

APSTIPRINU
Sociālo lietu pārvaldes
vadītāja _____ B. Siliņa

***Daugavpils pilsētas Domes
Sociālo lietu pārvaldes
Dienas aprūpes centra personam
ar garīga rakstura traucējumiem***

***Starp institucionālās sadarbības programma
personu ar īpašām vajadzībām ģimeņu
sociālās rehabilitācijas līmeņa paaugstināšanas jomā***

2014.g.

Saturs

1. Definīcijas	3.
2. Pamatojums	7.
3. Programma mērķi un uzdevumi	9.
4. Mērķa grupas apraksts	10.
5. Programmas realizācijas vieta	10.
6. Darbības metodes	10.
7. Darba virzienu apraksts	11.
8. Programmas īstenošanas prioritārie virzieni	24.
9. Resursi	25.
10. Starp profesionāļu komanda	25.
11. Darba organizācija	26.
12. Programmas pasākumu grafiks	27.
13. Paredzamie rezultāti	28.
14. Programmas skaidrojums	29.

Definīcijas

Art - terapija - (mākslas terapija) vienīgā un saudzējošākā dvēseles dziedināšanas un attīstības metode, kurā izmanto tēlotāju mākslu. Art - terapija aktīvi attīstās kā psihoterapeitisko metodiku komplekss kopš 1940. gada

Darba terapijas metode - atvieglo savstarpējās attiecības starp cilvēkiem. Tas noņem saspringtības un nemiera stāvokli. Sakarā ar to pilnveidojas emocionālā vide. Motivācijā notiek apmierinātība un pašrealizācijas nepieciešamība cilvēkam ar garīga rakstura traucējumiem. Fiziskais darbs labāk mobilizē aizsargspējas un novērš no sliktiem ieradumiem. Darba terapija palīdz iegūt darba pieredzi.

Deju terapija ir psihoterapijas veids, kurā izmanto kustību, lai uzlabotu cilvēka sociālo, kognitīvo, emocionālo un fizisko dzīvi. Deju un kustību terapijas metode balstās pieņēmumā, ka cilvēka ķermenis un psihe ir savstarpēji mijiedarbīgas sistēmas, tātad mūsu kustības atspoguļo mūsu domāšanas un jūtu paternus. Rodot iespēju radošai jūtu ekspresijai, ir iespēja panākt izmaiņas kustību stilā, un nonākt pie izmaiņām emocionālajā stāvoklī un domāšanas veidā. Izmainoties mūsu emocijām, mainās arī mūsu attieksme pret sevi un savu ķermeni un analogisks process notiek, izmainot mūsu kustību raksturu un stilu. Deju un kustību terapija kā psihoterapijas metode sāk attīstīties tikai 20. gs. 40-os gados Amerikā un par deju un kustību terapijas pionieri uzskata Marianu Čeisu. Viņa bija profesionāla dejojāja un deju skolotāja, kas savā deju studijā eksperimentāli atklāja un pētīja to dabisko dziedinošo potenciālu, kas piemīt dejai.

Dienas aprūpes centrs – institūcija, kas dienas laikā nodrošina sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumus, sociālo prasmju attīstīšanu, izglītošanu un brīvā laika pavadīšanas iespējas personām ar garīga rakstura traucējumiem, invalīdiem, bērniem no trūcīgām ģimenēm un ģimenēm, kurās ir bērna attīstībai nelabvēlīgi apstākļi, kā arī personām, kuras sasniegušas vecumu, kas dod tiesības saņemt valsts vecuma pensiju.

Domāšana – process, ar kura palīdzību veidojas jauna domu reprezentācija; notiek informācijas pārveide domāšanas uzskatu īpašību, abstrahēšanas, prātošanas un uzdevumu risināšanas sarežģītas mijiedarbības rezultātā.

Dzīves kvalitāte – personas, ģimenes, personu grupas, sabiedrības labklājības rādītājs, kas ietver fizisko un garīgo veselību, brīvo laiku un tā izmantošanu, darbu, saikni ar sabiedrību, tiesības patstāvīgi pieņemt lēmumus un tos realizēt, kā arī materiālo nodrošinājumu.

Garīgā atpalcība – noturīgi un neatgriezeniski traucējumi izziņas darbības, emocionālajā, gribas un uzvedības sfērā, kas saistīti ar difūziem galvas smadzeņu garozas organiskiem bojājumiem.

Garīga rakstura traucējumi ir ne tikai psihiskas slimības, bet arī intelektuālās attīstības traucējumus. Garīga slimība ir termins, kas norada uz medicīniskiem simptomu kopumiem un aptver ļoti plašu psihiatrisko un emocionālo traucējumu sfēru. Traucējumi var būt dažāda rakstura, intensitātes un ilguma, tie var atkārtoties laiku pa laikam. Garīgas slimības kļūst graužošas situācija, kad to iespaida slima persona daļēji vai pilnība zaudē spēju domāt, mācīties, strādāt, rūpēties par sevi un līdzcilvēkiem, veidot normālu saskarsmi ar apkārtējiem indivīdiem.

Fizioterapija nodarbojas ar pacienta funkcionālā stāvokļa izmeklēšanu, novērtēšanu un ārstēšanu, palīdz pacientam atgūt zaudēto funkciju vai mazināt tās deficītu, pielietojot: fizikālās terapijas metodes (elektroprocedūras, termoprocedūras, ūdens procedūras u.c.), ārstnieciskās vingrošanas metodes, masāžu utt.

Intelektuālas attīstības traucējumi, saukti arī kā garīga atpalcība – pastāvīgs stāvoklis, kas saglabājas mūža garumā, parasti sakas kopš dzimšanas vai izveidojas pirms 18 gadu vecuma. To raksturo intelektuāla attīstība, kas ir ievērojami zemāka par vidusmēra intelektuālo attīstību, un ka sekas ir ievērojami ierobežojumi intelektuālajā funkcionēšanā un adaptīva uzvedība, kas izpaužas kā vispārējas, sociālas un praktiskas adaptācijas spejas.

Invaliditāte – milzīgs skaits visdažādāko funkcionālo ierobežojumu, kas ir sastopami ikviena populācija, ikvienas pasaules valsts teritorijā. Cilvēki var būt invalīdi fizisku, intelektuālu vai arī sensoru traucējumu, medicīnisku apstākļu un garīgu slimību dēļ. Šādi traucējumi, apstākļi vai slimības pēc sava rakstura var būt pastāvīgas vai pārejošas.

Klients - indivīds, kas saņem psiho-sociālos pakalpojumus.

Komunikācija (communication, intercourse, interpersonal relationship) – sociālā mijiedarbība starp cilvēkiem ar zīmju sistēmas palīdzību, lai nodotu sabiedrisko pieredzi, kultūras mantojumu un organizētu kopēju darbību. Komunikācija ir cilvēka iekļaušanās

sabiedrībā pamats. Sociālās saskarsmes gaitā notiek indivīda psihiskā attīstība un pašrealizācija. Visas cilvēka psihiskās īpatnības rodas un atklājas viņa saskarsmē ar pārējiem cilvēkiem. Parasti saskarsme ir cilvēku praktiskās mijiedarbības neatņemama daļa (kopīgs darbs, mācību process, kolektīva spēle utt.), tā nodrošina viņu darbības plānošanu, īstenošanu un kontroli. Bez tam saskarsme arī apmierina indivīda vajadzību kontaktēt ar pārējiem cilvēkiem.

Komunikācijas iemaņas – saskarsmes iemaņu izstrādāšana; iemaņu veidošana uzskatu izteikšanā, to argumentēšanā un aizstāvēšanā, prasmē klausīties.

Mākslas terapija (vizuāli plastiskās mākslas terapija) ir viena no četrām mākslu terapijas specializācijām (līdzās mūzikas, deju un kustību, drāmas terapijai), kurā izmanto mākslu un radošo procesu terapeitiskā kontekstā, lai uzlabotu un veicinātu cilvēka garīgo, emocionālo un fizisko labklājību.

Personas ar īpašām vajadzībām – cilvēki, kuriem sakarā ar slimības, traumas vai iedzimta defekta izraisītiem orgānu sistēmas traucējumiem ir nepieciešama papildus medicīniskā un sociālā palīdzība neatkarīgi no tā, vai likuma paredzētajā kārtībā ir noteikta invaliditāte.

Rehabilitācija – process, kura mērķis ir dot iespēju indivīdam sasniegt un saglabāt viņa optimālo fiziskās, sensorās, intelektuālās, psihiskās un/vai sociālās funkcionēšanas līmeni, kā arī nodrošināt nepieciešamos līdzekļus, kas palīdzētu izmainīt dzīvi, sasniedzot aizvien augstāku neatkarības līmeni. Rehabilitācija ietver sevī palīglīdzekļus, lai izveidotu un/vai atjaunotu funkcijas vai kompensētu zaudētās, trūkstošās vai arī ierobežotās funkcijas.

Sociālā aprūpe – sociālo pakalpojumu sistēma, kas nodrošina atkarīgas un sociāli nespējīgas personas pamatvajadzību apmierināšanu.

Sociālais darbs – profesionāla darbība, lai palīdzētu personām, ģimenēm, personu grupām un sabiedrībai kopumā veicināt vai atjaunot savu spēju sociāli funkcionēt, kā arī radīt šai funkcionēšanai labvēlīgus apstākļus.

Sociālā iekļaušana – process, kura mērķis ir nabadzības un sociālās atstumtības riska pakļautajām personām nodrošināt iespējas, pakalpojumus un resursus, kuri nepieciešami, lai pilnvērtīgi piedalītos sabiedrības ekonomiskajā, sociālajā un kultūras dzīvē, kā arī lielākas līdzdalības iespējas lēmumu pieņemšanā un pieejamību personas pamattiesībām.

Sociālā integrācija – fizisko, psiholoģisko un sociālo barjeru likvidēšana, lai radītu visiem pieejamu sabiedrību.

Sociālās problēmas - sociālā darba pretrunas starp cilvēka dzīves vajadzībām un to apmierināšanas iespējām konkrētā sociālā sistēmā, kā rezultātā pazeminās vai tiek zaudētas cilvēka soc. funkcionēšanas spējas.

Sociālās rehabilitācijas pakalpojums – pasākumu kopums, kas vērsts uz sociālās funkcionēšanas spēju atjaunošanu vai uzlabošanu, lai nodrošinātu sociālā statusa atgūšanu un iekļaušanos sabiedrībā, un ietver sevī pakalpojumus personas dzīvesvietā un sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijā.

Sociālās vajadzības – sociālo prasību kopums, kas nepieciešams indivīda, ģimenes, sociālās grupas, visas sabiedrības funkcionēšanas nodrošināšanai. To realizācija ir atkarīga no sabiedrības sociālās attīstības līmeņa, cilvēka sociālā stāvokļa, no sociālo pakalpojumu kvalitātes un pieejamības (sociālajā darbā sociālo vajadzību kopums – mājvieta, pārtika, sadzīves priekšmeti, nauda, algots darbs, izglītība un audzināšana, veselība un sociāla aprūpe, funkcionālās attiecības ar citiem cilvēkiem u.c.)

Sociālie pakalpojumi – sociālajā darbā sociālo darbinieku un citu līdzētājprofesiju speciālistu darbības, lai palīdzētu klientam kļūst patstāvīgākam, novērst atkarību, stiprināt ģimenes attiecības un atjaunot indivīdu.

Starp profesionāļu komanda – dažādu profesionāļu grupa, kas darbojas kopīga mērķa sasniegšanā. Starpprofesionāļu komanda ir dažādu profesiju un organizāciju pārstāvji (piemēram, sociālie darbinieki, sociālie pedagogi, pedagogi, juristi, policisti, citu palīdzības iestāžu speciālisti, utt.). Katram starpprofesionālas komandas pārstāvim ir sava profesija, atšķirīgas prasmes un orientācija, bet visi dalībnieki strādā kopā, lai atrisinātu kopīgu problēmu, sasniegtu kopīgu mērķi. Komandas dalībnieki demonstrē savas specifiskās spējas, notiek pastāvīga savstarpēja komunikācija, un tiek novērtētas katra komandas dalībnieka individuālās pūles grupas kopīgā mērķa sasniegšanā. Katrs grupas loceklis ir atbildīgs par visas komandas darbu.

Traucējuma sekas (handicap) – tādu iespēju zaudēšana vai ierobežošana, kas ļauj uz vienlīdzības principiem ar pārējiem piedalīties sabiedrības dzīvē. Tas apraksta sadursmi starp invalīdu un viņa apkārtējo vidi. Šī jēdziena noluks ir koncentrēt uzmanību uz nepilnībām apkārtējā vidē un sabiedrības organizētajām darbībām, piemēram, informācija, komunikācija

un izglītība, arī nodarbinātības sfērā, kuras invalīdiem nav iespējas darboties, balstoties uz vienlīdzības principiem.

Pamatojums

Cilvēks ir sociālā būtne. Ņemot vērā cilvēkus ar invaliditāti, ir redzāms, ka viņi atrodas noteiktajā izolācijā no sabiedrības. Problēmas būtība ir tāda: šīs personas nevar patstāvīgi dot konstruktīvu virzienu savai darbībai, domām un jūtām. Un tomēr viņi vēlas ieslēgties pilnvērtīgā sociālā dzīvē, piemērotā viņiem līmenī. Priekš tādiem cilvēkiem ir vajadzīgs veidot piemērotu vidi, kur viņi varētu strādāt, realizēt savas prasmes un justies noderīgiem. Nodarbības Dienas centrā un Daugavpils psihoneiroloģiskajā slimnīcā sadarbības programmas ietvaros ir optimāls risinājums dotajai problēmai.

Vēl 1971 gadā ANO Ģenerālā Asamblejā bija pieņemta Deklarācija par garīgi slimā cilvēka tiesībām, kur tika pieņemtas nepieciešamās sociālās aizsardzības un tiesības invalīdiem. Latvijā tika pieņemts likums "Par sociālo pakalpojumu un sociālo palīdzības" viens no galveniem sociālā dienesta uzdevumiem. Pašpārvaldes konstatē sociālos pakalpojumus personām ar garīgā rakstura traucējumiem un dienas apkalpošanas struktūrās - Dienas centros.

Maksimāli var realizēt invalīdu dotās kategorijas tiesības ar sociālās rehabilitācijas programmu palīdzību Dienas aprūpes centrā personām ar garīga rakstura traucējumiem „Iespēju pasaule” (DACPGRT) specializētās nodarbību telpās. Rehabilitācijas mērķis ir, lai viņiem palīdzētu atklāt viņu potenciālās iespējas un maksimālo adaptāciju, un nebūtu sabiedrībai par nastu. Šis darbs ir vairākās novirzēs, kuras prasa no speciālistiem daudzveidīgu funkciju izpildīšanu, un kuriem pienīt noteiktas profesionālās un personīgās īpašības. Uz katru klientu sastādas individuālais rehabilitācijas plāns, kurš sevī ietver dažādas nodarbības pēc klientu vēlēšanām un iespējām. Katru pusgadu tiek vērtēts padarītais darbs.

Sociālais darbs ar klienta (personas ar īpašām vajadzībām) ģimenes locekļiem ir sociālās rehabilitācijas speciālistu neatņemams darba virziens.

Dotajā gadījumā, kā sociālā darba rezultatīvs virziens, ir jāizskata praktiskās darbības visi veidi, kuros piedalās gan klienti, gan viņu ģimeņu locekļi, gan arī sociālā darba speciālisti un starpprofesionāļu komandas pārējie locekļi.

Tādējādi, ir iespēja risināt indivīda sociālās adaptācijas paātrināšanas problēmu, paplašinot saskarsmes praktisko pieredzi, organizējot un nostiprinot starppersonu kontaktus, pakāpeniski iekļaujot indivīdu plašākās, nekā agrāk, sabiedriskās attiecībās.

Jāatzīmē arī, ka kopīgās darbības pozitīvi ietekmē arī personu ar īpašām vajadzībām ģimeņu locekļu dzīves pozīciju, paplašina iespēju apmainīties ar citiem dzīves pieredzē, veicina pozitīvāku situācijas novērtēšanu, paaugstina savstarpējā psiho-emocionālā atbalsta līmeni, rada kolektīvās drošības sajūtu.

Plānojot sociālo darbu ar klienta ģimeni, jāņem vērā ģimenes locekļu iespējas un vēlēšanās pakāpi piedalīties mērķa grupas pasākumos. Mērķa grupas, sociālā darba speciālistu un klientu ģimeņu locekļu mijiedarbības galvenais princips ir kopējās labsajūtas princips. Jebkurus mērķa grupas pasākumus un citas darbības speciālisti izplāno tādā veidā, lai netraumētu klientu psihisko stāvokli (lai darbības aktivitāte ir samērīga klientam, lai piedalīšanās kādā grupas darbībā klientam ir pa spēkam) un dotu klientu ģimeņu locekļiem iespēju parādīt sevi tajā sociāli nozīmīgajā virzienā, kurš viņiem ir īpaši tuvs. Dotajā gadījumā, kā kopīgas darbības iespējamie virzieni, tiek izskatītas tādas aktivitātes, kuras īstenojot arī tiks sasniegta klienta pilnīgāka sociāli-sadzīviskā adaptācija.

Lai paplašinātu personu ar īpašām vajadzībām un viņu ģimeņu locekļu sociālās rehabilitācijas programmu, kopā ar Dienas aprūpes centra personām ar garīga rakstura traucējumiem „Iespēju pasaule” sniegtiem pakalpojumiem būtu pareizi regulāri un plānveidīgi izmantot VSIA “Daugavpils psihoneiroloģiska slimnīca” (VSIA “DPS”) medicīnisko un sociālo pakalpojumu kopuma iespējas.

VSIA “Daugavpils psihoneiroloģiskā slimnīca” ir ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcija, uzsāka darbu 2006. gada un sniedz garīgās veselības aprūpes pakalpojumus pacientiem no visiem Latvijas statistiskajiem reģioniem.

DACPGRT klienti var izmantot VSIA “DPS” pakalpojumu loka sekojošus virzienus:

1. Mākslas jeb ART terapija (māla apstrāde, darbs ar miltiem un sāli);
2. Fizioterapija (trenažieru zāle);
3. Hidroterapija (baseins, sauna);
4. Dabas terapija, klimatterapija, ekoloģiskā audzināšana (veselības taka, paviljoni);
5. Sporta terapija (sporta laukumi, parka teritorija);
6. Dēju terapija;

7. Ergoterapija (personām ar kustību traucējumiem);
8. Bibliotēka (valsts un kultūras un vēstures datumam veltīto tematisko pasākumu organizēšana);
9. Aktu zāle (ir videotehnika, 100 vietas pasākumu dalībniekiem);
10. Izstāžu zāle (vernissāžas, tematiskas ekspozīcijas).

Sociālās rehabilitācijas programma DACPGRT klientiem - personām ar īpašām vajadzībām - virzīta uz klientu ģimeņu morāli-ētiskās drošības paaugstināšanu, uzlabojot sabiedrisko viedokli par personu ar īpašām vajadzībām iespējām un īpatnībām.

Programmas mērķi un uzdevumi

Programmas mērķi:

1. DACPGRT klientu ar īpašām vajadzībām un viņu ģimeņu locekļu sociālās rehabilitācijas iespēju paplašināšana.
2. Starp institucionālās sadarbības organizēšana un veidošana starp Daugavpils Sociālo lietu pārvaldi (SLP), DACPGRT „Iespēju pasaule” un VSIA „DPS”.

Programmas uzdevumi:

1. Personu ar īpašām vajadzībām un viņu ģimeņu locekļu dzīves kvalitātes uzlabošana, izmantojot plašāku, nekā agrāk, sociāli medicīnisko pakalpojumu loku .
2. Mērķa grupas sociālo iemaņu un veselības stāvokļa uzlabošana.
3. Patstāvīgā darba iemaņu apgūve:
 - nodrošināt klientiem maksimālu iespēju būt patstāvīgiem saimnieciskā sevis aprūpē;
 - izkopt labu atteiksmi pret iespējamiem darba veidiem, būt gataviem palīdzēt mājas un Dienas centra saimnieciskajā darbā, izstrādāt iemaņas, veikt nesarežģītus šī darba veidus.
4. Klienta iemaņu attīstīšana dažādos roku darba virzienos (sīkās motorikas attīstīšana):
 - mērķtiecīgas darbošanās interešu izkopšana;
 - ieraduma veidošana un pozitīva attieksme izpildot noteiktus darba veidus laika noteiktajā periodā specialista vadībā;

- izstrādāt stabīlas iemaņas, veikt noteiktas operācijas;
 - pēc individuālām iespējām, katru klientu apmācīt pārslēgties no vienas pazīstamās operācijas uz citu;
 - iemācīt strādāt kopā ar biedriem, ievērojot pieņemtās uzvedības normas.
5. Klientu iekārtošana darbā, viņu konkurencspējas darba tirgū uzlabošana.
 6. Klientu fiziskās formas attīstīšana ar trenāžieru zāles un sporta laukumu izmantošanas palīdzību.
 7. Izmantojot relaksācijas materiālo bāzi (baseins, sauna), uzlabot un nodrošināt mērķa grupas dalībnieku emocionālo stāvokli.

Mērķa grupas apraksts

Mērķa grupa - ir personas ar garīga rakstura traucējumiem, kurām ir sociālās attīstības un spēju mācīties augsts un vidējs līmenis, samērā vai periodiski stabīls psihosomatiskais stāvoklis, viņi ir patstāvīgi vai daļēji patstāvīgi sadzīvē, ir vajadzīga minimālā sociālā aprūpe, kā arī viņu vecāki un aizbildņi.

Programmas dalībnieku parēdzams skaits:

1. 18 bērni (līdz 18 g.), t. sk. 6 – ratiņos. 2 grupas pa 9 cilvēki.
2. 20 pieaugušie klienti (no 18 g.). 2 grupas pa 10 cilvēki.
3. 10 vecāki un aizbildņi. 1 grupa.

Programmas realizācijas vieta

VSIA “DPS” teritorija:

- ekas (nodarbības telpas, trenāžieru zāle, bibliotēka, aktu zāle, baseins un cit.);
- parks (veselības taka, paviljoni, sporta laukumi).

Darbības metodes

Visnozīmīgākās metodes, ar kuru palīdzību šis darbs tiek īstenots, paredz klienta veiksmīgai funkcionēšanai nepieciešamo prasmju attīstīšanu un resursu attīstīšanu, kas ir nepieciešami, lai uzturētu vai nostiprinātu klienta pašreizējo funkcionēšanas līmeni, ir tādi:

1. Darba terapijas metode.

2. Pašapkalpošanas, uzvedības sadzīvē un citu sadzīves adaptācijas paņēmieni apmācīšanas metodes.
3. Mākslas terapijas metode.
4. Uz ķermeņa izjūtu orientētās terapijas metode.
5. Dabas terapijas metode.
6. Hidroterapijas metode.
7. Klimatterapijas metode.
8. Deju terapijas metode.
9. Fizioterapijas metode.
10. Kulturas un sporta pasākumu organizēšanas metode.
11. Sadarbības ar dažādiem speciālistiem un institūcijām metode.

Darba virzienu apraksts

Darba terapijas metode atvieglo savstarpējās attiecības starp cilvēkiem. Tā mazina klientu saspringtības un nemiera stāvokli. Sakarā ar to pilnveidojas emocionālā vide. Motivācijā notiek apmierinātība un pašrealizācijas nepieciešamība personām ar garīga rakstura traucējumiem. Fiziskais darbs labāk mobilizē aizsargspējas un novērš no sliktiem ieradumiem. Darba terapija palīdz iegūt darba pieredzi un paaugstināt (korektēt) klientu pašnovērtējumu.

Pašapkalpošanas, uzvedības sadzīvē un citu sadzīves adaptācijas paņēmieni apmācīšanas metodes – zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanas metodes - veicina mācāmo paņēmieni līmaņa izaugsmi. Klienta apmācības gaitā notiek augšupejošas, progresīvas, kvantitatīvas un kvalitatīvas, psihosomatiskas un garīgas izmaiņas cilvēka organismā, kas notiek dabīgā vielu apmaiņas procesā, kā arī viņam iekļaujoties dzīvības procesa norisē, īpaši speciāli organizētos sociāli izzinošos, saskarsmes un attiecību veidos. Tas ir speciālista un mācāmā darbības divpusējs mērķtiecīgs zināšanu nodošanas un iemaņu apgūšanas process. Tādejādi šīs metodes iedarbību var noteikt kā apmācāmā un pasniedzēja kopēju darbību, kas virzīta uz mācību mērķu sasniegšanu, zināšanu, prasmju un iemaņu apguvi, ko noteikuši mācību plāni un programmas.

Mākslas terapijas metodes ir cilvēka dvēseles, emociju, domu, pārdzīvojumu un jūtu atspoguļošana mākslas formā, kas ir iekšējs, dziļi dziedinošs process terapeitiskā nozīmē ar

mērķi harmonizēt fizisko, psihisko un emocionālo kopveselumu. Tātad – māksla ar terapeitiskiem līdzekļiem palīdz atveseļoties no emocionāliem pārdzīvojumiem, krīzēm, psihiskiem, sociāliem un attiecību konfliktiem, veicina personības pašizpratni un pašizaugsmi, attīsta pārvarēšanas prasmes dažādās grūtību pakāpēs. Mākslas terapijā izmanto medicīniskas, psihoterapeitiskas un mākslas koncepcijas, lai radošā veidā izpaustu jūtas, domas, emocijas un iekšējus pārdzīvojumus.

Mākslas terapijas process notiek profesionāla mākslas terapeita klātbūtnē un tā rezultātā iespējams atvieglot dažādus hroniskus stāvokļus, uzlabot un paātrināt ārstēšanas un izveseļošanas procesu, atrisināt samilzušas dzīves problēmas, atbrīvoties no stresa un pārvarēt šķēršļus. Māksla attīsta radošumu, atbrīvo, paceļ un harmonizē, ļaujot ieraudzīt jaunas iespējas un resursus savā personīgajā izaugsmē. Ar daudzveidīgiem mākslas materiāliem, tehnikām un uzdevumiem iespējams dziļāk piekļūt zemapziņai un sekmēt emociju un jūtu izpaušanu. Mākslas terapija notiek individuāli un grupās.

Latvijā mākslas terapija (vizuāli plastiskās mākslas terapija) ir viena no četrām mākslu terapijas specializācijām (līdzās mūzikas, deju un kustību, drāmas terapijai), kurā izmanto mākslu un radošo procesu terapeitiskā kontekstā, lai uzlabotu un veicinātu cilvēka garīgo, emocionālo un fizisko labklājību.

Mākslas terapijā cilvēks tiek aicināts savas domas, jūtas un vajadzības uzzīmēt, uzgleznot, izveidot no māla vai plastilīna, salikt kā kolāžu no attēliem vai atrast citu piemērotu mākslinieciskās izteiksmes veidu. Mākslas terapijā tiek izmantoti gan vārdi, gan bezvārdu „valoda”.

Mākslas terapijā svarīgs ir radošais process un tā rezultāts, pārdomas un arī saruna ar mākslas terapeitu pēc radošā procesa, ņemot vērā katra vēlmes un iespējas.

Mākslas terapija notiek drošā un atbalstošā vidē profesionāla mākslas terapeita klātbūtnē, kas palīdz mērķtiecīgi organizēt un vadīt mākslas terapijas procesu atbilstoši katra vajadzībām, vēlmēm un iespējām.

Cilvēka fiziskā, psiholoģiskā stāvokļa un sociālās situācijas izvērtēšana, mākslas terapijas procesa plānošana, rezultātu novērtēšana un rekomendāciju izstrāde tiek veikta atbilstoši Latvijā apstiprinātām mākslas terapijas medicīniskajām tehnoloģijām.

- Mākslas izmantošana mākslas terapijā atšķiras no mākslas izmantošanas citiem nolūkiem, jo atšķirīgs ir mākslas radīšanas process un sagaidāmais rezultāts.

- Nav nepieciešama iepriekšēja pieredze vai prasmes kādā no mākslas veidiem. Pierastie skaistuma standarti te nav būtiski, galvenais ir radošais un terapeitiskais process un iegūtā pieredze.

- Uzsākot mākslas terapiju, katrs ar tiem var iepazīties un izmēģināt. Mākslas terapijā cilvēks izvēlas, ar kādiem materiāliem strādāt, vai arī tos piedāvā mākslas terapeits.

Mākslas terapijas sesijas ilgumus ir 30/60/90 minūtes, atkarībā no katra konkrēta cilvēka vajadzībām un iespējām.

- Mākslas terapijas sesijas notiek gan individuāli, gan grupā.
- Katra sesija ir piemērota konkrētā cilvēka vai grupas vajadzībām un mērķiem.
- Sesijā mākslas terapeits iesaka konkrētu mākslas terapijas uzdevumu / metodi vai aicina cilvēku brīvi un spontāni radīt mākslas darbu.

- Ja iespējams, pēc radošā procesa notiek saruna, lai kopīgi izprastu radīto mākslas darbu un rastu atbildes uz aktuāliem jautājumiem.

Veidošana no māla vai sāls mīklas ir mākslīgas formas radīšana no plastiska materiāla ar roku un speciālu instrumentu palīdzību. Tas ir tēlošanas pamata paņēmiens, kas dod klientam iespēju apgūt šīs tehnikas bāzes principus.

Veidošanas no plastiska materiāla pozitīvas ietekmes aspekti:

- sīkas motorikas attīstīšana;
- redzesloka un runas iespēju paplašināšana;
- procesa izzinošas funkcijas izmantošana praktiskiem mērķiem;
- mijiedarbības un komunikācijas prasmju attīstīšana;
- kulturālu vērtību formēšana;
- pozitīva ietekme uz klienta psihiskās un fiziskās veselības stāvokli.

Strādājot ar plastisku materiālu, cilvēki, kuri atrodas agresīvā stāvoklī, atrod izešanu savām jūtām, personas ar zemu pašvērtējumu mācās kontrolēt situāciju. Darbs ar mālu palīdz iemācīties koncentrēties.

Darbs ar mālu mākslas terapijā paredz intensīvu taustes pieredzi. Tiek iesaistīti pirksti, plaukstas, veicot daudzveidīgas kustības – saspiešanu, mīcīšanu, dauzīšanu, rullēšanu, duršanu, saplacināšanu utt. Tāpēc mākslas terapijā mālu var veiksmīgi izmantot, lai stiprinātu sajūtu un motorās funkcijas. Ķermeniskās kustības darbā ar mālu piedāvā plašas iespējas neverbālai komunikācijai, palīdz izpaust emocijas, atbrīvoties no emocionālās spriedzes. Māls

ir padevīgs, tas ir viegli pārveidojams, ļaujās gan radīšanai, gan iznīcināšanai. Tādēļ māls mākslas terapijā bieži tiek izmantots arī nepatīkamo jūtu izpētei.

Veidošana ar mālu:

- attīsta un atjauno pirkstu veiklību;
- attīsta telpisko domāšanu un izpratni par formu;
- trenē uzmanību un pacietību;
- paaugstina spēju koncentrēties;
- attīsta radošumu un spēju runāt mākslas valodā, u.c.

Darbs ar miltiem un sāli (mīklas plastika, biokeramika). Rokdarbi, kas izgatavoti no sāls mīklas — ir sena tradīcija, bet viņiem ir vieta arī mūsdienu pasaulē, jo tagad tiek novērtēts viss, kas ir videi draudzīgs un veidots ar rokām! Mīkla — materiāls ļoti elastīgs, viegli iegūst vēlamo formu, un tās produkti ir pietiekami izturīgi. Darbs ar mīklu, ne tikai rada prieku un uzlabo garastāvokli, bet arī attīsta klienta sīko motoriku, uzmanību, radošās spējas un to pamatā – viņa pašvērtējumu.

Sāls un milti ir ekoloģiski droši produkti, pēc to savienojuma sanāk materiāls, kas ir noderīgs veidošanai. Rokas darba priekšmets apdedzinās krāsniņā, pēc tam tiek apkrāsojams ar krāsu, apklājas ar akrilu laku (netoksīnu). Šī darba raksturīga īpatnība ir tas, ka veidošanas procesā nav nepieciešami speciāli instrumenti vai ierīces.

Nodarbību laikā ir svarīgi izstrādāt mehānismus, kas nepieciešami, lai attīstīt radīt apstākļus klienta kustībai un pieredzes uzkrāšanai, attīstīt sīko motoriku. Veidošana ļauj klientiem attīstīt prāta aktivitāti, radošu māksliniecisko gaumi, un daudzas citas dzīvē nepieciešamās īpašības.

Klientam nav nepieciešama iepriekšējā pieredze vai prasmes mākslā, uzdevums nav radīt estētisku darbu, bet gan savu izjūtu attēlojumu.

Mākslas terapija ir tēlotājmākslas līdzekļu lietojums ar mērķi palīdzēt dzīves krīzēnonākušiem klientiem vai tiem, kuriem ir dvēseliskas problēmas. Tēlotājmākslas līdzekļiem klientam palīdz atklāt savas problēmas un savas stiprās puses un ar radošu darbu gūt pozitīvu ietekmi. (Rehabilitācija to lieto klientiem ar iegūtiem smadzeņu bojājumiem.)

Mākslas terapija neizmanto formāli estētisku vērtējumu, runa nav par skaisto vai riebīgo, bet svarīgi panākt, lai klients izsaka savas domas, sajūtas, bailes, sapņus un fantāzijas.

Tas palīdz padarīt procesu apzinātu un meklēt risinājumus. Mākslas terapijas galvenais mērķis ir palīdzēt atgūt dvēseles līdzsvaru.

Rezultātu sasniegšanas metodes:

- neverbālas un verbālas komunikācijas ierosināšana un veidošana ar tēlotāj mākslas līdzekļiem;
- smadzeņu organisko bojājumu izraisīto funkcionālo traucējumu – motorikas, rīcības plānosānas un uztveres – korekcija un klienta (pēc iespējām) izglītošana;
- sajūtu izteikšana un to refleksija ar tēlotājmākslas līdzekļiem, klienta „Es” stiprināšana;
- palīdzība veselības stāvokļa izpratnē (individuālās un grupu nodarbības).

Radošai darbībai izmanto dažādus līdzekļus, piemēram, otas, zīmuļus, krāsas mālu, mīklu utt. Strādājot grupā vai individuāli, rodas zīmējumi, gleznojumi, grafikas, plastikas, drukāti darbi un fotogrāfijas.

Mākslas terapijas ***pozitīvā darbība*** ir

- zudušu radošo spēju atgūšana;
- pašpaļāvības un pašvērtības sajūtas izstrādāšana;
- sevis atklāšana apkārtējai pasaulei;
- grupas darbā socializācijas procesa piedzīvošana un sociālās kompetences spēju attīstīšana,
- psihiskās stabilitātes un dzīvesprieka atgūšana.

Indikācijas un kontrindikācijas.

Mākslas terapijai ir plašs lietojums. Mākslas terapija ir saistīta ar citiem terapijas veidiem – farmakoterapiju, psihoterapiju, kā arī ar citiem radošās terapijas veidiem – mūziku, dejām un kustību terapiju.

Iespējamās indikācijas:

- klientu ar iegūtiem smadzeņu bojājumiem rehabilitācija;
- attiecību traucējumi;
- stress;
- bailes;
- atkarības;

- bērnu un jauniešu psihiskās slimības;
- ēšanas traucējumi;
- psihozes.

Maksas terapijai *nav kontraindikāciju*, katrā gadījumā nepieciešams izvēlēties indikācijām atbilstošu terapijas veidu.

Uz ķermeņa izjūtu orientētā terapijas metodes ir dažādu psihosomatisku terapijas veidu heterogēna grupa. Lai gan ir daudz dažādu skolu un koncepciju, šīm metodēm var atrast kopīgus pamatprincipus. Visos terapijas veidos ir nepieciešama radoša pieeja, brīva kustību norise un ar to saistīto izjūtu un emociju izteikšana, ko izmanto pārdzīvotā vārdiskai izpaušmei.

Klienti atkarā no savas vēlmes un vajadzībām var strādāt individuāli vai grupā. Viņus iesaista dažādās kustību norisēs un aicina aprakstīt ar to saistītās izjūtas.

Piemēram šadi ierosinājumi:

- „ejiet pa telpu un novērojiet, kā šajā laikā mainās attālums ar pārējiem grupas dalībniekiem”;
- „lūdzu nogulieties uz muguras un izjūtiel ķermeņa saskari ar grīdu”;
- „uzlieciet roku uz vēdera un izjūtiel elpošanas kustības”.

Uz ķermeņa orientētās terapijas veidi (iedalījums pēc Gūtenbrunera (*Gutenbrunner*)):

- telpas vai apkārtējās teritorijas izzināšana un orientēšana (ietver arī orientēšanos laikā, piemēram, vienas minūtes ilguma izjūta);
- radoša pieeja (terapija tiek uztverta kā iespēja eksperimentēt);
- apzināta kustību izzināšana un savas reakcijas novērtēšana (refleksija);
- objektu simboliskās nozīmes izpratne, piemēram, brīva priekšmetu sakārtošana un kārtojuma simboliskās nozīmes interpretācija saistībā ar pastāvošo sociālo attiecību modeli;
- komunikācija;
- iegūtās pieredzes verbāla izteikšana ir centrālais elements problēmas izpratnei, pārdzīvotā pārceļšana ikdienas dzīvē, kas var būt impulss turpmākajā rehabilitācijas procesā.

Definīcija un pamatojums.

Uz ķermeņa izjūtu orientētās terapijas izmanto psihosomatisko un somatopsihisko funkciju kopumu psihisku un psihosomatisku slimību ārstēšanā un garīgās veselības stāvokļa stabilizēšanā. Psihiskās funkcijas ietekmē ar jūšanas un kustību kairinātājiem, terapeitiskos nolūkos izmanto arī mentālās un kognitīvās funkcijas ietekmi uz ķermeņi. Atslābināšanos var panākt gan fiziski, gan psiholoģiski.

Rezultātu sasniegšanas metodes:

- atslābināšanās tehnikas;
- uz psihoanalīzi orientētās tehnikas;
- uz uzvedību orientētās tehnikas;
- uzmanības novēršanas tehnikas.

Svarīgākās koncepcijas:

- koncentrātīvā kustību terapija;
- integratīvā kustību terapija;
- autogēnais treniņš;
- progresīvā muskuļu relaksācija;
- funkcionāla atslābināšanās;
- eitonija.

Koncentratīvās kustību terapijas metode ir psihosomatiska aprūpes metode. Tajā izmanto koncentrēšanos un pievēršanos savas ķermenim paša refleksu stimulēšanai un tonizēšanai.

Integratīvās kustību terapijas metode balstās uz Mošes Feldenkraiza (*Moshe Feldenkreis*) teoriju par to, ka cilvēku veido trīs faktori – iedzimtība, audzināšana un pašaudzināšana. Pieaugušajiem var attīstīt un pilnveidot tikai trešo faktoru. Tā sasniegšanai ļoti svarīgs solis ir apzināties ierobežojumus kustību norisē un arī to saistītos psihiskos procesus. Terapijas mērķis ir apzināties šīs deformētās izpausmes un regulēt tās ar pašpalīdzības un pašaudzināšanas starpniecību (funkcionālā integritāte, apziņa caur kustībām). Tā var izlīdzināt emocionālu disbalansu un esamības apziņu.

Autogēnais treniņš kā metode ir atvasināts no hipnozes terapijas. Koncitrācija au formulētiem, kodolīgiem nodomiem pēc atbilstošiem pārslēgšanās treniņiem palīdz panākt atslābināšanos, kas dod cerēto iekšējo mieru.

Progresīvā muskuļu relaksācija ka metode pēc Edmunda Jākobsona (*Edmund Jacobson*) ir primāra medicīniski ārstnieciska aprūpe. Tā iedarbojas arī uz veseliem cilvēkiem profilaktiski enerģijas lietderīgai izmantošanai. Ar iemācītas, izjustas muskuļu atslābināšanās starpniecību pakāpeniski mazina muskuļu sasprindzinājumu. Tā var ietekmēt esamības izjūtas traucējumus un slimības, tās apzinoties un mazinot.

Funkcionālā atslābināšanās kā metode pēc Mariannas Fuksas (*Marianne Fuchs*) ir koncentrācija uz sava tēla uztveri. Atklāj traucējumu avotus tur, kur tie ķermenī darbojas. Trenējot elpošanu, mazina krampjainību un sasprindzinājumu.

Eitonijas metode ir Gerdas Aleksanderas (*Gerda Alexander*) pedagoģiskā koncepcija, kas izriet no tā, ka katram cilvēkam jāatrod savs ritms, lai sasniegtu maksimāli iespējamo nosvērtību. To var sasniegt, ja kustības veic nevis kā parasti, automātiski un mehāniski, bet gan apzināti. Vispirms tiek apzināta slikta stāja un nepareizi kustību ieradumi, bloķējošs muskuļu saspringums. Turpmākie vingrinājumi palīdz tos mazināt. Pakāpeniski attīstās jauna ķermeņa izjūta. Var arī pamazām apzināties, kā rīkoties ar domām un sajūtām un kā tas atsaucas un ķermeņa stāvokli.

Indikācijas un kontrindikācijas.

Uz ķermeņa izjūtu orientētās terapijas indikācijas ir

- bailes;
- depresija;
- hronisks sāpju sindroms;
- hroniski stājas un kustību traucējumi ar muskuļu un kaulu problēmām;
- muskuļu funkcionāli traucējumi;
- miega traucējumi;
- sasprindzinājuma galvassāpes;
- psihosomatisko slimību papildu terapija (funkcionālas sirds un gremošanas orgānu slimības).

(Koncentratīvās kustību terapijas klasiska kontrindikācija ir psihozes.)

Ārstnieciskā fizikultūra kā fizioterapijas metode ir ārstniecības, profilakses un medicīniskās rehabilitācijas kopums, kas pielieto speciāli atlasītus un metodiski izstrādātus fiziskos vingrinājumus. Fizisko vingrinājumu ārstnieciskās darbības pamatā ir stingri dozēts noslogojums, pielietojams slimiem un novājinātiem cilvēkiem.

Dabas terapijas metode ir dabas dziedniecības neatņemama daļa.

Daba dziedniecība ir no dabas nākusi terapija, piemēram, aukstums, siltums, dabiskais Saules starojums, ārstniecības augi u.c. ārstniecības līdzekļi. Tie ir terapijas veidi, kas izraisa vai veicina organisma fizioloģiskas atbildes reakcijas, tādējādi veicinot atveseļošanos vai mazinot slimības simptomus.

Lielākā daļa dabas dziedniecības līdzekļu neatkarīgi no veida vērsti uz dabīgo organisma pretestības spēju stiprināšanu, pašizārstēšanas procesu stimulāciju.

Šajā sakarībā ir divas pamatteorijas – higioģenēze un salutoģenēze. Abas teorijas izriet no koncepcijas, ka tiek ietekmēti dabīgie aizsargmehānismi vai atveseļošanas procesi.

Higioģenēzes pamatprincipi ir tādi, ka gandrīz katra hroniska slimība sākas kā regulācijas traucējumi. Arī bieža slimošana, hronisku slimību recidivējoši paasinājumi tiek uzskatīti par attiecīgās funkcionālās sistēmas regulācijas traucējumiem.

Dabas terapija veicina un optimizē atlikušas veselās funkcijas (higioģenētiska orientācija).

Salutoģenēzes princips balstās uz klientu novērojumiem nopietnās stresa situācijās, kurās var novērot, ka vienāda slodze dažos gadījumos veicina slimības attīstību. Tādā veidā, salutoģenēze ir definēta kā spēks, kas palīdz indivīdam saglabāt veselību. Tas galvenokārt attiecas uz psihiskām funkcijām, bez tām būtisks ir koherences faktors. Koherences sajūta ir spēja pārvarēt slodzi radoši un ar panākumiem. Koherences sajūtas nozīmīgākie faktori ir izpratnes spēja, spēja rīkoties, nozīmīguma novērtēšana.

Tātad, dabas terapija ir terapijas veidi ar labi zināmu darbību, kas zināmā mērā pierādīti klīniski. Šie terapijas veidi pieder pie fizikālās medicīnas, uztura terapijas un fitoterapijas. Tādām terapijām ir pozitīva ietekme uz ķermeniskām struktūrām (higioģenēze) un psihiskiem procesiem (salutoģenēze). Tās veicina organisma pretestību spējas, ierosina un uzlabo organisma pašārstēšanos. Liela nozīme ir reflektoriskajām norisēm, kas izraisa būtiskas reakcijas, kuras pārtrauc funkcionālo apburto loku. Reflektoriskiem mehānismiem ir nozīme arī funkcionālās adaptācijas veidošana.

Hidroterapijas metode ir ūdens lietošana veselības atgūšanas veicināšanai. Atbilstoši veselības stāvoklim ūdeni, ūdens tvaikus var lietot ar dažādu temperatūru (auksts, silts, karsts un ar mainīgu temperatūru).

Hidroterapijas klasiskās lietošanas veidi:

- aplējumi (ar dažādu spiedienu un temperatūru);
- pelde (daļēja un vispārēja);
- komprese un ietinums;
- mazgājums;
- tvaiks un sauna.

Internacionālā literatūrā pie hidroterapijas pieskaita arī **kustības terapijas ūdenī metodi**.

Vācijā to uzskata par fizioterapijas daļu.

Hidroterapijas mehānismi un iedarbība.

Hidroterapijā ir runa par dažādu atsevišķu faktoru iedarbības kompleksu:

- temperatūra (siltums, aukstums, kā arī mainīga temperatūra);
- hidrostatiskais spiediens (iegremdējoties ūdenī, imersija);
- cēlējspēks (iegremdējoties ūdenī);
- berzes pretestība (kustības ūdenī).

Jāatzīmē arī tādas metodes kā masāža ar ūdens strūklu. Dažādos gadījumos darbības faktori var papildināt viens otru vai arī darboties pretī. Šādas pretējas darbības ir siltuma izraisīts vēnu kapacitātes pieaugums un hidrostatiskā spiediena izraisīta vēnu kompresija.

Ieteicot un veicot hidroterapijas procedūras, jāņem vērā, vai terapijas mērķis ir nepieciešamība izraisīt tiešu lokālu reakciju vai veicināt vispārēju atbildes reakciju – ilglaicīgu adaptīvu veģetatīvu reakciju.

Biežāk lietojamās klasiskās hidroterapeitiskās metodes ir aplejumi, mainīgas temperatūras daļējās vannas, kas darbojas kā termiskie kairinātāji. Šie kairinātāji izraisa ilgstošas funkcionāli adaptīvas pārmaiņas (termisks treniņš), kas ir efektīvi tikai procedūru kursa veidā.

Kustību peldes laikā priekšplānā ir atslogojoša darbība (kustību atvieglošana cēlējspēka, muskuļu detonizācijas dēļ). Šajos gadījumos ūdens vide tiek izmantota trenējošiem vingrojumiem ūdenī.

Temperatūra nosaka hidroterapeitiskā kairinātāja intensitāti, kā arī kontrindikācijas, īpaši klientiem ar sirds un asinsvadu sistēmas slimībām.

Hidrostatiskā spiediena būtiskākā nozīme ir iedarbība ar zemu spiedienu uz asinsrites sistēmas daļu (kapilāri, vēnas, limfvadi). Tas izraisa asins pārvietošanos uz krūškurvja

negatīvā spiediena daļu, kas veicina sirds izsviedes tilpuma pieaugumu un asinsspiediena amplitūdu.

Cēlējspēks Atbilstoši Arhimeda likumam katrs šķidrumā iegremdzēts ķermenis zaudē tik daudz svara, cik sverķermeņa izspriestais šķidrums (saldūdens mazāk nekā sālsūdens). Tam ir būtiska nozīme šādos gadījumos:

- kustību un balsta sistēmas atslodze;
- sāpju reducēšana ar slodzes mazināšanos;
- kustību atvieglošana ievērojami novājinātos muskuļos;
- šķērssvītrotu muskuļu atslābināšanās (gamma aktkvktātes mazināšanās).

Berzes pretestība ūdenī ir atkarīga no

- šķidruma viskozitātes;
- kustību ātruma;
- ķermeņa virsmas, kas piedalās kustībā.

Hidroterapijas metodes un veidi:

- norīvēšanās un noskalošanās;
- kompreses un ietinumi;
- aplējumi bez piedevām, pārsvarā ar termisku iedarbību;
- medicīniskās vannas;
- vannas ar augu piedevām;
- vannas ar gāzēm;
- vannas ar dabīgiem, apkārtņē esošiem dziednieciskiem dabas faktoriem;
- kustību baseins ar fizioterapiju;
- treniņi ūdenī (iešana, skriešana, vingrošana ūdenī).

Indikācijas.

Hidroterapiju ir vēlams lietot kompleksi, kā mērķtiecīgu komplementāru papildinājumu citām fizikālās terapijas metodēm. Līdz ar to hidroterapija ir lietojama gadījumos, kuros zinātniski ir pierādīts tās iedarbīgums un kuros, lietojot hidroterapeitiskās metodes, var cerēt samazināt rehabilitācijas ilgumu. Hidroterapija lietojama visos gadījumos, kuros tā jēgpilni iekļaujas terapijas kompleksā.

Kā atsevišķa terapija (galvenokārt kustību terapija) tā ir piemērota klientiem ar multiplo sklerozi, klientiem ar progresējošu muskuļu distrofiju utt.

Kontrindikācijas.

Katrā gadījumā jāizšķiras par hidroterapijas nepieciešamību un veidu, īpaši par nodarbībām kustību baseinā, kā arī jānovērtē iespējamie riski.

Absolūtas vispārējo vannu un hipertermisku procedūru lietošanas kontrindikācijas:

- arteriāla hipertensija;
- nestabila stenokardija;
- sirds mazspēja 3.-4. stadijā;
- respiratoriska mazspēja;
- perifēro artēriju slēgums;
- centrāli krampji;
- svaiga kāju un iegurņa vēnu tromboze.

Klimatterapijas metode ir meteoroloģisko un klimatisko faktoru izmantošana terapeitiskiem mērķiem.

Nozīmīgi klimatterapijas faktori:

- vēss gaiss un vējš (mērķtiecīga klimatterapijas elementu lietošana trenē termoregulācijas sistēmu, veicina fizioloģisko adaptāciju, norūdot organismu, un stiprina pretestību infekcijām. Izturības treniņu rezultāti ir ievērojami labāki, ja treniņš notiek vēsā un vējainā laikā.);
- saules starojums (dozēta Saules apstarojuma pozitīvie efekti saistīti ar D3 vitamīnu. D3 vitamīna metabolīti ir nepieciešami kalcija un fosfātu homeostāzei. Atbilstoši dozēts UV starojums ierosina arī lokālus un vispārējus imunomodulējošus procesus.);
- redzamā gaisma (ar ietekmi uz redzes ceļiem un *nucleus suprachiasmaticus* nomāc melatonīna atbrīvošanos. Melatonīnam ir centrālā vieta cirkādes ritmu regulācijā. Ietekmējot melatonīna izdalīšanos, iespējama fizioloģiskā diennakts ritma sinhronizācija vai atjaunošana.);
- gaisa tīrība un alergēnu neesamība gaisā (ir īpaši svāriģi profilaktiski klimata terapeitiskie faktori alergģijas izraisītu elpceļu un ādas slimību gadījumos, kā arī lieipilsētu iedzīvotājiem);
- gaisa ķīmiskie terapeitiskie faktori (aerosoli jūras krastā un skābekļa deficīts augstkalnu apstākļos).

Klimata ekspozīcija.

Ir šādi klimata faktora lietošanas veidi:

- klimatiskais terenrūrs (dozēta staigāšana pa kāpumiem vai smkiltīm; terapeitiskais efekts ir izturības treniņš un klimata labvēlīgā ietekme);
- svaiga gaisa vannas (mierīga gulēšana svaigā gaisā, kad tiek saņemta svaiga gaisa labvēlīga ietekme bez lielas fiziskas slodzes);
- helioterapija (ķermenis vai ķermeņa daļa saņem saules starojumu. Lai izvairītos no ādas bojājumiem un sasniegtu maksimālu klīnisko efektu, ļoti būtiska ir pareiza dozēšana.);
- peldes jūrā (spēcīgs aukstuma kairinātājs, kas iedarbojas uz asinsriti un vielmaiņu. Īpaši veicina norūdīšanos, īpaša slodze sirds un asinsrites sistēmai.)

Indikācijas (kā arī ***kontraindikācijas***) ir atkarīgas no specifiskiem klimatiskiem faktoriem un to stiprina. Svarīgas indikācijas ir:

- ādas slimības;
- elpošanas orgānu slimības;
- sirds un asinsvadu sistēmas funkcionālās slimības;
- mazkustīga dzīvesveida sekas;
- nepieciešamība atjaunot veģetatīvo regulāciju un psihi.

Kontraindikācijas:

- alergiska astma, t.sk. siena iesnas;
- dažos gadījumos neirodermīts.

Deju un kustību terapijas metode (DKT) ir mākslas terapijas veids, kas izmanto deju un kustību, lai uzlabotu Jūsu fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana u.c.) un sociālo veselību.

Nav nepieciešama iepriekšēja pieredze dejā, lai varētu piedalīties deju un kustību terapijā.

Tādēļ, ka mūsu ķermenis un psihe ir savstarpēji mijiedarbīga sistēma, izmaiņas ķermenī un kustībās rada izmaiņas klienta emocionālajā stāvoklī. Deju un kustību terapijas procesā tiek radīta vide, kurā ir iespējams radoši izpaust savas domas, jūtas un sajūtas un tādējādi panākt izmaiņas kustību stilā, nonākt pie izmaiņām emocionālajā stāvoklī un domāšanas veidā. Dejā cilvēka fiziskie, emocionālie, intelektuālie un garīgie procesi

savienojas vienā veselumā, kur pats cilvēka ķermenis bez starpniekiem ir gan instruments, gan radītājs.

Deju un kustību terapijas sesiju veido saruna ar terapeitu, radoša kustību aktivitāte, kurā tiek izmantota gan mūzika, gan palīgmateriāli (audumi, bumbas, lakati u.c.) un klienta pārdomas par radošajā procesā pieredzēto.

terapiju var ieteikt, ja:

- klientam ir emocionālas grūtības, neatrisināti konflikti vai pārmērīgs stress
- klients vēlas veicināt viņa izpēti un izpratni, attīstīt savu personību, pilnveidot komunikācijas iemaņas
- klients piedzīvoja intensīvus pārdzīvojumus, bet ir pārāk grūti par tiem runāt
- klients nav apmierināts ar savu ķermeņa tēlu, personiskās grūtības izpaužas ķermeniskā formā (grūtības atslābināties, sāpes ķermenī u.c.)
- klientam ir trauksme attiecībā uz fizisku kontaktu, tuvību vai uzticēšanos
- traumas vai pārdzīvojumu dēļ esat zaudējis pašpārliecību, izjūtu par iekšējo spēku
- klients ir sarežģīts dzīves periods – zaudējums, krīze, izmaiņas
- klients izjūta „iestrēdzis” kādās problēmās, vai ja vispārīgā izjūta par savu dzīvi ir, ka kaut kas nav pareizi
- klientam ir grūtības izmantot verbālu saskarsmi
- klients vēlas veltīt laiku sev - savām emocionālajām, fiziskajām, sociālajām un garīgajām vajadzībām.

Visas iepriekšminētas metodes kā personu ar garīga rakstura traucējumiem un/vai kustību traucējumiem sociālās rehabilitācijas procesa neatņemama sastāvdaļa ir ļoti svarīgi DACPGRT klientu un viņu ģimeņu locekļu dzīves kvalitātes paaugstināšanā. Izmantojot tās kopējā DACPGRT speciālistu un SIA „DPS” speciālistu darbā, jāņem vērā, ka šīs metodes var dot pozitīvu ilgtermiņa rezultātu tikai sistēmā, kurā pilna apjomā tiks izmantotas arī sociālā darba un sociālās aprūpes specifiskas metodes.

Programmas īstenošanas prioritārie virzieni

1. Individuālā pieejamība katram klientam.
2. Personām ar garīgā rakstura traucējumiem darba iemaņu apmācība un to nostiprināšana.
3. Personām ar garīgā rakstura traucējumiem talantu un māksliniecisko iespēju attīstīšana.

4. DACPGRT klientu un viņu ģimeņu locekļu veselības stāvokļa uzlabošana.

Resursi

1. Daugavpils pašvaldības sociālās rehabilitācijas pakalpojumi.
2. VSIA “DPS” sociālās rehabilitācijas pakalpojumi.
3. Klients kā personība.
4. Klienta ģimenes locekli kā personības.
5. SLP DACPGRT “Iespēju pasaule” sociālā darba speciālisti.
6. VSIA “DPS” speciālisti.
7. VSIA “DPS” materiālā bāze.
8. Starp profesionāļu darbs.
9. Informācija kā resurss.

Starp profesionālā komanda

1. Nonna Jakubovska – SLP DACPGRT “Iespēju pasaule” vadītāja.
2. Svetlana Krupeņina – SLP DACPGRT “Iespēju pasaule” sociālā darbiniece.
3. Jeļena Figurina – SLP DACPGRT “Iespēju pasaule” sociālā darbiniece.
4. Jevģenija Svirska – SLP DACPGRT “Iespēju pasaule” sociāla rehabilitētāja.
4. Renata Ļahovska – SLP DACPGRT “Iespēju pasaule” psihologs.
5. Valentīns Firsovs – SLP DACPGRT “Iespēju pasaule” darbnīcas speciālists.
6. Ingrīda Gončarova – VSIA “DPS” rehabilitācijas nodaļas vecākā māsa.
7. Irina Vingre – VSIA “DPS” specializēto darbnīcu vadītāja.
8. Inta Gžibovska – VSIA “DPS” mākslas terapeits.
9. Marina Galina – VSIA “DPS” ergoterapeits.
10. Alla Kezika – VSIA “DPS” fizioterapeits.
11. Nadežda Gaudeļ – VSIA “DPS” rokdarbu modelētāja.
12. Dmitrijs Arestovs – VSIA “DPS” horeogrāfs.
13. Ineta Nogovicina – VSIA “DPS” bibliotēkas lietvede.
14. Alla Semeņeca – VSIA “DPS” mantzinis.

Darbības organizācija

Programmas ilgums: no 2014.01.02.

DACPGRT bāzē tiek organizētas klientu 4 grupas – 2 grupas sastāv DACPGRT pieaugušie klienti (20 cilvēki; 1. grupā ir 10 cilvēki, 2. grupā ir 10 cilvēki), un vēl 2 grupas sastāv DACPGRT klienti (18 cilvēki; 1. grupā ir 9 cilvēki un 2. grupā ir 9 cilvēki) – sociālā rehabilitācijas programmas bērniem ar īpašām vajadzībām dalībnieki. Arī tiek organizēta klientu vecāku un aizbildņu grupa (10 cilvēki).

1 reizi 2 nedēļās 1. pieaugušo klientu grupa un 1. bērnu grupa izbrauc SIA „DPS”, kurā bāzē notiek iepriekš ieplānotas nodarbības (spec. transporta 2 reisi turp un 2 reisi atpakaļ). Nākamajās 2 nedēļās nodarbības apmeklē 2. pieaugušo klientu grupa un 2. bērnu grupa.

Izbraukuma nodarbību dienā ar DACPGRT klientiem strādā PNS 2 speciālisti 2 rehabilitācijas virzienos. Nodarbības notiek 2 stundu laikā vienā rehabilitācijas virzienā katrai grupai; pēc pusdienas un nelielas atpūtas grupas mainās ar virzieniem.

Tālāk nodarbības nomainās atbilstoši programmas pasākumu grafikam.

DACPGRT klientu vecāki un aizbildņi (5. grupa) piedalās atsevišķu, noteiktu programmas saturā virzienu nodarbībās. Ģimenēm ar personām ar īpašām vajadzībām Sadarbības programmā – 2014. paredzētas 54 nodarbības (no tām 48 nodarbības – DACPGRT klientiem vai DACPGRT klientiem ar vecākiem/aizbildņiem un 6 nodarbības – īpaši DACPGRT klientu vecākiem/aizbildņiem) un 2 masu pasākumi: Latvijas Republikas Proklamēšanas diena (18. Novembris) un Gada atskaites pasākums (ar klientu rokdarbu izstādi).

Masu pasākumos (Latvijas Republikas Proklamēšanas diena un Gada atskaites pasākums) piedalās DACPGRT klientu 4 grupas un DACPGRT klientu vecāki un aizbildņi. Tātad, notiek spectransporta 4 reisi.

DACPGRT klientiem – Sadarbības programmas dalībniekiem izbraukuma nodarbību dienās no SLP tiek atgādājama barošana sausas uzturdevas veidā.

Nodarbību kārtība.

Nodarbības ieplānotos virzienos notiek 2 maiņās pēc noteiktā saraksta:

1. 10.00-12.00 pirmā maiņa;
2. 12.00-13.00 – pusdienas un atpūta;
3. 13.00-15.00 otrā maiņa.

DACPGRT klientu un viņu vecāku/aizbildņu nodarbību grafiks tiek sakaņots ar SIA „DPS” speciālistu darba grafiku.

Viss darba process nodarbībās iedalās mazos soļos. Klienti apmācās soli pa solim. Svarīgi, lai būtu apkopotas tādas operācijas, kuras klientam ir pieejamas un tikai pēc pilnveidošanas pirmā soļa pāriet pie otro. Nepieciešama klientu sasniegumu un darba rezultātu pastāvīga kontrole no speciālistu puses.

Programmas pasākumu grafiks

Data	Pasākums	Grupa	Vieta	Atbildīgas personas
6 reizes gadā	Mākslas terapija. Darbs ar mālu, miltiem un sāli.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni.	Nodarbības telpas.	S. Krupuņina J. Figurina I. Vingre I. Gžibovska N. Gaudeļ
12 reizes gadā	Fizioterapija.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni; 1 gr. vecāki.	Trenažieru zāle.	J. Svirska V. Firsovs A. Kezika
6 reizes gadā	Ergoterapija.	1-2 gr. bērni.	Ergoterapeita kabinets	J. Figurina M. Galina
12 reizes gadā	Hidroterapija.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni.	Baseins; sauna.	S. Krupuņina V. Firsovs A. Kezika
6 reizes gadā	Dabas terapija, klimatterapija.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni; 1 gr. vecāki.	Veselības taka; paviljoni.	J. Svirska J. Figurina I. Gončarova
6 reizes gadā	Dēju terapija.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni.	Dēju zāle.	R. Ļahovska D. Arestovs

6 reizes gadā (maijs-oktobris)	Sporta terapija.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni; 1 gr. vecāki.	Parks; sporta laukumi.	J. Svirskā V. Firsovs A. Kezika
1 reizi gadā	Veltīts 18.novembrim svētku pasākums.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni; 1 gr. vecāki.	Bibliotēka.	R. Ļahovska I. Nogovicina
1 reizi gadā	Gada atskaites pasākums.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni; 1 gr. vecāki.	Aktu zāle.	N. Jakobovska I. Gončarova
1 reizi gadā	Klientu rokdarbu izstāde.	1-2 gr. pieaugušie; 1-2 gr. bērni; 1 gr. vecāki.	Izstāžu zāle.	S. Krupeņina J. Figurina I. Vingre

Paredzami rezultāti

1. DACPGRT klientu darba iemaņu un prasmju turpmāka attīstīšana.
2. Personu ar īpašām vajadzībām un viņu ģimeņu locekļu dzīves kvalitātes uzlabošana.
3. DACPGRT klientu darba kvalitātes uzlabošana.
4. Jauna darba veidu un virzienu apgūšana.
5. Jauna darba metožu apgūšana.
6. DACPGRT klientu un viņu ģimeņu locekļu konkurentsējas darba tirgū paaugstināšana.
7. Mērķa grupas veselības stāvokļa uzlabošana.
8. Mērķa grupas dalībnieku emocionālā stāvokļa uzlabošana un nodrošināšana.

Cilvēki ar garīgā rakstura traucējumiem tieši kopē pasauli, kurā dzīvo. Viņi ir labsirdīgi, ja pret viņiem izturas tāpat, pilni mīlestības, ja tas ir savstarpēji. Viņi ir apdāvināti un gatavi atklāt savus talantus, ja viņiem ticēt un piepalīdzēt. Viņi var būt agresīvi, ja viņus sadusmo, var just sevi nelaimīgi un vientuļi. Nevar novērsties no viņu problēmām, ģimeņu problēmām, nedrīst ignorēt pašu faktu par viņu esamību. Sabiedrībai un valstij ir nepieciešams palīdzēt tādām ģimenēm. Dienas centra apmeklēšana un DACPGRT klientu un viņu ģimeņu locekļu

sociālo iespēju attīstīšana ar sadarbības ar pilsētas iestādēm ir viens no svarīgākajiem posmiem šajā procesā.

Programmas skaidrojums

KODS	NOSAUKUMS	LVL
	Mākslas terapija. Darbs ar mālu. 4 gr. x LVL 30/gr. x 6 reizes gadā	LVL 720.00
	Darbs ar miltiem un sāli. 4 gr. x LVL 30/gr. x 6 reizes gadā	LVL 720.00
	Fizioterapija. 5 gr. x LVL 30/gr. x 12 reizes gadā	LVL 1800.00
	Ergoterapija. 2 gr. x LVL 30/gr. x 6 reizes gadā	LVL 360.00
	Hidroterapija. 5 gr. x LVL 30/gr. x 12 reizes gadā	LVL 1800.00
	Dabas terapija. 5 gr. x LVL 30/gr. x 6 reizes gadā	LVL 900.00
	Dēju terapija. 4 gr. x LVL 30/gr. x 6 reizes gadā = LVL 720	LVL 720.00
	Sporta terapija. 5 gr. x LVL 30/gr. x 6 reizi gadā	LVL 900.00
	Veltīts 18. Novembram svētku pasākums. 4 gr. x LVL 30/gr. x 1 reizi gadā	LVL 120.00
	Gada atskaites pasākums. 5 gr. x LVL 30/gr. x 1 reizi gadā	LVL 150.00
	Klientu rokdarbu izstāde. 4 gr. x LVL 30/gr. x 1 reizi gadā	LVL 120.00
	<i>Īre un noma</i>	
	Transportlīdzekļu noma	
	0.10 LVL/km x 12 km (2 reisi pa 6 km) x 212 reizes	LVL 254.40
	<i>Valsts un pašvaldību aprūpē un apgādē esošo personu uzturēšana</i>	
	Ēdināšanas izdevumi	
	LVL 2 x 20 cilv. (pieaugušie klienti) x 50 d/d	LVL 1000.00
	LVL 2 x 18 cilv. (bērni ar īpašām vajadzībām) x 56 d/d	LVL 2046.00
	Kopā:	LVL 12610.40

Programma sastādīta:

Svetlana Krupēina (SLP DACPGRT
"Iespēju pasaule" sociālā darbiniece)

Jeļena Figurina (SLP DACPGRT "Iespēju
pasaule" sociālā darbiniece)

Jevģenija Svirska (SLP DACPGRT "Iespēju
pasaule" sociālā rehabilitētāja)

(paraksts)

Programma saskaņota:

DACPGRT vadītāja: N. Jakubovska

(paraksts)