

Vidzemes slimnīcas rūpes par darbiniekiem psihoemocionālo risku vadībā



Dagnija Skrebele

Jurists darba tiesībās
un darba aizsardzībā

26.02.2026

PAR MUMS



Neatliekamā medicīniskā
palīdzība – 24 stundas diennaktī



7 ārstu speciālistu diennakts dežūras, t.sk. traumpunkts



Stacionārā palīdzība



Dienas stacionārs



Poliklīnika



Diagnostika-
Rtg, mammogrāfija,
datortomogrāfija, US, endoskopijas,
funkcionālā diagnostika, magnētiskā
rezonanse



Medicīniskā rehabilitācija -
stacionārā un ambulatorā



Laboratorija



MĒS NODROŠINĀM...

Darbinieku
skaits
800+

2
Arodbiedrības

Darbinieku
uzticības
persona

MŪSU VĒRTĪBAS



ATBILDĪBA – Mēs esam atbildīgi par kvalitatīvu un drošu veselības aprūpes pakalpojumu sniegšanu pacientiem, drošu vidi darbiniekiem un kolēģu labbūtību.

ATTĪSTĪBA – Mēs meklējam jaunas iespējas un īstenojam inovatīvas idejas, kuru rezultātā mūsu sniegtie pakalpojumi kļūst efektīvāki un pieejamāki, darba vide vēl drošāka un sniedz lielāku atbalstu ikdienas darbā.

DROŠĪBA – Mēs veidojam un uzturam vidi, ievērojot visus nosacījumus, izglītojamies un pastāvīgi pilnveidojamies, lai darbinieki un pacienti justos droši.



PSIHOEMOCIONĀLO RISKU VADĪBA

50

VIDZEMES
SĒMŅICA



KĀ IZPAUŽAS MŪSU RŪPES?



3A princips – ATPAZĪT, APMĀCĪT, ATBALSTĪT

DARBINIEKU IESAISTE

psihoemocionālo darba vides risku apzināšanā un novērtēšanā

DARBINIEKU APMĀCĪBAS

par stresa vadīšanu un padomi, kā tikt galā ar stresu

DROŠĪBAS NODROŠINĀŠANA

informējot par katra nozīmību un spējot pateikties un uzslavēt par labu darbu

DARBINIEKU INFORMĒŠANA

par riskiem, preventīvajiem pasākumiem

Informēšana par atbalsta iespējām un to, ka nevienā situācijā viņš nav viens

DARBINIEKU IEDROŠINĀŠANA

runāt un dalīties ar savām sajūtām, bailēm un satraukumu

SKAIDRAS VADLĪNIJAS

rīcībai ārkārtas situācijās un ziņošanai incidentu gadījumos

Informēšana par uzņēmumā notiekošo un nākotnes plāniem

Psihologs (anonīmi, privāti, grupas, supervīzijas)

Veselības apdrošināšanas polises

Aptaujas (anonīmas) un EXIT intervijas

Apsardzes darbinieku pieejamība 24/7

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI SLIMNĪCĀ

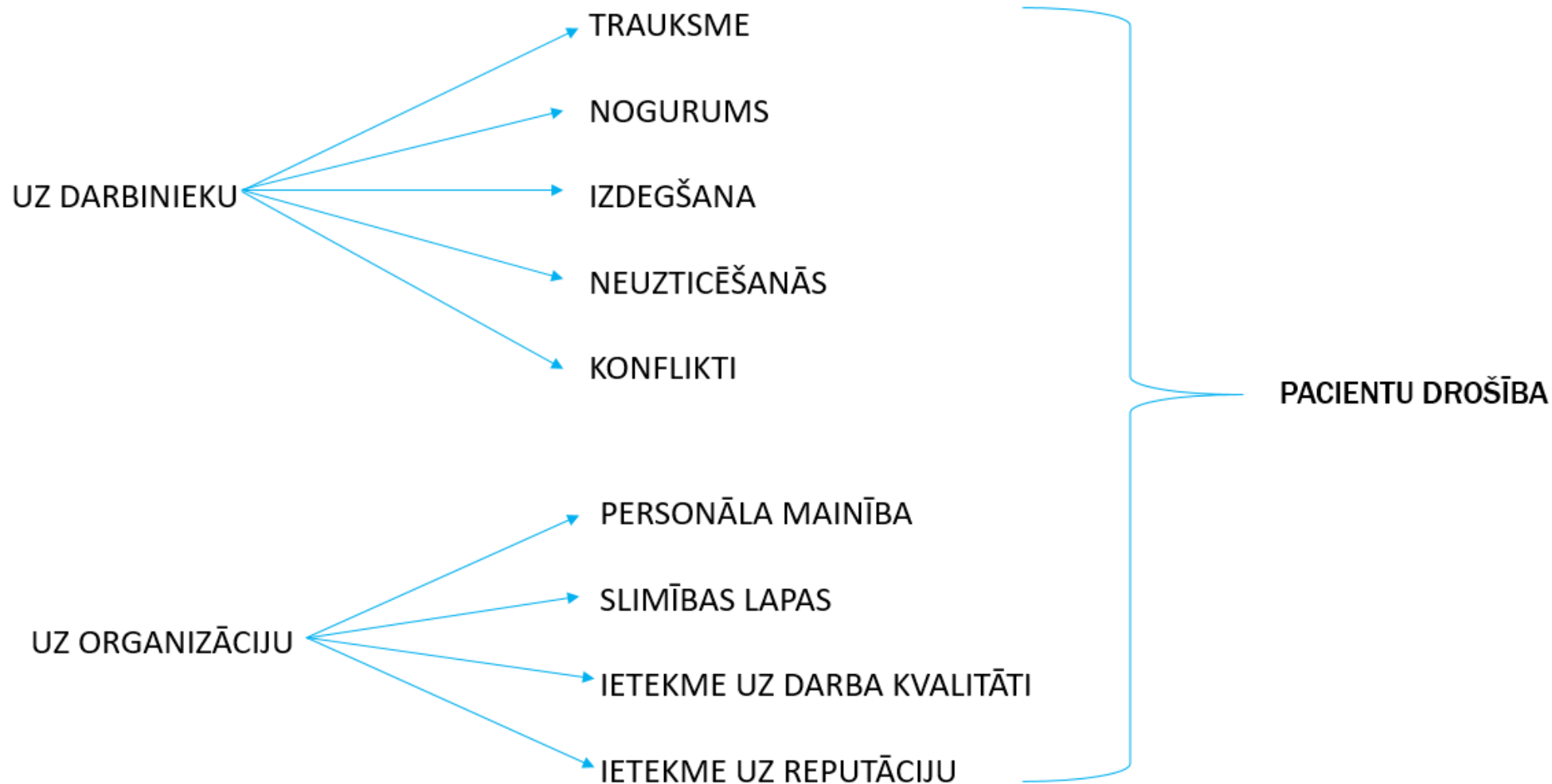
- ✓ Nakts darbs
- ✓ Garas darba stundas un virsstundas, nemaināms darba grafiks u. c.
- ✓ Paaugstināta atbildība darbā
- ✓ Pārslodze
- ✓ Nespēja ietekmēt darba procesu un rezultātu
- ✓ Smagu diagnožu paziņošana pacientiem vai viņu tuviniekiem (Līdzjūtības nogurums)
- ✓ Pacientu nāve
- ✓ Dažādas pacientu un viņu tuvinieku reakcijas
- ✓ Iespējama psihoemocionālā, fiziskā un seksuālā vardarbība
- ✓ Citi stresori



PSIHOEMOCIONĀLO RISKU IETEKME

50

VIDZEMES
KLINIKA



PROFILAKTISKIE PASĀKUMI, KO IESAKĀM DARBINIEKIEM

Lai izvairītos no psihosomatiskiem un adaptācijas traucējumiem un izdegšanas sindroma, lai varētu efektīvi strādāt, saglabājot savu psihisko un fizisko veselību ievēro šādus profilaktiskos pasākumus:

- apzinies savas darba vides radītos psihoemocionālos riska faktorus;
- mācies atpazīt stresa un izdegšanas pazīmes un, ja nepieciešams, meklē palīdzību;
- esi empātisks un dalies ar emocijām, runā par to, kas Tevi satrauc, vai sāp;
- izkop pozitīvu attieksmi, ievēro to gan darbā, gan privātajā dzīvē;
- pareizi plāno darba laiku, ievēro pietiekamus pārtraukumus, izgulies, pat ja nejūties noguris;
- ja esi vadošs darbinieks, deleģē uzdevumus (nedari visu viens);
- atzīsti un respektē savas vajadzības (mīli sevi!) un reāli novērtē savas īpašības un spējas saistībā ar veicamo darbu;
- esi spējīgs dažreiz pateikt «nē»;
- svarīgi ir saprast savu iespēju robežas un veltīt sev laiku – savai izaugsmei un attīstībai;
- meklē līdzsvaru starp darbu, ģimeni un citām ārpusdarba aktivitātēm;
- uzturi labas attiecības ar kolēģiem un mēģini iekļauties un strādāt komandā;



- atrodi veidus, kā gūt prieku, gandarījumu un relaksēties;
- būtiska ir spēja attīstīt un uzturēt attiecības, kas sekmē sociālo atbalstu, piem., pavadi laiku ar draugiem;
- velti laiku intelektuāliem fiziskiem vingrinājumiem;
- ēd veselīgu un sabalansētu uzturu;
- pavadi laiku arī viens, spējot izbaudīt laiku arī vienatnē.





**Psiholoģe
Kaiva Pēča**

Psihoemocionālais atbalsts

Ja vēlies saņemt manu atbalstu, sazinies ar mani:

tālr.: +371 26512380

e-pasts: kaiva.pec@vidzemesslimnica.lv

Kā es varu palīdzēt?

Es esmu šeit, lai sniegtu Jums psiholoģisku atbalstu dažādu emocionālo traucējumu, piemēram, depresijas un trauksmes gadījumos, kā arī ja esat saskārušies ar psiholoģiskām problēmām, kuras ienes diskomfortu, neapmierinātības sajūtu, spriedzi vai nomāktību

Par mani

DARBA PIEREDZE

Esmu uzaugusi un joprojām dzīvoju pasakainā, mazā ciematīņā Valmieras tuvumā

Līdz šim mana darba pieredze bijusi saistīta ar skolu, kaut maģistrantūrā studēju veselības psiholoģiju

IZAICINĀJUMI

Ļoti labprāt apgūstu ko jaunu un iesaistos dažādos izaicinājumos.
Mani raksturo cilvēkmīlestība

BRĪVAIS LAIKS

Brīvo laiku pavadu dabā, atpūšoties kopā ar saviem vistuvākajiem cilvēkiem



PSIHOLOGA PASTKASTĪTE

TEV NAV JĀPALIEK VIENAM AR SAVĀM DOMĀM. JA IR JAUTĀJUMS, NOGURUMS VAI SAJŪTA, KA VAJADZĪGS ATBALSTS – UZDOD TO ANONĪMI.

-  Jautājumi par stresu, izdegšanu, emocijām, attiecībām darbā
-  Anonīmi un droši
-  Atbildes sniedz iestādes psihologs iekšīklā

Noskenē QR kodu



PADOMI, KĀ PALĪDZĒT KOLĒĢIM >>> JUSTIES NOVĒRTĒTAM

ATBILDE UZ JAUTĀJUMU PSIHOLOGA PASTKASTĪTĒ:

Kā tikt pāri tam, ka
saproti, ka esi rīkojies
nepareizi ārstēšanas
gaitā?

*Vadlīnijas sensitīvai sarunai ar
darbinieku par personīgo higiēnu*

Jautājums psihologa pastkastītē

Kā man saprast un pareizi
novērtēt situāciju, kurā brīdī
man ir sākusies izdegšana un ir
nepieciešams atbalsts?



JAUTĀJUMS PSIHOLOGA PASTKASTĪTĒ

Kā turpināt darbu, ja nevari uzticēties
savas struktūrvienības vadībai
(vīrsmai, vīrsārstam)?



Atbalsts īpaši grūtos brīžos

Arī darbiniekiem pieejama **Kapela** lūgšanām un klusumam, vai sarunām ar profesionālu garīgās aprūpes speciālisti Daci Soldāni. Kapelāne piedāvā un nodrošina sarunu konfidencialitāti, atbalstu un klātbūtni uztraukuma, sāpju un zaudējumu gadījumos.



Labdien, kolēģi!

Personāla vadības daļa ir apņēmusies šogad organizēt vairākus nozīmīgus mācību ciklus un mēs sākam gadu ar motivējošām mācībām:

"Izdegšanas profilakse vadītājiem: kā saglabāt līdzsvaru, palīdzot citiem".



Mācību norises laiks: 2026.gada 23.janvāris, plkst. 10:30-15:30



Vieta: Vidzemes slimnīca, C korpusa 7. stāva sapulču telpās

Mācībās tiks apskatītas šādas tēmas:

- Izdegšana slimnīcas vadītāja lomā: dubultā slodze.
- Līdzjūtības izsīkums: strādājot ar ciešanām un atbalstot personālu.
- Līdzjūtība pret sevi - pierādījumos balstīts noturības pamats.
- Praktiskie risinājumi ikdienai: gan pacientu aprūpē, gan vadības darbā.
- Profilakse un ilgtermiņa noturība vadītāja lomā.

Apmācības vadīs: zinātņu doktore psiholoģijā ***Marija Ābeltiņa***

KOMUNIKĀCIJAS PRASMJU PIELIETOŠANAS ROKASGRĀMATA



IETEIKUMI

IKDIENAS KOMUNIKĀCIJAS PRASMJU STIPRINĀŠANAI

VESELĪGA UN SPĒCĪGA KOMUNIKĀCIJA
VESELĪBAS APRŪPES NOZARĒ IR
ATSLĒGA VEIKSMĪGAI IKDIENAS
PIENĀKUMU VEIKŠANAI UN
NOVĒRTĒJUMAM

JA ESI SASKĀRIES AR EMOCIONĀLU VAI
FIZISKU VARDARBĪBU DARBA VIETĀ, ZIŅO
PAR TO SAVAM TIEŠAJAM VADĪTĀJAM –
VIRSĀRSTAM VAI VIRSMĀSAI UN MEKLĒ
PSIHOLOGA ATBALSTU



FRĀZES VEIKSMĪGAI
SADARBĪBAI

KOMUNIKĀCIJA AR
NEMOTIVĒTU
PACIENTU

EFEKTĪVA KOMUNIKĀCIJA VAR GLĀBT DZĪVĪBAS!

Efektīva komunikācija var uzlabot ikviena
darbinieka psihoemocionālo veselību un
vēlmi ar prieku pildīt savus pienākumus



PATEICĪBAS VĀRDI!

Izsaku vislielāko pateicību Vidzemes slimnīcas Traumatoloģijas nodaļas personālam un dr. Zvīgulim, māsiņām, māsu palīgiem par laipno, sirsnīgo un iejūtīgo attieksmi pirms un pēc operācijas laikā.

Valda

Vēlos pateikties neatliekamās palīdzības brigādei un pacientu uzņemšanas nodaļas personālam, kas rūpīgi, atbildīgi un sirsnīgi sniedza man medicīnisko palīdzību! No sirds pateicos!

Agra

Paldies Terapijas nodaļas 1 personālam par fantastisko aprūpi. Lai gan esmu slimnīcā, jūtos kā mājās. Par mani rūpējas un par mani neaizmirst. Uzklauša katru manu "sāpīti". Superforšas māsiņas un māsu palīgi. Dr.

Anta prot gan ārstēt, gan pajokot. Paldies Jums!

Laura

Paldies visiem Terapijas nodaļas 1 darbiniekiem. Visi darbinieki ir ļoti jauki, ar visu esmu apmierināts. Paldies!

Voldemārs

Paldies visam Terapijas nodaļas 1 kolektīvam. Paldies par rūpēm, sirsnīgo attieksmi pret pacientiem. Viss personāls strādā ar atdevi, pat pāri saviem spēkiem.

Ieva

Paldies dr. Pilsniburei par izpalīdzēšanu manas veselības uzlabošanā, par labo sirdi. Paldies arī visai Terapijas nodaļas 1 komandai.

Jānis

PATEICĪBAS VĀRDI!

Paldies Terapijas nodaļai 1. No visas sirds vēlos izteikt dziļu pateicību slimnīcas apkalpojošam personālam par jūsu nesavtīgo darbu, pacietību un cilvēcību. Katru dienu jūs rūpējaties par vidi, kurā pacienti var justies droši, aprūpēti un cienīti pat brīžos, kad spēka un cerības ir maz. Jūsu darbs bieži paliek nemanāms, taču tieši tas veido pamatu mieram, kārtībai un labsajūtai slimnīcā. Jūsu laipnie vārdi, smaids, sapratne un gatavība palīdzēt sniedz siltumu un atbalstu ne tikai pacientiem, bet arī viņu tuviniekiem. Paldies par rūpēm, par ieguldīto sirdi katrā sīkākajā darbā, par spēju saglabāt cilvēcību un līdzjūtību ikdienas steigā un nogurumā. Jūsu klātbūtne padara ārstēšanās ceļu vieglāku un iedvesē pārliecību, ka blakus ir cilvēki, kuriem patiesi rūp. No sirds paldies par siltumu un nesavtīgo kalpošanu cilvēkiem. Jūs esat ļoti nozīmīga slimnīcas daļa, un jūsu ieguldījums tiek augstu novērtēts.

Maruta

Paldies visiem Terapijas nodaļas 1 darbiniekiem par laipnību, atsaucību, mīļiem vārdiem. Paldies!

Anīta

Paldies Ginekoloģijas nodaļai par rūpību, laipnību, labiem vārdiem, sākot no administratores un beidzot ar visiem darbiniekiem. Saku visiem lielu paldies par aprūpi un ārstēšanu.

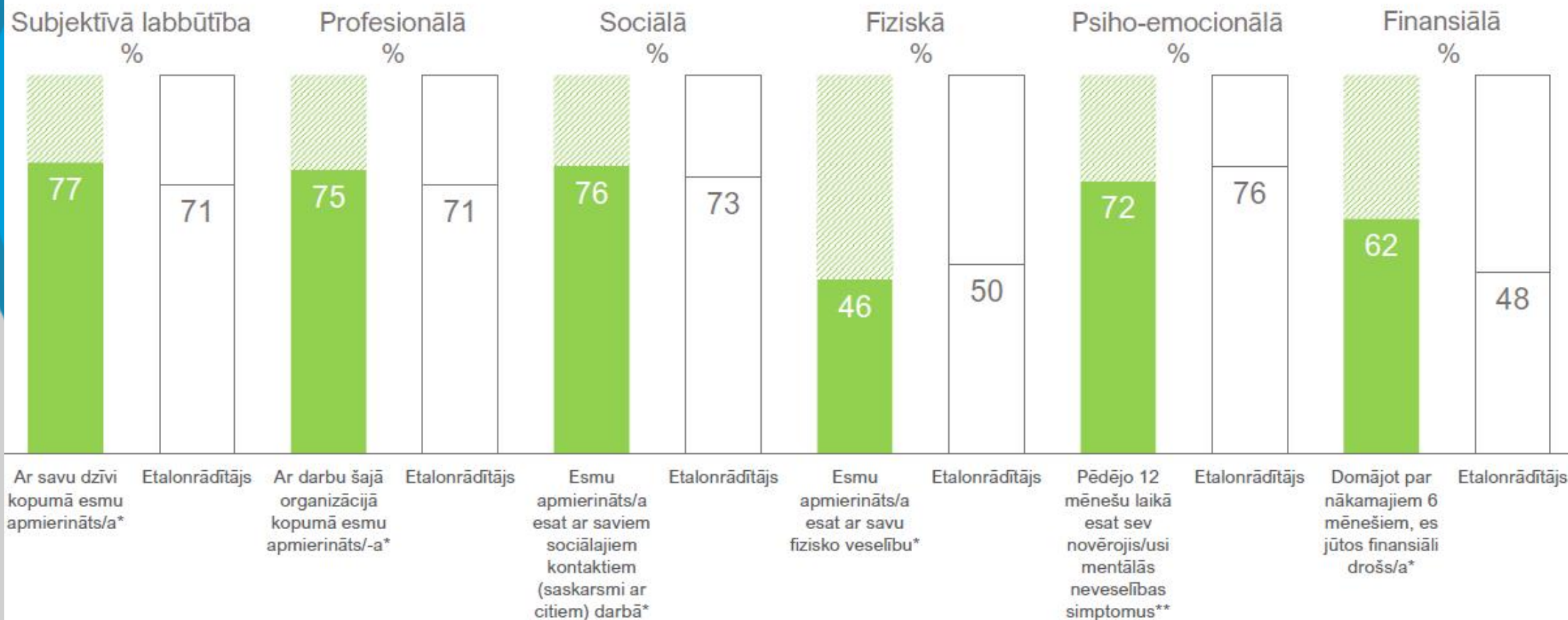
Ineta

Paldies vecmātei Vitai Asarītei no Dzemdību nodaļas par brīnišķīgu, pozitīvu pirmo pieredzi manās pirmajās dzemdībās. Kā arī milzīgs paldies dr. Pūcītei, kura arī bija turpat līdzās un apjautājās par pašsajūtu.

Dagnija



Labbūtības dimensijas



«Mūsu soļi Vidzemē»

Veselības veicināšanas pasākums
SIA «Vidzemes slimnīca»
darbiniekiem un viņu ģimenēm

Norises laiks: no 2022.gada 1.aprīlis
līdz 2022.gada 30.jūnijs



«RUDENS PAKĀPIENI»

Veselības veicināšanas pasākums
SIA «Vidzemes slimnīca»
darbiniekiem

Norises laiks: no 2022.gada 1.oktobris
līdz 2022.gada 30.novembris



«FOTO pastaiga»

SIA «Vidzemes slimnīca»
Darbinieku labbūtības un
veselības veicināšanas
pasākums

Norises laiks: no 2023.gada 1.februāris
līdz 2023.gada 30.jūnijs



Sagatavojies plankā un
"krēsliņā" sacensībām!

Sacensības notiks
08. un 09.janvārī
Vidzemes Rehabilitācijas centrā



"krēsliņš" - pietupiena pozas
noturēšana, balstoties ar
muguru pret sienu

Lai sagatavotos sacensībām,
decembris tiek pasludināts
kā individuālo treniņu mēnesis

planks - balsts guļus uz
apakšdelmiem



Pievienojieties
mūsu izaicinājumam
un ļaujiet
saviem muskuļiem
atdzīvoties!

ĀRSTNIECISKĀ
MASĀŽA



VIDĒJAS INTENSITĀTES
NODARBĪBAS
BASEINĀ





Piederības un
iesaistes
sajūta

PALDIES!

