

LATVIJAS PENSIONĀRS

N° 5 (335)
MAIJS 2026

LATVIJAS PENSIONĀRU
FEDERĀCIJAS
BEZMAKSAS IZDEVUMS



IZNĀK KOPŠ 1997. GADA

ŠAJĀ LAIKRAKSTA NUMURĀ PUBLICĒJAM:

Labklājības un Veselības
ministriju apvienošanas ideja
- ieguvums vai nē? Intervija ar
Reini Uzulnieku 3. un 4. lpp.

Kā sokas ar OIK atgūšanas
darbiem - 4. lpp.

Viss par trešo Senioru dienu
Saeimā atvērumā - 6. un 7. lpp.



Foto: IEVA ĀBELE, Saeima

Soctīklu komentētājiem pa pēdām



Foto: AINĀRS KRAUKLIS

Pēdējos gados daudz tiek runāts par sociālajiem tīkliem, par to ietekmi, iespējām un riskiem. Atzišos – es nekad nesmu bijusi īpaši aktīva sociālo tīklu lietotāja. Ne tāpēc, ka tos nosodītu, bet gan tāpēc, ka man vienmēr ir pietrūcis laika. Aktīvs darbs līdz pat šī gada pavasarim, sabiedriskie pienākumi, ģimene, bērni un mazbērni – izvēloties prioritātes, sociālie tīkli palika kaut kur tālu saraksta beigās.

Tomēr laiki mainās. Arī es reizēm ieskatos komentāros pie publikācijām. Pēc Trešās Senioru dienas Saeimā nolēmu palasīt, ko par šo notikumu domā cilvēki. Un jāatzīst – radās vēlšanās dažus vārdus pateikt.

Kā jau šajā brīvajā un demokrātiskajā vidē ierasts, kritika netiek taupīta. Komentāros tika spriests, ka Saeimā sapulcējušies deputātu vecāki, pielīdēji, izlecēji, tukšrunātāji un

vēl sazin kas. Daži komentētāji šķita tik pārliecināti par savu taisnību, it kā būtu personīgi piedalījušies katrā sarunā, katrā diskusijā un katrā darba grupā.

Taču patiesība ir citāda. Un, iespējams, arī skarbāka.

Saeimas namā pulcējās cilvēki, kuri ikdienā dara. Cilvēki, kuri darbojas pensionāru biedrībās, senioru klubos, interešu grupās, pašvaldību konsultatīvajās padomēs. Cilvēki, kuri neļauj sev nolaist rokas un emocionāli nogrimt vientulībā vai bezspēcībā. Cilvēki, kuriem rūp ne tikai viņu pašu dzīves kvalitāte šodien, bet arī tas, kā dzīvos nākamās pensionāru paaudzes – viņu bērni un mazbērni.

Tur nenotika tukša runāšana. Tur tika diskutēts par veselības aprūpi, pensijām, sociālo drošību, digitālo prātību, vientulības mazināšanu un daudziem citiem jautājumiem, kas skar simtiem tūkstošu Latvijas senioru.

Paradokss ir tāds, ka visvairāk tukšmuldēšanas bieži vien notiek tieši sociālajos tīklos. Tur, kur visvieglāk kritizēt tos, kuri kaut ko dara. Tur, kur vienkāršāk ir uzrakstīt nicīgu komentāru, nekā pašam iesaistīties un vēlt kaut stundu nedēļā kopīgam darbam.

Esmu pārliecināta – ja šo komentāru autori paši darbotos sabiedrības labā, viņu rakstītais būtu citāds. Varbūt kritisks, bet konstruktīvs. Varbūt prasīgs, bet cieņpilns. Jo cilvēks, kurš pats dara, zina, cik daudz darba, laika un pacietības prasa pat vismazākā iniciatīva.

Tāpēc šodien vēlos pateikt sirsnīgu paldies visiem mūsu aktīvajiem senioriem. Latvijas Pensionāru federācijas valdei, reģionālajiem koordinatoriem, pensionāru biedrību vadītājiem un biedriem, sadarbības partne-

riem visā Latvijā. Paldies par darbu, ko bieži neredz televīzijas kamerās un neaplaudē sociālajos tīklos.

Pateicoties jums, mēs spējam pārstāvēt senioru intereses tā, ka mums tiek atvērtas Saeimas durvis. Pie mums nāk ministri un deputāti. Mūs ne tikai uzklausa, bet arvien biežāk arī sadzird.

Un vēl es vēlos uzrunāt tos, kuri uzskata, ka uz Senioru dienām Saeimā tiek aicināti tikai izredzētie.

Kļūstiet par šiem „izredzētajiem” paši!

Izkāpiet no ērtajām čībām. Aizejiet uz tu vāko pensionāru biedrību. Uzrakstiet iesniegumu. Piesakieties darbam. Nāciet ar savām

idejām, savu enerģiju un savu pieredzi.

Esmu pārliecināta – tad jūs ieraudzīsiet pavisam citu pasauli. Pasauli, kurā cilvēki viens otram palīdz, sadarbojas un meklē risinājumus. Un, iespējams, pamanīsiet, ka rūgtums un žults pamazām izzūd.

To vietā nāk kas daudz patīkamāks – gandarījums par paveikto, piederības sajūta un liepziedu tējas garša.

Jo dzīve man ir iemācījusi vienu ļoti vienkāršu patiesību: gūt var dotot, nevis noņēģot.

AIJA BARČA

Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētāja

Krietni iegriežam vasaru, Saulgriežus svinot! Lai Latvijas Dabas dāsnums tiek ikvienam, dodot spēku, enerģiju un mīlestību visa gada garumā!

LPF priekšsēdētāja AIJA BARČA un VALDE



MINISTRA
SLEJA



Skaidrs plāns
un darāmie
darbi

MĪĻIE SENIORI!

Šī jaunā valdība strādās īsu, bet intensīvu laiku. Pašlaik rēķināties ar četriem mēnešiem. Tieši tāpēc mūsu uzdevums nav iesākt visu no jauna, bet pieņemt un virzīt tos darbus, kas jau ir sagatavoti un gaida lēmumus.

Labklājības jomā esam skaidri nodefinējuši trīs prioritātes: “bāzes pensijas” ieviešanu, ģimenes valsts pabalsta palielināšanu un Goda ģimenes statusa paplašināšanu. Tie nav pēkšņi jauni projekti - tie ir izrunāti, analizēti un sagatavoti jau iepriekš. Tagad tiem ir jāpiešķir konkrēts virziens un politisks lēmums.

Īpaši svarīgs senioriem ir “bāzes pensijas” jautājums. Vienkārši sakot - mērķis ir stiprināt ienākumus tiem vecākajiem cilvēkiem, kuri šobrīd jūtas visneaizsargātākie. Tas īpaši attiecas uz cilvēkiem 85 gadu vecumā un vecākiem, kuri ikdienā visvairāk izjūt gan dzīves izmaksas, gan veselības vajadzības. Plāns paredz sakārtot pensiju piemaksu sistēmu un virzīties uz taisnīgāku atbalsta modeli. Tas būs pakāpenisks process, kas balstās jau esošās iestrādnēs un prasīs arī valdības lēmumu un likuma izmaiņas.

Vienlaikus turpinām darbu arī pie ģimeņu atbalsta - lai pabalsti būtu lielāki, saprotamāki un paredzamāki. Tas ir svarīgi arī plašākā nozīmē, jo stipras ģimenes nozīmē drošāku nākotni visai sabiedrībai. Tiek risināts arī taisnīguma jautājums par bērna kopšanas atvaļinājuma ieskaitīšanu darba stāžā tiem, kuri audzināja bērnus 90.gadu sākumā, kad sistēma vēl tikai veidojās.

Savukārt Goda ģimenes statuss tiks vienkāršots un paplašināts, lai atbalsts ģimenēm ar trim un vairāk bērniem būtu vieglāk pieejams un mazāk birokrātisks.

Šo četrus mēnešus laikā mērķis ir vienkāršs - nevis sākt visu no nulles, bet pieņemt konkrētus lēmumus, kas cilvēkiem ir saprotami un jūtami. Un jautājumi par senioriem ir bijusi un būs mana prioritāte!

Jūsu

REINIS UZULNIEKS

Labklājības ministrs

Lai Vasaras Saulgrieži
nāk ar aktīvu un
veselīgu vasaru!
LĪGO!



LATVIJAS REPUBLIKAS SAEIMĀ



Senioru diena
Saeimā

LATVIJAS REPUBLIKAS
SAEIMA



Aktīva
novecošanās:

veselība,
līdzdalība un
iespējas

Senioru
diena
Saeimā

2026. gads

Piektdien, 5.jūnijā, parlamentā jau trešo reizi pulcējās seniori, lai kopā ar lēmumu pieņēmējiem pārrunātu sev svarīgus jautājumus – veselību, ikdienas aktivitātes un iespējas būt sabiedrībā aktīviem.

Senioru dienas “Aktīva novecošanās: veselība, līdzdalība un iespējas” atklāšanā dalībniekus uzrunāja Saeimas priekšsēdētāja Daiga Mieriņa, Ministru prezidents Andris Kulbergs, Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētājs Andris Bērziņš un Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētāja Aija Barča.

Pērn Senioru diena parlamentā bija veltīta sudraba ekonomikai. Šogad pasākuma sākumā labklājības ministrs Reinis Uzulnieks, ekonomikas ministrs Viktors Valainis, viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrs Edgars Tavors un Veselības ministrijas parlamentārā sekretāre Līga Āboliņa sniedza pārskatu par paveikto senioru labklājības uzlabošanā un izcēla galvenos izaicinājumus.

Tehnoloģijas
nesacenšas –
lās kolpo
cilvēkam un
ir kā labs
kaimiņš



Pasākuma laikā notika divas paneldiskusijas. Pirmā bija veltīta senioru līdzdalībai un dzīves kvalitātei. Tajā runāja par to, kā noveco sabiedrība, kā valsts un pašvaldības var palīdzēt mazināt vientulību, kā arī to, kā digitālās iespējas un tehnoloģijas var uzlabot ikdienu. Tika apspriesta arī praktiskā pieredze – kā pašvaldības un vietējās kopienas var vairāk iesaistīt seniorus sabiedriskajā dzīvē.

Otrajā diskusijā uzmanība tika pievērsta veselībai un aktīvam dzīvesveidam. Seniori kopā ar politikas veidotājiem runāja par to, kā nodrošināt pieejamu un kvalitatīvu veselības aprūpi, kā arī par gados vecāku cilvēku fiziskajām un emocionālajām vajadzībām.

Tika apspriests arī tas, kā sabiedrības novecošanās nākotnē ietekmēs veselības aprūpi, sociālos pakalpojumus un darba tirgu. Diskusijas noslēgumā īpaša uzmanība tika pievērsta sirds veselībai un sirds un asinsvadu slimību ietekmei uz cilvēku dzīvi un veselības aprūpes sistēmu.

Aktīva novecošanās:
veselība, līdzdalība un iespējas

Paneldiskusijās gūtās atziņas un
tajās balstītie pasākuma dalībnieku

aicinājumi
Latvijas Republikas Saeimai

Senioru diena Saeimā tiek atzīmēta jau trešo reizi, un šā pasākuma dalībnieki izsaka pateicību 14. Saeimai par senioru un likumdevēja dialoga tradīcijas izveidošanu un nostiprināšanu. Latvijas Pensionāru federācija uzskata, ka Senioru diena Saeimā ir kļuvusi par nozīmīgu demokrātiskās līdzdalības instrumentu, kas stiprina sabiedrības uzticēšanos valsts institūcijām un veicina paaudžu solidaritāti.

Tādēļ aicinām Saeimu saglabāt šo tradīciju un turpināt regulāri uzturēt parlamentāro dialogu ar senioriem.

Ievērojot iepriekšējos Senioru dienas pasākumos runāto un lemto, vēršam jūsu uzmanību uz pamatjautājumiem, kas senioru interesēs būtu risināmi tuvākā gada laikā:

I Sudraba ekonomika –
nozīmīgs tautsaimniecības resurss

Latvijas Pensionāru federācija aicina Saeimu un valdību atzīt sudraba ekonomiku par būtisku Latvijas tautsaimniecības attīstības faktoru.

Valsts politikas ietvaros nepieciešams mērķtiecīgi attīstīt senioriem piemērotus pakalpojumus, nodarbinātības iespējas un uzņēmējdarbības vidi, vienlaikus motivējot seniorus uz aktīvu dzīvesveidu un veselīgu novecošanos.

Līdz ar sudraba ekonomiku attīstīsies iekšējais patēriņš, sociālā stabilitāte un reģionu dzīvotspēja.

II Bāzes pensijas ieviešana, sākot ar
pensionāriem vecumā no 85 gadiem

Latvijas Pensionāru federācija aicina Saeimu un valdību 2027. gadā sākt realizēt Labklājības ministrijas izstrādāto bāzes pensijas mehānismu senioriem vecumā no 85 gadiem.

Ieviešot bāzes pensiju, ne tikai tiktu ievērots sociālā taisnīguma princips, bet arī apliecināta valsts cieņa un pateicība paaudzei, kas devusi būtisku ieguldījumu Latvijas attīstībā un pastāvēšanā.

III Socālo iemaksu viena procenta apmērā
novirzīšana veselības aprūpei

Latvijas Pensionāru federācija aicina Saeimu pieņemt skaidru politisku lēmumu par sociālo iemaksu viena procenta apmērā novirzīšanu veselības aprūpei.

2018. gadā ieviestais risinājums tika pamatots ar nepieciešamību uzlabot veselības aprūpes pieejamību iedzīvotājiem, īpaši senioriem, tomēr praksē seniori tiešu ieguvumu no šā finansējuma nav izjutuši.

Tādēļ aicinām noteikt skaidrus, caurskatāmus un publiski kontrolējamus principus šā finansējuma izmantošanai tieši senioru veselības aprūpes vajadzībām.

Ja šādu mērķētu risinājumu nodrošināt nav iespējams, Latvijas Pensionāru federācija aicina pārtraukt turpmāku sociālo iemaksu iekasēšanu viena procenta apmērā, jau sākot ar 2027. gada Valsts budžeta plānu.

Aija Barča

Latvijas Pensionāru federācijas
priekšsēdētāja

Rīgā, 2026. gada 5. jūnijā

STARP VESELĪBAS UN SOCIĀLO APRŪPI

INTERVIJA AR LABKLĀJĪBAS MINISTRU REINI UZULNIEKU



Latvijā labklājības un veselības aprūpes jomas bieži tiek skatītas kā divas atsevišķas sistēmas. Taču realitātē tās ir cieši savienotas, lai neteiktu, ka vietām pat pārklājas.

Labklājības ministrs REINIS UZULNIEKS. Foto: Ainārs Krauklis

Brīdī, kad veselības aprūpe nespēj laikus nodrošināt diagnostiku, ārstēšanu, rehabilitāciju vai ilgstošu aprūpi, šīs “neizdarītās lietas” nonāk Labklājības ministrijas redzeslokā. Tās izpaužas kā invaliditāte, ilgstoša darba nespēja, sociālā aprūpe, vientulība, nabadzība un izdegšana. Gan pacientiem, gan viņu tuviniekiem.

Tādējādi sociālā sistēma bieži kļūst par pēdējo drošības tīklu tur, kur veselības sistēma nav spējusi nostrādāt līdz galam.

Šajā sarunā ar Reini Uzulnieku runāsim tieši par robežzonu: Labklājības ministrijas un Veselības ministrijas atbildība, sadarbība un sistēmiskie risinājumi.

SISTĒMAS ROBEŽAS UN ATBILDĪBA

L.K.: Vai Jūs piekrītat apgalvojumam, ka daļa Labklājības ministrijas slodzes rodas no nepilnībām veselības aprūpes sistēmā?

R.U.: Minētajam apgalvojumam var piekrist daļēji. Labklājības nozare aptver darba tirgus politiku, sociālo apdrošināšanu, pensiju sistēmu, sociālo palīdzību, sociālos pakalpojumus, bērnu un ģimenes atbalstu, iekļaušanas politiku. Minētās jomas attiecināmas uz konkrētām personu grupām – personas ar invaliditāti, seniori, ģimenes ar bērniem, bezdarbnieki, zemu ienākumu mājsaimniecības, sociālo pakalpojumu saņēmēji, kur visciešākā saistība ar veselības jomu ir cilvēkiem ar invaliditāti, kuriem, nesaņemot savlaicīgu ārstēšanu un rehabilitāciju, iestājas invalidizācijas risks un cilvēkiem, kuriem funkcionēšanas ierobežojumu dēļ (tie nav novērsti vai mazināti caur ārstniecības un rehabilitācijas pakalpojumiem) nepieciešami dažādi sociālie pakalpojumi dažādām personu grupām, tajā skaitā integrētie (ietverot abas nozares).

L.K.: Kurā brīdī, Jūsprāt, beidzas veselības aprūpes atbildība un sākas sociālās aprūpes atbildība?

Piemēram: Ja mēs paskatāmies uz konkrētu cilvēku, kurš pēc insulta nenonācis rehabilitācijā un pēc tam kļūst par sociālās aprūpes klientu. Kurā brīdī sistēma viņu pazaudēja?

Vai Latvijā šī robeža šobrīd ir skaidri definēta – vai tomēr tā praksē “izplūst”?

R.U.: Jautājums nav korekti formulēts, jo ir ārstēšana (ārstniecība) un aprūpe, kas īsti nav nodalāmas lietas. Ja runājam par sociālo aprūpi LV likumdošanas kontekstā, tad tā iestājas brīdī, kad pacients no akūtā (atrodas stacionārā ārstniecības iestādē) kļūst par subakūto un hronisko (turpina ārstēties

ambulatori vai atrodas dzīvesvietā vai sociālās aprūpes centrā).

Par piemēru – medicīnā reti kad mēdz būt izteikti “melnbaltas robežas”, piemēram, dzīvība un nāve. Katrs mēs esam unikāls biopsihosociāls indivīds, līdz ar to rehabilitācijā ir svarīgi saprast arī insulta pacienta rehabilitācijas potenciālu un attiecīgi pielietot rehabilitācijas tehnoloģijas un to intensitāti – tā var būt uzturoša vai, piemēram, ārstējoša. To tik tiešām izlemj rehabilitācijas speciālisti, nevis sociālie darbinieki.

Vispārīgā insulta ārstēšanas shēma ir: insulta vienība stacionārā, kur jau tiek veikta agrīnā rehabilitācija, tad rehabilitācija specializētā institūcijā (piemēram, NRC Vaivari), tad ambulatorā rehabilitācija (poliklīnikā), tad re-

Labklājības un Veselības ministriju apvienošana nav pamatota ar skaidriem ieguvumiem iedzīvotājiem. Tā neatrisina veselības nozares pamatproblēmas, toties rada augstu risku vājināt sociālās aizsardzības, nodarbinātības un iekļaušanas politiku.

habilitācija mājās. Sistēma “cilvēku pazaudē”, ja pēc ārstēšanas pabeigšanas nav “kvotu” un ir ilgs gaidīšanas laiks, lai nokļūtu, piemēram, NRC Vaivari (ar visu ārsta atzīmi “steidzami”) vai arī ambulatorās rehabilitācijas nepieejamība attālinātos reģionos.

JOMAS, KUR LABKLĀJĪBA “PIESIEDZ” VESELĪBU

L.K.: Kuras Labklājības ministrijas struktūras visbiežāk saskaras ar sekām, kas radušās nepietiekamas veselības aprūpes dēļ? (piemēram: ilgstošā sociālā aprūpe, invaliditātes noteikšana, asistenta pakalpojumi, sociālā rehabilitācija)

R.U.: Kā jau tika norādīts, atbildot uz pirmo jautājumu – tā ir invaliditātes noteikšana, sociālie pakalpojumi (sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija), kura pastiprinātu uzmanību pievērš tieši medicīniskās rehabilitācijas (reizēm arī ārstniecības) jautājumiem, jo tie pakalpojumi no veselības sektora puses var būt ar ierobežotu pieejamību.

L.K.: Vai varat minēt tipiskākos gadījumus, kad cilvēks nonāk sociālajā aprūpē nevis tāpēc, ka tas būtu neizbēgami, bet gan tāpēc, ka veselības aprūpe nav bijusi savlaicīga vai pietiekama?

R.U.: Tipiskākais piemērs ir vientuļš un hroniski slims cilvēks, kuram nepieciešama gan sociālā aprūpe, gan pietiekoši komplicēta uzturošā terapija. Un šeit nav runa par savlaicīgumu, bet par sistēmas kapacitāti nodrošināt ambulatoro ārstēšanu un aprūpi cilvēka (visbiežāk guloša) dzīvesvietā.

L.K.: Vai ir pieejama stastistika par to, cik lielā mērā invaliditātes pieaugums Latvijā ir saistāms ar novēlotu diagnostiku vai nepietiekamu ārstēšanu?

R.U.: Šādi dati LM nav pieejami, tas būtu jautājums Veselības inspekcijai, kuras speciālisti ir kompetenti un tiesīgi jautājumā minēto izvērtēt. Tāpat tas varētu būt jautājums, kurš pētāms veselības ekonomikas ietvaros ar sarežģītām pētījumu metodēm, jo nevar vienkārši pieņemt, ka cilvēks, kurš saņēma diagnostiku novēloti (pie tam, cik ilgi ir novēloti?), invaliditātes statusam kvalificējās tieši šī iemesla dēļ.

CILVĒKS STARP DIVĀM SISTĒMĀM

L.K.: Ko piedzīvo cilvēks, kurš “izkrīt” starp veselības un sociālās aprūpes sistēmām? Vai šādu gadījumu Latvijā ir daudz?

R.U.: Tas ir vairāk emocionāla rakstura jautājums un mūsu skatījumā visbiežāk saistīts ar inovatīvo medikamentu un ārstēšanas metožu pieejamību, ko cilvēki risina ar *Ziedot.lv* un citu labdarības organizāciju starpniecību. Sociālajā jomā tradicionālie pakalpojumi tiek nodrošināti – to nosaka likuma normas par minimālo sociālo pakalpojumu grozu pašvaldībās, bet jautājums varētu būt par nekavējošu pakalpojumu nodrošināšanu (veidojas rindas) un iespējami tuvu dzīvesvietai. Sociālajā jomā tam ir divi iemesli – finansējuma trūkums pašvaldībās (jo lielākā daļa no sociālajiem pakalpojumiem tiek nodrošināta pašvaldībās un tā ir vietvaras atbildība), kā arī pašu pakalpojuma sniedzēju trūkums. Tāda situācija, kad cilvēks nesaņemtu pilnīgi neko no nepieciešamajiem sociālajiem pakalpojumiem, mums nav zināma.

L.K.: Vai Jūsprāt šobrīd valsts pietiekami atbalsta ģimenes locekļus (emocionāli un finansiāli), kuri uzņemas aprūpētāja lomu veselības sistēmas nepilnību dēļ? Vai tas vispār tiek dalīts – kā vainas dēļ cilvēks nonācis aprūpējamā statusā?

R.U.: Atbilstoši Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likuma normām atbalsts neformālajiem aprūpētājiem ir pašvaldību atbildības joma. Šeit ir svarīgi saprast, ka neformālajiem aprūpētājiem ir “jādod ziņa” par sevi pašvaldības sociālajam dienestam. Arī valsts puse sāk iesaistīties neformālo aprūpētāju kapacitātes stiprināšanā, piedāvājot specializētu apmācību, šobrīd no ES fondu finanšu līdzekļiem.

Nesen 2022.gadā, pārņemot ES direktīvas prasības, Darba likumā ir noteiktas tiesības uz 5 dienu ilgu aprūpētāja atvaļinājumu (tiesa, tas ir bezalgas atvaļinājums), lai dotu iespēju cilvēkiem aprūpēt tuviniekus bez darba zaudēšanas riska un veicinātu elastīgāku darba vidi.

FINANSES UN POLITISKĀ ATBILDĪBA

L.K.: Vai ir veikts kaut aptuveni aprēķins par to, cik valstij izmaksā tas, ka veselības problēmas netiek risinātas savlaicīgi un tās pāriet sociālajā sistēmā?

R.U.: Šāds aprēķins nav veikts, jo lai to izdarītu, vispirms būtu jāsaprot kritēriji minētajam “savlaicīgumam”. Un pārejot “sociālajā sistēmā” ir jāsaprot, ka atbalsts cilvēkam ir atkarīgs no viņa vajadzībām un funkcionēšanas ierobežojumu līmeņa. Mūsu satraukumu izraisa cilvēku ar invaliditāti skaita pieaugošā dinamika – nenoliedzami tas ir saistīts ar sabiedrības novecošanu, taču varam arī spekulatīvi secināt, ka populācija paliek “slimāka”, vai arī to, ka veselības aprūpes pakalpojumi kļūst nepieejamāki.

L.K.: Vai šobrīd budžeta plānošanā pastāv mehānisms, kas motivē veselības un labklājības nozares sadarboties, nevis “pārlikt izmaksas” vienai uz otru?

R.U.: Konkrēti mehānismi nepastāv, bet abi resori savas politikas plāno pēc principa – “centrā ir cilvēks (pacients vai klients)”. Labs piemērs ir pirms dažiem gadiem ieviestais mobilais paliatīvās aprūpes hospiss pakalpojums, kur veselības un sociālais pakalpojums ir integrēts, t.i., cilvēkam pakalpojumu piešķir un koordinē viens pakalpojuma sniedzējs, turot rūpi par abām daļām.



Labklājības ministrs sarunā ar Veselības ministrijas parlamentāro sekretāri LĪGU ĀBOLIŅU. Foto: Ainārs Krauklis

L.K.: Vai Jūs redzat risku, ka sociālā sistēma kļūst par pastāvīgu “seku finansētāju”, nevis risinājumu veidotāju?

R.U.: Sociālā sistēma pēc būtības ir duālas dabas – gan prevencijas (iespējamo sociālo risku novēršanas), gan esošo sociālo risku ietekmes (jeb radīto seku) mazināšanas sistēma.

RISINĀJUMI UN NĀKOTNES REDZĒJUMS

L.K.: Kādi būtu trīs konkrēti soļi, lai mazinātu šo sistēmu savstarpējo “pārslodzi”?

R.U.: 1) adekvāts finansējums abām nozarēm; 2) vienoti digitālie risinājumi un datu apmaiņa; 3) kopīgas programmas konkrētām mērķgrupām un skaidri starpresoru sadarbības mehānismi.

L.K.: Vai Latvijai būtu nepieciešams vienots ilgtermiņa aprūpes modelis, kur veselība un sociālā aprūpe tiek plānota kopā? Varbūt būtu nepieciešams vienots ilgtermiņa aprūpes likums, kas apvienotu veselības un sociālo aprūpi vienā sistēmā?

R.U.: LM un VM politikas plānošanas dokumentos ir ietverta abu resoru atbildība, piemēram, MK apstiprinātais “Plāns ilgtermiņa aprūpes pakalpojumu pieejamības un attīstības veicināšanai 2024.–2029. gadam”, paredz pasākumus abiem resoriem, tajā skaitā vienotu, integrētu pakalpojumu attīstībai.

Par speciālu likumu – tas ir politiskās izšķiršanās jautājums. Vairākus gadus atpa-

kaļ bija diskusijas par vienota “Rehabilitācijas likuma” izstrādi, bet politiskajā vidē tas neguva atbalstu.

L.K.: Kā Jūs vērtējat iespēju ieviest principu: “agrīna ārstēšana ir arī sociālās politikas instruments”?

R.U.: Tas princips būtu formulējams citādi – “agrīna intervence ir veselīgi nodzīvotu gadu un dzīves kvalitātes pamats”.

KO DARĪT CITĀDI — SISTĒMISKI RISINĀJUMI

L.K.: Ja Jums būtu iespēja “no baltas lapas” pārbūvēt veselības un sociālās aprūpes sadarbību, kas būtu pirmie trīs principi, uz kuriem Jūs to balstītu?



Veselības ministrs HOSAMS ABU MERI kopā ar Pasaules Veselības organizācijas Eiropas ģenerālo direktoru HANSU KLÜGI. Foto: leva Ābele, Saeima

R.U.: Principā tā pati atbilde, kas uz jautājumu par trīs soļiem, kas sperami, lai mazinātu abu nozaru pārslodzi. Tikai no otra gala: 1. Izstrādātu kopīgas programmas konkrētām mērķu grupām un skaidriem starpresoru sadarbības mehānismiem. 2. izstrādātu vienus digitālos risinājumus un datu apmaiņu. 3. Saprastu kāds ir adekvāts finansējums abām nozarēm un pieprasītu to.

L.K.: Cik reāli ir ieviest modeli, kāds ir civtiet pasaulē, kur cilvēks netiek “pārsū-

tīts” starp sistēmām, bet viņam ir viens koordinators vai atbildīgā institūcija?

R.U.: Modeļi pasaulē ir dažādi, piemēram, Vācijā slimokases finansē gan veselības, gan sociālās aprūpes pakalpojumus, Skandināvijas valstīs tas ir pašvaldību pienākums – tātad svarīgi ir nevis modeļi, bet reāla starpnozaru sadarbība (ieskaitot pašvaldības LV gadījumā) ar cilvēku centrā.

ATSEVIŠĶIE IEGUVUMI — NOZARĒS SKATĪJUMS

L.K.: Ko no ciešākas sadarbības ar Veselības ministriju iegūtu Labklājības ministrija?

Un – kas būtu ieguvums veselības aprūpes nozarei?

R.U.: Mūsaprāt svarīgākais jautājums būtu par cilvēku ieguvumiem vai zaudējumiem. Labklājības un Veselības ministriju apvienošana nav pamatota ar skaidriem ieguvumiem iedzīvotājiem. Tā neatrisina veselības nozares pamatproblēmas, toties rada augstu risku vājināt sociālās aizsardzības, nodarbinātības un iekļaušanas politiku, izpludināt atbildību un ilgtermiņā iesaldēt sociālās jomas attīstību. Latvijas apstākļos daudz saprātīgāks risinājums ir stiprināt starpresoru sadarbību, digitalizāciju un procesu efektivitāti, tātad: Nevis jāapvieno ministrijas, bet jāatrisina problēmas. Institūciju sapludināšana nav reforma, ja nav skaidrs ieguvums cilvēkam, sociālā politika nedrīkst kļūt par veselības nozares pie likumu, krīzi veselības aprūpē nevar atrisināt ar izkārtņu maiņu uz ministriju ēkām.

Turklāt, kā jau minēts iepriekš, kopīgais ar veselības ministriju ir tikai galvenokārt viena joma – sociālie pakalpojumi, taču Labklājības ministrijas funkciju loks aptver vēl

virkni tādas, kur saskare ar veselības nozari ir minimāla vai nekāda. Arī par šo jomu pārvaldību un attīstību ir jāatceras.

L.K.: Vai šobrīd pastāv arī “slēptā konkurence” starp nozarēm par finansējumu, kas traucē sadarbīties?

R.U.: Jāņem vērā, ka gan veselības, gan labklājības nozare ir resursietilpīgas – finansējums vitāli nepieciešams abām nozarēm. Tomēr veselības aprūpes sistēmai joprojām nepieciešamas plašas reformas un būtiski papildu ieguldījumi. Līdz ar to apvienotā struktūrā finanšu un cilvēkresursi dabiski tiktu novirzīti uz akūtākajām veselības vajadzībām, savukārt sociālās jomas attīstība varētu tikt “iesaldēta”. Tas būtu pretrunā ar nepieciešamību stiprināt sociālo drošību, nodarbinātību, atbalstu ģimenēm, senioriem un personām ar invaliditāti.

Papildus tam divu sarežģītu un jau pārslogotu sistēmu apvienošana var radīt pārvaldības riskus: izpludinātu atbildību, lēmumu pieņemšanu un grūtāk prognozējamu politikas attīstību. Tādēļ jebkurai iecerei atgriezties pie apvienota modeļa jābūt īpaši skaidri pamatotai ar konkrētu ieguvumu analīzi.

PRAKTISKIE ŠĶĒRŠĻI

L.K.: Kas šobrīd visvairāk kavē šo sistēmu ciešāku sadarbību — finanses, normatīvie akti, vai institucionālā domāšana?

R.U.: Labāka veselības un sociālās jomas sadarbība ir nepieciešama, taču to var panākt arī bez ministriju apvienošanas — ar efektīvāku starpresoru koordināciju, datu apmaiņu, digitalizāciju, kopīgiem pakalpojumu modeļiem un birokrātijas mazināšanu. Tādēļ atbalstāma ir mērķēta publiskās pārvaldes optimizācija un procesu uzlabošana. Jāatzīst, ka no praktiskā viedokļa sadarbību visvairāk traucē finansējuma trūkums abās nozarēs. Tāpat situācijās, ja vienai nozarei konkrētās problēmas risināšanai finansējumu ir izdevies atrast, bet otram nav, tad sadarbība neizdosies.

L.K.: Vai ierēdniecības līmenī pastāv pietiekama motivācija skatīties pāri savas nozares robežām?

R.U.: Mums ir labi piemēri ar veiksmīgu starpresoru sadarbību, piemēram, mobilo brigāžu pakalpojums hospis pacientiem, veselības punkti sociālās aprūpes centros. Plānots attīstīt ar integrēto pakalpojumu paliatīvās aprūpes pacientiem. Jāatzīst, ka institucionālās domāšanas recidīvi tomēr ir sastopami, bet, vairāk sadarbojoties un izprotot katra resora mērķus un vajadzības, to ir iespējams reducēt.

KONKRĒTI SOĻI TUVĀKAJOS GADOS

L.K.: Vai un kādi konkrēti pasākumi jau šobrīd tiek plānoti, lai uzlabotu veselības un sociālās aprūpes sadarbību? Ko sabiedrība var sagaidīt tuvāko 2–3 gadu laikā šajā jomā?

R.U.: Daļa atbildes ir iepriekšējā jautājumā, uz iepriekšējo jautājumu, bet kopīgi plāni mums ir arī tehnisko palīgīdzekļu jomā, aprūpes mājā pakalpojuma jomā, kā arī ciešāka sadarbība pilnveidojot invaliditātes noteikšanas sistēmu.

NOSLĒGUMA JAUTĀJUMI

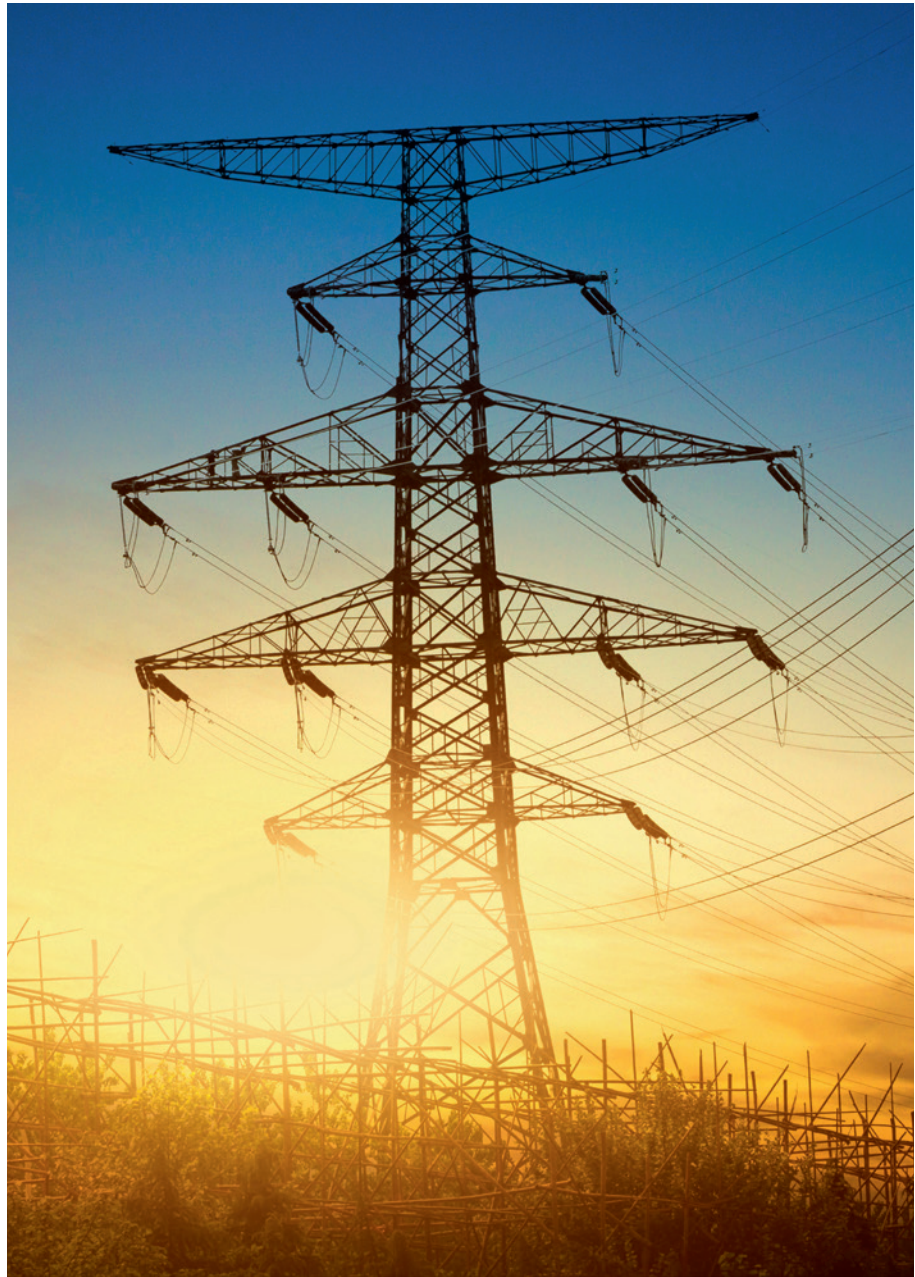
L.K.: Vai Jūs piekristu formulējumam: spēcīga veselības aprūpe ir arī spēcīgas sociālās politikas pamats?

R.U.: Jā.

L.K.: Ja veselības aprūpe Latvijā darbotos kā labi noregulēts mehānisms — kā, Jūsaprāt, izskatītos Labklājības ministrijas darbs pēc 10 gadiem?

R.U.: Ja doma ir ministriju sadarbības kontekstā, tad tā būtu: efektīva starpresoru koordinācija, savstarpēja datu apmaiņa, digitalizācija, kopīgi pakalpojumi, birokrātijas un institucionālās domāšanas izbeigšana.”

Ar labklājības ministru REINI UZULNIEKU sarunājās LIESMA KALVE, laikraksta redaktore



Kā sokas ar OIK līdzekļu atgūšanu?

JAUTĀJUMS PAR OBLIGĀTĀ IEPIRKUMA KOMPONENTES (OIK) IETVAROS IEKASĒTO LĪDZEKĻU ATGŪŠANU DAUDZIEM IEDZĪVOTĀJIEM, ĪPAŠI SENIORIEM, JOPROJĀM IR SVARĪGS UN GAIDĪTS. TĀDĒĻ REGULĀRI SAŅĒMAM JAUTĀJUMUS PAR TO, KĀ VIRZĀS DARBS PIE IESPĒJAMĀ RISINĀJUMA.

Varam informēt, ka biedrība Tiesiskums.lv kopš šī gada sākuma aktīvi sadarbojas ar Ekonomikas ministriju un VAS Latvenergo, meklējot tiesiski pamatotu un praktiski īstenojamu ceļu šī sarežģītā jautājuma risināšanai.

Pozitīvi vērtējams tas, ka uzņēmums Latvenergo, ievērojot labas pārvaldības principus, ir izveidojis īpašu darba grupu, kuras uzdevums ir padziļināti izvērtēt visus ar OIK līdzekļu iespējamo atmaksu saistītos aspektus. Tas apliecina nopietnu attieksmi pret sabiedrības pausto interesi un vēlmi rast atbildīgu risinājumu.

Jāatzīst, ka šī situācija Latvijas praksē ir bezprecedenta. Nav pieejami iepriekšēji piemēri vai gatavi mehānismi, pēc kuriem varētu organizēt vairāku gadu laikā iekasētu maksājumu atgriešanu lielam skaitam iedzīvotāju. Tādēļ nepieciešams rūpīgi izvērtēt juridiskos, finanšu un administratīvos aspektus, lai pieņemtais risinājums būtu korekts, ilgtspējīgs un ievērotu visu iesaistīto pušu tiesības un intereses.

Darba process ir bijis ļoti intensīvs. Notikušas daudzas tikšanās, domu apmaiņas un konsultācijas, sagatavoti rakstiski priekšlikumi, analizēti dažādi iespējamie risinājumu modeļi. Procesā iesaistīta arī starpinstitucionāla sadarbība, jo jautājums skar vairākas jomas vienlaikus.

Šobrīd svarīgākais secinājums ir tas, ka visas iesaistītās puses demonstrē ieinteresētību rast iespējami labāko risinājumu sabiedrības interesēs. Lai arī darba apjoms ir ievērojams un juridiskie jautājumi sarežģīti, kopīgais mērķis paliek nemainīgs – panākt taisnīgu un praktiski īstenojamu rezultātu.

Pateicamies visiem iedzīvotājiem par pacietību un uzticēšanos. Šādu jautājumu nav iespējams atrisināt steigā, tomēr paveiktais darbs ļauj cerēt, ka risinājums kļūst arvien tuvāks.

Latvijas Pensionāra lasītājus arī turpmāk informēsim par visām būtiskajām aktualitātēm šajā procesā.

LIESMA KALVE, laikraksta redaktore

Kā viedtālrunis un mākslīgais intelekts kļūst par uzticamu sabiedroto arī senioriem



Tehnoloģiju uzņēmuma *Samsung* ierīces ir radītas tā, lai būtu ērti un vienkārši lietojamas ikvienam – arī senioriem. Viedtālrunis ar mākslīgā intelekta sniegtajām iespējām kļūst par praktisku palīgu, lai sazinātos ar ģimeni, apgūtu jaunus hobijs, gūtu iedvesmu un atvieglotu sadzīvi. To apliecina arī **MIRDZA ČĀKURE** – enerģiskā Ķoņu dzirnavu saimniece, kurai telefons palīdz ik dienu.

Mirdza Čākure nepieder pie tiem, kurus tehnoloģijas biedē. Viņa uzsver, ka *Galaxy A57 5G* viedtālrunis ar plašo mākslīgā intelekta funkciju klāstu pavēris jaunas iespējas – gan ikdienā, gan biznesā: “Man nav stereotipu – uzskatu, ka katrs, neatkarīgi no vecuma, var iet līdz laikam un pilnvērtīgi izmantot visas priekšrocības, ko sniedz viedtālrunis un mākslīgais intelekts. Tas ir domāts ikvienam, kurš vēlas uzzināt jaunas lietas.”

Aktīvā saimniece katru dienu izmanto internetu un sociālos tīklus, kur gūst svaigas idejas. Tāpat viņa fotografē pašas darinātās segas un brīvi sarunājas ar ārzemju viesiem – un visos šajos darbos palīdz viedtālrunis ar mākslīgā intelekta funkcijām.

MĀKSLĪGAIS INTELEKTS - PALĪGS, KAS VIENMĒR IR BLAKUS

Ķoņu dzirnavas nav tikai vēsturisks objekts – tā ir vieta pilna dzīvības. Uz Ķoņu dzirnavām brauc viesi no dažādām valstīm, un mākslīgā intelekta atbalstītā reāllaika tulkošana Mirdzai Čākurei lieti noder komunikācijā: “Man ir uzstādīta angļu un itāļu valoda, un tas nozīmē, ka varu brīvi sazināties ar ciemiņiem – es viņiem uzdošu jautājumu, viņi man atbild, un, pateicoties tulkotājam, uzreiz esam sapratušies. Vispār ļoti novērtēju, ka telefonā viss ir latviski.”

Mākslīgā intelekta asistents *Gemini Live* saprot kontekstu, un ar to iespējams sarunāties latviešu valodā – vienkārši mutiski pajautājot vai uzrakstot interesējošo. Piemēram, pavisam vienkārši var noskaidrot vēsturiskus faktus, atrast jaunu recepti, iegūt dārzniecības padomus vai ieteikumus atpūtai Latvijā vai ārzemēs. Mirdza Čākure atceras brīdi, kad mākslīgais intelekts pirmo reizi pārsteidzis ar savu noderīgumu: “Man pašai vajadzēja noorganizēt pasākumu no A līdz Z, bet blakus nebija citu radošu cilvēku. Es vienkārši telefonā nospiedu ikonu, uzdevu jautājumus, un tas man tik labi atbildēja.”

Šis mirklis mainījis Mirdzas priekšstatus – mākslīgais intelekts nav sarežģīts, bet gan ērts. Dzirnavu saimniece atzīst, ka šī funkcija varētu būt ļoti noderīga tieši senioriem: “Tas ir izcils palīgs – īpaši vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuri varbūt tik labi nepārvalda angļu valodu vai ir to piemirsuši. Vecums nenozīmē, ka pārstājam interesēties par jaunām lietām, un principā mākslīgais intelekts nojauc jebkurus šķēršļus izzīņai.”

KAMERA, KAS STRĀDĀ BIZNESAM UN PRIEKAM

Papildus viesu uzņemšanai, Mirdza Čākure uztur arī internetveikalu: “Mēs pārdojam vilnas segas, un es tās ikdienā fotografēju – gan ievietošanai mājaslapā, gan sūtīšanai klientiem, lai viņi var izvēlēties sev tīkamāko. Man ir svarīgi, lai fotogrāfijas būtu kvalitatīvas un estētiskas, un Samsung telefona kamera ir vienreizēja.”

Galaxy A57 5G viedtālruna uzlabotā kamera ir aprīkota ar trīs objektīviem, un ar tiem iespējams iegūt spilgtas un dzīvīgas fotogrāfijas. Ir padomāts par to, lai mazbērnu un draugu portreti izdotos dabiski, īpašā platleņķa kamera ļauj kadrā ietvert vairāk – gan lielāku cilvēku pulku, gan ainavas, kamēr makro kamera palīdz iemūžināt smalkas detaļas, piemēram, ziedus un citas nianšes. Savukārt ar *Nightography* režīmu arī krēslas stundā, vakara koncertā vai ģimeniskos mirkļos pie ugunsкура iespējams iegūt skaidrus un kvalitatīvus attēlus.

Tikmēr mākslīgā intelekta rīki ļaus iegūt attēlus rediģēt pavisam vienkārši – *Object Eraser* var attēlā noņemt nevēlamo, piemēram, nejaušu garāmgājēju vai liekus priekšmetus fonā, savukārt funkcija Rediģēšanas ieteikums pati pateiks priekšā, kā attēlu var uzlabot.

KĀ NEBAIDĪTIES NO TEHNOLOĢIJĀM, BET IZMANTOT TĀS SAVĀ LABĀ

Nereti cilvēki baidās izmēģināt jaunas lietas, taču vislabākais veids, kā to pārvarēt, ir spert pirmo soli. Mirdza Čākure atzīst, ka drosmi mācās katru dienu, un sava vecuma cilvēkiem iesaka: “Vienkārši pajautājiēt bērniem vai mazbērniem, lai viņi jums parāda, kā tehnoloģijas lietot. Sākumā vajag, lai kāds izskaidro, noteikti rekomendēju kaut kādas lietas arī pierakstīt, bet pēc tam viedtālruna un mākslīgā intelekta lietošana kļūst par pavisam dabisku ikdienas sastāvdaļu. Tas ir ļoti aizraujoši – var smelties iedvesmu, gūt jaunas idejas, paplašināt redzesloku. Vienkārši sakot, visa pasaule ir tavās rokās.”

Samsung *Galaxy A57 5G* viedtālrunis šim solim ir īpaši piemērots – gan plašais un izturīgais ekrāns, gan tajā iestrādātā augstākā līmeņa aizsardzības sistēma, kas rūpēsies, lai visa personīgā informācija būtu drošībā, gan atjauninājumi līdz pat sešām paaudzēm nozīmē, ka ierīce uzticami kalpos gadiem ilgi. ”

Lai uzzinātu vairāk par mākslīgā intelekta iespējām, dodies uz **Samsung AI tiešsaistes meistarklasēm** – tās ir ērti pārskatāmas video formātā, ļaujot apgūt jaunākās funkcijas vienuviet un vajadzības gadījumā jebkurā brīdī atgriezties pie sev interesējošā.

<https://eu.community.samsung.com/t5/ai-meistarklase/bd-p/lv-discussion-ai-masterclass>



Senioru lielākais kapitāls

Kad dzirdam vārdu “kapitāls”, visbiežāk domājam par naudu, uzkrājumiem vai pensiju līmeņiem. Taču cilvēka dzīvē ir arī cita bagātība, ko nevar izmērīt bankas kontā. Tā ir bagātība, ko gadu gaitā uzkrājam savā dzīves pieredzē, attiecībās, zināšanās un spējā nezaudēt interesi par dzīvi.

Ar gadiem arvien lielāku nozīmi iegūst sociālais kapitāls – cilvēki mums apkārt, attiecības, uzticēšanās un sajūta, ka neesam vieni. Franču sociologs Pjērs Burdjē rakstīja, ka mūsu patiesā bagātība ir attiecību tīkls, kurā varam saņemt atbalstu un paši būt vajadzīgi citiem.

Ne mazāk svarīgas ir arī mūsu kognitīvās rezerves jeb prāta elastība. Smadzenēm, gluži tāpat kā ķermenim, nepieciešams regulārs treniņš. Jaunu prasmju apguve, svešvalodas, digitālās prasmes, dziedāšana kori, diskusijas un mācības palīdz ilgāk saglabāt prāta aktivitāti un neatkarību. Senioru skolas un citas mūžizglītības iniciatīvas kļūst par vidi,

dažādiem Latvijas reģioniem. Tās ne tikai organizē mūžizglītības aktivitātes, bet arī iesaistās dialogā ar valsts institūcijām un pašvaldībām par senioriem svarīgiem jautājumiem.

Kā piemēru konkrētai darbībai var minēt asociācijas īstenoto NVO fonda projektu “Latvijas senioru skolas – pilsoniskās līdzdalības kanāli”. Tā ietvaros notiek tikšanās ar pašvaldību un valsts institūciju pārstāvjiem dažādos Latvijas reģionos – Limbažu, Tukuma, Dobeles, Mārupes un Ventspils novados, kā arī Ventspils valstspilsētā. Projekta pārstāvji tikušies ar Latvijas Valsts prezidentu Edgaru Rinkēviču Rīgas pilī, lai vērstu uzmanību sabiedrības novecošanās procesiem un to iespējamajiem risinājumiem – piemēram, senioru skolu kustības attīstībai. Uzsākts regulārs dialogs ar Labklājības ministriju, vairākkārt tiekoti ar ministru Reini Uzuli.

Ar gadiem arvien lielāku nozīmi iegūst sociālais kapitāls – cilvēki mums apkārt, attiecības, uzticēšanās un sajūta, ka neesam vieni. Franču sociologs Pjērs Burdjē rakstīja, ka mūsu patiesā bagātība ir attiecību tīkls, kurā varam saņemt atbalstu un paši būt vajadzīgi citiem



Galda spēles Vidusdaugavas Senioru universitātē Jēkabpilī. Ukuleles nodarbība Kuldīgas senioru skolā.



kur cilvēks var ne tikai satikt citus, bet arī turpināt augt un attīstīties.

Svarīgs kapitāls ir arī dzīves spēks – spēja pielāgoties pārmaiņām, nezaudēt dzīves jēgu un saglabāt ticību saviem spēkiem. Kopīgas aktivitātes un savstarpējs atbalsts palīdz cilvēkiem vieglāk pārvarēt grūtākus dzīves posmus un iesaistīties jomā.

Tieši tāpēc senioru izomā tik svarīgas kļūst kopienas un organizācijas, kas pārstāv senioru intereses. Senioru skolas, pensionāru biedrības, interešu klubi, kori, deju kolektīvi un kopienu iniciatīvas nav tikai brīvā laika pavadīšanas vietas. Tās palīdz mazināt vientulību, uzturēt dzīvesprieku un rada pārliecību, ka cilvēks joprojām ir daļa no sabiedrības.

Mūsdienās organizācijām, kas pārstāv senioru intereses, ir vēl kāda ļoti būtiska loma. Tās kļūst par senioru balsi sabiedrībā, palīdz aktualizēt senioru vajadzības un nodrošina iespēju tās sadzirdēt dialogā ar valsts un pašvaldību institūcijām.

Latvijas Trešās paaudzes universitāšu asociācija ir jauna organizācija, kas dibināta 2025.gadā un apvieno 18 senioru skolas no

nieku un citām amatpersonām. Izveidota sešu ministriju, Valsts kancelejas pārstāvju un deviņu senioru pārstāvošu NVO darba grupa, kas tiekas regulāri reizi mēnesī, izskatot dažādus ar valsts nozaru politikām, stratēģisko plānošanu un rīcības plāniem saistītus jautājumus – lai vienotos par kopīgu redzējumu sabiedrības novecošanās procesu risinājumos. Šādas tikšanās palīdz padarīt redzamākas senioru vajadzības mūžizglītības jomā, uzlabo starppaaudžu saikni un stiprina sabiedrības un publiskā sektora dialogu.

Aktīva un veselīga novecošanās nav tikai finanšu jautājums. Tā lielā mērā ir saistīta ar cilvēka spēju saglabāt sociālās saites, turpināt mācīties un spēt turpināt būt aktīvai sabiedrības daļai. Un varbūt tieši tas ir mūsu lielākais kapitāls – cilvēki,



Izlaidums Jelgavas Senioru universitātē.

pieredze, spēja arī dzīves otrajā pusē turpināt būt vajadzīgiem sev, savai kopienai un sabiedrībai kopumā.”

SANITA BERTMANE, Ikšķiles Senioru skola
AGITA PLEIKO, Vidusdaugavas NVO centrs, Latvijas Trešās paaudzes universitāšu asociācija

Vairāk par asociāciju var lasīt šeit:
<https://ej.uz/lu3a>



Tautas labklājība sākas tur, kur vara prot uz klausīt savus pilsoņus



Jau trešo reizi Latvijas Pensionāru federācijai uzticēts gods kopā ar Saeimu rīkot Senioru dienu parlamentā. Tas nav nejauši. LPF ir vecākā, lielākā un pieredzējušākā senioru organizācija Latvijā, kas jau vairāk nekā trīsdesmit gadus pārstāv pensionāru intereses un ir nozīmīgs Saeimas sadarbības partneris senioru politikas jautājumos.

Daudzi varētu jautāt – kāpēc Senioru diena šogad notika jūnijā, nevis oktobrī, kad pasaulē atzīmē Starptautisko senioru dienu? Atbilde ir vienkārša. Šā gada oktobra sākumā Latvijā notiks Saeimas vēlēšanas, un priekšvēlēšanu laikā šādu pasākumu organizēšana parlamentā nebūtu iespējama.

Tāpēc tikšanās notika vasaras sākumā, lai senioru balss būtu sadzirdēta vēl pirms jaunā politiskā cikla sākuma.

Uz Saeimu devās delegāti no visiem Latvijas novadiem un reģioniem. Tie nebija nejauši izraudzīti cilvēki. Tie bija savu biedrību aktīvākie dalībnieki – cilvēki, kuri ne tikai rūpējas par savu dzīves kvalitāti, bet arī ziedo savu brīvo laiku sabiedriskam darbam, palīdz citiem, organizē pasākumus, aizstāv senioru intereses pašvaldībās un valstī. Tie ir ļaudis, kuri apliecina, ka vecums nav šķērslis aktīvai un pilnvērtīgai dzīvei.

Senioru dienas programma bija bagāta un daudzveidīga. Tika diskutēts par veselību, sociālo līdzdalību, vientuļības mazināšanu, digitālo prasmju attīstību, mākslīgā intelekta iespējām, demogrāfijas izaicinājumiem un senioru vietu mūsdienī sabiedrībā. Īpaši svarīgi bija dzirdēt ministru, zinātnieku, ārstu un pašvaldību pārstāvju redzējumu par to, kā Latvijai novēcot cienīgi un gudri.

Kā savulaik teicis franču domātājs Aleksis de Tokvils: „Tautas labklājība sākas tur, kur vara prot uz klausīt savus pilsoņus.” Šī doma ļoti precīzi raksturo Senioru dienas būtību. Valsts kļūst stiprāka nevis tad, kad runā tikai politiķi, bet tad, kad tiek sadzirdēti arī cilvēki, kuri ikdienā pārstāv sabiedrību – biedrības, nevalstiskās organizācijas un kopienu līderi.

Latvijas Pensionāru federācija izsaka vissirsnīgāko pateicību Saeimas priekšsēdētājam Daigai Mieriņai, kura atbalstīja šīs tradīcijas sākumu un turpinājumu, kā arī Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētājam ANDRIM BĒRZIŅAM un visai viņa komandai par ieguldīto



darbu pasākuma sagatavošanā. Īpašs paldies komisijas vecākajai konsultantei ANŽELIKAI BRUŽEI par rūpību, atsaucību un spēju palīdzēt atrisināt pat vissīkākos organizatoriskos jautājumus. Mūsu valstī darbojas aptuveni 250 senioru biedrību. Tās ir vietas, kur satikt domubiedrus, apgūt ko jaunu, būt vajadzīgam un saglabāt dzīvesprieku. Tāpēc aicinām ikvienu pensionāru nepalikt vienatnē, bet iesaistīties biedrību darbā. Aktīvas vecumdienas nav privilēģija – tās ir iespēja, ko var izmantot ikviens.



UZ TIKŠANOS MŪSU BIEDRĪBĀS! UN CERAM – UZ TIKŠANOS ARĪ NĀKAMAJĀ SENIORU DIENĀ SAEIMĀ. JO SENIORU BALSS LATVIJĀ IR SVARĪGA, UN TAI IR JĀSKAN ARVIEN STIPRĀK.

PASĀKUMA ATKLĀŠANA



Senioru dienas Saeimā moderatore, LPF priekšsēdētāja **AIJA BARČA**, atklājot pasākumu, kā vienmēr bija lakoniska, izsakot pārliecību, ka trešajai Senioru dienai Saeimā sekos arī ceturta, piekta un tā līdz mazbērniem.

Saeimas priekšsēdētāja **DAIGA MIERIŅA** savā uzrunā atzina, ka seniori ir valsts stabilitātes centrā un ir tās noturības balsts. Laikmets ir pārmaiņu pilns, tomēr nemainīgs paliek tas, ka sabiedrības spēks ir cilvēkos. Seniori ne tikai aktīvi iesaistās darba tirgū un sabiedriskajā dzīvē, bet ir atbalsts arī savās ģimenēs. Daiga Mieriņa izteica gandarījumu par to, ka šis pasākums ir tiešs apliecinājums tam, ka dialogs starp parlamentu un sabiedrību ir dzīvs.



Ar īpaši siltiem aplausiem pasākuma dalībnieki sagaidīja jauno premjerministru **ANDRI KULBERGU**. Savā uzrunā viņš bija konkrēts – ja jums ir racionāli priekšlikumi – esmu gatavs tos uz klausīt un atklāja visiem “lielo noslēpumu”: “Mēs visi būsime seniori!” Šis viss, par ko spriežam un runājam, nav tikai par jums – tas ir par mani un visiem mums – pagaidām jaunajiem.

Andris Kulbergs atzina, ka neko nav iespējams sasniegt labklājības celšanā, ja nav pacelta valsts ekonomika. Runājot par Valsts budžetu, Kulberga kungs atzina, ka mēs visu laiku domājam par tā pārdali, bet ne par to, kā nopelnīt, lai vairotu budžeta ieņēmumu daļu. Uzrunas noslēgumā Andris Kulbergs atzina: “Es Latviju gribu redzēt kā pasaulē labāko vietu bērniem. Jo tas nozīmē, ka tā ir droša vieta, tajā ir sakārtotas vides, veselības, izglītības un senioru lietas.”

ANDRIS BĒRZIŅŠ, Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētājs nekavējoties ķērās “vērsim pie ragiem” un, izmantojot ministru prezidenta klātbūtni izteica konkrētu priekšlikumu, ko var 4 mēnešu laikā pagūt izdarīt senioru labā – Izdarīt izmaiņas nodokļu likumdošanā, kas paredz, ka par 1/2 slodzes vai 1/4 slodzes darbu darba devējam jāmaksā nodokļi nevis par pilnu slodzi, kā tas ir patlaban, bet atbilstoši nolīgtajai.



Tas pavērtu iespēju daudziem senioriem atgriesties aprītē uz tik lielu slodzi, cik pats vēlas un spēj.

STARPPERIODU PĀRSKATS



Savā pārskatā par Senioru dienas ietvaros diskutētajiem jautājumiem un to attīstības gaitu labklājības ministrs **REINIS UZUNIEKS** uzsvēra divas lietas. Pirmā – bāzes pensijas modeļa izstrādne un ieviešanas gatavība pensionāriem 85+ nākamgad, bet 80+ jau pēc gada. Otra lieta – ES finansējums senioru skolu tīkla attīstībai. Sākotnēji tam tikuši atvēlēti līdzekļi 25 skolu vajadzībai, tomēr interese izrādījies ievērojami lielāka – pieteikušās 77! Arī tām nauda tika sameklēta.

Veselības ministrijas (VM) parlamentārā sekretāre **LĪGA ĀBOLIŅA** atzina, ka valsts politika attiecībā uz senioriem ir mainījusies un šī kopiena tiek uzskatīta par vērtīgu resursu. VM gada laikā ievērojami ir uzlabojusi primārās aprūpes pieejamību, palielinot ģimenes ārstu skaitu un pagarinot vizišu ilgumu pie tiem. Tiek turpināta gadiem garā cīņa ar stacionārās aprūpes pakalpojumu sniedzējiem – kurš ko sniegs, jo tieši šis ir viens no stūrakmeņiem garajām rindām uz pakalpojumiem. L. Āboliņa varēja lepoties ar medikamentu cenu samazinājumu par 15 – 20% un paziņoja, ka no nākamā gada par pirkumu aptiekā zem 10 eiro, recepšu apkalpošanas maksas nebūs. Viņa atsaucās uz premjera A. Kulberga sacīto par gudri ieguldītas naudas nozīmi, sakot, ka veselības aprūpes digitalizācijas pārskatīšana varētu būt viens no veidiem, kā sakārtot nozari, ieguldot jēgpilni.



EDGARS TAVARS, varam ministrs solīja drošas vēlēšanas ar drošiem vēlētāju reģistriem un rūpes par 500 patversmēm, kas izveidotas valstī, bet no kurām tikai viena ir pielāgota pilnīgai lietošanai. Arī aina uz informācijas tehnoloģiju savietojamību viņam, stājoties amatā, pavērusies visai bēdīga - ministru prezidents pat nav varējis atrast veidu, kā visiem saviem ministriem uz oficiālajām interneta vietnēm nosūtītu ziņu vai informāciju, jo tās ir tik dažādas, ka ar vienu pogas spiedienu, kā tas mūsdienās jau kļuvis ierasts – tas nav paveicams. Tomēr ir arī labas ziņas – senioru apmācība digitālajā prātībā (vecākais skolnieks bijis 94 gadnieks), kas vēl turpinās, plānojot apmācīt vēl 11 000 cilvēku. Izveidoti Klientu apkalpošanas centri, kas nu jau valstī ir 315. Diemžēl līdz pilnībai pietrūkst vēl 200, bet pašlaik citas prioritātes – drošības kameras un tamlīdzīgs aprīkojums, lai nepieciešamības gadījumā trauksmi par apdraudējumu varētu celt 40 sekunžu laikā.

Ar ļoti labām ziņām pie senioriem bija atnācis ekonomikas ministrs **VIKTORS VALAINIS**. Latvijas darba tirgū patlaban tiek nodarbināti 900 000 cilvēku. Darbinieku deficīts sasniedz 30 000. Lai to nosegtu, ir trīs iespējas – strādāt ar jauniešiem, kuri atrodas brīvstolī – ne mācās, ne strādā, uzrunāt uzņēmējus, lai izmanto senioru darbu, pielāgojot viņiem nepieciešamo darba vidi, vai aicināt viesstrādniekus. Ievērojot to, ka uz “rezervistu soliņa” darba tirgū Latvijā ir 123 000 senioru - cilvēki, kuri reāli izteikuši vēlmi strādāt, bet nodokļu politika vai darba devēja morālā nesagatavotība viņus pieņemt darbā, traucē šo vēlmi realizēt, ministrs atzina, ka šo sakopt ir darbietilpīgi, bet viņš ir apņēmības pilns to darīt, lai ar darba spēka deficītu savā valstī tiktu galā pašu spēkiem – neaicinot viesstrādniekus. Tad nu turēsim pie vārda!



Pasākuma noslēgumā – LPF Aicinājuma Saeimai iesniegšana un kopējais foto Plenārsēžu zālē.

Paneldiskusija:
SOCIĀLĀ
LĪDZDALĪBA
UN DZĪVES
KVALITĀTE



LĪGA RASNAČA, LU Ekonomikas un sociālo zinātņu fakultātes asociētā profesore apsveica mūs visus ar to, ka esam vienojušies par vecākās paaudzes apzīmēšanu ar vārdu “seniori”. Citviet pasaulē tiek lietota vārdkopa “veci cilvēki” un mēs visi labi zinām, ar ko šie vārdi asociējas - nolietots, nederīgs, izmetams – katrā ziņā cieņu tas neizraisa. Bet viss taču sākas ar vārdu! Rasnačas kundze aicināja ielāgot jēdzienu – “senioru vara”, jo daudzviet, attiecībā pret veciem cilvēkiem (gluži kā bērniem) kāds cits zina labāk, kas senioram nepieciešams, nemaz neieklauzoties vecā cilvēka iebildumos un prasībās. Profesore piesauca piemēru, kur seniori apvienojušies kopienā ap 300 cilvēku, iekārtojušies privātā saimniecībā, maksā nelielas biedru naudas un paši sevi apkopj, audzējot dārzeņus un visu, ko iespējams iegūt saviem spēkiem lauku saimniecībā.

EDUARDS KRUMOVICS, “Samsung Electronics Baltics” produktu apmācību vadītājs novadīja prezentāciju, iedrošinot seniorus lietot mākslīgo intelektu kā uzziņu un sarunu biedru. Viņš pastāstīja, ka *Samsung* ir izveidojis arī viegli uztveramu bezmaksas lekciju kursu “AI meistarklases”, lai palīdzētu tehnoloģijas apgūt vienkāršāk. Informāciju par tām iespējams atrast *Samsung Community* un LPF mājaslapā.



Paneldiskusija:
VESELĪBA
UN AKTĪVS
DZĪVESVEIDS



DAINA ZEPA, RAKUS Gerontoloģijas klīnikas virsrārste informēja, ka šis gads iekļaujas PVO veselīgas novecošanas dekādē. Latvijā pēc 53 gadu vecuma vismaz 64 cilvēki no 100 nosauc divas slimības, ar ko cīnās. Tas veido statistiku – Latvijā vidējais vecums ir 76, 4 gadi, bet no tiem veselīgi nodzīvoti – vien 53, 4.



Demogrāfs **ILMĀRS MEŽS** uzmundrināja klātesošos , atzīstot, ka ikviens var būt noderīgs demogrāfiskā kritiena apturēšanā. Ja esam tik ļoti aizņemti savās sabiedriskajās aktivitātes, ka ikdienā pieskatīt savus vai kaimiņu bērnus nejaudājam, mums ir visas iespējas kļūt par vismaz svētdienas vecvecākiem. I. Mežs pauda diezgan skarbu atziņu. Laika posmā no 1940. līdz 1990. gadam cilvēku vidējais mūža ilgums krities dramatiski. Ja miera laikā, kad nav pandēmiju, kritās vidējais vecums – tā ir tikai un vienīgi valsts varas atbildība.

LU profesoram **ANDREJAM ĒRGLIM** līdzī bija daudzveidīga un plaši izzinoša prezentācija, ko centisimies nupublicēt mūsu mājaslapā www.latvijaspensionars.lv Tomēr dažas vērtīgas atziņas Lūgums nelietot jēdzienu “novecojoša sabiedrība”, jo patiesībā esam “ilgdzīvojoša sabiedrība” – tā ir būtiska atšķirība Galvenie nāves iemesli Latvijā – sirds un asinsvadu un onkoloģiskās saslimšanas. Kas ir to galvenais cēlonis? Jums nepatiks. Bet, ja godīgi – tad neveselīgs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids un tikai tad veselības aprūpes pakalpojumu ierobežota pieejamība.



Pasākuma noslēgumā dalībniekiem radās iespēja uzklaut augsto viesi no Pasaules Veselības organizācijas – **HANSU KLŪGI**, kurš ir Eiropas reģionālais direktors. Viņš izteica patiesu cieņu un apbrīnu, redzot, cik brīvi un ieinteresēti komunicē valsts parlaments, izpildvara un sabiedrība. H. Klūges kungs dalījās ar savu dzīvesstāstu, kurā viņa tēvs, būdams ārsts, savu pēdējo pacientu pieņēma 90 gadu vecumā. Viņš atzina, ka novecošana ir privilēģija un nevis problēma. Kopā ar sabiedrību noveco arī darbaspēks un uz to jāraugās daudz plašāk un savlaicīgi jāinvestē veselīga dzīvesveida stimulēšanā. “Kamēr es braukāju pa pasauli, mani vecāki audzina manas meitas un viņiem tas nesagādā grūtības, “sacīja Hanss Klūge. Uzrunas noslēgumā viņš aicināja kopā veidot Eiropu, kurā mūsu Raiņa vārdiem runājot, “pastāvēs, kas pārvērtīsies”.

Foto: Ieva Ābele, Saeima un Ainārs Krauklis

Vieta, kur katrs var saņemt atbalsta plecu

Vecrīgā, Klostera ielā, iepretim Rīgas Svētās Marijas Magdalēnas baznīcai divās renovētās ēkās mājvietu radis biedrības “Svētās Ģimenes Māja” (SĢM) daudzfunkcionālais ģimenes atbalsta centrs. Pirms desmit gadiem sācis darboties kā Dienas centrs, jau otro gadu tas pārtapis Kopienas centrā. Tas ir vietējās kopienas dzīves un aktivitāšu punkts, vieta, kur pulcēties, sadarboties, apgūt jaunas prasmes un saņemt sociālo atbalstu. “Pie mums var nākt katrs,” saka SĢM valdes locekle INESE ŠVEKLE: “Šis ir publisks pašvaldības apmaksāts pakalpojums, ar ģimeņu atbalsta programmām, ar atbalstu senioriem un daudzām citām aktivitātēm, kas palīdz cilvēkiem justies labi”.

Ejot uz “Svētās Ģimenes Māju” var sastapt ne vienu vien ārvalstu tūristu grupiņu, kura aizrautīgi fotogrāfē vēsturiskos namus un izbauda šīs vietas īpašo gaisotni. Ēkas, uz kurām ik dienas mēro ceļu visi tie, kuriem ik diena bez SĢM piedāvātajām aktivitātēm

un saka, ka kafiju tūlīt pagatavošot – ar pienu un cukuru, kā viņai patīkot.

Kad atstāstu šo epizodi Inesei Šveklei, viņa saka, ka šo gadu laikā SĢM izveidojies liels senioru pulks, kurš labprāt apmeklē gan pašu centru, gan “Senioru klubiņu” nodarbbas. Un, jā, darbinieki patiešām zina un patur prātā, kāda kafija vai tēja kuram no pastāvīgajiem “Svētās Ģimenes Mājas” apmeklētājiem garšo. Jo katrs, kurš uz šejieni atnāk, patiešām kļūst par savējo.

Jautāju, kas īsti ir šis “Senioru klubiņš”, kura dažādās prizmas man katrā sarunā atklājas arvien no jauna.

“Tās ir dažādas aktivitātes, lekcijas, apmācības, sadarbība ar dažādu nozaru speciālistiem, tai skaitā ar ārstniecības iestādēm vai pat medicīnas studentiem, kas var kaut ko labu izstāstīt senioriem par veselīgu dzīvesveidu, izmērit asinsspiedienu, vēl dažādas rādītājus, un atbalstīt seniorus, lai nodrošinātu šo sociālo integrāciju. Šajās nodarbībās cilvēki gan socializējas, gan uzzina kaut ko

DEJAS, VALODAS UN VINGROŠANA

Vai jūs zinājāt, ka dejošanā ir tāds speciāls virziens – senioru dejas? Uzreiz atzišos, man tas bija jaunums. Inese Švekle stāsta, ka SĢM seniori ne vien paši jau desmit gadus dejo šo īpašo horeogrāfiju sertificētas senioru deju skolotājas Andras Zūkeres vadībā, bet arī komunicē ar citām līdzīgām grupām, brauc un uzstājas visā Latvijā dažādos senioru deju un senioru kolektīvu pasākumos. “Tas ļoti palīdz sociālajai integrācijai, nes prieku sirdī un arī fiziskās aktivitātes, kas ir ļoti nozīmīgas jebkurā vecumā, bet senioriem jo īpaši. Fizioterapeita vadībā notiek arī vingrošana, kas stip-



Senioru deju grupa ar savu uzstāšanos priecē seniorus visdažādākajos pasākumos.

rina mugurkaulu un muskulatūru. Ir pat dejas sēdus, senioru deju virziens tiem, kuri varbūt sirds darbības problēmu vai diezgan liela vecuma dēļ vairs nevar tik aktīvi kustēties,” teic

NETIKAI SENIORI VIEN

Kopienas centrs “Svētās Ģimenes Māja” nav domāts tikai senioriem vien. Šurp uz konsultācijām par bērniņu barošanu nāk arī jaunās māmiņas, kopā ar bērniem viņas nāk arī uz vingrošanu. Tāpat uz vingrošanu nāk arī grūtnieces. Gaidībās esošās topošās māmiņas konsultē vecmāte Baiba Stikute. Centrā ir arī zīdīšanas konsultante. Bijušas radošās aktivitātes māmiņām ar maziem bērniņiem līdz pusotram gadam. Māmiņām arī gribas socializēties, iziet ārā un apgūt kādas prasmes. Arī pašiem bērniņiem attīstībā ir svarīgi satikt savus, kaut vai zīdaiņa vecuma, bet tomēr vienaudzus.

“Regulāri notiek pirmslaulību kursi pāriem, kuri vēlas šajā gadā stāties laulībā. Manuprāt, tas ir ļoti svarīgi – sagatavoties, vēl vairāk iepazīt vienu otru. Kursu tēmas ir pāra komunikācija, laulības sakraments, konfliktu risināšana, kopīgi mērķi un vērtības, auglības atpazīšanas metodes, mīlestības valodas. Seniori zina, ka šādi kursi ir, iesaka tos saviem radniekiem, un ļoti priecājas, ka viņi ir tos apmeklējuši. Šī mijiedarbība

ir ļoti svarīga. Satikt gan omītes un opīšus, just viņu atbalstu, viņu prieku par to, ka ir mazie bērniņi. Tas ir arī prieks šiem cilvēkiem vienu otru satikt un kopā darboties.”

Ģimenes stiprināšanas programmas gadu gaitā bijušas dažādas, arī Centra nosaukums “Svētās Ģimenes Māja” nācis no vēlmes atbalstīt ģimenes. “Tas, nenožīmē, ka māja ir svēta, tāda ir šī ģimene. Tas ir Jēzus un viņa vecāki, Jāzeps un Marija, kā etalons, kā paraugs, pēc kā varētu tiekties ikviena ģimene,” skaidro Inese Švekle.

MĪLESTĪBA UN ŽĒLSIRDĪBA

Vārds “caritas” latīņu valodā nozīmē mīlestība vai žēlsirdība. Šis vārds redzams arī uz plāksnes pie Klostera ielas 5 nama durvīm, jo te atrodas arī nodibinājuma “Caritas Latvija” birojs, kura valdes priekšsēdētāja ir Inese Švekle, bet valdes loceklis – bīskaps Andris Kravalis un Kristofs Aleksandrs.

Inese stāsta, ka “Caritas Internationalis” ir lielākā Romas katoļu baznīcas labdarības organizācija, kurā visā pasaulē apvienojušās 162 organizācijas septiņos reģionos – Āfrikā, Okeānijā, Austrālijā, protams, arī Eiropā, Āzijā, Ziemeļamerikā, Dienvidamerikā. Arī Latvija ir šīs lielās organizācijas daļa. “Mēs esam tieši “Caritas Europa” sastāvdaļa, un mums ir saistoši visi gan ētikas, gan organizatoriskās darbības pamatlikumi, ko nosaka šī lielā starptautiskā organizācija. Ļoti svarīgs virziens mums ir brīvprātīgā darba grupu organizēšana gan draudzēs, gan arī ārpus tām. Īpašu uzmanību veltām tieši senioru vajadzībām. Piemēram, daudzi seniori ar gadiem vairs nevar nokļūt uz dievkalpojumiem, tad brīvprātīgie viņus uz tiem aizved. Daudzi jāapmeklē mājās, jānoskaidro, vai nav vajadzīga kāda palīdzība. Ar brīvprātīgo palīdzību šie seniori tiek aizvesti uz kādām aktivitātēm, varbūt arī pie ārsta. Brīvprātīgie apmeklē arī sociālās aprūpes namus un pansionātus”.

Uzdodu provokatīvu jautājumu: ja šādu ģimeņu atbalsta centru mūsu valstī būtu vairāk, varbūt mēs nebūtu iekrituši bēdīgi slave-najā “demogrāfijas bedrē”?

“Varbūt jā, jo pasaulē šādi centri ir ļoti populāri. Esmu bijusi vairākos ģimeņu atbalsta centros Vācijā, arī Polijā. Tur satiekas dažādas paaudzes un viņi vēl nopietnāk strādā ar riska ģimenēm. Mēs iedvesmojamies no lietuviešiem, kuriem jau sen, vairāk nekā 20 gadus, ir organizēti ģimeņu atbalsta centri. Arī nodibinājums “Caritas Latvija” iesaistījusies tādos projektos kā atbalsts ģimenēm ar bērniem ar funkcionāliem traucējumiem. Mums Pārdaugavā ir divi centri – gan Jauniešu centrs, gan



“Senioru skola Rīgā” palīdz senioriem saprast, kāds ir dažādu politisko spēku piedāvājums, liek domāt līdzīgu teiktajam un uzdot jautājumus.

vairs nav iedomājama, atrodas uz 13. gadsimta Cisterciešu sieviešu klostera pamatiem. Šodien šeit viss ir skaists un sakopts, taču tikai pirms 12 gadiem, kad biedrība šīs ēkas no valsts ieguva nomā, gan tās, gan arī vēsturiskie pagrabi bija ļoti sliktā stāvoklī. “Īsā laikā mēs tos savedām kārtībā, piesaistot dažādu ziedotāju, tai skaitā arī vācu labdarības fonda “Bonifatiuswerk” finansējumu. Un, pateicoties Rīgas pašvaldības atbalstam, uzsākām šo Dienas centra sociālo pakalpojumu,” stāsta Inese Švekle, kura Centra vadībā ir kopš pašiem tās pirmsākumiem.

KO DARA KOPIENAS CENTRI

“Kopienas un Dienas centri darbojas ar cilvēkiem, kuri dienas laikā nav nodarbināti darbā. Visbiežāk tie ir seniori, kuri savā dzīvē nereti jūtas vientuļi. Piemēram, kundzes, kurām bērni jau ir savā dzīvē, varbūt pat aizbraukuši citās valstīs strādāt. Viņām tā ir motivācija un iespēja sapucēties un iziet ārā no mājas. Nāk arī grūtnieces, māmiņas ar maziem bērniem, tāpat bezdarbnieki un cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem. Visiem mūsu centra apmeklētājiem šī iespēja būt kopā un saturīgi pavadīt dienu ir ļoti svarīga. Tā ir tā sociālā integrācija,” saka Inese Švekle.

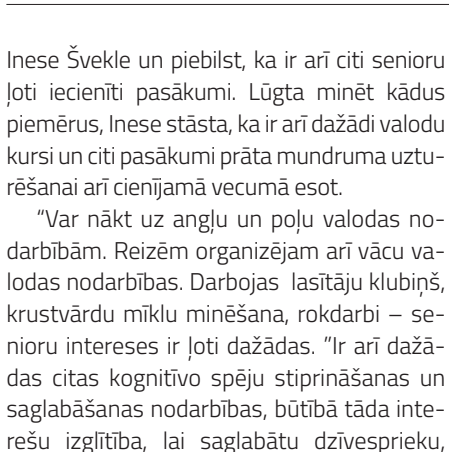
SENIORU KLUBIŅŠ UN SKOLA

“Svētā Ģimenes Mājā” katrs seniors tiek sagaidīts nevis kā ciemiņš, bet gan kā savējais. Tā sanāk, ka pie SĢM durvīm satieku kādu kundzi cienījamā vecumā. Ja man centra darbiniece pieklājīgi apvaicājas, ko vēlos, tad sirmajai kundzei viņa palīdz arī novilkt jaciņu

jaunu, kā rūpēties par sevi un savu veselību, gan arī saglabā savas kognitīvās spējas. Ir arī tādi ergoterapeitiski vai fizioterapeitiski vingrinājumi, kas stimulē šo kognitīvo spēju saglabāšanas iespējas. Tas ir ļoti svarīgi, lai cilvēks var skaisti novecot, lai viņam nav stresa, lai viņš nav vientuļš, viņam nav skumji un nav depresijas. Gribu pateikt milzīgu paldies “Senioru klubiņa” vadītājam Dzintrai Bušmanei, sociālai darbiniecei Ingai Lukašinskaī un mūsu klientu apkalpošanas speciālistēm Vinetai, Intai un Inetai.

Tāpat mēs sadarbojamies ar vairākām brīnišķīgām nevalstiskajām organizācijām, kuras darbojas ar senioriem. Esam arī “Latvijas Senioru kopienu apvienības” (LSKA) dibinātāji un biedri. Kopā ar LSKA organizējam dažādas aktivitātes, kā, piemēram, “Senioru skolu Rīgā”, kur ir konkrētākas, nopietnākas apmācības. Ir arī dažādas interesantas tikšanās. Seniori iesaistās pilsoniskās sabiedrības aktivitātēs, tiekoties ar politiķiem, vērojot, kā notiek gatavošanās dažādām – Saeimas, pašvaldību un Eiroparlamenta vēlēšanām. Valstī tomēr liela daļa vēlētāju ir tieši seniori un viņiem jābūt informētiem. “Senioru skola Rīgā” ļoti palīdz senioriem saprast, kas tie ir par cilvēkiem un politiskajiem spēkiem, kāds ir viņu piedāvājums, un, galvenais, liek domāt līdzīgu teiktajam un uzdot jautājumus. Tāpēc ir ļoti jauki, ka Labklājības ministrija šogad kopā ar Sabiedrības integrācijas fondu izsludinājusi Senioru skolām finansiālu atbalsta programmu. Cik zinu, daudzas Senioru skolas ļoti uz to cer un ir pieteikušās. Aktivitāte esot bijusi ļoti liela.

SĢM saņem balvu gada brīvprātīgais 2024. Gan biedrība “Svētās Ģimenes Māja” 2024. gadā, gan nodibinājums “Carita Latvija” 2025. gadā, kā labākais brīvprātīgā darba organizators, saņēmušas balvu “Gada brīvprātīgais”.



Inese Švekle un piebilst, ka ir arī citi senioru ļoti iecienīti pasākumi. Lūgta minēt kādus piemērus, Inese stāsta, ka ir arī dažādi valodu kursi un citi pasākumi prāta mūdruma uzturēšanai arī cienījamā vecumā esot.

“Var nākt uz angļu un poļu valodas nodarbībām. Reizēm organizējam arī vācu valodas nodarbības. Darbojas lasītāju klubiņš, krustvārdu mīklu minēšana, rokdarbi – senioru intereses ir ļoti dažādas. “Ir arī dažādas citas kognitīvo spēju stiprināšanas un saglabāšanas nodarbības, būtībā tāda interešu izglītība, lai saglabātu dzīvesprieku, priecīgi un veselīgi novecotu. Lai nav stresa, ka gadi iet uz priekšu”.

Taujāta, kas vēl tāds interesants notiek Kopienas centrā “Svētās Ģimenes Māja”, Inese Švekle atbild, ka interesantā ir ļoti daudz un kā piemēru min sadarbību ar LSKA organizētās ekskursijas un izbraukumus uz dažādām Latvijas vietām. “Senioriem ļoti patīk izbraukumi dažādos gadalaikos – piemēram, uz Dobeles ceriņu dārzu pavasarī vai ābolu dārzu rudenī, arī uz Kuldīgu zivju lešanas laikā. Tie nav tikai izbraukumi un ekskursijas, tās ir arī tikšanās ar līdzīgām senioru organizācijām ne tikai Latvijā vien, bet arī visā Baltijā.”

Rehabilitācijas un dienas aprūpes centrs “Terēzes māja”, kur jau astoto gadu piedāvājam tādus pakalpojumus kā sociālā rehabilitācija, dienas aprūpes centrs un arī aprūpi mājās bērniņiem ar ļoti plašiem funkcionāliem traucējumiem un viņu ģimenēm. Jo bērns nekad nav atrauts no ģimenes, jāatbalsta visa ģimene.

Man ļoti žēl, ka tā jādara, tomēr ceru, ka jau šogad Pārdaugavā sāks darboties ārpusģimenes aprūpes bērnu vietas. Diemžēl, situācija, ka šādas vietas ir nepieciešamas, patreiz ir visā pasaulē, ne tikai Latvijā.

Jau trīs gadus mums pievienojies arī brīnišķīgais, jaukais Grašu bērnu ciemats, kurš kopumā darbojas 30 gadus. Tie ir ģimenes tipa aprūpes modeļi – atsevišķas mājiņas sešiem līdz astoņiem bērniņiem. Mēs palīdzam viņiem augt, izglītoties un, protams, strādājam, lai būtu iespēja, ja vien tas iespējams, atgriezties arī bioloģiskajā ģimenē.”

BRĪVPRĀTĪGO DARBĀ VAR PIEDALĪTIES KATRS

Gan biedrība “Svētās Ģimenes Māja” 2024.gadā, gan nodibinājums “Carita Latvija” 2025.gadā, kā labākais brīvprātīgā darba organizators, saņēmušas balvu “Gada brīvprātīgais”. Jautāju, vai par “Caritas Latvija” brīvprātīgajiem var kļūt tikai Romas katoļu konfesijai piederīgie, un Inese teic, ka tā nav. “Mēs organizējam brīvprātīgo darbu kopumā un neprasām, ka obligāti jābūt kristiešiem vai katoļiem. Mums ir arī ļoti daudz ārvalstu studentu, kas iesaistās brīvprātīgā darba grupās, jo studē šeit, Latvijā. Attiecībā uz senioriem mums jau vairākus gadus ir līgums ar Rīgas valstspilsētas pašvaldību par brīvprātīgā darba koordinēšanu Rīgas sociālās aprūpes centros. Apmeklējam Rīgas pensionātus, patversmes, jo īpaši sieviešu patversmi, kur diezgan daudz ir arī senioru vecuma cilvēki”.

Taujāta, vai runa ir pats nakts patversmēm, Inese atbilst apstiprinoši un piebilst, ka gadījumos, ja cilvēks ir slims, viņš šajā patversmē var palikt arī pa dienu. “Sociālais darbinieks un mūsu brīvprātīgie bieži vien palīdz cilvēkam gan psiholoģiski, gan aizvedot viņu pie mediķiem, kā arī līdz atrast dzīvesvietu vai sagaidīt rindu, tostarp arī uz sociālās aprūpes centriem, ja šis cilvēks vairs nevar par sevi pats parūpēties. Tāpat mūsu brīvprātīgie apmeklē Rīgas 1. slimnīcas Īslai-cīgās sociālās aprūpes centra klientus. Tās ir divas diezgan smagas nodaļas, kurās ļoti daudziem senioriem ir veselības problēmas. Sniedzam viņiem kā psiholoģisko atbalstu, tā arī izvedam pastaigāties ārā, svaigā gaisā. Tāpat organizējam dievkalpojumus ar priesteriem un aizvedam uz tiem cilvēkus, kuri to vēlas”.

Inese Švekle bilst, ka ļoti svarīgs ir brīvprātīgā darba dziļums. Piemēram, pērn īstenots Centrālās finanšu un līgumu aģentūras un Labklājības ministrijas projekts – par diskriminācijas atpazīšanu un ierobežošanu cilvēkiem pensijas vecumā. “Darbojamies visā Latvijā sociālās aprūpes centros un arī dienas centros, kur bija dažādas radošās aktivitātes, bet kuru laikā tika runāts arī par

diskriminācijas atpazīšanu un arī par to, kā izvairīties no šīs situācijas,” stāsta “Caritas Latvija” vadītāja.

NE TIKAI RĪGĀ VIEN

“Caritas Latvija” ir arī divi reģionālie centri. Viens no tiem Janīnas Kursītes vadībā darbojas Latgalē, savukārt Zemgalē brīvprātīgo darbu dažādos pensionātos vai sociālās aprūpes centros, kā arī dažādu invalīdu biedrību pasākumos organizē Inga Pavlovska un Rihards Cicens. “Mums bija svarīgi attīstīt brīvprātīgo darbu tieši šajos reģionos, jo Vidzemē un Kurzemē mums ir citi darbinieki, kuri tur darbojas,” tā Inese Švekle.

Kā ir ar pašiem senioriem? Vai arī viņi iesaistās brīvprātīgā darba veikšanā? Uz šo jautājumu Inese atbild apstiprinoši. “Sākumā viņi varbūt bija diezgan kūtri, nezināja, kā tas ir – brīvprātīgais darbs. Bet mēs veicām apmācības, iedrošinājām, kā kļūt par brīvprātīgo, un mūsu klienti, mūsu seniori, ir arī paši šeit, “Svētās Ģimenes Mājā”, labprāt tajā iesaistījušies. Kaut vai tepat Kūrijas dārzā pie Svētās Marijas Magdalēnas baznīcas viņi dārzā stāda puķes, kopj šo dārzu. Tos seniorus, kuri slimības vai gadu nastas dēļ vairs nespēj atnākt uz Centru, viņi apmeklē mājās un interesējas, vai viņiem nepieciešama kāda palīdzība. Mūsu brīvprātīgie brauc arī pie ci-



Darbošanās brīvprātīgo kustībā sniedz lielu gandarījumu. Pirmkārt, tu esi palīdzējis citiem un ar savu darbu kāda ikdienu padarījis gaišāku, otrkārt, tu neesi viens, bet gan kopā ar domubiedriem.



tiem senioriem uz sociālajiem aprūpes centriem – gan piedalās talkās, gan kopā ar “Latvijas Senioru kopienu apvienību” īsteno dažādas akcijas, piemēram, palīdzot gan ar tehniskiem palīgīdzekļiem un citām lietām, kas konkrētajam sociālās aprūpes centram ir vajadzīgas.”

KAS PAR TO VISU MAKSĀ?

“Svētās Ģimenes Mājas” un “Caritas Latvija” pakalpojumi klientiem ir bez maksas. Jautāju Inesei, kā tas iespējams? Viņa stāsta, ka nodibinājums piedalās kā pašvaldības un Eiropas iepirkumos, kurus administrē kā Centrālā finanšu un līgumu aģentūra, tā Sabiedrības integrācijas fonds, un tādējādi piesaista finansējumu. “Piesaistām finansējumu arī no mūsu draugiem un atbalstītājiem Vācijā. Tie ir vācu katoļu labdarības fondi, kuri labprāt atbalsta gan šo centru iekārtošanu, gan arī palīdz uzsākt darbu, jo ne vienmēr Eiropas projektos ir pilnībā nosepts viss projekta uzsākšanai nepieciešamais. Tālāk jau iespēju robežās sadarbojamies ar pašvaldību. Viens ir uzsākt Eiropas projektu un tā ietva-

ros kaut ko izveidot, bet mums ir jāskatās ilgtermiņā. Ja kādas telpas izremontējam vai uzbūvējam, iekārtojam, ja ņemam cilvēkus darbā un palīdzam klientiem, tad jāredz arī stratēģiski kā šis atbalsts tiks sniegts ilgtermiņā. Sociālo pakalpojumu funkcijas nodrošināšana mūsu valstī galvenokārt ir deleģēta pašvaldībām. Tātad mums ir ļoti rūpīgi jāsadarbojas ar vietējām pašvaldībām, jāzina viņu prioritātes, klientu vajadzības un finansiālās iespējas, lai varētu šādus pakalpojumus ne tikai uzsākt dažādu finansējumu ietvaros, bet arī turpināt”.

NĀC UN PIEVIENOJIES!

Darbošanās brīvprātīgo kustībā sniedz patiešām lielu gandarījumu. Pirmkārt, tu esi palīdzējis citiem un ar savu darbu kāda ikdienu padarījis gaišāku, otrkārt, tu neesi viens, bet gan kopā ar domubiedriem, kuri nevaimanā, ka pasaule ir “bēdu ieleja”, bet iet un savu spēju robežās strādā. Tādēļ jautāju Inesei, kas jādara, lai šai kustībai pievienotos?

Mums ir mājaslapa caritas.lv, kur ir arī sadaļa “Brīvprātīgais darbs”. Tur ļoti labi aprakstīts, kā kļūt par brīvprātīgo. Pie mums var nākt jebkurš labas gribas cilvēks.



Sakrālo lietu muzejā var aplūkot 150 līdz pat 200 gadus vecus garīdznieku tērpi, kuri ir ar roku darināti un izšūti.

“Mums ir mājaslapa caritas.lv, kur ir arī sadaļa “Brīvprātīgais darbs”. Tur ļoti labi aprakstīts, kā kļūt par brīvprātīgo. Pie mums var nākt jebkurš labas gribas cilvēks. Var arī zvanīt uz tālruņa numuru 29552102 vai rakstīt uz e-pastu info@caritas.lv. Mēs ne tikai pieņemam brīvprātīgos, bet pirms viņi dodas pie klientiem, viņus apmācām. Arī draudžu brīvprātīgajiem dažādos Latvijas reģionos regulāri notiek semināri. Savukārt tie, kuri apmeklē kādus sociālās aprūpes centros, saņem vēl papildu seminārus tieši ar šo sociālās aprūpes centru vajadzībām un komunikācijas veidiem – kā komunicēt ar bērniem, kā ar vecāka gadu gājuma cilvēkiem, ar bezpajumtniekiem. “Svētās Ģimenes Mājas” brīvprātīgie kopš 2017.gada ir iesaistījušies onkoloģijas pacientu atbalstā Onkoloģijas centrā. Aicinām pievienoties, zvanot uz tālruņa numuru 290000466.

Vismaz divas reizes gadā, īpaši vasarā, organizējam brīvprātīgajiem nometnes. Izbraucam kādā no skaistām vietām vai Lietuvā, vai Latvijā un tur ir gan apmācības, gan sadraudzība, komandas stiprināšanas pasākumi. Ar brīvprātīgajiem ir ļoti profesionāli jāstrādā, lai šis darbs būtu ilgtermiņā. Brīvprātīgajiem ir arī supervīzijas, ko organizējam īpaši tiem, kuri apmeklē ļoti smagus segmentus, kā smagi slimus cilvēkus sociālajās gultās.”

Ir vēl dažas lietas, kas jāņem vērā. Ar katru brīvprātīgo “Caritas Latvija” slēdz darba līgumu. Savukārt tiem, kuri apmeklē tādus cen-

trus, kur ir bērni, tiek prasītas veselības izziņas. Tiem, kas iet uz bērnunamiem, vajadzīga arī izziņa no sodu reģistra. “Tas ir svarīgi, jo mēs nesam atbildību par šiem cilvēkiem, kuri organizācijas vārdā sniedz tādus nopietnus sociālos pakalpojumus. No tā nevajag baidīties. Mums ir brīnišķīgi koordinatori, kuri soli pa solim palīdz šiem cilvēkiem visu to sakārtot. Sākumā arī bieži vien brīvprātīgais baidās viens doties, tāpēc pirmās reizes viņu pavada jau pieredzējuši brīvprātīgie,” stāsta “Caritas Latvija” vadītāja.

SAKRĀLO LIETU MUZEJS

Kā sākumā jau minēju, nams Klosters ielā 5 atrodas uz sena cisterciešu klostera drupām. Tādēļ ir likumsakarīgi, ka šeit iekārtots arī Sakrālo lietu muzejs. Jautāju Inesei – kā muzejs radies un kas par to ikdienā rūpējas?

“Tas ir tāds draugu līmeņa muzejs, kuru galvenais eksponāts ir 13. gadsimta sieviešu cisterciešu klostera mūri. Vēsturiski ēkas Klosters ielā 5 un 7 kādreiz bijušas divas atsevišķas mājas, bet tagad tās saplūdušas vienā, kas piemūrētas vēsturiski pie senā Rīgas aizsargmūra un tādu vietu ir ļoti maz. Tā kā laipni aicinu – darba dienās droši varat nākt, jo šeit ir kopienas centrs, vienmēr ir darbinieki, kuri ielaidīs un parādīs šos mūrus. Ir ļoti daudz dažādu priekšmetu, kuri mums ir uzdāvināti. Te ir gan Vācijas, gan Nīderlandes baznīcu dāvinājumi, gan arī daudzas skaistas sakrālās lietas, kuras esam ieguvuši pateicoties mūsu bīskapa Andra Kravaļa iniciatīvai. Daudz cilvēku arī nes un dāvina šīs lietas, jo zina, ka tās tiks saglabātas un skaisti izstādītas mūsu muzejā.

Muzeja piemiņas līnijā ir arī stāsti par garīdzniekiem – mocekļiem, kuri tikuši represēti vai pat nogalināti. Tas ir Aleksandrs Meņš, pareizticīgo mācītājs, kurš tika nogalināts, tēvs Čužāns, kurš ilgu laiku bija represijās, tas ir godināmais bīskaps Boļeslavs Sloskāns.

Mēs diezgan bieži rīkojam arī dažādas interesantas mākslinieku izstādes. Var apskatīt arī levas Muzikantes un Valda Muzikanta darbus. Ārkārtīgi interesanti ir 150 līdz pat 200 gadus vecie garīdznieku tērpi, kuri ir ar roku darināti, izšūti, ļoti interesanti un skaisti.”

“Svētās Ģimenes Māja” glabā arī liecības no svētā Jāņa Pāvila II vizītes Latvijā 1993. gadā. Šeit gan fotogrāfijas, gan dažādi priekšmeti, pat garīdznieka apmetnis, kas Pāvestam bija mugurā Aglonas svētkos un arī Mežaparkā.

Vēl lielāka saistība ir ar pāvesta Franciska vizīti Latvijā 2018.gadā, jo tieši “Svētās Ģimenes Mājā” pāvests un viņa delegācija pāris stundas atpūtās, šeit notika arī pusdienas un tikšanās ar Latvijas Romas katoļu baznīcas bīskapiem un kardinālu, kā arī uzņemti īpašie viesi, kuriem pāvests vēlējās paspiest roku, pateikties.

“Pāvests kā franciskānis izcēlās ar ļoti lielu askēzi un piezemētu dzīvesveidu. Tika izvēlēta vismazākā istabiņa, kur pāvestam atpūsties, un lūgts ļoti vienkāršs, askētisks iekārtojums. Izvēlējamies toreiz Latvijas priedi, mūsu koku, un iekārtojam šo istabiņu tieši viņam. Šī telpa joprojām darbojas – tur ir psihologa pieņemšanas, vecmātes konsultācijas, ģimenes konsultācijas. Tā darbojas arī kā kopienas centra konsultanta kabinets, tā nav vienkārši kaut kāds muzejs. Mums vispār neviena telpa nav muzejs. Visas tiek izmantotas mūsu klientu nodarbībām.

Pāvests atstāja ļoti skaistu mākslas darbu ar pāvesta krustu, kas atrodas šajā pāvesta istabiņā, bet mūsu viesu grāmatā ierakstīja: “Lai Dievs svētī visus cilvēkus, kuri strādā un darbojas šajā mājā, un neaizmirstiet lūgties par mani.”

DZIRDI SAVU SIRDĪ!

Kad cieš sirds, cieš arī nieres: kā atpazīt riskus laikus

Sirds un nieres ir divi svarīgi orgāni, kas darbojas “roku rokā” lai uzturētu organismu veselīgu. “Jūsu sirds var ietekmēt nieru veselību, un nieres – sirds veselību,” uzsver speciālists, skaidrojot, ka paaugstināts asinsspiediens un diabēts vienlaikus ir vieni no biežākajiem sirds un nieru slimību cēloņiem. Tāpēc īpaši svarīgas ir regulāras pārbaudes un pareiza ārstēšana.

“Katrš pacients, kuram ir kāda sirds slimība, augsts asinsspiediens un kurš aptiekā ir pircis zāles savai hroniskajai kaitei, tostarp urīndzenošos preparātus vai kombinētos medikamentus, kas tos satur, gribot negribot saprot sirds un nieru ciešo saistību,” teic “Mēness aptiekas” farmaceite ĒRIKA PĒTERSONE. “Nieru un sirds slimību pamatcēloņi un ārstēšanas pieeja bieži vien pārklājas,” speciāliste turpina, uzsverot, ka divi visbiežāk sastopamie hroniskas nieru slimības cēloņi – paaugstināts asinsspiediens un cukura diabēts – ir arī galvenie sirds slimību riska faktori. Tāpat abos gadījumos minama smēķēšana, mazkustīgs dzīvesveids, augsts holesterīna līmenis vai aptaukošanās. Šo riska faktoru kontrole var palīdzēt novērst gan potenciāli nāvējošu sirds un asinsvadu slimību, gan nieru bojājumus, ko izraisa viens un tas pats slimības process. Gadiem ilgi nemainīgi augsts asinsspiediens un augsts cukura līmenis asinīs bojā ne tikai koronārās jeb sirds artērijas, bet arī pasliktina nieru asinsvadu stāvokli.

“Jūsu sirds var ietekmēt nieru veselību, un jūsu nieres var ietekmēt jūsu sirds veselību,” rezumē farmaceite.

“Sirds, nieres un arī vielmaiņa darbojas “roku rokā” un, ja problēmas ir vienā no šīm sistēmām, cieš arī pārējās. Ciešo saikni starp sirds un asinsvadu slimībām, nieru kaitēm, kā arī cukura diabētu un aptaukošanos medicīnā apzīmē ar terminu “kardiovaskulārais-nieru-vielmaiņas (CMK) sindroms”, skaidro laboratorijas ārste un ģimenes ārste rezidentūrā Vlada Terepa, SIA “Centrālā laboratorija” Imunoloģijas un imūnhematoloģijas nodaļas vadītāja.

Nieru un sirds loma un sadarbība Veselīgas nieres izvada no organisma atkritumvielas un lieko šķidrumu, palīdz uzturēt sāļu un

minerālvielu līdzsvaru asinīs, regulē asinsspiedienu, piedalās sarkano asinsķermenīšu veidošanā un palīdz saglabāt kaulu veselību. Sirds sūknē ar skābekli un barības vielām bagātīnātas asinis uz visiem audiem un orgāniem, lai tie varētu normāli darboties. Sirds, asinis un asinsvadi kopā veido sirds un asinsvadu sistēmu.

Sirds nodrošina nierēm nepieciešamo asins piegādi, savukārt nieres palīdz regulēt asins tilpumu un asinsspiedienu, izvadot lieko šķidrumu un nātriju. Tāpēc šo orgānu darbība ir cieši saistīta: ja kāds no tiem nedarbojas, kā nākas, problēmas rodas arī otram.

NIERU SLIMĪBU UN SIRDIS SLIMĪBU SAIKNE

“Ne velti pētnieki visā pasaulē strādā, lai precīzi izprastu saistību starp nieru un sirds slimībām, jo ir svarīgi zināt, ka nieru slimība var tieši ietekmēt jūsu izredzes saslimt ar sirds slimībām. Savukārt sirds slimība var tieši ietekmēt jūsu izredzes saslimt ar nieru slimībām,” stāsta Ērika Pētersone. Farmaceite lēš, ka atšķirībā no sirds slimībām, kuru izpausmes pacienti atpazīst labāk, nieru slimība parasti gadiem ilgi attīstās bez simptomiem, līdz nieres darbojas vairs tikai ar 15 % vai mazāku jaudu. Ja nieres nespēj pilnvērtīgi funkcionēt, atkritumvielu un šķidruma uzkrāšanās organismā var izraisīt enerģijas zudumu, koncentrēšanās grūtības, sliktu apetīti, pēdu un potīšu tūsku, kā arī biežāku urinēšanu, it īpaši naktī. Šīs sūdzības bieži nonāk arī farmaceita redzeslokā, kad pacienti meklē palīdzību aptiekā. Ja cilvēks vienlaikus iegādājas kardioloģiskos preparātus, Tas ir signāls, ka ieteicams vērsties pie ārsta.

NIERU UN SIRDIS SLIMĪBU VEIDI

Ir vairāki nieru slimību veidi. Piemēram, ja ir hroniska nieru slimība, tad nieru bojājumi apgrūtinā to funkciju. Savukārt nieru mazspējas gadījumā tās vairs nespēj darboties pietiekami labi, lai uzturētu dzīvību, un cilvēkam ir vitāli nepieciešama dialīze vai nieru transplantācija. Nieres var skart arī glomerulārās slimības, kad ir bojāti glomeruli – sīki asinsvadu kamoliņi, kas filtrē asinis un palīdz veidot urīnu.

Savukārt no sirds slimībām jāpiemin sirds mazspēja, kad sirdij ir grūtības sūknēt asinis. Sirdslēkmes gadījumā tiek bloķēta asins plūsma, kas piegādā skābekli sirdij, līdz ar to sirds nesaņem pietiekami daudz skābekļa un sirds muskulis sāk atmirt. Sāpes krūtīs, ko izraisa samazināta asins plūsma uz sirdi, sauc par stenokardiju, bet insulta gadījumā tiek bloķēta asins piegāde smadzenēm vai smadzenēs pēkšņi rodas asiņošana asinsvada plūsuma dēļ. Izplatīta ir arī aritmija – sirds darbības ātruma vai ritma traucējumi.

Kā jau minēts, hroniska nieru slimība var attīstīties bez jūtamiem simptomiem, līdz parādās nopietnas komplikācijas. Tāpat ir ar sirds slimībām – cilvēks par tām pat nenojauš, līdz slimība ir jau progresējusi, piedzīvota sirdslēkme vai insults.

KĀ SAVLAICĪGI PAMANĪT SLIMĪBU?

“Centrālās laboratorijas” ārste Vlada Terepa skaidro, ka nieru un sirds slimību noteikšanā svarīgas ir savlaicīgas un regulāras analīzes, it īpaši



cilvēkiem ar paaugstinātu risku – cukura diabēta pacientiem, cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu un tiem, kuriem jau ir diagnosticētas sirds un asinsvadu vai citas hroniskas slimības.

Nieru darbības izvērtēšanai bieži izmanto urīna analīzi, asinīs nosaka seruma kreatinīnu, un aprēķina glomerulārās filtrācijas ātrumu. “Agrīnu nieru bojājumu savlaicīgi ļauj pamanīt olbaltumvielas albumīna noteikšana urīnā. Pat neliels albumīna daudzums urīnā jeb mikroalbuminūrija var būt pirmais signāls, kas liecina gan par nieru bojājumu, gan par paaugstinātu sirds un asinsvadu slimību risku,” skaidro ārste.

“Paaugstināts kreatinīna līmenis var liecināt, ka ir traucēta nieru spēja attīrīt asinis, savukārt glomerulārās filtrācijas ātrums parāda, cik labi nieres kopumā tiek galā ar šo uzdevumu,” turpina Vlada Terepa. “Ja nieru slimība ir jau

progresējusi, ārsts var nozīmēt arī papildu izmeklējumus, piemēram, vēdera dobuma ultrasonogrāfiju vai nieru audu biopsiju, kas ļauj spriest par bojājuma apmēru un raksturu.”

Savukārt sirds veselības izvērtēšanā svarīgi ir regulāri asinsspiediena mērījumi, holesterīna un triglicerīdu analīze jeb lipidogramma, kā arī cukura jeb glikozes līmeņa analīze. Ja ir sūdzības, riska faktori vai aizdomas par sirds ritma traucējumiem vai iepriekšēju sirds bojājumu, ārsts var nozīmēt elektrokardiogrammu. Ehokardiogrammu un veloergometriju, kas ļauj novērtēt sirds darbību slodzes laikā, parasti veic, ja nepieciešams padziļināts izvērtējums. Savukārt natriurētiskos peptīdus un troponīnu nosaka tad, ja ir aizdomas par sirds bojājumu vai mazspēju.

Vienlaikus ārste aicina analīžu rezultātu interpretāciju uzticēt speciālistam, jo ārsts tos vērtēs kopā ar simptomiem, slimību vēsturi un citiem izmeklējumiem.

KĀ ĀRSTĒ NIERU UN SIRDIS SLIMĪBAS

Ārstēšana var ietvert uztura un dzīvesveida izmaiņas, kā arī zāļu kombināciju. “Pēc diagnozes noteikšanas jūsu ārsts var izrakstīt vienu vai vairākas zāles, lai palēninātu nieru slimības gaitu vai pārvaldītu sirds slimību, piemēram, lai uzturētu asinsspiedienu mērķa diapazonā. Dažas asinsspiediena zāles var arī palīdzēt novērst nieru slimības progresēšanu,” skaidro “Mēness aptiekas” farmaceite Ērika Pētersone. Kombinētas iedarbības preparāts vai vairāki medikamenti var ietvert gan inhibitoru, diurētiskus līdzekļus (urīndzenošus līdzekļus), gan nelielu aspirīna devu.

Atkarībā no veselības stāvokļa ārsts var izrakstīt arī statīnus holesterīna līmeņa mazināšanai, kā arī asinis šķidrinošas zāles (antikoagulantus un antitrombocītu līdzekļus), kas palīdz novērst asins recekļu jeb trombu veidošanos. Vienlaikus šie medikamenti palielina asiņošanas risku, piemēram, apgrūtinot asins recēšanu, ja iegriezts pirkstā, Tāpēc pacientiem ar progresējošu nieru slimību vai tad, ja veic nieru dialīzi, tās jālieto īpaši piesardzīgi un tikai saskaņā ar ārsta norādēm.

Nierēm var kaitēt atsevišķi medikamenti, īpaši nesteroīdie pretiekaisuma līdzekļi, ja tos lieto lielās devās vai ilgstoši. Farmaceite uzsver, ka bojātas nieres nespēj pietiekami efektīvi izvadīt zāles no organisma, tāpēc, ja ir hroniska nieru slimība, ir svarīgi ievērot ārsta norādījumus par jebkuru zāļu dozēšanu: “Pirms jebkuru bezrecepšu pretsāpju līdzekļu un augu izcelsmes uztura bagātinātāju lietošanas vienmēr konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu, jo daži no tiem var kaitēt nieru darbībai.”

Sūrst, asaro vai miglojas acis. Biežākie acu sausuma iemesli un kad jāmeklē palīdzība

Acu sausumu visbiežāk izraisa dažādi vides faktori, kā arī novecošanās, dažādas ar acīm nesaistītas slimības vai to ārstēšana, hormonālas izmaiņas sievietēm, noteiktu mikroelementu trūkums u.c. Tādējādi acu diskomfortu dažādu iemeslu dēļ izjūt gan jaunieši, gan cilvēki gados. Simptomātika ir dažāda – sarkanas vai asarojošas acis, miglojas redze vai sūrst acis, aplikcina “Veselības centru apvienības” (VCA) ķirurģijas klīnikas “AIWA Clinic” oftalmoloģe Oksana Piķe, norādot, ka citreiz novērojami arī gļotāni izdalījumi, piemēram, pēc pamošanās acis ir it kā salīpušas.

VAI JĀSADZĪVO AR ACU DISKOMFORTU?

Cilvēku nepatīkamo izjūtu sliekšnis ir atšķirīgs, novērojusi oftalmoloģe Oksana Piķe: “Vieni, ja acīs sajūt pat mazāko diskomfortu, vērsas pēc palīdzības, bet citi ciešas ilgstoši un pieņem slikto pašsajūtu. Tā nevajadzētu būt, jo ārsts vairumā gadījumu var palīdzēt izvērtēt situāciju, kā mazināt acu diskomfortu.”

KAD PALĪDZ SVAIGS GAISS UN ŪDENS?

Acis visbiežāk ilgstoša sasprindzinājuma vai

sausā gaisa ietekmē sāk sūrstēt, graužt, bet ir dažādi veidi, lai acīm palīdzētu, un Oksana Piķe atzīst: “Kad strādāju pie mikroskopa, ja ilgāku laiku nemirkšķinu acis, arī man neatjaunojas asaras un sāku izjust diskomfortu. Tajā brīdī cenšos rast iespēju acis atpūtināt, reizi stundā brīdi paskatīties tālumā. Citiem līdzīgos gadījumos, ja ir iespēja, iesaku mitrināt gaisu telpā, iziet pastāigāties laukā, regulāri padzerties.”

VAI AR PAUZĒM VAR NEPIETIKT?

Nereti ar acu atpūtināšanu vien nepietiek, tad var izmantot mitrinošos acu pilienus jeb mākslīgās asaras. Kā lielāko kļūdu ārste izceļ to, ka pacienti acu komforta uzlabošanai kādu laiku lieto nozīmētos pilienus, viņiem kļūst vieglāk, tad pārtrauc, bet acu diskomforts atgriežas. Oksana Piķe uzsver, ka mitrinošie pilieni lielākoties jālieto regulāri, ja nodarbošanās vai veselības dēļ ir piedzīvots acu diskomforts, tas visbiežāk kļūst hronisks.

KAS VISBIEŽĀK SASKARAS AR ACU SAUSUMU?

Cilvēku, kuri daudz mācās telpās, strādā birojā, acis nereti negatīvi ietekmē ārējie vides faktori – mobilo telefonu, datoru lietošana, ilgstošas

stundas pavadītas telpās, kur ir pārāk sauss gaiss, darbojas kondicionieris, putekļains.

Pēc 40 gadiem daudzām sievietēm mainās vielmaiņa, un arī acis var kļūt sausākas. Līdzīgas sajūtas var piemēlēt, ja cilvēkam ir kāda hroniska slimība, tiek lietoti antibiotikas, antidepresanti, līdzekļi hipertensijas ārstēšanai, veikta operācija narkozē. Acu diskomfortu vēl var izraisīt akūti vīrusi, infekcijas.



KAD NODER FARMACEITA PADOMS?

Savukārt “Mēness aptiekas” farmaceite leva Turonoka piebilst, ka organisma spēju ražot asaras var ietekmēt arī lietotie medikamenti. “Šādu efektu var izraisīt, piemēram, antidepresanti, dekonģestanti, antihistamīni, asinsspiedienu regulējošas zāles, perorālie kontracepcijas līdzekļi, diurētiskie, ka arī līdzekļi pret čūlu un trankvilizatori.”

Farmaceite norāda, ka acs mitrināšanai pietiek pieejami bezrecepšu acu pilieni, ko var lietot, aizkavējot acs izžušanu, ja, piemēram, ikdienā ilgstoši jāstrādā pie datora. “Mitrinošie acu

pilieni palīdz atjaunot acs virsmas mitrumu, “ieeļļo” acs virsmu, stabilizē un papildina asaru plēvītes lipīdu slāni un samazina asaru izvaikošanu. Lietoti profilaktiski, pilieni var palīdzēt ikdienas gaitās nodrošināt acu komfortu, novērst acu veselības problēmas, pirms tās kļūst nopietnākas.”

KAD DISKOMFORTS VAIRS NAV “SĪKUMS”?

Acis var ietekmēt arī dažādi ārēji faktori kā vējš, tā nestās smiltis, bet tad diskomforts ir īslaicīgs. Protams, ja gadījies acu trauma vai nesat pārliecināts, kas noticis, ka pēkšņi acī jūtat kaut ko nepatīkamu, asas sāpes, ar vienu vai abām acīm nevar vairs redzēt, uzreiz jāvērsas pie ārsta, apstiprina Oksana Piķe.

Savukārt, ja acīm diskomfortu rada kontaktlēcas, tās ikdienā nevajadzētu nēsāt un labāk izvēlēties brilles vai arī tās un kontaktlēcas lietot pārmaiņus. Pēc oftalmoloģes vērojumiem ir cilvēki, kuri ar kontaktlēcām vienmēr labi jūtas un tādi, kuriem kādu īpatnību dēļ kontaktlēcas rada graušanas sajūtu.

KAD NOTEIKTI APMEKLĒT OFTALMOLOGU?

! Diskomforts acīs ietekmē ikdienas aktivitātes.
! Naktī pamostoties, nevar atvērt plakstiņus, tie ir “pielīpuši” acs virsmai.
! Acu sausuma dēļ pasliktinās redze.
! Acis parasti signalizē laikus, tāpēc svarīgākais ir šos signālus nepalaist garām un par tām parūpēties, pirms diskomforts kļūst par nopietnu problēmu.

CIENĪJAMIE SENIORU KOPIENU PĀRSTĀVJI!

NACIONĀLAIS

Latvijas Nacionālā teātra
īpašais piedāvājums

SENIORIEM

Bilētes ar **30% atlaidi**
uz izrādi **“Skroderdienas Silmačos”**
21. un 22. jūnijā 12:00

Atlaidi iespējams aktivizēt internetā www.bilesuparadize.lv
vai jebkurā Biļešu Paradīzes kasē, izvēloties
atlaides kategoriju **“Pensionārs”**.

Apmeklējot izrādi, jāuzrāda apliecinošs dokuments.

www.teatris.lv



Rūdolfs Blaumanis · Indra Roga

Skroderdienas Silmačos

21. jūnijā · 12:00 | 22. jūnijā · 12:00

PĒDĒJO REIZI ŠAJĀ VERSIJĀ!

Šī sezona Nacionālajā teātrī ir bijusi īpaši priecīga, jo esam iepazinuši un uzsākuši sadarbību ar Jūsu pārstāvētajām kopienām. Paldies par Jūsu siltumu, interesi un daudzajiem teātrī pavadītajiem mirklīšiem! Īpaši novērtējam iespēju veidot personīgu saikni ar Jums un ceram, ka šī sadarbība veiksmīgi turpināsies arī nākamajās teātra sezonās.

Tuvojoties sezonas izskaņai, esam sagatavojuši īpašu piedāvājumu jūnija mēnesim – iespēju apmeklēt izrādi **“SKRODERDIENAS SILMAČOS”** ar **30%** pensionāru atlaidi konkrētos norises datumos. Šī iestudējuma versiju Indras Rogas režijā šogad spēlēsīm pēdējo reizi un jau nākamajā sezonā gaidāms jauns “Skroderdienas Silmačos” iestudējums.

PATEICAMIES PAR ATSAUCĪBU
ŠAJĀ SEZONĀ! UZ TIKŠANOS
NĀKAMJĀ!

Latvijas Etnogrāfiskajā brīvdabas muzejā tapusi jauna muzejpedagoģiskā programma “CIMDA CEĻŠ”



Vai zinājāt, ka līdz pat 20. gs. sākumam cimdus adīja tikai savas ģimenes vai saimes vajadzībām? Adīšana nebija saistīta ar amatniecību, kas ražoja tirgum, un tādēļ ilgu laiku cimdū adīšana īsti nepakļāvās “modes tendencēm” un saglabāja senos rakstus. Cimdū rakstu attīstībā un mākslinieciskajā jaunradē vislielākā nozīme bija tradīcijai cimdus dāvināt kāzās, bērēs, arī Lieldienās vai citos svētkos kā pateicības vai uzmanības dāvanu.

Programmas mērķi:

- ✿ iepazīstināt dalībniekus ar adīšanas vēsturi un adīto cimdū tradīcijām Latvijā,
- ✿ kultūrvēsturisko zemju raksturīgākajiem cimdū rakstiem, krāsām un to salikumiem,
- ✿ ar rakstiem cimdos un ornamentiem tautas celtniecībā Latvijā,
- ✿ radīt iespēju senioru socializācijai.

“Tos cimdīņus brāļam devu,
Kuriem raksti sajukuši,
Kam tas manim skalus liedza
Vakarā dedzināt.”

✿ ✿ ✿ ✿

“Adu cimdus pirkstainiekus,
Kunga dēla gaidīdama;
Nevarēju sagaidīt.
Nu jāoda dūrainīši.”

Programmas norises laiks

no 1. aprīļa līdz 31. oktobrim
Kopējais vienas tikšanās norises laiks 120 min.

Programmas norises vietas

Pie muzeja galvenās ieejas: iepazīšanās ar grupu, ievads par programmu un īss stāstījums par muzeja ekspozīciju

Vilku kalniņš un Tirgus laukuma robežas: daba, krāsošana ar augiem

Lībiešu sēta: tradicionālo cimdū adīšanas vēsture

Namelis: cimda pamats - valnītis

Kurzemes zvejnieku ciema “Lurķu” sēta un dzīvojamās mājas dižistaba: adīšanas tradīcijas, raksti, Rucavas mantojums. Praktiskā nodarbība “Mans laimes cimdīņš”.

Mācību metodika: stāstījums, demonstrējumi, dialogs, praktiskais darbs.



Programma domāta senioru grupām līdz 20 cilvēkiem, tās cena **100,- euro** un ieejas biļete katram senioram **6,- euro**.
Tuvāka informācija par programmu un pieejamiem laikiem, rakstot uz e-pastu: dace.gaile@lebm.gov.lv

Acu veselība un tīklenes slimības



Uzticama informācija pacientiem
un viņu tuviniekiem
acuveseliba.lv



Vecuma izraisīta
makulas deģenerācija



Diabētiska
makulas tūska



Materiālu sagatavoja: SIA "Roche Latvija", Miera iela 25, Rīga, LV-1001, Latvija
E-pasts: riga.info_Latvija@roche.com, Sagatavots: 2025. gada septembrī, M-LV-00001012

IZNĀK REIZI MĒNESĪ.
Nākamais numurs
jūlijā
par notikumiem jūnijā

**LATVIJAS PENSIONĀRU
FEDERĀCIJA**
Bruņinieku ielā 29/31-317, Rīgā, LV-1001
Mediju reģistra nr. 000702187
SWEDBANK Kods: HABALV22
Konts: LV86HABA0551037255005

E-pasts: lvpensionars@gmail.com
Galvenā redaktore: LIESMA KALVE
Dizains un makets: MARIKA SAMARDAKA
Elektroniski laikrakstu lasiet mūsu mājaslapā
www.latvijaspensionars.lv

Laikraksts tiek izplatīts Latvijas
Mēness aptiekās
un pieejams
LPF birojā
bez maksas

**MĒNESS
APTIIEKA**

Citējot atsauce uz izdevumu Latvijas Pensionārs, nepieciešama izdevēja rakstiska atļauja.