

## Esi savas veselības čempions!

### Forums vīriešu veselības atbalstam "Vīrieti, dzīvo!"

Tiešraide. 2021. gada. 22. – 25. novembris, 15.30 – 17.30

#### Sarunu temati un dalībnieki

### 22. novembris – Prostatas vēzis un tā diagnostika

Temats	Temata apraksts	Laiks
Sarunu ievads	Moderators Aivis Ceriņš iepazīstina ar dienas programmu, sarunu tēmām, sarunu dalībniekiem. Atklāšanas vārdi.	15.30
Prostatas vēzis un tā pirmās pazīmes	Prostatas vēzis vai palielināta prostata? Kuri vīrieši ir riska grupā, kādi ir simptomi un kad jāsāk uztraukties?	15.40
Diagnozes noteikšanas karte	Kam un kur jāgriežas, lai nonāktu pie diagnozes – soli pa solim no ģimenes ārsta līdz urologa kabinetam.	16.10
Izmeklējumi prostatas vēža diagnozei	PSA (asinsanalīze), sonogrāfija, magnētiskā rezonanse	16.35
Mīti un patiesības – vīrietis urologa kabinetā	Ceļš pie urologa un saruna urologa kabinetā	16.40
Pacienta stāsts	Kā man atklāja prostatas vēzi	17.00
Jautājumi un atbildes	Atbildam uz skatītāju jautājumiem	17.10

### 23. novembris – Prostatas vēža ārstēšana

Temats	Temata apraksts	Laiks
Ievads		15.30
Prostatas vēža ārstēšanās metodes	Prostatas vēža formas, stadijas un ārstēšanas piemeklēšana atkarībā no tās	15.35
Gaidu, ka man kļūs sliktāk, lai paliktu labāk	Medikamentu trūkums agresīva prostatas vēža ārstēšanai	16.25
Baidos no "nestāvēšanas" un bikšu slapināšanas	Vai ārstēšanai ir blakusparādības un kā tās iespējams samazināt.	16.55

Jautājumi un atbildes	Atbildam uz skatītāju jautājumiem	17.20
-----------------------	-----------------------------------	-------

## 24. novembris – Pacientu līdzestība un profilakse

Temats	Temata apraksts	Laiks
Ievads		15.30
Ko no Tevis sagaida ārsts?	Kā pacients var palīdzēt sev un ārstam ārstēšanas procesā	15.35
Prostatas vēža ārstēšana – kā ar to sadzīvot	Padomi no ķīmijterapeita un dietologa, kā sadzīvot ar ārstēšanas blaknēm un saglabāt spēkus	15.55
Fiziskās aktivitātes labsajūtas uzlabošanai	Kā fiziskās aktivitātes palīdz uzlabot pašsajūtu ārstēšanās laikā	16.10
Vai dzīvesveids ietekmē prostatas vēža veidošanos?	Fiziskās aktivitātes, aptaukošanās, kaitīgie ieradumi, kvalitatīvs miegs un uzturs	16.25
Stress un vēzis	Kā stress un emociju nospiešana var attīstīt veselības problēmas, tostarp prostatas vēzi	16.55
Jautājumi un atbildes	Atbildam uz skatītāju jautājumiem	17.15

## 25. novembris – Psiholoģiskais atbalsts un paliatīva aprūpe

Temats	Temata apraksts	Laiks
Ievads		15.30
Savstarpējais atbalsts	Pacientu organizācijas un to nozīme atlabšanā	15.35
Kā pieņemt palīdzību un pārvarēt bailes no nāves	Kā pieņemt diagnozi un turpināt dzīvot tālāk	15.55
Prostatas vēža pacienta stāsts	Kā es pārdzīvoju savu diagnozi	16.15
Kas jāzina tuviniekiem, ja mājās ir onkoloģiskais pacients	Kā atbalstīt onkoloģijas pacientu un tā ģimeni	16.25
Paliatīvā aprūpe prostatas vēža gadījumā	Palīdzība prostatas vēža pacienta tuviniekiem	16.40
Kur vērsties pēc palīdzības	Kā organizēt paliatīvās aprūpes saņemšanu	16.55
Jautājumi un atbildes	Atbildam uz skatītāju jautājumiem	17.10
Noslēgums		17.20