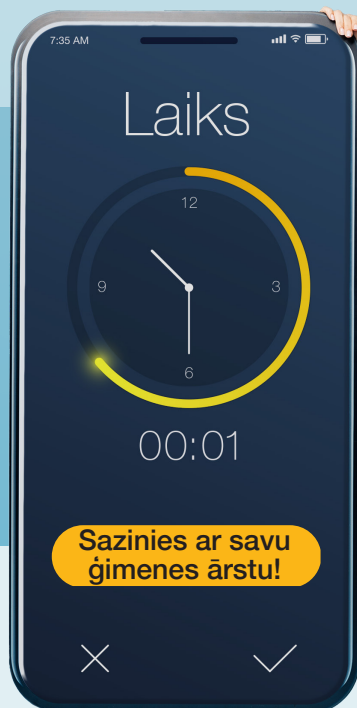




# Veselības profesionāļiem

## par vēža skrīningu

# Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!



Šīs elektroniskās avīzes pielikumā atradīsiet dažādus informatīvus materiālus, kas jums var noderēt savu pacientu izglītošanā un viņu veselības veicināšanā!

## Palīdzēsim pacientiēm atrast laiku, lai dzīvotu ilgāk!

Rudens atnācis ar lielu un svarīgu notikumu – Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) oktobrī uzsācis sabiedrības informēšanas kampaņu, lai mudinātu iedzīvotājus aktīvāk veikt valsts apmaksātos vēža skrīningus. Cilvēki visā Latvijā tiks informēti, kāpēc ikvienam ir svarīgi regulāri, laikus un atbilstoši vecumam veikt krūts vēža, zarnu vēža, prostatas vai dzemdes kakla vēža skrīningu un kā šo pārbaudi veikt.

Jaunās kampaņas sauklī – “Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!” – šoreiz īpaši akcentējam tik svarīgo laika dimensiju.

Jūs, ārsti, savā darbā labi redzat, ka pacientu vēlmes ir tik līdzīgas – visi grib dzīvot ilgi, bez slimībām un sāpēm. Diemžēl ne visi ir gatavi atvēlēt laiku un rīkoties, lai šo vēlmi piepildītu. Iemesli jeb barjeras, kas lielu daļu iedzīvotāju joprojām attur no skrīninga, ir dažādi – jūtas veseli, trūkst informācijas, bailes no sliktas diagnozes, laika trūkums, nevēlēšanās doties

pie ārsta u.c. Tieši jums, ārstiem, ir vislielākā iespēja saviem pacientiem atgādināt labi zināmo patiesību – veselība un arī iespēja dzīvot ilgāk lielā mērā ir paša cilvēka rokās.

Kampaņā gribam **ar pozitīviem piemēriem aicināt iedzīvotājus dzīves skrīnienā atrast laiku** un izmantot valsts apmaksāto vēža skrīningu, lai nodzīvotu labāku, garāku, veselīgāku mūžu.

Aicinām jūs kļūt par aktīviem kampaņas vēstnešiem un atbalstītājiem, jo bez jūsu līdzdalības šis lielais darbs nav iedomājams. Prakse rāda, ka ārsta personīga saruna un iedrošinājums neatlikt skrīninga izmeklējumu bieži ir labākais motivējums, lai cilvēks saņemtos vēža profilaktiskajai pārbaudei, un, iespējams, pasargātu sevi no slimības vai pat nāves. Ārsti jau līdz šim daudz ir darījuši vēža skrīningu aptveres vairošanā – paldies jums par to, un lai iesāktais turpinās!

# Noskaidrosim labākos!



**Kampaņā “Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!” noskaidrosim ģimenes ārstu prakses, kas aizvadītajā gadā sasniegušas vislabākos rezultātus valsts apmaksāto vēža skrīningu aptverē.**

Izmantojot Nacionālā veselības dienesta datus par veikto skrīningu skaitu ģimenes ārstu praksēs visā Latvijā, Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācija izvērtēs rezultātus un oktobra beigās nominēs atbildīgākās prakses, kam bijuši labākie rezultāti zarnu vēža, prostatas vēža, krūts vēža un dzemdes kakla vēža skrīninga aptverē.



Labākās prakses saņems īpašu kampaņas pateicības rakstu un pateicības zīmi “Atbildīgs un ieinteresēts ārsts – jautā viņam par valsts apmaksātu vēža skrīningu! Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!”. Tā būs kā goda zīme, ka konkrētajā ģimenes ārstu praksē profilaksei un rūpēm par pacienta veselību tiek pievērsta īpaša uzmanība.

Onkoloģijas jomā īpaši aktuāls ir princips – jo agrāk slimību diagnosticē, jo savlaicīgāk sāk ārstēt, jo efektīvāki ir ārstēšanas rezultāti. Ģimenes ārsta prakses komandas aktīva iesaiste skrīninga veikšanā ir kritiski svarīga, lai panāktu labvēlīgu iznākumu šo slimību ārstēšanā un mazinātu vēža izplatību sabiedrībā.

Tāpēc aicinam ikvienu ģimenes ārstu gan laukos, gan pilsētās aktīvi atbalstīt un iesaistīties SPKC organizētajā kampaņā “Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!” – gan informējot, izglītojot un mudinot pacientus piedalīties skrīningos, gan izplatot savās praksēs SPKC sagatavotos kampaņas materiālus.

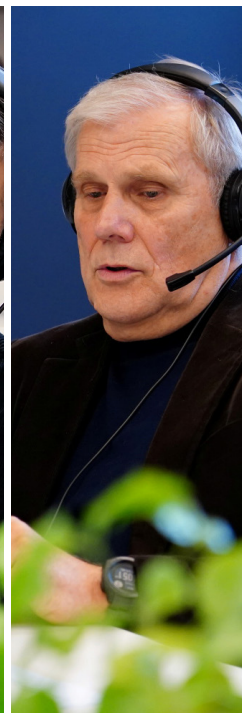
**AINIS DZALBS,**  
LATVIJAS LAUKU ĢIMENES ĀRSTU  
ASOCIĀCIJAS VĀLDES LOCEKLIS

## Akcija “Atvēli laiku sarunai, lai dzīvotu ilgāk!”

3. oktobrī notika SPKC vēža skrīninga kampaņas telefonakcija.

Sabiedrībā pazīstamas personas: mūziķis INTARS BUSULIS, Ziedot.lv vadītāja RŪTA DIMANTA, aktieris JURIS KALNIŅŠ un dziedātāja MARIJA NAUMOVA zvanīja pēc nejaušības principa izvēlētiem telefona numuriem un mudināja sazvānīto personu apmeklēt tai atbilstošos skrīningus.

**Aicinām arī Jūs atrast laiku, lai parunātu ar saviem pacientiem, mudinātu viņus apmeklēt vēža skrīningus, tādējādi pasargājot sevi no iespējamās smagas slimības novēlotas atklāšanas.**



# “Nav laika”, “ir bailes”, “no likteņa neizbēgt...”

Iepazīstinām ar dažādu pētījumu datu apkopojumu, kas atklāj iemeslus, kāpēc cilvēki laikus neapmeklē vēža skrīningus.

	Krūts vēža skrīnings	Dzemes kakla vēža skrīnings	Zarnu vēža skrīnings	Prostatas vēža skrīnings
EMOCIONĀLĀS UN PSIHOLOĢISKĀS BARJERAS <ul style="list-style-type: none"> <li>• aizmāršība un atlikšana</li> <li>• bailes (no diagnozes, no izmeklējuma)</li> <li>• nepatika, riebums pret izmeklējumu</li> <li>• nolemtības sajūta (ļaušanās liktenim)</li> <li>• ticība intuīcijai vai labām domām</li> </ul>	●	●	●	●
ZINĀŠANU UN INFORMĀCIJAS TRŪKUMS <ul style="list-style-type: none"> <li>• izpratne par vēzi</li> <li>• izpratne par skrīningu</li> <li>• kļūdaini priekšstati</li> <li>• citu nostāsti</li> </ul>	●	●	●	●
VESELĪBAS UZVEDĪBAS MODEĻI <ul style="list-style-type: none"> <li>• viedoklis, kad nepieciešams doties pie ārsta</li> <li>• reaģē tikai, ja ir simptomi</li> <li>• profilaktiskie paradumi</li> </ul>	●	●	●	●
PRAKTISKA RAKSTURA BARJERAS <ul style="list-style-type: none"> <li>• aizņemtība</li> <li>• attālums, nokļūšanas grūtības</li> <li>• rindas, gaidīšanas laiks</li> </ul>	●	●	●	●
SIEVIETES ATBALSTA TRŪKUMS LĒMUMA PIEŅEMŠANĀ				●
ĢIMENES ĀRSTA IESAISTES TRŪKUMS	●	●	●	●

## Nav nepārvaramu barjeru



Visas pētījumos identificētās barjeras ir pārvaramas, un to pārvarēšanā neatsverama loma ir tieši ģimenes ārstam un viņa iedrošinājumam, skaidrojot gan veselības ieguvumus, gan paša skrīninga norisi.

Arī tad, ja skrīninga uzaicinājumu izsūta Nacionālais veselības dienests, kā tas ir krūts un dzemes kakla vēža skrīninga gadījumā, sievietes novērtēs, ja atgādinājumu doties uz izmeklējumu lieku reizi saņems no sava ārsta. Īpaši ārsta proaktivitāte nepieciešama zarnu vēža un prostatas vēža skrīningā, kas ir salīdzinoši jaunas programmas un tādēļ iedzīvotāju profilaktiskajos veselības paradumos stabilu vietu vēl nav ieņēmušas.

Ģimenes ārsta spēks balstās izpratnē par dažādajiem šķēršļiem, kas kavē, apgrūtina vai biedē pacientu, un vienlaikus arī neatlaidīgā pamudinājumā izvirzīt veselību prioritāšu priekšgalā.

### AVOTI:

- <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>  
 Adiņš, K. 2024. *Vīriešu zināšanas un atsaucība saistībā ar priekšdziedzera vēzi un tā savlaicīgu skrīningu*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte  
 Baumanē, A. 2023. *Vīriešu veselības uzvedību ietekmējošie faktori – pamats veselības komunikācijas stratēģijai par prostatas vēža profilaksi*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte  
 Duzinkeviča, A. 2023. *Sieviešu dalības dzemes kakla vēža skrīninga programmā raksturojums Latvijā*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte  
 Jauntēva, G. 2024. *Iemesli zarnu (kolorektālā) vēža skrīninga neveikšanai iedzīvotājiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte  
 Krauze, L. 2022. *Dzemes kakla un krūts vēža skrīninga neatsaucība: iemesli un saistība ar demogrāfiskiem un sociālekonomiskiem faktoriem Latvijā*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte  
 Lubi, K., Savicka, V., Koor, M., Nool, I., Tupits, M., & Mets-Oja, S. 2021. *Practice theoretical approach on the reasons why target group women refrain from taking breast cancer screening*. Patient Education and Counseling, 104 (12), 3053-3058  
 Slavīte, S. 2020. *Valsts apmaksātās zarnu vēža skrīninga programmas atsaucību un efektivitāti ietekmējošie faktori*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte  
 Steķe, R. 2024. *Sieviešu viedoklis par dzemes kakla vēža skrīningu un atsaucību ietekmējošie faktori*. Liepāja: Rīgas Stradiņa universitāte  
 Taujēna, S. 2024. *Sieviešu zināšanas un atsaucība saistībā ar dzemes kakla vēža skrīninga diagnostiku*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte



Atrodi laiku,  
lai dzīvotu ilgāk!



## Krūts vēža skrīnings – mīti un ticība labām domām

Mamogrāfija ir viens no labākajiem veidiem, kā laikus “noķert” krūts vēzi, taču ne katrai sievietei tās veikšana šķiet pašsaprotama. Kā atklāj pētījumi, iemesli, kuru dēļ Latvijas sievietes neapmeklē krūts vēža skrīningu, iedalāmi trīs ietekmes faktoru grupās: **paradumi, emocionālie faktori un praktiskie ierobežojumi.**

Ar **paradumiem saistītie pasivitātes iemesli** sakņojas bērnībā apgūtajos veselības uzvedības modeļos. Ja kopš mazotnes ierasts, ka ārsts tiek apmeklēts tikai galējas nepieciešamības gadījumā, tad arī pieaugušā vecumā neveidojas profilaktiskas uzvedības paradumi. Savukārt, ja sievietei nav ieraduma regulāri apmeklēt veselības aprūpes speciālistu, ir daudz lielāka iespējamība, ka viņa nepiedalīsies arī krūts vēža skrīningā – pat tad, ja būs saņēmusi uzaicinājuma vēstuli.

Veselības paradumus veido arī tas, kā cilvēki ir mācīti vai raduši komunicēt ar ārstu. Pieaugot vecumam, pieaug iespēja, ka sievietes krūts vēža skrīningā piedalīsies, ja to ieteiks ārsts. Īpaši vecākajai paaudzei raksturīga “paklausība” – darīt, kā līcis ārsts. Taču tas diemžēl darbojas arī tad, kad ārsta teiktais nesakrīt ar citu ekspertu atzinumiem, – šādās situācijās sievietes daudz vairāk uzticas sava ārsta sniegtajai informācijai un papildus neiedziļinās.

Profilaktisko uzvedību ietekmē arī **bailes no pašas skrīninga procedūras**, piemēram, no sāpēm vai nepatīkamām sajūtām izmeklējuma laikā. Turklāt visbiežāk uz to atsaucas sievietes, kas nekad nav bijušas uz skrīningu, bet tikai to dzirdējušas no paziņām.

Viena no būtiskākajām **emocionālajām barjerām** apmeklēt vēža skrīningu ir bailes uzzināt diagnozi un bailes uztraukt tuviniekus. Netrūkst sieviešu, kas vairāk nekā medicīniskiem pierādījumiem uzticas savai iekšējai sajūtai, intuīcijai. Populārs ir uzskats, ka jādodom labas domas, un sievietes to attiecina arī uz iespēju saslimt ar vēzi – proti, ja domāšu pozitīvi, tad mani onkoloģija neskars. Tādējādi sievietes veido savas stratēģijas, kā izvairīties no negatīvām emocijām, un ignorē informāciju, kas raisa bailes, – sievietes atzīst, ka cenšas no tās izvairīties, lai potenciālo problēmu aizvīrētu tālāk no acīm. Vecāka gadagājuma sieviešu vidū parādās arī nolemtība



un pašlaušanās liktenim – no tā, ko liktenis lēmis, nevarēs izglābt neviens ārsts.

Fonu veido arī **zināšanu trūkums** par vēža rašanās iemesliem, turklāt daļa sieviešu pakļautas arī dažādiem mītiem, piemēram, ja ģimenē vēzis nav bijis, tas neskars arī mani, ar krūts vēzi saslimst vīriešu nemīlētās sievas vai, ja krūtīs ir mazas un vienāda izmēra, par krūts vēzi jāuztraucas nav.

Kā **praktiskās barjeras**, kas kavē apmeklēt skrīningu, tiek minēta ikdienas steiga un aizņemtība darbā un mājās. Īpaši bieži to min reģionos dzīvojošas sievietes, jo nereti tuvākā vieta, kur veikt skrīningu, atrodas tālu un, lai tur nokļūtu, jāreķinās ar dienu. Līdzīga rakstura šķēršļi ir grūtības pierakstīties uz skrīningu sev piemērotā laikā un grūti sazvānāmi skrīninga pieraksta telefona numuri. ■

## Dzemdības kakla vēža skrīnings – zināšanās ir spēks, taču ne visām tās ir

Iemesli, kādēļ sievietes Latvijā neapmeklē dzemdības kakla vēža skrīningu, pēdējos gados tiek arvien vairāk pētīti. Skrīninga atsaučības rādītājus visvairāk ietekmē šādi faktori: **neizpratne par skrīninga nepieciešamību, bailes** no procedūras, sāpēm vai izmeklējuma rezultātiem, kā arī pārliecība, ka vēzis sievieti neskars. →

## Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!

...turpinājums rakstam par  
Dzemdes kakla vēža skrīningu

**Izpratnes trūkums** raksturīgs pat cilvēkiem ar augstu izglītības līmeni, un pat labi izglītotām sievietēm nav skaidrs, kādēļ īsti nepieciešams skrīnings. Liela daļa sieviešu neapzinās diagnozes nopietnību, kā arī neprot objektīvi izvērtēt iespējamus riskus – nereti pat ģimenes vēsturē esoša dzemdes kakla vēža diagnoze nerada uztraukumu un nemudina veikt profilaktiskās pārbaudes. Sievietes nav informētas par to, kādi riska faktori pastāv viņu gadījumā, un nezina, ka skrīnings jāveic arī tad, ja par veselību sūdzību nav.

Mazsvarīgs nav apstāklis, ka dzemdes kakla uztriepes paņemšana daļai sieviešu saistās ar nepatīkamām sajūtām, un tieši **bailes** no tām attur doties uz izmeklējumu. Turklāt pastāv neliela, bet vērā ņemama daļa sieviešu, kas netic, ka skrīninga izmeklējums ir drošs un nekaitīgs sievietes veselībai.

Līdzīgi kā krūts vēža skrīninga, arī dzemdes kakla skrīninga apmeklējumu kavē bailes no diagnozes un ar šo slimību saistītais fatālistsms.

Jau pasaules pētījumi parādījuši, ka vecāka gadagājuma sievietes retāk veic dzemdes kakla vēža skrīningu, jo uzskata, ka dzemdes kakla vēža attīstības risks sarūk, samazinoties seksuālajai aktivitātei un iestājoties menopauzei. Ar to ir saistīta tendence, ko novēro arī Latvijā – sievietes, kuras dzīvo ar partneri civillaulībā vai laulībā, biežāk veic izmeklējumu, savukārt neprecējušās sievietes, atraitnes, sievietes, kuras dzīvo atsevišķi no vīra, un šķītrušās sievietes to dara retāk, turklāt nereti nevar norādīt, kad veikts pēdējais izmeklējums, kā arī nezina, kāds būtu vēlāmais šī izmeklējuma veikšanas biežums. Līdzšinējie pētījumi liecina, ka laulātie veicina viens otra veselības uzvedību, tādēļ vērojams, ka zemāka krūts vēža skrīninga atsaucība ir neprecētu sieviešu vidū, bet augstāka – starp precētām sievietēm.

Visbeidzot, pētījumi apliecina – biežāk skrīningā iesaistās tās sievietes, kurām par to **atgādinājis ģimenes ārsts**. Vienlaikus tikai daļa sieviešu uzskata, ka ģimenes ārsts un ginekologs sniedz pietiekamu informāciju par skrīningu. ■



## Zarnu vēža tests – grūti veicams solis?

Zarnu vēža skrīnings, veicot fēču pārbaudi, nav izmeklējums, ko cilvēki veiktu ar prieku. Pētot faktorus, kādēļ cilvēki no tā izvairās, tos var iedalīt vairākās grupās.

Visbiežāk šķērslis zarnu vēža skrīninga veikšanai ir **zināšanu un informācijas trūkums**. Tipiska ir pārliecība, ka izmeklējums nav jāveic, ja nav sūdzību vai nepatīkamu simptomu, tādu kā sāpes, aizcietējumi, caureja vai gremošanas traucējumi. Tāpat izplatīts ir uzskats, ka šis skrīnings nepieciešams tikai tikai noteiktos veselības stāvokļa gadījumos (hroniskām slimībām) vai pastāvot kaitīgiem paradumiem (piemēram, smēķētājiem).

Zarnu vēža skrīningā lielu lomu spēlē arī **psiholoģiskie faktori**. Līdzīgi kā citu skrīningu gadījumā, veikt izmeklējumu kavē aizmāršība, prokrastinācija vai bailes, taču zarnu vēzim specifiski ir arī tādi faktori kā nepatīka pret izmeklējumu – iedzīvotāji min, ka nevēlas apieties ar fēcēm, fēču parauga paņemšana sagādā riebumu, šī procedūra tiek uzskatīta par pazemojošu. Tādēļ pati testa procedūra nereti tiek uzskatīta par lielāku ļaunumu nekā potenciālie veselības riski, skrīningu neveicot.

Spilgti iezīmējas ģimenes ārsta loma: **vislielākais svars ir tieši ģimenes ārsta rekomendācijai** doties uz skrīninga izmeklējumu. Un pretēji: izplatīts pamatojums zarnu vēža skrīninga testa neveikšanai ir – mans ģimenes ārsts man nav to licis. Tiek norādīta arī nepieciešamība pēc vairākkārtēja atgādinājuma, ko cilvēki vislabprātāk saņemtu sava ģimenes ārsta praksē. ■

Atrodi laiku,  
lai dzīvotu ilgāk!



## Prostatas vēža skrīnings – vai vīriešu kompleksi?

Pētījumu par prostatas vēža skrīninga barjerām ir krietni mazāk nekā par pārējo vēža veidu skrīningu neveikšanas iemesliem. Ņemot vērā to, cik vienkāršs ir prostatas vēža skrīninga tests (nepieciešamas vien asins analīzes), zemie atsaucības rādītāji liek uzdot jautājumus. Protams, jāņem vērā, ka šī ir pati jaunākā programma valsts apmaksāto skrīningu saimē, ieviesta vien 2021. gadā.

Būtiskākais apstāklis, pie kura prostatas skrīninga stāsts vīrietim beidzas, nemaz nesācies, ir fakts, ka vīrieši neapmeklē ģimenes ārstu, kas ir šī skrīninga organizācijas pamats (uz šo skrīningu, tāpat kā uz zarnu vēža skrīningu, uzaicinājuma vēstules netiek sūtītas). Intervijas ar vīriešiem no dažādiem Latvijas reģioniem atklāj, ka simptomiem jāklūst patiešām traucējošiem, lai vīrietis grieztos pie ārsta. Turklāt par prostatas vēzis izpaužas galvenokārt tikai ar urinēšanas traucējumiem).

Lielu lomu spēlē arī dzīves laikā veidojušies **veselības uzvedības modeļi** – ja pierasts domāt, ka pie ārsta jādodas tikai tad, kad noticis kaut kas nopietns, tad veselības pārbaude “tikai” profilaktiskos nolūkos var šķist nepamatota. Līdzīgi kā sievietēm, vīriešu veselības uzvedību

ietekmē arī bailes – “un ko tad, ja kaut ko patiešām atrod?”, kā stratēģiju nereti izvēloties izvairīšanos no izmeklējumiem.

Līdzšinējā izpēte liecina arī to, ka vīriešiem raksturīga tendence prioritizēt tikai tos veselības jautājumus, ar kuriem ir bijusi iepriekšēja pieredze vai nu pašam, vai kādam no tuviniekiem.

Visbeidzot, vīriešu auditoriju izteikti raksturo tas, ka spēcīgs “filtrs” tālākai rīcībai ir vīrieša dzīvē nozīmīgajām sievietēm. Vīrieši bieži atzīst, ka savas veselības problēmas vispirms apspriež ar sev svarīgo sievieti (tā var būt ne tikai partnere, bet arī māte) vai arī dodas pie ārsta tikai tad, kad to darīt “piespiež” dzīvesbiedre. Taču arī tādā gadījumā vīrieši atzīst, ka viņiem **nepieciešami vairākkārtēji atgādinājumi** un ka no rīcības var atturēt tādi praktiskas dabas šķēršļi kā attālums līdz veselības aprūpes iestādei vai ilgs gaidīšanas laiks. ■



## Nevis biedēt, bet iedrošināt un atbalstīt



Aicinot uz vēža skrīningu, iedrošinājums un pamudinājums strādā labāk nekā biedēšana un draudi, atgādina veselības psiholoģe Gunta Freimane.

### Kā sekmēt vēža skrīningu?

► Ņemot vērā ar skrīningu saistītās bailes, īpaši liela nozīme ir informēšanai un pārliecināšanai par iespēju atklāt vēzi sākuma stadijā un to, ka šajā stadijā vēzis ir izārstējams.

► Svarīgi ir palielināt cilvēku zināšanas, informētību, veselībpratību par to, kādi skrīningi un cik bieži būtu jāveic, kā arī informēt par ieguvumiem no skrīninga, sasaistot to ar statistiku par vēža risku.

► Svarīgi ir nepārvērsties par policistu. Izšķir divas stratēģijas, ko bieži skrīninga veikšanas sekmēšanai izmanto gan veselības aprūpes speciālisti, gan tuvinieki: iebiedēšana, kas var mazināt vēlmi doties uz pārbaudi ("ja nenokārsiet laikā, tad būs jānogriež krūts..."; "vairs nenāciet

pie manis, ja nebūsiat pārbaudīties"; "ja nepārbaudīsies, varēsi mirt viens un pamests nabadzībā") un otra, draudzīga un pozitīvā pieeja – atbalstoša intereses izrādīšana ("jūs vienmēr rūpējaties par savu veselību – uzrakstīšu jums nosūtījumu analīzei/iedošu testa komplektu"; "ar gadiem par veselību jā rūpējas vairāk, lai sirds mierīga, jums jāveic dažas veselības pārbaudes").

► Mērķis nav radīt trauksmi, bailes, stresu, bet gan pārliecību, ka mana veselība ir vērtība, par to jā rūpējas, jāinteresējas. Ja par savu veselību rūpējos, tad tā ir īpašība, ko novērtēs gan tuvinieki, man svarīgie cilvēki, gan arī ārsts un sabiedrība.

Lūk, daži vienkārši padomi, kā runāt ar pacientiem, lai panāktu lielāku atsaucību skrīningu apmeklēšanai.

### Kādus vēstījumus nodot?

Lielbritānijā, piemēram, praktizēja dažādu ziņu pievienošanu aicinājumiem veikt skrīningu un pēc tam pārbaudīja, kā šie vēstījumi ir iedarbojušies. Daži vēstījumi, kas palielināja skrīningu veikšo cilvēku skaitu, bija šādi:

► Ja jums diagnosticētu zarnu vēzi, vai jūs nožēlotu, ka neesat veicis agrīnās noteikšanas testu?

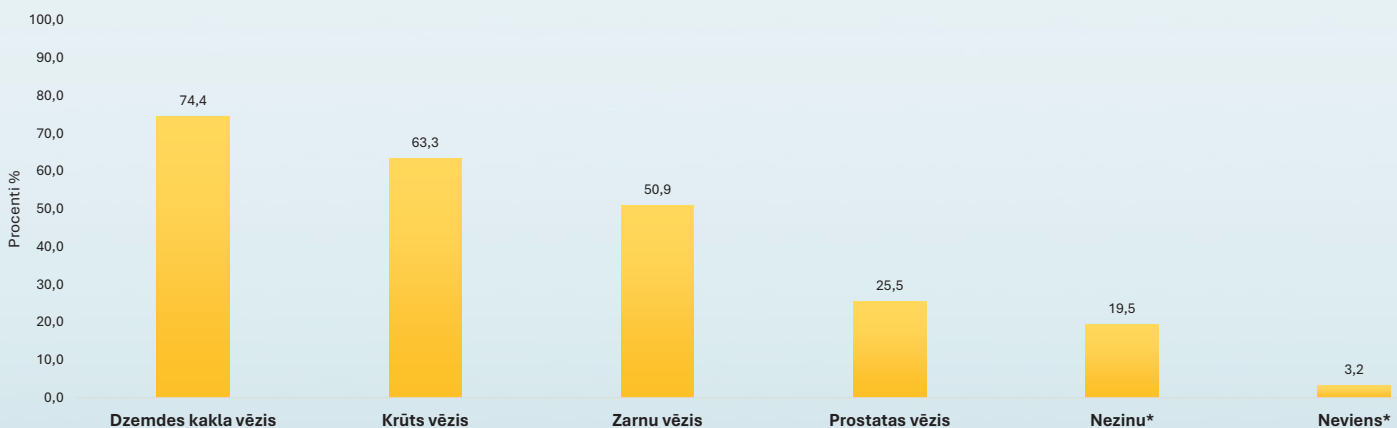
► Zarnu vēža simptomus var būt grūti pamanīt. Izmantojiet šo iespēju, lai iegūtu sirdsmieru.

► Vai vēlaties, lai jūsu ģimene vai draugi veiktu skrīningu? Rādiet piemēru, pats/pati veicot zarnu vēža skrīningu.

Pozitīvais ir šīs metodes vienkāršība (papildus standarta tekstam pievieno tikai dažus teikumus), balstīšanās pētījumos (pievienotais teikums pamatojas zinātniskās teorijās un pētījumu rezultātos) un tūlītējā rezultātu izvērtēšana. ■

## Aptauja par cilvēku informētību, kādas lokācijas vēžu skrīningus apmaksā valsts

AVOTS:  
SPKC, 2024. gada septembris



Dzemdības kakla vēža skrīninga programma (siev. 25-69 g.) – 479 no 644 mērķa grupas sievietēm (74,4%) zināja, ka dzemdības kakla vēža skrīnings ir valsts apmaksāts.

Krūts vēža skrīninga programma (siev. 50-69 g.) – 202 no 319 mērķa grupas sievietēm (63,3%) zināja, ka krūts vēža skrīnings ir valsts apmaksāts.

Zarnu vēža skrīninga programma (iedzīvotāji 50-74 gadi) – 352 no 691 mērķa grupas iedzīvotājiem (50,9%) zināja, ka zarnu vēža skrīnings ir valsts apmaksāts.

Prostatas vēža skrīninga programma (vīrieši 50-75 gadi) – 79 no 310 mērķa grupas vīriešiem (25,5%) zināja, ka prostatas vēža skrīnings ir valsts apmaksāts.

No 1061 aptaujā iekļautā respondenta 33 uzskatīja, ka neviens no skrīningiem nav valsts apmaksāts (3,2%), bet 198 (19,5%) nebija informēti.





ZANE BERGA

## Skrīningu gaida "uz paplātes"

# Kā panākt labāku vēža skrīninga aptveri?

*Latvijā aug jauna paaudze, kas uzņemas atbildību par savu veselību, novērojusi ģimenes ārste Zane Berga Jelgavā. Tas nākotnē varētu uzlabot arī vēža skrīninga aptveri un atvieglot ģimenes ārstu darbu, kuriem pacientu iesaistīšana skrīningos šobrīd ir liela slodze. Otra cerība ir tehnoloģiju attīstība.*

*Zane Berga nesen iesaistījās inovatīvā projektā ar RTU, RSU un LU studentu dalību programmā "INNO HEALTH HUB", kuri viņas praksei izstrādāja unikālu datus balstītu atbalsta instrumentu zarnu vēža agrīnai diagnostikai. Finansējuma trūkuma dēļ nozīmīgais projekts praksē nav ieviests, taču Z. Bergai tas raisījis daudz pārdomu un atziņu par ģimenes ārsta lomu skrīningu organizēšanā.*

Kā stāsta **Z. Berga**, studentu ideja bija radīt īpašu programmu, kurā ievada datus, pacientu sarakstus un tā automātiski pēc ārsta iestatījuma ik pēc diviem gadiem ģenerē pacientiem uzaicinājumu konkrētā laikā nākt uz doktorātu un saņemt zarnu vēža skrīninga komplektu. Ja pacients neierodas, seko atgādinājuma SMS ziņa un robota zvans. Pēc testa komplekta saņemšanas bija doma sistēmā iestrādāt funkciju, kas nodotu atskaītes talonu par veikto testu valstij, kā arī atsūtītu no laboratorijas datus par testa izpildi un rezultātiem.

"Pacientu iesaiste zarnu un prostatas vēža skrīningā ģimenes ārstu praksēm šobrīd aizņem daudz laika, jo no valsts puses nav uzaicinājuma vēstuli, kā tas ir krūts un dzemdes kakla vēža skrīningiem. Tāpēc ticu, ka šādām automatiskām

apziņošanas sistēmām ir nākotne, lai panāktu labākus aptveres rezultātus," saka Z. Berga.

### MAINĀS DOMĀŠANA

"Par laimi, veidojas jauna paaudze, kas negaida, ka viņiem visu pasniegs uz paplātes. Iepriecina jauni cilvēki, kam rūp sava veselība, kas nebaidās jautāt, prasīt, tas atvieglot gan ārstu darbu, gan palīdz pašiem cilvēkiem," saka Z. Berga. Vienlaikus joprojām pastāv daudz aizspriedumu.

"Cilvēks nevar vienkārši pateikt, ka viņam ir hemoroīdi, nesaprot, kas ir fēce, – tad saku vienkārši "kaka". Tā ir saruna ar dzīvu cilvēku, ārstam ir jāredz dziļāk, jāpamāna, kas pacientu satrauc, ko nepasaka vārdos, bet ko saka ķermenī, mīmika," saka ārste.

### KAS PACIENTUS ATTUR NO SKRĪNINGA?

► Daudzi pacienti nezina, ka skrīnings vispār domāts viņam. Reti kurš pats zvana vai atnāk un jautā ārstam zarnu vēža testa komplektu. Pārsvārā valda uzskats – ja uz mani tas attieksies, gan jau kāds piezvanīs un uzaicinās. Ļoti daudzi domā, ka zvanīt un aicināt uz skrīningu ir ģimenes ārsta uzdevums.

► Vislabākā metode aicināt uz skrīningu ir personīgs zvans vai mutisks uzaicinājums. Pacientam ir psiholoģiski grūti atteikties ārstam, pie kura viņš nāk ar sūdzībām un lūgumu palīdzēt risināt veselības problēmas. Ja ir konkrēts datums un laiks vizītei, skrīninga apmeklējums ir gandrīz 100%.

► Aicinot uz skrīningu un iedodot zarnu vēža testu, ļoti svarīgi ir pacientam paskaidrot, kas jādara, iedrošināt, ka tas nav sarežģīti, ka nav jābaidās no atbildes. Vienmēr paskaidroju – ja tests būs negatīvs, viss kārtībā! Taču arī pozitīvs tests vēl nenozīmē onkoloģisku slimību. Vienmēr saku, ka pozitīva atbilde var ietvert arī citas saslimšanas vai veselības problēmas. Piemēram, zarnu polips ir pirmsvēža stāvoklis, kas reizēm tikai 20 gadu laikā var attīstīties par vēzi. Ja polipu noņem, var dzīvot mierīgi, bet labāk to darīt agrīni.

► Daudzi pacienti labāk izvēlas nezināt par onkoloģisku slimību nekā zināt un ārstēties. Vienmēr uzsveru – ja vēzi atklāj agrīni, mūsdienās tas nav nāves spriedums, ir ļoti labas terapijas metodes. Skaidroju, ka skrīnings palīdz ne tikai atklāt, bet arī novērst un pasargāt no nopietnām problēmām nākotnē.

### KĀ SKRĪNINGA APMEKLĒJUMU VEICINA ZANES BERGAS PRAKSĒ

► Ģimenes ārsta palīgs izskata kartītes un, ja pacientam ir pienācis skrīninga veikšanas laiks, ieliek kartītē atzīmi. Ārsts vizītes laikā to redz un pacientam atgādina – iedod nosūtījumu uz PSA izmeklējumu vai zarnu vēža testa komplektu vai atgādina par dzemdes kakla un krūts vēža skrīningu. Zanes Bergas praksē pēdējā gada laikā izsniegti 120 zarnu vēža testa komplekti, kas ir aptuveni ceturtdaļa daļa no 500 pacientu lielās grupas, kam šis tests būtu jāveic. Ņemot vērā, ka daudzi pacienti pie ārsta nenāk vispār vai nāk reti, šis ir labs sākums prakses darbā, kas strādā tikai otro gadu, uzsver Z. Berga.

► Aicina pacientus nākt pie ārsta un reizi gadā pajautāt – kas man no valsts apmaksātās profilakses pienākas. Šādas vizītes laikā ir vieglāk atlicināt laiku sarunai arī par skrīningiem.

Kā atzīst Z. Berga, vislabākais rezultāts tiks sasniegts, ja atbildību par skrīninga veikšanu uzņemas abas puses – gan ārsts, gan pacients. "Ģimenes ārsts mēģina darīt labāko, bet bieži vizīšu grafiks ir saspringts, mēdz iekavēties pat par 30 minūtēm un sarunai par skrīningu nesanāk laika. Tāpēc aicinu savus pacientus pašiem būt aktīviem, interesēties par skrīninga iespējām pie ģimenes ārsta, kā arī sekot valsts sniegtajai informācijai". ■



# Ko Latvijas iedzīvotāji vēlas dzirdēt no mediķiem?

Testējot kampaņas “Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!” informatīvos materiālus, aptaujātie iedzīvotāji no dažādiem Latvijas reģioniem atzina, ka viņus uzrunā un viņiem svarīgi sadzirdēt šādus ziņojumus:

## Par zarnu jeb kolorektālā vēža skrīningu

Runājot ar pacientu, labāk lietot vārdu salikumu zarnu vēzis, lai visi saprot.

1. Latvijā visbiežāk ar zarnu vēzi slimo sievietes un vīrieši pēc 50 gadu vecuma.
2. Zarnu vēža skrīnings var atklāt t. s. pirmsvēža stadiju – labdabīgus izaugumus jeb polipus zarnas sienā, kuri parasti nerada sūdzības, taču, tos neārstējot, var attīstīties zarnu vēzis.
3. Skrīnings ir domāts visiem, tostarp veseliem cilvēkiem, kuriem nav nekādu sūdzību.
4. Valsts apmaksā šo izmeklējumu reizi divos gados sievietēm un vīriešiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem.
5. Kā veicams tests:
  - ▶ testa komplektu var saņemt ģimenes ārsta praksē
  - ▶ tests ir vienkārši veicams mājās
  - ▶ tās jānogādā ģimenes ārsta praksē vai laboratorijā
  - ▶ par rezultātu jāinteresējas pie ģimenes ārsta vai laboratorijā, kas atsūta rezultātu uz e-pastu.
6. Ja testa rezultāts ir negatīvs – tas nozīmē, ka slēptās asinis paraugā nav atrastas un nākamā pārbaude jāveic pēc diviem gadiem.
7. Ja testa rezultāts ir pozitīvs – tas nozīmē, ka paraugā atrastas slēptās asinis, un ārsts nozīmēs papildu izmeklējumus.
8. Laikus atklāts zarnu vēzis ir labi ārstējams.
9. **Veic zarnu vēža skrīningu savam sirdsmieram!**

## Par prostatas vēža skrīningu

1. Nosūtījums uz skrīningu jāpauj ģimenes ārsta praksē, kur izsniegs nosūtījumu asins parauga nodošanai.
2. Analīzes var nodot jebkurā laboratorijā, kurā nodrošina valsts apmaksātus izmeklējumus.
3. Valsts apmaksā šādu analīžu veikšanu reizi divos gados divām iedzīvotāju grupām:
  - 1) visiem vīriešiem vecumā no 50 līdz 75 gadiem un
  - 2) tiem vīriešiem no 45 līdz 50 gadu vecumam, kuru asinsradniekam konstatēts prostatas vēzis.
4. Skrīnings paredzēts visiem šīs vecuma grupas vīriešiem arī tad, ja jūtas veseli un nav nekādu simptomu.
5. Laikus atklātu prostatas vēzi ir iespējams izārstēt 97% gadījumu.
6. Vīrietim novecojot, risks saslimt ar prostatas vēzi palielinās.
7. Nepatiess ir uzskats, ka priekšdziedzera vēzis attīstās lēni – vīriešiem, kam prostatas vēzis diagnosticēts agrāk par 55 gadu vecumu, tas var progresēt arī ļoti strauji.
8. **Veic prostatas vēža skrīningu savam sirdsmieram!**

## Par dzemdes kakla vēža skrīningu

1. Dzemdes kakla vēzi mēdz atklāt arī jaunām sievietēm – pat 25–30 gadu vecumā.
2. Lielāko daļu dzemdes kakla vēža gadījumu izraisa cilvēka papilomas vīruss (CPV), ar ko savas dzīves laikā inficējas ap 80% sieviešu, parasti dzimumkontakta laikā, un kas var veicināt vēža attīstību pat daudzus gadus pēc inficēšanās.
3. Valsts apmaksā dzemdes kakla vēža profilaktiskā pārbaude jāveic reizi trijos gados ikvienai sievietei vecumā no 25 līdz 70 gadiem.
4. Uzaicinājuma vēstule tiek nosūtīta pa pastu uz sievietes deklarēto adresi vai elektroniski uz e-adresi, ja tāda izveidota portālā [latvija.gov.lv](http://latvija.gov.lv).
5. Vēstules izsūta Nacionālais veselības dienests (NVD). Ja nav saņemta vēstule, ir jāvēršas:
  - a) ģimenes ārsta praksē,
  - b) pie sava ginekologa vai ārstniecības iestādē, kas veic skrīningu (iestādes var meklēt [rindapiearsta.lv](http://rindapiearsta.lv)),
  - c) jāzvana uz NVD bezmaksas informatīvo tālruni 80001234.
6. Izmeklējumu veic ginekoloģiskās apskates laikā, ņemot dažas šūnas no dzemdes kakla un nosūtot tās izmeklēšanai laboratorijā.
7. Ja skrīninga izmeklējuma laikā atklāj izmaiņas dzemdes kakla šūnās, sieviete tiek nosūtīta veikt papildu izmeklējumu – kolposkopiju.
8. Skrīnings paredzēts visām sievietēm, arī tām, kuras jūtas veselas un kurām nav nekādu simptomu.
9. **Veic dzemdes kakla vēža skrīningu savam sirdsmieram!**

1. **Krūšu skrīninga izmeklējumu ar mamogrāfu reizi divos gados valsts apmaksā sievietēm no 50 līdz 70 gadu vecumam.**
2. Saņemot uzaicinājumu, jāizvēlas ārstniecības iestāde, kur veikt mamogrāfijas pārbaudi, un jāpierakstās uz izmeklējumu.
3. Ir pieejami arī valsts apmaksāti mobilā digitālā mamogrāfa izbraukumi dažādās Latvijas teritorijās.  
Sk. [www.vmnvd.gov.lv/lv/mobilais-mamografs](http://www.vmnvd.gov.lv/lv/mobilais-mamografs)
4. **Uzaicinājuma vēstule** pa pastu tiek nosūtīta uz deklarēto dzīvesvietas adresi vai elektroniski uz e-adresi, ja tāda izveidota (portālā [latvija.gov.lv](http://latvija.gov.lv)).
5. Vēstules izsūta Nacionālais veselības dienests (NVD). **Ja nav saņemta vēstule, ir jāvēršas:**

- a) ģimenes ārsta praksē,
  - b) ārstniecības iestādē, kas veic skrīningu (iestādes var meklēt [rindapiearsta.lv](http://rindapiearsta.lv)),
  - c) jāzvana uz NVD bezmaksas informatīvo tālruni 80001234.
6. **Izmaiņas krūtīs ar mamogrāfijas palīdzību iespējams konstatēt pat četrus gadus agrāk, pirms sieviete tās sajūt pati.**
  7. Jo agrīnāk diagnosticēts krūts vēzis, jo lielākas iespējas izveseļoties. **0 stadijā pilnīga izārstēšanās ir 100% gadījumu.**
  8. Skrīnings paredzēts visām minētā vecuma sievietēm, arī tām, kuras ir veselas un nejut nekādus simptomus.
  9. **Veic krūts vēža skrīningu savam sirdsmieram!**

## Par krūts vēža skrīningu



# NODERĪGA INFORMĀCIJA VESELĪBAS PROFESIONĀLIEM

## Kā iegūt informāciju par skrīninga uzaicinājuma vēstulēm un to adresātiem?

1.

Lai redzētu datus par izveidotajām un izsūtītajām skrīninga uzaicinājuma vēstulēm, jāpieslēdzas Veselības aprūpes pakalpojumu apmaksas norēķinu sistēmai "Vadības Informācijas sistēma" (VIS) un jāizmanto tās piedāvātais Organizētā vēža skrīninga modulis (OVS). Ārstu praksēm, kurām nav noslēgts līgums ar NVD, pieeja šai sistēmai nav. Pieslēgšanās adrese: <https://vis.eveseliba.gov.lv/PANDAHOME>

2.

Lai veiktu dzemdes kakla un krūts vēža profilaktiskās pārbaudes, pacientam nav obligāti nepieciešama uzaicinājuma vēstules papīra kopija. Jūs varat ieteikt viņam doties uz jebkuru ārstniecības iestādi – NVD līgumorganizāciju, kura sniedz šos pakalpojumus un kurā ir elektroniski pieejama visa nepieciešamā informācija valsts apmaksātā skrīninga veikšanai (nosūtītās uzaicinājuma vēstules adresāts, numurs, nosūtīšanas datums).

3.

Šajā sistēmā iespējams iegūt datus par uzaicinājuma vēstulēm, kas izsūtītas praksē reģistrētajiem pacientiem atbilstoši skrīninga programmām, viņu izmantotās vai neizmantojās vēstules, kā arī uzaicinājuma reģistrācijas numurs un datums, izmeklējuma datums un rezultāti.

4.

Gadījumos, ja rodas jautājumi par Organizētā vēža skrīninga (OVS) moduļa lietošanu, detalizēta instrukcija atrodama Nacionālā veselības dienesta mājaslapā <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/veza-savlaicigas-atklasanas-programma-0> (sadaļa "Informācija ģimenes ārstiem").

5.

Neskaidrību gadījumā vai gadījumos, kad neizdodas pieslēgties sistēmai, jāsazinās ar to NVD teritoriālo nodaļu, ar kuru noslēgts līgums. [https://ej.uz/NVD\\_nodalas](https://ej.uz/NVD_nodalas)

## Uz kādiem papildu izmeklējumiem jānosūta pacienti, ja skrīninga rezultāti neatbilst normai?

Informācija par nepieciešamajiem papildu izmeklējumiem un ieteicamo rīcību pēc krūšu, dzemdes kakla, zarnu (kolorektālā) un prostatas vēža profilaktisko pārbažu normai neatbilstošu rezultātu saņemšanas, kā arī pēckrīninga izmeklējumu nosūtījuma veidlapu paraugi un saraksts ar tām ārstniecības iestādēm, kurās pacients var vērsties, ja saņemts nosūtījums pēckrīninga izmeklējumu veikšanai, atrodami Nacionālā veselības dienesta mājaslapā: [https://ej.uz/papildu\\_izmeklejum](https://ej.uz/papildu_izmeklejum)

## Kā atjaunot skrīninga uzaicinājuma vēstules?

1. Uzaicinājuma vēstule uz dzemdes kakla vēža skrīningu ir derīga trīs gadus, uz krūts vēža skrīningu – divus gadus. Ja pacients nozaudējis vai kādu iemeslu dēļ nav saņēmis uzaicinājuma vēstuli un vēlas saņemt tās papīra kopiju, ģimenes ārstam ir pienākums to sagatavot, balstoties uz Organizētā vēža skrīninga (OVS) modulī pieejamajiem datiem (skatīt atbildi uz jautājumu "Kā iegūt informāciju par skrīninga uzaicinājuma vēstulēm un to adresātiem?"). Pareizi sagatavota vēstules kopija (veidlapa papildināta ar sākotnējā uzaicinājuma numuru un datumu) ir derīga skrīninga izmeklējumu saņemšanai.

2. Norādes un veidlapas, kas nepieciešamas dzemdes kakla un krūts vēža skrīninga uzaicinājuma vēstulu un skrīningtestēšanas karšu kopiju izgatavošanai atrodamas Nacionālā veselības dienesta mājaslapā: [https://ej.uz/uzaicinajuma\\_vestules](https://ej.uz/uzaicinajuma_vestules)

Šeit atrodama arī informācija par ārstniecības iestādēm, kas nodrošina valsts apmaksātos krūšu un dzemdes kakla skrīninga izmeklējumus.



# Kolorektālā vēža skrīninga īstenošana ģimenes ārstu praksē

<b>TESTA KOMPLEKTU PASŪTĪŠANA*</b>	T. 29 904 278 fit@laboratorija.lv
<b>VEICAMĀS DARBĪBAS AR DOKUMENTĀCIJU</b>	Testa komplektā esošajā nosūtījumā jānorāda**: 1. prakses nosaukums; 2. prakses kods; 3. identifikators. II Informācija par testa komplekta izsniegšanu jāievada NVD vadības informācijas sistēmā – aizpilda uzskaites dokumentu
<b>VEICAMĀS DARBĪBAS AR PACIENTU</b>	1. informācija par zarnu audzēju skrīningu 2. testa komplektu izsniegšana 3. informēšana par testa rezultātiem
<b>RĪCĪBA NEGATĪVA REZULTĀTA GADĪJUMĀ</b>	Atkārtots tests pēc diviem gadiem
<b>RĪCĪBA POZITĪVA REZULTĀTA GADĪJUMĀ</b>	Nosūtījums uz kolonoskopiju***: 1. veidlapa Nr. 027/u; 2. 74. pacientu grupa (“Pacienti, kuriem pēc vēža skrīningizmeklēšanas rezultātiem ir nepieciešama tālāka izmeklēšana”); 3. pamatdiagnozes kodi: C18–C21 (jāizvēlas atbilstošais)****; 4. blakusdiagnoze: Z12.1****
<b>ĀRSTNIECĪBAS IESTĀDES, KURĀS IESPĒJAMS VEIKT PĒCSKRĪNINGA KOLONOSKOPIJAS IZMEKLĒJUMUS</b>  <b>Aktuālais saraksts atrodams:</b> <b><a href="http://www.rindapiearsta.lv">www.rindapiearsta.lv</a></b>  Meklētājā norādiet “Pēcskrīninga izmeklējums: kolonoskopija”.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca</li><li>• Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca</li><li>• Latvijas Jūras medicīnas centrs</li><li>• Gastro centrs</li><li>• Veselības centru apvienība</li><li>• Ādažu slimnīca</li><li>• Jūrmalas slimnīca</li><li>• Medicīnas sabiedrība ARS</li><li>• Rīgas 1. slimnīca</li><li>• “Dziedniecība”</li><li>• Alūksnes slimnīca</li><li>• Priekules slimnīca</li><li>• Liepājas reģionālā slimnīca</li><li>• Vidzemes slimnīca</li><li>• Madonas slimnīca</li><li>• Dr. Čēma endoskopiju privātprakse</li><li>• Daugavpils reģionālā slimnīca</li><li>• “Insaits A”</li><li>• Preiļu slimnīca</li><li>• Jelgavas poliklīnika</li><li>• Jelgavas pilsētas slimnīca</li><li>• Zemgales veselības centrs</li><li>• Ogres rajona slimnīca</li><li>• Jēkabpils reģionālā slimnīca</li><li>• Bauskas slimnīca</li></ul>

\* Nodrošina SIA “Centrālā laboratorija”

\*\* Testu komplektu skaits vienā pieprasījumā <20% no praksē reģistrētās pacientu mērķa grupas

\*\*\* Pacients, piesakoties uz tālākiem izmeklējumiem, informē, ka ir saņēmis nosūtījumu uz pēcskrīninga izmeklējumu

\*\*\*\* Būtiski ievērot minēto kodējumu, lai nodrošinātu datu pieejamību vēža skrīninga procesa uzraudzībai

