**METODISKĀ MATERIĀLA**

**sociālajam darbam ar senioriem**

**2.-24. pielikums**

**VEIDLAPAS *MS WORD* FORMĀTĀ IZDRUKAI**

*Logo

Description automatically generatedA logo with red dots and black text

Description automatically generated*A red lion and blue shield with a yellow star and a red lion with a red lion and a blue shield with a red lion with a yellow star and a red lion with a red lion with

Description automatically generated

# SATURA RĀDĪTĀJS

[SATURA RĀDĪTĀJS 2](#_Toc157442402)

[2. PIELIKUMS. SENIORA DZĪVES KVALITĀTES KRITĒRIJU IDENTIFICĒŠANA 4](#_Toc157442403)

[**2.1.** **Seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapa “Tavas dzīves kvalitāte”** 4](#_Toc157442404)

[**2.2.** **Ieteikumi seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapai “Tavas dzīves kvalitāte”** 5](#_Toc157442405)

[3. PIELIKUMS. JAUTĀJUMI SOCIĀLĀS SITUĀCIJAS IZVĒRTĒŠANAI BIOPSIHOSOCIĀLAJĀ PIEEJĀ 6](#_Toc157442406)

[4. PIELIKUMS. SOCIĀLĀS SITUĀCIJAS IZVĒRTĒŠANA UN NOVĒRTĒŠANA 8](#_Toc157442407)

[**4.1.** **Sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapa** 8](#_Toc157442408)

[**4.2.** **Ieteikumi sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapas aizpildīšanai** 12](#_Toc157442409)

[5. PIELIKUMS. STIPRO PUŠU IZVĒRTĒŠANA 18](#_Toc157442410)

[**5.1.** **Jautājumu piemēri seniora stipro pušu izvērtēšanai** 18](#_Toc157442411)

[**5.2.** **Seniora stipro pušu izvērtēšanas veidlapa** 19](#_Toc157442412)

[6. PIELIKUMS. RISKA FAKTORU IZVĒRTĒŠANA 21](#_Toc157442413)

[7. PIELIKUMS. KAPACITĀTES-RISKU IZVĒRTĒŠANA 22](#_Toc157442414)

[**7.1.** **Kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapa** 22](#_Toc157442415)

[**7.2.** **Ieteikumi kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai** 26](#_Toc157442416)

[8. PIELIKUMS. UZDEVUMI MOTIVĀCIJAS VEICINĀŠANAI IZMAIŅĀM 27](#_Toc157442417)

[9. PIELIKUMS. JAUTĀJUMI APDRAUDĒJUMA RISKU IZVĒRTĒŠANAI SENIORIEM AR UZKRĀŠANAS TRAUCĒJUMIEM 28](#_Toc157442418)

[10. PIELIKUMS. UZKRĀŠANAS RISKA IZVĒRTĒŠANA 30](#_Toc157442419)

[**10.1.** **Uzkrāšanas riska izvērtēšanas veidlapa** 30](#_Toc157442420)

[**10.2.** **Ieteikumi uzkrāšanas riska izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai** 33](#_Toc157442421)

[11. PIELIKUMS. INFORMĀCIJAS PAR SENIORU AR DEMENCI APKOPOJUMS 34](#_Toc157442422)

[**11.1.** **Informācijas par senioru ar demenci apkopojuma veidlapa “Tas esmu es”** 34](#_Toc157442423)

[**11.2.** **Ieteikumi informācijas par senioru ar demenci apkopojuma veidlapas “Tas esmu es” aizpildīšanai** 36](#_Toc157442424)

[12. PIELIKUMS. LAIKA LĪNIJA 38](#_Toc157442425)

[13. PIELIKUMS. VIDES APDRAUDĒJUMA RISKA FAKTORU IZVĒRTĒŠANA DZĪVESVIETĀ 39](#_Toc157442426)

[**13.1.** **Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšanas dzīvesvietā veidlapa** 39](#_Toc157442427)

[**13.2.** **Ieteikumi vides apdraudējuma riska faktoru izvērtējuma dzīvesvietā veidlapas aizpildīšanai** 41](#_Toc157442428)

[14. PIELIKUMS. VIDES APDRAUDĒJUMA RISKA FAKTORI DZĪVESVIETĀ SENIORIEM AR DEMENCI UN IETEIKUMI TO NOVĒRŠANAI 42](#_Toc157442429)

[15. PIELIKUMS. PAŠPALĪDZĪBAS IETEIKUMI SENIORAM AR DEMENCI 44](#_Toc157442430)

[16. PIELIKUMS. SENIORA PAŠNĀVĪBAS RISKA IZVĒRTĒŠANA 46](#_Toc157442431)

[**16.1. Jautājumi senioram viņa pašnāvības riska izvērtēšanai** 46](#_Toc157442432)

[**16.2. Seniora pašnāvības riska izvērtēšanas veidlapa** 46](#_Toc157442433)

[17. PIELIKUMS. VARDARBĪBAS PRET SENIORU UN NOVĀRTĀ PAMEŠANAS RISKU IZVĒRTĒŠANA 48](#_Toc157442434)

[18. PIELIKUMS. JAUTĀJUMI VARDARBĪBAS PRET SENIORU IDENTIFICĒŠANAI 51](#_Toc157442435)

[19. PIELIKUMS. JAUTĀJUMI DROŠĪBAS PLĀNA VEIDOŠANAI 53](#_Toc157442436)

[20. PIELIKUMS. PAŠPALĪDZĪBAS IETEIKUMI SENIORAM AR DEPRESIJU 54](#_Toc157442437)

[21. PIELIKUMS. SENIORA KOPĒJA (ĢIMENES LOCEKĻA) IZDEGŠANAS APTAUJA 55](#_Toc157442438)

[22. PIELIKUMS. SENIORA KOPĒJA (ĢIMENES LOCEKĻA) VAJADZĪBU IZVĒRTĒŠANA 57](#_Toc157442439)

[23. PIELIKUMS. SENIORA KOPĒJA (ĢIMENES LOCEKĻA) RISKU IZVĒRTĒŠANA 59](#_Toc157442440)

[24. PIELIKUMS. SOCIĀLĀ DARBINIEKA PAŠREFLEKSIJAS ANKETA EFEKTĪVAI KOMUNIKĀCIJAI AR SENIORIEM 61](#_Toc157442441)

***2. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 2. SENIORA DZĪVES KVALITĀTES KRITĒRIJU IDENTIFICĒŠANA[[1]](#footnote-1)

## **Seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapa “Tavas dzīves kvalitāte”**

*Ar veidlapas palīdzību iespējams identificēt seniora dzīves kvalitātes kritērijus, kurus seniori paši uzskata kā savu dzīves kvalitāti raksturojošus. Veidlapu seniors var aizpildīt gan kopā ar sociālo darbinieku, gan patstāvīgi kā savu pašnovērtējumu.*

*Veidlapas aizpildīšanā izmantojami 2.2. pielikumā iekļautie ieteikumi.*

Vārds, uzvārds \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lūdzu, atbildiet uz jautājumiem katrā norādītajā jomā.

1. Kas minētajā jomā jums ir vissvarīgākais?

2. Kas minētajā jomā ir labs, ko jūs nevēlētos mainīt?

3. Ko minētajā jomā jūs vēlētos mainīt, ja izmaiņas būtu iespējamas vai nepieciešamas?

**Laika pavadīšana ar citiem**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pietiekama nodarbinātība/aizņemtība**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Saglabātas izvēles iespējas un kontrole**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pietiekams uzturs (ēdiens, dzēriens)**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cieņas izjušana pret sevi**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Drošība mājas vidē un apkārtnē**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Tīra un sakopta māja**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Personiskā tīrība un komforts**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **Ieteikumi seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapai “Tavas dzīves kvalitāte”**

*Lai labāk izprastu veidlapā iekļauto jautājumu saturu, zemāk apkopoti skaidrojumi katrai jomai.*

**Laika pavadīšana ar citiem:** miniet, vai tiekaties ar cilvēkiem, vai pavadāt laiku kopā ar draugiem, citiem cilvēkiem.

**Pietiekama nodarbinātība/aizņemtība**: vai ir nodarbes, kas aizņem laiku, un šīs nodarbes dod prieku, gandarījumu.

**Saglabātas izvēles iespējas un kontrole**: tas nozīmē iespēju dzīvot tādu dzīvi, kādu vēlaties; spēju izdarīt izvēli un pieņemt patstāvīgus lēmumus par to, ko darīt un kad darīt.

**Pietiekams uzturs (ēdiens, dzēriens):** ēdiens un dzēriens ir pietiekami; ēdiens, kāds jums garšo. Uzturs atbilst jūsu kultūras normām un veselības vajadzībām.

**Cieņas izjušana pret sevi**: veselības un sociālā aprūpe tiek nodrošināta ar cieņu un labu izturēšanos pret jums. Jebkura aprūpe vai atbalsts, ko saņemat, neatstāj negatīvu ietekmi uz jums.

**Drošība mājas vidē un apkārtnē:** vai jūtaties droši savās mājās un ārpus tām; vai ir nodrošināta fiziskā drošība (piemēram, ja ir bailes nokrist un tikt savainotam veselības stāvokļa pasliktināšanās dēļ) un emocionālā drošība (jūs jūtat, ka jūs ciena, rūpējas ar cieņu).

**Tīra un sakopta māja**: jūsu māja ir tīra un ērta, tāda, kā jūs vēlaties, un jums ir patīkami tur dzīvot.

**Personiskā tīrība un komforts**: jūs jūtaties sakopts, tīrs, ar ērtu apģērbu; jums ir iespēja vilkt apģērbu, kāds patīk, un izskatīties tā, kā pats vēlaties.

***3. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **3. JAUTĀJUMI SOCIĀLĀS SITUĀCIJAS IZVĒRTĒŠANAI BIOPSIHOSOCIĀLAJĀ PIEEJĀ**[[2]](#footnote-2)

*Pielikumā iekļautie jautājumi uzdodami sociālās situācijas izvērtēšanas ietvaros (skatīt metodiskā materiāla 4. pielikumā “Sociālās situācijas izvērtēšana un novērtēšana”) un var būt noderīgi bioloģisko, psiholoģisko, sociālo un garīgo faktoru izvērtēšanai.*

**Jautājumi bioloģisko faktoru noskaidrošanai**

* Kā sauc jūsu ģimenes ārstu?
* Vai jūs lietojat medikamentus, un, ja lietojat, tad kādus?
* Vai jums ir alerģija pret kādiem medikamentiem?
* Vai jums ir bijušas atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmas?
* Vai jums ir vai bija garīgās veselības traucējumi?
* Vai kādam ģimenes loceklim ir vai bijusi atkarības vielu lietošana vai garīgās veselības traucējumi?
* Vai jums ir veselības problēmas, kas pašreiz ietekmē jūsu dzīvi?
* Kādas veselības problēmas jums ir bijušas pagātnē?
* Kāda jums ir ēstgriba, vai ir nepieciešama speciāla diēta?
* Vai jums ir alerģija pret kādu pārtikas produktu vai kāda pārtikas produkta nepanesība?
* Kāds ir jūsu miega režīms un vai ir ar miegu saistītas grūtības?
* Kādas fiziskas aktivitātes ikdienā veicat?
* Vai ārsts ir ieteicis apmeklēt kādas nodarbības?

**Jautājumi psiholoģisko faktoru noskaidrošanai**

* Vai jūs varētu mazliet pastāstīt par sevi?
* Kāda ir pašsajūta un noskaņojums?
* Kādas ir jūsu stiprās un vājās puses?
* Vai jums ir vai ir bijušas domas par pašnāvību?
* Vai šobrīd jums ir kāda aktuāla psiholoģiska rakstura problēma un, ja ir, cik ilgi jau tā ir? Vai kādas psiholoģiska rakstura problēmas ir bijušas pagātnē?
* Ko jūs cerat iegūt no sadarbības ar speciālistu?

**Jautājumi sociālo faktoru noskaidrošanai**

* Kas dzīvo jūsu ģimenē?
* Ar kādām problēmām vai izaicinājumiem jums ģimenē nākas saskarties šobrīd un nācās saskarties agrāk?
* Vai jums ir nepieciešams atbalsts ikdienā?
* Kādu atbalstu jūs sagaidāt no ģimenes locekļiem?
* Vai jums ir draugi?
* Uz ko jūs varat paļauties un no kā varat saņemt atbalstu (kaimiņi, draugi, radinieki)?
* Vai jūs šobrīd strādājat?
* Kur jūs strādājāt iepriekš?
* Kas ikdienā jums rada uztraukumu?
* Vai ir kādi nozīmīgi dzīves notikumi, ģimenes, vides apstākļi, kas būtiski ietekmē jūsu situāciju un pašsajūtu šobrīd? Vai tādi ir bijuši agrāk?
* Kādus pasākumus, aktivitātes senioriem jūs apmeklējat un kur?
* Vai darbojaties kādās sabiedriskās organizācijās?
* Kādi ir jūsu hobiji un aizraušanās?

**Jautājumi personības un garīgo faktoru noskaidrošanai**

* Kā jūs raksturotu sevi seniora vecumā un kā jūs raksturotu sevi 30–40 gadu vecumā?
* Kāda jūsu pieredze un dzīves gudrība nākusi līdz ar vecumu? Piemēram, ko jūs ieteiktu mūsdienu jauniešiem no jums mācīties?
* Kādas dzīves vērtības, uzskati ir palikuši nemainīgi?
* Ar ko jūs visvairāk lepojaties savā dzīvē?
* Kas jums dod cerību (dzīvesprieku, spēku), raugoties uz nākotni?
* Kas jums rada bažas, raugoties uz nākotni?
* Ar kādām savas dzīves interesēm un hobijiem jūs turpināt nodarboties līdz šim?
* Kādu novēlējumu vai dzīves gudrību jūs varētu ieteikt jaunāka gadagājuma cilvēkiem?

***4. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 4. SOCIĀLĀS SITUĀCIJAS IZVĒRTĒŠANA UN NOVĒRTĒŠANA

## **Sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapa**

*Veidlapa aizpildāma elektroniskā formā, izmantojot 4.2. pielikumā ietvertos ieteikumus sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapas aizpildīšanai, kā arī 3. pielikumā “Jautājumi sociālās situācijas izvērtēšanai biopsihosociālajā pieejā” iekļautos jautājumus sociālās situācijas izvērtēšanas ietvaros.*

*Katru kritēriju raksturo tik daudz, cik nepieciešams, lai atklātu un raksturotu situācijas būtību. Veidlapas kritērijus iespējams daļēji modificēt, ja praksē kādu no kritērijiem ērtāk raksturot citādi, piemēram, lietojot brīvas formas aprakstu.*

*Veidlapu lieto gan izvērtēšanas procesā (sākotnējā, paplašinātā, padziļinātā – kritērijus aizpildot atbilstīgi individuālās situācijas vajadzībām un kontekstam), gan novērtēšanas procesā pēc noteikta laika. Novērtēšanā pārskata izmaiņas sociālajā situācijā un veidlapā veic izmaiņas kritērijos, kuros ir noticis uzlabojums vai pasliktinājums, raksturo izmaiņas un sasniegto rezultātu, izdara secinājumus tālākai intervencei.* [[3]](#footnote-3)

**Klienta vārds, uzvārds \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Klienta demogrāfiskie dati**

* Vecums ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­
* Ģimenes stāvoklis
* Izglītība
* Nodarbinātība (vai iepriekšēja profesionālā darbība)
* Ģimenes locekļi, kas dzīvo ar senioru (vārds, uzvārds, radniecība)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Aktuālās situācijas raksturojums** (*raksturot*)

|  |
| --- |
|  |

**Klienta raksturojums** (*raksturot*)

|  |
| --- |
| * Ārējais izskats, uzvedības specifika * Motivācija * Iesaistīšanās sadarbībā * Seniora vajadzības un dzīves kvalitāti raksturojoši faktori*(ja lieto dzīves kvalitāti izvērtējošas metodes, norādiet nozīmīgākos secinājumus )* |

* **Personības un garīgie faktori**

**Personīgā vēsture, nozīmīgi dzīves notikumi** (*raksturot*)

|  |
| --- |
|  |

**Interešu jomas, hobiji, prasmes**

|  |
| --- |
|  |

**Nozīmīgas vērtības, garīgums, reliģija**

|  |
| --- |
|  |

* **Bioloģiskie (fiziskie) faktori**

|  |
| --- |
| * Ģimenes ārsts * Veselības aprūpes speciālisti * Veselības aprūpes speciālistu rekomendācijas (*ja pieejamas*) |
| * Veselība * Slimības, kas var ietekmēt sociālo funkcionēšanu * Medikamenti * Kustību aktivitāte, mobilitāte * Runas kvalitāte * Miega režīms * Uzturs, ēdienreizes * Sensorās izjūtas (redze, dzirde, oža, tauste) * Fiziskās aktivitātes, nodarbības * Seniora patstāvība, neatkarība ikdienas funkcionēšanā * Atkarību izraisošu vielu lietošana |
| * Pamatvajadzību nodrošinājums |
| * Dzīvesvietas raksturojums * **Pārmērīgas uzkrāšanas pazīmes** (mantas, dzīvnieki, atkritumi) (*ja lieto uzkrāšanas risku izvērtējošas metodes, norādiet nozīmīgākos secinājumus*) |

* **Psiholoģiskie faktori**

|  |
| --- |
| **Emocionālais** **un** **kognitīvais veselības stāvoklis**   * Domāšanas process (kognitīvā sfēra) * Atmiņa * Noskaņojums (tai skaitā depresijas pazīmes) * Pašnāvības domas, plāns * Psiholoģiskā labizjūta (apmierinātība ar dzīvi) * Stress (zaudējums, sēras, reakcija uz veselības pasliktināšanos u.c.) |

* **Sociālie faktori**

|  |
| --- |
| * Ģimenes vēsture (nozīmīgākais) * Attiecības un atbalsta iespējas ģimenē * Ģimenes locekļu problēmas, kas ietekmē seniora situāciju * **Ģimenes locekļa, kas kopj senioru, izdegšanas risks** (*ja lieto izdegšanas riska izvērtēšanas metodi, atzīmē rezultātu*) * **Ģimenes locekļa, kas kopj senioru, riska faktori** (*ja lieto risku izvērtēšanas metodi, atzīmē rezultātu*) |
| * Vides faktori (tai skaitā kopienas resursi, sociālo pakalpojumu un transporta pieejamība)      * Citi vides vai psihosociālie faktori, kas ietekmē situāciju * Sabiedriskās, atpūtas aktivitātes un intereses |

* **Riska faktori**

|  |
| --- |
| * **Vardarbības riski** *(ja lieto vardarbības risku izvērtēšanas metodes, atzīmē rezultātu)* * **Vides drošība dzīvesvietā** *(ja lieto apdraudējuma riskus izvērtējošas metodes, norādiet nozīmīgākos secinājumus)* * **Citi riska faktori** *(ja lieto apdraudējuma riskus izvērtējošas metodes, norādiet nozīmīgākos secinājumus )* |

**Sociālā darbinieka secinājumi par izvērtēšanas rezultātiem** (*aprakstīt*)

|  |
| --- |
|  |

**Sociālā darbinieka secinājumi par novērtēšanas rezultātiem** (sasniegtais rezultāts un izmaiņas)[[4]](#footnote-4)

|  |
| --- |
|  |

**Plānotās intervences stratēģijas senioram**

|  |
| --- |
|  |

**Plānotās intervences stratēģijas ģimenes loceklim** (ja attiecināms)

|  |
| --- |
|  |

Izvērtēšanas / novērtēšanas datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **Ieteikumi sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapas aizpildīšanai**

**Pamatinformācija par klientu**

* *Identificējoša informācija*: klienta vārds, uzvārds.
* *Demogrāfiskie dati*: vecums, ģimenes stāvoklis.Noskaidroklienta *izglītību*, ja attiecināms.Noskaidro pašreizējo *nodarbinātības statusu* (ja attiecināms), profesionālās darbības vēsturi un prasmes, ko seniors ir apguvis. Nosauc ģimenes locekļus, kas dzīvo kopā ar senioru.
* Ja attiecināms un šī informācija ietekmē seniora situāciju – etniskā, reliģiskā piederība, seksuālā orientācija/dzimuma identitāte, jo sociālajam darbiniekam jāņem vērā klienta kultūras dažādība, jāzina kultūras kompetences, prasmes un zināšanas, diskriminācijas negatīvā ietekme uz personas dzīvi.

**Aktuālās situācijas raksturojums**

* *Iejaukšanās iniciators un iemesls*: klients, privātpersona, institūcija, cits; īsi norāda iejaukšanās iemeslu un norāda vajadzīgās palīdzības veidu.
* *Aktuālā situācija***:** raksturo iemeslu, kura dēļ klients ieradās vai tika sūtīts pie sociālā darbinieka. Iekļauj klienta viedokli par problēmu un tās raksturojumu – cik ilgi problēma pastāv, problēmas biežums, ilgums un intensitāte. Noskaidro, ko klients ir jau darījis, lai risinātu problēmu. Kādas ir klienta gaidas no sociālā dienesta sociālā darbinieka un sociālajiem pakalpojumiem. Sociālajam darbiniekam ir jādzird, kā klients saviem vārdiem definē problēmu, jo tā var izvērtēt, kāda ir klienta izpratne par problēmu esamību, cik apdraudoši vai droši klients savu situāciju raksturo. Jāņem vērā, ka veselības stāvokļa dēļ problēmas uztvere var būt atbilstoša, bet var būt arī neatbilstoša. Ja problēma atkārtojas, ir ilgstoša vai nesen sākusies, nepieciešams noskaidrot problēmas cēloni – vai ir bijis kāds notikums, kas būtu to izraisījis. Noskaidro klienta viedokli par vēlamo problēmas risinājumu.

**Klienta raksturojums**

* *Ārējais izskats, uzvedības specifika.* Ir nozīmīgi novērot, vai klients ir kopts, nekopts, vai nav nepatīkama ķermeņa smaka, vai ir apģērbies atbilstoši gadalaikam un laika apstākļiem, vai neizskatās novājējis un citas pazīmes. Ja nepieciešams, var citēt klienta teikto, kas sniedz kādu nozīmīgu raksturojumu, vai iekļaut klienta skaidrojumu, kas raksturo domāšanas veidu.Raksturo specifisku uzvedību, kas liek domāt par iespējamiem fiziskiem, kognitīviem funkcionēšanas traucējumiem, kuri ietekmē situāciju.
* *Motivācija***.** Noskaidro klienta motivāciju pieņemt piedāvātos sociālos pakalpojumus un citas risinājumu iespējas. Sociālais darbinieks novērtē klienta motivāciju izmaiņām – vai klients ir brīvprātīgi vērsies pēc palīdzības, vai par viņa situāciju kāds cits ir informējis.
* *Iesaistīšanās sadarbībā.*Ir nozīmīgi novērot klienta izturēšanos un attieksmi pret problēmu, atsaucību iesaistīties sarunā un sadarbībā ar sociālo darbinieku. Ieteicams atzīmēt, ja rodas iespaids, ka klients vēlas atklāt jebkādu informāciju par sevi vai slēpt informāciju un izvairīties no sarunas. Sociālais darbinieks izvērtē klienta sniegtās informācijas saturisko kvalitāti – vai minimizē (noliedz) grūtības, ir dusmīgs, pieņem piedāvāto atbalstu.
* *Seniora vajadzības, dzīves kvalitāti raksturojoši faktori*: noskaidro seniora vajadzības un seniora nosauktos savas dzīves kvalitātes kritērijus.

*☼ Ieteicams izmanto**dzīves kvalitāti raksturojošas metodes**(2.1. pielikums – seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapa “Tavas dzīves kvalitāte”, 11.1. pielikums – informācijas par senioru ar demenci apkopojuma veidlapa “Tas esmu es”, 12. pielikums “Laika līnija”). Sociālās situācijas izvērtēšanas veidlapā iekļauj nozīmīgākos secinājumus no metodēs iegūtās informācijas, kas ir nozīmīgi, plānojot tālāku intervenci.*

**Personības un garīgie faktori**

**Personīgā vēsture un nozīmīgi dzīves notikumi**

* Noskaidro nozīmīgākos notikumus bērnībā, jaunībā, pieaugušā vecumā. Nozīmīgi dzīves notikumi ir tādi, kas būtiski ietekmējuši klienta dzīvi, kurus klients pats uzsver kā nozīmīgus un atceras ar emocijām, piemēram, militārais dienests, kara pieredze, profesionālā darbība. Nozīmīgi notikumi var būt saistīti ar stresu vai ievainojamības pieredzi (tuvinieka nāve, šķiršanās, citi zaudējumi). Noskaidro **stiprās puses:** kā klients pārvarējis dzīves izaicinājumus, grūtības, un kādas stipro pušu stratēģijas var noderēt pašreizējā situācijā.

**Interešu jomas hobiji, prasmes**

* Noskaidro klienta intereses, hobijus, ar ko klients ikdienā aizraujas, kas rada prieku; noskaidro prasmes (amatniecība, mūzika, māksla, dziedāšana, rokdarbi u.tml.).

**Reliģija, garīgās prakses, uzskati un paradumi**

* Noskaidro klienta uzskatus par reliģiju, vai iesaistās reliģiskās aktivitātēs, garīgās praksēs; to nozīmi un nepieciešamību klienta dzīvē. Senioram var būt vajadzība pārdomāt tādas tēmas kā dzīves nozīme, cerība, jēga dzīves noslēguma posmā. Šī informācija palīdz meklēt vajadzīgos emocionālos un psiholoģiskos resursus reliģiskā kopienā.

*☼**Ieteicams izmantot**dzīvesstāsta metodi (aprakstīta metodiskā materiāla 4.4.3. apakšnodaļā “Naratīva pieeja intervencē”),**stipro pušu izvērtēšanas metodes**(5. pielikums “Stipro pušu izvērtēšana”), ROPES modeli (aprakstīts metodiskā materiāla 4.3.3. apakšnodaļā “Spēka perspektīva izvērtēšanā”) un jautājumus stipro pušu noskaidrošanai (5.1. pielikums “Jautājumu piemēri seniora stipro pušu izvērtēšanai”). Sociālās situācijas izvērtēšanas veidlapā iekļauj nozīmīgākos secinājumus no metodēs iegūtās informācijas, kas ir nozīmīgi, plānojot tālāku intervenci.*

**Bioloģiskie (fiziskie) faktori**

**Pamatinformācija**

* Noskaidro klienta ģimenes ārstu, citus veselības aprūpes speciālistus, kuri ir iesaistīti klienta veselības aprūpē. Ja ir pieejamas, norāda veselības aprūpes speciālistu rekomendācijas, ko klientam nepieciešams ievērot vai nepieciešams piesaistīt kā pakalpojumu.

**Veselība**

* *Slimības, kas var ietekmēt sociālo funkcionēšanu.* Informāciju par veselības stāvokli var sniegt klients vai ārstējošais ārsts. Ja ir saslimšana, ieteicams noskaidrot slimības vispārējo gaitu un iespējamo ietekmi uz spēju veikt ikdienas aktivitātes.

*Fiziskās veselības vēsture*: pašreizējais veselības stāvoklis, nepieciešamība sadarboties ar ģimenes ārstu, citiem medicīnas speciālistiem, medikamentu lietošana.

*Garīgās veselības vēsture*: pašreizējais veselības stāvoklis, nepieciešamība sadarboties ar ģimenes ārstu, citiem medicīnas speciālistiem, medikamentu lietošanas nepieciešamība un to lietošanas kārtība. Ja nepieciešama regulāra ārstēšana, jānoskaidro ārstējošais speciālists un ārstēšanas metodes – slimnīca, ambulatoro dienas centru apmeklēšana.

* *Medikamenti.* Jānoskaidro nepieciešamība lietot medikamentus. Informāciju par medikamentiem vēlams precizēt pie ārstējošā speciālista, jo veselības grūtību dēļ seniors var to neatcerēties vai neatzīt. Ir labi, ja klients var uzrādīt medikamentus, kuri ir jālieto ikdienā, lai pārliecinātos, ka tie ir iegādāti.
* *Kustību aktivitāte un mobilitāte*. Sociālajam darbiniekam jānovēro fiziskās aktivitātes, kā klients izturas sarunas laikā, vai ir novērojama hiperaktivitāte un nemierīga pārvietošanās pa telpu, vai, tieši otrādi, ir uzvedība ir pārāk mierīga vai nekustīga. Jānovēro, vai uzvedība saskan ar klienta emocionālo noskaņojumu, vai nav novērojamas pretrunas. Jānovēro, vai klients var pārvietoties pa dzīvesvietu, aizsniegt plauktus u.tml.
* *Runas kvalitāte.* Sociālajam darbiniekam jāklausās balss tonis, runas veids, temps, vai runa ir apgrūtināta, vai vispār nespēj runāt. Jānoskaidro, vai klients saprot valodu.
* *Miega režīms*. Noskaidro miega režīmu, vai tas nav pasliktinājies pēdējā laikā.
* *Uzturs un ēdienreizes*. Noskaidro, kādi ir ēšanas paradumi, ēdienreižu skaits dienā, vai nepieciešama speciāla uztura diēta un vai ir iespēja nodrošināt šo diētu. Jāvēro, vai nezaudē svaru.
* *Sensorās izjūtas (redze, dzirde, oža, tauste*). Svarīgi noskaidrot klienta sensoros deficītus, konsultējoties ar ārstu vai iztaujājot izvērtēšanas sarunā. *Ožas pārbaude* ir svarīga, jo ožas daļēja vai pilnīga zaudēšana var radīt risku nesajust deguma, gāzes smaku vai dūmus. Oža ir tieši saistīta ar garšu, līdz ar to var būt izmainīta garšas izjūta. Daudziem senioriem ir dažādas pakāpes *dzirdes traucējumi*, tāpēc viņi var pārklausīties skaņas un veidojas nepareiza situācijas interpretācija. *Redzes traucējumi* var apdraudēt seniora drošību – mājas vidē, telpu iekārtojumā, braucot ar auto, pārvietojoties ārā u.tml. *Pieskārienu sajūta* ir ļoti personiska. Ja ir nepieciešama aprūpētāja palīdzība mazgāties vai ģērbties, daži seniori var izjust svešas personas pieskaršanos kā nepatīkamu vai vardarbīgu.
* *Fiziskās aktivitātes, nodarbības*. Noskaidro klienta fizisko aktivitāšu apjomu, vai iziet pastaigās. Kādas ir ārsta rekomendācijas apmeklēt nodarbības, kas saistītas ar fiziskām aktivitātēm (fizioterapija, vingrošana, nūjošana un citas).
* *Seniora patstāvība, neatkarība ikdienas funkcionēšanā*. Sociālais darbinieks noskaidro ikdienas funkcionēšanas spēju (ģērbšanās, mazgāšanās, pārvietošanās, izkustēšanās, ēšana, tualetes lietošana, drēbju mazgāšana, ēdiena gatavošana, telpas tīrīšana, telefona lietošana, spēja pārvietoties, pārtikas iegāde). Sociālais darbinieks novērtē sadzīves un pašaprūpes prasmes un seniora spēju tās nodrošināt patstāvīgi. Lai iegūtu precīzu informāciju, jāpievērš uzmanība laika posmam, piemēram, cik ilgi nespēj veikt ikdienas darbus veselības stāvokļa pasliktināšanās dēļ; noskaidrot “kā ir tagad”, “kā jutāties pagājušajā nedēļā” (pagājušajā mēnesī, pirms 6 mēnešiem). Precīzs laika posms palīdz konstatēt un salīdzināt notikušās izmaiņas. Jānoskaidro, vai nepieciešama palīgierīču lietošana ikdienā, kā arī citi ar veselības stāvokli saistīti riski – kritieni, uzturs, miega kvalitāte, dzirdes, redzes, sensoro maņu problēmas, spēja komunicēt.
* *Atkarību izraisošu vielu lietošana*: noskaidro informāciju par atkarību izraisošu vielu lietošanu. Daudzi klienti alkohola lietošanu neuzskata par kaitīgu vai noliedz pārmērīgu alkohola patēriņu un atkarību no tā. Sociālais darbinieks noskaidro atkarību izraisošu vielu lietošanas biežumu, vai klients ir izmantojis ārstēšanas iespējas – ja ir, tad kādas.

**Pamatvajadzību nodrošinājums**

* Iespēja samaksāt par mājokli, iegādāties pārtiku, medikamentus, apģērbu; finansiālais stāvoklis, tā apgrūtinājumi (parādi, kredītsaistības).

**Dzīvesvietas raksturojums**

* Dzīvesvietā iegūst pilnvērtīgāko informāciju par to, kā klients spēj veikt ikdienas pienākumus; sniedz priekšstatu par klienta pašaprūpes spējām, pamatvajadzību nodrošināšanu un citiem apstākļiem, kas atklāj reālu spēju funkcionēt patstāvīgi.

**Pārmērīgas uzkrāšanas pazīmes (mantas, dzīvnieki, atkritumi)**

* Sociālais darbinieks novēro mantu (dzīvnieku) pārmērīgas uzkrāšanas pazīmes, izvērtē vides drošību un piemērotību seniora vajadzībām.

***☼*** *Ieteicams izmantot metodi “Uzkrāšanas riska izvērtēšana” (10. pielikums “Uzkrāšanas riska izvērtēšana”). Sociālās situācijas izvērtēšanas veidlapā iekļauj nozīmīgākos secinājumus no metodēs iegūtās informācijas un izvēlētās aktivitātes no informatīvā materiāla, ko var iekļaut intervences plānā.*

**Psiholoģiskie faktori**

**Emocionālais** **un** **kognitīvais veselības stāvoklis**

* *Domāšanas process (kognitīvā sfēra).* Sociālais darbinieks piefiksē, ja ir novērojamas grūtības ar atmiņu, domāšanu vai runu. Novēro, vai klients orientējas savā personā, vietā un laikā. Jāvēro, vai klients domas izsaka plūstoši, secīgi, loģiski, vai izteikumi savstarpēji ir saistīti, vai ir grūti uztverami; vai klienta stāstītais ir pārpildīts ar maznozīmīgām, liekām detaļām, vai novirzās no tēmas. Kā klienta teiktais atbilst realitātei, kāda ir realitātes uztvere – vai klients ir pārņemts ar kādu domu, vai domāšana ir tikai uz sevi vērsta, vai klients runā aplamības, izsaka vajāšanas, grandiozas vai paranoidālas idejas, vai ir uztveres traucējumi – kā halucinācijas, depersonalizācija, derealizācija.
* *Atmiņa.* Sociālais darbinieks var palūgt klientam pastāstīt, kas ir noticis pirms vienas dienas, ko klients, ēda, ko darīja tajā laikā.
* *Noskaņojums*. Noskaņojums vai garastāvoklis attiecas uz iekšējām sajūtām, kuras klients piedzīvo. Jānovēro, kāds ir noskaņojums – mainīgs, nosvērts vai strauji mainās uz pretējo. Sociālajam darbiniekam jāpievērš uzmanība, vai izjūtas, ko var novērot no klienta ķermeņa valodas, piemēram, sejas mīmikas, atbilst klienta verbāli paustajam noskaņojumam, vai tās savstarpēji ir neatbilstošas. Ja klientam pašam ir grūti identificēt noskaņojumu, var piedāvāt noskaņojumu kartītes, atgādināt un nosaukt emocijas. Sociālais darbinieks novēro trauksmes, depresijas vai citu garīgās veselības problēmu pazīmes.
* *Pašnāvības domas, plāns.* Seniori visbiežāk nevienam neatklāj pašnāvības domas vai nebrīdina citus, ja ir nodoms sevi nogalināt, ja vien to tieši nepajautā. Tāpēc pašnāvības domām vai plānam ir jāpievērš uzmanība un jāizjautā klients, īpaši pēc dzīvesbiedra zaudējuma vai ja seniors paliek viens. Šī jautājuma mērķis ir konstatēt, ir vai nav tūlītējs apdraudējums un vai ir potenciāls risks pašnāvībai. Sociālais darbinieks var noskaidrot, vai iepriekš ir bijuši pašnāvības mēģinājumi.
* *Psiholoģiskā labizjūta (apmierinātība ar dzīvi*). Noskaidro, kā klients jūtas kopumā, vai ir apmierināts ar dzīvi, kādi resursi dod dzīvesspēku.
* *Stress (zaudējums, sēras, reakcija uz veselības pasliktināšanos u.c.).* Noskaidro, vai klients nepiedzīvo nozīmīgu stresu, novēro seniora reakcijas pēc nozīmīga zaudējuma, veselības pasliktinājuma (sociāla izolēšanās, neiesaistīšanās veselību veicinošās rīcībās, nolaidība vai nevērība pret sevi).

**☼** *Ieteicams izmantot 15. pielikumu “Pašpalīdzības ieteikumi senioram ar demenci”, 20. pielikumu “Pašpalīdzības ieteikumi senioram ar depresiju”, 8. pielikumu “Uzdevumi motivācijas veicināšanai izmaiņām”, 16. pielikumu “Seniora pašnāvības riska izvērtēšana”. Sociālās situācijas izvērtēšanas veidlapā iekļauj tos nozīmīgākos secinājumus un seniora izvēlētās aktivitātes no informatīvā materiāla, ko var iekļaut intervences plānā.*

**Sociālie faktori**

* *Ģimenes vēsture*. Noskaidro klienta dzīves vēsturi un pašreizējo situāciju, pievēršot uzmanību attiecībām ar ģimenes locekļiem, tostarp informāciju par attiecībām ģimenē ar saviem vecākiem. Noskaidro, vai ģimenē kādam ir atkarību izraisošu vielu lietošana, juridiskas problēmas, psihiski traucējumi, ja šī informācija ir tieši attiecināma uz klienta sociālo situāciju. Kādi ir ģimenes uzvedības modeļi paaudzēs, nozīmīgas tradīcijas.
* *Attiecības un atbalsta iespējas ģimenē*. Noskaidro ģimenes locekļus un personas, kas dzīvo kopā ar klientu (kāds ir attiecību statuss – paziņa, radinieks, draugs, partneris). Noskaidro, kas palīdz senioram ikdienā.
* *Ģimenes locekļu problēmas, kas ietekmē seniora situāciju*. Noskaidro, kādas sociālas problēmas skar citus ģimenes locekļus; juridiska rakstura problēmas, kas klientam ir bijušas vai ir (laulības šķiršana, īpašuma jautājumi, parādsaistības, administratīvie sodi u.tml.). Tas ļauj izprast sociālo attiecību kvalitāti un psihosociālus stresorus ģimenes vidē.
* *Ģimenes locekļa, kas kopj senioru, izdegšanas risks***.** Noskaidro ģimenes locekļa, kas kopj senioru, vajadzības un emocionālus, psiholoģiskus, fiziskus faktorus, kas veicina izdegšanu.
* *Ģimenes locekļa, kas kopj senioru, riska faktori***.** Noskaidro ģimenes locekļa, kas kopj senioru, vajadzības, izpratni par seniora aprūpi, iespējas to nodrošināt piemērotā apjomā.
* *Vides faktori un sadarbība ar formālo atbalsta sistēmu (pašvaldības, valsts, nevalstiskās organizācijas).* Sociālajam darbiniekam ir jānovērtē klienta dzīves apstākļi, transporta pieejamība, veselības aprūpes pieejamība, atpūtas iespējas, sociālais atbalsts, medicīnas pakalpojumu pieejamība, sadarbība ar radiniekiem, kaimiņiem, citi klientam nozīmīgi pieejamie resursi tuvākajā vidē. Uzmanība jāpievērš tiem kopienas resursiem, kuri ir, bet seniors tos neizmanto.
* *Citi vides vai psihosociālie faktori*. Faktori, kas var ietekmēt klienta veselību, piemēram, diskriminācija etniskās piederības, reliģijas, seksuālās orientācijas/dzimuma identitātes dēļ, sociālo pakalpojumu nepieejamība, sabiedriskā transporta nepieejamība, liels attālums līdz medicīnas iestādei, citi ierobežojumi.
* *Sabiedriskās, atpūtas aktivitātes un intereses*. Noskaidro sociālo tīklu resursus un nozīmīgas attiecības kopienā. Norāda, vai klients ir iesaistīts kādās kopienas aktivitātēs, vai viņam ir vaļasprieki ikdienā, kādās sociālās aktivitātēs klients vēlētos iesaistīties.

**☼** *Ieteicams izmantot klienta – seniora kopēja – izdegšanas, vajadzību un risku raksturojošas metodes 21. pielikumā “Seniora kopēja (ģimenes locekļa) izdegšanas aptauja”, 22. pielikumā “Seniora kopēja (ģimenes locekļa) vajadzību izvērtēšana”, 23. pielikumā “Seniora kopēja (ģimenes locekļa) risku izvērtēšana”.**Sociālās situācijas izvērtēšanas veidlapā iekļauj nozīmīgākos secinājumus no metodēs iegūtās informācijas un izvēlētās aktivitātes no informatīvā materiāla, ko var iekļaut intervences plānā.*

**Riska faktori**

* *Vardarbības riski.* Noskaidro, vai klients kādreiz piedzīvojis vai pašreiz piedzīvo jebkāda veida vardarbību. Sociālais darbinieks var atpazīt un aprakstīt pazīmes, kas liek domāt par nolaidīgu aprūpi (novārtā pamešanu), fizisku, emocionālu, ekonomisku, seksuālu vardarbību pret klientu.
* *Vides drošība dzīvesvietā, nepieciešamie pielāgojumi.* Sociālais darbinieks novēro, vai vide ir nedroša, ir vajadzīgs pielāgojums; vides sakārtošana senioram ar demenci, kustību traucējumiem u.tml.
* *Citi riska faktori.* Sociālais darbinieks var konstatēt riska faktorus dažādās dzīves jomās, tai skaitā klienta atraidījumu pieņemt piedāvātos sociālos pakalpojumus un citas atbalsta aktivitātes.

***☼*** *Ieteicams izmantot klienta drošību un apdraudējuma risku raksturojošas metodes, kas raksturotas šādos pielikumos – 6. pielikums “Riska faktoru izvērtēšana”, 7. pielikums “Kapacitātes-risku izvērtēšana”, 13. pielikums “Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšana dzīvesvietā”, 9. pielikums “Jautājumi apdraudējuma risku izvērtēšanai senioriem ar uzkrāšanas traucējumiem”, 14. pielikums “Vides apdraudējuma riska faktori dzīvesvietā senioriem ar demenci un ieteikumi to novēršanai”, 19. pielikums “Jautājumi drošības plāna veidošanai”, 18. pielikums “Jautājumi**vardarbības pret senioru identificēšanai”, 16. pielikums “Seniora pašnāvības riska izvērtēšana”. Sociālās situācijas izvērtēšanas veidlapā iekļauj nozīmīgākos secinājumus no metodēs (kas atspoguļotas pielikumos) iegūtās informācijas un izvēlētās aktivitātes no drošības plāna, ko var iekļaut intervences plānā.*

**Sociālā darbinieka secinājumi par izvērtēšanas rezultātiem**

Aili aizpilda, veicot sākotnējo izvērtēšanu; ja nepieciešams, paplašina izvērtēšanu kritērijos, kas saistīti ar aktuālām seniora vajadzībām un grūtībām.Secinājumos apkopo būtiskāko informāciju, kas raksturo seniora situāciju un problēmu cēloņus. Iekļauj primāri risināmās problēmas, tajā skaitā apdraudējuma riskus, ko nepieciešams novērst. Nosauc, kādi resursi ir nepieciešami apdraudējuma risku novēršanai vai mazināšanai. Nepieciešams norādīt steidzamības pakāpi attiecībā uz problēmu risināšanu. Nosauc klienta bažas par problēmām. Ja seniors dzīvo ģimenē un konstatē sociālās problēmas ģimenes loceklim, saista tās ar seniora situāciju.

**Sociālā darbinieka secinājumi par novērtēšanas rezultātiem** (sasniegtais rezultāts un izmaiņas)

***Aili aizpilda, kad veic novērtēšanu pēc noteikta laika.*** Atzīmē notikušās izmaiņas un sasniegto rezultātu (intervences mērķi), sniedz būtiskāko informāciju par izmaiņām, raksturo izmaiņu dinamiku (pasliktinājums, uzlabojums, nemainīga situācija), riska faktorus, stiprās puses, ģimenes iesaisti, min nozīmīgākos notikumus, kas ietekmējuši seniora situāciju līdz novērtēšanai. Raksturo citu institūciju un speciālistu iesaisti un viņu sniegtās rekomendācijas tālākai intervencei. Novērtēšanas rezultāti ir pamats intervences plānošanai nākamajam sadarbības periodam (laika posms pēc vienošanās ar senioru un/vai ģimenes locekļiem).

***Novērtēšana jāveic arī tad, ja seniora dzīvē notiek būtiskas izmaiņas (pasliktinājums),*** *lai izvērtētu atbilstošu sociālo pakalpojumu piesaistīšanu*.

**Plānotās intervences stratēģijas senioram**

Īsi raksturo intervences stratēģijas,[[5]](#footnote-5) kas būtu klienta vajadzībām piemērotākās; ieteicamie pakalpojumi, speciālisti, citi resursi.

**Plānotās intervences stratēģijas ģimenes loceklim** (ja attiecināms)

Ja seniors dzīvo kopā ar ģimenes locekļiem, kas tieši ietekmē seniora situāciju (kopj senioru), vai kādam ir problēmas, kas ietekmē senioru (piemēram, alkohola lietošana), sociālais darbinieks intervences pasākumus pārrunā un plāno arī iesaistītajiem ģimenes locekļiem. Intervences stratēģijas var plānot arī ģimenes loceklim, kas kopj senioru ikdienā.

***5. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 5. STIPRO PUŠU IZVĒRTĒŠANA[[6]](#footnote-6)

## **Jautājumu piemēri seniora stipro pušu izvērtēšanai**

*Pielikumā iekļauti jautājumi seniora stipro pušu izvērtēšanai, lai noskaidrotu seniora resursus, vaļaspriekus, spējas, vēlmes, atbalsta tīklu sociālās situācijas izvērtēšanas laikā.*

**Seniora resursi, vaļasprieki, spējas, vēlmes**

* Kādas nodarbes jūsu ikdienu padara patīkamu?
* Kādas ir jūsu cerības, dienu iesākot?
* Kas ir jūsu intereses un hobiji, ar kuriem nodarbojaties tāpēc, ka tas interesē un rada prieku?
* Kādas ir jūsu prasmes?
* Ko patika darīt agrāk, bet vairs to nespējat?
* Vai ir intereses, ko vēlētos apgūt un piedalīties izglītojošā grupā? Vai vēlaties izdarīt ko citu savu interešu jomā?
* Ko vēlētos darīt labāk vai vairāk?
* Ko vēlētos darīt, lai uzlabotu savu labklājību, justos labāk?
* Kādas aktivitātes, pasākumi, pakalpojumi palīdzētu situāciju uzlabot vai novērst pasliktināšanos?
* Kādas aktivitātes, nodarbošanās palīdz justies labāk?
* Kas labi izdodas joprojām? Kādas prasmes spējat realizēt?
* Ar kādām fiziskām aktivitātēm nodarbojaties regulāri?
* Kas vēl būtu nepieciešams, lai justos labāk?
* Vai ir kādas lietas, kam ir īpaša nozīme jūsu dzīvē, kas stiprina, rada prieku?
* Kādas aktivitātes, atbalsts, pakalpojumi ir palīdzoši pašreiz?
* Kas ir uzlabojies, kopš ir piesaistīta kāda aktivitāte, speciālists vai atbalsta pakalpojums?

**Seniora atbalsta tīkls**

* Vai ir personas, uz kurām varat paļauties un pie kā vērsties pēc palīdzības?
* Kuri cilvēki jums ir nozīmīgi šajā laikā? Pastāstiet par viņiem un jūsu attiecībām!
* Vai atbalsta personas ir viegli sasniedzamas nepieciešamības gadījumā?
* Kā tās sasniegt un ar ko jārēķinās (pieejamība brīvdienās, citos laikos)?
* Kas jūs apciemo? Cik bieži?
* Kas pietrūkst? Kāpēc nav iespējams biežāk uzturēt kontaktu ar radiniekiem?
* Ar kādiem cilvēkiem vēl sazināties? Kādā veidā? Cik bieži?
* Ar kādām personām vēlētos vēl sazināties?
* Kādi speciālisti ir iesaistīti jūsu dzīvē?
* Vai būtu nepieciešams palielināt atbalsta personu loku? Vai vēlaties, lai tas palielinātos?
* Kādas aktivitātes un atbalstoši pakalpojumi ir palīdzoši pašreiz?
* Kas ir mainījies un uzlabojies, kopš ir piesaistīta kāda aktivitāte vai atbalsta pakalpojums?
* Vai būtu nepieciešams atjaunot kādu no atbalsta veidiem, kas bija iepriekš?
* Kādas vajadzības jārisina nekavējoties?

## **Seniora stipro pušu izvērtēšanas veidlapa**

*Veidlapā atspoguļo kopā ar senioru apzinātās seniora stiprās puses dažādās jomās (personības resursi, ģimene, sociālās attiecības un atbalsts, veselība, nodarbinātība, mājoklis, ienākumi, finansiālais stāvoklis, vaļasprieki, interešu jomas un citas). Izvēlētās stratēģijas var iekļaut intervences plānā kā plānotās aktivitātes. Metodes mērķis ir atrast stiprās puses, resursus, prasmes, kas palīdz pārvarēt grūtības.*

*Veidlapas aizpildīšanā var palīdzēt 5.1. pielikumā iekļautie jautājumu piemēri seniora stipro pušu izvērtēšanai.*

**Klienta vārds, uzvārds \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzīves joma** | **Stiprās puses** | **Stratēģijas, lai uzturētu un izmantotu stiprās puses[[7]](#footnote-7)** |
| Personiskā |  |  |
| Ģimene |  |  |
| Sociālā |  |  |
| Veselība |  |  |
| Mājoklis |  |  |
| Nodarbinātība |  |  |
| Ienākumi, finansiālais stāvoklis |  |  |
| Vaļasprieki, interešu jomas |  |  |
| Citi faktori |  |  |

Sociālā darbinieka secinājumi par stipro pušu izvērtēšanas rezultātiem **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***6. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 6. RISKA FAKTORU IZVĒRTĒŠANA

*Veidlapā jāatspoguļo no klienta, ģimenes locekļiem un citiem informācijas avotiem iegūtā informācija, konstatējot, kāda veida apdraudējuma riski pastāv dažādās jomās (garīgā veselība, fiziskā veselība, ģimene, sociālās attiecības, mājoklis, vide, vardarbība, transports, pārtika un uzturs, kognitīvā kapacitāte, citi faktori).*

*Risku novēršanas stratēģijas var iekļaut intervences plānā kā plānotās aktivitātes. Metodes mērķis ir samazināt nelabvēlīgo notikumu iespējamību seniora dzīvē.*

**Klienta vārds, uzvārds \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzīves joma** | **Riski** | **Stratēģijas risku mazināšanai[[8]](#footnote-8)** |
| Garīgā veselība |  |  |
| Fiziskā veselība |  |  |
| Attiecības ģimenē un  sociālā vidē |  |  |
| Mājoklis |  |  |
| Vide |  |  |
| Vardarbība |  |  |
| Transports |  |  |
| Pārtika un uzturs |  |  |
| Kognitīvā kapacitāte |  |  |
| Citi faktori |  |  |

Sociālā darbinieka secinājumi par risku izvērtēšanas rezultātiem **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***7. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 7. KAPACITĀTES-RISKU IZVĒRTĒŠANA[[9]](#footnote-9)

## **Kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapa**

*Veidlapa var palīdzēt seniora stipro pušu un apdraudējuma risku izvērtēšanai un ir piemērota situācijās, kad seniora dzīvē pastāv daudzveidīgi riski, taču seniors atraida piedāvāto palīdzību. Kapacitātes-risku izvērtēšana palīdz strukturēti izsvērt riska un stipro pušu savstarpējo proporciju, lai noteiktu, kāda līmeņa intervence ir nepieciešama.*

*Veidlapas aizpildīšanai izstrādāti 7.2. pielikumā iekļautie ieteikumi.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I. KAPACITĀTES IZVĒRTĒŠANA** | | | | |
| Izvērtēšanas joma |  | Klienta funkcionēšanas līmenis (x) | | |
| JĀ/NĒ | Augsts  (norma) | Vidējs  (daļēji apgrūti-  nāta) | Zems  (izteikti apgrūti-  nāta) |
| **FIZISKĀ KAPACITĀTE**  Vai klients saņem nepieciešamo medicīnisko palīdzību? |  |  |  |  |
| Vai klients spēj pats nodrošināt ikdienas pašaprūpi? |  |  |  |  |
| Vai klients spēj pats sagādāt pārtiku, pagatavot ēdienu? |  |  |  |  |
| Vai klients spēj pats nodrošināt sev nepieciešamos medikamentus un tos lieto? |  |  |  |  |
| Vai klients spēj pats pārvietoties? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **PSIHOLOĢISKĀ KAPACITĀTE**  Vai klients izprot savu lēmumu sekas, ieskaitot sekas, ja noraida piedāvāto palīdzību? |  |  |  |  |
| Vai klients spēj pārvaldīt savas finanses un pieņemt finansiālus lēmumus, kas atspoguļo saprātīgu spriedumu? |  |  |  |  |
| Vai klients reāli uztver neformālo palīdzības sniedzēju iespējas (radinieki, dzīvesbiedrs, kaimiņš)? |  |  |  |  |
| Vai klienta pašreizējā uzvedība atbilst pagātnes dzīvesveidam un iepriekš paustajai vērtību sistēmai? |  |  |  |  |
| Vai klients atbilstoši reaģē ārkārtas situācijās? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **SOCIĀLĀ KAPACITĀTE**  Vai klientam ir neformālā atbalsta sistēma, kas reaģē uz klienta vajadzībām? |  |  |  |  |
| Vai klientam ir formālā atbalsta sistēma, kas reaģē uz klienta vajadzībām? |  |  |  |  |
| Vai dzīvesvieta un tajā esošie apstākļi atbilst klienta vajadzībām un viņa ierastajam dzīvesveidam? |  |  |  |  |
| Vai klientam ir pietiekami finansiāli resursi, lai apmierinātu vajadzības? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **KOPSAVILKUMS** |  | **Augsts** | **Vidējs** | **Zems** |
| Fiziskā kapacitāte |  |  |  |  |
| Psiholoģiskā kapacitāte |  |  |  |  |
| Sociālā kapacitāte |  |  |  |  |

Sociālā darbinieka secinājumi par kapacitātes izvērtēšanas rezultātiem **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **II. RISKA FAKTORU IZVĒRTĒŠANA** | | | | |
| Izvērtēšanas joma |  | Klienta funkcionēšanas līmenis (x) | | |
| JĀ/NĒ | Augsts  apdraudējums | Vidējs  apdraudējums | Zems  apdraudējums |
| **FIZISKIE RISKI**  Vai pastāv risks par nepietiekamu uzturu, badu vai atūdeņošanos? |  |  |  |  |
| Vai pastāv nosalšanas, pārkaršanas, apmaldīšanās risks? |  |  |  |  |
| Vai pastāv nopietnas sekas veselībai – fiziska pasliktināšanās – neārstēta vai nepareizi ārstēta veselības stāvokļa dēļ? |  |  |  |  |
| Vai pastāv ugunsgrēka, gāzes noplūdes vai citi apdraudējumi funkcionālu ierobežojumu dēļ? |  |  |  |  |
| Vai pastāv nopietnu ievainojumu iegūšanas risks kritienu dēļ? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **PSIHOLOĢISKIE RISKI**  Vai pastāv saslimšana vai nopietna veselības pasliktināšanās antisanitāru apstākļu dēļ? |  |  |  |  |
| Vai pastāv fiziska vai emocionāla trauma, ievainojums, apdraudējums, piemēram, tendence klaiņot, iesaistīties konfliktos, pārkāpt likumu? |  |  |  |  |
| Vai pastāv psiholoģiska vai emocionāla trauma garīgās veselības problēmu dēļ, piemēram, neārstēta trauksme, fobijas, vajāšanas bailes? |  |  |  |  |
| Vai pastāv nopietnas veselības sekas tāpēc, ka klients nespēj parūpēties par savām vajadzībām saslimšanas dēļ? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **SOCIĀLIE RISKI**  Vai pastāv risks būt sociāli izolētam? |  |  |  |  |
| Vai pastāv risks palikt bez mājokļa? |  |  |  |  |
| Vai pastāv risks iegūt ievainojumu vai nomirt, nereaģējot ārkārtas situācijā? |  |  |  |  |
| Vai pastāv vardarbības vai novārtā pamešanas risks no citas personas? |  |  |  |  |
| Vai ir samazinājušies finansiālie resursi finansiālas ekspluatācijas vai nozieguma dēļ? |  |  |  |  |
| Vai klientam pastāv pilnīga trūkuma risks? |  |  |  |  |
| Vai pastāv risks iegūt kaitējumu vai ievainojumu nedrošos apstākļos mājoklī tāpēc, ka ir avārijas stāvokļa ēka, nav komunālo pakalpojumu? |  |  |  |  |
| Vai pastāv iespēja iegūt emocionālu traumu vai kognitīvo spēju samazināšanos vides maiņas dēļ, piemēram, nopietna depresija vai apjukums pēc pārcelšanās uz aprūpes iestādi? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **KOPSAVILKUMS** |  | **Augsts** | **Vidējs** | **Zems** |
| Fiziskie riski |  |  |  |  |
| Psiholoģiskie riski |  |  |  |  |
| Sociālie riski |  |  |  |  |

Sociālā darbinieka secinājumi par risku izvērtēšanas rezultātiem **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Kapacitātes-risku savstarpējā proporcija

□ Kapacitātes vērtējums augsts, pastāv atsevišķi zemi un vidēji apdraudējuma riski

□ Kapacitātes vērtējums vidējs, riski vērtējami kā vidējs apdraudējums

□ Kapacitātes vērtējums zems, riski vērtējami kā augsts apdraudējums

Sociālā darbinieka plānotā intervence

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **Ieteikumi kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai [[10]](#footnote-10)**

*Ieteikumi izstrādāti 7.1. pielikumā esošās veidlapas aizpildīšanai un kapacitātes-risku izvērtēšanai.*

**Kapacitātes-risku izvērtēšanas modelis** ir piemērots, ja seniora sociālajā situācijā ir šādas pazīmes:

* senioram ir kaut kādā veidā traucētas funkcionēšanas spējas,
* sociālā darbinieka rīcībā ir maz informācijas par senioru, taču tiek saņemta informācija no citiem par nelabvēlīgiem apstākļiem,
* senioram dzīvesvietas apstākļos pastāv apdraudējuma risks,
* seniors atraida piedāvātos atbalsta pakalpojumus, kas mazinātu vai novērstu riska cēloņus,
* jāpieņem lēmums respektēt seniora pašnoteikšanās tiesības vai īstenot intervenci, kas neatbilst klienta vēlmēm.

Sociālais darbinieks aizpilda abas veidlapas – gan kapacitātes (jeb stipro pušu), gan risku izvērtēšanu. Katra no kategorijām iekļauj fiziskos, psiholoģiskos un sociālos riskus.

Sociālais darbinieks, atbildot uz jautājumiem (JĀ vai NĒ), ieliek arī vērtējumu par risku pakāpi (augsts, vidējs, zems).

Katras veidlapas beigās ir jāveic kopsavilkums, saskaitot, cik kopā ir augsti, vidēji un zemi riska faktori katrā no risku kategorijām.

**Kapacitātes un risku izvērtēšanas rezultāts.**  Sociālais darbinieks salīdzina **kapacitāte**s un **riska faktoru** savstarpējo proporciju, lai noteiktu, kāda līmeņa intervence ir nepieciešama.

1. Ja seniora **kapacitāte ir augsta**, bet **pastāv atsevišķi riski**, seniors var noraidīt piedāvātos sociālos pakalpojumus. Lai gan pastāv atsevišķi riska faktori, resursi ir pietiekami, un tas kompensē atsevišķos riska faktorus.

2. Ja **kapacitāte ir vidēja** un **riski ir vidēji**, sociālais darbinieks cenšas veidot sadarbību ar senioru un viņa ģimeni. Ja sadarbība izveidojas (ar senioru vai ģimenes locekli), sociālais darbinieks piesaista psihosociālās intervences, kas paaugstinātu personas kapacitāti un samazinātu riskus. Sociālā darbinieka intervence vērsta uz sadarbības attiecību izveidošanu, neformālā atbalsta tīkla stiprināšanu, individuālās kapacitātes stiprināšanu un risku mazināšanas pasākumiem.

3. Ja klienta **kapacitāte ir zema** un **riski ir augsti**, sociālā darbinieka atbildībā ir veikt aizsargājošu intervenci. Šīs intervences var būt nebrīvprātīgas, piemēram, ziņojumi tiesai, policijai, medicīnas iestādei, starpinstitucionālas tikšanās vai komandas veidošana. Šajā gadījumā intervences mērķis ir mazināt klienta risku iegūt fizisku, psiholoģisku vai sociālu apdraudējumu un ievainojumus.

***8. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **8. UZDEVUMI MOTIVĀCIJAS VEICINĀŠANAI IZMAIŅĀM**[[11]](#footnote-11)

*Pielikumā aprakstīta metode, kuras mērķis ir aktivizēt seniora motivāciju mainīt neefektīvu uzvedību, mudināt pašam atrast motīvus, kāpēc un kādas pārmaiņas būtu vajadzīgas, piemēram, pieņemt sociālo pakalpojumu, sākt sadarbību ar veselības aprūpes speciālistiem, mainīt veselībai kaitīgus uzvedības paradumus.*

**1. Mērījumu skalas**

Sociālais darbinieks lūdz uz lapas uzzīmēt (vai iedod jau sagatavotas skalas) divas līnijas, kas jāsadala nogriežņos no 1 līdz 10. Pirmā skala ir **izmaiņu nozīmīguma skala**, lai noteiktu uzvedības izmaiņu nozīmīgumu pašam klientam. Otrā skala ir **pārliecības skala**, lai noteiktu, cik spēcīga ir klienta apņemšanās uzvedības izmaiņas veikt. Klients katrā no skalām veic pašnovērtējumu. Kad klients ir ielicis vērtējumu, par katru skalu var uzdot jautājumus.

* Ja klients ir ielicis vērtējumu 4, tad, lai veicinātu pārmaiņu runu, var jautāt *“Kāpēc 4, bet ne 1?”,* tādā veidā mudinot meklēt argumentus par un pret izmaiņām.
* Nākamais jautājums būtu *“Kas varētu palīdzēt, lai izmaiņu iespējas palielinātos?”* vai “*Kas varētu palīdzēt, lai no 4 tiktu līdz 7?”*
* Sociālais darbinieks lieto atvērtos jautājumus, apstiprinājumu, refleksiju un kopsavilkumu, lai veicinātu pārmaiņu runu.

**2. Skats uz nākotni, pagātni, tagadni**

Sociālais darbinieks lūdz klientam iedomāties, kādas izmaiņas viņa dzīvē varētu notikt, ja klients ieviestu vēlamo uzvedību (piemēram, sāktu apmeklēt fizioterapijas nodarbības). Var lūgt palūkoties atpakaļ pagātnē – laikā, kad klients jutās labāk, bija spēcīgāks, un salīdzināt ar tagadnes funkcionēšanu. Tas var veicināt pārdomas par pārmaiņu nepieciešamību.

**3. Stiprās puses un pagātnes izdošanās**

Sociālais darbinieks noskaidro klienta stiprās puses un prasmes, kas palīdzējušas pagātnē pārvarēt sarežģītas situācijas, un noskaidro, kā šī pieredze varētu palīdzēt pārvarēt pašreizējās grūtības. Šī saruna var palīdzēt klientam stiprināt pārliecību, ka izmaiņas izdosies.

**4. Informācijas apmaiņa**

Sociālais darbinieks informē klientu par vēlamām uzvedības izmaiņām, piemēram, apmeklēt dienas centru. Sociālais darbinieks noskaidro klienta domas par sniegto informāciju, noskaidro, ko klients jau zina par piedāvāto iespēju. Pēc klienta viedokļa noklausīšanās sociālais darbinieks precizē informāciju, ja klients nav informēts precīzi vai viņa pārliecības balstās kļūdainā informācijā. Ir svarīgi dzirdēt informāciju no klienta vārdiem, kas var par pakalpojumu atklāt kādus patiesībai neatbilstošus, kļūdainus priekšstatus. Tad sociālais darbinieks sniedz pareizu informāciju un lūdz vēlreiz klientam paust savas domas par vēlamo pakalpojumu.

***9.*** ***PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 9. JAUTĀJUMI APDRAUDĒJUMA RISKU IZVĒRTĒŠANAI SENIORIEM AR UZKRĀŠANAS TRAUCĒJUMIEM[[12]](#footnote-12)

*Gadījumos, kad novēro pārmērīgu mantu uzkrāšanu seniora dzīvesvietā un pastāv aizdomas par apdraudējuma risku un drošību dzīvesvietā, personai ar uzkrāšanas traucējumu pazīmēm – senioram – var tikt uzdoti šajā pielikumā iekļautie jautājumi, kas palīdzēs noskaidrot seniora viedokli, seniora izpratni par savu drošību dzīvesvietā un motivāciju veikt izmaiņas dzīvesvietas sakārtošanā, telpu tīrīšanā.*

*Katru jautājumu var papildināt vai precizēt pēc nepieciešamības.*

1. Kā jūs iekļūstat savā īpašumā un izkļūstat no tā?
2. Vai jūtaties droši, šeit dzīvojot?
3. Vai jums kādreiz ir bijis negadījums, piemēram, esat paslīdējis, paklupis vai kritis?

Ja jā, pastāstiet, kā tas notika?

1. Vai un kā jūs esat padarījis savu māju drošāku, lai atkal nenotiktu iepriekš minētais negadījums?
2. Kā jūs droši pārvietojaties savā mājā (vietās, kur grīda ir nelīdzena vai pārklāta ar kaut ko; ir atklāti vadi, mitrums, puve vai citi apdraudējumi)?
3. Kā jūs dabūjat karsto ūdeni, apgaismojumu, apkuri? Vai šīs ierīces (piemēram, krāsns, ūdensvadi) darbojas pareizi (netek, nedūmo u.tml.)? Vai tās kādreiz ir pārbaudītas?
4. Kā izdodas uzturēt siltumu, īpaši ziemā?
5. Vai krāsnij ir atklāta uguns, vai ir konvekcijas sildītājs?
6. Kad pēdējo reizi bijāt savā dārzā? Vai jūtaties droši, dodoties tur?
7. Vai jūs uztraucaties, ka jūsu mājā var ielauzties zagļi ? Vai tas kādreiz ir noticis?
8. Vai jūs uztrauc peles, žurkas vai citi kaitēkļi?
9. Vai atstājat ēdienu dzīvniekiem?
10. Vai esat kādreiz savās mājās redzējis peles vai žurkas? Vai tās ir ēdušas jūsu ēdienu?
11. Vai savā virtuvē varat gatavot ēst, nomazgāt traukus?
12. Vai jūs izmantojat ledusskapi? Vai es drīkstu tajā ieskatīties?
13. Kā jūs uzturat sevi tīru? Vai es drīkstu redzēt jūsu vannas istabu? Vai varat izmantot savu vannas istabu un tualeti? Vai varat nomazgāties vannā vai dušā?
14. Kur jūs guļat? Vai varat parādīt, kur ir gulta, un ļaut apskatīt citas istabas?
15. Vai pa kāpnēm ir droši staigāt? (ja tādas ir)
16. Vai regulāri maināt gultas veļu? Kad jūs pēdējo reizi to mainījāt?
17. Kur jūs mazgājat netīrās drēbes?
18. Kā jūs uzturat siltu istabu naktī? Vai jums ir papildu segas, ko uzsegt, ja ir auksti?
19. Vai jūsu mājās ir izsisti logi?
20. Vai esat piedzīvojis svara zudumu? Pirms cik ilga laika?
21. Kad pēdējo reizi bijāt pie sava ģimenes ārsta?
22. Vai mājās lietojat alkoholu?

Jautājumi par ugunsgrēka risku

1. Vai kādreiz nejauši ir izcēlies ugunsgrēks?
2. Vai jūs kādreiz izmantojat sveces vai atklātu liesmu, lai sildītos?
3. Vai jūs izmantojat gāzes plīti, lai apsildītu māju?
4. Vai smēķējat, esot gultā?

***10. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **10. UZKRĀŠANAS RISKA IZVĒRTĒŠANA**[[13]](#footnote-13)

## **Uzkrāšanas riska izvērtēšanas veidlapa**

*Veidlapa palīdz identificēt vides drošības un apdraudējuma riskus, ja novēro pārmērīgu mantu uzkrāšanu seniora dzīvesvietā, kā arī palīdz noteikt uzkrāšanas veidu, apjomu, motivāciju izmaiņām. No tā var secināt turpmākās darbības, tostarp tūlītējas iejaukšanās nepieciešamību un speciālistu iesaistīšanu.*

*Veidlapas aizpildīšanā izmantojami 10.2. pielikumā iekļautie ieteikumi.*

**VESELĪBA**

* Nav iespējams piekļūt tualetei
* Nav iespējams sagatavot ēdienu
* Atrodams urīns/fēces (cilvēka/mājdzīvnieka)
* Pelējums/mitrums
* Nav iespējams lietot plīti/ledusskapi/izlietni
* Nav iespējams lietot tualeti
* Sabojājies ēdiens
* Atkritumu pārblīvējums
* Nav iespējams atrast medikamentus vai aprīkojumu
* Sastopami kaitēkļi/grauzēji
* Nav iespējams gulēt gultā

Piezīmes\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ŠĶĒRŠLI**

* Nav iespējams brīvi/droši pārvietoties pa māju
* Nav iespējams piekļūt/iekļūt palīdzības dienestiem
* Nestabili novietoti priekšmeti, pastāv to uzkrišanas risks
* Izejas vai ventilācijas atveres ir bloķētas vai nelietojamas

Piezīmes\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**GARĪGĀ VESELĪBA** (riska faktoru identificēšana)

* Šķiet, ka nesaprot problēmas nopietnību
* Šķiet, ka nepieņem iespējamās sekas šai problēmai
* Izturas ar pretestību/dusmīgs/agresīvs
* Nemierīgs vai nobažījies
* Uztraukts/nobijies
* Apjucis
* Nomākts/skumjš

Piezīmes\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**APDRAUDĒJUMS** (ņemot vērā visus iepriekšējās sadaļās minētos kritērijus)

* Apdraudējums nepilngadīgā veselībai vai drošībai
* Seniora veselības vai drošības apdraudējums
* Apdraudējums personas ar invaliditāti veselībai vai drošībai
* Apdraudējums mājdzīvnieka veselībai un drošībai

Piezīmes\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MĀJOKĻA DROŠĪBA**

* Nestabili grīdas dēļi/kāpnes/lievenis
* Uzliesmojoši priekšmeti blakus siltuma avotam
* Bīstamu materiālu/ieroču glabāšana
* Caurs jumts
* Brūkošas sienas
* Atsegti elektrības vadi
* Nav siltuma/elektrības
* Nav tekoša ūdens/santehnikas problēmas
* Bloķēts/nedrošs elektriskais sildītājs vai ventilācijas atveres
* Nav darba kārtībā esošas dūmu signalizācijas
* Nevar piekļūt mājām, lai iegūtu pilnīgu izvērtējumu

Piezīmes\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MĀJSAIMNIECĪBĀ DZĪVOJOŠIE**

Pieaugušo personu skaits \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , vecumi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nepilngadīgo personu skaits \_\_\_\_\_\_\_\_\_ , vecumi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mājdzīvnieki, to veidi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ir personas, kas smēķē □ Jā □ Nē

Personas ar funkcionāliem traucējumiem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Piezīmes \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**RISKU IZVĒRTĒJUMS**

* Nenovēršams apdraudējums sev, ģimenei, dzīvniekiem, sabiedrībai
* Izlikšanas draudi
* Izdots apliecinājums par ugunsnedrošību mājoklī
* Cits apdraudējums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MOTIVĀCIJA IZMAIŅĀM (KLIENTA KAPACITĀTE UN STIPRĀS PUSES)**

*Atzīmējiet tos kritērijus, kas norāda stiprās puses un spēju risināt uzkrāšanas problēmu.*

* Izpratne par mantu uzkrāšanu, nekārtību, ietekmi uz ikdienas dzīvi
* Atzīst riskus veselībai/drošībai/mājokļa stabilitātei; to ietekmi uz ikdienas dzīvi
* Fiziska spēja sakārtot mantas
* Psiholoģiskā spēja izturēt speciālistu intervenci
* Gatavība pieņemt intervenci/palīdzību mantu izvākšanā un kārtošanā
* Cits \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ATBALSTA RESURSI**

* Nav neformālā atbalsta sistēmas (ģimene, radi, draugi, kaimiņi, draudze)
* Ierobežots formālais atbalsts (trūkst sociālo pakalpojumu, NVO)
* Pašreiz pieejamais neformālā atbalsta loks

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Mutiska piekrišana sazināties ar neformālā atbalsta personām (ģimene, radi un citi)
* Pašvaldības dienestu, institūciju iesaistīšana \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Izvērtēšanas secinājumi un nepieciešamā intervence**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **Ieteikumi uzkrāšanas riska izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai**

*Ieteikumi izstrādāti 10.1. pielikumā esošās veidlapas aizpildīšanai un uzkrāšanas risku izvērtēšanai.*

Uzkrāšanas riska novērtējums palīdz identificēt vides drošības un klienta apdraudējuma riskus. Tas ir paredzēts kā sākotnējs un īss novērtējums, lai palīdzētu noteikt uzkrāšanas veidu, problēmas apjomu; no tā var secināt turpmākās darbības, tostarp tūlītējas iejaukšanās nepieciešamību, papildu novērtēšanu vai nosūtīšanu pie speciālista.

Ģimenes sastāvs, klienta kapacitāte, papildu informācija par vidi, iemītniekiem un viņu spējām risināt problēmu palīdz tālākas intervences izvēlē.

Ieteicams vizuāli dokumentēt vidi ar fotogrāfijām (ar personas atļauju), lai novērtētu uzkrāšanas apjomu.

Novērtējumu var aizpildīt kopā ar klientu vai bez klienta līdzdalības.

**Rezultātu interpretācija:** jo lielāks kopējais punktu skaits, jo augstāks risks drošībai.

***11. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 11. INFORMĀCIJAS PAR SENIORU AR DEMENCI APKOPOJUMS

## **Informācijas par senioru ar demenci apkopojuma veidlapa “Tas esmu es”[[14]](#footnote-14)**

*Veidlapa īpaši piemērota senioriem, kuriem ir demence, kognitīvi traucējumi, komunikācijas grūtības. Tajā iekļauta būtiska informācija par senioru, un tās mērķis ir informēt speciālistus, kas nodrošina seniora aprūpi un sastopas ar senioru pirmreizēji (piemēram, slimnīcā). Informācija rada speciālistam izpratni par senioru un viņa vajadzībām. Informāciju aizpilda persona, kas pārzina seniora ikdienas rutīnu un vajadzības.*

Mans vārds ir :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PAR MANI**

Vārds, kurā mani uzrunāt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kur es dzīvoju (pilsēta, pagasts) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mani tuvinieki, kas par mani rūpējas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Es vēlos, lai tu par mani zinātu

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mana biogrāfija, ģimene, draugi, mājdzīvnieki un citas nozīmīgas lietas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**NOZĪMĪGI DZĪVES FAKTI**

Mana kultūras, etniskā, reliģiskā piederība \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Manas intereses, hobiji, sasniegumi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vietas, kas man patīk, vietas, ko esmu apmeklējis

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MANA IKDIENAS RUTĪNA**

Te minētie ikdienas ieradumi un kārtība ir man nozīmīgi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lietas, ko veicu patstāvīgi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Man varētu būtu nepieciešama palīdzība šādās ikdienas lietās \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lietas, ka mani satrauc vai padara mani nomāktu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kas man palīdz justies labāk, ja esmu uztraucies vai nomākts

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MANA KOMUNIKĀCIJA UN MOBILITĀTE**

Mana redze un dzirde \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kā iespējams ar mani komunicēt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mana spēja pārvietoties \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MANI PERSONISKIE IERADUMI**

Man palīdz aizmigt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kā es lietoju medikamentus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mans uzturs (ēšanas, dzeršanas paradumi) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Citas piebildes \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aizpildīja \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **Ieteikumi informācijas par senioru ar demenci apkopojuma veidlapas “Tas esmu es” aizpildīšanai**

*Veidlapa “Tas esmu es” ir piemērota senioriem, kuriem ir demence, tai skaitā Alcheimera slimība, kognitīvi traucējumi un citas komunikācijas grūtības. Informācija var palīdzēt, ja persona pārceļas uz nepazīstamu vietu (piemēram, slimnīca, īslaicīgās aprūpes pakalpojuma vietas) vai satiek speciālistus, kas nodrošina viņa aprūpi. Seniors var izjust satraukumu par apstākļu maiņu, taču šī informācija, kas tiek iedota līdzi, var palīdzēt justies drošāk. Tā veselības un sociālās aprūpes speciālistiem radīs labāku izpratni par personu, kā arī sniegs ieteikumus aprūpei, kas ir pielāgota personas vajadzībām. Informācijas lapu aizpilda persona, kas kopj senioru, vai ir ar viņu labi pazīstama un pārzina seniora ikdienas rutīnu un vajadzības.*

**Vārds, kurā mani uzrunāt**: šajā ailē var rakstīt vārdu, kādā vēlas, lai senioru uzrunā.

**Kur es dzīvoju** (pilsēta, pagasts): norāda vietu, nevis konkrētu adresi; cik ilgi dzīvo šajā vietā.

**Mani tuvinieki, kas par mani rūpējas**: dzīvesbiedrs, radinieks, draugs vai aprūpētājs.

**Es vēlos, lai tu par mani zinātu**: var minēt visu, ko senioram šķiet svarīgi pateikt, lai raksturotu sevi. Tas darbiniekiem palīdzēs sniegt atbilstošu aprūpi, ievērojot kultūras dažādību un citas vajadzības. Piemēram: *Man ir demence. Es nekad agrāk neesmu bijis slimnīcā. Es vēlētos, lai aprūpētāja ir sieviete. Man ir alerģija pret… . Es esmu kreilis. Es runāju divās valodās.*

**Mana biogrāfija, ģimene, draugi, mājdzīvnieki un citas nozīmīgas lietas**: var rakstīt senioram nozīmīgu informāciju, ko viņš grib par sevi paust, piemēram, dzimšanas vietu, izglītību, ģimenes stāvokli; nosaukt bērnus, mazbērnus, draugus un mājdzīvniekus. Var uzskaitīt lietas, kuras vēlas savā tuvumā – fotogrāfijas, grāmatas, pierakstu blociņš un citas.

**Mana kultūras, etniskā, reliģiskā piederība**: var iekļaut informāciju par seniora kultūras vai reliģisko kopienu, ja tā ir nozīmīga. Jautājumi, kuri palīdz noskaidrot šos aspektus: *Vai jums patīk apmeklēt dievkalpojumus? Vai svinat noteiktus svētkus un pasākumus? Vai jūs ievērojat noteiktu garīgu praksi noteiktās dienās un laikos? Vai jums ir svarīgs kāds apģērba un izskata aspekts? Vai ir kādi pārtikas produkti, kurus jūs neēdat?*

**Manas intereses, hobiji, sasniegumi**: var minēt sasniegumus, ar kuriem seniors lepojas, norāda intereses, vaļaspriekus, sporta veidus, interešu grupas, kuras apmeklē. Var pievienot darbus, ko iepriekš veicis, brīvprātīgā darba aktivitātes, kas ir svarīgas.

**Vietas, kas man patīk, vietas, ko esmu apmeklējis:** var minēt iepriekšējās vai bērnības mājas, arī jebkuras iecienītākās vietas, kuras ir apmeklētas.

**Te minētie ikdienas ieradumi un kārtība ir man nozīmīgi**. Piemēri: *Kāds ir ierastais laiks, cikos parasti ceļaties/ejat gulēt? Cikos dodat priekšroku brokastīm, pusdienām, vakariņām? Vai patīk uzkodas, pastaigāties vai gulēt noteiktā dienas laikā? Vai ir iecienīta ēdienreize pirms gulētiešanas? Kādā secībā veicat personīgās aprūpes pasākumus no rīta, vakarā? Vai skatāties vakara ziņas?*

**Lietas, ko veicu patstāvīgi**: miniet veidus, kādos senioram patīk būt neatkarīgam, piemēram, ģērbties, ēst, nodrošināt personīgo higiēnu.

**Man varētu būtu nepieciešama palīdzība šādās ikdienas lietās**: miniet, kādās jomās cilvēki var palīdzēt, piemēram, ģērbšanās, piecelšanās, ēšana.

**Lietas, kas mani satrauc vai padara mani nomāktu**: miniet jebko, kas rada satraukumu, piemēram, ģimenes problēmas, tikt šķirtam no dzīvesbiedra (kamēr atrodas ārpus mājas), palikšana vienatnē; fiziskās vajadzības, piemēram, sāpes, aizcietējums, slāpes vai izsalkums. Vides faktori, kas var likt justies nemierīgam, piemēram, atvērtas durvis, skaļas balsis vai tumsa.

**Kas man palīdz justies labāk, ja esmu uztraucies vai nomākts**: piemēram, mierinoši vārdi, mūzika vai TV skatīšanās, draugi, vienatne.

**Mana redze un dzirde**. Piemēri: *Vai dzirde ir laba? Vai ir nepieciešams dzirdes aparāts? Kā vislabāk komunicēt ar jums? Vai nēsājat brilles?*

**Kā iespējams ar mani komunicēt**. Piemēri: *Kādos veidos var sazināties – mutiski, izmantojot žestus vai abus veidus kombinējot? Vai jūs lasāt un rakstāt? Kā darāt zināmu, ka jūtat sāpes, diskomfortu, slāpes vai izsalkumu?* Aprakstiet visu, kas var palīdzēt darbiniekiem uzzināt, kas būtu nepieciešams un kā par savām vajadzībām seniors paziņo.

**Mana spēja pārvietoties**. Piemēri: *Vai pārvietojaties patstāvīgi? Vai ir nepieciešama palīdzība pastaigājoties? Vai ir nepieciešams staigāšanas palīglīdzeklis? Vai varat izmantot kāpnes? Vai jūs varat piecelties bez palīdzības no sēdus stāvokļa? Vai ir nepieciešamas margas? Vai ir nepieciešams īpašs krēsls vai spilvens, vai kājas jāpaceļ, lai būtu ērti?*

**Man palīdz aizmigt**: var raksturot ierasto miega režīmu, noskaidrot, vai aizmieg ar ieslēgtu gaismu, vai nē; vai ir viegli atrast tualeti naktī. Uzraksta, kāda ir ieteicamā gulēšanas poza, vai nepieciešams īpašs matracis vai spilvens.

**Mana pašaprūpe**: raksturo pašaprūpes praksi ikdienā, piemēram, cik daudz palīdzības ir nepieciešams, ejot vannā vai dušā. Vai mazgāties ierasts noteiktā diennakts laikā, piemēram, no rīta vai pirms gulētiešanas? Vai priekšroku dod aprūpētājam vīrietim vai sievietei? Vai ir noteikti iecienīti ziepju, kosmētikas, tualetes piederumi, skūšanās vai zobu tīrīšanas līdzekļi? Kādu frizūru veido? Cik bieži mazgā matus?

**Kā es lietoju medikamentus**. Piemēri: *Vai ir nepieciešama palīdzība medikamentu lietošanā? Vai vēlaties lietot šķidras zāles?*

**Mans uzturs (ēšana, dzeršana)**. Piemēri: *Vai dodat priekšroku tējai vai kafijai? Vai ir iecienītākie ēdieni vai dzērieni? Kādi ēdieni, dzērieni negaršo? Vai ir nepieciešama palīdzība ēšanā vai dzeršanā? Vai varat izmantot galda piederumus? Vai ir nepieciešami pielāgoti palīglīdzekļi, piemēram, kādi galda piederumi vai trauki? Vai ēdienu nepieciešams sagriezt gabalos? Vai valkājat zobu protēzes? Vai ir rīšanas grūtības? Kādas tekstūras ēdiens nepieciešams?* Nosauc visas īpašās uztura prasības, piemēram, veģetārietis vai speciāla diēta. Iekļauj informāciju par apetīti un vai nepieciešama palīdzība izvēlēties ēdienu no ēdienkartes.

**Citas piebildes**: var minēt jebkādu informāciju, kas nav norādīta iepriekš un palīdz vairāk atklāt, kāds ir seniors, piemēram, iecienītākās TV vai radio programmas; nozīmīgi notikumi pagātnē; seniora vēlmes; norādīt pilnvarotās personas, veselības, sociālās aprūpes speciālistus, ar kuriem sadarbojas.

***12. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **12. LAIKA LĪNIJA**[[15]](#footnote-15)

*Šī metode ļauj veidot sarunu par nākotni ar personu, kurai ir demence vai citi kognitīvi traucējumi. Metode palīdz noskaidrot un plānot lietas, kas ar laiku mainīsies, un prognozēt, kādas varētu būt seniora vajadzības un vēlmes, kad slimība progresēs.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Es tagadnē**  Kā saslimšana mani ietekmē pašlaik  Kas man ir svarīgi pašreiz | **Tuvākā nākotnē, kad būs nelielas izmaiņas**  Kā saslimšana mani ietekmēs  Kas man būs svarīgi tad |
| **Tālākā nākotnē**, **kad būs daudz izmaiņu**  Kā saslimšana mani ietekmēs  Kas man būs svarīgi tad | **Pavisam tālā nākotnē**  Kā saslimšana mani ietekmēs  Kas man būs svarīgi tad |

***13. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **13.****VIDES APDRAUDĒJUMA RISKA FAKTORU IZVĒRTĒŠANA DZĪVESVIETĀ**[[16]](#footnote-16)

*Veidlapa palīdzēs izvērtēt senioru, tai skaitā senioru ar demenci, vides apdraudējuma riskus dzīvesvietā. Šo risku izvērtēšanu var veikt ģimenes loceklis, kurš ikdienā rūpējas par senioru, vai sociālais darbinieks kopā ar ģimenes locekli.*

*Veidlapas aizpildīšanā izmantojami 13.2. pielikumā ietvertie ieteikumi.*

## **Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšanas dzīvesvietā veidlapa**

Vārds, uzvārds **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Riska zona, aktivitāte | 2. Kas varētu notikt? | 3. Riska pakāpe pašreiz: zema (Z) vidēja (V) augsta (A) | 4. Kāda rīcība risku mazinātu? | 5. Riska pakāpe pēc izmaiņām |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **Ieteikumi vides apdraudējuma riska faktoru izvērtējuma dzīvesvietā veidlapas aizpildīšanai**

*Ar šo metodi izvērtē seniora, tai skaitā seniora ar demenci, vides apdraudējuma riskus dzīvesvietā. Šo risku izvērtējumu var veikt ģimenes loceklis, kurš ikdienā rūpējas par senioru, vai sociālais darbinieks kopā ar ģimenes locekli.*

**Risku izvērtēšanas instrukcija:**

1. novēro un uzraksta tās seniora aktivitātes, darbības un vides faktorus, kas šķiet apdraudoši (vai jau ir bijušas apdraudošas situācijas);
2. uzraksta, kāds apdraudējums varētu notikt;
3. katru apdraudējumu novērtē – cik zems, vidējs vai augsts risks, ka tas varētu notikt;
4. katram riska faktoram uzraksta iespējamos risinājumus, lai risku mazinātu;
5. novērtē, kāda riska pakāpe būs pēc izmaiņām.

**Veidlapas “Riska faktori dzīvesvietā” aizpildīšanas piemērs**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Riska zona, aktivitāte | 2. Kas varētu notikt? | 3. Riska pakāpe pašreiz: zema (Z) vidēja (V) augsta (A) | 4. Kāda rīcība risku mazinātu? | 5. Riska pakāpe pēc izmaiņām |
| Gaitenis, ejot uz labierīcībām. | Paklupt aiz paklāja tumsā, var gūt sasitumus, kaulu lūzumus. | A | Noņemt paklāju.  Pielikt sensoru apgaismojumu, kas ieslēdzas, reaģējot uz kustību. | Z |
| Vannasistaba, mazgāšanās. | Nokrist, iekāpjot vai izkāpjot no vannas, gūt sasitumus, kaulu lūzumus. | V | Piemontēt margas vai balstus, kur pieturēties. | Z |
| Virtuve, tējas gatavošana. | Uzliet sev karstu ūdeni un applaucēties. | V | Atstāt tēju termosā, lai nav nepieciešams karsēt ūdeni. | Z |
| Citi … |  |  |  |  |

***14. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **14.****VIDES APDRAUDĒJUMA RISKA FAKTORI DZĪVESVIETĀ SENIORIEM AR DEMENCI UN IETEIKUMI TO NOVĒRŠANAI**[[17]](#footnote-17)

*Šajā materiālā uzskaitīti iespējamie riski, kam pievērst uzmanību dzīvesvietā senioram ar demenci, tai skaitā arī Alcheimera slimību. Katrai riska jomai un darbībai ir piedāvāts iespējamais risinājums, kas var būt noderīgs apdraudējuma risku mazināšanai un seniora drošībai. Jāatceras, ka riska faktori var mainīties atkarībā no katra individuālās situācijas. Riska faktori jāpārskata, ja novērojamas būtiskas izmaiņas seniora uzvedībā.*

*Šo informatīvo materiālu var lietot atsevišķi vai kopā ar 13.1. pielikumā ietverto veidlapu “Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšana dzīvesvietā”. Riski ir jāvērtē visā mājas teritorijā: gan iekštelpās, gan āra teritorijā – dārzā, garāžā un citur.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Iespējamie riska avoti** | **Risinājumi, kas jāapsver** |
| **Staigāšana – klupšana un krišana** | Uzstādītas margas, kāpņu malas marķētas  ar spilgtas krāsas lenti, lai tās ir redzamākas |
| **Kāpnes** | Uzstādītas stipras margas vai atverami vārtiņi kāpņu augšā vai lejā |
| **Paklāji – paklupšana un krišana** | Noņemti paklāji |
| **Vājš apgaismojums – atduršanās pret priekšmetiem telpā, krišana** | Izveidots spilgtāks apgaismojums |
| **Šķēršļi, piemēram, podi ar augiem, zemi galdi, lampu statīvi – var ieskriet, aizķerties, pazaudēt līdzsvaru un krist** | Noņemti šķēršļi |
| **Slideni vai saplēsti paklāji** | Salaboti, nomainīti vai noņemti paklāji |
| **Došanās uz tualeti naktī** | Atstāt ieslēgtu kāpņu un/vai vannas istabas apgaismojumu |
| **Nekārtība, piemēram, kastes, žurnālu kaudzes vai avīzes** | Sakārtoti vai noņemti priekšmeti |
| **Bīstami priekšmeti, piemēram, šķēres, asi**  **instrumenti, zāģi, naži, krāsa, tīrīšanas šķidrumi, benzīna kannas, nezāļu iznīcinātājs, balinātājs** | Noņemti vai nofiksēti, lai nav viegli pieejami |
| **Elektroinstrumenti, piemēram, urbji un dzīvžoga griezēji, virpas vai citi darbnīcas instrumenti** | Noņemti, aizslēgtā vietā vai padarīti drošāki, lai  nevar viegli ieslēgt |
| **Medikamenti** | Ieslēgti skapī; izrakstītos medikamentus dod tuvinieka klātbūtnē |
| **Alkohols** | Ieslēgts, nepieejams |
| **Losjoni, šampūni, smaržas** | Noņemti vai lietoti tuvinieka uzraudzībā |
| **Karsts ūdens mazgāšanās laikā** | Samazināta temperatūra sistēmā, lai nav karsts |
| **Krāni ar karsto un auksto ūdeni** | Iezīmēti karstā un aukstā ūdens krāni |
| **Krāsns, gāzes kamīni** | Uzstādīti dūmu detektori, signalizācija |
| **Elektrības kontaktligzdas** | Izmantotas drošas kontaktdakšas (ko lieto bērnu drošībai) |
| **Plītis** | Izslēgtas no kontaktligzdas, kad neizmanto; iegādāts ugunsdzēšamais aparāts; noņemamas plīts pogas, lai tās nevarētu viegli ieslēgt, vai plīts uzstādīta izslēgšanas režīmā |
| **Virtuves elektroierīces** | Noņemtas nevajadzīgās elektroierīces un/vai pielīmēti attēli, lai parādītu, ko ar tām darīt;  izmantotas tējkannas un ierīces, kas izslēdzas automātiski |
| **Sērkociņi** | Atbrīvoties no sērkociņiem, lietot šķiltavas |
| **Velosipēdi** | Velosipēdi ir bloķēti, lai tos nevarētu izmantot (būtiski, ja persona iepriekš ir izmantojusi velosipēdu) |
| **Automašīnas un citi transportlīdzekļi** | Transportlīdzekļu atslēgas nav pieejamas  (būtiski, ja persona pieradusi vadīt transportlīdzekli un vairs nav droši to darīt) |
| **Aiziešana no mājas, nevienam nezinot** | Trauksmes vai zvana sistēmu uzstādīšana  ārpus durvīm, elektroniskās izsekošanas ierīces izmantošana (noderīgi, ja cilvēks mēdz iziet pastaigāties, un pastāv risks, ka viņš var apmaldīties vai pazust) |

***15. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 15. PAŠPALĪDZĪBAS IETEIKUMI SENIORAM AR DEMENCI

*(agrīnā slimības fāzē)*

*Pielikumā uzskaitīti praktiski ieteikumi, ko seniors ar demenci (agrīnā tās stadijā) un ģimene var darīt, lai saglabātu seniora dzīves kvalitāti, neraugoties uz slimības ietekmi.*

* Esiet laipns pret sevi, jo slimība nav jūsu vaina.
* Jūtieties drošs par savu personību, jo esat tā pati persona, kas bijāt pirms diagnozes noteikšanas.
* Ļaujiet just emocijas, kas pakāpeniski mazināsies.
* Ļaujiet sev plānot dzīvi turpmāk.
* Iespējams, šajā periodā nepieciešams ar kādu dalīties savās izjūtās.

**Noskaidrojiet visu par slimību, tās ārstēšanu un metodēm, kā labāk tikt galā ar simptomiem un palēnināt slimības progresēšanu.**

* Ievērojiet veselīgu dzīvesveidu.
* Iesaistieties nodarbībās, jaunu prasmju apgūšanā, kas stimulē domāšanu.
* Iesaistieties sabiedriskās aktivitātēs, dienas centru pasākumos savai interesei un priekam.
* Veiciet kustību aktivitātes, jo regulāra vingrošana stimulē kognitīvās funkcijas.
* Uzturiet saziņu ar citiem, jo ​​komunikācija uzlabo kognitīvās funkcijas.
* Lietojiet veselīgu uzturu.
* Sekojiet līdzi miega kvalitātei un uzlabojiet miegu.
* Maziniet stresu izraisošas situācijas.
* Apgūstiet relaksācijas vingrinājumus, stresa vadīšanas metodes.
* Rūpējieties par savu veselību kopumā, regulāri veicot vispārīgas pārbaudes.
* Ierobežojiet kaitīgus ieradumus – smēķēšanu, alkohola lietošanu.
* Turpiniet nodarboties ar hobijiem un interesēm, kas sagādā prieku un dod dzīvei jēgu un mērķi.
* Turpiniet meklēt veidus, kas bagātina un iepriecina jūs ikdienā, arī kad simptomi kļūst sarežģītāki – ja nevar zīmēt, var apmeklēt muzejus, ja nevar gatavot, iespējams, joprojām var izveidot ēdienkarti.
* Ceļojiet kopā ar draugiem vai ģimeni.

**Rūpējieties par vides un savu drošību**.

* Pielāgojiet vidi mājās, novērsiet paklupšanas risku, palieliniet apgaismojumu, izstrādājiet dienas kārtību, atstājiet atgādinājuma lapiņas, veidojiet pierakstus blociņā.
* Glabājiet ikdienā lietojamos priekšmetus viegli iegaumējamās un sasniedzamās vietās.
* Izmantojiet tālruņa lietotnes, kalendāru, modinātāju, kas palīdz uzturēt ikdienas kārtību.
* Ja dzīvojat viens, tad esat vairāk pakļauts kritienu, negadījumu un apmaldīšanās riskam. Laicīgi plānojot, nodrošinieties pret šiem riskiem – tas ļaus saglabāt neatkarību ilgāk. Palīdzēt var: mājas aprūpes pakalpojumi, dienas aprūpes programmas, pārtikas piegādes pakalpojumi, juridiska pilnvara kādam, kam uzticaties, risināt finanšu lietas, piemēram, rēķinu samaksu.
* Izmantojiet lietotnes vai citas atgādinājumu sistēmas, lai lietotu zāles laikā.
* Izvēlieties brīdināšanas sistēmu ar valkājamu ierīci (aproci), lai izsauktu palīdzību ārkārtas situācijā. Lietojiet ierīces vai pakalpojumus, kas var palīdzēt jūs atrast, ja apmaldāties.[[18]](#footnote-18)

**Iesaistieties jums svarīgās aktivitātēs, kas palīdz saglabāt identitāti un bagātināt dzīvi.**

* Varbūt vēlaties nodot savas prasmes un zināšanas citiem (piemēram, prasmju grupās).
* Iespējams, vēlaties izveidot fotoalbumus, uzrakstīt grāmatu, dalīties ar savām iecienītākajām receptēm, apkopot ģimenes tradīcijas vai izpētīt savas ģimenes vēsturi.
* Pavadiet laiku ar tuviniekiem.
* Piedalieties brīvprātīgajā darbā.
* Pavadiet laiku dabā. Pārgājieni, pastaiga pa parku, pastaiga ar suni var mazināt stresu un padarīt jūs laimīgāku.
* Turpiniet uzturēt saziņu ar draugiem un ģimeni, jo, uzzinot diagnozi, jūs varat justies vientuļi vai vēlēties attālināties no draugiem un ģimenes, baidoties kļūt par nastu citiem. Citu cilvēku atbalsts var labvēlīgi ietekmēt garastāvokli un uzskatus.

**Meklējiet padomus un palīdzību ikdienā.**

* Meklējiet garīgu padomu, kas sniedz mierinājumu.
* Iespējams, vēlaties runāt ar psihoterapeitu, psihologu, sociālo darbinieku.
* Runājiet ar ģimeni par savu diagnozi, jo ir svarīgi nepalikt vienatnē un neliegt cilvēkiem, kuri par jums rūpējas, iespēju sniegt atbalstu.
* Konkrēti izstāstiet par nepieciešamo atbalstu, kā jums palīdzēt, piemēram, nokļūt pie ārsta vai citur.
* Sazinieties ar nevalstiskajām organizācijām, kas pārstāv demences pacientus. Tas veidos saikni ar citiem cilvēkiem, kas piedzīvo līdzīgu pieredzi, saskaras ar tiem pašiem izaicinājumiem un var sniegt noderīgus ieteikumus.
* Depresija un trauksme ir bieži sastopama Alcheimera slimības agrīnā stadijā. Neignorējiet simptomus un meklējiet palīdzību. Papildus medikamentiem ir daudz pašpalīdzības pasākumu, kas var palīdzēt pārvarēt trauksmi un depresiju.
* Regulāri vingrojiet, labi ēdiet un uzlabojiet miegu – tas var mazināt depresijas un trauksmes simptomus.
* Pat tad, ja simptomi ir progresējuši, mēģiniet koncentrēties uz vienkāršām darbībām, kuras joprojām varat veikt.

**Plānojiet nākotni.**

* Sakārtojiet savas finanses un izdomājiet, kā vēlaties rīkoties ar savu veselības aprūpi.
* Apspriediet ārstēšanu un dzīves beigu vēlmes ar ģimenes locekļiem, ārstu, sociālo darbinieku.
* Ieceliet juridisko pārstāvi, kuram uzticat pieņemt lēmumus jūsu vietā, kad jūs vairs nevarēsiet tos pieņemt patstāvīgi.

***16. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 16. SENIORA PAŠNĀVĪBAS RISKA IZVĒRTĒŠANA[[19]](#footnote-19)

## **16.1. Jautājumi senioram** **viņa pašnāvības riska izvērtēšanai**

*Pielikumā piedāvāti iespējamie sociālā darbinieka jautājumi senioram par viņa jūtām, domām, un pašnāvības plānu.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Jautājumi par** **jūtām un domām** | * Vai pēdējā laikā jūs jūtaties tik bēdīgs, ka domājat par nāvi un miršanu? * Vai jūtaties noguris no dzīves? * Vai jums ir uznākušas domas, ka vairs nav vērts dzīvot? * Vai esat domājis par kaitējuma nodarīšanu sev un/vai dzīves izbeigšanu? * Vai esat domājis par pašnāvību? * Vai esat domājis, ka varētu pats izbeigt savu dzīvi vai nodarīt sev ko kaitējošu? |
| **Jautājumi par pašnāvības plānu** | * Vai esat domājis par konkrētiem veidiem, kā nodarīt sev pāri vai izbeigt dzīvi? * Vai esat veicis kādus konkrētus plānus vai sagatavošanās darbus (mantu atdāvināšana)? * Vai esat lūdzis kādam palīdzēt izbeigt savu dzīvi? * Vai jums ir pieejami nāvējoši līdzekļi, piemēram, ierocis vai citi instrumenti? * Vai esat sakrājis medikamentus? * Vai esat sācis īstenot pašnāvības plānu? |
| **Jautājumi par to, kā nekaitēt sev** | * Kas ir atturējis jūs no kaitējuma sev? * Kas padara dzīvi tik vērtīgu, lai jūs nekaitētu sev? * Citi iemesli … |

## **16.2. Seniora pašnāvības riska izvērtēšanas veidlapa**

*Veidlapa seniora pašnāvības riska izvērtēšanai piedāvā identificēt padziļinātāku seniora pašnāvības domu raksturojumu, sniegt seniora pašreizējā noskaņojuma stabilitātes izvērtējumu un gūt pamata informāciju par klientu, kas var liecināt par pastāvošiem riskiem.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Seniora pašnāvības domu raksturojums**  Kā klients raksturo pašnāvības domas? Tās ir īslaicīgas, uzmācīgas? Kad tās sākās?  Cik bieži tās ir? Cik noturīgas tās ir?  Vai var tās kontrolēt? Kas motivē klientu mirt vai turpināt dzīvot? |  |
| **Cik reālas ir domas par pašnāvības īstenošanu?**  Vai ir konkrēta metode, vieta, laiks? Vai pašnāvības īstenošanai ir pieejami līdzekļi?  Vai ir skaidra plānotā notikumu secība? Vai ir sev nodefinēts paredzētais pašnāvības mērķis (nāve, paškaitējums, cits  rezultāts)? Vai seniors apzinās plānoto darbību letalitāti? Vai apzinās glābšanas iespējamību? Vai ir veikti jau kādi priekšdarbi, vai klients ir jau mēģinājis kaut ko no sava pašnāvības plāna īstenot (uzlikt cilpu, pielikt pie galvas pistoli u.tml.)? |  |
| **Seniora pašreizējā noskaņojuma stabilitāte** (sociālā darbinieka vērtējums) |  |
| **Pašnāvības mēģinājumi seniora ģimenes vēsturē** |  |
| **Garīgie traucējumi ģimenes vēsturē** |  |
| **Garīgās veselības stāvoklis** (tai skaitā depresijas diagnostika, ko izvērtē ārsts) |  |
| **Miega problēmas** |  |
| **Apetītes problēmas** |  |
| **Koncentrēšanās problēmas** |  |
| **Atkarību izraisošu vielu lietošana** |  |
| **Esošā atbalsta sistēma** |  |
| **Negatīvie dzīves notikumi un stresori** |  |
| **Vēlme sadarboties un ievērot drošības plānu, iesaistīties veselības aprūpē** |  |

***17. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 17. VARDARBĪBAS PRET SENIORU UN NOVĀRTĀ PAMEŠANAS RISKU IZVĒRTĒŠANA

*(Risk on Elder Abuse and Mistreatment Instrument (REAMI))[[20]](#footnote-20)*

*Veidlapa vardarbības pret senioru un novārtā pamešanas risku izvērtēšanai var palīdzēt identificēt vardarbības un nolaidīgas vai nevērīgas izturēšanās riska pazīmes, lai plānotu intervences stratēģijas, kas novērstu vardarbību pret senioru.*

Informācija

|  |  |
| --- | --- |
| Datums |  |
| Dzimums | □ sieviete □ vīrietis |
| Vecums |  |
| Dzīvo kopā | □ nē, dzīvo viens □ ar partneri  □ ar bērniem □ ar kādu citu |

**Cik lielā mērā jūs piekrītat šiem apgalvojumiem par senioru un viņa vidi?** *(lūdzu, atzīmējiet atbilstošāko apgalvojumu)*

A = es pilnībā nepiekrītu C = es drīzāk piekrītu

B = es drīzāk nepiekrītu D = es pilnībā piekrītu

**1. DAĻA. Cik lielā mērā jūs jūtat, ka**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A | B | C | D |
| ...seniors ir atkarīgs no vienas (galvenās) personas[[21]](#footnote-21)? (piemēram, attiecībā uz aprūpi, finansēm, mājokļa apmaksu, sadzīvisku lietu organizēšanu) |  |  |  |  |
| …seniors ir izolēts? |  |  |  |  |
| ...ir signāli, ka seniors vairs nespēj tikt galā ar situāciju? (piemēram,  signāli par seniora pārslodzi, nogurumu, emocionalitāti, aizkaitinājumu, pasivitāti, vienaldzību, bezspēcību, vilšanos, trauksmi) |  |  |  |  |
| ...seniors saskaras ar fiziskiem ierobežojumiem, demenci, depresijas simptomiem, atkarību, psihiskām vai psihosociālām problēmām? |  |  |  |  |
| ...nesen ir notikušas kardinālas un stresa pilnas pārmaiņas seniora dzīvē? (piemēram, pārcelšanās, partnera nāve) |  |  |  |  |
| …ģimenē ir vardarbības vēsture? |  |  |  |  |
| **Kopā** **(saskaitiet, cik reizes ir atbildēts uz A un B, C un D)** |  |  |  |  |

**2. DAĻA. Cik lielā mērā jūs jūtat, ka**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A | B | C | D |
| …attiecības starp galveno personu un senioru ir problemātiskas? (piemēram, stress, spriedze, konflikti) |  |  |  |  |
| …attiecības starp galveno personu un viņu tuvāko apkārtējo vidi ir problemātiskas? (piemēram, stress, spriedze, konflikti) |  |  |  |  |
| ….galvenā persona ir atkarīga no seniora? |  |  |  |  |
| …aprūpe, ko galvenā persona nodrošina senioram, ir pārmērīgi liela? |  |  |  |  |
| …galvenās personas aprūpes zināšanas ir nepietiekamas? |  |  |  |  |
| …galvenā persona ir izolēta? |  |  |  |  |
| …ir signāli, ka galvenā persona vairs nevar tikt galā ar situāciju? (piemēram, pārslodzes, noguruma, emocionalitātes, aizkaitinājuma, pasivitātes, vienaldzības, bezspēcības sajūtas, neapmierinātības, satraukuma pazīmes) |  |  |  |  |
| …galvenā persona saskaras ar fiziskiem ierobežojumiem, demenci, depresijas simptomiem, atkarību, psihiskām vai psihosociālām problēmām? |  |  |  |  |
| …galvenajai personai ir finansiālas problēmas? |  |  |  |  |
| …pēdējā laikā galvenās personas dzīvē notikušas kardinālas un ar stresu saistītas pārmaiņas? |  |  |  |  |
| **Kopā** **(saskaitiet, cik reizes ir atbildēts uz A un B, C un D)** |  |  |  |  |

**3. DAĻA. Cik lielā mērā jūs jūtat, ka**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A | B | C | D |
| …ir signāli par tiesību pārkāpumiem? (piemēram, traucēja vai lasīja senioram adresētu pastu, aizliedza satikties ar draugiem vai paziņām) |  |  |  |  |
| …ir signāli par emocionālu vardarbību un sliktu izturēšanos? (piemēram, satraukuma sajūta, kauns, juties noniecināts, apdraudēts) |  |  |  |  |
| …ir signāli par novārtā pamešanu vai nolaidību? (piemēram, nav tīra apģērba vai trūkst sezonai atbilstoša apģērba, nav pieejami pārtikas produkti, netiek gatavots ēdiens, trūkst būtisku sadzīves priekšmetu u.c.) |  |  |  |  |
| …ir signāli par finansiālu ļaunprātīgu izmantošanu un sliktu izturēšanos? (piemēram, piespiež parakstīt dokumentus vai pieprasa dot naudu vai mantas, piespiedu testamenta izmaiņas, pēkšņas neizskaidrojamas izmaiņas finansiālajā stāvoklī) |  |  |  |  |
| …ir fiziskas vardarbības un sliktas izturēšanās pazīmes? (piemēram, ir bijuši fiziskas ievainošanas gadījumi, verbālas agresijas gadījumi, atstāšana bez pārtikas) |  |  |  |  |
| …ir seksuālas vardarbības un sliktas izturēšanās pazīmes? (piemēram, nevēlama pieskaršanās, piespiež izģērbties) |  |  |  |  |
| **Kopā** **(saskaitiet, cik reizes ir atbildēts uz A un B, C un D)** |  |  |  |  |

Aizpildīja \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**KOPĒJAIS VĒRTĒJUMS**

1) Pierakstiet, cik kopā ir atzīmēti pelēki iekrāsotie lodziņi 1., 2. un 3. daļā.

2) Reiziniet šīs summas ar atbilstošo skaitli (1, 10 vai 1000).

3) Saskaitiet šos trīs skaitļus kopā.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. daļa |  | x 1 | = ……….. |
| 2. daļa |  | x 10 | = ……….. |
| 3. daļa |  | X 1000 | = ……….. |
|  | Kopējais punktu skaits = ……….. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kopējais punktu skaits** | **Skaidrojums** |
| **0** | Situācija ir droša. Riska nav. |
| **1/ 2/ 3**  **10 / 11** | Senioram pastāv zems vardarbības un novārtā pamešanas risks. |
| **4 / 5/ 6**  **12 līdz 106** | Senioram pastāv vidējs vardarbības un novārtā pamešanas risks.  Pašreizējā brīdī var nebūt redzamu pazīmju, kas liecina par vardarbību pret senioru; tomēr vidējs risks pastāv un nepieciešama papildu uzmanība. |
| **1000 līdz 6106** | Ir pazīmes, ka seniors piedzīvo vardarbību. Senioram pastāv augsts vardarbības un novārtā pamešanas risks |

Vardarbības pret senioru un novārtā pamešanas risku izvērtēšanas metode konstatē vardarbības un nolaidīgas vai nevērīgas izturēšanās riska pazīmes. Tā ir informācija, lai tālākā intervencē novērstu vardarbību pret senioru.

***AIZPILDĪŠANAS PARAUGS VĒRTĒJUMAM***

***KOPĒJAIS VĒRTĒJUMS***

1) Pierakstiet, cik kopā ir atzīmēti pelēki iekrāsotie lodziņi 1., 2. un 3. daļā.

2) Reiziniet šīs summas ar atbilstošo skaitli (1, 10 vai 1000).

3) Saskaitiet šos trīs skaitļus kopā.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. daļa | 2 | x 1 | = 2 |
| 2. daļa | 2 | x 10 | = 20 |
| 3. daļa | 0 | X 1000 | = 0 |
|  | Kopējais punktu skaits = 22 | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kopējais punktu skaits** | **Skaidrojums** |
| **0** | Situācija ir laba. Riska nav. |
| **1/ 2/ 3**  **10 / 11** | Senioram pastāv zems vardarbības un novārtā pamešanas risks. |
| **4 / 5/ 6**  **12 līdz 106** | Senioram pastāv vidējs vardarbības un novārtā pamešanas risks.  Pašreizējā brīdī var nebūt redzamu pazīmju, kas liecina par vardarbību pret senioru; tomēr vidējs risks pastāv un nepieciešama papildu uzmanība. |
| **1000 līdz 6106** | Ir pazīmes, ka seniors piedzīvo vardarbību. Senioram pastāv augsts vardarbības un novārtā pamešanas risks. |

***18. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 18. JAUTĀJUMI VARDARBĪBAS PRET SENIORU IDENTIFICĒŠANAI

*Ja ir aizdomas par vardarbību pret senioru, jautājumi palīdzēs veidot sarunu par šo tēmu. Jautājumi strukturēti pa vardarbības veidiem, tai skaitā fizisko, seksuālo, emocionālo, ekonomisko vardarbību, nolaidību vai nevērīgu izturēšanos pret senioru.*

Sarunai ar senioru jānotiek vienatnē. Lūdziet ģimenes locekļus iziet ārā no istabas.

🗹 Sarunu var sākt ar vispārīgiem jautājumiem, piemēram:

* Kā jūs jūtaties mājās?
* Cik lielā mērā jūs varat par sevi parūpēties? Kādām vajadzībām jums ir nepieciešams mājinieku atbalsts?
* Kas par jums rūpējas ikdienā mājās un kā? Vai tas ir pietiekami? Vai šāda aprūpe jūs apmierina?
* Kā jūs pavadāt savu dienu?
* Kā klājas jūsu vīram/meitai/citam aprūpētājam?
* Vai jums ir viss nepieciešamais, lai par sevi parūpētos?

🗹 Pēc tam var uzdot zemāk nosauktos jautājumus atkarībā no tā, par kāda veida vardarbību ir aizdomas.

**Fiziska un seksuāla vardarbība**

* Vai mājās no kāda ģimenes locekļa baidāties?
* Vai esat sists vai spārdīts?
* Vai kāds jums ir pieskāries bez jūsu atļaujas?
* Vai esat bijis sasiets vai ieslēgts istabā?
* Vai esat bijis spiests darīt kaut ko tādu, ko nevēlaties darīt?

**Emocionāla vardarbība**

* Vai kāds jūs lamā vai jums draud?
* Vai kāds jūs apsaukā vai pazemo?
* Vai jūtaties vientuļš vai atstumts?
* Vai esat izjutis ignorēšanu?
* Kas notiek, ja jūsu un tuvinieka, kas jūs aprūpē, domas nesakrīt?

**Nolaidība vai nevērība**

* Vai jums trūkst palīglīdzekļu, piemēram, brilles, dzirdes aparāts vai zobu protēzes?
* Vai jūs ilgu laiku tiekat atstāts viens?
* Vai jūs saņemat pietiekami daudz paēst un padzerties?
* Vai jums vienmēr tiek dots ūdens, kad to lūdzat?
* Vai kāds ir atteicies jūs vest uz vannas istabu, kad jautājat?
* Ja jums nepieciešama palīdzība, kā jūs to saņemat?
* Vai jūs vienmēr saņemat palīdzību, kad tā ir nepieciešama?

**Ekonomiska vardarbība**

* Vai jūsu tuvinieks, ka jūs aprūpē, ir atkarīgs no jums, piemēram, dzīvo pie jums, saņem no jums finansiālu atbalstu?
* Vai kāds ir paņēmis kaut ko, kas pieder jums, to neprasot?
* Vai jums ir nozagta nauda?
* Vai kāds jums ir licis parakstīt dokumentus, kurus jūs nesapratāt vai nevēlējāties parakstīt?

***19. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 19. JAUTĀJUMI DROŠĪBAS PLĀNA VEIDOŠANAI[[22]](#footnote-22)

*Ja ir aizdomas par vardarbību vai konstatēta vardarbība pret senioru, jautājumi palīdzēs pārrunāt ar senioru viņa drošības aspektus un vēlmes attiecībā uz viņa drošību – tas ļauj piedāvāt dažādas intervences iespējas.*

* Vai senioram ir bijusi pieredze savas drošības plānošanā?Ja jā, kuras stratēģijas ir bijušas efektīvas?
* Kāda uzvedība pagātnē ir bijusi vardarbības veicējam? Vai vardarbības veicējs varētu atkārtot šādu rīcību?
* Vai vardarbības veicējam ir pieejami ieroči? Vai iepriekš tika izmantoti ieroči?
* Vai pašreiz ir spēkā tiesas spriedums par netuvošanos? Ja jā, cik ilgi tas būs spēkā? Lūdziet senioram šo informāciju izstāstīt draugiem, kaimiņiem un pakalpojumu sniedzējiem.
* Vai seniors var atpazīt vardarbības/vardarbīgas uzvedības pazīmes?
* Kāda ir seniora dzīves situācija?
* Pārrunājiet iespējamos veidus, kā atstāt māju vai noslēpties, ja situācija pāraug vardarbībā: drošākais izbraukšanas veids; drošākā telpa, kurā paslēpties (ar durvju slēdzenēm un logu; kā no turienes sazināties ar palīdzības sniedzējiem); iepriekš jāvienojas par drošu vietu vai pagaidu dzīvesvietu, kur senioram doties.
* Vai senioram ir funkcionāli traucējumi vai kādi fiziski šķēršļi, lai viņš varētu droši atstāt māju un/vai nokļūt drošā vietā?
* Vai senioram durvīs ir actiņa, kur var paskatīties? Vai ir durvju slēdzene (ja vardarbības veicējs nedzīvo kopā ar viņu)?
* Kur seniors glabā svarīgus tālruņa numurus un personas dokumentus, zāļu receptes, bankas kartes, personas identifikācijas karti, veselības apdrošināšanas polisi, naudu, drēbes?
* Vai ir padomāts, kas aprūpēs mājdzīvniekus?
* Vai seniors sniedz precīzu informāciju par to, kurp viņš dosies, ja būs apdraudējums?
* Vai seniors vēlas pārcelties uz drošu vietu (piemēram, krīzes centru)?
* Vai senioram ir ieteikts pierakstīt visus vardarbīgos incidentus (datums; kas notika; īsziņas, e-pasta ziņojumi un tālruņa zvani ir jāsaglabā)?
* Kāds ir seniora sociālā atbalsta tīkls?
* Vai senioram ir informācija par dažādiem atbalsta pakalpojumiem?
* Kādi izaicinājumi var ietekmēt seniora drošību vai spēju īstenot drošības plānu (piemēram, alkohola lietošana, garīgās veselības problēmas, atmiņas traucējumi)?
* Vai seniors jūtas apmierināts ar drošības plānu un ir gatavs pieņemt tā iespējamos ierobežojumus vismaz īstermiņā?

***20.*** ***PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 20. PAŠPALĪDZĪBAS IETEIKUMI SENIORAM AR DEPRESIJU

*Pielikumā iekļautā informācija sniedz praktiskus ieteikumus un idejas aktivitāšu īstenošanai senioram ar depresiju un viņa ģimenei, kas varētu būt noderīgi seniora depresijas ārstēšanā.*

* Jāatrod jaunas lietas, kas patīk.
* Jāmācās pielāgoties pārmaiņām.
* Jāpaliek fiziski un sociāli aktīvam.
* Jāpaliek saistītam ar savu kopienu un tuviniekiem.
* Jāveic īsas ikdienas pastaigas.
* Jāuztur saziņa ar citiem (ciemiņi, telefons, e-pasts).
* Jādodas ārpus mājas (parks, frizieris, pie draugiem, koncerts, izrāde).
* Brīvprātīgais darbs (palīdz justies noderīgam, satikties ar citiem).
* Jāpievienojas atbalsta grupai depresijas pacientiem.
* Rūpes par mājdzīvniekiem (pastaigas ar suni, kopīgas intereses ar citiem suņu turētājiem).
* Apmeklēt nodarbības senioriem, interešu klubus, prasmju grupas.
* Radīt iespējas pasmieties (joki, komēdijas, grāmatas).
* Justies iesaistītam, atrast jaunu dzīves mērķi un jēgu.
* Koncentrēties uz to, ko var darīt tagad, nevis uz to, ko varēja darīt agrāk.
* Apgūt jaunu prasmi, ko kādreiz ir gribējis iemācīties, – mūzikas instrumentu, svešvalodu, jaunu spēli vai sporta veidu.
* Rūpēties par savu izskatu – tas uztur pašapziņu, uzlabo pašsajūtu.
* Ceļot, doties dabā, pārgājienā, makšķerēt, uz pludmali.
* Uzrakstīt atmiņu stāstus, mācīties gleznot vai apgūt jaunu prasmi.
* Atrast aktivitātes, kas ir gan jēgpilnas, gan patīkamas.
* Ieviest veselīgus ieradumus – rūpes par sevi, savu ķermeni.
* Vingrošana, kustību aktivitātes, viegli mājas darbi ir spēcīgs depresijas ārstēšanas līdzeklis.
* Uztura paradumu pielāgošana, sabalansēts, kvalitatīvs uzturs, ēdienreizes ik pēc 3–4 stundām.
* Regulārs miega un nomoda režīms, gulēšana no 7 līdz 9 stundām naktī.
* Pavadīt laiku saules gaismā, ārā.
* Nelietot alkoholu, lai tiktu galā ar fiziskām un emocionālām sāpēm.
* Meklēt profesionālu palīdzību (ārsts, psihoterapija).[[23]](#footnote-23)

***21. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 21. SENIORA KOPĒJA (ĢIMENES LOCEKĻA) IZDEGŠANAS APTAUJA[[24]](#footnote-24)

*Veidlapa palīdz noskaidrot seniora ģimenes locekļa, kas kopj (aprūpē) senioru, izdegšanas risku un noskaidrot, kuri riska faktori (stress, pārslodze, sociāla izolācija) veicina izdegšanu. Veidlapa palīdzēs plānot atbalstošu intervenci seniora ģimenes loceklim, lai mazinātu viņa izdegšanu aprūpes sloga dēļ.*

Atbilžu skala:

0 – nekad 1 – reti 2 – reizēm 3 – diezgan bieži 4 – gandrīz vienmēr

Lūdzu, apvelciet atbildes, kas visprecīzāk raksturo, kā jūs jūtaties.

|  |  |
| --- | --- |
| JAUTĀJUMS | ATBILDE |
| 1. Vai jūtat, ka jūsu tuvinieks lūdz vairāk palīdzības, nekā viņam/viņai ir nepieciešams? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums šķiet, ka tā laika dēļ, ko pavadāt kopā ar savu kopjamo tuvinieku, nepietiek laika sev? | 0 12 3 4 |
| 1. Vai izjūtat stresu, rūpējoties par savu tuvinieku un mēģinot pildīt citus pienākumus, kas saistīti ar ģimeni vai darbu? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtaties neērti par sava kopjamā tuvinieka uzvedību? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtaties dusmīgs, atrodoties blakus savam tuviniekam? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums liekas, ka jūsu tuvinieks šobrīd negatīvi ietekmē jūsu attiecības ar citiem ģimenes locekļiem vai draugiem? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūs baidāties par to, kas nākotnē sagaida jūsu tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtat, ka tuvinieks ir no jums atkarīgs? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtaties saspringts, esot blakus savam tuviniekam? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtat, ka jūsu veselība ir cietusi tāpēc, ka esat iesaistījies tuvinieka kopšanā? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums šķiet, ka kopšanas dēļ jums nav tik daudz laika personīgām lietām, kā jūs vēlētos? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtat, ka jūsu sociālā dzīve ir palikusi novārtā tāpēc, ka rūpējaties par tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūs tuvinieka priekšā jūtaties neērti par to, ka veltāt daudz laika draugiem? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums šķiet, ka tuvinieks sagaida, ka jūs rūpēsieties par viņu tā, it kā viņš būtu vienīgais, par ko jums ir jāgādā? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums šķiet, ka jūsu ienākumi nav pietiekami tādā mērā, cik prasa tuvinieka aprūpe, papildus citiem izdevumiem? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtat, ka ilgāk nespēsiet tik daudz rūpēties par savu tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums šķiet, ka esat zaudējis kontroli pār savu dzīvi kopš jūsu tuvinieka saslimšanas? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai vēlaties, lai par tuvinieku turpmāk rūpētos kāds cits? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jūtaties nepārliecināts par to, kā rīkoties tuvinieka aprūpē? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums šķiet, ka jums vajadzētu darīt vairāk sava tuvinieka labā? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vai jums šķiet, ka varētu vēl labāk rūpēties par savu tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 1. Cik noguris kopumā jūtaties, rūpējoties par savu tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |

**Rezultātu interpretācija**

0 – 21 neliela vai nav izdegšanas

21 – 40 viegla vai mērena izdegšana

41 – 60 vidēji smaga vai smaga izdegšana

61 – 88 smaga izdegšana

***22. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **22. SENIORA KOPĒJA (ĢIMENES LOCEKĻA) VAJADZĪBU IZVĒRTĒŠANA**[[25]](#footnote-25)

*Veidlapa palīdz noskaidrot seniora ģimenes locekļa, kas kopj (aprūpē) senioru, vajadzības, lai uzlabotu seniora aprūpi. Iegūtā informācija ļauj plānot atbalstošu intervenci seniora ģimenes loceklim, lai paaugstinātu viņa kapacitāti aprūpes pienākumu veikšanā.*

**1. Informācija par tuvinieka kopēju**

Vārds, uzvārds \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adrese \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tālrunis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-pasts \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Saziņas valoda \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ģimenes ārsts \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kā jūs vēlētos, lai sociālais darbinieks ar jums sazinātos (tālrunis, e-pasts)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vai jums ir nepieciešams atbalsts komunikācijā (tulks, surdotulks)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Informācija par kopjamo personu/ personām**

Vārds, uzvārds\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dzimšanas datums, vecums\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Radniecība \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Saziņas valoda \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ģimenes ārsts \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adrese \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tālrunis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-pasts \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Informācija par kopšanas specifiku un atbalsta pasākumiem**

Lūdzu, pastāstiet par atbalstu, kas jau ir nodrošināts personai, par kuru jūs rūpējaties, piemēram, aprūpe mājās, medicīnas māsas apmeklējumi, kopienas grupu vai dienas centru apmeklēšana, pieaugušo izglītības kursu apmeklēšana, draugu, kaimiņu atbalsts u.tml.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lūdzu, pastāstiet par pienākumiem, ko veicat kā tuvinieka kopējs, tajā skaitā jūsu sniegto emocionālo un praktisko atbalstu, piemēram, personīgo aprūpi, maltīšu gatavošanu, aprūpējamās personas atbalstīšanu, lai saglabātu drošību, viņa motivēšanu un pārliecināšanu lietot medikamentus, rīcību ar finansēm, pastaigas, pavadīšana uz aktivitātēm, pie speciālistiem u.tml.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Informācija par tuvinieka kopēja pienākumiem**

Lūdzu, pastāstiet, kā tuvinieka kopēja pienākumi ietekmē jūsu dzīvi.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kas jūs atbalsta kopēja pienākumu veikšanā, kas palīdz jums tikt galā ar šo pienākumu?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lūdzu, pastāstiet, kā jūtaties un vai vēlaties kaut ko mainīt aprūpes pienākumos un savā dzīvē. Kāds atbalsts jums kā tuvinieka kopējam varētu palīdzēt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Informācija par nepieciešamo atbalstu**

Pastāstiet, kāda informācija, jūsuprāt, varētu jums palīdzēt, un kāds atbalsts jums būtu noderīgs kopēja pienākumu veikšanā.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sociālā darbinieka atzinums par nepieciešamo atbalstu, kas palīdzētu veikt tuvinieka aprūpi un atbalstītu tuvinieka kopēja labbūtību.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***23. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# **23. SENIORA KOPĒJA (ĢIMENES LOCEKĻA) RISKU IZVĒRTĒŠANA**[[26]](#footnote-26)

*Veidlapa palīdzēs izvērtēt riska faktorus dažādās jomās, kas saistītas ar seniora vajadzību nodrošināšanu, aprūpes kvalitāti, fizisku un emocionālu drošību. Iegūtā informācija ļauj plānot intervences stratēģijas gan senioram, gan viņa ģimenes locekļiem (ja nepieciešams).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Izvērtēšanas joma** | **Skaidrojums,**  **sociālā darbinieka novērojumi, kas pamato riska pakāpi** | **APDRAUDĒJUMA RISKA līmenis** | | |
| Augsts  risks | Vidējs  risks | Zems  risks  (nav riska) |
| Seniora, kas saņem aprūpi, fiziskā, kognitīvā un psihosociālā funkcionēšana |  |  |  |  |
| Aprūpes plāna ievērošanas precizitāte, tajā skaitā medikamentu lietošana |  |  |  |  |
| Dzīvesvietas pielāgojums seniora vajadzībām, nepieciešamās palīgierīces, mājokļa pārplānojums, alternatīvi dzīves apstākļi |  |  |  |  |
| Seniora kopēja spēja parūpēties par sevi (fiziskā, emocionālā, kognitīvā) |  |  |  |  |
| Seniora kopēja nodarbinātība, noslodze |  |  |  |  |
| Seniora kopēja izpratne par seniora spēju funkcionēt patstāvīgi (neatkarīgi) un drošības risku tolerance |  |  |  |  |
| Seniora kopēja fiziskā, emocionālā, kognitīvā kapacitāte izpildīt aprūpes pienākumus |  |  |  |  |
| Ģimenes sistēmai pieejamais atbalsts (kopienā, ģimenē), šķēršļi saņemt atbalstu, attiecības ar kopienu |  |  |  |  |
| Ģimenes finansiālie resursi, šķēršļi saņemt finansiālu atbalstu |  |  |  |  |
| Seniora kopēja spēja orientēties veselības, ilgtermiņa aprūpes un sociālo pakalpojumu sistēmās |  |  |  |  |
| Ģimenes locekļu uzvedība un garīgā veselība, atkarības, pašnāvības risks, vardarbības, novārtā pamešanas, ļaunprātīgas izmantošanas risks no seniora kopēja puses un iespējamais iemesls šādai rīcībai |  |  |  |  |
| Ģimenes paaudžu uzvedības modeļi, tajā skaitā attiecībā uz slimību, funkcionālu nespēju, zaudējumu, nāvi dzīves ciklā; lomas, iekļaujot veidus, kā ģimenes locekļi nodrošina seniora aprūpi |  |  |  |  |
| Komunikācijas modeļi ģimenē, konfliktu risināšanas veidi |  |  |  |  |
| Aprūpes plāna ievērošana |  |  |  |  |
| Apstākļi, kas pamudināja meklēt sociālā dienesta palīdzību (ja attiecināms) |  |  |  |  |
| Cits |  |  |  |  |

Sociālā darbinieka secinājumi par riska izvērtēšanu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sociālais darbinieks \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***24. PIELIKUMS***

*metodiskajam materiālam “Sociālais darbs ar senioriem”*

# 24. SOCIĀLĀ DARBINIEKA PAŠREFLEKSIJAS ANKETA EFEKTĪVAI KOMUNIKĀCIJAI AR SENIORIEM

*Lai nodrošinātu efektīvu komunikāciju ar senioriem, ir svarīgi atpazīt un saprast savas reakcijas un sevi kopumā – apgūt pašrefleksiju.*

*Kritiski novērtē savas prasmes skalā no 1 līdz 10.*

1. **Mana attieksme pret novecošanu**

Negatīva 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Pozitīva

1. **Mani stereotipi par novecošanu ietekmē manu emocionālo fonu**

Negatīvi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Pozitīvi

1. **Manas zināšanas par senioru vecumposmu**

Nav zināšanu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Labas zināšanas

1. **Mana spēja pieņemt otra cilvēka vērtības, ja tās atšķiras no manējām**

Nespēju pieņemt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Spēju pieņemt

1. **Manas stiprās puses darbā ar senioriem**

Nepietiekamas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Pietiekamas

Metodiskā materiāla pielikumi izstrādāti ar Eiropas Sociālā fonda finansiālu atbalstu Labklājības ministrijas īstenotā projekta Nr. 9.2.1.1/15/I/001 “Profesionāla sociālā darba attīstība pašvaldībās” aktivitātes “Metodiku izstrāde pašvaldību sociālo dienestu sociālajiem darbiniekiem darbam ar klientu mērķgrupām, kā arī sociālo darbinieku apmācība šo metodiku ieviešanai darbā un pilotprojektu īstenošana” ietvaros.

Par metodiskā materiāla pielikumu saturu atbild Labklājības ministrija, un tajā nav atspoguļots Eiropas Komisijas viedoklis.

A screenshot of a computer

Description automatically generated

1. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Research in Practice for Adults, Dartington enterprise. 2014. *Identifying Outcomes.* – UK. Iegūts no: <https://dementia.ripfa.org.uk/wp-content/uploads/Tool-2-RiPfA-Working-with-outcomes-Practice-Tool-2014.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Youdin R. 2014. *Clinical Gerontoligical Social Work Practice*. – Springer Publishing Company. [↑](#footnote-ref-2)
3. Lasīt vairāk: *sākotnējā izvērtēšana* (366. lpp.), *paplašinātā izvērtēšana* (292. lpp.), *padziļinātā izvērtēšana* (287. lpp.) grāmatā Bela B., Rasnača L. (zin. red.) 2023. *Sociālā darba vārdnīca*. – Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. [↑](#footnote-ref-3)
4. Aili aizpilda, kad veic sociālās situācijas novērtēšanu pēc noteikta laika. [↑](#footnote-ref-4)
5. Intervenci sociālajā darbā plašākā nozīmē izprot kā jebkuru sociālā darbinieka profesionālo iejaukšanos, kas vērsta uz klienta situācijas izmaiņām un sociālās funkcionēšanās uzlabošanos. Roga-Vailza, V., Ozola, I., Apine, E. (red.) 2021. *Sociālais darbs ar gadījumu. Prakse teorijā*. – SIA “Drukātava”. [↑](#footnote-ref-5)
6. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: City of Wolverhampton Council. 2017. *Adult Social Care Strenghts Based Assesment Guide*. – UK. Iegūts no: <https://wolverhampton.moderngov.co.uk/documents/s85859/Adult%20Social%20Care%20Strength%20Based%20Assessment%20Guide.pdf> [↑](#footnote-ref-6)
7. Stratēģijas, lai uzturētu un izmantotu stiprās puses, var iekļaut intervences plānā kā veicamās aktivitātes. [↑](#footnote-ref-7)
8. Stratēģijas risku mazināšanai var iekļaut intervences plānā kā veicamās aktivitātes. [↑](#footnote-ref-8)
9. Veidlapas izstrādei izmantotais literatūras avots: Soniat, B., Micklos, M. M. 2010. *Empowering Social Workers for Practice with vulnerable older adults*. – NASW Press, Washington. [↑](#footnote-ref-9)
10. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Soniat, B., Micklos, M. M. 2010. *Empowering Social Workers for Practice with vulnerable older adults*. – NASW Press, Washington. [↑](#footnote-ref-10)
11. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Levounis, P., Arnaout, B., Marienfeld, C. 2017. *Motivational interviewing for Clinical Practice*. – American Psychiatrist Association Publishing. [↑](#footnote-ref-11)
12. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Gillies S. 2019. *Self-neglect and Hoarding*. Mental Capacity Act 2005 Resource and Practice Toolkit. Tri.x, UK [↑](#footnote-ref-12)
13. Veidlapa adaptēta pēc HOMES® Multi-disciplinary Hoarding Risk Assessment, Bratiotis, 2009. [The HOMES Assessment was developed in conjunction with the Massachusetts Statewide Steering Committee on Hoarding.] Information about the assessment can be found in Bratiotis, Sorrentino Schmalisch,& Steketee, 2011. *The Hoarding Handbook: A Guide for Human Service Professionals*. – Oxford University Press: New York. [↑](#footnote-ref-13)
14. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Alzheimer’s Society. 2023. *This is me. –* UK. Iegūts no: [this\_is\_me\_1553.pdf (alzheimers.org.uk)](https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2020-03/this_is_me_1553.pdf) [↑](#footnote-ref-14)
15. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Research in Practice for Adults, Dartington enterprise. 2017. *Timeline*. – UK. Iegūts no: <https://dementia.ripfa.org.uk/tools/#tool_time> [↑](#footnote-ref-15)
16. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Dynes, R. A. 2019. *Home Risk Assessment Guide for Dementia Carers Carewatch eBook. A Carewatch Dementia Guide*. Iegūts no: https://www.carewatch.co.uk/wp-content/uploads/2019/01/Carewatch-Dementia-Guide-Seeing-the-person.pdf [↑](#footnote-ref-16)
17. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Dynes, R. A. 2019. *Home Risk Assessment Guide for Dementia Carers Carewatch eBook. A Carewatch Dementia Guide*. Iegūts no: <https://www.carewatch.co.uk/wp-content/uploads/2019/01/Carewatch-Dementia-Guide-Seeing-the-person.pdf> [↑](#footnote-ref-17)
18. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Robinson, L., Smith, M.A. 2020. *Coping with an Alzheimer’s or Dementia Diagnosis*. Iegūts no: <https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/coping-with-an-alzheimers-or-dementia-diagnosis.htm> [↑](#footnote-ref-18)
19. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Cooper-Sadlo, S. 2022. *Suicide Assessment and Intervention Among Older Adult*. – School of Social work Saint Louis University, USA. [↑](#footnote-ref-19)
20. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: *Vrije Universiteit Brussel, Belgian Aging Studies,* [*liesbeth.de.donder@vub.be*](mailto:liesbeth.de.donder@vub.be)*.* De Donder, L., De Witte, N., Van Regenmortel, S., Dury, S., Dierckx, E., & Verté, D. 2018*. Risk on Elder Abuse and Mistreatment-Instrument: Development, psychometric properties and qualitative user-evaluation. Educational Gerontology, 44(2-3), 108-118.* Iegūts no: <https://www.sasto.be/reami> [↑](#footnote-ref-20)
21. Senioriem bieži ir viena nozīmīga persona savā kopienā (jo īpaši saistībā ar aprūpi). Šī persona, piemēram, var būt partneris, pieaugušais bērns (vai viņa partneris), kaimiņš vai profesionālis. **Galvenā persona** ir kāda senioram tuvu esoša persona un viņiem ir kopīga emocionāla saikne. [↑](#footnote-ref-21)
22. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Perttu, S. 2018. *Working with Healthcare Organizations to Support Eldery Female Victims of Abuse*. – Tartu. Estonia. [↑](#footnote-ref-22)
23. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Robinson, L., Smith, L, Segal, J. 2018. *Are you an older adult with depression?* Iegūts no: <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-in-older-adults.htm?pdf=true> [↑](#footnote-ref-23)
24. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Zarit S. H, Reever K. E, Bach-Peterson J. 2011. *Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden*. The Gerontologist 1980; 20:649. Iegūts no: <https://wai.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/1129/2021/11/Zarit-Caregiver-Burden-Assessment-Instruments.pdf> [↑](#footnote-ref-24)
25. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Research in Practice for Adults, Dartington enterprise. 2023. *Carers.* – UK. Iegūts no: <https://www.researchinpractice.org.uk/all/topics/carers/> [↑](#footnote-ref-25)
26. Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: *NASW Standarts for Social Work Practice with Family Caregivers of Older Adults*. 2010. – National Association of Social Workers, USA. [↑](#footnote-ref-26)