijas pauze                                                       |
| 12:00 | <b>Efektīvas komunikācijas pamati (1,5 h)</b><br>Liene              |
| 13:30 | Pusdienas                                                           |
| 14:30 | <b>Sarunas par nāvi un dzīves noslēgumu (1,5 h)</b><br>Madara       |
| 16:00 | Īsa atpūtas pauze                                                   |
| 16:15 | <b>Kur sāpes satiek konfliktu (1,5 h)</b><br>Madara un Liene        |
| 17:45 | Īsa atpūtas pauze                                                   |
| 18:00 | <b>Dienas izvērtējums un pašrefleksija (1 h)</b><br>Madara un Liene |
| 19:00 | Vakariņas                                                           |

## 2. DIENA — Sadarbība, vajadzību izteikšana un konfliktu risināšana (7 h)

| Laiks | Nodarbība un vadītāji                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 | Brokastis                                                                                         |
| 09:00 | <b>Darbnīca - labāko atbildi meklējot (1,5 h)</b><br>Madara un Liene                              |
| 10:30 | Kafijas pauze                                                                                     |
| 11:00 | <b>Kad viedokļi un vērtības starp pacientu un tuviniekiem atšķiras (1,5 h)</b><br>Madara un Liene |
| 12:30 | Pusdienas                                                                                         |
| 13:30 | <b>Konfliktu risināšanas prasmes: pieejas un metodes (1,5 h)</b><br>Liene                         |
| 15:00 | Īsa atpūtas pauze                                                                                 |
| 15:15 | <b>Medicīnas ierīces palīgs nevis bieds.(1,5 h)</b><br>Madara                                     |
| 16:45 | Īsa atpūtas pauze                                                                                 |
| 17:00 | <b>Dienas izvērtējums un pieredzes apmaiņa (1 h)</b><br>Madara un Liene                           |
| 18:00 | Vakariņas                                                                                         |

### 3. DIENA — Dzīves nogales plānošana un rūpes par sevi (4 h)

| Laiks | Nodarbība un vadītāji                                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 | Brokastis                                                                              |
| 09:00 | <b>Pacienta iepriekš paustās gribas dokumentācija (1,5 h)</b><br>Madara                |
| 10:30 | Kafijas pauze                                                                          |
| 11:00 | <b>Izdegšanas profilakse un profesionālā psihohigiēna (1,5 h)</b><br>Liene             |
| 12:30 | Īsa atpūtas pauze                                                                      |
| 12:45 | <b>Apmācību noslēgums, pašrefleksija un pieredzes apmaiņa (1 h)</b><br>Madara un Liene |
| 13:45 | Pusdienas                                                                              |