

Veselīga un aktīva novecošanās

Ievads	1
Novecošana	2
Hronoloģiskais vecums.....	3
Ģenētiskā teorija	5
Celulārā (šūnu) teorija	5
Imunoloģiskā teorija	5
Vīrusu teorija	5
Izmaiņas organismā novecojot	6
Izmaiņas sajūtu uztverē	6
Izmaiņas nervu sistēmā.....	6
Fizisko spēju izmaiņas.....	7
Psihiskās izmaiņas vecumā.....	7
Sociālā novecošana.....	7
Lomu teorija.....	7
Aktivitātes teorija	8
Neiesaistīšanās teorija	8
Nepārtrauktības teorija	8
Vecuma stratifikācijas teorija	9
Faktori, kas ietekmē pieredzi par novecošanu:	9
Demogrāfiskā situācija pasaulē.....	11
Aktīvas vecumdienas- politikas dokumenti	12
Atslēgvārdi, kas raksturo aktīvu vecumdienu koncepciju:	12
Veselīgas novecošanas galvenie principi.....	15
Informācijas avoti:.....	17

1.

2. Ievads

Pensijas un pirmpensijas vecuma iedzīvotāji veido ļoti lielu un daudzveidīgu iedzīvotāju grupu Latvijā (Igaunijā, Lietuvā). Vecums ir dabisks cilvēka dzīves posms, bet tas saistīts ar risku gan veselības problēmām, gan dažādām sociāla, psiholoģiska un emocionāla rakstura problēmām. Diemžēl sociālā atbalsta un aprūpes sistēma vēl aizvien nav pietiekami attīstīta, lai tās pilnībā kompensētu un lielu nozīmi iegūst cilvēka paša spējas un resursi vadīt savu ikdienas dzīvi pēc iespējas neatkarīgāk arī cienījamā vecumā.

Tā kā situācija ir līdzīga visas trijās Baltijas valstīs – Igaunijā, Latvijā un Lietuvā- tad šo valstu Pensionāru federācijas uzsāka projektu “Vecums nav

šķērsli” (2017- 2019), lai pensijas un pirmspensijas vecuma cilvēkus stiprinātu ar zināšanām un prasmēm kā uzturēt savu veselību, kā iekļauties sociālajā un pilsoniskajā dzīvē, kā izmantot mazā biznesa iespējas, tādejādi veicinot un īstenojot aktīvu vecumdienu konceptu savā dzīvē. Projekta rezultātā ir sagatavotas 4 mācību moduļi, kas katrs padziļināti pievēršas kādam no uzskaitīto problēmu aspektiem.

Pirms turpinām, vēlos ar Jums labāk iepazīties!

Uzdevums:

Katrs dalībnieks nosauc savu vārdu un sniedz īsu skaidrojumu par mērķi, kāpēc ir pieteicies šai programmai un konkrētajam modulim.

Mācību moduļa plānojums

Kopā paredzētas 10 nodarbības. Katras nodarbību ilgums – 6 akadēmiskās stundas, no tām apmērām 2 stundas paredzētas teorētiskām mini lekcijām un diskusijām, savukārt apmēram 4 stundas – praktiskām nodarbībām. Atsevišķām mācību moduļa tēmām šis sadalījums var nedaudz atšķirties.

1. nodarbība- Veselīga un aktīva novecošanās

Šī nodarbība plānota identiska visos mācību moduļos, jo ietver vispārīgu informāciju par novecošanu kā procesu, kuru ietekmē dažādi faktori, kā arī skaidro aktīvu vecumdienu koncepcijas pamatprincipus.

Nodarbības mērķis- nostiprināt izpratni par novecošanas procesu un aktīvu vecumdienu (aktīvas novecošanās) pamatprincipiem.

3. Novecošana

Novecošana uzskatāma par likumsakarīgu progresējošu organisma funkcionālo spēju samazināšanos un dabīgo nāves cēloņu riska palielināšanos atbilstoši cilvēka vecumam. Cilvēka novecošana ir komplekss un likumsakarīgs bioloģisks process, kas ilgst visu mūžu.

Novecojošu cilvēku dzīves posma problēmas dažādos aspektos pēta daudzas zinātnes nozares: bioloģija, medicīna, socioloģija, psiholoģija, u.c. Īpaša zinātnes nozare ir gerontoloģija, kas apskata dažādas attīstības teorijas par dzīvo organismu novecošanu, veic pētījumus par cilvēka tipiskas novecošanas sociālajiem un fiziskajiem aspektiem un praktiskajām problēmām, kas saistītas ar cilvēka vecumu.

Novecošanas process galvenokārt iezīmējas ar fiziskām pārmaiņām cilvēka ķermenī. Laiku, kad sākas šīs pārmaiņas, stingri nosaka iedzimtība. Ar iedzimtību saistītās pārmaiņas, sauc par primāro novecošanu. Sekundāra novecošana ir fiziskās izmaiņas, kas saistītas ar dzīves apstākļiem, rūpēm par savu ķermeni, stress, traumas un slimības.

Novecošanu novērst nevar, tomēr dzīves ilgumu un kvalitāti ietekmēt var!

Jautājumi diskusijai:

Kāda ir jūsu individuālā pieredze par novecošanu? Vai varat minēt kādus pozitīvus/ negatīvus piemērus no savas pieredzes?

Diskusija- 20-25 min

Daudzi pētījumi ir pierādījuši, ka novecojoša cilvēka dzīves kvalitāte balstās uz trim „vaļiem”:

- veselība,
- sociālie kontakti
- un ekonomiskā situācija.

Gerontoloģija kā zinātne pēta cilvēka novecošanas problēmas, t.sk. arī priekšlaicīgas novecošanas un ilgdzīvošanas problēmas. Gerontoloģijas zinātnē tiek izdalīti šādi cilvēka novecošanas veidi:

- **hronoloģiskā novecošana** - cilvēka novecošanas definēšana, pamatojoties uz personas gadu skaitu kopš dzimšanas brīža;
- **bioloģiskā novecošana** - cilvēka novecošanas noteikšana saistībā ar fiziskām izmaiņām orgānu sistēmās;
- **psiholoģiskā novecošana** - cilvēka novecošanas noteikšana saistībā ar izmaiņām intelektuālajos procesos (domāšana, uztvere, prāts), ar izmaiņām cilvēka motīvu un vajadzību sfērā;
- **sociālā novecošana** - cilvēka novecošanas saistība ar izmaiņām viņa sociālo lomu apjomā un izpildījuma kvalitātē, viņa mijiedarbības izmaiņās ar pārējo sabiedrību.

Tālāk nedaudz informācijas par katru no šiem novecošanas veidiem.

Hronoloģiskais vecums

Starptautiski pieņemts, ka cilvēks vecumā **65+** tiek definēts kā gados vecs cilvēks.

Zināmā mērā cilvēks pats sevi ieprogrammē domāt, ka, sasniedzot noteiktu vecumu, būtu tā kā pieklājīgi sākt novecot. Cilvēks tam tic un tam gatavojas, bet patiesībā ir jāsaprot, ka ķermenis un smadzenes ir ļoti labs instruments, kas jāuztur kārtībā. Veselīgs dzīves veids un pozitīvs skats uz dzīvi, nevis slimību ārstēšana bieži vien ir svarīgākais garas un aktīvas dzīves

noslēpums.

Pārdomas rosina arī šodienas zinātniskie uzskati, ka ģenētika nosaka tikai apmēram vienu trešdaļu no tā, cik ilgi cilvēkam paredzēts nodzīvot šajā pasaulē, pārējo ietekmē dažādi ārēji faktori. Jāpatur prātā, ka cilvēka fiziskās un psiholoģiskās izmaiņas nav stingri saistītas ar hronoloģisko vecumu.

Bioloģiskā novecošana tiek skaidrota un raksturota ar vairākām teorijām:

- Šīs teorijas skaidro, ka visa organisma funkciju pavājināšanās, pakāpeniskas izdzišanas un zuduma pamatā ir izmaiņas, ko rada organisma bioloģisko struktūru (šūnas, audi, orgāni) pārstrukturēšanās.
- Dzīvam organismam novecojot, pavājinās izturība, izziņas spējas, pasliktinās redze, dzirde u.c. Lai kompensētu šos ķermeņa funkciju zudumus, organisms cenšas pielāgoties – palielinās laiks, kas nepieciešams lai veiktu nepieciešamās darbības un ikdienas pienākumus, iemācītos jaunas prasmes un izteiktu sevi kā indivīdu.

Ievads par teorijām, kas raksturo bioloģisko novecošanu:
video- <https://www.youtube.com/watch?v=GASaqPv0t0g>

(papildus tiks sagatavots video teksta transkripts)

Ģenētiskā teorija

Pamatojas uz dezoksiribonukleīnskābes (DNS) darbības pētījumiem. Organisma dažādu audu šūnas ir ar atšķirīgu dzīvotspēju. Nepārtraukti vecās šūnas atmirst un veidojas jaunas šūnas, kas nodrošina identiskas funkcijas pateicoties informācijai, kas šūnu dalīšanās procesā tiek nodrošināta ar DNS nolasīšanu (transkripcija) un DNS dubultošanās (replikācija) palīdzību. Dzīvam organismam novecojot, ar gadiem palielinās DNS transkripcijas un replikācijas kļūdas, kas rada izmaiņas dažādu fermentu sintēzē un tas, savukārt, izmaina vielu maiņu organismā. Šādu kļūdu uzkrājas arvien vairāk, līdz vielmaiņas procesi tiek pamatīgi izmainīti. Šobrīd pētnieki pieļauj iespēju, ka ir atsevišķi gēni, kas selektīvi (izlases veidā) ietekmē šos procesus un izraisa novecošanos.

Celulārā (šūnu) teorija

Tās pamatnostādnes ir, ka dzīves laikā organisma šūnas tiek bojātas gan mehāniski, gan ķīmiski, gan iedarbojoties dažādiem starojumiem un indēm, gan ģenētisko noviržu rezultātā. Šie dažādie bojājumi uzkrājas un pakāpeniski rada dažādu orgānu funkciju traucējumus, līdz beidzot ir traucēta visa organisma funkcijas un iestājas nāve.

Imunoloģiskā teorija

Ar gadiem vājāk darbojas organisma mehānismi, kas regulē imunitātes veidošanos, tāpēc atbildes reakcijas uz infekcijas rosinātājiem veidojas lēnāk un nav pietiekami stipras, un biežāk izpaužas kā smagas un ilgstošas infekciju slimības. Tā paša iemesla dēļ biežāk ir izmaiņas arī autoimūnos procesos, proti, organisms savus normālos audus sāk uztvert kā svešus un cenšas iznīcināt. Organismā rodas arī bojātas un nepareizi veidotas šūnas, kas normālos apstākļos tiktu iznīcinātas, bet vecumā tās uzkrājas un rada saslimšanas.

Vīrusu teorija

Pētījumi par deģeneratīviem procesiem audos liek domāt par to, ka normālajā novecošanas procesā iesaistās arī vīrusi. Šo procesu būtība līdz galam vēl nav izpētīta.

4. Izmaiņas organismā novecojot

Jautājums diskusijai:

Kādas pārmaiņas novecojot piedzīvo dažādas cilvēka orgānu sistēmas? Kā cilvēks izjūt šīs pārmaiņas?

Diskusija- 20- 25 min.



Izmaiņas sajūtu uztverē

Sensorie procesi ir saistīti ar sajūtām, ar maņu orgāniem. Sajūtu uztveres izmaiņas galvenokārt izpaužas kā receptoru jutīguma samazināšanās, kā rezultātā pavājinās redzes asums, paaugstinās acu nogurdināmība, izmainās dzirdes sajūta (pavājinās dzirde), ādas jutīgums- roku un kāju pirkstu justspēja, pavājinās vestibulārā aparāta reakcijas un citas izmaiņas.

Izmaiņas nervu sistēmā

Pasliktinās atmiņa, samazinās informācijas pārvades ātrums. Taču veci cilvēki lēnākā tempā un objektīvāk ir spējīgi novērtēt dažādus faktus, izdarīt secinājumus. Vecumā daudziem cilvēkiem uzlabojas spriešanas spējas, kas balstās gan dzīves laikā apgūtajās teorētiskajās zināšanās, gan dzīves pieredzē. Novecošanas procesā, vairāk mainās maniere un metodes, kā tiek veikts gan intelektuālais, gan fiziskais darbs, bet ne efektivitāte.

Fizisko spēju izmaiņas

Samazinās darba spējas un daļēji sašaurinās arī vajadzību sfēra. Izmaiņas skeleta - muskuļu, sirds - asinsvadu, gremošanas un reproduktīvajā sistēmā izraisa fiziskās aktivitātes samazināšanos vecumā. Tas savukārt iespaido krūškurvja muskuļu darbaspējas, samazinās skābekļa piegāde audiem un vielmaiņas ātrums. Liela nozīme ir izmaiņām imūnsistēmas darbībā, kas nosaka mazāku spēju pretoties dažādām slimībām.

Psihiskās izmaiņas vecumā

Vispārējās tendences:

1. pazemināta atmiņas spēja un informācijas apstrādes spēja;
2. palielinās psihisko procesu rigiditāte (sastingums, stīvums);
3. samazinās mācīšanās (jaunas informācijas apgūšana) spējas;
4. vērojamas izmaiņas arī intelektuālajā darbībā.

Neverbālā intelekta līmenis samazinās, bet verbālā intelekta līmenis paliek samērā nemainīgs.

- Vecumā cilvēkiem mainās ar sava dzimuma izpausmēm saistīta uzvedība: **vīrieši** kļūst jūtīgāki, bērnišķīgāki, ekspresīvāki (pieaug vēlme izteiksmīgāk izpaust, izteikt savas jūtas un pārdzīvojumus). Viņi izjūt arī lielāku saskarsmes nepieciešamību tieši ar sava dzimuma pārstāvjiem. Interesanti, ka šī vajadzība pieaug stresa, trauksmes stāvoklī;
- **sievietes** kļūst vairāk tendētas uz instrumentālo vajadzību (tādu vajadzību, kas palīdz pielāgoties mainīgajai videi) apmierināšanu. Biežāk kā jaunībā sievietes īsteno darbības, kas vērstas uz rezultātu, konkrēta sasnieguma iegūšanu. Novecojošas sievietes vairāk kā vīrieši izrāda egocentriskus un agresīvus impulsus, kurus tās apspieda jaunākā vecumā.

Vecumā palielinās intraversija, lielāku nozīmi iegūst iekšējie faktori, samazinās impulsivitāte, ego aizsardzības mehānismi kļūst stiprāki.

PĀRTRAUKUMS!- 15 min

Sociālā novecošana

Tā ir saistīta ar izmaiņām novecojošā cilvēka mijiedarbībā ar apkārtējo sociālo vidi. **Aktivitātes līmeņa samazināšanās vecumā** nosaka senioru ietekmes mazināšanos sociālajā un ekonomiskajā sfērā.

Sociālās teorijas par novecošanu apraksta attiecības starp individuālām pieredzēm un sociālām institūcijām (novecošana un pensionēšanās, novecošana un institucionālā aprūpe, sociālā politika, u.c.).

Lomu teorija

Mūsu lomas nosaka un definē, kas mēs esam, nosaka mūsu pašapziņu un ietekmē uzvedību. Lomas kļūst skaitliski mazāk, kas pazemina personas

pašapziņu. Pastāv plašas atšķirības kā gados vecie cilvēki izdzīvo novecošanos. Gados vecie cilvēki turpina izaugsmi, atrod nozīmīgumu ikdienā, mācās un piedalās. Ne visi gados vecie cilvēki piedzīvo lomu skaita samazināšanos.

Jautājums diskusijai:

Vai un kā mainījušās Jūsu sociālās lomas novecojot?

Diskusija-10 min

Piemēri: Mainās sociālās lomas: „ģimenes galva” - „vectētiņš” - „strādājošais” - „pensionārs”

5. Aktivitātes teorija

Teorija balstās uz pieņēmumu, ka veselīga un aktīva novecošana ir cieši saistīta ar personas aktivitāti un augstāku apmierinātību ar dzīvi. Personas aktivitāte (t.sk. pielāgošanās nepieciešamās aktivitātes veikšanai) ir priekšnoteikums augstākai dzīves kvalitātei vecumdienās (*apmierinātība par dalību, pašapziņas celšanās, u.c.*). Persona, kas pusmūžā uztur augstu aktivitātes līmeni, arī vecumdienās būs salīdzinoši aktīvs. Ģimene, dzimums, izglītība, dzīves veids, mijiedarbība ar citiem, veselības stāvoklis, personība un darbs ietekmē personas aktivitāti vecumdienās.

NB! Jāizprot neiesaistīšanās iemesli (brīvprātīgi vai piespiedu).

Jautājums diskusijai:

Vai un kā mainījušās Jums būtiskas aktivitātes novecojot?

Diskusija-10 min

6. Neiesaistīšanās teorija

Sakarā ar novecošanu personas kļūst sociāli neaktīvas un samazinās iesaistīšanās sabiedriskās norisēs, taču teorija neizskaidro gados vecu cilvēku radošumu un daudzveidīgo aktivitāšu pieredzi novecojot.

Jautājums diskusijai:

Vai un kā mainījušās Jūsu intereses novecojot?

Diskusija-10 min

7. Nepārtrauktības teorija

Teorija pieņem, ka persona meklē turpinājumu kā pielāgošanās veidu mainīgiem apkārtējiem apstākļiem. Gados veci cilvēki tiecās uzturēt tos pašus paradumus un dzīves stilu, ko attīstījuši un realizējuši daudzus gadus iepriekš.

Dzīves apmierinātība ir saistīta ar dzīves veida/ paradumiem un sociālām lomām – *tagad un agrāk*.

- Iekšējā nepārtrauktība - stratēģija veidojot personīgas attiecības starp jauno pieredzi un atmiņām.
- Ārējā nepārtrauktība - attiecās uz mijiedarbību ar pazīstamiem cilvēkiem un dzīvojot pazīstamā vidē.

8. Vecuma stratifikācijas teorija

Teorijas pamats ir izpratne par gados vecu cilvēku grupām. Izskaidro vēsturisko notikumu ietekmi uz gados veco cilvēku dzīvi - akcents uz strukturāliem, demogrāfiskiem, vēsturiskiem aspektiem, kas raksturo dažādu vecuma grupu reakciju uz sociālām/ politiskām/ ekonomiskām izmaiņām.

Jautājumi diskusijai:

Kādi pieredzēti vēsturiski notikumi ir būtiski ietekmējuši Jūsu dzīvi novecojot?

Diskusija-15- 20 min

Kādi, jūsuprāt, ir faktori, kas ietekmē indivīda pieredzi par novecošanu?

Diskusija- 10- 15 min/

9. Faktori, kas ietekmē pieredzi par novecošanu:

- **Dzimums-** palielinoties gadu skaitam, palielinās disproporcija starp sievietes un vīriešu skaitu. Sievietes dzīvo ilgāk un biežāk mūža nogali pavada vientulībā, kā arī vairāk cieš no hroniskām saslimšanām.
- **Dzīves lomas-** sievietēm dzīves laikā parasti ir daudzveidīgākas sociālās lomas (viņas ir sociāli aktīvākas), mūža nogalē tas var kalpot kā labs pielāgošanās mehānisms.
- **Kohortas efekts-** atšķirīgie vēsturiskie notikumi ietekmē katras paaudzes dzīves pieredzi, tādejādi ietekmē arī pieredzi novecojot.
- **Kultūras faktori-** vecuma nozīme un attieksme pret dažādās kultūrās ir atšķirīga.
- **Dzīvesvieta-** laiku reģionos parasti infrastruktūra un pakalpojumi ir vājāk attīstīti, tāpēc cilvēkiem gados var pietrūkt atbilstošas atbalsta sistēmas.
- **Sabiedrības attieksme-** plašs spektrs, no pozitīvas līdz klaji negatīvai (eidzisms).
- **Indivīda rakstura iezīmes un pieredze-** var noteikt cilvēka uzskatus un

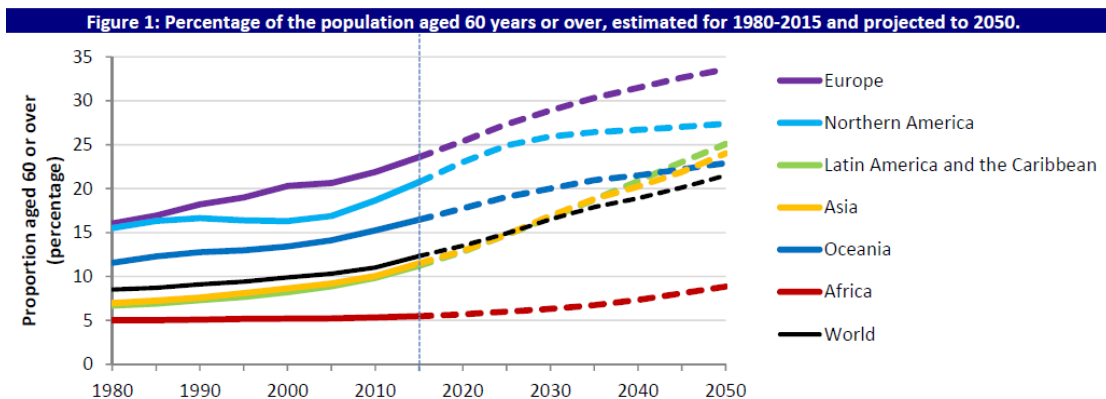
attieksmi pret notiekošajām pārmaiņām novecojot.

- **Socioekonomiskie faktori**- nabadzības risks, atbalsta sistēmas.
- **Sabiedrības politika**- vai ir radītas iespējas aktīvām vecumdienām, kā darbojas dažādas atbalsta sistēmas un pakalpojumi (piem. veselības aprūpe)

PĀRTRAUKUMS!- 15 min.

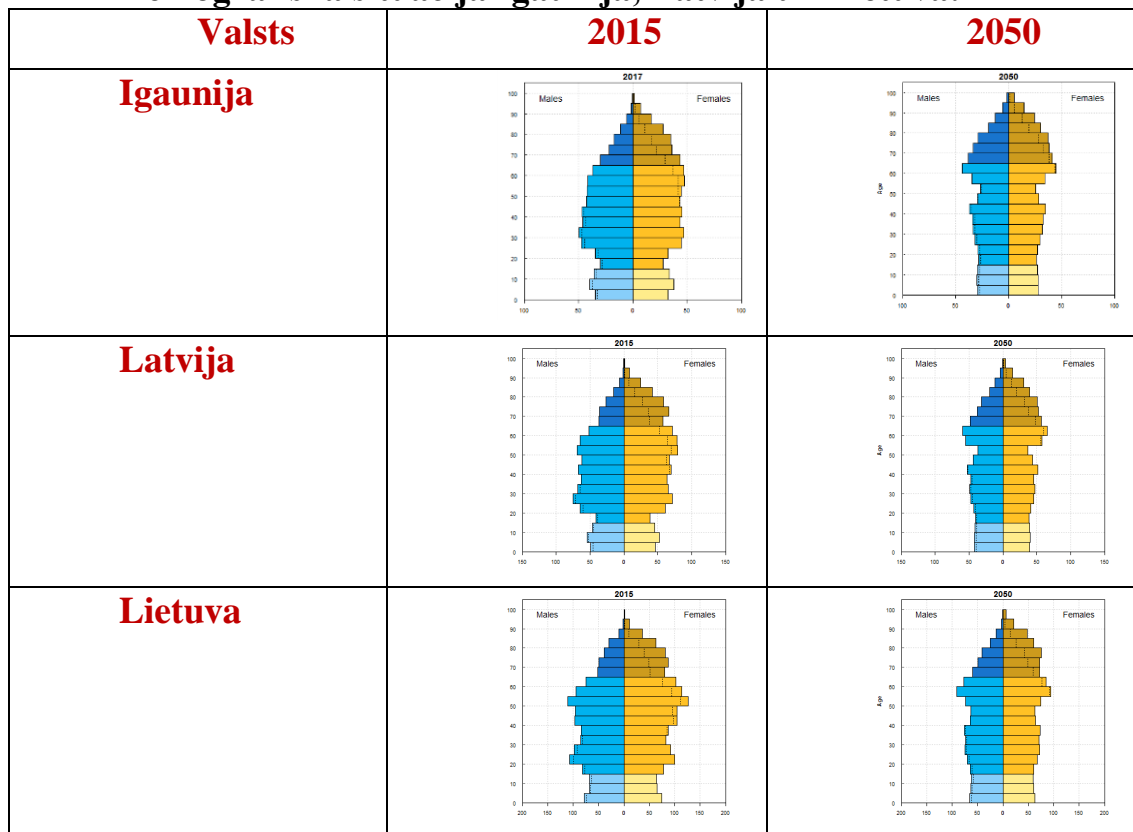
10. Demogrāfiskā situācija pasaulē

Attēlā uzrādīta iedzīvotāju vecumā 60+ gadi proporcija (izteikta %), kas aprēķināta laika posmā no 1980.gada līdz 2015.gadam un projekcija līdz 2050. gadam.



Attēls X. 60+ gadu vecu cilvēku proporcija sabiedrībā dažādos pasaules reģionos.

Demogrāfiskā situācija Igaunijā, Latvijā un Lietuvā:



Proporcionāli pieaugošais veco cilvēku skaits ir globāls izaicinājums visām pasaules valstīm un tādēļ rada nepieciešamību uzlabotai un plašākai

informācijas apmaiņai ar zināšanām par aktīvu un veselīgu novecošanu un tās veicināšanu. Veselība ir svarīgs ekonomiskās izaugsmes un konkurētspējas faktors. Investīcijas veselīgā novecošanā stimulē darba spēku, kā arī samazina priekšlaicīgas pensionēšanās iespējamību.

11. Aktīvas vecumdienas- politikas dokumenti

- Aktīvas vecumdienas: politikas vadlīnijas- PVO, 2002. gads. Pieejams: http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/
- 2. ANO Pasaules asambleja par novecošanu, Madride, Spānija, 2002. gads. Pieejams: <http://www.who.int/hpr/ageing>
- Eiropas gadam aktīvai novecošanai un paaudžu solidaritātei (2012) Eiropas Savienības līmenī bija izvirzīti **4 mērķi**:
 - skaidrot aktīvas novecošanas un paaudžu solidaritātes nozīmi;
 - popularizēt esošās politikas un pasākumus, kas veiksmīgi īstenoti, lai veicinātu aktīvu novecošanu un paaudžu solidaritāti;
 - panākt vienošanos par aktīvu rīcību aktīvas novecošanas un paaudžu solidaritātes jautājumam risināšanā;
 - risināt ar vecumu saistītus diskriminācijas un stereotipu jautājumus.
 - Pieejams: <http://europa.eu/ey2012>
- PVO Novecošanas un veselības globālā stratēģija (2016 – 2020) un darbības plāns. Pieejams: <http://www.who.int/ageing/global-strategy/en/>

Aktīvas vecumdienas - process, lai optimizētu iespējas veselībai, dalībai un drošībai un nodrošinātu dzīves kvalitāti cilvēkam novecojot.

Jēdziens “aktīvs” šajā gadījumā attiecas uz nepārtrauktu līdzdalību sociālajās, ekonomiskajās, kultūras, garīgajās un pilsoniskajās norisēs. Tas neattiecas tikai uz spēju būt fiziski aktīvam vai saglabāt darbaspējas.

“Veselība” attiecas uz fizisko, garīgo un sociālo labklājību kā tas ir skaidrots veselības PVO definīcijā. Aktīvu vecumdienu politikas vadlīnijās psihiskās veselības un sociālos kontaktus veicinošām programmām ir tikpat liela nozīme kā tām, kuras veicina fizisko veselību.

Saglabāt autonomiju un neatkarību personai novecojot ir viens no galvenajiem mērķiem gan indivīdiem gan politikas veidotājiem.

Novecošanas process notiek noteiktā kontekstā, kas ietver arī citus cilvēkus- draugus, kolēģus, kaimiņus un ģimenes locekļus. Tāpēc savstarpēja atkarība (*interdependence*) tāpat kā starppaaudžu solidaritāte ir svarīgi aktīvu vecumdienu elementi.

12. Atslēgvārdi, kas raksturo aktīvu vecumdienu koncepciju:

- **Autonomija**- subjektīvā pārlicība par savu spēju kontrolēt ikdienas dzīvi, pārvarēt problēmas un pieņemt lēmumus saskaņā ar savu pārlicību

un izvēli.

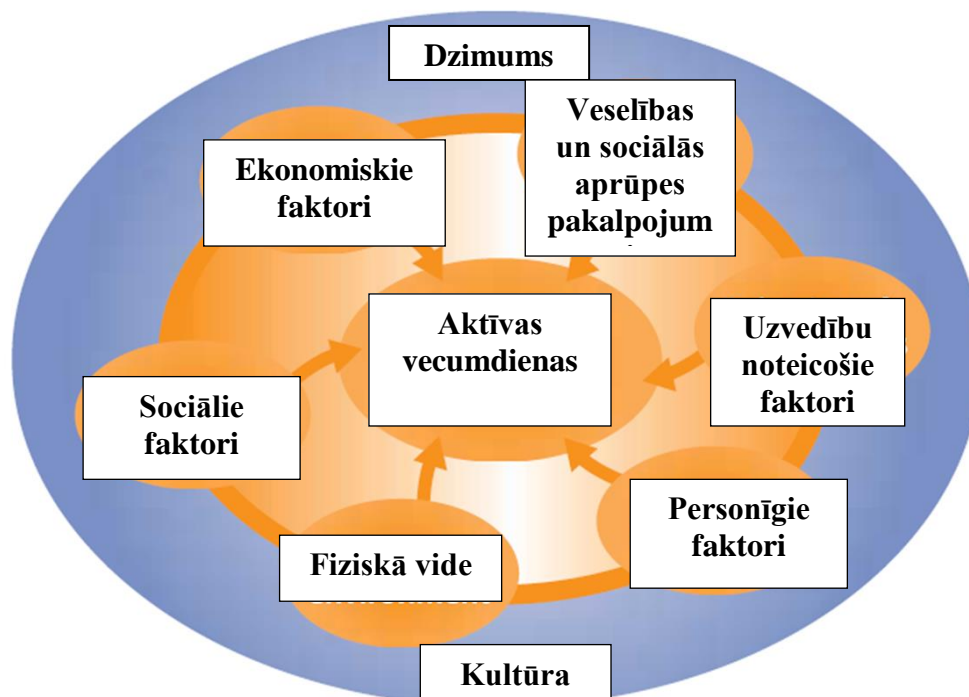
- **Neatkarība**- biežāk tiek uztverta kā spēja patstāvīgi praktiski veikt dažādas funkcijas ikdienas dzīvē, kas ir pamats patstāvīgai dzīvei kopienā (bez palīdzības vai ar nelielu palīdzību no citiem cilvēkiem).
- **Dzīves kvalitāte**- indivīda uztvere par savu pozīciju un situāciju dzīvē, ņemot vērā kultūru un vērtības vidē, kurā persona dzīvo, kā arī saistībā ar saviem mērķiem, ilgām, standartiem un pārlicību. Tas ir plašs koncepts, aptverot komplekso situāciju par personas fizisko veselību, psiholoģisko stāvokli, neatkarības līmeni, sociālajām attiecībām, uzskatiem un tiešajiem dzīves vides apstākļiem (PVO, 1994). Cilvēkiem novecojot, izjūtu par dzīves kvalitāti lielā mērā nosaka viņu spēja saglabāt autonomiju un neatkarību.
- **Veselīgas dzīves ilgums**- tiek lietots kā sinonīms jēdzienam “dzīves ilgums bez nopietnas nespējas”. Dzīves ilgums gados, kopš piedzimšanas brīža, ir ļoti būtisks novecošanas procesu raksturojošs rādītājs, taču tieši spēja mūža nogali nodzīvot bez būtiskiem funkcionēšanas ierobežojumiem ir svarīga veco ļaužu populācijā.

Jautājums diskusijai:

Kas, Jūsaprāt, būtu nepieciešams, lai seniori baudītu aktīvas un veselīgas vecumdienas ?

Ko, Jūsaprāt, nozīmē “novecot labi”.

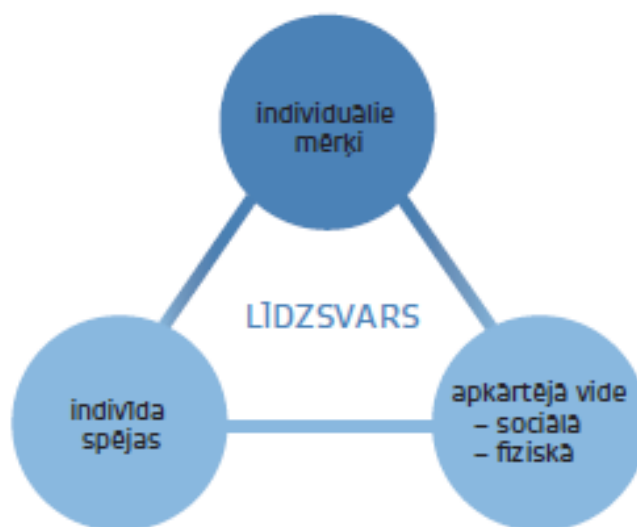
Diskusija- 10- 15 min.



Attēls X. Priekšnosacījumi aktīvām vecumdienām, PVO, 2002

Aktīvas vecumdienas (atsaucoties uz Eiropas Komisiju) ietver sevī mācīšanos visa mūža garumā, iespēju ilgāk strādāt, vēlāku un pakāpeniskāku pensionēšanos, aktivitātes pēc pensionēšanās un iesaistīšanos spēju uzlabošanā, kā arī veselību veicinošas aktivitātes. Veca cilvēka spējas, mērķi un apkārtējā vide ir trīs savstarpēji saistīti faktori, kas ir jāapsver, veicinot veselīgu novecošanu.

Lielākajai daļai cilvēku novecošana ir saistīta ar fizisko un garīgo spēju, kā arī sociālo resursu samazināšanos. Tas var iespaidot rīcībspēju, informācijas iegūšanu un apstrādi, kā arī mērķu definēšanu un īstenošanu. Izšķirošais faktors ir līdzsvara sasniegšana starp indivīda spējām un mērķiem; tas ir sākumpunkts tālākai veselībai koncepcijas attīstībai, novecojot.



Attēls X. Līdzsvara sasniegšana starp indivīda spējām un mērķiem.

13. Veselīgas novecošanas galvenie principi

Veci cilvēki ir vērtīgi sabiedrībai

Daudziem veciem cilvēkiem ir pilnvērtīga dzīve un viņi ir sabiedrības resurss. Viņi dod ieguldījumu sabiedrībai, veic apmaksātu vai brīvprātīgo darbu brīvprātīgo organizācijās un asociācijās, rūpējas par ģimenes locekļiem un draugiem. Zināmās ES likumdošanas jomās vecuma diskriminācija ir aizliegta, taču ieviešana un apmācība šajā jomā ir nepieciešama.

Nekad nav par vēlu veicināt veselības uzlabošanu

Zinātniski fakti rāda, ka veselības veicināšanas pasākumi pagarina cilvēka dzīvi un uzlabo dzīves kvalitāti. Veselības veicināšanas un profilaktiskos pasākumos var iesaistīt arī ļoti vecus cilvēkus. Diemžēl, veci cilvēki tiek izslēgti no daudzām profilaktiskām programmām un veselības veicināšanas pasākumiem.

Veselības stāvokļa vienlīdzība

Veselīgas novecošanas stratēģiju un veselības veicināšanas pasākumu svarīgai sastāvdaļai vajadzētu būt nevienlīdzības izskaušanai veselības jomā vēlākā dzīves posmā, uzlabojot vecu cilvēku ekonomisko stāvokli. Vienlīdzība veselības jomā nozīmē vecu cilvēku nediskriminēšanu.

Autonomija un paškontrolē

Autonomija un paškontrolē ir būtiski cilvēka cieņai un integritātei visas dzīves garumā. Visiem indivīdiem jābūt tiesībām pilnveidoties un lemt par sevi.

Heterogenitāte

Ir jāņem vērā tas, ka veciem cilvēkiem ir dažādas intereses un vajadzības. Viņu vidū ir atšķirības attiecībā uz dzimumu, vecumu, kultūru, tautību, seksuālo orientāciju, veselības stāvokli, funkciju traucējumiem un sociālekonomisko statusu. Ir jāņem vērā arī vecu cilvēku paaudžu intervāli. Jāatceras, ka 50+ un 100+ gadu vecuma diapazonā ir vairākas paaudzes.

Jautājums diskusijai:

Vai mans dzīvesveids ir veselīgs? Ko es vēlētos mainīt?

Diskusija- 10- 15 min

Paldies par dalību šodienas nodarbībā! Tiekamies nākamajā nodarbībā!

14. Informācijas avoti:

- 1) A. Slokenberga, D. Zepa. Vecums- liktenis, izaicinājums, dāvana. Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Atbalsta fonds, 2013.
- 2) Faktu lapa: Latvijas seniora portrets. SPKC, 2011.
- 3) Vecāka gadagājuma iedzīvotāji Latvijā. CSB, 2017.
- 4) *World Population Prospects: The 2015 Revision. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2015.*
- 5) *Report on Ageing and Health. WHO, 2015.*
- 6) *Active ageing: a policy framework. WHO, 2002.*
- 1) *The Global strategy and action plan on ageing and health. WHO, 2016.*
- 2) *Active Ageing Index 2014: Analytical Report. UNECE/ European Commission, 2015.*
- 3) *The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE): Keyfacts.*
- 4) The European Older People's Platform (AGE)

Noderīgas saites:

- http://www.afonds.lv/editor/uploads/files/gramata_vecums_liktenis_izaicinasajums_davana.pdf
- https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Sabiedribas%20veselibas%20petijumi/stat_portrets_seniori_faktu_lapa_2012.pdf
- http://www.csb.gov.lv/sites/default/files/nr_13_vecaka_gadagajuma_iedzivotaji_latvija_17_00_lv.pdf
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/>
- https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_sirds-veseliba.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_senioriem.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_esi_aktivs_visu_gadu.pdf
- https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_likst_lieta_kalorijas.pdf
- http://www.zrkac.lv/dev_webadm/doc/rokasgramata_Veselibas_abecite_senioriem.pdf
- <http://www.age-platform.eu/>