



Greimošanas slimību centra **GASTRO ZIŅAS**

nozares jaunumu apskats, diskusijas, analīze

LASĪT VISU

GASTRO KOMENTĀRS

Dr. Tolmanis: ir vajadzīga sadarbība starp ārstiem un pacientiem!

✓
2. lpp.

GASTRO INFOGRAFIKA

Kā pieteikties jaunajā e-pieraksta sistēmā

✓
5. lpp.

GASTRO PACIENTIEM

Preventīvā gastroenteroloģija: vēdera uzpūšanās un kā ar to cīnīties

✓
8.-10. lpp.

GASTRO JAUNUMI

- Jauna e-pieraksta sistēma GASTRO
- Saņemiet izmeklējumu rezultātus elektroniski
- Konference "Gastroenteroloģijas aktualitātes"

✓
3.-4. lpp.

GASTRO TĒMA

Gastroskopija: jaunumi šīs procedūras veikšanā

✓
6.-7. lpp.

GASTRO MEDICĪNAI

Atzīmējam Starptautisko medicīnas māsu dienu

✓
11. lpp.

Covid-19 pandēmija ietekmēs mūsu visu dzīvi ilgtermiņā!

Dr. Ivars Tolmanis,
GASTRO valdes priekšsēdētājs

Godātie kolēģi! GASTRO sadarbības partneri!

Šī gada pirmie mēneši nebija viegli – spējais Covid-19 slimības liknes pieaugums, medicīnas sistēmas pārslodze, slimnīcu gultasvietu trūkums “parastajām” slimībām un apgrūtinātā plānveida un profilaktisko izmeklējumu pieejamība ir galvenās sekas pandēmijas “otrājam vilnim”. Tas izraisījis arī pacientu piesardzību: iespēja saslimt ar Covid-19, atrodoties publiskās telpās, pie kādām, protams, jāpiekaita arī medicīnas iestādes, licis daļai pacientu vērsties pie ārsta tikai tad, kad kādas konkrētas slimības simptomi vai saasinājumi sasnieguši kritisku robežu. Veselības sistēmas eksperti jau brīdina: Covid-19 pandēmija ietekmēs mūsu visu dzīvi ilgtermiņā, jo “ielaistas” tiks slimības, kuru ārstēšana citkārt prasītu daudz mazākus resursus vai kuru profilakse vispār neļautu slimībai attīstīties.

Tāpēc īpaši svarīgi šajā laikā ir nodrošināt pastāvīgu un efektīvu sadarbību starp medicīnas iestādēm, ģimenes ārstiem, speciālistiem un, protams, pacientiem. Iespējas saņemt konsultācijas attālināti, ātri, ērti un, pats svarīgākais, laicīgi pieteikties uz izmeklējumiem un procedūrām, savstarpēja mediķu komunikācija – tie ir atslēgas punkti, uz kuriem jābalsta mūsu veselības aizsardzības sistēma. Tāpēc Gremošanas slimību centrs GASTRO turpina strādāt, lai šī sadarbība kļūtu arvien ātrāka un efektīvāka. Esam sagatavojuši jaunu e-pieteikšanās sistēmu, esam ieviesuši jaunas komunikācijas formas ar ģimenes ārstiem un pacientiem, meklējam arvien jaunus veidus, kā nodrošināt, lai mūsu pacienti, kuriem ir veselības problēmas, nonāktu pie speciālistiem ātrāk, savas slimības “neielaižot”.

Šajā GASTRO e-avīzes numurā rak-



**TĀPĒC ĪPAŠI SVARĪGI ŠAJĀ LAIKĀ IR
NODROŠINĀT PASTĀVĪGU UN EFEKTĪVU
SADARBĪBU STARP MEDICĪNAS IESTĀDĒM,
ĢIMENES ĀRSTIEM, SPECIĀLISTIEM UN,
PROTAMS, PACIENTIEM.**

stām arī par preventīvo gastroenteroloģiju un gastrokopiju mūsdienās. Tas sasaucas ar manis iepriekš teikto: sadarbība ar kolēģiem un pacientiem, izskaidrošana, konsultācijas ir svarīgas. Nav noslēpums, ka pacientiem ir bažas par piemērojamo procedūru sāpīgumu, neērtību un potenciālajām blaknēm, tāpēc ir svarīgi skaidrot: mūsdienu tehnoloģijas un iespējas nodrošina izmeklējumu un procedūru nesāpīgumu, diskomforta neesamību un citas neērtības, no kurām ierasti baidās pacienti. Manis minētā sadarbība ir vajadzīga,

lai piedāvātu cilvēkiem jau laicīgi rūpēties par savu veselību, tāpēc tik svarīga ir profilakse un preventīva rīcība – gan ikdienas rūpēs par pacientiem, gan arī specifiskās medicīnas nozarēs, tādās kā, piemēram, gastroenteroloģija.

Līdz ar masu vakcinēšanos, cerams, dzīve pamazām atgriezīsies normālākās sliedēs. Tāpēc mums jāizmanto šis laiks, lai modernizētu ne tikai mūsu tehnoloģiskās iespējas, piedāvājumu klāstu un speciālistu apmācību, bet arī – lai modernizētu mūsu kopīgo sadarbību. Savā starpā un ar pacientiem. 🔄

Izmeklējumiem un konsultācijām var pieteikties ar e-pierakstu

Ansis Grantiņš,
GASTRO administratīvais vadītājs

Gremošanas slimību centrs GASTRO, turpinot uzlabot sniegto pakalpojumu kvalitāti un pieejamību, ar 10. maiju piedāvā pacientiem ērtāku pierakstīšanos uz izmeklējumiem un konsultācijām, izmantojot e-pierakstu.

GASTRO šādus uzlabojumus komunikācijā ar pacientiem veic tādēļ, ka līdzšinējais pacientiem ierastais veids – tālruņa komunikācija ar GASTRO zvanu centru – rada neērtības gan pacientiem, gan GASTRO darbiniekiem, apkalpojot lielu skaitu telefona zvanu. Tieši telefona zvanu kā komunikācijas formu ar GASTRO mēnesī izmanto 5000–7000 cilvēki. Analizējot statistiku par ienākošajiem zvaniem, skaidri iezīmējas tendence, ka katras darba dienas rīta stundās no plkst. 9:00 – 11:00 un pēcpusdienās no plkst. 14:00 – 15:00 veidojas “zvanu sastrēgumi”, kuru dēļ pacientiem, gaidot savienojumu ar GASTRO, ir jāpavada vidēji 140 sekundes, bet atsevišķos gadījumos pat ilgāks laiks. Daudzi GASTRO pacienti ir izteikuši vēlēšanos, lai tiktu attīstītas citas saziņas iespējas.

2021. gada sākumā GASTRO ir uzsācis projektu ar mērķi nodrošināt mūsu pacientiem ērtu un mūsdienīgu saziņu ar GASTRO, gan lai pierakstītos uz izmeklējumiem un konsultācijām, gan lai noskaidrotu neskaidrus jautājumus. Projekta ietvaros 2021. gada laikā plānots attīstīt un pilnveidot citus saziņas kanālus ar pacientiem (ērta pieteikšanās mājaslapā, iespēja pieteikties pašapkalpošanās e-pieraksta sistēmā, saziņa e-pasta un SMS formā u.c.), modernizēt zvanu centra darbu, gan izveidojot zvanu tēmas izvēli (IVR), gan plašāk izmantojot automātiskos balss ierakstus, kā arī attīstot mūsdienās populārā “čatbota” funkciju mājas lapā.



Kā pirmais “taustāmais” rezultāts, kuru mūsu pacientiem piedāvājam jau ar 10. maiju, ir e-pieraksts. E-pieraksts ir ātrākais un efektīvākais veids, kā pierakstīties uz izmeklējumiem un konsultācijām GASTRO. Pacientu ērtībai ir pieejami divi e-pieraksta varianti.

Pašapkalpošanās e-pieraksts: iespēja pašam pierakstīties izmeklējumiem un konsultācijām sev vēlamā laikā. Pakalpojums ir pieejams, tikai reģistrējoties. Pacientiem, pierakstoties uz izmeklējumiem un konsultācijām, jāveic pilnīga vai daļēja priekšapmaksā, ko iespējams veikt, izmantojot internetbanku, maksājumu kartes vai “Mobilly” aplikāciju. Pacientiem ar veselības apdrošināšanas polisēm par pakalpojumu nepieciešams norēķināties no personīgajiem līdzekļiem, pēc izmeklējuma vai konsultācijas

saņemšanas iesniedzot atmaksas pieprasījumu apdrošināšanas kompānijai. Ņemot vērā ilgtermiņa rindu uz valsts apmaksātajiem endoskopiju izmeklējumiem, pagaidām šis pieraksta veids ir pieejams visiem maksas pacientiem, kā arī pacientiem, kuri piesakās uz valsts (NVD) apmaksātiem elppestiem.

Pieteikuma anketas aizpildīšana mūsu mājaslapā: iespēja atbildēt uz dažiem vienkāršiem jautājumiem un nosūtīt pieteikuma anketu GASTRO. Mūsu speciālisti divu darba dienu laikā sazinās ar pacientu, lai saskaņotu iespējamo izmeklējuma vai konsultācijas laiku, un pierakstīs pacientu uz vizīti GASTRO. Pakalpojums pieejams gan uz valsts (NVD) apmaksātiem izmeklējumiem, gan uz maksas izmeklējumiem un konsultācijām. 🌐

GASTRO piedāvā saņemt izmeklējumu rezultātus “Datamed” sistēmā

Kopš 2021. gada maija visi Gremošanas slimību centra GASTRO pacienti konsultāciju un izmeklējumu slēdzienus var saņemt elektroniski, izmantojot “Datamed” sistēmu. Līdz šim šos dokumentus pacienti varēja saņemt, personīgi ierodoties GASTRO un saņemot tos papīra formātā. Jaunais pakalpojums ļaus ērtāk un ātrāk iegūt rezultātus gan pašiem pacientiem, gan viņu ģimenes ārstiem. GASTRO šo iespēju saviem pacientiem piedāvā bez maksas. GASTRO apmaksā arī iespēju pacientam savus konsultāciju vai izmeklējumu slēdzienus apskatīt pastāvīgi – ilgstošā laika periodā (nevis vienu mēnesi pēc ieviešanas kā standarta gadījumā).

Gadījumos, kad pacientiem endoskopijas laikā tiek ņemti paraugi histoloģijas analīzēm, endoskopijas slēdziens tiek publicēts tikai pēc histoloģijas slēdziena saņemšanas no Akadēmiskās histoloģijas laboratorijas. “Datamed” sistēmā ir pieejams gan GASTRO slēdziens, gan Akadēmiskās histoloģiskās laboratorijas histoloģijas slēdziens, kas interpretējams tikai kopā ar endoskopijas slēdzienu.

Brīdī, kad izmeklējumu vai konsultāciju slēdziens tiek ieviests “Datamed” sistēmā, pacients saņems e-pasta vēstuli

par izmeklējumu rezultātu pieejamību. Pieklūt slēdzienam varēs divējādi: autorizējoties “Datamed” mājaslapā ar savu internetbanku, vai arī spiežot uz unikālu linku, kas tiks nosūtīts e-pastā. Izmantojot nosūtīto linku, būs jāievada mobilā tālruņa numurs un kods, ko izziņas veidā nosūtīs sistēma pēc pacienta pieprasījuma.

Jaunais pakalpojums ļaus pacientam un viņa ārstējošajam ārstam ērti pieklūt izmeklējumu un konsultāciju slēdzieniem, nebūs atkārtoti jāmēro ceļš uz GASTRO, lai saņemtu sagatavotos izmeklējuma vai konsultācijas rezultātus papīra formātā. 🔄

GASTRO rīko plašu ārstu konferenci “Gastroenteroloģijas aktualitātes”

Aprīļa nogalē Gremošanas slimību centrs GASTRO rīkoja plašu ārstu konferenci-vebināru “Gastroenteroloģijas jaunumi”, kurā piedalījās vairāk nekā 60 ģimenes ārsti, gastroenterologi un citi medicīnas speciālisti, lai uzzinātu par nozares jaunumiem diagnostikā, ārstēšanā un gremošanas slimību profilaksē.

Konferencē uzstājās vieni no labākajiem gastroenterologiem valstī – profesors, Eiropas Komisijas Vēža misijas eksperts Mārcis Leja (lekcija “Kolorrektālā vēža uzveikšanas plāns”), medicīnas doktori Ivars Tolmanis (lekcija “Iekaisīgo zarnu slimību aktualitātes un praktiski aspekti efektīvas terapijas izveidē”) un Ilze Kikuste (lekcija “Kādos gadījumos nepieciešami funkcionālie izmeklējumi gastroenteroloģijā?”), kā arī uztura speciāliste Lelde Cīrule-Dambe (lekcija “Veselīgs uzturs – pamats dzīves kvalitātei un komfortam, FODMAP diēta”). Būtiski, ka konferences apmeklējums deva ārstiem arī 3 TIP punktus. Kā norāda GASTRO valdes priekšsēdētājs Dr. Ivars Tolmanis, tad šī GASTRO organizētā konference noteikti nebūs pēdējā, kurā GASTRO speciālisti dalīsies ar saviem kolēģiem par jaunumiem un aktualitātēm nozarē.

Lai veicinātu sadarbību ar ģimenes ārstiem un kolēģiem no citām medicīnas nozarēm, tika veikta arī konferences dalībnieku aptauja, noskaidrojot, kādas tēmas ir svarīgas turpmākajās konferencēs, kādi jautājumi interesē kolēģus un kādas atbildes viņi vēlas saņemt no GASTRO speciālistiem. Jau turpmākajās konferencēs tiks gatavotas prezentācijas par tādām aktualizētām tēmām kā celiakijas diagnostika un ārstēšana, gremošanas traucējumiem bērniem un pusaudžiem, jaunumiem endoskopijas jomā, Krona slimību, MALT-limfomu, barības vada vēža diagnostiku, biežāko kolonoskopijas atradņu interpretējumu un novērošanu, dažādām ar uzturu saistītām problēmām un diētām. 🔄



Kā pieteikties konsultācijām un izmeklējumiem **GASTRO E-PIETEIKŠANĀS SISTĒMĀ UN PA TĀLRUNI** – soli pa solim

Kas nepieciešams, lai pieteiktos?

Piesakoties uz izmeklējumiem,
nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums.

1. ceļš

Pašlaik pieejams **tikai** visiem maksas pakalpojumiem un valsts apmaksātiem elptesiem.

1

Apmeklējiet GASTRO pašapkalpošanās portālu
<https://gastro.eveselibaspunkts.lv/>

2

Reģistrējieties, aizpildot nepieciešamās reģistrācijas ailes.

3

Atrodiet tuvāko pieejamo konsultāciju vai izmeklējumu laiku.

4

Izvēlieties ārstu.

5

Veiciet pierakstu uz izvēlēto konsultāciju vai izmeklējumu laiku.

6

Veiciet samaksu par pakalpojumu (endoskopiju gadījumā veic avansa maksājumu), izmantojot internetbanku, bankas karti vai "Mobilly" aplikāciju.

7

Saņemiet apstiprinājuma e-pastu no sistēmas, ka pieraksts ir veiksmīgs. Ja pieraksts ir uz apakšējo endoskopiju (kolonoskopiju), e-pastā saņemsiet arī detalizētu informāciju par pareizu sagatavošanos izmeklējumam.

8

Divas dienas pirms vizītes saņemsiet atgādinājuma īsziņu.

9

Ierodieties uz konsultāciju vai izmeklējumu vai saņemiet on-line konsultāciju.

2. ceļš

Pieejams visiem pakalpojumiem.

1

Ienāciet GASTRO mājaslapā gastrocentrs.lv, izvēloties izvēlni "E-pieraksts".

2

Aizpildiet pieteikšanās anketu.

3

Divu darbadienu laikā ar Jums sazināsies GASTRO pacientu apkalpošanas speciālists.

4

GASTRO speciālists Jums piedāvās iespējamās vizītes laikus vai gaidīšanu ilgtermiņā rindā (ja gaidīšanas laiks uz konkrēto valsts apmaksāto pakalpojumu pārsniedz 6 mēnešus).

5

Izvēlieties Jums vēlamo vizītes laiku.

6

Ja pieraksts ir uz apakšējo endoskopiju (kolonoskopiju), nedēļu pirms vizītes e-pastā saņemsiet detalizētu informāciju par pareizu sagatavošanos izmeklējumam.

7

Divas dienas pirms vizītes saņemsiet atgādinājuma īsziņu.

8

Ierodieties uz konsultāciju vai izmeklējumu vai saņemiet on-line konsultāciju.

3. ceļš

Pieejams visiem pakalpojumiem.

1

Zvaniet uz GASTRO reģistrācijas tālruni – 66901212 darba dienās no 8:00 – 17:00.

2

Jūs tiksiet reģistrēts uz konkrētu datumu vai ilgtermiņa rindā (ja gaidīšanas laiks uz konkrēto valsts apmaksāto pakalpojumu pārsniedz 6 mēnešus).

3

Ja pieraksts ir uz apakšējo endoskopiju (kolonoskopiju), nedēļu pirms vizītes e-pastā saņemsiet detalizētu informāciju par pareizu sagatavošanos izmeklējumam.

4

Divas dienas pirms vizītes saņemsiet atgādinājuma īsziņu.

5

Ierodieties uz konsultāciju vai izmeklējumu vai saņemiet on-line konsultāciju.

Piebilde. Veicot telefonisku pieteikšanos, var nākties ilgāk uzgaidīt savienojumu.

Vai ir kas jauns par gastroskopiju?

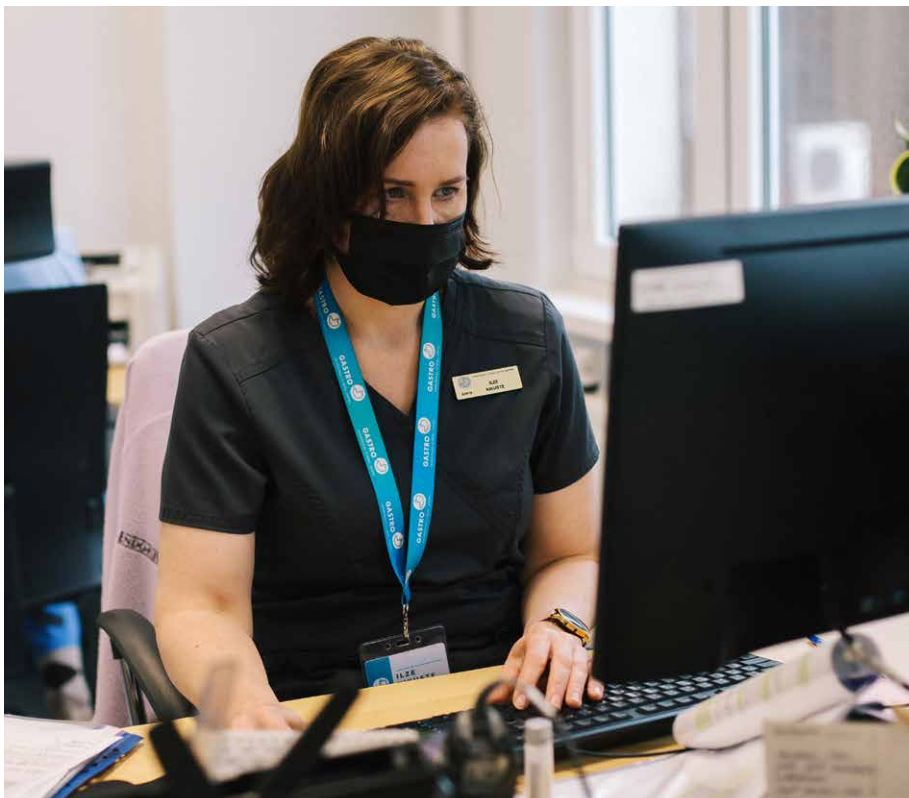
Dr. Ilze Kikuste,
GASTRO galvenā ārste,
gastroenteroloģe

Gastroskopija jeb augšējā endoskopija (pilnais nosaukums – ezofago–gastro–duodenoskopija jeb EGDS) ar video asistētā jeb izmantojot video kameru endoskopiskā attēla iegūšanai un pārraidīšanai mūsdienās ir kļuvusi par vienu no visbiežāk veiktajiem gremošanas trakta izmeklējumiem. Gastroskopijas izmeklējuma mērķis ir gremošanas sistēmas daļu – barības vada, kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas diagnostika un/vai ārstēšana (terapija) ar lokanu, šauru instrumentu – endoskopu.

Vēsturiski endoskopijas metodes attīstība sākas 1806. gadā, kad Filips Bozīni (Philipp Bozzini) Vācijā izveidoja pirmo endoskopu jeb, kā tajā laikā tas tika nosaukts, "Lichtleiter" (gaismas vadītājs) "cilvēka ķermeņu un kanālu pārbaudei". Mūsdienās, nu jau vairāk nekā 200 gadus vēlāk, endoskopijas metode ir ļoti strauji attīstījusies, šobrīd izmeklējuma laikā tiek izmantotas ne tikai dažādas sarežģītas endoskopiskā attēla uzlabošanas iespējas un attēla palielinājums, bet arī mākslīgais intelekts un, protams, tiek veiktas arī mazinvas operācijas.

Kādos gadījumos ir nepieciešams veikt augšējo endoskopiju jeb gastroskopiju? Biežākās diagnostiskās indikācijas izmeklējuma veikšanai ir:

- vizuāli novērtēt un veikt biopsijas patoloģijām jeb izmaiņām, kas konsta-



ŠOBRĪD IZMEKLĒJUMA LAIKĀ TIEK IZMANTOTAS NE TIKAI DAŽĀDAS SAREŽĢĪTAS ENDOSKOPISKĀ ATTĒLA UZLABOŠANAS IESPĒJAS UN ATTĒLA PALIELINĀJUMS, BET ARĪ MĀKSLĪGAIS INTELEKTS UN, PROTAMS, TIEK VEIKTAS ARĪ MAZINVAS OPERĀCIJAS.

tētas ar citiem izmeklējumiem (piemēram, USS, CT u.c.);

- kuņģa čūlu sadzīšanas kontrole pēc terapijas;

- dispepsijas, vēdera sāpju, disfāģijas, odinofāģijas, gastrointestinālu nosprostojuma simptomu, krūšu kurvja sāpju sindroma, dzelzs deficīta anēmijas cēloņa u.c. klīnisku simptomu gadījumā iz-

meklēšanai un diferenciāldiagnostikai;

- celiakijas diagnostikas gadījumā divpadsmitpirkstu gļotādas biopsiju pārņemšanai;

- augsta riska pacientu (ģimenes anamnēzes dēļ, augsta riska gastrīta, Barrett barības vada u.c.) dinamiska novērošana un kontrole;

TURPINĀJUMS 7. LPP.

Vai ir kas jauns par gastroskopiju?



TURPINĀJUMS NO 6. LPP.

- gastrointestinālas asiņošanas gadījumā lokalizācijas noteikšanai un endoskopiskas hemostāzes veikšanai.

Augšējās endoskopijas laikā iespējams veikt arī dažādas ārstnieciskas manipulācijas. Biežākās no tām:

- dažādu labdabīgu un agrīnās stadijās arī ļaundabīgu veidojumu endoskopiska izgriešana (gļotādas un zemgļotādas veidojumu, gremošanas sistēmas daļu ekscīzija);

- svešķermeņu izņemšana;
- asiņošanas apturēšana;
- varikozu barības vada vēnu terapija;
- dažādas izcelsmes sašaurinājumu paplašināšana (dilatācija) un stentu ievietošana;

AUGŠĒJĀS ENDOSKOPIJAS METODE STRAUJI ATTĪSTĀS UN TĀS IESPĒJAS AR KATRU DIENU TIKAI PAPLAŠINĀS. NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ IZMEKLĒJUMU VAR VEIKT KOMBINĀCIJĀ AR CITU PROCEDŪRU.

- perkutānas endoskopiskas gastrotomas (PEG) un enterālu barošanas sistēmu ievadīšana;

- bariatriskās manipulācijas, piemēram, balonu ievietošana kuņģī u.c.

Augšējās endoskopijas metode strauji attīstās un tās iespējas ar katru dienu tikai paplašinās. Nepieciešamības gadījumā izmeklējumu var veikt kombinācijā ar citu procedūru, piemēram, endoskopisko ultrasono-

grāfiju, kuras laikā iespējams apskatīt arī pārējos vēdera dobuma orgānus ar ultraskaņas iekārtu, kas apvienota ar endoskopisko aparātu. Jāpiezīmē, ka mūsdienu tehnoloģijas un iespējas, tostarp lokālās vai vispārējās narkozes piemērošana, atsāpināšana u.c. padara endoskopijas veikšanu nesāpīgu, neradot pacientam diskomfortu vai sāpes, tāpēc gastroskopijas procedūra vairs nav nepatīkama un pacientu traumējoša. 🍷

Vēdera uzpūšanās un kā ar to cīnīties

Ieva Tolmane, ārste-infektoloģe, hepatoloģe,
BKS IYENGAR jogas skolotāja Introductory II, Jogas skola ANAHATA, www.anahata.lv

Zarnu gāzu krāšanos un vēdera uzpūšanos veseliem cilvēkiem visbiežāk izraisa normāla gāzu daudzuma nevienmērīgs sadalījums tievajā un resnajā zarnā, ko parasti veicina mazkustīgs dzīvesveids un pārmērīga ēšana. Vēdera uzpūšanos var radīt arī pastiprināta gāzu veidošanās zarnās. Divi galvenie iemesli palielinātam zarnu gāzu daudzumam ir gaisa norīšana un resnās zarnas baktēriju radīta pastiprināta gāzu produkcija.

Ir dažādi veidi, kā mazināt vēdera uzpūšanos un uzlabot dzīves kvalitāti. Dažkārt tiek nozīmēti medikamenti, tomēr liela nozīme ir dzīvesveidam, uzturam, fiziskām aktivitātēm. Neatkarīgi no vēdera uzpūšanās iemesla, izņemot gadījumus, ja vēdera uzpūšanās izraisa stipras sāpes, vislabākais ārstēšanas paņēmiens ir vingrojumi, kas stimulē vienmērīgu sadalījumu un liekā gāzu daudzuma izdalīšanos.

Jogas asanas / pozas, kas mazina vēdera uzpūšanos

Intensīva muguras stiepšana (*uttanasana*)



Nostājies taisni, izstiepies uz augšu, ieelpo un uz izelpu, stiepjot taisnu muguru uz priekšu, saglabājot iztaisnotas kājas noliecies uz priekšu, noliekot plaukstas uz grīdas.



Atvieglotais variants – izmanto atbalstu: soliņu, krēslu, palodzi. Galvenais – turēt taisnu muguru un stiept sānus.



Siseņa poza (*salabhasana*)



Nogulies uz vēdera, izstiep kājas, izstiep rokas uz aizmuguri. Uz izelpu pacel galvu, krūšu kurvi un kājas, cik augstu vari no grīdas. Stiep kājas. Paliiec asanā, cik ilgi vari, normāli elpojot. Atkārti 2–3 reizes.

Loka poza (*dhanurasana*)



Nogulies uz vēdera, saliec kājas ceļos, saķer ar labo roku labo potīti, ar kreiso roku – kreiso potīti. Uz izelpu cel kājas uz augšu, augšstilbus uz augšu, krūšu kurvi uz augšu, galvu atliec. Ceļus turi gandrīz kopā. Elpo un paliiec pozā 20 sekundes vai ilgāk. Tad atbrīvo rokas, kājas, apgulies uz vēdera un atpūties.

Jogas asanas / pozas, kas mazina vēdera uzpūšanos

Sagrieziens (*Marichasana I*)

Apsēdies uz grīdas vai uz paaugstinājuma (piem., salocītas segas), izstiep kājas. Saliec kreiso kāju, noliec pēdu uz grīdas tuvu sev klāt. Sagriezies uz labo pusi, aizāķējot kreiso elkoni aiz kreisā ceļa, un ar labo roku satver segas malu sev aiz mugurē. Uz ieelpu stiepies uz augšu, uz izelpu vēl vairāk sagriezies. Pāliec asanā 30–60 sekundes. Pēc tam uz otru pusi.



Laivas poza (*paripurna navasana*)

Apsēdies uz grīdas, izstiep kājas, sēdi taisnu muguru, novieto plaukstas nedaudz aiz muguras uz paklājiņa. Izelpo, nedaudz atliecies atpakaļ un vienlaicīgi pacel abas taisnas kājas uz augšu ~60° leņķī, pēc tam izstiep rokas paralēli grīdai, balansē uz sēžas kauliem. Elpo, paliec pozā, cik ilgi vari, pakāpeniski laiku pagarini.



Atviegotais variants – apsēdies ar saliektām kājām pret sienu, nedaudz atliecies, pacel kājas un iztaisno ar papēžiem uz sienas, pēc tam izstiep rokas paralēli grīdai, sēdi uz sēžas kauliem.



Izstieptas pēdas uz augšu (*urdhva prasarita padasana*)



Apgulies uz muguras, pēdas kopā, kājas izstieptas, rokas gar sāniem. Izelpo un pārļaid rokas pāri galvai, izstiepies. Izelpo un pacel abas kājas kopā uz augšu, lai kājas ir 30° leņķī, turi 10–20 sekundes, pacel 60° leņķī, turi 10–20 sekundes, pacel vertikāli, lai pēdas ir pret griestiem, ceļi iztaisnoti. Elpo 30–60 sekundes, tad nolaid taisnas kājas uz grīdas. Atkārti dažas reizes.

Jogas asanas / pozas, kas mazina vēdera uzpūšanos

Izstieptas pēdas uz augšu (urdhva prasarita padasana)

Atvieglotais variants – apgulies uz muguras, pēdas kopā, kājas izstieptas, rokas gar sāniem. Saliec kājas ceļos, uzliec uz pēdām jogas siksnu vai kādu jostu un pacel vertikāli pret griestiem, ceļi iztaisnoti.



Saliektas kājas, lai atbrīvotu vēderu (dwi pada pavanamuktasana, eka pada pavanamuktasana)



Apgulies uz muguras, pēdas kopā, kājas izstieptas, rokas gar sāniem. Saliec abas kājas ceļos, pievelc sev klāt un aptver ceļus ar rokām, sakrusto pirkstus, pievelc ar rokām kājas tuvāk pie vēdera, elpo, paliec asanā vismaz 30 sekundes. Izstiep labo kāju uz grīdas, iztaisno labo ceļi, turi ar rokām kreiso ceļi pie vēdera 30 sekundes, saliec labo kāju, apņem abas kājas ar rokām, tad iztaisno kreiso kāju, kreiso ceļi uz grīdas, turi aptvertu labo ceļi un pievelc pie vēdera 30 sekundes.

Līķa poza (savasana)

Apgulies uz muguras, pilnībā atbrīvojies, elpo un seko savai elpai, neļaujot pieķerties domām, ļauj prātam dažas minūtes atpūsties. Paliec asanā 5–10 minūtes.

Jogas asanas ieteicams izpildīt / praktizēt regulāri, sākmā paliec asanā īsu laiku – 2 līdz 3 ieelpas, izelpas, pakāpeniski laiku pagarinot. Ja vēlies praktizēt sarežģītākas jogas asanas, piemēram, tiltiņu (urdhva dhanurasana), stāju uz galvas (salamba sirsasana), stāju uz pleciem (salamba sarvangasana) un citas, rekomendēju to darīt jogas skolotāja uzraudzībā, lai izpildītu precīzi un negūtu savainojumus.

Māra Bārene: “Māsa veido arī neverbālu saskarsmi, rādot pozitīvas, veselīgas domāšanas un higiēnas paraugu.”

Lai atzīmētu medicīnas māsu ieguldījumu sabiedrībā, visā pasaulē katra gada 12. maijā tiek atzīmēta Starptautiskā Māsu diena. Starptautiskā māsu padome (ICN) šo dienu svin kopš 1965. gada. Bet 1974. gadā šīs dienas svinēšanai tika izvēlēts 12. maijs – mūsdienu māsu profesijas dibinātājas Florences Naitingeilas dzimšanas diena. Katru gadu ICN sagatavo un izplata Starptautiskās māsu dienas izglītojošo bukletu, izvēloties konkrētu tēmu, kas ir tematiskais vadmotīvs Starptautiskās māsu dienas atzīmēšanai.

Šogad Starptautiskā māsu padome par gada vienojošo motīvu ir izvēlējusies saukli “Māsas: līdera balss, lai sasniegtu ilgtspējīgas attīstības mērķus”. Māsas visā pasaulē tiek aicinātas dalīties ar saviem dzīvesstāstiem un darba pieredzi. “Mūsu nāciju veselība ir atkarīga no mūsu iedzīvotāju veselības, un mūsu iedzīvotāju veselība ir atkarīga no aprūpes,” uzsvē Džūdita Šemiana, Starptautiskās māsu padomes prezidente.

Svarīgākais māsu darbā: darīt visu, lai palīdzētu pacientam, sniegtu atbalstu diagnostikas un ārstēšanas procesā. Gremošanas slimību centra galvenā māsa Māra Bārene stāsta: “Arī GASTRO māsas darbojas mūsu pacientu interesēs. Māsu profesijas galvenie darbības pamatzdevumi ir veicināt veselību, veikt preventīvus pasākumus veselības veicināšanā un slimību profilaksē, palīdzēt veselības nodrošināšanā, uzturēšanā un atjaunošanā, atvieglot ciešanas. Māsa, veicot veselības aprūpi, veido pozitīvu veselības aprūpes vidi, kurā tiek ievērotas cilvēktiesības, respektētas pacienta vai klienta vērtības. Māsas



MĀSU PROFESIJA PRASA LIELU ATBILDĪBU, NODROŠINOT VESELĪBAS APRŪPI UN SAREŽĢĪTU APRŪPES MANIPULĀCIJU IZMANTOŠANU, KO DIKTĒ TEHNOLOĢIJU NEPĀRTRAUKTA ATTĪSTĪBA

šobrīd māsu profesija prasa no māsām lielu atbildību, nodrošinot veselības aprūpi un sarežģītu aprūpes manipulāciju izmantošanu, ko diktē tehnoloģiju nepārtraukta attīstība, kā arī uz cilvēkiem orientētas pieejas ieviešanu pakalpojumu sniegšanā, kas nozīmē, ka pakalpojumi ir visaptveroši, nepārtraukti, droši un atbilst indivīda vajadzībām,” stāsta GASTRO galvenā māsa, “daļu no tām var apmierināt, mācai sniedzot pacientam informāciju, izskaidrojot viņa reakcijas un emocijas, iemācot nepieciešamās iemaņas. Māsa veido arī neverbālu saskarsmi, rādot pozitīvas, veselīgas domāšanas un higiēnas paraugu.

Mācai jāprot saprotošā veidā pacientam izskaidrot, ka visas darbības, ko mēs veicam, mūsu domāšana, sajūtas, pieredze ir savstarpēji saistītas.”

Šī gada Starptautiskās māsu dienas kampaņas mērķis ir sniegt iespēju gan māsām, gan pacientiem, gan arī organizāciju vadītājiem ieraudzīt savā ikdienas darbā, cik daudz pūļu tiek veltīts, lai sasniegtu ilgtspējīgas attīstības mērķus. Starptautiskās māsu padomes vadītāja Frānsisa Hjūdzesa norāda: “Cilvēki vēlas, meklē un viņiem ir nepieciešama nevis tikai veselības aprūpe, bet cilvēciņa veselības aprūpe.”

Ar pasaules māsu stāstiem varēs iepazīties mājaslapā www.icnvoicetolead.com, kā arī sekojot līdzi tēmturiem #VoiceToLead un #IND2017. 🌍

pilnveido zināšanas, prasmes un kompetenci mūžizglītības kontekstā, uzņemas aktīvu lomu pētniecībā, lai īstenotu ilgtspējīgu attīstību veselības aprūpē.”

Māra Bārene uzsvē, ka māsas loma endoskopiskās procedūrās ir palīdzēt ārstam veikt endoskopiskas manipulācijas, norādot arī uz pacienta līdzdalību medicīniskajos procesos: “No pacientu informētības, zināšanu līmeņa, sagatavotības, kas savukārt sekmē pacienta līdzdalību endoskopiskajos izmeklējumos, ir atkarīga savlaicīga un veiksmīga izmeklēšana, kas palīdz precizēt turpmāko ārstēšanu,” saka GASTRO galvenā māsa. Viņa uzskaita endoskopijas māsas pienākumus endoskopiskajos izmeklējumos, diagnostikā un ārstēšanā:

- veikt pacientu aprūpi;
- piedalīties ārstniecībā;
- vadīt pacientu aprūpes darbu;
- nodarboties ar pacientu izglītošanu veselības jautājumos;
- veikt profesionālās izglītības darbu;
- plānot un organizēt aprūpes procesu sadarbībā ar citiem iesaistītajiem ārstniecības komandas dalībniekiem.

Māra Bārene norāda: “Jāuzsver, ka jau