

LAIPNI LŪDZAM

RĪGAS APKAIMJU PASTAIGĀS SOLi pa soLIM



Aktuālā informācija par
iniciatīvu
“SOLi pa soLIM” un
gaidāmajām pastaigām



+371 26 305 033
biedriba@europacolon-latvia.lv
@EuropaColon Latvija



EuropaColon Latvija ir biedrība, kurā
apvienojušies kolorektālā vēža pacienti, viņu
aprūpētāji un aizstāvji Latvijā.

Viens no mūsu darbības mērķiem ir aktualizēt
zarnu vēža atklāšanas, ārstēšanas un
novēršanas procesus Latvijas sabiedrībā.

Mums rūp mūsu līdzcilvēku veselība,
tāpēc aicinām Tevi:

- **KUSTIES REGULĀRI!** Veic jebkādas fiziskās aktivitātes pēc sirds patikas un uzlabo savu fizisko un mentālo pašsajūtu!
- **VEIC ZARNU VĒŽA SKRĪNINGU!** Ja tev ir 50-74 gadu, jautā skrīninga komplektu savam ģimenes ārstam un rūpīgi seko ārsta norādēm, ja nepieciešami papildu izmeklējumi.
- **AICINI ARĪ SAVUS MĪĻOS DARĪT TĀPAT!**



KUSTĪBA

Regulāras fiziskās aktivitātes samazina risku saslimt ar zarnu vēzi. Tās palīdz uzturēt veselīgu ķermeņa svaru un uzlabo pašsajūtu.



Ieplāno 150–300 MINŪTES
NEDĒLĀ vidējas intensitātes
aktivitātēm:

** staigā, nūjo, brauc ar velo, dejo!*



Palielinot šo laiku vai pievienojot
augstas intensitātes aktivitātes,
tava veselība tikai iegūs:

** skrien, peldi, slēpo, kāp!*



Slodzi palielini pakāpeniski un, ja
nepieciešams, konsultējies ar ārstu!

Pierādīts, ka zarnu vēža pacientiem
fiziskās aktivitātes mazina vēža
atgriešanās un mirstības no vēža risku.



ZARNU VĒŽA SKRĪNINGS



Vai zināji, ka līdz pat 90%
gadījumu zarnu vēzis ir
ārstējama slimība, ja vien tiek
diagnosticēts laicīgi?

Jo ātrāk zarnu vēzis tiek
atklāts, jo vieglāka tā ārstēšana
un jo labāka dzīves kvalitāte
turpmāk!



Nem vērā:

Pozitīvs testa rezultāts vēl
nenozīmē vēzi. Seko ģimenes
ārsta norādēm un, ja
nepieciešams, dodies uz
kolonoskopiju - drošu,
saudzīgu un nesāpīgu
izmeklējumu!



DiCE StepApp®

1

Lejupielādē Digestive Cancers
Europe (DiCE) soļu skaitīšanas
lietotni StepApp®



2

Dodies pastaigā!

3

Krāj soļus un par katriem 10 000
soļu saņem 1 monētu

4

Ziedo monētas vēža pacientu
organizācijām Eiropā, tostarp
EuropaColon Latvija un
Onkoaliansē Latvijā



 DIGESTIVE CANCERS
EUROPE