

LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLA – 2024

“REHABILITĀCIJAS UN SPORTA MEDICĪNAS KRUSTPUNKTI”

Norises vietas:

SIA Liepājas reģionālā slimnīca, Slimnīcas iela 25, Liepāja
Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja
Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Sporta veselības centrs, Brīvības iela 55, Liepāja
Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Baseins & SPA, Brīvības iela 39, Liepāja

2024. gada
6.-7.decembrī

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

- **Reģistrācija līdz 20.novembrim**, aizpildot anketu: <https://forms.gle/Ls22VueYRFB12uqA8>
- **Dalības maksa** LĀRA un LSMA biedriem 40,00 EUR
Dalības maksu uz LĀRA kontu:

Biedrība “Latvijas Ārstu rehabilitologu asociācija”
Asaru pr.61, Jūrmala LV-2008,
Reģ.Nr. 40008033635
SEB banka,
Konts LV10UNLA0050012269328
- **Naktsmītnes:** Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja
Rezervēt istabas par draudzīgām cenām viesnīcā Hotel Amrita (adrese Rīgas iela 7/9, Liepāja) LĀRA un LSMA Ziemas skolas dalībnieki var ar promo kodu: **AMRC1**
To var izdarīt šeit <https://www.secure-hotel-booking.com/d-edge/Hotel-Amrita/J2KS/en/>

Iespējas atpūtai Liepājā otrās skolas dienas vakarā – 07.12.2024.

- Liepājas teātrī: 7.12.2024 pl 18:00 "Rītausma vakaros"(Izmeklēšana 2 cēlienos, režisors Matīss Budovskis) saite uz pasākumu kalendaru: <https://liepajasteatris.lv/repertuars/>
- Lielajā dzintarā: 7.12.2024 "Bet Bet Ziemassvētkos 2024"" saite uz pasākumu: <https://www.bilesuparadize.lv/lv/event/139215>
- Iespēja apmeklēt ""Ziemas garsu simfonija"" 7.12.2024 18:00-20:00 Viesnīca Promenāde hotel, restorāns "Piano" saite uz pasākumu: <https://kalendars.liepaja.lv/lv/2024-12-07:43974:191933/>
- Informāciju par LOC Baseins un SPA darba laikiem un pakalpojumu cenām skatīt šeit: <https://loc.lv/lv/baseins-spa/>

LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLA – 2024

“REHABILITĀCIJAS UN SPORTA MEDICĪNAS KRUSTPUNKTI”

PIRMĀ SKOLAS DIENA - PIEKTDIENA, 2024. GADA 6. DECEMBRIS

Programma

SIA Liepājas reģionālā slimnīca, Slimnīcas iela 25, Liepāja		
Līdz 12:00	Ierašanās, reģistrācija. Kafija, uzkodas.	
IESILDĪŠANĀS		
12.00-12.05	<ul style="list-style-type: none"> Īsa uzruna 	Linda Šmukstele, FRM ārsts, Liepājas reģionālā slimnīca
12.05- 13.45	<ul style="list-style-type: none"> Iepazīšanās ar SIA Liepājas reģionālā slimnīcas Rehabilitācijas nodaļu 	Iepazīstinās: <ul style="list-style-type: none"> Linda Šmukstele, FRM ārste Madara Kalve, FRM ārste Ieva Žimante, fizioterapeite
	<ul style="list-style-type: none"> Tehnoloģiju meistarklases – iespējas un pielietojums ikdienas praksē 	Tehnoloģiju meistarklases nodrošinās: <ul style="list-style-type: none"> SIA AMedical iekārtas <i>SWT, HILT, SIS, TECAR</i> <i>Medita Co UAB Ltd.</i> iekārta <i>Cryothermal ultrasound</i> SIA KJ Serviss iekārta <i>SIDRALEG EMG</i>
LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 1. NODARBĪBA		
13.45-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Ziemas skolas atklāšana 	Anda Nulle, LĀRA prezidente Sandra Rozenštoka, LSMA prezidente
14.00-14.45	<ul style="list-style-type: none"> Lai efekts nepārvēršas par defektu 	Oskars Kalējs, Prof., kardiologs, P.Stradiņa KUS, RSU
14.45-15.15	<ul style="list-style-type: none"> Spēks kustībā: Fizisko aktivitāšu integrācija onkoloģijā – rezultāti un prakse 	Rūdolfs Cešeiko, Dr. Med., Fizisko aktivitāšu klīnika, RSU
15.15-15.35	<ul style="list-style-type: none"> Fizisko aktivitāšu rekomendācijas bērniem ar pirmā tipa cukura diabētu dažādos vecumos 	Linda Šmukstele, FRM ārste, Liepājas reģionālā slimnīca
15.35-16.00	Kafijas pauze	
LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 2. NODARBĪBA		
16.00 -16.30	<ul style="list-style-type: none"> Para sportistu medicīniskā aprūpe Paralimpiskajās spēlēs 	Sandra Rozenštoka, Dr. Med., sporta ārste, LSMA prezidente
16.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> Paneldiskusija “Bērns sportā” 	Pārstāvji: FRM, sporta ārsts, ģimenes ārsts, Liepājas Izglītības pārvalde, sporta skolotājs, Liepājas Sporta pārvalde
PIRMĀS SKOLAS DIENAS NOSLĒGUMS		
17.30-17.45	<ul style="list-style-type: none"> Kopsavilkums par pirmo mācību dienu 	Anda Nulle, LĀRA prezidente Sandra Rozenštoka, LSMA prezidente
PIRMĀS SKOLAS DIENAS VAKARS		
17.45-19.00	Brīvais laiks: došanās uz naktsmītni, iekārtošanās, gatavošanās vakaram	
No 19.00-...	Saviesīgs pasākums: Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja Vakariņas, viktorīnas, dejas DJ pavadībā	

LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLA – 2024 “REHABILITĀCIJAS UN SPORTA MEDICĪNAS KRUSTPUNKTI”

OTRĀ SKOLAS DIENA - SESTDIENA, 2024. GADA 7. DECEMBRIS

Programma

LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 3. NODARBĪBA*		
Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Baseins & SPA, Brīvības iela 39, Liepāja un Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Sporta veselības centrs, Brīvības iela 55, Liepāja		
9.15-10.15	I grupa: Īdens aerobikas nodarbība LOC Baseins & SPA	Sigita Vaidere, LOC fizioterapeite
	II grupa: Ekskursija pa LOC Sporta veselības centru	Artis Lagzdiņš, LOC fizioterapeits
* !!! 9.00 Pulcēšanās Hotel Amrita vesetibilā, kopīga došanās uz LOC		
IESILDĪŠANĀS		
Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja		
10.30-11.45	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnoloģiju meistarklases – iespējas un pielietojums ikdienas praksē 	Tehnoloģiju meistarklasi nodrošinās: SIA Beka Baltic Rehabilitācijas treniņu un sporta medicīnas aprīkojums SIA Arbor Medical iekārtas muskuļu spēka mērījumiem. Tehnoloģiju iespējas profesionāļiem.
11.45-12.00	Kafijas pauze	
LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 4. NODARBĪBA		
12.00-12.40	<ul style="list-style-type: none"> • Enerģijas deficīts sportā un pārtrenēšanas. Kas ir kas? 	Laila Ušacka, sporta medicīnas ārstē- rezidente, doktorante LU
12.40-13.10	<ul style="list-style-type: none"> • Miegas un sports. Ko darīt? Mīti un īstenība. 	Dainis Irbe, neirologs, miega speciālists Miega klīnikas medicīnas direktors Oregon, ASV
13.10-13.40	<ul style="list-style-type: none"> • FRM ārsta izvēles pacienta rehabilitācijai. Nosūtījumi, mērķi. 	Zaiga Kalnbērza, FRM ārste, LĀRA viceprezidente
13.40-14.00	LĀRA aktualitātes un darbības virzieni 2025	Anda Nulle, LĀRA prezidente, PSKUS
LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS - 2024 NOSLĒGUMS		
14.00-14.15	<ul style="list-style-type: none"> • Kopsavilkums par ziemas skolā paveikto 	Anda Nulle, LĀRA prezidente, Sandra Rozenštoka, LSMA prezidente

Programmā var būt izmaiņas.