

Labdien, cienījamie Pacienta balss lasītāji!

Šis izdevums iznāk vasarā, kad negribas domāt par slimībām un nebūšanām, bet gan par izveseļošanu un atpūtu. Tāpēc esam lepnī, ka, pateicoties biedrības biedru aktivitātem un ziedotāju dāsnībai, šī vasara Dzīvības kokam arī plānota tieši tāda – veselīga, dzīvespriecīga, notikumiem bagāta un zināmā mērā rehabilitācijas zīmē, jo šajās dienās darbu sāks pirmā krūts vēža pacientu rehabilitācijas nometne “Spēka avots”, jau no 5. jūnija darbojas interneta veikals www.percunziedo.lv, kurā pārdodam dažādas skaistas, rokām darinātas un sirdsiltuma pilnas lietas, bet iegūtos līdzekļus liksim lietā, domājot par tālāko rehabilitācijas atfistību, augustā

jau plānota nākamā nometne, un tā joprojām – notikumu, ka ne saskaitīt. Tieši tāpēc arī šo laikraksta numuru pilnībā gribējām veltīt rehabilitācijas tematam. Starp citu, esam pionieri šajā jomā, jo līdz šim, vismaz Latvijā, par rehabilitāciju onkoloģijas pacientiem ārsti un paši pacienti varbūt domāja un iespējams pat runāja, taču līdz darīšanai tā arī ne reizi lieta nav nonākusi. Šopavasari bijām pat gatavojuši projektu, kas paredzēja īpaša centra izveidi šādiem mērķiem, diemžēl turpat birokrātijas gaitē tas tā arī iestrēga, labākus laikus gaidīdams. Tomēr Dzīvības kokam ideja šķita tik vajadzīga un laba, ka mēs to nevarējām tā vienkārši aizmirst, turklāt

mums izdevās aizraut arī citus, tostarp, organizācijas un privātpersonas, kas bija gatavi ziedot ne tikai savu darbu, bet arī naudu. Un tā nu esam nonākuši līdz likumsakarīgam iznākumam – esam noorganizējuši pirmo nometni. Kā mums ies “Spēka avotā”, to aprakstīsim nākamajā avīzē, bet jau šajā numurā piedāvājam tikties ar dažiem no lektoriem, kas piedalīsies jūnijā nometnē. Tā sakot, visiem, kas piedalās nometnē, lai ir ko atcerēties, bet visiem, kas lasa šo Pacienta balsi, lai raisās idejas un varbūt rodas iedvesma un interese nākamreiz atbraukt arī pašiem!

Ar cieņu, jūsu Daina Mezīte

Pusdienām vajadzīgs saldais ēdiens, ārstēšanai – rehabilitācija

Svešvārdu vārdnīca par smalko vārdu “rehabilitācija” saka tā: (*lat. rehabilitatio – “re” priedēklis ar nozīmi atkal, “habilitas” – derīgums*) pasākumu komplekss, kas cilvēkam pēc slimošanas vai ievainojuma palīdz atgūt darbaspējas, fizisko, garīgo un profesionālo pilnvērtību.

Šo formulējumu papildina profesore **Dace Baltiņa**, piebilstot, ka tāpat kā pēc sārtīgām pusdienām nepieciešams labs saldais ēdiens, lai maltīte būtu pilnīga, tā arī gandrīz pēc jebkuras ārstēšanas pacientam nepieciešama rehabilitācija, kas palīdzētu spirdzināt miesu un dvēseli, kā arī atgūt darbaspējas un atgriezties dzīvē kā pilnvērtīgai personībai. Par rehabilitāciju pēc onkoloģiskām saslimšanām un par to, kam tad īsti jāietilpst labā rehabilitācijas programmā, lasiet sarunā ar profesori.

Ko nozīmē rehabilitācija onkoloģijā?

Onkoloģijas pacienti vairāk kā jebkuru citu saslimšanu pārcietušie būtu pelnījuši rūpīgi izstrādātu rehabilitācijas programmu, jo, kā visi zinām, šī slimība nav viegla ne no fiziskā ne no garīgā aspekta raugoties. Klāt pie operācijas, ķīmijterapijas, staru terapijas sekām nāk sabiedrības atieksme un stereotipi, kā arī nereti paša pacienta šoks par pārdzīvoto un arī depresīvais noskaņojums, kas noteikti būtu ārstējams.

Kas specifisks rehabilitācija pēc krūts vēža?

Lai cik stīpra paciente nejostos, viņai noteikti nepieciešams atbalsts gan no tuvinieku puses, gan no speciālistiem. Fiziskā plāksnē tā ir ārstnieciskā vingrošana pleca daļai un speciālas rokas kustības, bez tam arī īpaši vingrojumi limfostāzes

g a d i j u m ā, tāpat noteikti nepieciešamas fizioterapijas procedūras. Tālākais solis jau ir krūts atgūšana. Savukārt garīgajā plāksnē galvenais uzdevums ir pieņemt savu ķermeni tādu, kā tas ir, pēc visām operācijām un izmaiņām. Un tas nav viegli, tas prasa ilgstošus pūliņus.

Ko vēl vajadzētu ietvert rehabilitācijas programmā?

Ideālā variantā rehabilitācijas programmā krūts vēža pacientēm noteikti vajadzētu būt šim te divām dimensijām,



ko minēju, garīgajai un fiziskajai. To es noteikti gribu pieminēt, jo nereti, runājot par rehabilitāciju, akcents tiek likts tikai uz fizisko pusi. Programmā es noteikti gribētu redzēt dietologa konsultācijas, lai zinātu, ko un kā ēst, lai gūtu veselību un baudu no ēdiena. Noteikti – fiziskas aktivitātes, kas sniedz ne tikai veselību, bet arī prieku. Un ir pat vienalga, vai tā ir pēdējā laikā populārā nūjošana, vai vienkārši soļošana, vai dejas terapija vai vēl kas cits. Galvenais, lai pašam cilvēkam tas būtu ērti, pieņemami un pozitīvas emocijas raisoši. Noteikti vajadzētu būt arī mākslu terapijai – zīmēšanai, gleznošanai, keramikai, jeb kam, ko var darīt savām rokām, piesaistot savas emocijas un izjūtas.

Pie iepriekšēiktā piebilstot, es uzskatu, ka mums ļoti dziļi nostiprinājušies galīgi nepareizi stereotipi saistībā ar to, ko drīkst un nedrīkst cilvēks ar onkoloģisku saslimšanu. Faktiski cilvēks vairāk cieš nevis no slimības un tās blakusparādībām, bet gan to tā, ka viņam ir aizliegts dzīvot, aizliegts darīt ierastas un labsajūtu veicinošas lietas. Piemēram, man cilvēks ir teicis, ka viņam tā patīk sauloties, bet pēc operācijas saulē uzturēties nedrīkstot... Jā, tiešām, nedrīkst stundām ilgi gulēt tiešos saules staros, taču uzlikt cepuri ar platām malām, uzvilkt ērtas, gaišas drēbes un pusstundu pastaigāt gar jūras malu drīkst un ir pat ieteicams vairāk nekā saulainā dienā sēdēt mājās un apcerēt, cik žēl, ka nevar iet ārā. Tāpat ir ar saunu – protams, ka nedrīkst karsēties 100 grādu temperatūrā, kā varbūt tas bija ierasts pirms slimošanas, taču, ja pirts ir viena no baudām, kas jums sagādā prieku, tad neliedziet sev to mērenās devās!

Slimība jāsauc īstajā vārdā

„Onkoloģiskā pacienta rehabilitācijas procesā aptuveni 50 procentiem būtu jābūt fiziskai rehabilitācijai un aptuveni tikpat daudz psihiskajai rehabilitācijai. Tāpat varētu teikt, ka 50 procentiem pacientu ir vajadzīga psihoterapeita palīdzība, bet otra puse iztiek pašu spēkiem, saka ārste psihoterapeite **Maija Kārklīņa**, viena no I Rehabilitācijas nometnes „Spēka avots” grupu terapijas vadītājām.

Slimība jāsauc īstajā vārdā

Viens no grūtākajiem momentiem daudziem cilvēkiem un arī ārstiem ir nosaukt slimību vārdā. Pateikt „vēzis” nevis saslimšana vai bumbulis vai vēl kā citādi. Diemžēl mūsu sabiedrībā šī slimība vēl arvien ir tabu, un mēs baidāmies no šī vārda. Taču nevar sākties cilvēka garīgā atveseļošanās, ja viņš pat baidās nosaukt to, no kā jāatveseļojas. Iznāk tāda duāla situācija – cilvēks slimo, bet pats sev to neatzīst. Pirmais solis ārstēšanā ir saņemties un atzīt vispirms sev, tad citiem – esmu slimis, un tad var sekot otrs solis – kādus mērķus izvirzīt, kā šo situāciju risināt?

Sabiedrība nepieņem citādos

Ir jau izskaidrojums, kāpēc mēs negribam atzīt savu slimību, - mūsu

s a b i e d r ī b ā noraidoši izturās pret tiem, kas nav kā visi – invalīdiem ratiņkrēslos, cilvēkiem ar citādu ādas krāsu, citas seksuālas orientācijas pārstāvjiem. Vislabāk, ja šos citādos mēs neredzam un nedzirdam. Un cilvēks ar ļaundabīgu audzēju taču arī ir citāds, tāpēc viņš nelabprāt sevi atklāj, bet pārējā sabiedrība nelabprāt to uzzina.

Sievietēm ar krūts vēzi ir īpaša situācija,

j o t a s, a r k o v iņ a s i r „a t š ķ i r ī g a s”, u n t a s, k a s v iņ a m t r ū k s t, i r



arī viens no sievišķības simboliem – krūts. Diemžēl tās pašas sabiedrības neizglītības dēļ ir daudz izirušu ģimeņu un salauztu likteņu, jo, lai cik arhaiski tas neizklausītos, bet vēl arvien ir vīrieši, kas uzskata, ka viņiem tādas sievas nav vajadzīgas.

Tas, ko mēs kopīgi varam izdarīt – iemācīties sadzīvot ar savu jauno ārējo „es”, justies pilnvērtīgai un pārliecinātai par sevi, gatavai jaunai dzīvei. Ja tas izdodas, tad mērķis ir sasniegts, un mēs neesam strādājušas veltīgi. Ideālā variantā pēc psihoterapijas kursa cilvēks aiziet paceltu galvu, pārliecināts par sevi. Pārliecināts nevis par to, ka nekas ar viņu nevar notikt, bet gan par to, ja kas notiks, viņš ar to tiks galā.

Kad onkoloģijas pacientiem būtu nepieciešamas konsultācijas pie psihoterapeita?

Konsultācijas pie psihoterapeita noderētu jau uzzinot diagnozi, tas palīdzētu saprast, kas notiek, kā pret to izturēties, kā ar to tikt galā. Otrs kritiskais punkts ir tad, kad ārstēšanās pabeigta, un ir jāatgriežas dzīvē, kas uz kādu laiku bijusi pārtraukta. Arī to vieglāk izdarīt, ja ir psihoterapeita atbalsts, nevis vienam pašam. Pašā ārstēšanas procesā cilvēks ir aizņemts ar dažādām manipulācijām un nekam citam īsti pat neatliek laika. Kas attiecas uz tuviniekiem, tad viņiem gan šīs konsultācijas būtu nepieciešamas arī slimā cilvēka ārstēšanas laikā, jo tas pārdzīvojums ar ko jātiec galā, nereti ir lielāks nekā pašam pacientam.

Kā atgūt krūti?

Krūts vēzis ir viena no izplatītākajām audzēja formām sievietēm, lielākā daļa no viņām smagās slimības dēļ ir spiestas krūti zaudēt. Lai mazinātu psihiskās un fiziskās problēmas mastektomiju pārcietušām sievietēm, ir izstrādātas metodes, kas, izmantojot implantus, espanderus un pašas audus, ļauj izveidot formas un izskata ziņā dabīgajām līdzīgas krūtis. Krūšu rekonstrukcija ir viena no izplatītākajām operācijām mūsdienu plastiskajā ķirurģijā. Kopš 2006. gada marta šīs operācijas Latvijā tiek veiktas par valsts līdzekļiem. Lai tas tā būtu, daudz darījis Latvijas Plastiskās un mikroķirurģijas centrs, kurā krūšu rekonstrukcijas operācijas jau ir ierasta procedūra. Uz mūsu jautājumiem atbild Centra plastikas ķirurģe **Anda Gaile**.



panders, kuru pakāpeniski uzpildot ar fizioloģisko šķīdumu, tiek izstiepti krūškurvja

priekšējās sienas audi, aiz kuriem otrajā operācijas posmā tiek ievietots implants.

Otrkārt, krūti var rekonstruēt, izmantojot sievietes pašas audus – ādas-zemādas un muskuļu lēverus. Biežāk izmantotie audu lēveri ir muguras muskuļa rotēts lēveris un vēdera priekšējās sienas muskuļu rotēts lēveris.

Jaunākā metode ir krūts atjaunošana ar tā saucamo mikrovaskulāro audu lēveri, kad tiek pārstādīti brīvie audu lēveri. Operācijas laikā brīvā audu lēvera asinsvadi tiek savienoti ar krūškurvja asinsvadiem. Lai sasniegtu optimālāko rezultātu, metodes var kombinēt.

Cik ilgs laiks pēc mastektomijas nepieciešams, lai veiktu krūts rekonstrukciju?

Pacientēm ar nelieliem audzējiem var veikt rekonstrukciju uzreiz pēc mastektomijas, vienas operācijas laikā. Pacientēm ar lielākiem audzējiem ideālais laiks rekonstrukcijai ir 6 mēnešus pēc mastektomijas, ķīmijas un staru terapijas kursu beigām. Šis laiks var mainīties atkarībā no dzīšanas ātruma, audu reakcijas

uz staru un ķīmijterapiju.

Kāda anestēzija tiek lietota un cik ilga ir operācija?

Operācijas ilgums atkarīgs no izvēlētas rekonstrukcijas metodes. Parasti 2-6 stundas vispārējā narkozē. Operāciju skaits atkarīgs no rekonstrukcijas metodes. Pārsvārā jāreķinās ar divām operācijām. Ja rodas komplikācijas, var būt nepieciešama papildoperācija.

Vai var atjaunot arī krūts zirnīti?

Jā. Krūts zirnīša un areolas kompleksa rekonstrukcija ir trešais rekonstrukcijas posms. To veic 6 mēnešus pēc krūts rekonstrukcijas.

Vai ir gadījumi, kad krūšu rekonstrukciju nevar veikt?

To neveic, ja ir aizdomas vai ir pierādīta krūts vēža izplatība organismā metastāžu veidā, kā arī, ja pacientēm ir smagas blakusslimības, kas var radīt veselības un dzīvības apdraudējumu (sirds-asinsvadu, plaušu u.c. hroniskas saslimšanas) vai apgrūtināt dzīšanas procesus.

Vai pēc operācijas paliek lielas rētas?

Neviena operācija neiztiek bez rētām. Rētu redzamību un veidu nosaka pacientes organisma īpatnības. Ja pacientei pēc mastektomijas rēta ir neliela, tad pastāv varbūtība, ka arī pēc rekonstruktīvās operācijas rētas būs nelielas.

Uz ko jābūt gatavai sievietei, kas nolēmusi veikt krūšu rekonstrukciju?

Pacientei ir jābūt gatavai piedalīties ārstēšanas procesā - pildīt ārsta noteiktās prasības, kā arī jāsaprot, ka rekonstruētā krūts nekad nebūs pilnīgi identiska veselajai krūtij. Pēcoperācijas periodā būs jāpārkaroto dienas režīms un veicamie darbi. Ja darbs saistīts ar fizisku slodzi vai kaitīgiem darba apstākļiem, tad iespējams kādu laiku tas būs jāpārtrauc. Konsultācijas laikā ārsts izstāstīs visus ierobežojumus, tomēr arī pacientēm nav jākautrējas ārstam uzdot jautājumus par pēcoperācijas periodu un ierobežojumiem tā laikā, lai jau laicīgi varētu brīdināt savus tuvākos.

Viss ir atļauts ar mēru

Viens no viesiem – lektoriem „Spēka avota” 1. nometnē būs arī **Dr. Andis Brēmanis**, Latvijas Diētas ārstu asociācijas priekšsēdētājs, dietologs ar plašu pieredzi. Viņam jautājam par to, vai ir kas īpašs, ko par savu ēdienkarti vajadzētu zināt onkoloģijas pacientiem, un kāds būtu īsti veselīgs uzturs jau apkārt ziedošajā vasarā.

Vai ir kādi īpaši ēšanas principi, ko jūs iesakāt šādā gadījumā?

Vēža slimniekiem, tāpat kā mums visiem pārējiem, jāievēro veselīga uztura pamatprincipi un daudzveidība: ikdienas ēdienkartē vajadzētu iekļaut gan augļus un dārzeņus, gan arī piena produktus, gaļu, zivis un graudaugus. Vasarā īpaši ieteicams ir izbaudīt dažādo ogu un dārzeņu laiku. Uzmaniģi ar grilētu, ceptu, kūpinātu un žāvētu gaļu un zivīm. Vajadzētu izvairīties no sālījumiem, konservētiem produktiem, mazāk lietot dzīvnieku taukus un konditorijas izstrādājumus – kūkas un saldumus. Zaļā gaisma – šķidrumiem: ūdenim, sulām, tējām.

Vai ir „aizliegti” produkti, ēdieni? Piemēram, kafija, alkohols...

Viss ir atļauts ar mēru. Ja cilvēks izdzers tasīti kafijas dienā, nekas ļauns viņam nenotiks, sliktāk, ja ļoti gribēs, bet neizdzers. Tāpat sarkanvīna glāze veicinās asinsriņķošanu un iepriecinās. Nu, nevajag izdzert pudeli un nevajag katru dienu ēst kilogramiem žāvētu gaļu, protams, ka tas ne pie kā laba nenovedīs arī pilnīgi veselu cilvēku. Starp citu, ja jums jautātu, cik daudz gaļas jūs dienā apēdat, ko jūs atbildētu? Un cik daudz no apēstā ir patiešām „tīra”, mājās sagatavota gaļa, bet cik daudz ir gatavo „gaļas izstrādājumu”? Es ieteiktu cepto produktu vietā izvēlēties vārītos, fasēto produktu vietā – tādus, kas jāgatavo pašiem, un izvairīties no rūpnieciski ražotiem gaļas un zivju izstrādājumiem, jo tajos bieži vien slēpjas daudz tauku un sāls, kas neļauj šķidrumam izkļūt laukā no organisma.

Kāda būtu laba ēdienkarte vasarai?

Vispirms, papildus iepriekšminētajam, vasaras ēdienkartē vajadzētu būt divām kārtīgām svaigu

zaļumu porcijām. Tie ir bagāti ar vitamīniem, mikroelementiem, minerālvielām un balastvielām. Apēdot dārzeņus, izsalkumu remdināsiet, bet taukus neuzkrāsiet. Otrkārt, jāēd visas sezonas ogas un augļi, kas vien attiecīgajā brīdī ir pieejami. Nav noteikta apjoma, cik daudz ko vajadzētu apēst, lai vitamīnu pietiktu visai ziemei, bet skaidrs ir viens - zemenes, avenes, mellenes, dilles, pētersīļi un citi pašmāju labumi jāēd, cik tik lien iekšā!

Jogurta recepte

Noslēgumā piedāvājam jogurta recepti, ko nometnes „Spēka avots” dalībnieces izmēģinās uz vietas Saukā, bet mūsu avīzes lasītāji var likt lietā visa gada garumā, lai dažādotu savu ēdienkarti. Nepieciešams: blenderis, kefīrs, jūsu mīļākās ogas, banāns –masai un „biezumam”. Visas sastāvdaļas rūpīgi vai ne tik rūpīgi (atkarībā no vēlamās konsistences) jāsablanderē un veselīgs ēdiens/ dzēriens karstai vasaras dienai ir gatavs.

>>> Turpinājums no 1.lpp

Slimība jāsauc īstajā vārdā

Grupās vai pa vienam?

Katram cilvēkam šķitīs pieņemamāks cits veids, kā labāk atbrīvoties no problēmām: tiekoties grupu nodarbībās vai individuāli runāt ar psihoterapeitu, vai varbūt labāk uzticēt visu draudzenei. Rehabilitācijas nometnes laikā mēs tiksimies grupās, un ir plānots, ka katrai tikšanās reizei būs konkrēts temats, par ko mēs runāsim. Parasti psihoterapijas

laikā runā pacients, psihoterapeita uzdevums ir uzklaustīt, tāpēc šīs būs nedaudz netradicionālas nodarbības. Faktiski mans galvenais uzdevums būs sniegt ieskatu – kā tas notiek, ko tas var dot nometnes dalībniecēm, vai viņām tas ir vajadzīgs – tā būs tāda viela pārdomām, informācija un varbūt impulss pastāstīt arī citiem par šo iespēju un pašām nākotnē to izmantot.

Vai pozitīvā domāšana var palīdzēt atveseļošanās procesā?

Ir jau labi domāt, ka tā glāze ir pa pusei pilna nevis pa pusei tukša. Tomēr man gribas teikt, ka pozitīvi domāt un neko nedarīt lietas labā, vai tas būtu fiziskā vai garīgā plāksnē, ir tikpat slikti kā sēdēt stūrī, gausties par slimību un arī neko nedarīt, lai izveseļotos. Galvenais rādītājs ir – ko es daru savā labā? Un tad, jau, protams, pozitīvā domāšana būs pievienotā vērtība.

Mūsu kustības ir mūsu simboliskā valoda

„Ir dažādas terapijas formas: runāšanas terapija, zīmēšanas terapija, smilšu terapija, bet dejas terapija izmanto ķermeni un kustību, lai nonāktu pie tiem pašiem psihoterapeitiskiem mērķiem - pie lielākas fiziskas, emocionālas un sociālas labsajūtas. Tā kā tas ir fizisks un kustībā esošs process, par to ir grūtāk runāt, vieglāk to ir piedzīvot,” saka deju terapeite **Indra Majore Dūšele**.

Kas ar cilvēku notiek, atnākot uz pirmo deju terapijas nodarbību?

Vispirms – cilvēkam nav vajadzīgas nekādas priekšzināšanas, jo deju un kustību terapija nemāca dejot. Par deju mēs šajā gadījumā varam saukt jebkuru kustību, to varam izmantot arī, ja cilvēki ir sēdoši un guļoši – tā ir iespēja kustināt vienu roku vai pat tikai acis.

Otrais – vajadzētu izvēlēties vai nu grupu nodarbību vai individuālu nodarbību. Sākumā noteikti vieglāk saprast ideju ir visiem kopā, nekā aci pret aci ar pasniedzēju.

Nākamais solis - mēs veltām uzmanību savam ķermenim kā tādām. Kā es turu savu ķermeni, kā es eju, kā es elpoju, kas manā ķermenī strādā pavisam ikdienišķu procesu laikā. Nekas sevišķs pat nav jādara, vienkārši savas uzmanības podziņa jāpagriež uz ķermeni. Kāpēc to darīt? Tam ir pavisam vienkāršs skaidrojums fiziskā līmenī – tikai tā mēs varam pamanīt, ka esmu uzskumpis vai man ir hroniski savilkta piere. Tātad mums ir sasprindzinājumi, kurus mēs varam apzināti atslābināt, un tad mūsu ķermenis funkcionē labāk – gan asinsrite, gan elpošana. Taču mūsu ķermenis un psihe ir savstarpēja mijiedarbības sistēma, mūsu ķermenis atspoguļo mūsu emocionālo pasauli. Mūsu kustības ir simboliskā valoda, kas stāsta, kādi mēs esam cilvēki, ko domājam, kā dzīvojam. Ir žesti, ko mēs visi saprotam, ar kuru palīdzību varam pat sazināties, un deju terapijā kustība ir valoda, ar kuras palīdzību sarunājas pacients ar terapeitu un sarunājas arī cilvēki grupā.

Kādas izmaiņas notiek deju terapijas ietekmē?

Deju terapijas iespaidā mēs varam kļūt jutīgāki, maigāki uzmanīgāki pret savu ķermeni, pret savām sajūtām, nedarīt sev pāri. Varam mainīt emocionālo izjūtu un attieksmi pret savu ķermeni, ko īpaši labi pazīst sievietes un zina, ka šī attieksme lielā mērā ietekmē pašsajūtu. Pēc krūts vēža operācijas ķermeņa izjūta noteikti ir traumēta, jo tiek pārkāpta kāda ļoti svarīga fiziskā robeža, kas savukārt ietekmē emocionālo izjūtu. Tas, ko deju un kustību terapija ļoti labi dara – palīdz sadzīvot ar ķermeni un saprast, ka, lai arī kāds mans ķermenis būtu, tas ir labi lietojams – tas var būt labsajūtas avots, tas var man kalpot kā izteiksmes līdzeklis. Jo es labāk jūtos savā ķermenī, jo augstāka mana pašapziņa.

Deju terapijas nodarbībās mēs varam iemācīties sakārtot attiecību aspektu, varam iemācīties pateikt „nē”, varam pietuvoties citiem, ielaist citus sev klāt, vai arī tieši otrādi – iezīmēt distanci.

Nākamais aspekts ir ļaušanās radošajam procesam, kas raksturīga visām mākslu terapijām. Tā ieslēdz mūsu radošos resursus un ļauj atrast slēptas iespējas - gan enerģiju, gan pārliecību, gan drošības sajūtu, gan daudz ko citu. Ļauj „uzlādēt baterijas”. Un te ķermenis atkal ir neaizvietojamais instruments, kas palīdz atcerēties, palīdz atjaunot izjūtas.

Vai nodarbību laikā tiek izmantota mūzika?

Jā, sākumā noteikti, jo mūzika palīdz kustēties, mūzikas ritms iedod impulsu. Taču pakāpeniski mūzika tiek lietota arvien mazāk, lai kustības impulss nāktu no cilvēka paša. Ir pat vesels virziens – autentiskā kustība, kur par impulsu tiek izmantota jebkura fiziska sajūta, emocijas vai tēls. Tātad impulss ceļas no cilvēka paša, un tas ir ļoti atšķirīgi no ierastajām aerobikas un tamlīdzīgām kustību nodarbībām.

Varam lietot arī citus rekvizītus, kas palīdz – lakatus, elastīgus audumus, kas stiepjas. Bumbas, cepures, nūjas, kas arī palīdz iemiesoties un izpausties.

Bet vai atribūti neierobežo?

Kad mēs vēl esam tik bikli, lai izpaustu tikai sevi, mums vajag kaut ko, kas palīdz – lakatu, mūziku. Bet, protams, mēs cenšamies veicināt spontāno kustību.

Vai cilvēkus nav grūti atraisīt?

Pēc pieredzes teikšu, ka ir grūtāk ar vīriešiem. Un par sievietēm runājot, ir grūti ar vecuma posmu no 18 līdz 30, jo tad vēl ir svarīgs jautājums – kā man pareizi jādara, kā es izskatīšos un vai tas nav stulbi, ko es daru. Bet dāmām gados ir tāds gandarījums, ka kāds atļauj viņām to darīt! Jo viņām jau nav tādas vietas, kur atbrīvoties un vienkārši kustēties.

Varbūt to var darīt mājās?

Jā, var, bet tā nebūs deju terapija. Tam, protams, būs pozitīva ietekme, jo ir taču zināms, ka izdejojoties klubā vai vienkārši izlēkājoties, mēs jūtamies labāk.

Kas vēl ir vajadzīgs, lai to sauktu par terapiju?

Radošais process un tas, ka mēs saprotam, ko



mēs darām un kāpēc darām, saprotam, kāda tam jēga. Tradicionālajā psihoterapijā mēs sēžam un domājam par jēgu, deju terapijā mēs to piedzīvojam un tad paskatāmies no malas uz radošo procesu.

Pēc nodarbības notiek arī apspriešana?

Jā, katra sesija sākas ar sarunāšanos, lai saprastu, ar kādām domām esam atnākuši, tad ir iesildīšanās daļa, lai varētu kustēties brīvāk, spontānāk un atvērtāk. Tad ir radošā daļa, kurā es varu uzdot uzdevumu, piemēram, iztēloties savu elpu un tad tam pievienot kustību, vai atcerēties kādas bērniības izjūtas vai vēl ko citu. Sākumā improvizācijas daļa ir mazāka, bet tiklīdz mēs vairāk iejūtamies, improvizācijas daļa pieaug. Un tad beigās atkal ir sarunas daļa, kurā dalāmies ar savām izjūtām, kur es varu pastāstīt savus novērojumus vai klients var dalīties ar pārdzīvojumiem.

Vai šāda terapija patiesībā nebūtu vajadzīga gandrīz ikvienam?

Tad mēs to nesauktu par terapiju, bet par personības attīstības treniņu. Iespēju paraudzīties uz tādiem personības aspektiem, kas nav pazīstami, darīt lietas, ko es pat nedomāju, ka varētu darīt.

Nometnē ir plānotas divas nodarbības, ko šādā īsā laika posmā iespējams izdarīt?

Ir iespējams pieskarties visiem aspektiem mazliet – pievērst uzmanību ķermenim, piedzīvot to, kā rodas tēli, piedzīvot labsajūtu un noteikti piedzīvot pozitīvu komunikāciju ar citiem cilvēkiem. Tādu īsu sesiju galvenais mērķis ir iedot pagaršot un izjust, kas tas ir. Un noteikti var iegūt jaunu pieredzi!

Kas ir mākslu terapija?

Latvijā mākslu terapija ir jauns patstāvīgs veselības aprūpes virziens, kurā pacientu veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā izmanto mākslu kādā no četrām specializācijām - vizuāli plastiskajā mākslā, mūzikā, dejā un kustībā vai drāma. Lai uzlabotu pacientu veselību, mākslu terapijā izmanto: mākslas līdzekļus, tehnikas un paņēmienus; radošo procesu un tā rezultātu; pacienta atbildes reakciju uz šo procesu un radīto darbu kā viņa sajūtu, emociju un jūtu, domu izpausmi.

Apkopojoši var teikt, ka gan mākslas terapijas process, gan rezultāts var palīdzēt klientam vai pacientam labāk iepazīt sevi un apkārtējo pasauli, stiprināt vai atgūt veselību; tā ir iespēja iepazīt un izmantot savu radošo potenciālu un resursus.

Par visu sīkāk stāsta psiholoģe un sociālā darbiniece **Ramona Kokina**, kas nometnē „Spēka avots” vadīs grupu nodarbības un arī mākslas terapijas nodarbības.

Cilvēkiem nereti ir grūti runāt par savām problēmām, izteikt vārdos, ko viņi domā, ko jūt. Zīmējot, krāsojot, apleznojot kaut ko, it kā pastarpināti un īpaši neiedziļinoties, šīs uzkrātās emocijas un neizteiktie vārdi nāk uz āru ar krāsu, tēlu un līniju palīdzību.

Tātad pirmais ieguvums no mākslas terapijas ir iespēja izpaust to, kas citādi nav izsakāms. Otrais ieguvums – „izlikt” ārā negācijas, izlādēties. Trešais ieguvums – izrautes no ikdienas, piedzīvot radošo procesu, darīt kaut ko, kas patīk, kaut ko pozitīvu, tādējādi mācoties sadzīvot ar sevi tādu, kāds esmu, pieņemt sevi tādu, kāds esmu. Pēc šīs pašas zīmēšanas nākamais solis ir runāt par to, kā es jutos, kad to darīju; ko esmu radījis. Un visbeidzot – pēdējais solis – analizēt to, kas ir radīts, ko tas saka par mani, manām sajūtām, ko es varu mācīties no tā, ko esmu radījis. Un tad jau vēl paliek prieks par taustāmo darbiņu, ko var paņemt līdzi uz mājām, apskatīt, atcerēties. Ir bijuši

tikai daži gadījumi, kad cilvēki atsakās ņemt darbiņus līdzi vai uzreiz atdāvina citiem, un no šāda soļa arī daudz ko varam secināt par cilvēkiem un to, ko viņi sevī glabā...

Bet vai cilvēki nesaka – es taču nemāku zīmēt...

Protams, ka lielais vairums saka, bet te jau nav nepieciešamas nekādas mākslinieka iemaņas. Bērniībā mēs visi katru brīvu brītiņu meklējām papīru un zīmuļus, lai kaut ko uzzīmētu, taču līdz ar „pieaugšanu” mums vairs nav ne laika, ne vēlēšanās to darīt. Un mākslas terapija pierāda, ka pilnīgi veltīgi mēs to nedarām...

Mēs jau zīmējam sev, nevis citiem, zīmējam, lai saprastu sevi, nevis izpatiktu citiem – tā ir tā galvenā atšķirība.

Vai nodarbībās tiek dots arī konkrēts uzdevums?

Jā, ja ir kaut kas konkrētāks, pie kā pieturēties, tas palīdz sākumā atrasties. Taču tikpat labi var būt nodarbība bez temata, kad katrs zīmē vai glezno, ko attiecīgajā brīdī vēlas. Un no pieredzes varu teikt, ka, vai tā būtu zīmēšana, podu vai zīda apleznošana, krellišu vēšana vai kas cits, šī darbošanās ar rokām, savu fantāziju un iekšējām izjūtām ļoti aizrauj un patiešām palīdz paskatīties uz sevi no pavisam citās pusēs.

Nometne – „Spēka Avots!”

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” šovasar organizē pirmās nometnes sievietēm, kuras pārdzīvojušas krūts vēzi. Ir lieki teikt un stāstīt, ko cilvēks pārdzīvo, kad uzzina diagnozi - vēzis. Tas ir šoks, neticība un apziņa, ka tagad ierastā dzīve izmainīsies. Latvijā ar vēzi katru gadu saslimst apmēram 10 000 cilvēku (pirmreizējā vēža diagnoze). Savukārt, krūts vēzis ir viena no izplatītākajām onkoloģiskajām slimībām sievietēm. Ar to katru gadu saslimst apmēram 1000 sievietes. Tajā pašā laikā ļaundabīgais audzējs, ja to atklāj savlaicīgi, ir ārstējams. Vēzis nedrīkst traucēt atgriezties ierastā dzīvē, lai arī, protams, tas ienes savas korekcijas, visbiežāk psiholoģiskas. Tāpēc pēc vēža saslimšanas ir ieteicama psihosociālā rehabilitācija, kas iemāca sadzīvot ar domu, ka „man bijis vēzis”, kā arī palīdz saprast, kā turpmāk dzīvot, kādus spēkus sevī atklāt, lai bailes no slimības nekļūtu par noteicošām visu turpmāko dzīvi. „Dzīvības koks” uzskata, ka tieši psihosociālā rehabilitācija ir svarīgs posms, lai cilvēks atrastu sevi, iemācītos sadzīvot ar sevi un spētu palīdzēt citiem. **Šobrīd pirmo reizi**

Latvijā notiek nometne sievietēm, kuras pārdzīvojušas krūts vēzi. Taču Tu vari kļūt par otrās nometnes dalībnieci (tā plānota augustā)! Ja esi pārdzīvojuši vēzi. Ja zini, kā tas ir, kad jāmeklē spēki pašai, jāpalīdz arī tuvajiem saprast, kas tālāk notiek. Ja vēlies saņemt idejas, kā labāk dzīvot turpmāk, tad piesakies!

Nometnē paredzēts: aktīvs dzīves veids; mākslas un grupu terapijas; speciālistu konsultācijas un uztura mācība; lekcijas, kas palīdzēs labāk saprast sevi un slimību; kā arī citi interesanti un sievišķīgi pārsteigumi.

Lai piedalītos nometnē, ir jāsūta sava motivācijas vēstule, kurā jāuzraksta, kāpēc Tev būtu svarīgi piedalīties nometnē „Spēka Avots”, ko vēlētos iegūt šajā nometnē, ko varētu iemācīt citiem? Vēstulē jānorāda arī - kā sazināties, lai varam piezvanīt un informēt par turpmāko rīcību!

Adrese, uz kuru rakstīt: „Dzīvības Koks” nometnei „Spēka Avots” Liepu aleja 11, Babīte, Babītes pag., Rīgas raj., LV-2101 Vai arī uz e pastu: dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv

Citāti no mūsu pirmās rehabilitācijas nometnes dalībnieču motivācijas vēstulēm

„Man patiešām ir liels prieks par to, ka mēs esam stipras un varam arī par daudz ko pasmieties – par sevi, par ārstiem un visu ko citu.”

„Visu laiku es DOMĀJU, ka man ir daudz draugu, bet tagad es ZINU – man IR daudz draugu un man ir ģimene, kuras dēļ es vēlos dzīvot.”

„Man domās ir bilde, kurā es redzu sevi laimīgu pēc gadiem 50, kopā ar vīru, bērniem, mazbērniem un mazmazbērniem. Uz to es arī tiecos, un esmu pārliecināta, ka mana bilde īstenosies.”

„Katrai mums uz pleca sēž sargeņģelis, jo mēs esam un mums ir jābūt. Mums tagad jābūt īpaši stiprām, jo ir jāuzvar.”

„D. Ostīnas grāmatā „Dziedināta no vēža” varam lasīt par to, ka personas pozitīvā attieksme, cīnoties un atsakoties pieņemt slimību, spēj attiecīgi aktivizēt ķermeņa aizsardzības spējas un pretošanās slimībai. Tātad – pozitīvas domas!”

„Lai ar smaidu un labestību varētu sagaidīt katru rītu, katra dienā būtu gaismiņas piepildīta, un mēs to nodzīvotu līdz vakaram, raisot cerīgas domas rītdienai.”

Aplis, zvaigzne, vidū cilvēks

Pieci vienā – bezgalīgs stāsts

Sena teiksmā vēsta par ķīniešu filozofu, kurš meditācijas laikā ieraudzījis no upes iznirstam zirgu ar neparastu zīmi uz sāniem. Tā bija ar apli apjozta pentagramma, kurā filozofs saskatīja piecas stihijas, kas, savstarpēji mijiedarbojoties, atspoguļo būtiskākās pasaules norises. Viedais vīrs tur redzēja gan simboliski attēlotu laika tecējumu, gan cilvēka dzīves ritu ar iespējamām veselības un slimības izpausmēm. Šajā sistēmā ietvertās likumsakarības un zināšanas Austrumu medicīnai kļuva par diagnosticēšanas un ārstēšanas algoritmu – viņi joprojām ir pārliecināti, ka nekas labāks vēl nav izdomāts. Visa Austrumu metafiziskās pasaules uzbūves modeļa pamatā ir pieņēmums par piecu dabas elementu savstarpējo mijiedarbību:

ūdens, kas ļauj izaugt kokam,

koks, kas baro uguni,

uguns, kas degot rada pelnus, tā vairojot zemes auglību,

zeme, kas ir metāla māte,

metāls, kas ir ūdens tēvs, jo ūdeni no zemes dzīlēm iegūst ar metāla darbarīkiem.

Izprotot dabas elementu savstarpējās attiecības – gan stimulējošās, gan ārdošās, vieglāk orientēties arī jomās, kas saistītas ar cilvēka dzīvi un veselību.

Cilvēka mūža ritms

*Dzīves ritējums pretī **pavasaram – koka** elementam – ilgst no dzimšanas

mirklī līdz 21 gada vecumam. Tas ir personības veidošanās laiks, kad organisms uzkrāj fiziskās iemaņas un attīsta intelektuālās. Nekādus dziļos veikumus no koka nevar prasīt, galvenais – lai nesastrādā lielas kļūdas, tāpēc šajā laikā tiek piedota arī labdabīga ālēšanās. Taču, savā dzīves pavasarī sākot neveselīgi ēst, smēķēt, lietot alkoholu, tiek iegūta atkarība, kas pavada visu mūžu.

*No 21 līdz 35 gadiem – **vasara**, produktīvākais dzīves laiks, kad dominē **uguns** elements. Zināšanas un iemaņas iegūtas, ķermenis spēkpilns, prāts radošs, gars traukains. Pretī mērķim – profesijai, materiālai patstāvībai un vietai sabiedrībā! Iemīlamies, dibinām ģimēni, dzimst bērni. Vasarā var atļauties daudz strādāt un vētraini atpūsties. Labā kompānijā izmalkot arī kādu glāzīti – neviens tāpēc nekļūst par alkoholiķi. Var izvēlēties kalorijām bagātāku ēdienu – ja, cērtot jaunus ceļus un uzlabojot jau iesaigātos, tiek patērēts daudz enerģijas, daudz arī jāuzņem.

*No 35 līdz 49 gadiem – mūža augusts, septembris, **agrīns rudens**, kad sākas ražas laiks, kas ir **zemes** elementa pārziņa. Jānovāc izaudzētais un jāizvērtē, kas sanācis – visās jomās, arī attiecībās. Jāpārkārojas uz mazāku enerģijas patēriņu un fiziskās piepūles aizstāšanu ar garīgu aktivitāti.

Ja šo cikliskumu ignorējam un arī šajā laikā par katru cenu mēģinām noturēties uguns periodā: vēl nepietiek, joprojām vajag iegūt visus pasaules labumus – parasti seko kritiens. Cilvēkiem – slimība vai pāragra nāve. Sabiedriskajiem veidojumiem un valstīm – krīze, ekonomiskā un ētiskā.

*No 49 līdz 63 gadiem – **rudens**, mierīga un apcerīga jau sasniegtā baudīšana **metāla** elementā. Mūža posms, kad vairs nevajadzētu sevi pārbaudīt jaunu profesiju apguvē, mainīt ierasto sadzīves un līdzcilvēku vidi.

Jauns dzīves baudīšanas veids – **aristokrātiski pagarlaikoties un garīgi pilnveidoties**, citkārt steigai atvēlēto beidzot vēlēt apcerēm un meditācijai. Dabas atvēlētais brīdis nodot savu pieredzi un dzīves gudrību tālāk.

*Pēc 63 gadiem – mūža pagriešanās **ziemas** virzienā, kas saistīts ar **ūdens** elementu. Jo harmoniskāk dzīvots, jo turpmākais gājums ilgāks un jēgpilnāks. Beidzot var atļauties mierīgi un nesteidzīgi vērot dabas norises, neuztraucoties, ka naktīs miegs irdens – iespēja pagulēt jebkurā diennakts laikā ir labāka par aizmigšanas zālēm. Ar smagu darbu un kalorijām bagātu ēdienu sevi vairs nevajag apgrūtināt. Cilvēks saprot, ka ir nemirstīgs – caur bērniem, caur mūža rituma izpratni un veikumu, kuru brīdī, kad pats jūtas piekusis, turpina kāds cits.

Par šo materiālu pateicamies žurnāla 36.6 redakcijai un fitoterapeitam **Arturam Tereško**, 36,6 °C konsultantam, vienam no rehabilitācijas nometnes „Spēka avots” viesiem.

Atvērts pirmais labdarības interneta veikals Latvijā

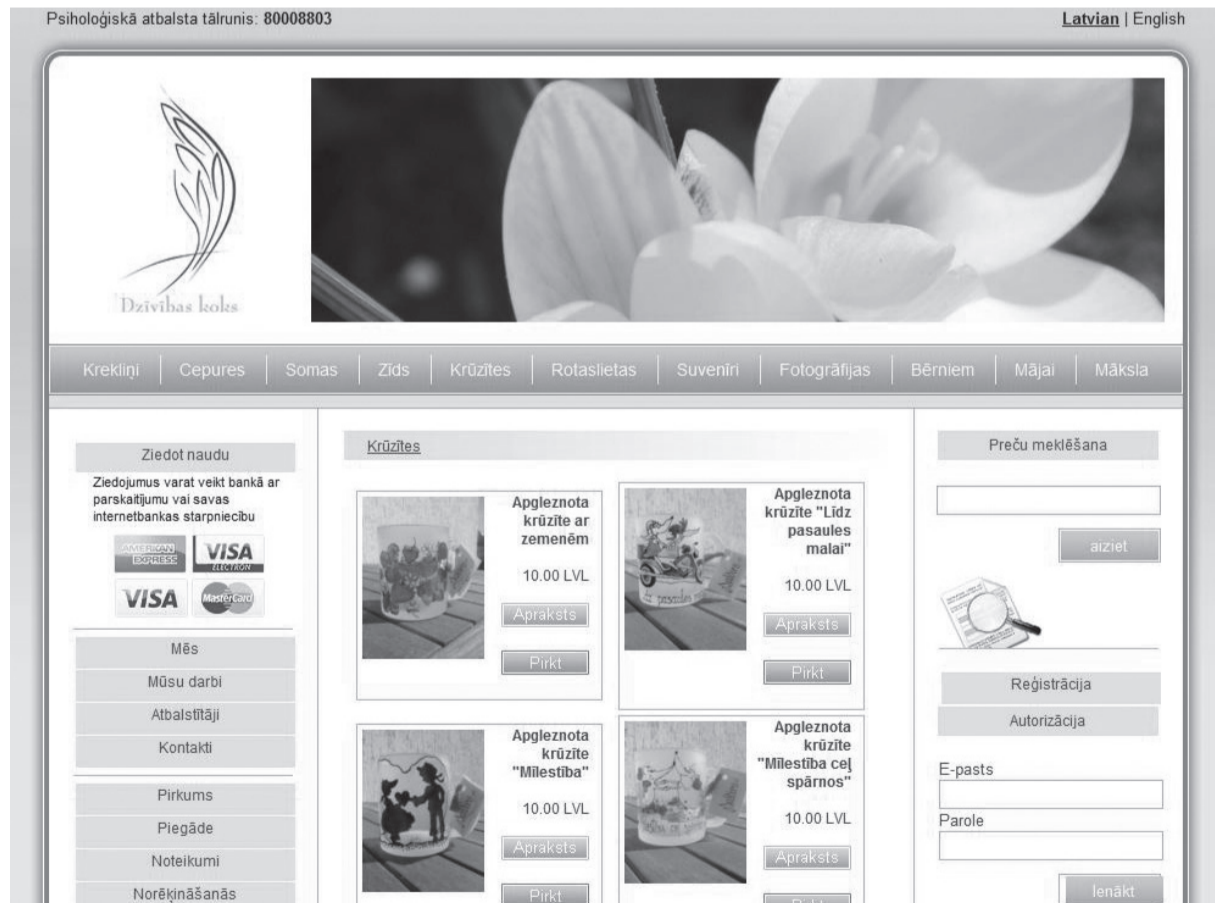
5. jūnijā onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” atklāja unikālu projektu – pirmo labdarības interneta veikalu Latvijā – www.percunziedo.lv. Ar šī portāla starpniecību ikvienam ir iespēja izteikt savu labo gribu – gan ziedojot savus darinājumus, gan iegādājoties tos. Jānorāda, ka visi iegūtie līdzekļi tiks ieguldīti jaunu iniciatīvu ieviešanai onkoloģijā.

Labdarības projekta „Ziedosim cīņai pret vēzi” ietvaros izveidots interneta veikals www.percunziedo.lv, kur ikvienam ziedot gribētājam un „Dzīvības koks” darbības atbalstītājam ir iespēja iegādāties unikālas lietas, kuras, savukārt, ziedojuši gan „Dzīvības koks” biedri, gan mākslinieki, gan vienkārši cilvēki, kuriem rokdarbi kļuvuši par vaļasprieku. Interneta veikalā iespējams iegādāties krekļus ar „Dzīvības koks” simboliku, mākslinieku apgleznotas krūzītes un zīda izstrādājumus, rotaslietas, fotogrāfijas u.c. Šajā portālā pastāv iespēja arī vienkārši veikt ziedojumu. „Ar šo projektu mēs vēlamies ne tikai veicināt ziedošanas tradīciju attīstību Latvijā, bet arī aicināt ikvienu piedalīties onkoloģijas situācijas uzlabošanā, jo tikai kopīgiem spēkiem mēs varam kaut ko mainīt.” atzīst biedrības vadītāja Daina Mezīte. Jānorāda, ka labdarībai tiek ziedoti visi projekta ietvaros iegūtie līdzekļi.

Ar projekta starpniecību iegūtie līdzekļi tiks novirzīti onkoloģijas situācijas uzlabošanai un jaunu iniciatīvu ieviešanai. Kā vieni no aktuālākajiem „Dzīvības koks” šī brīža projektiem jāmin onkoloģisko pacientu rehabilitācijas nometnes. Vairāk ar plānotajiem projektiem var iepazīties interneta vietnē www.percunziedo.lv vai „Dzīvības koks” oficiālajā mājas lapā www.dzivibaskoks.lv.

Ja arī jums nav vienaldzīgs onkoloģijas jomā notiekošais, aicinām iegādāties interneta vietnē pieejamās pre-

ces. „Dzīvības koks” ir pārliecināts, ka tikai kopīgiem spēkiem iespējams ko sasniegt!



www.dzivibaskoks.lv
www.veezis.lv
 Atbildes uz jautājumiem
 par onkoloģiju!

Laikrakstu “Pacienta Balss” izdevusi onkoloģisko pacientu biedrība “Dzīvības koks”. Laikraksts ir bezmaksas un domāts onkoloģiskajiem pacientiem, pacientu tuviniekiem, kā arī ikvienam interesentam.

„Dzīvības koks” aicina jaunus biedrus, kā arī visus interesentus piedalīties biedrības sanāksmēs. 2009. gadā turpināsim iesākt – sanāksmes notiks katra mēneša otrajā otrdienā, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas onkoloģijas centrā.
Kontakti:
 “Dzīvības koka” valdes priekšsēdētāja Daina Mezīte
 E-pasts: dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv
 Pasta adrese: Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība “Dzīvības koks”, Liepu aleja 11, Babītes pag., LV-2101