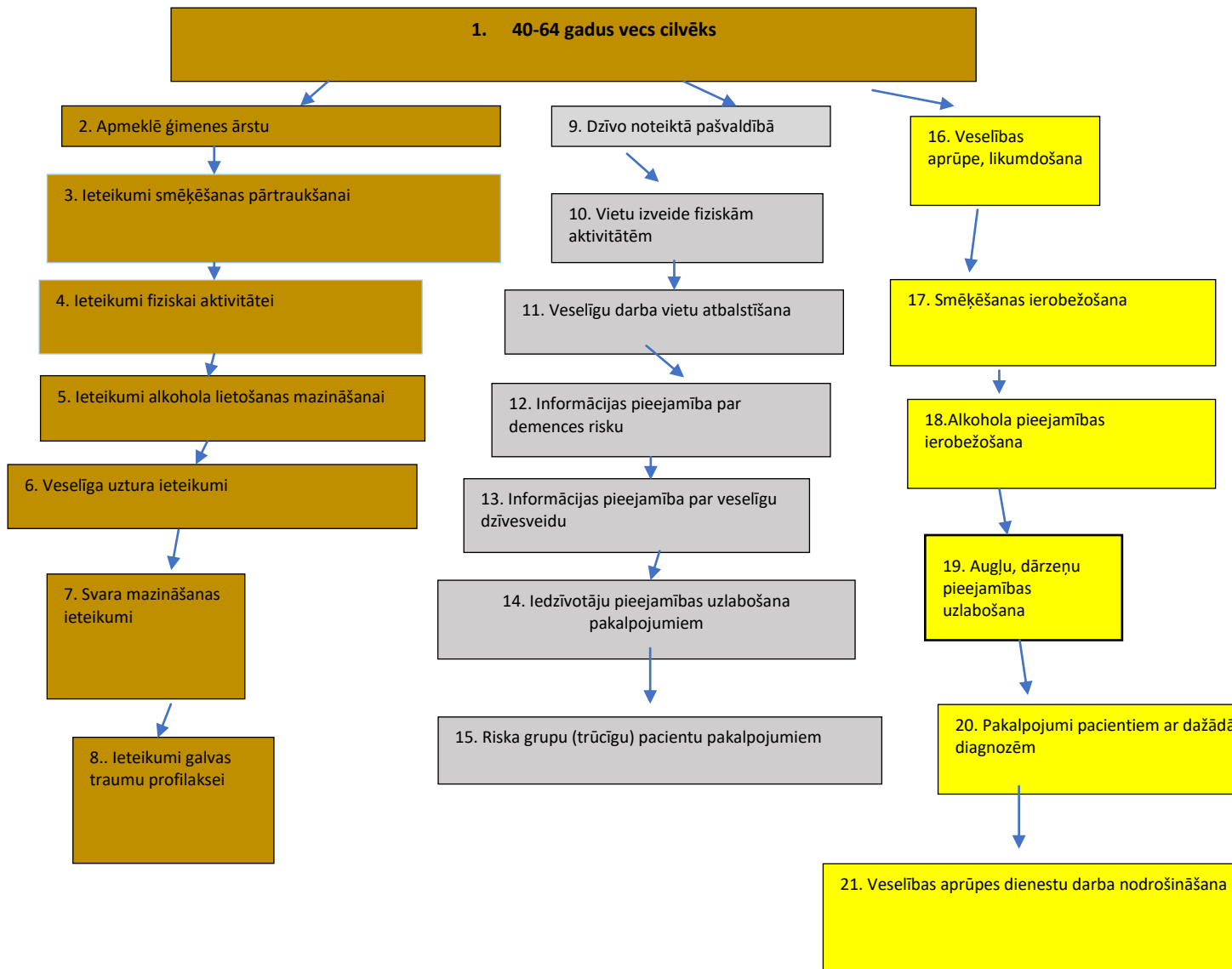


# Klīniskais ceļš

## Demences riska mazināšana dzīves laikā



Pašvaldība

ģimenes ārsts

valsts

Autors psihiatrs prof.Māris Taube  
Darba grupa psihiatra Elmāra Tērauda un prof.Māra Taubes vadībā: psihiatrs Ņikita  
Bezborodovs; psihiatrs Aigars Kišuro; ģimenes ārste Līga Kozlovska; neirologs Ainārs  
Stepens; ģimenes ārsts Edgars Tirāns; klīniskā psiholoģe prof.Ieva Bite; psihiatrs  
prof.Elmārs Rancāns

### **Klīniskā ceļa “Demences riska mazināšana dzīves laikā” apraksts**

1. Iedzīvotājs 40-64 gadu vecumā
2. **Apmeklē ģimenes ārstu.** Apmeklē ģimenes ārstu
3. **Ieteikumi smēķēšanas pārtraukšanai.** Ģimenes ārsts rekomendē smēķēšanas pārtraukšanu (bupropiona, vareniklīna rekomendēšana, nikotīnu aiztājterapija (plāksteri), īss padoms primārās aprūpes līmenī (smēķēšanas pieredze, kaitīgums pacientam)).
4. **Ieteikumi fiziskai aktivitātei.** Ģimenes ārsts iesaka būt vairāk fiziski aktīvam (Īss padoms primārās aprūpes līmenī (iesaka 150 minūtes (2,5 stundas)) nedēļā mērenu fizisku slodzi (paātrinās elpošana, sirds darbība, karstuma sajūta, 3-4 km/h pārvietošanās ātrums, aktivitātes mājās, dārzā, uzkopšanas darbi arī tiek ieskaitīti, mazināt sēdošas pozas laiku)).
5. **Ieteikumi alkohola lietošanas mazināšanai.** Ģimenes ārsts iesaka mazināt alkohola patēriņu (īsa intervence (5 minūtes) primārās aprūpes līmenī par alkohola ietekmi, risku).
6. **Veselīga uztura ieteikumi.** Ģimenes ārsts iesaka veselīgu uztura paradumu uzsākšanu (ieteikumi primārajā aprūpē: plānot ilgtermiņa dzīvesveida izmaiņas, uztura paradumu izmaiņas, saglabāt un attīstīt fiziskās aktivitātes, lietot sabalansētu uzturu, Vidusjūras diētu).
7. **Svara mazināšanas ieteikumi.** Ģimenes ārsts iesaka sasniegt un uzturēt veselīgu svaru (ieteikumi primārajā aprūpē: reālistiska mērķa uzstādīšana svara samazināšanai (5-10% no svara), samazināt pa 0,5-1 kg mēnesī, svarīgas fiziskās aktivitātes).
8. **Ieteikumi galvas traumu profilaksei.** Ģimenes ārsts vērs uzmanību uz galvas traumu profilaksi (auto, sporta traumu novēršanu, aizsarglīdzekļu lietošana (ķiveres sportojot), apzināties un novērst alkohola lietošanas laikā radīto traumu risku).
9. **Dzīvo noteiktā pašvaldībā.** Iedzīvotājs dzīvo noteiktas pašvaldības teritorijā
10. **Vietu izveide fiziskām aktivitātēm.** Pašvaldība uzlabot vidi fizisko aktivitāšu veikšanai (pastaigu takas attīsta un rekomendē, velo ceļu infrastruktūru attīsta, pilsētvides plānošanā ņem vērā fiziskās aktivitātes nozīmi, vietu).
11. **Veselīgu darba vietu atbalstīšana.** Pašvaldība sekmē veselīgu darba vietu attīstību:
  - Smēķēšanas ierobežošana darba vietās.
  - Fiziskās aktivitātes iespējas sekmēt darba vietās.
  - Psihisko labklājību, veselīgu vidi sekmēt darba vietās.
  - Sekmēt darbinieku atgriešanos darbā pēc ilgstošas slimības.
  - Veselīga uztura pieejamības nodrošināšana (darba vietu ēdnīcās piedāvāt veselīgus produktus, augļus, dārzeņus u.c.; veselības aprūpes speciālisti atbalsta regulāras vai akciju veida aktivitātes).
  - Mazināt alkohola lietošanas iespējamību darbā.
12. **Informācijas pieejamība par demences risku.** Pašvaldība sagatavo un nodrošina informāciju iedzīvotājiem/pacienti par demences riska mazināšanu (populācijas līmenis, pieejami materiāli primārajā aprūpē). Akcentējamās tēmas, to izklāsts:

- Smēķēšanas atmešanas nozīme, akcentējot smēķēšanas saikni ar demenci, invaliditāti.
  - Akcentēt mājas, atpūtas, darba lomu cilvēka fiziskas aktivitātes saglabāšanā:
    - A. Samazina slimību risku, mazina krišanas risku, lai vecumdienas būtu veselīgākas, uzlabotos dzīves kvalitāte.
    - B. Ir patīkama un sociāli noderīga.
    - C. Tai ir jābūt ikdienas dzīves stila sastāvdaļai.
  - Izskaidrot, ka alkohola lietošana palielina demences, invaliditātes risku, rekomendēt cik iespējams mazināt alkohola lietošanu.
  - Izskaidrot saldumu, produktu ar augstu sāls, cukura, tauku līmeni kaitīgumu veselībai.
  - Akcentēt dārzeņu, augļu, pupu, pilngraudu produktu, zivju pozitīvo nozīmi.
  - Ieteikt uzturēt normālu ķermeņa svaru.
13. **Informācijas pieejamība par veselīgu dzīvesveidu.** Pašvaldība nodrošina informācijas pieejamību par veselīgu dzīvesveidu (smēķēšanas pārtraukšana, fiziskas aktivitātes sekmēšana, alkohola lietošanas mazināšana, veselīgu uztura pasākumu popularizēšana, svara normalizēšana, galvas traumu riska novēršana).
14. **Iedzīvotāju pieejamības uzlabošanas pakalpojumiem.** Pašvaldība sekmē pakalpojumu pieejamību dzīvesveida izmaiņu sekmēšanai.
- Neinfekciju slimību (diabēts, kardiovaskulārās slimības u.c.) profilakses programmu realizācija.
  - Specializēta veselības aprūpes dienesta (struktūras) nodrošināšana multiplu (vairākas slimības vienam pacientam) problēmu pacientiem (stacionāra palīdzība, dienas stacionāra forma, mājas aprūpe) (šobrīd nav izveidots šāds koordinēts dienests, pašreiz šīs funkcijas pilda ģimenes ārsts, sadarbībā ar mājas aprūpes iestādēm).
  - Novērtēt pacientu problēmas piekļuvei pakalpojumiem.
  - Sekmēt, lai tie pacienti, kam vairāk nepieciešamas (trūcīgi, riska grupu pacienti) piekļūtu pakalpojumiem.
15. **Riska grupu (trūcīgu) pacientu pakalpojumiem.** Pašvaldība organizē riska grupu pacientu piekļuvei pakalpojumiem (trūcīgi, bez noteiktas dzīvesvietas).
16. **Veselības aprūpe, likumdošana.** Veselības aprūpes organizēšanas izmaiņas, likumdošanas izmaiņas demences profilaktisko pasākumu veikšanai, veselīga dzīvesveida sekmēšanai.
17. **Smēķēšanas ierobežošana.** Likumdošanas iniciatīvas lai mazinātu smēķēšanu sabiedrībā (samazināt pieejamību (tirdzniecības vietas, laiks, cena), ierobežot nelegālu cigarešu tirdzniecību, ierobežot vietas, kur var smēķēt, attīstīt no smēķēšanas brīvas mājas, nesmēķēt automašīnās, aizliegt smēķēt psihiskās veselības un veselības dienesta struktūrās).
18. **Alkohola pieejamības ierobežošana.** Likumdošanas iniciatīvas lai mazinātu ar alkohola lietošanu saistītos riskus (samazināt pieejamību (tirdzniecības vietas, laiks, cena), ierobežot nelegālu alkohola tirdzniecību, mazināt iespējamību alkohola radītiem ceļu satiksmes negadījumiem, krimināliem incidentiem, piemēram, regulāru vai epizodisku kopīgu veselības veicināšanas aktivitāšu ietvaros kopīgi ar pašvaldības vai valsts policiju realizējot alkohola lietošanas mazināšanas akcijas (piemēram, agri rītos vai vakaros nepilngadīgo alkohola lietošanas kontrole, vakaros, īsās intervences realizēšana alkohola lietošanas mazināšanai)).

19. **Augļu, dārzeņu pieejamības uzlabošana.** Likumdošanas iniciatīvas un programmas veselīgu uztura paradumu sekmēšanai (sabiedrības līmenī) (iedzīvotāju izpratnes sekmēšana par veselīgu uzturu, neveselīga uztura tirdzniecības ierobežošana, uzlabot pieejamību augļiem, dārzeņiem, informācija par to pareizu pagatavošanu, veselības aprūpes speciālistiem iesaistīties un sekmēt, piemēram, sekmēt veikalu akcijas, kur piedāvā augļus, dārzeņus (piemēram, “pērc vienu, otrs par brīvu”)).
20. **Pakalpojumi pacientiem ar dažādām diagnozēm.** Likumdošanas iniciatīvas un programmas vērst uz dienestu izveidi kompleksu veselības problēmu risināšanai (vairākas slimības vienam pacienta, kā arī sociāli riski).
21. **Veselības aprūpes darba nodrošināšana.** Likumdošanas iniciatīvas un programmas vērst uz pieejamības uzlabošanu:
  - Darba stundas ārpus regulārā darba laika.
  - Informācija digitālā formātā.
  - Informācija dažādās valodās.