

# Ārsti Skrundas novadā

AMATS	VĀRDS, UZVĀRDS	TĀLRUNIS	E-PASTS
Ģimenes ārste	Ruta Vintere	63331602	vinteres.prakse@gmail.com Darba laiks: ŠEIT
Ģimenes ārste	Māra Ostašova	63331205	Darba laiks: ŠEIT
Ģimenes ārsts	Mārtiņš Āboliņš	63331205	Pieņem darba dienās no plkst. 8.00 līdz 12.00 (akūtie slimnieki tiek pieņemti pirmajā stundā)
Zobārste	Ināra Strazdiņa	63331581	
Zobu higiēniste	Lāsma Jansone	63331581	
Zobu tehniķe	Gunita Ķīvīte	63331581	

Skrundas veselības un sociālās aprūpes centrā ir nodrošināta vides pieejamība personām ar funkcionāliem traucējumiem.

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 - darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti, ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos. LASĪT VAIRĀK

## Ārstniecības personāla kontaktinformācija un pieņemšanas laiks

- Zobārste I.Strazdiņa, zobu higiēniste L.Jansone un zobu tehniķe G. Ķīvīte.

## Informatīvie materiāli

- Veselības aprūpes datu statistikas analīze par 2014. gadu Skrundas novadā
- Latvijas Ārstu biedrības 12 ieteikumi katram Latvijas iedzīvotājam veselīgai un kvalitatīvai dzīvei
- Ar tuberkulozi slimo gan bagātie, gan nabadzīgie iedzīvotāji
- Intervija ar tuberkulozes slimnieci
- Pneimonologu kabinetī 2014. gadā

- Par valsts apmaksāto bērnu vakcināciju pret ērču encefalītu 2014. gadā Skrundas novadā
- Skrundas novada iedzīvotāju veselības stāvokli raksturojošo statistisko datu analīze attiecībā pret Latvijas vidējiem rādītājiem par 2011. un 2012. gadu
- Grāmata "Gribu būt māmiņa"
- 10 soļi sirds veselībai
- Receptes Tavai sirds veselībai
- HIV eksprestests
- HIV un testa veikšana
- Veic HIV testu
- Kā atpazīt infarktu?
- Kā atpazīt insultu?

## Video

- Videopadoms ar Ketiju Šēnbergu - ūdens aerobika
- Videopadoms ar Andreju Ērgli - iesildīšanās un atsildīšanās vingrojumi
- Videopadoms ar Ralfu Eilandu - fiziskās aktivitātes vecuma grupā no 14 līdz 35 gadiem
- Videopadoms ar Uģi Mitrevicu - fiziskās aktivitātes vecuma grupā no 35 līdz 64 gadiem
- Videopadoms ar Olgu Dreģi - fiziskās aktivitātes vecuma grupā no 65 gadiem
- Pasīvā smēķēšana. Ja smēķē Tu - smēķē Tavs bērns!
- Videopadomi sirdij draudzīgas malītes pagatavošanai - ātras un vienkāršas receptes
- Atpazīsti miokarda infarkta simptomus!
- Atpazīsti insulta pazīmes, veic testu ĀTRI
- Mīli savu sirdi - dzīvo veselīgāk!
- Mīli savu sirdi - pārbaudi asinsspiedienu, pulsus, glikozes un holesterīna līmeni asinīs!
- Kampanja "Nenovērsies!" - par aizspriedumu mazināšanu pret cilvēkiem ar grīgām saslimšanām
- Zīdaiņu pēkšņās nāves sindroms. Kā to novērst?
- Bērnu traumatisms. Kritieni no augstuma.
- Bērnu traumatisms. Apdegumi un applaucējumi.
- Bērnu traumatisms. Noslikšana.
- Bērnu traumatisms. Aizrīšanās.
- Bērnu traumatisms. Saindēšanās.
- Kā atpazīt infarktu?
- Kā atpazīt insultu?