



**BUKLETS  
ESMU KĻŪDĪJIES! KO  
TĀLĀK?**

# KĻŪDAS

**Kļūdīties ir cilvēcīgi!** Daudzi šo noteikti ir dzirdējuši un, brīdī, kad kāds tuvs cilvēks vai kolēģis kļūdas, iespējams to arī saka, bet kā ir ar savām kļūdām? Cik līdzjūtīgi esam pret tām?

**Šajā mēnesī aicinām pievērst uzmanību nevis tikai pašu kļūdu esamībai mūsu ikdienā, darbos, privātajās dzīvēs, bet tieši tam, kā mēs pret tām attiecāties, kā mēs viens otram palīdzam un, kā varam mācīties no pieredzes.**

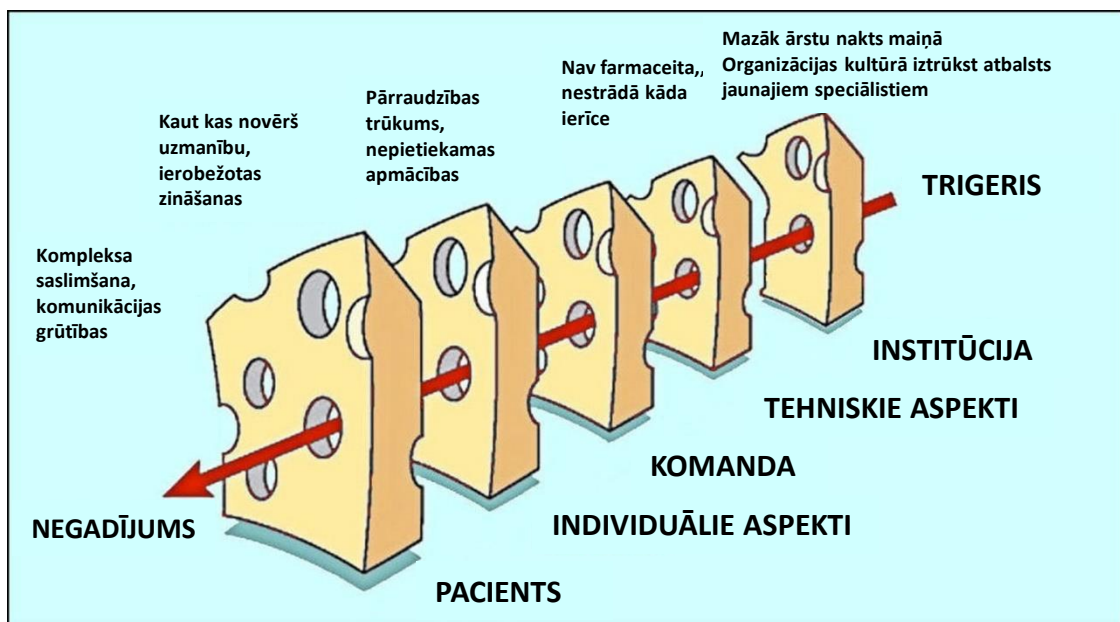
Iespējams, ka šo lasot, nāk prātā dažādas domas – «medicīnas kļūdas var dārgi maksāt», «te nav vietas kļūdām», «sods vai bailes no tā liek mums būt uzmanīgākiem», «es jau nu negribētu nonākt pie ārsta, kurš varētu kļūdīties»...

Un protams, medicīnas jomā kļūdu cena var būt daudz dārgāka nekā citās jomās. Un neviens no mums negribētu būt tas pacients, kurš cieš no kādas kļūdas. Bet realitātē cilvēks nav robots. Kļūda bija, ir un būs. **Te jāatceras, ka daudzas kļūdas notiek ne jau tāpēc, ka kāds kādam vēlētu ļaunu, bet tamdēļ, ka ir pārslodze, resursu trūkums, bailes prasīt palīdzību, bailes atzīt nezināšanu un bailes no soda.**



# KĻŪDAS

Bieži vien, analizējot kļūdas, varam izmantot šādu «Šveices siera modeli» (Gartrell, B., & White, B., 2021, adaptēts no Reason, 2000). Tas palīdz ieraudzīt notikumu secību un cēloņsakarības. Tipiski, katram līmenim būtu jāaptur/ jāmazina kļūdas rašanās iespējamība. Tomēr, sieram ir caurumi, tāpat arī organizācijās ir kādi «caurumi», kuru dēļ veidojas šo notikumu ķēdes, kas aizved pie kļūdām. Ja komandā, nodaļā vai visā organizācijā regulāri notiek kādas kļūdas, nevis jāsāk meklēt to vienu «vainīgo», bet jāpēta, kas notiek katrā līmenī un, kā vispār nonāk līdz tādām kļūdām.



**Tātad – droša un sakārtota darba vide ir svarīgs faktors, lai jau preventīvi pasargātu no kļūdām. Ko tā ietver?**

- Kompetentu vadību
- Labu, uzticamu un labi uzturētu aprīkojumu
- Kvalificētu komandu
- Skaidru saziņas protokolu, īpaši nodot maiņas/ darbus
- Saprātīgus darba grafikus
- Darba vietas (telpas, virsmas, u.c.) pārdomātas, ar skaidriem norādījumiem par vēlamu darbu, kārtību
- Visi strādā kopā, lai pasargātu un novērstu viens otra kļūdas

(Weller et al., 2014)

# KĻŪDAS

## DAŽAS BARJERAS MEDICĪNAS JOMĀ, KAS BREMZĒ LAIKUS ZIŅOT PAR KĻŪDĀM

- Vainošanas, sodīšanas un kaunināšanas kultūra
- Dažāda līmeņa bailes – no pārmetumiem, no pacientu attieksmes vai no tā, kā pacienti tālāk uztvers konkrēto speciālistu
- Bailes no juridiskās atbildības, pārliecība, ka kļūdu atklāšana pacientiem novedīs pie tiesas prāvām
- Neskaidrības par to, kas īsti tiek definēts kā kļūda un, kas nē
- Neskaidrība par to, kā jāziņo (vadlīnijas, protokols) un neskaidrība attiecībā uz to, par kādiem incidentiem būtu jāziņo
- Nedrošība par to, vai saņems nepieciešamo atbalstu no kolēģiem, vadības
- Bailes, kā tas ietekmēs tālāko profesionālo darbību
- Kultūra, kurā kļūdas mēģina slēpt, nevis risināt un meklēt veidus, kā tās maksimāli samazināt



# KĻŪDAS – mācies sev piedot!

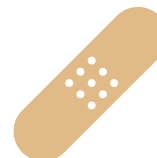
## JA ESI PIEĻĀVIS KĻŪDU, MĀCIES SEV PIEDOT!

**Akceptē vainas apziņu kā vienu no emocijām** – tā var palīdzēt būt empātiskam, jo ļauj saprast, kā mūsu rīcība var ietekmēt kādu citu. Tā ir svarīga emocija un pirmais solis ir akceptēt – «Jā, es tā jūtos».



**Trenē līdzjūtību pret sevi** - ko tu teiktu, ja tavā vietā būtu labs draugs? Sevis tiesāšana par to, ko esi izdarījis, nepalīdz atrisināt problēmu (lasi vairāk par līdzjūtību bukleta nākamajās lapās).

**Ļauj ievainojumam sadzīt** – dod laiku, akceptē, ka kādu brīdi atmiņas par pieredzēto būs spilgtas un atgriezīsies. Bet «nekasi rētu» katru mīļu brīdi!



**Lūdz piedošanu** - vainas apziņa vedina izvairīties. Mēs labprātāk sevi sodām un slēpjamies, nekā atklājamies un atrisinām problēmu. Piedošanas lūgšana ir svarīgs solis, lai ietu uz priekšu!

**Tūlītējs atbalsts sev** – nomazgā rokas, seju, ieej dušā, ieelpo svaigu gaisu, izdzer lēnām glāzi ūdens. Ja konkrētajā situācijā tas ir iespējams, paņem pauzi, nedaudz parūpējies par sevi, pirms izlem kā tālāk rīkoties.



**Mācies no iepriekš pieļautajām kļūdām**, plānojot, kā rīkosies līdzīgā situācijā nākotnē.

# KĻŪDAS – pieskati savas domas!



## STRĀDĀ AR SAVĀM DOMĀM!

Uzdod sev jautājumus, kad Tevi ir pārņēmušas spēcīgas, negatīvas, nepalīdzošas domas un pašpārmetumi. Īpaši, ja tās domas atgriežas, ja tās nepalīdz tālāk darboties produktīvi un risināt notikušo problēmu.

- Vai es nejaucu domas ar faktiem? Kādi ir fakti, kas pierāda domas?
- Vai es neveicu pārsteidzīgus secinājumus?
- Kādi ir ieguvumi un zaudējumi, ja šādi domāju?
- Vai es gadījumā nepielietoju dubultos standartus? (piemēram, citi var kļūdīties vai būt emocionāli, bet es nedrīkstu pieļaut kļūdas vai parādīt savas emocijas)
- Vai es mēģinu prognozēt nākotni, nevis to eksperimentāli pārbaudīt?
- Vai es gadījumā nevēršu savu uzmanību tikai uz negatīvajiem aspektiem? Vai es domāju tikai melnbaltās kategorijās?
- Vai es nosodu sevi kā cilvēku pamatojoties uz vienu notikumu?

## PIERAKSTI UN IZPĒTI DOMU!

Palīdzoša var būt šādas tabulas rakstīšanā, kur mēģinām novērtēt, kādi fakti patiešām apstiprina domas un kādi tomēr tas pilnībā vai daļēji apgāž. Bieži vien mūsu domas nav līdz galam objektīvas un atbilstošas reālajiem faktiem. Mērķis ir domas balansēt un atrast tādas, kas ir palīdzošākas un atbilstošākas realitātei.

*DOMA: «Es esmu slikts darbinieks!»*

*JAUTĀJUMI: Vai es nejaucu domas ar faktiem? Kādi ir fakti, kas pierāda domas?*

FAKTI PAR	FAKTI PRET
Es nesavaldīju emocijas un vakar dusmīgāk atbildēju pacientam	Es pārējiem pacientiem vakar atbildēju pieklājīgi un mierīgi
Es vakar ieviesu kļūdu aizpildot dokumentu	95% laika es neieviešu nekādās kļūdas dokumentos
Es pagājušā nedēļā nokavēju darba sākumu	Es 4 no 5 dienām ierados laikus, es kopumā darbu nekavēju

**ALTERNATĪVĀS JEB PALĪDZOŠĀS DOMAS:** *Es dažreiz kļūdos, bet vairumā laiku es labi pildu savus pienākumus. Dažreiz man ir spēcīgākas emocijas, bet es kopumā labi tieku galā ar grūtām situācijām un savām emocijām. Es cenšos būt atbildīgs darbinieks un ikviens kādreiz ir nokavējis kaut ko. Tas ir izņēmums, nevis ikdiens.*

# KĻŪDAS – es līdzjūtīgs pret sevi!

## ATTIECIET PRET SEVI AR LĪDZJŪTĪBU!

- Līdzjūtība vai iejūtība pret sevi (self-compassion, angļu val.) ir prasme būt pret sevi iejūtīgam, saprotošam un atbalstošam.
- Tā vietā, lai skarbi sevi kritizētu par kādiem trūkumiem, neveiksmēm vai neizdošanos, sniedz sev sapratni, siltumu un pieņemšanu.

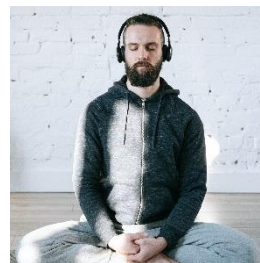


## Līdzjūtība pret sevi ietver trīs pamata elementus:



**Laipnu, iejūtīgu attieksmi pret sevi, tāpat arī pret kļūdām vai nepilnībām.** Sev atgādināt, ka neviens nav perfekts un ideāls. Laipnā attieksme ir mūsu iekšējā runa, kā runājam ar sevi dažādos grūtos brīžos.

**Apzinātību.** Spēju pamanīt un novērot savas domas, emocijas, apkārt notiekošo. Bet nesaplūstot ar to. Spēt apzināties un pateikt sev – tas ir grūti, es piedzīvoju lielu stresu, man ir bail.



**Mūsu cilvēciņas apzināšanos.** Atpazīt, ka tas ko jūtam un, kas notiek, ir neizbēgama daļa no cilvēka dzīves un būtības. Apziņa, ka visdrīzāk tā justos arī citi cilvēki, ja piedzīvotu līdzīgu situāciju, līdzīgas grūtības. Mēs visi kļūdamies, mēs visi sastopamies ar ciešanām.

**LĪDZJŪTĪBA NAV SEVIS ŽĒLOŠANA, VAI IZVAIRĪŠANĀS NO ATBILDĪBAS UZŅEMŠANĀS.** Tā ir prasme attiekties pret sevi iejūtīgi un cieņpilni, bez nevajadzīgas kritikas vai sodīšanas. Atbalsts un iedrošinājums patiesībā palīdz labāk risināt grūtības un mācīties no kļūdām.

# KĻŪDAS – esi līdzjūtīgs pret sevi!

## TEHNIKAS, LAI VEICINĀTU LĪDZJŪTĪBU PRET SEVI!

### TEHNIKA - KO TU TEIKTU DRAUGAM?



1. Iedomājies kādu nesenu, grūtu vai stresa pilnu situāciju.



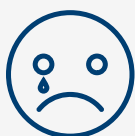
2. Ko Tu teiktu draugam, ja viņš būtu šādā situācijā?



3. Mēģini tagad pateikt sev līdzīgi, kā Tu teiktu sev mīļam draugam.

### TEHNIKA – PAUZE LĪDZJŪTĪBAI PRET SEVI

Iedomājies kādu nesenu, grūtu situāciju. Iespējams Tu atminies kā juties, ko jūta Tavs ķermenis. **Tagad saki sev:**



*Šis ir ciešanu pilns brīdis.  
Šis ir grūts brīdis.  
Tas sāp.  
Tas ir stresaini.*



*Ciešanas/ grūtības ir daļa no dzīves.  
Citi cilvēki ir jutušies līdzīgi.  
Mēs visi kādā dzīves brīdī piedzīvojam grūtības.*



*Es centīšos būt iekļūstīgs pret sevi.  
Es centīšos būt pieņemošs.  
Es centīšos būt pacietīgs.  
Lai man izdodas būt stipram.*



# KĻŪDAS



**Vienīgā patiesā kļūda - nelabot savas pielaistās kļūdas.**

**/Konfūcijs/**

Drosmi piedot, labot to, kas labojams un spēku dzīvot uz priekšu!

[Droši meklē idejas arī šajā bukletā par «Dzīvesspēku»!](#)

Informācijas resursi:

Gartrell, B., & White, B. (2021). Surviving clinical errors in practice. *New Zealand Veterinary Journal*, 69(1), 1-4.

<https://www.verywellmind.com/how-to-forgive-yourself-4583819>

<https://psychcentral.com/lib/tips-to-forgive-yourself#tips-for-self-forgiveness>

<https://self-compassion.org/>