



Komunikācijas pamatfunkcijas

Dziedinošu attiecību veicināšana

Apmainīšanās ar informāciju

Reaģēšana uz emocijām

Nenoteiktības vadīšana

Lēmumu pieņemšana

Pacienta pašregulācijas spējināšana

Saruna

Aktīva klausīšanās

Atvērti jautājumi

Jautāt pirms stāstīt

Emocijas pirms faktiem

Klusums

Informācija internetā

Kam pieder interneta lapa? (.edu, .org, .gov, .com vai .biz)

No kurienes nāk informācija? Kas ir informācijas avots? Vai ir atsauce uz oriģinālo avotu?

Vai informāciju ir pārbaudījis jomas eksperts?

Cik bieži informācija tiek atjaunota?

Vai interneta lapa prasa informāciju par Jums?
Kādam nolūkam?

Grāmatas

Vai autors ir jomas eksperts?

Vai grāmatu ir recenzējis jomas eksperts?

Vai grāmata publicēta pēdējo piecu gadu laikā?

Vai grāmatā aplūkoti dažādi viedokļi?

Vai grāmatā ir izmantotās literatūras saraksts?

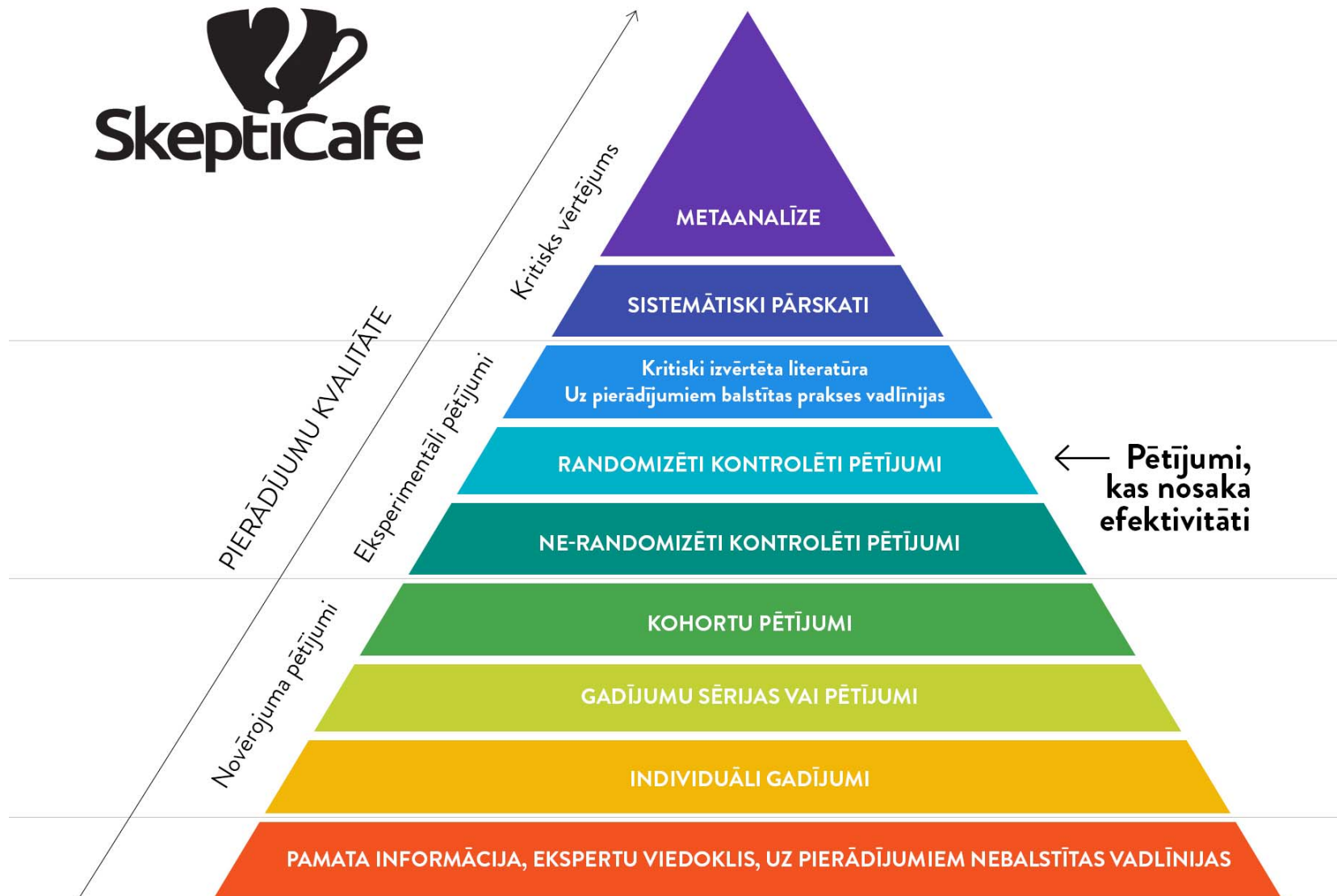
Raksti
(internetā,
žurnālos u.c.)

Vai autors pārzina šo
jautājumu?

Vai rakstu rakstījis eksperts?

No kurienes nāk informācija?

Vai rakstā ir atsauce uz
oriģinālo avotu?



Kā atrast ticamu informāciju?

Saites no uzticamām interneta lapām

Brīdinājumi:

- Solījumi: “svarīgs zinātnisks atklājums”, “brīnumaina ārstēšana”, “slepena sastāvdaļa”, “sens līdzeklis”
- Apgalvojumi, ka produkts var izārstēt plašu slimību klāstu (neviens produkts to nevar izdarīt.)
- Stāsti par cilvēkiem, kuriem ir bijuši pārsteidzoši rezultāti, bet par to nav zinātnisku datu
- Apgalvojumi, ka produkts ir pieejams tikai no viena avota, it īpaši, ja Jums ir jāmaksā iepriekš
- Vietnes, kurās nav norādīts uzņēmuma nosaukums, adrese, tālruņa numurs un cita kontaktinformācija

Citu pacientu pieredzes stāsti

Atbalsta grupas

Vienmēr jāatceras,

ka tiešsaistē vai citur atrodamā informācija

nedrīkst aizstāt medicīnisko padomu



Psihohigiēna

Izpratne par sevi

Sekošana savām domām un izjūtām

Dalīšanās ar savām izjūtām un (atbildību)

Rūpes par sevi

Personiskās filozofijas attīstīšana

Pašregulācija – sekošana savām emocijām

Pašrefleksija

Pacienta negatīvo emociju akceptēšana

Balanss starp darbu un mājām