APRŪPES APMĀCĪBA
tuvinieka kopšanai

Hospiss LV izveidota
vienas dienas apmācību programma:

"Droša aprūpe mājās:
zināšanas un prasmes tuvinieka kopšanai"

Licences Nr. RIMCK-26-160-ail

Ja šobrīd rūpējies par tuvinieku
un jūti, ka pietrūkst zināšanu,
pārliecības vai padoma —
šī apmācība ir domāta tieši Tev!

- individuāla pieeja
- vienas dienas apmācība -7h
- apmācība mazā grupā
- klātienē - Rīgas Centrā

Pēc programmas apguves
tiek izsniegta
neformālo apmācību
apliecība!

Piesakies
aizpildot anketu!



Vienas dienas neformālās apmācības programma

“Droša aprūpe mājās: zināšanas un prasmes tuvinieka kopšanai”

Licences Nr. RIMCK-26-160-ail

Apmācību programma

Ar reāliem piemēriem, bez sarežģītiem medicīnas terminiem.

10:00 – 11:30 Vispārējās aprūpes māsa “Slimnieka aprūpe.
Kā varu palīdzēt mājas apstākļos?”

- Kam pievērst uzmanību un kā varu palīdzēt (sāpes, elpas trūkums, uzturs u.tt).
- Ādas kopšana, izgulējumi, to profilakse.
- Ikdienas higiēna — mierīgi un cieņpilni.
- Kad ir nepieciešama palīdzība un kur vērsties.

11:30 – 13:00 Fizioterapeits “Droša pārvietošana: kā saudzēt pacientu un savu muguru”

- Kā pareizi grozīt, pārvietot un pozicionēt cilvēku.
- Kā pasargāt sevi no traumām.
- Praktizēšanās izmantojot gulošu manekenu funkcionālā gultā.
- Tehniskie palīglīdzekļi, kuri atvieglo ikdienas aprūpi.

13:00 – 14:00 Kafijas pauze, Hospisa dienas centra apskate

14:00 – 16:00 Aprūpētāja “Ikdienas aprūpes praktiskās prasmes: mazgāšana, pārģērbšana, higiēna”

- Aprūpes materiālu daudzveidība - kas nepieciešams?
- Inkontinences (autiņbiksīšu) līdzekļu nomaiņa - kā to darīt pareizi?
- Slimnieka pilna ķermeņa mazgāšana.
- Kā pareizi mainīt gultas veļu, pārģērbt gulošu cilvēku, lai nav grūti viņam un pašam.

16:00 – 17:00 Sociālais darbinieks “Pabalsti, aprūpes pakalpojumi un atbalsts ģimenei”

- Kādu atbalstu var saņemt Rīgā.
- Pabalsti, aprūpe mājās, invaliditāte.

17:00 – 17:45 “Aprūpētāja izdegšana un emocionālais nogurums”

- Vainas sajūta, bezmiegs, nogurums;
- Kad lūgt palīdzību;
- Kur meklēt atbalstu.



Dalības maksa: 100 eur
Pieteikšanās, aizpildot anketu vai zvanot.

Norises vieta: Hospisa dienas centrā -
Brīvības bulvāris 32, Rīgā.
Jautājumu gadījumā zvanīt Tel. +371 20248715

Pieejamie datumi: 14.11.2026 vai 12.12.2026