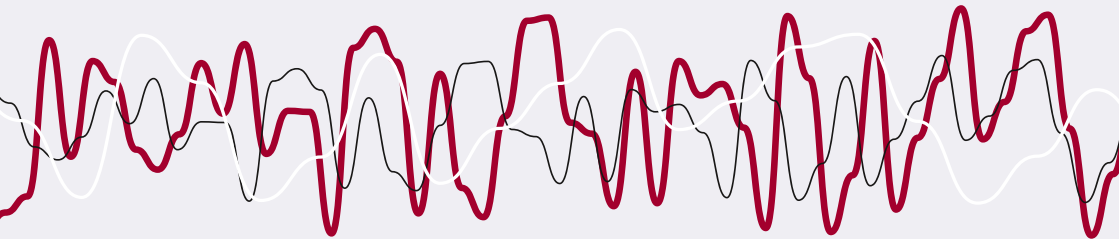


KAS IR ŠIZOFRĒNIJA?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

1. Kas ir šizofrēnija?

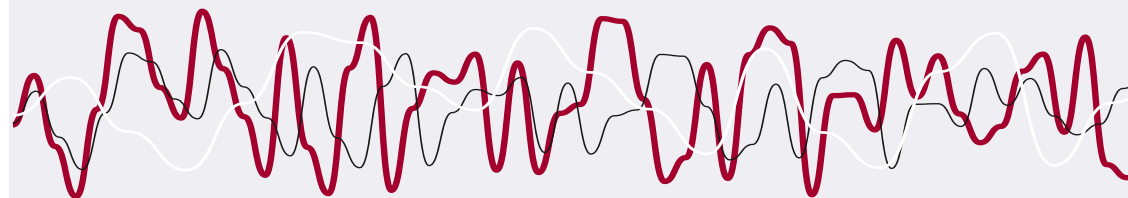
Šizofrēnija ir nopietna, hroniska psihiska saslimšana, kas skar apmēram 1% populācijas un izpaužas ar psihotiskiem simptomiem ((īstenībai neatbilstošām idejām un halucinācijām), apgrūtinātu realitātes uztveri, samazinātu spēju just emocijas, vienaldzības sajūtu, apātiju, atmiņas un koncentrēšanās spēju traucējumiem, grūtībām veidot loģiskas asociācijas. Šizofrēnija var sākties pēkšņi vai attīstīties pakāpeniski. Atsevišķos gadījumos cilvēks var piedzīvot šizofrēnijai līdzīgu stāvokli jeb akūtu psihozi tikai vienu reizi mūžā un pēc atlabšanas spēj tālāko

dzīvi veidot pilnvērtīgi. Taču biežāk šizofrēnija norit ar paasinājumiem vai pat nepārtraukti. Saslimšana vienlīdz bieži skar kā vīriešus, tā sievietes. Slimība visbiežāk sākas līdz 25 gadu vecumam. Retāk sastopami gadījumi, kad šizofrēnija rodas bērnībā vai vēlīnos pusmūža gados. Cilvēkiem ar šizofrēnijas diagnozi nereti tiek atklāta arī depresija un neirotiski traucējumi. Fizisko veselības problēmu un augstā pašnāvības riska dēļ vidējais dzīves ilgums pacientiem ar šo slimību ir par 10 - 12 gadiem īsāks nekā veselīgu cilvēkiem.

2. Kā izpaužas šizofrēnija?

- **Murgu idejas** – īstenībai neatbilstošas idejas, piemēram, idejas par izsekošanu, iedarbību uz domām,

indēšanu, pārliecība par īpašām spējām, īpašu statusu sabiedrībā un tamlīdzīgi. Idejas un pārliecības



nav iespējams koriģēt ar racionāliem skaidrojumiem un acīmredzamiem pierādījumiem par ideju neatbilstību patiesībai. Cilvēks nespēj kritiski izvērtēt savu ideju neiespējamību un neloģiskumu, nav gatavs no savas pārliecības atteikties.

- **Halucinācijas** – raksturīgākās šizofrēnijas gadījumā ir dzirdes halucinācijas, kad cilvēks dzird „balsis” galvā vai ķermeņa iekšienē, aiz sienas vai loga, reizēm no realitātē ar dzirdi nesasniedzamām vietām – citām planētām, zemēm. „Balsis” komentē, diskutē, pavēl, aprunā sasilmušo. Tās var būt pazīstamas, nepazīstamas, arī sen mirušu cilvēku „balsis”. Ar šizofrēniju sasilmušajam „balsis” liekas realitāte. Viņš nav pārliecināms, ka uztveres traucējumi ir slimības simptoms. Nereti „balsis” nosaka sasilmušā uzvedību. Viņš sāk izvairīties no sabiedrības, klusē, aizstāvas, muļķojas, veic neizprotamas

kustības, grimases. Retāk mēdz būt redzes, ožas, garšas un taustes halucinācijas.

- **Domāšana kļūst juceklīga un neloģiska.** Tas var apgrūtināt komunikāciju ar šizofrēnijas slimnieku.

- **Negatīvie simptomi šizofrēnijas gadījumā ir emociju, gribas, motivācijas un interešu trūkums.** Slimnieki norobežojas, nespēj izjust prieku vai citas pozitīvas emocijas, nespēj plānot, organizēt un uzsākt mērķtiecīgas aktivitātes, ātri nogurst, nespēj koncentrēties un pietiekami veikli uztvert un apstrādāt jaunu informāciju. Valoda kļūst nabadzīga, ir grūti veidot raitu stāstījumu, veidot asociācijas, radoši domāt un darboties, izprast jokus.

3. Kādi ir šizofrēnijas cēloņi?

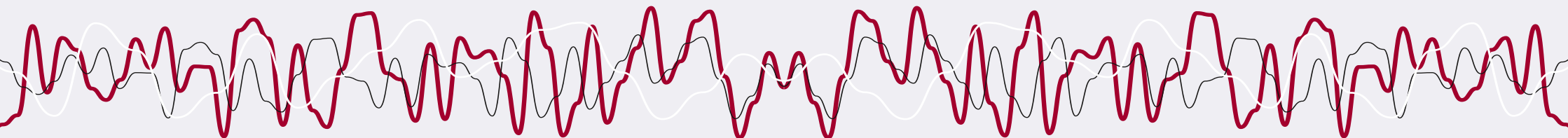
Šizofrēnijas cēloņi tiek saistīti ar daudziem faktoriem, kuri joprojām tiek aktīvi pētīti. Neviens no cēloņiem pats par sevi nav pietiekams, lai izskaidrotu šizofrēnijas rašanos. Ja ar šizofrēniju slimo kāds no tuviem radniekiem, cilvēkam ir lielāka iespējamība saslimt ne tikai ar šizofrēniju, bet arī kādiem citiem psihiskiem traucējumiem, piemēram, bipolāriem traucējumiem, depresiju, personības traucējumiem. Taču saslimšanas risku var palielināt

arī apkārtējā vide, kaitīgo faktoru ietekme grūtniecības laikā, dzemdības ar sarežģījumiem, smadzeņu attīstības traucējumi, nelabvēlīgs mikroklimats ģimenē, psihotraumas bērnībā. Pastāv uzskats, ka šizofrēnijas gadījumā cilvēka smadzenēs ir izmainīta struktūra un dažu ķīmisku vielu daudzums un darbība. Dažu narkotisko vielu lietošana (marihuāna, amfetamīni, halucinogēni) var provocēt šizofrēnijas procesa sākšanos.

4. Kā ārstē šizofrēniju?

Ārstēšanas galvenais mērķis ir simptomu mazināšana un pārtraukšana. Šim nolūkam tiek izmantoti medikamenti (neiroleptiķi jeb antipsihotiskie līdzekļi, nomierinoši līdzekļi, antidepresanti, garastāvokļa

stabilizatori). Arvien lielāku lomu šizofrēnijas pacientu ārstēšanā ieņem psihosociālas ārstēšanas metodes, kas var palīdzēt saglabāt un stiprināt slimnieka „veselās pazīmes”, mazināt sociālu norobežošanu, paaugstināt



pašvērtējumu, uzlabot komunikācijas un citas ikdienas prasmes, atpazīt paasinājuma pazīmes un izglītot par palīdzības iespējām dažādu simptomu gadījumā kā arī paaugstināt līdzestību

ārstēšanai. Svarīgi izglītot un atbalstīt arī šizofrēnijas pacientu tuviniekus. Ārstēšanu pārsvarā var veikt ambulatori, taču paasinājuma gadījumos nereti nepieciešama ārstēšanās stacionārā.

5. Saksarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir šizofrēnija.

Svarīgi aspekti tuviniekiem saksarsmē ar cilvēku, kurš slimo ar šizofrēniju:

- **Iegūstiet maksimāli daudz informācijas par šo saslimšanu.**

Nav viegli pieņemt, ka tuviniekam ir tik nopietna psihiska saslimšana. Izprotot šizofrēnijas būtību, tās rašanās iemeslus, iespējamo norisi un ārstēšanas iespējas, ārstēšanas efektus un blakus efektus, ir vieglāk palīdzēt tuviniekam. Informācija par šizofrēniju ir atrodama www.nenoversies.lv sadaļā „Atpazīsti”. Papildu informāciju

var iegūt, dodoties vizītē pie ārsta psihiatra un uzdodot viņam visus interesējošos jautājumus.

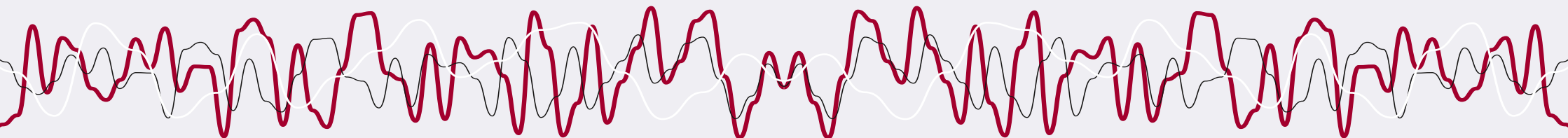
- **Izglītot pašu slimnieku par šo saslimšanu.** Cilvēkam ir vieglāk pieņemt sevi un sev palīdzēt, ja viņš sevi labāk izprot. Cilvēkam, kuram ir šizofrēnija, būtu jāsaņem informācija par savas saslimšanas būtību, izpausmēm, paasinājuma pazīmēm, ārstēšanas un rehabilitācijas iespējām un tās ieguvumiem. Pētījumu dati liecina, ka daudzpusīga informācija par

savu psihisko saslimšanu (medicīnas valodā to dēvē par psihoizglītošanu) var mazināt paasinājuma risku, uzlabot ārstēšanas procesu un paātrināt atlabšanu, palīdzēt labāk tikt galā ar ikdienas stresu un problēmām.

- **Pamanīt paasinājuma pirmās pazīmes.** Sākoties paasinājumam, nereti parādās nespecifiski simptomi – nervozitāte, bezmiegs, raudulīgums, aizkaitināmība, naidīgums, saasināta apkārtējo situāciju uztvere, pārlieka aizraušanās ar kādu ideju vai nodarbi, izolēšanās no apkārtējiem, kā arī personīgās higiēnas neievērošana un norobežošanās. Pamanot pirmās paasinājuma pazīmes, svarīgi mudināt cilvēku vērsties pie ārsta, lai vizītē varētu izvērtēt paasinājuma rašanās risku un nepieciešamības gadījumā pielāgot terapiju. Svarīgi arī novērot, kas visbiežāk rada paasinājumu – zāļu lietošanas pārtraukšana, pārlieku liela psihoemocionāla slodze, stress,

alkohola vai citu psihoaktīvo vielu lietošana vai kas cits. Vēlams izvairīties no paasinājumu izraisošajiem un veicinošajiem faktoriem.

- **Nodrošināt ārstēšanu.** Ja cilvēks atrodas stacionārā, tad ārstēšanu viņam nozīmē un uzrauga ārsts. Pēc izrakstīšanās no stacionāra īpaši svarīgi, lai ārstēšana tiktu turpināta. Palīdziet savam tuviniekam atrast tuvāko ambulatoro ārstniecības iestādi, kur viņš var regulāri apmeklēt ambulatoro psihiatru. Ja nepieciešams, palīdziet ar medikamentu sagādāšanu un lietošanu ikdienā, un jautājiet psihiatram par iespēju lietot medikamentus 1 vai 2 reizes dienā. Reizēm cilvēkiem ir grūti atcerēties lietot medikamentus divas vai pat trīs reizes dienā katru dienu, tāpēc patlaban ir pieejami arī pagarinātas darbības medikamenti, kas injicējami vienu reizi 2 līdz 4 nedēļās. Cilvēkiem, kuri slimo ar šizofrēniju, medikamentus



ŠIZOFRĒNIJA

apmaksā valsts 100% apmērā. Apmaksātos medikamentus izraksta ārstpsihiatrs ambulatorā psihiatriskā iestādē. Ambulatorais ārstpsihiatrs var rekomendēt Jūsu tuviniekam arī psihosociālu ārstēšanu un rehabilitāciju dienas stacionārā, kur palīdzību sniedz profesionāļu komanda – psihologs, ergoterapeits, mākslas un mūzikas terapeits un fizioterapeits. Arī ārstēšana un rehabilitācija dienas stacionārā šizofrēnijas slimniekiem ir bez maksas (valsts apmaksāta).

- **Palīdziet strukturēt dienu un rūpēties par veselīgu dzīvesveidu.**

Cilvēkiem, kuri slimo ar šizofrēniju, ir lielāks risks slimot arī ar sirds un asinsvadu slimībām, ciest no aptaukošanās, lietot psihoaktīvās vielas. Lai mazinātu šo papildu saslimšanu un kaitīgo ieradumu ietekmes risku, vēlams ievērot veselīga dzīvesveida principus – izvēlēties

veselīgu uzturu, nodrošināt regulāras fiziskas aktivitātes, mazināt stresu, strukturējot dienas režīmu u.c. Cilvēku, kurš slimo ar šizofrēniju, var iesaistīt uztura izvēlē un sagatavošanā, aicināt doties pastaigā vai mudināt vingrot mājās, ja kādu iemeslu dēļ fiziskas aktivitātes ārpus mājas nav iespējamas. Cilvēkiem, kuri slimo ar šizofrēniju, visgrūtāk ir uzsākt kādu darbību, jo ir grūti veikt daudzpakāpju uzdevumus – izplānot, organizēt, piedalīties. Saņemot palīdzību kādas darbības uzsākšanā, cilvēki bieži šo aktivitāti labprāt izbauda un pēc tam jūtas labāk. Palīdziet savam tuviniekam nospraust sasniedzamus mērķus un sastādīt dienas režīmu.

- **Izvairieties no padziļinātām diskusijām par īstenībai neatbilstošām (murgu) idejām un halucinācijām.**

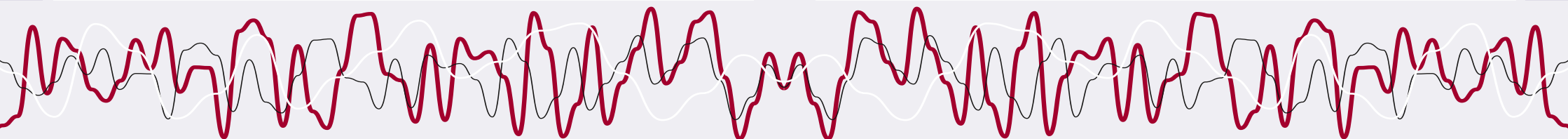
Cilvēkam, kurš slimo ar šizofrēniju, īstenībai neatbilstošas idejas un halucinācijas

šķiet ļoti reālas. Šīs murgu idejas ar sarunām vien neizzudīs. Mēģinot cilvēku pārliecināt par objektīvo realitāti, pieaug spriedze un trauksme gan pašam slimniekam, gan sarunu partnerim. Nestrīdieties, mēģiniet saglabāt mieru, taču iztaujājiet par murgu ideju vai halucināciju saturu un centieties noskaidrot cilvēka nolūkus saistībā ar šīm idejām vai halucinācijām. Pārējā laikā centieties novērst tuvinieka uzmanību no šīm idejām, uzsākot sarunu par citām, neitrālākām tēmām. Uzslavējiet jebkuru rīcību vai izteikumus, kas nav saistīti ar murgu tēmām. Taču brīdī, kad tuvinieka iekšējo pārdzīvojumu (murgu ideju) saturs kļūst bīstams (piemēram, parādās idejas, ka jāiznīcina sevi vai apkārtējos), sazinieties ar ārstu vai zvaniet Neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai.

- **Stipriniet un veiciniet šizofrēnijas slimnieka prasmes un**

spējas. Ja Jūsu tuviniekam ir kādas prasmes, kuras tiešā veidā nav skārusi saslimšana, veiciniet tās, uzticiet savam tuviniekam paveikt darbus, kas viņam labi padodas vai patīk. Iedrošiniet pievērsties vaļaspriekiem, uzturēties citu cilvēku sabiedrībā. Pieejami arī dažādi dienas centri personām, kuras slimo ar smagiem psihiskiem traucējumiem. Dienas centros cilvēki ar šizofrēniju var veidot sociālus kontaktus, draudzību, saņemt atbalstu, veicināt savas esošās prasmes un apgūt jaunas, kā arī interesanti pavadīt brīvo laiku. Par pieejamajiem dienas centriem Jūsu apkaimē varat interesēties sava rajona sociālajā dienestā.

- **Ievērojiet tuvinieka privātumu, personīgās robežas.** Jebkuram cilvēkam ir nepieciešama sava privātā telpa un laiks. Ne vienmēr cilvēks vēlas, lai viņam pieskaras, pārlieku fiziski pietuvojas, cieši skatās acīs. Respektējiet to.



- **Nebaidieties jautāt tuviniekam par pašnāvības domām vai nolūkiem.**

Reizēm pēc slimības paasinājumiem vai jebkurā slimības posmā cilvēkam var pievienoties depresija, kuras smagākā izpausme ir domas par pašnāvību un pašnāvības mēģinājums. Pievērsiet uzmanību depresijas pazīmēm un nodrošiniet, ka cilvēks savlaicīgi nonāk pie ārsta. Informācija par depresijas simptomiem pieejama www.depresija.lv un www.nenoversies.lv sadaļā „Atpazīsti”. Runājiet par savām bažām un pamanītajiem simptomiem ar savu tuvinieku. Runājot par to, Jūs varat cilvēkam dot cerību un sniegt atbalstu, mudināt vērsties pie ārsta. Tādējādi iespējams izvairīties no pašnāvības mēģinājuma vai pabeigtas pašnāvības. Par to, kā runāt ar cilvēku par pašnāvību, skatieties atbilstošajā šī materiāla sadaļā.

- **Rūpējieties par sevi.** Šizofrēnija ir saslimšana, kuras atveseļošanās

ir ilgstošs un pakāpenisks process. Reizēm, neskatoties uz ārstēšanu un pilnvērtīgu aprūpi, slimība kļūst hroniska un arvien vairāk progresē. Šizofrēnijas ārējās izpausmes un slimības gaita tuviniekiem reizēm var radīt bažas, vilšanās sajūtu vai šķist nogurdinoša. Neuztveriet personīgi tuvinieka uzvedību vai izteikumus, jo tās var būt slimības izpausmes. Rūpējieties par līdzsvaru starp rūpēm par slimo tuvinieku, savu labsajūtu un savu personīgo dzīvi. Apgūstiet relaksācijas vingrinājumus. Ja situācija kļūst pārlietu saspringta, atrodiat veidu kā sevi nomierināt – fiziskās aktivitātes, pastaigas svaigā gaisā, sarunas ar uzticamu cilvēku u.c.

- **Pasargājiet sevi.** Lai arī vairumā gadījumu cilvēks, kurš slimo ar šizofrēniju, nav vardarbīgs, agresīvs vai bīstams apkārtējiem, reizēm murgu ideju vai halucināciju iespaidā trauksme, bailes vai naidīgums

var būt tik izteikti, ka cilvēks izjūt nepieciešamību „aizstāvēties” vai uzbrukt. Ja jūtaties apdraudēts, centieties ieņemt atrašanās vietu pa diagonāli no slimnieka, atstājot Jums abiem pieejamu izeju no telpas. Izvairieties no tieša acu kontakta, runājiet mierīgi, bet skaidri. Nestrīdieties, neprovocējiet, dodiet iespēju tuviniekam izteikties, izsakiet sapratni, līdzjūtību, mēģiniet rast ar tuvinieku kompromisu, pārliecināt, ka palīdzēsiet viņam. Ja neviena no iepriekš minētajām metodēm

nedarbojas un neizdodas nomierināt tuvinieku, atstājiet telpu. Izteikti akūtas un bīstamas situācijas gadījumā izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību un ziņojiet, ka tuvinieks ir agresīvs.

- **Iesaistieties šizofrēnijas slimnieku tuvinieku atbalsta grupā.** Informāciju par nevalstiskajām organizācijām personu ar garīgās veselības traucējumiem un viņu tuvinieku atbalstam meklējiet www.nenoversies.lv sadaļā „Palīdzība”.

6. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo

cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas slihts. Nereti cilvēki baidās ne tikai

par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balsis tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradīs komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami

vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.

- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājā bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cienā un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram, „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlāmā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu

palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es

no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgumu.

7. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.** Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

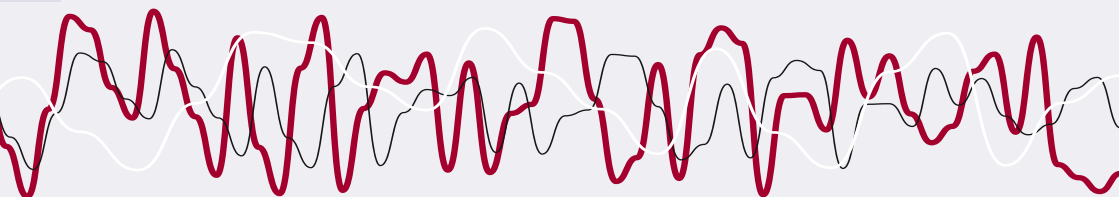
- **Padomu došana.** Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast risinājumu, mazina viņā ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam. Labāk būt iejūtīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad

ŠIZOFRĒNIJA

gan padomu došanu var izmantot, sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazvanot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.**

Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevī tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?“, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?“. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros