

## **Medicīniskās un sociālās rehabilitācijas raksturojums**

**Mūzikas terapija** - mākslu terapijas veids, kurā, izmantojot mūzikas instrumentus, balss izpausmes, ķermeņa kustības un mūziku, tiek atklātas vai attēlotas cilvēka domas, jūtas, vajadzības un problēmas.

**Vizuāli plastiskās mākslas terapija** - mākslu terapijas veids, kurā izmanto mākslu un radošo procesu, lai uzlabotu cilvēka garīgo, emocionālo un fizisko veselību, arī labklājību un labsajūtu, kas ietver sevī intuīcijas, izjūtu un sajūtu, ķermeņa, prāta un dvēseles vienotību. Mākslas terapijā ir iespējams izteikt savas domas, jūtas un vajadzības, kā arī ķermeniskās sajūtas gan vārdos, gan radot mākslas terapijas darbu, t.i., uzzīmēt, uzgleznot, izveidot no māla vai plastilīna, salikt kolāžu no attēliem utt.

**Deju un kustību terapija** - mākslu terapijas veids, kurā, strādājot ar ķermeni un kustībām, uzlabo cilvēka emocionālo stāvokli, fizisko labsajūtu, kognitīvo (uztveri, atmiņu, domāšanu u.c.) un sociālo veselību. Deju un kustības terapijas procesā, atšķirībā no dejošanas un fizioterapijas, nozīme ir radošai sadarbībai ar terapeitu un pārdomām par šo procesu.

**Drāmas terapija** - mākslu terapijas veids, kur, izmantojot dažādus teātra un drāmas elementus – lomu spēles, stāstus, pasakas, metaforas, sapņus, maskas, grimu, priekšmetus, lelles, fotogrāfijas, video, notiek dzīvesstāstu analīze un izspēle u.c. – tiek sasniegti terapeitiskie mērķi. Tās pielietojums ir daudzpusīgs, un tā var palīdzēt ikvienam uzlabot emocionālo, kognitīvo, fizisko un sociālo veselību.

**Ergoterapija** - novērtē personas spēju veikt ikdienas nodarbes, fiziskās, izziņas un sazināšanās prasmes, kā arī iegūst informāciju par fizisko vidi – dzīvesvietas, mājokļa apstākļiem. Galvenais uzdevums ir palīdzēt apgūt/atgūt prasmes, kas ļauj pacientam būt neatkarīgam ikdienas nodarbēs.

**Fizioterapija** - izmeklē un novērtē cilvēka funkcionālo stāvokli, pielieto dažādas atbilstošas ārstēšanas metodes, veicinot veselības uzlabošanu, neatkarību, zaudēto funkciju atgūšanu un izglītojošo darbu. Fiziskās aktivitātes sniedz pozitīvu ietekmi uz garīgo veselību.

**Uztura speciālists** - augsti kvalificēta ārstniecības persona, kura piedalās pacienta ārstēšanas, rehabilitācijas un veselības veicināšanas procesā. Uztura speciālists izvērtē pacienta veselības stāvokli, ēšanas paradumus, ikdienas fizisko aktivitāti. Pamatojoties uz iegūto informāciju, sniedz uztura rekomendācijas. Sastādot ēdienkarti, ņem vērā pacienta svaru, augumu, vecumu, dzīvesveidu un veselības traucējumus.

**Psiholoģiskā konsultēšana** - process, kas palīdz pacientam risināt noteiktas šā brīža dzīves grūtības, vairāk orientējoties uz tagadni un nākotni. Psiholoģiskā konsultēšana

ir piemērota cilvēkiem, kam ir psiholoģiskas grūtības ikdienas dzīvē, piemēram, nepatīkams satraukums, nemiers, bailes, uzmācīgas negatīvas domas. Uzsākot konsultēšanu, kopā ar pacientu tiek formulēti mērķi – ko tieši viņš savā dzīvē gribētu mainīt, tad notiek vienošanās par nepieciešamo konsultāciju skaitu. Vienas konsultācijas ilgums 45-50 minūtes. Iespējama arī vienas reizes konsultācija, kuras laikā pacients var saņemt atbildi uz kādu konkrētu jautājumu, ko vēlējies uzdot speciālistam. Tomēr pacientam jāapzinās, ka psihologa uzdevums nav sniegt konkrētus padomus, bet gan palīdzēt viņam atbildes uz saviem jautājumiem atrast sevī pašā. Konsultanti saskaņā ar Psihologu darba ētikas kodeksu klientam garantē pilnīgu konfidencialitāti.