



Latvijas Ergoterapeitu Asociācija
Latvian Association of Occupational Therapists
Association Lettone des Ergothérapeutes



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Cilvēkam,
kurš zina,
kurp viņš iet,
pasaule pati paver ceļu

/D.Džordans/

Ergoterapeita ieteikumi personām ar onkoloģiskām saslimšanām

Saturs

Ievads	3
Enerģijas taupīšanas tehnikas	5
Rētaudu mazināšanas tehnikas	6
Kompresijas piedurknes	8
Kinezioloģiskā teipošana	8
Vingrinājumu komplekss fizisko aktivitāšu veicināšanai	9
Relaksācijas tehnikas	13
Elpas trūkuma novēršanas un mazināšanas tehnikas	19
Tūskas mazināšanas tehnikas	20
Padomi ikdienas aktivitāšu veikšanai	21
Rehabilitācijas iespējas	30
Tehniskie palīglīdzekļi	32
Izmantotā literatūra	35

Ievads

Kas ir ergoterapija?

Ergoterapija ir rehabilitācijas nozare, kas tiek dēvēta par zinātni un mākslu, ar kuras palīdzību iespējams veicināt un, ja nepieciešams, atvieglot personas iesaistīšanos ikdienas aktivitāšu veikšanā. Ergoterapijas pamatmērķis ir veselības veicināšana un ar veselību saistītas labklājības sasniegšana, izmantojot personas iesaistīšanos jēgpilnu un mērķtiecīgu nodarbjū veikšanā. Ja nepieciešams, ergoterapeiti pielāgo nodarbjū un/ vai vides prasības tā, lai persona spētu īstenot nodarbes, kas tai ir būtiskas. Ergoterapijā tiek uzsvērtā uz personu vērsta prakses pieeja, kas paredz to, ka terapijas procesā tiek ņemtas vērā personas prioritātes un mērķi. Personai aktīvi jā piedalās terapijas procesā. Ergoterapeits ar personu veido sadarbību terapijas mērķu uzstādīšanā un terapijas procesa īstenošanā. Ergoterapeits veicina maksimālu personas spēju izmantošanu neatkarības līmeņa paaugstināšanai, saglabāšanai vai attīstīšanai. Liela loma personas aktivizēšanā un neatkarības veicināšanā ir fiziskai un sociālkulturālai videi. Ergoterapeitu kompetencē ietilpst optimāli labvēlīgas vides izveidošana, kas ietver gan dzīvokļa pielāgošanu atbilstoši personas vajadzībām, gan reintegrāciju ģimenē un sabiedrībā [1].

Latvijā Veselības ministrija pasludinājusi 2015. gadu par Onkoloģiskās modrības gadu, kura laikā īpaša uzmanība tiek veltīta onkoloģijas jautājumiem [2]. Šis buklets ir paredzēts, lai ikvienam būtu pieejama informācija par veidiem, kā stāties pretim vēzim, jo “.. vēzis var nepazust, bet vēl joprojām ir nākotne, jo dzīve iet uz priekšu” (Krisa Karra, rakstniece).

Onkoloģijā svarīga ir ne tikai ārstēšana, bet arī rehabilitācija. Vārdu rehabilitācija latīņu valodā veido divas daļas – „re”, kas nozīmē „atkal” un „habitare”, kas nozīmē „darīt veselu” [3]. Kad persona sastopas ar saslimšanu, kas ietekmē ne tikai fiziskās

spējas, bet arī psihiskās un emocionālās, ir nepieciešams darīt visu iespējamo, lai persona atkal kļūtu maksimāli neatkarīga, tādējādi uzlabojot dzīves kvalitāti.

Personām ar onkoloģiskām saslimšanām īpaša nozīme ir medicīniskās un psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumiem. Rehabilitācija ir nepieciešama, lai persona pēc saslimšanas varētu atgriezties ierastajā dzīvē, sasniegt maksimālu neatkarību ikdienas aktivitāšu veikšanā un paaugstināt savu pašvērtējumu.

Enerģijas taupīšanas tehnikas

Nogurums var negatīvi ietekmēt Jūsu spējas neatkarīgi veikt ikdienas aktivitātes. Taču enerģijas taupīšanas tehnikas var tikt viegli iekļautas ikdienas rutīnā.

1. Aktivitāšu veikšanas plānošana

- Jāizvēlas veikt tās aktivitātes, kas ir patiešām nepieciešamas un primāri svarīgas dotajā brīdī!
- Jāņem vērā personīgais temps!
- Jādod sev pietiekami daudz laika, lai varētu veikt aktivitātes bez steigas, jo tā palielina gan psiholoģisko, gan fizisko nogurumu [4].

2. Nedēļas plānošana

- Plānojiet savu nedēļu, lai sarežģītākās aktivitātes (piemēram, veļas mazgāšana, tīrīšana) neveiktu vienā dienā!
- Veiciet grūtākās aktivitātes tajā dienas laikā, kad Jums ir vairāk enerģijas!

3. Vides pielāgošana/ modificēšana

- Organizējiet vidi, lai izslēgtu pārmērīgi biežu sniegšanos, ķermeņa saliekšanu un pārvietošanu!
- Aktivitātes laikā novietojiet biežāk lietojamus priekšmetus/lietas viegli sasniedzamā attālumā (tuvākajā plauktā, sev priekšā)!
- Lietojiet tehniskos palīgīdzekļus ikdienas aktivitāšu laikā, piemēram, tādus, kas atvieglo satveršanu vai sniegšanos – satveršanas stangas, dušas sūkli pagarinātā kātā u.c.!

4.Sēdēšana aktivitāšu veikšanas laikā

- Veiciet aktivitātes sēdus pozīcijā:
 - Mazgāšanos dušā,
 - Ēst gatavošanu,
 - Ģērbšanos.

5.Atpūta

Atpūtas pauzes ir ļoti svarīgas. Vērojiet un ziniet, kad Jūsu ķermenim ir nepieciešama atpūta. Kad Jūs jūtat nogurumu vai saspringumu, apstāieties un atpūties! Organizējiet vairākas mazas atpūtas pauzes aktivitāšu veikšanas starplaikos, nevis vienu garu pauzi pēc aktivitāšu veikšanas.

6.Ergonomika – pareizas ķermeņa pozas aktivitāšu veikšanas laikā

- Sēdiet un/ vai stāviet pareizā pozā – ar taisnu muguru!
- Izvairieties no ķermeņa rotācijas – rumpja sagriešanās!
- Grūdiet/ stumiet priekšmetus, nevis velciet tos!
- Slidiniet, nevis celiet smagus priekšmetus!
- Nesot priekšmetus, pēc iespējas izmantojiet abas rokas!
- Nesiet priekšmetus tuvu pie ķermeņa [5].

Rētaudu mazināšanas tehnikas

Rētaudu mazināšana visefektīvākā ir 6 līdz 12 nedēļas pēc brūces slēgšanās. Pārāk agrīni uzsāktas rētaudu mazināšanas tehnikas veikšana var izraisīt ādas kairinājumu, kas veicina trauslu audu veidošanos.

1. Veicot **vingrinājumus**, gan aktīvus, gan pasīvus, notiek cīpslu, locītavu un ādas kustības, kas veicina rētas elastību [6].



Attēls nr.1. Vingrinājumi ar terapeitisko miklu.

2. **Siltuma aplikācijas** veicina asinsvadu paplašināšanos, palielinot asins pieplūdumu rētas rajonā. Pēc tam ir jāveic stiepjoši vingrinājumi. Asins pieplūdums un stiepjošie vingrinājumi palielina rētaudu elastīgumu.



Attēls nr.2. Siltuma/ aukstuma aplikācija



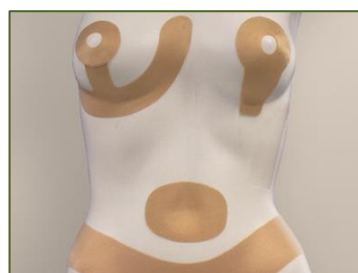
Ja ap rētaudiem novērota tūska, iesaka pielietot aukstuma aplikācijas.

Uzmanība jāpievērš aplikācijas temperatūrai, jo rētas rajonā var būt samazināta jušana [6].

3. **Kompresija** paredzēta dzīstošai rētai, kas padara to gludāku un vienmērīgāku. Spiediens novērš kontraktūru un hipertrofisku rētu veidošanos, jo samazinot asins plūsmu, samazinās kolagēnu audu veidošanās [6].



Attēls nr.3. Kompresijas apģērbs

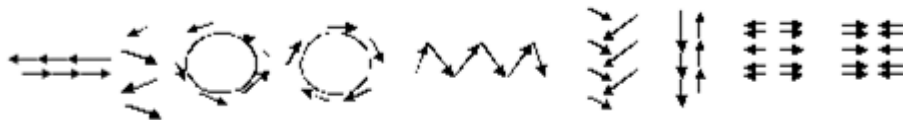


Attēls nr.4. Kompresijas apģērbs pēc mastektomijas

4. **Masāžu** drīkst uzsākt, kad brūce ir pilnībā sadzijusi. Masāžas veikšanai lietot mitrinošos krēmus, piemēram, krēmu ar E vitamīnu bez smaržas. Ieteicams masēt 2 līdz 3 reizes dienā 5 līdz 10 minūtes.

→ Lai masētu rētu, novietot īkšķa vai cita pirksta spilventiņu uz rētas. Masējot veikt kustības uz augšu un leju, no vienas puses uz otru, cirkulāras, zig-zag un krusteniskas

kustības (skatīt attēlu nr.5). Procesu atkārto visas rētas garumā. Spiediens ir stingrs, bet ne tāds, lai bojātu audus. Ja masāža tiek veikta ar pareizu spiedienu, pirkstgala nags mainīs krāsu no rozā uz baltu [7].

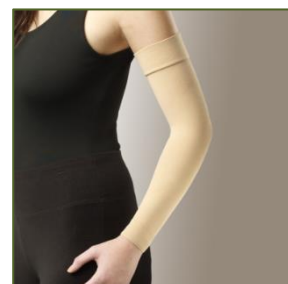


Attēls nr.5. Masāžas kustību virzienu piemēri.

Attēls nr.6. Rētaudu masāža

Kompresijas piedurknes

Kompresijas piedurknes ir īpaši izgatavots terapeitisks apģērbs, kas palīdz samazināt pietūkumu rokās un to kontrolēt [8]. Kompresijas piedurknes ierobežo šķidruma uzkrāšanos ekstremitātē, veicina muskuļu darbību, tādējādi uzlabojot limfas plūsmu limfātiskos ceļos, mīkstina cietos audus, jo kustību laikā apģērbs nodrošina masāžas efektu [9]. Kompresijas piedurknes vajadzētu lietot dienas laikā, īpaši slodzes laikā un naktī noņemt [8]. Par lietošanas nepieciešamību konsultēties ar funkcionālo speciālistu (ergoterapeitu vai fizioterapeitu).



Attēls nr.7. Kompresijas piedurkne

Kinezioloģiskā teipošana

Kinezioloģiska teipošana ir alternatīva fizikālās terapijas metode, kas tiek izmantota limfadēmas mazināšanai.

Kinezioloģisko teipošanu un teipošanas tehnikas konceptu atklāja Japānas manuālais terapeits Kenso Kase 1973. gadā, kurš apgalvoja, ka kinezioloģiskiem teipiem ir fizioloģiska iedarbība, kas ietver sāpju un citu nepatīkamu sajūtu

mazināšanu, atbalstot muskuļus kustību laikā, kā arī veicinot labāku limfas un asins plūsmu zem ādas [10].

Kinezioloģiskā teipošana mazina spiedienu - slodzi uz limfātisko sistēmu, veicina labāku limfas atteci [11], uzlabo asins cirkulāciju starp muskuļiem un ādu, paātrina limfātisko un venozo mikrocirkulāciju, novērš limfas nosprostošumu starpšūnu telpās [12].

Teipu uzlikšana:

- uzliek uz tīras, sausas, nostieptas ādas,
- masāžas efekta veicināšanai teips paliek uz ādas ikdienas aktivitāšu veikšanas laikā – tas veicina limfas plūsmu,
- lai procedūra tiktu veikta kvalitatīvi, kinezioloģiskie teipi jāuzliek funkcionālajam speciālistam, kam ir sertifikāts, kas apliecina kvalifikāciju šīs terapijas metodes izmantošanā [13].



Attēls nr.8. Kinezioloģiskie teipi

Vingrinājumu komplekss fizisko aktivitāšu veicināšanai

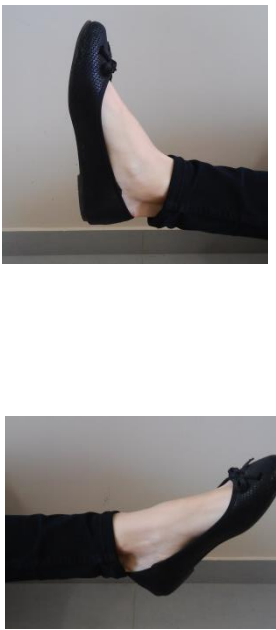
Fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas, lai aizkavētu problēmas, kas var rasties ilgstoša gultas režīma ievērošanas dēļ. Problēmas var izpausties kā locītavu stīvums, muskuļu vājums, elpošanas grūtības, aizcietējumi, paaugstināts ādas jutīgums, slikta apetīte vai garastāvokļa traucējumi. Svarīgi ir veikt fiziskās aktivitātes arī, ja nejūtaties īpaši labi. Pētījumi pierāda, ka fiziskās aktivitātes palīdz cīņā ar terapijas blakusefektiem, tādiem kā nogurums, sāpes, nelabums un vemšana. Kā arī fiziskās aktivitātes uzlabo garastāvokli un paaugstina pašapziņu.

Svarīgi ir atrast fizisko aktivitāšu balansu, lai izvairītos no noguruma iestāšanās [14].

Zemāk minētie vingrinājumi ir paredzēti veikšanai gultā vai sēdus stāvoklī uz krēsla. Tie ir derīgi visiem vecumiem un spējām, un ir domāti, lai uzlabotu asinsriti un pasargātu locītavas no stīvuma. Šie vingrinājumi palīdz uzlabot muskuļu spēku, kā arī mobilitāti un funkciju.



Pirms vingrinājumu uzsākšanas, konsultējieties ar fizioterapeitu!

Vingrinājumi	
Nr. 1 A. Paceliet pēdu uz augšu un nolaidiet uz leju. Izpildiet vingrinājumu 10 reizes. B. Apļojiet pēdas pulksteņrādītāja virzienā un pretēji tam. Izpildiet vingrinājumu 10 reizes. Tas pats jāveic arī ar otru kāju.	
Nr. 2 Salieciet un iztaisnojiet celi. Izpildiet vingrinājumu 5 reizes. Tas pats jāveic arī ar otru kāju.	

Nr. 3

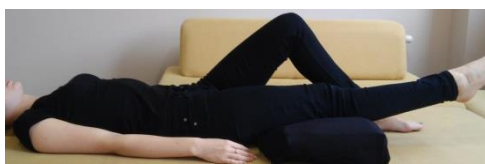
Paceliet pēdu un pirkstus uz augšu, piespiediet ceļa locītavu pie gultas un sasprindziniet augšstilba muskuļus, ļaujot pacelties papēdim no gultas virsmas. Izpildiet vingrinājumu 5 reizes. Tas pats jāveic arī ar otru kāju.

**Nr. 4**

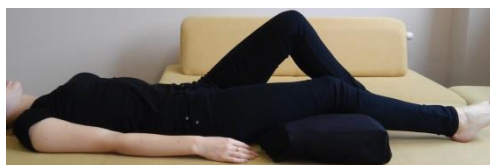
Virziet kāju pēc iespējas tālāk uz sāniem, tad novietojiet atpakaļ sākuma stāvoklī. Izpildiet vingrinājumu 5 reizes. Tas pats jāveic arī ar otru kāju.

**Nr. 5**

A. Novietojiet zem ceļa spilvenu vai sarullētu segu, vai divieli.
B. Paceliet pēdu un pirkstus uz augšu, sasprindziniet augšstilba muskuļus un iztaisnojiet celi (turiet celi uz spilvena). Noturiet pozu 3

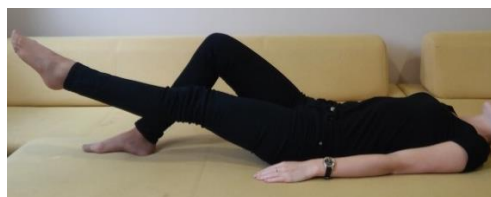


sekundes un tad lēnām atbrīvojiet kāju. Izpildiet vingrinājumu 5 reizes. Tas pats jāveic arī ar otru kāju.



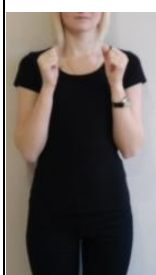
Nr. 6

Iztaisnojiet kāju un spiediet ceļa locītavu pret gultu. Paceliet kāju, pēdu un pirkstus apmēram 20 cm augstumā virs gultas. Izpildiet vingrinājumu 5 reizes. Tas pats jāveic arī ar otru kāju.



Nr. 7

A. Paceliet abas rokas virs galvas,
B. Nolaidiet un salieciet elkoņos,
C. Iztaisnojiet tās sev priekšā.
Izpildiet vingrinājumu 5 reizes.



Nr. 8

Sēdiet uz krēsla ar priekšā sakrustotām rokām (plaukstas pie pleciem), piecelieties un lēnām apsēdieties. Izpildiet vingrinājumu 5 reizes.



Droša vingrinājumu veikšana

Neveiciet vingrinājumus, ja Jums parādās:

- nepieredzēts nogurums vai muskuļu vājums,
- neregulārs pulss,
- sāpes, krampji kājās un/ vai rokās,
- sāpes krūtīs,
- slikta pašsajūta,
- vemšana,
- reibonis un/vai redzes traucējumi,
- grūtības elpot,
- nejūtīgums kājās un/ vai rokās [14].

Relaksācijas tehnikas

Saskaroties ar onkoloģisku saslimšanu, cilvēki bieži piedzīvo bailes, trauksmi, emocionālu spriedzi, kas rada vispārēju diskomfortu. Pastāv saikne starp emocionālo trauksmi un fizisko saspringumu. Ķermenim reaģējot uz trauksmi, var parādīties fiziski

simptomi, kas pastiprina trauksmainās domas un subjektīvo trauksmes pieredzi, kā arī ietekmē uzvedību.

Lai mazinātu šos slimības simptomus, ieteicams izmantot relaksācijas tehnikas. Relaksācijas tehnikas ir terapeitiska metode, kas palīdz atslābināties, nomierināties, kā arī pazemina sāpju, trauksmes, stresa un negatīvo emociju līmeni. Visvairāk pielietotās relaksācijas metodes ir meditācija, progresīvā muskuļu relaksācija, elpošanas tehnikas, vizualizācija, pašhipnoze, autogēnie vingrinājumi.

Lai atrastu Jums piemērotāko relaksācijas metodi, ir ieteicams kopā ar terapeitu izmēģināt vairākus relaksācijas paņēmienus, jo ne visas metodes būs efektīvas tieši Jums. Bukletā tiek atspoguļotas dažas no metodēm, bet, lai atrastu piemērotāko, nepieciešams konsultēties ar terapeitu.

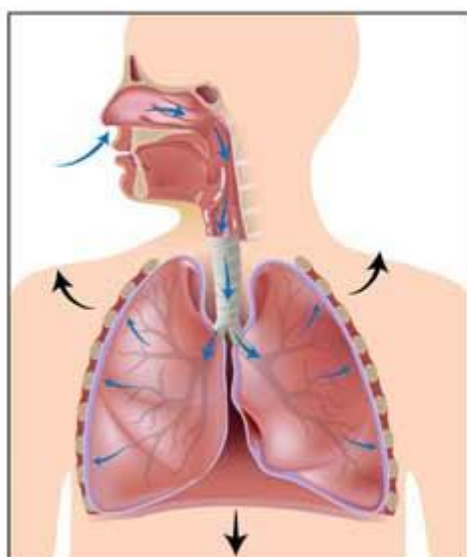
Relaksācijas metodes nepieciešams praktizēt atkārtoti, lai sasniegtu vēlamo efektu. Šo terapijas metožu praktizēšanai nav nepieciešami papildus finanšu līdzekļi. Jūs varat tās izmantot gan mājās, gan, esot sabiedrībā. Ja vēlaties praktizēt relaksācijas tehnikas mājas vidē, ir iespējams izmantot audio ierakstu.

Relaksācijas tehniku mērķi:

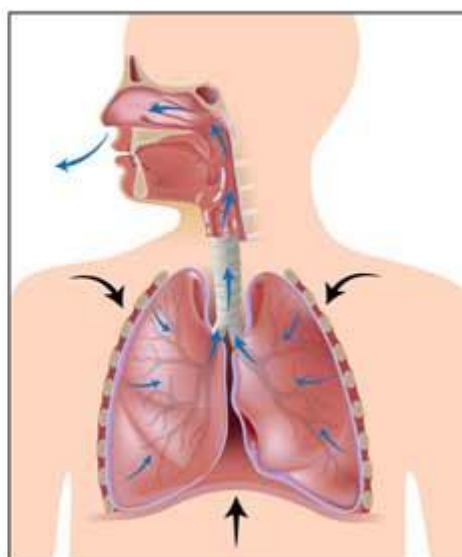
- saprast un atpazīt trauksmes līmeni un kontrolēt tās ietekmi,
- saprast relaksācijas nepieciešamību un atpazīt situācijas, kas var izsaukt, paasināt spriedzi,
- uzlabot miega kvalitāti,
- ietvert relaksācijas pasākumus ikdienā, pārvērst tos par dzīvesveida sastāvdaļu,
- samazināt sāpes, ko izraisījis neadekvāts muskuļu saspringums,
- veicināt garīgu mieru,
- palielināt pašapziņu un pārliecību,
- uzlabot attiecības ar citiem,
- izvairīties no nevēlama noguruma [15].

Diafragmālā jeb abdominālā elpošana

1. Nogulieties uz muguras, lēnām novietojiet vienu roku uz vēdera un otru roku uz krūtīm. Sekojiet elpošanai. Sajūti, kā vēders paceļas pie katras ieelpas un noplok pie katras izelpas.



Ieelpa- diafragma virzās
leļup



Izelpa- diafragma virzās
augšup

Attēls nr.9 Diafragmālās elpošanas fizioloģiskais process

2. Ja Jums ir grūtības ieelpot, mēģiniet veikt šādas darbības:

a) veiciet spēcīgu izelpu, lai iztukšotu plaušas. Tas veidos vakuumu plaušās, un ļaus veikt dziļu ieelpu vēderā. Ja Jūs jūtat, ka atgriežaties pie seklas krūšu elpošanas, šī darbība jāveic atkārtoti;

b) izelpas laikā ar roku izdariat spiedienu uz vēderu, tad ieelpas laikā ļaujiet vēderam spiest Jūsu roku augšup;

c) iedomājieties, ka Jūsu vēders ir balons, un ieelpojot Jūs to piepildāt ar gaisu;

d) nogulieties uz vēdera, atbalstiet galvu uz priekšā saliktām rokām. Veiciet dziļu ieelpu vēderā tā, lai vēders spiežas pret grīdu;

3. Novērojiet, vai krūšu kurvis kustas harmonijā ar vēderu, vai arī tas ir nekustīgs? Kad Jūs izmantojat diafragmālo elpošanu, gandrīz visām darbībām jānotiek vēderā, krūšu kurvis kustas maz. Kad veicat ieelpu, vispirms kustas vēders, tad krūšu kurvja vidusdaļa un visbeidzot krūšu kurvja augšdaļa paceļas vienā kustībā. Jūs šo darbību varat iztēloties kā glāzes piepildīšanu ar ūdeni – no glāzes apakšas līdz augšai.

4. Kad esat sapratuši, kāda ir sajūta, elpojot diafragmāli, varat sākt vēl vairāk padziļināt elpošanu. Mazliet smaidot, ieelpojiet caur degunu, un izelpojot caur muti, iedomājieties, ka izelpojat caur salmiņu. Veiciet dziļu, lēnu, garu ieelpu, kas paceļ un virza lejup Jūsu vēderu. Koncentrējiet uzmanību uz elpošanas skaņu un sajūtām, tā Jūs kļūsiat vēl vairāk relaksējies.

5. Vingrinieties veikt diafragmālo elpošanu 5 līdz 10 minūtes 1 vai 2 reizes dienā. Pakāpeniski palieliniet vingrinājumu veikšanas laiku līdz 20 minūtēm.

6. Katras diafragmālās elpošanas vingrinājumu sesijas beigās īsu brīdi novērojiet un izbaudiet savas sajūtas.

7. Salīdziniet saspringumu ķermenī pirms elpošanas vingrinājumu veikšanas un pēc [16].

Abdominālā jeb diafragmālā elpošana un iztēlošana

1. Novietojiet plaukstas uz saules pinuma (vietā, kur Jūsu ribas sāk dalīties virs vēdera). Jūties ērti un sāciet atslābināties, dažas minūtes veiciet diafragmālo elpošanu.

2. Iztēlojieties, ka ar katru elpas vilcienu Jūsu plaušās ieplūst enerģija un tā tiek noglabāta saules pinumā. Iztēlojieties, ka ar katru izelpu šī enerģija plūst pa visu Jūsu ķermeni. Prātā veidojiet šīs enerģijas plūsmas vizualizāciju.

3. Turpiniet veikt šīs darbības vismaz 5 līdz 10 minūtes reizi dienā [16].

Progresīvā muskuļu relaksācijas tehnika

Šīs relaksācijas tehnikas laikā tiek sasprindzinātas un atbrīvotas 16 galvenās muskuļu grupas, tādējādi veicinot pilnīgu ķermeņa atslābināšanos un relaksāciju.

Ieņemiet ērtu ķermeņa pozu klusā telpā, kur Jūs neviens nevar iztraucēt. Atbrīvojieties no cieša apģērba, novelciet apavus.

Sākot atslābināšanos, veiciet dažas lēnas, dziļas ieelpas un izelpas.

Ļaujot atslābināties ķermenim, savelciet pirkstus dūrēs un virziet tās uz plaukstas pamatni.... tālāk un tālāk... sajūtiel saspringumu dūrēs un apakšdelmā.... Tagad atslābiniet tās... sajūtiel pilnīgu atslābumu plaukstās un apakšdelmos... ievērojiel spriedzes un atslābuma atšķirību.... (Ja Jums ir laiks, atkārtojiel šīs darbības vismaz trīs reizes). Tagad salieciel elkoņus un sasprindziel augšdelma muskuļus... sasprindziel tos tik spēcīgi, cik vien varat, un novērojiel saspringuma sajūtu... Ļajiel rokām strauji atslābt... sajūtiel šo atšķirību.... Pievērsiel uzmanību galvai un savelciel savu pieri, tik cieši, cik vien varat. Sajūtiel saspringumu pieres daļā un skalpā ... Tagad atslābinieties un izlīdziniel rievās. Iztēlojielies, ka Jūsu pieres daļa un skalps kļūst pilnīgi gluds un nenasprindzis... Tagad sarauciel pieri un sajūtiel, kā spriedze izplešās pa Jūsu pieri.... Atbrīvojiel to. Ļajiel uzacīm atkal kļūt gludām.... Aizveriel acis un sasprindzieliet acu daļu ... ciešāk. Tagad atslābiniet acis. Atstājiel tās aizvērtas... Plaši atveriel muti un sajūtiel saspringumu žoklī... Atslābiniet žokli... Kad Jūsu žoklis būs atslābis, lūpas kļūs nedaudz pavērtas. Ievērojiel atšķirību starp saspringumu un atslābumu... Tagad piespiediel mēli pie aukslējām. Sajūtiel saspringumu mutes dziļumā... Atbrīvojielies. Saspiediel savas lūpas, izveidojiel no tām „O” burtu. Atbrīvojiel lūpas. Sajūtiel atslābumu pierē, skalpā, acīs, žoklī, mēlē un lūpās... Atslābiniet vairāk un vairāk.

Tagad lēnām apļojiel galvu, sajūtiel kā mainās saspringuma punkti, galvai kustoties... un tad sāciel apļot galvu pretējā virzienā. Relaksējielies, ļajiel galvai

atgriezties pozā, kurā jutāties visērtāk. Tagad uzraujiet plecus, virziet tos līdz ausīm... brīdi noturiet šādu pozu. Strauji atslābiniet plecu daļu un sajūtiēt atslābumu, kurš izplešas līdz kaklam, rīklei, un pleciem... Tikai atslābums, dziļāk un dziļāk...

Tagad ieelpojiet, piepildiet plaušas ar gaisu pilnībā. Aizturiet elpu. Sajūtiēt spriedzi... Izelpojiet un ļaujiet krūšu kurvīim kļūt brīvam. ..Turpiniet atslābināties, lieciēt elpai plūst maigi un brīvi... Sajūtiēt, kā saspringums izzūd no muskuļiem ar katru izelpu. Sasprindziniēt vēderu un noturiet šādu stāvokli kādu brīdi... sajūtiēt saspringumu.... Atslābinieties. Tagad novietojiet plaukstu uz vēdera. Veiciēt dziļu ieelpu, spiediēt plaukstu augšup. Noturiet... un atbrīvojiēt. Notveriet atslābuma sajūtas, kad gaiss plūst ārā no Jūsu ķermeņa. Tagad izlieciēt savu muguru, bez saspringuma. Saglabājiēt pārējo ķermeni pēc iespējas atbrīvotāku. Vērsiēt uzmanību uz spriedzi muguras lejas daļā... tagad atslābinieties... Ļaujiet spriedzei izkust.

Sasprindziniēt sēžamvietu un augšstilbus... atbrīvojiēt un sajūtiēt atšķirību... Tagad iztaisnojiēt un sasprindziniēt kājas, pirkstus salieciēt virzienā uz leju. Sajūtiēt spriedzi.... Atbrīvojiēt... Iztaisnojiēt un sasprindziniēt kājas vēlreiz, pirkstus salieciēt virzienā uz seju. Atslābinieties.

Turpinot lēnām un dziļi elpot, sajūtiēt patīkamu siltumu un dziļu atslābumu pa visu ķermeni. Jūs varat būt vēl vairāk atbrīvoti, ļaujiet pēdējam saspringumam izplūst no ķermeņa. Atbrīvojiēt pēdas... atbrīvojiēt potītes... atslābiniet ikrus ... Atbrīvojiēt ceļus... atslābiniet augšstilbus... atbrīvojiēt sēžamvietu.... Ļaujiet atslābumam izplesties pa Jūsu vēderu... uz muguras lejas daļu... uz krūšu kurvi. Atslābinieties vairāk un vairāk.... sajūtiēt atslābuma ieplūšanu plecos... rokās... plaukstās.... Dziļāk un dziļāk. Sajūtiēt pilnīgu brīvības un viegluma sajūtu kaklā... žoklī... sejā... skalpā... Turpiniet lēni un dziļi elpot. Jūsu ķermenis ir pilnībā atslābinājies, mierīgs, atpūties... [15].

- Lai mazinātu elpas trūkumu, var izmantot diafragmālo/abdominālo elpošanu (skatīt iepriekš) [18].
- Izmantojiet vādekli vai elektrisko ventilatoru, lai mazinātu elpas trūkuma sajūtu.
- Uzturieties labi vēdināmās telpās, pie atvērta loga, lai mazinātu elpas trūkuma sajūtu.
- Ja Jūs smēķējat, mēģiniet pārtraukt. Izvairieties no piesmēķētām telpām.
- Rūpējieties par roku higiēnu un izvairieties no kontakta ar saslimušiem cilvēkiem.
- Lietojiet daudz šķidrumu, lai novērstu plaušu gļotādas atūdeņošanos un atvieglotu atklepošanu.
- Veiciet vieglas intensitātes fiziskas aktivitātes, lai veicinātu skābekļa plūsmu asinīs. Guļot atbalstiet galvu uz spilvena, lai atvieglotu elpošanu.
- Izmantojiet relaksācijas tehnikas, lai mazinātu trauksmi, kas veicina elpas trūkumu.
- Izvairieties no karstu tvaiku ieelpošanas (karsta vanna, pirts) [19].

Tehnika nr. 1

1. Veiciet dziļu ieelpu caur degunu, izmantojot diafragmu.
2. Dažas sekundes aizturiet elpu.
3. Lēnām izelpojiet caur muti.

Vairākas reizes atkārtojiet 1. – 3. soli [19].

Tehnika nr. 2

Veiciet ieelpu caur degunu, tad 4 - 6 sekundes izelpojiet caur lūpām, kas savilkts tā it kā Jūs gatavotos svilpot.

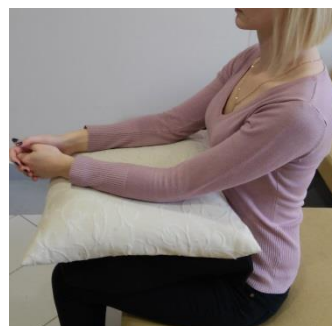
Šis elpošanas vingrinājums palīdzēs iztukšot Jūsu plaušas no uzkrātā gaisa un atbrīvot vietu svaigam gaisam [19].

Tūskas mazināšanas tehnikas

- Izmantojiet spilvenu. Rokai, kurā veidojas tūska, jāatrodas uz spilvena. Paņēmienu var izmantot vairākas reizes dienā [4].



Attēls nr.10. Guļus uz „veselās” ķermeņa puses sāna.



Attēls nr.11. Sēdus stāvoklī. Spilvens - klēpī.



Attēls nr.12. Guļus uz muguras

- Uz galda atbalstiet elkonī saliektu paceltu roku, pirksti ir iztaisnoti. Lēnām salieciet pirkstus dūrē, tad atkal lēni iztaisnojiet tos. Vingrinājums jāatkārto vismaz 10 reizes. Šādas kustības pēc sūkņa principa uzlabos limfas attecību un veicinās asinsriti [4].



Att. nr. 13. Vingrinājums asinsrites un limfas atteces uzlabošanai

Padomi ikdienas aktivitāšu veikšanai

Pirmās nedēļas laikā pēc izrakstīšanās no stacionāra centieties atgriezties pie sev ierasto ikdienas aktivitāšu veikšanas. Pēc iespējas aktivitātēs iesaistiet abas rokas.

- Atcerieties, ka uzsākt stiepšanās vingrinājumu veikšanu (kā arī tādu aktivitāšu veikšanu, kur nepieciešama stiepšanās/sniegšanās) drīkst tikai tad, kad ir noņemta brūces drenāžas caurulīte!
- Ja ierastā vai jaunā aktivitāte Jums rada sāpes, tās veikšana jāatliek uz nedēļu.
- Sākumā Jūs visticamāk izjutīsiet nogurumu, tādēļ starp aktivitātēm jāparedz ilgāks pārtraukums. Sadaliet atbildību par mājas darbiem starp ģimenes locekļiem. Vēlams uzticēt kādu konkrētu uzdevumu citiem, sev atstājiet aktivitātes, kas rada mazāku nogurumu.



4 - 6 nedēļas pēc ķirurģiskās iejaukšanās necelt un nepārvietot neko smagāku par 5 kilogramiem [4].

Lielā mazgāšanās - duša

Pirmajās 2 diennaktīs pēc operācijas **operētajai ķermeņa zonai jāpaliek sausai**. Mazgāšanos var veikt pielāgotā veidā -norīvējoties ar mitru dvieli.

Ja Jums nav drenāžas caurulītes:

- 48 stundu laikā pēc operācijas noņemiet ārējo marles bandāžu, tikai tad veiciet vannašanos;
- nepieļaujiet ūdens strūklu tiešu plūsmu uz brūci un šuvēm. Ļaujiet ūdenim maigi plūst pāri tai vietai;
- žāvējot matus un veidojot matu sakārtojumu ar fēna palīdzību, roku skartajā ķermeņa pusē atbalstiet, paliekot zem tās biezu grāmatu.

Ja Jums ir drenāžas caurulīte, vietai, kur tā ievietota, jāpaliek sausai.

Ģērbšanās

Lai atvieglotu ģērbšanās aktivitāšu veikšanu:

- sākotnēji (dažas nedēļas) velciet brīvu lielāka izmēra apģērbu,
- sākotnēji pēc operācijas apģērbs nedrīkst būt ar aizdarēm mugurpusē,
- ja Jums ir grūtības veikt kustības pleca locītavā, apģērba uzvilkšana jāsāk ar roku, kurā ir ierobežotas kustības, apģērba novilkšana jāsāk ar neskarto roku [4],
- ja izmantojat krūšturi ar aizdarēm mugurpusē, aplieciet to tā, lai aiztaisītu aizdares priekšpusē, tad grieziet krūšturi līdz sprādzes ir aizmugurē. Kad kustības skartās ķermeņa puses plecā nesagādā neērtības, atgriezieties pie ierastā aiztaisīšanas veida.

Automašīnas vadīšana

- Veiciet aktivitāti ar nosacījumu, ka neizjūtat asas, intensīvas sāpes.

- Daudzi pretsāpju un citi medikamenti var izraisīt miegainību. Izvērtējiet savas spējas vadīt auto, pirms sēžaties pie stūres. Izmantojiet drošības jostu pat gadījumā, ja tā rada diskomfortu.
- Drošības jostu izmantojiet arī, atrodoties pasažieru sēdvietā.

Atgriešanās darba tirgū

Ikvienam šis process norit atšķirīgi. Jums var būt nepieciešams īsāks vai garāks atveseļošanās, atslodzes un pārdomu laiks. Šie apstākļi Jums jāapspriež ar ārstu vai ergoterapeitu.

Kas Jums jādara pēc ķirurģiskas operācijas?

Zemāk minētās aktivitātes Jums palīdzēs pēc operācijas ātrāk atgriezties pie ierastās ikdienas aktivitāšu veikšanas, kā arī būs neatņemama atlabšanas sastāvdaļa un palīgs cīņā ar ārstēšanas blaknēm.

Pastaigas

Atlabšanas procesā ir svarīgi staigāt. Staigāšana ir lielisks veids, kā uzlabot muskuļu spēku, izturību un asinsriti. Lai pastaigas veicinātu Jūsu atlabšanu, jābūt mērenas intensitātes slodzei. Sekojiet līdzi savai pašsajūtai un pakāpeniski palieliniet slodzi, piemēram, paātrinot gaitu. Ievērojiet atpūtas pauzes.



Ja Jūs pēc ķirurģiskās iejaukšanās krūšu rajonā staigājot izjūtat sāpes rokā, ieteicams mazināt slodzi rokai, ieliekot to kabatā. Tiklīdz sāpju sajūta mitēties, varat lēnām atsākt vēzēt rokas gar sāniem.

Plecu locītavu iesaistīšana ikdienas aktivitāšu veikšanā

Lai mazinātu rētaudu un rumbējumu veidošanos, pēc iespējas ātrāk uzsāciet vingrinājumu veikšanu skartajai rokai, kā arī iesaistiet roku aktivitāšu veikšanā.

Vingrinājumu komplekss

Vingrinājumus no nr. 1 līdz nr. 6 drīkst uzsākt pirmajā dienā pēc ķirurģiskās iejaukšanās. Šie vingrinājumi ir veicami arī gadījumā, ja Jums joprojām ir drenāžas caurulīte [4].

1. Objekta saspiešana plaukstās



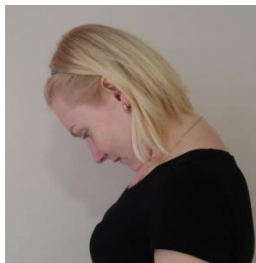
- A. Ik stundu 10 reizes saspiediet dūrē ievietotu objektu.
- B. Izmantojiet miksta elastīga materiāla bumbiņu vai sūkli [4].

2. Plecu pacelšana - nolaišana



- A. Apsēdieties taisni.
- B. Lēnām paceliet abus plecus virzienā uz ausīm, tad virziet plecus atpakaļ, it kā cenšoties sakļaut lāpstiņas.
- C. Nolaidiet plecus, atbrīvojieties.
- D. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].

3. Galvas un kakla pagriešana un noliekšana sānis



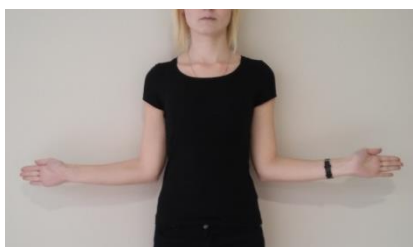
A. Nolieciet zodu pie krūšu kaula, stiepjot kakla muskulatūru.

B. Lēnām grieziet kaklu uz vieniem sāniem un uz otriem, kamēr vien neizjūtat diskomfortu.

C. Nolieciet galvu pēc iespējas tālāk virzienā uz plecu. Pēc tam veiciet vingrinājumu arī uz otru pusi.

D. Vingrinājumu atkārtojiet 5 reizes [4].

4. Roku ārējā rotācija



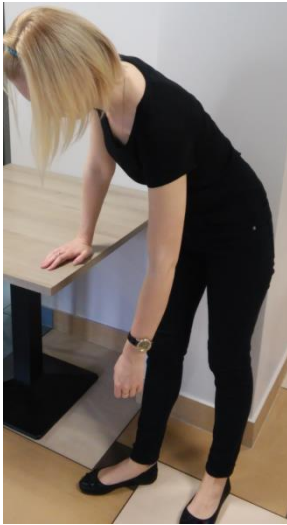
A. Vingrinājumu izpildiet sēdus vai stāvus pozīcijā.

B. Turiet augšdelmus un elkoņus tuvu ķermenim, bet rokas saliektas elkoņos 90 grādu leņķī.

C. Turot elkoņus piespiestus sāniem, izvērsiet apakšdelmus.

D. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].

5. Svārsts



- A. Noliecieties. Izmantojiet „veselo” roku, lai atbalstītos pret galdu.
- B. Šūpojiet skarto roku (kā svārstu) no kreisās uz labo pusi un otrādi.
- C. Šūpojiet roku uz priekšu un atpakaļ, arī otrādi (cikliski).
- D. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].

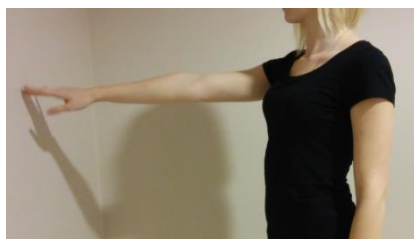
6. Stiepšanās ar elkoņiem



- A. Ieelpojiet caur muti. Sakļaujiet abu roku pirkstus uz pakauša (saāķējiet tos).
- B. Izelpā vienlaicīgi virziet elkoņus aiz muguras uz vieniem, tad otriem sāniem.
- C. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].

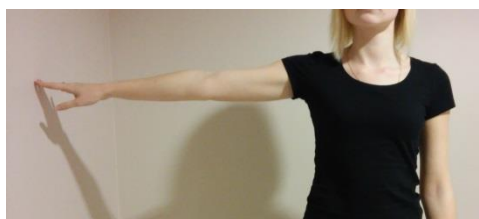
Vingrinājumi no nr. 7 līdz nr. 13 ir uzsākami, tiklīdz ir noņemta drenāžas caurulīte. Ja Jums nav drenāžas caurulītes, šo vingrinājumu veikšanu drīkst sākt 4 dienas pēc operācijas. Šie uzdevumi ir nozīmīgi, lai paātrinātu Jūsu atlabšanas procesu.

7. Vingrinājums plecam



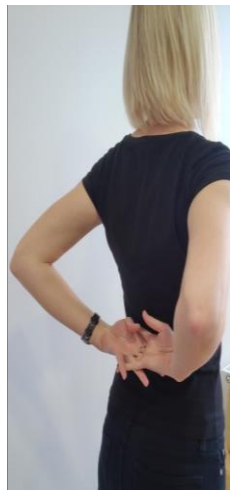
- A. Stāviet ar seju pret sienu (izstieptas rokas attālumā).
- B. Izstiepiet taisnu skarto roku. Slidiniet skartās rokas pirkstus augšup pa sienu. Tiklīdz izjūtat stiepšanos, **nevis sāpes**, dziļi ieelpojiet 3 līdz 5 reizes un noturiet šādu pozīciju 10 sekundes.
- C. Slidiniet pirkstus lejā pa sienu, lēnām atgriežoties izejas pozīcijā.
- D. Atkārtojiet vingrinājumu 5 līdz 10 reizes.
- E. Līdz ar Jūsu veselības stāvokļa uzlabošanos, izvēlieties stāvokli tuvāk pie sienas [4].

8. Pleca pacelšana sānis pie sienas



- A. Nostājieties pret sienu ar ķermeņa skartās puses roku (izstieptas rokas attālumā).
- B. Slidiniet rokas pirkstus augšup pa sienu. Tiklīdz izjūtat stiepšanos, taču ne sāpes, dziļi ieelpojiet 3 līdz 5 reizes un noturiet šādu pozīciju 10 sekundes.
- C. Slidiniet pirkstus lejā pa sienu, lēnām atgriežoties izejas pozīcijā.
- D. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes.
- E. Ar katru nākamo reizi centieties sniegties aizvien augstāk. Līdz ar Jūsu veselības stāvokļa uzlabošanos, izvēlieties stāvokli tuvāk pie sienas [4].

9. Roku pacelšana aiz muguras



A. Novietojiet abas rokas sev aiz muguras, saāķējiet pirkstus. Cieši turiet roku skartajā ķermeņa pusē.

B. Lēnām virziet abas rokas aizmugurē, aptuveni līdz mugurkaula krūšu daļai. Tiklīdz izjūtat stiepšanos, **nevis sāpes**, 3 līdz 5 reizes dziļi ieelpojiet - izelpojiet un noturiet šādu pozīciju 10 sekundes.

C. Lēnām nolaidiet rokas, izelpojiet.

D. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].

10. Roku virzīšana sānīs



A. Guliet uz muguras. Abās rokās turiet spieķi vai garu lietussargu (objektu, kas ir viegls un garš). Plaukstām jābūt vērstām uz leju, rokām - plecu platumā.

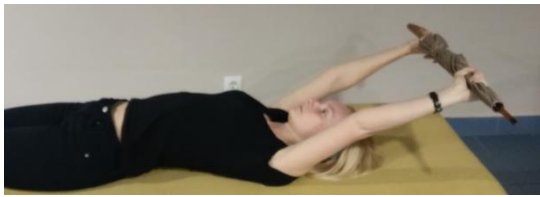
B. Paceliet objektu sev priekšā.

C. Virziet spieķi vai lietussargu uz to ķermeņa pusi, kurā tika veikta ķirurģiskā iejaukšanās.

D. Tiklīdz sākat izjust stiepšanos, noturiet pozīciju 3 līdz 5 dziļu ieelpu- izelpu ciklu ilgumā.

E. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].

11. Roku celšana



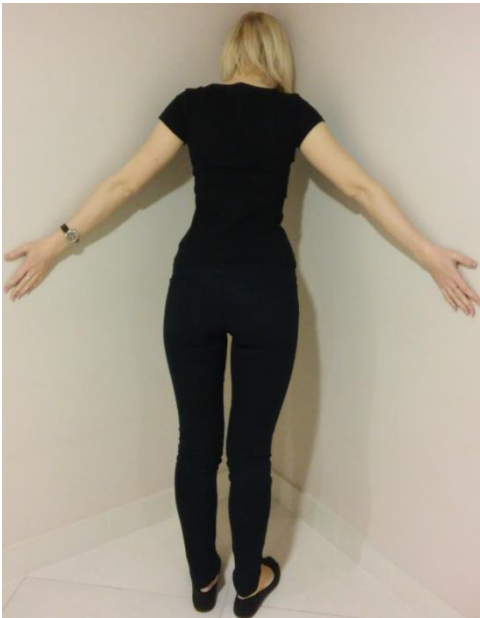
A. Guliet uz muguras. Abās rokās turiet spieķi vai lietussargu (skatīt iepriekš). Plaukstām jābūt vērstām uz leju, rokām - plecu platumā.

B. Iztaisnojiet rokas. Paceliet spieķi vai lietussargu un virziet to aiz galvas, cik tālu vien varat. Situācijā, kad jūtat skartās ķermeņa puses stiepšanos, palīdziet sev celt spieķi ar „veselās” ķermeņa puses roku.

C. Tiklīdz sākat izjust stiepšanos, noturiet pozīciju (objekts aiz galvas) 3 līdz 5 dziļu ieelpu-izelpu ciklu ilgumā.

D. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].

12. Stiepšanās pie sienas



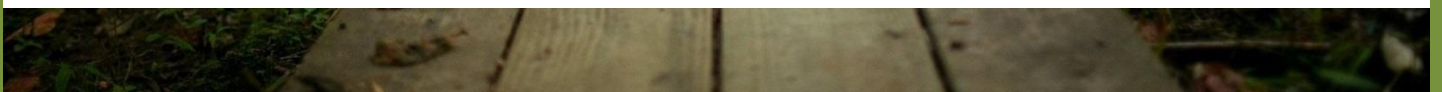
A. Stāviet ar seju pret istabas stūri 20- 25 centimetru attālumā no tā.

B. Salieciet rokas elkoņos un pieskarieties sienai ar apakšdelmiem. Elkoņiem jābūt paceltiem tuvu plecu līmenim. Iztaisnojiet rokas un centieties pieskarties sienai ar plaukstām.

C. Stāviet uz vietas (pēdas un rokas netiek pārvietotas). Ar krūškurvi sniegties virzienā uz sienu. Visticamāk tiks sajūta stiepšanās plecos un krūtīs.

D. Noturiet pozīciju 3 līdz 5 dziļu ieelpu ilgumā.

E. Vingrinājumu atkārtojiet 5 līdz 10 reizes [4].



Valsts nodrošinātā rehabilitācija un psiholoģiskais atbalsts

→ Onkoloģisko pacientu rehabilitācijas programma Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcā, Fizikālās medicīnas un rehabilitācijas centrs.

✉ Pilsoņu iela 13, Rīga, LV-1002.

☎ 67069791

@ dace.freimane@stradini.lv, www.stradini.lv

→ Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Onkoloģijas centrs: psiholoģiskās palīdzības tālrunis pacientiem un viņu tuviniekiem.

☎ 80003003

Nevalstisko organizāciju nodrošinātā rehabilitācija un atbalsta grupas

→ Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība “Dzīvības koks”.

✉ Melnsila iela 13, Rīga, LV - 1046

☎ 67625339

@ dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv, www.dzivibaskoks.lv

→ Biedrība VITA - krūts vēža pārcietušo sieviešu atbalsta biedrība.

✉ Hipokrāta iela 4, Rīga, LV - 1079

☎ 29462810

@ irina.januma@biedribavita.lv, www.biedribavita.lv

→ Nodibinājums „Kolarda fonds” - psiholoģiskā atbalsta pasākumi un veselības izglītība onkoloģiskajiem pacietiem un viņu tuviniekiem.

✉ Antonijas iela 24 - 6, Rīga, LV - 1010

☎ 29455599

@ info@kolardafonds.lv, www.kolardafonds.lv

Privātā sektora nodrošinātā rehabilitācija

→ KRC „Jaunkēmeri”

✉ Kolkas iela 20, Jūrmala, LV-2012

☎ 67733522

@ onkologija@jaunkemeri.lv, www.jaunkemeri.lv

Tehniskie palīglīdzekļi

Tehniskais palīglīdzeklis ir aprīkojums vai tehniskās sistēmas, kas novērš, kompensē, atvieglo vai neitralizē funkcijas pazeminājumu vai invaliditāti [20]

Ergoterapeits novērtē nepieciešamību pēc palīglīdzekļa, tā piemērotību un, ja nepieciešams, pielāgo esošo vai iesaka izmantot citu tehnisko palīglīdzekli.

Ergoterapeiti nodrošina personas ar informāciju par tehnisko palīglīdzekļu saņemšanas iespējām.

Ergoterapijas procesa neatņemama sastāvdaļa ir šķēršļu, kas ierobežo funkcionēšanu, mazināšana, kas ir sasniedzama ar tehnisko palīglīdzekļu pareizu lietošanu [21].

Tehnisko palīglīdzekļu saņemšana **par valsts budžeta līdzekļiem**, nosaka Ministru kabineta noteikumi Nr.1474 „Tehnisko palīglīdzekļu noteikumi”.

Lai pieteiktos tehniskā palīgīdzekļa saņemšanai, ir jāiesniedz:

- 1) **rakstisks iesniegums**, kurā norāda nepieciešamo tehnisko palīgīdzekli,
- 2) **ārstējošā ārsta atzinums tehniskā palīgīdzekļa saņemšanai**, kas apliecina personas funkcionālo traucējumu esību, veidu, smaguma pakāpi un tehniskā palīgīdzekļa nepieciešamību

Dokumentus var iesniegt uz vietas vai sūtot pa pastu:

- ➔ ✉ **Rīgā, Ventspils ielā 53, LV-1002**
☎ 67552350
@ vtpc@nrc.lv
- ➔ ✉ **Kuldīgā, Jelgavas ielā 60, LV-3301**
☎ 63320727, 26479363
- ➔ ✉ **Rēzeknē, Atbrīvošanas aleja 81 LV-4601**
☎ 64622273, 26577364

Palīgīdzekļu iegāde par personīgajiem līdzekļiem medicīnas preču veikalos:

Palīdzi.lv ✉ A.Čaka iela 136, Rīga ☎ 67670414, 20222813 @ www.palidzi.lv	 VESELĪBAI UN ĒRTAI IKDIENAI
MEDILINK medicīnas tehnoloģijas ✉ Viskaļu iela 11, Bāriņu iela 10, Rīga ☎ 67840379, 67612530 @ www.medicinaspreces.lv/	 medicīnas tehnoloģijas
AS "Protezēšanas un ortopēdijas centrs"	

✉ Pērnavas iela 62, Rīga ☎ 67845798; 29807516 @ www.poc.lv	
SIA “Tehniskā ortopēdija” ✉ Hipokrāta iela 7, Rīga ☎ 67333023, 27767170 ✉ Dunties iela 22, Rīga ☎ 67392336, 27767171 ✉ Ģimnastikas iela 1 (2. Slimnīca), Rīga ☎ 67627453, 27086197 @ http://www.ortopedija.lv/	
SIA “AT Latvia” ✉ Brīvības iela 180, Rīga ☎ 67816122, 28309222 @ http://www.labasortozes.lv/	
SIA “PULSAR-RIGA” medicīnas tehnika ✉ Hipokrāta iela 2, Rīga ☎ 67042796, 29297641 ✉ Bruņinieku iela 5, Korpuss 2, Rīga ☎ 67315456, 27770060 @ www.pulsar-riga.lv	
SIA „Tonus Elast” ✉ Miera iela 55/57, Rīga ☎ 67339497 ✉ Ernesta Birznieka – Upīša iela 20B, Rīga ☎ 67288728 ✉ Aleksandra Čaka iela 67/69, Rīga ☎ 67279525 ✉ Ludviķa iela 10, Liepāja	

☎ 63424545 ✉ Ģimnāzijas iela 24-5 Daugavpils ☎ 65428790 ✉ Ganību iela 2, Ventspils ☎ 63626865 @ www.tonus.lv	
„Speciālo palīgīdzekļu parks” ✉ Murjāņu iela 1a, Rīgā ☎ 25522788 @ sppbiedriba@gmail.com	

Izmantotā literatūra

1. Definition of Occupational therapy [tiešsaiste] - [atsauce 09.06.2015.].
Pieejams : <http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/DefinitionofOccupationalTherapy.aspx>
2. 2015 – Onkoloģiskās modrības gads [tiešsaiste] – [atsauce 25.06.2015]
Pieejams : http://www.vm.gov.lv/lv/aktualitates/2015__onkologiskas_modribas_gads/
3. Rehabilitation [tiešsaiste] – [atsauce 20.05.2015.].
Pieejams : <http://www.vocabulary.com/dictionary/rehabilitation>
4. Functional Rehabilitation After Breast Cancer Surgery, Princess Margaret Cancer Centre [tiešsaiste] – [atsauce 03.03.2015.].
Pieejams: http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Your_Functional_Rehabilitation_After_Breast_Surgery.pdf
5. Energy Conservation Techniques [tiešsaiste] – [atsauce 08.08.2015.].
Pieejams: <http://www.virginia.edu/uvaprint/HSC/pdf/16051.pdf>
6. Occupational Therapy, Basic Tenets of Scar Management, 2003, [tiešsaiste] – [atsauce 05.05.2015.]. Pieejams : <http://occupational-therapy.advancweb.com/Article/Basic-Tenets-of-Scar-Management-1.aspx>
7. Department of Occupational Therapy, Royal Children’s Hospital, Melbourne, 2005, [tiešsaiste] – [atsauce 05.05.2015.]. Pieejams: http://www.rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/ot/InfoSheet_M.pdf
8. The Lymphoedema Support Network, Coping with lymphoedema following a mastectomy or lumpectomy, London, 2012 [tiešsaiste] – [atsauce 03.03.2015.].
Pieejams: [http://www.nhs.uk/ipgmedia/national/Lymphoedema%20Support%20Network/Assets/Copingwithlymphoedemafollowingamastectomyorlumpectomy\(LSN10pages\).pdf](http://www.nhs.uk/ipgmedia/national/Lymphoedema%20Support%20Network/Assets/Copingwithlymphoedemafollowingamastectomyorlumpectomy(LSN10pages).pdf)

9. The Lymphoedema Support Network ,The use of compression garments in lymphoedema management,2012, London [tiešsaiste] – [atsauce 03.03.2015.]
Pieejams:[http://www.nhs.uk/ipgmedia/National/Lymphoedema%20Support%20Network/assets/Compressiongarments\(LSN\).pdf](http://www.nhs.uk/ipgmedia/National/Lymphoedema%20Support%20Network/assets/Compressiongarments(LSN).pdf)
10. Smykla A., Walewicz K., Trybulski R., Halski T., Kucharzewski M., Kucio C., Mikusek W., Klakla K., Taradaj J., *Effect of Kinesiology Taping on Breast Cancer-Related Lymphedema: A Randomized Single-Blind Controlled Pilot Study* , BioMed Research International, izdevums 2013, raksta ID 767106, lpp. 1- 7 [tiešsaiste] – [atsauce 05.05.2015.]
Pieejams: <http://www.hindawi.com/journals/bmri/2013/767106/>
11. Kinesiology Taping for Cancer Patients, 2015, aprīlis [tiešsaiste] – [atsauce 05.05.2015.]. Pieejams: http://blog.3bscientific.com/therapy_wellness/2015/04/kinesiology-taping-for-cancer-patients.html
12. Lipinska A., Swilinski Z., Kiebzak W., Senderek T., Kirenko J., *The influence of kinesiostaping applications on lymphoedema of an upper limb in women after mastectomy*, Medsportpress, 2007, izdevums 3 (4), lpp. 258 – 269, [tiešsaiste] – [atsauce 05.05.2015.]. Pieejams : <http://www.kinesiotaping.com/images/kinesio-association/pdf/research/2007-5.pdf>
13. Finnerty S., Thomason S., Woods M., *Audit of the use of kinesiology tape for breast oedema*, 2010, Journal of Lymphoedema, 2010, Vol 5, No 1, lpp39 – 44 [tiešsaiste] – [atsauce 05.05.2015.].
Pieejams: <http://rocktape.net/downloads/lymphodemaaudit.pdf>
14. The Christie NHS Foundation Trust, *A guide for exercising during and after treatment for cancer*, 2014, [tiešsaiste] – [atsauce 01.06.2015]. Pieejams :<http://www.christie.nhs.uk/booklets/540.pdf>
15. Cooper J., *Occupational Therapy in Oncology and Palliative Care*, Jon Willey & Sons Ltd, 2006, lpp. 47. – 48.
16. Davis M., Robbins Eshelman E., McKay M., *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications Inc, 2008, lpp. 32. – 33., 37., 44. – 45.
17. *Relaxation techniques and Mind/Body Practices: How They Can Help You Cope With Cancer* [tiešsaiste] – [atsauce 14.05.2015]. Pieejams : http://www.lungcancer.org/find_information/publications/54-relaxation_techniques_and_mind_body_practices_how_they_can_help_you_cope_with_cancer
18. *Managing lung cancer symptoms*, [tiešsaiste] – [atsauce 01.06.2015]. Pieejams: <http://documents.roycastle.org/MCLS-Booklet/>
19. *Shortness of Breath (Dyspnea)*, [tiešsaiste] – [atsauce 01.06.2015]. Pieejams : <http://www.lungcanceralliance.org/what-if-i-am-diagnosed/side-effect-management/shortness-of-breath-dyspnea.html>
20. *Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums*, [tiešsaiste] – [atsauce 25.06.2015.]. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=68488>
19. *Assistive Technology Devices*, [tiešsaiste] – [atsauce 22.06.2015.] <http://www.aota.org/About-Occupational-Therapy/Professionals/RDP/assistive-technology.aspx>



Informatīvais materiāls tapis Latvijas Ergoterapeitu asociācijas onkoloģisko pacientu atbalsta rehabilitācijas projekta „Jaunā diena - onkoloģisko pacientu biopsihosociālā rehabilitācijas programma” ietvaros, kas tiek realizēta ar Jūrmalas pilsētas domes iedzīvotāju projekta konkursa līdzfinansējumu.

