Informācija medijiem

2019. gada 15. oktobrī

**Uz Aizkraukli kursēs īpašs senioriem veltīts *RSU Veselības ekspresis***

**Piektdien, 18. oktobrī, maršrutā Rīga – Aizkraukle – Rīga kursēs Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) un AS *Pasažieru vilciens* nodrošinātais *RSU Veselības ekspresis*. Šajā reisā, kas Rīgas Centrālo staciju atstās plkst. 9.50, RSU un RSU Sarkanā Krusta medicīnas koledžas studenti pasažieriem piedāvās veikt vienkāršas pārbaudes: izmērīt asinsspiedienu, noteikt ķermeņa masas indeksu, stresa un miegainības līmeni. Tā kā ik gadus oktobrī pasaulē tiek atzīmēta Starptautiskā senioru diena, arī *RSU Veselības ekspresī* senioriem tiks pievērsta īpaša uzmanība – topošie mediķi un veselības aprūpes speciālisti piedāvās veikt veselības testus un informēs, kā dzīvot veselīgi.**

RSU piedāvātais veselības aprūpes studiju klāsts aptver ne tikai klasisko izglītību medicīnā un māszinībās, bet arī tādas aktuālas, starpdisciplināras studiju programmas kā sabiedrības veselība vai veselības psiholoģija. Šoreiz *RSU Veselības ekspresī* pirmo reizi piedalīsies veselības psiholoģijas maģistranti, kas pasažieriem sniegs informāciju par to, kā labāk pielāgoties izmaiņām izziņas procesos, emocijās un uzvedībā senioru vecumā.

“Tāpat kā citviet Eiropā, arī Latvijā mūsdienās pieaug senioru skaits, tāpēc arvien aktuālāks kļūst jautājums, kā veselīgi un cieņpilni sagaidīt un pavadīt vecumdienas – cik svarīgi ir pareizi rūpēties par veselību, laikus apmeklēt ārstus un būt fiziski aktīviem,” uzsver RSU Rehabilitācijas fakultātes dekāne asociētā profesore Signe Tomsone, kura Latvijā koordinē projekta *SHARE* gaitu. *SHARE* ir Eiropas mēroga pētījums par veselību, novecošanu un pensionēšanos 27 Eiropas valstīs. “Pētījums atklāj, ka plaši izplatīta un ne vienmēr pietiekami atpazīta problēma vecāka gadu gājuma cilvēku vidū ir depresija, kurai ir dažādi sociāli ekonomiskie iemesli. Palielinoties vecumam, pieaug arī dažādu citu slimību riski un samazinās pašu senioru veselības pašvērtējums. Ir svarīgi stāstīt senioriem, kā sagatavoties fiziskajām un emocionālajām pārmaiņām, un informēt, kā palīdzēt sev un kur meklēt palīdzību.”

“Viena no mūsu uzņēmuma pamatvērtībām ir pasažieru drošība – ne tikai piesardzība tiešā dzelzceļa tuvumā, bet arī drošības sajūta par veselību un dzīvību ilgtermiņā. *RSU Veselības ekspresis* ir lieliska iespēja mūsu vilcienu pasažieriem stiprināt šo drošības sajūtu, jo jaunie mediķi šajos reisos gan atbild uz individuāliem jautājumiem, gan veic veselības pārbaudes,” saka AS *Pasažieru vilciens* valdes priekšsēdētājs Rodžers Jānis Grigulis.

**18. oktobrī *RSU Veselības ekspresis* dosies no Rīgas Centrālās stacijas uz Aizkraukli plkst. 9.50 (vilciena Nr.808) un atpakaļceļā uz Rīgu dosies no Aizkraukles plkst. 11.46 (vilciena Nr.6223).**

**Plašāk par akciju *RSU Veselības ekspresis*:**

Sadarbojoties AS *Pasažieru vilciens* un Rīgas Stradiņa universitātei, akcija *RSU Veselības ekspresis* notiek jau kopš 2013. gada ar mērķi studentu uzkrātās zināšanas nodot tālāk sabiedrībā, popularizējot veselīgu dzīvesveidu un rūpes par savu un līdzcilvēku veselību*. RSU Veselības ekspresis* ir kursējis uz dažādām Latvijas vietām – Rēzekni, Tukumu, Jelgavu, Sloku, Aizkraukli, Siguldu, Cēsīm un Skulti. Šo piecu gadu laikā vairāk nekā 100 RSU studenti 1824 kilometru garumā teju 3000 pasažieriem veikuši gan vienkāršas veselības pārbaudes, gan arī informējuši ik reizi par kādu īpašu, aktuālu tēmu – sirds un asinsvadu veselību, diabētu, ādas veselību un sauļošanās riskiem, plaušu veselību un veselīgu uzturu.

**Par Rīgas Stradiņa universitāti:**

Rīgas Stradiņa universitāte ir Latvijas augstskolu reputācijas topa līdere un viena no modernākajām augstākās izglītības mācību iestādēm Baltijā ar izteikti starptautisku ievirzi. RSU deviņās fakultātēs līdzās ar medicīnu saistītajām studijām ir iespējams apgūt dažādas modernas sociālo zinātņu programmas. Papildu informācija par RSU ir pieejama interneta mājaslapā www.rsu.lv. Sekot līdzi Rīgas Stradiņa universitātes jaunumiem var arī sociālajos tīklos Twitter, Facebook, Draugiem.lv, Instagram un YouTube. Par RSU aktualitātēm var uzzināt arī RSU studentu medijā „Skaļāk” – http://skalak.rsu.lv

**Papildu informācijai:**  Vineta Romāne, RSU sabiedrisko attiecību projektu vadītāja, mob. tālr. 26454974, [vineta.romane@rsu.lv](mailto:vineta.romane@rsu.lv) Sabīne Ozoliņa, AS *Pasažieru vilciens* Mārketinga daļas vadošā sociālo tīklu speciāliste, mob. tālr. 25964716, [sabine.ozolina@pv.lv](mailto:sabine.ozolina@pv.lv)