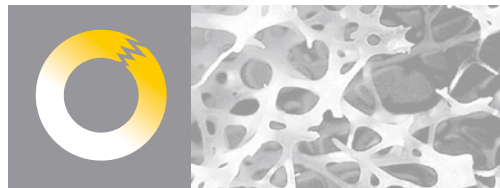


OSTEOZINĀS

RŪPĒJIES PAR SEVI!



2007. gada pavasaris

Sveicieni jubilejas pavasarī!

Inese Ērgle

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

Apsveicu mūs visus jubilejā – aprit pieci gadi, kopš organizēti cīnāmies ar osteoporozī! Var teikt arī tā – pieci gadi, kopš gudri mācāmies ar to sadzīvot.



Šo gadu laikā *mūsu frontē* notikušas ievērojamas pārmaiņas. Vai kāds var tagad noticēt, ka sākumā bija

pieejami tikai viena nosaukuma medikamenti osteoporozes ārstēšanai? Ka pietika ar vienas rokas pirkstiem, lai saskaitītu tos dažus speciālistus mediķus, kas zināja osteoporozī?

Ģimenes ārsti kļuva daudz zinošāki jautājumos, kas saistīti ar osteoporozes profilaksi un ārstēšanu, palīdz izplatīt mūsu avīzīti *Osteo Ziņas*, iesaka saviem pacientiem to lasīt un iegūt izsmelošu informāciju. Esmu gandarīta uzzināt, ka pacients

saka – ģimenes ārsts viņam jau teicis, ka ar tablešu vien nepietiks, ka vajag arī vingrot, pamainīt dzīvesveidu, pārdomāt ēdienkarti.

Savu ārstu iedrošināti, pacienti zvina uz asociāciju, meklē padomu, vēlas satikt domubiedrus. Viņu interese un aktuālais jautājums: Kā man dzīvot, ja dakteri atklāja osteoporozī? Atbilde nav ietverama ne vienā, ne desmit teikumos, turklāt katram cilvēkam

būs kāda individuāla īpatnība vai problēma, kuru jāpalīdz risināt tikpat individuāli.

Zinu, ka var būt tik nomāks garastāvoklis un fiziskas ciešanas, ka citu bezbēdīgie jociņi spēj kaitināt. Tā var būt, bet vēl sliktāk, ja ļaujām melnajai svītrai stiepties pāri katrai dienai. Paskatieties – ir taču pavasaris! Ar cerību zaļumu, ar sauli, ar jaunām iespējām. Ir, tādas ir! Par tām lasiet arī šajā avīzes numurā. Lai mums visiem izdodas pavasaris!

Par kaķi maisā

Šis gads daudziem osteoporozes pacientiem sākās ar nepatīkamiem brīžiem aptiekās. Iegādājoties jau arī iepriekš pirktās speciālās tabletes osteoporozes ārstēšanai, nu vajadzēja maksāt gandrīz divreiz vairāk! Farmaceites raustīja plecus – tāda tagad noteikta kārtība. Šī jaunā kārtība izsauca pacientu neizpratni. Daudzreiz pieauga to pacientu skaits, kas zvanija Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētājai Inesei Ērglei, prasot izskaidrojumu.

Ineses Ērgles atskats uz situāciju janvārī:

– Zvaniņa ne tikai nepatīkami pārsteigtie pacienti. Zvaniņa arī

ģimenes ārsti, kuriem jāizraksta medikamenti osteoporozes pacientiem. Savukārt pacientu vārdā es zvanīju iestādēm, kas atbild par zāļu reģistrāciju un kompensējamo medikamentu saraksta izveidi. Zāļu valsts aģentūrā paskaidroja, ka likumā noteiktajā kārtībā tika reģistrēti tā sauktais kopiju medikaments osteoporozes ārstēšanai.

Šajā neskaidrību laikā galvenais bija – kā rīkoties pacientiem un ārstiem? Pacienti zāles nepieciešamas. Tām zālēm, kuras izrakstītas līdz tam, solītās atlaides netika piemērotas un dažādu noteikumu izmaiņu rezultātā par tām bija

jāmaksā pat vairāk. Savukārt aptiekās parādījās citas – lētākas un it kā līdzvērtīgas kopiju zāles, kuras gan pēc speciālistu viedokļa nebūt nav tik zināmas un pārbaudītas (par to lasiet *Osteo Ziņu* 3.lpp. rakstā "Istos vai kopētos"). Varbūt, ka šie kopiju medikamenti patiešām ir brīnumlīdzekļi. Osteoporozes gadījumā es tomēr būtu maksimāli piesardzīga. Klīniski nepārbaudīta kopiju medikamenta lietošana osteoporozes pacientam ir akla terapija vismaz gada garumā, kad nosakāma ārstēšanās efektivitāte. Vai 5-6 latī mēnesī, kurus pacients var ietaupīt, pērkot kopiju zāles, ir neziņas un nedrošības vērti?

Ar gandarījumu pārliecinājos, ka ģimenes ārsti nemaz tik čakli nepirka kaķi maisā. Daudzi skaidroja pacientiem situāciju un, ja vien pacients varēja atļauties, viņam izrakstīja jau iepriekš lietotās dārgākās, taču zinātniski pierādītās zāles. Pēc mēneša medikamenti, kuri sacēla nelielu vētru, tika izņemti no Latvijas aptieku plauktiem. Un jau februārī situācija bija atrisinājusies.

No 1. februāra visiem pacientiem, kuriem pienākas valsts kompensējami medikamenti osteoporozes ārstēšanai, ir spēkā **75% atlaide**.



Asociācijas aktualitātes

Sajust atbalsta plecu

Kā par iepriekšējo LOPIA biedru tikšanos pērn 16. decembrī liecina asociācijas priekšsēdētāja Inese Ērgle, vispirms patīkami pārsteigusi dalībnieku (vairumā – dalībnieku) aktivitāte. Beidzamajā tikšanās reizē pulcējušies vismaz pusotrs simts klausītāju. Acīmredzot tikties mudinājusi vēlme satikt domubiedrus un sajūst atbalsta plecu, saprast, ka

savā problēmā neesmu viena, vientuļa un atstāta. Turklāt tuvojošās gada beigās rosina skaitīt labos darbus un pieņemt veicamo darbu plānus jaunajam.

Klātesošajiem saistoša bija ārstes Ilzes Daukstes uzstāšanās par jaunumiem osteoporozes terapijā. Speciālisti klātienē tika uzdoti daudzi jautājumi. Par jaunumiem

osteoporozes ārstēšanā. Par valsts kompensētajiem specifiskajiem medikamentiem. Par saslimšanas diagnostiku. Par ieteicamo dzīvesveidu cilvēkam, kuram konstatēta osteoporozē.

Par nākamo, tātad šī gada LOPIA biedru tikšanos, I. Ērgle lūdz zvanīt pa **bezmaksas tālruni 8000018** (vakaros un brīvdienās).

Tikšanās dalībniekus priecējusi iespēja iegūt tobrīd jaunāko *Osteo Ziņas* numuru – ņēmuši sev lasīšanai un solījuši aiznest savam dakterim, kaimiņienei, draudzenei. Patīkami, ka daudzas no sanāksmes dalībniecēm uz to ieradušās tāpēc, ka saņēmušas uzaicinājumu, piezvanot pa bezmaksas tālruni

8000018.

Svarīgs decembra tikšanās brīdis – izrādās, tam laiku izbrīvējušas vairākas gados jaunākas sievietes, lai iegūtu atbildes uz jautājumiem, kas interesē viņu mammas. Tad, neslēpa I. Ērgle, arī pati izmantojusi iespēju pievērst šo gados jaunāko sieviešu uzmanību savai veselībai. Jo, kā liecina statistika par saslimšanu ar osteoporozī, ja mātei konstatēta šī slimība, pastāv lielāka varbūtība, ka arī meitu var piemēklēt līdzīga rakstura veselības problēmas.

Tikšanās notika sirsnīgā, ieinteresētā un savstarpēji labu vēlošā gaisotnē, atvadoties līdz nākamajai reizei. Biežāk dzirdamais novēlējums šķīroties – labu veselību un redzēsīmies nākamajā reizē!



Osteoporozes diagnostikas atlaižu kuponi

Kam: pieejami tikai LOPIA biedriem

Kā saņemt: asociācijas biedru tikšanās reizē vai arī, piezvanot pa bezmaksas tālruni 8000018 un sarunājot personīgu tikšanos ar LOPIA priekšsēdētāju I. Ērgli

Kur realizējami:

- Medicīnas sabiedrībā ARS, Rīgā, Skolas ielā 5. **Kaulu blīvuma mērījumam – 40 % atlaide.**
- Rīgas pilsētas 2. slimnīcā, Rīgā, Ģimnastikas ielā. **Kaulu blīvuma mērījumam – 30 % atlaide.**

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas (LOPIA) biedra IESTĀŠANĀS ANKETA

Vārds

Uzvārds

Personas kods

Dzīvesvietas adrese

Tālruna numurs

E-pasta adrese

Vēlos (vajadzīgo atzīmēt):

- Iestāties par LOPIA biedru (aņņemos maksāt biedra naudu Ls 2 gadā vai Ls 1, ja esmu vecāks par 80 gadiem)
- Saņemt informāciju par LOPIA jaunumiem

Paraksts

Datums

Šo anketu, ja vēlies iestāties LOPIA vai arī tikai saņemt informāciju par organizācijas jaunumiem, vari mājās mierīgi aizpildīt, izgriezt un nolikt pa rokai, lai paņemtu līdzi, kad dosies uz LOPIA biedru un interesentu tikšanos. Arī biedru naudu var samaksāt šajā tikšanās reizē.

Tehniskie palīglīdzekļi – osteoporozes pacientu sabiedrotie

Osteoporozes ārstēšana ir kompleksa. Šo kompleksu veido pareizs uzturs, specifiskie medikamenti, fiziskās aktivitātes un tehniski ortopēdiskie līdzekļi. Vingrošanas nozīme nav pārvērtējama – kamēr esi vēl kustīgāks un lokanāks. Bet var pienākt brīdis, kad atbalstam jāmeklē palīgs. To skaits ir tik liels! Iepriekšējo *Osteo Ziņu* numurā daži pieminētie osteoporozes pacientiem tik noderīgie tehniskie palīglīdzekļi ir izraisījuši lasītāju interesi un daudzus jautājumus par šo tēmu. Tāpēc šoreiz sniegsim iespējami plašu un noderīgu informāciju.

Pret sāpēm ... korsete

Par tehniskajiem palīglīdzekļiem, kas palīdz osteoporozes pacientiem atvieglot savu ikdienu, izmēloši stāsta dr. **Viktors Vestermanis**, ortopēds:

Ārstējošās ortozes

Tās ir speciāli konstruētas skriemeļu osteoporotisko lūzumu ārstēšanai. Šo ortozu konstrukcija veicina stājas korekciju, muguras un vēderpreses muskulatūras spēka palielināšanu un būtisku muguras sāpju intensitātes mazināšanu. Latvijā ir pieejami dažādi ārstniecisko ortozu modeļi



Ortoze

gan sievietēm, gan vīriešiem, ņemot vērā cilvēka auguma parametrus. Pacientu (diemžēl, arī ārstu vidē) joprojām pastāv maldīgs uzskats, ka muguras ortozes (agrāk tās mēdza saukt par korsetēm) izraisa muguras muskulatūras atrofiju. Moderno ortozu konstrukcijas un materiālu uzdevums ir pacientu aktivizācija, muskulatūras spēka un masas palielināšana, tātad bažas par ortozu lietošanas negatīvām sekām ir nepamatotas.

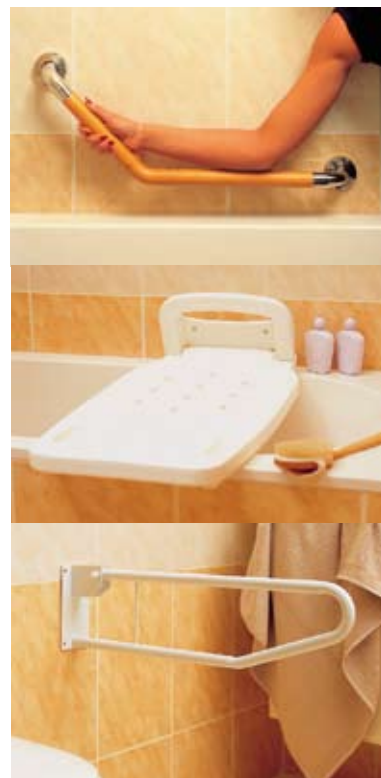
Dažus vārdus gribu bilst par pacientu attieksmi. Ortoze ir tehnoloģiski sarežģīts un finansiāli dārgs izstrādājums, kura iegādi daudziem cilvēkiem kompensē valsts. Atnāk pacients, kuram izsniegta un jāvāc ortoze. – Kur ir? – Ai, mājās. – Kāpēc mājās? Tā taču ir ārstēšana! – Siksnīņa spiež. – Ja spiež siksnīņa, atnāc, noregulēsim. Ja izrakstītas rūgtas zāles, vai tāpēc tās drīkst nelietot? Uzdzer vīrsu vairāk ūdeni! Tie, kas paši pilnībā maksājuši par šo osteoporozes ārstniecības līdzekli, izturas daudz, daudz apzinīgāk.

Nereti man jautā – dakter, šitā ortoze man būs jāvāc visu mūžu vai pietiks ar dažiem mēnešiem? Osteoporozes ārstēšana ir ilgs process. Osteoporozes pacienti parasti ir vecāki par 55-60 gadiem. Kad ārstēšanas rezultātā būs panākta kaulu blīvuma normalizācija, ortoze būs jālieto ārstēšanas efekta saglabāšanai. Visi jautājumi, kuri pacientiem rodas osteoporozes ārstēšanas, to skaitā – par ortozu lietošanu, jārisina sadarbībā ar ārstiem.

Atbalsta korsetes

Šīs ortozes ir pilnīgi atšķirīgas no iepriekš aprakstītām, to uzdevums ir sniegt atbalstu mugurkaulam. Šīs grupas izstrādājumu klāsts ir ļoti plašs. Katram modelim ir savs uzdevums un savs darbības princips. Galvenā prasība materiāliem – lai tie ir viegli uzvelkami un viegli kopjami, jo domāti ilgstošai lietošanai. Lai, atkārtoti mazgājot un žāvējot, tie saglabātu savu elastības funkciju. Zemas kvalitātes izstrādājumi, kas cenas ziņā daudz neatšķiras no kvalitatīviem izstrādājumiem, ātri vien zaudē vienmērīgo

kompresiju. Pats svarīgākais – izstrādājuma materiālam jānodrošina klimata kontrole jeb siltuma apmaiņa. Pacienta āda zem ortozes nedrīkst svīst un nedrīkst karst. Kvalitatīvās ortozes tiek vilktas uz kailas miesas. Tās izgatavotas no materiāla, kas pie miesas fiksējas un turas vajadzīgajā vietā. Reizēm gudrinieki, balstoties uz negatīvo vēsturisko pieredzi ar sliktām ortozēm, kuras sautēja muguru,



izstrādājumam pavelk apakšā kokvilnas kreklīņu. Tas piesvīst pirmais, korsete kļūst mitra. Ceļot rokas, kreklīņš plecās ceļas uz augšu. Ortoze aizbrauc no istās vietas. Tiklīdz tā nav savā vietā, tā pārtrauc veikt savu funkciju, spiež pakrūti, traucē normāli paēst un nerada komforta sajūtu.

Ikdiena drošā vidē

Staigāšanas palīglīdzekļu un vides pielāgošanas līdzekļu apakšgrupa ir kritienu profilakses līdzekļi. Kritiens ir galvenais osteoporozes komplikāciju iemesls. Ir pieejami visdažādākie palīglīdzekļi, kas mazina kritiena risku vietās, kur ir slidenas virsmas.

Tie īpaši **pretslīdes paklāji**, kas iekļājami vannās, duškabīnēs,

uz flīžu grīdas. To cena, samērojot ar iespējamo risku, gūstot gūžas kaula kakliņa lūzumu, nav salīdzināma. Jo, kā liecina statistika, gūžas kaula kakliņa lūzums osteoporozes pacientam saistās ar ļoti augstu risku. ASV veiktajās aptaujās ir noskaidrots, ka vienu gadu pēc ciskas kaula kakliņa lūzuma 80 % pacientu atzinuši, ka viņus neapmierina dzīves kvalitāte. Ņemot vērā to visu, iegādāties pretslīdes paklājiņu un salikt bīstamajās vietās būtu daudz prātīgāk.

Rokturis vannas istabā vai dušas telpā. Elementāra lieta, kas nemaksā tikpat kā neko, salīdzinot ar to risku, ko tā novērš. Ja kādam bērnam vai mazbērnam trūkst idejas, ko uzdāvināt savai mammai, tētīm vai opīšiem, lūdzu – nedārga, nepieciešama, efektīva dāvana!

Spieķis ir tradicionāls palīgs cilvēkam ar pārvietošanās grūtībām, ja sāp mugura, ja apdraud kritiena risks. Bet kundzīte iebilst: ar spieķi izskatīšoties veca un tizla! Pavērojiet sirmos ārzemnieku kungus un kundzes – lepni vicina savus spieķus un krukus, jo domā nevis par izskatu, bet par dzīves kvalitāti, kuru negrib zaudēt muļķīgu aizspriedumu dēļ! Tad, kad spieķis jau klīniski vajadzīgs, ir sen par vēlu. Esmu pārlicināts, ka spieķa un citu staigāšanas palīglīdzekļu kultūra atnāks arī līdz mums. Spieķu izvēle ir tik daudzveidīga: modernie teleskopiskie spieķi, izvāžamie, izbīdāmie, spieķi cilvēkiem ar traucētu satvērienu, spieķi labai un kreisai rokai...

Spieķu uzgali. Policija ar sodu sistēmu panāca to, ka šoferi ir spiesti iegādāties ziemas riepas. Jo tas tieši saistās ar avāriju risku un veselības un dzīvības apdraudējumu. Tikpat pašsaprotams šķiet ieteikums, ka spieķim un krukim ir vajadzīgs ziemas uzgalis. Arī parastajam gumijas uzgalim mūžs nav

bezgalīgs. Tas dilst un kritiskajā brīdī var paslīdēt un kļūt par cēloni lielai nelaimei. Moderna gumijas uzgaļa atbalsta virsma veidota no plakaniem segmentiem, kuri jebkurā spieķa (kruka) stāvoklī nodrošina maksimālu saķeri ar virsmu. Pavisam elementāra lieta, kas var glābt dzīvību. Kaulu lūzuma profilaksē ieguldītie aptuveni 3 lati, iegādājoties spieķa uzgali, ir vairāk nekā gudri darīts.

Gūžu aizsargs praktiski ir apakšbikses, atšķirīgas dāmām un kungiem. Izstrādājuma sānos, kabatiņās, tiek ievietotas šāļites, kas izgatavotas no elastīga materiāla, kas mazina triecienu un kādu izmanto hokejistu aizsargtērpos. Ja cilvēks krīt uz sāniem, šāds veidojums viņu pasargā no gūžas kaula kakliņa lūzuma.

Staigāšanas palīglīdzekļu

klāsts ir bagātīgs. Vispirms tie ir staigulī, dažādu konstrukciju, dažādi aprīkoti – ar bremzēm, ar riteniem. Tās ir pārdomātas konstrukcijas, kur katram elementam ir sava nozīme, kas domāta ļoti konkrētai nepieciešamībai. Par katru konkrēto vajadzību tomēr iesaku jautāt savam ģimenes ārstam un konsultēties ar speciālistu.

Noslēdzot šo, gribu uzsvērt: tehniskās ortopēdijas līdzekļi osteoporozes pacientiem nodrošina to, kas viņiem visvairāk nepieciešams – ļaut būt mobiliem, kustīgiem, mazīna sāpes, pastiprina medikamentozās ārstēšanas efektivitāti un pasargā no kritieniem, kopumā – uzlabo pacienta dzīves kvalitāti.

Paldies **Raivim Bukolovskim**, Tehniskās ortopēdijas centra „AT LATVIA” direktoram, par līdzdalību materiāla sagatavošanā.



Pretslīdes paklājs

Lai mazinātu osteoporozes iespējamās sekas, nepieciešams pareizi ēst, lietot speciālos osteoporozes medikamentus un kustēties, kustēties, kustēties! Kamēr vēl jūties moža, vingro! *Osteo Ziņu* pielikumā atradīsi Latvijas speciālistu izstrādātu vingrojumu kompleksu. Tas palīdzēs Tev profilaktiski parūpēties par savu kaulu veselību.

Diemžēl daudziem osteoporozes pacientiem, īpaši vecāka gada gājuma cilvēkiem, slimības sekas jau ir nopietnākas – ierobežotas kustības, sāpes, kaulu lūzumi nereti pat pēc neliela kritiena vai paklupiena. Ik 30 sekundes Eiropā notiek osteoporozes izraisīts kaulu lūzums! Tāpēc osteoporozes pacientiem īpaši jāpadomā, kā izvairīties no lūzuma riska un kā veiksmīgāk atgūt veselību pēc lūzumiem.

Kā to izdarīt?

Ar speciālista palīdzību izvēloties piemērotu tehnisko palīglīdzekli.

Kā to iegūt?

Ir divas iespējas:

Pirmā – tehnisko palīglīdzekli nopirkt medicīnas preču veikalos. To adresi jautā savam ģimenes ārstam, sociālajam darbiniekam vai speciālistam, kurš Tev ieteiks nepieciešamo palīglīdzekli. **Plus** – ja vien prece ir veikalā, tūlīt varēsi to iegādāties un lietot. Tā ir Tavs īpašums. **Mīnuss** – daudzi kvalitatīvie un mūsdienīgie palīglīdzekļi ir visai dārgi.

Otrā – saņemt tehnisko palīglīdzekli no valsts, atbilstīgi iedibinātajai kārtībai, ievērojot līguma nosacījumus. **Plus** – jāmaksā tikai pacienta iemaksa Ls 2. **Mīnuss** – var nākties gaidīt rindā palīglīdzekļa saņemšanai. Palīglīdzeklis nebūs Tavs īpašums, Tu to irēsi vai nomāsi no valsts.

Mans bezmaksas palīgs

Kad smaga saslimšana cenšas cilvēku nolikt pie vietas, viņam būtu jāzina, ka tomēr ir iespēja turpināt pārvietoties, aprūpēt sevi un pilnvērtīgi pavadīt brīvo laiku. Tādu iespēju dod īpašas ierīces jeb tehniskie palīgīdzekļi. Ar pacientu nodrošināšanu ar vajadzīgajiem palīgīdzekļiem nodarbojas valsts aģentūra Tehnisko palīgīdzekļu centrs (VA TPC) Rīgā un piecas tā filiāles Latvijas pilsētās.

Uzzinot par valsts palīdzību saņemt tehnisko palīgīdzekli bez maksas, parasti izskan daudzi precizējoši jautājumi. Šoreiz uz tiem atbild **Leva Jēkabsons**, VA TPC Valmieras tehnoloģisko palīgīdzekļu izsniegšanas nodaļas vadītāja, ergoterapeite.

Kādos gadījumos un kam tehnisko palīgīdzekļu iegādi apmaksā valsts?

Saskaņā ar pagājušā gada 3. oktobrī pieņemtajiem grozījumiem Ministru kabineta noteikumos Nr. 285, bezmaksas palīgīdzekļi pienākas ikvienam cilvēkam, kuram ir tāda vajadzība. Iemesls var būt iegūta vai iedzimta slimība, pārejoši vai paliekoši pārvietošanās vai pašaprūpes funkciju traucējumi. Tagad ikviens cilvēks, kam saskaņā ar ārsta izrakstu ir nepieciešams palīgīdzeklis, drīkst to saņemt, neatkarīgi no tā, viņam ir 20 vai 90 gadi.

Ko praktiski nozīmē vārds saņemt?

Tas nozīmē, ka valsts apmaksā palīgīdzekļa iegādi. Ar cilvēku, kuram tas pēc ārsta atzinuma nepieciešams, mēs, Tehnisko palīgīdzekļu centrs, slēdzam patapinājuma līgumu. Tas nozīmē, ka klienti saņem palīgīdzekli, par to iemaksājot vienreizēju iemaksu

2 latus par katru palīgīdzekli. Ja klients ir bērns, par viņu jāmaksā 50 santīmi. Patapinājuma līgums tiek slēgts uz gadu. Pēc tam līgumu var pagarināt. Tas notiek bez maksas. Patapinājuma līgums nozīmē, ka klients saņem palīgīdzekli lietošanā. Kad palīgīdzeklis viņam vairs nav vajadzīgs, viņam tas jāatdod centram. Vai arī tas jādara viņa tuviniekiem, ja noticis skumjākais gadījums.

Iesniegumu parasti rakstām uz vietas. Līdzī jābūt lietotāja pasei. Lietotājs ir cilvēks, uz kura vārda ārsts izrakstījis atzinumu, ka nepieciešams tehniskais palīgīdzeklis. Jebkura ārstniecības persona (ģimenes ārsts, ergoterapeits, traumatologs-ortopēds, neirologs, ārsts rehabilitologs) ir tiesīga izrakstīt tādu atzinumu, kurā jānorāda, konkrēti kāds palīgīdzeklis nepieciešams – tualetes krēsls, spieķis, vannas krēsls vai cits palīgīdzeklis.

Ko darīt pacientam, kurš veselības problēmu dēļ nespēj ierasties pēc izrakstītā palīgīdzekļa?

Ja pacients, kuram izrakstīts palīgīdzeklis, nevar ierasties pats, viņa vietā var nākt tuvinieks, piederīgais, sociālais darbinieks. Šai personai līdzi jāņem sava pase un iepriekšminētie dokumenti – ārsta atzinums, kā arī pilnvara, kuru parakstījis pacients. Šī pilnvara nav notariāli jāapstiprina. Tādu var uzrakstīt mājās pēc parauga: es, Jānis Bērziņš, personas kods, pilnvarojumu Juri Bērziņu, personas kods, saņemt man pienākošos tehnisko palīgīdzekli. Galvenais – lai Jānis Bērziņš pats paraksta, tas

ir, apstiprina šo pilnvaru un lai tajā ir lietotāja pases dati. Iespējams, pacientam grūti rakstīt, viņam tas arī nav jādara, pilnvaras tekstu var uzrakstīt pilnvarojamā persona, svarīgi, lai pacients to paraksta.

Vai dienā, kad tiek parakstīts līgums, pacients uzreiz var dabūt tehnisko palīgīdzekli?

Ne vienmēr. Tāpēc silti iesaku pacientiem un viņu tuviniekiem atvieglot savu dzīvi, pirms vizītes pie mums vai jebkurā citā filiālē vispirms piezvanīt un noskaidrot, vai nepieciešamā lieta ir uz vietas. Tāpat ir svarīgi uzzināt pacienta fiziskos parametrus, lai precizētu konkrētā tehniskā palīgīdzekļa izmērus. Pēc šādas informācijas saņemšanas zinām rezervēt nepieciešamo. Jo valsts iespējas izsniegt tehniskos palīgīdzekļus visiem, kuriem tas nepieciešams, diemžēl ir ierobežotas. Cilvēki reizēm ir neapmierināti, ka jāgaida rindā, lai saņemtu tualetes krēslu, lai saņemtu ratiņkrēslu. Zinu, ka pie mums un pārējās filiālēs rindas tomēr ir īsākas nekā Rīgā. Ja cilvēks nevēlas gaidīt un var naudas ziņā to atļauties, protams, viņš var nepieciešamo lietu nopirkt medicīnisko preču veikalā un lietot uzreiz.

Pie mums tehniskos palīgīdzekļus nopirkt nav iespējams, pie mums var tikai patapināt vai arī nomāt.

Ko nozīmē – nomāt palīgīdzekli?

Ja cilvēkam nav ārsta atzinuma, bet viņam pēkšņi vajag tehnisko palīgīdzekli, piemēram, ratiņkrēslu uz vienu dienu, lai piedalītos mazdēla kāzu svinībās. Tādā gadījumā varbūt arī nav vērts iet pie ģimenes ārsta pēc nosūtījuma, bet palīgīdzekli

iznomāt. Tāpat noma var būt izdevīga laikā, kad cilvēks atveseļojas pēc kādas traumas. Katram palīgīdzeklim noma maksā par dienu ir atšķirīga. Ja līdzeklis vajadzīgs uz ilgāku laiku, protams, izdevīgāk slēgt valsts pasūtījuma līgumu. Ja tehnisko palīgu paredzēts lietot dienu, divas vai trīs, noma ir alternatīva. Tāpat noma ir alternatīva arī gadījumos, ja palīgīdzeklis nepieciešams tūlīt, bet uz valsts apmaksātu palīgīdzekli jāgaida rindā. Arī šādos gadījumos mūsu klienti mēdz izvēlēties irēt palīgīdzekli, līdz pienāk viņa rinda uz valsts apmaksātu palīgīdzekli.

Kas jādara, lai tiktu pie nomātā palīgīdzekļa?

Cilvēks, kuram tas nepieciešams, ierodas ar pasi un izsaka vajadzību. Uz vietas skatāmies, ar ko varam līdzēt.

Osteoporozes pacienti interesējās par pretslīdes uzgaļiem spieķiem. Vai arī tos var nomāt vai patapināt?

Sezonā, ja tiek patapināts mūsējais spieķis vai kruķi, ziemas uzgaļus klients saņem bez maksas, jau komplektā. Ja spieķis paņemts vasarā, iestājoties aukstākam laikam un sākoties slidenām ietvēm, pacients var ierasties pie mums pēc uzgāļa. Tos izsniedzam bez maksas, ar piebildi – izsniedzam, ja dotajā brīdī uzgaļi ir centrā. Ja nav uzreiz, pierakstām rindā un dodam ziņu, kad uzgaļi iegūstams.

Vai cilvēki vairāk slimo un biežāk gūst traumas, ja saglabājas rindas pēc centra pakalpojumiem?

Pieprasījums pēc tehniskajiem palīgīdzekļiem palielinās, pieaugot cilvēku

informētībai. Centram ir mājas lapa, kur var apskatīt palīgīdzekļus, uzzināt jaunumus. Cilvēks gados visticamāk neskatīsies internetu un mājas lapu, bet to var izdarīt viņa bērni vai mazbērni. Redzot, kas tiek piedāvāts, kāpēc savam tuviniekam nesagādāt kādu palīgīdzekli, kas atvieglo ikdienu un uzlabo dzīves kvalitāti? Elementāri – kaut vai radot iespēju izbraukt pavasara saulītē vai drošāk pārvietoties pa slidenu ietvi. Rikojam seminārus. Pacienti cits caur citu izplata informāciju, draudzenes, kaimiņi ar līdzīgu veselības problēmu un tās risinājumu. Valsts iespējas nodrošināt pieaugošo pieprasījumu netiek tam līdzī. Domāju, ka neviens no kolēģiem nejutās priecīgi, ka nevaram iedot uzreiz nepieciešamo, bet jāpieraksta rindā.

Noderīga informācija

Tehnisko palīgīdzekļu centrs:

(tehniskos palīgīdzekļus var saņemt lietošanā un var nomāt)

Rīgā Linezera ielā 6, tālrunis 7552350, www.tpc.lv

Tehnisko palīgīdzekļu centra filiāles:

Rēzeknē Rēznas ielā 41, tālrunis 46 27468
Dobelē Ādama ielā 2, tālrunis 37 81773, 37 81775
Valmierā Bastiona ielā 24, tālrunis 42 81773
Kuldīgā Jelgavas ielā 60, tālrunis 33 20727
Daugavpilī Stacijas ielā 63, tālrunis 54 24922

Īstos vai kopētos?

>>> Turpinājums no 1. lpp. raksta "Par kaķi maisā"

Daudzi osteoporozes pacienti šogad sastapās ar situāciju, ka ārsts ierastās iknedēļas tabletes vietā grasījies izrakstīt citu, it kā tā paša sastāva, bet citas firmas un lētāku. Neko daudz vairāk par jaunajām zālēm ārsts diemžēl neesaot varējis paskaidrot, kā vien to, ka lētākās zāles esot dārgāko zāļu kopijas. Loģiski radies jautājums – ko nozīmē kopiju medikamenti un vai atšķirība ir tikai cenā? *Osteo Ziņas* piedāvā uzzināt speciālistu viedokli.

Kas ir kopiju medikamenti? Farmācijas industrijas normālas attīstības produkts. Beidzoties zāļu izgudrotāju ekskluzīvo tiesību periodam, arī citas farmācijas kompānijas iegūst oriģinālo zāļu formulu un

uzsāk to ražošanu, radot kopiju jeb generiskos medikamentus. Daudzās veselības jomās tā ir atbalstāma prakse. Kopiju medikamenti ir lētāki, tādēļ kļūst plašāk pieejami.

Kādēļ kopiju medikamenti ir lētāki?

Tādēļ, ka kompānijas nav ieguldījusi līdzekļus zāļu izpētē. Kopiju medikamentu ražošana ir ļoti izplatīta un pat atzīstama parādība tajās jomās, kur viegli pierādīt, ka šīs zāles iedarbojas tikpat efektīvi kā oriģinālie preparāti. Pēdējā gada laikā noteiktas grupas (antirezorbīvie) kopiju medikamenti tapuši pieejami arī osteoporozes ārstēšanai. Tomēr, atšķirībā no citiem kopiju medikamentiem, šo efektivitāte un drošība nav pierādīta.

Kāpēc nav pētījumu par kopiju medikamentu efektivitāti osteoporozes ārstēšanā?

Osteoporozes medikamentu pētījumi ir ļoti dārgi – tam vajadzīgs ilgs laiks, jo iespējams efekts parādās tikai pēc gada, pusotra. Indijas, Polijas, un citu valstu ražotāji, kas izgatavo

medikamentu kopijas, neiegulda līdzekļus, lai veiktu zinātniskus pētījumus par zāļu efektivitāti un drošību.

Kādēļ kopiju medikamentu iedarbība nav tāda pati kā oriģinālajiem, ja jau formula abiem ir vienāda?

Zāļu ķīmiskā formula, ko kopiju medikamentu ražotāji iegūst pēc patenta beigām, ir būtiskākais, bet ne vienīgais zāļu veidošanas komponents. Svarīgi ir lietot pareizas saistvielas un zāļu apvalku, jo no tā atkarīgs, kā šī aktīvā viela, kas oriģinālajos un kopiju medikamentiem ir vienāda, uzsūksies un iedarbosies uz kauliem. Atliek pamainīt vienu molekulu, nedaudz izmainīt koncentrāciju, un efekts var būt graujošs. Kamēr nav pārliecināto pierādījumu, ka attiecīgās zāles ir efektīvas osteoporozes ārstēšanā un neapdraud pacienta veselību, vairākas valstis ir aizliegušas kopiju medikamentus osteoporozes ārstēšanā. Tās mūsdienās no pieļautajām kļūdām, piemēram, attiecībā uz kopiju medikamentiem antibiotiku jomā.

Ko darīt pacientam izvēles

priekšā?

Pacients nevar izdarīt izvēli, jo informācija par medikamentu kvalitāti ir pārāk medicīniski specifiska. Aicinu ārstus būt ļoti godprātīgiem, izrakstot pacientiem vienu vai otru medikamentu. Eksperimenti uz osteoporozes pacienta veselības rēķina nav attaisnojami. Daudziem cilvēkiem šāda eksperimentēšana var izrādīties liktenīga.

☉ **Aivars Lejnieks**, endokrinologs, Latvijas Osteoporozes biedrības prezidents

Kādam riskam cilvēks sevi pakļauj, osteoporozes ārstēšanā lietojot kopiju medikamentus?

Pirmkārt, efektivitāte. Nav skaidrības, vai veidosies tas ārstnieciskais efekts, kas tiek sagaidīts. Nav pārliecinošu pierādījumu, ka šo samērā dārgo kopiju medikamentu ārstējošā ietekme uz lūzumiem un kaulu minerālo blīvumu būs pietiekami liela un izteikta, respektīvi, tāda, kādu to sagaida ārsts un pacients. Otrkārt, drošība. Nevaram būt droši, ka kopiju medikaments neizsauks nevēlamas blakus parādības barības vadā, kuņģī un

zarnās.

Uz kādu pētījumu pamata osteoporozes kopiju medikamenti tiek laisti apgrozībā?

Tie ir pētījumi par tā saucamo bioekvivalenci – pierādījumi, ka kopiju medikamentu aktīvā viela organismā uzsūcas un sāk iedarboties aptuveni tikpat ātri kā oriģinālo zāļu gadījumā. Bet šie pierādījumi tiek iegūti, pētījumos iesaistot gados jaunus cilvēkus, kam osteoporozes vēl nav!

Kuru pacientu grupu eksperiments apdraud vairāk?

Jo lielāks vecums, jo lielāks risks ar šādiem nepārbaudītiem medikamentiem nodarīt kaitējumu savai veselībai.

Ko pacients var darīt savas drošības labā?

Iztaujāt ārstu par kopiju medikamenta drošību un efektivitāti. No otras puses, svarīga ir uzticēšanās ārsta kompetencei. Saviem pacientiem kopiju medikamentus osteoporozes ārstēšanai neizrakstīšu, kamēr nebūs atbilstošu pētījumu un datu.

☉ **Ingvars Rasa**, endokrinologs, Latvijas Osteoporozes biedrības valdes loceklis

Cik stipri un veseli ir tavi kauli?

Osteoporozes visbiežāk skar sievietes menopauzes vecumā, savukārt vīriešus šī slimība parasti piemeklē jau cienijamākā vecumā. Lai laikus uzzinātu par osteoporozes saslimšanas risku, speciālisti iesaka sievietēm pēc 50 gadu vecuma vismaz reizi gadā pārbaudīt kaulu veselības stāvokli (kaulu masas blīvumu). Bet sievietēm ar trauslu ķermeņa uzbūvi un mazu svaru pārbaudes veikt jau no 40 gadu vecuma. Ja mērījumi liecinās, ka kauli ir veseli un stipri, varēsiet justies droši. Ja rezultāti neatbilst normai, varēsiet savlaicīgi sākt cīnīties pret osteoporozī. Atcerieties, ka osteoporozes diagnostiku atsevišķās medicīnas iestādēs apmaksā arī valsts. Jautājiet par to savam ārstam!

Pilsēta	Izmantotā metode	Vai mērījums der par pamatu kompens. medikamentu saņemšanai	Ārstniecības iestāde, ārsts, koordinātes	Diagnostikas vietas
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Medicīnas sabiedrība ARS, dr. Līga Zvaigzne, Sandra Čerņišova, tālrunis: 7201006, 7201007, 7201008	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Rīgas pilsētas 2. slimnīca, dr. Ilze Daukste, tālrunis: 7607243	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	BO Klīniskā slimnīca "Gaiļezers", dr. Sandra Jaundžeikare, Ingrīda Kaže, Signe Zelča, Inguta Stūris, tālrunis: 7042792	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Juglas Medicīnas Centrs, Juglas ielā 2, dr. Inguta Stūris, dr. Ingrīda Kaže, tālrunis: 7521270	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	"Veselības Centrs 4", dr. Agita Medne, Mudīte Zvaigzne, tālrunis: 7847103	
Rīga	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Jūras Medicīnas centrs, dr. Inese Legzdiņa, Dainis Kaņeps, tālrunis: 7098433	
Rīga	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Dzelzceļa slimnīca „Bīķernieki”, Doc. Gundars Lācis, tālrunis: 7038123	
Rīga	Kvantitatīvā kompjūtertogrammā	Jā	Medicīnas firma SIA „Dziedniecība”, Rušonu iela 15, tālrunis: 7250457	
Rīga	Kvantitatīvā kompjūtertogrammā	Jā	Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, Dunties iela 22, tālrunis: 7399203	
Rīga	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	P. Stradiņa klīniskā slimnīca, Dr. Ināra Adamsons, Pilsuņu iela 13, tālrunis: 7069286	
Jelgava	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Jelgavas rajona slimnīca, tālrunis: 3084004	
Daugavpils	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Daugavpils Centrālā poliklīnika, dr. Irēna Ziediņa, tālrunis: 5422419	
Rēzekne	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Rēzeknes veselības aprūpes centrs, 18. Novembra iela 41, Dr. Ilona Nimante, tālrunis: 4603300	
Preiļi	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	Preiļu poliklīnika, tālrunis: 5307750	
Liepāja	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	A/S Liepājas metalurģs MSD, dr. Dace Andersone, tālrunis: 3428796	
Aizpute	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Aizputes poliklīnika, tālrunis: 3448187, 6464273	
Valmiera	Kvantitatīvā kompjūtertogrammā	Jā	Valmieras slimnīca, Jumaras iela 195, tālrunis: 4202601	
Valmiera	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Valmieras veselības centrs, Bastiona iela 24, dr. Inga Bērziņa, tālrunis: 4232318	

Osteoporozes riska faktori:

- Vecums virs 65 gadiem;
- Kaulu lūzums maznozīmīgas traumas rezultātā vai pat bez traumas;
- Kaulu lūzums kaulu trausluma dēļ pirmās pakāpes radniekiem (īpaši mātēm, vecmāmiņām);
- Samazināts ķermeņa svars (mazāks nekā 58 kg);
- Pazemināts kalcija un D vitamīna daudzums uzturā (diētas, nepilnvērtīgs uzturs, anoreksija vai bulīmija, izvairīšanās no saules);
- Smēķēšana, pārmērīga alkohola (vairāk kā 2 vienības dienā) un kofeīna (vairāk kā 4 tases dienā) lietošana;
- Mazkustīgs dzīvesveids;
- Sievietēm – agrīna menopauze (līdz 45g.v.);
- Vīriešiem – zems dzimumhormonu (testosteronu) daudzums organismā;
- Reimatoīdais artrīts un ilgstoša glikokortikosteroīdu lietošana.

Gudri ēduši!

Kaulu veselībai nepieciešamas fiziskas aktivitātes, veselīgs dzīvesveids un pareizs uzturs. Pareizs – tas nozīmē, ka tajā ir pietiekams kalcija daudzums un atbilstīga D vitamīna deva.

Kalcijs ir organismā visbiežāk sastopamā minerālviela, no kuras atkarīgs kaulu stiprums, normāla zobu un smaganu attīstība, kā arī zobu, nagu un matu veselība. Tiklīdz organismam kalcija



pietrūkst, tas tiek paņemts no kalcija noliktavas – kauliem, tāpēc tie kļūst trausli un viegli lūzt.

Pats svarīgākais elements, kas nodrošina kalcija uzsūkšanos, ir D vitamīns. Parasti to satur dzīvnieku valsts uzturvielas. Tomēr kopumā ir visai maz tādu pārtikas vielu, ar kurām varam uzņemt tik nepieciešamo vitamīnu. To galvenokārt satur treknās zivis – menca, lasis, sardīnes. D vitamīnu var uzņemt, uzturā lietojot arī olas

dzeltenumu, liellopu un cūku aknas, austeres, zivju eļļu, pienu, margarīnu. Tā avots ir arī saules stari.

Tomēr ar pārtiku un sauli pietiekamu D vitamīna daudzumu uzņemt ir grūti. Cilvēkiem līdz 65 gadu vecumam D vitamīna devai vajadzētu būt vismaz 400 starptautiskajām vienībām (SV)



dienā. Pēc 65 gadu vecuma – vismaz 800 SV dienā. Bet viena glāze piena, kas gan ir labs kalcija avots, dod tikai 100 SV D vitamīna, viens olas dzeltenums – vidēji

20 SV, 100 g laša vai mencas – 400 SV jeb dienā ieteicamo D vitamīna devu. Ir vērts parēķināt, vai varam atļauties katru dienu mencas fileju, laša steiku, austeru porciju...

Tātad šis vitamīns jālieto papildus – kā preparāts. Bet osteoporozes pacientam var nederēt jebkurš no aptiekā bez receptes nopērkamajiem D vitamīna preparātiem.

Tas nozīmē, ka arī par D vitamīnu kā osteoporozes terapijas sastāvdaļu jājautā savam ārstam.

Veselīgi ēdieni

Pavasariņi spinātu un skābeņu salāti

Nepieciešams: pa sauļai (ap 100 g) spinātu un skābeņu lapu, skābais krējums, dilles, lociņi, sāls, cukurs, redīsi.

Pagatavošana: spinātu un skābeņu lapas noskalo, uz sieta notecina. Labāk saplucina ar rokām, bet var arī griezt ar nerūsējošu nazi, pārlej ar krējumu, kam pievienotas garšvielas un sasmalcināti zaļumi, pārliet ar maziem jaunajiem

redīsiem vai lielāku redīsu ripiņām.

Piena zupa ar biezpiena klīmpām

Nepieciešams: 2 glāzes piena, 2 glāzes ūdens, 30 g miežu putraimu, sāls, skābais krējums. Biezpiena klīmpām: 100 g biezpiena, ola, 20 g kviešu miltu, sāls, cukurs.

Pagatavošana: miežu putraimus vāra ūdenī gandrīz mīkstu, tad pievieno sāli, izveidotas biezpiena klīmpas un vāra 5-8 minūtes.

Pēc tam pielej pienu un uzvāra. Biezpiena klīmpas: biezpienu samaļ, pievieno olu, sāli, cukuru, kviešu miltus un labi sajauc. Ar ūdeni samitrinātām plaukstām saveļ apaļas, nelielas klīmpas.

Biezpiena un kartupeļu plācenīši

Nepieciešams: 250 g biezpiena, 200 g vārītu kartupeļu, ola, 50 g kviešu miltu, cukurs, sāls, eļļa cepšanai.

Pagatavošana: biezpienam pievieno samīcītus vārītus kartupeļus, olu, sāli, cukuru, aptuveni pusi miltu un samaisa. No masas veido plakanus plācenīšus, apviļā miltos, liek sakarsētā eļļā un cep no abām pusēm brūnganus. Pasniedz ar skābu krējumu.

Ķirbis ar biezpienu

Nepieciešams: 500 g ķirbis, 100 g mannas putraini, 300 g biezpiena, 2 olas, 100 g cukura, sāls, ķīmenes, sviests, piens

Pagatavošana: ķirbi sagriež gabaliņos un nelielā sviesta daudzumā izsautē mīkstu. Tam pievieno pienā vārītu mannas biežputru un biezpienu, olas, cukuru, sāli, ķīmenes. Sagatavoto masu liek ietaukotā veidnē un cep gatavu.



Jautā! Uzzini! Ierosini!

Droši vien arī Tev, kurš lasi šo avīzi, osteoporozes sakarā ir kāds jautājums, uz kuru gribētu saņemt atbildi – no ārsta, no valsts institūcijas vai atbildīgās amatpersonas. **Lūdzu – izmanto iespēju un piezvani pa bezmaksas tālruni 8000018 (vēlams vakaros vai brīvdienās) un izstāsti savu jautājumu!** Ja nebūs iespējams tūlīt sniegt atbildi vai arī Tava problēma interesē daudzus, atbildi lasi nākamajā Osteo Ziņu numurā.

Tikpat droši zvani un ierosini tēmu, par kuru gribi iegūt vairāk informācijas mūsu kopīgajās Osteo Ziņās!