



Informācija plašsaziņas līdzekļiem

2017.gada 30.oktobrī

Bērnu slimnīcas ārsti nodarbībās vecākiem stāstīs svarīgāko par bērnu fizisko veselību un attīstību

Kam laicīgi jāpievērš uzmanība dažādos bērna vecuma posmos? Kā agrīni atpazīt stājas traucējumus? Kā rīkoties, ja bērnam sāp? Kā fiziskās aktivitātes veicina bērna attīstību? Uz šiem un daudziem citiem vērtīgiem jautājumiem atbildēs Bērnu slimnīcas ārsti bezmaksas nodarbību ciklā vecākiem un bērniem “Bērnu fiziskā veselība un attīstība”. Nodarbības organizē Ilgtspējīgas Attīstības Fonds Rīgas domes Labklājības departamenta projekta „Mēs par veselīgu Rīgu” ietvaros.

Ne vienmēr, vērsoties pie ārstiem slimību gadījumos, atliek laiks izrunāt ar bērna veselību saistītos profilakses jautājumus, un arī internetā ne vienmēr var atrast patiesus un konkrētam gadījumam atbilstošus padomus. Šīs nodarbības ir iespēja nepastarpināti, bez maksas saņemt saprotamas, uzticamas atbildes par bērnu veselību no labākajiem Latvijas speciālistiem.

Nodarbību ciklu 4. novembrī uzsāks bērnu endokrinoloģe Ivetas Dzīvīte-Krišāne ar lekciju “**Augšanas īpatnības bērniem. Kam jāpievērš uzmanība?**”. “Ja bērns sāk atpalikt augumā no saviem vienaudžiem, vecāki parasti sākumā par to neuztraucas. Lai arī pubertātes laikā daļai bērnu augums normalizējas, nereti augšana diemžēl tā arī nepaātrinās, jo bērnam ir kāda citādā veidā nepamanāma slimība, kas kavē fizisko attīstību. Izšķiroša nozīme te ir aktīvai vecāku rīcībai. Jo mazāk vecāki meklēs dažādas atrunas, un, zaudējot laiku, nevedīs bērnu pie ārsta, jo mazāk būs bērnu, kuru izteikti mazajam augumam speciālisti vairs neko nevarēs līdzēt, jo vienkārši ir par vēlu. Pēdējo gadu desmitu sasniegumi medicīnā radikāli izmainījuši mūsu praktiskās iespējas ietekmēt bērna augšanu,” stāsta I.Dzīvīte- Krišāne.

Nodarbībās “**“Bērnu skeleta attīstības īpatnības dažādos vecuma posmos. Kā es varu atpazīt, ka manam bērnam ir stājas traucējumi?”** un “**Kas jāzina katram vecākam par augoša bērna kājām?**” Bērnu slimnīcas ķirurgs Jānis Upenieks sniegs ieskatu augoša bērna anatomijā un stājas attīstībā. „Divām trešdaļām Latvijas bērnu ir sūdzības par stājas problēmām: plakano pēdu, kāju formas izmaiņām (x un o formā), salīkušu muguru, locītavu hiper mobilitāti un citām problēmām. Apmēram puse no bērniem, kas atnāk uz ambulatoro pieņemšanu pie traumatologa, atnāk veseli, viņu gadījumos risinājums nav meklējams ārsta kabinetā: nepieciešams tikai laiks un atbilstošas fiziskas aktivitātes. Daļu no bērna normālas attīstības daudzi vecāki kļūdaini uzskata par patoloģiju. Piemēram, plakanā pēda vai līkas kājiņas x un o burta formā līdz noteiktam vecumam ir normāla parādība. Būtiska ir arī dzīves veida ietekme uz bērna skeleta attīstību. Mūsu ikdienā ir daudz kaitīgu paradumu, kas sekmē nepareizas stājas veidošanos - ilgstoša sēdēšana salīkušiem pie datoriem vai telefoniem, mazkustīgums u.c. To mainot, ārsta vizīte nebūs vairs vajadzīga. Protams, ir arī pazīmes, kuras vecākiem nebūtu jāatstāj bez vērības un kuras norāda uz nepieciešamību vērsties pie fizioterapeita vai traumatologa.”

Ar sāpēm pazīstams ir ikviens no mums, tomēr vienlaikus tas ir komplicēts un daudzpusīgs jautājums, kas skar gan fizisko labsajūtu, gan arī psiholoģiskos aspektus. Nodarbībā “**Sāpes bērniem - mīti, fakti,**

patiesie iemesli” sāpju speciāliste Inese Allarda skaidros sāpju nozīmi un cēloņus, kā arī sniegs padomus, kā rīkoties, kad bērnam sāp.

„Ne vienmēr vecāki var saprast, vai bērnam tiešām sāp un kad cēlonis ir tikai nevēlēšanās iet uz skolu. Diemžēl tas dažkārt izraisa situācijas, ka pie ārsta bērns nonāk pārāk vēlu, tāpēc vecākiem būtu būtiski zināt, kā noteikt, vai, kur un cik stipras sāpes bērns izjūt. Sabiedrībā ir populāri dažādi mīti par sāpēm: ka bērnam sāp mazāk vai ka sāpju paciešana liecina par rakstura stiprumu. Vēlos uzsvērt- bērniem nav jācieš sāpes, un ir efektīvi veidi, kā tās mazināt. Nodarbība runāsim gan par ikdienā pieejamiem pretsāpju līdzekļiem, gan arī par vecāku bažām par pierašanu un izpratnes trūkumu, kas saistīts ar pretsāpju medikamentiem pēc operācijām.”

Ciklā “Bērnu fiziskā veselība un attīstība” vecākiem kopumā tiks piedāvātas lekcijas par 5 tēmām. Nodarbībās vecākiem būs iespēja arī uzdot sev interesējošos jautājumus un iesaistīties diskusijās. Kamēr vecāki būs aizņemti, bērni varēs pavadīt laiku interaktīvās nodarbībās sociālā pedagoga pavadībā, spēlējot spēles un pildot tematiskus uzdevumus.

Nodarbības norisināsies sestdienu rītos un darba dienu vakaros Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Poliklīnikas telpās. Lai pieteiktos, vecāki aicināti zvanīt uz tālruni: 29187561 vai rakstīt e-pastu: vinnijapukaskola@gmail.com

Atgādinām, ka projektā paredzētas nodarbības četros tematiskos ciklos. Septembrī tika aizvadītas nodarbības par tēmu “Veselīga uztura principi”. Gada nogalē sāksies nodarbību cikls “Bērnu garīgā veselība un tās veicināšana”, savukārt nākamā gada sākumā - “Dzimumattīstības posmi bērnam”.

Nodarbības tiek īstenotas Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 „Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!” ietvaros.

Vairāk informācijas par projektu un plānotajām nodarbībām: www.veseligrizdinieks.lv, www.iaf.lv un bkus.lv



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Reģionālās
attīstības fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ