**04.02.2025.**

**E-pasta nosaukums**

Par SPKC informācijas izplatīšanu ģimenes ārstiem

**E-pasta teksts**

4.februārī tiek atzīmēta Pasaules Pretvēža diena, kuras mērķis ir veicināt iedzīvotāju zināšanas un izpratni par onkoloģisko slimību profilaksi.  Jūs, veselības aprūpes profesionāļi, ikdienā uzrunājat un sniedzat svarīgu informāciju par onkoloģisko slimību pārbaudēm un aicināt rūpēties par savu veselību. Lai Jūs atbalstītu ikdienas komunikācijā ar pacientiem, Slimību profilakses un kontroles  centrs ir izstrādājis jaunu informatīvo materiālu **veselības aprūpes speciālistiem** “Palīgs sarunas veidošanai par vēža skrīningu”.

Materiāls ir pieejams elektroniski šī e-pasta pielikumā un šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22509/download?attachment>

Materiāls ir bez maksas pieejams arī drukātā formātā.

Tāpat SPKC pieejami dažādi materiāli Jūsu pacientu/klientu izglītošanai un informēšanai par onkoloģisko slimību profilaksi:

**Izglītojoši video:**

·       [“Krūšu pašpārbaude – sevis mīlēšanas ikmēneša rituāls”](https://youtu.be/2s-qapkgJdo)

·       [Esi savas veselības noteicējs! Veic sēklinieku pašpārbaudi!](https://www.youtube.com/watch?v=IIDku2y6WYU)

·       [“Krūšu veselība - jautājumi un atbildes”](https://www.youtube.com/watch?v=wwbcyDCKZYI&list=PLF53RluJDE3OaKsFKd-scVDPWip4bbdby&index=9)

·       [“Kā veikt zarnu vēža profilaktisko testu?”](https://www.youtube.com/watch?v=9ZTcUnR6yWs)

·       [“Biežāk uzdotie jautājumi par zarnu vēža profilaktisko testu”](https://www.youtube.com/watch?v=PVXA5H-T538)

·       [“Kas ir CPV?”](https://www.youtube.com/watch?v=qG7QqYT2eBc)

**Informatīvie materiāli:**

**Krūts vēža profilakse:**

·       Brošūra[“Krūšu pašpārbaude – ikmēneša rituāls”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_vidusskolas_meitenm1_2.pdf)

·       Brošūra [“Krūšu veselība un pašpārbaude”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/krusu_parbaude_web1_1.pdf)

·       Infolapa [“Krūts vēža skrīnings”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/86343_spkc_kruts_veza_skrinings_11_0.pdf)

·       Kartīte [“Veic krūšu pašpārbaudi un esi vesela!”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19452/download?attachment)

**Dzemdes kakla vēža profilakse:**

·       Infolapa [“Dzemdes kakla vēža skrīnings”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/dzemdes_kakla_veza_skrinings1_0.pdf)

·       Kartīte [“Vakcinācija pret CPV”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18921/download?attachment)

·       Buklets [“Cilvēka papilomas vīruss”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18915/download?attachment)

**Kolorektālā (zarnu) vēža profilakse:**

·       Brošūra [“Zarnu veselības pārbaudes”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/5725/download?attachment)

·       Infografika [“Zarnu vēža profilaktiskais tests – tavai veselībai un sirdsmieram!”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15686/download)

·       Infolapa [“Zarnu vēža skrīnings”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/zarnu_veza_skrinings1.pdf)

**Prostatas vēža profilakse:**

·       Buklets [“Kā pasargāt sevi no prostatas vēža](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ka_pasargat_sevi_no_prostatas_veza1.pdf)[”](https://spkc.gov.lv/upload/Veicinataji/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/ka_pasargat_sevi_no_prostatas_veza.pdf)

·       Infografika [“Sēklinieku pašpārbaude”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15318/download?attachment)

·       Infografika [“Fakti par vīriešu veselību Latvijā”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15443/download?attachment)

·       Buklets [“Sēklinieku pašpārbaude”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18666/download?attachment)

**Ādas vēža profilakse:**

·       Brošūra [“Sauļošanās ietekme uz veselību”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_saulosanas1_0.pdf)

·       Infografika [“Trīs “U” un esi gatavs tikties ar sauli”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15270/download)

·       Buklets [“](https://spkc.gov.lv/upload/Veicinataji/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/ka_pasargat_sevi_no_adas_veza.pdf)[Kā pasargāt sevi no ādas vēža](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ka_pasargat_sevi_no_adas_veza1_0.pdf)[”](https://spkc.gov.lv/upload/Veicinataji/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/ka_pasargat_sevi_no_adas_veza.pdf)

**Plaušu vēža profilakse:**

·       Buklets [“](https://spkc.gov.lv/upload/Veicinataji/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/ka_pasargat_sevi_no_plausu_veza.pdf)[Kā pasargāt sevi no plaušu vēža](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ka_pasargat_sevi_no_plausu_veza1.pdf)[”](https://spkc.gov.lv/upload/Veicinataji/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/ka_pasargat_sevi_no_plausu_veza.pdf)

·       Brošūra [“Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18372/download?attachment)

**Citi:**

·       Brošūra [“](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ja_atklats_vezis.pdf)[Ja Tev ir atklāts vēzis](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_ja_atklats_vezis1.pdf)[”](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ja_atklats_vezis.pdf)

·       Brošūra [“Ja Tavam tuviniekam atklāts vēzis”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_ja_tuviniekam_atklats_vezis1.pdf)

·       Brošūra [“Palīgs sarunas veidošanai ar pacientu par vēža skrīningu”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18780/download?attachment)

·       Brošūra [“Veselīga uztura ieteikumi onkoloģisko slimību profilaksei”](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Informativi%20materiali/Informativi%20izdevumi/vezaprofilaksei_148x21029694.pdf)

·       Grāmatzīme [“12 veidi, kā mazināt risku saslimt ar vēzi”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/5825/download?attachment)

·       Infolapa [“Ķermeņa masas indekss”](https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17167/download?attachment)

Materiālus ir iespējams saņemt bez maksas – **Rīgā, Duntes ielā 22, k-5, darba dienās no plkst. 9.00–16.30, iepriekš obligāti vienojoties par Jums ērtāko saņemšanas dienu un laiku**.  Informatīvos materiālus ir iespējams pasūtīt, aizpildot elektronisko pasūtījuma veidlapu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/form/pasutit-informativos-materialus>.

Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt uz e-pastu: [**infomateriali@spkc.gov.lv**](mailto:infomateriali@spkc.gov.lv)

Citus noderīgus resursus par vēža skrīningu atradīsiet SPKC mājaslapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>

Esiet laipni aicināti pasūtīt un saņemt tos informatīvos materiālus, kas Jums būtu aktuāli un noderīgi!  Priecāsimies par Jūsu atsaucību!

