

07. maijs, 2026 plkst. 12.00 - 15.15

Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca,
stacionārs "Gaiļezers" (2.stāvs)

Informatīvās dienas programma

I DAĻA

Plkst. 12.00 – 13.00

Informatīvās "stacijas" pacientiem

1 Veselības laboratorija (endokrinologi):

- Glikozes līmeņa noteikšana
- "Veselība bez garlaicības" un Tavs veselības IQ – endokrinoloģijas rezidentu un OSI zinātnieku jautājumi un krustvārdu mīklas

2 Prāta un smadzeņu motors (neirologi):

- AT/pulsa mērīšana, kardiovaskulārā riska noteikšana SCORE2
- MoCa skrīninga tests, ko izmanto, lai novērtētu kognitīvās funkcijas – t.i., kā darbojas cilvēka domāšana, atmiņa un uzmanība
- Miega traucējumu izvērtēšana, kardiovaskulārā riska primārā profilakse
- Dinamometrijas tests (rokas tvēriena spēka mērīšanu), kas ir vienkāršs, bet efektīvs vispārējās muskuļu veselības un bioloģiskā vecuma indikators

3 Neiroloģijas un neiroķirurģijas studentu pulciņš:

- Vidukļa apkārtmēru (kā metabolā sindroma indikatoru)
- "Cukura detektīvs" – vizuāls stends, kurā parādīts, cik daudz cukura ir populāros produktos (jogurtos, sulās, enerģijas dzērienos)

4 Uztura arhitekti (Uztura un dietoloģijas centrs)

5 Kustību enerģija (Rehabilitācijas klīnika)

6 Sirds draugu zona (biedrība "ParSirdi.lv")

II DAĻA

Interaktīvās lekcijas pacientiem

Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, stacionārs "Gaiļezers",
Mazā konferenču zāle (2.stāvs)

- 13.30 – 13.45 **Insulīna rezistence – detektīvstāsts**
Prof I. Konrāde, endokrinologs, Aslimnīcas Endokrinoloģijas nodaļas vadītāja
- 13.45 – 14.00 **Uztura bagātinātāju džungļi: ko tiešām vajag?**
Dr. I.Haritončenko, neirologs, Aslimnīca
- 14.00 – 14.15 **Smadzeņu degviela: uzturs "veselai" galvai**
Prof. L. Meija, dietoloģe, Aslimnīcas Uztura un dietoloģijas centra vadītāja
- 14.15 – 14.30 **Pareizs kustību apjoms - Kustību "receptes"**
I. Perlovska, fizioterapeite, Aslimnīca
- Demo virtuve:**
- 14.30 – 15.00 **"Tava šķīvja veselīgākā puse"**
L. Ārente, Aslimnīcas Endokrinoloģijas nodaļas virsmāsa un
Diabēta aprūpes māsu asociācijas vadītāja
- 15.00 – 15.15 **"Saldā dzīve bez cukura"**
J. Čehova, sert. uztura speciāliste, Aslimnīca

Dalība pasākumā: bez maksas



07. maijs, 2026 plkst. 12.00 - 15.15

Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca,
stacionārs "Gaiļezers" (2.stāvs)