

Veselība Ārsti tuvplānā

DARBS + HOBIJS = mediķa izdzīvošanas komplekts

Milzīgais stress, ar ko diendienā jāsadzīvo mediķiem, neizbēgami noved pie... hobijs. Bez nopietnas aizraušanās ārstu un medmāsu ikdiena nav iedomājama.

Teksts: Gunita Nagle • Foto: Matiss Markovskis • Stils: Lolita Graudiņa

Hobijs – tā nav izklaide. Mediķiem tā ir absolūta nepieciešamība. Teju 90% ārstu ik dienu savā darbā izjūt stresu, tā secināts 2011. gadā ASV veiktā mediķu aptaujā. 87% no 2069 ārstiem atzīst, ka darbā izjūt uztraukumu un reizēm jūtas tuvu sabrukumam. Augstais stresa līmenis noved pie noguruma, bezmiega un nervozitātes. 14% mediķu stresa dēļ pat pametuši savu darbu. Lielākā daļa ārstu skaidri apzinās – viņu veselība ir tikai pašu ziņā. Neviens cits, izņemot pašus

mediķus, nerūpēsies par to, lai viņiem būtu gana daudz enerģijas un izturības, spējas koncentrēties un skaidri domāt. Ar labu humora izjūtu ne vienmēr pietiek, lai izbēgtu no hroniska noguruma un depresīvām izjūtām. Eiropas Mediķu asociācijas mājaslapā ir īpaša vietne hobijiem, kur minēti 100 populārākie, sākot no dziedāšanas un tango un beidzot ar kikkboxu un trilleriem. Turklāt daudzi mediķi savam hobijs nododas kopā, tā uzlādējot baterijas jaunai dienai, kurā viņiem ir viens vienīgs virsuzdevums – glābt dzīvību.

Atslēdzamies no darba režīma

Neonatoloģe **Inese Bļodniece** un kardioloģe **Vita Vestmane** ir to aptuveni trīsdesmit mediķu lokā, kas gadiem ilgi aizraujas ar orientēšanos.

Ar savu enerģiju, humoru un smiekliem ārstes Inese Bļodniece un Vita Vestmane varētu papildināt "Latvenergo" elektroenerģijas resursus. Taču viņas šo jaudu, ko gūst, katru nedēļu vismaz stundu pavado mežā ceļā no viena kontrolpunkta līdz otram, atdod saviem pacientiem.

Inese un Vita pirms daudziem gadiem iepazinās toreizējā Medicīnas institūta (tagad Rīgas Stradiņa universitāte) orientēšanās sekcijā, ko toreiz uzņēmās vadīt Māris Bļodons – orientēšanās treneris un harismātiska personība. Medicīnas studenti, kas tagad jau gadiem ilgi strādā par ķirurgiem, kardiologiem, neirologiem, bērnu ķirurgiem un rehabilitācijas speciālistiem,

joprojām kopā ar Māri Bļodonu vismaz vienreiz gadā tiekas orientēšanās sacensībās jeb "dakteru mačos". Daži mežā skrien tikai šajās sacensībās, bet lielākā daļa piedalās vēl arī citās amatieru sacensībās. Pēc Ineses vārdiem, tā ir pozitīva atkarība, kas liek reizi nedēļā neatkarīgi no laika, ģimenes un darba apstākļiem gērbties sporta tērpā, lai skrietu pa mežu.

"Vasarās varam skriet otrdienās, trešdienās vai ceturtdienās no četriem līdz pat septiņiem. Ziemā orientēšanās notiek sestdienās un svētdienās," Vita Vestmane no galvas zina orientieristu kluba "Magnēts" grafiku. Viņa ir viena no mediķiem, kas organizē "dakteru mačus". Šogad tādi būs divi, jo pēdējās, ar sniegu bagātās ziemas ārstus ir

pārliecinājušas atjaunot seno tradīciju orientēties ar distanču slēpēm kājās. "Mēs viens otru pazīstam, un mums pašiem ir skaidrs, ka orientieristi ir tie, kuriem jebkurā diennakts laikā var uzdot arī jautājumu, kas saistīts ar medicīnu," saka Inese.

Ne tikai medaļas, sasniegumi un sportiskais azarts ārstus vilina mežā skriet no viena krāsaina





Neonatoloģe
Inese Bļodniece:
"Mums ir skaids,
ka orientieristi ir
tie, kuriem
jebkurā diennakts
laikā var uzdot
arī jautājumu,
kas saistīts ar
medicīnu."

karodziņa līdz otram.
Galvenais iemesls,
kāpēc viņi skrien, ir
prieks, un tas palīdz
aizmirst visas nebūša-
nas mājās vai darbā.
"Šeit mēs savus dato-
rus izslēdzam no dar-
ba režīma," saka Vita,
un Inese teikto tikai
apstiprina: "Orientē-
šanās laikā es no visa
atslēdzos, tādēļ man
tas jau sen nav sports.
Tas ir hobijs, kas
palīdz atiet no ikdie-
nas stresa."

Kardioloģe
Vita Vestmane:
"Šeit mēs
savus datorus
izslēdzam no
darba režīma."

Veselība Ārsti tuvplānā

Izturības un koncentrēšanās treniņš

Latvijas Ārstu tenisu savienība apvieno vismaz simt mediķu. Kardiologs **Andrejs Ērglis** un ķirurgs, farmācijas uzņēmuma vadītājs **Dins Šmits** uztver tenisu kā vienu no intelligentākajiem sporta veidiem.

Teniss ārstiem nav tikai sporta veids, ar kura palīdzību sevi uzturēt lieliskā sportiskajā formā. Tiesa, lai to spēlētu, jābūt ļoti labai fiziskajai sagatavotībai. Taču šis sporta veids prasa arī tādu koncentrēšanos, precizitāti un taktikas izpratni, kas liek

aizmirst visu pārējo pasaulē. "Kādreiz

Medicīnas institūtā kopā ar citiem studentiem spēlēju basketbolu. Taču vēlāk, kad sākām strādāt, kļuva aizvien grūtāk sapulcināt kopā tik daudz kolēģu, lai varētu uzspēlēt bumbu. Tenisam kolēģu

vidū daudz vieglāk atrast spēles partneri, tādēļ jau 15 gadu regulāri ar to nodarbojos," stāsta kardiologs Andrejs Ērglis. Viņaprāt, viena no lielākajām tenisa priekšrocībām ir tā, ka tas ir intelektuāls sporta veids, kurā nemitīgi jādomā līdzī un vienlaikus jāprot valdīt pār savām emocijām

Ķirurgs Dins Šmits:
"Tenisa īpatnība ir tā, ka uzvara atnāk tikai tad, kad izspēlēta pēdējā bumbiņa."



un ķermeni. Neuroķirurgs Egils Valeinis pat ir guvis lielus panākumus Eiropas un pasaules līmeņa sacensībās, vada Latvijas Ārstu tenisa savienību un ir Pasaules Ārstu tenisa savienības viceprezidents.

"Teniss uzlādē emocionāli, fiziski un intelektuāli," saka Andrejs Ērglis. "Man tas ir pat izdzīvošanas jautājums, jo tikai spēles laikā varu aizmirst visu pārējo. Vienlaikus teniss trenē gan fizisko izturību, gan koncentrēšanos, kas

ir ļoti svarīgi operējoša mediķa darbā."

Kopā ar Andreju Ērgli tenisu mēdz spēlēt Dins Šmits, ķirurgs, kurš pašlaik ir farmācijas uzņēmuma "GlaxoSmithKline Latvia" vadītājs. "Tenisa īpatnība ir tā, ka uzvara atnāk tikai tad, kad izspēlēta pēdējā bumba. Nav iespējams novilcināt spēli vai atslābināties – jāizspēlē līdz galam," uzsver Dins Šmits. "Vienmēr ir

iespeja lauzt spēles gaitu un uzvarēt šķietami bezcerīgās situācijās. Un otrādi – kad liekas, ka viss ir kārtībā, pēkšņi var zaudēt uzmanību un līdz ar to arī uzvaru. Īpaši aizraujoši ir spēlēt ar spēcīgu pretinīku."

Kardiologs Andrejs Ērglis:
 "Man tas ir pat izdzīvošanas jautājums, jo tikai spēles laikā varu aizmirst visu pārējo."

► Dziesma kā dziedinošs spēks



Desmitiem Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas mediķu pirms četriem gadiem nolēma izveidot paši savu jaukto kori. Un izveidoja. Turklāt tādu, kuram ir izredzes piedalīties Dziesmu svētkos.

"Ra-ra-rabarbers.
Ra-ra-rabarbers,"
vairākas reizes izdzied koris. "Puikas, pēc tam varēsiet diskutēt!" kora diriģents aizrāda vīriem, kas aizmugurējās rindās, klusi smiedamies, kaut ko apspriež. Diriģents pēkšņi pārtrauc dziedāšanu un bez aplinkiem paziņo: "Beidziet! Tādās balstiņās var dziedāt bērni, bet jūs esat lieli cilvēki!" Nezinātājam būtu grūti uzminēt, ka kori veido 45 ārsti un medmāsas, kuru

ikdienu pāiet, pieņemot cilvēka veselībai un dzīvībai izšķirošus lēmumus.

"Esam pieraduši strādāt ar bērniem, tādēļ dažkārt bērnišķīgi uzvedamies. Bet mēs ļoti cenšamies dziedāt labi, jo neviens no mums nav kora mākslas profesionālis," skaidro slimnīcas 3. nodaļas bērnu māsa Dace Binde. Viņa ir viena no mediķiem, kas kori dzied kopš tā dibināšanas 2008. gada 14. oktobrī. Dace joprojām divreiz nedēļā vakarā dodas

uz mēģinājumiem, kuras vada diriģenti Česlavs Batņa un Juris Jēkabsons.

Pēc logopēdes un koristes Romēnas Namnieces vārdiem, slimnīcas koris ir atslodze, prieks un spēks gan kora dalībniekiem, gan visiem slimnīcas darbiniekiem, jo lielāko daļu koncertu koris sniedz saviem kolēģiem. Koris ir uzstājies arī koncertos Gulbenē, Smiltēnē un Vecumniekos, Ziemassvētku laikā tas ir pieskandinājis Lēdmanes, Ģipkas un Kolkas

baznīcas. 2010. gadā Bērnu slimnīcas koris piedalījās Rīgas

**Kori veido
45 ārsti un
medmāsas, kuru
ikdienu pāiet,
pieņemot cilvēka
veselībai un
dzīvībai izšķirošus
lēmumus.**

Stradiņa universitātes 60 gadu jubilejas koncertā uz "Arēnas

Rīga" skatuves diriģenta Inta Teterovska vadībā. Tagad kora mērķis ir piedalīties 25. latviešu dziesmu un deju svētkos. "Kora mūzika – tā ir cilvēku dvēseles lepnums un nacionālā identitāte," saka Bērnu slimnīcas gastroenteroloģe Veneranda Duļbinska. "Tā ir liela radošā enerģija un dziedinošs spēks. Dziedāšana atbrīvo no ikdienas stresa, noguruma un dod pozitīvu enerģijas lādiņu." ▼