



Rīgas Stradiņa universitāte aicina uz lekciju ciklu par veselību.
Lekcijas lasīs un diskusijās par mītiem un patiesību piedalīsies veselības nozares profesionāļi.
Uz lekcijām tiek aicināts ikviens, kuram rūp sava, savas ģimenes un līdzcilvēku veselība.

Jautāji, mēs atbildēsim – mīti un patiesība par veselību

29.marts
18.30. – 20.00

Kāpēc mazuļi raud un kā vecāki var palīdzēt

Kad mazuļi raud, vecāki nereti mēdz justies apjukusi, bezpalīdzīgi un pat izmisuši. Ir zināms, ka raudāšana ir viena no bērna pamatvajadzībām un nozīmīgs veids kā mazināt emocionālu un vienlaikus arī ķermenisku spriedzi. Būtiski, ka šajā procesā viņi piedzīvo vecāku fizisku un emocionālu klātbūtni. Zināšanas par to, kādi ir biežākie mazuļu raudāšanas iemesli, kā arī piemēroti veidi kā reaģēt, situāciju var atvieglot gan vecākiem, gan mazajam bērniņam.

Lektore: Vita Kalniņa, psiholoģe, ģimenes psihoterapeite

- SIA "Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA", psiholoģe, Līnas dibinātāja un vadītāja. Kā psihoterapeite strādā ar pieaugušajiem un pāriem. Darbs ar vecākiem ap mazuļa gaidīšanu un dzimšanu. Zīdaiņa-vecāku psihoterapija

25.aprīlis
17:30 – 19:00

Uzturs veselības veicināšanai

Par labāko izvēli pavasara ēdienkartei, par veselīga uztura gatavošanas noslēpumiem un vēl...

Lektore: Dr. Lolita Vija Neimane, dietologs

- RSU studiju programmu "Uzturs" un "Uzturzinātne" vadītāja
- Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu asociācija vadītāja

20.maijs
16:00 – 19:00

Vakcinācija

Kopš pastāv cilvēce, pastāv cīņa par to, kurš ir stiprāks – cilvēks vai mikroorganismi. Lai cilvēks sevi aizsargātu no nāvējošām vai invalidizējošām slimībām ir radītas vakcīnas, kas ir visvairāk pētītais medikaments kopš 20.gadsimta. Sabiedrībā pastāv dažādi viedokļi par vakcinācijas lietderību un ar to saistītām iespējamām blaknēm. Lai atbildētu uz sabiedrību interesējošiem jautājumiem un izskaidrotu būtisko, RSU vadošie speciālisti aicina sabiedrības pārstāvjus papildināt savas zināšanas un rast atbildes uz neskaidro par vakcināciju.

Lektori: asoc. prof. Ilze Grope, asoc. prof. A.Krūmiņa

- RSU Pediatrijas katedra, Latvijas Pediatru asociācijas prezidente
- MF Infektoloģijas un dermatoloģijas katedra

16.septembris
17.00 – 18.30

Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos

Ikviens var kļūt par cietušu, aculiecinieku vai pirmās palīdzības sniedzēju, tādēļ ir ļoti nozīmīgi apgūt iemaņas pirmās palīdzības sniegšanā un nebaidīties palīdzēt nelaimē nokļuvušiem.

Lektors: doc. Oļegs Sabeļņikovs, anesteziologs, reanimatologs

- RSU Klīnisko prasmju un medicīnas tehnoloģiju katedras vadītājs

14.oktobris
17:30 – 19:00

Bērns slimo

Piedzimstot bērniņam visi vecāki ir pārliecināti, ka mazulis augs vesels, taču dzīve ir pierādījusi, ka cilvēkam ir nepieciešamība pārslimot zināmu slimību daudzumu. Ko vecākiem vai vecvecākiem darīt, kad bērns saslimst, kādas zāles var lietot bez ārsta norādījumiem, kuras ir tās pazīmes par kurām uztraukties un kad būtu nepieciešams apmeklēt ārstu. Uz šiem jautājumiem vecākiem un vecvecākiem ir gatavi atbildēt Latvijas Pediatru asociācijas jaunie ārsti.

Lektori: P.Silis, K.Selecka, I.Nokalna, L.Libeka

- RSU TIF pediatrijas specialitātes rezidenti

14.novembris
17:30 – 19:00

Apzinātas ēšanas programma

Bieži neskatoties uz mūsu zināšanām un vislabākajiem nodomiem ēst veselīgi, mēs ēdam neskaitāmu citu iemeslu dēļ, kam nav nekāda sakara ar izsalkumu. Mūsu attiecībās ar ēdienu nereti ir "izjaukts līdzsvars". Galvenais nelīdzsvarotības iemesls ir būtiskas cilvēciskas "uzturvielas"- apzinātības trūkums.

Lektore: Dr. Inese Millere, M.D., M.A., C.H.Ed (Dip Stress Mgt)

- Latvijā pirmā un pagaidām vienīgā licencētā apzinātās ēšanas trenere un starptautiski sertificētā veselības un labjūtes (wellness) koučs.

Norises vieta: Rīgas Stradiņa universitāte, Dzirciema iela 16, Rīga

Dalības maksa: **EUR 5,00** viena lekcija

Pieteikšanās:

- sūtīt pieteikumu uz e-pastu kursi@rsu.lv Pieteikumā jānorāda vārds, uzvārds, kontakttālrunis, lekcijas nosaukums
- vai
- aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā www.rsu.lv

