



# ĀRSTA IKDIENA DIGITĀLĀS PASAULES KONTEKSTĀ 2024

**Dr. Vija Veisa**

Ginekologs, dzemdību speciālists

RSU docētāja

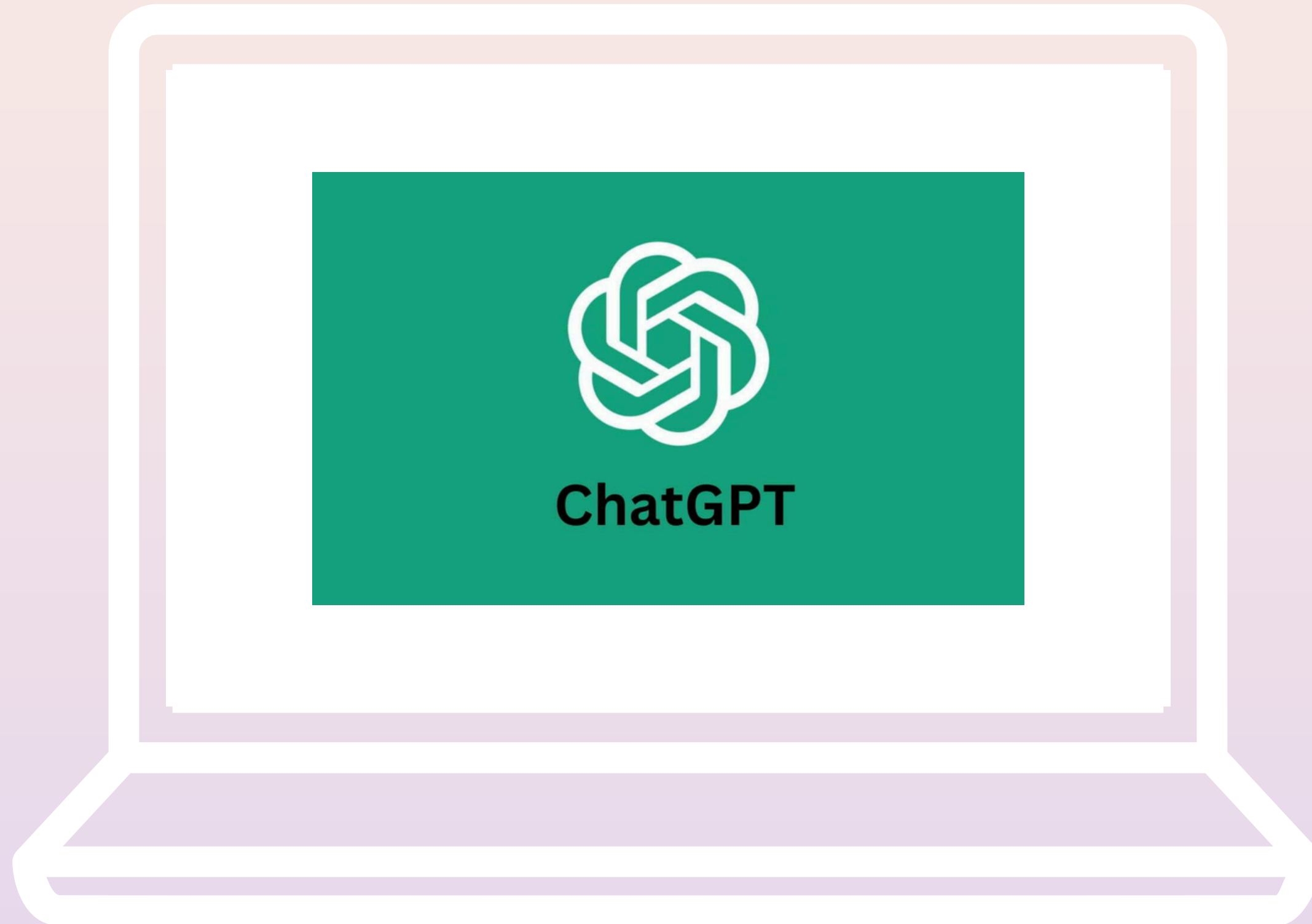
Latvijas Ginekologu un dzemdību  
speciālistu asociācijas valdes locekle



# PROGRAMMAS, KO IZMANTOJU DARBĀ



# AI PROGRAMMAS



# MEKLĒJU INFORMĀCIJU:

- Zāļu Valsts aģentūra,
- SPKC,
- NVD,
- Pubmed.org,
- Dynamed,
- UpToDate,
- Medscape,
- NICE guidelines,
- ACOG guidelines



# MEKLĒJU INFORMĀCIJU:



Par medikamentiem



Par vakcinācijas aktualitātēm, statistikas datiem un sabiedrībā aktuāliem jautājumiem, profesionāļiem domātām rekomendācijām un algortimiem



Par profesionāli, specifiskiem jautājumiem, klīniskiem risinājumiem pacientu ārstēšanā

# SOCIĀLIE TĪKLI UN MEDIJI



SOCIĀLIE TĪKLI



Go3

IZKLAIDEI / ATPŪTAI



DOCTUS



LSM.lv

Delfi

ZIŅAS

SestDiena



INFORMĀCIJAI

# KĀ APGŪSTU TĀLĀKIZGLĪTĪBU?



**Klātienēs:** asociācijas, Latvijas Ārstu biedrības, RSU organizētie pasākumi un kursi, interešu lokā esošie starptautiskie kongresi.

**Attālināti:** Evisit.lv, Rīgas Stradiņa universitāte, Latvijas Ārstu biedrība, FMF, ISUOG, ISGE.



# EPASTA IZMANTOŠANA

- ✓ EPASTS
- ✓ PAŠAPKALPOŠANĀS PORTĀLI

## KĀ FILTRĒJU E-PASTU UN CĪNOS PRET SPAMU?

- Tas krājas e-pastā,
- Dažreiz vienkārši izdzēšu,
- Svarīgās sarakstes atbildu uzreiz vai neatveru, lai nepazūd spamu kaudzē līdz varu atbildēt



**ĻOTI SVARĪGI, LAI E-PASTAM  
IR PRECĪZS NOSAUKUMS UN  
TO IR VIEGLI ATRAST!**



# APLIKĀCIJAS

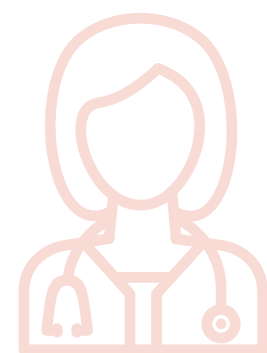
- WHO – medical eligibility criteria for contraceptive use
- Ķermeņa masas indeksa kalkulators
- Due date calculator – [perinatology.com](http://perinatology.com)
- E-pasts
- Sociālie tīkli
- Waze, Mobilly
- E-klase
- Attālinātā iepirkšanās
- Soļu skaitītājs
- SEB aplikācija
- Smart ID
- eParaksts Mobile



# DIENAS NOSPIEDUMS



- Rīta ziņas, brokastis!
- Uz darbu dodos ar auto, izlaižu bērnus pie skolām (Spotify, Waze)



- Ja ir laiks, atveru e-pastu, atbildu pacientiem, pieraksts ārpus kārtas vizītēm
- No 9:00 - aktīvas pacientu vizītes
- Vēlama vismaz 30 min pauze
- Darba diena turpinās
- Pēc pacientēm - receptes, nosūtījumi, atgriezeniskā saite par analīzēm u.c. administratīvās lietas
- Studentu nodarbības (cikliski)



- Dodos mājās
- Ja ir gaišie vakari, dodos staigāt vai ar velo
- Panorāma
- Mēdzu pastrādāt arī vakarā, reizēm sapulces (valdes sēdes)



**PALDIES!**