

## Vari griezties meklēt palīdzību arī:

- nāc pie ārsta tīrā veļā (arī novalkātas drānas ir tīras!);
- sagatavo (uzraksti jau mājās uz lapas jautājumus, kurus uzdosi ārstam);
- nebaidies uzdot jautājumus, ja neesi kaut ko vizītes laikā sapratis no ārsta teiktā (kautrība un arī agresivitāte vizītes laikā ir lieki);
- esi atvērts un draudzīgs, jo atceries – ārsts nav un nebūs Tavs ienaidnieks!
- ievāc datus par savu ģimenes locekļu veselības stāvokli, slimībām;
- uzraksti uz papīra lapas visas savas slimības, pārciestās operācijas dzīves laikā, ja tādas ir bijušas; zāles, ko lieto – tas patiesi noderēs Tavam ārstam;
- klausī ārstu padomam!



*Materiālu sastādīja:  
Angelika Krūmiņa,  
Medicīnas zinātņu doktors,  
Rīgas Stradiņa universitātes docente*

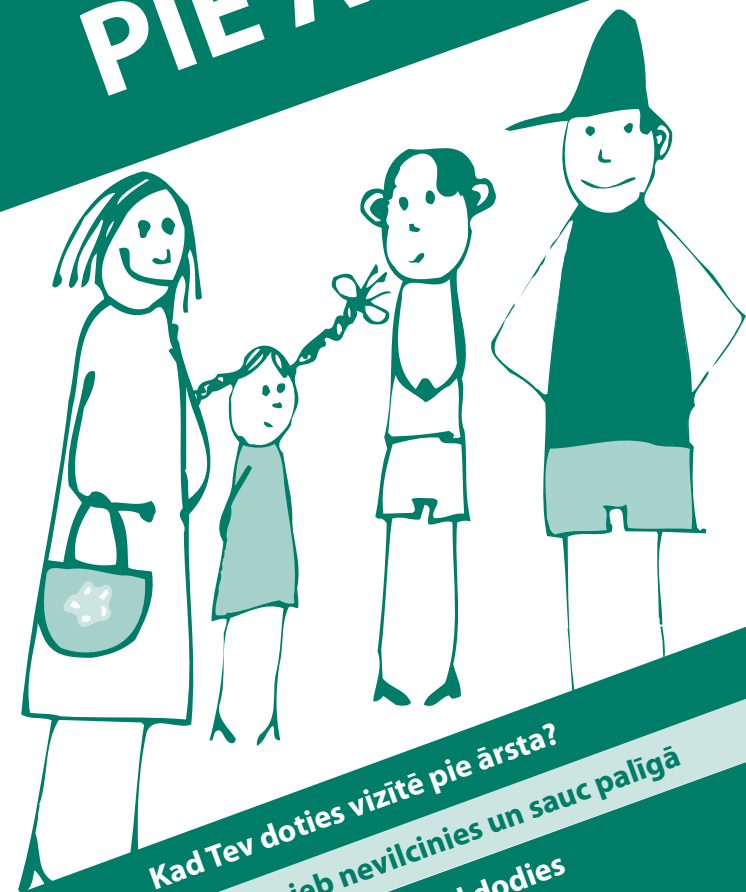
Biedrības DIA+LOGS centrā  
Dzirnavu ielā 135 (ieeja no Satekles ielas), Rīgā, LV-1050  
Telefoni: 67243101; 67288500  
e-pasts: [dialog@diacentrs.lv](mailto:dialog@diacentrs.lv)  
mājas lapa: [www.diacentrs.lv](http://www.diacentrs.lv)



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

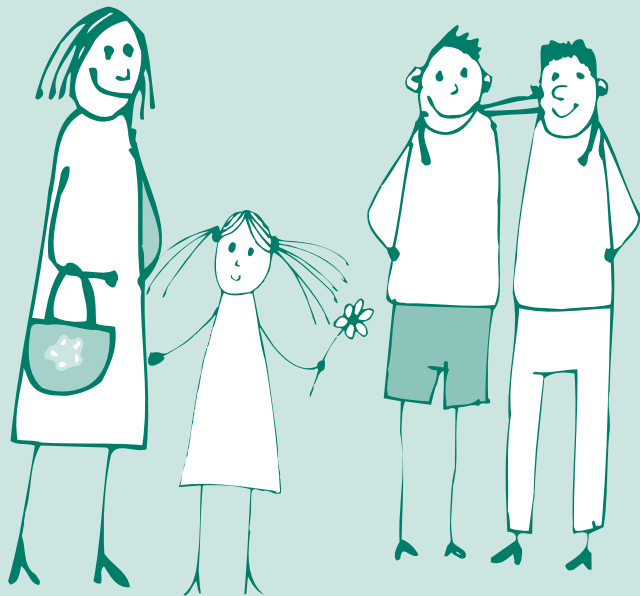
**DIA & LOGS**  
ATBALSTA CENTRS VISIEM, KURUS SKAR HIV/AIDS

# JĀIET PIE ĀRSTA



Kad Tev doties vizītē pie ārsta?  
Akūtās situācijās jeb nevilcinies un sauc palīgā  
Kas Tev jāievēro, kad dodies  
plānveida vizītē pie ārsta?

## Kad Tev doties vizītē pie ārsta?



Ņem vērā, ka tikšanās ar mediķiem (ārstu, medmāsu) var notikt divējādi :

1. **neatliekamā jeb akūtā kārtā**, kad palīdzība Tev tiks sniegta ātri un neatkarīgi no laika, telpas un Tavām vēlmēm;
2. **plānveida kārtā** (pirmā tikšanās ar ārstu vai jau atkārtoti).

Dzīvē varētu būt situācijas, kad Tu pats būsi nesaprašnā – zvanīt ārstam vai nē, tad zini – nešaubies ne mirkli un zvani uz tālruni 03!

Ja pēkšņi rodas veselības traucējumi dienas laikā, sazinies nekavējoties ar savu ģimenes ārstu vai ārstu, kuram uzticies vai zvani 03.

Dod ziņu par sevi (zvani draugam, mediķim), ja jūties fiziski un emocionāli slikti, un Tev tiks sniegta palīdzība. **Galvenais, ka Tu informē par sevi!**

## Akūtās situācijas jeb nevilcinies un sauc palīgā

Ja Tev pēkšņi parādās viens vai vairāki no zemāk minētajiem veselības traucējumiem, nekavējoties sauc palīgā:

- ▶ galvassāpes, kas ilgst vairākas stundas un nepalīdz ierastie pret sāpju medikamenti;
- ▶ slikta dūša un vemšana (saistībā ar uzturu vai nē);
- ▶ caureja (vēdera izeja biežāka un lielāka apjoma kā parasti);
- ▶ galvas reiboņi;
- ▶ pēkšņi radušies izsitumi jeb pumpas ādā un gļotādās;
- ▶ asiņošana no deguna, taisnās zarnas, vemšana ar asinīm;
- ▶ vēdersāpes, sāpes krūtīs;
- ▶ urinācijas traucējumi (samazināts urīna daudzums diennakts laikā);
- ▶ augsta ķermeņa temperatūra (virs 38 grādiem pēc Celsija skalas).



## Kas Tev jāievēro, kad dodies plānveida vizītē pie ārsta?

Neatkarīgi ar kādu ārstu speciālistu vēlies tikties un noskaidrot sev interesējošus jautājumus, ielāgo dažus soļus:

- ▶ ja tikšanās ir **pirmo reizi**, ņem līdzi visas analīzes un citus medicīniska rakstura izmeklējumus, jo tas ļoti svarīgi ārstam, lai Tev palīdzētu;
- ▶ neaizmirsti un ņem līdzi personu apliecinošus dokumentus (pase, apliecība u. c.);
- ▶ potēšanas pase, ja tāda Tev ir;
- ▶ savlaicīgi jau noskaidro, zvanot savam mediķim –kādi papildus nosacījumi jāievēro dodoties vizītē;
- ▶ analīžu nodošanai vispiemērotākās ir rīta stundas, bet varbūt arī izņēmumi, tamdēļ atceries – neieturi brokastis pirms analīžu nodošanas;
- ▶ neapmeklē ārstu alkohola un narkotisko vielu reibumā;
- ▶ ievēro personīgās higiēnas noteikumus pirms apmeklē veselības iestādi (nomazgājies dušā utt.).

