

# DIENAS STACIONĀRS



**Tikai 1.5-2.5 stundas**

**SVARĪGI!** Intravenozā sistēma paātrina sāpju aģenta vai alergēna izvadišanu no organisma, veicinot organisma attīrīšanu un dezintoksikāciju. **Lai saņemt šo pakalpojumu ir nepieciešams ārsta-specialista, internista vai ģimenes ārsta nosūtījums** ar individuāli nozīmētu terapiju

Intravenozās sistēmas **SOS** vasarā

1. Efektīva un ātra metode pēkšņu muguras sāpju ārstēšanā:
  - pēc fiziskās pārslodzes dārzā
  - zāles pļaušanas
  - darba siltumnīcā
  - un..... sporta aktivitātēm bez pareizās iesildīšanās
2. Laba metode alergijas izpausmes apkarošanā
  - ziedu un zāles ziedēšanas laikā
  - pie pārmērīgas reakcijas uz kukaiņu kodieniem
3. Grūtnieču toksikozes mazināšana karstajā laikā



# DIENAS STACIONĀRS



Lai pensionāri justos drošāk

Vasaras atlaides pensionāriem  
visa veida injekcijām - 50%

Cena injekcijai ar atlaidi (bez medikamentu vērtības):

Intravenozās injekcijas 2.00 Euro\*

Intramuskulārās injekcijas 1.50 Euro\*

## SVARĪGI!

Lai saņemt šo pakalpojumu ir nepieciešams **ārsta-specialista, internista vai ģimenes ārsta nosūtījums** ar individuāli nozīmētu terapiju

# ZOBĀRSTNIECĪBA/PROTEZĒŠANA



Centrā ir pieejami 2 protēzisti:

- Dr. Maija Drobiševa, pieņemšanas laiks – trešdienās 8.00-14.00
- Dr. Valentīna Rozena, pieņemšanas laiks – pirmdienās 8.00-14.00, ceturtdienās 14.00-18.00

## SVARĪGĪ!

Par zobu protezēšanu pensionāri var norēķināties

**veicot maksājumus pa daļām** noslēdzot protezēšanas līgumu

# ZOBĀRSTNIECĪBA

*Jautnums!*



**AKŪTA STUNDA** katru darba dienu no 8.00 līdz 10.00

JAUTĀJIET Klientu apkalpošanas dienestā vai savam zobārstam  
Apkalpošana notiek bez pieraksta, rindas kārtībā

# ZOBĀRSTNIECĪBA/ZOBU HIGIĒNA

3 nosacījumi lai saglabāt zobus un lieki neapmeklēt zobārstu

- A. Ievērojami ierobežot saldumus
- B. Kārtīgi tīrīt zobus – **no rīta** un **PĒC** ēdienreizes
- C. Apmeklēt higiēnistu 1-2 reizes gadā\*

\*Bērniem līdz 18 gadiem higiēnista pakalpojumus apmaksā valsts programma



Centrā ir pieejami 2 higiēnisti:

- Dzintra Danča
- Kristina Kuzmenkova

# ZOBĀRSTNIECĪBA BĒRNIEM

*Jaunums!*



Pie mums var apmeklēt bērnu stomatologu, lai noformētu dokumentus uz skolu vai bērnudārzu

JAUTĀJIET Klientu apkalpošanas dienestā vai savam zobārstam  
Pieraksts pa tālr. 67 962 764 vai sūtot pieprasījumu uz [klientudienests@olainmed.lv](mailto:klientudienests@olainmed.lv)



## SVARĪGĪ ZINĀT!

Zobu labošanu un higiēnu bērniem līdz 18 gadiem apmaksā valsts programma



# REHABILITĀCIJA + FIZIOTERAPIJA

*Jaunums!*



**Medicīnas fitnes** – ir fitnesa un ārstniecības fizikultūras nodarbība fizioterapeita uzraudzībā:

- tiem kas vēlās **uzsākt veselīgu dzīves veidu**
- kas vēlās **atjaunot** fiziskās aktivitātes pēc ilgāka perioda
- pusaudžiem muskuļu **vienmērīgai** stiprināšanai pirms doties uz fitnesa klubu
- tiek piedāvāts **īpašais med.fitnes senioriem** grupās

JAUTĀJIET Klientu apkalpošanas dienestā vai savam fizioterapeitam  
Pieraksts pa tālr. 67 962 764 vai sūtot pieprasījumu uz e-pastu  
[klientudienests@olainmed.lv](mailto:klientudienests@olainmed.lv)

# KAS IR MEDICĪNAS FITNES?

## Vai pie fizioterapeita jāiet tikai kad sāp?



Ja Jūs nekad vai ļoti sen nodarbojaties ar fiziskām aktivitātēm un vēlaties atsākt, bet nezīnat kā to izdarīt, tad nodarbība ar fizioterapeitu – ir labākais risinājums.

### **Medicīnas fitnes iekļauj vairākas metodes:**

- ārstniecības fizikultūras elementus;
- pilates;
- pulsa mērīšanu nosakot individuālo pieļaujamo fiziskās slodzes robežu.

Individuālās vai grupas nodarbības palīdzēs uzlabot savi fizisko veselību un kontroli par savu ķermeni, muguru, muskuļiem un locītavām.

**Pēc tādām nodarbībām droši varēsiet uzsākt treniņus fitnesa un sporta klubos.**

**Jebkurā vecumā un fiziskā stāvoklī!**

JAUTĀJIET Klientu apkalpošanas dienestā vai savam fizioterapeitam  
Pieraksts pa tālr. 67 962 764 vai sūtot pieprasījumu uz e-pastu  
[klientudienests@olainmed.lv](mailto:klientudienests@olainmed.lv)





# REHABILITĀCIJA + FIZIOTERAPIJA

Centrā jauns specialists **Alesija Gavrilova** veic sekojošus pakalpojumus:



- **Masāža** (ārstnieciskā: muguras, apkakles-krūšu-augšdelmu, jostas-krustu, kāju, roku, vispārējā klasiskā), indiešu galvas, dziļo audu, vispārējā relaksējoša masāžas).
- **Ārstnieciskā vingrošana** (pie muguras sāpju problēmām, pirmsdzemdību un pēcdzemdību periodā, stājas un gaitas korekcijai, atveseļošanās posmā pēc miokarda infarkta un dažādām sirds operācijām).

Nodarbības laikā pielietoti muskuļus spēcinošie vingrojumi, muskuļu stiepšanas vingrojumi un tehnikas, mīksto audu tehnikas un locītavu mobilizācijas, līdzsvara un koordināciju treniņi.

- **Fizioterapijas nodarbības**, kas tiek kombinētas ar teipošanu un fizikālās medicīnas paņēmieniem.

*Jaunums!*

Aicinām uz ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām mazās grupas (līdz 4 cilvēkiem). Tiek piedāvātas nodarbības mazās grupas bērniem, pieaugušajiem un senioriem! **Bērniem un senioriem 30% atlaide** (spēkā līdz 30.09.2019).



# REHABILITĀCIJA + FIZIOTERAPIJA

Pie mums sāk strādāt sertificētā masiere **Irīna Merkurjeva** ar daudzgadīgu pieredzi. Sniedzamie pakalpojumi:



- **ārstnieciskā masāža** (muguras un galvas sāpes, sasitumu un sastiepumu gadījumos, pie artrītiem, pēc lūzumiem);
- **klasiskā, vispārīgā masāža** – atjauno fizisko un emocionālo līdzsvaru;
- **vākuma burkas masāža** (vākuma iedarbība uz noteiktām ķermeņa daļām vielu apmaiņas uzlabošanai un notievēšanas kompleksas terapijas sastāvdaļa);
- **teipošana** (muskuļu un cīpslu netiesā fiksācija sāpju un tūskas mazināšanai);
- **PIR –postizometriskā relaksācija un pasīva stiepšana** savilkto sāpīgu muskuļu atslābināšanai hipertonusa mazināšanai

# REHABILITĀCIJA + FIZIOTERAPIJA

*Jaunums!*

## Vai cieš no **DIASTĀZES** pēc dzemdībām?

Grūtniecības laikā ar sievietes organismu notiek dažādas pārmaiņas: fiziskās, emocionālās, hormonālās. Pēc dzemdībām daudzas sievietes cieš no vēdera muskuļu diastāzes jeb palielināts attālums starp diviem taisniem vēdera muskuļiem.



Speciālā vingrošana pēcdzemdību periodā palīdz nostiprināt vēdera muskulatūru un mazināt diastāzes lielumu, kā rezultātā:

- tiek nostiprinātas vēdera iekšējo orgānu saites;
- novērsta urīna nesaturēšana;
- mazinās vēdera aizcietējumi;
- ātrāk atjaunojās dzemde;
- aktivizējās vielmaiņu procesus.

JAUTĀJIET Klientu apkalpošanas dienestā vai savam fizioterapeitam

Pieraksts pa tālr. 67 962 764 vai sūtot pieprasījumu uz e-pastu [klientudienests@olainmed.lv](mailto:klientudienests@olainmed.lv)

# REHABILITĀCIJA + FIZIOTERAPIJA

Kādās situācijās izvēlēties **Ārstniecības masāžu**?



Ārstniecības masāža nav relaksācija un atpūtā, tā ir ārstēšana kuru veic specialī apmācīts medicīnas speciālists vai fizioterapeits

**To pielieto:**

- pie muguras sāpēm;
- pēc insulta un parēzes;
- muskuļu funkcionalitātes atjaunošanai pēc traumām;
- vispārējās fiziskās attīstības veicināšanai;
- pie astēniskā sindroma pēc saslimšanas;
- ja ir venozās atteces traucējumi (tiek veikta īpaša limfodrenāžas masāža kombinācijā ar teipošanu).



**JAUTĀJIET** Klientu apkalpošanas dienestā vai savam fizioterapeitam  
Pieraksts pa tālr. 67 962 764 vai sūtot pieprasījumu uz e-pastu  
[klientudienests@olainmed.lv](mailto:klientudienests@olainmed.lv)

# FIZIOTERAPIJA BĒRNIEM

*Jaunums!*



Mūsu centrā ir pieejamas Individuālās vai mazo grupu nodarbības bērniem:

- stājas korekcijai
- vispārējās fiziskās attīstības veicināšanai
- individuālā fizioterapijas nodarbība pēc traumas kombinācijā ar teipošanu vai fizikālu medicīnu
- sportojošiem bērniem muskuļu vienmērīgai stiprināšanai un atslābšanai



Nodarbības veic jauns specialists **Alesija Gavrilova**

JAUTĀJIET Klientu apkalpošanas dienestā vai savam fizioterapeitam

Pieraksts pa tālr. 67 962 764 vai sūtot pieprasījumu uz e-pastu [klientudienests@olainmed.lv](mailto:klientudienests@olainmed.lv)