



*Vecākiem par*  
**atopisko dermatītu**



## REKOMENDĀCIJAS VECĀKIEM ATOPISKĀ DERMATĪTA APRŪPĒ

Šī grāmatiņa uzrakstīta vecākiem, kuru bērniem ir atopiskais dermatīts (AD). Te atradīsiet atbildes uz Jūs interesējošiem jautājumiem par šo slimību, praktiskās rekomendācijas, kuras palīdzēs Jums sadzīvot ar AD un drošāk justies ikdienā ar savu bērnu.

Ar šīm rekomendācijām varat dalīties ar Jūsu bērna skolotājiem, audzinātājiem, auklītēm un citiem cilvēkiem, kuri pavada laiku kopā ar Jūsu bērnu.

### Cienījamie Vecāki!

Jūs un Jūsu bērns neesat vienīgie, kuri cieš no šīs slimības. Vai Jūs zināt, ka atopiskais dermatīts (AD), kas pazīstams arī kā ekzēma, atopiskā ekzēma, neurodermīts, ir viena no biežākajām hroniskām iekaisīgām ādas slimībām, kas manifestējas bērnībā. AD skar 10-20% Eiropas bērnu un 17% bērnu ASV. Kopš 1960.gadu sākuma AD *prevalence* pieaug, un ir novērojama šīs slimības saistība ar attīstīto valstu dzīvesveidu. Parasti AD simptomi parādās pirmajos piecos dzīves gados, aptuveni 60% gadījumu simptomi parādās pirmā gada laikā, biežāk līdz sešu mēnešu vecumam.

AD nav lipīga slimība, bet tās izpausmes: ādas nieze, apsārtums, zvīņošana, izsitumi, var radīt Jūsu bērnam nopietnas sociālās un emocionālās problēmas. Strādājot un izglītojoties kopā, mēs varam palīdzēt bērnam justies drošāk sabiedrībā un palīdzēt arī sabiedrībai vairāk iepazīt šo slimību.



## KAS IR ATOPISKAIS DERMATĪTS (AD)?

Atopiskais dermatīts ir ekzematozā slimība, kurai ir hroniska gaita, kas visbiežāk izpaužas bērniem. Slimība raksturojas ar ļoti niezošiem izsitumiem, kuri parādās zīdaiņu vai bērnības vecumā. Izsitumu lokalizācija ir atkarīga no bērna vecuma posma, bet biežāk tiek skartas kāju un roku ieloku virsmas. Atopiskais dermatīts biežāk attīstās bērniem, kuriem ģimenē ir atopiskais dermatīts, bronhiālā astma vai siena drudzis.

## KĀDI IR AD IEMESLI?

Šī slimība ir multifaktoriāla, t.i., daudzi faktori ietekmē slimības attīstību un gaitu. Tomēr lielu lomu spēlē ģenētiskais faktors. Vides faktori (mājas putekļu ērcīte, piesārņots gaiss, baktēriju toksīni, ciets ūdens, klimats) var paasināt slimības gaitu. Pārtikas alerģijai ir būtiska loma AD attīstībā.

## KAS IZRAISA AD PAASINĀJUMU?

AD ir raksturīgi paasinājumi un miera periodi. Stress (piemēram, zobu sāpes), vīrusu un bakteriālās infekcijas var pasliktināt ādas stāvokli. Visi mazgāšanas un kopšanas līdzekļi, kuri sausina ādu (ziepes, šampūns, hloru saturoši šķīdumi) saasina slimības gaitu. Sintētiskais vai vilnas apģērbs nelabvēlīgi ietekmē ādu. Pusaudžu periodā AD paasinājums sagaidāms eksāmenu laikā. Ja ir zināma pārtikas alerģija, tad diētas pārkāpumi atspoguļojas uz ādas.

## KĀDAS ĶERMEŅA DAĻAS VISBIEŽĀK SKARTAS?

Zīdaiņu vecumā visbiežāk skarta galvas matainā daļa un vaigi, tad AD izplatās uz ekstremitātēm un rumpi. Vēlāk intensīvāks ādas bojājums ir elkoņu un ceļu atloku virsmās. Mazbērnu vecumā izsitumi lokalizējas roku un kāju ieloku virsmās un krokās. Pusaudžu vecumā visvairāk tiek skartas rokas.

## VAI AD IR LIPĪGA SLIMĪBA?

Pats AD nav lipīgs. Tomēr bērniem ar AD daudz biežāk pievienojas ādas infekciju slimības, piemēram, *Staphylococcus aureus* infekcija, *Herpes simplex* infekcija, *Molluscus contagiosum* (ūdens kārpas), kas ir lipīgas un izplatās tieši sazinoties vai lietojot kopīgus dvieļus.

## VAI BĒRNS VAR IZAUGT NO AD?

AD ir hroniska slimība. Lielākā daļa bērnu no viegla un vidēji smaga AD „izaug”. Bērniem ar smagu AD ir vajadzīgs ilgāks laika periods, lai „izaugtu” no šīs slimības. Diezgan reti traucējošie simptomi saglabājas arī pieaugušo vecumā.

## KAS IR „NIEZES - SAKASĪJUMU” APLIS?

Jo vairāk bērns kasa ādu, jo vairāk tā niez. Kasīšanās aktivizē nervu šķiedras, pastiprinot niezi, kas noved pie skrāpējumiem, palielinās apsārtums un pietūkums. Sakairinātās nervu šķiedras izraisa vēl stiprāku niezi.

## KĀDA IR SLIMĪBAS GAITA?

Slimībai raksturīgas remisijas (miera periodi) un uzliesmojumi. Miera periodos simptomu var vispār nebūt, bet iedarbojoties kādam no kairinātāju faktoriem (*skat. 4.-7. lpp.*), slimības simptomi paasinās.





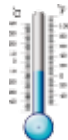
**Kairinātāji** – ir faktori, kuri var pasliktnāt ādas stāvokli. Katram bērnam tie var būt atšķirīgi.

## APSKATĪSIM BIEŽĀKOS KAIRINĀTĀJFAKTORUS

### 1 ZIEPES UN ŪDENS

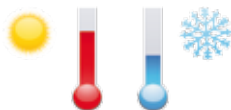


Tīrs ūdens un parastas ziepes var vēl vairāk bojāt aizsargbarjeru atopiskai ādai, rezultātā āda kļūst sausa un iekaisusi. Tāpēc AD pacientam būtu jāpiemeklē mīkstināošas ziepes un mazgāšanas līdzekļi.



### 2 TEMPERATŪRA

Temperatūras maiņa, pārāk silts vai pārāk auksts gaiss var pasliktnāt ādas stāvokli. Jāpiemēro apģērbs atbilstoši laika apstākļiem, jāizvairās no caurvēja, no sēdēšanas pie radiatoriem, pie loga tiešos saules staros.



### 3 SVĪŠANA

Pie intensīvās fiziskās slodzes bērns svīst, kas pastiprina niezes intensitāti. Jāizvēlas mēreni aktīvus sporta veidus, lai fiziskās aktivitātes svīšanas dēļ nepasliktnātu ādas stāvokli.



### 4 MITRUMS UN NETĪRUMI

Visos vecuma posmos attīstības procesā bērns sastopas ar dažādiem materiāliem, arī tādiem kā smiltis, ūdens, krāsas, māli, dažādi pārtikas produkti. Dabā bērns saskaras ar lapām, netīriem augļiem no zemes, koku mizu. Būtu nepieciešams valkāt kokvilnas cimdus un lietot mitrinošus krēmus gan pirms, gan pēc tāda veida aktivitātēm.

## 5 APĢĒRBS



Nepiemērots apģērbs var kairināt ādu. Vislabāk izvēlēties apģērbus no 100% kokvilnas. Arī šuves un etiķetes berzē un kairina ādu. Ja Jūsu bērna skolā ir uniforma, kas nav no kokvilnas, bērns var valkāt plānu kokvilnas apģērbus zem tās. Tas sargās ādu no kairinājuma.



## 6 ZIEDPUTEKŠŅI

Liela ziedputekšņu koncentrācija arī var ietekmēt ādas stāvokli. Tādā gadījumā būtu jāierosina uzturēties vairāk iekštelpās. Ja Jūsu bērns dodas spēlēt ārpus telpām, viņam jācenšas to darīt uz mākslīgām virsmām, nevis uz zāles.



## 7 PUTEKĻI

Ar putekļiem cīnīties ir ļoti grūti. Nav iespējams likvidēt visus putekļus gan mājās, gan telpās, kur Jūsu bērns pavada laiku ārpus mājas. Īstenībā nav vainīgi paši putekļi, bet putekļu ērcītes, kuras var pasliktināt bērna ādas stāvokli. Šeit palīdzēs mitrās uzkopes un mīkstu rotaļlietu, mantiņu, paklāju izvākšana no istabas, kur bērns pavada daudz laika. Guļamvietai jāpievērš lielu uzmanību, jo tur bērns uzturas ilgas nakts stundas. Segai, matracim un spilvenam jābūt no sintētiskiem materiāliem, kurus var mazgāt augstā temperatūrā (putekļu ērcītes iet bojā 60 grādos).



## 8 KRĒSLI

Krēslam arī jāpievērš uzmanība. Piemēram, plastmasas krēsls var berzēt ādu, un tā var zvīņoties. Vislabāk krēslam virsū uzlikt sintētisku spilvenu ar kokvilnas spilvendrānu.

## 9 DZĪVNIEKI



Dzīvnieku spalvas ir potenciāls ādas kairinātājs bērnam ar AD. Ja Jūsu mājās ir dzīvnieks, pēc iespējas jāierobežo viņa kontakts ar bērnu. Dzīvniekam jāatrodas citā telpā, viņš nedrīkst gulēt Jūsu bērna gultā. Bērns nedrīkst piedalīties dzīvnieka mazgāšanā un ķemmēšanā, pēc fiziska kontakta rūpīgi jāmazgā rokas.

## 10 PĀRTIKA



Pārtikas produkti ir bieži AD kairinātājfaktori. Izplatītākie no tiem ir piens, olas un to saturoši produkti. Ja Jūs zināt, ka Jūsu bērna āda pasliktinās no noteiktiem produktiem, jāizslēdz tie no uztura. Ja skolā vai citā iestādē nav iespējama ēdienreize bez šiem produktiem, tad bērnam jāņem līdzi pārtika bez aizliegtiem produktiem.

## 11 PAKLĀJI



Paklājos ne tikai sakrājas putekļi, bet tie var arī mehāniski berzēt ādu. Ja bērns sēž uz ceļgaliem vai atsperas ar elkoņiem, paklājs izsauc sausas ādas kairinājumu. Var izmantot kokvilnas palagu vai mīkstu dvieli, lai ādas kairinājums būtu mazāks.

## 12 MITRUMS UN PELĒJUMS



Vecās ēkās var būt problēmas ar mitrumu un pelējumu, kas var ietekmēt AD. Jāveic pasākumi pret mitrumu un pelējumu, vēdinot telpas, veicot rūpīgu tīrīšanu un remontdarbus.

## 13 SMARŽAS



Smaržīgas vielas, kas var būt dažādās formās – šķidrums, pulveris, pasta, var kļūt par AD kairinātājfaktoru. Tīrīšanas līdzekļi, parfimērija, gaisa atsvaidzinātāji var ietekmēt bērna ādu.

## 14 PELDĒŠANA



Peldēšanas nodarbības ir īpašs izaicinājums bērnam ar AD. Pirmkārt, ūdens sausina ādu. Otrkārt, baseinos izmanto hloru, kas kairina ādu. Bērniem ar atopisko ādu vajadzēs izmantot dušas eļļu, mazgājoties pēc baseina, un rūpīgi smērēt *emolientus* pēc tam. Ja AD ir vidēji smags vai smags, būtu labi smērēt ādu arī pirms peldēšanas nodarbībām.

## VISPĀRĪGĀS KOPŠANAS PAMATI

Izvairīšanās no kairinātāja ir pirmais princips AD ārstēšanā. Būtu jāizvairās no ziepēm un dušas želejām un jāaizstāj tās ar eļļām un ādas mīkstinājošiem krēmiem. Jāveic kopšanas pasākumi, lai samazinātu tādus alergēnus kā mājas putekļu ērcīte un dzīvnieku spalvas. Apģērbam un gultas veļai jābūt no 100% kokvilnas. Karstums un svīšana var pastiprināt niezi, tāpēc bērna videi jābūt vēsai, it īpaši labi jāvēdina guļamistaba.

AD ir hroniska ādas slimība. Slimības paasinājums rodas, ja āda ir:

- ļoti sausa,
- iekaisusi,
- niezoša,
- pakļauta infekcijai.

Ārstēšanas plānam jābūt vērstam uz visām šīm četrām problēmām. Ārstēšanas mērķis ir panākt AD kontroli, novērst niezi un līdz ar to sakasījumus, ļaujot ādai dziedēties. Kontrolēt Jūsu bērna slimību ir iespējams, īpašu uzmanību pievēršot regulārai ādas kopšanai.

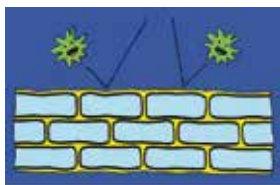


## EMOLIENTI

Emolienti ir produkti, kas mīkstina un mitrina sausu ādu. Šī terapija ir būtiskākā daļa no AD ārstēšanas plāna. Emolientus var droši lietot, cik vien nepieciešams, bet parasti 2-3 reizes dienā. Emolientus jāuzklāj matu augšanas virzienā. Mazgājoties nedrīkst izmantot ziepes, bet jālieto dušas eļļa.

Būtu ideāli katru dienu emolientus izmantot ūdens peldē. Vannošanas mērķis ir gan attīrīt ādu, gan mīkstināt to. Regulāra vanna ir būtiska ārstēšanas sastāvdaļa, jo tā samazina sekundāras infekcijas risku.

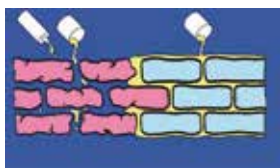
Zīmējumos (*nr.1., nr.2., nr.3.*) ir parādīta emolientu loma ādas kopšanā. Iedomāsimies, ka zīmējumos ķieģelis ir ādas šūna, zaļās sejiņas ir alergēns vai kairinātājs, un dzeltenā viela glāzē ir emolients.



Zīmējums nr.1.



Zīmējums nr.2.



Zīmējums nr.3.

### Vesela āda

Ādas šūnas ir apaļas un piepildītas ar ūdeni, apkārt ir tauki. Tas viss kopā veido aizsargslāni, kas nelaiž cauri kairinātājus un alergēnus.

### Atopiskais dermatīts

Cilvēkiem ar AD ādas šūnas zaudē ūdeni un taukus, procesu pastiprina ziepes, šampūns, vannas putas. Rezultātā kairinātāji un alergēni penetrē cauri aizsargslānim, un āda kļūst iekaisusi, sarkana un niezosa.

### Kopšana ar emolientiem

Lietojot emolientus, ādas šūnas piepildās ar ūdeni un taukiem. Aizsargslānis kavē alergēnu un kairinātāju iekļūšanu caur barjeru.

## LOKĀLIE GLIKOKORTIKOĪDI (HORMONI) (LOSJONI, KRĒMI, ZIEDES)

Ārsts glikokortikoīdus (hormonus) nozīmē gadījumos, kad kopšana ar emolientiem ir mazefektīva. Glikokortikoīdi ir dažādās stipruma pakāpēs: viegli, mēreni stipri, stipri un ļoti stipri. Jāievēro zināma piesardzība, lietojot lokālos glikokortikoīdus bērniem. Glikokortikoīdus uzklāj tikai uz iekaisušās ādas rajoniem. Lokālos glikokortikoīdus parasti uzklāj 1-2 reizes dienā akūtajā periodā, ne ilgāk par 7-14 dienām. Jācenšas izvairīties no stipriem glikokortikoīdiem. Vidēji stiprus glikokortikoīdus droši var lietot uz ekstremitāšu un rumpja ādas. Labāk izmantot vajadzīgā stipruma glikokortikoīdus un samazināt simptomus, nekā ļaut bērnam ciest no bezmiega, hroniskas niezes un progresējoša ādas bojājuma. Jārēķinās, ka pēc glikokortikoīdu atcelšanas ādas stāvoklis var pasliktināties.

## LOKĀLIE GLIKOKORTIKOĪDI / ANTIBIOTIKAS

Pievienojoties sekundārai infekcijai, biežākais izdalītais mikroorganisms, ņemot uzsējumu no ādas, ir *Staphylococcus aureus* (90% gadījumos). Ja mikroorganismu koncentrācija ir neliela, palīdzēs AD pamatterapija. Pie augstākas mikroorganismu koncentrācijas vēro AD uzliesmojumu, pievienojas dzeltenīgas kreveles. Šajā gadījumā terapijā jāpievieno kombinētais lokālais glikokortikoīds ar antibiotiķi. Svarīgi lietot šos preparātus tieši tā, kā paredzēts, nepārsniedzot terapijas ilgumu divas nedēļas. Nepareiza lokālo antibiotiķu lietošana veicina mikroorganismu rezistenci.

## SISTĒMISKIE ANTIBIOTIĶI

Pie plašiem sekundāras infekcijas ādas bojājumiem izmanto antibakteriālās terapijas kursu. Bērniem ar smagu AD sekundāra infekcija var atkārtoties, un var būt nepieciešami atkārtoti antibakteriālās terapijas kursi. Ja būs nepieciešams, Jūsu bērna ārsts paņems uzsējumu no inficētās ādas, lai precīzi nozīmētu nepieciešamo antibakteriālo terapiju.

## LOKĀLIE KALCINEIRĪNA INHIBITORI

Kalcineirīna inhibitori darbojas uz ādas imūnsistēmu. Lietojot tos, ādas uzlabošanās vērojama 1-2 nedēļu laikā. Imūnmodulatorus var lietot ilgstoši uz maigas ādas, uz acu plakstiņiem, uz sejas. Galvenā šī preparāta priekšrocība - tas pasargā ādu no atrofijas. Dažiem bērniem sākumā var būt ādas dedzināšana, bet, turpinot lietot, šis blakusefekts pazūd. Imūnmodulatoru nevajadzētu lietot uz inficētās ādas. Lietojot šo preparātu, jāaizsargā āda no saules stariem.

## ANTIHIISTAMĪNI

Daudziem bērniem AD paasinājuma laikā ir ādas nieze, īpaši naktīs. Bērnā ir traucēts miegs, un viņš ir viegli aizkaitināms. Šādos gadījumos ārsts nozīmē antihistamīnu līdzekļus iekšķīgi. Tos lieto, lai kontrolētu niezi un sakasījumus, parasti 1-2 nedēļas ilgi.

## CITA TERAPIJA

Sistēmiski glikokortikoīdus lieto smaga AD gadījumā. Ilgstoši lietojot, tiem ir nopietnas blaknes. Pēc medikamenta atcelšanas ir iespējams AD paasinājums.

Smagos gadījumos lieto stiprus medikamentus, tādus kā *ciklosporīns* vai *azatioprīns*. Tie ir imūnsupresīvie līdzekļi. Nopietnu blakusparādību dēļ bērniem tos lieto ļoti retos gadījumos.

Izejot ārā no ārsta kabineta, bieži vien sarežģīti medikamentu nosaukumi sajaucas galvā. Šeit mēs Jums piedāvājam formu, kurā ērti var pierakstīt ārstēšanas plānu.

## ĀRSTĒŠANAS PLĀNS

	Medikamenta grupa	Nosaukums	Lietošanas biežums	Ilgums
1.	Kopšanas līdzeklis visam ķermenim		___ reizes dienā	ilgstoši
2.	Lokālie glikokortikosteroidi		___ reizes dienā	___ dienas vai pie paasinājuma
3.	Lokālie antibakteriālie līdzekļi		___ reizes dienā	___ dienas
4.	Lokālie kalcineirīna inhibitori		___ reizes dienā	ilgstoši
5.	Iekšējie antihistamīni		___ reizes dienā	___ nedēļas
6.	Citi		___ reizes dienā	
7.	Citi		___ reizes dienā	
8.	Citi		___ reizes dienā	
9.	Citi		___ reizes dienā	
10.	Citi		___ reizes dienā	
11.	Citi		___ reizes dienā	
12.	Citi		___ reizes dienā	
<b>NĀKAMĀ VIZĪTE :</b>				

## ATOPISKĀ DERMATĪTA PACIENTU DZĪVES KVALITĀTE (DK)



**DK** ir plašs jēdziens, kas ietver sevī fizisko veselību, psiholoģisko stāvokli, neatkarības līmeni un sociālo statusu.

AD ietekmē gan pacientu, gan viņu vecāku dzīves kvalitāti. Bēnam parādās stress, aizkaitināmība, uzvedības un miega traucējumi niezes dēļ, lielākiem bērniem iespējams nomākts garastāvoklis, depresijas, izvairīšanās no sociālās dzīves, fiziskās aktivitātes ierobežojumi, mācību kavējumi ādas stāvokļa dēļ. Negatīvo ietekmi AD atstāj arī uz slimnieku ģimenēm. Vecāki izjūt vainas sajūtu, vilšanās, bailes par slimību. Var būt traucētas ģimenes aktivitātes.

Pasaulē tiek veikti pētījumi par slimības saistību ar pacientu dzīves kvalitāti, izstrādātas standartizētas anketas, kas ļauj saprast, cik stipri bērns cieš no savas slimības. Ir svarīgi saprast slimības būtību, izvairīties no slimību ietekmējošiem faktoriem, lietot nepieciešamo terapiju, lai palīdzētu bērnam pilnvērtīgi attīstīties, droši un brīvi justies sabiedrībā, pārvarēt psiholoģisko barjeru. DK līmenis atkarīgs ne tikai no uzstādītās diagnozes, bet arī no slimības smaguma pakāpes. AD ir hroniska slimība, tā norisinās ar paasinājumiem un remisijām (mierā periodiem). Remisijas laikā bērna veselības un emocionālais stāvoklis var būt pilnīgi netraucēts. Ir izstrādātas speciālās anketas, lai izvērtētu pacienta dzīves kvalitāti.

Pielikumā pievienojam anketas, lai kopā ar savu bērnu tās aizpildot, varētu priest, vai Jūsu bērns tagad cieš no savas slimības.

## NODERĪGA INFORMĀCIJA

**Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001** (var zvanīt darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti. Ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos).

**Nacionālā veselības dienesta Kontaktpunkts** ir informācijas centrs, kas sniedz informāciju par Latvijas valsts veselības aprūpes sistēmu un pārrobežu veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību: **telefoniski pa bezmaksas tālruni** Latvijas iedzīvotājiem **80001234** (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00).

Gadījumā, ja bezmaksas informatīvā tālruņa līnija ir aizņemta un Jūs nevēlaties pārzvanīt citā laikā, nepieciešamo informāciju Jūs varat saņemt **elektroniski, nosūtot savu jautājumu uz e-pastu: [nvd@vmnvd.gov.lv](mailto:nvd@vmnvd.gov.lv)**.

**BKUS Zvanu centrs** - pieteikšanās konsultācijām un izmeklējumiem **tālrunis: 67064461; 80708866** vai **rakstot: [poliklinika@bkus.lv](mailto:poliklinika@bkus.lv)**.

**Mājas lapas**, kurās var atrast informāciju par dažādām veselības tēmām:

 **[bkus.lv](http://bkus.lv)**

 **[vesels.lv](http://vesels.lv)**

 **[veseligsridzinieks.lv](http://veseligsridzinieks.lv)**

 **[vm.gov.lv](http://vm.gov.lv)**

 **[spkc.gov.lv](http://spkc.gov.lv)**

BĒRNU DERMATOLOĢIJAS DZĪVES KVALITĀTES INDEKSS

Slimības Nr.:

Vārds:

Diagnoze:

CDLQI

Vecums:



REZULTĀTS:



Adrese:

Datums:

Šis anketas mērķis ir noteikt, cik stipri ādas problēmas ir Tevi ietekmējušas IEPRIEKŠĒJO SEPTIŅU DIENU LAIKĀ. Lūdzu, atzīmē vienu lodziņu katrā jautājumā.

- |     |   |  |   |  |
|-----|---|--|---|--|
| 1.  | Cik stipri iepriekšējo septiņu dienu laikā Tava āda niezēja, "kasiņas", smeldza vai sāpēja?   |  | Ļoti stipri<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                           | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 2.  | Cik apjucis(-usi) vai neveikls(-a), sarūgtināts(-a) vai bēdīgs(-a) iepriekšējo septiņu dienu laikā Tu juties savas ādas dēļ?  |  | Ļoti stipri<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                           | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 3.  | Cik stipri iepriekšējo septiņu dienu laikā ādas problēmas ietekmēja Tavas attiecības ar draugiem?   |  | Ļoti stipri<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                           | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 4.  | Cik daudz iepriekšējo septiņu dienu laikā ādas problēmu dēļ nācās mainīt vai valkāt citu vai īpašu apģērbu vai apavus?  |  | Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 5.  | Cik lielā mērā iepriekšējo septiņu dienu laikā ādas problēmas ietekmēja došanās ārā, spēlēšanos, vai nodarbošanos ar vaļaspriekiem?   |  | Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 6.  | Cik daudz iepriekšējo septiņu dienu laikā ādas problēmu dēļ Tev nācās izlaist peldēšanu vai citus sporta veidus?  |  | Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 7.  | Iepriekšējo septiņu dienu laikā, ja tas bija skolas laiks.  |  <b>Skolas laikā:</b> cik daudz iepriekšējo septiņu dienu laikā ādas problēmas ietekmēja Tavu darbu skolā?        | Nevarēju apmeklēt skolu<br>Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| VAI |   |  |   |  |
|     | Ja tas bija brīvlaiks.  |  <b>Brīvlaikā:</b> cik daudz iepriekšējo septiņu dienu laikā Tavus ādas problēmas traucēja izbaudīt brīvdienas? | Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 8.  | Cik daudz problēmu ādas dēļ iepriekšējo septiņu dienu laikā Tev sagādāja citi cilvēki, kas Tevi apsaukāja, kaitināja, apgrūtināja dzīvi, uzdeva jautājumus vai no Tevis izvairījās? |  | Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 9.  | Cik stipri iepriekšējo septiņu dienu laikā ādas problēmas Tev traucēja miegu?   |  | Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |
| 10. | Cik daudz problēmu iepriekšējo septiņu dienu laikā sagādāja ādas ārstēšana?   |  | Ļoti daudz<br>Liela mērā<br>Nedaudz<br>Nemaz                            | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                             |

Lūdzu, pārbaudiet, vai atbildējat uz VISIEM jautājumiem. Paldies!

©M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, 1993. gada maijs. Bez autori atļaujas kopēšana aizliegta.

CDLQI - Latvia/Latvian - Version of 09 Apr 10 - Mapi Research Institute  
CDLQI-CZKQI-AUT1-0-3-0-0-0-0-0-0-0

## DZĪVES KVALITĀTES ANKETA BĒRNIEM NO 0 LĪDZ 4 GADU VECUMAM

Vārds:  
Vecums:

Datums:

IDQOL  
Rezultāts

Šīs anketas mērķis ir noteikt, cik stipri ādas problēmas ir ietekmējušas Jūsu bērnu **IEPRIEKŠĒJO SEPTINU DIENU LAIKĀ**.  
Lūdzu, atzīmējiet vienu lodziņu katrā jautājumā.

### Dzīves kvalitātes indekss

- |     |   |  |                          |
|-----|---|--|--------------------------|
| 1.  | Cik bieži Jūsu bērnam bija <b>nieze</b> , “ <b>kasišanās</b> ” pēdējās nedēļas laikā?     | Visu laiku <input type="checkbox"/>                      | <input type="checkbox"/> |
|     |   | Bieži <input type="checkbox"/>                           |                          |
|     |   | Reti <input type="checkbox"/>                            |                          |
|     |   | Nebija <input type="checkbox"/>                          |                          |
| 2.  | Kāds bija <b>garastāvoklis</b> Jūsu bērnam šīs nedēļas laikā?                             | Visu laiku raudāja, ļoti slikti <input type="checkbox"/> |                          |
|     |   | Ļoti nemierīgs <input type="checkbox"/>                  |                          |
|     |   | Nedaudz nemierīgs <input type="checkbox"/>               |                          |
|     |   | Prācīgs <input type="checkbox"/>                         |                          |
| 3.  | Cik aptuveni laika Jūsu bērnam bija nepieciešams <b>aizmigt vakarā</b>                    | Vairāk nekā 2 stundas <input type="checkbox"/>           |                          |
|     |   | 1 - 2 stundas <input type="checkbox"/>                   |                          |
|     |   | 15 minūtes -1 stundu <input type="checkbox"/>            |                          |
|     |   | 0-15 minūtes <input type="checkbox"/>                    |                          |
| 4.  | Cik aptuveni laika Jūsu bērna <b>mieg</b> s bija traucēts katru nakti                     | 5 stundas un vairāk <input type="checkbox"/>             |                          |
|     |   | 3 - 4 stundas <input type="checkbox"/>                   |                          |
|     |   | 1 - 2 stundas <input type="checkbox"/>                   |                          |
|     |   | Mazāk par 1 stundu <input type="checkbox"/>              |                          |
| 5.  | Vai Jūsu bērna ādas stāvoklis traucēja <b>spēlēties</b> vai <b>peldēties</b> ?            | Ļoti stipri <input type="checkbox"/>                     |                          |
|     |   | Diezgan stipri <input type="checkbox"/>                  |                          |
|     |   | Mazliet <input type="checkbox"/>                         |                          |
|     |   | Nemaz <input type="checkbox"/>                           |                          |
| 6.  | Vai Jūsu bērna ādas stāvoklis ietekmēja citu <b>ģimenes locekļu aktivitātes</b> ?         | Ļoti stipri <input type="checkbox"/>                     |                          |
|     |   | Diezgan stipri <input type="checkbox"/>                  |                          |
|     |   | Mazliet <input type="checkbox"/>                         |                          |
|     |   | Nemaz <input type="checkbox"/>                           |                          |
| 7.  | Vai ādas stāvokļa dēļ bija problēmas ar bērna <b>ēdināšanu</b> ?                          | Ļoti daudz <input type="checkbox"/>                      |                          |
|     |   | Diezgan daudz <input type="checkbox"/>                   |                          |
|     |   | Mazliet <input type="checkbox"/>                         |                          |
|     |   | Nemaz <input type="checkbox"/>                           |                          |
| 8.  | Vai Jūsu bērnam radušās kaut kādas problēmas <b>ārstēšanas dēļ</b> ?                      | Ļoti daudz <input type="checkbox"/>                      |                          |
|     |   | Diezgan daudz <input type="checkbox"/>                   |                          |
|     |   | Mazliet <input type="checkbox"/>                         |                          |
|     |   | Nemaz <input type="checkbox"/>                           |                          |
| 9.  | Vai Jūsu bērna ādas stāvokļa dēļ bija problēmas <b>apgērbties</b> vai <b>izģērbties</b> ? | Ļoti daudz <input type="checkbox"/>                      |                          |
|     |   | Diezgan daudz <input type="checkbox"/>                   |                          |
|     |   | Mazliet <input type="checkbox"/>                         |                          |
|     |   | Nemaz <input type="checkbox"/>                           |                          |
| 10. | Vai Jūsu bērna ādas stāvokļa dēļ bija problēmas ar <b>vannošanos</b> ?                    | Ļoti daudz <input type="checkbox"/>                      |                          |
|     |   | Diezgan daudz <input type="checkbox"/>                   |                          |
|     |   | Mazliet <input type="checkbox"/>                         |                          |
|     |   | Nemaz <input type="checkbox"/>                           |                          |

Lūdzu, pārbaudiet, vai atbildējāt uz **VISIEM** jautājumiem. Paldies!

© M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay Jan 2000



# BĒRNU KLĪNISKĀS UNIVERSITĀTES SLIMNĪCAS KARTE



1  Nodaja	19  Nodaja	9  Nodaja	Neinjeklamā palātiņa	A  Reģistratūra/Ķestāšanās slimnīca	E  Intensīvā terapija
2  Nodaja	6  Nodaja	JUS ATRODĀTIES SEIT	Bibliotēka	C  Psihikātika	F  Ēšanas stacijas
3  Nodaja	7  Nodaja	JUS ATRODĀTIES SEIT	Kafetērija	D  Jaundzimušo intensīvā terapija	H  Patoloģiju birojs
4  Nostaja	8  Nodaja	JUS ATRODĀTIES SEIT	Bērnu slimnīcas fonds		





Šis buklets izdots ar Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas  
finansiālu atbalstu.

[www.bkus.lv](http://www.bkus.lv)



ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS FONDS  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT FOUNDATION