



Piesaki savu  
ģimenes ārstu

**AKTUĀLI VECĀKIEM!**  
PUSAUDZIS SEV SIT,  
SKRĀPĒ UN GRAIZA ROKAS



**KARDIOLOGS  
Andris Skride:**

**„ASINSSPIEDIENA  
ZĀLES PALĪDZ  
SAGLABĀT JAUNĪBU  
UN VĪRIEŠIEM  
POTENCI”**

# Veselība

SEPTEMBRIS 2021

## Liene Dambiņa

**PAR  
SADZĪVOŠANU AR  
SOCIĀLO TRAUKSMI  
UN DZĪVESVEIDU  
BEZ FANĀTISMA**

**Pusmūžā kļūt  
par mediķi?  
PIELAIKO  
ĀRSTA PALĪGA  
PROFESIJU**

NUMURA TĒMA

## GĀZES VĒDERĀ

- Augļi un dārzeņi jāēd ar mēru
- Kā var līdzēt zāļu tējas un medikamenti
- Kad nepieciešami izmeklējumi

**PRET SĀPIĢĀM  
MĒNEŠREIZĒM  
AR MEDITĀCIJU**

**ALISE KUKAINE**  
Gadu pēc izstāšanās  
**NO PLAUŠU  
TRANSPLANTĀCIJAS**  
gaidītāju saraksta

**IZDEVNĪCĪBA  
DIENAS ŽURNĀLI**



Cena: 2,79 EUR

# LAIKS ATKAL MĀCĪTIES!

## Pielaikojot ārsta palīga profesiju



LEĢENDĀRI IR NOSTĀSTI PAR TO, CIK DAUDZ PŪĻU UN GADU JĀUPURĒ STUDIJĀM, LAI KĻŪTU PAR ĀRSTU, TĀPĒC SAPROTAMS IR PRIEKŠSTATS, KA TO VAR CELT UN NEST TIKAI JAUNĪBĀ, BET IZRĀDĀS – ĪSTENOT SAPNI PAR DARBU MEDICĪNĀ VAR ARĪ CIENĪJAMĀ VECUMĀ, JA VIEN ESI GARĀ STIPRS, EMOCIONĀLI NOTURĪGS UN GATAVS MĀCĪTIES TRĪS GADUS, KĻŪSTOT PAR ĀRSTA PALĪGU.



Konsultē:

**INĀRA UPMALE,**  
direktore RSU Sarkanā Krusta  
medicīnas koledža, mācību iestādē  
ar vairāk nekā simt gadu pieredzi  
veselības aprūpes izglītībā

### TE VAR IZSKOLOTIES PAR ĀRSTA PALĪGU

- Rīgas Stradiņa universitātes Sarkanā krusta medicīnas koledža
- Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāle
- Daugavpils Universitātes aģentūra „Daugavpils Universitātes Daugavpils medicīnas koledža”
- Latvijas Universitātes aģentūra „Latvijas Universitātes Rīgas 1. medicīnas koledža”
- Latvijas Universitātes Paula Stradiņa medicīnas koledža
- Latvijas Universitātes Paula Stradiņa medicīnas koledžas Rēzeknes filiāle
- Latvijas Universitātes Rīgas Medicīnas koledža

**D**ažkārt arī cilvēks, kurš jau daudzus gadus strādājis pavisam citā, iespējams, pat ar medicīnu nesaistītā jomā, kādā brīdī sajūt vēlmi apmest kuleņi karjerā, pārkvalificēties un iegūt jaunu profesiju. Kā būtu, ja no skolotāja, grāmatveža vai banķiera (jebkuras citas profesijas) nolemtu kļūt par medicīni? Cik tas ir reāli, ja laiks, kopš absolvēji vidusskolu, ir sen, sen pagājis? Uz šiem jautājumiem atbildes palīdzēs rast RSU Sarkanā Krusta medicīnas koledžas direktore Ināra Upmale. Jāteic, tā kā šogad uzmanības centrā bija mediķi baltos spectērpos, kas traucās palīgā ar kovidu saslimušajiem, arī interese par ārsta palīga profesiju šajā gadā esot gana liela.

Foto: Adobe Stock

# 1. AR KO ATŠKIRAS ĀRSTA PALĪGA PROFESIJA NO ĀRSTA VAI MĀSAS DARBA?

„Visas šīs profesijas atšķiras ar savu kompetences līmeni. Ārsts vada ārstniecības procesu, savukārt ārsta palīgs piedalās ārstniecības procesā. Dažas funkcijas ārsta palīgs ir tiesīgs veikt līdzīgi kā ārsts, piemēram, slimību diagnosticēšanu, ārstēšanu, nodrošināt pacientam profilaktiskus pasākumus, sniegt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Tāpat ārsta palīgam ir tiesības patstāvīgi izrakstīt pacientam medicīnas preparātus, tajā skaitā stipras iedarbības (izņemot kompensējamus medikamentus), kā arī konstatēt pacienta nāvi. Šķiet, zināmākais ārsta palīga darbības veids ir neatliekamajā medicīnā, bet jāatceras, ka ārsta palīgs un māsa nav diviņu profesijas – katrai ir savs kompetences līmenis. Māsa nodarbojas ar pacientu aprūpi, bet ārsta palīgs piedalās ārstēšanas procesā.”

# 2. KĀ LAI ZINU, VAI ŠĪ PROFESIJA MAN BŪS PIEMĒROTA, JA LĪDZ ŠIM NEESMU BIJIS SAISTĪTS AR MEDICĪNU?

„Tas ir iespējams, un šobrīd apmēram trešā daļa studentu patiešām ir cilvēki ar izglītību citā jomā, kuri kādā brīdī nonākuši pie secinājuma, ka vēlas kaut ko dzīvē mainīt. Katrā ziņā, lai mācītos medicīnu, jābūt iekšējai pārliecībai, ka vēlies palīdzēt cilvēkiem. Ja šādas pārliecības nav, lēmums būtu nopietni jāapsver. Var izrādīties, ka ārsta palīga profesija nebūt nav pareizā izvēle tiem, kuriem vienīgā motivācija ir vēlme ļoti izskatīties baltā halātā ar stetoskopu kaklā. Šobrīd ļoti aktuāls ir arī mūžizglītības ceļš, sen pagājuši tie laiki, kad cilvēks līdz pat pensijas vecumam strādāja profesijā, ko vienreiz bija apguvis. Tāpēc ir ļoti labi, ka šādā dinamiskā laikā varam piedāvāt arī iespēju jebkurā vecumā nākt studēt medicīnu. Kā zināms, veselības aprūpē darba roku trūkst.”

# 3. KĀDAS IR PRASĪBAS, LAI IESTĀTOS UN STUDĒTU PAR ĀRSTA PALĪGU?

„Galvenā prasība ir dokuments, kas apliecina, ka esi ieguvis vidējo izglītību. Tālāk konkursa kārtībā pēc centralizēto eksāmenu atzīmju rezultātiem tiek uzņemti labākie. Iestājpārbaudījumi nav jākārt. Piemēram, mūsu koledžā šogad uz vienu vietu šajā studiju programmā bija trīs cilvēki. Tas ir salīdzinoši daudz, un visdrīzāk palielinātā interese saistīta ar to, ka pēdējā

pusotra gada laikā pandēmijas apstākļos ārsta palīga profesija ir bijusi sabiedrības uzmanības centrā.”

# 4. VAI, STUDĒJOT PAR ĀRSTA PALĪGU, MĀCĪBAS VARĒŠU APVIENOT AR SAVU PAMATDARBU?

„Medicīnas studijas ir pilna laika klātienes studijas. Visi, kas vēlas paralēli studijām strādāt, šādas iespējas atrod vai nu, strādājot vakaros, vai brīvdienās, bet jāreķinās, ka nedēļas aktīvākā un lielākā daļa būs jāvelta mācībām. Medicīnā studijas nav vieglas, bet – vai kāds no mums vēlētos nonākt pie speciālista, kurš virspusēji pa roku galam būtu apguvis savu profesiju? Būs jāmacās anatomija, fizioloģija, arī farmakoloģija, psihiatrija, pediatrija, ģenētika, bioloģija, latīņu valoda utt.”

# 5. KĀDĀM ĪPAŠĪBĀM JĀPIEMĪT, LAI ĀRSTA PALĪGA PROFESIJA BŪTU PIEMĒROTA?

„Jābūt drosmīgai, ja cilvēks plāno strādāt neatliekamajā medicīnā. Nepieciešama arī žēlsirdība, pacietība. Protams, arī vēlme vienmēr apgūt ko jaunu, turpināt mācīties, apgūt jaunas prasmes, papildināt esošās iemaņas. Tā kā medicīna ir pierādījums balstīta un to, ko nevarēja izārstēt vakar, varēs izārstēt rīt, visi mediķi savas zināšanas nemītīgi papildina. Turpināt mācīties ir arī oficiāla prasība, jo gan ārstiem, gan māsām, gan ārsta palīgiem ik pēc pieciem gadiem jāatjauno reģistra dati, bet, lai to izdarītu, šajā laikā jāsaņem apliecinājums tam, ka esi mācījies un papildinājis zināšanas.”

# 6. VAI ĀRSTA PALĪGAM BŪS VIEGLI ATRAST DARBU?

„Lielākā daļa studentu kā medicīnas asistenti sāk strādāt jau otrajā studiju gadā un šajās darba vietās paliek arī pēc studijām, turpina darbu nu jau kā ārsta palīgi. Jāteic, ka visi ārsta palīgi pēc studijām iegūst darba vietas. Konceptuālajos ziņojumos par veselības aprūpes sistēmu norādīts, ka jau 2022. gadā mūsu valstī trūks 312 speciālistu ar ārsta palīga kvalifikāciju. Tātad visas medicīnas koledžas kopā ar saviem absolventiem viena gada laikā šo iztrūkumu nespēs – darbs ārsta palīgiem ir garantēts. Nekādas tehnoloģijas nespēs aizvietot šo specialitāti, jo neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādē robots nekad nestrādās. Arī absolventu monitorings, ko veic Izglītības un zinātnes ministrija, rāda, ka medicīnas koledžu absolventi ir visnodarbinātākie, salīdzinot ar citu studiju virzienu absolventiem.”

# 7. CIK DAUDZI TOMĒR NEIZTUR MĀCĪBU PROCESU, PĀRDOMĀ UN STUDIJAS NETURPINA?

„Parasti pirmais semestris ir tas periods, pēc kura vērojams studentu atbirums. Katru gadu šis skaitlis ir mainīgs, bet vidēji 5-15% studentu neturpina studijas. Protams, mācības ir diezgan grūtas, tāpēc nevajadzētu lopot ilūzijas, ka šeit notiek viegli kursi, kurus var arī neapmeklēt, ja ļoti negribas. Trīs gadus ir intensīvi jāmacās, bet iesaistīti tam, kādēļ daudzi studijas neturpina, ir nevis tas, ka grūti tikt galā ar mācībām, bet gan dažādi sociālie faktori, kas studentus pamudina no studijām aiziet. Kaut arī ir iespēja saņemt stipendiju, par labiem mācību rezultātiem pat var saņemt arī paaugstināto stipendiju, tomēr reizēm ar to nepietiek. Jārēķinās, ka mācību procesā kaut kas tomēr tiek pazaudēts – uzmanība, kas tiek veltīta ģimenei, vai arī ienākumi. Tiem, kam ir emocionāls un arī materiāls atbalsts ģimenē, studēt medicīnu noteikti ir vieglāk, bet jāatzīst, ka šajā ziņā visvairāk motivēti ir tie cilvēki, kuriem jau ir tā saucamā dzīves pieredze. Šie studenti pēc pirmā semestra veido mazāko atbiruma daļu.”

## Kas ir ārsta palīgs?

Vēsturiski šīs profesijas pārstāvjus dēvēja par feldšeriem. Ārsta palīgs var patstāvīgi sniegt neatliekamo medicīnisko palīdzību, konstatēt pacienta nāvi, noteikt diagnozi, ārstēšanu, izrakstīt medikamentus, nodrošināt nepārtrauktu medicīnisko palīdzību un profilaksi pacientiem.

**KUR VAR STRĀDĀT?** Ģimenes ārstu praksēs, traumpunktos, slimnīcu uzņemšanas nodaļās, neatliekamajā medicīnā. Ja pēc pamatstudijām vēl vienu gadu studē specializācijas programmā, tas dod tiesības iegūt brigādes vadītāja posteni.

**VIDĒJAIS ATALGOJUMS.** Valsts ieņēmumu dienesta informatīvajos pārskatos ārsta palīga alga ir sākot no 600 līdz 1600 eiro.

**CIK ILGI JĀMĀCĀS?** Trīs gadus, iegūstot 1. līmeņa augstāko profesionālo izglītību, bet, ja vēlas iegūt kādu papildu specializāciju (neatliekamās medicīnas ārsta palīgs, ambulatorā dienesta ārsta palīgs), studijas jāturpina vēl vismaz vienu gadu.

**CIK MAKSĀ STUDIJAS?** Lielākoties visas mācību iestādēs ir iespēja pretendēt uz valsts apmaksātām studijām, bet, studējot par maksu, gadā jāreķinās ar 1400–1500 eiro.

No pašu pieredzes



## NO BŪVGALDNIKA PAR MEDIĶI

**EDGARS ŠĪMANIS**

Strādā par neatliekamās medicīnas ārsta palīgu NMPD Rīgas reģionālajā centrā, ir sertificēts pirmās palīdzības pasniedzējs, māca citiem, kā rīkoties ārkārtas situācijās, nesēn iestājies arī zemessardzē:

„Parasti medicīnu studēt izvēlas vai nu tie, kuriem tas ir aicinājums, vai arī tie, kuri paši vai viņu tuvinieki kādreiz saskārušies ar veselības problēmām. Manā gadījumā nebija neviens no šiem variantiem – es biju vienkārši aktīvs jauniešs, kurš gāja uz priekšu, izvēlējās sākotnēji apgūt būvgaldnieka profesiju. Strādāju šajā profesijā

«VARĒTU DOMĀT, KA MEDICĪNA UN GALDNIECĪBA IR ĻOTI ATŠĶIRĪGAS JOMAS, TOMĒR INSTRUMENTI IR ABĀS. TIESA, STRĀDĀJOT TEHNISKĀ PROFESIJĀ, VIENMĒR IR PADARĪTA DARBA SAJŪTA, KAS NE VIENMĒR IR MEDICĪNĀ.»

## IETEIKUMS TEV. JA VĒLIES SĀKT STUDĒT:

„Biju tipisks students ar ielaistiem parādiem, nekad neesmu bijis izcilnieks, bet šodien varu atzīt, ka tad, ja ievēro mācību plānu, pieturas pie sastādītā grafika un neizkrīt no laika rāmja, ar studijām ikviens var tikt galā. Man gadījās pēc pirmā kursa studijas pārtraukt, jo sāku strādāt, bet nākamajā gadā atgriezos pie mācībām nu jau ar daudz skaidrāku sapratni par saviem studenta pienākumiem un to, kas darāms, lai iesāktu novestu līdz galam. Otrajā piegājienā viss likās daudz vieglāk.”

arī ārzemēs, tomēr sirdī jutu, ka vēlos kaut ko vairāk. Toreiz mamma teica – ja turpināšu studēt, viņa uzņemas *sponsorēt* manus sadzīves izdevumus, bet bija jāatrod tāda skola, kurā varētu iegūt valsts apmaksātu izglītību. Tā sāku mācīties par ārsta palīgu, un jau pirmajā kursā uzsāku arī darba gaitas, vienlaikus strādājot gan Rīgas 1. slimnīcā

par sanitāru, gan būvmateriālu veikalā. Varētu domāt, ka medicīna un galdniecība ir divas ļoti atšķirīgas jomas, tomēr instrumenti ir abās profesijās. Tikai strādājot tehniskā profesijā, vienmēr ir padarīta darba sajūta, redzami darba rezultāti, darba augļi, kas ne vienmēr ir medicīnā: nostrādā dežūru, un nākamajā dežūrā, iespējams, atkal jādodas pie tā paša pacienta un jārisina tās pašas problēmas. Tādēļ vēlāk, kad manā ģimenē ienāca bērni, sāku meklēt blakus nodarbes ārpus medicīnas, kas nestu darba augļus arī burtiskā nozīmē, piemēram, iekopu savu dārzu, stādīju, audzēju, izbaudīju pirmo ražu. Tagad papildus strādāju Latvijas Sarkanā Krusta organizācijā. Esmu strādājis arī RSU Sarkanā Krusta medicīnas koledžā par pasniedzēju, uzrunājot jauniešus, kas vēlas sākt studēt medicīnu, stāstu, ka šī patiesībā ir ļoti plaša nozare. Pat ārsta palīgam ir tik daudz dažādu darba iespēju – var strādāt gan neatliekamajā medicīnā, gan ambulatorajā, var turpināt mācīties, iegūt papildu sertifikātus un kļūt, piemēram, par zobu higiēnistu.”



## TAS BIJA SOLIS UZ AUGŠU KARJERĀ

**ZIGRĪDA VĀRSBERGA**

Strādā par māsu Jēkabpils reģionālajā slimnīcā un arī NMPD par ārsta palīgu:

„Ļoti sen biju izskolojusies par feldšeri, bet dzīve iegrozījās tā, ka daudzus gadus strādāju slimnīcas nodaļā

par māsu. Vienā jaukā brīdī pārdomāju un aizgāju vēlreiz mācīties – nu jau par ārsta palīgu, un šobrīd šajā profesijā arī strādāju. Manā gadījumā var teikt, ka, no māsas pār kvalificējoties par ārsta palīgu, tas bija solis uz augšu karjerā, lai gan vēl aizvien turpinu paralēli darbam NMPD strādāt arī par māsu. Ja es kā māsa nodaļā strādāju ārsta uzraudzībā un ārsts ir tas, kurš dod ieteikumus, kādas manipulācijas pacientam būtu jāizdara, tad man kā ārsta palīgam savā darbā ir jādoms patstāvīgi, jābūt gana zinošai, arī drošai, tāpēc turpinu visu laiku mācīties, apgūt ko jaunu. Tiem, kuri vēl tikai apsver domu par studijām, lai kļūtu par ārsta palīgu, iesaku apdomāt kārtīgi savu emocionālo

stāvokli – vai esi gana stiprs un gatavs redzēt arī šausminošus skatus, jo ne vienmēr viss ir tikai mierīgi un skaisti? Jābūt gatavam redzēt, ka cilvēki dzīvo dažādos apstākļos, jārēķinās, ka nākas pieredzēt arī nāvi, tai skaitā bērnu aiziešanu.”

## IETEIKUMS TEV. JA VĒLIES ŠO PROFESIJU:

„Rēķinies, ka mācības turpināsies arī pēc tam, kad ārsta palīga sertifikāts jau būs kabatā. Būs jāapmeklē kursi, jāapgūst jaunas zināšanas, jo vēl aizvien ienāk jaunas tehnoloģijas, parādās jaunas slimības, un ārsta palīgam ir jāiet līdzī laukam, jābūt zinošam par visu jauno.”



## IZGLĪTĪBA MEDICĪNĀ BŪS DROŠĪBAS SPILVENS NĀKOTNEI

**ARTA REINHOLDA**

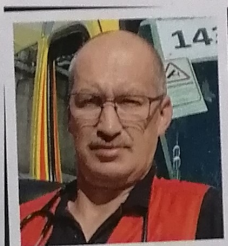
Šogad viņa būs jau 2. kursa studente programmā „Ārstniecība” ar iegūstamo kvalifikāciju „Ārsta palīgs”, ir trīs bērnu māmiņa, vada savu uzņēmumu un paralēli studē arī jurispudenci:

„Sākoties pandēmijai, sapratu, ka lielākoties visiem dzīve turpmāk noritēs četrās sienās mājās, tāpēc, izmantojot izdevību, nolēmu šajā laikā uzsākt klātienē studijas. Tobrīd jau attālināti mācījos Maskavā kādā skolā par ražošanas menedžeri, kad ģimenē saskārāties ar smagu situāciju, kas lika pašiem praktiski iedzīlīnāties gan medicīnas tiesībās, gan jurispudencē, gan medicīnā kā tādā. Protams, tas nebija vienīgais iemesls – tā kā esmu trīs bērnu mamma, labi zinu, ka manas zināšanas medicīnā arī ģimenes vajadzībām vienmēr noderēs. Iegūtā izglītība man nākotnē sniegs drošības spilvenu, jo medicīnas darbiniekam darbs būs garantēts vienmēr. Nedomāju, ka varētu strādāt neatliekamajā medicīnā, bet pieļauju, ka es būtu lielisks

ambulatorā ārsta palīgs. Paralēli mācībām šajā laikā esmu izveidojusi arī savu uzņēmumu, kas attālināti sniedz logopēdijas pakalpojumus. Protams, salīdzinot ar visām šīm slodzēm, medicīnas studijas tomēr ir visgrūtākās un laikietilpīgākās, bet tās liek sevi disciplinēt. Savukārt, ja sevi disciplinē vienā jomā, arī pārējās jomas ir tikai ieguvējas.”

### IETEIKUMS TEV. JA VĒLIES STUDĒT MEDICĪNU:

„Noteikt mērķus un pēc tiem tiekties. Arī man ir bijuši periodi, kad vēlējos tik daudz ko īstenot, bet bija grūti novest lietas līdz galam. Temperamentam gan jābūt piemērotam, jo medicīnas studijas nozīmē nemitīgu cīņu pašam ar sevi.”



## 50. JUBILEJĀ SEV UZDĀVINĀJU JAUNU PROFESIJU

**ANDIS FELDMANIS**

Strādā NMPD brigāžu atbalsta centrā „Imanta” par ārsta palīgu:

„Interese par medicīnu radās jau vidusskolā, tāpēc skolas laikā sāku strādāt par sanitāru slimnīcā. Diemžēl iestāties Medicīnas institūtā neizdevās, jo neizturēju konkursu. Tam sekoja dienests armijā padomju spēkos, kur divus gadus nodienēju kā feldšeris. Pēc armijas vēlreiz mēģināju iestāties Medicīnas institūtā, bet atkal nedaudz pietrūka, paliku aiz svītras, tāpēc aizgāju mācīties uz Rīgas 2. medicīnas skolu, tagadējo Latvijas Universitātes Paula Stradiņa medicīnas koleģiju, vienlaikus turpinot strādāt arī par

„JAU SEŠUS GADUS STRĀDĀJU NEATLIEKAMĀJĀ MEDICĪNĀ, UN NAV BIJUSI NEVIENA TĀDA DIENA, KAD NO RĪTA PAMOSTOS AR DOMU, KA NEGRIBU IET UZ DARBU.”

sanitāru Stradiņa slimnīcas kardioloģijas nodaļā. Taču tā kā tie bija 90. gadi, kad jaunus cilvēkus vilināja plašas iespējas nopelnīt, es medicīnas studijas pametu, jaunības maksimālismā materiālā puse guva virsroku, tāpēc sāku studēt RISEBA uzņēmumu vadību, strādāju bankās, vēlāk sāku nodarboties ar savu hobiju – autoremontu, bet pēc laika jutu, ka dzīvē atkal gribētu kādas pārmaiņas. Tā kā man bija visas nepieciešamās autovadītāja kategorijas, nolēmu daļēji atgriezties medicīnā, tikai nu jau kā šoferis Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestā. Aizbraucot pirmajā izsaukumā, notika liktenīgais lūzuma punkts, kad pēc 25 gadiem sirds atkal saņņaudzās, sapratu, ka neesmu dzīvē īstenojis savu sapni par medicīnu, bet tobrīd man bija jau 45 gadi. Sievas iedrošināts, apsolīju, ka 50. jubilejā es sev uzdāvināšu NMPD ārsta palīga sertifikātu. To arī izdarīju un šodien varu teikt, ka bija laiks, kad strādāju uzņēmumā, saņemot ļoti labu algu, bet piepildījumu nejutu. Taču nu jau sešus gadus esmu

NMPD ārsta palīgs, un man nav bijusi neviena tāda diena, kad no rīta pamostos ar domu, ka negribu iet uz darbu.”

### IETEIKUMS TEV. JA VĒLIES ŠO PROFESIJU:

„Pirmais mācību gads ir vissmagākais, bet pēc tam mācības kļūst interesantas. Ja vēl nav pārliecības par to, vai šī profesija tev būs piemērota, iesaku pacensties izturēt līdz pirmajai praksei, kad beidzot būs iespēja strādāt ar pacientiem, nevis mācīties tikai grāmatās rakstītu teoriju. Tad kļūs skaidrs, vai šis darbs tev derēs. Kad diploms būs kabatā, tie, kam vairāk patīk mierīgi, prognozējami darba apstākļi, par ārsta palīgu var strādāt ģimenes ārstu praksēs vai slimnīcu terapijas nodaļās. Darbs neatliekamajā medicīnā sniedz adrenalīnu, ātrumu un garantē to, ka nekad nebūs divu vienādu darba dienu. Jāspēj arī tikpat ātri pieņemt lēmumus, savaldīt savas emocijas, jābūt psiholoģiski noturīgam stresa situācijās.”