

PREIĻU SLIMNĪCAS vēstis

BEZMAKSAS

Redaktora sleja

Šajā vasarā siltais un saulainais laiks mūs ir lutinājis. Bet, gluži kā katru gadu, vasarā pieaug dažādu traumu un negadījumu skaits. Viena no avīzes rakstiem esam vēltējuši neatliekamai medicīniskai palīdzībai un Uzņemšanas nodaļai. Atgādinām - katram Latvijas iedzīvotājam ir tiesības uz savu ģimenes ārstu, jo tikai ģimenes ārsts praksēs reģistrētiem cilvēkiem pieejami likumā noteiktie bezmaksas medicīnas pakalpojumi.

Vasara kā vienmēr ir bagāta ar neskaitāmiem izklaides pasākumiem. Nereti pasākumu reklamām un norises vietās parādās brīdinājumi - "pasākums tiek fotografēts vai filmēts". Tas saistīts ar jauno datu aizsardzības regulu. SIA "Preiļu slimnīca" uzglabā lielu daudzumu personas datu, šajā avīzes numurā esam skaidrojuši, kā šī regula turpmāk ietekmēs pacientu un ārstu ikdienu.

Viena no mūsu uzņēmuma prioritārajām jomām ir ginekoloģija, dzemdniecība un reproduktīvā veselība. Vienmēr aktualizējam tēmas, kas saistītas ar sievietes veselību. Šajā avīzē - Krūts vēža agrīnā diagnostika un skrīnings, jaunais histeroskops un informatīvs materiāls par bezmaksas māmiņu skolas nodarbībām.

Šis ir SIA "Preiļu slimnīca" izdevuma "Preiļu slimnīcas vēstis" jubilejas numurs, jo tieši augustā aprit gads, kopš izdodam avīzīti. Sākot ar šo numuru ieviešam jaunu sadaļu - Vingro mājās ar Fizioterapeitu. Tuvojoties rudenim uzturēsim sevi formā, regulāri sportosim un problēmu gadījumā meklēsim palīdzību pie profesionāļiem, jo SIA "Preiļu slimnīca" devīze - Mēs strādājam jūsu veselībai!

Anete Urka,
SIA "Preiļu slimnīca"
sabiedrisko attiecību
speciāliste

Veselības aprūpes pakalpojumu organizēšanas un samaksas kārtība

Šobrīd saskaņošanas stadijā ir Ministru kabineta noteikumu projekts "Veselības aprūpes pakalpojumu organizēšanas un samaksas kārtība" (VSS- 805), kas aizstās Ministru kabineta 2013. gada 17. decembra noteikumus Nr.1529 "Veselības aprūpes finansēšanas un organizēšanas kārtība".

Noteikumu projekta mērķis ir veidot Veselības aprūpes finansēšanas likumā ietvertajam deleģējumam atbilstošu veselības aprūpes pakalpojumu organizēšanas un samaksas kārtību. Tāpat noteikumu projekts paredz definēt valsts apmaksātās medicīniskās palīdzības minimumā ietilpstošos, kā arī valsts obligātajā veselības apdrošināšanas ietvaros nodrošināmos veselības aprūpes pakalpojumus.

Latvijas slimnīcu biedrība, kuras sastāvā ir arī SIA „Preiļu slimnīca”, aktīvi ir piedalījies un piedalās šo noteikumu izstrādē un saskaņošanas procesā, īpaši aktualizējot jautājumu par veselības aprūpes pakalpojumu tarifu pārskatīšanu atbilstoši esošajai tirgus situācijai un prasībām, kas katru

gadā pieaug (datu aizsardzības, darba drošības, ugunsdrošības noteikumi u.c.), un ir saistoši veselības aprūpes uzņēmumam.

Latvijas slimnīcu biedrība tuvākajā laikā arī plāno tikšanos ar 13. Saeimas deputātu kandidātiem par jautājumiem, kas skar veselības aprūpi. Piedāvāju nedaudz apkopotu informāciju no Centrālās vēlēšanu komisijas mājas lapā publicētajām programmām:

„Progresīvie”: „Veselības politikā pacienta interesēm ir jābūt pirmajā vietā. Sakārtosim veselības aprūpes sistēmu, panākot pakāpenisku veselības aprūpes finansējuma palielinājumu līdz 8% no iekšzemes kopprodukta. Uzlabosim veselības aprūpes pieejamību, nosakot kvalitātes standartus un maksimāli pieļaujamo rindu ilgumu (30 dienas - pie speciālista; 90 dienas - plānveida operācijām). Medikamentu cenu samazināšanai likvidēsim aptieku skaita ierobežojumus un nodrošināsim godīgu konkurenci medikamentu tirgū.”

„LSDSP/KDS/GKL”: „Veselības pamats - uz veselīgu dzī-

vesveidu orientēta sabiedrība. Veicot strukturālas pārmaiņas sistēmā, veidot iespējami labāku un efektīvāku veselības aprūpi, pietuvinātu pacienta dzīves vietai, vajadzībām un vēlmēm, sniegt perspektīvu pacientiem un dot iespēju iegādāties lētākus medikamentus.”

„Saskaņa” sociāldemokrātiskā partija: „Palielināsim veselības aprūpes finansējumu ilgtermiņā līdz 7% no IKP. Izveidosim iedzīvotājiem un mediķiem saprotamu veselības aprūpes sistēmu, kas noteiks valsts, pašvaldību un iedzīvotāju tiesības un pienākumus. Nodrošināsim visu resursu, tostarp cilvēkresursu, racionālu izmantošanu un atjaunošanu. Samazināsim rindas uz veselības pakalpojumiem, uzlabosim reālu pieejamību speciālistiem. Samazināsim pacientu iemaksas, paplašināsim kompensējamo medikamentu pieejamību. Novērsīsim medikamentu nepamatotu sadārdzinājumu, atbalstot pašvaldības municipālo aptieku izveidē.

Attīstībai / Parl: „Taisnīgā Latvijā laba veselības aprūpe

bez garām rindām ir pieejama visiem. Par veselības aprūpi ikvienam gādā valsts. Pacientu līdzmaksājumi ir divreiz mazāki, bet mediķu algas neliek viņiem emigrēt. Ievērojami samazināt pacientu līdzmaksājumus un atcelt veselības aprūpes ierobežošanas likumu. Divkāršot medicīnas māsu algas.”

Latvijas Reģionu Apvienība: „Kvalitatīvas veselības aprūpes pieejamība reģionos. 5% PVN medikamentiem.”

Jaunā VIENOTĪBA: „Valsts veselības apdrošināšanas sistēma, kurā nauda seko pakalpojuma valsts un privātās ārstniecības iestādēs. Bezmaksas ikgadēja veselības profilakse. Kvalitatīva, pieejama veselības aprūpe visā Latvijā, vienoti Nacionālās veselības standarti. Samazinātas zāļu cenas, ieviešot godīgu konkurenci.”

Politiskā partija „KPV LV”: „Sniegt valstisku atbalstu ģimenes ārstiem, kuri nodrošina pieejamu un savlaicīgu veselības aprūpi un slimību profilaksi. Samazināt medikamentu cenas, liberalizējot farmācijas nozari.”

Zaļo un Zemnieku savie-

nība: „Turpināsim reformas veselības aprūpes pieejamības un kvalitātes uzlabošanai visiem Latvijas iedzīvotājiem, sakārtojot veselības aprūpes iestāžu tīklu un pabeidzot veselības sistēmas ieviešanu, kā arī nodrošinot bezmaksas pieejamību sirds-asinsvadu slimību un vēža agrīnai diagnostikai.”

Jaunā konservatīvā partija: „Finansiālais atbalsts prioritāri efektīvas primārās aprūpes, kā arī profilaktiskā darba ar riska grupām nodrošināšanai. Veselības finansējuma sadalē galvenais faktors - pakalpojumu kvalitāte. Ārstu algas - vismaz 1700 eiro "uz rokas"; māsiņu algas - vismaz 800 eiro "uz rokas". Pārrunas ar medikamentu ražotājiem, panākot vismaz 30 % medikamentu cenu samazinājumu. Ģimenes ārstu kvalitātes kritēriju pamatā - pacientu veselības un dzīvildzes rādītāji.”

Rudens vienmēr ir bijis darbīgs gadalaiks - jauns mācību gads, ražas novākšana, gatavošanās ziemai. Lai mums visiem darbīgi un ražīgi!

SIA "Preiļu slimnīca" valdes priekšsēdētāja Iveta Stare

Vispārīgā datu aizsardzības regula

Vispārīgā datu aizsardzības regula, kas ievieš jaunu pieejamu personas datu aizsardzības jautājumus, stājusies spēkā no 2018. gada 25. maija. Mūsdienās, kad dzīve nav iedomājama bez interneta un viedierīcēm, ar kuru palīdzību cilvēki nepārtraukti dalās ar saviem personas datiem, jaunais regulējums bija nepieciešams.

Personas dati ir viss tas, kas palīdz identificēt cilvēku. Galvenokārt tas ir personas vārds, uzvārds, personas kods, bet personas dati var būt arī jebkas cits, piemēram, datora IP adrese, tautība, politiskie uzskati, atalgojums, vai mums ir bērni, esam precējušies vai neesam. Tā ir visa informācija, kuru saliekot kopā, var saprast, kas esam. Datu regula piešķir cilvēkam daudz vairāk kontroles pār to, kas notiek ar viņa datiem, tiesības noskaidrot, kādiem nolūkiem tos izmanto, un, noteiktos gadījumos, lūgt apstrādi pārtraukt un datus dzēst.

Arī pirms regulas stāšanās spēkā, pacientu datu aizsardzība vienmēr bijusi nozīmīga SIA "Preiļu slimnīca" ikdienas darba sastāvdaļā. Regula būtiski nav

mainījusi līdzšinējos personas datu apstrādes un aizsardzības pamatprincipus. Bez tam pacientu un viņu datu drošības jautājumus jau reglamentē Pacientu tiesību likums, Ārstniecības likums, uz to pamata izdotie Ministru kabineta noteikumi u.c. normatīvie akti. Datu aizsardzību uzņēmumā nodrošina, gan ārstniecības personāls, gan administrācijas darbinieki.

SIA "Preiļu slimnīca" darbinieki ir apmeklējuši vairākus seminārus, kuros tika skaidrota jaunās datu aizsardzības regulas darbība, tika izrunāti problēmjautājumi, kas varētu rasties, piemērojot šo normatīvo aktu. Veselības ministrija organizēja atsevišķu apmācību tieši Veselības aprūpes iestādēm, jo, šo iestāžu rīcībā ikdienā nonāk liels daudzums sensitīvo datu, kuru aizsardzība tiek īpaši stingri reglamentēta. Lai nodrošinātu visaugstākā līmeņa datu aizsardzību, uzņēmumā šobrīd tiek veikts datu aizsardzības audits, kura laikā tiks noskaidrots, kā vēl vairāk samazināt riskus un nodrošināt personas datu konfidencialitāti.

Pacientiem jāsaprot, ka regulas ieviešanai nepieciešams pieņemt racionāli un ar veselo saprātu. SIA "Preiļu slimnīca" tiks ievēroti personas datu aizsardzības pamatprincipi - tiesiskums, taisnīgums, minimalitāte un anonimitāte. Tiesiskais pamats fizisko personu datu apstrādei ir gan likumi un regulas, gan noslēgti līgumi un vienošanās, gan personas piekrišana.

Pacientiem jāņem vērā:

- Ja pacients vēlas saņemt valsts apmaksātus medicīnas pakalpojumus, SIA "Preiļu slimnīca" apstrādā ambulatoru pacientu personas datus, tai skaitā: vārdu, uzvārdu, personas kodu, dzimumu, ārzemnieka identifikācijas kodu, deklarēto dzīves vietu, pacienta diagnozi.
- Lai saņemtu ārstniecības pakalpojumu ambulatori, pacientam ir pienākums uzrādīt personu apliecinošu dokumentu un sniegt augstāk minēto informāciju.
- Slimnīcas personāls, tai skaitā ārstējošais ārsts, telefoniski piederīgajiem sniegs tikai stingri ierobežotu informāciju

par pacienta atrašanos slimnīcā. Tā kā telefoniskā sarunā nav iespējams identificēt personu un ir risks savtīgai vai pat ļaunprātīgai informācijas izmantošanai, jebkādas ziņas par diagnozēm, veselības stāvokli, ārstniecības procesu, prognozi utt. telefoniski netiks sniegtas.

- Pacients pats, iestājoties slimnīcā un kārtējot dokumentāciju, var norādīt savu uzticamības personu un tās kontaktinformāciju, kurai drīkst izpaust informāciju par viņa veselības stāvokli.

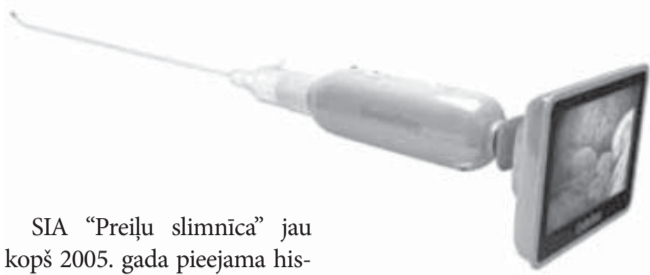
- Ja kāda persona vēlas slimnīcā izņemt sava piederīgā laboratorijas analīžu rezultātus, diagnostisko izmeklējumu slēdzienus, jo pats pacients to nevar izdarīt, normatīvie akti paredz, ka informāciju par pacientu drīkst izpaust tikai ar viņa rakstveida piekrišanu. Tātad - nepieciešama paša pacienta rakstveida iesniegums, norādot uzticības personu. Personas identificēšanai (arī saņemot savu medicīnisko dokumentāciju) der tikai personu apliecinošs dokuments - pase vai ID karte.
- Attiecībā uz bērniem līdz

14 gadu vecumam - tikai māte, tēvs vai cits likumiskais pārstāvis drīkst lemt par ārstniecību vai attiešanās no tās, kā arī būt līdzās bērnam ārstniecības procesā. Visām pārējām personām nepieciešama pilnvara, kas noformējama pie notāra vai pašvaldības bāriņtiesā.

Lai nodrošinātu iespēju noskaidrot sevi interesējošos jautājumus SIA "Preiļu slimnīca" pacientiem un apmeklētājiem piedāvā bezmaksas jurista konsultācijas:

- FIZISKU PERSONU DATU APSTRĀDES UN AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMOS
 - CITOS JURIDISKOS JAUTĀJUMOS, KAS SKAR PACIENTU TIESĪBAS
- Katru ceturtdienu 14:00 - 16:00, 229.kabinētā (poliklīnikas 2. stāvā)
- Tāpat esam izveidojuši e-pastu, ar kura palīdzību varat mums savus jautājumus nosūtīt elektroniski - datu aizsardzība@preiluslimnica.lv
- Līga Stīveniece,
SIA "Preiļu slimnīca" juriste

Histeroskopija



SIA "Preiļu slimnīca" jau kopš 2005. gada pieejama histeroskopija, bet, nu jau trīs mēnešus, uzņēmuma ginekologi J. Bogdanova, J. Kļaviņš un S. Morozova strādā ar jaunu histeroskopijas iekārtu, kas nodrošina vēl precīzāku diagnostiku un vairākas reproduktīvajai veselībai nozīmīgas manipulācijas. "Ginekoloģija un dzemdniecība ir uzņēmuma prioritāro nozaru skaitā, tādēļ ir ārkārtīgi svarīgi mūsu pacientiem nodrošināt precīzākas diagnostikas metodes. Izmeklējumi rada pamatu savlaicīgai un veiksmīgai ārstēšanai. Jaunais histeroskops ļauj mums veikt vairākas manipulācijas, kuras ar iepriekšējo iekārtu veikt nevarēja," skaidro SIA "Preiļu slimnīca" valdes locekle un ginekoloģe Setlana Morozova.

Histeroskopija ir izmeklēšanas metode, kuras laikā ārsts var apskatīt dzemdes iekšpusi (dzemdes dobumu). Histeroskopija tiek veikta, izmantojot teleskopam līdzīgu instrumentu, ko sauc par histeroskopa. Histeroskops tiek uzmanīgi ievadīts dzemdes dobumā caur maksti un dzemdes kaklu. Tas ir savienots ar video kameru, kura nosūta attēlu uz ekrānu. Ārsts redzes kontrolē izmeklē un veic nelielas ķirurģiskas operācijas dzemdes dobumā.

Histeroskopija tiek izmantota, lai atklātu dažādu problēmu cēloņus:

- stipra vai neregulāra dzemdes asiņošana (pirms medicamentozās terapijas nepieciešams veikt histeroskopiju);
- asiņošana starp menstruācijām;
- asiņošana menopauzē;
- neregulāra asiņošana, liekot hormonu aizstājterapiju (HAT);
- spontāni aborti;
- kā arī tiek izmantota, lai veiktu nelielas ķirurģiskas operācijas dzemdes dobumā:
 - polipu noņemšana – nelieli audu izgumi dzemdes dobumā;
 - saaugumu atdalīšana – laukumi, kur dzemdes sienas ir salīpušas kopā;
 - miomas mezglu izņemšana – labdabīgi veidojumi dzemdes dobumā;
 - intrauterinās spirāles izņemšana, ja tā „pazudusi” dzemdes dobumā.

Kas notiek histeroskopijas laikā?

Histeroskopija notiek ar pilnu anestēziju. Tas nozīmē, ka Jūs būsiat aizmigusi procedūras laikā. Histeroskops uzma-

nīgi tiks ievadīts dzemdes dobumā caur maksti un dzemdes kaklu, iepriekš to dilatējot (paplašinot). Dzemdes dobums tiek uzpildīts ar šķidrumu, lai izplestu to un redzamība dzemdes dobumā kļūtu labāka. Veicot nelielas ķirurģiskas operācijas dzemdes dobumā, iegūtais materiāls tiks nosūtīts mikroskopiskai izmeklēšanai. Histeroskopijas beigās histeroskops tiks izņemts no dzemdes dobuma. Histeroskopija parasti ilgst 5 – 30 minūtes.

Kā vajadzētu sagatavoties histeroskopijai?

Histeroskopija tiek veikta vispārējā anestēzijā, tāpēc Jūs nedrīkstēsiet ēst un dzert dažas stundas pirms manipulācijas.

Ko Jūs varētu sagaidīt pēc histeroskopijas?

Jums vajadzēs izgulēties, kamēr izdzīvis anestēzijas pēcefekti. Ieteicams pēc procedūras nešēties pie auto stūres un ideāli būtu sarunāt kādu, kas aizvestu Jūs mājās. Pēc manipulācijas Jūs varētu izjust velkošas sāpes vēdera lejas daļā un Jums varētu būt neliela asiņošana. Asiņošana parasti ir neliela un izbeidzas nedēļas laikā. Lai samazinātu infekcijas risku, Jums vajadzētu lietot higiēniskās paketes ne tamponus. Sāpju gadījumā var lietot pretsāpju līdzekļus, ja nepieciešams.

Kāds ir iespējams manipulācijas risks un blakusefekti?

- asiņošana un sāpes;
- neliels infekcijas risks, šādās situācijās tiek lietoti antibiotiķi;
- dzemdes perforācijas risks (perforācija, jeb „caurums dzemdē” var veidoties arī pie dažādām citām manipulācijām – aborts, dzemdes abrazijs u.c.). Tas nav nekā nopietns, bet Jums vajadzēs palikt slimnīcā līdz vienai dienai.

Jums jāsaņemas ar savu ārstu, ja jums ir:

- temperatūra;
- neizskaidrojama rakstura sāpes vēderā, kuras nepāriet pēc pretsāpju līdzekļu lietošanas;
- pastiprināti izdalījumi no dzimumceļiem ar nepatīkamu smaku;
- stipra asiņošana.

Anete Urka,
SIA "Preiļu slimnīca"
sabiedrisko attiecību speciāliste,
sadarbībā ar SIA "Preiļu slimnīca" ginekologi un valdes locekli Svetlanu Morozovu

No vēža nav jābaidās, vēzis ir jāārstē!*



10. jūnijā Rīgā norisinājās astotais krūts vēža solidaritātes gājiens "Ejam kopā, lai dzīvotu!". Gājiens vijās cauri Rīgas ielām no Brīvības pieminekļa uz Daugavas sporta namu, kur par godu pasākumam, notika labdarības basketbola spēle starp Latvijas un Somijas sieviešu izlasēm. Šogad Krūšu veselības dienā notika apmācības reģionālajām vēstnesēm. Tās ir sievietes, kuras apņemas savā novadā izplatīt informāciju, par krūts vēža agrīno diagnostiku, valsts apmaksāto skrīninga programmu, ārstēšanu un rehabilitāciju.

Tā kā arī Preiļos ik gadu krūts vēzis tiek konstatēts lielam skaitam sieviešu, un kopējie statistikas dati Latvijā liecina, ka bezmaksas krūšu pārbaudes (mamogrāfu) izmanto tikai vidēji 44% sieviešu, kas saņem uzaicinājumu uz šo bezmaksas pārbaudi, arī SIA "Preiļu slimnīca" darbinieki ir iesaistījušies reģio-

nālo vēstnešu programmā un turpmāk regulāri gan informē, gan atgādinās par nepieciešamību veikt pārbaudes. Reģionālo vēstnešu apmācību laikā tika runāts par visiem aspektiem, kas saistīti ar krūts vēzi. Pasākumā ar lekcijām uzstājās - psihoterapeite Marina Brice no Psiholoģijas un Šogad Krūšu veselības dienā speciālistes Madara Nebote un Nelda Karpenska - Allaža un Willow Med, kā arī fizioterapeite Līva Tiesnese no SIA «Laba prakse». Vēstneses arī dzirdēja lekciju par krūšu veselību, ko pasniedza Latvijas Onkologu asociācijas pārstāvi - asoc. prof. Jānis Eglītis un asoc. prof. Alinta Hegmane. Atbalstu pasākumam puda arī Valsts prezidenta sieva Ivetta Vējone.

Onkoloģisko pacientu apvienība "Dzīvības koks" informatīvajos materiālos skaidro: "Krūts vēzis ir biežāk diagnosticētais ļaundabīgais audzējs sievietēm Latvijā. Risks

saslimt ar krūts vēzi ir katrai sievietei valstī. Vēzis sākas, kad piena dziedzerā sūnas dažādu iemeslu dēļ sāk strauji un nepareizi dalīties, ieaugot blakus audos un izplatoties pa ķermeni. Labdabīga audzēja gadījumā konstatē arī šūnu savairošanos, bet process ir lokāls un neizplatās uz apkārtnējiem audiem. Ir ļoti svarīgi atklāt krūts vēzi savlaicīgi – 90% gadījumā, diagnosticējot to agrīnā stadijā, iespējams saglabāt krūti un dzīves kvalitāti." To, ka agrīna diagnostika var glābt sievietes dzīvību un nodrošināt iespējami augstu tālākās dzīves kvalitāti uzsvēr arī onkologi un ikviens medicīnas darbinieks, kas saskaras ar šīs saslimšanas diagnostiku, ārstēšanu vai rehabilitāciju.

"Kampaņa "Pārbaudi krūti, lai dzīvotu!" norisinās jau 8 gadu. Šī gada kampaņas

mērķis ir runāt par savlaicīgas krūts vēža diagnostikas un agrīna krūts vēža ārstēšanas nozīmi, kā arī pievērst uzmanību vīriešu lomai krūts vēža gadījumā. Rozā lentītes simbols šogad ir veidots no rozā kaklasaites, tādējādi uzsvērot, ka iedrošinājums un atbalsts, ko vīrietis var sniegt sievietei, var veicināt gan laicīgu krūts vēža diagnostiku, gan agrīnas ārstēšanas uzsākšanu, kas ir īpaši nozīmīgi, lai ārstēšana būtu iespējami efektīvāka." Vēsta pasākuma organizatori.

* Onkoloģisko pacientu apvienības "Dzīvības koks" sauklis.

Anete Urka,
SIA „Preiļu slimnīca”
Sabiedrisko attiecību speciāliste

Ģimenes ārsts

raksta persona un ģimenes ārsts. Viens vienošanās eksemplārs paliek pie ģimenes ārsta, otrs pie personas.»

Nacionālais veselības dienests informē: "Informāciju par jauno pacientu ārstu piecu darbdienu laikā ievada Nacionālā veselības dienesta vadības informācijas sistēmā. Reģistrācija stājas spēkā nākamajā dienā pēc tās apstiprināšanas Nacionālā veselības dienesta datu informācijas sistēmā.

Pirms došanās reģistrēties gan der zināt, katrs ģimenes ārsts sniedz veselības aprūpes pakalpojumus savas darbības pamatteritorijā, nodrošinot savā pacientu sarakstā reģistrēto pacientu veselības aprūpi. Līdz ar to pacients, lai veiktu reģistrāciju, ģimenes ārstu izvēlas atbilstoši savai faktiskajai dzīvesvietai. Taču ģimenes ārsts savā pacientu sarakstā reģistrētam pacientam var sniegt vese-

libas aprūpes pakalpojumus arī ārpus savas darbības pamatteritorijas, par to rakstiski vienojoties ar pacientu.

Lai noskaidrotu, kuru ģimenes ārstu darbības pamatteritorijā ietilpst personas faktiskā dzīvesvieta, var izmantot Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 (darba dienās no plkst. 8.30 līdz plkst.17.00) vai arī ar nepieciešamo informāciju iepazīties Nacionālā veselības dienesta mājaslapas sadaļā «Veselības aprūpes pakalpojumi» – «Ģimenes ārsti» – «Ģimenes ārsti pēc teritorijas».

Kā noskaidrot savu ģimenes ārstu?

Personām, kas ilgus gadus nav vērsušas pie ģimenes ārsta un vairs viņu neatminas, ir divi veidi, kā to noskaidrot – ar interneta starpniecību vai klā-

tienē, vērstoties kādā no Nacionālā veselības dienesta teritoriālajām nodaļām.

Šobrīd ģimenes ārstu iespējams noskaidrot portāla latvija.lv sadaļā «E-pakalpojumi», izmantojot pakalpojumu «Mans ģimenes ārsts». Lai saņemtu e-pakalpojumus portālā latvija.lv, iedzīvotājam ir nepieciešams autorizēties. To ir iespējams izdarīt ar «SEB banka», «Swedbank», «Norvik», «Citadele» banku autentifikācijas rīkiem (lietotāja vārdu, parolēm), elektroniskā paraksta viedkarti un Mobilo ID. Taču ģimenes ārstu var noskaidrot arī vērstoties kādā no Nacionālā veselības dienesta teritoriālajām nodaļām, klātienē uzrādot personu apliecinošu dokumentu – pasi vai autovadītāja apliecību.

Anete Urka,
SIA "Preiļu slimnīca"
sabiedrisko attiecību speciāliste

Dermatologs



“Āda ir lielākais orgāns, un tās masa aizņem 16% no organisma kopējās masas. Tā sastāv no 3 slāņiem – epidermas, dermas jeb īstās ādas un hipodermas. Āda ir ķermeņa ārējā sega, kas aizsargā dziļāk esošos audus un orgānus, piedalās vielmaiņā un termoregulācijā. Tā pieder pie maņu orgāniem,” vēsta medicīnas enciklopēdijas. Āda parāda arī to, kāds ir cilvēka vispārējais veselības stāvoklis. Tātad ādai cilvēka dzīvē ir liela un neatverama nozīme. Lai ikdienā tā varētu pilnvērtīgi veikt savas funkcijas, par to ir jā rūpējas. Tiklīdz rodas problēmas, jāmeklē palīdzība pie atbilstoša specialista – dermatologa.

Dermatoloģija ir medicīnas nozare, kas pēta ādas uzbūvi un funkcijas, ārējās vides ietekmi uz ādu, kā arī ādas pārmaiņas, kas rodas ādas slimību un dažu iekšējo orgānu slimību gadījumos. Dermatoloģija cenšas noskaidrot ādas slimības – dermatozu cēloņus, patoģenēzi, klīniskās izpausmes, izstrādā diagnostikas un ārstēšanas metodes, kā arī profilaktiskos pasākumus.

Vizītes laikā dermatologs, iztaujājot un apskatot vizuāli konstatējamās defektus, iegūst informāciju par pacien-

tu. Pacientam dermatologu jāinformē par alergiskām saslimšanām, iekšējām saslimšanām, kurām var būt iespējamas izpausmes uz gļotādas, ādas, nagiem un matiem. Dodoties pie ārsta, svarīgi ņemt līdzi iepriekš veiktos izmeklējumu (ja tādi ir un nav vecāki par pus gadu), jāizstāsta par iepriekšējo ārstēšanas taktiku, lietotajiem medikamentiem, jo, atsevišķos gadījumos, piemēram, ārstējot sēnišu infekciju, sēnīte var kļūt rezistentā pret iepriekš iekšķīgi lietotajiem medikamentiem. Ārsts var norīkot papildus analīzes vai ieteikt konsultēties ar citu specialitāšu ārstiem, kas palīdzēs novērst pamatsaslimšanos.

Ārstēšanas metodes dermatoloģijā ir ārkārtīgi plašas. Atkarībā no noteiktās diagnozes dermatologs var nozīmēt: Medikamonetozo ārstēšanu, Lāzertērijas, Dažādas fizikālās terapijas metodes, u.c.

5 trauksmes signāli, kad jā dodas pie dermatologa:

1. Ja uz iepriekš veselās ādas parādās apsārtums, āda sāk lobīties. (Šādas izmaiņas neattiecas uz kādu konkrētu slimību, jebkura vecuma cilvēkam āda signalizē vienādi.)

2. Āda nesāp, tā niez. Nieze ir ļoti daudz ādas slimību pazīme. Tāpēc arī it kā niecīgas niezes gadījumā vērts konsultēties ar dermatologu. Tas var liecināt par vienkārši sausu

ādu, taču ne tikai - arī kašķi un citas nopietnās saslimšanas pavada nieze.

3. Ja nagi maina krāsu un formu, tas var liecināt par sēnišinfekciju. Tā savlaicīgi nerāstēta, var izplatīties uz citām ķermeņa vietām. Sēnīte pati no sevis neizzūd un ir ļoti lipīga.

4. Ja ir ilgi nedzīstošas kārpas, pēdu čūlas, jo iespējami ādas audzēji.

5. Ja ir pigmentveidojumi starp pirkstiem, uz pēdu ādas akrālie nevusi, kuriem ir risks veidot ādas audzējus.

3 lietas, kas jāievēro dodoties pie dermatologa:

1. Speciāla sagatavošanās nevienam no dermatoloģiskajiem izmeklējumiem nav nepieciešama. Taču, ja ir kāju nagu bojājums, pirms vizītes nevajadzētu apmeklēt pedikīra meistarū vai podologu, kā arī lakot bojātos nagus. Tas aprūtinās izvērtēšanas procesu.

2. Atkarībā no radušās problēmas ārsts var palūgt izģērbties pilnībā ar mērķi izvērtēt vispārējo ādas stāvokli un meklēt citas slimību pazīmes, kurām ir ārkārtīgi liela nozīme diagnozes noteikšanā. Tas nav saistīts ar lieku ziņkāri, tas ir nepieciešams, lai sniegtu pēc iespējas kvalitatīvu palīdzību.

3. Neskaidras diagnozes precizēšanai vai sēnišu veida noteikšanai nereti nepieciešams paņemt ādas virsmas

paraugus (nokasījumu) vai dziļāko slāņu biopsiju (Biopsijas veikšanas vietā tiek veikta atsāpinoša injekcija un no šīs vietas paņemts audu paraugs. To nosūtīta uz speciālu laboratoriju, kur ārsts sūnu līmeni izmeklē paraudziņu un precīzi nosaka diagnozi).

SIA “Preiļu slimnīca” dermatoloģe Anželika Bule-Kairiša uzņēmuma komandai pievienojās pirms 3 mēnešiem. Ārsts pieņem divas reizes mēnesī 306. kabinetā, pieraksts notiek caur SIA “Preiļu slimnīca” reģistratūru, pa tālruniem 65307750, 65307757, mob.26409980. A. Bule-Kairiša diagnosticē saslimšanas, nosaka papildizmeklējumus, nosaka ārstēšanu, kā arī veic nelielas ķirurģiskas manipulācijas – papildu saldēšanu un noņemšanu u.c. Dermatoloģe uzsver: “nozare, kurā strādāju, ir ļoti plaša un cieši saistīta ar citām veselības aprūpes jomām, jo uz ādas redzamās problēmas, nereti ir kā rādītājs citu orgānu sistēmu saslimšanām (vielmaiņa, endokrīnā sistēma u.c.). Šobrīd vasarā āda ir pakļauta milzīgam stresam. Saules iedarbība un nepārtraukta svīšana veicina kairinājumu. Mans ieteikums – rūpēties par sevi, un, tiklīdz rodas kādi no iepriekš rakstā minētajiem simptomiem, meklēt profesionālu palīdzību.”

Anete Urka, SIA “Preiļu slimnīca” sabiedrisko attiecību speciāliste, sadarbibā ar SIA “Preiļu slimnīca” dermatoloģi Anželikū Buli-Kairišu

Redzes pārbaudes

Cilvēkam redze nodrošina 80% no informācijas par apkārtni, un 21. gadsimtā daudziem tā ir arī darba instruments. Lai arī daudzi cilvēki redz skaidri, katram var gadīties situācijas, kad acis nejutās labi. Piemēram tad, kad ilgstoši nākas strādāt pie datora vai ir nepieciešams saskatīt smalkas detaļas, redzes sasprindzinājums var novest pie acu graušanas, galvassāpēm, grūtībām koncentrēt uzmanību vai neskaidras redzes. Lai nodrošinātu labas darbības un ērtu skatīšanos. Katram cilvēkam reizi gadā būtu jāveic pilna redzes pārbaude, lai apzinātu savu acu veselības stāvokli un darbības.

Svarīgi saprast, ka redzes pārbaude ir apjomīgs process. Tās laikā speciālists – acu ārsts vai optometrists – pārbauda cilvēka redzes asumu un informē pacientu, vai viņam ir simtprocentīga redze, vai arī viņš patiesībā redz sliktāk nekā līdz cilvēki visapkārt. Protams, tiek nomērīts arī acu optiskais stīpums un atrasts, kādas brilles varētu būt nepieciešamas, lai sasniegtu vislabāko redzes kvalitāti. Pat, ja brilles nav vajadzīgas, vēl ir jāpārbauda acu spēja sadarboties un strādāt. Tā kā cilvēkam ir divas acis, tad smadzenēm jāveic sarežģīts darbs – divi attēli jāsaplūšina vienā. Reizēm redzes sistēmā ir kādas kļūdas, kuru dēļ smadzenes nespēj pilnvērtīgi izmantot abu acu attēlus, un tad vienai acij tiek uzkrata dubulta nedabiski liela slodze. Ja šī acs ir spēcīga un ar labām darba-



spējām, cilvēkam var nebūt sūdzību. Tomēr kādas ir katras acs darbības – cik daudz acs iekšējie muskuļi spēj sasprindzināties un vai acis prot pietiekami ātri arī atslābināties pēc strādāšanas – speciālists pārbauda, nomērot acs darbības rezerves. Zinot redzes funkciju rādītājus, iespējams sniegt konkrētus ieteikumus, kā pilnvērtīgi izmantot redzi, nepārpūlot acis. Ja ir nepieciešamas arī brilles, redzes pārbaudē izrakstīs tām recepti un piemērotu brillu lēcu dizainu. Protams, redzes pārbaude nav iedomājama bez acu veselības skrīninga: pārbaudē tiek novērtēts acu sausums, mērīts acs iekšējais spiediens, apskatīts redzes nervs un acs iekšpuse, un gaismas uztverējslānis tīklene, kā arī, protams, pārbaudīts, vai nav manāmas biežāk sastopamo acs slimību – kā glaukomas un kataraktas – pazīmes.

Kvalitatīva redzes pārbaude nav ātra un tās rezultāts nav vienkārši brillu recepte. Redzes pārbaude ir sertificēta acu aprūpes speciālista konsultācija, kas balstās uz mūsdienīgas izmeklēšanas rezultātiem. Tāpēc aicinām katru cilvēku vismaz reizi gadā veikt pilnu redzes pārbaudi, lai izzinātu savas acis un parūpētos par tām!

Raksts tapis sadarbībā ar “Optio” (SIA «OC VISION») un SIA “Preiļu slimnīca”

Uzņemšanas nodaļa - palīdzība neatliekamajos gadījumos!

Ja iedzīvotājam nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība un viņš izsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi, vai vēlas patstāvīgi, vai ar tuvinieku palīdzību vērsties slimnīcas Uzņemšanas nodaļā, būtiska ir informācija par tur pieejamajiem medicīnas pakalpojumiem, kas tiek sniegti neatliekamajos gadījumos.

Lai ārstniecības iestādē varētu saņemt noteikta veida palīdzību, ir nodrošinātas atbilstošu speciālistu dežūras un ir pieejams nepieciešamais aprīkojums.

Uzņemšanas nodaļā tiek veikta:

- diennakts neatliekamā medicīniskā palīdzība;
- pacientu izmeklēšana;
- pacientu observācija (novērošana) līdz 24 stundām;
- dežūras laikā pacientiem tiek sniegtas speciālistu konsultācijas, veikti nepieciešamie izmeklējumi, nozīmēta un uzsākta nepieciešamā ārstēšana traumām un akūtu saslimšanu gadījumos, kā arī hronisku slimību paasinājumu gadījumos, kas prasa steidzamu ārstniecības personu iejaukšanos, ārpus ģimenes ārsta darba laika.

Uzņemšanas nodaļā tiek uzņemti vai konsultēti pacienti:

- kuri atvesti ar NMP;
- akūtas saslimšanas vai traumas gadījumā, kā arī hroniskas slimības paasinājuma gadījumā, ja draud briesmas pacienta dzīvībai (šajā gadījumā ģimenes ārsta vai ārsta-speciālista nosūtījums nav nepieciešams);
- ar ģimenes ārsta vai ārsta-speciālista nosūtījumu stacionārai ārstēšanai;
- kam nepieciešama ambulatora medicīniskā palīdzība, bet nav akūta trauma, pēkšņa saslimšana vai hroniskas slimības saasināšanās, kas prasa steidzamu ārstniecības per-

sonu iejaukšanos, vai nepieciešamā palīdzība nepārsniedz primārās veselības aprūpes ārsta kompetenci (šajā gadījumā pacients apmaksā slimnīcas uzņemšanas nodaļā sniegtos ambulatoros veselības aprūpes pakalpojumus saskaņā ar SIA „Preiļu slimnīca” maksas pakalpojumu cenrādi.

Pirmie vienmēr tiek apkalpoti neatliekamie pacienti veselībai kritiskā stāvoklī ar dzīvības apdraudējumu. Pārējie pacienti tiek apkalpoti sekojošā secībā:

- pacienti, kam nepieciešama neatliekamā palīdzība, bet iestājoties stāvoklis nav kritisks;
- plānveida kārtā stacionējamie pacienti;
- ambulatorie pacienti bez būtiskiem veselības traucējumiem.

Griežoties pēc palīdzības uzņemšanas nodaļā, lūdz uzrādīt sekojošus dokumentus:

- personu apliecināšu dokumentu (pase, autovadītāja apliecība u.c.);
- visus dokumentus, kuri nosaka atvieglojumus medicīniskās aprūpes saņemšanai ministru kabineta noteiktajā kārtībā;
- veselības apdrošināšanas polisi; (apdrošināšanas kompāniju saraksts, ar kurām SIA „Preiļu slimnīca” ir noslēgts līgums)
- ģimenes ārsta vai ārsta-speciālista nosūtījumu, ja tāds ir;
- iepriekš veikto izmeklējumu rezultātus un izrakstus no stacionāra, ja tādi ir.

SIA “Preiļu slimnīca” Uzņemšanas nodaļas vadītāja Irina Baranova

SIA “Preiļu slimnīca” aicina darbā speciālistus uz nenoteiktu laiku:

==FIZIKĀLĀS UN REHABILITĀCIJAS MEDICĪNAS ĀRSTU (REHABILITOLOGU) ==
 == KĪRURGU ==
 == TRAUMATOLOGU-ORTOPĒDU ==
 == GINEKOLOGU, DZEMDĪBU SPECIĀLISTU ==
 ==ENDOSKOPISTU (gastrointestinālā endoskopija) ==
 == PEDIATRU ==

Pieteikšanās un informācija: Viktorija Šmukste, SIA “Preiļu slimnīca” Galvenā ārste, Mob. +371 28234495, e-pasts: viktorija.smukste@preiluslimnica.lv

MŪSU UZŅĒMUMS JAUNAJIEM SPECIĀLISTIEM PIEDĀVĀ:

- | | |
|---|--|
| <p>PROFESIONĀLI</p> <ul style="list-style-type: none"> • iespēja attīstīt Rehabilitācijas nodaļu, veidot jaunus rehabilitācijas pakalpojumus; • darbs profesionālu komandā, atbalsts no medicīnas personāla un administrācijas kolēģiem; • saliedēts un draudzīgs kolektīvs; • iespēja darbi SIA “Preiļu slimnīca” apvienot ar darbu citās veselības aprūpes iestādēs – Krāslava, Daugavpils, Rēzekne. • atbildīgs, dinamisks un interesants darbs; • darba līgums uz nenoteiktu laiku; • dienas darbs, summētais darba laiks un alga par padarīto; • stabila, droša un sakārtota darba vide; | <p>FINANSIĀLI</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabils atalgojums vienmēr laikā un sociālās garantijas; • papildus piemaksas un kompensācijas; • apmaksāti atsevišķi semināri un mācības; • veselības apdrošināšana; SOCIĀLI • Jauno speciālistu dzīvokļu programma – Preiļu novads nodrošina jaunajiem speciālistiem iespēju īrēt dzīvokļus ar izdevīgiem noteikumiem. • Bērnu dārzi, skolas, mūzikas un mākslas skola, sporta skola – Preiļos pieejams ļoti plašs loks dažādu izglītības iestāžu, tai skaitā arī Preiļu Brīvā skola un pirmsskola. • Skaista un sakopta pilsēta, plašs parks. Iespēja dzīvot tuvu dabai mierpilnā vidē. |
|---|--|

“Mātes skola” SIA “Preiļu slimnīca”



miem” – sievietē, kura ir stāvoklī, nav ne slima, ne nevarīga, un, tā pat kā jebkuram citam cilvēkam, arī grūtniecei nepieciešamas fiziskās aktivitātes! Fizioterapeite informē par to, kādas aktivitātes, kurā grūtniecības posmā ir pieņemamas, ka vingrot saudzīgi, kā nezaudēt muskuļu tonusu, gaidot mazo. Tomēr grūtniecības laikā jebkuras fiziskās aktivitātes jāaskaņo ar grūtniecību uzraugošo ginekologu.

Katra mēneša otrā otrdiena plkst.10:00 tēma “Dzemdības. Elpošana. Pēcdzemdību periods”. Šo nodarbību vada SIA “Preiļu slimnīca” vecmāte un nodarbības noslēgumā, ja nav neparedzētu apstākļu, notiek ekskursija Dzemdību nodaļā. Šī nodarbība parasti ir viskuplāk apmeklēta, jo SIA “Preiļu slimnīca” vecmātes ar ilggadīgo pieredzi jaunajiem vecākiem var sniegt plašu informāciju par dzemdību priekšvēstnešiem, dzemdību sākumu un tālāko procesu. Nodarbības laikā vecāki var noskatīties arī filmu par dabīgām dzemdībām, noslēguma uzdot interesējošos jautājumus. Dzemdību nodaļā jaunie vecāki apskata gan telpas, kurās notiks dzemdības, gan palātas. Ļoti daudzi vecāki interesējas tieši par Ģimenes palātām, jo tajās māmiņa un tētis var uzturēties trijātā ar savu jaundzimušo, uzviena netraucēti.

Katra mēneša trešā otrdiena plkst.10:00 tēma “Jaundzimušais” un “Mazuļa aprūpe”. Lekciju par jaundzi-

mušo lasa pieredzējusi pediatre un SIA “Preiļu slimnīca” galvenā ārste Viktorija Šmukste. Jaunie vecāki var uzzināt par to, kāda ir jaundzimušā attīstība pirmajos dzīves brīžos, kādas būs pirmās analīzes un potes, ko mazais saņems, ja vecāki tam dos piekrišanu. Savukārt nodarbības otrā lekcija ir ļoti praktiska – to vada ergoterapeits. Nodarbības laikā speciālists stāsta un rāda mazuļu hendlinga paņēmienus, vecākiem ir iespēja trenēties mazuļa ģērbšanā un pamperu maiņā ar lelli “Jānīti”, kura izmēros atbilst jaundzimušajam. Lai arī tas varētu šķist smieklīgi – trenēties ar lelli. Mūsu uzņēmuma speciālisti atzīst, ka jaunie vecāki, kuri kaut reizi ir mēģinājuši mainīt pamperu, sagaidot savu mazulīti, jutīsies drošāki un pārliecinātāki.

Katra mēneša ceturta otrdiena plkst.10:00 tēma “Krūts barošana, jaundzimušā kopšana” un “Pēcdzemdību vingrinājumi”. Nodarbību “Krūts barošana, jaundzimušā kopšana” vada bērnu māsa, kura jau vairāku gadu garumā palīdz jaunajām māmiņām veiksmīgi uzsākt krūts barošanu. Krūts barošana ir ļoti nozīmīga, un, ja vien tas ir iespējams, māmiņai jācenšas mazuli barot pašai. Mātes pienā ir vielas, kas nodrošina mazuļa veselīgu augšanu. Pats zīdīšanas process rada spēcīgu saiti starp māti un bērnu. Bērnu medmāsa rāda ērtākās krūts barošanas pozas, stāsta par problēmām un riskiem, ar ko jaunās māmiņas var saskarties, kā arī skaidro, kā rīkoties problēmsituācijās. Kā izveidot sev vispozitīvāko krūts barošanas pieredzi! Šīs nodarbības noslēgumā jaunie vecāki atkal tiek ar fizioterapeitu, kura stāsta par sievietes ķermeni pēc dzemdībām – kā

tas izmainās, kādi vingrinājumi ir piemērotākie, kā visefektīvāk atgūt formu. SIA “Preiļu slimnīca” nodrošina, ka fizioterapeite apmeklē jaunās māmiņas arī dzemdību nodaļā. Jau nākamajā dienā pēc dzemdībām, ja vien tās nav notikušas brīvdienā, māmiņa saņem fizioterapeita konsultāciju par piemērotākajiem vingrojumiem.

Pēc lekciju cikla, kas noritēja projekta ietvaros, tika veikta dalībnieku aptauja. Aptaujas rezultāti liecina, ka nodarbības bijušas noderīgas un labi organizētas. Lielākā interese bijusi par tēmām – “Dzemdības” un “Krūts barošana”. Pilnīgi visi respondenti atzina, ka ir ļoti svarīgi izglītot jaunās vecākus. Topošās māmiņas anketās ir atzīmējušas, ka būtu nepieciešamas vairāk praktiskas nodarbības vingrojumiem. Noteikti centīsies nākotnē nodarbības papildināt ar praktiskiem uzdevumiem. Tomēr vēlamies informēt, ka, lai grūtniecei piedāvātu fiziskās aktivitātes (attiecībā uz vingrojumiem), fizioterapeitam būtu jāsaņem sievietes grūtniecību uzraugošā ginekologa slēdzies par to, ka grūtniece drīkst nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Lekciju cikla laikā šīm aktivitātēm paredzētas divas stundas, tādēļ nebūtu racionāli pieprasīt šādu izziņu. Tā kā interese par grūtnieču vingrošanu ir ļoti liela, plānojam tuvākajā laikā veidot grūtnieču vingrošanas nodarbības grupas. Precīzāka informācija par nodarbībām būs pieejama internetā un informācijas stendos SIA “Preiļu slimnīca”. Pieteikties nodarbībām var pa tālruni - 65307748 un mob. 26413288. Administratore piefiksēs jūsu kontaktinformāciju un sazināsies tiklīdz būs zināmi precīzi nodarbību norises laiki.

Jūnija beigās noslēdzies pirmais nodarbību cikls Eiropas sociālā fonda projektā par bezmaksas “Māmiņu skolu” Preiļu novadā. Četrus nodarbību laikā jaunie vecāki tikās ar SIA “Preiļu slimnīca” dzemdību speciālistiem un vairākiem speciālistiem no Rehabilitācijas nodaļas. Ārsti – ginekologs un pediatrs, vecmātes, bērnu māsas, fizioterapeiti un ergoterapeits skaidroja bērniņa attīstības procesus, dzemdību norisi, mazuļa kopšanas paņēmienus, pirmsdzemdību un pēcdzemdību vingrojumus, krūts barošanas nozīmību un citas jaunajiem vecākiem ļoti nozīmīgas tēmas. Lai arī nodarbību cikla nosaukums bija “Mātes skola”, lekcijas kuplā skaitā apmeklēja arī tēvi. Kā atzīmēja SIA “Preiļu slimnīca” dzemdību speciālisti: “Pēdējos gados ir novērojama tiešām liela tēvu interese un iesaiste. Gatavojoties dzemdībām un mazuļa ienākšanai ģimenē, arvien biežāk tēvi izlemj piedalīties dzemdībās. Esam novērojuši, cik ļoti tas stiprina jaunās ģimenes!”

Pirmsdzemdību kursi ir brīnišķīgi

veids kā abiem jaunajiem vecākiem sagatavoties lielajam notikumam. Lai arī pirmais bezmaksas nodarbību cikls ir noslēdzies, šobrīd ir iespējams šīs pašas nodarbības apmeklēt par maksu. Līdz gada beigām tiek plānoti vēl divi bezmaksas nodarbību cikli – septembrī un decembrī, par tiem informācija būs pieejama SIA “Preiļu slimnīca” mājas lapā un Facebook kontā, kā arī Preiļu novada mājas lapā.

Nodarbību cikls katru mēnesi atkārtojas un sastāv no četrām lekcijām:

Katra mēneša pirmā otrdiena plkst.10:00 tēma “Grūtniecība” – lekciju vada ginekologs. Nodarbības laikā ārsts stāsta par mazuļa attīstības posmiem un grūtniecības norisi – ar kādām izmaiņām saskaras sievietes ķermenis, kā vislabāk par sevi parūpēties, kādu ēdienkarti izvēlēties, kādās situācijās nepieciešams griezties pie speciālista. Pēc ginekologa lekcijas, ar jaunajiem vecākiem tiek saņemta fizioterapeits un stāsta par “Grūtnieču vingrināju-

Vingro mājās ar fizioterapeitu



1. Sākumstāvoklis: kājas saliektas ceļos, rokas aiz galvas. Izpilde: ieelpa, izelpas laikā savieno pretējo celi ar pretējo elkoni. Tas pats ar otru roku un kāju. Atkārto 15 reizes.



3. Sākumstāvoklis: kājas saliektas ceļos, rokas aiz galvas. Izpilde: ieelpa, izelpas laikā kājas, saliektas ceļos pievelk pie vēdera, ieelpa nolaiž. Atkārto 15 reizes.



5. Sākumstāvoklis: guļus uz muguras izstieptas rokas un kājas. Izpilde: ieelpa, izelpas laikā no zemes atceļ taisnu pretējo roku un kāju, pēc tam paceļ otro roku un kāju. Atkārto 15 reizes.



2. Sākumstāvoklis: kājas saliektas ceļos, rokas gar sāniem. Izpilde: ieelpa, izelpas laikā sasprindzina sēžas muskulatūru un balstoties uz pēdām atceļ iegumi. Ieelpā nolaiž lejā. Atkārto 15 reizes.



4. Sākumstāvoklis: četrpāpus

Izpilde: iztaisno pretējās puses roku un kāju. Tas pats ar otru roku un kāju. Atkārto 15 reizes.



6. Sākumstāvoklis: četrpāpus

Izpilde: lēnām apsēties uz pēdām, ar rokām pastiepties uz priekšu. Atkārto 15 reizes.



Preiļu Slimnīcas Vēstis. SIA “Preiļu slimnīca” informatīvais izdevums latviešu valodā.

Izdevējs: SIA “Preiļu slimnīca”, Raiņa bulvārī 13, Preiļos, LV – 5301. Mājas lapa www.preiluslimnica.lv, e-pasts – info@preiluslimnica.lv, Metiens 6000 eks.

Iespiests: SIA “Erante”, Brīvības ielā 212, Jēkabpils