

METODISKAIS MATERIĀLS

sociālajam darbam
ar senioriem

PIELIKUMI

METODISKAIS MATERIĀLS

sociālajam darbam
ar senioriem

PIELIKUMI

2023. gads



Labklājības ministrija

PROJEKTU UN KVALITĀTES VADĪBA



Saturs

| | | |
|---------------|---|----|
| 1. pielikums | Skaidrojums par pielikumos esošo informāciju un tās izmantošanas iespējām | 5 |
| 2. pielikums | Seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšana | 9 |
| | 2.1. Seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapa "Tavas dzīves kvalitāte" | 9 |
| | 2.2. Ieteikumi seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapai "Tavas dzīves kvalitāte" | 10 |
| 3. pielikums | Jautājumi sociālās situācijas izvērtēšanai biopsihosociālajā pieejā | 11 |
| 4. pielikums | Sociālās situācijas izvērtēšana un novērtēšana | 13 |
| | 4.1. Sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapa | 13 |
| | 4.2. Ieteikumi sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapas aizpildīšanai | 17 |
| 5. pielikums | Stipro pušu izvērtēšana | 24 |
| | 5.1. Jautājumu piemēri seniora stipro pušu izvērtēšanai | 24 |
| | 5.2. Seniora stipro pušu izvērtēšanas veidlapa | 25 |
| 6. pielikums | Riska faktoru izvērtēšana | 27 |
| 7. pielikums | Kapacitātes-risku izvērtēšana | 29 |
| | 7.1. Kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapa | 29 |
| | 7.1. Ieteikumi kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai | 33 |
| 8. pielikums | Uzdevumi motivācijas veicināšanai izmaiņām | 34 |
| 9. pielikums | Jautājumi apdraudējuma risku izvērtēšanai senioriem ar uzkrāšanas traucējumiem | 36 |
| 10. pielikums | Uzkrāšanas riska izvērtēšana | 38 |
| | 10.1. Uzkrāšanas riska izvērtēšanas veidlapa | 38 |
| | 10.2. Ieteikumi uzkrāšanas riska izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai | 41 |
| 11. pielikums | Informācijas par senioru ar demenci apkopojums | 42 |
| | 11.1. Informācijas par senioru ar demenci apkopojuma veidlapa "Tas esmu es" | 42 |
| | 11.2. Ieteikumi informācijas par senioru ar demenci apkopojuma veidlapas "Tas esmu es" aizpildīšanai | 44 |
| 12. pielikums | Laika līnija | 46 |
| 13. pielikums | Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšana dzīvesvietā | 47 |
| | 13.1. Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšanas dzīvesvietā veidlapa | 47 |
| | 13.2. Ieteikumi vides apdraudējuma riska faktoru izvērtējuma dzīvesvietā veidlapas aizpildīšanai | 48 |
| 14. pielikums | Vides apdraudējuma riska faktori dzīvesvietā senioriem ar demenci un ieteikumi to novēršanai | 49 |

| | | |
|---------------|--|-----|
| 15. pielikums | Pašpalīdzības ieteikumi senioram ar demenci (agrīnā slimības fāzē) | 51 |
| 16. pielikums | Seniora pašnāvības riska izvērtēšana | 54 |
| | 16.1. Jautājumi senioram viņa pašnāvības riska izvērtēšanai | 54 |
| | 16.2. Seniora pašnāvības riska izvērtēšanas veidlapa | 55 |
| 17. pielikums | Vardarbības pret senioru un novārtā pamešanas risku izvērtēšana (Risk on Elder Abuse and Mistreatment Instrument (REAMI)) | 57 |
| 18. pielikums | Jautājumi vardarbības pret senioru identificēšanai | 61 |
| 19. pielikums | Jautājumi drošības plāna veidošanai | 63 |
| 20. pielikums | Pašpalīdzības ieteikumi senioram ar depresiju | 64 |
| 21. pielikums | Seniora kopēja (ģimenes locekļa) izdegšanas aptauja | 65 |
| 22. pielikums | Seniora kopēja (ģimenes locekļa) vajadzību izvērtēšana | 67 |
| 23. pielikums | Seniora kopēja (ģimenes locekļa) risku izvērtēšana | 69 |
| 24. pielikums | Sociālā darbinieka pašrefleksijas anketa efektīvai komunikācijai ar senioriem | 71 |
| 25. pielikums | Informatīvs materiāls par sociālo pakalpojumu un atbalsta senioriem prakses piemēriem ārvalstīs | 72 |
| 26. pielikums | Pētījumi un citi materiāli par sociālo darbu ar senioriem | 82 |
| 27. pielikums | Resursu karte: sabiedrībā balstītie pakalpojumi un cita veida atbalsts senioriem | 89 |
| | 27.1. Kurzemes plānošanas reģions | 89 |
| | 27.2. Latgales plānošanas reģions | 96 |
| | 27.3. Rīgas plānošanas reģions (bez Rīgas valstspilsētas) | 102 |
| | 27.4. Rīgas valstspilsēta | 106 |
| | 27.5. Vidzemes plānošanas reģions | 112 |
| | 27.6. Zemgales plānošanas reģions | 120 |

1

Skaidrojums par pielikumos esošo informāciju un tās izmantošanas iespējām

| Pielikuma Nr. | Pielikuma nosaukums | Pielikuma saturs | Lietošanas nolūks |
|---------------|--|--|--|
| 2 | Seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšana | 2.1. Pielikumā iekļauta veidlapa "Tavas dzīves kvalitāte", ar kuras palīdzību iespējams identificēt seniora dzīves kvalitātes kritērijus, kurus seniori paši uzskata kā savu dzīves kvalitāti raksturojošus. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| | | 2.2. Pielikumā iekļauts skaidrojums un ieteikumi seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšanas veidlapas "Tavas dzīves kvalitāte" aizpildīšanai. | Informatīvs materiāls |
| 3 | Jautājumi sociālās situācijas izvērtēšanai biopsihosociālajā pieejā | Pielikumā iekļautie jautājumi sociālās situācijas izvērtēšanas ietvaros var būt noderīgi bioloģisko, psiholoģisko, sociālo un garīgo faktoru izvērtēšanai. | Lietošanai visās klientu (senioru) lietās |
| 4 | Sociālās situācijas izvērtēšana un novērtēšana | 4.1. Pielikumā iekļautajā veidlapā atspoguļo sociālās situācijas izvērtēšanā iegūto informāciju, izmantojot biopsihosociālās pieejas faktorus un, ja nepieciešams, ģimenes sistēmu teorijas principus. Veidlapu pielieto arī turpmāk novērtēšanas procesā pēc noteikta laika – dinamikas un izmaiņu atspoguļošanai. | Lietošanai visās klientu (senioru) lietās |
| | | 4.2. Pielikumā iekļauts plašāks skaidrojums un ieteikumi sociālās situācijas izvērtēšanas un novērtēšanas veidlapas aizpildīšanai. | Informatīvs materiāls |
| 5 | Stipro pušu izvērtēšana | 5.1. Pielikumā iekļauti jautājumi stipro pušu izvērtēšanai, lai noskaidrotu seniora resursus, vaļaspriekus, spējas, vēlmes, atbalsta tīklu sociālās situācijas izvērtēšanas laikā. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| | | 5.2. Pielikumā esošajā 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, citi faktori). Izvēlētās stratēģijas var iekļaut intervences plānā kā plānotās aktivitātes. Metodes mērķis ir atrast stiprās puses, resursus, prasmes, kas palīdz pārvarēt grūtības. | Lietošanai visās klientu (senioru) lietās |

| Pielikuma Nr. | Pielikuma nosaukums | Pielikuma saturs | Lietošanas nolūks |
|---------------|---|--|--|
| 6 | Riska faktoru izvērtēšana | Pielikumā iekļautajā veidlapā sociālais darbinieks atspoguļo iegūto informāciju no klienta, ģimenes locekļiem, citiem informācijas avotiem, 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. | Lietošanai visās klientu (senioru) lietās |
| 7 | Kapacitātes-risku izvērtēšana | 7.1. Pielikumā iekļauta kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapa stipro pušu un apdraudējuma risku izvērtēšanai, kas piemērota situācijās, kad seniora dzīvē pastāv daudzveidīgi riski, taču seniors atraida piedāvāto palīdzību. Kapacitātes-risku izvērtēšana palīdz strukturēti izvērtēt riska un stipro pušu savstarpējo proporciju, lai noteiktu, kāda līmeņa intervence ir nepieciešama. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| | | 7.2. Pielikumā iekļauti ieteikumi kapacitātes-risku izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai. | Informatīvs materiāls |
| 8 | Uzdevumi motivācijas veicināšanai izmaiņām | 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. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 9 | Jautājumi apdraudējuma risku izvērtēšanai senioriem ar uzkrāšanas traucējumiem | Pielikumā iekļauti jautājumi, kas palīdz noskaidrot seniora viedokli, ja novēro pārmērīgu mantu uzkrāšanu seniora dzīvesvietā. Jautājumi palīdz noskaidrot seniora izpratni par savu drošību dzīvesvietā, motivāciju veikt izmaiņas dzīvesvietas sakārtošanā, telpu tīrīšanā. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 10 | Uzkrāšanas riska izvērtēšana | 10.1. Pielikumā iekļautā veidlapa palīdz identificēt vides drošības un apdraudējuma riskus, ja novēro pārmērīgu mantu uzkrāšanu seniora dzīvesvietā. Tas palīdzēs noteikt uzkrāšanas veidu, apjomu, motivāciju izmaiņām. No tā var secināt turpmākās darbības, tostarp tūlītējas iejaukšanās nepieciešamību, speciālistu iesaistīšanu. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| | | 10.2. Pielikumā pievienoti ieteikumi uzkrāšanas riska izvērtēšanas veidlapas aizpildīšanai. | Informatīvs materiāls |
| 11 | Informācijas par senioru ar demenci apkopojums | 11.1. Pielikumā pievienota veidlapa "Tas esmu es", kas īpaši piemērota senioriem, kuriem ir demence, kognitīvi traucējumi, komunikācijas grūtības. Tajā iekļauta būtiska informācija par senioru. Veidlapas mērķis ir informēt speciālistus, kas nodrošina seniora aprūpi un sastopas ar viņu pirmreizēji (piemēram, slimnīcā). Informācija rada speciālistam izpratni par senioru un viņa vajadzībām. Informāciju aizpilda persona, kas pārzina seniora ikdienas rutīnu un vajadzības. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| | | 11.2. Pielikumā pievienoti ieteikumi informācijas par senioru apkopšanai un veidlapas "Tas esmu es" aizpildīšanai. | Informatīvs materiāls |
| 12 | Laika līnija | Pielikumā iekļauta veidlapa, kas ļauj veidot sarunu par nākotni ar senioru, kam ir demence vai citi kognitīvi traucējumi. Tas palīdz apzināt iespējamās seniora vajadzības un plānot nepieciešamo atbalstu, kad slimība progresēs. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |

| Pielikuma Nr. | Pielikuma nosaukums | Pielikuma saturs | Lietošanas nolūks |
|---------------|---|---|--|
| 13 | Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšana dzīvesvietā | 13.1. Pielikumā iekļautā 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. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| | | 13.2. Pielikumā pievienoti ieteikumi veidlapas "Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšana dzīvesvietā" aizpildīšanai. | Informatīvs materiāls |
| 14 | Vides apdraudējuma riska faktori dzīvesvietā senioriem ar demenci un ieteikumi to novēršanai | Pielikumā apkopoti iespējamie riski, kam pievērst uzmanību dzīvesvietā senioram ar demenci. Katrai riska jomai un darbībai ir piedāvāts iespējamais risinājums risku mazināšanai un seniora drošībai. | Informatīvs materiāls |
| 15 | Pašpalīdzības ieteikumi senioram ar demenci | Pielikumā apkopoti praktiski ieteikumi, ko seniors ar demenci (agrīnā tās stadijā) un ģimene var darīt, lai saglabātu seniora dzīves kvalitāti, neraugoties uz slimību. | Informatīvs materiāls |
| 16 | Seniora pašnāvības riska izvērtēšana | 16.1. Pielikumā piedāvāti iespējamie sociālā darbinieka jautājumi senioram par viņa jūtām, domām, pašnāvības plānu. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| | | 16.2. Pielikumā pievienota veidlapa seniora pašnāvības riska izvērtēšanai. Veidlapa piedāvā identificēt padziļinātāku seniora pašnāvības domu raksturojumu, sniegt seniora pašreizējā noskaņojuma stabilitātes izvērtējumu un gūt pamata informāciju par klientu, kas arī var liecināt par pastāvošiem riskiem. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 17 | Vardarbības pret senioru un novārtā pamešanas risku izvērtēšana | Pielikumā iekļauta veidlapa vardarbības pret senioru un novārtā pamešanas risku izvērtēšanai, kas palīdz identificēt vardarbības un nolaidīgas vai nevērīgas izturēšanās riska pazīmes, lai plānotu intervences stratēģijas, kas novērstu vardarbību pret senioru. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 18 | Jautājumi vardarbības pret senioru identificēšanai | Pielikumā iekļauti jautājumi, kas gadījumā, ja ir aizdomas par vardarbību pret senioru, palīdzēs veidot sarunu par šo tēmu. Jautājumi iekļauj fizisku, seksuālu, emocionālu, ekonomisku vardarbību, nolaidību vai nevērīgu izturēšanos pret senioru. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 19 | Jautājumi drošības plāna veidošanai | Pielikumā iekļauti jautājumi, kas gadījumā, ja ir aizdomas par vardarbību vai ir konstatēta vardarbība pret senioru, palīdzēs ar senioru pārrunāt viņa drošības aspektus un vēlmes attiecībā uz viņa drošību. Tas ļauj piedāvāt dažādas intervences iespējas. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 20 | Pašpalīdzības ieteikumi senioram ar depresiju | Pielikumā iekļautā informācija sniedz praktiskus ieteikumus un idejas aktivitāšu īstenošanai senioram ar depresiju un viņa ģimenei. Tas palīdzētu seniora depresijas ārstēšanā. | Informatīvs materiāls |
| 21 | Seniora kopēja (ģimenes locekļa) izdegšanas aptauja | Pielikumā iekļautā veidlapa palīdz noskaidrot seniora ģimenes locekļa, kas kopā (aprūpē) senioru, izdegšanas risku un noskaidrot, kuri riska faktori (stress, pārslodze, sociāla izolācija) veicina izdegšanu. Tas ļauj plānot atbalstošu intervenci seniora ģimenes loceklim, lai mazinātu viņa izdegšanu aprūpes sloga dēļ. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |

| Pielikuma Nr. | Pielikuma nosaukums | Pielikuma saturs | Lietošanas nolūks |
|---------------|--|---|--|
| 22 | Seniora kopēja (ģimenes locekļa) vajadzību izvērtēšana | Pielikumā iekļautā veidlapa palīdz noskaidrot seniora ģimenes locekļa, kas kopj (aprūpē) senioru, vajadzības, lai uzlabotu seniora aprūpi. Iegūtā informācija ļauj plānot atbalstošu intervenci seniora ģimenes loceklim, kas paaugstinātu viņa kapacitāti aprūpes pienākumu veikšanā. | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 23 | Seniora kopēja (ģimenes locekļa) risku izvērtēšana | Pielikumā iekļautā veidlapa palīdz sociālajam darbiniekam izvērtēt riska faktorus dažādās jomās, kas saistītas ar seniora vajadzību nodrošināšanu, aprūpes kvalitāti un fizisku un emocionālu drošību. Iegūtā informācija ļauj plānot intervences stratēģijas gan senioram, gan viņa ģimenes locekļiem (ja nepieciešams). | Lietošanai atbilstoši klienta specifiskajām vajadzībām |
| 24 | Sociālā darbinieka pašrefleksijas anketa efektīvai komunikācijai ar senioriem | Pielikumā iekļautie jautājumi palīdzēs sociālajam darbiniekam komunikācijā ar senioru atpazīt un saprast pašam savas reakcijas un sevi kopumā – apgūt pašrefleksiju. | Informatīvs materiāls |
| 25 | Informatīvs materiāls par sociālo pakalpojumu un atbalsta senioriem prakses piemēriem ārvalstīs | Pielikumā iekļauts informatīvs materiāls, kurā analizēta senioru demogrāfiskā situācija un pieejamie sociālie pakalpojumi un atbalsts senioriem Itālijā, Zviedrijā, Nīderlandē, Japānā, Lietuvā. | Informatīvs materiāls |
| 26 | Pētījumi un citi materiāli par sociālo darbu ar senioriem | Pielikumā iekļauts saraksts ar publiski pieejamiem pētījumiem (Latvijā un ārvalstīs), metodiskajiem un citiem aktuāliem materiāliem par metodikā iekļautajām tēmām un sociālo darbu ar senioriem, sniedzot īsu anotāciju par materiālu ar klāt pievienotu norādi, kur pieejama papildu informācija. | Informatīvs materiāls |
| 27 | Resursu karte: pieejamie sabiedrībā balstītie pakalpojumi un cita veida atbalsts senioriem | Pielikumā uzskaitīti Latvijā pieejamie sabiedrībā balstītie pakalpojumi un cita veida atbalsts senioriem sadalījumā pa plānošanas reģioniem, atsevišķi izdalot Rīgas valstspilsētu. Resursu karte ietver informāciju par Sociālo pakalpojumu sniedzēju reģistrā uzskaitītajiem senioriem paredzēto sociālo pakalpojumu sniedzējiem, viņu darbības jomu, kontaktiespējām, adresi. Papildus resursu kartē iekļauta informācija arī par nevalstisko organizāciju sniegto neformālo atbalstu senioriem kopienā, norādot to darbības aprakstu, kontaktiespējas, adresi. | Informatīvs materiāls |

2

Seniora dzīves kvalitātes kritēriju identificēšana

2.1. SENIORA DZĪVES KVALITĀTES KRITĒRIJU IDENTIFICĒŠANAS VEIDLAPA “TAVAS DZĪVES KVALITĀTE”¹

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

Laika pavadīšana ar citiem

1. _____

... _____

Cieņas izjušana pret sevi

1. _____

... _____

Pietiekama nodarbinātība/aizņemtība

1. _____

... _____

Drošība mājas vidē un apkārtnē

1. _____

... _____

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>

Saglabātas izvēles iespējas un kontrole

1. _____

... _____

Tīra un sakopta māja

1. _____

... _____

Pietiekams uzturs (ēdiens, dzēriens)

1. _____

... _____

Personiskā tīrība un komforts

1. _____

... _____

2.2. 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 izjūšana 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

Jautājumi sociālās situācijas izvērtēšanai biopsihosociālajā pieejā²

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?

² Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Youdin R. 2014. *Clinical Gerontological Social Work Practice*. – Springer Publishing Company.

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, radnieki)?
- 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

Sociālās situācijas izvērtēšana un novērtēšana

4.1. 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

Klienta vārds, uzvārds _____

KLIENTA DEMOGRĀFISKIE DATI

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

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.

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*)

Interesu 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, sāras, reakcija uz veselības pasliktināšanos u.c.)

- **Sociālie faktori**

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ģimenes vēsture (nozīmīgākais)<input type="checkbox"/> Attiecības un atbalsta iespējas ģimenē<input type="checkbox"/> Ģimenes locekļu problēmas, kas ietekmē seniora situāciju<input type="checkbox"/> Ģimenes locekļa, kas kopj senioru, izdegšanas risks <i>(ja lieto izdegšanas riska izvērtēšanas metodi, atzīmē rezultātu)</i><input type="checkbox"/> Ģimenes locekļa, kas kopj senioru, riska faktori <i>(ja lieto risku izvērtēšanas metodi, atzīmē rezultātu)</i> |
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vides faktori (tai skaitā kopienas resursi, sociālo pakalpojumu un transporta pieejamība)<input type="checkbox"/> Citi vides vai psihosociālie faktori, kas ietekmē situāciju<input type="checkbox"/> Sabiedriskās, atpūtas aktivitātes un intereses |

- **Riska faktori**

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vardarbības riski <i>(ja lieto vardarbības risku izvērtēšanas metodes, atzīmē rezultātu)</i><input type="checkbox"/> Vides drošība dzīvesvietā <i>(ja lieto apdraudējuma riskus izvērtējošas metodes, norādiet nozīmīgākos secinājumus)</i><input type="checkbox"/> Citi riska faktori <i>(ja lieto apdraudējuma riskus izvērtējošas metodes, norādiet nozīmīgākos secinājumus)</i> |
|--|

Sociālā darbinieka secinājumi par izvērtēšanas rezultātiem *(aprakstīt)*

| |
|------------------|
| |
|------------------|

Sociālā darbinieka secinājumi par novērtēšanas rezultātiem *(sasniegtais rezultāts un izmaiņas)⁴*

| |
|------------------|
| |
|------------------|

⁴ Aili aizpilda, kad veic sociālās situācijas novērtēšanu pēc noteikta laika.

Plānotās intervences stratēģijas senioram

Plānotās intervences stratēģijas ģimenes loceklim (ja attiecināms)

Izvērtēšanas / novērtēšanas datums _____

Sociālais darbinieks _____

4.2. IETEIKUMI SOCIĀLĀS SITUĀCIJAS IZVĒRTĒŠANAS UN NOVĒRTĒŠANAS VEIDLAPAS AIZPILDĪŠANAI

PAMATINFORMĀCIJA PAR KLIENTU

- *Identificējoša informācija:* klienta vārds, uzvārds.
- *Demogrāfiskie dati:* vecums, ģimenes stāvoklis. Noskaidro klienta *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 apgērbies 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 izmantot 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.).

RELIGIJA, 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 vēlamams 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 jā klausās 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, ēdienreizu 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 deficitus, 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 pārklauties 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 dzīves spēku.
- *Stress (zaudējums, sāras, 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 nevēriba 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 izvēlētas 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 – pažiņa, radnieks, 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 faktoros, 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 radniekiem, kaimiņiem, citi klientam nozīmīgi pieejamie resursi tuvākajā vidē. Uzmanība jāpievērš tiem kopienu 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 kopienu 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 izvēlētajās 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 “Seniors 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 INTERVENČES STRATĒGIJAS SENIORAM

Īsi raksturo intervences stratēģijas,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 Intervenci sociālajā darbā plašākā nozīmē izprot kā jebkuru sociālā darbinieka profesionālo iejaukšanos, kas vērsta uz klienta situācijas izmaiņām un sociālās funkcionēšanās uzlabošanu. Roga-Vailza, V., Ozola, I., Apine, E. (red.) 2021. *Sociālais darbs ar gadījumumu. Prakse teorijā*. – SIA “Drukātava”.

5

Stipro pušu izvērtēšana⁶

5.1. 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?

⁶ Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: City of Wolverhampton Council. 2017. *Adult Social Care Strengths Based Assessment Guide*. – UK. Iegūts no: <https://wolverhampton.moderngov.co.uk/documents/s85859/Adult%20Social%20Care%20Strength%20Based%20Assessment%20Guide.pdf>

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 radniekiem?
- 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?

5.2. 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 |
|-------------|---------------|---|
| Personiskā | | |
| Ģimene | | |
| Sociālā | | |
| Veselība | | |

| Dzīves joma | Stiprās puses | Stratēģijas, lai uzturētu un izmantotu stiprās puses⁷ |
|---|----------------------|---|
| Mājoklis | | |
| Nodarbinātība | | |
| Ienākumi, finansiālais stāvoklis | | |
| Vaļasprieki, interešu jomas | | |
| Citi faktori | | |

Sociālā darbinieka secinājumi par stipro pušu izvērtēšanas rezultātiem

Sociālais darbinieks _____

Datums _____

⁷ Stratēģijas, lai uzturētu un izmantotu stiprās puses, var iekļaut intervences plānā kā veicamās aktivitātes.

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 |
|-----------------------------------|-------|--|
| Garīgā veselība | | |
| Fiziskā veselība | | |
| Attiecības ģimenē un sociālā vidē | | |
| Mājoklis | | |
| Vide | | |
| Vardarbība | | |
| Transports | | |
| Pārtika un uzturs | | |

| Dzīves joma | Riski | Stratēģijas risku mazināšanai ⁸ |
|----------------------|-------|--|
| Kognitīvā kapacitāte | | |
| Citi faktori | | |

Sociālā darbinieka secinājumi par risku izvērtēšanas rezultātiem

Sociālais darbinieks _____

Datums _____

⁸ Stratēģijas risku mazināšanai var iekļaut intervences plānā kā veicamās aktivitātes.

7

Kapacitātes-risku izvērtēšana⁹

7.1. 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 | JĀ/NĒ | Klienta funkcionēšanas līmenis (x) | | |
|--|-------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | Augsts (norma) | Vidējs (daļēji apgrūtināta) | Zems (izteikti apgrūtināta) |
| 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? | | | | |

⁹ Veidlapas izstrādei izmantotais literatūras avots: Soniat, B., Micklos, M. M. 2010. *Empowering Social Workers for Practice with vulnerable older adults*. – NASW Press, Washington.

| Izvērtēšanas joma | JĀ/NĒ | Klienta funkcionēšanas līmenis (x) | | |
|---|-------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | Augsts (norma) | Vidējs (daļēji apgrūtināta) | Zems (izteikti apgrūtināta) |
| Vai klients reāli uztver neformālo palīdzības sniedzēju iespējas (radnieki, 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. RISKĀ FAKTORU IZVĒRTĒŠANA

| Izvērtēšanas joma | JĀ/NĒ | Klienta funkcionēšanas līmenis (x) | | |
|---|-------|------------------------------------|---------------------|-------------------|
| | | Augsts apdraudējums | Vidējs apdraudējums | Zems apdraudējums |
| FIZISKIE RISKI | | | | |
| Vai pastāv risks par nepietiekamu uzturu, badu vai atūdeņošanu? | | | | |
| 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? | | | | |

| Izvērtēšanas joma | JĀ/NĒ | Klienta funkcionēšanas līmenis (x) | | |
|--|-------|------------------------------------|------------------------|----------------------|
| | | Augsts apdraudējums | Vidējs apdraudējums | Zems apdraudējums |
| 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 _____

7.1. IETEIKUMI KAPACITĀTES-RISKU IZVĒRTĒŠANAS VEIDLAPAS AIZPILDĪŠANAI¹⁰

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 **kapacitātes** 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 faktoros.
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.

¹⁰ Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Soniat, B., Micklos, M. M. 2010. *Empowering Social Workers for Practice with vulnerable older adults*. – NASW Press, Washington.

8

Uzdevumi motivācijas veicināšanai izmaiņām¹¹

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 vēlamu 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

¹¹ Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Levounis, P., Arnaout, B., Marienfeld, C. 2017. *Motivational interviewing for Clinical Practice*. – American Psychiatrist Association Publishing.

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

Jautājumi apdraudējuma risku izvērtēšanai senioriem ar uzkrāšanas traucējumiem¹²

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?
4. Vai un kā jūs esat padarījis savu māju drošāku, lai atkal nenotiktu iepriekš minētais negadījums?
5. Kā jūs droši pārvietojaties savā mājā (vietās, kur grīda ir nelīdzena vai pārklāta ar kaut ko; ir atklāti vadi, mitrums, puve vai citi apdraudējumi)?
6. Kā jūs dabūjat karsto ūdeni, apgaismojumu, apkuri? Vai šīs ierīces (piemēram, krāsns, ūdensvadi) darbojas pareizi (netek, nedūmo u.tml.)? Vai tās kādreiz ir pārbaudītas?
7. Kā izdodas uzturēt siltumu, īpaši ziemā?
8. Vai krāsniņ ir atklāta uguns, vai ir konvekcijas sildītājs?
9. Kad pēdējo reizi bijāt savā dārzā? Vai jūtaties droši, dodoties tur?
10. Vai jūs uztraucaties, ka jūsu mājā var ielauzties zagļi? Vai tas kādreiz ir noticis?
11. Vai jūs uztrauc peles, žurkas vai citi kaitēkļi?
12. Vai atstājat ēdienu dzīvniekiem?
13. Vai esat kādreiz savās mājās redzējis peles vai žurkas? Vai tās ir ēdušas jūsu ēdienu?
14. Vai savā virtuvē varat gatavot ēst, nomazgāt traukus?
15. Vai jūs izmantojat ledusskapi? Vai es drīkstu tajā ieskatīties?
16. 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?
17. Kur jūs guļat? Vai varat parādīt, kur ir gulta, un ļaut apskatīt citas istabas?
18. Vai pa kāpnēm ir droši staigāt? (ja tādas ir)

¹² Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Gillies S. 2019. *Self-neglect and Hoarding*. Mental Capacity Act 2005 Resource and Practice Toolkit. Tri.x, UK

19. Vai regulāri maināt gultas veļu? Kad jūs pēdējo reizi to mainījāt?
20. Kur jūs mazgājat netīrās drēbes?
21. Kā jūs uzturat siltu istabu naktī? Vai jums ir papildu segas, ko uzsegt, ja ir auksti?
22. Vai jūsu mājās ir izsisti logi?
23. Vai esat piedzīvojis svara zudumu? Pirms cik ilga laika?
24. Kad pēdējo reizi bijāt pie sava ģimenes ārsta?
25. 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

Uzkrāšanas riska izvērtēšana¹³

10.1. UZKRĀŠANAS RISKĀ 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 _____

¹³ Veidlapa adaptēta pēc HOMES® Multi-disciplinary Hoarding Risk Assessment, Bratitot, 2009. [The HOMES Assessment was developed in conjunction with the Massachusetts Statewide Steering Committee on Hoarding.] Information about the assessment can be found in Bratitot, Sorrentino Schmalisch, & Steketee, 2011. *The Hoarding Handbook: A Guide for Human Service Professionals*. – Oxford University Press: New York.

ŠĶĒRŠĻI

- 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

Sociālais darbinieks _____

Datums _____

10.2. IETEIKUMI UZKRĀŠANAS RISKĀ 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

Informācijas par senioru ar demenci apkopojums

11.1. INFORMĀCIJAS PAR SENIORU AR DEMENCI APKOPOJUMA VEIDLAPA “TAS ESMU ES”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 _____

¹⁴ Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Alzheimer’s Society. 2023. *This is me*. – UK. Iegūts no: [this_is_me_1553.pdf](https://www.alzheimers.org.uk) (alzheimers.org.uk)

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, kas 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 _____

11.2. 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 līdzī, 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 pārziņa 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, radnieks, 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 kreilī. 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 palīg līdzeklis? 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 jāpacel, 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 šķidrās 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 palīg līdzekļi, 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

Laika līnija¹⁵

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

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

13

Vides apdraudējuma riska faktoru izvērtēšana dzīvesvietā¹⁶

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.

13.1. 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 _____

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>

13.2. IETEIKUMI VIDES APDRAUDĒJUMA RISKĀ 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 iespējamus 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

Vides apdraudējuma riska faktori dzīvesvietā senioriem ar demenci un ieteikumi to novēršanai¹⁷

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 |

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>

| Iespējamie riska avoti | Risinājumi, kas jāapsver |
|---|---|
| Bīstami priekšmeti, piemēram, šķēres, asi instrumenti, zāģi, naži, krāsa, tīrīšanas šķidrums, 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 ugunsdzēsamais 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 | Atbrīvojies 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

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.
- Jūties 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 līdzī 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 pakļupšanas risku, palieliniet apgaismojumu, izstrādājiet dienas kārtību, atstājiet atgādinājuma lapiņas, veidojiet pierakstus blociņā.

- Glabājiet ikdienā lietojamus 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

IESAISTĪETIES 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.

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>

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

Seniora pašnāvības riska izvērtēšana¹⁹

16.1. JAUTĀJUMI SENIORAM VIŅA PAŠNĀVĪBAS RISKĀ IZVĒRTĒŠANAI

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

| | |
|-----------------------------------|--|
| Jautājumi par jūtām un domām | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Kas ir atturējies jūs no kaitējuma sev?• Kas padara dzīvi tik vērtīgu, lai jūs nekaitētu sev?• Citi iemesli ... |

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.

16.2. SENIORA PAŠNĀVĪBAS RISKĀ 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 islaicīgas, 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 nedefinēts 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

Vardarbības pret senioru un novārtā pamešanas risku izvērtēšana

(*Risk on Elder Abuse and Mistreatment Instrument (REAMI)*)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 | <input type="checkbox"/> sievietei <input type="checkbox"/> vīrietis |
| Vecums | |
| Dzīvo kopā | <input type="checkbox"/> nē, dzīvo viens <input type="checkbox"/> ar partneri <input type="checkbox"/> ar bērniem <input type="checkbox"/> 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 (piemēram, attiecībā uz aprūpi, finansēm, mājokļa apmaksu, sadzīvisku lietu organizēšanu) | | | | |
| ...seniors ir izolēts? | | | | |

²⁰ Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: *Vrije Universiteit Brussel, Belgian Aging Studies*, 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>

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.

| Cik lielā mērā jūs jūtat, ka | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| ...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 | | ×1 | = |
| 2. daļa | | ×10 | = |
| 3. daļa | | ×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 |

AIZPILDĪŠANAS PARAUGS VĒRTĒJUMAM

KOPĒJAIS VĒRTĒJUMS

4. Pierakstiet, cik kopā ir atzīmēti pelēki iekrāsotie lodziņi 1., 2. un 3. daļā.
5. Reiziniet šīs summas ar atbilstošo skaitli (1, 10 vai 1000).
6. Saskaitiet šos trīs skaitļus kopā.

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

| Kopējais punktu skaits | Skaidrojums |
|-------------------------|--|
| 0 | Situācija ir droša. Riska nav. |
| 1/ 2/ 3 | Senioram pastāv zems vardarbības un novārtā pamešanas risks. |
| 10 / 11 | |
| 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

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 sistis 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 palīgīdzekļu, 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 tuvnieks, 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

Jautājumi drošības plāna veidošanai²²

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 iespējamus 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 jāsaņem)?
- 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 iespējamus ierobežojumus vismaz īstermiņā?

²² Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Perttu, S. 2018. *Working with Healthcare Organizations to Support Elderly Female Victims of Abuse*. – Tartu, Estonia.

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, satīties 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

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>

21

Seniora kopēja (ģimenes locekļa) izdegšanas aptauja²⁴

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 |
| 2. Vai jums šķiet, ka tā laika dēļ, ko pavadāt kopā ar savu kopjamo tuvinieku, nepietiek laika sev? | 0 1 2 3 4 |
| 3. Vai izjūtat stresu, rūpējoties par savu tuvinieku un mēģinot pildīt citus pienākumus, kas saistīti ar ģimeni vai darbu? | 0 1 2 3 4 |
| 4. Vai jūtaties neērti par sava kopjamā tuvinieka uzvedību? | 0 1 2 3 4 |
| 5. Vai jūtaties dusmīgs, atrodoties blakus savam tuviniekam? | 0 1 2 3 4 |
| 6. Vai jums liekas, ka jūsu tuvinieks šobrīd negatīvi ietekmē jūsu attiecības ar citiem ģimenes locekļiem vai draugiem? | 0 1 2 3 4 |
| 7. Vai jūs baidāties par to, kas nākotnē sagaida jūsu tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 8. Vai jūtat, ka tuvinieks ir no jums atkarīgs? | 0 1 2 3 4 |
| 9. Vai jūtaties saspringts, esot blakus savam tuviniekam? | 0 1 2 3 4 |
| 10. Vai jūtat, ka jūsu veselība ir cietusi tāpēc, ka esat iesaistījies tuvinieka kopšanā? | 0 1 2 3 4 |

²⁴ Pielikuma izstrādei izmantotais literatūras avots: Zarit S. H., Reeve 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>

| JAUTĀJUMS | ATBILDE |
|---|-----------|
| 11. Vai jums šķiet, ka kopšanas dēļ jums nav tik daudz laika personīgām lietām, kā jūs vēlētos? | 0 1 2 3 4 |
| 12. Vai jūtat, ka jūsu sociālā dzīve ir palikusi novārtā tāpēc, ka rūpējaties par tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 13. Vai jūs tuvinieka priekšā jūtaties neērti par to, ka veltāt daudz laika draugiem? | 0 1 2 3 4 |
| 14. 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 |
| 15. Vai jums šķiet, ka jūsu ienākumi nav pietiekami tādā mērā, cik prasa tuvinieka aprūpe, papildus citiem izdevumiem? | 0 1 2 3 4 |
| 16. Vai jūtat, ka ilgāk nespēsiet tik daudz rūpēties par savu tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 17. Vai jums šķiet, ka esat zaudējis kontroli pār savu dzīvi kopš jūsu tuvinieka saslimšanas? | 0 1 2 3 4 |
| 18. Vai vēlaties, lai par tuvinieku turpmāk rūpētos kāds cits? | 0 1 2 3 4 |
| 19. Vai jūtaties nepārlicināts par to, kā rīkoties tuvinieka aprūpē? | 0 1 2 3 4 |
| 20. Vai jums šķiet, ka jums vajadzētu darīt vairāk sava tuvinieka labā? | 0 1 2 3 4 |
| 21. Vai jums šķiet, ka varētu vēl labāk rūpēties par savu tuvinieku? | 0 1 2 3 4 |
| 22. 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



Seniora kopēja (ģimenes locekļa) vajadzību izvērtēšana²⁵

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 _____

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/>

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, jūsu prāt, 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

Seniora kopēja (ģimenes locekļa) risku izvērtēšana²⁶

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 RISKĀ 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 | | | | |

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.

| Izvērtēšanas joma | Skaidrojums, sociālā darbinieka novērojumi, kas pamato riska pakāpi | APDRAUDĒJUMA RISKĀ līmenis | | |
|--|---|----------------------------|--------------|------------------------|
| | | Augsts risks | Vidējs risks | Zems risks (nav riska) |
| 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

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

2. Mani stereotipi par novecošanu ietekmē manu emocionālo fonu

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

3. Manas zināšanas par senioru vecumposmu

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

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

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

5. Manas stiprās puses darbā ar senioriem

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

Informatīvs materiāls par sociālo pakalpojumu un atbalsta senioriem prakses piemēriem ārvalstīs

Pielikumā iekļauts informatīvs materiāls, kurā analizēta senioru demogrāfiskā situācija un pieejamie sociālie pakalpojumi un atbalsts senioriem Itālijā, Zviedrijā, Nīderlandē, Japānā, Lietuvā.

Itālija

Itālija šobrīd ir otrā vecākā valsts Eiropā un trešā vecākā valsts pasaule, tāpēc pētnieki un politikas veidotāji bieži analizē Itāliju, kad viņi vēlas uzzināt, kā mainās sabiedrība novecošanas rezultātā. Citiem vārdiem sakot, mūsdienu Itālijas izpēte var palīdzēt mums saprast, kas notiks citās Eiropas valstīs nākamajās desmitgadēs.

Itālijā ir īpaši demogrāfiskie rādītāji – tajā ir vislielākais paredzamais dzīves ilgums dzimšanas brīdī un 65 gadu vecumā gan vīriešiem, gan sievietēm Eiropā. Paredzams, ka līdz 2060. gadam cilvēku skaits vecumā 80 un vairāk gadu vairāk nekā dubultosies, tas ir, pieaugs no 6,3% līdz 13,2% (ES-28:²⁷ 5,1%-11,8 %), un lielākā daļa šī pieauguma notiks pēc 2030. gada. Šajā pat laika posmā demogrāfiskās slodzes koeficients²⁸ pieaugs no 35,2% (ES-28: 29,9%) līdz 58,0% (ES-28: 55,3%). Tiek prognozēts, ka paredzamais dzīves ilgums vīriešiem un sievietēm 65 gadu vecumā pieaugs attiecīgi no 18,1/21,7 gadiem 2010. gadā līdz 22,4/26,1 gadam 2060. gadā.²⁹

Itālijā ilgstošo aprūpi tradicionāli raksturo ļoti selektīva sabiedrisko pakalpojumu sistēma, kura darbojas līdztekus ģimenes (īpaši sievietes) un radniecības tīklojumiem, kuriem piemīt ievērojama spēja pārņemt aprūpes funkcijas. Itālijas ilgstošās aprūpes publiskā sistēma balstās divos institucionālajos pilāros. Vissvarīgākais ir “pabalsts pavadoniem”, naudas pabalstu programma personām ar smagu invaliditāti, ko administrē Nacionālais sociālās drošības institūts (INPS) un finansē no valsts budžeta. Pēdējos gados šī programma ir saņēmusi vairāk nekā pusi no ilgstošajā aprūpē ieguldītajiem publiskajiem līdzekļiem (2016. gadā aptuveni 55%). 2016. gadā Itālija pavadoņu pabalsta programmai iztērēja aptuveni 13,6 miljardus eiro, aptverot aptuveni 1,83 miljonus pavadoņa pakalpojuma saņēmēju, un 2017. gadā pavadoņa pabalsta apmērs mēnesī bija aptuveni 500 eiro. Lielākā daļa no šiem saņēmējiem (78%) bija 65 gadus veci vai vecāki. Šie pabalsti nav ienākumu testēti, bet tiek nodrošināti pēc tam, kad veselības aprūpes iestādes ir apstiprinājušas attiecīgo saņēmēju invaliditātes statusu.

Otro institucionālo pilāru veido mājas un stacionārās aprūpes pakalpojumi, ko nodrošina pašvaldības

²⁷ Šeit un turpmāk: saīsinājums ES-28 ir vispārpieņemts apzīmējums Eiropas Savienībai, kuru veido 28 dalībvalstis.

²⁸ Demogrāfiskās slodzes koeficients ir rādītājs, kas raksturo bērnu un pensijas vecuma iedzīvotāju skaita attiecību pret darbaspējas vecuma iedzīvotājiem, un, jo tas ir augstāks, jo vairāk nestrādājošo un apgādājamo cilvēku ir jānodrošina strādājošajiem valsts iedzīvotājiem. Citiem vārdiem sakot, labvēlīgāka situācija ir tad, ja valstī ir vairāk strādājošo un mazāk apgādājamo, kas nozīmē, ka demogrāfiskā slodze ir zema.

²⁹ Jessoula M., Pavolini E., Raitano M., Marcellino N. 2018. *ESPN Thematic Report on Challenges in Long-Term Care: Italy*. – European Commission. Iegūts no: https://old.adapt.it/adapt-indice-a-z/wp-content/uploads/2020/09/IT_ESPNthematicreportonLTC.pdf

(sociālā aprūpe) un reģioni (veselības aprūpe). Ir divi galvenie mājas aprūpes veidi: atbalsts ikdienas dzīves uzdevumiem (ēdienreizes gatavošana, uzkopšana utt.) un medmāsas darbības. Aprūpe stacionārā pārsvarā tiek nodrošināta ar pansionātu starpniecību, lai gan pēdējos gados ir vērojama plašāka dienas centru izplatība. Lielāko daļu izdevumu par ilgstošās aprūpes pakalpojumiem vecāka gadagājuma cilvēkiem sedz Nacionālais veselības sistēmas budžets (aptuveni 69% no kopējiem ilgstošās aprūpes pakalpojumu izdevumiem 2016. gadā). Pakalpojuma piešķiršana ir atkarīga gan no pakalpojuma saņēmēja vajadzībām, gan ienākumu līmeņa, tāpēc līdzmaksājumi var būt būtiska daļa. Kritēriji attiecībā uz piekļuvi aprūpei un līdzmaksājuma līmenim valstī mēdz atšķirties atkarībā no reģiona un dzīvesvietas pašvaldības.

Papildus šiem diviem galvenajiem pīlāriem svarīga loma aprūpes nodrošināšanā Itālijā ir aprūpes atvaļinājumam. Itālijas aprūpes atvaļinājumu sistēma ir diezgan dāsna, jo tā piedāvā gan īstermiņa atvaļinājumu steidzamos gadījumos, gan ilgāku atvaļinājumu pēc nepieciešamības. Aprūpes atvaļinājumu piešķir valsts un privātā sektora darbiniekiem, kuriem ir jāaprūpē radinieki vai bērni ar smagu invaliditāti. Atvaļinājuma piešķiršana notiek saskaņā ar vienīgā aprūpētāja principu, kas nozīmē, ka ne vairāk kā vienam darba ņēmējam māsaimniecībā ir tiesības uz aprūpes atvaļinājumu kā aprūpētājam. Atvaļinājums ir pilnībā apmaksāts – to var saņemt kā ikmēneša 3 darba dienu apmaksātu atvaļinājumu (100% apmērā no pēdējās algas) un apmaksātu atvaļinājumu līdz 2 gadiem (100% apmērā no pēdējās algas, bet ne vairāk kā 47 446 eiro 2016. gadā).³⁰

Zviedrija

Zviedrijā attiecībā uz novecošanu ir novērojami Eiropas vidējie rādītāji skaita ziņā, lai gan vecumdienu izpratne Zviedrijā atšķiras no tipiskas eiropiešu izpratnes. 21. gadsimta sākumā vidējais vecums un iedzīvotāju novecošanas situācija Zviedrijā bija identiska Eiropas vidējam rādītājam. Tomēr zviedri dzīvo ilgāk nekā vidusmēra eiropietis, un viņi arī paliek veseli līdz ievērojamam vecumam – kad zviedri sasniedz 65 gadu vecumu, viņi joprojām var nodzīvot vēl 14 gadus ar labu veselības stāvokli un pēc tam vēl 5 gadus ar salīdzinoši sliktu veselības stāvokli. Zviedru ieskatā vecumdienas sākas salīdzinoši vēlu – aptauju rezultāti liecina, ka zviedriem vecums sākās 67 gadu vecumā, kas ir 3 gadus virs Eiropas vidējā rādītāja.³¹ Eiropas kontekstā Zviedrija izceļas ar gados vecāku cilvēku nodarbinātību. 2009. gadā 70% zviedru vecumā no 55 līdz 64 gadiem strādāja algotu darbu. Tas ir lielākais īpatsvars Eiropā, apsteidzot Eiropu vidēji par 24%. Paredzams, ka laika posmā no 2019. līdz 2050. gadam 65+ gadu veco iedzīvotāju īpatsvars Zviedrijas iedzīvotāju vidū pieaugs lēnāk kā vidēji ES – no 19,9% līdz 21,8% (ES-28: 20%–28,5%), un lielākā daļa pieauguma notiks pirms 2032. gada. Tajā pašā laikā 85+ cilvēku īpatsvars pieaugs no 2,6% līdz 4,3% (ES-28: 2,7%–6,1%), bet demogrāfiskās slodzes koeficients pieaugs no 31,7% (ES-28: 30,5%) līdz 45,9% (ES-28: 55,3%).³²

Zviedrijā ir visaptveroša valsts ilgtermiņa aprūpes sistēma vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuras ietvaros pakalpojumi tiek subsidēti. Pakalpojumu saņēmēji maksā tikai 4%–5% no izmaksām, un pakalpojumi ir balstīti vajadzībās, nevis tiek testēti ienākumos. Zviedrijas ilgtermiņa aprūpes sistēma ir decentralizēta. Atbildība par vecāku cilvēku ilgtermiņa aprūpi ir sadalīta trīs valdības līmeņos. Valsts līmenī parlaments un valdība nosaka politikas mērķus un direktīvas, izmantojot tiesību aktus, ekonomiskos stimulus un pasākumus; par veselību un medicīnisko aprūpi atbild 21 novada domes un reģioni, savukārt par sociālo aprūpi, proti, institucionālo aprūpi un aprūpi mājās, ir atbildīgas 290 pašvaldības. Mājas aprūpes pakalpojumu var papildināt ar mājas veselības aprūpes pakalpojumiem. Veselības un sociālās aprūpes pakalpojumus pēc nepieciešamības ir tiesīgi saņemt visi pilsoņi, un, kā minēts iepriekš, sociālās aprūpes pieejamība ir balstīta iedzīvotāju vajadzību izvērtējumā. Tomēr nepastāv valsts regulējums, kas noteiktu atbilstību aprūpes pakalpojumu saņemšanai.

³⁰ Jessoula M., Pavolini E., Raitano M., Marcello N. 2018. *ESPN Thematic Report on Challenges in Long-Term Care: Italy*. – European Commission. Iegūts no: https://old.adapt.it/adapt-indice-a-z/wp-content/uploads/2020/09/IT_ESPNthematicreportonLTC.pdf

³¹ European Commission. 2012. *Special Eurobarometer 378: Active ageing*. Report. Pieejams: https://data.europa.eu/data/datasets/s1002_76_2_ebs378?locale=en

³² Ilincac S., Leichsering K., Rodrigues R. 2015. *From care in homes to care at home: European experiences with (de) institutionalisation in long-term care*. European Centre for Social Welfare Policy and Research, Vienna.

Par atbilstības kritērijiem, pakalpojumu līmeņiem un sniegto pakalpojumu klāstu (gan aprūpei mājās, gan institucionālajai aprūpei) tiek lemts uz vietas pašvaldībās.

Šāda decentralizētā struktūra rada vairākas svarīgas problēmas. Pirmkārt un galvenokārt, nav valsts tiesību aktu par atbilstību pakalpojumam: vietējās pašvaldības pašas lemj par pakalpojumu līmeni, atbilstības kritērijiem un pakalpojumu klāstu, un šie lēmumi balstās katras atsevišķas pašvaldības iespējās. Attiecīgi, pastāvot atšķirībām starp pašvaldībām, rodas situācijas, kad līdzīgā situācijā esoši vecāka gadagājuma cilvēki daļā pašvaldību kvalificējas sociālās aprūpes pakalpojumu saņemšanai, bet daļā pašvaldību pakalpojumus saņemt nevar. Cita decentralizācijas radīta problēma ir tā, ka pašvaldības galveno uzmanību pievērš aprūpei mājās, un tā rezultātā ir ievērojami samazinājušies institucionalizētās aprūpes resursi. Kopš 2000. gadu sākuma pašvaldības institucionālajā aprūpē ir samazināti 30% gultasvietu, un tas ir novedis pie situācijas, kad sociālās aprūpes centru pakalpojumus piešķir tikai pašiem nevarīgākajiem veciem cilvēkiem.

Tomēr jāatzīst, ka tieši integrēta aprūpe ir Zviedrijas valsts politikas mērķis, un tā ļauj izvairīties no sadrumstalotības un uzlabo vecāka gadagājuma cilvēku aprūpes nodrošinājuma efektivitāti, ieviešot saskaņotus un koordinētus ilgtermiņa aprūpes pakalpojumus gan veselības, gan sociālās aprūpes jomās.³³

Arvien vairāk Zviedrijas pašvaldību izvēlas privatizēt daļu savu veco ļaužu aprūpes pakalpojumu, ļaujot privātajiem aprūpes sniedzējiem nodrošināt pakalpojumu sniegšanu. Pakalpojumu saņēmēji var izvēlēties, vai viņu aprūpi mājās vai aprūpes centrā nodrošinās valsts vai privātie pakalpojumu sniedzēji, bet par attiecīgā pakalpojuma piešķiršanu un tā finansējumu atbild pašvaldība.

Viens no veco ļaužu aprūpes mērķiem ir palīdzēt vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar invaliditāti dzīvot patstāvīgu dzīvi. Tas ietver dzīvošanu savās mājās pēc iespējas ilgāk. Gados vecāki cilvēki ar invaliditāti palīdzību var saņemt visu diennakti, kas nozīmē, ka daudzi var palikt mājās visu mūžu. Arī smagi slimajiem var nodrošināt veselības un sociālo aprūpi savās mājās.

Gados vecāki cilvēki, kuri turpina dzīvot mājās, var saņemt dažāda veida atbalstu, piemēram, gandrīz visas Zviedrijas pašvaldības piedāvā ēdienu piegādi mājās. Tāpat gandrīz puse valsts pašvaldību nodrošina arī veco ļaužu ēdināšanas pakalpojumu speciālajos dienas centros, bet dažas organizē nelielas vecāka gadagājuma cilvēku grupas, kas paši gatavo sev ēdienu. Pašvaldības piedāvā dienas aktivitātes gados vecākiem cilvēkiem un cilvēkiem ar invaliditāti, kuriem nepieciešama stimulācija un rehabilitācija. Šīs aktivitātes galvenokārt ir paredzētas cilvēkiem ar demenci vai garīga rakstura traucējumiem. Dienas aktivitātes daudziem palīdz turpināt dzīvot savās mājās.

Brīvprātīgie no tādām organizācijām kā Zviedrijas Sarkanais Krusts un citām arī apmeklē vecāka gadagājuma cilvēkus, kas dzīvo mājās vai aprūpes centros. Vizītēs var ietilpt, piemēram, tērzēšana, pastaiga vai pavadīšana pie ārsta un citur. Vecāka gadagājuma cilvēki, tajā skaitā ar invaliditāti, kvalificējas arī transporta pakalpojumiem taksometros vai speciāli pielāgotos transportlīdzekļos. Šī iespēja ir pieejama tiem, kuri nevar pārvietoties ar parasto sabiedrisko transportu, un tas ir pakalpojums, par kuru maksā pakalpojuma saņēmējs.

Ņemot vērā novecošanas tendences, Zviedrijā pēdējos gados ir ieviesti vairāki jauni un efektīvi vecu cilvēku preventīvās sociālās un veselības aprūpes veidi. Viens piemērs ir fiziskās aktivitātes pēc receptes gan profilakses nolūkos, gan kā ārstēšanas veids. Gados vecākiem cilvēkiem tiek "izrakstīta" ne tikai vingrošana, bet arī noteikta veida fiziskās aktivitātes, dažkārt kombinācijā ar medikamentiem, un rezultātus uzrauga ārsti. Sadzīves traumas ir viena no izplatītākajām vecāka gadagājuma cilvēku veselības problēmām, tāpēc tiek veltītas ievērojamas pūles, lai samazinātu kritienu rezultātā gūtās traumas, piemēram, speciālie pašvaldības "palīgi" palīdz ar tādiem darbiem kā aizkaru piekarināšana vai spuldžu maiņa mājās. Arī stimulācijai ar mūziku, filmām, lasīšanu, gleznošanu un citām kultūras aktivitātēm ir nozīme senioru dzīves kvalitātes uzlabošanā, un to arvien vairāk atzīst veco ļaužu aprūpes namos, kur daudzi cilvēki katru dienu nodarbojas ar vismaz vienu šādu darbību.

³³ Johansson L., Schön P. 2017. *Quality and cost-effectiveness in long-term care and dependency prevention. Country Report: Sweden.* - CEQUA. Iegūts no: https://aldrecentrum.se/wp-content/uploads/2020/07/quality_and_cost-effectiveness_in_long-term_care_and_d.pdf

Nīderlande

Nīderlande ir viena no retajām valstīm pasaulē, kurā ir atsevišķa valdības institūcija, kas darbojas ilgstošās aprūpes jomā – ilgstošās aprūpes ģenerāldirektorāts, kurš ir atbildīgs par efektīvas aprūpes sistēmas nodrošināšanu cilvēkiem ar hroniskiem ierobežojumiem, ko izraisa pastāvīgi fiziskās, intelektuālās vai garīgās veselības traucējumi. Tas galvenie mērķi ir nodrošināt aprūpes pakalpojumu pieejamību, kvalitāti un efektivitāti.

Paredzams, ka laika posmā no 2019. līdz 2050. gadam 65 gadus vecu un vecāku cilvēku īpatsvars Nīderlandes iedzīvotāju vidū pieaugs no 19,2% līdz 26,6% (ES-28: 20%–28,5%), un lielākā daļa pieauguma notiks pirms 2030. gada. 85+ cilvēku īpatsvars pieaugs 3 reizes no 2,2% līdz 6% (ES-28: 2,7%–6,1%). Prognozes liecina, ka Nīderlandes vīriešu un sieviešu dzīves ilgums 65 gadu vecumā pieaugs no 18,7/21,2 gadiem 2010. gadā līdz 22,3/25,6 gadiem 2060. gadā. Tajā pašā laika posmā demogrāfiskās slodzes koeficients pieaugs no 29,0% (ES-28: 30,5%) līdz 52,5% (ES-28: 55,3%).³⁴

Nīderlandē, palielinoties mūža ilgumam, veco ļaužu aprūpes pakalpojumu izmantošanas vecums ir noteikts 67 gadi un vairāk. Tomēr, ja personai ir invaliditāte vai hroniska invaliditāte, viņš/ viņa var izmantot šos pakalpojumus no 55 gadu vecuma. Nīderlandē valdība veic ieturējumus no strādājošo personu algām pensiju un veselības izdevumu segšanai. Turklāt katram cilvēkam ir jāveic iemaksas privātai apdrošināšanas sabiedrībai, pretējā gadījumā valsts uzliks sodu. Lai gan galveno piedāvāto veselības pakalpojumu ietvaru nosaka valsts, pakalpojumus faktiski sniedz privātās apdrošināšanas sabiedrības un pašvaldības. Tikai 4,4% no sociālo pakalpojumu budžeta finansējuma veido nodokļi, bet 74,8% ir apdrošināšanas prēmijas.³⁵

Ilgstošu sociālo aprūpi vai dārgus ārstniecības un aprūpes pakalpojumus garantē ilgstošās aprūpes likums un Veselības aprūpes apdrošināšanas likums. Šie likumi izveidoja visaptverošu sociālā nodrošinājuma modeli pret risku, ka, pieaugot gados vecu cilvēku skaitam, valsts var nespēt apmierināt pieaugošās vajadzības pēc sociālās aprūpes pakalpojumiem. Visi cilvēki, kuriem nepieciešama aprūpe, ir aizsargāti ar likumu, un netiek šķirti, vai tie ir slimi cilvēki, vecāka gadagājuma cilvēki vai cilvēki ar invaliditāti. Pastāvīgas aprūpes nepieciešamības izvērtējumā tiek ņemti vērā tādi kritēriji kā personas vispārējā veselība, psiholoģiskais stāvoklis, sociālās funkcionēšanas līmenis, mājas un vides apstākļi. Ja aprūpe nepieciešama vismaz divarpus stundas dienā vai mājas vizīte ir nepieciešama vismaz trīs reizes dienā, visas aprūpes izmaksas sedz veselības apdrošināšana.

Aprūpes pakalpojumu standarta izvērtējumus veic apdrošināšanas sabiedrību reģionālās novērtēšanas institūcijas. Ja cilvēkam tiek piešķirtas tiesības uz aprūpi, viņš var saņemt aprūpes pabalstu, lai samaksātu par aprūpes pakalpojumiem, ko nodrošina ģimenes locekļi, profesionāli aprūpētāji, nevalstiskās organizācijas vai aprūpes uzņēmumi.

Mājas sociālās aprūpes pakalpojumu ietvaros ir iekļauta mājas aprūpe, personīgā pamata aprūpe, mājās saņemta aprūpe, veselības aprūpes pakalpojumi, ārstniecība un rehabilitācija, dienas aprūpe, palīglīdzekļi un nakts aprūpe. Sociālās aprūpes pakalpojumu mērķis ir paaugstināt aprūpes kvalitāti un atvieglot aprūpētāju (parasti ģimenes locekļu) slogu ar tehnoloģisko iekārtu palīdzību, kas vienkāršo aprūpes procesu gan pansionātos, gan mājās, veidojot institucionalizētu, mūsdienīgu aprūpes sistēmu.³⁶

Organizācijām, kas piedāvā mājas aprūpes pakalpojumus Nīderlandē, ir jāizpilda trīs kritēriji.

1. Sociālās aprūpes pakalpojumu ietvaros iestādei jāspēj piedāvāt pakalpojumi, kas kopā ar sociālo aprūpi ir paredzēti veselības uzlabošanai, un jāpiedāvā palīglīdzekļu noma.
2. Jānodrošina sociālās garantijas aprūpes personālam.
3. Iestādei jāpiedāvā atbilstošas kvalitātes aprūpe saskaņā ar noteiktajiem "Standarta aprūpes

³⁴ Department of Economic and Social Affairs, Population Division. 2015. *World Population Ageing 2015*. – United Nations, New York. Iegūts no: https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf

³⁵ Kavlak Y. 2018. *Elderly care services in the Netherlands and projection for the future in Turkey*. *Clin Case Rep Rev 4*: DOI: 10.15761/CCRR.1000405. Iegūts no: https://www.oatext.com/elderly-care-services-in-the-netherlands-and-projection-for-the-future-in-turkey.php#Article_Info

³⁶ European Commission. 2018. *The 2018 Ageing Report, Economic and Budgetary Projections for the EU Member States (2016-2070)*. Iegūts no: https://economy-finance.ec.europa.eu/system/files/2018-05/ip079_en.pdf

modeļiem”. Sniegtās aprūpes atbilstību “Standarta aprūpes modeļiem” nosaka, pārbaudot aprūpes personāla darbības un pakalpojumus praksē, izvērtējot to psihosociālo iedarbību, kā arī darbību un pakalpojumu pozitīvo un negatīvo ietekmi uz pakalpojuma saņēmēju un viņa sociālo vidi.

Iestādes, kas piedāvā aprūpes pakalpojumus Nīderlandē, tiek regulāri kontrolētas. Katrai organizācijai ir jāizveido savi kvalitātes standarti, tie ir regulāri jāpārskata un jāuzlabo; noteikumus par aprūpes pakalpojuma cenu noteikšanu un kvalitātes standartu izveidi regulē valdība. Tomēr pieaugošo senioru aprūpes vajadzību apmierināšanā un sabiedrības novecošanas rezultātā radušos problēmu risināšanā Nīderlandē ir iesaistītas plašākas institucionālās un profesionālās struktūras.

Universitātes veic vecāka gadagājuma cilvēku aprūpes izmaksu struktūru un stratēģiju izstrādi. Tās pēta to, kā novecošanu var saprast akadēmiski un kā samazināt senioru aprūpes izmaksas. Augstskolās piedāvāto maģistra studiju programmu ietvaros pētnieki iegūst izglītību geriatrijas, gerontoloģijas un veselības aprūpes priekšmetos un pilnveido savas akadēmiskās, klīniskās un vadības prasmes.

Ģimenes ārsti, izvērtējot veselības stāvokli, pēc nepieciešamības var ieteikt hospitalizāciju, aprūpi mājās vai institucionālo aprūpi. Nīderlandē primārās veselības aprūpes pakalpojumus piedāvā mājās ārsti, sekundārās aprūpes pakalpojumus piedāvā slimnīcas, bet terciārās aprūpes pakalpojumus piedāvā universitātes slimnīcas. Geriatrijas ārsti piedāvā primārās veselības aprūpes pakalpojumus vecāka gadagājuma cilvēkiem pēc trīs gadu geriatrijas apmācības programmas pabeigšanas. Šo ārstu aktivitāšu lokā ietilpst, piemēram, atbilstošas diētas un uztura plāna izstrāde, vecāka gadagājuma cilvēku ģimeņu izglītošana par novecošanas izraisītiem veselības traucējumiem un aprūpi mājās, īpašu interešu grupu organizēšana u.c.

Pašvaldībām Nīderlandē ir ļoti liela nozīme pakalpojumu sniegšanā senioriem un bez aprūpes pakalpojumiem tiek piedāvāti turpmāk aprakstītie pakalpojumi.

- a. Tiesības uz bezmaksas braukšanu autobusos un vilcienos. Šāda prakse tiek atbalstīta, lai mudinātu vecāka gadagājuma cilvēkus visu laiku nepalikt mājās un lai viņi varētu pēc iespējas vairāk dzīvot sabiedrībā.
- b. Skrejriteņu mobilais serviss – ierīces, kas ir kaut kas starp elektrisko ratiņkrēslu un motociklu un ļauj veciem cilvēkiem ērti pārvietoties un iepirkties pilsētā. Šos braucamrīkus iegādājas pašvaldību sociālie dienesti un izsniedz veciem cilvēkiem, kuriem tas ir nepieciešams.
- c. Taksometru pakalpojumi tiek piedāvāti, lai īpašos gadījumos veicinātu senioru socializēšanos, piemēram, apmeklējot teātri vai apciemojot radus. Taksometra rēķinus apmaksā pašvaldība.
- d. Specializētā transporta pakalpojumi vecāku cilvēku ar invaliditāti pārvadāšanai.
- e. Mājas uzkopšanas atbalsts – ģimenes ārsts nosaka, kāds atbalsts personai ir jāsaņem un cik ilgi, un saskaņā ar ģimenes ārsta noteikto pašvaldības sociālais dienests pieprasa šos pakalpojumus uzkopšanas uzņēmumam. Rēķinu par uzņēmuma sniegto pakalpojumu sedz pašvaldība.
- f. Pacienti, kuriem nepieciešama diennakts aprūpe, tiek nodrošināta institucionālā aprūpe.
- g. Atbalsts ģimenes aprūpei: ja persona rūpējas par saviem vecākiem, pašvaldība sniedz atbalstu, piemēram, apmaksājot aprūpētāja apdrošināšanu un nodrošinot veselības aprūpes pakalpojumus vai medicīnisko aprūpi par pazeminātu cenu.
- h. Brīvprātīgajiem, kuri aprūpē seniorus (kas var būt arī ģimenes locekļi), pašvaldības organizē apmācības kursus, kas sastāv no teorētiskām zināšanām un praktiskām nodarbībām (kā veco cilvēku noguldīt gultā, kā viņu barot, kādas ir mazgāšanas metodes u.c.).
- i. Atbalsta grupas – grupas, kurās ģimenes ar līdzīgām problēmām var dalīties savās problēmās un izstrādāt risinājumus profesionāļu uzraudzībā.
- j. Konsultāciju centri, kas informē sabiedrību par pašvaldības atbalsta pakalpojumiem un kā tiem pieteikties.

Mājas aprūpes un konsultāciju uzņēmumi apkalpo personas, kuru vajadzību pēc mājas aprūpes ir apstiprinājusi pašvaldība. Šie uzņēmumi sniedz tādas pakalpojumus, kā:

- a. mājas aprūpe;
- b. veselības aprūpe;
- c. mājas uzkopšana;
- d. sociālā konsultēšana;
- e. psiholoģiskais atbalsts.

Papildus šiem pakalpojumiem mājas aprūpes un konsultāciju uzņēmumi organizē un apmāca brīvprātīgos aprūpētājus, kā arī piedāvā risinājumus problemātiskās situācijās, reizi mēnesī tiekoties ar pašvaldības amatpersonām.

Veco ļaužu dzīvokļi. Tā ir sistēma, kurā cilvēks dzīvo nevis pansionātā, bet gan savā vidē, kur viņš pats var kontrolēt savu dzīvi. Parasti šajos dzīvokļos var dzīvot tikai personas vecumā no 50 gadiem. Tie ir valsts īpašumā, un šajās mājās dzīvojošie maksā īri. Ja personas vēlas saņemt aprūpes pakalpojumus mājās vai mājas uzkopšanas pakalpojumus, tad pašvaldība tos nodrošina un apmaksā. Šādi dzīvokļi ir īpaši paredzēti veciem cilvēkiem, piemēram, apkures sistēma darbojas ar elektrību, tāpēc nav jāatstāj ieslēgta gāze; vannas istabās ir izvietoti rokturi, lai mazinātu nokrišanas risku; ir signalizācijas sistēmas, kuras var viegli iedarbināt jebkādu apdraudējumu gadījumā. Tādā veidā tiek nodrošināta droša, ērta dzīves vide, kurā seniors var saņemt nepieciešamos aprūpes pakalpojumus savā mājā.

Pansionāti. Pansionātos katrs iemītnieks dzīvo vienas istabas vai divu istabu kompleksā, kas sastāv no vannas istabas, tualetes un virtuves. Katrā stāvā ir atpūtas telpa, koplietošanas vannas istaba un tualete. Papildus tam ir ēdamzāle, kafejnīca, neliels veikals, frizieris, fizioterapeits un saviesīgo pasākumu atpūtas telpa. Pansionātā ir atsevišķa nodaļa, kurā tiek sniegta aprūpe gados vecākiem cilvēkiem ar demenci, kuriem nepieciešama papildu aprūpe.

Aprūpes centrs. Aprūpes centrā tiek nogādāti veci cilvēki, kuru aprūpi nevar veikt pansionātos un kuriem nepieciešama lielāka aprūpe. Bez tam veci cilvēki, kuri ir pabeiguši ārstēšanos stacionārā, bet kuriem nepieciešama ilgāka aprūpe un nav iespējas dzīvot vieni pašiem, tiek uzņemti aprūpes centrā uz laiku un paliek tur, līdz viņiem kļūst labāk.

Iepriekš minētajās iestādēs strādā tādi speciālisti kā psihologi, fizioterapeiti, dietologi, ārsti, medmāsas, sociālie darbinieki un aprūpētāji.

Nīderlandē līdzīgi kā citās ES valstīs lēš, ka veco ļaužu aprūpes slogs sasniegs tādu līmeni, ar kuru nevarēs tikt galā ekonomisku un sociālu iemeslu dēļ. Tieši tādēļ Nīderlandē ir attīstīta sistēma, kurā vispārējā pieeja veco ļaužu aprūpei attālinās no institucionālās aprūpes, un ir nodrošināts, lai aprūpes pakalpojumus vispirms piedāvātu pacientu radnieki, pēc tam brīvprātīgie savā vidē vai mājās, un pēc tam profesionāli aprūpes jomas darbinieki.³⁷

Japāna

Japāna ir vienīgā valsts ārpus Eiropas, kurā konstatējama ievērojama novecošana. 2001. gadā prognozes rādīja, ka 2025. gadā 65 gadus veci un vecāki iedzīvotāji veidos 26% no Japānas iedzīvotāju kopskaita,³⁸ salīdzinot ar 14,6% 1995. gadā. Tomēr jau 2022. gadā 65 gadus veci un vecāki iedzīvotāji veidoja 28% no Japānas iedzīvotāju kopskaita,³⁹ un tiek prognozēts, ka līdz 2030. gadam vairāk nekā 40% no gados veciem japāņiem būs 80 gadus veci un vecāki. Turklāt demogrāfi prognozē, ka līdz 2050. gadam Japānai būs lielākais

³⁷ Kavlak Y. 2018. *Elderly care services in the Netherlands and projection for the future in Turkey*. - Clin Case Rep Rev 4: DOI: 10.15761/CCRR.1000405. Iegūts no: https://www.oatext.com/elderly-care-services-in-the-netherlands-and-projection-for-the-future-in-turkey.php#Article_Info

³⁸ Cox, E.O., Kelchner E. S., Chapin R. ed. 2013. *Gerontological Social Work Practice: Issues, Challenges, and Potential*. – Routledge, NY.

³⁹ Asia Health and Wellbeing Initiative. 2023. *Data on Aging*. Iegūts no: www.ahwin.org/data-on-aging

simtgadnieku skaits un īpatsvars. Tiek sagaidīts, ka tuvākajās desmitgadēs Japānas novecošanas koeficients būs augstākais pasaulē un īpaši pieaugs nepieciešamība pēc sociālā atbalsta senioriem. Šobrīd Japānas sabiedrības novecošanas modelis ir mainījies no fāzes, kurā vecāka gadagājuma cilvēku skaits strauji pieauga, uz fāzi, kurā šis skaits īpaši nepalielinās, bet, samazinoties darbaspējīgo iedzīvotāju skaitam, pieaug senioru relatīvais īpatsvars kopējā iedzīvotāju skaitā. Šī tendence pieprasa izmaiņas labklājības sistēmā, jo tā rada dubultu izaicinājumu – atrast jaunus fiskālos resursus sociālā atbalsta īstenošanai un nodrošināt veco ļaužu aprūpei nepieciešamos cilvēkresursus. Veco ļaužu labklājība Japānā vienmēr ir bijusi un arī turpmāk būs “darbs, kas turpinās” un pastāvīgi attīstās, lai neatpaliktu no mainīgajām vajadzībām.

Senioru labklājības sistēmu Japānā sāka veidot 1963. gadā, kad tika pieņemts Likums par veco cilvēku sociālo labklājību. Pirms šī likuma ieviešanas tika uzskatīts, ka ģimenes locekļiem ir jābūt atbildīgiem un jā rūpējas par saviem gados vecākiem radniekiem, un tāpēc Japānā liela daļa vecāka gadagājuma cilvēku dzīvoja ģimenēs. Vecāka gadagājuma personas, kurām bija nepieciešams sociālais atbalsts, tika uzskatītas par “senioriem ar zemiem ienākumiem bez tuviem ģimenes locekļiem, kas viņus atbalsta”. Tādējādi pensionāti, kuri darbojās valsts sociālās palīdzības sistēmā, bija paredzēti tiem vecāka gadagājuma cilvēkiem, kurus uzskatīja par izņēmumu.

Likums par veco cilvēku sociālo labklājību turpināja nodrošināt valsts sociālās palīdzības sistēmā esošas aprūpes iestādes kā “vecu cilvēku pensionātus” (*yogo rojin hoomu*), kā arī izveidoja intensīvās aprūpes namus veciem cilvēkiem (*tokubetsu yogo rojin hoomu*), reaģējot uz nepieciešamību sniegt atbalstu tiem vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuriem vajadzīga pastāvīga aprūpe. Laikā, kad šis likums tika pieņemts, Japānā pastāvēja tikai viens šāds intensīvās aprūpes nams veciem cilvēkiem, un tādējādi likums faktiski bija valsts pirmais solis ceļā uz veco ļaužu ilgtermiņa aprūpi.

1963. gadā Japānas valdība ieviesa īpašu programmu, lai apbalvotu cilvēkus, kas vecāki par 100 gadiem. Kad programma tika uzsākta, bija tikai 153 personas, kas vecākas par 100 gadiem. 2018. gadā šis skaits pieauga līdz 679 785, kas liecina, cik pārsteidzošs ir bijis paredzamā dzīves ilguma pieaugums Japānā pusgadsimta laikā.

Uz šī fona nebūtu pārspilēti teikt, ka saskaņā ar Likumu par veco cilvēku sociālo labklājību izstrādātā politika gandrīz pilnībā bija veltīta vecāka gadagājuma cilvēku intensīvās aprūpes namu izveidei. 1980. gadā – 17 gadus pēc likuma pieņemšanas – Japānā bija 1031 intensīvās aprūpes nams veciem cilvēkiem, un tagad to skaits ir pieaudzis līdz aptuveni 9700 visā Japānā.⁴⁰

1973. gadā Japāna nolēma piedāvāt veciem cilvēkiem bezmaksas veselības aprūpi. Tomēr šī politika izraisīja strauju medicīnisko izdevumu pieaugumu vecāka gadagājuma cilvēkiem un uzlika milzīgu finansiālu slogu valsts veselības apdrošināšanas budžetam. Rezultātā 10 gadus vēlāk, 1983. gadā, tika ieviests Veselības un medicīnas pakalpojumu likums veciem cilvēkiem, atceļot bezmaksas veselības aprūpi veciem cilvēkiem un uzliktot par pienākumu viņiem maksāt nelielu līdzmaksājumu.

Veselības un medicīnas pakalpojumu likumam veciem cilvēkiem arī bija svarīga loma ilgtermiņa aprūpes jomā. Šis likums ne tikai radīja sistēmu, lai sadalītu medicīnisko izdevumu slogu personām vecumā no 70 gadiem starp visām medicīniskās apdrošināšanas sistēmām, bet arī noteica konsekventus veselības uzlabošanas un medicīniskos pakalpojumus no profilakses līdz rehabilitācijai. Pateicoties šiem normatīviem, pašvaldības sāka piedāvāt veciem cilvēkiem veikt veselības pārbaudes. Pārskatot likumu 1987. gadā, tika izveidotas veselības aprūpes iestādes veciem cilvēkiem kā starpposma iestādes, lai rūpētos par senioriem laikā starp hospitalizāciju un uzturēšanos mājās, un tās bija paredzētas kā jau esošo intensīvās aprūpes namu veciem cilvēkiem papildinājums.

Esošajā pakalpojumu sniedzēju sistēmā veco ļaužu intensīvās aprūpes namus varēja izveidot tikai valsts aģentūras vai sociālās labklājības sabiedrības, un aprūpētāji (mājas palīgi) bija vai nu ierēdņi, vai pašvaldību sociālās labklājības padomju darbinieki. Sākot ar 1980. gadu beigām, bija mēģinājumi dažādot pakalpojumu sniedzēju klāstu un atļaut pašvaldībām dažus mājas palīga pakalpojumus uzticēt uzņēmējiem. Turklāt

⁴⁰ Hokenstad M. C., Kendall K. A., ed. 2013. *Gerontological Social Work: International Perspectives*. – Routledge, NY.

esošajiem pakalpojumu sniedzējiem pievienojās dažādas kooperatīvās asociācijas, piemēram, kooperatīvie un lauksaimniecības kooperatīvi, kā arī NVO un citas organizācijas, kas attīstīja vecāka gadagājuma cilvēku aprūpes jomu. Tomēr piedāvājamo pakalpojumu apjoms pamatā tika noteikts, pamatojoties uz valdības nosacījumiem, un šie nosacījumi attiecās tikai uz personām ar zemiem ienākumiem, tāpēc tie nebija viegli pieejami plašākai vidusšķirai. Lai atbilstoši reaģētu uz plašākas sabiedrības ilgtermiņa aprūpes vajadzībām, bija nepieciešama radikāla reforma, un līdz ar to sākās jauna "labklājības vīzijas" izstrāde un ilgtermiņa aprūpes apdrošināšanas sistēmas izveide.

Ilgtermiņa aprūpes apdrošināšanas likums stājās spēkā 2000. gada aprīlī. Ilgtermiņa aprūpes apdrošināšanas sistēmas ieviešana faktiski bija paradigmas maiņa no sistēmas, kurā visus pakalpojumus senioriem apstiprināja un piešķīra valdība, uz sistēmu, kurā seniori paši varēja izvēlēties un slēgt līgumus par pakalpojumiem. Jaunā sistēma bija orientēta uz pakalpojumu saņēmēju, un uzsvars tika likts uz to, lai seniori varētu saņemt integrētus veselības aprūpes, medicīnas un sociālos pakalpojumus no dažādiem pakalpojumu sniedzējiem pēc viņu pašu izvēles. Situācijām, kad seniors pats nav spējīgs pieņemt lēmumus, tika ieviesta "pieaugušo aizbildnības sistēma". Abas sistēmas – apdrošināšanas un aizbildnības – tika uzskatītas par savstarpēji atkarīgām un būtiskām veco ļaužu efektīvas labklājības nodrošināšanai.

Ilgtermiņa aprūpes apdrošināšanas sistēma paredz, ka ikvienam, kas vecāks par 40 gadiem, ir jābūt apdrošinātam. Apdrošinātās personas ir iedalītas divās vecuma grupās: 65 gadus veci un vecāki ir "primārās apdrošinātās personas", savukārt personas vecumā no 40 līdz 64 gadiem tiek uzskatītas par "sekundārajām apdrošinātajām personām". Šo apdrošināto personu iemaksātajām prēmijām ir jāsedz puse no apdrošināšanas finansējuma. Primāro un sekundāro apdrošināto personu prēmiju attiecība tiek noteikta, ņemot vērā abu vecuma grupu iedzīvotāju skaitu, lai būtu elastīga pielāgošanās sabiedrības novecošanai. Atlikušo apdrošināšanas finansējuma daļu nodrošina valsts, prefektūras un pašvaldības no nodokļu ieņēmumiem proporcijā 2:1:1. Tādā veidā ilgtermiņa apdrošināšana kļūva par sistēmu, kur visi sistēmā iesaistītie palīdz finansēt pakalpojumus. Turklāt tieši tāpēc, ka Japānā visi piedalās pakalpojumu finansēšanā, iepriekšējais uzskats, ka sociālais atbalsts senioriem ir labdarības veids nabadzīgajiem, tika aizstāts ar pārliecību, ka ikvienam ir tiesības izmantot šos pakalpojumus. Tas savukārt izraisīja strauju pakalpojumu saņēmēju loka paplašināšanos, iekļaujot seniorus ar dažādiem ienākumu līmeņiem.

Koordinētu veselības un sociālās labklājības sistēmu darbība veco ļaužu aprūpē ir plaši atzīta problēma, un visas ieinteresētās personas to uzskata par izaicinājumu. Ilgtermiņa aprūpes apdrošināšanas sistēmas mērķis ir integrēt medicīnas un labklājības pakalpojumus, savā sistēmā apvienojot visus pakalpojumus, kas iepriekš tika piedāvāti saskaņā ar Likumu par veco cilvēku sociālo labklājību un Likumu par veselības un medicīnas pakalpojumiem veciem cilvēkiem. Jaunā sistēma esošajiem veco ļaužu intensīvās aprūpes namiem pievienoja ilgstošas veselības aprūpes iestādes un īpašas medicīniskās ilgtermiņa aprūpes sanatorijas. Kas attiecas uz pakalpojumiem mājās, papildus aprūpei mājās, dienas aprūpes pakalpojumam un īstermiņa aprūpei apdrošināšanas segumā tika iekļauti arī jauni pakalpojumi, piemēram, iespēja saņemt ilgtermiņa medicīnisko aprūpi mājās, masu aprūpe mājās un ambulatorā rehabilitācija. Citi jaunie pakalpojumi, kas iekļauti apdrošināšanas segumā un ko sedz no valsts budžeta, ietvēra mazo grupu mājās cilvēkiem ar demenci un aprūkojuma nomu ilgstošai aprūpei.

Ilgstošās aprūpes apdrošināšanas sistēmas piedāvāto pakalpojumu stabils pieaugums liecina par sabiedrības atbalstu uz lietotāju orientētai, uz līgumiem balstītai sistēmai, kas ir daudz ērtāka un efektīvāka nekā iepriekšējā valsts administrētā sistēma, kurā pašvaldības lēma par visiem ar ilgtermiņa aprūpi saistītiem jautājumiem. Tā rezultātā, iespējams, Japāna būtu nonākusi situācijā, kad pieaugošās senioru vajadzības pēc aprūpes nebūtu iespējams nodrošināt. Tajā pašā laikā, ja nebūtu pašvaldību un citu ilgtermiņa aprūpes pakalpojumu sektorā ieinteresēto pušu centieni nodrošināt atbilstošus pakalpojumus, Japāna, iespējams, būtu nonākusi situācijā, kad pastāvētu apdrošināšana, bet nebūtu atbilstošu sociālu pakalpojumu.⁴¹

⁴¹ Nakamura S. 2018. *Japan's Welfare for the Elderly – Past, Present, and Future*. Iegūts no: <https://www.ahwin.org/japan-welfare-for-the-elderly-past-present-and-future/>

Lietuva

Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības sistēma Baltijas valstīs ir līdzīga, bet nedaudz sīkāk ieskatīsimies, kāda ir situācija Lietuvā. Kā liecina statistikas dati, Lietuva ir viena no visstraujāk novecojošajām ES dalībvalstīm, kas arī saskaras ar strauju iedzīvotāju skaita samazināšanos. Kopš 1990. gadu sākuma Lietuvas iedzīvotāju skaits ir samazinājies par 25%. Lietuvā 2013. gada sākumā bija 2 971 900 iedzīvotāju, bet 2019. gadā – 2 794 184. Jāpiebilst, ka ar katru gadu šis rādītājs samazinās emigrācijas un zemās dzimstības dēļ. Kopš 2009. gada samazinājums bijis par 389 672 iedzīvotājiem. Vecāku iedzīvotāju (65 un vairāk gadu) procentuālais daudzums pieaug, un tiek prognozēts, ka tas turpinās pieaugt. 2018. gadā 65 gadus vecu un vecāku cilvēku īpatsvars bija 19,6% pretstatā 13,9% 2001. gadā. Paredzams, ka 2060. gadā tas sasnies 31,2%, savukārt laika posmā no 2013. līdz 2060. gadam cilvēku vecumā no 80 gadiem īpatsvars Lietuvā pieaugs no 4,8% līdz 11,5% (ES no 5,1% līdz 11,8), tas ir, vairāk kā divas reizes, un lielākais pieaugums notiks līdz 2045. gadam. Paredzams arī, ka laika posmā no 2013. gada līdz 2060. gadam demogrāfiskās slodzes koeficients pieaugs no 30% līdz 52%.

Dzīves ilgums Lietuvā joprojām ir zemāks par ES vidējo, lai gan pēdējos gados tas ir palielinājies. 2017. gadā vidējais paredzamais mūža ilgums Lietuva bija 75,8 gadi (70,7 vīriešiem, 80,05 sievietēm), salīdzinot ar 80,9 gadiem ES (78,3 vīriešiem, 83,5 sievietēm). Dzīves ilgums 65 gadu vecumā 2017. gadā bija 17,4 gadi (vīriešiem – 14,4, sievietēm – 19,4). Atšķirība starp vīriešu un sieviešu paredzamo mūža ilgumu Lietuvā ir ievērojami lielāka nekā vidēji ES.⁴²

Salīdzinot ar lielāko daļu citu ES valstu, salīdzinoši maz dzīves gadu pēc 65 gadiem tiek nodzīvoti ar labu veselību. 65 gadu vecuma veselīga mūža ilgums sievietēm un vīriešiem ir aptuveni pieci ar pusi, bet vidēji ES tas ir aptuveni 10 gadi. Visā valstī pastāv būtiskas reģionālas atšķirības iedzīvotāju novecošanā. Lauku iedzīvotāji ir ne tikai daudz vecāki, bet arī jaunākā vecuma grupa ārējās un iekšējās migrācijas dēļ ir ievērojami mazāka, turklāt lauku demogrāfiskā novecošana ir daudz sievišķīgāka. Šie apstākļi liecina, ka laukos strauji pieaugs pieprasījums pēc ilgstošas aprūpes pakalpojumiem kopā ar neformālās aprūpes resursu izsīkumu. Pieņemot, ka politika netiks mainīta, sagaidāms, ka valsts izdevumi ilgtermiņa aprūpei kā daļa iekšzemes kopprodukta (IKP) pieaugs no 1% līdz 2% no 2016. līdz 2070. gadam. Pakāpeniska pāreja no neformālās aprūpes sektora uz formālo aprūpes sektoru Lietuvā radītu aplēses, ka valsts izdevumiem ilgtermiņa aprūpei atvēlētā IKP daļa palielinātos par 127%. Lietuva ir arī viena no deviņām ES dalībvalstīm, kur pieaugušie bērni nodrošina 22,5 stundu aprūpi mājās savam vecākam, nesaņemot valsts atbalstu. Tas nozīmē, ka pastāv spēcīgs stimuls izvēlēties formālo, nevis neformālo aprūpi. Lietuvas Republikas konstitūcijā (1992) ir noteikts, ka pieaugušo bērnu pienākums ir cienīt vecākus un rūpēties par saviem vecākiem, kas praksē ne vienmēr tiek pildīts, jo daudzi bērni ir izbraukuši no valsts.⁴³

Sociālie pakalpojumi un atbalsts tiek sniegti personām vai ģimenēm, kurām ir grūti aprūpēt sevi un piedalīties sabiedrības dzīvē, tai skaitā senioriem un viņu ģimenes locekļiem.

Nemot vērā situāciju Lietuvā, arī pašvaldības sociālais dienests domā par atbalstu senioriem, nodrošinot šādus pakalpojumus:

- personīgās konsultācijas, starpniecību, informāciju, pārstāvniecību;
- transporta organizēšanu;
- ēdināšanas, personīgās higiēnas un aprūpes pakalpojumu organizēšanu;
- sociokulturālos pakalpojumus kopienā vai dienas centrā;
- palīdzību mājās: pārtikas iegāde, palīdzība mājāsaimniecībā, mājas darbu veikšana, pavadīšana uz dažādām iestādēm (līdz 10 stundām nedēļā);
- sociālo prasmju attīstīšanu, uzturēšanu un atjaunošanu (nostiprinot personas saskarsmes prasmes, meklējot palīdzību, pielāgojoties jaunām situācijām, piedaloties sabiedriskajā dzīvē, veidojot un uzturot attiecības ar tuviniekiem u.c.) sociālā dienesta iestādē vai personas mājās;
- intensīvu palīdzību krīžu pārvarēšanai, psihosociālo palīdzību (lai atjaunotu indivīda neatkarību,

⁴² European network EUROCARERS. 2023. *LITHUANIA*. Iegūts no: <https://eurocarers.org/country-profiles/lithuania/>

⁴³ European network EUROCARERS. 2023. *LITHUANIA*. Iegūts no: <https://eurocarers.org/country-profiles/lithuania/>

zaudētos sociālos sakarus un palīdzētu iekļauties sabiedrībā, nodrošinātu pagaidu izmitināšanu) sociālā dienesta iestādē vai notikuma vietā;

- pagaidu atelpu – palīdzību tuviniekam, kurš aprūpē kopā ar viņu mājās dzīvojošu sirmgalvi, lai aprūpētājs varētu apvienot savu personīgo dzīvi un veca cilvēka aprūpi, kuram uz laiku tiek nodrošināti sociālie pakalpojumi personas mājās vai iestādē (līdz 720 stundām gadā);
- ikdienas sociālā aprūpe vai integrālā palīdzība personas mājās (līdz 10 stundām dienā līdz 7 dienām nedēļā);
- dienas sociālo aprūpi dienas sociālās aprūpes centrā (vairāk par 3 stundām dienā līdz 5 dienām nedēļā, vienlaikus var nodrošināt arī īslaicīgu sociālo aprūpi);
- īslaicīgu sociālo aprūpi sociālās aprūpes iestādē (līdz 6 mēnešiem gadā);
- ilgstošu sociālo aprūpi grupu mājās (līdz 10 personām);
- ilgstošu sociālo aprūpi sociālās aprūpes centrā.⁴⁴

Vecāka gadagājuma cilvēks vai viņa tuvinieki var izmantot emocionāli psiholoģisko palīdzību pa tālruni.

Visi sociālo pakalpojumu veidi un to saturs ir noteikti ar sociālās drošības un darba lietu ministra rīkojumu apstiprinātajā Sociālo pakalpojumu katalogā. Ikvienu personu, kura vērsas pašvaldības sociālajā dienestā, tiek izvērtēta, un sociālie pakalpojumi tiek nodrošināti, pamatojoties uz katra seniora individuālajām vajadzībām. Mērķis: reaģēt uz vecāka gadagājuma cilvēku individuālajām vajadzībām neatkarīgi no dzīvesvietas – pilsētā, rajona centrā vai laukos, vai kur viņi vēlas saņemt pakalpojumus – savās mājās, dienas centrā vai institūcijā. Uzsvars tiek likts arī uz to, lai iedzīvotāji, kuri nonākuši grūtībās, nekavējoties no savas pašvaldības saņemtu nepieciešamo atbalstu.

Lietuvā ir nodibināta un jau gandrīz trīsdesmit gadus veiksmīgi darbojas Trešās paaudzes universitāte (*Third Age University*), kuras mērķis ir nodrošināt iespēju senioriem mācīties visa mūža garumā, liekot uzsvāru uz kognitīvo spēju saglabāšanu, prāta asināšanu, jaunu zināšanu apguvi; būt aktīviem un socializēties. Tāpat daudz tiek domāts par senioru dzīves kvalitātes nepazemināšanos un senioru labbūtību. Mācības un aktivitātes tiek organizētas dažādos blokos – digitālās prasmes, svešvalodas, personība un tās attīstība, uzturs, veselīgs un aktīvs dzīvesveids. Lietuvas Trešās paaudzes universitāte ir iesaistījusies dažādos starptautiskos projektos, organizējot apmācības, videomateriālus, lekcijas, pieredzes apmaiņu, kā arī nodrošinot aktivitātes senioriem gan valstī, gan ārpus tās.

⁴⁴ Lietuvas Republikas sociālās apsargos ir darbu ministrija. 2022. *Sociālās paslaugas seniorams ir jū šeimoms: kas prieklauso ir kur kreiptis?* - Lietuva. Iegūts no: <https://socmin.lrv.lt/lt/naujienos/socialines-paslaugos-seniorams-ir-ju-seimoms-kas-prieklauso-ir-kur-kreiptis-1>

26

Pētījumi un citi materiāli par sociālo darbu ar senioriem

| Nr. p.k. | Avots | Īsa anotācija | Saite |
|----------|-------|---------------|-------|
|----------|-------|---------------|-------|

SENIORU KĀ MĒRĶA GRUPAS RAKSTUROJUMS

| | | | |
|----|--|--|---|
| 1. | A. Slokenberga, D. Zepa, 2013. Vecums: liktenis, izaicinājums, dāvana. Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Atbalsta fonds | Grāmatā apkopota geriatru Dr. A. Slokenbergas un Dr. D. Zepas sniegtā padziļinātākā informācija par senioru bioloģiskajām izmaiņām, biežākiem veselības traucējumiem un to ārstēšanu. Noderīga informācija gadījumos, kad nepieciešama koncentrēta informācija par tipiskākajām senioru slimībām. | https://www.afonds.lv/editor/uploads/files/gramata_vecums_liktenis_izaicinajums_davana.pdf |
| 2. | World Health Organization, 2023. Ageing. | PVO mājaslapā tiek ievietota aktuālā informācija par dažādām ar novecošanu saistītām tēmām, t.sk. datu bāze par novecošanu globālā līmenī, faktu lapas (vardarbība pret senioriem, kritienu risks, senioru mentālā veselība, demence), plaša informācija par ANO Veselības novecošanas desmitgadi ar informācijas apmaiņas platformu par pasākumiem, kas saistīti ar novecošanu, ieteikumi papildu informācijas ieguvei par novecošanas jautājumiem u.c. | https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1 |
| 3. | Centrālā Statistikas pārvalde, 2021. Informatīvais apskats "Seniori Latvijā". | Informatīvais apskats, kurā teksta, tabulu un grafisko attēlu veidā sniegti svarīgākie statistiskie dati par Latvijas senioru skaitu, senioru ekonomisko aktivitāti, ienākumiem un patēriņa izdevumiem, nabadzības risku, materiālo nenodrošinātību un uzkrājumiem, veselību, izglītību, zinātņi un IT izmantošanu. Noderīga informācija priekšstata gūšanai par aktuālajām senioru problēmām un situāciju Latvijā. | https://admin.stat.gov.lv/system/files/publication/2021-09/%21Seniori_Latvija_2021_%2821_00%29_LV.pdf |

SOCIĀLĀ DARBINIEKA DARBAM AR SENIORIEM SPECIALIZĀCIJAS RAKSTUROJUMS

| | | | |
|----|--|---|---|
| 4. | British Association of Social Workers, 2017. Capabilities Statement for social workers in England who work with older people. Department of Health and social care, UK | Informatīvajā materiālā raksturota Lielbritānijā praktizējošo sociālo darbinieku darbam ar senioriem nepieciešamā kvalifikācija, kompetences, sociālā darba prakses līmeņi u.c. | https://new.basw.co.uk/sites/default/files/resources/Capabilities%20Statement%20older%20people%20ONLINE.pdf |
|----|--|---|---|

| Nr. p.k. | Avots | Īsa anotācija | Saite |
|----------|---|--|---|
| 5. | Social Care Institute for Excellence, ASV, 2016. Video "What is social work? Services for older people" | Video atspoguļota sociālo darbinieku ikdienu darbā ar senioriem kādas ASV pilsētas sociālo pakalpojumu centrā. | https://www.youtube.com/watch?v=7mTNwZiN4x8 |

SOCIĀLAIS DARBS AR SENIORIEM SOCIĀLAJĀ DIENESTĀ

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 6. | L. Gale, 2022. Biopsychosocial-Spiritual Assessment: an Overview | Materiālā pieejama detalizēta informācija par sociālās situācijas bioloģisko, psiholoģisko, sociālo, garīgo un personīgo faktoru izvērtēšanu. | https://www.ebsco.com/sites/default/files/acquiadam-assets/Social-Work-Reference-Center-Skill-Biopsychosocial-Spiritual-Assessment.pdf |
| 7. | City of Wolverhampton Council, UK, 2019. Adult Social Care Strengths Based Assessment Guide | Materiālā pieejama plašāka informācija par stipro pušu izvērtēšanu un dažādām metodēm. | https://wolverhampton.moderngov.co.uk/documents/s85859/Adult%20Social%20Care%20Strength%20Based%20Assessment%20Guide.pdf |
| 8. | C. Ackerman, 2017. 19 Best Narrative Therapy Techniques & Worksheets. PositivePsychology.com, Nīderlande | Materiālā iekļauti praktiski ieteikumi naratīva pieejas izmantošanā, tai skaitā dažādas tehnikas un darba lapas, lai praksē pielietotu stāstījuma pieeju un fokusētos uz padziļinātu cilvēka pieredzes izpratni un sociālajām nozīmēm stāstos, ko cilvēki stāsta par sevi, attiecībām ar citiem, savas dzīves notikumiem, iecerēm un mērķiem. | https://positivepsychology.com/narrative-therapy/#techniques-narrative-therapy |
| 9. | Meichenbaum D., 1998. Ways of bolstering resilience in older adults. Melissa Institute for Violence Prevention | Materiālā iekļauti ieteikumi resilience pieejas izmantošanai izvērtēšanā un klienta fiziskās pašsajūtas, starppersonu attiecību, emocionālās labsajūtas, kognitīvo procesu, uzvedības prasmju uzlabošanā un garīgās dimensijas lomas stiprināšanā. | https://melissainstitute.org/wp-content/uploads/2016/09/Ways-of-bolstering-resilience-in-older-adults.pdf |
| 10. | Montfort Renaissance, Options Bytown, Ontario Champlain Local Health Integration Network, 2016. Hoarding Toolbox. | Materiālā iekļauta praktiska informācija par dažādām uzkrāšanas riska novērtēšanas metodēm un ieteikumi intervences plānošanai un nodrošināšanai darbā ar personām ar kompulsīvās uzkrāšanas traucējumiem. | https://montfortrenaissance.ca/wp-content/uploads/2019/04/hoarding-toolbox-eng.pdf |
| 11. | 9News, USA, 2018. Video "What is hoarding disorder?" | Animācijā sniegta izglītojoša informācija par uzkrāšanas traucējumiem. | https://www.youtube.com/watch?v=PnV6KqJ0OfU |
| 12. | Benjamin Rose Institute on Aging, USA, 2015. Video "Hoarding: Barriers to Treatment" | Video atspoguļots profesionāļu skatījums par uzkrāšanas traucējumu problemātiku, tostarp pretestību tīrīšanai, un darbu ar senioriem, kas uzkrāj mantas. Video iekļauta saruna ar seniori dzīvesvietā. | https://www.youtube.com/watch?v=7hNLGiE9VcA |
| 13. | International OCD Foundation, USA, 2012. Video "Ways To Help A Family Member Who Hoards" | Video iekļauti profesora Ph. D. R. Frosta (Randy Frost, Ph. D., grāmatu un rakstu autors par uzkrāšanas traucējumiem) praktiski ieteikumi, kā veidot sarunu ar personu par uzkrāšanas traucējumiem un kā palīdzēt tuviniekam, kurš krāj mantas, kā arī ieteikumi kā rīkoties, ja persona nemaina uzkrāšanas uzvedību. | https://www.youtube.com/watch?v=JkT0NioIPbk |
| 14. | Icarevillage, 2020. Video "What To Do When The Hoarder Does Not Change" | | https://www.youtube.com/watch?v=Jzfy2xWEzEI |

| Nr. p.k. | Avots | Īsa anotācija | Saite |
|----------|---|---|---|
| 15. | Dr. M. Pudāns, 2018. Demences sindroms – jēdziens, diagnostika un stadijas. Arsts.lv | Rakstā ārsts psihiatrs M. Pudāns skaidro demences sindroma jēdzienu, demences sindroma diagnostiku, demences pazīmes, demences ārstēšanas procesus un sniedz ieteikumus demences preventīvai. | https://arsts.lv/jaunumi/matiss-pudans-demences-sindroms-jedziens-diagnostika-un-stadijas |
| 16. | I. Zārde, 2020. Kas ir demence? Slimību profilakses un kontroles centrs | Materiālā raksturots, kā izpaužas viegli kognitīvi (prāta funkciju) traucējumi un kā izpaužas demence, kādi ir demences riska faktori, kā arī sniedz ieteikumus saskarsmei, komunikācijai un sadzīvei ar cilvēkiem, kuriem ir demence. | https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/demence_148x210.pdf |
| 17. | Social Care Institute for Excellence, UK, 2015. Video "Dementia from the inside". | Video parādīts, kā seniors piedzīvo demenci – kā ir atrasties pasaulē, kas šķiet pazīstama un reizēm tā ir sveša. Šajā video attēlotie notikumi un atmiņas balstītas uz patiesu pieredzi, kas iegūta no cilvēkiem, kuri dzīvo ar demenci. | https://www.scie.org.uk/dementia/about/dementia-from-the-inside.asp |
| 18. | Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016. "Patiess stāsts par demenci" | Video iekļauts pieredzes stāsts, lai pievērstu uzmanību savai un līdzcilvēku psihiskajai veselībai, motivētu vērsties pēc specializētas palīdzības, un mazinātu aizspriedumus pret cilvēkiem ar dažādiem psihiskiem traucējumiem. | https://www.youtube.com/watch?v=BS7gia3PBjA |
| 19. | Deutsche Welle. Vācija, 2015. Video "Living with dementia: the long goodbye" | Video iekļauts pieredzes stāsts par ģimenes pieredzi, rūpējoties par savu ģimenes locekli ar demenci. | https://www.youtube.com/watch?v=RcG1PiI9t5c |
| 20. | Alzheimer's Society. UK, 2014. "Living well with dementia: The dementia guide" | Video sniegti ieteikumi izmaiņām, ko varētu ieviest, lai pēc iespējas labāk dzīvotu ar demenci. Saturā ietilpst pozitīvs skatījums, atmiņas zuduma pārvarēšana, drošība mājās, aktīva darbība un veselība. Video pieredzē dalās cilvēki, kas dzīvo ar demenci. | https://www.youtube.com/watch?v=yaPvEOu6P_o |
| 21. | Veselīgs Rīdzinieks, 2021. Video "Senioru veselība: DEMENCE. 2. saruna - psihiatrs" | Video atspoguļota saruna ar psihiatru dr. Elmāru Tēraudu. Sarunas tēmas – kas ir demence un kādas ir izteiktākās demences izraisītās psihisko procesu pārmaiņas, svarīgākie demences riska faktori un pazīmes, kas palīdz demenci atpazīt; iespējas, lai mazinātu saslimšanas riskus, rīcība, ja diagnoze jau ir noteikta. Video uzsvēta arī izdegšanas riska profilakses nepieciešamība tuviniekiem. | https://www.youtube.com/watch?v=Ik1WJY5O_kY |
| 22. | Veselības ministrija, 2021. Video "Viss ir Norma.a - Ingunas stāsts par mammas demenci" | Video izveidots psihiskās veselības kampaņas "Viss ir Norma" ietvaros un tajā sievietē stāsta par dzīvi ar savu mammu, kurai ir demence. | https://esparveselibu.lv/viss-ir-norma-demence |
| 23. | S. Cooper-Sadlo, 2022. Suicide Assessment and Intervention Among Older Adult. School of Social work Saint Louis University, USA | Materiālā sniegti ieteikumi pašnāvības riska izvērtēšanai un intervencei sociālajā darbā ar senioriem. | https://www.slu.edu/medicine/internal-medicine/geriatric-medicine/aging-successfully/suicidalityolderadults.pdf |
| 24. | The Montana Department of Public Health and Human Services. USA, 2023. Addressing Suicide in the Older Population. | Materiālā sniegti praktiski ieteikumi starpprofesionālai komandai senioru ar pašnāvības risku izvērtēšanai un intervencei. | https://dphhs.mt.gov/suicideprevention/toolkit/olderpopulation |

| Nr. p.k. | Avots | Īsa anotācija | Saite |
|----------|---|---|---|
| 25. | Slimību profilakses un kontroles centrs, 2022. Pašnāvības risks | Mājas lapā atrodama informācija par pašnāvības riska pazīmēm, pašnāvības riska faktoriem, kā arī sniegtas norādes papildu resursiem padziļinātākas informācijas ieguvei. | https://www.spkc.gov.lv/lv/pasnnavibas-risks |
| 26. | World Health Organisation, 2022. Abuse of older people. | Mājas lapā ievietota informācija par vardarbības pret senioru problemātiku globāli, kā arī pieejamas norādes par PVO prioritātēm senioru vardarbības mazināšanā, ziņojumi par valstu paveikto senioru situācijas uzlabošanā u.c. | https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people |
| 27. | Your Alberta (Government of Alberta). Canada, 2023. Video "Elder Abuse – learn the signs and break the silence" | Video parādīts, kā atpazīt vardarbības pret senioru pazīmes un ko darīt, ja pamanāt šīs pazīmes. Video paaugstina izpratni par vardarbību pret senioriem un informē cietušos, ka ir pieejama palīdzība. | https://www.youtube.com/watch?v=OEGhbbpel30 |
| 28. | A & O: Support Services for Older Adults. Canada, 2021. Video "Who should I tell? (Elder Abuse Awareness)" | Video paaugstina izpratni un vardarbības pret senioriem apzināšanos. | https://www.youtube.com/watch?v=owKBINR16RA |
| 29. | S. Perttu, H. Laurola., 2020. How to Identify and Support Older Victims of Abuse | Materiālā raksturots, kas ir vardarbība pret senioriem, kādi ir vardarbības riska faktori, kā identificēt vardarbību pret senioriem; sniedz ieteikumus arī intervences stratēģijām un starpprofesionālajam darbam, kā arī raksturo brīvprātīgā darba nozīmi darbā ar senioriem, kas cietuši vardarbībā u.c. | https://naistetugi.ee/wp-content/uploads/2020/04/Tisova_curriculum_English_A4_updated.pdf |
| 30. | E. Rancāns, E., 2019. Klīniskais algoritms: Depresija gados veciem un hroniski somatiski | Materiālā detalizēti raksturots, kā atpazīt, ārstēt un nodrošināt nepieciešamo aprūpi senioriem ar depresiju. Materiālā atspoguļoti ieteikumi pamatā veselības aprūpes speciālistiem, tomēr lieti noderēs arī sociālajiem darbiniekiem, lai izprastu darbu ar senioriem, kam ir depresija padziļinātākā līmenī. | https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/24.depr_4_alg_gad_vec_som_slim1.pdf |
| 31. | Zārde I., 2020. Kas ir demence? Slimību profilakses un kontroles centrs. | Materiālā raksturots, kas ir depresija un kā tā izpaužas, kādi ir depresijas cēloņi un riska faktori, kā diagnosticēt un ārstēt depresiju, kā arī sniegti ieteikumi saskarsmei, komunikācijai un sadzīvei ar cilvēkiem, kuriem ir depresija. | https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/depresija_148x210.pdf |
| 32. | World Health Organization, 2017. Video "WHO: Let's talk about depression – focus on older people" | Video galvenā uzmanība ir pievērsta senioru depresijai, ir izcelti daži depresijas cēloņi šajā vecuma grupā un minēts, ka sarunas par depresiju ir pirmais solis ceļā uz palīdzības saņemšanu. | https://www.youtube.com/watch?v=DXZZcdFXTtY |
| 33. | National Association of Social Workers, 2010. NASW Standarts for Social Work practice with Family Caregivers of Older Adults. | Standartā sniegta daudzpusīga informācija par sociālo darbu ar seniora ģimenes locekļiem, kas aprūpē senioru, tai skaitā gan par pamatprincipiem, gan izvērtēšanu, intervences plānošanu, gan intervenci, gan novērtēšanu un iespējamiem dokumentiem klienta lietas veidošanai u.c. | https://www.socialworkers.org/Practice/NASW-Practice-Standards-Guidelines/NASW-Standards-for-Social-Work-Practice-with-Family-Caregivers-of-Older-Adults |

| Nr. p.k. | Avots | Īsa anotācija | Saite |
|----------|---|--|---|
| 34. | NHS Improving Quality, 2015. The route to success in end-of-life care – achieving quality for social work. The College of Social work | Materiālā raksturotas sociālā darba vērtības un uzaicinājumi darbā ar mirstošiem senioriem, sniegti praktiski ieteikumi sociālā darba izvērtēšanas un intervences posmam seniora dzīves noslēgumā, starpprofesionālai komandai dažādās institūcijās, kā arī ieteikumi darbam pēdējās dzīves dienās un darbam ar seniora ģimeni pēc seniora nāves. | https://www.england.nhs.uk/improvement-hub/wp-content/uploads/sites/44/2017/11/route-to-success-social-work.pdf |
| 35. | Nacionālais veselības dienests. 2023. Paliatīvā aprūpe. | Mājas lapā sniegta informācija par to, kā un kam tiek nodrošināta paliatīvā aprūpe, minētas ārstniecības iestādes, kurās tiek nodrošināta stacionārā paliatīvā aprūpe, un raksturots, kā notiek ambulatorās paliatīvās aprūpes saņemšana, kā notiek paliatīvās aprūpes mājas vizītes, kas ir paliatīvās aprūpes kabineti. Papildus iekļauts arī ceļvedis paliatīvās aprūpes pakalpojumu sniegšanai pieaugušajiem | https://www.vmnvd.gov.lv/lv/paliativa-aprupe?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F |
| 36. | Association of Palliative Care Social Workers, College of Social Work and Making Waves Lived Experience Network/OPEN FUTURES. British Association of Social Workers and Hospice UK, 2023. The role of social workers in palliative, end of life and bereavement care. | Materiālā raksturoti paliatīvās aprūpes sociālā darbinieka darbības principi, funkcijas. Neattiecas tieši uz sociālo darbu dienestos, tomēr noder zināšanu padziļināšanai par darbu ar senioriem dzīves noslēgumā. | https://cdn.basw.co.uk/upload/basw_123855-2.pdf |
| 37. | UCLA Health. USA, 2015. Video “Caregiver Training: Home Safety” | Video materiālu sērija (Aprūpētāju apmācības: droša vide mājās; Aprūpētāju apmācības: atkārtotojas darbības; Aprūpētāju apmācības: atkārtota zvanišana; Agresīva uzvedība personām ar demenci), kas sniedz ieteikumus ģimenes locekļiem un aprūpētājiem senioru ar demenci aprūpē un sarežģītu situāciju vadīšanā. | https://www.youtube.com/watch?v=PQ7VcyEgVzw; |
| 38. | UCLA Health. USA, 2015. Video “Caregiver Training: Repetitive Behaviors” | | https://www.youtube.com/watch?v=G6cxdrFFp7g |
| 39. | UCLA Health. USA, 2015. Video “Caregiver Training: Repetitive Phone Calls” | | https://www.youtube.com/watch?v=wJzyxcADORc |
| 40. | UCLA Health. USA, 2015. Video “Aggressive Behavior in People with Dementia” | | https://www.youtube.com/watch?v=EdkhpGMD9nU |
| 41. | Victoria Hospitals Foundation, Island Health, 2019. Video “Dementia Caregiving Verbal or Physical Outbursts” | Video materiālā iekļauti ģimenes locekļu stāsti par viņu sajūtām un pieredzi, aprūpējot seniorus ar demenci, kad tiem ir agresijas lēkmes. | https://www.youtube.com/watch?v=TCjGDhukFb0 |
| 42. | Slimību profilakses un kontroles centrs, 2022. Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz tevi: ieteikumi senioru traumatisma novēršanai | Materiālā iekļauti senioru kritiena riska pašnovērtējuma jautājumi un mājas vides pašnovērtēšanas tests, ar kura palīdzību seniors var novērtēt iespējamus kritienu riskus savā dzīvesvietā. | https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18306/download?attachment |

| Nr. p.k. | Avots | Īsa anotācija | Saite |
|----------|--|--|---|
| 43. | Rīgas domes Labklājības departaments, 2021. "Senioru veselība: Traumatisms". | Video ir kā intervija ar Rīgas 2. slimnīcas valdes priekšsēdētāju, traumatologu ortopēdu, RSU Ortopēdijas katedras pasniedzēju Sandri Petroni un Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Rehabilitācijas nodaļas ergoterapeiti Vitu Kurganovu, kurā viņi stāsta par savu profesionālo pieredzi saistībā ar senioru traumatismu un sniedz praktiskus ieteikumus senioru traumatisma mazināšanai. | https://www.youtube.com/watch?v=aNF0wMav1Vw |
| 44. | Rīgas domes Labklājības departaments, 2020. | Video iekļauti praktiski ieteikumi seniora dzīvesvietas pielāgošanai traumatisma mazināšanai. | https://youtu.be/SEbplyxQkZ8?si=GmpwilcuVM_H-5XV |
| 45. | The Senior Circle. USA, 2020. Video "Biggest Mistakes when Communicating with Seniors" | Video iekļauti praktiski padomi komunikācijā ar senioriem, kā arī minētas nozīmīgākās kļūdas komunikācijā ar senioriem. | https://youtu.be/W9TjG394WrE?si=5kX6jd4Zp3HhjW0c |
| 46. | World Health Organisation, 2021. Global Campaign to combat AGEISM: toolkit. | Materiāls ietver PVO ieteikumus eidzisma apkarošanai gan starppersonu sarunās, gan dokumentu izstrādē, gan pasākumu organizēšanā, gan sociālajos tīklos. Materiāls izstrādāts PVO globālās kampaņas eidzisma apkarošanai ietvaros. | https://cdn.who.int/media/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/global-campaign-to-combat-ageism/global-campaign-to-combat-ageism---toolkit---en.pdf?sfvrsn=6c546ce7_22&download=true |
| 47. | World Health Organisation, 2021. Global Campaign to Combat Ageism - #AWorld4AllAges | Video dažādu rasu, tautību un dzimumu seniori un jaunieši stāsta par tipiskākajiem eidzistiskajiem apgalvojumiem, ar kuriem viņiem nācies sastapties ikdienā, un kā viņi jutušies saistībā ar tiem. Video izstrādāts PVO globālās kampaņas eidzisma apkarošanai ietvaros. | https://www.who.int/multi-media/details/global-campaign-to-combat-ageism-aworld4allages# |

SOCIĀLIE PAKALPOJUMI UN ATBALSTS SENIORIEM

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 48. | Eurostat, 2020. Ageing Europe. Looking at the lives of older people in EU. 2020 Edition. | Materiālā iekļauta statistiska informācija, kas sniedz detalizētu priekšstatu par vecāka gadagājuma cilvēku ikdienas dzīvi ES ar datiem par atsevišķām ES dalībvalstīm un Eiropas Brīvās tirdzniecības asociācijas (EBTA) valstīm. | https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_looking_at_the_lives_of_older_people_in_the_EU |
| 49. | European Commission, 2017. Blocks: tools and methodologies to assess integrated care in Europe. | Ziņojums raksturo rīkus un metodes integrētās aprūpes ieviešanai Eiropā. Akcentēta veselības aprūpes sistēma, taču pieejas un modeļi izmantojami arī plašākā aprūpes kontekstā. | https://health.ec.europa.eu/publications/blocks-tools-and-methodologies-assess-integrated-care-europe_en |
| 50. | European Ageing Network. 2019. Long-Term Care 2030, 2nd ed. | Eiropas Novecošanas tīkla vīzija ilgtermiņa aprūpei Eiropā, piedāvājot ieskatu situāciju raksturojošos datos un notiekošajās pārmaiņās, kā arī sniedzot ieteikumus pakalpojumu sniedzējiem un veicinot diskusiju par aktuālajiem ilgtermiņa aprūpes jautājumiem. | https://www.ean.care/media/fileman/LTC_2030_ebook_2nd_edition_v2.pdf |

| Nr. p.k. | Avots | Īsa anotācija | Saite |
|----------|---|--|---|
| 51. | European Ageing Network. 2021. Taboos and prejudices in long-term care. | Eiropas Novecošanas tīkla speciālistu sagatavots pētījums par aizspriedumiem ilgtermiņa aprūpes jomā attiecībā uz senioru mērķgrupas un pakalpojumu īpatnībām. | https://www.ean.care/media/fileman/Taboos_and_prejudices_in_LTC.pdf |
| 52. | Oxford Research Baltics (pēc Finanšu ministrijas pasūtījuma), 2021. Sabiedrībā balstītu sociālo pakalpojumu saturs, pieejamības un ietekmes uz sociālo atstumtību izvērtējums pirmspensijas un pensijas vecuma personām un personām ar garīga rakstura traucējumiem. Gala ziņojums. | Pētījumā sniegta sabiedrībā balstītu sociālo pakalpojumu personām ar garīga rakstura traucējumiem, personām ar multipli traucējumiem, kā arī personām virs 55 gadiem saturs, sniegšanas veids, pieejamības un ietekmes uz dzīves kvalitāti izvērtējums. Sniegti arī priekšlikumi mērķtiecīgiem pasākumiem minēto pakalpojumu pieejamības, ietekmes uz dzīves kvalitāti, efektivitātes un ilgtspējas uzlabošanai Latvijā. | http://petijumi.mk.gov.lv/sites/default/files/title_file/Socialie%20pakalpojumi_PETIJUMS_0.pdf |
| 53. | Rīgas domes Labklājības departaments, 2015. Seniori un brīvprātīgo aktivitātes. | Pētījumā atspoguļots vecāka gadagājuma Rīgas iedzīvotāju viedoklis par brīvprātīgo darbu un senioru iesaistīšanos tajā. | http://petijumi.mk.gov.lv/node/2801 |
| 54. | Veselības ministrija, 2021. Izvērtējums par nepieciešamajiem ieguldījumiem, lai attīstītu jaunu uz pacientu orientētu integrētu aprūpes pakalpojumu sniegšanas modeli pacientiem ar hroniskām slimībām. | Pētījuma mērķis ir izvērtēt nepieciešamos ieguldījumus jauna, uz pacientu vērsta integrēta pakalpojumu sniegšanas modeļa attīstībai Latvijā pacientiem ar hroniskām slimībām. Pētījums aptver ne vien veselības aprūpes pakalpojumu, bet arī veselības aprūpes un sociālo pakalpojumu saskarsmes punktus, kas ir būtiski arī senioru mērķgrupai uz klientu orientētā aprūpes sistēmā. | http://petijumi.mk.gov.lv/node/3872 |

27

Resursu karte: sabiedrībā balstītie pakalpojumi un cita veida atbalsts senioriem

27.1. KURZEMES PLĀNOŠANAS REĢIONS

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|--|---|---|
| Aprūpe mājās | Saldus novada pašvaldības aģentūra "Sociālais dienests" | Slimnīcas iela 3A, Saldus, Saldus nov., LV-3801 | Agrita Skujeniece, Atbalsta nodaļas pilngadīgām personām vadītāja 25636861 agrita.skujeniece@saldus.lv http://socialais.saldus.lv/ |
| Aprūpe mājās | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" dienesta "Samariešu atbalsts mājās" Kurzemes nodaļa | Dzirnavu iela 18, Kuldīga, Kuldīgas nov., LV-3301 | Lolita Grīnvalde, vadītāja 25691384 samariesi@samariesi.lv www.samariesi.lv |
| Aprūpe mājās | Dienvidkurzemes novada pašvaldības iestāde "Dienvidkurzemes novada Sociālais dienests" | Lielā iela 76, Grobiņa, Dienvidkurzemes nov., LV-3430 | Elīna Pirtniece-Niķele, Dienvidkurzemes novada Sociālā dienesta vadītāja 63461009 andra.valuze@dkn.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Dundagas veselības centrs" | Pils iela 6, Dundaga, Dundagas pag., Talsu nov., LV-3270 | Lelde Kanniņa, valdes locekle 63232303 vspsc@dundaga.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Tukuma novada pašvaldības sociālās aprūpes centrs "Rauda" | "Aprūpes Centrs", Rauda, Smārdes pag., Tukuma nov., LV-3101 | Iveta Rupeika, direktore 29125164 info@sacrauda.lv www.sacrauda.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Kurzemes komitejas sociālās aprūpes centrs "Laidze" | "Skola", Laidzes pag., Talsu nov., LV-3280 | Anita Boitmane, struktūrvienības izpilddirektore 20287353 sac.laidze@redcross.lv www.redcross-kurzeme.lv/ |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Priekules slimnīca" | Aizputes iela 5B, Priekule, Dienvidkurzemes nov., LV-3434 | Zane Rihlicka, vadītāja 63461361 slimnica@priekule.apollo.lv www.priekuleslimnica.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|--|---|--|---|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Irlavas Sarkanā Krusta slimnīca" Pieaugušo ilgstošās sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas nodaļa | Irlavas slimnīca, Irlava, Irlavas pag., Tukuma nov., LV-3137 | Kaspars Kārklīšs, valdes loceklis 63154837 kaspars.karklins@gmail.com irlavasslimnica.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" Sociālās aprūpes centrs "Vēji" | Fabrikas iela 2A, Ventspils, LV-3601 | Andis Sukurs, vadītājs 29404421 samariesi@samariesi.lv www.samariesi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Kuldīgas slimnīca" ilgstošās sociālās aprūpes nodaļa | Aizputes iela 22C, Kuldīga, Kuldīgas nov., LV-3301 | Dace Upleja, vadītāja 63374000 pasts@kuldigasslimnica.lv www.kuldigasslimnica.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas centrs "Krustceles" | "Krustceles", Usma, Usmas pag., Ventspils nov., LV-3619 | Anita Boitmane, LSK Kurzemes komitejas izpilddirektore 63237736 lsk.kurzeme@redcross.lv www.redcross-kurzeme.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Nodibinājums "Fonds "Cilvēks Cilvēkam"" | Ciruļu iela 6, Pāvilosta, Dienvidkurzemes nov., LV-3466 | Jānis Briedis, valdes priekšsēdētājs 29471037 info@pansionats.com www.pansionats.com |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" sociālās aprūpes centrs „Ruba” | "Internātskola", Rubas pag., Saldus nov., LV-3894 | Aira Pipara, vadītāja 26166469 lsk.ruba@redcross.lv www.redcross.lv |
| Ilgstoša un īslaicīga sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA Studiums ilgstošas un īslaicīgas sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrs "Laimas" | Skolas iela 4, Gramzda, Gramzdas pag., Dienvidkurzemes nov., LV-3486 | Svetlana Skrīvere, iestādes vadītāja 26486946 s.studiums@gmail.com |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Kurzemes komitejas sociālās aprūpes centrs "Atpūtas" | "Atpūtas", Remte, Remtes pag., Saldus nov., LV-3871 | Anita Boitmane, LSK Kurzemes komitejas izpilddirektore 26160139 sac.atputas@redcross.lv www.redcross-kurzeme.lv/ |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Senioru nams" sociālās aprūpes centrs "Senlejas" | Rīgas iela 43, Sabile, Talsu nov., LV-3294 | Marika Žuravļova, valdes locekle 29225513 senioru.nams@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Magnum Social & Medical Care" centrs "RŪRE" | Labraga iela 11, Liepāja, LV-3414 | Kristiāns Dāvis, valdes priekšsēdētājs 29255599 info@rure.lv www.rure.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Sociālā aprūpe" | "Saulgoži", Jūrkalne, Jūrkalnes pag., Ventspils nov., LV-3626 | Jānis Briedis, valdes loceklis +37129471037 info@pansionats.com www.pansionats.com |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA MEM@M, Sociālais aprūpes centrs "CITAS MĀJAS" | "Dunalkas skola", Dunalkas pag., Dienvidkurzemes nov., LV-3452 | Rita Jaunskunga, vadītāja 29567393, 27840820 sia.mematm@gmail.com |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|--|--|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Kuldīgas slimnīca" ilgstošās sociālās aprūpes nodaļa "Valtaiķi" | "Aprūpes nams "Valtaiķi"", Rudbāržu pag., Kuldīgas nov., LV-3330 | Gunita Bivmane, struktūrvienības vadītāja 26114629 gunita.bivbane@kuldigasslimnica.lv www.kuldigasslimnica.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Kuldīgas slimnīca" ilgstošās sociālās aprūpes nodaļa "Skrunda" | Kuldīgas iela 2, Skrunda, Kuldīgas nov., LV-3326 | Sigita Picule, struktūrvienības vadītāja 29479547 sigita.picule@kuldigasslimnica.lv www.kuldigasslimnica.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Dienvidkurzemes sociālā dienesta struktūrvienības Sociālā atbalsta centrs "Vaiņode" | Raiņa iela 41, Vaiņode, Vaiņodes pag., Dienvidkurzemes nov., LV-3435 | Vita Barakauska, Dienvidkurzemes sociālā dienesta struktūrvienības sociālā atbalsta centra "Vaiņode" vadītāja 23205575 sacvainode@soc.dkn.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Liepājas Diakonijas centra Dienas aprūpes centrs | Friča Brīvzemnieka iela 54, Liepāja, LV-3401 | Fēlikss Kovaļišins, struktūrvienības vadītājs 63426707 diakonija.liepaja@gmail.com www.kalpot.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" dienesta "Samariešu atbalsts mājās" Kurzemes nodaļas Dienas aprūpes centrs senioriem | Dzirnavu iela 18, Kuldīga, Kuldīgas nov., LV-3301 | Anta Anševica, Dienas centra senioriem vadītāja 26103007 samariesi@samariesi.lv www.samariesi.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Tukuma novada pašvaldības iestādes „Tukuma novada sociālais dienests” Dienas aprūpes centrs "Rīti" | "Rīti", Slampe, Slampes pag., Tukuma nov., LV-3119 | Jeļena Hodakovska, Rehabilitācijas nodaļas vadītāja 80205333 tnsd@tukums.lv tnsd.lv |

Nevalstisko organizāciju sniegtais neformālais atbalsts senioriem kopienā Kurzemes plānošanas reģionā

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|---|---|---|
| Liepāja | Liepājas pensionāru biedrība | Biedrības mērķis ir pensionāru sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana, to materiālās un garīgās labklājības veicināšana un iesaistišana demokrātiski aktīvos sabiedrības procesos. | Astrīda Vērđiņa 634 83320 26626583, aivars.braalis@inbox.lv Klaipēdas ielā 96a, Liepāja |
| Liepāja | Latvijas Kaulu, locītavu un saistaudu slimnieku biedrības Liepājas nodaļa | Organizācija apvieno slimniekus ar kaulu, locītavu un saistaudu slimībām. Tās darbība tiek plānota, lai atbalstītu sabiedrisku nozīmīgu programmu un veicinātu ne tikai biedrības biedru, bet arī viņu ģimenes locekļu aktivitāti un līdzdalību aktuālu problēmu risināšanā veselības jomā. Biedrības uzdevums ir iesaistīt pēc iespējas vairāk slimnieku. Tāpat nepieciešams veicināt motivētu, aktīvu un sociāli atbildīgu biedrības slimnieku veidošanu. | Antra Mazika 29222684 antramazika@gmail.com reimatiki@inbox.lv Klaipēdas iela 96A, Liepāja LV-3416 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|---|---|--|
| Liepāja | Fonds AGAPE | <p>1. Sociālās rehabilitācijas centrs (cilvēkiem ar atkarībām, no soda izciešanas vietām u.tml.) – 24 vietas, Cilvēkiem bez ienākumiem – bezmaksas (SPS statuss, reģ. Nr. 978 no 22.05.2013)</p> <p>2. Krīzes centrs</p> <ul style="list-style-type: none"> • psiholoģiskā atbalsta dienests (psihologa individuālas konsultācijas, grupu psihoterapija – psihodrāma, sociometrijas, meditācija) – bezmaksas • ēdināšana 50 cilvēkiem – bezmaksas • karsta ēdiena pasniegšanas punkts – bezmaksas • patversme citu apdzīvotu vietu iedzīvotājiem – 5 vietas (cilvēkiem bez ienākumiem – bezmaksas), iekļauta 3 reīžu bezmaksas ēdināšana • krīzes istaba ģimenēm, 3 reīžu ēdināšana, bērnu apģērbi, autiņbiksītes utt. (cilvēkiem bez ienākumiem – bezmaksas) • humanitārās palīdzības savākšanas un izsniegšanas punkts – bezmaksas • sanitārā nodaļa: dušas, personīgās higiēnas kabinets utt. – bezmaksas • konsultācijas nodaļa: jurists, psihologs, mediators, sociālais pedagogs – bezmaksas | <p>Marina Čarkviani 63441654, 22365767 fonds_agape@inbox.lv Bāriņu iela 11, Liepāja, LV-3401</p> |
| Liepāja | Liepājas kultūrizglītības biedrība "Slavjaņe" | <p>Mērķis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saglabāt slāvu tautas kultūrvēsturiskas, intelektuālas, radošas, garīgas un tikumiskas vērtības. 2. Izstrādāt spējīgu sistēmu šo vērtību radišanai, saglabāšanai un attīstīšanai. 3. Organizēt kultūrmasu pasākumus ar mērķi izplatīt un pētīt slāvu mantojumu – tautas dziesmas un literatūru. <p>Mērķgrupa: Slāvu kultūras pensijas vecuma iedzīvotāji, slāvu kultūras bērni.</p> <p>Apraksts: Slāvu tautasdziesmu dziedāšana, dalība Liepājā rīkotajos kultūras pasākumos, slāvu tautas kultūras pasākumu organizēšana – atsevišķiem dzejniekiem vai kādai tēmai veltītie dzejas vakari utt.</p> | <p>Ņina Zaļeska 28151642, jango@inbox.lv Šķēdes iela 17-67, Liepāja</p> |
| Liepāja | Jaunliepājas Dzirkstele | <p>Mērķis: Pensionāru tikšanās vieta kultūras un atpūtas pasākumiem</p> <p>Mērķgrupa: Pensionāru ansamblis "Dzirkstele", rokdarbnieki</p> <p>Apraksts: Liepājas pensionāru tikšanās vieta, lai kopīgi dziedātu, nodarbotos ar rokdarbēm; organizēt tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem, deputātiem, ārstiem; organizēt rokdarbu izstādes, rīkot koncertus Liepājā vai citur Latvijā, rīkot ekskursijas.</p> | <p>Rita Grinberga 26216357, 26749769, jaunldzikst5@inbox.lv T. Breikša iela 45, Liepāja</p> |
| Liepāja | Liepājas Neredzīgo biedrība | <p>Mērķis: Veicināt cilvēku ar redzes un cita veida invaliditāti, hroniskām saslimšanām, viņu atbalsta personu iekļaušanu sabiedrībā, viņu interešu aizstāvību un dzīves kvalitātes celšanu.</p> <p>Mērķgrupa: Cilvēki ar redzes un cita veida invaliditāti un seniori ar funkcionāliem traucējumiem</p> <p>Apraksts: Liepājas Neredzīgo biedrība apvieno cilvēkus ar dažāda veida invaliditāti un savā ikdienas darbā īsteno pasākumus un piedāvā pakalpojumus, lai veicinātu cilvēku ar invaliditāti dzīves kvalitātes uzlabošanu un sociālo iekļaušanu. Biedrības darbība iekļauj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sociālo rehabilitāciju cilvēkiem ar redzes un cita veida invaliditāti, alternatīvās sociālās rehabilitācijas pakalpojumus un sociālo rehabilitāciju lauku vidē "Dvēseles veldzes dārzā", Ziemupē. • Atbalstu sociālo un sadzīves problēmu risināšanā, saskarsmes stundas un atbalsta grupas. • Iespējas pilnveidot prasmes dažādās nodarbībās – klūgu pīšana, ādas apstrāde, floristika, filcēšana, keramika un tapošana. | <p>Māris Ceirulis, 22007874, 26544442 info@redzigaismu.lv Ganību iela 197/205, Liepājā, LV-3407</p> |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|-------------------|--|---|---|
| Ventspils | Pensionāru biedrība „Ventspils liedags” | Ventspils pensionāru sociālekonomisko tiesību un interešu pārstāvēšana un aizstāvēšana, garīgās labklājības, kultūras dzīves un informatīvās izglītošanas veicināšana. Mērķauditorija: Ventspils pensionāri | Kontaktpersona: valdes priekšsēdētāja Marija Kuzmane +371 20022782, +371 26744985 liedags2010@inbox.lv |
| Ventspils Kuldīga | Biedrība „Integrācijas centrs ”Atvērtās durvis”” | <ul style="list-style-type: none"> Eiropas Atbalsta fonda vistrūcīgākajām personām atbalsta paku izdale Ventspilī, Ventspils novadā, maltītes mērķgrupai Ventspilī, Loču ielā 8; Pārtikas bankas "Paēdušai Latvijai" realizētāji Ventspilī; Atbalsts ar pārtiku (Nodibinājums "Latvia Charity bank", apgērbiem un apaviem; Zupas virtuves pakalpojums (iespējams iegādāties arī ēdienu līdz ņemšanai) | atvertas.durvis@inbox.lv Sekretāre: +371 26717841 Zupas virtuve: +371 29634669 EAFVP atbalsta komplekti: +371 26717841 Projekts "Gaisma pasaulei" Ventspilī: +371 20039362 Kuldīgā: +371 29682802 www.atvertasdurvis.lv |
| Kuldīgas novads | Kuldīgas novada politiski represēto biedrība | Biedrība palīdz risināt novada politiski represēto personu tiesiskos un sociālos jautājumus, pārstāv to intereses novadā un Latvijas Republikā. | Biedrību vada: Uldis Jumīķis Liepājas iela 14, Kuldīga, Kuldīgas novads, LV-3301 27255557 |
| Kuldīgas novads | Liepājas Neredzīgo biedrības Kuldīgas nodaļa | Biedrība pulcē cilvēkus ar redzes problēmām. Biedrība sniedz sociālās rehabilitācijas pakalpojumus institūcijā un dzīvesvietā, piedāvā dažāda veida nodarbinātību. | Biedrību vada: Kristīne Dzintare Liepājas iela 14, Kuldīga, Kuldīgas novads, LV-3301 25727132 |
| Kuldīgas novads | Latvijas Nedzirdīgo savienības Kuldīgas reģionālā nodaļa | Biedrība darbojas, lai sekmētu personu ar dzirdes traucējumiem izglītības, darba, kultūras, sociālās rehabilitācijas jomās, pārstāv un aizstāv viņu intereses. | Biedrību vada: Vilhelmīne Vicinska Piltenes iela 20-1, Kuldīga, Kuldīgas novads, LV-3301 26513826; kuldigasrb@lms.lv; tulks_kuldiga@lms.lv |
| Kuldīgas novads | Kuldīgas pilsētas pensionāru apvienība "Rumbiņa" | Biedrība aktīvi piedalās Kuldīgas novada kultūras dzīvē, veicina sadarbību ar citiem pensionāru kolektīviem. Iesaista Kuldīgas novada iedzīvotājus aktīva un veselīga dzīves veida organizēšanā, lietderīgā brīvā laika pavadīšanā un veicina iedzīvotāju socializāciju. | Biedrību vada: Jeļena Lāma Liepājas iela 14, Kuldīga, Kuldīgas novads, LV-3301 22842606; pa_rumbina@inbox.lv |
| Kuldīgas novads | Kuldīgas Invalīdu biedrība | Biedrība apvieno cilvēkus ar invaliditāti, sniedz atbalstu un palīdz integrēties sabiedrībā cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. Rosina sabiedrības pozitīvu attieksmi pret invalīdiem. | Biedrību vada: Lidija Petrevica Pilsētas laukums 4, 121. kab., Kuldīga, Kuldīgas novads, LV-3301 25100122; kuldiga.inb@inbox.lv |
| Kuldīgas novads | Kuldīgas Senioru skola (biedrība) | Pirmspensijas un pensijas vecuma Kuldīgas novada iedzīvotāju dzīves kvalitātes uzlabošana un sociālās atstumtības mazināšana. | Biedrību vada: Ruta Orlova Virkas iela 31 – 15, Kuldīga, Kuldīgas nov., LV-3301 ruta.orlova@gmail.com; www.kuldigasseniorskola.lv |
| Kuldīgas novads | Kristīgā labdarības organizācija "TABITAS SIRDS" | Organizācija darbojas, lai vietējā kopienā mazinātu sociālās atstumtības un sociālā riska draudus, veicinātu labklājības pieaugumu ģimenēm, bērniem un vientuļajiem cilvēkiem Kuldīgas novadā. Labdarības organizācijas darbībā sākotnēji kristīgo pamatvērtību iekļaušana mērķu sasniegšanai. Organizācija koordinē gan materiālo palīdzību, rīko izglītojošas lekcijas ģimenēm, gan plāno un realizē sociālos pakalpojumus. | Biedrību vada: Kristīne Vidzeniece Projektu vadītāja Kuldīgā: Vineta Brūdere-Sedliņa "Pūrāni", Grobiņas pag., Dienvidkurzemes nov., LV-3430 26142827 (Grobiņa); 20333585 (Kuldīga) tabitas.sirds@gmail.com |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|---|--|--|
| Saldus novads | Biedrība "Jāņtārpiņš" | Sabiedrības un indivīdu sociālās integrācijas, saskaņas un labklājības attīstības veicināšana, īpašu uzmanību pievēršot: Sabiedrības izglītošanai; Sociālo pakalpojumu attīstībai; Sabiedrības veselības veicināšanai; Iedzīvotāju un institūciju līdzdalības paaugstināšanai sabiedrības dzīves norisēs. Indivīdu aktivizēšana, sabiedrības motivēšana līdzdarboties, tādējādi veicinot ilgtspējīgu attīstību un pilsoniskās sabiedrības veidošanos. | Vadītāja: Līga Vimbsone Skolas iela 2, Lutriņu Pagasts, Saldus novads, LV-3861 29819947 vimbsone@inbox.lv |
| Saldus novads | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Saldus komiteja | Sociālais darbs: palīdzēt pilsētas trūcīgajiem iedzīvotājiem ar apģērbu, apaviem, pārtiku, tehniskajiem palīdzības līdzekļiem, cilvēku ar kustības traucējumiem pārvadāšana; veselības veicināšanas pasākumi. Asins donoru dienu organizēšana. Pirmās palīdzības apmācība rajona skolu skolēniem, medniekiem, šoferiem. Sanitāri higiēnisko pakalpojumu nodrošināšana (tiek piedāvāta iespēja izmazgāt veļu). Pirmās palīdzības nodrošināšana publiskos pasākumos. | Vadītājs Dainis Cenkurs Izpildītāre Dace Poruka Skrundas iela 12, Saldus, LV-3801 63881030; 27710759 lksaldus@inbox.lv www.redcross.lv |
| Saldus novads | Biedrība "Saldus pilsētas pensionāru biedrība" | Pensionāru un maznodrošināto sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizstāvība, dažādu kultūras pasākumu organizēšana. Pensionāru apzināšana, apmeklēšana viņu dzīvesvietās, palīdzības sniegšana, aktīvās apmācības, iesaistīšanās sabiedriskos pasākumos. Sanitāri higiēnisko pakalpojumu nodrošināšana, veselības grupu nodarbības. | Kontaktpersona Kārlis Sergejevs Kuldīgas iela 13, Saldus, LV-3801 63881599 saldus.pensionari@inbox.lv, karliss10@inbox.lv |
| Saldus novads | Biedrība "Ezeres krasti" | 1. Sociālais darbs: – Sociālā pakalpojuma sniegšana; – Zupas virtuves pakalpojuma izveide; – Higiēnas centra pakalpojuma izveide; – Dienas centra izveide; – Aprūpe mājās biroja izveidošana un pakalpojuma izveide; – Lūgšanas kapelas izveide sadarbībā ar reliģiskām organizācijām; 2. Finansiāli un morāli atbalstīt sociāli izslēgtos vai sociālās izslēgtības riskam pakļautas personas, tai skaitā vecos ļaudis, invalīdus un bāreņus, daudz bērnu un maznodrošinātās ģimenes dažādu labdarības akciju veidā; 3. Organizēt pasākumus, akcijas un sacensības, kas sekmē biedrības mērķu sasniegšanu un kas nav pretrunā ar Latvijas Republikas likumiem. | Kontaktpersona Anita Kontene Saldus nov., Ezere pag., Ezere, Krasta iela 21A, 28279377, 27740433 anita.kontene@gmail.com |
| Saldus novads | Biedrība "Salve Caritas" | Palīdzēt trūcīgiem un sociāli mazaizsargātiem, krīzes situācijā nonākušiem cilvēkiem, invalīdiem, atkarībā nonākušiem cilvēkiem, veciem cilvēkiem, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, trūcīgām daudz bērnu ģimenēm. Informēt un izglīt sabiedrību par kristietību un kristiešiem. | Kontaktpersona Agnese Kūliņa-Stomere Saldus nov., Saldus, J. Rozentāla iela 20-60, 26399800 janis@garants.lv, agnese@garants.lv |
| Talsu novads | Īves pagasta senioru klubs "Mārsils" | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Vilma Brūna vilmabr@inbox.lv +371 29538702 "Pils", Tiņģere, Talsu novads, LV-3261 |
| Talsu novads | Ķūļciema brīvā laika pavadīšanas centra pensionāru klubs "Atblāzma" | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Marta Palkina-Baļķīte marta116@inbox.lv +371 26341213 Tautas nams, Ķūļciems, Talsu novads, LV-3283 |
| Talsu novads | Laucienes kultūras nama pensionāru klubs "Madaras" | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Rudīte Reinfeldē +371 29283420 Laucienes kultūras nams, Lauciene, Talsu novads, LV-3285 |
| Talsu novads | Pastendes kultūras nama senioru klubs "Irbenājs" | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Daina Treimane +371 29126511 Skolas iela 2, Pastende, Talsu novads, LV-3251 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|--|---|--|
| Talsu novads | Spāres tautas nama senioru klubs "Sarma" | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Marta Kivleniece Kontaktpersona: Tabita Kalniņa tabitaspere@inbox.lv +371 28620076 Spāres muiža, Ģibuļu pagasts, Talsu novads, LV-3298 |
| Talsu novads | Stendes tautas nama senioru klubs "Rudentiņš" | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Jana Fibiga +371 63274586 +371 26214009 Dumpišu iela 3, Stende, Talsu novads, LV-3257 |
| Talsu novads | Talsu pensionāru biedrība | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Rita Tomsone talsuseniori@inbox.lv +371 29354989 Lielā iela 27, Talsi, Talsu novads, LV-3201 |
| Talsu novads | Valdemārpils kultūras nama pensionāru klubs "Varavīksne" | Senioru interešu pārstāvība. | Vadītāja: Aina Kalniņa +371 26448737 K. Valdemāra iela 4, Valdemārpils, Talsu novads, LV-3260 |
| Tukuma novads | Tukuma pilsētas pensionāru biedrība | Aktivitāšu organizēšana senioriem. | Lita Lukša Talsu 20, Tukums +371 63180100 +371 27812756 leons_luksa@inbox.lv |
| Tukuma novads | Senioru apvienība "Selga" | Veicināt senioru piedalīšanos sabiedriskajā dzīvē, uzlabojot savas dzīves kvalitāti. Organizēt senioru saietus, iesaistīt seniorus kopīgam sabiedriskajam darbam. Sadarboties ar pašvaldību un sociālo dienestu. | Valentīna Legzdiņa Liepu iela 7, Lapmežciems, Tukuma novads, LV-3118 +371 20213976 valentinalegzdina@inbox.lv |
| Tukuma novads | Smārdes senioru biedrība "Sarma" | Senioru dzīves kvalitātes uzlabošana, ģimenisko vērtību stiprināšana. Senioru ekonomiskās labklājības sekmēšana, resursu piesaistīšana, projektu izstrāde. | Astrīda Slavinska Jaunā iela 9, Smārde, Engures pagasts, Tukuma novads, LV-3129 +371 20126181 sarma.smarde@inbox.lv |
| Tukuma novads | Pensionāru biedrība "Raitais solis" | Senioru sadarbības veicināšana. Veselīga dzīvesveida un fizisko aktivitāšu popularizēšana | Avotkalna iela 1, Engure, Tukuma novads LV- 3113 +371 29810816 |
| Tukuma novads | Pensionāru biedrība "Jaunpils" | Aktivizēt senioru piedalīšanos sabiedriskajā dzīvē, uzlabojot savas dzīves kvalitāti. | Austra Sīpeniece Tukuma nov., Jaunpils pag., Jaunpils, "Ērgelnieki", LV-3145 +371 26314801 Austra.sipeniece@inbox.lv |
| Tukuma novads | Kandavas novada pensionāru biedrība | Kandavas novadā dzīvojošo pensionēto personu, vientuļo un maznodrošināto sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana, to materiālās un garīgās labklājības veicināšana un iesaistīšana demokrātiski aktīvos procesos. | Aksilda Petrevica Jelgavas iela 4A, Kandava, Tukuma nov., LV-3120 +371 29266813 kandseniori@inbox.lv |
| Tukuma novads | Zantes pagasta pensionāru biedrība "Sarma" | Pensionāru dzīves apstākļu uzlabošana un viņu iesaistīšana sabiedriskajā un ražošanas darbā, interešu izglītības attīstības veicināšana. Sociālās palīdzības jautājumu risināšana. | Mirdza Nadziņa Skolas iela 8, Zante, Zantes pag., Tukuma nov., LV-3134 +371 29350057 |

27.2. LATGALES PLĀNOŠANAS REĢIONS

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|--|---|---|
| Aprūpe mājās | Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pārvaldes "Sociālais dienests" Aprūpes mājās birojs | Zemnieku iela 16A, Rēzekne, LV-4601 | Jeļena Beļaka, Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pārvaldes "Sociālais dienests" Aprūpes mājās biroja vadītāja 28620651 aprupe.majas@rezekne.lv www.sdrezekne.lv |
| Aprūpe mājās | Augšdaugavas novada Sociālais dienests | Rīgas iela 2, Daugavpils, LV-5401 | Anna Jegorova, Augšdaugavas novada Sociālā dienesta vadītāja 65476823 socialais.dienests@augšdaugavasnovads.lv www.augšdaugavasnovads.lv |
| Aprūpe mājās | Aprūpētāju birojs "Uzticība" IK | Atrbrīvošanas aleja 88 - 1, Rēzekne, LV-4601 | Tatjana Ustāne, vadītāja 28336377 ustroitel@inbox.lv |
| Aprūpe mājās | Ludzas novada Sociālā dienesta Kārsavas mobilā aprūpes grupa | "Aprūpes centrs", Mežvidi, Mežvidu pag., Ludzas nov., LV-5725 | Dace Rancāne, sociālā darbiniece 28311560 dace.rancane@ludzasnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Ludzas novada sociālās aprūpes centrs "Ludza" | "Pansionāts", Garbari, Cirmas pag., Ludzas nov., LV-5735 | Regīna Borisova, direktore 65722535 pansionats@ludza.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Balvu novada pašvaldības „Pansionāts „Balvi”” | Pansionāta apbraucamā iela 1, Celmene, Kubulu pag., Balvu nov., LV-4566 | Jana Komane, direktore 64507200 pansionatsbalvi@balvi.lv www.pansionatsbalvi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Višķu sociālās aprūpes centrs | "Rūpes", Višķu tehnikums, Višķu pag., Augšdaugavas nov., LV-5481 | Veneranda Zeile, direktore 65440900 sac@viski.lv www.daugavpilsnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Krāslavas novada sociālās aprūpes centrs "Skuķi" | "Skuķi", Skuki, Robežnieku pag., Krāslavas nov., LV-5666 | Antra Kalviša, Krāslavas novada sociālās aprūpes centra "Skuķi" vadītāja 26457719 ac-skuki@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Daugavpils pensionāru sociālās apkalpošanas teritoriālais centrs | 18. novembra iela 354A, Daugavpils, LV-5413 | Gaļina Ļipovskaja, vadītāja 65432176 info@dpsatc.lv www.dpsatc.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Veselības centrs "Ilūkste”" | Raiņa iela 35, Ilūkste, Augšdaugavas nov., LV-5447 | Zane Buceniece-Zibera, valde locekle 26180544 veseliba@ilukste.lv www.ilukste.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Krāslavas veco ļaužu pansionāts "Priedes" | Rīgas iela 159, Krāslava, Krāslavas nov., LV-5601 | Jeļena Vigule, vadītāja 28384382, 65623233 priedes@kraslava.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|--|---|---|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pārvaldes "Sociālais dienests" Pensionāru sociālo pakalpojumu centrs | Rēznas iela 41, Rēzekne, LV-4601 | Lidija Apeināne, Pensionāru sociālo pakalpojumu centra vadītāja 26674211 pensionaru.spc@rezekne.lv www.sdrezekne.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Veselības un sociālās aprūpes centrs "Dagda" | Brīvības iela 29, Dagda, Krāslavas nov., LV-5674 | Lauris Pastars, iestādes vadītājs 26010667 vspc.dagda@kraslava.lv www.dagdasvspc.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Zilupes veselības un sociālās aprūpes centrs" | Priežu iela 9, Zilupe, Ludzas nov., LV-5751 | Alīna Raka, valdes locekle 65722005 zilupeslim@inbox.lv www.zilupe.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Preiļu novada Labklājības pārvaldes Sociālās aprūpes centrs "Preiļi" | Raiņa bulvāris 13, Preiļi, Preiļu nov., LV-5301 | Inga Vilcāne, vadītāja 26645487 inga.vilcane@preili.lv www.preili.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Šķilbēnu sociālās aprūpes māja | Rekovas iela 11, Rekova, Šķilbēnu pag., Balvu nov., LV-4587 | Līna Barovska, vadītāja 26345617 vsac@inbox.lv www.vilaka.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Viļakas sociālās aprūpes centrs | Parka iela 2, Viļaka, Balvu nov., LV-4583 | Līna Barovska, vadītāja 64522315 vilakasac@balvi.lv www.vilaka.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Ludzas novada pansionāts "Mūsmājas" | Liepu iela 2, Malnava, Malnavas pag., Ludzas nov., LV-5750 | Zenta Čačka, vadītāja 65733298 musmajas@ludzasnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrības ar ierobežotu atbildību "Kārsavas slimnīca" Sociālās aprūpes nodaļa | Vienības iela 52, Kārsava, Ludzas nov., LV-5717 | Vjačeslavs Protasovs, valdes loceklis 65707080 karsavas.slimnica@inbox.lv www.karsavasslimnica.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Veselības centrs Ilūkste" ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas nodaļa "Mūsmājas "Dižkoks"" | "Mūsmājas Dižkoks", Dviete, Dvietes pag., Augšdaugavas nov., LV-5441 | Zane Buceniece-Zibera, valdes locekle 26180544 veseliba@ilukste.lv www.ilukste.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Ludzas novada sociālās aprūpes centrs "Ludza" | "Ābelīte", Istalsna, Isnaudas pag., Ludzas nov., LV-5716 | Regīna Borisova, Ludza novada SAC "Ludza" direktore 28375191 pansionats@ludzasnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes centrs "Rožlejas" | Draudzības laukums 1, Rožupe, Rožupes pag., Līvānu nov., LV-5327 | Olita Bidzāne, vadītājas p.i. 29539714 olita.bidzane@livani.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rēzeknes novada sociālās aprūpes centra struktūrvienība "Strūžāni" | Slimnīcas iela 2, Strūžāni, Strūžānu pag., Rēzeknes nov., LV-4643 | Natālija Bernāne, vadītāja 20230005 sac@rezeknesnovads.lv https://rezeknesnovads.lv/pasvaldiba/socialas-dienests/sociala-atbalsta-iestades/vsac-malta/ |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|---|--|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rēzeknes novada sociālās aprūpes centra struktūrvienība "Pīlcene" | "Pīlcenes māja", Pīlcine, Driču pag., Rēzeknes nov., LV-4615 | Natālija Bernāne, vadītāja 20230005 sac@rezeknesnovads.lv https://rezeknesnovads.lv/pasvaldiba/socialas-dienests/sociala-atbalsta-iestades/vsac-malta/ |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rēzeknes novada sociālās aprūpes centra struktūrvienība "Malta" | Klāras Kondrovas iela 2, Malta, Malts pag., Rēzeknes nov., LV-4630 | Natālija Bernāne, vadītāja 20230005 sac@rezeknesnovads.lv https://rezeknesnovads.lv/pasvaldiba/socialas-dienests/sociala-atbalsta-iestades/vsac-malta/ |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Preiļu novada Labklājības pārvaldes Sociālās aprūpes centrs "Vārkava" | Skolas iela 1, Vārkava, Vārkavas pag., Preiļu nov., LV-5337 | Lidija Krasnais, SAC "Vārkava" vadītāja 28440356 sac.varkava@preili.lv www.preili.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Preiļu novada Labklājības pārvaldes Sociālās aprūpes centrs "Rušona" | "Gailišu Īpašumi 1", Gaiļmuiža, Rušonas pag., Preiļu nov., LV-5329 | Inguna Rubane, SAC "Rušona" vadītāja 65326848 sac.rusona@preili.lv www.preili.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Preiļu novada Labklājības pārvaldes Sociālās aprūpes centrs "Aglona" | "Salenieku pansionāts", Salenieki, Aglonas pag., Preiļu nov., LV-5304 | Inta Gžibovska, SAC "Aglona" vadītāja 25753996 sac.aglona@preili.lv www.preili.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rugāju Sociālās aprūpes centrs „Rugāji” | Kurmenes iela 8, Rugāji, Rugāju pag., Balvu nov., LV-4570 | Sarmīte Pērkone, vadītāja 27821646 rugajisac@balvi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Veselības un sociālās aprūpes centrs "Viļāni" | Rīgas iela 57A, Viļāni, Rēzeknes nov., LV-4650 | Jūlija Nesterova, vadītāja 26188437 julija.nesterova@vilani.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA Daugavpils Reģionālā slimnīca | 18. novembra iela 311, Daugavpils, LV-5413 | Grigorijs Semjonovs, valdes loceklis 65405282 siadrs@siadrs.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Augšdaugavas novada Sociālais dienests | "Rūpes", Višķu tehnikums, Višķu pag., Augšdaugavas nov., LV-5481 | Anna Jegorova, vadītāja 65476823 socialais.dienests@augšdaugavasnovads.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Augšdaugavas novada Sociālais dienests | Miera iela 12, Skrudaliena, Skrudalienas pag., Augšdaugavas nov., LV-5470 | Anna Jegorova, 65476823 socialais.dienests@augšdaugavasnovads.lv |
| Dienas centrs | Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pārvalde "Sociālais dienests" | Zemnieku iela 16A, Rēzekne, LV-4601 | Gunārs Arbidāns, Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pārvaldes "Sociālais dienests" vadītājs 20221816, socialais.dienests@rezekne.lv www.sdrezekne.lv |
| Pansija | SIA "Veselības centrs Ilūkste" pansija "Mūsmājas "Dižkoks"" | "Mūsmājas Dižkoks", Dviete, Dvietes pag., Augšdaugavas nov., LV-5441 | Zane Buceniece-Zibera, valdes locekle 26180544 veseliba@ilukste.lv www.ilukste.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|-------------------------|--|---|--|
| Pansija | Balvu novada pašvaldības "Pansionāts "Balvi"" | Pansionāta apbraucamā iela 1, Celmene, Kubulu pag., Balvu nov., LV-4566 | Jana Komane, direktore 64507200, 26586237 pansionatsbalvi@balvi.lv www.pansionatsbalvi.lv |
| Pansija | Demenes "Sociālā atbalsta centrs" pansija "Paspārne" | Upes iela 4, Kumbuļi, Demenes pag., Augšdaugavas nov., LV-5442 | Regīna Tamane, biedrības Demenes "Sociālā atbalsta centrs" valdes priekšsēdētāja 37126381526 sac@demene.lv |

Nevalstisko organizāciju sniegtais neformālais atbalsts senioriem kopienā Latgales plānošanas reģionā

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|---|---|---|
| Daugavpils | VAS DAUTEKS pensionāru apvienība "Dauteks pensionāri" | Senioru interešu pārstāvība. | Dina Ivanova 25911781 dina.ivanova45@gmail.com |
| Daugavpils | Biedrība "Sociālā darba veterānu biedrība "Dzīves prieks"" | Senioru interešu pārstāvība. | Antonia Sharendo, 28776580 antoniasarendo@gmail.com |
| Daugavpils | Biedrība "Daugavpils pensionēto pedagogu klubs "Sudraba ābele"" | Senioru interešu pārstāvība. | Valda Dūdele 26526883 v.dudele@inbox.lv |
| Daugavpils | Biedrība "Daugavpils pilsētas invalīdu biedrība" | Cilvēku ar invaliditāti interešu pārstāvība. | Vanda Mihailova 65427281 vanmih@inbox.lv |
| Daugavpils | Latvijas Nedzirdīgo savienība Daugavpils reģionālā biedrība | Cilvēku ar invaliditāti interešu pārstāvība. | LNS Daugavpils RB: Elvīra Čaika 25637005 26519430 daugavpilsrb@lns.lv |
| Daugavpils | Biedrība "Latvijas Neredzīgo biedrības Daugavpils teritoriālā organizācija" | Cilvēku ar invaliditāti interešu pārstāvība. | Romāns Praņevičus 28827917 lnb_daugavpils@inbox.lv |
| Rēzekne | Latvijas Neredzīgo biedrības Rēzeknes teritoriālā organizācija | Mērķi: apvienot Rēzeknes pilsētā dzīvojošos redzes invalīdus, kā arī personas, kas nepastarpinātā veidā saistīti ar personām ar invaliditāti vai vēlas palīdzēt tiem, veicināt invalīdu integrāciju sabiedrībā, piedalīties to likumu u.c. normatīvo aktu izstrādes darbā, kas aizstāvētu personu ar invaliditāti intereses, kā arī sekmēt invalīdu nodarbinātību un uzņēmējdarbību; sekmēt personu ar redzes invaliditāti izglītības, kultūras, sporta, sociālās rehabilitācijas, arodapmācības, nodarbinātības, apgādes ar tehniskajiem palīgīdzekļiem, vides pieejamības jautājumu risināšanu. | Priekšsēdētāja: Valentīna Lansberga Bukmuižas iela 20, Rēzekne, LV-4600 E-pasts: lnbrezekne@apollo.lv Tālruni: 64622167, 22042418 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|--|---|---|
| Rēzekne | Latvijas Nedzirdīgo savienības Rēzeknes reģionālā biedrība | <p>Mērķi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sekmēt personu ar dzirdes zudumu iekļaušanos sabiedrībā; • panākt sabiedrības sapratni un atsaucību personas ar dzirdes zudumu problēmu risināšanā; • nodrošināt sabiedrisko labumu Latvijas sociāli mazaizsargātai grupai – personām ar dzirdes traucējumiem; • sekmēt personu ar dzirdes traucējumiem iekļaušanos sabiedrībā, panākt sabiedrības sapratni un atsaucību personu ar dzirdes traucējumiem problēmu risināšanā. | <p>Priekšsēdētāja: Māriete Sarkane J. Raiņa iela 5A, Rēzekne, LV-4600 E-pasts: rezeknesrb@lms.lv, Skype: Māriete Truntika Tālrunis: 28745414</p> |
| Rēzekne | Rēzeknes Invalīdu biedrība | <p>Mērķi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atbalstīt personas ar invaliditāti dažādās dzīves jomās; • veicināt personu ar invaliditāti integrāciju sabiedrībā; • motivēt personas ar invaliditāti iesaistīties sporta aktivitātēs veselības nostiprināšanai; • sekmēt personu ar invaliditāti aktīvāku iesaistīšanos pašvaldības piedāvātajās aktivitātēs (pulciņu apmeklējums, dienas centra apmeklējums u.c.). | <p>Priekšsēdētāja: Nadežda Gudkova Zemnieku iela 16a, Rēzekne, LV-4600 E-pasts: rezeknesinvalidi@inbox.lv Tālrunis: 20207669</p> |
| Rēzekne | Latvijas Sarkanais krusts Rēzeknes komiteja | <p>Mērķis ir sniegt maznodrošinātām personām sociālos pakalpojumus, organizēt labdarības pasākumus; veikt sadarbību ar dažādām organizācijām ar mērķi atbalstīt ģimenes labklājību; pilsētu sadarbības attīstība un tādu apstākļu izveidošana, lai varētu apmainīties ar pieredzi un idejām, sniegt abpusējo palīdzību; tehnisko palīgīdzekļu izsniegšana.</p> | <p>Izpildītore: Gunta Stepiņa Raina iela 29, Rēzeknē Tālrunis: 64625292</p> |
| Balvu novads | Balvu pensionāru biedrība | <p>Pensionāru sociāli ekonomisko interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana pensionāru materiālo apstākļu uzlabošanā un garīgās dzīves pilnveidošanā, atbilstoši Latvijas Republikas likumdošanai; Pensionāru iesaistīšanās pēc pašu vēlēšanās piemērotā darbā veicināšana.</p> | <p>Balvi 29203754</p> |
| Balvu novads | Biedrība "VIENLĪDZĪBA" | <p>Cilvēku ar invaliditāti interešu aizstāvības darbība, darbības kapacitātes stiprināšana; Sociālās integrācijas un rehabilitācijas procesu uzlabošanas veicināšana, uz vienlīdzības principiem balstīta sabiedrības modeļa veidošana; aktīva līdzdarbošanās vides pieejamības jautājumu risināšanā; Informācijas un apmācības pieejamības veicināšana cilvēkiem ar invaliditāti;</p> <p>Sadarbības veicināšana ar valsts, pašvaldības institūcijām; Kontaktu uzturēšana ar līdzīgām organizācijām</p> <p>Latvijā un ārzemēs; Dzīves kvalitātes uzlabošana, pašapziņas celšana, paaugstinot zināšanas un mazinot sociālās atstumtības sajūtu; Atbalsts veselīgam dzīvesveidam.</p> | <p>Kubulu pagasts 26217304</p> |
| Balvu novads | Balvu Teritoriālā invalīdu biedrība | <p>Atbalsts personām ar invaliditāti ikvienā dzīves sfērā; Sociālās integrācijas programmas ietvaros emocionālā atbalsta došana, zināšanu paplašināšana, kultūras un sporta pasākumu atbalstīšana; Bērnu invalīdu fizisko un garīgo aktivitāšu veicināšana sportā, sadarbojoties ar attiecīgajām organizācijām;</p> <p>Invalīdu nodarbinātības veicināšana profesionālajā līmenī; Sadarbības veicināšana ar citām biedrībām, asociācijām, pašvaldībām, valsts struktūrām.</p> | <p>Balvi 28347903</p> |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|-----------------|--|--|---|
| Preiļu novads | Aglonas novada senioru biedrība | Senioru interešu pārstāvība. | Staņislava Daukšte, valdes locekle, Somersētas iela 34, Aglona, Aglonas pagasts, Preiļu novads, LV-5304 silvijaosipova@inbox.lv tālr. +371 26766968 |
| Preiļu novads | Biedrība "Latgales reģionālā pensionāru apvienība" | Senioru interešu pārstāvība. | Aina Jaunzeme, valdes priekšsēdētāja, Jaunatnes iela 1, Liči, Preiļu pagasts, Preiļu novads, LV-5301 ainajaunzeme@inbox.lv tālr. +371 26763085 |
| Preiļu novads | Biedrība "Vārkavas novada pensionāri" | Senioru interešu pārstāvība. | Elga Upeniece, valdes priekšsēdētāja Saules iela 16, Rimicāni, Rožkalnu pagasts, Preiļu novads, LV-5325 elgaupeniece@inbox.lv Mob. +371 28357848 |
| Preiļu novads | Preiļu novada Pensionāru biedrība | Senioru interešu pārstāvība. | Marija Briška, valdes priekšsēdētāja, Aglonas iela 1a, Preiļi, Preiļu novads, LV-5301 marija2501@inbox.lv tālr. +371 26668665 |
| Preiļu novads | Preiļu novada Invalīdu biedrība | Cilvēku ar invaliditāti interešu pārstāvība. | Natālija Skutele-Jeronoviča, valdes priekšsēdētāja, Rēzeknes iela 26, Preiļi, Preiļu novads, LV-5301 natalija-s.j@inbox.lv tālr. +371 20007265 |
| Rēzeknes novads | Bērzgales pensionāru biedrība "Vālodzīte" | Sabiedriskā darbība, aizstāv pagasta pensionāru intereses. | Staņislava Igaune Rītupes 40, Bērzgale, tālr. 29472876 stanislavaigaune@inbox.lv |
| Rēzeknes novads | Biedrība "Seniori" | Aktivizēt pensionāru iesaistīšanos pagasta, novada un valsts politiskajā, sabiedriskajā un kultūras dzīvē. Sadarbībā ar Feimaņu pagasta pārvaldi, sociālo dienestu aizstāvēt pagasta pensionāru tiesības un cilvēka pašcieņu, sadzīves apstākļu uzlabošanu, garīgās, fiziskās un kultūras vajadzību apmierināšanu. | Regīna Trokša, Klubs, Feimaņi, Feimaņu pagasts, Rēzeknes novads, tel. 27824221, regina.troksha@inbox.lv |
| Rēzeknes novads | Biedrība "Rasa" | Apvienot Rēzeknes pilsētā un novadā dzīvojošos invalīdus, kā arī veselos cilvēkus, kas nepastarpinātā veidā ir saistīti ar invalīdiem vai vēlas palīdzēt tiem, sekmēt invalīdu nodarbinātību un uzņēmējdarbību, invalīdu izglītošanu, aizstāvēt invalīdu intereses, piedaloties likumu un citu normatīvo aktu izstrādes darbā, veicināt invalīdu integrāciju sabiedrībā: invalīdu sociālo, sadzīves, sporta un kultūras vajadzību apmierināšanu. | Lidija Civkore Juridiskā adrese: "Pūkas-3", Rasnupļi, Nautrēnu pag., Rēzeknes nov., LV-4652 Telefons: 27878581 e-pasts: biedribarasa@inbox.lv |

27.3. RĪGAS PLĀNOŠANAS REĢIONS (BEZ RĪGAS VALSTSPILSĒTAS)

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|--|---|--|
| Aprūpe mājās | Olaines novada pašvaldības aģentūras "Olaines sociālais dienests" struktūrvienība "Sociālās aprūpes nodaļa" | Zeiferta iela 8, Olaine, Olaines nov., LV-2114 | Svetlana Jankova, sociālās aprūpes nodaļas vadītāja 67146052 soc.dienests@olaine.lv |
| Aprūpe mājās | Sabiedrības ar ierobežotu atbildību "Salaspils veselības centrs" nodaļa "Aprūpe mājās" | Lauku iela 8, Salaspils, Salaspils nov., LV-2121 | Jeļena Pettinena, valdes locekle 67800740 spmed@salaspilsvc.lv www.salaspilsvc.lv |
| Aprūpe mājās | Pašvaldības sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Veselības un sociālās aprūpes centrs - Sloka" | Strēlnieku prospekts 38, Jūrmala, LV-2015 | Iveta Gāliņa, Sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas "Jaundubulti" nodaļas vadītāja 67732482 info@vsacsloka.lv www.vsacsloka.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrības ar ierobežotu atbildību "Pansionāts Dzimtene" | Emīla Dārziņa iela 24, Jūrmala, LV-2012 | Ināra Karpoviča, vadītāja 26333604 VIPDZ@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Pašvaldības SIA "Veselības un sociālās aprūpes centrs - Sloka" | Dzirnavu iela 36/38, Jūrmala, LV-2011 | Gundars Prolis, valdes loceklis 67732623 info@vsacsloka.lv www.slokasslimnica.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Pašvaldības aģentūra "Ķekavas sociālās aprūpes centrs" | Gaismas iela 19 k-8, Ķekava, Ķekavas nov., LV-2123 | Olga Čerņišova-Stūriška, Ilgstošās sociālās aprūpes centra vadītāja 67936435 maris.barons@kekava.lv www.aprupe.kekava.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Olaines novada pašvaldības aģentūras "Olaines sociālais dienests" struktūrvienības Sociālās aprūpes nodaļa Sociālās aprūpes centrs | Zeiferta iela 8, Olaine, Olaines nov., LV-2114 | Svetlana Jankova, sociālās aprūpes nodaļas vadītāja 67146052 soc.dienests@olaine.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes biedrība "Saullēkts" | Dārza iela 47A, Sigulda, Siguldas nov., LV-2150 | Ginta Goldmane, valdes priekšsēdētāja 26357033 pilsmuiza@apollo.lv www.saullekts.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrība "Sociālās aprūpes centrs "Allaži"" | "Gaismas", Stīveri, Allažu pag., Siguldas nov., LV-2154 | Lāsma Rengarte, vadītāja 29299952 allazi.sac@gmail.com www.allazisac.com |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|--|---|---|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Riga SIA | Briežu iela 3, Lapsas, Babītes pag., Mārupes nov., LV-2107 | Ina Cīrule, vadītāja +37126780040 info@senior-babite.eu www.seniorgroup.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Riga SIA | Briežu iela 1, Lapsas, Babītes pag., Mārupes nov., LV-2107 | Ina Cīrule, vadītāja 26780040 info@senior-babite.eu www.senior-babite.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA Kondratjev un KO Aprupes Centrs Julijs | "Tuberkulozes un plaušu slimību valsts centrs", Upeslejas, Stopiņu pag., Ropažu nov., LV-2118 | Inna Kolosovska, vadītāja +37126766368 pallone@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Service SIA struktūrvienība 'Senior Babite' | Lapsu iela 9, Lapsas, Babītes pag., Mārupes nov., LV-2107 | Ina Cīrule, vadītāja 26780040 info@senior-babite.eu https://www.senior-babite.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA Senior Service struktūrvienība 'Senior Babite' | Lapsu iela 11, Lapsas, Babītes pag., Mārupes nov., LV-2107 | Ina Cīrule, vadītāja 26780040 info@senior-babite.eu https://www.senior-babite.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Service SIA struktūrvienība 'Senior Babite' | Lapsu iela 13, Lapsas, Babītes pag., Mārupes nov., LV-2107 | Ina Cīrule, vadītāja 26780040 info@senior-babite.eu https://www.senior-babite.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "J un M" pensionāts "Sofija" | Mazā Būmaņu iela 10, Dreiliņi, Stopiņu pag., Ropažu nov., LV-2130 | Evita Stāmure-Celmiņa, vadītāja 22841568 aprupe-sofija@inbox.lv http://aprupe-sofija.lv/ |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Senior Management" struktūrvienība ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas centrs "Priedāji" | "Priedāji", Kalngale, Carnikavas pag., Ādažu nov., LV-2163 | Zane Jokste, vadītāja +37124849638 info@seniorurezidences.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Service SIA struktūrvienība 'Senior Babite' | Lapsu iela 6, Lapsas, Babītes pag., Mārupes nov., LV-2107 | Ina Cīrule, vadītāja 26780040 info@senior-babite.eu https://www.senior-babite.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Service SIA struktūrvienība "Senior Ādaži" | Kroņu iela 1, Ādaži, Ādažu nov., LV-2164 | Ina Uvarova, vadītāja 26780040 info@senior-babite.eu https://www.senior-adazi.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Siguldas novada pašvaldības Sociālās aprūpes centra struktūrvienība "Sociālās aprūpes māja "Gaismiņas"" | "Gaismiņas", Stīveri, Allažu pag., Siguldas nov., LV-2154 | Zane Langenfelde, vadītāja 65821899 gaisminas@sigulda.lv www.sigulda.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Siguldas novada pašvaldības Sociālās aprūpes centra struktūrvienība "Sociālās aprūpes māja "Mālpils"" | Garkalnes iela 15 - 8, Mālpils, Mālpils pag., Siguldas nov., LV-2152 | Zane Langenfelde, vadītāja 20011201, 67925352 sam.malpils@sigulda.lv www.sigulda.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|--|--|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Siguldas novada pašvaldības Sociālā aprūpes centra struktūrvienība "Sociālā aprūpes māja "Gauja"" | Gaujasliču iela 5, Gauja, Inčukalna pag., Siguldas nov., LV-2140 | Andra Balaņenkova, vadītājas p.i. 26117481 sam.gauja@sigulda.lv www.sigulda.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Siguldas novada pašvaldības Sociālās aprūpes centra struktūrvienība "Sociālās aprūpes māja "Pēterupe" | "Pēterupe", Lode, Lēdurgas pag., Siguldas nov., LV-4012 | Gunta Batarevska, vadītāja 26436847 sam.peterupe@sigulda.lv www.sigulda.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA Senior Service struktūrvienība 'Senior Jūrmala' | Bišu iela 18, Jūrmala, LV-2012 | Ina Cirule, struktūrvienības vadītāja +37126780040 info@senior-babite.eu www.seniorgroup.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Pašvaldības sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Veselības un sociālās aprūpes centrs -Sloka" | Strēlnieku prospekts 38, Jūrmala, LV-2015 | Iveta Gāliņa, Sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas "Jaundubulti" nodaļas vadītāja 67732482 info@vsacsloka.lv www.vsacsloka.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Pašvaldības aģentūras "Ķekavas sociālās aprūpes centrs" dienas aprūpes centrs "Gaismas iela" | Gaismas iela 19 k-8, Ķekava, Ķekavas nov., LV-2123 | Santa Veispale, nodaļas vadītāja 25433666 sac@kekava.lv www.aprupe.kekava.lv |
| Dienas centrs | Jūrmalas pilsētas pašvaldības iestāde "Sociālo pakalpojumu centrs "Kauguri"" Dienas centrs pensijas vecuma personām un invalīdiem | Skolas iela 44 - 61, Jūrmala, LV-2016 | Mārīte Šīre, vadītāja 29465102 spckauguri@jurmala.lv https://www.jurmala.lv |
| Dienas centrs | Pašvaldības aģentūras "Ķekavas sociālās aprūpes centrs" | Iecavas iela 4, Baldone, Ķekavas nov., LV-2125 | Māris Barons, direktors 29191395 sac@kekava.lv https://aprupe.kekava.lv/ |

Nevalstisko organizāciju sniegtais neformālais atbalsts senioriem kopienā Rīgas plānošanas reģionā (bez Rīgas valstspilsētas)

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|------------------------------|---|--|
| Ādažu novads | Carnikavas invalīdu biedrība | Sabiedriskā labuma organizācija "Carnikavas invalīdu biedrība" dibināta 1996. gadā. Biedrības darbības mērķis ir mazināt sociālo izolētību, motivēt darboties pašiem, iesaistīties novada sabiedriskajā dzīvē un pierādīt, ka esam līdzvērtīgi sabiedrības locekļi. Darbojas arī "Čaklo roku" pulciņš, regulāri notiek ekskursijas vai vienkārši pulcēšanās, lai pavadītu kopā laiku. | Vadītāja: Ārija Cekule +371 26224576 +371 67992392, arijacarnikava@inbox.lv |
| Ādažu novads | Senioru biedrība "Paeglis" | Biedrības mērķis ir veicināt Kalngales senioru dzīves kvalitātes uzlabošanu un aktīvu iesaistīšanos kultūras un sabiedriskās dzīves procesos. | Valdes priekšsēdētāja: Džigita Drēviņa tālr. +371 26699872 Vietniece: Iveta Lovniece +371 29145169 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|------------------|---|--|--|
| Ādažu novads | Senioru klubs "Senči" | Senioru kluba "Senči" pārstāvji tiek katru nedēļu alternatīvās aprūpes centrā "Pīlādzis" Carnikavā, lai kopīgi pavadītu laiku, tiktos ar dažādu profesiju pārstāvjiem un pārrunātu dažādus aktuālus jautājumus, dalītos priekos un arī skumīgos brīžos, kā arī vienkārši kopā baudītu pēc savām īpašajām receptēm gatavotās uzkodas. Senioru klubs "Senči" regulāri dodas uz teātra izrādēm Rīgā, dažādos tūrisma braucienos, kā arī piedalās citos atpūtas pasākumos. | Vadītāja: Dace Ozoliņa +371 24887846 |
| Ādažu novads | Biedrība "Ādažu novada pensionāru biedrība" | Biedrība dibināta 2011. gada 22. jūnijā un aktīvi darbojas gan ikdienā, dodoties kopīgās ekskursijās, apmeklējot teātri, organizējot sportiskas aktivitātes un kopīgas dejas senioru tautisko deju kolektīvā "DĒKA". Ik gadus biedrība organizē arī Senioru sporta spēles, kurā piedalās seniori no citiem draudzīgiem novadiem. | Priekšsēdētāja Biruta Krūze, 29444371, birutak@inbox.lv Pirmā iela 11, Ādaži, Ādažu novads, LV-2164 |
| Ropažu novads | Stopiņu novada pensionāru biedrība | Senioru interešu pārstāvība. | Ropažu nov., Stopiņu pag., Ulbroka, Institūta iela 1 |
| Ropažu novads | "Vangažu pilsētas pensionāru biedrība" | Senioru interešu pārstāvība. | Ropažu nov., Vangaži, Parka iela 2 |
| Salaspils novads | Biedrība "Salaspils pensionāru kopa" | Senioru interešu pārstāvība. | Priekšsēdētāja Baiba Terēza Petrova, 26120559, tereza172@inbox.lv |
| Salaspils novads | Salaspils invalīdu biedrība | Mērķauditorija - invalīdi un viņu draugi, brīvprātīgie. Mērķis: apvienot Salaspils pilsētā un tās lauku teritorijā dzīvojošos invalīdus. | Vadītāja Daina Boža, tel. 26986861, e-pasts dainab4@inbox.lv |
| Salaspils novads | Salaspils represēto apvienība | Mērķis: apvienot cilvēkus ar kopējām interesēm un aizstāvēt savas tiesības. | Apvienības valdes priekšsēdētāja Zoja Rimša, Salaspils, Gaismas iela 13-16, LV-2169. tel. 29254353. |
| Siguldas novads | Biedrība "Aicinājums Tev" | Sociālais atbalsts cilvēkiem ar invaliditāti un senioriem. | 26421634 aicina@inbox.lv |
| Siguldas novads | Biedrība "Cerību spārni" | Biedrības darbība ikdienā vērsta uz: <ul style="list-style-type: none"> personu ar invaliditāti un viņu ģimenes locekļu integrāciju sabiedrībā; personu ar invaliditāti tiesību un interešu aizstāvību; trūcīgo un sociāli mazaizsargāto personu grupu sociālās labklājības celšanu. sociālās iekļaušanas veicināšanu; pilsoniskās sabiedrības attīstību; nodarbinātības veicināšanu sociāli mazaizsargātām grupām; izglītojošu pasākumu organizēšanu; sociālo pakalpojumu sniegšanu; sociāli nozīmīgu projektu īstenošanu; brīvprātīgā darba attīstību. | Eva Viļķina, vadītāja Tāl. +371 26371923 eva.vilkina@ceribusparni.lv +371 26371923 ceribusparni@ceribusparni.lv |
| Ķekavas novads | Biedrība "Sidrabaine" | Senioru interešu pārstāvība. | Rīgas iela 36 k-1 - 24, Ķekava, Ķekavas novads, LV-2123 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|--|--|---|
| Olaines novads | Olaines novada senioru biedrība "Liepas" | Biedrības mērķi: pensionāru sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana; materiālās un garīgās labklājības veicināšana; pensionāru iesaistišana demokrātiski aktīvas sabiedrības procesos. | Ārija Spunģe Adrese: Zemgales iela 31, 3. stāvs, Olaine Tālrunis: 26415535 olainesseniori@inbox.lv |
| Olaines novads | Latvijas Sieviešu invalīdu asociācijas "Aspazija" Olaines nodaļa | Biedrības mērķi: izglītojošu semināru organizēšana, kultūras pasākumu organizēšana, invalīdus interesējošas informācijas apkopošana un izplatīšana, sadarbība ar citām NVO. | Vēsma Purvieta Adrese: Zemgales iela 31, 3. stāvs, Olaine Tālrunis: 20029763 |
| Olaines novads | Olaines pilsētas politiski represēto personu klubs "Atbals" | Biedrības mērķi: atbalstīt savus biedrus, sniedzot tiem morālu atbalstu un informatīvu palīdzību atstumtības mazināšanā, ģimeņu un paaudžu stiprināšanā, kultūrizglītībā. Sadarbība ar citām NVO. | Ritma Andersone Adrese: Zemgales iela 31, Tālrunis: 26414706 E-pasts: randersone@tvnet.lv |
| Mārupes novads | "Babītes novada pensionāru biedrība" | Biedrība novada senioriem organizē dažādus izglītojošus pasākumus un tikšanās, ekskursijas un labdarības akcijas. | Valdes priekšsēdētāja: Zigrīda Krīgere Tālruņa numurs: 29237605 |
| Mārupes novads | "Mārupes senioru biedrība" | Biedrība pulcē aktīvākos novada seniorus, rīkojot dažādus izglītojošus, izklaides pasākumus, ekskursijas un labdarības akcijas. Biedrība draudzējas arī ar citu novadu senioru biedrībām. | Mārupes Senioru biedrības valdes priekšsēdētāja: Vera Stumbure tel. 28323287 MSB Valdes pārstāvji: Mārupē – Rūta Krastiņa, tālruņa numurs: 29266922 Jaunmārupē – Anna Orbidāne, tālruņa numurs: 26808783 Tīrainē – Mārīte Rjabkova, tālruņa numurs: 28802098 Skultē – Dace Madrēvica, tālruņa numurs: 26010443 |

27.4. RĪGAS VALSTSPILSĒTA

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|-------------------------|---|--|--|
| Aprūpe mājās | Senior Latvia SIA | Dubultu iela 4 - 80, Rīga, LV-1029 | Kristaps Keišs, projekta vadītājs +37126473755 kkeiss@mama-ok.eu www.mama-ok.eu |
| Aprūpe mājās | Biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts" | Šarlotes iela 1B, Slokas iela 161 k-1, Rīga | 67212775, 25900071, secretariat@redcross.lv |
| Aprūpe mājās | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "MOŽUMS-1" | Buļļu iela 7, Rīga, LV-1055 | Sandra Gutāne, sociālā pakalpojuma vadītāja +37120263898 sekretars@mfd.lv www.mfd.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|---|---|
| Aprūpe mājās | SIA "Dzīvības poga" | Ernestīnes iela 24, Rīga, LV-1046 | Marina Pjanova, valdes priekšsēdētāja, vadītāja 26668118 dzivibaspoga@gmail.com https://dzivibaspoga.lv/ |
| Aprūpe mājās | SIA "Pirmais Patronāžas Serviss" | Pilsoņu iela 1C, Rīga | 20009080 info@dzivosim.lv |
| Aprūpe mājās | AS "Aprūpes birojs" | Ūnijas iela 40, Rīga | 67564595, 28324199, 29838890, 28325414, info@aprupes-birojs.lv |
| Aprūpe mājās | SIA "Mentamed" | Stirnu iela 8, Rīga | 28334476, info@mentamed.lv |
| Aprūpe mājās | Fonds "Uniting Care" | Rūpniecības iela 32B - 1K, Rīga, LV-1045 | Elina Šklāra, Valdes locekle 26136039 elina.sklara@uniting.lv |
| Aprūpe mājās | SIA "Mājas aprūpe" | Ernestīnes iela 24-2, Rīga | 25713555, 27027050, info@majasaprupe.lv |
| Aprūpe mājās | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" | Ziepju ielā 13 (Pārdaugavas rajona nodaļa), Eduarda Smiļģa ielā 46 - 407 (Pārdaugavas rajona nodaļa), Aglonas ielā 35 k-3 (Latgales, Vidzemes un Ziemeļu rajona nodaļa) | Tālr. 8898, samariesi@samariesi.lv |
| Aprūpe mājās | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" Hospiss aprūpe | Katoļu iela 22, Rīga, LV-1003 | Juris Zvīgulis, koordinators 8898 samariesi@samariesi.lv www.samariesi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rīgas sociālās aprūpes centrs "Gaiļezers" | Hipokrāta iela 6, Rīga, LV-1079 | Aldis Virbulis, vadītājs 67539453 rsacgailezers@riga.lv www.sacgailezers.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rīgas sociālās aprūpes centrs "Mežciems" | Malienas iela 3A, Rīga, LV-1079 | Solvita Rudoviča, direktore 67181953, 25628766, 67848062 mezciems@riga.lv www.mezciems.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" Sociālās aprūpes centrs "Pārdaugava" | Garozes iela 15, Rīga, LV-1004 | Ilze Ragozina, direktore 67605131, 26346653 samariesi@samariesi.lv www.samariesi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Rīgas sociālās aprūpes centrs "Stella maris" | Birzes iela 54, Rīga, LV-1016 | Ilze Andersone, direktore 67012698 stella.maris@riga.lv www.sacstellamaris.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|--|---|--|---|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Valsts sociālās aprūpes centrs "Rīga" filiāle "Ezerkrasti" | Berģu iela 142, Rīga, LV-1024 | Valentīna Maļcāne, filiāles vadītāja 67994565, 29251445 ezerkrasti@vsacriga.gov.lv www.vsacriga.gov.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Senior Baltic" struktūrvienība – rezidence "Dzintara melodija" | Jaunpils iela 20, Rīga, LV-1002 | Žanete Ilziņa, direktore 67282065 info@seniorbaltic.lv www.seniorbaltic.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrība "Dzintarkrasta serviss" sociālās aprūpes centrs "Liepa" | Akāciju iela 5, Rīga, LV-1029 | Ilze Puriņa, direktore 67416062 dzintarkrasts.s@inbox.lv www.pansionatsliepa.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Senioru nams" Sociālās aprūpes centrs "Liepa" | Akāciju iela 5, Rīga, LV-1029 | Marika Žuravļova, Valdes locekle 29225513 senioru.nams@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Aprūpes grupa" Ģimenes tipa māja "Gobas apartamenti" | Gobas iela 10A, Rīga, LV-1016 | Natalja Sevaško, vadītāja 28453319 aprupe.group@inbox.lv aprupe.group |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Service SIA struktūrvienība 'Senior Vecmilgravis' | Baltāsbaznīcas iela 40, Rīga, LV-1015 | Kristaps Keišs, vadītājs 26780040 info@senior-babite.eu https://www.senior-babite.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" Ģimenes tipa sociālās aprūpes centrs "SenRīga" | Katoļu iela 22, Rīga, LV-1003 | Sandra Naida, direktore 20211229 samariesi@samariesi.lv www.samariesi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Senior ABC" Sociālās aprūpes centrs "Senior ABC" | Zolitūdes iela 68A, Rīga, LV-1046 | Pēteris Jansons, direktors +37129294327 sacseniorabc@gmail.com |
| Īslaicīga sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Īslaicīgas sociālās aprūpes centrs | SIA „Rīgas 1. slimnīca”, Bruņinieku iela 5, k-17 | Centra vadītājs (429. kabinets), 67366201 isac@1slimnica.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Biedrības "Dzintarkrasta serviss" dienas aprūpes centrs "Liepa" | Valentīna iela 16, Rīga, LV-1046 | Marika Žuravļova, valdes locekle 67416062 dzintarkrasts.s@inbox.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Biedrības "Svētā Jāņa Palīdzība" dienas aprūpes centrs personām ar demenci "Ozolaine" | Zandartu iela 2A, Rīga, LV-1015 | Māris Sirmulis, vadītājs 26039913 svjp@apollo.lv www.svjp.lv |
| Dienas aprūpes centrs | SIA "Aprūpes centrs "AGATE"" | Skolas iela 21, Rīga, LV-1010 | Inese Jurisa, Valdes priekšsēdētāja 29240963 biedriba.agate@inbox.lv www.dacagate.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| Dienas aprūpes centrs | Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" Dienas aprūpes centrs "Žubītes" | Katoļu iela 24, Rīga, LV-1003 | Ramona Liepiņa, DAC vadītāja 28356548 samariesi@samariesi.lv www.samariesi.lv |
| Dienas centrs | Nodibinājums "Latvijas Evaņģēliski luteriskās Baznīcas Diakonijas centrs" Daudzfunkcionālais sociālo pakalpojumu centrs "Dzīvības aka" | Mežrozīšu iela 43, Rīga, LV-1016 | Anete Ankmane, vadītāja 22027117 diakonija@diakonija.lv www.diakonija.lv/dzivibas-aka |
| Dienas centrs | Rīgas Sociālā dienesta Sociālā darba nodaļas Dienas centrs pilngadīgām personām "Kastanis" | Aiviekstes iela 14, Rīga, LV-1019 | 67181895 marina.filipova@riga.lv http://www.ld.riga.lv/lv/Dienas_centri.html |
| Drošības poga | Biedrība "Latvijas Samariešu apvienība" | Eduarda Smiļģa iela 46 – 407, Rīga | 67815299; 29264584, diennakts tālrunis: 8898; www.samariesi.lv; samariesi@samariesi.lv |
| Drošības poga | SIA "Mājas aprūpe" | Ernestīnes iela 24-2, Rīga, | 25713555, 20666444, drosibaspoga@majasaprupe.lv |
| Silto pusdienu piegāde mājās | Pilnsabiedrība "Complex Food" | Brīvības gatve 369, Rīga | 67817012, 29632633, 67293188, complex.food@yahoo.com |
| Videovizīte | SIA "Senior Latvia" | Baznīcas iela 24-1, Rīga | 24829677, 26780040, 23559155, info@mama-ok.eu |
| Aprūpētās dzīvesvietas pakalpojums | Biedrība "Latvijas Samariešu apvienība" | Eduarda Smiļģa iela 46 – 407, Rīga | 67815299, 29264584, samariesi@samariesi.lv |
| Aprūpētās dzīvesvietas pakalpojums | SIA "Mājas aprūpe" | Ernestīnes iela 24-2, Rīga | 27027050, 25713555, info@majasaprupe.lv |
| Aprūpētās dzīvesvietas pakalpojums | SIA "Senior Rīga" | Baznīcas iela 24-1, Rīga | 24829677, 26780040, 25713555, info@mama-ok.eu |
| Pansija | Biedrība "Latvijas Samariešu apvienība" | Ieriķu iela 28 (1. stāvs), Rīga | Vadītāja: Nataļja Pristavko, 66905163, natalja.pristavko@samariesi.lv |

Nevalstisko organizāciju sniegtais neformālais atbalsts senioriem kopienā Rīgas valstspilsētas pašvaldībā

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontakinformācija |
|-----------------|---|---|---|
| Rīga | Biedrība Rīgas aktīvo senioru alianse | <p>Biedrība tika izveidota 2010. gada nogalē ar mērķi veicināt Rīgas (un Rīgas plānošanas reģiona) senioru vecumā no 50 gadiem socializācijas un integrācijas procesus.</p> <p>Biedrība apzina un apvieno aktīvos seniorus un citus darboties gribošus cilvēkus un nevalstiskās organizācijas, vietējo pilsonisko sabiedrību Rīgas pilsētā, darbojas cilvēktiesību un indivīda tiesību, sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizsardzības jomā, viņu materiālās un garīgās labklājības veicināšanā un iesaistīšanā demokrātiski aktīvos sabiedrības procesos, veido sabiedrības līdzdalības modeli, kas nodrošina Biedrības un ieinteresēto sabiedrības grupu viedokļu uzklauššanu un vienlīdzības principa ievērošanu lēmumu pieņemšanas procesā visos līmeņos un rīcīpolitikas veidošanas ciklos, aktivizē senioru un pārējo biedru brīvprātīgo kustību, izmantojot Biedrības iekšējos resursus, palielina senioru lomu sabiedriskajā sektorā, politikā un uzņēmējdarbībā, dibina pastāvīgus sakarus un aktīvi līdzdarbojas ar Baltijas valstu un citu Eiropas Savienības valstu galvaspilsētu senioru vai līdzīgām organizācijām no citu pašvaldību sadraudzības pilsētām u.c.</p> | +371 67221487 biedriba.rasa@inbox.lv A. Čaka ielā 139, 3.stāvs, Rīgā, LV-1012 |
| Rīga un Latvija | EAPN-LATVIA Latvijas PretNabadzības Tīkls | <p>Biedrības mērķis ir, strādājot Eiropas Tīklā cīņai pret nabadzību, strādāt uz sociāli drošu Latviju, kas brīva no nabadzības un sociālās atstumtības un kurā pieejamas izglītības, ekonomiskās, sociālās un kultūras tiesības un iespējas visiem.</p> <p>EAPN-Latvia visās savas darbības jomās, ievērojot dzimumu līdztiesību un nepieļaujot nekāda veida diskrimināciju,</p> <ul style="list-style-type: none"> • veicina un uzlabo organizāciju darbību efektivitāti, kas izskauž nabadzību un novērš sociālo atstumtību; • palielina informētību sabiedrībā jautājumos par nabadzību un sociālo atstumtību; • dod iespējas cilvēkiem, kas dzīvo nabadzībā un sociālajā atstumtībā, uzlabot savu labklājību; • lobē cilvēku un organizāciju, kas saskaras ar nabadzību un sociālo atstumtību, intereses. | +371 22311545, +371 29664063 info eapn.lv EAPN-Latvia, Vaļņu iela 32 - 508, Rīga, LV-1050, Latvija |
| Rīga un Latvija | Biedrība "Latvijas senioru kopienu apvienība" | Biedrības mērķis ir apvienot dažādas senioru kopienas un to sadarbības partnerus Latvijā, ievērojot reģionu principu, pārstāvēt senioru kopienu un to sadarbības partneru tiesības un intereses pašvaldību, valsts un starptautiskajā līmenī. | lskapvieniba@inbox.lv Rīga, Maiznīcas iela 3 - 3, LV-1001 |
| Rīga un Latvija | Biedrība „Latvijas Samariešu apvienība” | <p>Biedrība ir brīvprātīga, neatkarīga, kompetenta, inovatīva, dinamiska un uz praktisku rīcību orientēta sabiedriskā labuma organizācija, kuras devīze ir „Palīdzēt dzīvot”.</p> <p>Latvijā Samariešu apvienība ir viena no lielākajām nevalstiskajām organizācijām, kurā ir nodarbināti vairāk nekā 1000 algotu darbinieku un darbojas vairāk nekā 300 brīvprātīgo. Samariešu apvienība ir sertificēta kā daudzu sociālo pakalpojumu sniedzējs, ārstniecības un izglītības iestāde. LSA piedāvā daudzus sociālos, medicīniskos un apmācības pakalpojumus, kas klientiem ir pieejami gan ar pašvaldību vai darba devēju līdzdalību, gan arī individuāli.</p> | Diennakts tālrunis: 8898 samariesi@samariesi.lv Katoļu iela 22, Rīga, LV-1003 |
| Rīga un Latvija | Biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts" | Biedrības darbības loks ir ļoti plašs, un tās galvenais mērķis ir palīdzēt cilvēkiem, kuri ir nonākuši krīzes situācijā. Biedrība sniedz sociālo atbalstu, pirmo palīdzību, atbalstu ārkārtas situācijās un veselības veicināšanā u.c. | +371 67336651 secretariat@redcross.lv Šarlotes iela 1D, Rīga, LV-1001 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|-----------------|--|--|---|
| Rīga un Latvija | Biedrība SOCINTEGRA | SOCINTEGRA ir bezpeļņas organizācija, kas dibināta 2010. gadā. Biedrības misija ir cilvēku ar redzes traucējumiem sociālā integrācija un vides pieejamības nodrošināšana. Tā iniciē projektus, kuru mērķis ir iekļaut šādus cilvēkus aktīvā darbībā. Kopš 2011. gada biedrībai ir sabiedriskā labuma statuss. Biedrība saimnieciskās darbības ietvaros pielāgo vidi cilvēkiem ar redzes traucējumiem un izstrādā taktiskas kartes un norādes. | +371 26383251 info@socintegra.lv Strazdumuižas iela 80-207, Rīga |
| Rīga un Latvija | Nodibinājums "HOSPISS LV" | Hospiss LV ir sabiedriskā labuma organizācija, kuras mērķis ir aktualizēt paliatīvās aprūpes pakalpojumu nozīmi, lai pacienti pēdējo atvēlēto laiku varētu pavadīt patīkamos apstākļos, profesionāla personāla uzraudzībā. Tā sniedz praktisku palīdzību pacientu vajadzību un vēlmju nodrošināšanā, rosina diskusiju sabiedrībā un veicina kvalitatīvas paliatīvās aprūpes pieejamību visā valstī. | +371 80700022 Info@hospiss.lv Audēju iela 14 – 1, Rīga, LV- 1050 |
| Rīga un Latvija | Latvijas Mazturīgo atbalsta biedrība „DACE” | Biedrība savu darbību uzsāka 1997. gadā 14. janvārī. Biedrības mērķis ir veicināt maznodrošināto iedzīvotāju dzīves līmeņa uzlabošanu un dibināt kontaktus ar līdzīgām organizācijām Latvijā un ārvalstīs, palīdzības sniegšana mazaizsargāto grupu cilvēkiem, mazturīgām, daudz bērnu ģimenēm, trūcīgajiem, pensionāriem, bezdarbniekiem, vecākiem, kuri bērnus audzina vieni paši, bāreņiem un invalīdiem. | +371 27000190 lma-dace@latnet.lv Burtnieku ielā 26, Rīga |
| Rīga un Latvija | Invalīdu un viņu draugu apvienība "APEIRONS" | Apvienība "Apeirons" ir sabiedriskā organizācija, kurā kopā ir gan cilvēki ar invaliditāti, gan viņu draugi. Apvienības mērķis ir cilvēku ar invaliditāti integrācija sabiedrībā. Apvienība "Apeirons" aktīvi darbojas no 1994. gada un no 1997. gada tā ir oficiāli izveidota un reģistrēta kā sabiedriskā organizācija. | +371 22025922 info@apeirons.lv Kr. Valdemāra iela 38 k1, LV-1010, Rīga |
| Rīga un Latvija | Latvijas cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācija SUSTENTO | SUSTENTO ir vienīgā jumta organizācija Latvijā, kas apvieno 55 cilvēku ar invaliditāti organizācijas, tādējādi veidojot tiešu vairāk nekā 50 000 cilvēku ar invaliditāti vai/un hroniskām saslimšanām pārstāvniecību. 2002. gadā organizācija tika dibināta, lai pēc iespējas vairāk biedrību apvienotos un censtos panākt cilvēku ar invaliditāti tiesību un vajadzību ievērošanu mūsu valstī. SUSTENTO ir vienīgā organizācija, kas pārstāv Latvijas nevalstisko sektoru invaliditātes politikā Eiropas Savienībā, veicinot cilvēktiesību ievērošanu atbilstoši starptautiskajiem tiesību aktiem. | +371 67590437 sustento@sustento.lv Elizabetes iela 57-15, Rīga, LV-1050 |
| Rīga un Latvija | Nodibinājums "CARITAS LATVIJA" | „Caritas Latvija” ir sabiedriskā labuma organizācija, kuru 2004. gadā ir dibinājusi Latvijas Romas Katoļu Baznīcas Bīskapu konference. „Caritas Latvija” ir starptautisko organizāciju „Caritas Internationalis” un “Caritas Europa” dalīborganizācija un savā darbībā balstās uz Caritas Internationalis izstrādāto Ētikas kodeksu un Uzvedības kodeksu. Savā darbībā “Caritas Latvija” sniedz palīdzību trūkcūcietējiem, veciem ļaudīm, bezpajumtniekiem, bēgļiem. | +371 29552102 info@caritas.lv Klostera iela 5, Rīga, LV-1050 |
| Rīga un Latvija | Latvijas Sieviešu invalīdu asociācija (LSIA) „Aspazija” | Latvijas Sieviešu invalīdu asociācija (LSIA) „Aspazija” tika nodibināta 1998. gadā ar mērķi palīdzēt sievietēm ar invaliditāti kļūt par pilntiesīgām sabiedrības locekļiem, kā arī lai aizstāvētu viņu tiesības un intereses. Lai sievietes invalīdes aktīvāk iekļautos sabiedrības dzīvē ne tikai Rīgā, bet arī visā Latvijā, LSIA „Aspazija” ir izveidojusi nodaļas divpadsmit pilsētās – Jelgavā, Ogrē, Liepājā, Pāvilostā, Tukumā, Talsu novadā, Olainē, Varakļānos, Aizkrauklē, Siguldā, Rojā un Bauskas novadā. Pašlaik asociācijas darbā iesaistījušās vairāk kā 500 sievietes ar invaliditāti. | +371 22114554 aspazija.on@gmail.com Ūpes prospekts 16, Rīga |
| Rīga un Latvija | Biedrība "Pensionāru iespēju centrs" | Pensionāru iespēju centrs ir sabiedriskā organizācija, kas apvieno vecāka gadagājuma cilvēkus, cilvēkus ar invaliditāti, un aicina seniorus būt aktīviem. Biedrība "Pensionāru iespēju centrs" ir izveidota 2013. gadā, tajā darbojas ap 80 aktīvu senioru no visas Latvijas, kas patstāvīgi organizē biedrības darbu un dalību sabiedriskos pasākumos – ekskursijās, dalība tirdziņos, meistarklases, izstādes, apmācības, sanāksmes u.c. | +371 26600814 hmbypic@gmail.com Maiznīcas iela 3 - 4, Rīga, LV-1001 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|-----------------|--|--|---|
| Rīga | Biedrība "Rīgas Sporta Veterānu klubs" | Biedrība veicina senioru veselīgu dzīvesveidu un nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm. | +371 67037246 E. Smilģa iela 48, Rīga, LV-1002 |
| Rīga un Latvija | "Latvijas Senioru deju apvienība" | Biedrības misija ir veicināt senioru un cilvēku ar īpašām vajadzībām sabiedrisko aktivitāti. | +371 28302698 b.lsd.a.info@gmail.com Mūkusalas iela 51, Rīga, LV-1004 |

27.5. VIDZEMES PLĀNOŠANAS REĢIONS

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|---|---|
| Aprūpe mājās | Limbažu novada Sociālā dienesta Sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas nodaļa | Klostera iela 2, Limbaži, Limbažu nov., LV-4001 | Laima Hincenberga, vadītāja 64021963 socialais_dienests@limbazi.lv |
| Aprūpe mājās | Alūksnes novada Sociālo lietu pārvaldes birojs "Aprūpe mājās" | Uzvaras iela 1, Alūksne, Alūksnes nov., LV-4301 | Ilze Posta, Alūksnes novada Sociālo lietu pārvaldes vadītāja 26323749 ilze.posta@aluksne.lv www.aluksne.lv |
| Aprūpe mājās | Valkas novada Sociālā dienesta Sociālo pakalpojumu daļa | Rūjienas iela 3D, Valka, Valkas nov., LV-4701 | Iveta Poriete, Sociālo pakalpojumu daļas vadītāja 28374397 iveta.poriete@valka.lv https://www.valka.lv/lv |
| Aprūpe mājās | Salacgrīvas novada domes Sociālais dienests | Smilšu iela 9, Salacgrīva, Salacgrīvas nov., LV-4033 | Ilze Ēltamma, Salacgrīvas novada domes sociālā dienesta vadītāja 64071980, 29157673 soc.dienests@salacgriva.lv www.salacgriva.lv |
| Aprūpe mājās | Varakļānu novada pašvaldības Sociālais dienests | Rīgas iela 9, Varakļāni, Varakļānu nov., LV-4838 | Aina Kanča, vadītāja 64860844 soc.dienests@varaklani.lv |
| Aprūpe mājās | SIA SP Labāka Rītdiena | "Sērmūkšu muiža", Sērmūkši, Skujenes pag., Cēsu nov., LV-4143 | Ģirts Mazurs, vadītājs 26100999 info@labakaritdiena.lv www.labakaritdiena.lv |
| Aprūpe mājās | Smiltenes novada Sociālā dienesta Sociālās palīdzības un sociālo pakalpojumu nodaļa | Dārza iela 11, Smiltene, Smiltenes nov., LV-4729 | Inta Siliņa, Smiltenes novada Sociālā dienesta vadītāja 64707865, 64707573 soc.dienests@smiltene.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Vispārējā tipa pansionāts "Madliena" | "Pansionāts", Madliena, Madlienas pag., Ogres nov., LV-5045 | Inese Rudzgaile, vadītāja 65020920 pansionats@ogresnovads.lv www.pansionats.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|---|--|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Cēsu pilsētas pansionāts | Kovārņu iela 20, Cēsis, Cēsu nov., LV-4101 | Inga Gunta Paegle, direktore 28612043 pansionats@cesis.lv www.cesunovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Aprūpes nams "Urga"" | "Urgas pansionāts", Braslavas pag., Limbažu nov., LV-4068 | Sandra Fiļipova, 64031008 urgas.pansionats@inbox.lv www.aloja.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Rekreācijas centrs "Viķi"" | "Veckabi", Staiceles pag., Limbažu nov., LV-4043 | Irita Grāvere, valdes locekle 26320773 rc.viki@limbazunovads.lv www.rcviki.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Barkavas pansionāts | Brīvības iela 9, Barkava, Barkavas pag., Madonas nov., LV-4834 | Eva Baltiņa, Barkavas pansionāta vadītāja 28811423 barkava.pansionats@madona.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes centrs - pansionāts "Pērle" | Ulda Sproģa iela 9, Umurga, Umurgas pag., Limbažu nov., LV-4004 | Ilze Elste, vadītāja 29294511 perle@limbazi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Gulbenes novada sociālās aprūpes centrs "Siltais" | "Siltais", Līgo pag., Gulbenes nov., LV-4421 | Inese Lesiņa, vadītāja 64470130,26350632 inese.lesina@jaungulbene.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Madonas novada Ļaudonas pagasta pārvaldes Ļaudonas pansionāts | Avotu iela 3, Ļaudona, Ļaudonas pag., Madonas nov., LV-4862 | Tatjana Kriškāne, vadītāja 64860917, 26390513 sac.laudona@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Alojas veselības aprūpes centrs" | Rīgas iela 10, Aloja, Limbažu nov., LV-4064 | Gunta Kundrāte, valdes locekle 29488856 alojasvac@inbox.lv www.aloja.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes centrs "Trapene" | "Bitītes", Trapene, Trapenes pag., Smiltenes nov., LV-4348 | Dina Jāņekalne, direktore 64321375 sactrapene@smiltenesnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Gatartas pansionāts | "Gatartas pansionāts", Drustu pag., Smiltenes nov., LV-4132 | Aivars Damroze, pansionāta direktors 64100321 aivars@gapa.lv www.gapa.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Alūksnes novada Sociālo lietu pārvaldes Sociālās aprūpes centrs "Alūksne" | Ošu iela 5, Alūksne, Alūksnes nov., LV-4301 | Baiba Meistere, vadītāja 64381051, 28671840 sac@aluksne.lv https://aluksne.lv/index.php/pasvaldiba/socialas-un-citas-iestades/aluksnes-novada-socialais-dienests/ |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes centrs "Lode" | "Liepkalni", Lode, Lodes pag., Valmieras nov., LV-4248 | Ginta Putna, direktore 64234046 sac.lode@valmierasnovads.lv www.valmierasnovads.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|---|---|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Cesvaines un Dzelzavas Sociālās aprūpes centrs | "Grāveri 1", Dzelzavas pag., Madonas nov., LV-4873 | Baiba Žuka, vadītāja 26589181 dzelvava.pansionats@madona.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Latprimussa" Ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrs "Brīze" | Valmieras iela 7, Salacgrīva, Limbažu nov., LV-4033 | Alise Maksimova, vadītāja 28819338, 29355995 sacbrize@gmail.com www.brize.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Latprimussa" Ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrs "Brīze" struktūrvienība "Rozēni" | "Ceļinieki", Staiceles pag., Limbažu nov., LV-4043 | Alise Maksimova, vadītāja 28819338, 26333606 sacbrize@gmail.com www.brize.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Valmieras pilsētas pašvaldības pansionāts "Valmiera" | Rīgas iela 55, Valmiera, Valmieras nov., LV-4201 | Teiksma Taube, pansionāta "Valmiera" direktore 64207382 pansionats@valmiera.lv www.valmiera.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Varakļānu novada pansionāts "Varavīksne" | "Stirnieņu muiža", Varakļānu pag., Varakļānu nov., LV-4837 | Irīna Vecozola, vadītāja 28305900 pansionats@varaklani.lv www.varaklani.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Ogres rajona slimnīca" Ilgstošas sociālās aprūpes institūcija | Turkalnes iela 15, Ogre, Ogres nov., LV-5001 | Dainis Širovs, Valdes priekšsēdētājs, vadītājs 28377103 pansionats@ogresslimnica.lv www.ogresslimnica.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes centrs - pansionāts "Pērle" | Sporta iela 4, Pociems, Katvaru pag., Limbažu nov., LV-4061 | Ilze Elste, vadītāja 29294511 perle@limbazi.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Varakļānu veselības aprūpes centrs" Sociālās aprūpes nodaļa | Pils iela 25A, Varakļāni, Varakļānu nov., LV-4838 | Dina Inķēna, valdes locekle 64860730 varaslim@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Rehabilitācijas centrs "Līgatne"" struktūrvienība "Senioru māja" | "Skaļupes", Skaļupes, Līgatnes pag., Cēsu nov., LV-4108 | Dace Klāmane, vadītāja 64161915 ligatne.rehcentrs@gmail.com www.rehcentrsligatne.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Sarkanā Krusta Smiltenes slimnīca" | Dakteru iela 14, Smiltene, Smiltenes nov., LV-4729 | Didzis Lūkins, valdes loceklis 64772537 info@smiltinesslimnica.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Valmieras pilsētas pašvaldības pansionāts "Valmiera" | Kauguru iela 3, Valmiera, Valmieras nov., LV-4201 | Teiksma Taube, direktore 64207382 pansionats@valmierasnovads.lv www.valmierasnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Nodibinājums "Raunas evaņģēliski luteriskās draudzes diakonijas centrs" struktūrvienība "Pansija Rauna" | Miera iela 8, Rauna, Raunas pag., Smiltenes nov., LV-4131 | Iveta Līviņa, direktore 26267926 pansijarauna@inbox.lv www.pansijarauna.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|--|---|--|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrība „REACH” Senioru nams „Zilaiskalns” | Kultūras iela 9A, Zilaiskalns, Zilākalna pag., Valmieras nov., LV-4222 | Sarmīte Iveta Lauberte, direktore 20022238 sn.zilaiskalns@gmail.com |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Madonas novada pašvaldības Mārcienas Sociālās aprūpes centrs | Meža iela 24, Mārciena, Mārcienas pag., Madonas nov., LV-4852 | Dace Zeile, vadītāja 29638253 marcienaspansionats@madona.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrs "Seda" | Parka iela 23, Seda, Valmieras nov., LV-4728 | Uldis Likops, biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" ģenerālsēkretārs 26514124 lsk.vidzeme@redcross.lv www.redcross.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Gulbenes novada sociālās aprūpes centra "Siltais" struktūrvienība "Dzērves" | "Dzērves", Daukstes, Daukstu pag., Gulbenes nov., LV-4429 | Inese Lesiņa, vadītāja 64430389, 26350632 inese.lesina@jaungulbene.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Gulbenes novada sociālās aprūpes centrs "Jaungulbenes Alejas" | "Jaungulbenes Alejas", Jaungulbene, Jaungulbenes pag., Gulbenes nov., LV-4420 | Marika Andževa, vadītāja 64471224 alejas@gulbene.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Alūksnes novada Sociālo lietu pārvaldes Sociālās aprūpes centrs "Pīlādži" | "Saules", Mālupe, Mālupes pag., Alūksnes nov., LV-4358 | Irina Baikova, vadītāja 25626911 sac_piladzi@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Sociālās aprūpes centrs "Valka" | Rūjienas iela 3E, Valka, Valkas nov., LV-4701 | Dace Baške, vadītāja 64725982, 29194340 lsk.valka@redcross.lv www.redcross.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās rehabilitācijas un aprūpes centrs "Rūjienas senioru māja" | Valdemāra iela 26, Rūjiena, Valmieras nov., LV-4240 | Jānis Roze, Valdes loceklis 29484776 info@seniorumaja.lv www.rujienasseniorumaja.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Ērgļu sociālās aprūpes centrs | Parka iela 4, Ērgļi, Ērgļu pag., Madonas nov., LV-4840 | Ieva Dūduma, vadītāja 64871464 sacergli@madona.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Ērgļu sociālās aprūpes centrs | "Kastaņas", Sausnējas pag., Madonas nov., LV-4841 | Ieva Dūduma, vadītāja 64871464 sacergli@madona.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Senior Service SIA struktūrvienība 'Senior Ogre' | Lielvārdes iela 2, Rembate, Rembates pag., Ogres nov., LV-5016 | Ina Uvarova, struktūrvienības vadītāja 26780040 info@senior-babite.eu www.senior-ogre.eu |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Pašvaldības aģentūra "Saulkrastu veselības un sociālās aprūpes centrs" Sociālās aprūpes nodaļa | Ainažu iela 34, Saulkrasti, Saulkrastu nov., LV-2160 | Santa Ancāne, pašvaldības aģentūras „Saulkrastu veselības un sociālās aprūpes centrs" direktore 67951283 saulkrastuvsc@saulkrasti.lv www.saulkrastuvsc.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SARC Sērmūkši | "Sērmūkšu muiža", Sērmūkši, Skujenes pag., Cēsu nov., LV-4143 | Ģirts Mazurs, vadītājs 26100999 info@labakaritdiena.lv www.labakaritdiena.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|--|---|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SARC Mārsnēni | "Gaismas", Mārsnēni, Mārsnēnu pag., Cēsu nov., LV-4129 | Agnese Valdēna, vadītāja 26100999 info@labakaritdiena.lv www.labakaritdiena.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Madonas novada Lubānas apvienības pārvaldes Lubānas Sociālās aprūpes centrs | Oskara Kalpaka iela 12, Lubāna, Madonas nov., LV-4830 | Jolanta Kočāne, vadītāja 64894581, 28374760 lubanassac@madona.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SARC Esība | Krišjāņa Valdemāra iela 11, Cēsis, Cēsu nov., LV-4101 | Agnese Valdēna, vadītāja 26100999 info@labakaritdiena.lv www.labakaritdiena.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SARC Ziemeļblāzma | Rūjienas iela 3, Valka, Valkas nov., LV-4701 | Ģirts Mazurs, vadītājs 26100999 info@labakaritdiena.lv www.labakaritdiena.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Pašvaldības iestāde Veco ļaužu mītne "Sprīdiši" | "Mazsprīdiši", Salacgrīvas pag., Limbažu nov., LV-4054 | Gunita Bisniece, 28313193 spridisi@limbazunovads.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Limbažu novada Sociālā dienesta Sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas nodaļa | Klostera iela 2, Limbaži, Limbažu nov., LV-4001 | Laima Hincenberga, vadītāja 64021963 socialais_dienests@limbazi.lv |
| Dienas centrs | Kopienas centrs "Baltā ūdensroze" | Parka iela 6, Madona, Madonas nov., LV-4801 | Rudīte Kumsāre, vadītāja 28801846 rudite.kumsare@diakonija.lv www.diakonija.lv |

Nevalstisko organizāciju sniegtais neformālais atbalsts senioriem kopienā Vidzemes plānošanas reģionā

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|-----------------|--|---|---|
| Alūksnes novads | Alūksnes pilsētas pensionāru biedrība "SUDRABS" | Alūksnes pilsētas pensionāru sociālo un ekonomisko tiesību pārstāvēšana valsts un pašvaldības iestādēs, komercsabiedrībās, viņu garīgās un materiālās labklājības veicināšana, iesaistīšana aktīvos sabiedrības procesos. | 20222012 (Gita Tortuze) |
| Alūksnes novads | Latvijas Multiplās sklerozes asociācijas Alūksnes nodaļa | Apvienot multiplās sklerozes slimniekus un personas, kas vēlas palīdzēt multiplās sklerozes slimniekiem. | 25925221 64381616 64381340 |
| Alūksnes novads | „Sociālās palīdzības atbalsts Alūksnei” | Veicināt un atbalstīt sociālās palīdzības attīstību. | 64381507 26221003 iveta.zake@aluksne.lv 29454172 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|-----------------|--|--|---|
| Alūksnes novads | Alūksnes Invalīdu biedrība | Invalīdu integrācija sabiedrībā. | 28324273 aluksnes_rib@inbox.lv |
| Alūksnes novads | Alūksnes novada pensionāru apvienība | Biedrības mērķis ir novada pensionāru sociālo un ekonomisko tiesību un interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana pašvaldībā, garīgās labklājības veicināšana un iesaistīšana demokrātiski aktīvos sabiedrības procesos, kā arī sadarbība ar citām sabiedriskām organizācijām novadā un ārpus tā. | astrida.betere@inbox.lv 29143332 |
| Cēsu novads | Biedrība "Be The Light" | Palīdzība un atbalsts krīzes situācijā nonākušām ģimenēm. atbalsts ģimenēm ar bērniem, veicinot labvēlīgas vides veidošanu un labklājības līmeņa paaugstināšanu. Rakstisku apmācību rīkošana, bērnu un ģimeņu izglītošana, lai sekmētu cilvēku spēju pašiem nodrošināt sev pietiekamu dzīves kvalitāti. Siltas maltītes nodrošināšana vientuļiem, vienatnē dzīvojošiem senioriem. | Gints Berneckis 29116906 berneckisgints@gmail.com |
| Cēsu novads | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Cēsu komiteja | Izsniedz saziņoto apģērbu. Pieņemšana un izsniegšana notiek Bērzaines ielā 16, Cēsis (pagraba stāvā) trešdienās no plkst.13.00 līdz plkst.16.00. Ar Eiropas Atbalsta fonda projekta atbalstu izsniedz pārtikas komplektus Cēsis, Bērzaines ielā 18 (blakus galvenajai ieejai) katrā mēneša otrajā un ceturtajā trešdienā no plkst. 13.00 līdz plkst. 16.00. Piedāvā veselības istabas pakalpojumus Cēsis, Raunas 6A, Invalīdu biedrības telpās: ceturtdienās, piektdienās no plkst. 9.00 līdz plkst. 12.00. Iznomā tehniskos palīgīdzekļus. Organizē pasākumus vientuļiem senioriem ar kustību traucējumiem. | Izpilddirektore Marina Orlova 25948345, 64120782 lsk.cesis@redcross.lv Bērzaines iela, 16/18, Cēsis |
| Cēsu novads | Cēsu invalīdu biedrība | Cēsu novada iedzīvotājiem ar invaliditāti piedāvā šādus pakalpojumus: 1. juridiskās konsultācijas, pēc iepriekšēja pieraksta; 2. tehnisko palīgīdzekļu nomu (invalīdu ratiņi, dažādu modifikāciju staigulī, kruķi, spieķi); 3. masiera pakalpojumus; 4. ārstniecisko vingrošanu; 5. treniņu zāles pakalpojumu. | Indulis Balodis 29547180 cesiskic@apollo.lv Raunas iela 6A, Cēsis |
| Cēsu novads | Cēsu pensionāru biedrība "Cēsu pensionāri" | Organizē apģērbu, apavu un sadzīves priekšmetu maiņu "Mantu placis". Ikvienam ir iespēja gan nodot, gan arī saņemt apģērbu, apavus un sadzīvei nepieciešamas lietas. Mantu placis darbojas otrdienās, trešdienās un ceturtdienās no plkst. 10.00 līdz plkst. 13.00 Cēsis, Rīgas ielā 23 (ieeja no sētas puses). | Renāte Kalniņa 28344928 seniors.cesis@inbox.lv Rīgas iela 7, Cēsis |
| Cēsu novads | Pensionāru biedrība "Dzīvotprieks" (Stalbes, Straupes un Raiskuma pagasts) | 1. Veicina pensionāru integrēšanos sabiedrībā, radot nepieciešamos apstākļus kopīgām izglītošanās, kultūras, veselības un brīvā laika pavadīšanas nodarbībām; 2. Popularizē pensionāru vidū aktīvu dzīvesveidu un vēlmi darboties kopā; 3. Nostiprina vietējos iedzīvotājos patriotisku attieksmi pret savu dzīves vietu. | Grieta Grosberga 29247718 grietagrosberga@inbox.lv |
| Cēsu novads | Amatas pagasta pensionāru biedrība "Dzīvesprieks" (Amatas pagasts) | 1. Popularizē pensijas vecuma cilvēkiem cienīgu un aktīvu dzīves veidu; 2. Iesaista pensijas vecuma cilvēkus sabiedriskās dzīves norisēs; 3. Organizē fiziskas un radošas aktivitātes, veicina savstarpējo komunikāciju un atbalstu. | Aleksandra Freivalde 29156766 dzivesprieks2019@inbox.lv |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|----------------|--|---|---|
| Cēsu novads | Biedrība "Vecpiebalgas rūķi" (Vecpiebalgas pagasts) | Materiāli un emocionāli atbalstīt Vecpiebalgas novada grūtībās esošās ģimenes, pensionārus un personas ar invaliditāti (apģērba, pārtikas, primārās nepieciešamības preču, medikamentu iegāde). | Linda Tunte, tālr.: 26431962 linda.tunte@gmail.com |
| Cēsu novads | Biedrība "Labāka Rītdiena" | 1. Senioru aprūpe 2. Labdarības zupas virtuve "Karotes" | Evija Jēkabsone 26100999 |
| Madonas novads | Madonas pilsētas pensionāru biedrība | Pensionāru sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana valsts un pašvaldību institūcijās un privātās organizācijās. Pensionāru garīgās un materiālas labklājības uzlabošana, kā arī sadzīves apstākļu uzlabošana, sadarbojoties ar valsts un pašvaldības iestādēm (institūcijām), kā arī citām biedrībām, organizācijām un uzņēmumiem. | Biedrības priekšsēdētājs: Dzintars Kozulis, tālr. 26458188. Priekšsēdētāja vietniece: Aida Barinska, tālr. 26463939. madonaspensionari@inbox.lv |
| Madonas novads | Madonas senioru klubiņš "Pie kamīna" | Biedrības mērķi ir Madonas novada senioru apvienošana informācijas un papildzinību iegūšanai, aktīva, veselīga, kulturāla dzīvesveida popularizēšana, sadarbība ar Madonas novada pašvaldības Sociālo dienestu, citām valsts un pašvaldību institūcijām senioru problēmu apzināšanai un risināšanai. | Biedrības valdes priekšsēdētāja Verita Poste, 29719118 Rita Dzene, 26667517 |
| Madonas novads | Biedrība „Madonas invalīdu atbalsta centrs” | Organizācijas galvenais mērķis ir: attīstīt sociālās atstumtības riska grupas – cilvēku ar invaliditāti motivāciju iesaistīties sabiedriskajā dzīvē, mācīties apgūt jaunas prasmes un attīstīt iepriekš apgūtās, dot iespēju savstarpēji kontaktēties sociāli mazāk aizsargātajiem, palielinot viņu ticību sev, uzlabojot viņu zināšanas. | Madona, Parka iela 4. |
| Ogres novads | Biedrība "Ikšķiles senioru skola" | Biedrība "Ikšķiles senioru skola" ir dibināta 2021. gada 12. maijā ar mērķi veicināt pensijas un pirmspensijas iedzīvotāju pašu iniciatīvu savas dzīves kvalitātes saglabāšanā, saskaroties ar novecošanu, darba dzīves un sociālo paradumu izmaiņām. Skolas aktīvā darbība uzsākta 2021. gada 29. septembrī, piedāvājot aktivitātes senioriem pensijas un pirmspensijas vecumā savu fizisko, mentālo, kognitīvo, sociālo prasmju saglabāšanai, aicinot iesaistīties skolas darba organizēšanā. | +371 26430459 ikskiles.senioruskola@gmail.com |
| Ogres novads | Birzgales pensionāru biedrība "VIRŠU LAIKS" | Biedrības mērķi: • Birzgales pensionāru aktivizēšana, problēmu risināšana un interešu apmierināšana; • Pensionāru izglītošana sociālajos, cilvēktiesību un citos jautājumos; • Dažādu pasākumu organizēšana un pensionāru iesaistīšana sabiedrības dzīvē; • Veicināt savstarpēju saskarsmi veselīga dzīvesveida aktivizēšanai, pilnveidošanai un popularizēšanai; • Veicināt sadarbību ar Ķeguma novada pašvaldību, dažādām valsts pārvaldes institūcijām un citām nevalstiskām organizācijām. | +371 29361490 aldagrasina@inbox.lv |
| Ogres novads | Ikšķiles pilsētas un Tīnūžu pagasta pensionāru biedrība "Saulgrieži" | "Saulgriežu" mērķis no aizsākumiem līdz pat šodienai ir socializēt, atbalstīt, vienot seniorus, īstenot viņu intereses, uzturēt saikni ar sabiedrību, un sniegt iespēju vispusīgi, aktīvi iesaistīties iespējami dažādās novada dzīves norisēs. | +371 26428690 saulgriezi.ikskile@inbox.lv |
| Ogres novads | Ķeguma pensionāru biedrība | Biedrības mērķi ir aizstāvēt visu novada pensionāru sociāli ekonomiskās tiesības, garīgās un materiālas labklājības intereses. | +371 26418447 kegnovpb@inbox.lv |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|------------------|---|--|---|
| Ogres novads | Ķeipenes pensionāru biedrība „Avotkreses” | Biedrība sadarbojas ar citiem novadu senioriem, kopā organizējot un piedaloties dažādos pasākumos – sportiskās aktivitātes, kultūras pasākumi u.c. Tāpat atbalsta un piedalās pagasta rīkotajos pasākumos, īsteno projektus tādu pašvaldības projekta konkursu ietvaros kā "Veidojam vidi ap mums Ogres novadā" un "R.A.D.I. – Ogres novadam". Biedrības galvenie darbības virzieni: • veicināt virs darbības vecumā esošo iedzīvotāju un viņu atbalstītāju integrāciju sabiedriskajos procesos un aktivitātēs; • atbalstīt iedzīvotāju iesaistīšanos mūžizglītības apgūvē; • attīstīt sadarbību ar citām institūcijām, organizācijām pašvaldības ietvaros un ārpus tās robežām. | Biedrības vadītāja Daina Zēmele +371 28394558 |
| Ogres novads | Lielvārdes Pensionāru biedrība | Lielvārdes pensionāru biedrības galvenie uzdevumi: mūžizglītība, veselības saglabāšana, tradīciju kopšana, labdarība, senioru amatiermāksla ar Latvijā par vienīgo oficiāli atzīto senioru amatiermākslinieku „PAŠP”. | knl@inbox.lv +371 29192416 |
| Ogres novads | Madlienas pensionāru biedrība "Sisegale" | Biedrības mērķi ir vienot un socializēt seniorus, organizēt kultūras un sadzīves pasākumus, kā arī garīgās dzīves un prasmju uzlabošana. | ronda13mm@inbox.lv +371 26210982 |
| Ogres novads | Ogres pensionāru biedrība | Biedrības darbības mērķi: • Ogres pensionāru aktivizēšana, problēmu risināšana un interešu apmierināšana. • Veicināt senioru dzīves kvalitātes uzlabošanu un savstarpēju saskarsmi veselīga dzīvesveida pilnveidošanai un popularizēšanai. • Pensionāru izglītošana sociālajos, cilvēktiesību un citos jautājumos. • Dažādu pasākumu organizēšana un senioru iesaistīšana sabiedrības dzīvē. | +371 26375119 |
| Valmieras novads | Biedrība "Valmieras pilsētas pensionārs" | Pensionāru brīvā laika organizēšana, apmācība. Organizē pulciņu darbu, ekskursijas, teātra apmeklējumus, lekcijas, apmācības. | Vadītāja – Ināra Allika 28355209 inara.allika@gmail.com; dežurants otrdienās, trešdienās, ceturtdienās no pl. 10 līdz 14 – tālrunis 64231032 (arī saziņai par bezmaksas juridiskajām konsultācijām) |
| Valmieras novads | Biedrība "Sarma" | Biedrība aizstāv senioru intereses un tiesības. Atbalsta un organizē tematiskas pēcpusdienas un citus kultūras pasākumus, izstrādā un realizē pasākumus, kas vērsti uz sabiedrības izglītošanos, mērķtiecīgu brīvā laika izmantošanu, sociāli ekonomiskās un ekoloģiskās vides uzlabošanu. | Vadītāja – Inga Eglīte 26423856 ingaeglite6@inbox.lv |
| Valmieras novads | Pensionāru biedrība "V.P. MEŽĀBELE" | Valmieras pagasta senioru sociālā un labklājības joma. | Vadītāja – Maija Dukure 28347602 v.p.mezabele@inbox.lv |
| Valmieras novads | Mazsalacas senioru biedrība "Atbalss" | Senioru atpūtas organizēšana, kopānākšana, palīdzības organizēšana un sniegšana. | Ēriks Celmiņš 25176566 |

27.6. ZEMGALES PLĀNOŠANAS REĢIONS

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|--|--|--|
| Aprūpe mājās | Bauskas novada Sociālais dienests Iecavas struktūrvienība aprūpe mājās | Dzirnavu iela 1, Iecava, Bauskas nov., LV-3913 | Sigma Strautmale, Bauskas sociālā dienesta Iecavas struktūrvienības vadītāja 26354768 soddienests@iecava.lv www.bauska.lv |
| Aprūpe mājās | Jēkabpils novada Sociālā dienesta struktūrvienība Aprūpes mājās birojs | Jaunā iela 39I, Jēkabpils, Jēkabpils nov., LV-5201 | Kristīne Jaudzema, Aprūpes mājās biroja vadītāja 26824436 kristine.jaudzema@jekabpils.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Aģentūra „Sociālās aprūpes centrs „Ziedugravas”” | "Ziedugravas", Skrīveru pag., Aizkraukles nov., LV-5125 | Diāna Bebre-Kondrāte, direktore 65163711, 26421535 saczedugravas@saczedugravas.lv www.saczedugravas.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Jelgavas novada Sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrs "Eleja" Pilngadīgo personu nodaļa | Lietuvas iela 19A, Eleja, Elejas pag., Jelgavas nov., LV-3023 | Nellijs Veinberga, iestādes vadītāja 27028431, 63061631 sarc@jelgavasnovads.lv, nellija.veinberga@jelgavasnovads.lv www.jelgavasnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Jēkabpils novada pašvaldības aģentūra "Jaunāmuiža" | "Jaunā Muiža", Kūku pag., Jēkabpils nov., LV-5222 | Solvita Geduša, direktore 22000873 pansionats@inbox.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes centrs "Zemgale" | Skolas iela 9, Ozolnieki, Ozolnieku pag., Jelgavas nov., LV-3018 | Zane Izkalna, direktore 63050449 zemgale@jelgavasnovads.lv www.saczemgale.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Jelgavas novada sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrs "Kalnciems" | Lielupes iela 27, Kalnciems, Kalnciema pag., Jelgavas nov., LV-3016 | Skaidrīte Slavinska, vadītāja 63069145 sarc.kalnciems@jelgavasnovads.lv www.jelgavasnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Aknīstes veselības un sociālās aprūpes centrs" | Skolas iela 9, Aknīste, Jēkabpils nov., LV-5208 | Lāsma Prande, valdes locekle 26457960 vsac@aknistesvsac.lv www.aknistesvsac.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Jelgavas novada Sociālās aprūpes un rehabilitācijas centrs "Staļģene" | Svirlaukas iela 9, Staļģene, Jaunsvirlaukas pag., Jelgavas nov., LV-3031 | Agnese Kotlere, vadītāja 20274308 agnese.kotlere@jelgavasnovads.lv www.jelgavasnovads.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | SIA "Viesītes veselības un sociālās aprūpes centrs" | Smilšu iela 39, Viesīte, Jēkabpils nov., LV-5237 | Ilga Laizāne, valdes locekle 22334744 viesitesvsac@inbox.lv www.vsa.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | LSK Sociālās aprūpes centrs Derpele | "Derpele", Codes pag., Bauskas nov., LV-3901 | Inta Savicka, LSK SAC Derpele vadītāja 67336651 sac.derpele@redcross.lv www.redcross.lv |

| Sniedzamais pakalpojums | Pakalpojuma sniedzējs | Faktiskā adrese | Kontaktinformācija |
|---|---|---|--|
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | LSK Sociālās aprūpes centrs Derpele | "Pansionāts", Īslīces pag., Bauskas nov., LV-3914 | Inta Savicka, LSK SAC Derpele vadītāja 67336651 sac.derpele@redcross.lv www.redcross.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | LSK Sociālās aprūpes centrs Derpele | Skolas iela 2, Garoza, Mežotnes pag., Bauskas nov., LV-3926 | Inta Savicka, LSK SAC Derpele vadītāja 67336651 sac.derpele@redcross.lv www.redcross.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Sociālās aprūpes centrs "Līgotnes" | "Līgotnes", Ķevele, Vītiņu pag., Dobeles nov., LV-3721 | Ruta Sirme, vadītāja 22422602 sialigotnes@gmail.com |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Zemgales komitejas Ģimenes atbalsta centrs "Dzeguzīte" | "Dzeguzīte", Irši, Iršu pag., Aizkraukles nov., LV-5108 | Inita Bērzkalna, vadītāja 67336651 secretariat@redcross.lv www.redcross.lv |
| Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija | Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" Zemgales komitejas Sociālās aprūpes centrs "Vecbebri" | "Vecbebru tehnikums", Vecbebri, Bebru pag., Aizkraukles nov., LV-5135 | Inita Bērzkalna, vadītāja 26175385 inita.berzkalna@redcross.lv https://www.redcross.lv/ |
| Dienas aprūpes centrs | Jelgavas valstspilsētas pašvaldības iestādes "Jelgavas sociālo lietu pārvalde" dienas centrs "Atbalsts" | Stacijas iela 13, Jelgava, LV-3001 | Lāsma Kuļiņiča, dienas centru vadītāja 63026930, 63026161 lasma.kulinica@soc.jelgava.lv www.jslp.jelgava.lv |
| Dienas aprūpes centrs | Sociālās aprūpes centrs "Pļaviņas" | Daugavas iela 54, Pļaviņas, Aizkraukles nov., LV-5120 | Ņina Maškova, direktore 29180806 soc.apr.centrs@plavinas.lv |
| Dienas centrs | Dobeles novada Sociālā dienesta struktūrvienība Dienas centrs pensijas vecuma cilvēkiem "Stariņš" | Brīvības iela 11, Dobele, Dobeles nov., LV-3701 | Daiga Rapša, centra vadītāja, sociālā darbiniece 63700149 soc.dienests@dobelev.lv |
| Dienas centrs | Dienas centrs "Kopā būt" | Brīvības iela 258A, Jēkabpils, Jēkabpils nov., LV-5201 | Ligita Upīte, vadītāja 29449622 vidusdaugavasnvo@inbox.lv www.vidusdaugavasnvo.lv |
| Pansija | Dobeles novada Sociālā dienesta struktūrvienība "Lielauces pansija" | "Ezerkrasti", Lielauce, Lielauces pag., Dobeles nov., LV-3723 | Inese Valante, centra vadītāja 29331374 ezerkrasti@dobelev.lv |
| Pansija | Pansija "Vigante" | "Vigantes pamatskola", Staburaga pag., Aizkraukles nov., LV-5128 | Inga Veiba, pansijas vadītāja 26551217 inga.veiba@aizkraukle.lv |

Nevalstisko organizāciju sniegtais neformālais atbalsts senioriem kopienā Zemgales plānošanas reģionā

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|-----------------|---|--|---|
| Jelgavas novads | Jelgavas novada seniori | Organizācijas galvenais darbības mērķis ir senioru (pensionāru) un to organizāciju sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana, to materiālās un garīgās labklājības veicināšana un iesaistīšana demokrātiski aktīvos sabiedrības procesos. Organizācijas mērķauditorija ir Jelgavas novada 15 pagastu pensijas vecuma cilvēki. | Inta Savicka Biedrības "Jelgavas novada seniori" vadītāja +371 29258024 inta.savicka@jelgavasnovads.lv |
| Bauskas novads | Viesturu pensionāru apvienība "Vakarvējš" | Senioru interešu aizstāvība. | Dzidra Ročāne +371 63962511 Viesturu kultūras centrs, Viesturu pag., Rundāle |
| Bauskas novads | Senioru biedrība "Dzīvotprieks" | Senioru interešu aizstāvība. | Ruta Klemme +371 29443643 janis.sulcs@mail.lv Rundāles nov., Rundāles pag., Pilsrundāle |
| Bauskas novads | Svitenes pensionāru apvienība "Sudrabupe" | Senioru interešu aizstāvība. | Velta Kočajeva +371 29375189 "Ausmas"-9, Svitenes pag., Rundāles novads, LV-3917 kovelta@inbox.lv |
| Bauskas novads | Bauskas pensionāru apvienība "Brūklenājs" | Mērķis: Piedalīties valsts sociālās politikas veidošanā; sekmēt pensionāru, vecu vientuļu cilvēku materiālā stāvokļa uzlabošanu, sociālo, medicīnisko un aprūpes pakalpojumu pieejamību; sniegt praktisku palīdzību Bauskas novada sociālajam dienestam vecu, vientuļu, slimu cilvēku aprūpē; organizēt pilsētas veco ļaužu sabiedriskos, kultūras, izglītības un atpūtas pasākumus. | Rūpniecības iela 7B, Bauska, Bauskas nov., LV-3901 |
| Dobeles novads | Dobeles pilsētas pensionāru biedrība | Senioru interešu aizstāvība. | embovica@inbox.lv +371 26935559 +371 29664885 Brīvības ielā 3, Dobeles, LV-3701 |
| Dobeles novads | Invalīdu biedrība "Auce" | Cilvēku ar invaliditāti interešu aizstāvība. | Vadītājs: Ivars Rozentāls sinoparks@sinoparks.lv +371 29486758 Miera iela 13, Auce, Dobeles novads, LV-3708 |
| Dobeles novads | Latvijas Mazturīgo atbalsta biedrība "Dace", Dobeles nodaļa | Darbības joma: Labdarība, sociālie pakalpojumi, sociālās labklājības celšana, dzīves kvalitātes paaugstināšana, informēšana, izglītošana un pasākumu organizēšana Mērķa grupa: Maznodrošinātie, trūcīgie, lauku iedzīvotāji, pensionāri, invalīdi, pirmspensijas vecuma iedzīvotāji un pensionāri, vecāki par 90 gadiem, kā arī sniedz palīdzību Ukrainas bēgļiem. | Kontaktpersona: Dace Deizija Rode lma-dace@latnet.lv +371 29448087 "Ķirpēni", Auru pagasts, Dobeles novads, LV-3701 |
| Dobeles novads | Personu ar invaliditāti un atbalstītāju biedrība "Laimiņa" | Darbības joma un mērķa grupa: Biedrība apvieno Dobeles novada ģimenes, kurās dzīvo personas ar funkcionāliem traucējumiem, un citas personas, kuras ar savu brīvprātīgo darbu sniedz atbalstu Biedrības mērķu sasniegšanā. Biedrības mērķis ir veicināt ģimeņu, kurās dzīvo personas ar funkcionāliem traucējumiem, integrāciju sabiedrībā, sniedz atbalstu aizstāvojot un iestājoties par šo personu un ģimeņu tiesībām un likumīgajām interesēm, nodrošinot konsultatīvo, aktivitāšu, humānās palīdzības, atbalsta grupu, informatīvo u.c. atbalstu. | Kontaktpersona: Valdes priekšsēdētāja Laila Briede nvolaimina@inbox.lv +371 26009173 +371 29465545 +371 26051254 Kr. Barona ielā 3, Dobeles, LV-3701 |

| Darbības vieta | Nevalstiskā organizācija | Darbības apraksts | Kontaktinformācija |
|------------------|---|--|--|
| Dobeles novads | Bikstu pensionāru biedrība | Darbības joma: Labdarība, veselības veicināšana, sociālās labklājības celšana. Mērķa grupa: Pensionāri, invalīdi, pirmspensijas vecuma iedzīvotāji un pensionāri, vecāki par 90 gadiem. | Kontaktpersona: Ingrīda Krama bikstupensionari@inbox.lv +371 29448557 „Liepziedi”, Bikstu pagasts, Dobeles novads, LV-3713 |
| Dobeles novads | Bēnes pensionāru klubiņš "Atvasara" | Senioru interešu aizstāvība. | Vadītāja: Lidiņa Stavro lidija. stavro@inbox.lv +371 29649689 Stacijas iela 8, Bēne, Dobeles novads, LV-3711 |
| Dobeles novads | Auces pensionāru biedrība | Senioru interešu aizstāvība. | Vadītāja: Velta Jaunzeme +371 63745916 +371 27012361 Miera iela 13, Auce, Dobeles novads, LV-3708 |
| Jēkabpils novads | Dienas centrs "Kopā būt" (Vidusdaugavas NVO centra struktūrvienība) | Senioru un sociāli jutīgu ģimeņu integrācija sabiedriskajā dzīvē; vientulības mazināšana; sociālo kontaktu un individuālo personības izaugsmju prasmju attīstīšana; saiknes ar pašvaldības un valsts iestāžu veidošana senioru interešu aizstāvībai/pārstāvībai | Ligita Upīte, tālr. 26548737; vidusdaugavasnvo@inbox.lv Brīvības iela 258A, Jēkabpils, Jēkabpils novads |
| Jēkabpils novads | Jēkabpils pensionāru apvienība "Sasaiste" | Pensionāru interešu aizstāvēšana un pārstāvēšana, Sabiedrības integrācija. | Velga Novika 25924481 e-pasts: sasaiste@inbox.lv Brīvības iela 126, Jēkabpils, LV-5201 |
| Jēkabpils novads | Jēkabpils invalīdu biedrība | Invalīdu apvienošana, veicinot viņu integrāciju sabiedrībā; biedru kopējo interešu pārstāvība un aizstāvība dažādās valsts, pašvaldību, sabiedriskās un citās institūcijās; kopīgas stratēģijas izstrādāšana biedriem nozīmīgu jautājumu risināšanā; invalīdu ģimenes locekļu un citu personu, kas vēlas darboties Biedrībā, iesaistīšana Biedrības darbā. | Pēteris Dzērve tālr.29423276 e-pasts: jib@inbox.lv Brīvības iela 45, Jēkabpils, Jēkabpils novads; faktiskā darbības vieta: Brīvības iela 126, Jēkabpils, Jēkabpils novads |
| Jēkabpils novads | Biedrība "Esparsete" | Sociāli aktivizēt lauku iedzīvotājus; Veicināt lauku sievietes personības attīstību, tās lomu sabiedrībā, darbā un ģimenē; Veicināt pieaugušo lauku iedzīvotāju izglītību; Stiprināt ģimenes; Atbalstīt veselīga dzīvesveida iedibināšanu un aktivitātes; Celt iedzīvotāju sabiedrisko un politisko aktivitāti; Meklēt iespējas palīdzēt neaizsargātiem, atkarībās un problēmās iekļuvušiem cilvēkiem; Sekmēt lauku vides sakopšanu, tūrisma attīstību un vēsturiskā mantojuma saglabāšanu. | Skolas iela 2, Salas, Salas pagasts, Jēkabpils novads 29759223; sondrakal@gmail.com |
| Jēkabpils novads | Biedrība "Aloksnīte" | 1. Veicināt neformālās un mūžizglītības attīstību, 2. Kultūrvēsturiskā mantojuma, tradīciju, vides saglabāšana un pilnveidošana, 3. Sniegt iespēju iesaistīties sabiedriski aktīvā darbībā dažādām sociāli mazaizsargātām grupām: bērniem, jauniešiem, senioriem, personām ar īpašām vajadzībām, 4. Veicināt dzīves kvalitātes uzlabošanu, mājamatniecības attīstību, 5. Sekmēt sabiedrisko aktivitāšu dažādošanu, 6. Sociālo pakalpojumu sniegšana. | "Kokles", Varieši, Variešu pag., Jēkabpils nov., LV-5236 |

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.



Labklājības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ