PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

KĀ ERGOTERAPEITS VAR PALĪDZĒT PACIENTIEM AR ONKOLOĢISKĀM SASLIMŠANĀM?



Kas ir ergoterapeits?

Ergoterapeits ir funkcionālais speciālists, kurš palīdz saglabāt, atjaunot un attīstīt ikdienā nepieciešamās prasmes, lai cilvēks varētu pēc iespējas patstāvīgāk veikt ikdienas aktivitātes.

Kā ergoterapeits var palīdzēt onkoloģiskas slimības gadījumā?

1. Enerģijas taupīšana un noguruma mazināšana

Onkoloģiskas slimības un tās ārstēšanas laikā var rasties izteikts ar vēzi saistīts nogurums (*cancer-related fatigue*), kas ne vienmēr pāriet pēc atpūtas.

Aktivitāšu plānošana: ergoterapeits palīdz plānot ikdienas darbus, līdzsvarot slodzi un atpūtu, kā arī noteikt svarīgākos uzdevumus.

Enerģijas taupīšanas paņēmieni: ergoterapeits iesaka, kā ikdienas darbus, piemēram, ēdiena gatavošanu un mājas uzkopšanu, veikt ar mazāku fizisko piepūli.

2. Pašaprūpes un ikdienas aktivitāšu pielāgošana

Slimība vai operācija var apgrūtināt ierasto ikdienas darbību veikšanu.

Pašaprūpes atvieglošana: ergoterapeits palīdz rast risinājumus, lai cilvēks pēc iespējas patstāvīgāk varētu nomazgāties, apģērbties, paēst un veikt citas pašaprūpes darbības.

Ikdienas darbību pielāgošana: ergoterapeits izvērtē, kuras darbības sagādā grūtības, un iesaka piemērotākus to veikšanas paņēmienus, piemēram, ādas kopšanas un brūču aprūpes atvieglošanai.

Tehniskie palīglīdzekļi: ergoterapeits iesaka pacienta vajadzībām piemērotus palīglīdzekļus un aprīkojumu ikdienas darbību atvieglošanai.

3. Kognitīvo traucējumu mazināšana

Pēc ķīmijterapijas dažkārt rodas atmiņas, koncentrēšanās vai plānošanas grūtības (*chemo brain*).

Kompensējošie paņēmieni: ergoterapeits iesaka izmantot atgādinājumus, kalendāru un zāļu organizatoru, kā arī palīdz apgūt uzdevumu plānošanas un strukturēšanas paņēmienus.

Kognitīvo spēju trenēšana: ergoterapeits piedāvā uzdevumus atmiņas, uzmanības un koncentrēšanās spēju vingrināšanai.

4. Kustību un roku funkciju atjaunošana un saglabāšana

Pleca kustību apjoma atjaunošana: pēc krūts operācijas ergoterapeits palīdz droši un pakāpeniski atjaunot pleca locītavas kustīgumu un mazināt kontraktūru veidošanās risku.

Roku un plaukstu funkciju uzlabošana: ergoterapeits pielāgo vingrinājumus plaukstu veiklības, sīkās motorikas un satvēriena spēka uzlabošanai un apmāca tos veikt.

Jušanas traucējumu gadījumā: ergoterapeits iesaka paņēmienus, kas atvieglo ikdienas darbības, ja ir pirkstu tirpšana vai samazināts jutīgums.

5. Limfedēmas profilakse un tūskas mazināšana

Pēc operācijas vai staru terapijas, ja ir izņemti vai bojāti limfmezgli, var attīstīties limfedēma jeb limfātiskā tūska, visbiežāk rokā vai kājā.

Ergoterapeits sniedz ieteikumus limfedēmas riska mazināšanai, limfas atteces veicināšanai un tūskas kontrolei.

Savlaicīga limfedēmas atpazīšana, piemērota aprūpe un pašaprūpes iemaņu apgūšana var palīdzēt aizkavēt tūskas progresēšanu, saglabāt patstāvību ikdienā un uzlabot dzīves kvalitāti.



6. Vides pielāgošana un kritienu riska mazināšana

Mājokļa un darba vides pielāgošana: ergoterapeits iesaka veidus, kā padarīt vidi drošāku, piemēram, uzstādīt atbalsta rokturus vannas istabā, izmantot pretslīdes paklājus un uzlabot apgaismojumu.

Kritienu riska mazināšana: ja ir vispārējs vājums, kustību koordinācijas vai līdzsvara traucējumi, ergoterapeits izvērtē kritienu risku un iesaka veidus, kā ikdienā uzlabot drošību.

7. Atgriešanās darbā un sociālajā dzīvē

Darba vides pielāgošana: ergoterapeits palīdz plānot atgriešanos darbā, iesakot piemērotus darba vietas pielāgojumus un pakāpenisku darba slodzes palielināšanu

Ergoterapeits izvērtē pacienta funkcionālo stāvokli un nepieciešamības gadījumā sagatavo atzinumu tehnisko palīglīdzekļu saņemšanai Vaivaru Tehnisko palīglīdzekļu centrā. Par valsts budžeta līdzekļiem iespējams saņemt, piemēram, kompresijas ortozes, krūts protēzes un kompresijas apģērbu. Pieaugušajiem par katru palīglīdzekli paredzēta vienreizēja iemaksa 7,11 eiro apmērā. Atsevišķas personu grupas no šīs iemaksas ir atbrīvotas.

Ortopēdiskie tehniskie palīglīdzekļi: ergoterapeits palīdz apgūt kompresijas ortožu pareizu lietošanu.

Kā pieteikties ergoterapeita konsultācijai?

Lai saņemtu valsts apmaksātu konsultāciju, nepieciešams ģimenes ārsta vai ārsta speciālista nosūtījums. Konsultācija pieejama arī par maksu.

Rehabilitācijas medicīnas centra kontaktinformācija:

Reģistratūras tālruņa numurs 67069791

Materiālu sagatavoja: Rehabilitācijas medicīnas centra ergoterapeiti
Pilsoņu iela 13, Rīga, LV-1002 www.stradini.lv

Izmantojot vai citējot materiālu, obligāti jānorāda atsauce uz Paula Stradiņa Klīnisko universitātes slimnīcu.

© Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca, 2026