

Heart Failure Awareness Days

2018

Report from: LATVIA

- Name of reporter: **Ginta Kamzola**

Public event / open clinic



Heart Failure Awareness days' event "Mobile Heart Failure Clinic" this year was organized in the shopping centre „Ostmala” in Liepāja (approximately 220 km from Riga) in close cooperation with patients' organization "Par sirdi" and the municipality on May 17 with live stream on Facebook.

Visitors had opportunity to meet cardiologists from Liepaja and Riga and receive short consultations related to heart failure. Blood pressure, heart rate, cholesterol and glucose measurements were performed for more than 100 visitors. Printed leaflets related heart failure symptoms and diagnostic tools were available for all visitors. The visitors could fill in questionnaire about their heart failure awareness.

Public event / open clinic



Liepāja, May 17



Public event / open clinic



Heart failure stand with printed materials in Pauls Stradiņš Clinical University hospital on May, 2018



„Heart failure Hot line”



Telephone counseling regarding heart failure on May 22-23



TV & radio coverage

<http://lr1.lsm.lv/lv/raksts/ka-labak-dziivot/svarigakais-par-sirds-veselibu.a104107/>



ParSirdi.lv @ParSirdi · May 23

Jau plkst.9.00 tiekamies ēterā ar @ParSirdi un kardioloģi Gintu Kamzolu!

Kā labāk dzīvot @LabakDzivot

Par sirds mazspēju- slimības simptomiem un iemesliem, runāsim
trešdienas rādiņumā, bet ja ir kādas problēmas ar sirdi, tad 22. un 23.
majā, darbojas konsultatīvais tālrunis 20334489, kur piezvanot, varat
uzdot jautājumus par sirds veselību.

• Kurzemes Radio. *Sirds mazspējas dienā darbosies konsultatīvais tālrunis.*

<http://station.lv/#20974593>

• LVR1. *Sirds mazspējas dienā darbosies konsultatīvais tālrunis.*

<http://station.lv/#20974593>

• LVR2. *Sirds mazspējas dienā darbosies konsultatīvais tālrunis.*

<http://station.lv/#20983691>

• Skonto. *Sirds mazspējas dienā darbosies konsultatīvais tālrunis.*

<http://station.lv/#20978166>

• LVR1. *Kā labāk dzīvot?* <http://station.lv/#21001355>

Newspaper & website coverage

<https://www.liepaja.lv/iedzivotaji-aicinati-uz-bezmaksas-sirds-veselibas-risku-noteiksanu/>

<https://www.irliepaja.lv/lv/raksti/liepajnieki/ceturtdien-bus-sirds-risku-bezmaksas-noteiksana/>

<http://liepaja.pilseta24.lv/zina?slug=liepaja-notiks-sirds-veselibas-diena/1831549>

<https://www.liepajniekiem.lv/zinas/sabiedriba/notiks-sirds-veselibas-diena-218822>

https://medicine.lv/raksti/liepaja-notiks-sirds-veselibas-diena_1526293207

<https://lvportals.lv/dienaskartiba/295560-iedzivotaji-aicinati-uz-bezmaksas-sirds-veselibas-risku-noteiksanu-2018>

<http://station.lv/#20845436>

<http://www.rekurzeme.lv/vietejas-zinas/liepaja-bus-sirds-veselibas-diena-136189>

Kurzemes Vārds. Palīdzēs atklāt draudus sirdij. 16.05.2018

<http://veselam.la.lv/2018/04/20/progress-sirds-mazspejas-arstesana-latvija/>

Newspaper & website coverage



<http://bnn.lv/atzimejot-sirds-mazspejas-dienu-aicina-bez-maksas-konsulteties-ar-specialistiem-283626>

<http://www.ziemellatvija.lv/veseliba/padomi/atzimejot-sirds-mazspejas-dienu-aicina-bez-maksas-konsulteties-ar-specialistiem-136119>

<http://www.reitingi.lv/lv/news/veseliba/122441-atzimejot-sirds-mazspejas-dienu-aicina-bez-maksas-konsulteties-ar-specialistiem.html>

<http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/bus-pieejamas-bezmaksas-konsultacijas-par-sirds-mazspeju.d?id=50047487>

<https://medicine.lv/raksti/sirds-mazspejas-diena-darbosies-konsultativais-talrunis>

Stars. Iespēja zvanīt uz Sirds mazspējas konsultatīvo tālruni. 8 lpp.

<http://jvestnesis.lv/modules.php?name=News&file=article&sid=15370>

Jaunais Vēstnesis. Atzīmējot Sirds mazspējas dienu, aicina bez maksas konsultēties ar speciālistiem. 9 lpp.

<http://www.parsirdi.lv/kas-ir-sirds-mazspeja-un-ka-atpazit/>

<http://www.parsirdi.lv/atzimejot-sirds-mazspejas-dienu-aicina-bez-maksas-konsulteties-ar-specialistiem/>



Newspaper & website coverage

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas sirds veselības risku noteikšanu

14. maijs 2018 | Veselība



Lai iegūtu Liepājas iedzīvotājus par sirds mazspēju, sirds un veselības riskiem un smagumā veicināt bez maksas noteikšanu, tā ir organizēta noteikšana, kura ietekmēs sirds veselības riskus, ūdens apjomu no pirkstām 10.00 Eiro līdz 20.00 T/C "Ostmales" notikums Sirds veselības diena ar devītiem "Sirds mazspēja - zini un rīkojies!".

Amonītās, Rīga Liepāja plānotās pārvaldītās iestādēs un pārņemtās īstādēs:

Ir gatu mainīt pasauli atklātie sirds mazspēju dienu. Sogot tās ievēro 40 pasaules plātnē tiek iebrauktais kompānijas "Sirds mazspēja - negaidi un rīkojies" ("Riting on Heart Failure"). Tās mērķis ir pārveidot uzdevību sirds mazspēju profilaktiķi, asinīi čītētā pārbaudēt sirds veselību un nepieciešamības gadījumā saņemtīgi vīnēties pāri īsta. Par vienu no ievērojamākajiem pārņemtās iestādēs Liepāja, kura sirds veselības diena sākas ietvaros.

Ceturtdien būs sirds risku bezmaksas noteikšana

Piektdi., 14. maijs 2018 | BIRKAIS | In Čehovs - restorāns ātrāce | Sirds veselības diena

[Share](#) [Tweet](#) [Share](#) [Like](#)



Ceturtdien, 17. maijs, no pulksten 10 līdz 19 "Ostmales" notikums Sirds veselības diena ar devītiem "Sirds mazspēja - zini un rīkojies!". Aktivitātes rīko Liepājas pārvaldītās iestādēs "Pārīnītī".

Ieplājot, ka gatu mainīt pasauli atklātie sirds mazspēju dienu. Sogot tās ievēro 40 pasaules plātnē tiek iebrauktais kompānijas "Sirds mazspēja - negaidi un rīkojies" ("Riting on Heart Failure"). Tās mērķis ir pārveidot uzdevību sirds mazspēju profilaktiķi, asinīi čītētā pārbaudēt sirds veselību un nepieciešamības gadījumā saņemtīgi vīnēties pāri īsta. Par vienu no ievērojamākajiem pārņemtās iestādēs Liepāja, kura sirds veselības diena sākas ietvaros.

Liepājā notiks Sirds veselības diena

14. Maijs, 2018 10:00-19:00 | Dzirdei - LETA

[Share](#) [Tweet](#) [Share](#) [Like](#)



Viesītā, 14.maijs, LETA, Liepājas pārvaldītās iestādēs ar pārīnītī teātrīnā "Parīnītī" Liepājā organizēs Sirds veselības diena, aģentūra LETA informācija Liepājās domā.

Pārīnītī ar devītiem "Sirds mazspēja - zini un rīkojies" nacionālais 11.maijs no pirkstām 10.00 līdz 19 Liepājas iestādēs "Ostmales". Tā mērķis ir iegūt Liepājas iedzīvotājus par sirds mazspēju un sāņi un sāpīgumi veselības, kā arī negaidītās bērniem mazspēju un sāpīgumi veselības.

Ieplājot, ka gatu mainīt pasauli atklātie sirds mazspēju dienu. Sogot 40 pasaules plātnē tiek iebrauktais kompānijas "Sirds mazspēja - negaidi un rīkojies" ("Riting on Heart Failure"). Tās mērķis ir pārveidot uzdevību sirds mazspēju profilaktiķi, asinīi čītētā pārbaudēt sirds veselību un nepieciešamības gadījumā saņemtīgi vīnēties pāri īsta.

Parsirdi.lv

Published by Inese Maurina · May 17 at 12:00pm · 6

Lai iegūtu Liepājas iedzīvotājus par sirds mazspēju, sirds un asinīvadu veselību un ariegtu iespēju bez maksas noteikšanu, tā ir organizēta noteikšana, kura ietekmēs sirds veselības riskus, ūdens apjomu no pirkstām 10.00 T/C "Ostmales" (Liepāja) notikums Sirds veselības diena ar devītiem "Sirds mazspēja - zini un rīkojies!".

Sirds veselības dienā liepājnieku uzrunā:

♥ Liepājā pilnībā domes priekšsēdētāja vietnieks plašātā attīstības un sadarbinābas jautājumos Gunārs Ansīns;

♥ Latvijas Kardioloģu biedrības Sirds Mazap... See More

ŠODIEN PLKST.16.00



[f](#) TIEŠRAIDE NO LIEPĀJAS

526 people reached

Boost Post

[Like](#) [Comment](#) [Share](#)

Ar lielu atsaucību aizvadīta Sirds veselības diena

Piektdi., 21. maijs, 2018 | BIRKAIS | In Čehovs - restorāns ātrāce | Sirds veselības diena

[Share](#) [Tweet](#) [Share](#) [Like](#)



Ceturtdien, 17.maijs, Ķīrdeņu kafejnīcas centrā "Ostmales" norisinājās Sirds veselības diena ar devītiem "Sirds mazspēja - zini un rīkojies!", kas pulcēja lielu interešantu skaitu.

Sirds veselības diena tika risota, lai iegūtu Liepājas iedzīvotājus par sirds mazspēju, sirds un asinīvadu veselību un ariegtu iespēju bez maksas noteikšanu, tā ir organizēta noteikšana, kura ietekmēs sirds veselības riskus. Pāsākumā sirds veselības riskus noteikta vertība no 100 Liepājas iedzīvotāji, iemējot domes sabiedrisko attiecību speciālistu Kredīta Čakstā.

Parsirdi.lv

Published by Inese Maurina · May 15 at 9:45am · 6

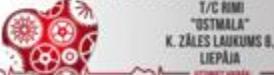
Jau šo ceturtdien, 17.maijs, Parsirdi.lv un kardioloģu komanda viesojas Liepājā, lai kopīgi ar Liepājas pārvaldītās iestādēm, ierīcēm un rīkojējiem organizētu bez maksas noteikšanu un ariegtu iespējumu sirds veselīgai dzīvei. Šo gadi pāsākumus veidīs sirds mazspēja un tās devītis - "Sirds mazspēja - negādi un rīkojies!" Uz tādienas Tiešraideveces centrā "Ostmales" no plkst. 16:00!

PUBLISKS SIRDZ VESELĪBAS PASĀKUMS

KAMPAJNAS
"SIRDZ MAZSPĒJA - NEGĀDI UN RĪKOJIES!"
ATKLĀŠANA

Bezmaksas veselības pārbaudes:
-dzīļspiediena un pulsā mārtīlāna
-holēsterīna un cukura līmeņa
notiekšanas iestādēs
kardioloģu konsultācijas par sirds
mazspēju un sirds slimību profilaktiku

17. MAJJS PLKST. 16.00 – 19.00



1,412 people reached

Boost Post

[Like](#) [Comment](#) [Share](#)

Newspaper & website coverage



HFA
Heart Failure
Association

**Dzīvesveida izmaiņas,
kas uzlabos pašsājūtu un palīdzēs sadzīvot ar sirds mazspēju**

Sirds mazspēja ir nojiņuīgais dzīvesveids, kas nostāj apsodu uz pacienta veselību un psichiku. Taču dzīves līnijā, kā plētojot pēc arīs novārījumiem, regulāriem īstekņu izmaiņu ierīcēm, kā jūs varat degt arī, ja kontrolēt sarežģītākās simptomi. Šajā rakstā ir apkopoti ieteikumi, kā veselīga dzīvesveida izveidi var palīdzēt jums atvieglojot labāk un domīt pilnveidīgu dzīvi.

**Ko jūs varat darīt, lai
sadzīvotu ar sirds mazspēju?**

Fakts, ka jums ir sirds mazspēja, var būt nomācīts, taču labās zinās ir, ka,

sameinot atbilstošu sirds mazspējas atstāšanu, jūs varat dzīvēt pilnveidīgi. Lai mainītu saturošumu dzīvībā, apjomīgi izmaksas varētu pārveidoties vissvarīgākās, kurainas jūs ieteicības un kūnas cilvēkti, piemēram, ar ģēniem, draugiem vai gimenes ārstu. Jūs varat jūsu spējas un vērtību parādīt, ja vienīgi tās ir pilnīgi normālas. Jums var nebūt spēcīgas, trausmīgās, vēri, vēst interese par savu ārējo izskatu un pārāstiņu, kā arī iedegas aktivitātēm ar pārāstiņiem un tādienas ar draugiem. Ir svarīgi iemācīties kontroliet savas sajūtas un uzmērties atbilstoši par savu veselību.

Te būs daļi ieteikumi, kāi veicinātu jūsu pilnveidību:

- **Īstekņu iegūšana**, kas ir ievēlētais dzīvei;
- **ceļojiet arī pārāstiņu**, kaut viss vēlāk ir 5-10 minūtes;
- **Turpiniet nodarboties ar atkarībām un valaspriekšiem, kuri jums sagāja preku;**
- **Pārņemiet savus iegūtus ar ķēniem, kuraini jūs ievēlējat;**
- **Ciešķēniem kārt labi izglītīties;**
- **izmaksas sakārtot, ja zinās, ka sācas iemērķībūs latībi reka, jēkurijs;**
- **Selektējiet īsti sevi funkciju/vajam savu veselību;**
- **izlaisties arstā speciālistu padomos;**

Ja jūs joprojām nomāc negatīvas domas un iegūtas, pārņemiet to ar savu ārstu, lespējams, ārsta padoms jūs palīdzēs jūsu dzīvi labāk.

Kādas izmaiņas dzīvesveida palīdzēs labāk sadzīvot ar sirds mazspēju?

Ediņi veselīgi!
Viena no visvienkārīgākajām izmaiņām, ko varat veikt, ir lietot veselīgi un sabalansētu utru. Ties jums palīdzēs:

- **satīnīgi vai utuši veselīgi kermeņa svāris;**
- **kontroliet dažus no saviem simptomiem, kā arī**
- **jubes labāk.**

Samaziniet sāls daudzumtu!
Tas jūtīt svarīgi. Ja uztura liejotās pārkār daudz sāls, jūs kermeini var uzkrities skidrumi, kārī var sazināt sirds mazspējas simptomus.

Atcerieties, ka:

- **80 % sāls tiek uzmērti ar apstrādiem pārtikas produktiem,** ēdrīcu un restorānu ēdumiem;
- **satīnīgi veselīgi īstekņi** ir īstekņi, kārī



Atzīmējot Sirds mazspējas dienu, aicina bez maksas konsultācijas ar specialistiem

Ir gads, kad pirms 100 gadiem atzīmējais Sirds mazspējas dienu. Lai vērstu uzmanību šai no-prietajpāri diagnozē un rastu iespēju gan pacientiem, gan viņu tūviniekiem, kā arī konsultāciju sniegtājiem, sākumuzņām uzzināt vairāk par sirds mazspējiem. 22. un 23. maijs no plkst. 9.00 līdz 17.00 darbošies Sirds mazspējas komandas speciālistu konsultatīvo tālrunis, par kuru Sirds mazspējas speciālistu komanda sniegs bez maksas konsultācijas.

SIRDZ MАЗСПЕЈАС
konsultatīvo tālrunis
20234489
22. - 23. maijs 9.00 - 17.00

Lai vērtīgā Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja kardioloģa Gints Kamzola: "Sirds mazspēja ir slimība, kas var attīstīties jebkuras laikā, nedienās, nedienās, un nārītās sirds simptomu rezultātā. Sākumuzņām uzzināt vairāk atspūz un uzsīkt ārstēšanai. Izplatītie simptomas ir pieauguša tūksta ķēdes, salīdzinot ar augsti, īstekļu augsti, un nespēks, pārītārība miera stāvoklī. Lai noteiktu sirds mazspējas diagnosni vai tiesīt orārdi – parīcinoši, ka ve- seļīgās dzīvesveidas apstāk- pie sava ģimenes ārstam, kurš tālāk nosīta uz atlīstīšanos izmeklējumiem un kopā ar citiem speciālistiem lēnji par diagnosti un pacientu ārstēšanu, ja tā ir nepieciešams.

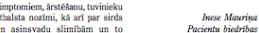
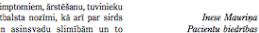
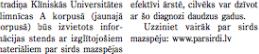
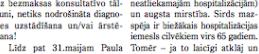
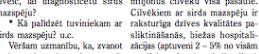
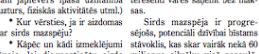
Piecienu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja Inese Maurīna: "Lai arī mācīšanās sirds mazspējas ietekmei parādījusies vairāk nevis vissvarīgākās, gan sekmīgi ārstēt, krietiņi uzaļojoši pacientu veselības stāvokli un dažas kvalitatīvi, tā ir arī diagnose, kas ļauj prātīgi rīgojot sekošanu ārsta atzīmējumiem un savas veselības kontroli viss mūram. Daudzais pasaules valstīs, lai konsultētu pacientus un posmētītu viņu veselību ar sākumuzņāmiem, spēj konsultēt Sirds mazspējas klinikas. Latvijā vienīgā šāda klinika ir Rīgas Universitātiskā Kardioloģijas Klinika. Tās īstekļi ir ārsti, infekciju mācītājs stends ar iegūtajiem materiāliem par sirds mazspējām. Vai un kā var dārt, lai izvairītos no sirds mazspējas vai mazinot tās komplikācijas?"

Zvanot uz konsultatīvo tālruni, varēs saņemt atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- Kas ir sirds mazspēja?
- Vai un kā var dārt, lai izvairītos no sirds mazspējas vai mazinot tās komplikācijas?

• Vai ir sirds mazspēja – vai es viss īstekļi? Ko vēl es varu dārt?

- Kādi dzīvesveida izmai-

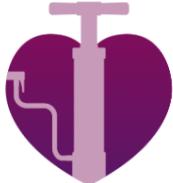


Printed material for patients



 Published by Inese Maurina [?] · May 23 at 12:31pm · 

Vai zinājāt, ka sirds mazspēja tiek bieži jauktā ar citām slimībām, tāpēc atklāta novēloti un nepietiekami vai nepareizi ārstēta? Uzziniet vairāk par sirds mazspējas simptomiem: www.parsirdi.lv



Sirds mazspējas gadījumā sirds pietiekami nesaraudas, radot asins 'pumpēšanas problēmu'



Sirds mazspēji gadījumā sirds nesaraudas, ra 'pumpēšanas



Sirdsdarības gadījumā sirds pārtrauc kļūdī signāla pārvātādēļ to var u 'elektrisku pr

**Kas ir sirds mazspēja?**

Sirds mazspēja ir stāvoklis, kad sirds nespēj pietiekami pumpēt asins, lai nodrošinātu ar tām visu ķermenī.

Tās izraisītās sekmēs 60 miljoni cilvēku visā pasaulei ir ieguvējuši hospitalizāciju, iemēlējot cilvēkiem, kuri ir vecāki par 65 gadiem.

Kādi ir biežākie sirds mazspējas simptomi?



Eigas trūkums, Inteliķa negoromoša, Pielik. kāja un vēderka tūkste, Pēkšņas sevi pārsegumi, Apēties trūkums, Aizs. sirdsdarība.

Apturēti **1 no 3** cilvēkiem domā, ka sirds mazspējas simptomi ir normāla novērotāka padoma.

Kuras cilvēkus visbiežāk skar sirds mazspēja?***

Sirds mazspēja visbiežāk skar cilvēkus vecākā vecuma grupā, tāda tā var skart arī jaunus cilvēkus.

1 no 5 cilvēkiem, kuri ir vecāki par 40 gadiem, dzīves laikā atlīta sirds mazspēja.

Ar ko tā atšķiras no citām sirds slimībām?



Sirds mazspējas gadījumā sirds pietiekami nesaraudas, radot asins 'pumpēšanas problēmu'



Sirdsdarības apstākļos sirds pārtrauc kļūdī signāla pārvātādēļ to var u 'elektrisku pr



Infarkts notiek, kad līdzīgi sirds vainagatbrīja, radot 'izlasplostekanu problēmu'

Ir nepieciešams nekavējoties uzlabot cilvēku spēju **atpazīt sirds mazspējas simptomus, lai palīdzētu pacientiem **dzīvot ilgāk un kvalitatīvāk**.**

Kampaņa "Sirds mazspēja - negaidīti un risinājumi" ir pacientu grupas iniciatīva. Tā ir veikta strādājot par sirds mazspēju uzlabošanu.