

Sabiedrības novecošanās un nākotnes izaicinājumi

Mūsdienu sabiedrībā aizvien palielinās cilvēku vidējais mūža ilgums, tātad sabiedrība noveco, un tas būtu jāapzinās ikvienam. Fakti apstiprina – daudzās Eiropas valstīs to iedzīvotāju skaits, kas sasniedzis 65 gadu vecumu, strauji palielinās. Latvijā vecu cilvēku jautājums ir īpaši aktuāls, vienlaikus tā ir gan valstiska, gan sociāla, gan ģimenes problēma.

MONIKA SPROGE

Neiepriecinošā demogrāfija

“Cilvēku novecošanās un ar to saistītie aspekti būs nākotnes izaicinājums. Un novērsties no tā, ignorējot demogrāfiskās tendences, nav tālredzīga rīcība,” uzskata Cēsu klīnikas valdes priekšsēdētāja Ingūna Liepa.

Daudzās Eiropas valstīs iedzīvotāju skaits vecumā virs 65 gadiem jau sasniedzis piekto daļu no kopējā iedzīvotāju skaita, un šī proporcija aizvien pieaug. Pašlaik visā pasaulē ļoti strauji palielinās to ļaužu skaits, kas ir vecāki par 80 gadiem, paredzams, ka jau nākamajos piecpadsmit gados viņu skaits pieaugs pat par 50% un Eiropā vien sasniegs 20 miljonus.

“Arī Latvijā pienāks brīdis, kad vecvecāku būs daudz vairāk nekā mazbērnu,” norāda I.Liepa, uzsvērot, ka sabiedrības novecošanos kopumā veicina gan dzimstības krišanās, gan uzlabotā veselības aprūpe, kas, neapšaubāmi, ļauj cilvēkiem dzīvot ilgāk. “Mums neizbēgt no nepieciešamības pēc dažādiem speciālistiem tieši šai sabiedrības grupai. Pavisam drīz geriatri būs ļoti vajadzīgi, taču pašlaik ne tikai slimnīcās, pansionāti un rehabilitācijas centri tam nav gatavi, tam nav gatava arī valdība un sabiedrība kopumā,” klusītiem iezvanot trauksmes signālu, pauzē klīnikas valdes priekšsēdētāja.

Ar ko slimo cilvēki gados

Statistika pierāda, ka vīriešiem vecumdienās mirstības risks ir augstāks hronisko slimību dēļ, bet sievietēm visbiežāk invaliditāti izraisa multiplas slimības. Vairāki speciālisti uzskata, ka sievietes senioru vecumā joprojām sevī atrod enerģiju un spēkus veltīt tam, lai aprūpētu radniekus, tā teikt, uz savas veselības rēķina. Diezgan tipiskas ir situācijas, kad sievietes savai veselībai velta mazāk laika un uzmanības nekā vīrieši. Tas nemainās, arī sasniedzot senioru vecumu, kad centrēšanās uz aktīvu palīdzību līdzcivīkiem ir būtisks faktors.

Ārsti norāda, ka diezgan aplama izpratne par vecumu ir izveidojusies veselības aprūpē. Ir novērojama tendence personas vecumā virs 60 gadiem uzskatīt par homogēnu grupu. Kā politiķiem, tā valsts institūciju un pašvaldību institūciju vadītājiem, plānojot un organizējot veselības un sociālās aprūpes pakalpojumus, būtu jāņem vērā, ka visiem cilvēkiem, kas sasnējuši pensijas vecumu, nav vienlīdz vienāds veselības vai sociālais stāvoklis. “Novecošanās laikā cilvēks sastopas ar dažādām veselības un psiholoģiska-

jām pārmaiņām. Pārmaiņas notiek ne tikai viņa fiziskajā ķermenī, bet arī garīgajā jomā. Novecošanās var ietekmēt gan izziņas spējas, gan individualitāti un reizēm pat uzvedību. Tomēr jāpieņem, ka pārmaiņas, kas skar tieši garīgo pusi, nav tieši saistītas ar novecošanas procesu, bet bieži vien rodas kādu pārslimotu vai esošu slimību dēļ. Tāpēc svarīgi izprast vecu cilvēku vajadzības,” uzskata gan Cēsu aģentūras “Sociālais dienests” Atbalsta nodaļas pilngadīgām personām vadītāja Inga Kārklīņa, gan Cēsu pansionāta “Cīrulīši” galvenā medicīnas māsa Iveta Dimbele.

Kustību prieks

Ļoti būtiski ir arī cienījama vecuma cilvēkiem ievērot veselīgu dzīvesveidu – kustēties, ēst pilnvērtīgu pārtiku, izgulēties, tā domā sociālie darbinieki, pansionātos strādājošie aprūpētāji un mediķi. “Lai ķermenis strādātu kā mehānisms, ir svarīgi par to rūpēties. Ja nevar nodarboties ar skriešanu, ir daudz citu lietu, ko arī vecs cilvēks var darīt – doties garākās pastaigās. Pašlaik pašvaldībās bez maksas tiek veicināti dažādi veselību uzlabojoši pasākumi, prieks redzēt tik daudz atsaucīgus un spraunus seniorus, kas dodas nūjot, apmeklēt baseinu un iesaistās citos ar kustībām saistītos pasākumos. Tāpat nedrīkst aizmirst, ka savs treniņš nepieciešams arī smadzenēm – ir jālasa, jācenšas mācīties kaut ko jaunu. Dzīvojot ģimenē, ir būtiski iesaistīties ikdienas aktivitātēs, palīdzēt pārējiem ģimenes locekļiem, īsi sakot: pozitīvi pašrealizēties katru dienu, katru dzīves brīdi. Visam šim kā pamatam būtu jānāk no ģimenes, ko būtībā savai atvasei no bērna kājas iemāca vecāki. No bērnības redzot sadzīvi ģimenē vairākās paaudzēs, mēs iegūstam sadzīvošanas un komunikācijas pieredzi, kā arī spējam labāk pieņemt atšķirīgu vecuma un atšķirīgu vajadzību cilvēkus,” norāda I. Kārklīņa. Kustīgajiem un optimistiskajiem senioriem laba alternatīva ir dažādas nevalstiskās organizācijas, kurās iesaistās pansionāri. “Šajos dienas centros viņi nodarbojas ar visu ko – sākot ar kūku cepšanu un muzeju apmeklēšanu, beidzot ar adīšanu, dziedāšanu un tamborēšanu vai to, kas nu kuram sirdij tuvāks,” saka

Kā izskatāmi skaitļos

Latvijā visvairāk vecākās paaudzes iedzīvotāju ir Latgales un Vidzemes reģionā. Vecuma grupā 65-74 gadi nodarbināti 9,8%, bet 75 gadu vecumā nodarbināti 3,9%. Labs veselības stāvoklis ir 12% vīriešu un 8% sieviešu 65+ gadu vecumā. Ekonomiskai spriedzei pakļauts 81% vientuļo veco cilvēku.

aģentūras pārstāve.

“Mazliet cita situācija ir ar tiem senioriem, kam nav tik laba fiziskā vai garīgā pašsajūta, lai viņi bez citu palīdzības spētu darboties. “Latvijā šādā situācijā slikti jūtas gan pats vecais cilvēks, gan radnieki, kas uzņēmušies rūpes par viņu. Ir skaidrs, ka slimis, nevarīgs cilvēks, kas pats nespēj sevi apkopt, paēst vai aiziet uz veikalu pēc pārtikas, izjauc ģimenes ierasto ritmu. Faktiskā situācija ir tāda, ja šī ģimene nav gatava šo cilvēku atdot aprūpē pansionātam, viņi cīnās paši. Bieži pienāk brīdis, kad šie cilvēki, kuri aprūpē nespējīgo radnieku, dusmojas, ir neapmierināti ar dzīvi, jo gluži vienkārši arī viņiem izsīkst resursi, un tas ir tikai normāli, ka viņiem ir šādas emocijas. Skaidrs, ka tāda situācija kļūst par apgrūtinājumu abām pusēm,” skaidro I. Dimbele. Taču novērots, ka agrāk pie pansionāta iemītniekiem apmeklētāji nāca reti un maz, tagad radnieki sarosījušies un svētku laikā sirmgalvjus labprāt ņem uz mājām.

Jāstrādā pie efektivitātes

Dzīves kvalitātes, cilvēkdrošības un sociālās drošības jomu ekspertē Anna Broka vēsta: “Nenoliedzami jādomā par to paaudzi, kas kā nākamā nodrošinās kvalitatīvas vecumdienas senioriem. Jau tagad trūkst cilvēku darbaspējīgā vecumā. Lai novērstu šo problēmu, maksimāli jāstrādā pie darba efektivitātes: ņemot piemēru no citām valstīm, sievietēm būtu ātrāk jāatgriežas darbā pēc bērnības piedzimšanas, ir jāstimulē darbaspēka imigrācija, strādājot pie divpusējiem, trīspusējiem sadarbības līgumiem austrumu virzienā. Ja tuvākajā laikā pie šiem jautājumiem nestrādāsim, nespēsīm kompensēt darbaspēka trūkumu, nevarēsīm nodrošināt

sociālos pakalpojumus - pensijas, veselības aprūpi un citus.”

Vadoties pēc skandināvu pieredzes, A. Broka saredz savu lomu arī senioriem: “Jāaktivizē dažādas ar novecošanos saistītas programmas, jo daudzi seniori, aizejot pensijā, labprāt līdzdarbojas uzņēmumos, uzņemas pienākumus, kas viņiem pa spēkam, tādējādi dodot pienesumu sabiedrībai, savai mentālajai un fiziskajai veselībai, iespējams, arī ekonomikai.”

Skandināvijā pēc 90. gadiem atfīstījās mājaprūpe, jo pansionāti izmaksā ļoti dārgi, tie ir pieejami guļošanai un tiem, kurus nedrīkst atstāt bez uzraudzības. “Līdzīgi notiek pie mums, taču šie mājaprūpes pakalpojumi, kurus var pārņemt sociālie dienesti, reliģiskās organizācijas vai nevalstiskais sektors, būtu jāattīsta mērķtiecīgāk, liekot uzsvāru uz kvalitāti. Ja mājaprūpe tiek nodrošināta kvalitatīvi, cilvēki reģionos būs vairāk motivēti pašrealizēties. Nevajag novērtēt seniorus par zemu, jo arī paši seniori var doties pie vienaudžiem, lai būtu noderīgi un vajadzīgi. Aktīvākie pansionāri var doties uz pansionātu un socializēties ar vecākiem cilvēkiem, sniegt viņiem atbalstu un justies vērtīgiem. Ir skaidrs, ka mēs stereotipizējam vecus cilvēkus, taču šos stereotipus var mainīt,” pārliecina A. Broka.

Mūsdienu bērni

Stāsts par vecīšiem ragaviņās, kurus ved uz mežu, sarunās un diskusijās iezīmējas arvien biežāk. Dažbrīd, no malas skatoties, šķiet, ka bērni par vecākiem nerūpējas. A. Broka uzsver šo pārmetumu aplamību, sakot, ka bērniem nav un tie fiziski nevar uzņemties atbil-

dību par saviem sirmgalvjiem: “Jāpievērš uzmanība, ka paaudžu aprūpes sistēma, kad bērni un mazbērni uzņemas rūpes par vecākiem, realitātē sen vairs nestrādā. Vairums cilvēku, kas ir darba tirgū, ir ļoti noslogoti vai fiziski patiešām atrodas ārzemēs. Viņiem ir ārkārtīgi daudz uzdevumu, tāpēc prasīt veikt papildu pienākumus un uzņemties veco ļaužu aprūpi šķiet netaisni.

Te būtu jāizdomājas, kāpēc jaunais cilvēks vairs nav spējīgs strādāt savā ciematā, pilsētā, bet viņam jāemigrē? Kāpēc viņam nākas nošķirt savu tiešo ģimeni no jaunizveidotās? Turklāt tikai retais vērs uzmanību uz jauno cilvēku noslogotību.

Raugoties plašāk, izmaksas, kas gulstas uz pieaugušo pleciem, lai varētu parūpēties par savu jaunizveidoto ģimeni, nodrošinātu bērniem izglītību, ārpuskolas nodarbības, samaksātu par veselības pakalpojumiem, iekārtotu māju, pabarotu sevi, nomaksātu rēķinus, transportu un varbūt pat kredītu, ir ļoti augstas. Prasība papildus nopelnīt vēl 300 - 400 eiro mēnesī savu vecāku uzturēšanai ir nekorekta, nemaz nerunājot par uzstādījumu iet prom no darba, lai fiziski būtu blakus vecākiem. Ja salīdzinām sevi ar citām Eiropas valstīm, var jau būt, ka ir, bet es nezinu nevienu, kuras Civilikumā ir rakstīts, ka atbildība par vecākiem jāuzņemas bērniem. Tāds likums ir tikai mums.”

A. Broka uzskata, ka tieši minēto apstākļu dēļ būtu jāstiprina sociālā atbalsta sistēma, jāveido dažādas novecošanas programmas un jālauz stereotipi par senioru bezpalīdzību. □

Latvija 2030. gadā

Sabiedrības novecošanās saistās ar darba produktivitātes zudumu un izmaiņām darbaspēka struktūrā. Novecošanās būtiski ietekmēs pakalpojumu sektoru.

Nākotnes vajadzības:

- vecuma diskriminācijas novēršana,
- sabiedrisku darbību turpināšana pēc pensijas vecuma sasniegšanas, izmantojot attālinātā un nepilna darba laika shēmu iespējas, iesaistoties sabiedriskajā dzīvē,
- veselības aprūpes iestāžu restrukturizācija: pediatrijas nodaļas pārveidojot par geriatrijas nodaļām, specializējoties veciem cilvēkiem raksturīgu slimību ārstēšanā,
- ieguldījumi biomedicīnā un farmācijā,
- veselīga dzīvesveida veicināšana visās paaudzēs,
- sociālo uzņēmumu un NVO iesaiste sociālo pakalpojumu sniegšanā gados veciem cilvēkiem,
- vecāka gadagājuma cilvēku pārkvalifikācija iesaistei pedagoģiskā darbā,
- atbalsta programmas vecvecākiem, veicinot iesaisti mazbērnu audzināšanā.

Aplūkojot un analizējot dažādus statistikas datus, Pārresoru koordinācijas centrs ziņo, ka sabiedrības novecošanās ir ļoti nozīmīgs izaicinājums, bet pagaidām ir nepilnīga informācija un nenobrieduši priekšlikumi rīcībai. Ir jāveic nopietna izpēte par sabiedrības novecošanās izaicinājumiem, un priekšlikumi, ja tādi būs nepieciešami, jāsniedz valdībā 2018.gadā.

Novecošanās Latvijā

Sociālā vecuma robeža Latvijā – 63 gadi. Psiholoģiskā vecuma robeža – pēc 60 gadu sasniegšanas. 60 līdz 69 gadu vecumā sevi par veciem uzskata:

- 57% Latvijā,
- 45% Igaunijā,
- 34% Zviedrijā,
- 39% ES valstīs.

Gados vecu cilvēku sociālā statusa vērtējums Latvijā – viens no zemākajiem Eiropā. Tas saistīts ar zemu ekonomiskā ieguldījuma vērtējumu. Vecums Latvijā tiek saistīts ar fizisku vārgumu, nevarību un nepieciešamību pēc citu cilvēku palīdzības. Veci cilvēki Latvijā biežāk nekā citviet Eiropā tiek uzskatīti par cienījamiem, kompetentiem, taču vienlaikus pret viņiem biežāk tiek izjūsts arī žēlums, līdzjūtība.

Gados vecu cilvēku īpatsvars Latvijā uz 100 darbaspējas vecuma iedzīvotājiem 2010. – 2050. gadā būs 40,4 - 44,5 cilvēki.

Pirms desmit gadiem prognozes liecināja – Latvija 2050.gadā būs astotā “vecākā” valsts pasaulē.

Pārmērīga zāļu lietošana rada sekas

Problēma, kas visbiežāk skar Cēsu novada pašvaldības aģentūras "Sociālais dienests" klientus – vecāudis-, ir vientulība, nespēks un nabadzība.

MONIKA SPROĢE

Iveta Sietiņšone secina: "Senioriem ir niecīgas pensijas un ārkārtīgi grūti izdzīvot, turklāt līdzekļi vispirms tiek atvēlēti komunālajiem maksājumiem, tad zālēm un tikai tad visam pārējam, tostarp ēšanai. Tiesa, arī zāļu daudzums un nepieciešamība būtu jāpārskata, jo gadās, ka tiek iegādātas tādas zāles, bez kurām varētu iztikt. Mūsdienās vecajiem cilvēkiem ļoti raksturīgi milzīgi zāļu krājumi un emocionāla atkarība no medikamentiem. Tā ir problēma. Sirmgalvi uzķeras uz farmaceitiskām reklāmām un mēģina sevi ārstēt paši, taču aptiekā iegādātie bezrecepšu produkti bieži vien ir uztura bagātinātāji vai vitamīni, nevis atbilstoši diagnozei izrakstītas zāles. Līdz ar to kaites tiek nevis ārstētas, bet ielaistas, veselības stāvokļa pasliktināšanās notiek pēkšņi un progresē strauji."

Cēsu pilsētas pansionāta medicīnas personāls vistiešāk strādā ar vecāka gada gājuma ļaudīm: "Pēdējā laikā pansionātā iestājas klienti, kuriem ir ļoti smagas slimības, aptuveni 80 procentu ir pēc insulta, līdz ar to puse klientu ir paralizēti. Otra lielākā kategorija ir demences slimnieki, trešā kategorija - diabēta slimnieki. Arī viņi ir smagā stāvoklī, nereti gan



■PATIESA IEINTERESĒTĪBA. Pansionāta "Cīruļi" galvenā medicīnas māsa Iveta Dimbele apvaicājas, kā Marija Ķipure šodien jūtas.

Foto: MARTA MARTINSONE - KAŠA

diagnoze konstatēta pirms iestāšanās pansionātā, insulīna lietošana ir bijusi pavirša, neregulāra, tāpat kā ēšana. Ģimenes ārstam jāizzina, cik nopietnas ir kaites, ar kurām cilvēks slimo. Vai tās var ārstēt arī citādi, ne tikai agresīvi ar ķīmiju. Ārsti grēko, izrakstot zāles, lai tik ir miers. Taču arī pašiem cilvēkiem un viņu tuviniekiem jāiesaistās, jo tā ir atbildība pret savu ķermeni, pret savu dzīves kvalitāti, ko īpaši izjutīsim vecumā," stāsta Cēsu pansionāta "Cīruļi" galvenā medicīnas māsa Iveta Dimbele.

Ir noteikts, ka turpmāk pansi-

onāta pakalpojumus izmantos tie cilvēki, kuriem nepieciešama nemītīga aprūpe un pieskatīšana, savukārt tie seniori, kuri ir spējīgi kustēties, veselīgi spriest un pieņemt lēmumus, dzīvos patstāvīgi savā vidē. Domājot par šo situāciju, Cēsu novada pašvaldības aģentūras "Sociālais dienests" atgādina, ka cilvēkiem, kuri izmanto aprūpes mājās pakalpojumu, ir pieejams tehnoloģisks pakalpojums - drošības poga. Tā ir sistēma, kas nodrošina saziņas iespējas un palīdzību visu diennakti. Poga sniedz vientuļiem sirmgalviem drošības sajūtu un dod ie-

spēju maksimāli ilgi patstāvīgi dzīvot savā mājoklī.

"Mēs nekad nevaram paredzēt, kas var atgadīties, ja vecais cilvēks dzīvo viens. Drošības poga gādā par atbalstu dažādās situācijās. Kad cilvēks to nospiež, zvanu centrā Rīgā tūlīt redzama visa informācija par cilvēku, kas šo pogu izmanto, redzams, kam nepieciešama palīdzība. Centrālē arī parādās ziņas par tuvāko atbalsta personu, cilvēku, kas dzīvo netālu no pansionāra dzīvesvietas. Dienā atbalsta persona ir aprūpētājs, naktī tas var būt kāds no kaimiņiem, kuram uzticēta seniora

dzīvokļa vai mājas atslēga. Tikko pensionārs nospiecis drošības pogu, no centrāles ar viņu uzreiz runā cilvēks, mēģinot saprast, kas atgadījies, vienlaikus izvērtējot situācijas nopietnību un izsverot, vai nepieciešams izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Ja pēc signāla saņemšanas centrālei neizdodas sazināties ar cilvēku, tūlīt tiek zvanīts atbalsta personai un palūgts steidzami ierasties pie klienta, pat ja aiz loga ir nakts melnums, lai pārbaudītu, kas noticis. Šīs pogas ģenialitāte ir vienkāršībā. Cilvēki nevar neko lieki saspaidīt, jo ir tikai viena poga. Atkrīt cipari vai ciparu kombinācijas. Tādus numurus cilvēks krīzes situācijā parasti aizmirst," saka I. Sietiņšone, cerot, ka nākotnē jebkurš vienatnē dzīvojošs seniors būs apgādāts ar drošības pogas pakalpojumu.

Pieredze ar drošības pogu esot atšķirīga. Kāds ļoti novērtē tās priekšrocības, bet neiztikt bez pensionāriem, kas uz visu raugās ar skepsi un meklē ko negatīvu, sakot, ka poga izstaro magnētiskos viļņus un no tiem kļūst slikti. "Jāsaka, ka poga neietekmē veselību un arī niecīgi patērē elektrību. Katru mēnesi mēs saņemam atskaiti no centrāles, kurš klients nospiecis pogu un cik izsaukumu bijis mūsu novadā. Tad mēs konkrētajam klientam pievēršam lielu uzmanību. Dažkārt kāds poga nospiecis aiz garlaicības, gribot parunāties, taču jāņem vērā, ka poga paredzēta nopietniem gadījumiem. Tad aprunājami ar aprūpētāju, viņš zina, ka vairāk laika jāpavada pie vientuļnieka, jāpatērē, jāpakavē laiks sirmgalvim." □

Arvien aktuālāks kļūst jautājums par vecu cilvēku, proti, mūsdienu pensionāru, dzīves kvalitātes uzlabošanu.

Labklājības nodrošināšana ir tikai viens no pensionāru dzīves kvalitātes problēmas aspektiem, jo vecākai paaudzei ir vēl kāda būtiska vajadzība - nepieciešamība pēc komunikācijas un apkārtējiem.

MONIKA SPROĢE

Pastāv īpaša zinātne, kurā tiek pētīta cilvēka novecošanās un ilgdzīvošanas problēmas, raksturojot veco cilvēku atšķirības un vecuma izpausmes - gerontoloģija. Tiek lēsts, ka saistībā ar demogrāfisko situāciju geriatri būs ārkārtīgi pieprasīta profesija.

Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas gerontoloģijas centra vadītāja Daina Zepa vēsta, ka pašlaik Latvijā ir astoņi sertificēti geriatri: "Tas ir stipri par maz. Pēdējā laikā skaļi runā par darbaspēka trūkumu vidējos gados, piemin medicīnas speciālistu deficītu, taču vienlaikus publiski parādās informācija, ka cilvēku skaits vēlos gados palielinās ar augšupejošu tendenci. Pen-

Geriatri - nākotnes profesija



DAINA ZEPA.

Foto: NO ALBUMA

sionāri dzīvo ilgāk, varbūt arī labāk, taču vairākumam no viņiem ir dažādas veselības problēmas."

Geriatrs pievērš uzmanību problēmām, kas saistītas ar gadu nastu, un D. Zepa saka, ka parasti vecie cilvēki, kas nonāk gerontoloģijas nodaļā, ir vārgi, ar sliktu veselības stāvokli. Geriatrs skatās uz cilvēku kopumā: "Izvērtē visas problēmas, nevis tikai, piemēram, sirdi, asinsriti vai kaulus. Šis

ārsts izvērtē, vai visi piemērotie medikamenti ir nepieciešami un pareizi saskaņoti, veic slimību diagnostiku, ārstniecību, rehabilitāciju un profilaksi."

Jautājot, vai geriatri nākotnē varētu atslogot ģimenes ārstus, D. Zepa šaubās: "Ar tādiem apmācības tempiem, kādi ir pašreiz, noteikti nē. Ģimenes ārstiem ir visplašākās iespējas uzrunāt šo vecuma grupu, jo aptuveni 75% no visiem pacientiem, kas bieži apmeklē ģimenes ārstus, ir tieši pensionāri. Tāpēc jāsaprot, ka ģimenes ārsti būtu tie, kuriem jāizprot geriatriskie aspekti šo pacientu ārstēšanā. Nepieciešamas papildu zināšanas gan par cilvēku novecošanās procesiem, gan viņu slimību norises īpatnībām. Raugoties plašāk, reti kurā attīstītā valstī geriatri darbojas tikai ar šo vecuma grupu, pārsvarā geriatriju ģimenes ārsti un citi speciālisti apgūst, proti, piemācās klāt."

Sabiedrībā valda uzskats, ka veselības problēmas var izārstēt, apmeklējot ārstu vai veicot medicīniskos izmeklējumus, taču speciāliste uzskata: "Nākotnē noteikti jāpilnveido mājās aprūpes pakalpojumi, jo liela loma geriatrijā ir sociālajam aspektam. Gados

vecie pacienti bieži vien ir vientuļi, kaut viņiem ir tuvinieki. Regulāri sastopamies ar senioriem, kas nonāk stacionārā, un par spīti tam, ka spējam uzlabot viņu veselības stāvokli dažās dienās, viņš slimnīcā aizkavējas. Aizkavējas psiholoģisku iemeslu dēļ. Pacients alkst pēc sarunām, grib, lai viņu apčubina, uzklausa. Tās ir saistītas lietas, bet līdz ar to medicīniskā aprūpe kļūst dārgāka un sarežģītāka, jo pieeja vecam cilvēkam ir citāda nekā jaunam."

Dažādas fizioloģiskas disfunkcijas un mazspējas regulāri ie-

tekmē veco cilvēku veselību. D. Zepa uzsver, ka gerontoloģija jāapgūst ne tikai ģimenes ārstiem, bet arī rehabilitoļoļiem un fizioterapeitiem, jo tieši tāpat kā darbā ar zīdaiņiem un bērniem nepieciešama atšķirīga pieeja un darba metodes, arī pensionāriem jārod sava pieeja. Jāņem vērā, ka drīz ikvienam speciālistam, kas strādā medicīnas nozarē, vairāk nāksies strādāt ar sirmgalviem.

Ņemot vērā, ka tagad cilvēki dzīvo ilgāk, pēc ārstes domām, svarīgi, jau jaunības gados ielikt pamatus aktīvam un enerģiskam vecumdienām. "Jādzīvo kvalitatīvi, rūpīgi izvēloties ikdienišķas, pat pašsaprotamas lietas, kā, piemēram, pārtiku. Tāpat jārespektē seniori, kuri alkst uzmanības un dodas sabiedrībā, iesaistās dažādās nevalstisko organizāciju aktivitātēs, bet nedrīkstam nopelt arī tādus, kas priekšroku dod vienpatībai. Tik tiešām ir cilvēki, kas gaida savus pensijas gadus, lai varētu dzīvot savrupi, nodoties lotiem hobijiem un baudīt savu privāto, kluso telpu. Katrs ir citāds. Katram vajadzīga sava pieeja, un arī to īpašo pieeju apgūst geriatri," sarunu pabeidz D. Zepa. □

DAINA ZEPA:

-Regulāri sastopamies ar senioriem, kas nonāk stacionārā, un par spīti tam, ka spējam uzlabot viņu veselības stāvokli dažās dienās, viņš slimnīcā aizkavējas. Aizkavējas psiholoģisku iemeslu dēļ.