

SPĒKA AVOTS

Onkoloģisko pacientu un viņu tuvinieku psihosociālās rehabilitācijas programmas “Spēka avots” dalībnieku programmas novērtējums

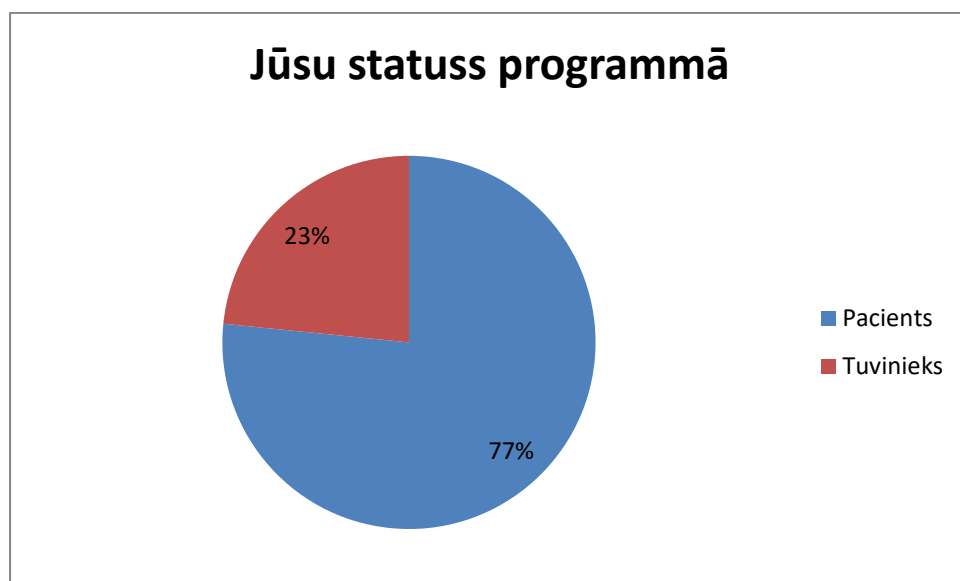
Onkoloģisko pacientu un viņu tuvinieku aptauja par psihosociālās rehabilitācijas programmas kvalitāti notiek tāpēc, lai nodrošinātu vienlīdz kvalitatīvu un pilnvērtīgu rehabilitāciju ikvienam dalībniekam, neatkarīgi no programmas, kurā viņš piedalās.

Aptauja ir anonīma, kā arī tā ir brīvprātīga. Līdz ar to ir grūti paredzēt, cik aptaujas anketas būs iekļaujamas pārskatā.

Onkoloģisko pacientu un viņu tuvinieku psihosociālās rehabilitācijas programmas “Spēka avots” dalībnieku programmas novērtējums

2018.gadā ievadītas 235 derīgas aptaujas anketas.

Pirmais jautājums, kādā statusā cilvēks piedalās programmā.

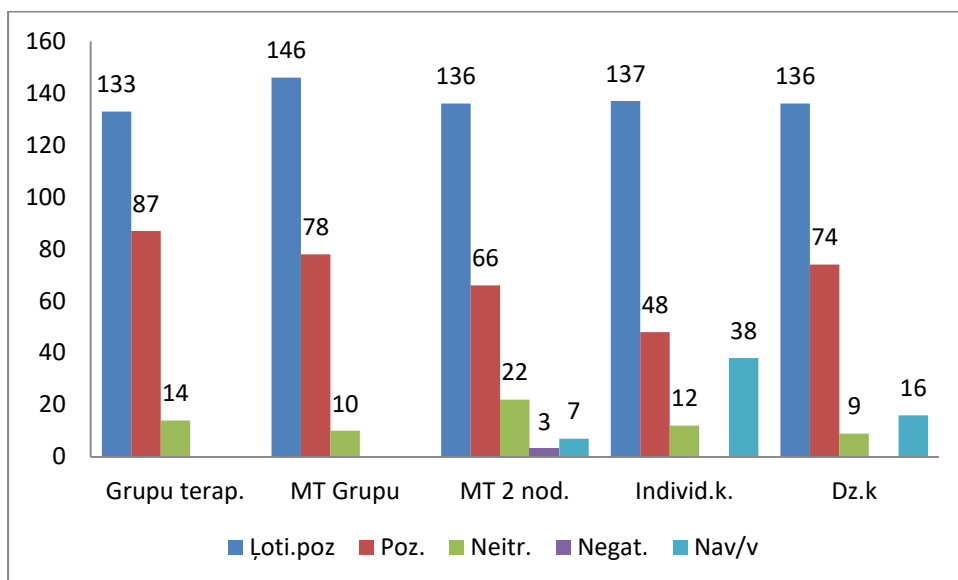


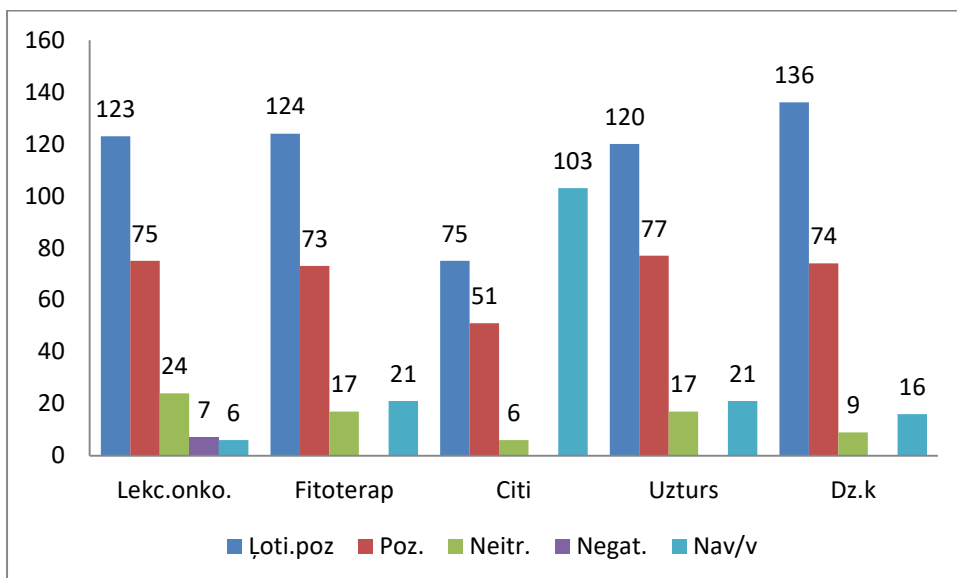
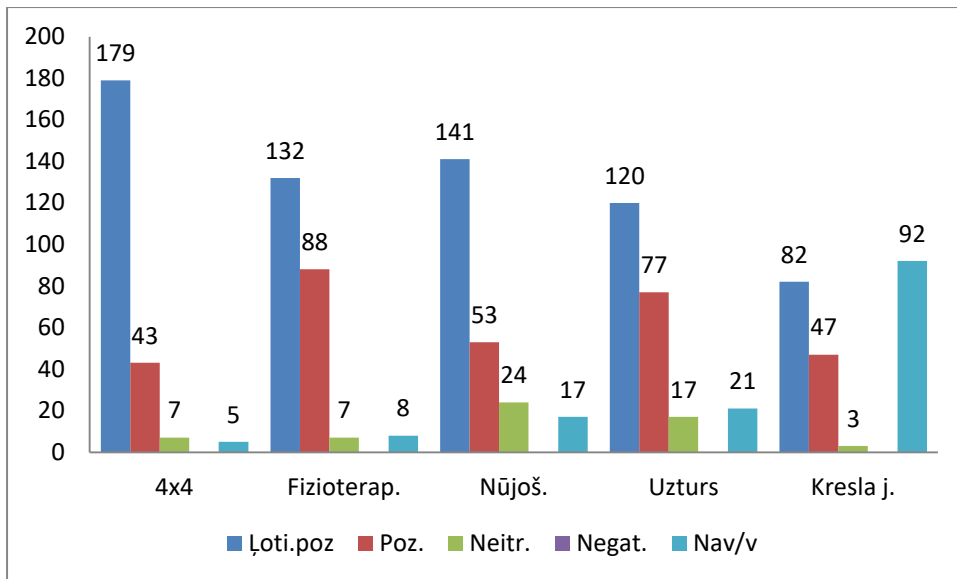
Otrais jautājums – kā uzzināts par psihosociālās rehabilitācijas programmu?

Kā uzzināja par programmu?



Tālāk tiek lūgts izvērtēt psihosociālās rehabilitācijas programmā iekļauto nodarbību kvalitāti, piedāvājot novērtējuma skalu: „ļoti pozitīvi”, „pozitīvi”, „neitrāli”, „negatīvi”, „ļoti negatīvi”, „nav viedokļa”. Jāsaka, ka „nav viedokļa” atzīmēts arī gadījumos, ja konkrētajā programmā nav bijusi iekļauta, piemēram, ginekologa lekcija.

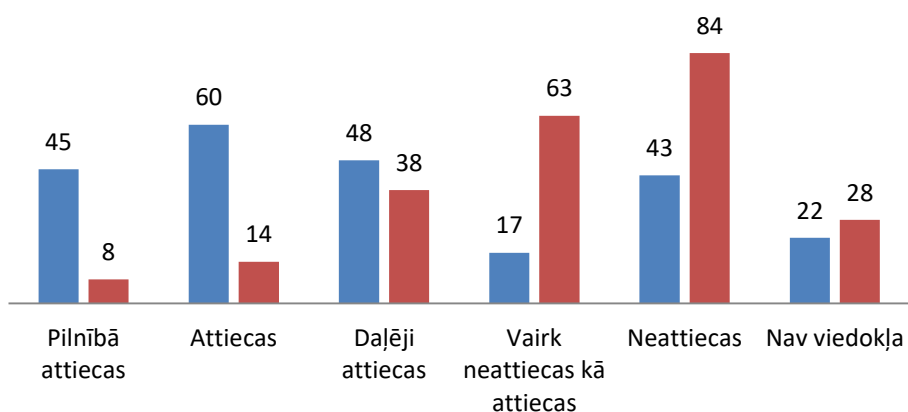




Ikviens programmas dalībnieks turpinājumā tiek lūgts izvērtēt savu psihoemocionālo stāvokli pirms pieteicās programmā (QSC-R10), lūdzot izvērtēt sajūtas skalā no „pilnībā tas uz mani atiecas” līdz „Uz mani tas neattiecas vispār”, kā arī- kā vērtē savu psihoemocionālo stāvokli pēc psihosociālās rehabilitācijas programmas.

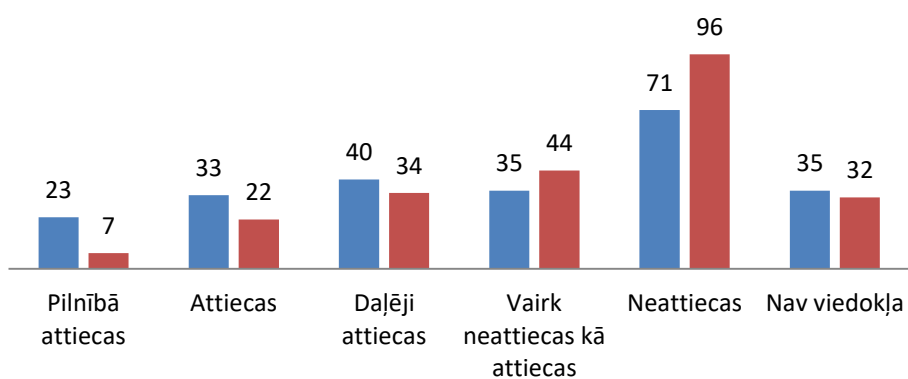
Jutos noguris un vājš

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



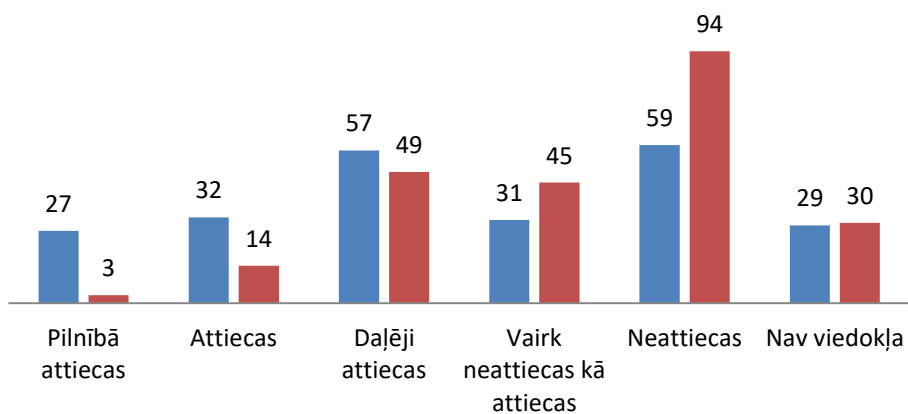
Izjutu sāpes

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



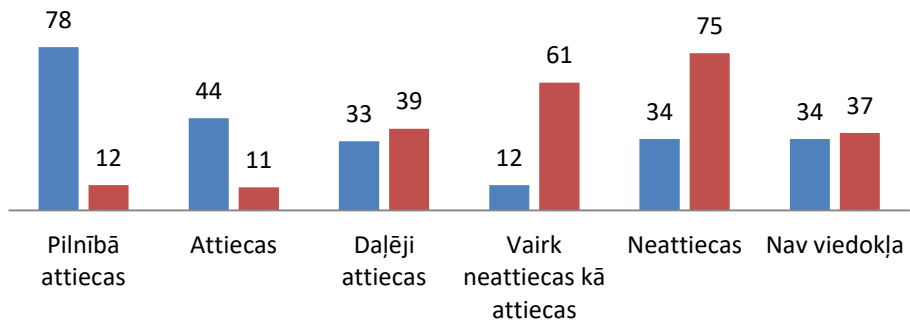
Jutos fiziski nepilnīgs

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



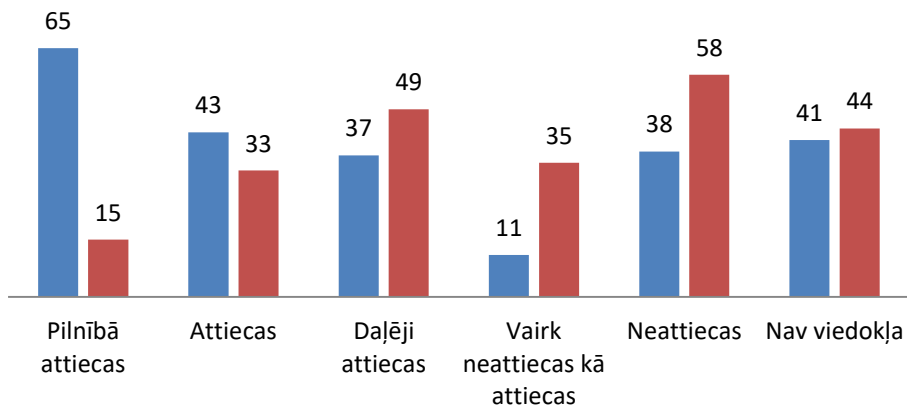
Nebija pietiekamas iespējas runāt ar profesionāļiem

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.

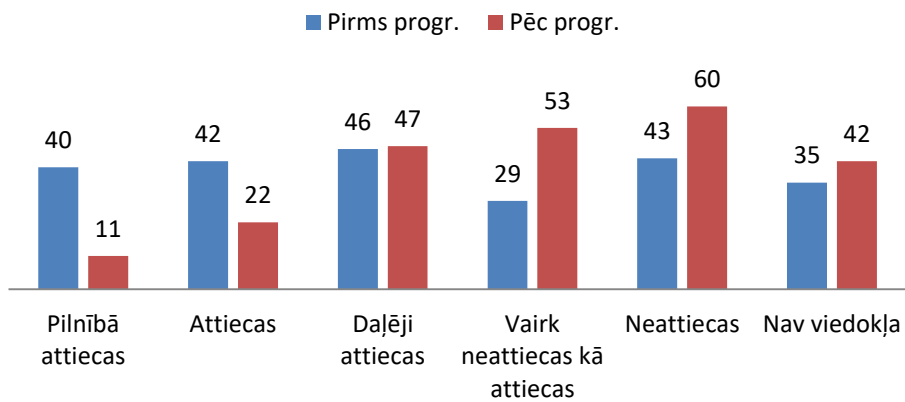


Baidījos, ka slimība atgriezīsies

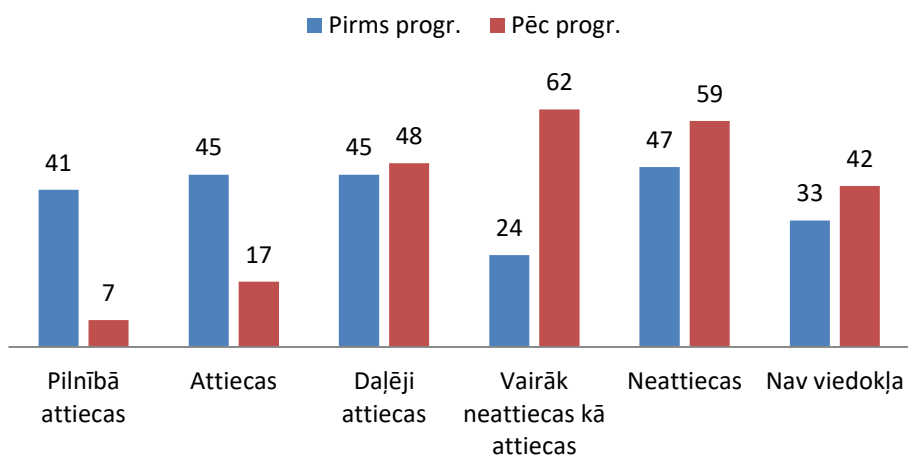
■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



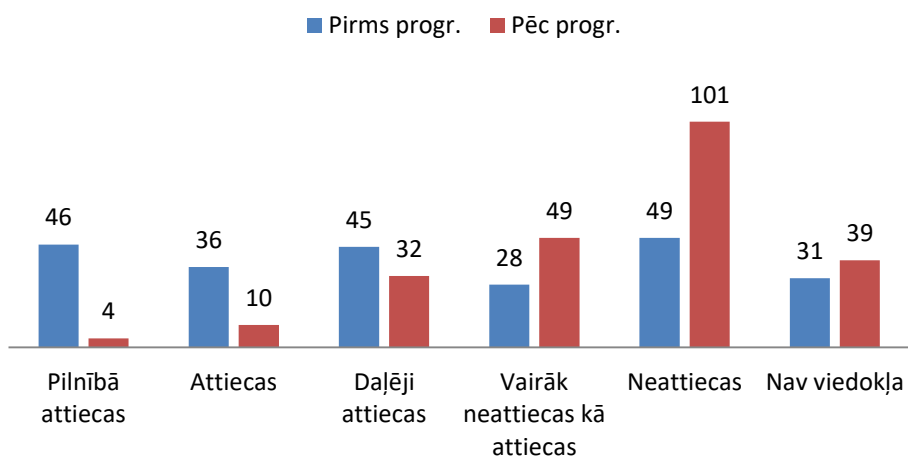
Maniem tuviniekiem grūti mani izprast



Man pašam grūti runāt ar tuvinieku

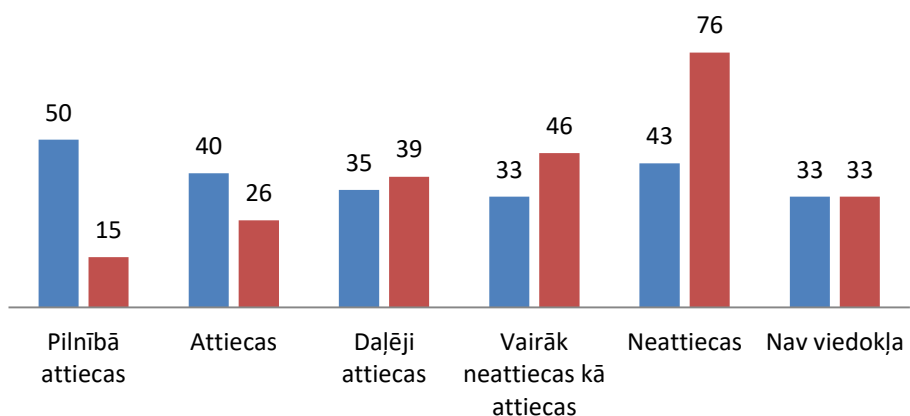


Man ir vēlme izolēties



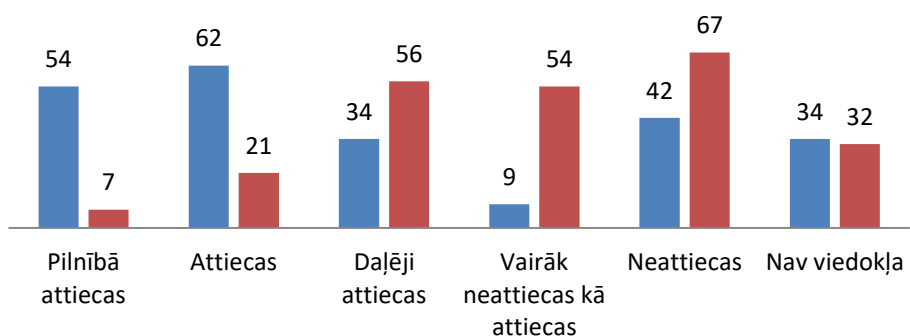
Man ir miega traucējumi

■ Pirms progr. ■ Pēc progr.

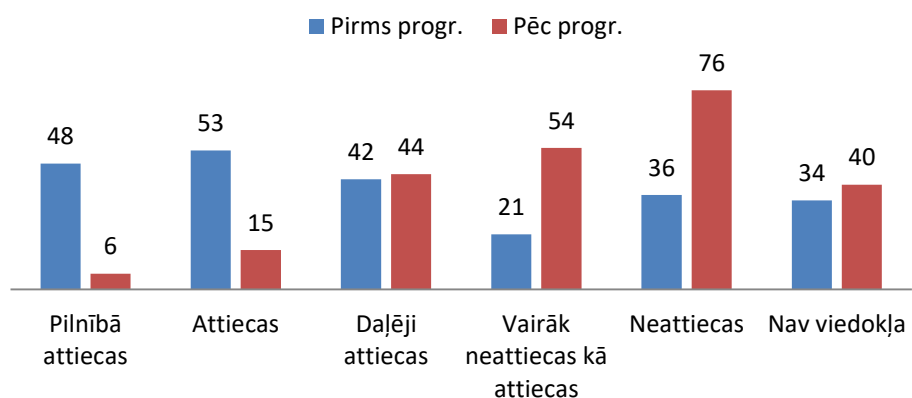


Bija sajūta, ka nevaru vairs būt fiziski aktīvs

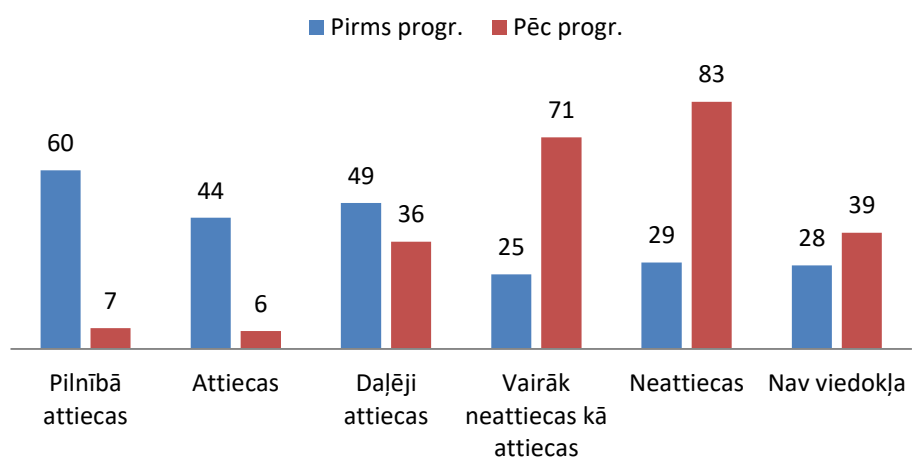
■ Pirms progr. ■ Pēc progr.



Nejutos pietiekami labi informēts par savu situāciju

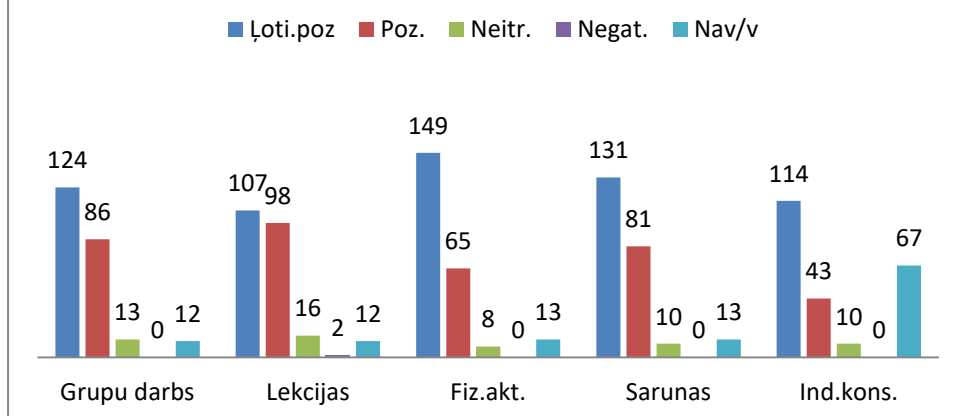


Biju sasprindzis un nervozs



Aptaujas anketā psihosociālās rehabilitācijas programmas dalībniekus lūdzam novērtēt at to, kuri programmas elementi viņiem šķiet visvērtīgākie.

Kuri programmas elementi visvairāk ietekmēja pašsajūtu



Šis apkopojums parāda, ka psihosociālās rehabilitācijas programmas dalībnieku pašsajūta pašnovērtējums uzlabojas, salīdzinot to ar pašnovērtējumu pirms programmas.

Dažas atziņas, ko dalībnieki pierakstījuši brīvā formā:

- Pēc iespējas vairāk savu spēju robežās nodarboties ar fiziskām aktivitātēm;
- Salasīju daudz informācijas, kas jāsigremo. Atgriezusies vēlme dzīvot pilnvērtīgu dzīvi;
- Biedrība rūpējas ne tikai par slimniekiem, bet arī par tuviniekiem, kuriem nepieciešams atbalsts;
- Jūtos pozitīvi un ļoti apmierināta, esmu atraisītāka un vairāk enerģijas;
- Tiku galā ar savām sāpēm, pozitīvas emocijas un info, kura noder;
- Jaunas zināšanas;
- Paldies Dievam, ka apkārt ir daudz labu, gudru, saprotošu dalībnieku un speciālistu!
- Būt pozitīvam kaut arī nejuties tik labi;
- Jebkura problēma ir risināma, galvenais tikai nenolaist rokas un ņerties klāt!
- Pozitīva domāšana arī grūtos brīžos, riecāties par katru dienu un mīli dzīvi!
- Ieguvu patīkamas emocijas;
- Priecīga par iespēju komunicēt ar citiem par slimību un uzlabojumiem;
- Svarīgs ir darbs ar sevi, jatiek galā ar sevi, lai palīdzētu citiem. Dzīve ir piedzīvojums - pilna iespēju!)
- Savā slimībā neesmu viena un pamesta. Ir atbalsts no "Dzīvības koks";
- Ir svarīgi būt pietiekami informētam un runāt par savu slimību, atlaist problēmu, paskatīties uz to no cita skatu punkta. Ļoti svarīga ir saskarsme ar cilvēkiem!
- Cik ļoti jauki, mīli, atsaucīgi, interesanti cilvēki un pasākumi! 4x4 + uztura lekcija!
- Ņemt visu vieglāk, būt atvērtākai pret pasauli un cilvēkiem, miers un prieks!
- Viss ir atkarīgs no paša gribas, ļaušanās;
- Guvu jaunu informāciju, pozitīva jauka atmosfēra;
- Nepadoties! Ir domu biedri - nepaliec viens!
- Padomus, kā sevi mobilizēt, lai varētu atbalstīt slimnieku un spēku sevī, lai es varētu palīdzēt līdzcilvēkam un pašam sakārtot sevi, tādejādi, kļūstot stipram;
- Atgūts garīgais līdzsvars, atgūta vēlme būt darbīgai, pozitīvai un baudīt dzīvi un jaunu informāciju;

- Tuviniece- esmu ieguvusi lielākudrošības sajūtu un atbrīvotāka no ikdienas rutīnas;
- Darbs ar savu ķermeni - fiziskās aktivitātes ,var būt pavisam smagi!
- Dzīvesbiedrei ir vairāk jākontaktējas ar jauniem cilvēkiem. Vēl un vēl jāpiedalās šādās nometnēs!
- Manī ir SPĒKS! Paldies!
- Esmu guvusi jaunu informāciju;
- Uzzināju padomus no psihologa, fizioterapeita, mākslas terapeita, kā uzlsbot savu fizisko un psihisko veselību; satiku cilvēkus, kurus vieno mana dzīves pieredze:
- Kopības sajūta, kustības, dažādi uzdevumi, sarunas, esmu ieguvusi daudz jaunu informāciju:
- Guvu emocionālo atbalstu, sapratni, informāciju, kopības sajūtu, cilvēkmīlestību;
- Nepadoties, dalīties pieredzē!
- Vairāk meklēt pašai informāciju;
- Neesmu viena, mani saprot un atbalsta;
- Ar to var cīnīties, svarīgi būt informētai;
- Pozitīvas emocijas, labāko pašsajūtu., ieguvu labu pieredzes komunikāciju onkoloģijā, saskarsmē ar cilvēkiem;
- Viss vēl var būt labi;
- Vienmēr var uzzināt ko jaunu un noderīgu!
- Dzīve turpinās, tā ir krāsaina!
- Drosme!
- Pozitīvus! :) Forša kompānija. Ieguvu Daudz piemērus ko vajag un ko nevajag! :) ieguvu papildinformāciju;
- Laba iespēja satikties ar cilvēkiem, kas saprot Tavu slimību;
- Ir cēlusies pašapziņa, mans personīgais pašnovērtējums;
- Ieguvu labu garastāvokli! :)
- Ir jāiemācās cīnīties! Drosme un neatlaidība!
- Šeit un šādā programmā, ar šādu atpūtu slimību ir iespējams izārstēt!
- Šāda nometne tiešām ir vajadzīga, lai pilnvērtīgi cilvēki dzīvotu tālāk !!!;
- Brīnišķīgs personāls! :) Šeit sakārtojās prāts, emocijas, rodas pārlicība un pārlicība par savu nākotni, PALDIES par brīnišķīgo iespēju un sapratni par Jūsu labo darbu , kas pilnvērtīgi tiek novērtēti gan uz zemes , gan debesīs!
- Joprojām varu - dzīve ir skaista!
- Kopā ir spēks!
- Atziņa - vēzis ir ārstējama slimība un dzīve ar to nebeidzas!
- Es neesmu viena, vajag uzticēties un meklēt atbalstu, tad arī to iegūst. satratu, cik stipras esam. Ieguvu atbalsta plecu (veselus septiņpadsmit!)
- Jādzīvo, jāsadzīvo, mīlēt sevi vairāk, nepārdzīvot, kustības!
- Vēzis ir ārstējama slimība;
- Spēku un optimismu, spēju atklāties!
- Tu neesi viens!
- Vairāk jādomā par sevi, jācenšas sevi emocionāli bagātināt un piepildīt šī kopā sanākšana ļoti pozitīvi ietekmē manu turpmāko dzīvi;
- Miers, kas palīdz uzvarēt slimību!
- Līdzcilvēku pieredze un atbalsts! Mēs dzīvosim!
- **Pazuda vainas apziņa. Priecajos par katru dienu, dzīve ir skaista!**
- Vēzis, tas vēl nav dzīves gals!
- Man nav spēka lidot, es kvalitatīvi pārdošu!

- Vīri ,kā atbalsts, ir lieliski!
- Esmu sniedzis atbalstu citiem un turpināšu!
- Ir jāturpina atbalstīt!
- Būt pozitīvi noskaņotam un iet uz saviem mērķiem!
- Ļoti daudz jauna, galvenā atziņa ir tas, kā es jūtos, un tas ir normāli.
- Kaut kam dzīvē jānotiek, lai kaut ko mainītu nākotnē. Slimība: Māca un liekmīlēt sevi!
- Nometne ļoti nepieciešama sabiedrībai;
- Jāmāk saszdzīvot ar savu slimību;
- Es neesmu viena ar saviem jautājumiem, došana un ņemšana ceļ spārtnos;
- Tā ir hroniska slimība, ar kuru jāsadzīvo. dalība nometnē atsavaidzina informāciju, kas ir liels ieguvums;
- Dzīve turpinās! Visu varu - bet pēc sajūtām. Esmu fiziski varoša.
- Savstarpējā saskarsme ar diagnozes skartajiem bija ļoti noderīga! Super!
- Nopietni jāapdomā informatīvo lekciju izvēle.
- Var un jāsadzīvo ar šo diagnozi.
- Cilvēki ir jauki un dzīvespriecīgi.
- Celt pašapziņu , tiekties uz mērķi.
- Ir nepieciešams kontaktēties ar līdzīgiem.
- Atgriezusies vēlme dzīvot pilnvērtīgu dzīvi;
- Biedrība rūpējas ne tikai par slimniekiem, bet arī par tuviniekiem,kuriem nepieciešams atbalsts!
- Tiku galā ar savām sāpēm, pozitīvas emocijas un info,kura noder;
- Priecīga par iespēju komunicēt ar citiem par slimību un uzlabojumiem, svarīgs ir darbs ar sevi, jatoiek galā ar sevi, lai palīdzētu citiem. Dzīve ir piedzīvojums- pilna iespēju:)
- Savā slimībā neesmu viena un pamesta. Ir atbalsts no "Dzīvības koks"☺

„Dzīvības koks”

2018