

## UZZIŅAI

### Pandēmijas ietekme uz senioriem

Aptaujājot iedzīvotājus no dažādiem valsts reģioniem, RSU un LU sabiedrības veselības un migrācijas pētnieki veica pētījumu “Covid-19” ietekme uz Latvijas iedzīvotāju grupām vecumā virs 50 gadiem: ieteikumi veselības un sociālo seku mazināšanai un sagatavotībai iespējamām krīzēm nākotnē”. Secināts, ka pandēmijas ietekme uz gados vecākiem iedzīvotājiem ir nenoliedzama – teju katrs piektais norādījis, ka šis laiks ir ietekmējis viņu psihiskās veselības stāvokli. Izvērtējot informāciju par “Covid-19”, aptaujātie vairāk uzticas atbildīgajiem infektologiem un epidemiologiem, nevis politiķu sniegtajam ziņām. Tajā pašā laikā iegūtie dati liecina, ka gados vecākie iedzīvotāji pieņem situāciju un paļaujas liktenim. Viņu dzīves pieredze, kara un pēckara gadi, aukstā kara laiks un dažādie dzīves pārbaudījumi sniedz citu per-

spektīvu uz “Covid-19” radīto krīzi nekā gados jaunākiem cilvēkiem.

Pētījumā redzams, ka digitālās tehnoloģijas pieejamas vairāk nekā pusei aptaujāto, taču vien piektdaļa tās izmantojuši, lai saņemtu veselības aprūpes pakalpojumus. Tāpat digitālās tehnoloģijas maz liktas lietā, lai iepirktos internetā. Visplašāk iedzīvotāji pusmūžā un vecāki tās izmanto informācijas iegūšanai. Savukārt kūtāra videosaiznes rīku lietošana starp Latvijas iedzīvotājiem vecumā virs 50 gadiem varētu tikt skaidrota gan ar iemaņu, gan rocības trūkumu, norāda RSU pētnieks Guntis Balodis.

Analizējot paradumu maiņu “Covid-19” laikā, RSU docente Olga Rajevska secina, ka vairāk nekā 75% aptaujāto izvairījušies no veikalu un sabiedrisko vietu apmeklēšanas, sabiedriskā transporta lietošanas, kā arī cita veida tiešas saskarsmes ar cilvēkiem. Ārkārtējās situācijas laikā cilvēki izjūtuši ikdienas aktivitāšu ierobežojumus, taču nevērtē tos kā ļoti būtisku traucēkli. Nedaudz vairāk kā puse aptaujāto arī veikuši pārtikas uzkrājumus ilgākam laikam.

## Sazināties un uzklaustīt

**“Visi esam vienā vētrā, vienā laivā, un nav skaidrs, cik ilgi vētra turpināsies, bet ir zināms, ka nevienas nepatīkšanas neilgst mūžīgi, arī šis beigsies,” teic DIANA ZANDE, psihoterapeite un psiholoģijas zinātņu doktore klīniskajā psiholoģijā, raksturojot vīrusa “Covid-19” pandēmijas laiku, kurā dzīvojam.**

D.Zande vērtē: “Ja pavasarī vēl bijām optimisma pilni, jo bija gada sākums, dienas kļuva arvien gaišākas un vēl tik ļoti nebija attīstījušās visas problēmas, tagad daudzi ir nogurušāki un drūmāki, jo klāt nāk tas, ka parasti ziemā jūtamies drūmāk nekā pavasarī, bet punkts uz i ir tas, ka arī Ziemassvētki, uz kuriem daudzi cerēja, nebūs tādi, kā ierasts, ka nevarēsim satikties klātienē.”

Speciāliste norāda, ka vecākai paaudzei, senioriem virs 70 gadiem samazinās pielāgošanās spējas, ierastais dod drošības sajūtu, tāpēc pārmaiņas, īpaši negaidītas, ir grūtāk pieņemt. D.Zande skaidro, ka sirmgalvjiem, kuri dzīvo pāri, kuriem ir saimniecība vai dzīvnieki, par ko rūpēties, ir nedaudz vieglāk pārciest šādas ļoti nepatīkamas pārmaiņas: “Bet, ja cilvēks dzīvo viens, ir grūtāk. Vidējās paaudzes cilvēki, kuri šajā laikā strādājuši no mājām, uzsvēruši, ka būtiski pietrūkst tieši sociālo kontaktu, vecs cilvēks, iespējams, nemitīgi ir šādā sociālā

izolētībā. Tiem, kas ikdienā noskrējušies un nepamana, kā paiet viena nedēļa pēc otras, jāsaprot, ka ģimenes vecie cilvēki nevis krīt mums uz nerā ar gribēšanu, lai pie viņiem braucām, bet viņu dzīve tiešām rit citā tempā un viņš šo satikšanos gaida kā pamatvajadzību. Tāpēc psihologi iesaka pārinteresēties par mūsu sirmgalvjiem, biežāk piezvanīt un parunāties. Sarunās arī varam noskaidrot, kā labāk palīdzēt, kādas ir vajadzības. Būtiskākais ir uzklaustīt, pat ja teikto esam dzirdējuši astoņdesmit reizi, svarīgi ir ļaut izrunāties, justies uzklaustītam. Ir mazrunīgi cilvēki, ir darītāji, bet vienmēr ir tādi ikdienišķi, senioram aktuāli jautājumi, ko var pajautāt – vai tev kaut drusku sniedzīgs ir uzsniedzis? Un dobē vēl kāds pētersīlis ir, vai visi nosala? Un ziļu šogad bija daudz, vai stīmiņas arī nāk ar tām mieloties? Cik lielāka skaits ir bijis pie ozola?”

Psiholoģe uzsver, lai gan brīžiem šķiet, ka vēlme pēc kontakta un uzmanības nekad nebeigsies, ikviens kādā brīdī ir piesātināts, neviens 12 stundas no vietas nestāstīs par savu dzīvi. D.Zande iesaka aplānot tādās kā ģimenes dežūras, vienu dienu piezvana viens mazbērns, otru dienu cits, ja senioram ir četri mazbērni, tās jau ir četras dienas.

“Mazbērnam reizi nedēļā piezvanīt vecvecākam nav nekas traģisks, turklāt nav jārunā divas stundas, sarunas var būt arī īsas. Tikai jāreķinās, ka vecais cilvēks var nepārinteresēties, kā iet mums, bet vairāk stāstīt, kā iet viņa dzīvē,” saka psihoterapeite un ieteic, ja iespējams, sarunas ierakstīt, jo bieži tām ir dzimtas vēstures liecību vērtība. Tāpat arī paši sirmgalvji, kuriem ir laba redze, var pierakstīt savu dzīvi, veidojot dzimtas hroniku: “Bet ar roku rakstītas vēstules

mēs varam rakstīt tuviniekiem paši, viņi ļoti priecāsies tādās saņem.”

Diāna Zande skaidro, ka laikā, kad nevaram satikties, ir lietderīgi sirmgalvīm iemācīt rīkoties, piemēram, ar “WhatsApp” lietotni, kuru var izmantot tikpat ērti kā zvanīšanu, un tad ir gan videozvana iespējas, gan iespēja vairākiem cilvēkiem reizē sazināties. Psihoterapeite piebilst, ka mācīt nepieciešams pacietīgi, rēķinoties, ka mūsu senioram vajadzīgs laiks, lai to apgūtu. Un tad arī svētkos var veidot “WhatsApp” kopā sanākšanu, svētku kopīgu baudīšanu, katram esot savās mājās. Atkarībā no tehnoloģiskajām iespējām var ierakstīt gan audiosveicienu, gan sagatavot īpašu videosveicienu.

Psihoterapeite arī uzsver, ka, lai gan tieši sirmgalvjiem šajā laikā ir visgrūtāk, viņi arī ir tie, kuri vairāk nekā citi zina, ka dzīvē dažreiz lietas nenotiek, kā mēs gribam: “Viņi zina, ka dzīvē mēdz notikt trakas lietas un ka šī nav tā trakākā. Savukārt tiem, kuriem jāiet cauri zaudējumiem – vai tas būtu darba vai tuvinieka zaudējums, nononcināt šīs sāpes, tās jāizdzīvo, tajā brīdī nevar teikt – gan jau būs labi, jo tajā brīdī vienkārši sāp. Diemžēl dzīve tā ir iekārtota, ka mēs katrs kādā brīdī sastopamies ar zaudējumiem, un tas ir smags brīdis.”

Vēl Diāna Zande skaidro, ka ir seniori, kas nemaz nekrenķējas, ka lielās svētku pulcēšanās nav, viņi ir priecīgi, ka var palasīt grāmatu, paadīt zeķes, apēst savu kartupelīti ar vīniņu, noskatīties raidījumu un laikus aiziet gulēt: “Tāpēc ir ļoti svarīgi, ka brīdī, kad domājam, kā sagatavot svētkus vai kā ikdienā iepriecināt senioru, mēs piedomājam, kas viņam patiesi ir vajadzīgs.” □

## 1180 novadnieki saņem īpašu svētku sveicienu

Cēsu novada seniori, kas sasnieguši 80 gadus, un pirmās grupas invalīdi tradicionālo pašvaldības sveicienu saņēma pa pastu – tā bija šokopasta šokolāde.

Lai ievērotu “Covid-19” izplatības ierobežošanas noteikumus, pasargājot seniorus un citus iedzīvotājus no vīrusa izplatības, bija jāatsakās no tradicionālā pasākuma, kad pašvaldības administrācijas un sociālie darbinieki veļaudis apmeklēja mājās.

Sociālā dienesta projektu vadītāja – attīstības speciāliste Vita Pleševnika teic: “Domājot, kā iepriecināt seniorus droši, sociālā dienesta darbiniekiem ra-

dās ideja par saldu dāvanu ar īpašu pasta baloža starpniecību – šokopastu, nogādājot šokolādes tāfelīti kopā ar laba vēlējumiem katram senioram pēc viņa deklarētās dzīvesvietas. Ļoti ceram, ka jau nākamgad Ziemassvētku rūķi atkal varēs apciemot ikvienu senioru un iepriecināt gan ar laba vēlējumiem, gan ar saldumu paciņām. Novēlam ikvienam veselīgu, spēka pilnu un laimīgu 2021. gadu!”

Īpašo sveicienu šogad saņēma 1180 novadnieki. Saldā pārsteiguma piegāde tika uzsākta 17. decembrī, lai visi sveicienu saņemtu līdz Ziemassvētkiem. □

## Ar izturību un dzīvesprieku

Katrā novadā, nereti arī pagastā darbojas senioru klubs vai biedrība. Šķiet, cilvēki, kas sasnieguši pensijas vecumu, visaktīvāk iesaistās nevalstiskās organizācijās. Un saņem divējādu ieguvumu – gan iespēju izpausties radoši un darbīgi, radot idejas un tās īstenojot, lai citiem dzīvi darītu daudzveidīgāku, gan gūstot iespaidu, prieku citu rīkotajos pasākumos. Tagad klātienē tikties nedrīkst. Kādas ierosmes rod senioru organizācijās?

Biedrības “Cēsu pensionāri” valdes priekšsēdētāja Vanda Gasiņa teic: “Mums bija skaists rudens pasākums, vasarā bijām ekskursijās. Tagad gatavojam ekskursiju plānus nākamajam gadam ar cerību, ka vasarā drīkstēsīm tās rīkot. Aktīvie seniori, nūjotāji, līdz desmit cilvēkiem tiekas Cēsu stadionā uz treniņiem, risinām ikdienas darbus, bet svētku pasākumu, protams, nav.”

V.Gasiņa piebilst, ka biedrības dalībniekiem, kuri izmanto internetu, kuriem ir e-pasts, nosūtījusi apsveikumu, tomēr lielākoties saziņa notiek sazvānīties,

un norāda, ka vecajiem cilvēkiem lielākoties nav datoru.

“Mūsu darbība šobrīd ir stipri ierobežota, tāds kluss laiks. Lai gan tas ir problēmu pilns, ir daudz negatīvas informācijas, ko vieni spēj uztvert ar humoru, bet citi pārdzīvo, tomēr kopumā visi ir ar možu garu un cer uz labāko.”

Arī Nītaures senioru biedrības “Labākie gadi” un bibliotēkas vadītāja Maira Prikule piekrīt, ka šis ir kluss laiks, kad cilvēki, cienot senioru veselību, necenšas satikties: “Biedriem un vienuļajiem senioriem, kurus zinām, rakstīju apsveikumus ar Jaunā gada vēlējumiem, kā arī daloties ar šogad paveikto, lai raisās idejas nākamajam gadam. Tā kā strādāju bibliotēkā, redzu, cik ļoti labprāt arī šajā laikā seniori lasa grāmatas un žurnālus, tagad bibliotēka diemžēl slēgta.”

Pēc Mairas Prikules vērojumiem seniori ir visnotaļ optimistiski, kaut medijos paustā informācija ir diezgan biedējoša un pozitīvisma tur maz. Amatas pensionāru biedrības “Dzīvesprieks” vadītāja Aleksandra Freivalde teic:

“Ikdiena ar spēļu vakariem, tikšanās reizēm un tradīcijām ir atcelta, bet turpinām sazināties telefoniski, ar izziņām, “WhatsApp” atkarībā no tā, kādas katram iespējas. Biedrībā nav pavisam vientuļi seniori, katram ir kāds piederīgs, bet arī paši cits citu uzspējams, kā arī pieejams pašvaldības un valsts atbalsts.

Ievērojot distanci, aizbraucam apsveikt jubilārus dzimšanas dienā, pa divi ārā satiekamies. Pašvaldība katram biedram uzdāvināja Amatas kalendāru, tos, ievērojot drošības pasākumus, izvadājām. Seniori ir tie, kas tiešām ievēro noteikumus un, neskatoties uz satraukumu par augstajiem saslimšanas rādītājiem un slimnīcās nokļuvušajiem, ir ar cerību uz gaišu nākotni.” □

Lappusi sagatavoja  
IVETA ROZENTĀLE

Projektu finansē  
Mediju atbalsta fonds  
no Latvijas valsts  
budžeta līdzekļiem

MAF  
Mediju atbalsta fonds

### Iedzīvotāju skaits novados

NOVADI	KOPĀ		t.sk. SENIORI			
	2015.g.	2020.g.	50-64 gadi		>65 gadi	
			2015.g.	2020.g.	2015.g.	2020.g.
Amatas	5388	4979	1113	1109	1038	1050
Cēsu	17039	16291	3405	3248	3541	3527
Jaunpiebalgas	2293	1982	455	415	487	453
Līgatnes	3481	3266	733	687	749	786
Pārgaujas	3897	3576	763	814	795	738
Priekuļi	7951	7556	1630	1688	1554	1538
Raunas	3349	3019	694	703	697	691
Vecpiebalgas	3947	3555	824	898	788	698

Avots: Centrālā statistikas pārvalde