

KUSTĪBA – MANS LABĀKAIS PARADUMS!

FIZISKO AKTIVITĀŠU UN VESELĪBAS PAŠKONTROLES DIENASGRĀMATA

Kustība ir veselības atslēga jebkurā vecumā

Ikviens no mums vēlas saglabāt spēku, veselību un prieku par dzīvi pēc iespējas ilgāk. Fiziskās aktivitātes ir vienkāršs un drošs veids, kā to panākt – tās palīdz gan ķermenim, gan prātam. Pat ja Jums ir hroniskas veselības problēmas, piemēram, cukura diabēts, sirds vai locītavu slimības, kustība var kļūt par sabiedroto, kas uzlabo pašsajūtu un palīdz slimību kontrolēt.

Soli pa solim uz labāku pašsajūtu

Nav nepieciešams uzreiz veikt smagus treniņus – pietiek ar pastaigu, viegliem vingrojumiem vai nūjošanu. Pat 20–30 minūtes fizisku aktivitāšu dienā spēj samazināt nogurumu, mazināt sāpes un uzlabot miegu. Mazie soļi kļūst par lielām pārmaiņām, kas dod redzamus ieguvumus gan fiziskajai, gan emocionālajai veselībai.

Kustība sniedz prieku un kopā būšanu

Fiziskās aktivitātes nav tikai par veselību – tās sniedz arī prieku un iespēju būt kopā ar citiem. Daudzi cilvēki atklāj, ka pastaigas ar draugu vai ģimenes locekli kļūst par gaidītu dienas notikumu, kas stiprina ne tikai muskuļus, bet arī attiecības un uzlabo garastāvokli.

Iespēja dzīvot aktīvāk un brīvāk

Regulāras aktivitātes palīdz saglabāt neatkarību ikdienas darbos un dod pārliecību par saviem spēkiem. Katrs solis, katra kustība ir ieguldījums veselībā un dzīves kvalitātē. **Sākt nekad nav par vēlu – īstais brīdis ir tagad!**



Anna, 62 gadi, ir 2. tipa cukura diabēts:

“Kad sāku katru dienu iet pastaigās ar draudzeni, mans cukura līmenis kļuva stabilāks un parādījās vairāk spēka. Mēs viena otru motivējam, un tagad pastaigas ir kļuvušas par patīkamu ikdienas ieradumu.”

Jānis, 70 gadi, slimo ar stenokardiju:

“Ģimenes ārsts ieteica mērenas fiziskās aktivitātes – izvēlējos nūjošanu, un tagad elpot ir vieglāk un sirds strādā mierīgāk.”





Andris, 66 gadi, ir paaugstināts asinsspiediens:

“Abi ar sievu katru rītu ātrā solī ejam pastaigā pa tuvējo parku, tas ir kļuvis par mūsu kopīgo tradīciju. Asinsspiediens normalizējās, diena sākas ar labu garastāvokli un abiem ir vairāk enerģijas.”

Marta, 58 gadi, slimo ar osteoporozi:

“Vieglie vingrojumi mājās palīdz stiprināt kaulus un locītavas – sāpes kļuvušas mazākas, un kustēties atkal ir prieks.”





Silvija, 74 gadi, ir hroniskas muguras sāpes:

“Regulāras stiepšanās nodarbības deva man brīvību kustēties – tagad varu atkal bez grūtībām paveikt ikdienas darbus.”

Esiet aktīvs

Uzturiet sirdi un prātu veselīgu

Attīstiet spēku

Stipriniet muskuļus, kaulus un locītavas

Uzlabojiet līdzsvaru

Samaziniet kritienu risku

Cik daudz?

- **> 150** minūtes vidējas intensitātes fizisko aktivitāšu nedēļā
- **vai**
- **> 75** minūtes augstas intensitātes fizisko aktivitāšu nedēļā

> 2 dienas nedēļā

> 2 dienas nedēļā

Pastaiga, nūjošana	Soļošana un skriešana	Pietupieni (ar vai bez hantelēm)	Stāvēšana uz vienas kājas
Vingrošana	Vidējas intensitātes aerobika, zumba	Atspiešanās pret sienu vai grīdu	Bumbiņas mētāšana un ķeršana
Peldēšana	Komandu sporta veidi (volejbols, basketbols, futbols)	Planks (balsts uz apakšdelmiem)	Apsēdieties - piecelieties no krēsla, neizmantojot rokas
Balles dejas, līnijdejas	Teniss, skvošs	Pacelšanās uz pirkstgaliem stāvot	
Ravēšana, sniega tīrīšana, zāles pļaušana	Kāpšana kalnā; pārgājieni ar mugursomu	Gumijas lentes vilkšana pie krūtīm (rokām, pleciem, mugurai)	Pastaiga pa iedomātu līniju (viena kāja priekšā otrai, kā pa šauru taku)
Mājas uzkopšana ar putekļusūcēju	Kalnu un distanču slēpošana		

Mazāk sēdēšanas!





TV, dīvāns, dators: pārtrauciet ilgstošu sēdēšanu, lai saglabātu stiprus muskuļus, kaulus un locītavas

Vārds:	Vecums:	Aktivitāšu uzsākšanas datums:

Izvēlētie aktivitāšu veidi

(atzīmējiet vismaz vienu aktivitāti, ko Jums ir ieteicis Jūsu ārsts vai cits speciālists):

Aerobās aktivitātes (piemēram, pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā ☐ 4+ reizes nedēļā

Intensitāte: ☐ Zema ☐ Vidēja ☐ Augsta

Vienas aktivitātes ilgums: ☐ 15 min ☐ 30 min ☐ 45 min ☐ Cits: _____

Muskuļu stiprināšanas vingrinājumi (piemēram, vingrojumi ar savu ķermeņa svaru, pretestības treniņi)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā

Atkārtojumu skaits : _____ *(piem.: 8-12 reizes)*

Līdzsvara un kustību aktivitātes (piemēram, joga, stiepšanās vingrinājumi)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā

Atkārtojumu skaits : _____ *(piem.: 8-12 reizes)*

Intensitātes līmeņi un piemēri:

Zema intensitāte (3-5 no 10 piepūles skalā) – sirds sitas normāli, var viegli runāt. *Piemēri: lēni pastaigāties, viegli sakārtot māju.*

Vidēja intensitāte (5-7 no 10 piepūles skalā) – sirds sitas ātrāk, sāk svīst, elpo dziļāk, runāt ir grūtāk, nevar dziedāt. *Piemēri: ātri pastaigāties, lēni skriet, peldēt, dejot, braukt ar riteni lēni, izmantot eliptisko trenažieri.*

Augsta intensitāte (7-8 no 10 piepūles skalā) – sirds sitas ļoti ātri, daudz svīst, runāt ir ļoti grūti. *Piemēri: ātri braukt ar riteni, kāpt pa kāpnēm, airēt, lēkt aerobikas nodarbībās, spēlēt sporta spēles kā tenisu, basketbolu, futbolu.*

UZMANĪBU!
Pārtrauciet fiziskās aktivitātes, ja parādās kāds no šiem simptomiem:

- ✕ Aizdusa (elpas trūkums)
- ✕ Sāpes krūtīs
- ✕ Neregulāra sirdsdarbība (aritmija)
- ✕ Reibonis



Kā ikdienā iekļaut vairāk fizisko aktivitāšu?

Darbā vai ikdienas gaitās

- Kāpiet pa kāpnēm lifta vietā – arī pāris stāvi ir vērtīgi.
- Regulāri piecelieties un izstaipieties, ja ilgstoši sēžat.
- Ejiet uz veikalu kājām, nevis brauciet ar auto.
- Ieplānojiet īsu pastaigu pusdienu pārtraukumā.
- Izmantojiet soļu skaitītāju, viedpulksteni vai lietotni viedtālrunī, lai motivētu sevi kustēties.

Mājās

- Kustieties veicot ikdienas mājas darbus – uzkopšana ar putekļusūcēju un logu mazgāšana arī ir aktivitāte.
- Darbi dārzā – stādīšana, ravēšana un zāles pļaušana, sniega tīrīšana – stiprina muskuļus un locītavas.
- Kustieties pie mūzikas – padejojiet pie savām iemīļotajām dziesmām.
- Veiciet vieglus stiepšanās un līdzsvara vingrinājumus katru dienu.
- Pastaiga pēc ēdienreizes uzlabo gremošanu un pašsajūtu.

Ar ģimeni un draugiem

- Dodieties pastaigās ar ģimenes locekli, kaimiņu vai draugiem – kopā ir vieglāk saglabāt motivāciju un apņēmību.
- Spēlējieties un kustieties kopā ar bērniem vai mazbērniem – tas ir gan jautri un attiecības stiprinoši, gan fizisko aktivitāti veicinoši.
- Plānojiet ģimenes izbraucienus, kas ietver pastaigas vai pārgājienus pa dabas takām.
- Pievienojieties vingrošanas vai nūjošanas grupām.
- Dalieties ar saviem sasniegumiem ar citiem – tas motivē turpināt.





Brīvajā laikā

- Mainiet pastaigu vietas – parks, mežs, pie jūras – lai kustība būtu interesantāka.
- Izmēģiniet jaunas aktivitātes, piemēram, peldēšanu vai nūjošanu.
- Atcerieties, ka arī īsa pastaiga ir vērtīga – jebkura kustība ir labāka nekā nekustēšanās.
- Nospraudiet sev mazos mērķus (piemēram, vingrošu 30 minūtes 3 reizes nedēļā) un atzīmējiet progresu – tas palīdz noturēt motivāciju.
- Apbalvojiet sevi par sasniegumiem, piemēram, ar jauku tikšanos vai izbraucienu.







Kā lietot šo materiālu?

Plāns nedēļai (piemērs)

1. Izveidojiet fizisko aktivitāšu plānu nedēļai – ieplānojiet kad, cikos un kādu fizisko aktivitāti veiksiet.

	Pirmdiena 11. maijs	Otrdiena 12. maijs	Trešdiena 13. maijs	Ceturtdiena 14. maijs	Piektdiena 15. maijs	Sestdiena 16. maijs	Svētdiena 17. maijs
Aktivitātes veids	Ātra pastaiga			Stiepšanās vingrinājumi		Peldēšana baseinā	
Ilgums (minūtes)	30 min			30 min		45 min	
Cikos?	Plkst. 18.30			Plkst. 08.00		Plkst. 11.00	

Paškontrole (piemērs)

Svars	95	kg
Vidukļa apkārtmērs	110	cm
Asinsspiediens	130 / 80	
Pulss	60	(min)
Glikozes līmenis asinīs	6,0	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10	4 (mugura) 3 (ceļi)	

2. Reizi nedēļā (vēlams, vienā un tajā pašā laikā, piemēram, pirmdienā vai svētdienā) veiciet paškontroles mērījumus. Pierakstiet rezultātus.

3. Veiciet izvēlētās fiziskās aktivitātes ieplānotajā dienā un laikā.

Kā man veicās 1. nedēļā? (piemērs)

Pirmdiena _____		Otrdiena _____	
Aktivitātes veids	Ātra pastaiga	Aktivitātes veids	–
Ilgums (minūtes)	30 minūtes	Ilgums (minūtes)	–
Cikos?	Plkst.18.30	Cikos?	–
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

4. Reizi dienā aizpildiet dienasgrāmatu – pierakstiet, ko, cik ilgi un cikos darījāt un kā jutāties pēc fiziskās aktvitātes. Pierakstiet arī jebkādus citus komentārus par savu pašsajūtu.

5. Reizi nedēļā pierakstiet savus secinājumus par nedēļas laikā paveikto.

Mani secinājumi pēc 1.nedēļas (piemērs)

Kas izdevās? Kas nē un kāpēc?	Pirmdien biju pastaigā un vingroju trešdien, bet uz baseinu nebiju, jo jutos apšlimis.
Mana pašsajūta:	Pēc pastaigas jutos ļoti možs, pēc vingrošanas trešdien mugura sāpēja mazāk, nekā iepriekš.
Ko vēlos mainīt plānotajās aktivitātēs:	Pastaigu nākamnedēļ ieplānošu nedaudz garāku, 45 minūtes.







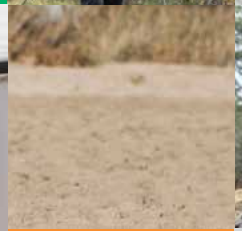

















SĀKAM!

Mans plāns 1. nedēļai (ierakstiet plānā, kādu aktivitāti, cik ilgi un kad veiksiet)

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Aktivitātes veids							
Ilgums (minūtes)							
Cikos?							



"Nav svarīgi, cik lēni Tu ej, kamēr Tu neapstājies."

— Konfūcijs (ķīniešu filozofs)

Pirmā paškontrole, uzsākot fiziskās aktivitātes

Svars	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm
Asinsspiediens	/
Pulss	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10	

Kā man veicās 1. nedēļā?

Pirmdiena _____		Otrdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Ja kaut kas nākas grūti, tad tas ir viens iemesls vairāk, lai to izdarītu.

Aksels Munte

Beigās svarīgs nav tas, cik daudz gadu ir tavā dzīvē, bet gan tas, cik daudz dzīves ir tavos gados.

Ābrahams Linkolns

Trešdiena _____		Ceturtdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Kā man veicās 1. nedēļā?

Piektdiena _____		Sestdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Vienīgais ierobežojums mūsu rītdienas realizācijai ir šodienas šaubas.

Franklins D. Rūzvelts

Svētdiena _____	
Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)	
Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes	



Paškontrole

Svars	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm
Asinsspiediens	/
Pulss	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10	



Mani secinājumi pēc 1. nedēļas

Kas izdevās? Kas nē un kāpēc?	
Mana pašsajūta:	
Ko vēlos mainīt plānotajās aktivitātēs:	

Mans plāns 2. nedēļai (ierakstiet plānā, kādu aktivitāti, cik ilgi un kad veiksiet)

	Pirmdiena _____	Otrdiena _____	Trešdiena _____	Ceturtdiena _____	Piektdiena _____	Sestdiena _____	Svētdiena _____
Aktivitātes veids							
Ilgums (minūtes)							
Cikos?							





Kā man veicās 2. nedēļā?

Pirmdiena _____		Otrdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Kā soli spersi, tā ceļu veiksi.

R. Kaudzīte

Cilvēkam, kurš zina, kurp viņš iet, pasaule pati paver ceļu.

D. Džordāns

Trešdiena _____		Ceturtdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Kā man veicās 2. nedēļā?

Piektdiena _____		Sestdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Cilvēks atklāj sevi, kad mērojas spēkiem ar šķērsli.

Antuāns de Sent-Ekziperī

Svētdiena _____	
Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)	
Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes	



Paškontrole

Svars	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm
Asinsspiediens	/
Pulss	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10	



Mani secinājumi pēc 2. nedēļas

Kas izdevās? Kas nē un kāpēc?	
Mana pašsajūta:	
Ko vēlos mainīt plānotajās aktivitātēs:	

Mans plāns 3. nedēļai (ierakstiet plānā, kādu aktivitāti, cik ilgi un kad veiksiet)

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Aktivitātes veids							
Ilgums (minūtes)							
Cikos?							





Kā man veicās 3. nedēļā?

Pirmdiena _____		Otrdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Stipras gribas cilvēks un ūdenskritums paši lauž sev ceļu.

Angļu sakāmvārds

Lai ar mani notiek nevis tas, kā man gribētos, bet tas, kas man nāks par labu.

Menandrs

Trešdiena _____		Ceturtdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Kā man veicās 3. nedēļā?

Piektdiena _____		Sestdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Ja nevari to, ko gribi, gribi to, ko vari.

Leonardo da Vinči

Svētdiena _____	
Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)	
Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes	



Paškontrole

Svars	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm
Asinsspiediens	/
Pulss	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10	



Mani secinājumi pēc 3. nedēļas

Kas izdevās? Kas nē un kāpēc?	
Mana pašsajūta:	
Ko vēlos mainīt plānotajās aktivitātēs:	

Mans plāns 4. nedēļai (ierakstiet plānā, kādu aktivitāti, cik ilgi un kad veiksiet)

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Aktivitātes veids							
Ilgums (minūtes)							
Cikos?							



Kā man veicās 4. nedēļā?

Pirmdiena _____		Otrdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Tu nevari būt drošs par minūti, tāpēc nepalaid garām stundu.

Lions Feihtvangers

Ļauj, lai darbs tevi māca. Kad tu būsi viņu uzvarējis, tad varēsi viņu mācīt.

Anna Brigadere

Trešdiena _____		Ceturtdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Kā man veicās 4. nedēļā?

Piektdiena _____		Sestdiena _____	
Aktivitātes veids		Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)		Ilgums (minūtes)	
Cikos?		Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes		Pašsajūta pēc aktivitātes	

Ne pagātnē nogrimt, ne nākotnē vērties, Tik mirklī dzīvot – lūk, atslēga mieram.

Omars Haijāms

Svētdiena _____	
Aktivitātes veids	
Ilgums (minūtes)	
Cikos?	
Pašsajūta pēc aktivitātes	

Paškontrole

Svars	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm
Asinsspiediens	/
Pulss	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10	

Mani secinājumi pēc 4. nedēļas

Kas izdevās? Kas nē un kāpēc?	
Mana pašsajūta:	
Ko vēlos mainīt plānotajās aktivitātēs:	

!

Runājiet ar savu ārstu par to, kā Jums veicas ar fiziskajām aktivitātēm. Pastāstiet par to, kas sanāk labi un kas ir grūti. Dalieties, kā jūtaties un vai ir izmaiņas veselībā. Ja vajag, izdomājiet jaunus mērķus un mainiet, cik bieži vai intensīvi Jūs vingrojat.



Kā man veicās 2. mēnesī? Atzīmējiet veikto aktivitāti un tās ilgumu!

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Datumi (no-līdz) 1. nedēļa _____	*Piem. nūjošana 60 min*						
2. nedēļa _____							
3. nedēļa _____							
4. nedēļa _____							

Paškontrole	Datums			
	/ /	/ /	/ /	/ /
Svars	kg	kg	kg	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm	cm	cm	cm
Asinsspiediens	/	/	/	/
Pulss	(min)	(min)	(min)	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l	mmol/l	mmol/l	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10				

Mani komentāri:

Kā man veicās 3. mēnesī?

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
1. nedēļa							
2. nedēļa							
3. nedēļa							
4. nedēļa							

Paškontrole	Datums			
	/ /	/ /	/ /	/ /
Svars	kg	kg	kg	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm	cm	cm	cm
Asinsspiediens	/	/	/	/
Pulss	(min)	(min)	(min)	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l	mmol/l	mmol/l	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10				

Mani komentāri:

Kā man veicās 4. mēnesī?

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
1. nedēļa							
2. nedēļa							
3. nedēļa							
4. nedēļa							

Paškontrole	Datums			
	/ /	/ /	/ /	/ /
Svars	kg	kg	kg	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm	cm	cm	cm
Asinsspiediens	/	/	/	/
Pulss	(min)	(min)	(min)	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l	mmol/l	mmol/l	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10				

Mani komentāri:

Kā man veicās 5. mēnesī?

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
1. nedēļa							
2. nedēļa							
3. nedēļa							
4. nedēļa							

Paškontrole	Datums			
	/ /	/ /	/ /	/ /
Svars	kg	kg	kg	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm	cm	cm	cm
Asinsspiediens	/	/	/	/
Pulss	(min)	(min)	(min)	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l	mmol/l	mmol/l	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10				

Mani komentāri:

Kā man veicās 6. mēnesī?

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
1. nedēļa							
2. nedēļa							
3. nedēļa							
4. nedēļa							

Paškontrole	Datums			
	/ /	/ /	/ /	/ /
Svars	kg	kg	kg	kg
Vidukļa apkārtmērs	cm	cm	cm	cm
Asinsspiediens	/	/	/	/
Pulss	(min)	(min)	(min)	(min)
Glikozes līmenis asinīs	mmol/l	mmol/l	mmol/l	mmol/l
Sāpes vai diskomforts (piem.: mugura, ceļi, spranda) intensitātē no 1 līdz 10				

Mani komentāri:

JACARDI

Līdzfinansē Eiropas Savienība

Slimību profilakses un kontroles centrs

WP09 Integrated care pathways

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Materiāls sagatavots Eiropas Komisijas ceturtās Veselības programmas Vienotās rīcības projekta "Kopīgā iniciatīva pret sirds un asinsvadu slimībām un diabētu" ("Joint Action on CARdiovascular diseases and Diabetes") JACARDI ietvaros

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005 | Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv | www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

X.com/SPKCentrs
facebook.com/SPKCentrs
instagram.com/cdpc_latvia
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

2026