



PAULA STRADIŅA  
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES  
SLIMNĪCA

## Veselībasprātības diena Stradiņa slimnīcā

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Zinātniskais institūts un Latvijas Universitāte ielūdz uz Veselībasprātības dienu Stradiņa slimnīcā.

**Datums un laiks:** 2025. gada 27. martā, plkst. 12.00 - 16.00

**Norises vieta:** Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīcas A1 vestibils, Pilsoņu ielā 13, Rīgā

### Programma:

11.30 – 12.00 Ierašanās

12.00 – 12.15 Atklāšana

12.15 – 12.35 **Veselībasprātība un veselīgs dzīvesveids Latvijā**

Dr. Svjatoslavs Kistkins, MD, BSChem.

Ārsts-rezidents endokrinoloģijā ar vairāk nekā 10 gadu pieredzi medicīnas tehnoloģiju un digitālās veselības jomā.

12.35 – 13.00 **Pacientu tiesības kā daļa no veselībasprātības**

Asoc. prof. Signe Mežinska,

Medicīnas ētikas un bioētikas pētniece un pasniedzēja.

13.00 – 13.20 **Veselība 21. gadsimtā - kurš ir atbildīgs par Jūsu pašsajūtu?**

Dr. Margarita Jahimoviča,

Interniste, preventīvās medicīnas speciāliste.

13.20 – 13.50 **Kā tehnoloģijas var palīdzēt manai veselībai?**

Mg. comp. Emīls Sjundjukovs

Longenesis līdzdibinātājs un vadītājs – vadošā digitālās veselības jaunuzņēmuma Baltijā. Starptautiski atzīts eksperts digitālās veselības jomā ar 10+ gadu pieredzi.

13.50-14.20 **Kustību ABC manai veselībai**

Elvis Šukteris,

“Kaizen Gym” galvenais treneris, specializējies fiziskās sagatavotības un veselīga dzīvesveida veicināšanā.

14.20 – 14.40 **Uztura loma slimību profilaksē**

Mg.sc.sal. Sofija Ivanova,

uztura speciālists, pēta uztura lomu slimību profilaksē.



PAULA STRADIŅA  
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES  
SLIMNĪCA

**14.40-15.00 Vai veselīgs dzīvesveids ārstē? Piemēri no endokrinologa klīniskās prakses**

Dr. med. Jeļizaveta Sokolovska,  
endokrinoloģe, vadošā pētniece vielmaiņas slimību un diabēta jomā.

**15.00 – 15.20 Psihiskā veselība**

Dr. med. Ņikita Bezborodovs,  
Bērnu psihiatrijas klīnikas vadītājs, ar klīnisko pieredzi pieaugušo un bērnu psihiatrijā kopš 2009. gada. RSU Psihiatrijas un narkoloģijas katedras asistents un vairāku starptautisku publikāciju autors.

**15.20 – 15.40 Labs miegs kā veselības pamats**

Artis Svaža,  
"Miega slimību centrs" eksperts.

**15.40 – 16.00 Veselības pašvērtējums. Vai protam novērtēt, cik veseli esam?**

Mg sc. sal. Iveta Bajāre,  
Metodiskās vadības institūcijas kardioloģijā vadītāja, specializējusies epidemioloģijā un sabiedrības veselības veicināšanā.