Līdzfinansē Eiropas Savienība | 2027 Nacionālais attīstības plāns | Labklājības ministrija | SOCIĀLĀS INTEGRĀCIJAS VALSTS AĢENTŪRA | ATBALSTS PALIATĪVAJAI APRŪPEI

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

10.-12.11.2026., "OTTO Hotel & Sun", Dzintaru iela 7, Pāvilosta, Dienvidkurzemes novads, LV-3466

KURZEMES REĢIONA ATBALSTA SKOLA - Pēdējā palīdzība (Last Aid)

Mācību programma • 3 dienas • (7+6+5) kopā 18 astronomiskās stundas.
Atbalsta skolas vadītāji:

1.diena	**Inta Santa -** sertificēta konsultatīvā psiholoģe un izaugsmes veicinātāja (koučs); **Dr. Jūlija Cīrule-Galuza -** paliatīvās aprūpes speciāliste un Liepājas paliatīvās aprūpes komandas vadītāja; **Haralds Bartkevičs -** kapelāns
2.diena	**Dr. Jūlija Cīrule-Galuza**; **Liene Vēsmiņa** - sertificēta psiholoģe, supervizore un ķermeņorientēta psihoterapeite; **Inta Santa**
3.diena	**Diāna Jankauska -** sociālo zinātņu psiholoģe, klīniskā psiholoģe

Mērķis: Pilnveidot dalībnieku zināšanas un praktiskās prasmes cilvēka atbalstīšanā smagas slimības un dzīves noslēguma laikā. Stiprināt izpratni par paliatīvo aprūpi, cieņpilnu komunikāciju, cilvēka autonomiju, ciešanu mazināšanu un tuvinieku atbalstu.
Metodes: Interaktīvas lekcijas, grupu diskusijas, praktiski vingrinājumi, situāciju analīze, lomu spēles un individuālā refleksija.

1. DIENA — Pēdējā Palīdzība (Last Aid)

Laiks	Nodarbība un vadītāji
10:00	**Ievads un iepazīšanās (1,5 h), Inta Santa** Iepazīšanās, gaidu apzināšana un drošas mācību vides veidošana.
11:30	Kafijas pauze
12:00	**Apziņa, attieksme un paša pašrefleksija (1,5 h), I.Santa** Teorētiskā daļa: Personīgo vērtību, robežu un šķēršļu apzināšana sarunās par dzīves noslēgumu. Praktiskā daļa: pašrefleksija un grupu diskusija par nāves tabu un bailēm.
13:30	Pusdienas
14:30	**Last Aid - Ievads (1,5 h), Dr. Jūlija Cīrule-Galuza** Teorētiskā daļa: Last Aid būtība, mērķi un ģimenes, kopienas un profesionāļu loma. Praktiskā daļa: pieredzes apmaiņa un diskusija par pēdējās palīdzības nozīmi.
16:00	Īsa atpūtas pauze
16:15	**Last Aid 1.modulis: miršana kā dabiska dzīves daļa (1,5 h), Dr. Jūlija Cīrule-Galuza, Haralds Bartkevičs** Teorētiskā daļa: Miršanas procesa pazīmes un cilvēka vajadzības dzīves noslēgumā. Praktiskā daļa: situāciju analīze par pazīmju atpazīšanu un piemērotu atbalstu.
17:45	Īsa atpūtas pauze

Laiks	Nodarbība un vadītāji
18:00	**Last Aid 2.modulis: savlaicīga aprūpes plānošana un lēmumu pieņemšana (1h), Dr. Jūlija Cīrule-Galuza, Haralds Bartkevičs** Teorētiskā daļa: Cilvēka autonomija, vēlmes un iepriekšēja aprūpes plānošana (ACP). Praktiskā daļa**:** sarunas vingrinājumi pāros, aktīvā klausīšanās un atvērtie jautājumi.
19:00	Vakariņas

2. DIENA — Pēdējā Palīdzība (Last Aid)

Laiks	Nodarbība un vadītāji
08:00	Brokastis
09:00	**Last Aid 3.mododulis: ciešanu un diskomforta mazināšana (1,5 h), Dr. Jūlija Cīrule-Galuza, Liene Vēsmiņa** Teorētiskā daļa: Biežākie simptomi dzīves noslēgumā un komforta aprūpes pamatprincipi Praktiskā daļa: situāciju analīze un vienkārši komforta nodrošināšanas paņēmieni.
10:30	Atpūtas pauze
11:00	**Last Aid 4.modulis: atvadīšanās, nāve un sērošana (1,5 h), Dr. Jūlija Cīrule-Galuza, Liene Vēsmiņa** Teorētiskā daļa: Atvadīšanās, rīcība pēc nāves un atbalsts sērošanas laikā. Praktiskā daļa**:** situāciju analīze un diskusija par cilvēka un tuvinieku vajadzībām.
12:30	Pusdienas
13:30	**Last Aid: nobeigums, secinājumi, apkopojums (1h), Dr. Jūlija Cīrule-Galuza, Liene Vēsmiņa** Teorētiskā daļa: Četru Last Aid moduļu atziņu sasaistīšana ar ikdienas aprūpi. Praktiskā daļa: grupu darbs, pieredzes apmaiņa un individuāls rīcības solis.
14:30	Kafijas pauze
15:00	**Komunikācijas prasmes un sarežģītās sarunas (1,5h), Inta Santa** Teorētiskā daļa: Empātiska komunikācija un sarežģītu sarunu vadīšana par aprūpes plānošanu Praktiskā daļa: lomu spēles un vingrinājums “Klausīšanās bez padomu došanas”
16:30	Īsa atpūtas pauze
16:45	**Dienas izvērtējums (0,5h), Inta Santa** Emocionāla sazemēšanās, iziešana no lomām un galveno atziņu nostiprināšana. Ievads 3. dienas pašaprūpes un profesionālās noturības tēmā.).
18:00	Vakariņas

3. DIENA — Pēdējā Palīdzība (Last Aid)

Laiks	Nodarbība un vadītāji
08:00	Brokastis
09:00	**Emocionālā slodze (1,5h), Diāna Jankauska** Teorētiskā daļa: Līdzjūtības noguruma pazīmes un riska mazināšana. Praktiskā daļa: “Mana emocionālās slodzes mugursoma” vai “Emociju detektīvs”
10:30	Atpūtas pauze
11:00	**Līdzjūtības nogurums (1,5h), Diāna Jankauska** Teorētiskā daļa: Pašaprūpe, emocionālā higiēna un noturības resurs Praktiskā daļa: “Mana emocionālā luksofora sistēma”
12:30	Īsa atpūtas pauze
12:45	**Rūpes par sevi un profesionālās noturības stiprināšana (1h), Diāna Jankauska** Teorētiskā daļa: Pašaprūpe, emocionālā higiēna un noturības resursi Praktiskā daļa: “Mans noturības koks”
13:45	Pusdienas
14:15	**Noslēguma refleksija (1 h), Diāna Jankauska** Trīs svarīgāko atziņu apkopošana un personīgas apņemšanās formulēšana: ko apzinājos, kas jāatceras un ko darīšu turpmāk.