

Biedrība „LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBA”



«Senioru Saeima» piedalās ekspertu seminārā
2023.gada 18.septembris



Šī gada 18.septembrī «Senioru Saeimas» priekšsēdētāja piedalījās ekspertu seminārā par diabēta problēmām, kas valstī veido sociālu slogu.

Seminārā ar aktuālu informāciju uzstājās:
Veselības ministrijas pārstāve Inese Kaupere
Endokrinoloģe Kristīne Geldnere
Latvijas diabēta federācijas prezidente Indra Štelmane
SPKC direktora vietnieks Dzintars Mozgis
Semināru vadīja Romualds Ražuks



Galvenā satraucošā informācija, ka dramatiski pieaug cukura diabēta pacientu skaits valstī.

Kopš 2010.gada pieaugums 30%, kas ir vislielākais pieaugums Baltijas valstīs.



Eksperti atzīst, ka galvenais šāda pieauguma iemesls ir – **novēlota diagnoze.**

Savukārt novēlotas diagnozes sekas ir – **komplikācijas.**

Komplikācijas palielina pacienta ārstēšanas izmaksas 4 reizes.

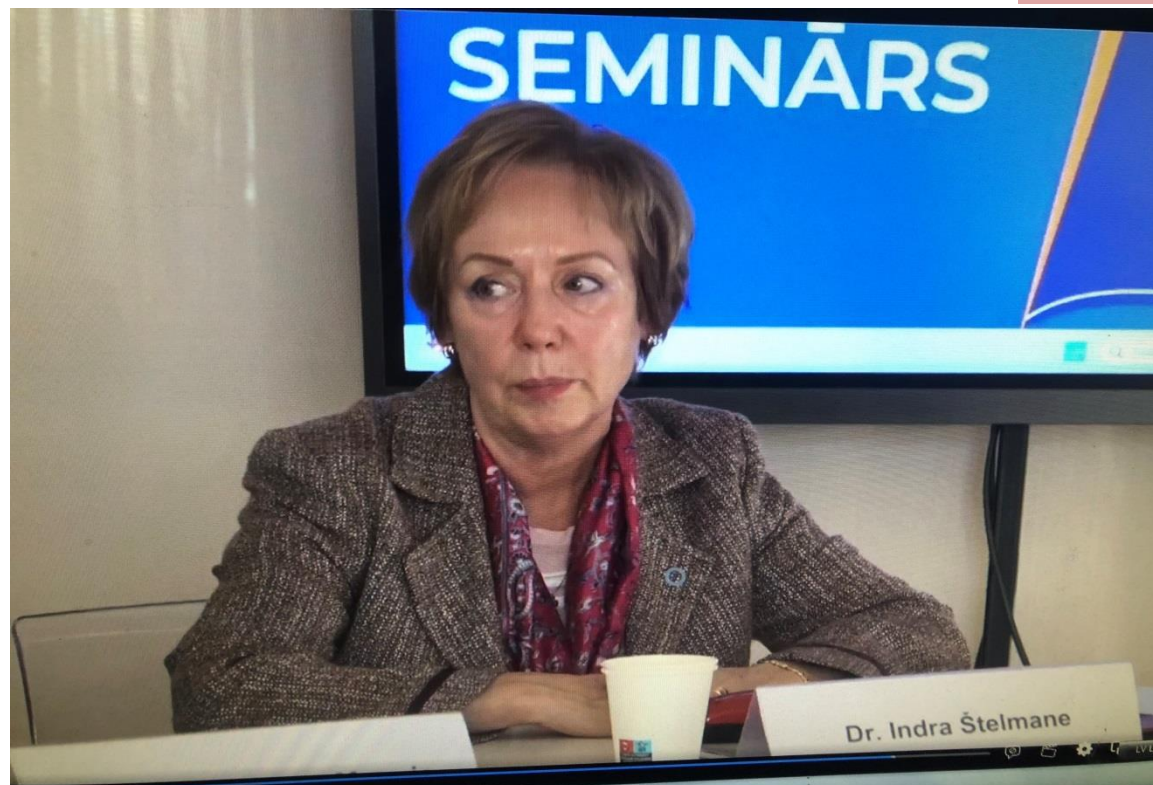
Ārstēšana nodrošina to, ka cilvēki nemirst, bet sadzīvo ar slimību,

zaudējot dzīves kvalitāti.

LSKA 2023.gada 18.septembris

*„Diabēts nav slimība,
bet dzīves veids”*

*Ikviens, kas gatavs
dalīties ar savu diabēta
pieredzi un iegūt jaunas
ierosmes, diabēta
biedrībā atradīs
atbalstu un izpratni.*



TOMĒR VAI SLIMĪBA MAINA CILVĒKU?

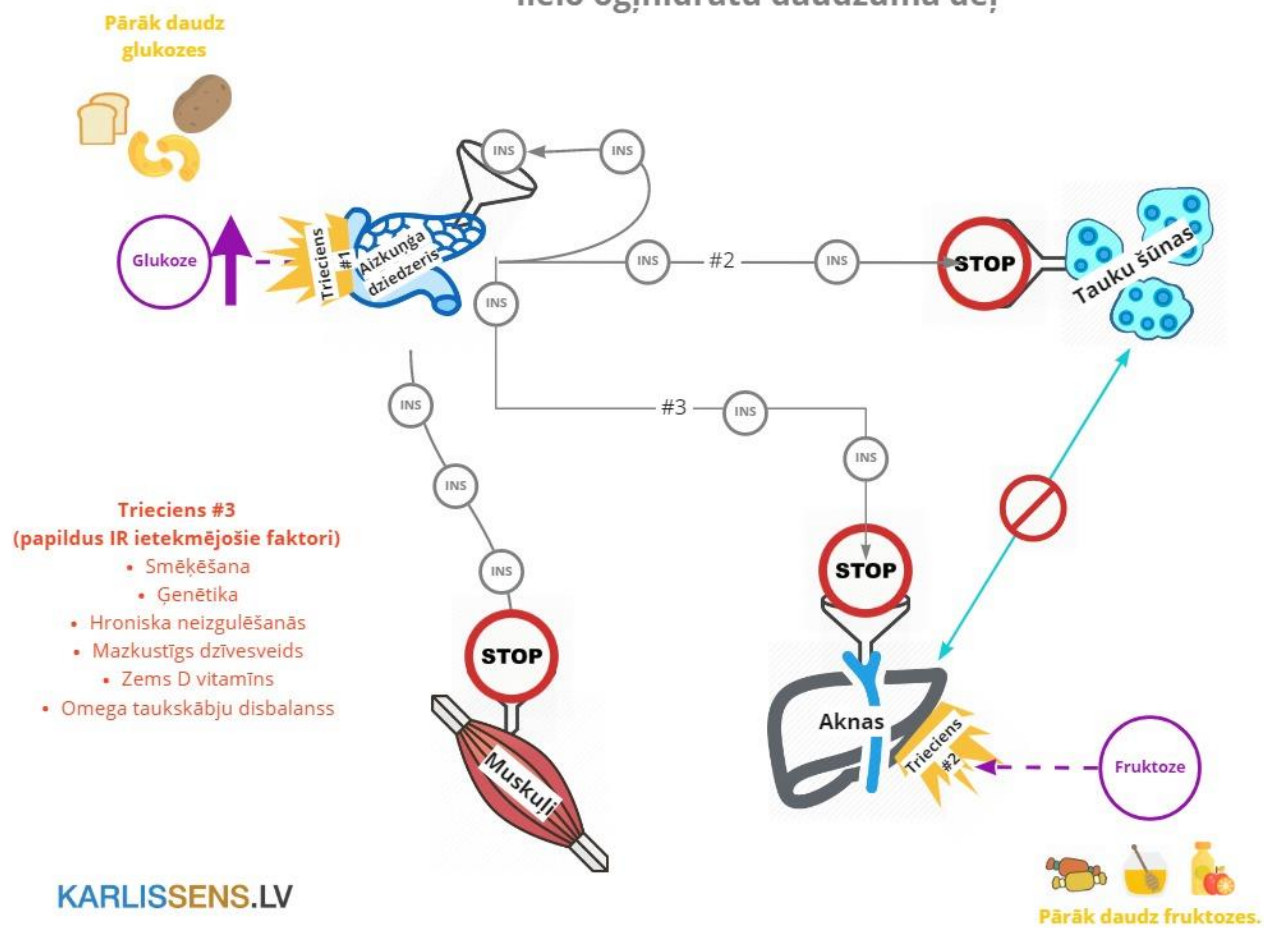
Katra slimība, īpaši hroniska, psihoemocionāli traumē. Cilvēks ilgstoši izjūt bezpalīdzību, viņa dvēseli pārpilda daudzas un dažādas smagas jūtas. Cilvēks var noslēgties, sajūst dusmas un naidu skaudību pret veselajiem. Tas ir saprotami. Katram no mums ir savs fons, uz kura slimība veidojas. Tas var būt bērnības traumas. Ne vienmēr ar to pats var tikt galā. Ļoti labi, ja to var uzticēt speciālistam, kas palīdzēs pacientam labāk saprast ne tikai sevi, bet arī citus. Un pamazām tuvoties atziņai, ka ar slimību, tajā skaitā arī hronisku, var dzīvot pietiekami kvalitatīvi un ilgi.



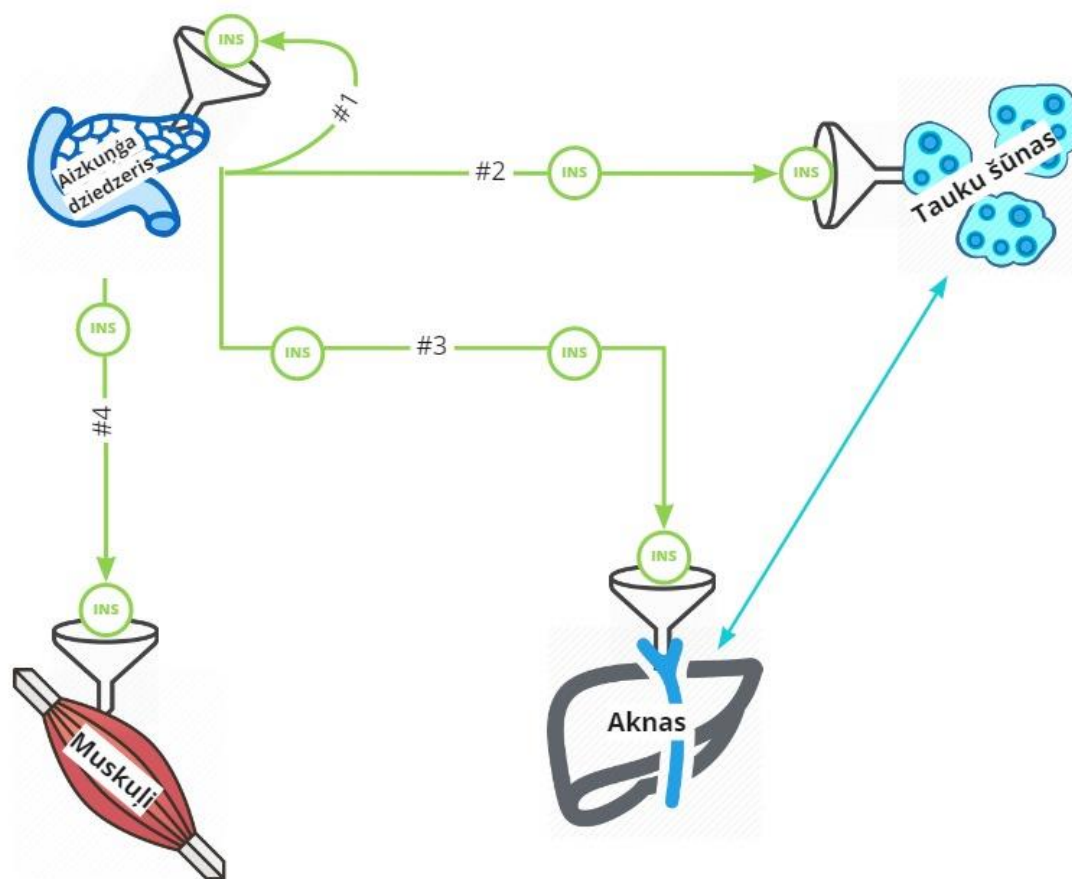
2. tipa cukura diabēts ir hroniska slimība, kas rodas, ja cilvēka ķermenis nespēj saražot pietiekami daudz insulīna – hormona, kas kontrolē glikozes daudzumu asinīs – un saražotais insulīns netiek efektīvi izmantots.

To sauc par insulīna rezistenci, un tā attīstās mēnešiem vai pat gadiem ilgi.

Sabojāta insulīna apgādes sistēma lielo ogļhidrātu daudzuma dēļ



Veselīga insulīna apgādes un regulācijas sistēma





Padomi, ko ikviens var darīt savas veselības pratības uzlabošanai:

Ievēro veselīgu dzīvesveidu

Veselīgs uzturs, kustības, kā arī emocionālā veselība ir ļoti svarīgs priekšnoteikums cilvēka pašsajūtai, tāpēc tos var dēvēt par cilvēka veselības stūrakmeņiem.

Investēt veselības profilaksē ir krietni lētāk nekā ārstēt tā sekas. Tomēr dzīves pirmajā pusē pārsvarā darām visu iespējamo, lai sabojātu veselību, bet otrajā – cenšamies to salabot. Katram cilvēkam lūzuma brīdis pienāk citādāk, kad saprotam – tā turpināt vairs nedrīkst. Tomēr, jo ātrāk cilvēks sapratīs, ka pats sev ir lielākā vērtība, jo labāk viņam.

Laimīgi ir tie bērni, kuriem veselības pratībā ir gudri vecāki un par sevi parūpēties māca jau no mazotnes.



Vairāk kā 50%
cilvēku, kuriem jau ir
cukura diabēts, vēl
to nezina!

20%

Cukura diabēta
pacientu nomirst
no insulta!



Cukura diabēts ir
galvenais nieru
mazspējas un
akluma cēlonis!



Cukura diabēts ir
galvenais
netraumatisko kāju
amputāciju iemesls!



Regulāri paaugstināts
cukura līmenis negatīvi
ietekmē daudzus vitāli
svarīgus orgānus,
nervus, asinsvadus, kā
arī sirdi!

5%

Latvijas iedzīvotāju
slimo ar cukura
diabētu!



Ārstēšanas izmaksas staruji pieaug
pacientiēm pēc 55 gadiem.

Svarīga ir veselības pratība.

Liēlai daļai cilvēku, īpaši senioriem, nav
saprotama šī termina nozīme,
jo ir pārliecība, ka par viņu veselību 100%
atbildīgs ir tikai un vienīgi ārsts.

Veselības pratība

- ir cilvēka spēja iegūt, lasīt un izmantot informāciju par veselības aprūpi, lai pieņemtu atbilstošus lēmumus par labu savai veselībai un ievērotu ārstēšanās nosacījumus.
- ietver sevī gan apkārtējo vidi (veselības aprūpi, plašsaziņas līdzekļus, internetu), gan prasmes, ko cilvēks pielieto šajā situācijā.
- nozīmē būt pietiekami zinošam, lai parūpētos par savu veselību.
- veselības aprūpes personāla un sistēmas radīto šķēršļu apzināšana un samazināšana
- veselības aprūpes speciālistu prasmes sniegt atbalstu pacientiem un aprūpes darbiniekiem, lai palīdzētu tiem orientēties ar veselību saistītās informācijas klāstā.

Izglītības līmenis pagarina dzīves ilgumu

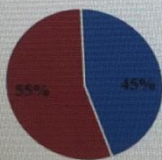
Ekspertu seminārs



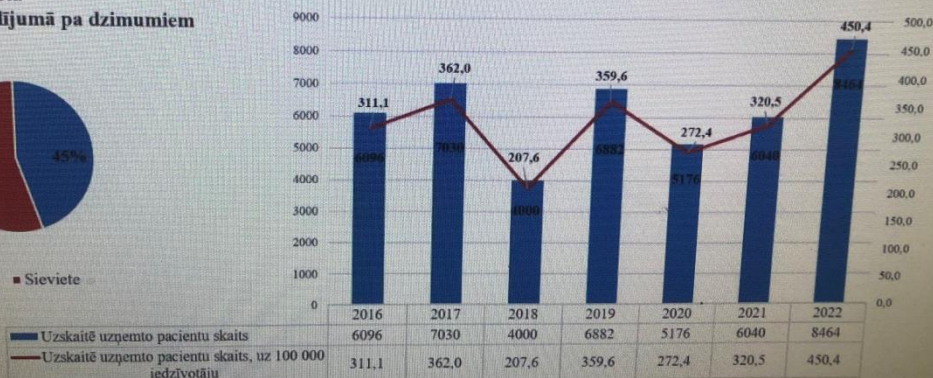
Slimību profilakses un kontroles centrs

Pirmreizēji reģistrēto cukura diabēta pacientu skaits absolūtos skaitļos un uz 100 000 iedzīvotāju

22. gadā pirmreizēji reģistrēto cukura diabēta pacientu īpatsvars sadalījumā pa dzimumiem



■ Vīrietis ■ Sieviete



Datu avots: Slimību profilakses un kontroles centrs. Ar noteiktām slimībām slimiejošu pacientu reģistrs par pacientiem, kuriem diagnosticēts cukura diabēts.

Dati par 2022.gadu Latvijā liecina, ka 55% no pacientiem ir sievietes, bet 45% vīrieši

Uzskaitē ņemto pacientu skaits ir pieaudzis dramatiski

Ekspertu seminārs

2. tipa cukura diabēts ir saistīts ar nopietnām komplikācijām

Diabētiska retinopātija

21% pacientu 2TCD diagnozes brīdī. Galvenais akluma iemesls pieaugušajiem^{1,2}

Diabētiska nefropātija

Vismaz 18% pacientu 2TCD diagnozes brīdī. Galvenais iemesls terminālai nieru mazspējai^{3,4}

Insults

2-4 x ↑ kardiovaskulāras mirstības un insulta biežums⁵

Koronāra sirds slimība

75% diabēta pacientu mirst no KV notikumiem⁶

Diabētiska neiropātija

12% pacientu 2TCD diagnozes brīdī. Galvenais iemesls ne-traumatiskām kāju amputācijām^{7,8}

¹UK Prospective Diabetes Study Group. *Diabetes Res* 1990; 13:1-11. ²Fong DS, et al. *Diabetes Care* 2003; 26 (Suppl. 1):S99-S102. ³The Hypertension in Diabetes Study Group. *J Hypertens* 1993; 11:309-317. ⁴Molitch ME, et al. *Diabetes Care* 2003; 26 (Suppl. 1):S94-S98. ⁵Kannel WB, et al. *Am Heart J* 1990; 120:672-676. ⁶Gray RP & Yudkin JS. Cardiovascular disease in diabetes mellitus. In *Textbook of Diabetes 2nd Edition*, 1997. Blackwell Sciences. ⁷King's Fund. *Counting the cost. The real impact of non-insulin dependent diabetes*. London: British Diabetic Association, 1996. ⁸Mayfield JA, et al. *Diabetes*

Invaliditāte diabēta gadījumā saistīta ar:

- Aklumu
- Nieru mazspēju
- Miokarda infarktu
- Insultu
- Apakšējo ekstremitāšu amputāciju

Ekspertu seminārs

Izmaksas, kas saistītas ar 2. tipa cukura diabēta komplikāciju ārstēšanu

- Kardiovaskulāro slimība ārstēšana veido no 20% līdz 49% no kopējām tiešajām 2TCD ārstēšanas izmaksām.
- Vidējās gada izmaksas vienam pacientam KV slimību ir par 112% augstākas, koronāro artēriju slimības -107% augstākas, sirds mazspējas - 59% augstākas un insulta gadījumā 322% augstākas nekā 2TCD pacientiem bez KV slimības.
- Vidēji, ārstējot pacientus ar KV slimību un 2TCD, izmaksas palielinājās no **3418 USD** līdz **9705 USD**, salīdzinot ar pacientu bez tās

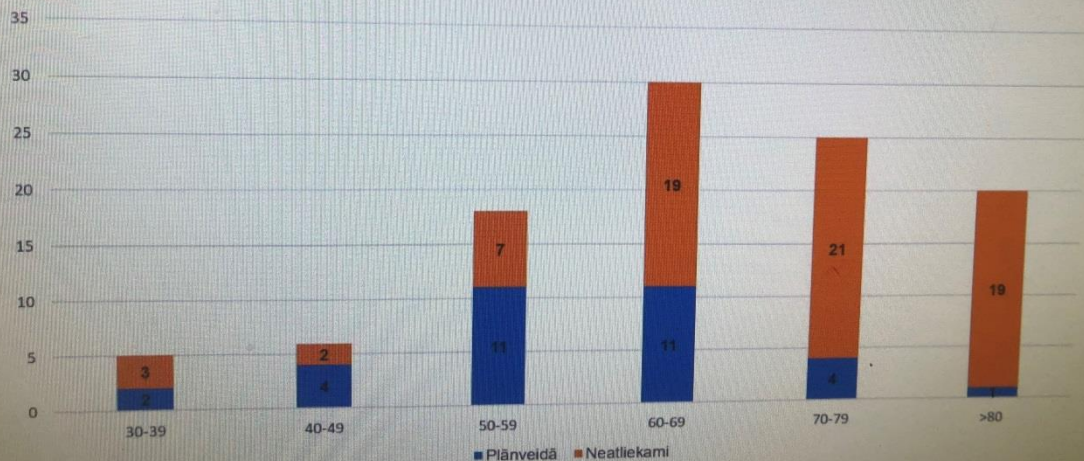
Einarson TR et al. Value in Health: 21 (2018) 881 – 890

2.tipa cukura diabēta komplikācija ir kardiovaskulārās jeb sirdsasinsvadu slimības.

Tādejādi pacienta ārstēšanas izmaksas 2.tipa cukura diabēta pacientam ar sirdsasinsvadu slimībām izmaksu ziņā palielinās 3 reizes.

Ekspertu seminārs

Neatliekami un plānveidā stacionēto pacientu skaits dažādās vecuma grupās



Vecuma grupā 60-80 gadi ļoti strauji pieaug neatliekami stacionēto pacientu skaits, bet samazinās plānveidā stacionēto pacientu skaits.

Šo tendenci eksperti vērtē kā sociālu ar kompleksu saturu.

Ekspertu seminārs

34
1

Gultas dienu ilgums

- 1 gultas dienas izmaksas Universitātes slimnīcā - 141,55 Eur
- 2023.g. 1. pusgadā stacionētiem 2TCD pacientiem vidējais gultas dienu ilgums
 - plānveida kārtā - vid. 5,03 dienas (min 1/ max 11)
 - neatliekami stacionētiem - 9,22 (min 1/ max 34)
- Lietotā terapija:
 - 3 pacienti ar GLP-1 RA th
 - 6 pacienti ar SGLT2i th

Sociāla problēma –
gultas dienu ilgums.

**1 gultas dienas
izmaksas 141,55 euro**

- plānveida kārtā
stacionētiem 5
gultas dienas
- neatliekami
stacionētiem 9
gultas dienas

Informācija

- Lai veicinātu sabiedrības zināšanas par to, kā palīdzēt cilvēkam ar cukura diabētu, kam palicis slikti pēkšņas cukura līmeņa paaugstināšanās vai pazemināšanās rezultātā, ir nepieciešams informatīvais materiāls.
- Tādā materiālā apkopojot soļus, kas līdzcilvēkiem jāveic, ja cilvēkam palicis slikti, var sasniegt labus informētības rezultātus.
- Cukura diabēta pacientiem šāds materiāls būtu jāizdrukā un jātur tuviniekiem vai kolēģiem labi pieejamā vietā.



DIABĒTS un SIRDS



Cilvēkiem ar 2.TCD sirds un asinsvadu slimības (SAS) attīstās 2 līdz 4 reizes biežāk¹



Katras 7 sekundes pasaulē kāds mirst 2.TCD komplikāciju dēļ²



52% nāves lemeslu cilvēkiem ar 2.TCD ir saistīti ar SAS^{3,4}



68% cilvēku ar 2.TCD vecumā pēc 65 gadiem mirst no sirds slimībām⁵

Diabēts + SAS*
-12 gadi

Cilvēkiem ar 2.TCD un SAS paredzamais dzīves ilgums samazinās par 12 gadiem

2.TCD gadījumā ir svarīgi samazināt sirds un asinsvadu slimību risku



JAUTĀJIET SAVAM ĀRSTAM!

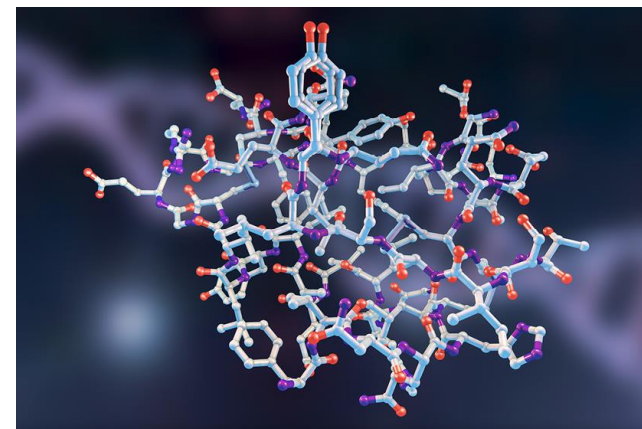


CUKURA DIABĒTA SIMPTOMI

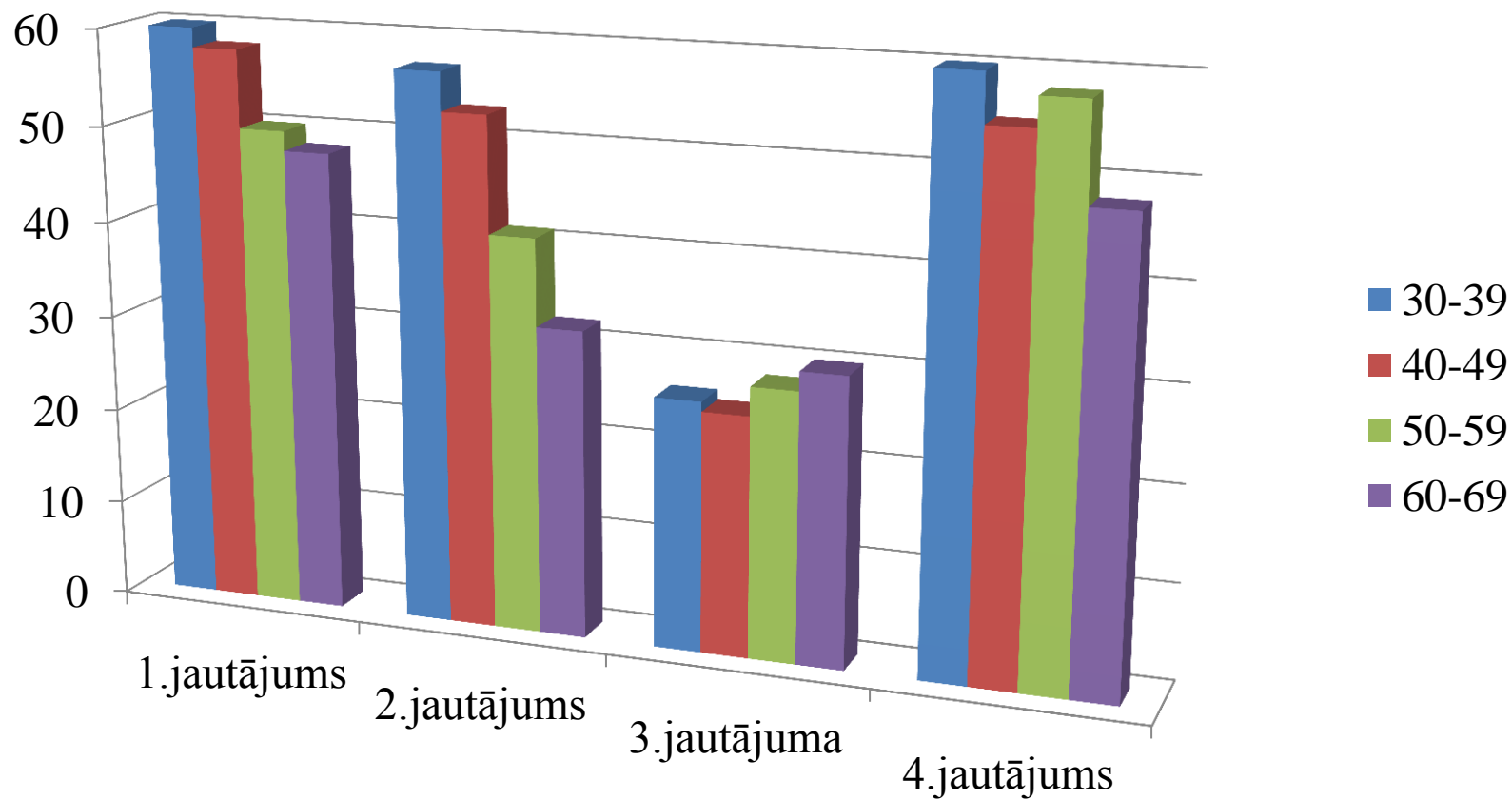


Aptaujas jautājumi

- Vecuma grupas (no katras grupas atbildi sniedz 10 cilvēki):
 - 30-39 gadi
 - 40-49 gadi
 - 50-59 gadi
 - 60-69 gadi
- 1) Vai atpazītu simptomus, kas liecina par cukura līmeņa pazemināšanos cilvēkam ar cukura diabētu
- 2) Vai zinātu kā rīkoties, ja cilvēks ar cukura diabētu zaudē samaņu
- 3) Vai zini par cukura diabēta “pasi”, kurai jāatrodas pie cukura diabēta pacienta.
- 4) Vai zini par cukura diabēta komplikācijām



Aptaujas rezultāti





Svarīgi lietot medikamentus atbilstoši ārsta norādījumiem

Ļoti svarīgi ir lietot tieši tos medikamentus, kurus ārsts ir norādījis, kā arī stingri ievērot to devu un laiku. Ja veselības stāvoklis sācis uzlaboties, nedrīkst pārtraukt vai samazināt medikamenta devu bez konsultācijas ar ārstu.

Terapijas kursa pašrocīga mainīšana raksturīga gados jauniem pacientiem – līdz ko vairs nesāp, var arī zāles nelietot.

Savukārt gados vecākiem pacientiem izteiktāka tendence pēc sava prāta pārplānot ārsta norādījumus – dažiem medikamentiem palielinot devas, bet citus nelietojot nemaz.



Izglītojies, bet nenodarbojies ar pašārstēšanos

Mūsdienās plaša informācija par jebkuru tematu ir pieejama grāmatās, žurnālos, periodiskajos izdevumos, internetā, televīzijā utt.

Diemžēl ne visa pieejamā informācija ir patiesa un zinātniski pamatota.

Tāpēc, pirms to izmanto, pārlicinies, vai šai informācijai var uzticēties?

Vai tā nav reklāma? Vai tai ir atsauce uz zinātniskiem pētījumiem.

Jāizvērtē arī informācijas autors un avots.

Uzklausi sava ārsta viedokli par šo informāciju, kā arī nekautrējies pārjautāt ārstam, ja kaut ko vizītes laikā neesi sapratis.

Ārsti ir pieraduši runāt, izmantojot zinātniskus terminus, kas bieži pacientam nav zināmi. Tāpēc nekautrējies un pārjautā!

Diabētiskā pēda – drauds veselībai

Personas, kas sirgst ar cukura diabētu, cieš no diabētiskās pēdas, kad pacientus skar

- **perifēro artēriju slimība** – tās rezultātā kāju artērijas sašaurinās un kļūst mazāk elastīgas. Samazinoties asins cirkulācijai pēdu un kāju apakšējā daļā, pastāv augsts čūlas attīstības risks. Ja slimība netiek savlaicīgi diagnosticēta un ārstēta, čūla var pārtapt par gangrēnu, kuras rezultātā ir jāveic skartās ekstremitātes amputācija.
- **perifērā neiropātija** nozīmē, ka ir radušies bojājumi pēdu nervos, izraisot jutības traucējumus. Līdz ar to cilvēks var nejūt sāpes vai diskomfortu pat brūču un dažādu savainojumu gadījumā.
- **Profilaktiskie izmeklējumi** un pārbaudes apvienojumā ar glikozes līmeņa kontroli palīdz laikus diagnosticēt problēmas. Ir jāveic doplerogrāfijas (duplex) izmeklējums. Tā laikā speciālists izvērtē asins plūsmas virzienu un ātrumu pa asinsvadiem, kā arī apskata asinsvadu anatomisko struktūru un to elasticitāti.
- **Diabētiskās pēdas aprūpe** zema riska cukura diabēta pacientiem pie sertificēta podologa ir jāveic reizi gadā, bet vidēja un augsta riska personām, kurām ir diagnosticēti asinsrites traucējumi, perifēra neiropātija un artrīts vai ir vēl kādas citas hroniskas slimības – divas, trīs reizes gadā vai pat katru mēnesi.

Diabēta apmācības kabinets

- Diabēta apmācības kabinets ir paredzēts cukura diabēta pacientu medicīniskajai apmācībai.
- Tās laikā pacients apgūst zināšanas un praktiskās iemaņas par cukura diabētu un tā ārstēšanu.
- Iegūtās zināšanas nepieciešamas efektīvai cukura diabēta pašaprūpei ikdienā ar mērķi novērst akūtas un vēlīnas slimības komplikācijas un saglabāt dzīves kvalitāti.
- Diabēta apmācības kabinetā strādā sertificēta cukura diabēta aprūpes māsa, kas precīzi un pacientam saprotami sniedz nepieciešamo informāciju, apmācību un demonstrāciju ar mērķi celt pacienta pašaprūpes līmeni un izpratni par savu slimību.

Diabēta apmācības kabinets

Diabēta pacientu apmācības kabinetā apmācību veic sertificēta diabēta apmācības māsa Pirmreizēju apmācību veic grupā (ne mazāk par 4 pacientiem ar apstiprinātu diagnozi vai viņu tuviniekiem) vai individuāli,

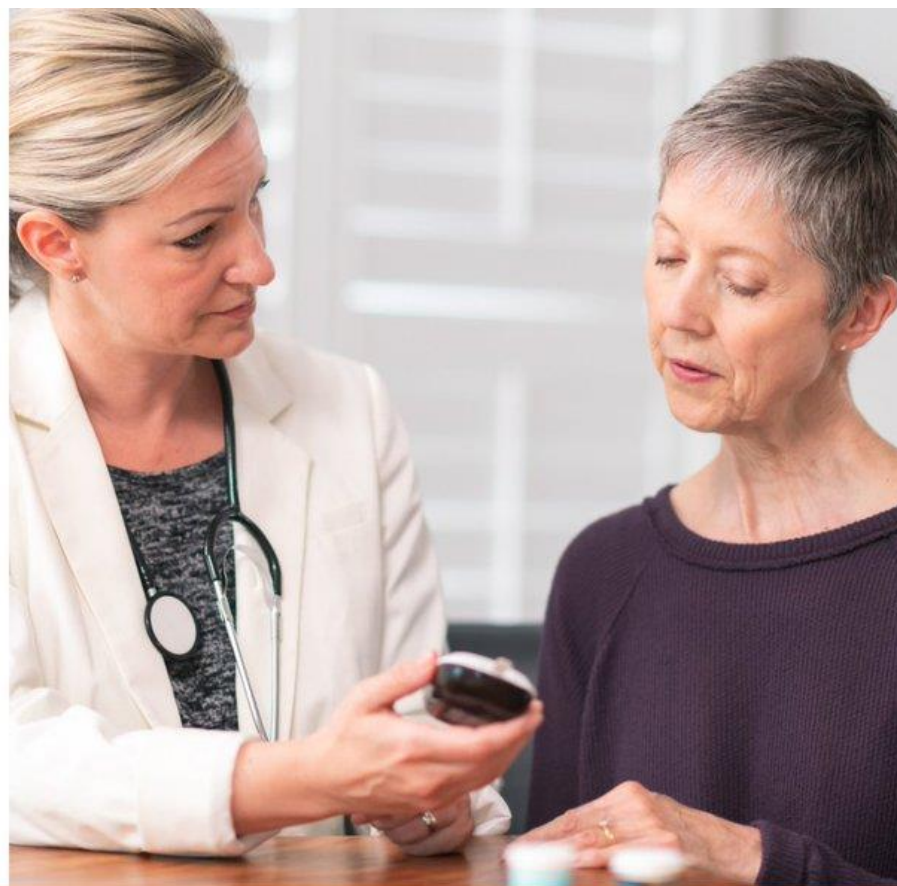
- **sniegt informāciju par**
- veselīga uztura plānošanu,
- fiziskām aktivitātēm cukura diabēta pacientam,
- cukura diabēta paškontroli un terapijas efekta vērtēšanu,
- mērķtiecīgu medikamentu lietošanu (arī insulīna injekciju tehnika, uzglabāšana),
- individuālo aprūpes problēmu risināšanu (tajā skaitā, insulīna devu adaptācija, ceļojumi, maiņu darbs),
- komplikāciju risku samazināšanu (tajā skaitā - blakus slimību gadījumā, smēķēšanas atmešanas veicināšana).

Darbības mērķi

- Vairo pacienta izpratni un zināšanas par savu slimību
- Nodrošināt pašaprūpes prasmju apguvi, tajā skaitā insulīnterapijas pielietojumu
- Veicināt ikdienas paradumu un uzvedības modeļu maiņu pret modeli, kas vērsts uz veselības veicināšanu un saglabāšanu
- Balstoties uz iegūtajām prasmēm un zināšanām, samazināt komplikāciju un sarežģījumu attīstības riskus
- Veidot aktīvu un atbildīgu sadarbību ar cukura diabēta aprūpes komandu
- Uzlabot pacienta fizisko, psiholoģisko un garīgo veselību

Kā saņemt nosūtījumu apmācībām diabēta pacientu kabinetā?

- Ja apmācību veic pirmo reizi, pacientam jāvēršas pie ģimenes ārsta, endokrinologa vai bērnu endokrinologa, lai saņemtu nosūtījumu
- Ja apmācību veic atkārtoti, pacientam jāvēršas pie endokrinologa vai bērnu endokrinologa, lai saņemtu nosūtījumu
- Cukura diabēta pacientiem endokrinologs ir tiešās pieejamības speciālists, pie kura var doties bez nosūtījuma



diabēta pacienta ambulatorā apmācība – kabinetā

Ilgstoši Latvijā ir dominējusi stacionārā apmācība, jo tieši stacionārā tiek uzsākta insulīnterapija pirmreizēji diagnosticētiem pacientiem.

Tomēr palielinās arī ambulatorās apmācības īpatsvars galvenokārt saistībā 2. tipa cukura diabēta pacientu skaita pieaugumu un aktīvāku slimības menedžmentu.

Ambulatorā apmācība nepieciešama:

1. hroniski dekompensētiem 2. tipa cukura diabēta pacientiem vai pacientiem ar akūtu miokarda infarktu,
2. lielākajai daļai to 2. tipa cukura diabēta pacientu, kuriem kompensācijas uzlabošanai pievieno 1 pagarinātas darbības insulīna injekciju,
3. pacientiem ar diabētiskās pēdas sindromu,
4. ambulatora konsultācija pie apmācības speciālista nepieciešama pacientiem arī 2 – 3 mēnešus pēc stacionārās apmācības pašaprūpes iemaņu kontrolei un motivācijas nostiprināšanai, kā arī citos gadījumos.

Ko pacientiem dod apmācība par diabētu?

- Cukura diabēts ir slimība, kuru diemžēl nav iespējams izārstēt, bet ar kuru var iemācīties sadzīvot, ievērojot pareizu dzīvesveidu, uzturu un īpašas higiēnas prasības.
- Ja patients ir zinošs par savu slimību un motivēts pats līdzdarboties savas veselības saglabāšanai, viņš var būtiski uzlabot savas dzīves kvalitāti, novērst akūtos sarežģījumus un cukura diabēta vēlīno komplikāciju attīstību.
- Šī apmācība ir ilgtermiņa process, kurā patients apgūst zināšanas un praktiskas iemaņas par cukura diabētu un tā ārstēšanu, kas tālāk nepieciešamas efektīvai cukura diabēta pašaprūpei ikdienā.



Ierosinājums



- LSKA semināra kontekstā aktualizē aptieku ķēdes Latvijas aptieka vadītājas ierosinājumu par aptieku iesaisti iedzīvotāju, tostarp senioru, informēšanā par cukura diabētu.
- Aptieka bieži vien ir pirmā vieta kur vēršas seniors ar savu veselības problēmu.
- LSKA ir aicināta iesaistīties RSU studentu pētījumos par aptieku lomu sabiedrības veselībaspratības paaugstināšanā
- Latvijas aptieka ir gatava izplatīt kvalitatīvu, profesionāli sagatavotu, pacientiem viegli uztveramu informāciju par diabētu, diabēta pacientu apmācību, profilakses jautājumiem, kā arī informāciju sabiedrībai par to kā sniegt palīdzību cilvēkiem ar cukura diabētu.
- LSKA aicina Nacionālo veselības dienestu koordinēt šīs aktivitātes iesaistot speciālistus un NVO pārstāvjus šī svarīgā jautājuma risināšanai atceroties par iespējamu sociālā sloga mazināšanu.