CĒSU KLĪNIKA
MANA KLĪNIKA
LOJALITĀTE • ATBILDĪBA • PROFESIONALITĀTE • KVALITĀTE • ATTĪSTĪBA

Nr 10 CĒSU KLĪNIKAS DARBINIEKU AVĪZE
SEPTEMBRIS / OKTOBRIS / 2021

Ķirurģijas nodaļa kā Šveices pulkstenis

Baiba Gabrāne,
SIA "CĒSU KLĪNIKA" ķirurģijas nodaļas virsārste

Kopš augusta ķirurgs **Baiba Gabrāne** ir pieņēmusi jaunu karjeras izaicinājumu, kļūdama par Cēsu klīnikas ķirurģijas nodaļas virsārsti. Aicinājām virsārsti dalīties pārdomās par nodaļas darbu, prioritātēm un redzējumu par attīstības iespējām nākotnē.

Kādi ir pirmie iespaidi, no vadītāja pozīcijas skatoties, uz ķirurģijas nodaļu?

Jaunos pienākumus veicu neilgi. Apzinos, ka ir vēl virkne tādu uzdevumu, ar kuriem pagaidām neesmu iepazinusies. Vienlaikus man ir vīzija par to, ko gribētos ieviest kā praksi vai atjaunot mūsu kolektīvā, kas varbūt potenciāli uzlabotu darba vidi un darba organizāciju.

Šobrīd viens no lielākajiem izaicinājumiem ir nodaļas personāla darba veiksmīga saplānošana. Kā zināms, Cēsu klīnikā ir ieviesta jauna elektroniskā darba uzskaites sistēma, bet ne no tehnoloģiju viedokļa saskatu tajā ko grūtu - drīzāk tas ir darbinieku trūkums, kura dēļ ir sarežģīti nodrošināt dežūrpersonālu vai plānveida operācijas. Piemēram, NMP un uzņemšanas nodaļā pietrūkst dežūrķirurgu. Šos robus jāaizpilda ar jau esošo resursu, paturot prātā, ka darbinieki nevar visu laiku strādāt ar pārslodzi un ir arī citas pozīcijas, kurās šiem pašiem speciālistiem jāveic citi pienākumi. Tas ir izaicinājums.

Kādus saredzat iespējamos, vajadzīgos uzlabojumus nākotnei?

Ir dažas ieceres, kas varētu uzlabot ķirurģiskā dienesta darbu. Jaunu speciālistu piesaiste ir viena no lietām. Kādu laiku nodaļā, rezidentūras apmācības laikā, strādā un mācās vairāki ķirurģijas rezidenti, kuri nākotnē varētu papildināt arī darbinieku pulku jau kā sertificēti speciālisti. Man ir prieks par ķirurgu Ruslanu Kovaļenko, kurš augustā nokārtojis sertifikācijas eksāmenu un oktobrī turpinās darbu Cēsu klīnikā kā sertificēts ķirurgs.

Tam vajadzētu atvieglot dežūrķirurgu noslodzes problēmas. Turklāt ārstam ir plāni turpināt pilnveidot zināšanas un prasmes specifiskā ķirurģijas jomā. Rezidentūras laikā mēs kā pa tramplīnu ieskrienamies, uzņemam ātrumu, bet pēc sertificēšanās nereti speciālisti apstājas pie iegūtā. Tik svarīgi ir nemitīgi turpināt izglītoties un papildināt savas prasmes!

Ik katram speciālistam un komandai kopā ir svarīgi strādāt ar pieredzē un zinātnē balstītām metodēm. Ir iecere par to, ka mēs, ķirurģijas nodaļas ārsti, varētu regulāri satikties, piemēram, reizi vai divas mēnesī, lai pārrunātu dažādas vadlīnijas, teoriju. It kā to visu jau zinām, bet ir vērts zināšanas ik pa laikam atsvaidzināt. Tiesa, šo ieceri sarežģīs mūsu sadrumstalotais darba laiks, kurā ir grūti atrast vienu stundu, kas derētu visiem. Ceru, ka mums to tomēr izdosies atrisināt un, vēlams, darba laika ietvaros, jo ir jābūt arī dzīvei ārpus slimnīcas.

Ceru atjaunot arī kopīgas ārstu vizītes nodaļā, lai reizi nedēļā apskatītu visus pacientus – būtu pārskats par situāciju nodaļā.

Operāciju zāles darba mehānismam jārit bez aizķeršanās. Ļoti gribētos, lai plānveida operācijas atrod labu ritmu gan plānošanas stadijā, gan darbu izpildes posmā. Lai darbs rit gludi, savienojami ar akūtajiem gadījumiem, un visi speciālisti, kas grib un plāno operēt, tiek zālēs šo darbu veikt. Bet tad visam jāstrādā kā Šveices pulkstenim. Lai to īstenotu, šobrīd būtu vajadzīgi ārstu anestezioloģu papildspēki. Svarīgi arī, lai pacientu nomaiņa strādā iespējami operatīvi.

Ķirurģija ir sena specialitāte, bet ar

turpinājums 2. lpp. →

Vispasaules Fizioterapijas dienā – 8. septembrī – sumināmmūsu lielisko fizioterapeitu kolektīvu!

Pateicamies par Jūsu lielo ieguldījumu ikdienas darbā ar pacientiem, kā arī atsaucību un padomiem, šajā pavasarī veicinot Cēsu klīnikas kolektīva fiziskās aktivitātes!
2021. gada Vispasaules Fizioterapijas dienas uzmanības centrā ir divas tēmas:

- Rehabilitācija un "Garais COVID", fizioterapijas loma un iespējas COVID-19 ilgstošu simptomu mazināšanai, stratēģijas, kā veicināt pilnvērtīgu ikdienas aktivitāšu atgūšanu.
- "Fizisko aktivitāšu rekomendācijas jauniešiem", apskatot jaunākās fizisko aktivitāšu rekomendācijas kopumā un psihiskās veselības kontekstā.

Vispasaules Fizioterapijas diena tiek rīkota katru gadu 8. septembrī, dienā, kad 1951. gadā tika dibināta Pasaules Fizioterapijas konfederācija. Latvijā šī tradīcija aizsākta 2009. gadā, un šogad tiks atzīmēta jau trīspadsmito reizi.

Šoruden klīnisko praksi Cēsu klīnikā izies pieci studenti

Laikā no augusta beigām līdz decembra sākumam klīnisko praksi Cēsu klīnikā izies pieci RSU medicīnas fakultātes 2. līmeņa profesionālās augstākās studiju programmas "Medicīna" 6. kursa studenti. Arina Žuravļova plāno iziet praksi ķirurģijā, iekšķīgajās slimībās un NMP un uzņemšanas nodaļā, Edīte Voliņeca izies praksi ķirurģijā, Rihards Lapsa un Elizabete Krista Rebaine – iekšķīgajās slimībās, bet Ieva Kince – Laus izvēlējusies kursu psihiatrijā un narkoloģijā. Vēlam topošajiem speciālistiem prakses laikā Cēsu klīnikā iegūt vērtīgas zināšanas un praktisko pieredzi!

Cēsu klīnikas speciālisti atbalsta Dr. Klaunu labdarības kampaņu

Pateicoties 35 Dakteriem Klauniem, kopš 2012. gada daudzās Latvijas slimnīcās mazo pacientu veseļošanās ir kļuvusi priecīgāka un vieglāka. Šo gadu laikā arī Cēsu klīnikai Dr. Klauni kļuvuši par labiem draugiem un palīgiem ikdienas darbā. Augustā sabiedrība tika aicināta piedalīties ziedojumu vākšanas kampaņā "Palīdzi veseļoties, nevis ārstēties!", lai Dr. Klauni varētu turpināt apmeklēt bērnus slimnīcās un stiprināt viņus, dāvājot smaidus! Cēsu klīnikas rehabilitācijas un bērnu nodaļas speciālisti pauda savu atbalstu kampaņai, piedaloties Dr. Klaunu zibakcijās.

Daļa no rehabilitācijas nodaļas kolektīva. No kreisās: fizioterapeite Alise Buceniece, māsa administratore Iveta Runce, fizioterapeiti Māra Krūze un Kristaps Mozumačs, ergoterapeite Baiba Gorovenko

turpinājums no 1. lpp.

tendenci uz inovācijām. Gan traumatologi, gan ginekologi izmanto inovatīvas ķirurģiskas metodes savā darbā Vidzemes Mazinvazīvās kirurģijas dienas centrā. Gribētos vairāk nostiprināt vairākas nišas ķirurģisko operāciju spektrā, ko veicam klīnikā. Papildus jau esošajām palielināt vairogdziedzeru un proktoloģisko operāciju apjomu. Hemoroīdu operāciju veikšanai jau ir iegādāts HAL-RAR aparāts, lai veiktu mazāk traumatiskas operācijas ar labiem rezultātiem un samazinātu diskomfortu pēc operācijas – pacients ātri var atgriezties ikdienas aktivitātēs. Rindas uz vairogdziedzeru operācijām universitātes slimnīcās ir garas, tādēļ daļai pacientu vairogdziedzera operācija Cēsu klīnikā būtu labs variants, lai samazinātu gaidīšanas ilgumu.

Kā kopumā vērtējat Cēsu klīnikas izaugsmes iespējas?

No dažādiem skatu punktiem vērtējot, Cēsu klīnikai ir ļoti labs potenciāls. Cēsis ir gan ģeogrāfiski un loģistikas ziņā izdevīga atrašanās vieta, gan pati pilsēta ir pievilcīga, lai cilvēki būtu gatavi braukt arī no attālākām vietām. Izmēra ziņā klīnika ir ļoti laba, jo mazākās slimnīcās ir vieglāk veikt uzlabojumus, reaģēt uz izmaiņām. Lielajās universitātes slimnīcās jebkas ir daudz sarežģītāk birokrātijas dēļ. Šajā slimnīcā, principā, katram ir iespēja nākt ar iniciatīvu uzlabojumiem un tos ieviest. Tiek investēts slimnīcas attīstībā – gan infrastruktūrā un aprīkojumā, gan arī, piesaistot jaunos speciālistus. Klīnika kļūst jaunāka personāla ziņā, bet pieredzes bagātākie kolēģi ir labs atbalsts jaunpienācējiem. Mēs visi gribam, lai Cēsu klīnika aug. Lai uzlabojas darba apstākļi. Lai mēs esam labi saimnieki labā saimniecībā, un varam lepoties ar savu darba vietu.

Ko Jūs novēlat savai komandai?

Darbs ar pacientiem nav viegls. Jāpatur prātā, ka viņu veselība ir prioritāte. Mēs nevaram distancēties no darba situācijām. Komunikācija ir ļoti tieša, esam reālās attiecībās ar cilvēkiem – tas paņem daudz iekšējo resursu. Pacientam notiekošais ir visa viņa dzīve. Tas ir reāls cilvēks ar reālu problēmu, nevis abstrakts projekts, kur mēs mēģinām nopelnīt naudu, uzlabot vidi citiem vai sevi parādīt. Mums viņiem jāspēj skatīties acīs gan brīžos, kad viss norit labi, gan tad, kad kaut kas neizdodas. Tas ir grūti ikvienam – kā ārstam, tā māsai.
Kolēģiem novēlu, lai katrs vairāk atrod dzīvesprieku ikdienā! Šeit mēs esam darba dēļ, bet, lai visiem dzīve ārpus darba būtu vairāk piepildīta. Līdz ar to mēs atnāksim uz darbu jau ar piepildījumu sirdī, nevis, lai meklētu apstiprinājumu tam, ka esam kaut kam noderīgi.

Atzinīgi novērtēts klīnikas valdes sniegums: Esošā vadības komanda turpinās darbu

SIA "CĒSU KLĪNIKA" kapitāldaļu turētāju sapulcē, kas notika 30. augustā, tika izvērtēta Cēsu klīnikas valdes darbība un uzņēmuma attīstība pēdējo piecu gadu laikā. Valde saņēma atzinību par mērķtiecīgo darbu, soli pa solim īstenojot attīstības stratēģiju un plānus, par slimnīcas izaugsmi, modernizāciju un kolektīva augsto profesionalitāti.

Sapulcē piedalījās kapitāldaļu turētāja pārstāvis – Cēsu novada pašvaldības izpilddirektora p.i. Lolita Kokina, deputāte, sociālo un veselības jautājumu komitejas priekšsēdētāja Biruta Mežale, Cēsu klīnikas valdes priekšsēdētāja Ingūna Liepa, valdes locekle, pakalpojumu reģistrācijas, uzskaites un kvalitātes kontroles daļas vadītāja Olga Rudzīte un valdes locekle, finanšu speciāliste Aivija Zerne.

Cēsu klīnikas valdes priekšsēdētāja komentē:
"Esam gandarīti par augsto novērtējumu un gatavi turpināt darbu līdzšinējā valdes sastāvā. Saņēmām daudz atzinīgu vārdu par vadības komandas profesionalitāti un par to, cik profesionāli visos līmeņos strādā mūsu speciālisti un darbinieki, ar kuriem saskarsmē ir sabiedrības pārstāvji. Runa ir gan par medicīnisko kompetenci, gan par aprūpes un atbalsta personāla attieksmi un empātisko komunikāciju. Tika novērtēts ieguldījums infrastruktūras attīstībā un tas, ka Cēsu klīnika iesaistās tajās aktualitātēs, kuras prasa epidemioloģiskā situācija valstī. Mēs spējam nodrošināt klīnikas darbību, attīstīt jaunus pakalpojumus, sniegt arī attālinātu konsultāciju iespējas. Nodrošinām veselības aprūpi mājās, un esam raduši iespēju klīnikas telpās izvietot arī ģimenes ārstu prakses. Tas labi sasaucas ar plāniem nākotnē izveidot un attīstīt primārās aprūpes centru, lai pacienti medicīnas pakalpojumus varētu saņemt pietuvināti. Liela loma kā līdz šim, tā arī mūsu nākotnes plānos ir darbam ar personāla piesaisti, lai Cēsu klīnikai pievienotos arvien jauni, zinoši speciālisti, medicīnisko pakalpojumu attīstību un infrastruktūras modernizāciju, kurā būtiska nozīme ir pacientu un darbinieku drošībai, ērtai un mūsdienīgai videi un zaļajai domāšanai. Vēlos pateikties katram darbiniekam par Cēsu klīnikas labā ieguldīto darbu!"

Valdes locekle, pakalpojumu reģistrācijas, uzskaites un kvalitātes kontroles daļas vadītāja Olga Rudzīte, atskatoties uz piecos gados paveikto, kā svarīgu faktu min stacionāro pakalpojumu apjoma pieaugumu, kas laikā no 2016. gada naudas izteiksmē pieaudzis 2,7 reizes. Sava loma tajā ir tarifu kāpumam, bet ne noteicošā. Tāpat pieaugusi ambulatorā kvota par 48%. Nākuši klāt daudz jaunu ambulatoro un stacionāro pakalpojumu, izveidots Bērnu veselības centrs, izstrādāta virkne ar pacientu drošību un kvalitātes vadību saistītu procedūru, lai sniegtu drošus un kvalitatīvus veselības aprūpes pakalpojumus. Ieviesta jauna sistēma pacientu sūdzību izskatīšanai, kā arī sākta dalība pilotprojektā par pacienta pieredzi, ieviešot vienotu elektronisko aptauju. "Pacientu anketā iekļauti jautājumi par visiem stacionēšanas posmiem un procesiem, sākot no ierašanās brīža līdz izrakstīšanai. Anketa ir anonīma, pacienti to bez steigas aizpilda jau pēc izrakstīšanās no stacionāra. Tas vairo iegūto datu objektivitāti. Esam gandarīti, ka aptuveni 80% pacientu ieteiktu Cēsu klīniku saviem draugiem vai ģimenes locekļiem līdzīgā situācijā. Un tikai 2% noteikti neieteiktu", skaidro Olga Rudzīte. "Attiecībā par klientu servisu, kā svarīgu ieguvumu jāmin to, kā soli pa solim pēdējo gadu laikā pilnveidota un modernizēta zvanu centra darbība. Uzlabota zvanu saņemšanas sistēma, pievienots gaidīšanas režīms, uzlabota zvanu centra operatoru darba plānošana. Pievienoti SMS atgādinājumi pacientiem par vizītēm. Paralēli izveidots ērts e-pieraksts caur eVeselībasPunktu", komentē Olga Rudzīte. Valde ir gatava turpināt darbu atbilstoši prioritātēm, kas izvirzītas Cēsu klīnikas stratēģiskajos dokumentos – Cēsu klīnikas Vidēja termiņa attīstības stratēģijā 2020. – 2022. gadam un Ilgtermiņa attīstības stratēģijā līdz 2028. gadam.

Būvniecības darbi tuvojas noslēgumam

Foto: Jurģis Rudmiezis

Jūlijā tika pilnībā pabeigta **ERAF līdzfinansētā projekta nr. 4.2.2.0/20/I/015 "Cēsu klīnikas diagnostikas korpusa energoefektivitātes uzlabošana"** aktivitāte, kas saistīta ar diagnostikas korpusa jumta, ārsienu un cokola siltināšanas darbiem. Turpinās darbi pie nākamajām energoefektivitātes uzlabošanas projekta aktivitātēm.

Uzstādot 36 viedierīces, ierīkota diagnostikas korpusa viedās apkures vadības sistēma un tā pieslēgta apkures sistēmai. Šī sistēma nodrošinās attālinātu temperatūras nolasīšanu jeb monitorēšanu un iespēju regulēt siltuma padevi šajā korpusā.
Augusta beigās nodota ekspluatācijā monokristālisko saules paneļu elektrostacija ar 216 saules paneļiem, kas spēj saražot līdz 75kw enerģijas. Kā atzīst Cēsu klīnikas ēku ekspluatācijas daļas vadītājs Jānis Štefenbergs, kopš jūlija patērējam elektrību, kas saražota ar saules paneļiem. Jau šobrīd tā būtiski ļauj samazināt kopējos izdevumus par Cēsu klīnikas elektrības patēriņu.
Turpinās darbs pie klīnikas iekšējo un ārējo inženiertīklu nomaiņas. Diagnostikas korpusa pagrabstāvā tiek mainīti karstā ūdens maģistrālie cauruļvadi, kā arī ēkas ārpusē - siltumtīklus savienojošie apkures cauruļvadi. Cauruļvadu nomaiņu plānots pabeigt septembrī.

ERAF līdzfinansētā projekta nr. 9.3.2.0/18/I/019 "Infrastruktūras un medicīnas tehnoloģiju atjaunošana Cēsu klīnikā un medicīnas tehnoloģiju iegāde Vidzemes slimnīcā, kvalitatīvu veselības aprūpes pakalpojumu nodrošināšanai Vidzemē" ietvaros izbūvēti un uzstādīti divi lifti un veikta infrastruktūras nomaiņa visā ārstniecības korpusā.
Pabeigti 5. stāva iekšķīgo slimību nodaļas telpu izbūves un iekārtošanas darbi. Saistībā ar atsevišķām formālām nepilnībām projektētāju un būvnieku dokumentācijā nodaļa jaunajās telpās varēja sākt darbu no 23. augusta. 4. stāva telpas un ģērbtuves pagrabstāvā plānots nodot ekspluatācijā oktobra beigās, bet projektu pilnībā pabeigt 2022. gada 1. ceturksnī.
Darbinieku ģērbtuves pagrabstāvā tiek izbūvētas un aprīkotas par Cēsu klīnikas līdzekļiem, nodrošinot darbiniekiem ērtu un epidemioloģiskajām prasībām atbilstošu vidi.

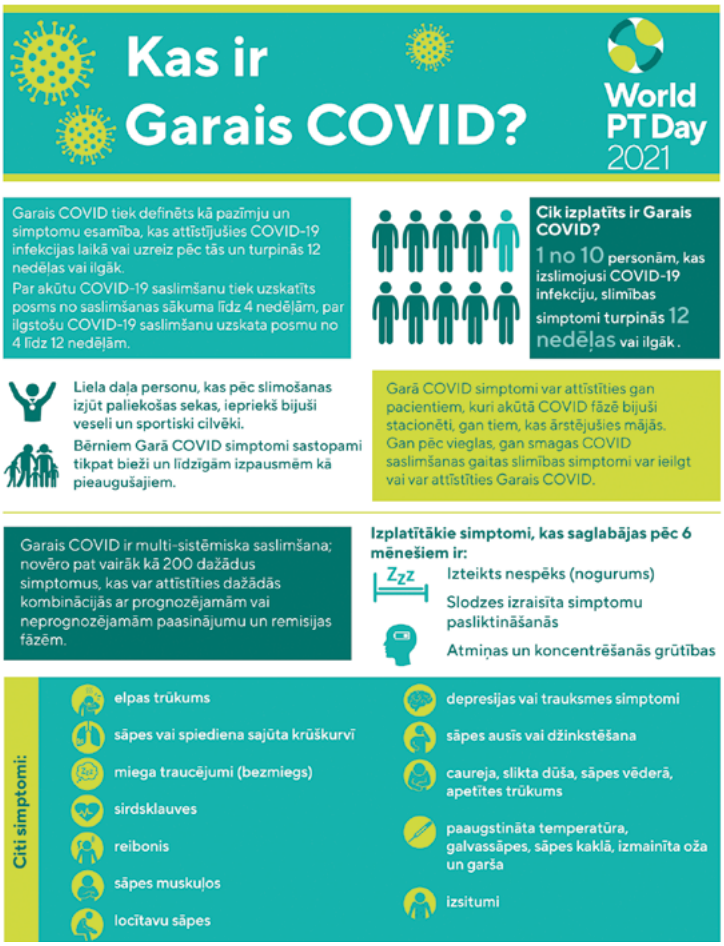
NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Reģionālās attīstības fonds

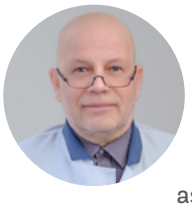
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ko darīt, ja pēc pārslimota Covid-19 saglabājas veselības traucējumi

Nespēks, elpas trūkums, sāpes, sirdsdarbības traucējumi, samazināta fiziskās slodzes tolerance, miega traucējumi, izmainīts mentālais stāvoklis – tā ir daļa no sekām, ar kurām pat vairākus mēnešus pēc atlabšanas var nākties saskarties Covid-19 infekciju pārslimojušajiem. Speciālisti vērš uzmanību, ka šīs sekas var negatīvi ietekmēt cilvēka dzīves kvalitāti. Nereti saviem spēkiem ir grūti sasniegt tādu veselības stāvokli, kāds bija pirms saslimšanas ar vīrusu. Turklāt sekas var skart arī tos, kuri slimību pārslimojuši samērā vieglā formā.



Kopš jūlija **pacientiem, kuri izslimojuši laboratoriski apstiprinātu Covid-19 infekciju**, ir iespēja saņemt ambulatoro medicīnisko rehabilitāciju un medicīnisko rehabilitāciju dienas stacionārā virknē ārstniecības iestāžu Latvijā, tajā skaitā arī Cēsu klīnikā. Rehabilitācijas pakalpojumu saņemšanai nepieciešams ģimenes ārsta vai ārstējošā ārsta nosūtījums ar atbilstošu diagnozi. Cēsu klīnikas rehabilitācijas nodaļā nodrošina palīdzību vieglu un vidēji smagu funkcionēšanas traucējumu gadījumos. Pacientiem ir iespēja saņemt ārsta rehabilitologa, fiziolterapeita, ergoterapeita, audiologopēda palīdzību, kā arī masāžu un fizikālās terapijas procedūras.



Cēsu klīnikas **fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsts Arnis Nulle** skaidro: "Mana pieredze liecina, ka visbiežāk pacienti cieš no astenizācijas jeb noguruma, sāpēm, elpas trūkuma, turklāt ilgstoša, salīdzinot ar citām akūtām infekcijas slimībām. Vēl jāpiemin bezmiegu, trauksmi, nakts murgus. Tas vēl ir ļoti maz izpētīts, tāpēc ar mentālās veselības problēmām ir sarežģīti tikt galā. Tāpat raksturīgas garšas un smaržas izmaiņas vai zudums, kas var izmainīt cilvēka ēšanas paradumus. Kopumā dzīves kvalitāti tas ietekmē mazāk nekā nogurums, kas samazina darba spējas un spējas veikt ikdienas aktivitātes. Būtiski zināt, ka sekas veselībai iespējamas ne tikai pēc smagas slimības gaitas, ar tām saskaras arī pacienti, kuri pārslimojuši relatīvi viegli." Speciālists atklāj, ka līdz šim pārsvarā pie viņa vērsušies pacienti, kuri infekciju pārslimojuši no decembra līdz martam: "Runājot par sekām, pašlaik gan pasaulē, gan Latvijā notiek pētījumi par to ietekmi un ilgstamību. Valstiskā līmenī tas ir svarīgi, lai varētu plānot rehabilitāciju. Simptomi pēc Covid-19 saglabājas divus, trīs, dažkārt pat četrus mēnešus un ilgāk."

Skaidrojot, kā cilvēkam atpazīt, vai sekas ir saistītas tieši ar Covid-19 infekciju, rehabilitologs uzsver ģimenes ārstu ieguldījumu. Ģimenes ārstiem ir iespēja monitorēt pacientu veselības stāvokli ilgtermiņā. "Pacients ar veselības problēmām un neskaidrībām vispirms vēršas pie ģimenes ārsta. Šis speciālists, kurš vislabāk pazīst savu pacientu, tad arī var palīdzēt izvēlēties turpmāko ārstēšanu, saprast, vai cilvēks tiks galā mājas apstākļos, vai tomēr nepieciešams nosūtīt pie rehabilitologa. Parasts nogurums pāriet, bet, ja tās ir slimības sekas, ietekme uz dzīves kvalitāti būs ilgstošāka. Agrāk varēji noskriet 5 vai 10 kilometrus, tagad aizelsies, uzkāpjot līdz 4. stāvam. Vai ir grūtības elpot, kas agrāk nav bijušas raksturīgas. Sirdsdarbības traucējumus var diagnosticēt kardiogrammā. Vai atkal – cilvēkam agrāk nekad nav bijušas mentālās veselības problēmas, bet pēc pārslimošanas parādās panika, depresija."

Nereti cilvēki nevakcinējas, uzskatot, ka pārslimos infekciju viegli. Vai vakcinētie cilvēki, pārslimojot Covid-19, mazāk saskaras ar sekām? Rehabilitologs A. Nulle skaidro: "Sekojot līdzi statistikai, zinām, ka ir saslimušie arī vakcinēto vidū. Daļu cilvēku tas attur no vakcinēšanās, bet pie manis līdz šim nav bijis neviena vakcinēta pacienta, kam būtu nepieciešama rehabilitācija pēc pārslimota Covid-19. Tas liecina par vakcinācijas nepieciešamību. Turklāt redzams, ka ar jaunajiem vīrusa paveidiem slimo arī bērni."

Psiholoģiskais atbalsts Covid-19 ietekmes mazināšanai

Spriedze, trauksme, dusmas, bēdas un nomāktība atstāj nopietnas sekas uz veselību. Lai veicinātu darbinieku psiholoģisko atbalstīšanu un pilnvērtīgāku atgriešanos ikdienas ritmā pēc Covid-19 radītās ietekmes, NVD projekta "Par medicīniskā personāla psihoemocionālo atbalstu un monitoringu stacionārās ārstniecības iestādēs" ietvaros Cēsu klīnikā līdz decembra beigām pieejamas valsts apmaksātas sertificēta klīniskā un veselības psihologa konsultācijas un supervīzijas individuāli un grupās. Tā ir iespēja saņemt profesionālu palīdzību, pārvarēt grūtības ātrāk un veiksmīgāk.

Klīniskajai un veselības psiholoģei, supervizorei **Mg. Psych. Ingai Jurševskai** ir 26 gadu darba pieredze, sniedzot psiholoģisko atbalstu individuāli, pāriem un ģimenēm, strādājot izglītības psiholoģijas, juridiskās psiholoģijas jomās, konsultējot organizācijas un vadot supervīzijas dažādu nozaru darba kolektīviem. Inga Jurševska ir arī Biznesa augstskolas "Turība" lektore un "Cēsu ģimenes centra" psiholoģe. Aicinājām pieredzējušo psiholoģi uz sarunu par stresu, spriedzi un izdegšanu un to, kā šos stāvokļus pārvarēt, atgriežoties normālā dzīves ritmā.

Temats par stresu un izdegšanu, domājams, nav svešs nevienam. Taču ne vienmēr ir viegli pamanīt vai atzīt, ka tas skāris pašu. Kā atšķirt ikdienas nogurumu un stresu no izdegšanas?

Lai nošķirotu, vai tā ir ikdienišķa spriedzes un stresa epizode, vai ilgstoša spiediena rezultātā radies izdegšanas stress, sarunās ar cilvēkiem bieži lietoju attēlu ar *spriedzes termometru*, kurā atzīmētas trīs situācijas: jūtos labi – viss kārtībā; man šīs sajūtas nepatīk, bet varu tās izturēt; jūtos ļoti slikti – ātrāk gribu prom. Tas ļauj noteikt savu *temperatūru*, jo, katru dienu dzīvojot tajā sajūtā, mēs varam neatpazīt izdegšanu. Reizēm var šķist – tas, ka esmu kļuvis jūtīgāks un gribu no visa prom, ir mana ikdiena jeb *normalitāte*.

Iekšējā emocionālā un fiziskā pašsajūtā varētu būt pazīmes, kas rāda, ka sākusies izdegšana: negribas neko daudz darīt, parādās tendence uz pasivitāti un mieru, nevēlēšanās atsaukties kaut kam jaunam. Tāpat jau grūti izdarīt ikdienas darbus, kur nu vēl kaut ko papildus! Vārdā "izdegšana" slēpjas izsīkums, enerģijas trūkums. Iespējamas grūtības koncentrēties. Var kaut ko aizmirst, nepamanīt, pussadzirdēt. Runājot par saskarsmi un attiecībām, paaugstinātas spriedzes apstākļos mēdzam asāk reaģēt uz neveiksmēm, izpratnes trūkumu vai noraidījumu. Izdegšanas situācijā var gribēties, lai kāds izrāda par mums gādību, interesi, bet pašiem nav spēka neko attiecībās ieguldīt. Spriedzi mēdzu salīdzināt ar paaugstinātas temperatūras stāvokli. Ar 38 ^{0}C temperatūru taču arī nejožam apkārt un nemeklējam papildus darāmo, bet vēlamies būt mierā, lai kāds atnes tēju, pajautā: "Kā jūties? Kas Tev vēl vajadzīgs?" Paaugstinātas ķermeņa temperatūras gadījumā cilvēkam būs sasarkuši vaigi, spožākas acis, līs sviedri. Bet, ja cilvēks iziet sabiedrībā ar paaugstinātu spriedzi vai izsīkumu, var par sevi radīt priekšstatu kā par kaprīzu, neiecietīgu, izklaidīgu nevis savārgušu personu. Diemžēl apkārtējie var nesaprast īsto iemeslu. Akūta stresa gadījumā, tieši pretēji, mums visi procesi sāk ar pilnu jaudu strādāt, mobilizēties. Izdegšanā viss slēpjas ilgstošā spiedienā – lēnām, lēnām veidojusies pārslodze, parādījušās bažas, izmaiņas dzīves situācijā, piemēram, Covid-19 izplatība. Nav skaidrības, nav parauga, pēc kā rīkoties un ko tas ietekmēs. Daudziem jāpārorganizē dzīve mājās. Darbā kāds kolēģis kļuvis mazāk pieejams, jo meklē, kā izdzīvot starp saviem spriedzes avotiem. Tie ir faktori, kas bruģē ceļu uz izdegšanu. Gan ārējo prasību radītais spiediens, gan savs iekšējo prasību un atbildības radītais spiediens.

Izdegšanu nevar atrisināt ar vienu vai divām sarunām. Cik tikšanās vidēji nepieciešamas, lai varētu runāt par stāvokļa uzlabošanos?

Ļoti grūts jautājums. Atkarīgs no tā, cik ilgi cilvēks bijis šajā stāvoklī. Vai un cik skaidri apzinās faktorus, kas ietekmē viņa pašsajūtu un darbaspējas. Gan terapeitiskās,

gan supervīziju sarunas klientam vispirms palīdz skaidrāk apzināties savu situāciju. Neesmu mierā ar to, kā jūtos. Saprotu, ka nav labi, bet nespēju definēt, kas tas ir. Kā tas veidojies un kur esmu šobrīd? Pie šiem sākotnējiem secinājumiem var nonākt vairāku konsultāciju rezultātā. Tad nākamais, kas iespaido nepieciešamo sarunu skaitu, varētu būt klienta temperaments un resursu daudzums. Jo enerģiskāki esam pēc savas dabas, jo mūsu resursus ir vieglāk atmodināt un likt tiem "strādāt mūsu labā" – veikt nepieciešamās izmaiņas, lai uzlabotu pašsajūtu un atgūtu balansu. Uz iekšpusi vērstie cilvēki ir talantīgāki niansēti izprast iekšējos procesus un vērīgāk ieklausīties sevī, taču ir piesardzīgāki un ilgāk gatavojas pārmaiņām. Mijiedarbības ar psihologu ilgumu ietekmē arī tas, vai cilvēks savā dzīvē ir pieradis pieņemt palīdzību no malas, vai vispirms nākas pārvarēt iekšējo pretestību. Taču sarunas ar psihologu varētu būt labs sākumpunkts, lai palīdzētu sev tikt ar galā ar pārmērīgu spriedzi vai izdegšanu.

Spriedzi var radīt arī ilgstošas konfliktsituācijas darbā, piemēram, kolēģu vidū, kā tās risināt?

Ja kāds darba vidē izpauž savas emocijas tā, ka tas nelabvēlīgi ietekmē kolēģus, šis darbinieks, visticamāk, pirmais nemeklēs risinājumu. Risinājumu drīzāk meklēs tie, kuri cieš no nepatīkamas komunikācijas vai komunikācijas trūkuma. Ir vairākas pozīcijas, kādas mēdzam ieņemt attiecībās ar citiem cilvēkiem. Tās ir vai nu līdzvērtīga pozīcija (viens otram blakus), dominējoša (no augšas) vai pazemīga (no apakšas). Lielākā meistarība ikvienam neatkarīgi no tā, kā otrs ar mums komunicē (no augšas / blakus / no apakšas), ir palikt un noturēties līdzvērtīgo attiecību punktā. Nekļūt pazemīgam vai dominējošam. Līdzvērtīga pozīcija nozīmē izrādīt cieņu pat, ja otrs to nedara. Par to daudz tika runāts šogad sarunu festivālā "Lampa". Visa pamatā ir pašcieņa, sevis adekvāts redzējums, iespēja būt ar sevi mierā, saprast savas spējas, prasmes, rakstura iezīmes, turpināt tās dzīves laikā attīstīt. Bet arī saprast to, kur neesmu tik prasmīgs vai personības ziņā pievilcīgs. Lietas, kuras traucē, būtu vērtīgi koriģēt, bet nešaustīt sevi par to. Apzinos, kāds esmu, pieņemu sevi un attīstu to, kas traucē vai nav pietiekams. Tad arī kļūst vieglāk izrādīt cieņu citiem un uzturēt līdzvērtīgas attiecības ar līdzcilvēkiem.

Kā var stiprināt pašapziņu?

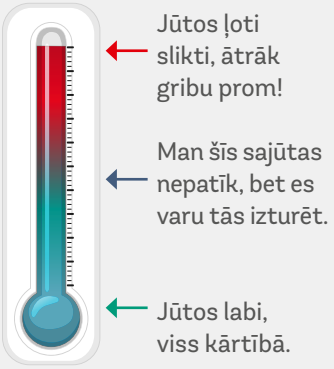
Man ir pārliecība, ka pašapziņa tiek stiprināta divos veidos. Viens – kā pārējie cilvēki izturas pret mani, it īpaši tie, kuri ir personīgi tuvi vai nozīmīgi. Un otrs – ko es pats varu un spēju. Sanāk, ka vienā pozīcijā esam atkarīgi no citiem. Ja tiekam pozitīvi novērtēti, atzīti, varam izsliet zodu augstāk un justies vērtīgāki. Savukārt, ja nozīmīgi cilvēki neizrāda interesi, nenovērtē, noniecina mūs, tas var sašķobīt pašapziņu. Taču joprojām paliek otrais ceļš – attīstīt savu varēšanu dažādās jomās, doties pēc jaunas pieredzes, pilnveidoties izvēlētajā virzienā, tādējādi stiprinot savu pašapziņu. Pašapziņu "pabaro" situācijas, kurās varam sajusties varoši un kompetenti, bet attīsta tās situācijas, kurās spējam tikt galā ar jauniem izaicinājumiem. Ne tikai bērnībā, bet arī pieaugušā vecumā ir vajadzīgas atgriezeniskās saites – vārdi, teikumi, sarunas, kurās otrs pauž savu reakciju par mūsu teikto vai paveikto. Ikviena pacienta sirsnīgs smaids un "paldies" vai kolēģa labs vārds var nostiprināt sajūtu par to, ka kaut kas ir labi paveikts. Citreiz varam arī nepamanīt, cik otram esam bijuši nozīmīgi kādā dzīves brīdī. Tad uzzināt par to ir brīnišķīgi! Arī atgriezeniskās saites ar norādēm kaut ko darīt citādi ir nozīmīgas. Prasmīgi izteikta kritika bieži vien ļauj darbam kļūt produktīvākam.

Darbinieku aptaujā iepriekš izskanēja, ka viens no svarīgākajiem faktoriem, lai cilvēks darba vietā justos labi, ir tiešā vadītāja novērtējums.

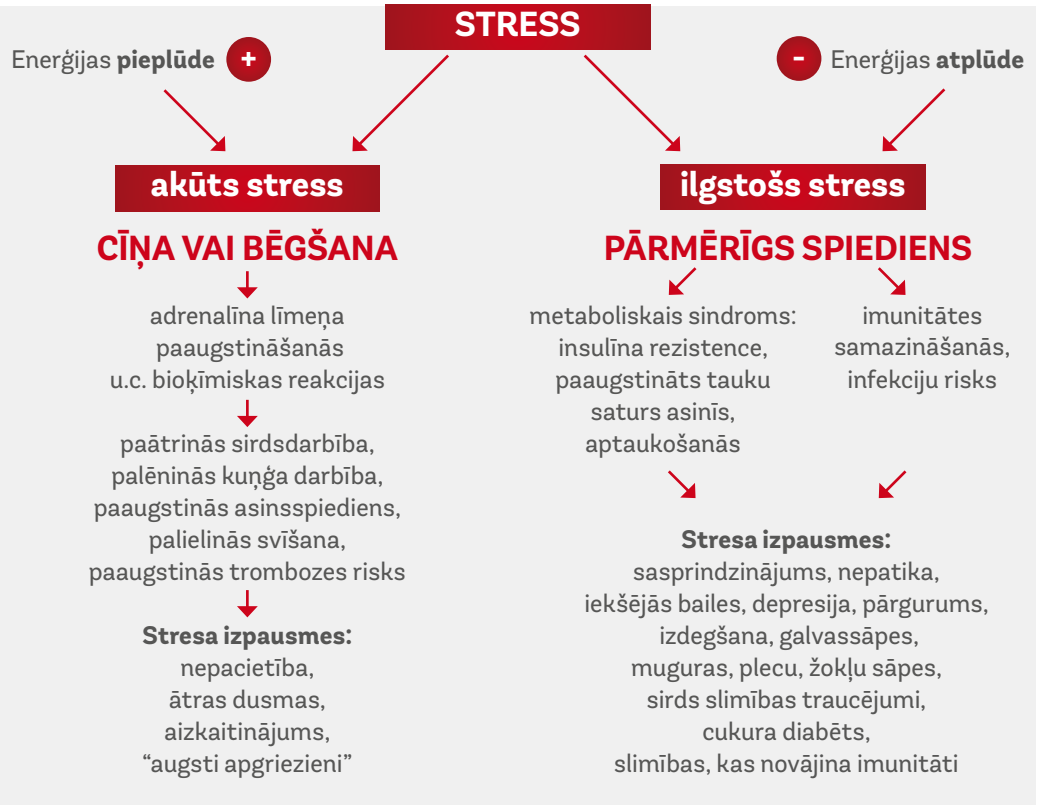
Jūs man atsaucāt vienu atmiņu par laiku, kad biju nonākusi "Turības" Cēsu filiāles vadītājas postenī. Kad gāju no šī amata projām, lietvede teica: "Kā man pietrūks dzirdēt tavu "lieliski"! Tu vienmēr to teici pat par papīru, padotu no printera!" Šī ir lieta, kuru esmu darījusi nepiedomājot. Man šķita – studenti stāv rindā, process notiek, katrs padotais dokuments ietaupa laiku, un mēs varam ātrāk tikt galā ar līgumiem. Varētu arī neko neteikt un kopumā tas netraucētu procesam, bet tie mazie pilieniņi iedod siltāku sajūtu par to, ka tu tur esi vajadzīgs un noderīgs. Vienalga, vai tu izmazgā grīdu, sagatavo cilvēku operācijai, vai veic darbu ar dokumentiem. Tāpēc aicinu vadītājus apzināties, cik ļoti darbiniekiem nepieciešams mūsu kā vadītāju atbalsts, atzinība, atgriezeniskā saite. Tā savā veidā ir kā emocionāla "pabarošana". Varam atnākt uz darbu bez brokastīm, bet, ja mēs varam kaut ko garšīgu apēst, tas rada papildu labsajūtu. Tas, kurš būs ļoti "izsalcis", pozitīvas atgriezeniskās saites jo īpaši novērtēs.

Spriedzi mēdzu salīdzināt ar paaugstinātas temperatūras stāvokli. Ar 38 °C temperatūru taču arī nejožam apkārt un nemeklējam papildus darāmo, bet vēlamies būt mierā, lai kāds atnes tēju, pajautā: "Kā jūties? Kas Tev vēl vajadzīgs?"

SPRIEDZES TERMOMETRS



Pašapziņu “pabaro” situācijas, kurās varam sajusties varoši un kompetenti, bet attīsta tās situācijas, kurās spējam tikt galā ar jauniem izaicinājumiem.



Pieteikšanās konsultācijām / supervīzijām, zvanot vai rakstot SMS uz tālr.: **29182126**

Klātienē konsultācijas notiek **pirmdienās plkst. 10.00 – 18.00** 248. kabinetā, Slimnīcas ielā 9.

Individuāli vienojoties ar klīnisko psiholoģi, tikšanās vietai un laikam iespējami citi risinājumi.

Savukārt vidējā līmeņa vadītājiem uzņēmumā ir vislielākā atbildība un slodze, jo ir prasības, kas nāk no augstākās vadības. Gan saturiskā un laika ziņā, gan dokumentāli – visam jābūt kārtībā. Vienlaikus ir jāpārredz un jāprasa no padotajiem, lai lietas tiktu izdarītas pietiekami labi. Pie tam, jāspēj vadīt komandu un nodrošināt pakalpojumu sniegšanu arī mainīgos apstākļos un situācijās, kad trūkst darba roku.
Tāpēc vidējā līmeņa vadītāji ikvienā uzņēmumā būtu īpaši jāstiprina, jāizglīto, jāatbalsta. To redzu savā supervizora pieredzē, strādājot grupu supervīzijās ar dažādu iestāžu vidējā līmeņa vadītājiem. Esmu piedzīvojusi, ka supervīzijas (gan individuāli, gan grupā) var būt viens no nozīmīgiem atbalsta punktiem darba vidē.

Vai būtiski, lai supervīzijas grupām notiktu klātienē?
Tiešsaistes formāts ir labs konferencēm. Ir jābūt ļoti, ļoti meistarīgam vadītājam un ļoti motivētiem dalībniekiem, lai tiešsaistē varētu atklāties un piedzīvot pilnu emocionālo spektru, kuru parasti spēj nodrošināt klātienes supervīzija. Lai gan šovasar esmu piedalījusies arī augstvērtīgā tiešsaistes supervīzijā Starptautiskās supervizoru asociācijas vasaras skolas ietvaros. Darba grupu tiešsaistē pārī vadīja francūziete kopā ar krievu izcelsmes Amerikā dzīvojošu supervizoru. Vadītājiem izdevās panākt dalībnieku pilnīgu emocionālo iesaisti. Tas joprojām šķiet gandrīz nereāli. Iepriekš biju piedalījusies daudzās konferencēs un semināros, kur informācijas ziņā ieguvu vajadzīgo, bet tas netika skāris tik emocionāli. Tiešsaistē supervīzijās var veiksmīgāk strādāt, ja grupas dalībnieki ir savstarpēji labi pazīstami. Taču piemērotākas tomēr ir klātienes sarunas.

Kādi būtu Jūsu padomi psihoemocionālās veselības stiprināšanai ikdienā?
Kā introvertam cilvēkam pirmais, kas man nāk prātā, ir parunāties ar sevi. Ieklausīties sevī. Veltīt ekskluzīvi laiku tikai sev. Tas var būt staigājot, skatoties pa logu, braucot ar auto, makšķerējot, lasot grāmatu, skatoties seriālu vai kā citādi. Kamēr mēs esam saskarsmē ar citiem cilvēkiem: dodam, darām, rūpējamies, mūsu fokuss un enerģija aiziet tajā. Šajā laikā mēs ne tik labi jūtam paši sevi un savas vajadzības. Reizēm varam pat nesajust, ka jāpaēd vai jāpadzeras. Svarīgi pavērot, kas notiek visos trijos līmeņos: emocijās, domās un ķermenī. Kādam ir vieglāk fokusēties uz ķermeni, saprast savas fiziskās vajadzības. Varbūt gribu izkustēties? Vai svaigu gaisu? Citam vieglāk fokusēties uz emocijām – jūtos saguris, miegains, aizkaitināts. Cits vieglāk pieslēdzas savai racionālajai daļai – domām. Tie ir kā trīs atbalsta punkti dialogam ar sevi, vēršot uzmanību uz savām aktuālajām vajadzībām. Sākotnēji svarīgi tās vienkārši nofiksēt. Un, kad tas iespējams, parūpēties par šo vajadzību piepildīšanu.

Divas izcilas receptes

Kad aicināju Sarmu un Mariju uz sarunu par spēka un prieka avotiem, pat nenojautu, ka abām ir tika daudz kopīga! Katrai ir savs, līdz augstas profesionalitātes pakāpei izslīpēts brīnišķīgs hobijs, kurā ielikta visa sirds un bieži vien – arī liela daļa brīvā laika. Tas, ko viņas rada, iepriecina citus un piepilda pašas. Turklāt viņu ceļi vijušies līdzās kopš studiju laikiem Māsu skolā. Marija Ozola un Sarma Enere ir māsas iekšķīgo slimību nodaļā.

Abas šogad svin 45 gadu jubileju māsu profesijā.

Iekšķīgo slimību nodaļas māsa Sarma Enere

Sarmu Eneri sastopu viņas atvaļinājuma laikā. Mūsu saruna notiek Sarmas virtuvītē – omulīgā, gaišā telpā ar lieliem logiem, kur ārpusē esošai dzīvajai gleznai netraucē biezu aizkaru drapērijas, bet sienas rotā kolēģes otra aizraušanās – daudzveidīgu krūzīšu iespaidīga kolekcija. Taču šodien mēs runājam par literatūru. Par to, kā uzrakstītais vārds var dziedēt, atbrīvot, iedvesmot un veicināt pārdomas. Kļūt par īstu spēka un prieka avotu tiklab pašam rakstītājam, kā klausītājam vai lasītājam.

Sarma ir dzimusi krāšņākajā no gadalaikiem un skaistākajā no mēnešiem – oktobrī. Augusi Cēsīs, un arī viss darba mūžs līdz pat šim brīdim saistīts ar Cēsu klīniku (savulaik – Cēsu rajona slimnīcu), kurā darba gaitas sāktas uzreiz pēc Māsu skolas beigšanas. Ar sirsnību viņa atceras savus vecākus, no kuriem iemācījusies visu derīgo un skaisto. Sarmai ir divi fantastiski bērni, un viņa ir omīte četriem mazbērniem, kuriem, pasaulē ienākot, veltījusi katram savu Zvaigžņu pasaku. "Citas omītes ada un tamborē, bet es esmu citāda. Es dzimšanas dienā dāvinu pasakas." Pēcāk mazdēls omītei "atriebies" ar to pašu – izvēlējies Sarmas miniatūru par Lieldienu prieku daiļrunāšanas konkursam, iemācījies pagaro tekstu no galvas, norunājis ļoti skaisti un savu otrās vietas diplomu uzdāvinājis omītei kā pateicību. Jo uzskatījis, ka tieši viņa to pelnījusi. Par sevi Sarma saka: "Visvairāk es mīlu sauli, jūru un vēju. Ja man nav iespējas aizbraukt un pabūt pie jūras, aizeju uz Rožu laukumu vai Maija parku, aizveru acis un paklausos strūklakas čalās. Tas mani atjauno. Arī vēja manos darbos ir daudz."

Jau skolā Sarmai ļoti patika rakstīt sacerējumus (tā tolaik dēvēja domrakstus), bet skolotājai par tiem bijis savs viedoklis. Sarma sākusi uzticēt domas papīram savā iepriekšējā dzīves posmā, kas, kā pati atzīst, ir bijis mazāk gaišs un priecīgs par tagadējo. Patika rakstīt vēstules bez atbildes, taču tās netika saglabātas. "Es savu dzīvi esmu sakārtojusi diezgan vēlu – pirms gadiem desmit. Iepriekšējā dzīvē bija vairāk nepiepildītu ilgu, sapņu un sarunu biedru deficīts. Ar bērniem to visu nevar izrunāt. Papīrs ir ļoti pacietīgs sarunu biedrs, tam var uzticēt visu. Es neturu sevī negatīvo. To ir jāizrunā vai *jāizraksta*. Ja tā visa nebūtu, varbūt nebūtu sākusi rakstīt. Esmu aprakstījusi visas sajūtas. Prieku, Bailes, Greizsirdību arī Vientulību. Kā citādi no tās tikt vaļā? Rakstāmo es nevis izdomāju, bet saskatu. Man ir ļoti laba vizualizācija. Kad izdodas uzrakstīt tā, kā esmu to redzējusi, ir liels gandarījums. Un ja vēl kāds bez manis to saredz tāpat, tad vispār brīnišķīgi! Visas šīs lietas vizualizēju kā dzīvu būtni ar savām emocijām un raksturu. Rīta miglu redzu kā dzīvu cilvēku. Un ja tai greizsirdībai pland mati un brunči, un klaudz tie asie papēži manā dvēselē, tad lai viņa tāda arī ir! Tāpēc tās rakstu ar lielo burtu. Bieži Jūra un Vējš rakstu ar lielo burtu. Nevis tāpēc, ka kļūdos, bet man tā vajag." Sarma piebilst, ka ikkatrs darbs tapis iekšējas nepieciešamības dēļ, nevis tāpēc, ka pienākums spiež rakstīt.

Runājot par savu daiļdarbu žanru, Sarma teic: "Dzejolis man ir par šauru. Savas izjūtas labāk varu izteikt prozā - miniatūrā. Tās ir manas vīzijas, redzējumi." Sarmas vīzijās jaušama dabas mīlestība, smalku niansu pamanīšana, kāda garīga stīga, kas saskatīto paceļ un pārvērš augstākā dimensijā. Jaušams arī Sarmas iecienīto autoru pieskāriens. "Vismīļākais rakstnieks, vienozīmīgi, man ir Ē. M. Remarks. To es vienmēr turu pie rokas un pārlasu. Mīļas ir A. Sakses "Pasakas par ziediem" un I. Ziedoņa "Epifānijas", kā arī A. de sent Ekziperī "Mazais princis"." Kopš bērnības Sarmu aizrāvušas arī V. Haufa pasakas "Aukstā sirds". Tajās ir daudz skarbuma, smeldzes, bet arī skaistuma. Sarmas māsa ir mākslinieces Māra Armanoviča, ar kuru abām līdzīgs redzējums. Ko viena gleznojusi, to otra rakstījusi. "Māsa veidojusi ilustrācijas manām grāmatām. Lai cik dīvaini nebūtu, mums vispirms ir vāka bilde, pēc tam nosaukums, un tad rodas viss pārējais. Grāmatās ilustrācijas ir melnbaltas, bet es glabāju visus krāsaino ilustrāciju oriģinālus – man ļoti patīk. Pirmā grāmata "Starp sapni un nomodu" iznāca 2006. gadā. Tajā ir vairāk skumju un depresijas. Bet, kā jau pirmā, tā ir vismīļākā. Otrajā "Horizonta otrā pusē" ir daudz mīlestības, jūras un vēja. Tā tika izdota 2012. gadā. Pēdējais stāstu krājumiņš "Pusceļa pietura" iznāca 2017. gadā."

Jautāta par to, kā nokļuvusi līdz domai par savu daiļdarbu publicēšanu, Sarma atceras: "Kultūras biedrība "Harmonija", kurā darbojos kopš 2001. gada, katru gadu rīko īso stāstu konkursu. Vēl pirms iestāšanās biedrībā, kad biju uzrakstījusi pirmo un līdz tam vienīgo darbu "Rīt", meita teica: "Mammu, ir tāds konkurss, nu, aizsūti! Neviens tāpat nezinās, ka tu to rakstīji". Miniatūra bija rakstīta ar slēptu vārdu. Darbs katrā ziņā neatbilda nolikumam, jo nebija stāsts. Tomēr izpelnījās ļoti augstu novērtējumu un ļāva man justies kā konkursa uzvarētājai. Katru gadu rakstīju vienu stāstu līdz beidzot visus saliku grāmatiņā."

Miniatūra "Rīt" radās, kad Sarmas vienaudze kļuva par vecmāmiņu. Tas lika domāt par laika vērtību. "Es to saucu par savu hītu un mīļāko runājamo darbu visos pasākumos. Tas ir mājiens dzīvot šeit un tagad."

Miniatūru kā savu recepti Sarma velta arī kolēģiem.

RĪT

Rīt es izaugšu liela. Valkāšu kurpes uz augstiem papēžiem, cepuri ar platām malām un saukšos par dāmu.
Rīt es klausīšu tevi, māmiņ! Sakārtošu savas lelles, pabeigšu iesākto grāmatu un mācīšos labāk nekā vakar.
Rīt. Bet šodien? Šodien tam visam nav laika.
Ar draudzeņu smiekliem, ar spēļu priekiem aizspurdza bērnības rītdienas, rītdienas...
Rītdienas nāca cita pēc citas – straujas un skurbīgas jaunības virpulī.
Rīt es tevi gaidīšu zināmajā vietā. Vai zini, ka ceriņi jau uzziedējuši? Arī pieclapīši. Varbūt iečukstēšu ausī mazos, bet ļoti svarīgos vārdus. Rīt, man šodien vēl bail.
Vai ticēja kāds, ka rītdienas nebūs? Ar gājputnu klaigām, ar rudens vējiem aizbrāzās jaunības rītdienas, rītdienas... Vien plauktā starp grāmatu lapām – sīkās pieclapītes un nepateiktie vārdi. Vajadzētu izmest. Rīt, jo šodien vēl žēl...
Rīt ieklausīšos tēva atmiņu stāstos. Rīt. Ne šodien. Piedod, man šoreiz nav laika!
Rīt labošos, mainīšos, pārkārtošos. Rīt.
Pa kuru laiku izauguši bērni? Tas bija vakar? Šodien? Vai tad, kad man atkal nebija laika?
Piezvani, bērniņ! Gaidi mājās. Par visu parunāsim rīt. Tu gribi pasaku, varbūt uz kino? Tici, to visu pasāksim rīt, jo šodien tiešām nav laika.
Un atkal rītdienas, rītdienas, rītdienas...
Bet šorīt pie spoguļa zīmīte maza: "Māt, piedod, man šodien nav laika! Zini, tā meitene gaida. Par visu parunāsim rīt."
Kā notvert mirkli, kā piezemēties? Kā dzīvot šodien, tagad, tūliņ? Un ja nu rīt arī nav laika? Par bērnu laimi, par mazbērnu smaidu stingri uz zemes mums stāvēt un mīlēt, mīlēt – tagad, šodien, vienmēr.
Vai tā? Tad atraksti man. Bet šodien, jo rīt nebūs laika.

Iekšķīgo slimību nodaļas māsa Marija Ozola

Marija Ozola par savu hobiju – dizaina toršu veidošanu – stāsta kautrīgi, dēvējot sevi par amatieri, bet viņas attieksmē jaušama liela aizrautība. Uzlūkojot Marijas šedevrus, nekādi nespētu iedomāties, ka tos nav veidojis konditors ar daudzu gadu profesionālā darba pieredzi. Visskaistākais šķiet tas, ka ikkatra Marijas ceptā kūka nav vienkārši biskvīta, siera vai ābolu torte. Darinājums ir dāvana kādam tuvam cilvēkam. Tai veltītais laiks padara dāvanu īpašu un prasa katrā darbā ieguldīt radošuma dzirksti. Katra kūka ir unikāla. Tās tapšanā piedomāts kā par jubilāram tīkamām garšām, tā arī vizuālo noformējumu, kas sakņojas cilvēka personībā – atgādina par tieši viņam svarīgām lietām vai notikumiem.
Par savu tiešo darbu – medicīnas māsas profesiju – Marija stāsta: "Neesmu nokļuvusi šajā profesijā netīšām. Man nekad nav bijis jautājuma par to, ko es mācīšos. Esmu no tiem, kas jau kopš mazām dienām zināja, ka gribēs strādāt par māsiņu. Jaunībā draugi mudināja mācīties tālāk. Lai arī sekmju dēļ varēju iestāties ārstos, es to negribēju, jo sevi saredzēju tieši māsu darbā."
Par māsu Marija strādā kopš 1976. gada. Sāka darbu vēl vecajā slimnīcā, terapijas nodaļā kopā ar kursabiedreni Sarmu Eneri. Tad bijis ilgāks dzīves posms, kuru Marija veltīja darbam Meža skolā, kur pildīja vecākās māsas pienākumus. Bet bez slimnīcas bijis skumji. Tāpēc paralēli Marija iekārtojās darbā Cēsu slimnīcas uzņemšanas nodaļā. Bija arī posms, kad amatus vairs apvienot nevarēja. Tad pienāca laiks, kad Meža skolas profils samazinājās, jo mainījās uzskati par astmas profilaksi, jo kontrolētai astmai nav jābūt izolētai. Lai arī kolektīvs bijis brīnišķīgs, Marija ļoti ilgojusies tikt atpakaļ uz medicīnas darbu. 2013. gadā viņa atgriezās atpakaļ uz pilnu slodzi terapijas, tagadējā – iekšķīgo slimību – nodaļā.
Marija atceras, kā sākās aizraušanās ar kūku cepšanu: "Virtuves lietas man nekad nav bijušas svešas un sagādājušas grūtības. Uz to mani ievirzīja ģimene. Esmu šos gēnus mantojusi no savas vecvecmāmiņas, kura labi prata taisīt ēst un bija Varakļānu muižā par ķēkšu un, kā toreiz teica, "bērnu ķērāju". Arī vecmamma un mamma bieži bija

saimnieces godos Latgales pusē. Atceros, kādas milzīgas tortes mamma bērnībā cepa. Viņas visus darbus man iemācīja. Māku arī šūt, adīt, tamborēt. Bet kūkas sāku cept ne tik sen – pirms gadiem desmit. Kad tuvajos rados, draugos un pašu ģimenē parādījās mazi bērni, mamma reiz iejautājās: "Kāpēc mums pasūtīt kaut kur citur tortes? Mēs taču pašas mākam cept!" Kamēr viņa vēl bija dzīva, aicināju, lai mani pamāca. Reiz, braucot ciemos, veikalā gribējām nopirkt kūku. Tā kā našķis bija paredzēts mazam bērniņam, palūdzu iepazīties ar izejvielām. Tur bija vismaz sprīdi garš saraksts ar e-vielām. Es vēlos, lai mani tuvinieki varētu baudīt no dabīgām izejvielām ceptas tortes. Izmantoju jau arī es dažu labu krāsvielu, kuru grūti dabūt dabīgā veidā, bet ievārījumi man ir savi, oliņas – lauku, pērku sveramo Straupes sviestu, kas vislabāk der putošanai."
Cik daudz kūku šajā laikā izcepts, neesot pārlieku grūti sarēķināt. Svešiem cilvēkiem Marija cep reti, jo tas nav peļņas darbs. Tortes pārsvarā tiek tuviniekiem, tuvinieku bērniem, dažkārt kolēģiem. "Man ir daudz tuvo cilvēku. Gadā ap 40 līdz 50 jubilāriem. Gandrīz katru nedēļu cepu pa tortei. Vairāk nemaz nevarētu. Pēc diennakts darba tas būtu par grūtu. Vienai vidējai kūkai aiziet apmēram astoņas stundas. Un tādām īstām dizaina kūkām – pat divas dienas. Sagataves jātaisa jau iepriekšējā dienā."

Jautāta par lielākajiem radošajiem izaicinājumiem un savdabīgākām kūkām, Marija aizdomājas: "Man kūkas ļoti reti kad atkārtojas. Katram jubilāram ir kāda aizraušanās, kaut kas aktuāls, vai ir īpašas vēlmes, kuras iecept tortē. Manējie ir pieraduši pie individuālām kūkām. Reizēm pat sāk pietrūkt ideju. Tāpēc priecājos, ja man pasaka priekšā. Ļoti daudz darba bija pie šaha tortes izveides. Kamēr atradu un internetā pasūtīju formiņas, tad visas dienas garumā veidoju šaha figūras, tām vajadzēja sacietēt. Sanāca riktīgs šaha komplekts. Daudz darba bija pie flīģeļa tortes, kuru cepu mazmeitiņai. Bija jāizdomā, kā to pagatavot, katra detaļa ir izstrādāta, vāks nolaižams. Tā nav tikai butaforija. Tāpat esmu cepusi dizaina tortes kā mašīnas, lelles, grāmatas, jubilejas ciparu kūkas, kāzu tortes... Grāmatas formā kūku man ir vesela sērija. Aizvērtas un atvērtas, ar tekstiem un attēliem. Vienam bērniņam uz gadiņa jubileju vecāki gribēja uzdāvināt torti ar vilcieniņu no multfilmas. Nezināju, kā tas izskatās. Skatījos multenes, aizgāju uz rotaļlietu veikalu, nopirku pašu vilcieniņu, tad to uztaisīju." Interesanti esot darināt kāzu tortes, kad radu vai draugu bērni precas. Šādos gadījumos Marija vienmēr ieklausās jaunā pāra vēlmēs, pieskaņojas izvēlētajai tematikai, krāsām.

Marija stāsta, ka bērniem gaume un vēlmes mainās līdz ar kūku modi. Vienubrīd visi gribējuši kūkas ar *emmīšiem* (krāsainās M&M`s šokolādes dražejas). Un katrs gribēja, lai kūkā paslēptie *emmīši* birst no tortes ārā kaut kā citādāk. Vienmēr aktuālas ir tortes ar figūriņām. Dažas, piemēram, lācīšus Marija veido pati no marcipāna masas, citas – nopērk gatavas. "Nekur speciāli neesmu mācījusies taisīt figūras, visu apguvu pašmācības ceļā. Bērniem patīk, ja pēc tortes apēšanas paliek pāri mantiņa. Ir bijušas arī tortes – lelles, kur ēdamā daļa ir kleitiņa, bet lelle bērnam paliek kā dāvana."
Tad modē nākušas ar cukura mastiku pārklātās kūkas. "Es gan nekad nelieku tikai cukura masu, bet miksēju ar marcipānu pusi uz pusi, un klāju to plānā kārtā. Skatos, lai kūka ir ne vien skaista. Man ir svarīgi, lai tā ir garšīga. Tāpēc svarīga arī recepte."
Un recepšu klāsts Marijai ir gana plašs, daudzas receptes ir gadu gadiem pārbaudīta vērtība: lauku torte, šokolādes kūka, ābolu torte, burkānu kūka ar valriekstiem, Putna piens, Cielaviņa, ceptā siera kūka, Maskarpones siera kūka, biezpiena kūka, Napoleons, medus kūka un citas, arī sāļās kūkas.
"Pirmajai kūkai, kuru uzcepu ar dizainu, bija sena recepte – Putna piens. Apakšā ir šokolādes masa ar riekstiem un virspuse ir ļoti viegla un gaisīga, ar olas dzeltenumu un sviestiņu. Patiešām garšo pēc putna piena. Kūkai taisīju īstas šokolādes rozi. Uz rozes ziedlapiņām un lapām klāju plānu šokolādes kārtu, gaidīju, līdz tā sacietēja, pēc tam uzmanīgi noņēmu. Roze uz tortes izskatās kā īsta. Tik trausla un kraukšķīga! Tā ir mana vīra mīļākā kūka... Nu, kā lai es pasaku, cik man tas patērē laiku? Veselu dienu jaucos ar šo vienu rozes ziedu, otrā dienā cepu kūku", teic Marija un atzīst, ka internets tagad ir pilns ar idejām, tikai jāmēģina.

Marijai garšojot visas viņas ceptās tortes. Tomēr lauku torte – tā ir klasika. Kā viens no Marijas ģimenes puišiem saka: "Pārējās es varu nopirkt veikalā".

turpinājums 12. lpp. →

Fotogrāfijas no Marijas Ozolas personīgā arhīva

turpinājums no 11. lpp.

Marija Ozola piedāvā:
“Vēlos padalīties ar savu iecienīto ābolu tortes recepti. Tā ir tāda viegla dāmu kūka. Apakšējā kārtā ir Vīnes mīkla. Tā ir mazliet biezāka, konsistences ziņā kaut kas starp biskvītu un kēksu. Tad ir kārta ar āboliem, bet virsū – olbaltums. Vislabāk šī torte sanāk rudenī ar mūsu pašu Latvijas āboliem – Baltajiem dzidrajiem, Rožāboliem. Noteikti neder Antonovka. Arī poļu āboli nē. Tie pārāk sulo. Esmu noformējumam izmantojusi mazus ābolīšus, bet var nelikt neko. Jo uz virskārtas dabiski izveidojas tādas kā dzintarainas pērlītes. Kūka pati sevi izrotā.”

ĀBOLU TORTE

Sastāvdaļas
Sviests – 200 g paciņa
Cukurs – 200 g (1 glāze) biskvītam un vēl ½ olu baltumam
Olas – 8 gab. (ja lielas, var mazāk)
Milti – 2,5 glāzes
Āboli – 1 līdz 2 kg (atkarībā no kūkas pamatnes lieluma) pirms mizošanas
Citronskābe – naža gals
Soda – ½ tējkarote
Kanēlis

Pagatavošana
Vispirms nomizo ābolus, sagriež prāvās daivās un nedaudz apsutina. Citādi neizcepsies, sanāks par cietiem vai biskvīta un olbaltuma kārtai nāksies apdegt. Vēlams izvēlēties miltainākas šķirnes, kuras mazāk sulo. Apsutinot āboli jāpārkaisa ar cukuru, tad it kā mazāk izjūk.
Saputo sviestu (var izkausēt) ar cukuru, sodu un citronskābi, pakāpeniski pievienojot pa vienam olu dzeltenumam. Olu baltumus puto vēlāk atsevišķi. Tad pievieno 2,5 glāzes miltu. Liek veidnē ar noņemamām malām un cep skaisti brūnu.
Kamēr biskvīta kārta cepas, sakuļ olas baltumus ar ½ glāzi cukura stingrās putās. Ja āboli paskābi, cukuru var pielikt vairāk.
Kad pamata kārta izcepusies, izņem no krāsns un karstai liek virsū ābolus. Tos jāliek bagātīgi, lai noklāj visu biskvīta kārtu pietiekami biezā slānī. Ābolu kārtu pārkaisa ar kanēli, kas sajaukts ar nedaudz cukuru. Jāstrādā veikli un aši uz ābolu kārtas jāuzklāj sakultais olbaltums, Veidne būs piepildīta līdz augšai ar "uzviju". Olbaltuma virsu var nobeigt pēc izvēles grubuļainu un ātri atpakaļ krāsnī. Temperatūru samazina uz 120 grādiem un cep, kamēr olbaltuma kārta kļūst viegli brūna.

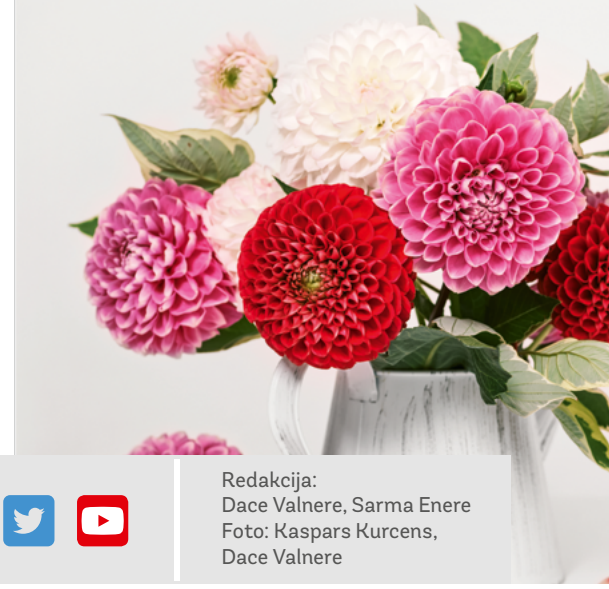
CĒSU KLĪNIKA

APSVEIKUMI

Sirsnīgi sveicam kolēģus, kuri septembrī un oktobrī svin apaļas jubilejas:

Radiologa asistentu **Airu Upani** (2.09.), iekšķīgo slimību nodaļas māsu **Eviju Jurkāni** (4.09.), vecāko radiologa asistentu **Jeļenu Andžāni** (8.09.), grāmatvedības un ekonomikas daļas un galvenā grāmatveža vietnieci **Līgu Siliņu** (10.09.), iekšķīgo slimību nodaļas māsu **Mirdzu Krūmiņu** (23.09.), funkcionālās diagnostikas māsu un sociālo rehabilitētāju **Daigu Lilientāli** (2.10.), dežūrārstu **Daci Lāci** (3.10.), IT sistēmu uzturētāju **Jāni Strazdiņu** (5.10.), galveno medicīnas māsu **Taigu Galeju – Gruntmani**, iekšķīgo slimību nodaļas māsu **Gunu Sīli** (17.10.), radiologa asistentu **Ilonu Dēnavu** (23.10.), reanimācijas un anesteziloģijas māsu **Solvitu Zālīti** (27.10.) un apkopes un veļas dienesta apkopēju **Svetlanu Lēģeri** (31.10.)! Mīļi sveicam arī pediatri **Ingu Strazdu**, kurai jubileja bija 12. augustā!

“Diena ar rudens pieskārienu
Zied saules krāsās – īpaši Jums!
Ņemiet to līdzi, ielieciet vāzē,
Radot vietu, priekam kur plaukt!”



SEKO JAUNUMIEM

www.cesuklinika.lv
https://www.facebook.com/cesuklinika
https://twitter.com/cesu_sia

Redakcija:
Dace Valnere, Sarma Enere
Foto: Kaspars Kurcens, Dace Valnere