

Latvijas Farmaceitu biedrība
2025. gada 26. septembrī



Starptautiskajā izstāžu centrā, Ķīpsalas ielā 8, Rīgā - Konferenču zālē Nr.1
izstādes “MedBaltica 2025” ietvaros

**“Digitālais stress un emocionālie vairogi: kā pasargāt prātu darbā un mājās.
Aptieku inovatīvie pakalpojumi”**

PROGRAMMA

8.30 – 9.30	Reģistrācija <i>Zāļu un uztura bagātinātāju ražotāju produktu izstādes apskate</i>
9.30 – 9.45 <i>15 min</i>	Konferences atklāšana un informācija par farmācijas jomas aktualitātēm ➤ <i>Dace Ķikute - LFB prezidente</i>
9.45 – 10.30 <i>45 min</i>	<i>Lekcija: “Digitāla demence. Kas tas ir un kā sevi pasargāt?”</i> ➤ <i>Anželika Gudreniece – neiroloģe</i> <i>Termins Digitālā demence atspoguļo burtisku pārmērīgi lietotu digitālo tehnoloģiju izraisīto "prātu pasliktinošo" ietekmi. Šie simptomi ir vecuma demencei līdzīgi: slikta atmiņa un koncentrēšanās, gausas domāšanas spējas, prasmju zudums un depresīvie stāvokļi.</i> <i>Ikvienam no mums jebkurā vecumā ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību savam ekrāna izmantošanas laikam un ieturēt pārtraukumus no digitālām ierīcēm, lai iesaistītos pasākumos, kuri uzlabo kognitīvo veselību – tādos kā fiziskās aktivitātes, socializēšanās un garīgā stimulācija</i>
10.30– 10.40 <i>10 min</i>	<i>Zāļu un uztura bagātinātāju ražotāju informācija: Gedeon Richter</i>
10.40– 11.40 <i>60 min</i>	<i>Lekcija: "Emocionālie aizsargmehānismi ikdienā - gan darbā, gan mājās"</i> ➤ <i>Artūrs Miksons – psihoterapeits</i> <i>Ikdienā mēs saskaramies ar daudz un dažādām emocijām gan darbā, gan mājās - taču ne vienmēr mēs tās apzināties un konstruktīvi ar tām tiekam galā. Šajā lekcijā aplūkosim kādi ir biežākie emocionālie aizsargmehānismi, kuri ilgtermiņā var traucēt mūsu attiecībām ar citiem, kā arī var veicināt dažādu psihosomatisku simptomu un slimību attīstību.</i> <i>Noklausoties lekciju dalībnieki uzzinās par emocionālās inteliģences nozīmi farmaceita darbā, komunikācijas paņēmienus, kas palīdz veidot uzticību un mazināt pacienta trauksmi.</i>
11.40 – 12.00 <i>20 min</i>	<i>Zāļu un uztura bagātinātāju ražotāju informācija: Bionorica SE, KRKA</i>

12.00-12.45	Kafijas pauze <i>Zāļu un uztura bagātinātāju ražotāju produktu izstādes apskate</i>
12.45– 13.05	<i>Zāļu un uztura bagātinātāju ražotāju informācija: Lotos Pharma, TEVA</i>
13.05 – 14.00 <i>55 min</i>	<i>Paneldiskusija: “Zāļu lietošanas pārskats – kur esam, kur ejam?”</i> <i>LFB Pilotprojekta ietvaros, izstrādājot Zāļu pārskata lietošanas rīku, ir gūti secinājumi par aptieku inovatīvajiem pakalpojumiem. Diskusijā šo tēmu aplūkosim gan no farmaceitiskās aprūpes, gan no uzņēmējdarbības/komercijas skatu punkta.</i>
<i>Apliecības par dalību LFB konferencē tiks nosūtītas uz dalībnieku personīgajiem e-pastiem divu nedēļu laikā pēc pasākuma</i>	

Konferenci atbalsta: Allium UPI (*Avene, BABE, Hartmann*), Biocodex, Bionorica SE, Gedeon Richter, Grindeks, KRKA, LMP, Lotos Pharma, Orkla Care, Polpharma, Remedica, STADA, TEVA, Valentis, Vitabiotics