



Veselības ministrija

Aktuālā informācija par valsts apmaksātām psihologa konsultācijām pašvaldībās un bērna agrīnu attīstības izvērtējumu

2021. gada 19. maijā

**Valsts apmaksātas
psihologa
konsultācijas
pašvaldībās**



Veselības ministrija

Lai mazinātu COVID-19 pandēmijas izraisītas sekas uz iedzīvotāju psihisko veselību 2021. gada janvārī tika apstiprināts informatīvais ziņojums:

“Par nepieciešamajiem pasākumiem 2021. gadam un turpmāk ik gadu, lai samazinātu ilglaicīgu negatīvo ietekmi uz sabiedrības psihisko veselību, ko rada COVID-19 pandēmija”



Veselības ministrija

No 2021. GADA 10. MAIJA IEDZĪVOTĀJI AR PSIHISKĀS VESELĪBAS SAREŽĢĪJUMIEM VAR SAŅEMT VALSTS APMAKSĀTAS PSIHOLOGU KONSULTĀCIJAS



Jaunais pakalpojums pieejams pacientiem ar noteiktām diagnozēm:

- persona ar **stresu saistītiem traucējumiem** (diagnozes F43.1, F43.2)
- persona ar **neirotikā spektra traucējumiem** (diagnozes F40.0, F41.0, F41.1, F45)
- persona ar **depresiju** (diagnozes F31, F32, F33, F34.1, F06.32, Z73.0)
- persona ar **ēšanas traucējumiem** (diagnoze F50)
- persona ar **uzvedības un emocionāliem traucējumiem**, kas parasti sākušies bērnībā un pusaudža vecumā (diagnozes F90-F98)



Veselības ministrija



Veselības ministrija

KĀ NOTIEK PIETEIKŠANĀS?

Nosūtījumu konsultācijas saņemšanai, izvērtējot pacienta sūdzības un vadoties pēc nozares speciālistu izstrādātā algoritma, var izsniegt:

ģimenes ārsts vai

psihiatrs (bērniem – bērnu psihiatrs)

Sagatavojot nosūtījumu, ārsts to iesniedz pacientam un pacients piesakās pakalpojuma saņemšanai

Ņemot vērā Covid-19 pandēmijas radītos riskus, šīs konsultācijas speciālisti var nodrošināt arī attālināti, izmantojot kādu no interneta platformām



Veselības ministrija

1. SOLIS – KONSULTĀCIJAS SAŅEMŠANA ĢIMENES ĀRSTĀ PRAKSĒ

“GAD-7 pašnovērtējuma skala”

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs saskārties ar kādu no problēmām, kuras nosaukušu?

Viena atbilde rindā

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk kā 1 nedēļu	Gandrīz katru dienu
1. Jūtāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu	0	1	2	3
2. Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu	0	1	2	3
3. Pārmērīgi satraucāties par dažādām lietām	0	1	2	3
4. Bija grūtības atslābināties	0	1	2	3
5. Bijāt tik nemierīgs, ka nespējāt nosēdēt uz vietas	0	1	2	3
6. Viegli kļūvat aizkaitināms	0	1	2	3
7. Jūtāt bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs	0	1	2	3

Punktu skaits:

5 – 9 punkti – viegla trauksme;

10 – 14 punkti – mērena trauksme;

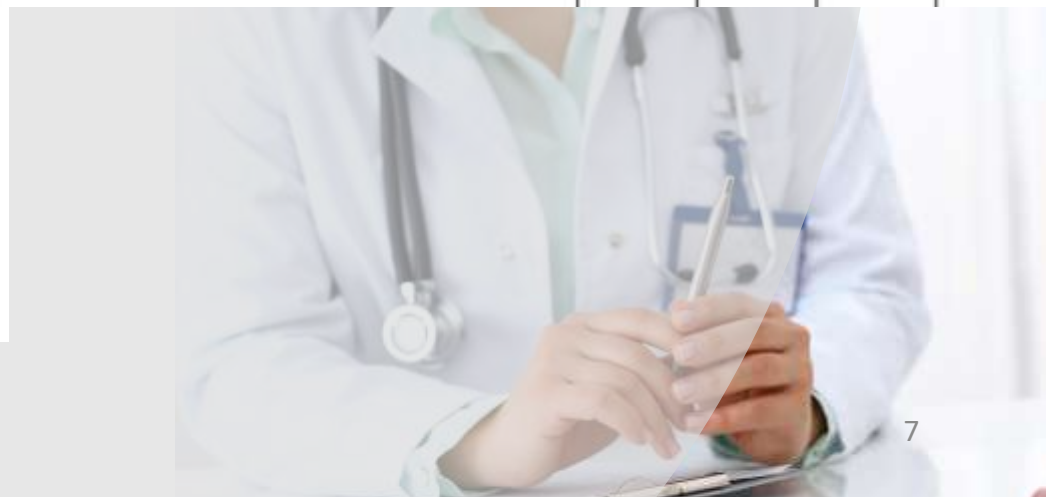
15 – 21 punkti – Smaga ģeneralizēta trauksme

“Pacienta veselības aptauja - depresijas tests (PHQ-9)”

Pacienta vārds: _____

Datums: _____

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs esat izjutis:	Nemaz (0)	Dažas dienas (1)	Vairāk nekā pusi laika (2)	Gandrīz visu laiku (3)
1. Pazeminātu interesi vai prieku par to, ko darāt ikdienā				
2. Nospiestību, nomāktību, bezcerību				
3. Grūtības iemigt, gulēt nakti bez pamošanās vai pārlietu lielu miegainību				
4. Pastiprinātu nogurumu vai enerģijas trūkumu				





Veselības ministrija

1. SOLIS – KONSULTĀCIJAS SAŅEMŠANA ĢIMENES ĀRSTĀ PRAKSĒ

Kā veikt dziļo elpošanu:

- **Apgulieties vai ērti apsēdieties krēslā**, turot muguru taisnu. Lai sajustu diafragmas kustību, uzlieciet uz vēdera roku vai kādu vieglu priekšmetu (piemēram, papīra lapu) (kad esat apguvis šo vingrinājumu, uz vēdera vairs nekas nav jāliek)
- **Lēni ieelpojiet caur degunu**, lēnām skaitot līdz 4. Ieelpojot sajūti, kā gaiss ieplūst nāsīs, piepilda plaušas, piepilda vēderu. Sajūti, ka uz vēdera uzliktā roka vai priekšmets paceļas.
- **Lēni izelpojiet**, sākot no vēdera un lēnām skaitot atpakaļ no 4 līdz 1 vai lēnām skaitot līdz 6. Izelpai vienmēr jābūt garākai nekā ieelpai.



Veselības ministrija

Kas ar mums notiek krīzē un kā sev palīdzēt?

Krīzei neatkarīgi no tā, kas to izraisījis, vienmēr ir raksturīgi, ka vecās uzvedības stratēģijas un pieejas dzīvei vairs nedarbojas. Ja gribam no krīzes veiksmīgi iziet, mums nākas apgūt jaunus *galā tikšanas* veidus. Ja tas izdodas, tad bieži vien tālāk dodamies jau spēcīgāki, ar resursiem bagātāki. Tomēr, pielāgošanās pārmaiņām prasa laiku. Dod sev to un atgādini, ka visas Tavas reakcijas ir cilvēcīgas un normālas *nenormālā* situācijā.

Progresīvā muskuļu relaksācija

Progresīvā muskuļu relaksācija ir tehnika, kuru ieteicams izmantot intensīvas, atkārtotas un biežas trauksmes vai dusmu situācijās. Tā ietver sistemātisku muskuļu grupu pakāpenisku sasprindzināšanu un atslābināšanu. Sasprindzinot konkrētu muskuļu grupu, dariet to enerģiski, aptuveni 7-10 sekundes. Pēc sasprindzināšanas atbrīvojiet muskuļus - aptuveni 15-20 sekundes. Ieelpojiet, piepildot vēderu, un izelpojiet pēc katras muskuļu grupas sasprindzināšanas.

- **Dziļi ieelpojiet un izelpojiet trīs reizes.** Izelpojot katru reizi iztēlojieties, kā saspringums aizplūst projām no ķermeņa.
- **Sažņaudziet dūres.** Turiet tās sažņaugtas 7-10 sekundes, tad atslābiniet.
- **Sasprindziniet roku augšdelmu muskuļus** (bicepsus), paceļot rokas gaisā un saliecot elkoņus. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet kakla muskuļus**, uzmanīgi nedaudz atliecot galvu atpakaļ. Turiet... atslābiniet.
- **Iespiediet galvu kakla bedrītē** un sasprindziniet kakla priekšējo daļu. Turiet... atslābiniet.





Veselības ministrija

2. SOLIS – NOSŪTĪJUMA SAŅEMŠANA

(Pielikums MK 10.12.2019.
noteikumu Nr. 1452 redakcijā,
kas grozīta ar MK 02.07.2019.
noteikumiem Nr. 300
MK 10.12.2019.
noteikumiem Nr. 61)

IZRAKSTS
no stacionārā / ambulatorā pacienta (vajadzīgo pasvītrot)
medicīniskās kartes¹
(veidlapa Nr. 027/u)

ādes nosaukums/personas vārds, uzvārds un adrese, kam paredzēts izraksts

Ķien. klīniskajam un vesel. psihologam

pacienta vārds, uzvārds _____

_____ kods

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1. KLĪNISKAIS UN VESELĪBAS PSIHOLOGS VAI;
2. KLĪNISKAIS UN VESELĪBAS PSIHOLOGS AR TĀLĀKIZGLĪTĪBU PSIHOTERAPIJĀ, PIEMĒRAM, KOGNITĪVI BIHEIVORIĀLAIS TERAPEITS;
3. ĀRSTS – PSIHOTERAPEITS.

3. SOLIS – SPECIĀLISTA ATRAŠANA

Pacients dodas uz Nacionālā veselības dienesta (NVD) interneta vietni, kurā pieejams speciālistu saraksts

The screenshot shows the website vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veseliba. The navigation menu includes 'Par mums', 'Iedzīvotājiem', 'Aktualitātes', 'Profesionāļiem', and 'Kontakti'. The 'Iedzīvotājiem' menu is circled in red, with an arrow pointing to the 'Speciālistu saraksts' link in the left sidebar, which is also circled in red. The main content area contains the following text:

nepieciešamo terapijas ilgumu līdz 10 valsts apmaksātām vizītēm. Ņemot vērā Covid-19 pandēmijas radītos riskus, šīs konsultācijas speciālisti var nodrošināt arī attālināti, izmantojot kādu no interneta platformām.

Valsts apmaksātas psihiskās palīdzības konsultācijas sniedz kliniskie un veselības psihologi, kliniskie un veselības psihologi ar tālākizglītību psihoterapijā un ārsti-psihoterapeiti.

Speciālistu saraksts, kuri sniedz konsultācijas:

- PDF [Kliniskie un veselības psihologi](#) [download] [warning]
- PDF [Kliniskie un veselības psihologi ar tālākizglītību psihoterapijā](#) [download] [warning]
- PDF [Ārsti-psihoterapeiti](#) [download] [warning]



Veselības ministrija

4. SOLIS – SAZIŅA AR SPECIĀLISTU



PACIENTS IZVĒLAS SPECIĀLISTU UN SAZINĀS AR VIŅU PAR TĀLĀKO SADARBĪBAS GAITU



Klīniskie un veselības psihologi

Pakalpojumu sniedzēja nosaukums / ārstniecības iestādes nosaukums	Pakalpojuma sniedzēja vārds, uzvārds	Pacientu vecums, kam var sniegt pakalpojumus	Terapijas metodes psiholoģiskās un / vai psihoterapētiskās palīdzības pakalpojumu sniegšanai	Pakalpojuma sniegšanas adrese	Kontaktārunis	E-pasta adrese	Platforma attālinātām konsultācijām
Anastasija Pušņakova - psihologa prakse	Anastasija Pušņakova	No 5-65 g.v.	Klīniskā / veselības psihologa konsultēšana; Krīzes intervence	Liepājas iela 34, Rīga, LV-1002	25963800	psihologakonsultacija@gmail.com	Zoom, Skype, Whatsapp, Microsoft Team
Iveta Pletčere-Muižniece - psihologa prakse	Iveta Pletčere-Muižniece	No 18-99 g.v.	Klīniskā / veselības psihologa konsultēšana; Krīzes intervence	Katrīnas laukums 1, Tukums, LV-3101	26484080	ziedoni.iveta@e-apollo.lv	Zoom, Skype, Whatsapp, Microsoft Team
Magdalēnas Pranaites privātprakse, Sabiedrība ar ierobežotu atbildību	Magdalēna Pranaite	No 18 g.v.	Klīniskā / veselības psihologa konsultēšana; Krīzes intervence	Aleksandra Čaka iela 83/85, Rīga, LV-1011	28015852	pranaitemagdalena@inbox.lv	Microsoft Team, Skype, Messenger
Sarmīte Jaševa - psihologa prakse	Sarmīte Jaševa	No 3 g.v.	Klīniskā / veselības psihologa konsultēšana; Krīzes intervence	Nākotnes iela 2, Jēkabpils, LV-5201	29222310	sarmitejaseva@inbox.lv	Zoom, Whatsapp, Microsoft Team



Veselības ministrija

JAUNĀ PAKALPOJUMA PIEEJAMĪBA REĢIONOS

VISI SPECIĀLISTI KONSULTĀCIJAS NODROŠINA
ARĪ ATTĀLINĀTI, TĀPĒC ARĪ REĢIONOS ŠIS
PAKALPOJUMS IR PIEEJAMS



- ✓ Zoom;
- ✓ Skype;
- ✓ Microsoft Teams;
- ✓ www.doconline.lv u.c.;
- ✓ **Saskaņojot ar klienta prasmēm un iespējām**



Veselības ministrija

5-10 KONSULTĀCIJAS – KO DARĪT TĀLĀK?

1. Pēc konsultāciju sesijas saņemšanas speciālists izsniedz **sadarbības pārskatu**, ko pacients nogādā ģimenes ārstam;
2. Ģimenes ārsts izvērtējot sniegtās rekomendācijas un pacienta psihiskās veselības stāvokli **var izsniegt nosūtījumu pie psihiatra vai bērnu psihiatra**;
3. Ja ārstniecības procesā psihiatrs lemj par psihologa vai psihoterapeita iesaistes nepieciešamību, viņš piedāvā iespēju saņemt **psihologa konsultācijas savas multidisciplinārā komandas ietvaros** (jā šāda iespēja tiek nodrošināta) vai sagatavo nosūtījumu valsts apmaksātu konsultāciju saņemšanai pie kāda no iepriekš minētajiem speciālistiem.



Veselības ministrija

SPECIĀLISTU SKAITS

17 klīniskie un
veselības
psihologi ar
tālākizglītību
psihoterapijā

45 klīniskie un
veselības
psihologi

1 ārsts-
psihoterapeits

63
speciālisti

! Tuvākajā laikā jauna atlase

**Maija beigās sekojiet līdzi jaunumiem
Nacionālā veselības dienesta mājas
lapā – www.vmnvd.gov.lv sadaļā
Profesionāļiem > Aktualitātes.**

**Līdz ko redziet paziņojumu –
PIESAKIETIES!**

Jautājumu gadījumā
lūgums kontaktēties ar
Elīnu Engelbergu,
telefona numurs
67387671 vai epastā
[Elina.Engelberga@vmnvd
.gov.lv](mailto:Elina.Engelberga@vmnvd.gov.lv)



*Pakalpojums ir pieejams
gan bērniem, gan
pieaugušajiem*

**VISI SPECIĀLISTI PACIENTUS GATAVI
KONSULTĒT ARĪ ATTĀLINĀTI KĀDĀ
NO INTERNETA PLATFORMĀM**

**ŠOGAD NO VALSTS BUDŽETA
LĪDZEKĻIEM PLĀNOTI 1,7
MILJONI EIRO, PAREDZOT, KA
IEDZĪVOTĀJI VARĒS SAŅEMT
VAIRĀK NEKĀ 70 TŪKST. VALSTS
APMAKSĀTU KONSULTĀCIJU**

Pacientu līdzmaksājuma apmērs



- ✓ par apmeklējumu ģimenes ārstu praksē – 1 vai 2 eiro apmērā;
- ✓ par iepriekšminēto speciālista konsultāciju pacienta līdzmaksājums nav jāveic

Bērnū agrīnās attīstības izvērtēšana



Veselības ministrija

Bērnu agrīnās attīstības izvērtēšana nepieciešamība

2020. gada 1. oktobrī Saeima pieņēma grozījumus Bērnu tiesību aizsardzības likuma 12.panta otrajā daļā, paredzot ieviest agrīnu attīstības izvērtējumu bērniem primārās veselības aprūpes līmenī.

Tādējādi noteikts pienākums valstij no 2021.gada 1.jūlija nodrošināt agrīnu attīstības izvērtējumu visiem bērniem no 1.5 līdz 3 gadu vecumam.

- ✓ *savlaicīga attīstības traucējumu diagnostika;*
- ✓ *mērķtiecīga bērnu vecumu grupu atlase;*
- ✓ *vienota metode, balstoties uz jaunāko Latvijas speciālistu apkopoto literatūru;*
- ✓ *efektīva esošo resursu izmantošana;*
- ✓ *iespējamo speciālo vajadzību atpazīšana.*



Veselības ministrija

Paredzamie pasākumi

VIENOTA VEIDLAPA:

APVIENOS TAJĀ BIEŽĀKO ŠAJĀ VECUMĀ ESOŠO ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMU SKRĪNINGU/DIAGNOSTIKU, KO ĢIMENES ĀRSTU PRAKSĒM SAVĀ DARBĀ BŪS IESPĒJAMS IZMANTOT NO 2021. GADA JŪLIJA.

*Par pamatu veidlapas izstrādē ņemti speciālistu izstrādātie algoritms – bērnu neirālās attīstības traucējumi

APMĀCĪBAS:

- ✓ ĀRSTNIECĪBAS PERSONU APMĀCĪBAS;
- ✓ ĪSS MĀCĪBU VIDEO VEIDLAPAS AIZPILDĪŠANAI, TĀM ĀRSTNIECĪBAS PERSONĀM, KURĀM NEBŪS IESPĒJAMS APMEKLĒT PILNO APMĀCĪBU CIKLU.



Veselības ministrija

**Paldies par
uzmanību!**

DIVI MILJONI IEMESLU VAKCINĒTIES



Veselības ministrija

UN KĀDS IR
TAVĒJAIS?

PIESAKIES VAKCĪNAI
MANAVAKCINA.LV,
ZVANOT **8989**
VAI PIE SAVA ĢIMENES ĀRSTA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF PROJEKTS „KOMPLEKSI VESELĪBAS VEICINĀŠANAS
UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI”
(IDENTIFIKĀCIJAS NR.9.2.4.1./16/1/001).