

NOVADI SAPROT

Veselības pratība

Aija Sedliņa

Mūsdienu sabiedrības reliģija ir dzīve sociālajos tīklos – tā informācijas tehnoloģiju nozīmīgu novērtējusi mediju eksperte Anda Rožukalne. Izmantojot digitālos līdzekļus, varam viegli iegūt informāciju par visu, tostarp veselību, zālēm un ārstniecības metodēm. Vai tā ir kvalitatīva un ticama? Sociālajos tīklos, tāpat kā īstajā dzīvē, ir viss, diemžēl arī savtīgu aprēķinu vadītas manipulācijas un slīpētas fikcijas.

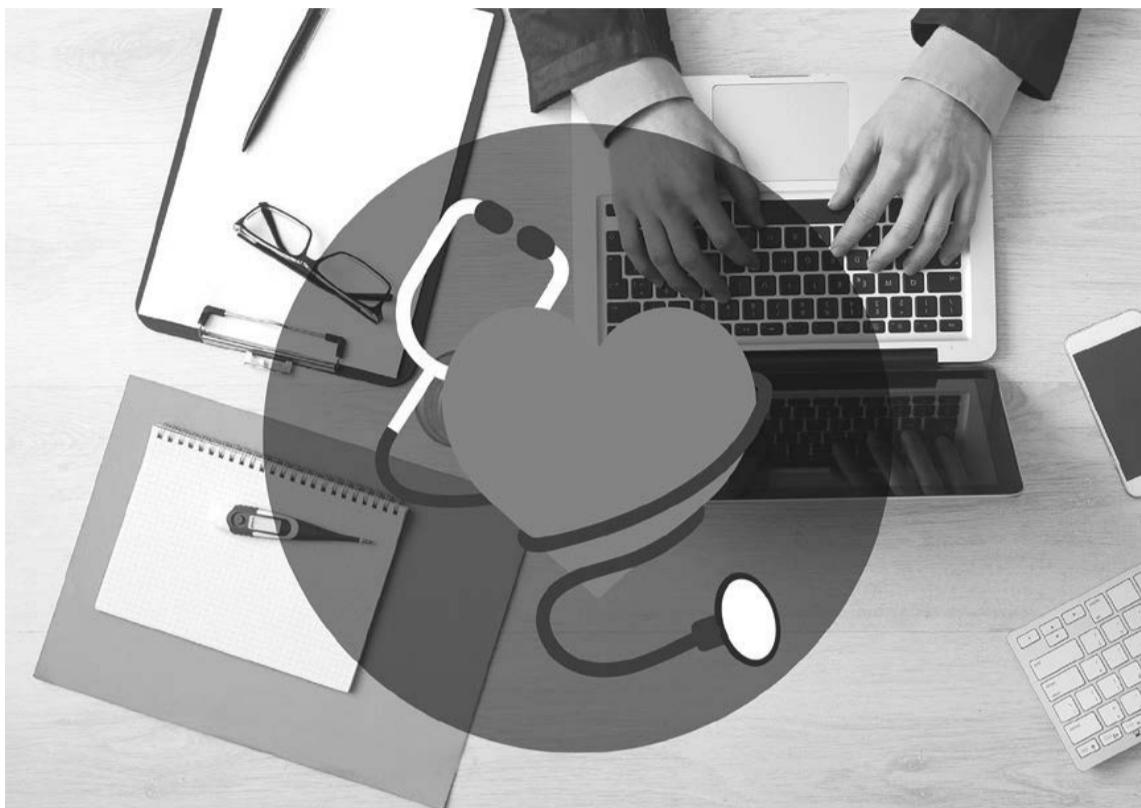
Ārsts tīmeklī

Mēdz sacīt, ka par veselību nerunā tikai tie, kam tā ir nevainojama vai vienaldzīga. Viņi droši vien nemeklē arī par šo tēmu informāciju internetā. Pārējie vairāk vai mazāk to dara. Pirmkārt, tādēļ, ka tas ir ērti. Pie ārsta uz konsultāciju jāpierakstās, uz poliklīniku jāiet, par diagnostiku jāmaksā. Bet tīmeklī ārsts ir pa rokai, turklāt virtuālā ārstēšana – bez maksas. Taču, ierakstot meklētājā pašsajūtu traucējošu simptomu, atbildē varī saņemt vairākus desmitus iespējamo cēloņu. Iespējams mugura vai vēders, tīki pie diagnožu buķetes, pie aizdomām par vēža iespējamību un pamatīga stresa.

Mēģinājums sociālajos tīklos nodrošināt piekļuvi pie kvalitatīvas informācijas ir pirmā pašmāju telemedicīnas vietne "DoctorOnline", kas Latvijā darbojas kopš jūnija. Tajā videokonsultācijas sniedz aptuveni 30 dažādu specialitāšu ārsti. Septembra vidū vietnē bija reģistrējušies jau vairāk nekā pustūkstoš lietotāju. Lejupielādei pieejama arī mobilā lietotne, tādēļ videokonsultāciju var saņemt, izmantojot viedtālruni. Ja nepieciešams, pirms konsultācijas pacients var pievienot arī attēlus – analīžu rezultātus u.tml.

Limbažu slimnīcas galvenā ārste Gunta Ozola šo telemedicīnas instrumentu vērtē kā labu atbalstu: "Ģimenes ārsts ne vienmēr uzreiz ir sasniedzams. Saņemot šādu konsultāciju, cilvēks zina, ko darīt, un nomierinās. Iespējams, padziļinātu izmeklēšanu viņam nevajag, vai arī tieši pretēji – nepieciešams sākt ārstēties." Vietne noteikti ir ērta tiem, kam grūti nokļūt līdz poliklīnikai. Tāpat pēkšņu hronisku slimību saasinājumu gadījumos vai vīrusu infekciju periodos, īpaši ja ģimenē ir mazi bērni vai cilvēki ar vāju imunitāti. G. Ozola uzsver, ka tās ir ārstu profesionāļu konsultācijas, nevis vieglprātīga uzticēšanās internetā atrastai zemas kvalitātes un ticamības informācijai. "Domāju, ka pie ikviena ārsta vērsas pacienti, kuri, paši nosakot sev diagnozi, jūtas morāli salauzti. Viņi nereti prasa ārstēšanu un zāles pret slimību, kuras viņiem, iespējams, nav, vai, kas ir vēl jaunāk, nodarbojas ar pašārstēšanos."

Vietnes "DoctorOnline" lietošanai nepieciešams dators vai viedtālrunis ar internetu, integrēts vai atsevišķi pieslēgts videoaprīko-



UZZIŅAI

Kas ir veselības pratība?

To definē kā prasmju pakāpi, kādā cilvēks spēj iegūt, apstrādāt un saprast pamatinformāciju par veselību un veselības pakalpojumiem, kas nepieciešama, lai atbildīgi pieņemtu ar veselību saistītus lēmumus.

Biežāk meklētā informācija

- Par to, kā ārstēt konkrētu saslimšanu, slimību vai traumu – 72%.
- Par konkrētas saslimšanas, slimības vai traumas simptomiem – 67%.
- Par dzīvesveida izvēli – 65%.
- Citu pacientu atsauksmes vai pieredze – 46%.
- Par zālēm – 45%.
- Par citām iespējamām ārstēšanas metodēm – 39%.
- Par garīgo labsajūtu, depresiju, stresu – 24%.
- Par vakcinācijām – 10%.
- Emocionālais atbalsts veselības problēmas risināšanā – 10%.

AVOTS: 2014. GADA "EIROBAROMETRA FLASH" PĒTĪJUMS

jums, prasme ar to visu rīkoties un arī nauda. Konsultācijas ir maksas pakalpojums, ko pacients apmaksā ar bankas karti. Tas nozīmē, ka šīs vietnes auditorija nebūs cilvēki, kuri nevarēs atļauties maksāt.

Reklāma uzvar loģiku

SIA "Limbažu aptieka" valdes locekle Ilona Rūķe neslēpj, ka klienti gandrīz ik dienu vaicā pēc medijos reklamētiem medikamentiem.

"Būtisks ir uzticības faktors. Ja agrāk jutām, ka labākie "ārsti" ir kaimiņi un draugi, tad tagad tiem pievienojies internets un zāļu reklāmas. Ne visi saprot, ka internets ir pilns ar pseidoziņām, un ne katrs spēj pareizi novērtēt savu veselības stāvokli. Ja klients vēlas iegādāties bezrecepšu zāles vai uztura bagātinātāju, piedāvājam konsultāciju. Pieņemt vai atteikties no tās ir viņa izvēle. Ja tas ir recepšu medikaments, iesakām vērsties pie ārsta, bet problēmu cenšamies noskaidrot. Dažkārt izrādās, ka cilvēkam tik stipras zāles nevajag un tās var aizstāt bezrecepšu līdzekļi," viņa saka. Un piebilst, ka ārstam jāzina, kas ir pacienta zāļu skapītī, – pat tie līdzekļi, kas zināmi no tēvutēvu laikiem, jo viss, ko lietojam – zāles, uztura bagātinātāji un dabas līdzekļi – mijiedarbībā veido kom-

binācijas, kas uz katra veselību var atsaukties dažādi.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas aplēsēm, apmēram 50% no pārdotajiem medikamentiem iegādāti neatbilstoši vajadzībām un aptuveni puse iedzīvotāju tos lieto nepareizi. Saskaņā ar Zāļu valsts aģentūras datiem Latvijā 2013. gadā viens iedzīvotājs iegādājās vidēji 21,9 iepakojumus medikamentu. Un 78% aptaujāto neslēpa, ka zāles pārka, ietekmējoties no reklāmas. Eiropā no visiem pārdotajiem medikamentiem 8% realizē internetā. Bet Dartmutas Veselības politikas un klīniskās prakses institūta un Viskonsinas-Medisonas Universitātes Farmācijas skolas analītiķi, pētot televīzijas reklāmas, secinājuši, ka nepatiesas var būt sešas no 10 zāļu reklāmām. Par to aicinājusi aizdomāties arī biedrības "Veselības projekti Latvijai" valdes locekle, sociālo zinātņu doktore un Latvijas Universitātes pasniedzēja Signe Mežinska: "Ir skaidrs, ka daudzos gadījumos farmācijas firmu marketinga plāns ir strādāt, cik vien iespējams, uz robežas starp atļauto un neatļauto, jo reklāma, kas pārkāpj šos noteikumus, protams, ir iedarbīgāka."

Zāļu reklāmu uzraudzītāja ir Veselības inspekcija, kas, iespējams, tomēr nespēj pārredzēt vi-

sas reklāmas radio, televīzijā un internetā. Tāpēc publiski aizvien biežāk izskan mediķu aicinājumi pacientiem akli nepakļauties reklāmāi.

Ezoterika ir bizness

Diezgan regulāri mediķi brīdina arī par ezoteriķiem. Ar pieredzes stāstu, kurp noved bailes no ārstiem un paļāvība uz cilvēkiem ar dziedināšanas spējām, pavasarī reģionālā laikraksta "Auseklis" redakcijā vērsās Limbažu novada iedzīvotājs Pēteris. Viņa ģimenē bija notikusi traģēdija un kaut ko labot vairs nevarēja, tomēr vīrietis vēlējās palīdzēt vēža pacientiem, kuri tic, ka Jauno slimību var uzvarēt tikai ar alternatīvo ārstniecību. Pētera sievai ārsti konstatēja vēzi stadijā, kad bija iespēja to izoperēt, taču viņa izvēlējās citu ceļu. "Sievā gribēja dzīvot un izmīstīgi meklēja glābējus. Taču viņa bija pārliecināta, ka tie būs dziednieki, nevis medicīna, un neklausījās ne manī, ne bērnos," ar skumjām stāstīja Pēteris. Kamēr sieviete dedzināja dziednieka ieteiktās, dārgi iegādātās sveces un cīnījās ar neļabajiem gariem, vēzis progresēja. Tikai tad, kad slimniece jūta, ka organisms kapitulē, viņa piekrita operācijai. Taču bija par vēlu...

Pēteris uzsvēra, ka sievas uzticēšanās lielā mērā veidojusi informācija izdevumos, kas reklamē dziednieku spējas. Viņš teicās, ka arī pats nav alternatīvās ārstniecības noliedzējs, un zināja piemērus, kad cilvēki izārstēti no rozēs un vēl dažām citām kaitēm. "Tauta paaudžu paaudzēs sakrājuši zināmu pieredzi, bet ne par tām bīstamajām slimībām, pret kurām ar pūlēm cīnās pat šodienas medicīna. Spējīgs dziednieks būtu sapratis, ar ko sirgst pacients, godīgi pateicis, ka nespēj palīdzēt, un ieteicis vērsties pie ārsta," sacīja limbažnieks. Viņš piebilda, ka diemžēl šodien mazā Latvija ir pilna ar "brīnumdariem", kam dziedniecība kļuvusi par tei-

camu biznesu. Par vienu no sievas dziedinātājiem viņš pat zvanījis Patērētāju tiesību aizsardzības centram. Vēlāk saņēmis ziņu, ka informācija pārsūtīta tālāk. Taču, kad atkal izlasījis atkārtotu reklamrakstu par šī dziednieka brīnumspējām, sapratis, ka ne likumsargus, ne Valsts ieņēmumu dienestu tādi krāpnieki neinteresē. "Vai mums ir par maz izmisušu, slimu cilvēku, kuri viņus baro un uzticas, ka darām visu, lai nelaimīgo būtu vēl vairāk? Pēc tādās smadzeņu skalošanas reklāmās būs aizvien vairāk bēdu un asaru par zaudēto laiku un naudu," secināja sarunbiedrs.

Bēdu stāsts vai fikcija?

Tāpat internetā bieži izskan saucieni pēc palīdzības un lūgumi ziedot līdzekļus smagi slimu cilvēku ārstniecībai. Dažkārt informācija par akciju šķiet aizdomīga, liekas, ka ar slimnieka bēdu stāstu "spiež uz jūtām".

Labdarības organizācijas "Ziedot.lv" komunikācijas vadītāja Ilze Ošāne uzsver, ka, sadarbojoties ar šo organizāciju, kādam negodīgi iedzīvoties nav iespējams. "Mēs ziedojumus sākam vākt, kad saņemta ziņa apstiprināta ar oficiāliem dokumentiem no ārsta vai klīnikas. Naudu nenovirzām uz privātajiem kontiem, bet apmaksājam rēķinus par ārstniecību vai zālēm. Arī tad, ja ārstēšanās notiek ārzemēs," viņa stāsta. I. Ošāne atzīst, ka ziedojumu akcijas, par kurām vēsta sociālajos tīklos, mēdz būt fiktīvas. Par veiklu darboņu manipulācijām organizācija saņēmusi ziņas no Valsts policijas. Tomēr pārliecināties, vai kāds, kuram vāc ziedojumus, vispār eksistē un vai ir slimis, ir ļoti grūti un pat neiespējami. Mediķi nesniegs ziņas ne par pacientu un viņa diagnozi, ne ārstēšanu. To liedz likums.

Tomēr ir dažas nianšes, kam vērts pievērst uzmanību. I. Ošāne ieteic izanalizēt, cik ticama ir pieejamā informācija, vai norādīta konkrēta ārstniecības iestāde, naudas summa un kādu izdevumu segšanai tā paredzēta, kādēļ nepieciešams līdzcilvēku atbalsts, vai valsts šo pakalpojumu neapmaksā vispār vai maksu sedz daļēji. Tāpat jāpalūkojas, no kurienes nāk aicinājums atbalstīt kampaņu. I. Ošāne neiesaka ziedojumu pārskaitīt uz privātiem kontiem. Tādā gadījumā saņemējam var piemērot ienākuma nodokli. Turklāt nav iespējams iegūt atskaiti, vai līdzekļi ir novirzīti ziedojuma mērķim. Jāņem talkā kritiskā domāšana. Tā netraucē cilvēkam nodarboties ar labdarību un būt līdzcietīgam.



Sabiedrības integrācijas fonds

Materiāls sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansētu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.