**3. tēma.**

**1. Sociālā atbalsta tīkla veidošana senioriem**

2. **Sociālā atstumtība un nabadzība**

Sociālā atstumtība ir indivīdu vai cilvēku grupu nespēja iekļauties sabiedrībā nabadzības, nepietiekamas izglītības, bezdarba, diskriminācijas vai citu apstākļu dēļ. Tātad sociāli atstumts cilvēks nespēj piekļūt pakalpojumiem, nevar īstenot savas tiesības un izmantot iespējas. Par iemeslu var būt, piemēram, vides nepieejamība, sabiedrības aizspriedumi, emocionālā un fiziskā vardarbība u.c.

Sociālās atstumtības riskam ir pakļautas tās iedzīvotāju grupas, kurām trūkst ienākumu un citu resursu, nav iespēju pilnvērtīgi piedalīties ekonomiskajā, sociālajā un politiskajā dzīvē, iegūt izglītību, atgriezties darba tirgū. Tie ir vecāka gadagājuma cilvēki, īpaši vientuļas sievietes un ļoti veci cilvēki, kā arī tie, kuriem ir nopietnas veselības problēmas.

Daudzi vecāka gadagājuma cilvēki, kuriem nav pietiekamu ienākumu, dzīvo nabadzībā un saskaras ar nopietnām problēmām. Turklāt bieži ir sastopama situācija - ekonomiskā vardarbība pret senioriem, kas izpaužas nelikumīgā līdzekļu vai īpašuma izmantošanā bez viņu atļaujas.

Psiholoģiskās problēmas, ar kurām var saskarties cilvēki vecumā, bieži vien sakņojas izolētā dzīvesveidā, kas var būt saistīts gan ar veselības problēmām, gan radinieku vienaldzību. Bet to var ietekmēt arī sabiedrības attieksme pret senioriem.

Viena no galvenajām problēmām gan pilsētās, gan laikos ir dzīvesvietas neatbilstība senioru vajadzībām. Laukos daudzi vecāka gadagājuma cilvēki dzīvo viensētās, kur nav nepieciešamo mūsdienīgo labierīcību, tāpēc viņu dzīves apstākļi ir slikti un dažkārt pat bīstami. Savukārt pilsētas seniori dzīvo izolēti, izjūt saskarsmes trūkumu ar radiniekiem un kaimiņiem.

Vislielākā problēma, kas saistīta ar senioru veselību, ir vienlaikus daudzu slimību pastāvēšana, tāpēc atveseļošanās aizņem ilgu laiku. Pavadot daudz laika slimnīcā, seniori zaudē sakarus ar līdzcilvēkiem, radiem un draugiem.

3. **Vientulība un sociālā izolācija nogalina**

Vientulība ir tāda dzīves situācija, kas noved pie senioru dzīves kvalitātes pasliktināšanās. Vientulība vecumā var būt tikpat liels risks veselībai kā aptaukošanās, smēķēšana vai alkoholisms. Vientulība var būt tikpat bīstama kā 15 cigarešu smēķēšana dienā.

Ilgstoša vientulība un izolācija padara cilvēku par ārkārtīgi trauslu un ievainojamu. Šajā sakarā nav tādu ar senioru dzīvi saistīto apstākļu, kurus varētu ignorēt vai uztvert vieglprātīgi. Vientulība un izolācija pasliktina ne tikai fizisko veselību, bet arī nopietni ietekmē garīgo veselību. Senioriem, kuri cieš no vientulības, ir par 64% lielāks demences risks.

4. **Covid-19 pandēmija un gados vecāki cilvēki**

Covid-19 vīrusa izplatības uzliesmojumu Pasaules veselības organizācija pasludināja par pandēmiju 2020. gada 11. martā. Saslimstot ar šo vīrusu, gados veciem cilvēkiem šajā krīzē nācās ciest visvairāk, jo tieši vecākā gadagājuma cilvēki izrādījās visneaizsargātākie. Mēs pieredzējām, ka, viņiem ir ne tikai visaugstākais veselības komplikāciju risks, bet arī risks tapt vieniem no visvairāk izolētajiem un nošķirtajiem sociālās distancēšanās un ierobežojumu dēļ.

Covid-19 pandēmijas ietekmē senioriem pastiprinājusies vientulības sajūta, pasliktinājusies psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība.

Karantīna, distancēšanās un sociālā izolācija palielina emocionālo traucējumu riskus: trauksmi, dusmas, stresu, uzbudinājumu, depresiju. Funkcionālie un kognitīvie traucējumi vēl vairāk saasinājās COVID-19 karantīnas, distancēšanās un sociālās izolācijas ietekmē. Tāpēc vecāka gadagājuma cilvēkiem ar emocionāliem traucējumiem un psihiskām saslimšanām un cilvēkiem ar demenci ir jāpievērš īpaša uzmanība.

5. **Kādas ir situācijas, kad senioriem nepieciešama palīdzība?**

Lielākā daļā senioru paši pārvalda savu dzīvi, tāpēc tiem nav īpaši vajadzīga palīdzība no citiem. Daudzi no viņiem ir diezgan aizņemti, palīdzot saviem bērniem, piemēram, pieskatot mazbērnus. Tomēr agrāk vai vēlāk daudzi vecāka gadagājuma cilvēki sastopas ar situāciju, kad viņiem ir nepieciešama palīdzība. Vieniem šis brīdis pienāk vecumā virs 80 gadiem, bet citiem – virs 90 gadiem vai vēlāk. Tikai daži no ilgdzīvotājiem spēj patstāvīgi pilnvērtīgi nodzīvot līdz mūža galam.

Kad cilvēks apzinās, ka viņam dzīvē ir nepieciešams palīgs vai asistents, rodas jautājums – kurš tas varētu būt? Bieži vien par tādiem kļūst ģimenes locekļi: laulātie, pieaugušie bērni, māsas, brāļadēli vai brāļameitas, mazbērni u.c. Šāds neapmaksātais darbs ir ļoti nozīmīgs ģimenes labklājības saglabāšanai. Īpaši tādā atkarības pakāpē, kad seniors pieprasa nepārtrauktu palīdzību un uzmanību.

Situācijas var būt sekojošas: gados vecākam cilvēkam ir Alcheimera slimība, līdz ar to sāk attīstīties demence; Progresējošas hroniskas slimības (piemēram, sirds mazspēja), kas ierobežo ikdienas funkcionālās spējas un/vai noved pie hospitalizācijas; Ārkārtējas situācijas – kritieni, insulti, citas veselības problēmas; Grūtības atgūties no hospitalizācijas, īpaši tad, ja cilvēkam ir delīrijs vai citas komplikācijas; Liels vecums, kas var izraisīt vispārējo trauslumu un fiziskās izturības zudumu; Ar vecumu saistītās kognitīvās izmaiņas, kas ievērojami palielina demences attīstības risku.

Lielākā daļa cilvēku ir gatavi palīdzēt saviem radiniekiem, kad tas ir nepieciešams. Viņi uzņemas pienākumus, kaut tas no viņiem prasa milzīgu slodzi un savas profesionālās dzīves ierobežošanu. Ir nepieciešams rūpīgi izvērtēt, vai ģimenes locekļiem ir pa spēkam tikt galā ar šo slodzi, vai ir nepieciešams vērsties pēc profesionālās aprūpes speciālistiem.

6. **Pašpalīdzības un atbalsta grupu priekšrocības**

Ikdienas dzīvē būt patstāvīgam un neatkarīgam pieaugušajam nenozīmē, ka vienmēr jātiek galā pašam ar savām problēmām. Pasaules vispārpieņemtajā praksē pastāv tādas atbalsta grupas, kurās pulcējas līdzīgās grūtībās nonākušie cilvēki. Tie var būt tādi cilvēki, kuriem ir Alcheimera, Parkinsona vai citas slimības. Arī vecāka gadagājuma cilvēkiem šādas grupas var sniegt daudz priekšrocību situācijās, kad nav iespējams saņemt atbalstu no ģimenes locekļiem.

Šo atbalsta grupu formas mēdz būt atšķirīgas. Tās var būt organizētas uz īsu laika periodu, vai arī uz neierobežotu laiku. Parasti, tās apvieno blakus vai vienā rajonā dzīvojošos cilvēkus, jo tā ir visērtāk apmeklēt grupas sanāksmes.

Bieži vien tādā grupā ir vadītājs vai koordinators, kuram ir šādu uzdevumu risināšanas kompetence un darba pieredze ar grūtībās nonākušajiem cilvēkiem.

Neatkarīgi no grupas locekļu skaita, atbalsta grupas nodrošina emocionālo atbalstu cilvēkiem, kuri dalās ar savām problēmās. Tur arī ir iespējams iegūt praktiskus padomus un rekomendācijas, kā rīkoties gadījumos, kad cilvēks saskaras ar savu vai savu radinieku jauno diagnozi vai stāvokli, kurā ir nepieciešama aprūpe vai palīdzība.

**Tagad mums ir 15 minūšu pārtraukums. Varam turpināt.**

7. **Pašpalīdzības grupas izveide: ar ko sākt? (I)**

Slaidā jūs varat redzēt rekomendācijas cilvēkiem, kuri vēlas izveidot savu atbalsta grupu. Sekojot no pirmā līdz pēdējam punktam, jūs varēsiet uzzināt, kā atrast domubiedrus, nodrošināt tikšanās vietu, noteikt tikšanās laiku un grafiku, pārliecināties, ka atbalsta grupa sekmīgi strādā savu mērķu īstenošanā (izlasīt no slaida).

8. **Pašpalīdzības grupas izveide: ar ko sākt (II)**

Šeit jūs varat redzēt rekomendāciju turpinājumu (izlasīt no slaida).

9. **Diskusijas jautājumi:**

Kādas pašpalīdzības vai atbalsta grupas ir nepieciešamas jūsu kopienai?

Kā panākt, lai atbalsta grupas kļūtu par senioru dzīvesveida sastāvdaļu?

10. **Paldies!**