

GATAVS AIZIET , LAI DZĪVOTU PRAKTISKIE ASPEKTI JEB KĀ KONTROLĒT NĀKOTNI

**Lielākais zināšanu ienaidnieks nav
nezināšana, tā ir zināšanu ilūzija.**

Stīvens Hokings
2021.

Neērtie jautājumi visiem

- ▣ Vai atstāt radniekiem vēstuli ar rīkojumiem?
- ▣ Ko darīt ar fotogrāfijām, grāmatām, citām personiskām lietām?
- ▣ Mantojuma atstāšana, testaments
- ▣ Kur pavadīt mūža nogali?
- ▣ Kā vēlētos aiziet?
- ▣ Pēdējā vēlēšanās
- ▣ Izvadīšanas ceremonija. Bēres. Krematorija.
- ▣ Atvadīšanās pēc bērēm. Bēru mielasts
- ▣ Bedības jeb Bēres senlatviešu tradīcijās

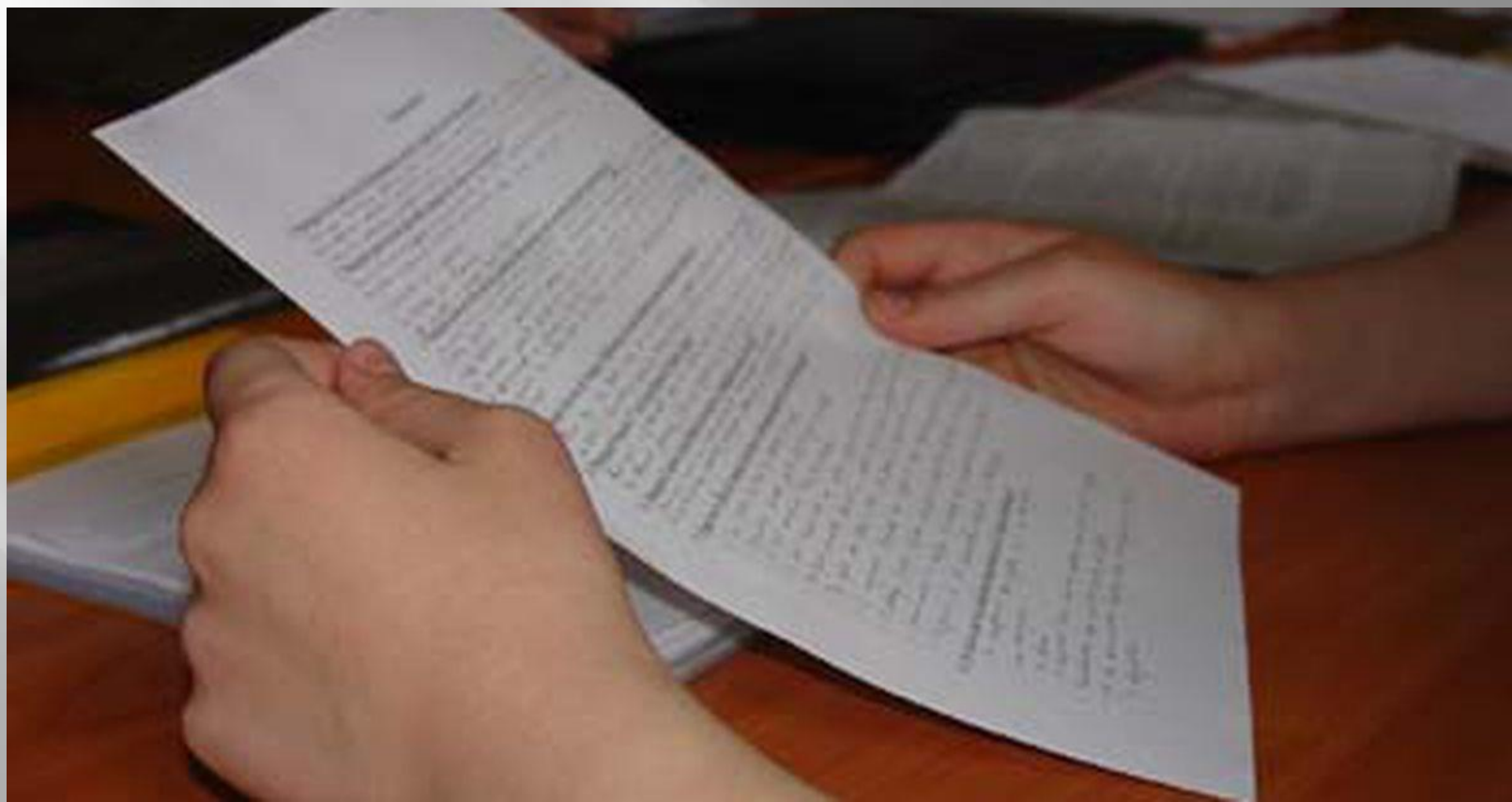
Vēstule palicējiem

- ▣ Kādās situācijās vēstule var noderēt?



Vēstule palicējiem

- ▣ Kādus rīkojumus atstāt tuviniekiem?



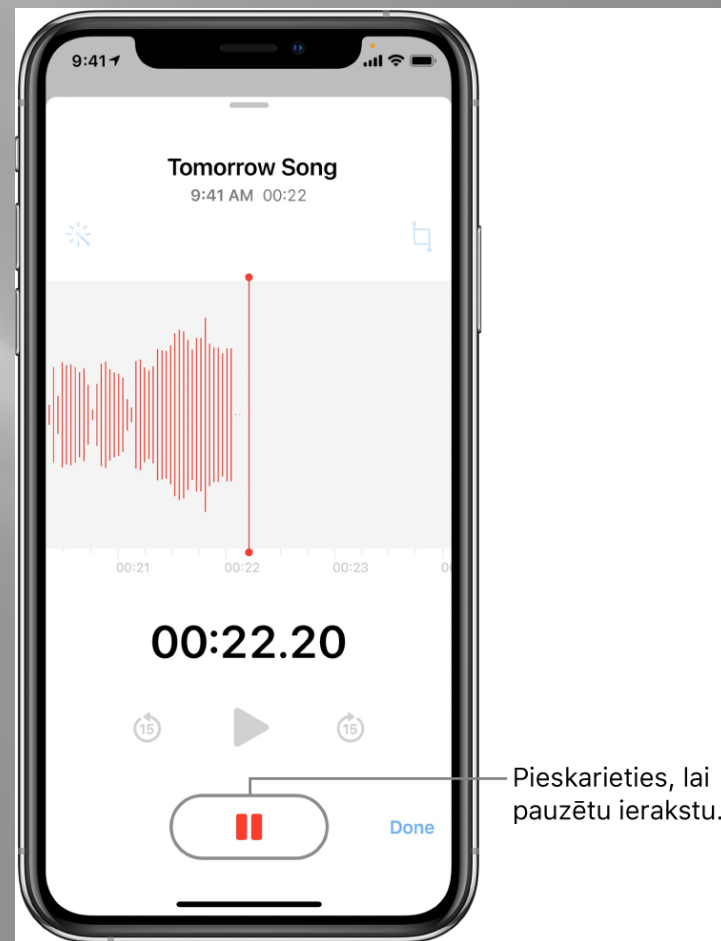
Vēstule palicējiem

- ▣ Rīkojumi par bērnu ceremoniju;
- ▣ Cilvēku saraksts, kurus vēlētos uzaicināt uz bērēm un viņu tel. nr.;
- ▣ Kur notiks izvadīšana, bērnu mielasts;
- ▣ Mīļotie ziedi, mūzika, apģērbs;



Vēstule «Gadījumā, ja...»

- ▣ Nelaimes gadījums
- ▣ Slimība, koma
- ▣ Atmiņas zudums
- ▣ Kādi vēl gadījumi var būt?



Ko darīt ar fotogrāfijām, personiskām lietām?

- ▣ Parastās fotogrāfijas
- ▣ Kas?
- ▣ Kur?
- ▣ Kad?



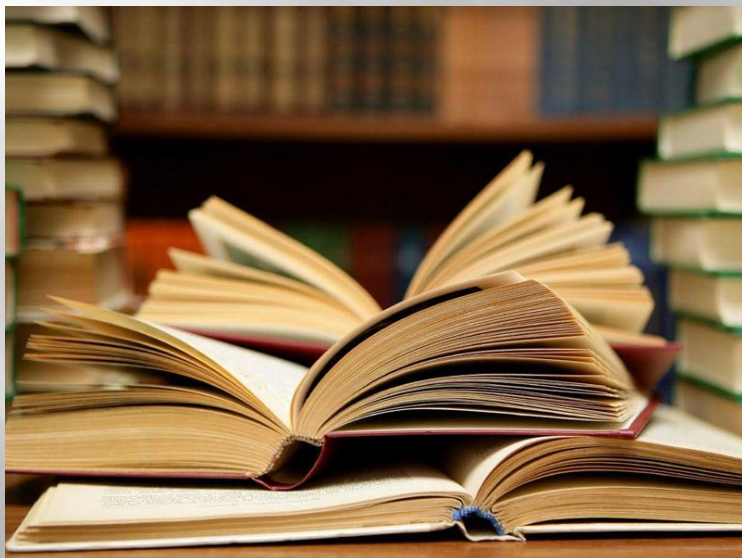
Ko darīt ar fotogrāfijām, personiskām lietām?

▣ Digitālās fotogrāfijas



Citas lietas –Ko iesākt?

- ▣ Grāmatas mājas bibliotēkā.
- ▣ Nevajadzīgas lietas, kas apgrūtina ikdienas dzīvi.
- ▣ Kā rīkoties?



Ko iesākt ar liekām, nevajadzīgām lietām?

Pārrunas: Grupās 2-3 cilvēki 10 -15 minūtes



Mantojums, Testaments

- ▣ Privātā testamenta forma
- ▣ Mantojuma līgums
- ▣ Testaments Mantojums

<https://mana.latvija.lv/mantojuma-atstasana/>

- ▣ Publiskais testaments

[Latvijas Zvērinātu notāru padomes](#)



Kur pavadīt mūža nogali?

- ▣ Mājās



Kur pavadīt mūža nogali?

▣ Paliatīvā aprūpe stacionāros

Stacionāros paliatīvās aprūpes pakalpojumus var saņemt:

Ārstniecības iestāde	Kontaktinformācija
VSIA "Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca"	 67069280  Pilsoņu iela 13, Rīga  www.stradini.lv
SIA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīcas" stacionārā "Bīķernieki"	 67000610  Lielvārdes 68, Rīga  www.aslimnica.lv Stacionārs Bīķernieki > Paliatīvās aprūpes nodaļa
SIA "Daugavpils reģionālā slimnīca"	 65422419  Vasarnīcu iela 20, Daugavpils  www.slimnica.daugavpils.lv Plaušu slimību un tuberkulozes centrs > Paliatīvās aprūpes nodaļa

SIA "Jēkabpils reģionālā slimnīca"

 **62203333**

 A. Pormaļa 125, Jēkabpils

 www.jrslimnica.lv

SIA "Rēzeknes slimnīca"

 **68805050**

 18. novembra iela 41, Rēzekne

 www.rslimnica.lv

SIA "Vidzemes slimnīca"

 **64202603; 64202601**

 Jumaras iela 195, Valmiera

 www.vidzemesslimnica.lv

Nodaļas > Paliatīvās un īslaicīgās sociālās aprūpes nodaļa

SIA "Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca"

 **63624665**

 Inženieru iela 60, Ventspils

 www.ziemeļkurzemesslimnica.lv

Nodaļas > Paliatīvās aprūpes nodaļa

Kur pavadīt mūža nogali?

VSAC -Valsts sociālās aprūpes centri:

- ▣ Valsts sociālās aprūpes centrs "Rīga" 7 centri
- ▣ Valsts sociālās aprūpes centrs "Kurzeme" 7 centri
- ▣ Valsts sociālās aprūpes centrs "Zemgale" 6 centri
- ▣ Valsts sociālās aprūpes centrs "Vidzeme" 3 centri
- ▣ Valsts sociālās aprūpes centrs "Latgale" 5 centri

- ▣ VSAC «ILĢI» Kurzeme:



Kur pavadīt mūža nogali?

LATVIJAS SAMARIEŠU
APVIENĪBA: SOCIĀLĀS
APRŪPES CENTRI:



LATVIJAS SARKANAIS
KRUSTS: SOCIĀLĀS
APRŪPES CENTRI:



Kur pavadīt mūža nogali?

- ▣ Privātas senioru rezidences ar sadarbībā Rīgas domes Labklājības Departamentu



Kā vēlētos aiziet?

- ▣ Kādas ir iespējas ietekmēt miršanas norisi?

Vispārīga forma, kuru dzīves noslēguma interešu īstenošanai grūti pielietot.

Nākotnes pilnvarojums

Latvijas iedzīvotājiem pieejams no 2013. gada 1. jūlija.



Pēdējā vēlēšanās

- ▣ Svarīgi uzmanīgi ieklausīties!



Pēdējā vēlēšanās

▣ Pēdējā vēlēšanās:

<https://www.facebook.com/watch/?v=2316099621939901>



Izvadīšanas ceremonija. Bēres

▣ Reliģiska tradīcija

▣ Laicīga tradīcija



Izvadīšanas ceremonija. Krematorija

- ▣ Kremēšana: Pilnīgi viss pakalpojumu spektrs: Atvadu zāle, ceremonija, mūzika, atvadu runas utt.



<https://www.krematorija.lv/>

250,00 līdz 950,00 €

Atvadišanās pēc bērēm. Bēru mielasts

- ▣ Bēru mielasts
- ▣ Bēru mielasta viesi
- ▣ Galda noformējums
- ▣ Atvadu mielasts: mūzika, ēdiens, ilgums
- ▣ Izņēmumi: Pēdējā goda izrādīšana aizgājējam



Latviešu tradīcijas. Bedības.

Senajiem latviešiem *bēres jeb bedības* ilga divas vai trīs dienas

*Mirstiet jauni, mirstiet veci,
Pusmūžā nemirstiet,
Pusmūžā mirušam
Paliek daudz raudātāju.*



Gatavs aiziet, lai dzīvotu...

▣ *Filozofiskie, Garīgie*

Atziņas, nožēlas par dzīvi

▣ *Sociālie, Tradīcijas*

Dažādas bērnu tradīcijas

▣ *Psiholoģiskie, Emocionālie*

Piecas sērošanas stadijas

▣ *Bioloģiskie aspekti*

Zinātnieki par dzīves beigu procesu

▣ *Praktiskie aspekti*

Vai kontrolēt nākotni iespējams?

- ▣ *Dzīvo tā kā Tev liek sirds un neuztraucies par to, ko domā citi*
- ▣ *Pārāk daudz strādāju*
- ▣ *Ir jāspēj būt atklātam*
- ▣ *Ir vērts ziedot laiku un enerģiju, lai nepazaudētu vecos draugus*
- ▣ *Mēs varam būt laimīgi, galvenais sev netraucēt*



Sociālie aspekti Tradīcijas

- ▣ *Dažādas bērņu tradīcijas*



Sērošanas un miršanas psiholoģiskās stadijas

▣ Noliegums un izolācija:

«Nē tā nevar būt taisnība»

▣ Dusmas:

«Kāpēc tieši es? Par ko? Tas nav godīgi!»

▣ Kaulēšanās:

«Ir jābūt iespējai izglābties vai vismaz uzlabot manu stāvokli! Es darīšu visu pareizi un visu, kas vajadzīgs!»

▣ Depresija:

«Izejas nav! Vienaldzība.»

▣ Pieņemšana:

«Kaut kā jāsadzīvo ar to.... un jāgatavojas pēdējam ceļam»



Bioloģiskie aspekti

- ▣ *Zinātnieki par dzīves beigu procesu*



Nodarbību praktiskie aspekti

Vai atradās atbildes uz jautājumiem, kuri bija nosaukti pirms nodarbībām „Gatavs aiziet, lai dzīvotu!” :

- ▣ *Vai iespējams laicīgi sagatavoties aiziešanai?*

- ▣ *- Vai es vēlos to darīt?*

- ▣ Kādas pārdomas pēc piedalīšanās nodarbībās:
- ▣ Kādas tēmas vajadzēja apskatīt izvērstāk?
- ▣ Kādas tēmas bija pārāk plaši izvērstas
- ▣ Ko vajadzētu mainīt, uzlabot?
- ▣ Kas jums noderēja, patika visvairāk?

Gatavs aiziet, lai dzīvotu!



Vecums
nav šķērslis



Nordplus