

Kas Tev jāzina par dzīvi sociālās aprūpes centrā

(dažreiz to sauc arī par pansionātu)

Tu esi nonācis sociālās aprūpes centrā.
Sociālās aprūpes centru var saukt par Centru.
Turpmāk šeit būs Tava mājvieta.



Centra darbinieki rūpēsies par Tevi.
Centra darbinieki sniegs Tev palīdzību visos jautājumos.
Tā Tu šeit jutīsies droši un ērti.

Centra, kurā es tagad dzīvoju, nosaukums ir

Centrs atrodas

(lūdzu ieraksti Centra adresi)

Kas Tev būs pieejams Centrā?

Centra darbinieki Tev pastāstīs, kā ikdienā strādā Centrs.

Centrā ir jāievēro noteikumi.

Centrā ir noteikts dienas režīms.

Dienas režīms ir svarīgs visiem Centra iemītniekiem.



Tev būs jāparakstās par to, ka Centra darbinieki Tev ir pastāstījuši par Centrā esošo kārtību.

Parakstoties Tu piekrīti Centra noteikumiem
un apsoli tos ievērot.

Noteikumi ir jāievēro, lai visiem būtu droši šeit dzīvot.

Centrā notiek kopējās sapulces.

Sapulcēs izrunā svarīgas lietas par notikumiem Centrā. Centra darbinieki Tev pateiks, kad un kur notiks sapulces. Par sapulču norisi Tu varēsi izlasīt arī uz informācijas dēļa.

Informācijas dēlis atrodas Centrā visiem redzamā vietā.

Tu vari atrast dažādu svarīgu informāciju.

Ja Tu nezini, kur atrodas informācijas dēlis, pajautā Centra darbiniekiem.

Centrā Tev būs mājīgi apstākļi

Katram iemītniekam ir sava istaba.

Ja ir tāda iespēja, Tu vari savā istabā dzīvot viens.

Tu vari dzīvot vienā istabā kopā ar citiem iemītniekiem – Taviem istabas biedriem.



Savā istabā Tu vari izvietot savas drēbes un higiēnas piederumus.

Savā istabā Tu vari izvietot savas mīļākās mantas un citas Tev svarīgas lietas, piemēram, televizoru, radio, grāmatas.

Pirms istabā ievieto savu televizoru, vienojies ar istabas biedriem.

Tu vari lūgt, lai darbinieki palīdz Tev mājīgi iekārtot istabu.

Par kārtību savā istabā vari rūpēties Tu pats.

Par Tavas istabas tīrību vienmēr parūpēsies darbinieki.

Tu saņemsi tīru gultas veļu un dvieļus, un darbinieki tos regulāri mainīs.

Tu vari lūgt darbiniekiem izsniegt Tev arī citas lietas, lai Tev būtu ērti dzīvot savā istabā.

Centrā Tev būs ēdienreizes

Tev būs vismaz četras ēdienreizes dienā.
Obligāti jābūt arī siltajam ēdienam.
Dažiem Centra iemītniekiem var būt īpaša diēta.



Maltītes Tu vari ieturēt ēdamzālē.
Ēdamzālē maltīti ieturēsi kopā ar citiem iemītniekiem.

Ja savas veselības dēļ Tu nevari iet uz ēdamzāli, darbinieki Tev atnesīs ēdienu uz Tavu istabu.
Ja nepieciešams, darbinieki palīdzēs un pabaros Tevi.

Vienmēr turi sev līdz ūdeni, lai varētu padzerties. Tas palīdzēs Tev justies labāk un būt veselam.

Centrā Tev būs savs apģērbs

Katram Centra iemītniekam ir savs apģērbs.
Darbinieki rūpēsies, lai Tavs apģērbs būtu ērts, tīrs un kārtīgs.

Tavs apģērbs atbildīs laika apstākļiem.
Aukstā laikā Tev būs silts apģērbs.
Tā Tu varēsi droši doties pastaigās.



Siltajās dienās Tev būs viegls apģērbs.
Tad Tu varēsi baudīt sauli.

Centrā Tev jābūt iespējai ērti tikt uz tualeti un vannu vai dušu.
Visās tualetēs jābūt tualetes papīram, ziepēm un iespējai nomazgāt rokas.



Tev jā rūpējas par savu higiēnu.

Tev ir jābūt iespējai regulāri un pēc nepieciešamības iet dušā vai vannā.

Ja nepieciešams, darbinieki palīdzēs Tev regulāri nomazgāties.



Tavs privātums ir svarīgs.

Citiem iemītniekiem nav jāredz Tavas intīmās vietas un darbības, kad Tu izmanto tualeti, dušu vai vannu.

Ja darbinieki Tev palīdz nomazgāties vai apģērbties, Tev ir jājūtas droši un ērti.

Lai citi neredzētu Tevi kailu, darbinieki izmantos aizslietņus.

Tev katru dienu jātīra zobi.

Tu vari lūgt darbiniekiem iedot Tev zobu birsti un zobu pastu.



Ja Tev beidzies tualetes papīrs vai nolietojusies zobu birste, droši to jautā Centra darbiniekiem.

Centrā gādās par Tavu veselības aprūpi

Tevi regulāri apskatīs Tavs ģimenes ārsts.

Darbinieki rūpēsies, lai nepieciešamības gadījumā

Tu savlaicīgi tiktu pie ārsta vai arī uz slimnīcu.



Ja būs nepieciešams, ārsts izrakstīs Tev zāles.

Darbinieki rūpēsies, lai Tu atceries lietot zāles.

Dzīvojot Centrā, Tu vari tikties ar saviem tuviniekiem un draugiem. Tavi tuvinieki un draugi var regulāri apciemot Tevi Centra telpās.

Ja Centrā ir atsevišķa viesu vai satikšanās istaba, tad ar tuviniekiem un draugiem Tu varēsi tajā tikties.



Ja Centrā nav atsevišķas viesu vai satikšanās istabas, tad vietu, kur tikties ar saviem tuviniekiem un draugiem, Tev parādīs Centra darbinieks.

Ar saviem tuviniekiem un draugiem Tu vari tikties arī Centra teritorijā. Tu vari pastaigāties kopā ar tuviniekiem un draugiem svaigā gaisā.

Ar saviem tuviniekiem un draugiem Tu vari tikties arī ārpus Centra teritorijas. To iepriekš jāsaskaņo ar Centra darbiniekiem.

Tu vari doties ciemos pie saviem tuviniekiem un draugiem.

Ciemošanās vizītes ir jāsaskaņo ar Centra darbiniekiem. Centra darbinieki Tev pastāstīs, kāda ir ciemošanās kārtība.

Centrā Tev būs pieejamas nodarbības

Darbinieki rūpēsies par to, lai Tu varētu uzturēt un uzlabot savas ikdienas prasmes vai arī apgūt kaut ko jaunu.

Centra darbinieki piedāvās Tev dažādas nodarbības. Nodarbības var būt lasīšana, zīmēšana, dziedāšana, dejošana, šūšana.

Tev var piedāvāt arī citas nodarbības.



Uz nodarbībām Tev būs jādodas vai nu patstāvīgi vai arī Centra darbinieku pavadībā.

Nodarbības var būt individuālas tieši Tev vai arī kopā ar citiem Centra iemītniekiem.

Darbinieki rūpēsies, lai Tev Centrā būtu interesanti pavadīt savu brīvo laiku.

Tu varēsi skatīties televīziju, klausīties mūziku, apmeklēt bibliotēku. Tev būs iespēja piedalīties dažādos kopīgajos pasākumos, koncertos. Tu varēsi doties izbraukuma ekskursijās.

Kur Tu vari meklēt palīdzību?

Ja Tevi neapmierina apstākļi Centrā, Tu par to vari ziņot darbiniekiem vai arī Centra vadītājam.

Ja kāds Centra iemītnieks neievēro noteikumus, Tu par to vari ziņot Centra vadītājam.

Tev var būt sūdzība par kāda darbinieka rīcību. Sūdzību Tu vari iesniegt Centra vadītājam.



Visi neskaidrie jautājumi un sūdzības vispirms ir jāizrunā ar Centra vadītāju.

Ja Centra vadītājs Tev nav sniedzis skaidrojumu un palīdzību, Tu vari rakstīt sūdzību Labklājības ministrijai.

Labklājības ministrijas adrese ir Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1331. Tu vari zvanīt Labklājības ministrijai. Tālruņa numurs ir 80205100. Tu vari rakstīt e-pastu. E-pasta adrese ir lm@lm.gov.lv

Tev var būt sūdzības par apstākļiem Centrā. Tad Tu vari rakstīt sūdzību arī Latvijas Republikas tiesībsargam. Latvijas Republikas tiesībsarga adrese ir Baznīcas ielā 25, Rīgā, LV-1010.

Tu vari zvanīt Latvijas Republikas tiesībsargam. Tālruņa numurs ir 67686768.

Tu vari rakstīt e-pastu. E-pasta adrese ir tiesibsargs@tiesibsargs.lv

Ja gadījumā Tu pats nevari uzrakstīt sūdzību vai piezvanīt, Tu vari lūgt palīdzību saviem radniekiem, draugiem vai uzticības personai.

Ja Centrs, kurā Tu dzīvo, ir pašvaldības pārziņā, par notikumiem Centrā Tu vari rakstīt sūdzību arī savai pašvaldībai (adresi un telefona numuru vari lūgt Centra darbiniekiem).

Ja Centrā ir noticis noziegums, piemēram, zādzība vai piekaušana, Tev ir jāvērsas policijā.

Policijas tālruņa numurs ir 110.

Valsts policijas adrese ir Čiekurkalna 1.līnija 1, k-4, Rīga, LV-1026

Tu vari rakstīt e-pastu. E-pasta adrese ir pasts@vp.gov.lv

Ja Tev ir ierosinājums vai sūdzība

Mutiski izstāsti Centra darbiniekam savu ierosinājumu vai arī sūdzību.

Ja nekas nemainās, uzraksti par to un iemet savu ierosinājumu vai sūdzību ierosinājumu un sūdzību kastītē. Tai ir jābūt izvietotai redzamā un pieejamā vietā Centrā. Savu ierosinājumu vai sūdzību vari rakstīt anonīmi vai ar savu vārdu.

Ja viena mēneša laikā Tu neesi saņēmis atbildi, izstāsti savu ierosinājumu vai sūdzību Centra vadītājam. Ja arī tad nekas nemainās, Tu vari rakstīt iesniegumu Latvijas Republikas tiesībsargam.



Tiesībsargam iesniegumu var iesniegt un nosūtīt pa pastu.
Tiesībsarga adrese ir Baznīcas iela 25, Rīga, LV-1010.

Tiesībsargam iesniegumu var iesniegt arī uz vietas Tiesībsarga birojā
no pirmdienas līdz ceturtdienai plkst. 09.00-16.00.

Elektroniski iesniegumu Tu vari nosūtīt uz e-pasta
adresi tiesibsargs@tiesibsargs.lv
iesniegums Tev jāparaksta ar drošu elektronisko parakstu un
jāpievieno laika zīmogs.

Jautājuma uzdošana tiesībsargam

Tu vari tiesībsargam uzdot jautājumus un saņemt atbildes par
notikušiem vai iespējamām cilvēktiesību pārkāpumiem, piemēram,
ja kāds lasa Tev sūtītas vēstules, ieslēdz Tevi vai kādu citu Centra
iemītnieku istabā un neļauj doties pastaigās, Tevi ilgstoši neved pie
ārsta.

Tiesībsarga biroja pārstāvji uz e-pastā uzdotu jautājumu atbild
14 dienu laikā.

Ja iesniedzi elektroniski parakstītu iesniegumu, tad atbildi saņemsi
viena mēneša laikā.

Tiesībsarga biroja e-pasta adrese ir tiesibsargs@tiesibsargs.lv
Tiesībsarga biroja tālrunis konsultācijām: 67686768; 25576154

