

KRŪTS VESELĪBAS PĒCPUSDIENA

6 stacijas. Uzzini. Pajautā. Izmēģini.

Uzticama informācija un praktiskas iespējas rūpēties par krūts veselību – pacientiem, tuviniekiem, darbiniekiem un ikvienam, kurš vēlas uzzināt vairāk.

 **14.oktobrī** |  **14.00–16.00** |  **Stradiņa slimnīcas A1 ātriņā**

1

KO PAR VESELĪBU VAR PASTĀSTĪT TAVI GĒNI?



Pārmantota krūts un olnīcu vēža riska ģenētiskais skrīnings

100 BEZMAKSAS BRCA1/2 TESTI

Stacijā varēsi:

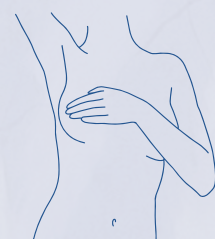
- uzzināt vairāk par pārmantotu krūts un olnīcu vēža risku;
- piedalīties RSU ģenētiskā skrīninga pilotprojektā un nodot siekalu paraugu BRCA1/2 gēnu izmeklēšanai;
- saņemt speciālistu palīdzību reģistrācijā un parauga nodošanā;
- noskaidrot, kā notiek izmeklējums un kādi ir turpmākie soļi.



Pasākuma laikā būs iespēja aprunāties arī ar biedrības DROSME GĒNI pārstāvēm – par pārmantotu vēža risku un ģenētisko testēšanu uzzināt arī no cilvēku personiskās pieredzes skatpunkta.

2

PAZĪSTI SAVAS KRŪTIS



Krūšu pašpārbaude un pārmaiņas, kurām pievērst uzmanību

Stacijā varēsi:

- kopā ar speciālistu praktiski izmēģināt krūšu pārbaudi uz mulāžām;
- uzzināt, kāds ir krūšu normālais izskats un sajūta;
- iemācīties atpazīt pārmaiņas, kurām vajadzētu pievērst uzmanību – gan sataustāmas, gan redzamas;
- noskaidrot, ko darīt, ja pārmaiņas ir pamanītas, pie kā vērsties un kāds ir nākamais solis.



Svarīgi! Krūšu pašpārbaude neaizstāj ārsta veiktu izmeklēšanu vai krūts vēža skrīningu. Tās mērķis ir palīdzēt labāk pazīt savas krūtis, pamanīt pārmaiņas un zināt, kā rīkoties.

3

PARŪPĒJIES PAR SEVI SAVLAICĪGI



Informācija, kuru vērts zināt un paņemt līdzi

Veselības jautājumu ir daudz, bet svarīgi zināt, kur meklēt uzticamas atbildes. Šajā stacijā atradīsi noderīgu informāciju gan par profilaksi un veselības saglabāšanu, gan jautājumiem, kas kļūst aktuāli, saskaroties ar slimību.

Stacijā varēsi paņemt sev līdzi svarīgo:

- par krūts vēža skrīningu un savlaicīgām pārbaudēm;
- par to, kā ikdienā rūpēties par savu veselību un mazināt saslimšanas riskus;
- informāciju un praktiskus materiālus cilvēkiem, kuri saskārušies ar onkoloģisku slimību.

4

FIZIOTERAPIJA PĒC KRŪTS OPERĀCIJAS



Praktiski vingrojumi, droša kustība un atveseļošanās

Stacijā varēsi:

- kopā ar fizioterapeiti izmēģināt vienkāršus vingrojumus pēc krūts operācijas;
- uzzināt, kā pakāpeniski atjaunot rokas un pleca kustīgumu;
- saņemt ieteikumus par drošu kustību atveseļošanās laikā;
- uzzināt, kas ir limfēdēma, kā mazināt tās risku un kādas pazīmes nevajadzētu ignorēt;
- individuāli uzdot fizioterapeitei sev aktuālos jautājumus.



Aicināti arī tuvinieki, kuri vēlas labāk izprast atveseļošanās procesu.

5

UZTURS

Uzturs veselībai un ārstēšanas laikā



Sertificēta uztura speciāliste Lauma Ilsuma (RSU) divās īsās lekcijās praktiski un saprotami stāstīs par uztura nozīmi veselības saglabāšanā un ārstēšanas laikā, kā arī par svarīgām uzturvielām rudens periodā labai veselībai.



Lekciju laiki:



Plkst.14.30



Plkst.15.30

6

KĀ JUSTIES UN IZSKATĪTIES LABĀK ĀRSTĒŠANAS LAIKĀ?



Jautā speciālistam par ārstēšanas blaknēm un iespējām tās mazināt

Stacijā varēsi individuāli aprunāties ar speciālistiem un:

- uzdot jautājumus par biežākajām ārstēšanas blaknēm un iespējām tās mazināt;
- uzzināt vairāk par ārējā izskata izmaiņām ārstēšanas laikā;
- pārrunāt par matu izkrišanu un galvas ādas kopšanu;
- uzzināt par galvas ādas dzesēšanu ķīmijterapijas laikā – iespēju matu izkrišanas mazināšanai;
- uzdot sev svarīgus jautājumus par pašsajūtu ārstēšanas laikā.