SIGULDAS NOVADA VESELĪBAS DIENA

SIGULDAS NOVADA KULTŪRAS CENTRA LIELAJĀ ZĀLĒ Pils ielā 10

10.00 – 16.00

Ar iepriekšēju pierakstu no 19. līdz 23.maijam pa tālruņiem 25732081 (LMT) vai 25369627 (Tele2) (darba dienās no plkst.10.00 līdz 16.00)

- Kāju vēnu skrīnings
- Pēdu datordiagnostika
- Ādas dermaskopija
- Endokrinologa konsultācija
- Kardiologa konsultācija
- Neirologa konsultācija
- Veselības un labsajūtas tests + uztura speciālista konsultācija
- Osteoporozes skrīnings
- Redzes pārbaude

Rīgas Stradiņa universitātes topošie speciālisti veiks

- Asinsspiediena mērījumus
- Ķermeņa masas indeksa noteikšanu
- Testu par miegainību
- Testu par stresa līmeni

Bez pieraksta

- Cukura līmeņa mērījumi
- Holesterīna līmeņa mērījumi
- Hemoglobīna līmeņa mērījumi
- Plaušu pārbaude
- Pacientu ombuda konsultācija
- Rīgas rajona slimnīcas Rehabilitācijas nodaļas stends – fizioterapeitu Ingas Žvīgures un Zanes Podskočijas konsultācijas par pieejamajiem pakalpojumiem, nakts enurēzi bērniem un tās novēršanas iespējām

STĀVLAUKUMĀ PIE SIGULDAS NOVADA KULTŪRAS CENTRA Pils ielā 10

10.00 – 16.00

Ar iepriekšēju pierakstu pa tālruņiem 67142840 vai 27866655 (darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00)

- Mobilais mamogrāfs*

Ar iepriekšēju pierakstu no 19. līdz 23.maijam pa tālruņiem 25732081 (LMT) vai 25369627 (Tele2) (darba dienās no plkst.10.00 līdz 16.00)

- Bērnu dermatologa konsultācija
- Bērnu okulista konsultācija

Bez pieraksta

- Mutes veselības centra autobuss

PIE SIGULDAS NOVADA KULTŪRAS CENTRA Pils ielā 10

12.00 – 15.00

- Jauniešu iniciatīvu centra „Mērķis" organizētā pretsmēķēšanas kampaņa
- Novada skolēnu un atrakciju parka „Tarzāns" organizētā sportiskā aktivitāte „Kustību prieks"
- Deju nodarbības brīvā dabā

DIENAS CENTRĀ Pils ielā 3A

10.00 – 11.30 – Fizioterapeites Klaudijas Hēlas lekcija „Mazs ieskats bērna vajadzībās līdz trīs gadu vecumam – aprūpe, rotaļāšanās, attīstība"
11.30 – 12.30 – Dr. Ineses Kokares lekcija „Akupunktūras praktiskais pielietojums mūsdienu medicīnā"
13.00 – 14.00 – Rehabilitācijas centra „Krimulda" uztura speciālistes Annas Augules lekcija „Veselīgs uzturs un liekā svara problēmas"
14.00 – 15.00 – Pacientu ombuda lekcijas „Kā rīkoties neatliekamās situācijās?", „Bērnu veselības aprūpe un pacientu tiesības"

RĪGAS RAJONA SLIMNĪCĀ Lakstīgalas ielā 13

Rehabilitācijas nodaļā

Ar iepriekšēju pierakstu no 28. līdz 30.maijam pa tālruņiem 67976922 vai 26067440

10.00 – 10.45 – Aktīva nodarbība labam garastāvoklim, kuru vada fizioterapeite Baiba Baldiņa
10.00 – 13.00 – Fizioterapijas nodarbības zīdaiņiem un bērniem no viena līdz trīs gadu vecumam, kuru vada fizioterapeite Alīna Štolcere

Fizikālās terapijas kabinetā

Ar iepriekšēju pierakstu no 28. līdz 30.maijam pa tālruni 67976910

- Limfodrenāžas procedūra kājām un vēderam

POLIKLĪNIKĀ Ziedu ielā 5

Ar iepriekšēju pierakstu no 28. līdz 30.maijam pa tālruni 67971329

- Okulista konsultācija
- Endokrinologa konsultācija

KRIMULDAS MUIŽĀ Mednieku ielā 3

11.00 – Ekskursija „Krimuldas muižas šarms"**
13.00 – Kultūrvēsturiskās izziņas sportiskā atrakcija „Nūjo Krimuldas muižas takās un gravās!"
16.00 – Ekskursija „Krimuldas muižas šarms"**

Veselības dienas ārstu apmeklējums tikai Siguldas novadā deklarētiem iedzīvotājiem, uzrādot ID karti vai izziņu par deklarēto dzīvesvietu.

* Ar uzaicinājuma vēstuli no Nacionālā veselības dienesta mamogrāfijas izmeklējumus Valsts skrīninga programmas ietvaros vai ar nosūtījumu no ārsta, kurš ir līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu, BEZ MAKSAS.

** Aizraujoša ekskursija pa Krimuldas muižas vēsturisko centru ar viduslaiku pilsdrupām, Krimuldas Šveices māju un pils parku. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 67972232 vai e-pastu krimulda@lis.lv.