

# VECUMS

*liktenis, izaicinājums, dāvana*

Anita Slokenberga  
Daina Zepa

2013

Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Atbalsta fonds

**afonds**

AUSTRUMU SLIMNĪCAS ATBALSTA FONDS

UDK 612.67+613.68+616-053.9  
SI 670

Atbildīgā redaktore *Antonija Lapsiņa, Apgāds skolai*  
Literārā redaktore *Mirdza Streipa*

Vākam izmantots *Daiņa Caunes* personiskā arhīva foto

© Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas  
*Atbalsta fonds*

© Anita Slokenberga, 2013

© Daina Zepa, 2013

© Kristīne Mačule, mākslinieciskais noformējums, makets, 2013

## TAVS SKAISTAIS RUDENS DĀRZS

Brīnumskaista un zaļa ir Latvijas daba! Ar mūžziliem siliem, Baltu jūras vētrās liektām, bet stiprām Kurzemes priežu saknēm, Latgales ezeru zilgajām acīm, Gaujas ličiem un atvāriem dziļiem, Zemgales tīrumos briedošām maizes vārpām. Te labi visos gadalaikos, un pašu audzētie un koptie dārzi kā likteņa līnijas vijas cauri visam mūžam. Tā Lielvārdes jostās austie raksti un dainas dod to dzīves gudrību, kas krāta no paaudzes paaudzē katras dzimtas pūrā. To saucam par dzīves ziņu, tikumu, darbu un atbildību par sevi un saviem mīļajiem. Tās ir vērtības kā dzintars, kas visspilgtāk iemirdzas saules staros un tautastērpu rotās.

Rudens nāk ar augļiem, sārtiem kā mazbērnu vaigi, smiekliem un nebeidzamiem *kāpēc*? Un, jo ilgāk varam dalīties ar mūžā krāto, jo gudrāki un stiprāki aug mūsu bērni. Tad kā dārznieki apstaigājam savus augļu kokus un krūmus, palīdzot tiem sagaidīt aukstos rudenī vējus un ziemas spelgoni. Bet, lai būtu stipri, laimīgi un vajadzīgi savai saimei, vienmēr svētīgi ir uzklaut arī ārsta padomu un ilgos gados gūtās zināšanas. Tie viņam kā dravniekam pilni stropi ar dzīvības medu. Ārsts mūsu saimē gluži kā dārznieks svarīgs visā mūža garumā. Viņa padoms un zināšanas krātas, lai mēs varētu būt laimīgi, stipri un veseli pusmūža un arī savas dzīves rudens dārzā.

Ar šo grāmatīņu Anita Slokenberga un Daina Zepa nāk jums palīdzēt arī pašiem veidot sava rudens skaistākās dienas un paskatīties uz visu, kas notiek ar katru no mums nosirmojot, mierīgi un harmoniski, dāvājot iespēju saglabāt možu garu, pilnvērtīgi izbaudīt laimi un prieku visiem kopā šeit, tagad, šodien un rīt - savās vienīgajās mājās, Latvijā.

*Normunds Beļskis,  
dzejnieks, Atbalsta fonda izpilddirektors*

*Mēs esam tik jauni, cik jauni ir mūsu sapņi,  
un tik veci, cik vecs ir mūsu cinisms*

*(S. Claiborne.)*

Mēs dzīvojam sabiedrības novecošanās laikā un apzināmies, ka pasaule mainās, un tā nekad vairs nebūs tik jauna kā bija līdz šim. Sabiedrībai ir mērķis priekšstats par to, kas ir Vecums. Vecs cilvēks nereti asociējas ar dziļām rievām sejā, slimību un pat nabadzību.

Mediķi spēj novērtēt Vecumu no pavisam cita skatu punkta, ar saviem ieguvumiem un riskiem. Galvenā mediķu priekšrocība ir reālistisks skatījums uz Vecumu – gan uz fizisko novecošanos, kā aktualitāte pašlaik arvien pieaug, gan uz psihoemocionālajām izmaiņām, kuru nozīmi cilvēki pašlaik īsti vēl nemaz neapzinās.

Interese par Vecumu man ir kopš projekta izstrādes 2000.gadā, ar mērķi izveidot pašreizējās Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra „Biķernieki” telpās pirmo gerantoloģijas centru Latvijā. Šo 13 gadu laikā intereses par Vecumu vadīta, pētīju un apkopāju informāciju par dažādiem ar vecumu saistītiem procesiem. Lai varētu apzināties, kas ir vecums un kā ar to sadzīvot, autore uzskatīja, ka ir nepieciešams ar sistematizēto informāciju iepazīstināt plašāku sabiedrības loku un izstrādāt grāmatu par Vecumu. Šīs grāmatas mērķis ir iepazīstināt cilvēkus ar Vecumu – tā īpatnībām, problēmām, zaudējumiem un ieguvumiem. To, ko nepazīstam, instinktīvi mēdzam novērtēt kā svešu, naidīgu. Tādēļ arī cilvēki mēdz baidīties no Vecuma. Lai atbrīvotos no šāda priekšstata, grāmatas autore iepazīstina ar Vecuma izraisītajām pārmaiņām cilvēka organismā, gan ar psihoemocionālajiem Vecuma aspektiem.

Grāmata ir uzrakstīta viegli lasāmā veidā. No tās var smelties zināšanas ikviens cilvēks – Vecums galu galā ir mūsu ikviena nākotne.

Dzīve nav viegla, bet tā ir interesanta jebkurā laika posmā. Tā mums visiem dod iespēju augt, jo attīstība nekad nebeidzas. Mēs iegūstam briedumu, dzīves gudrību, līdzsvarotu attieksmi pret dzīvi un atrodam arvien jaunus prieka un piepildījuma avotus, ja vien necentrējamies uz kādā populārā dziesmiņā dzirdēto:

„ Skaista ir jaunība,  
Tā nenāks vairs.”

Ja vien reāli novērtējam savas iespējas un izvēlamies attīstības ceļu, Vecums var kļūt par skaistāko un garīgi bagātāko dzīves daļu.

*Dr. Anita Slokenberga,  
ārste-geriatre*

Vecums – liktenis, izaicinājums, dāvana? Tas tiešām ir jautājums, uz kuru ir vēlējusies un vēlas atbildēt ikviena sabiedriskā iekārta un daļa no tās indivīdiem atsevišķi. Visu laiku paliek atklāts jautājums, kas ir vecums, vecs cilvēks? Vecajā Derībā var izsekot, ka cilvēka dzīvildze varētu būt ap 120 līdz 180 gadu; lai atceramies, kādā vecumā Ābramam piedzima pirmais un otrais dēls. Jaunajā Derībā var saprast, ka normāla cilvēka dzīvildze varētu būt ap 100-120 gadu. Reālajā dzīvē diemžēl tā nav un nekad nav bijis. Tā, Latvijā šobrīd vīriešu vidējie dzīvildzes rādītāji ir ap 69-70 gadiem, sievietēm – 74-76 gadi. Bet, lai kā arī būtu, pēc vairāku zinātnieku domām, cilvēka dzīvildzes ģenētiskais kods ir līdz 120 gadiem. Tad kāpēc mums apkārt ir tik maz cilvēku, kuru vecums pārsniedz simt gadu robežu?

Lai savukārt atbildētu uz šo jautājumu, ir nepieciešams apzināties, kādi ir tie faktori, kuri ietekmē cilvēka dzīvildzi. Tie ir ļoti dažādi: sabiedriskā iekārta, ekonomiskā situācija, ārējā vide, ēšanas tradīcijas, kaitīgo faktoru iedarbības ilgums uz konkrēto organismu, iedzimtība, izglītība un daudzi citi faktori. Veselības aprūpe un medicīna šajā pārskaitījumā nebūt nav pašā sākumā.

Uz šiem jautājumiem savā grāmatā “Vecums – liktenis, izaicinājums, dāvana” divas Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas ārstes, sertificētas geriatres Anita Slokenberga un Daina Zepa, cenšas atbildēt un arī dot padomus, kādā veidā ir iespējams ne tikai pagarināt plānoto dzīvildzi, bet arī šo dzīvi jebkurā vecumā nodzīvot pietiekami aktīvi un labi.

Sabiedrības novecošanās ir viena no lielākajām sociālajām un ekonomikas problēmām 21. gadsimta Eiropā, tā ir un būs arī Latvijā. Pēc dažādu Eiropas Savienības

valstu dokumentu datiem 2025. gadā vairāk nekā 20% eiropiešu būs 65 vai vairāk gadu veci, it īpaši strauji pieaugs par 80 gadiem vecāku iedzīvotāju skaits.

Vecumu pēc 65 gadiem var iedalīt

- 65-75 gadi – agrīnais vecums (jauni vecs),
- 75-85 gadi – vecs,
- 85-90 gadi – vēlīnais vecums,
- virs 90 gadiem – ilgdzīvotājs.

Veciem cilvēkiem ir citas vajadzības veselības aprūpes jomā, tāpēc veselības aizsardzības sistēmai būs tai jāpielāgojas, lai varētu nodrošināt pienācīgus pakalpojumus. Ļoti precīzi vecu cilvēku raksturojumu Latvijā sniedz Jolanta Skrule, Gunta Rozentāle un Margita Štāle 2009. gada Veselības ekonomikas centra sagatavotajā darbā “Pieaugušo veselība, veselīgas un aktīvas vecumdienas” ([www.vec.gov.lv](http://www.vec.gov.lv)):

*“Turpinoties šādām demogrāfiskām izmaiņām, samazinās darbaspējīgā vecumā esošo iedzīvotāju īpatsvars un līdz ar to samazinās arī valsts ekonomiskās izaugsmes temps. Tāpat arī, sabiedrībai novecojoties, aizvien lielāku uzmanību prasa veselības un sociālās aprūpes sektori, mājokļu, pilsētvides plānošanas, transporta un tūrisma pakalpojumu pielāgošana sabiedrības novecošanās problēmai. Ļoti vecu un aprūpējamu cilvēku skaita palielināšanās rada arī jaunas ekonomiska, sociāla un pat ētiska rakstura problēmas.*

*Gados veciem cilvēkiem veselība nozīmē saglabātu dzīves kvalitāti, garīgās un fiziskās spējas. To raksturo gan veselības pašvērtējums, gan apmierinātība ar dzīvi. Līdz ar vecumu šie rādītāji pasliktinās.*

*Lai veselīgi novecotu, svarīgi ievērot veselīgu dzīvesveidu visa mūža garumā. Arī gados veciem cilvēkiem ir iespēja mainīt savu dzīvesveidu (lietojot vairāk veselīgu un pilnvērtīgu uzturu, atmetot kaitīgos ieradumus, piemēram, smēķēšanu, un tml.), kā arī saglabāt fizisko un sabiedrisko aktivitāti.*

*Nemot vērā Latvijas sociāli ekonomisko situāciju, pensiju apjomu, sociālās un veselības aprūpes iespējas, Latvijā gados veciem cilvēkiem dzīves kvalitātes saglabāšanas iespējas ir ļoti ierobežotas. Veci cilvēki, it īpaši vientuļie, ir viena no sociālās atstumtības riska grupām.*

*Paredzamais mūža ilgums palielinās gan ES, gan Latvijā. Tomēr Latvijā šis rādītājs ir viszemākais ES. Latvijā paredzamais mūža ilgums ievērojami atšķiras starp sievietēm un vīriešiem.*

*Nemot vērā esošās tendences, viena no ES prioritātēm ir veicināt veselīgu novecošanos un palielināt ne tikai paredzamo mūža ilgumu vispār, bet tieši veselīgos dzīves gadus.”*

Domāju, ka būtiski nekas nav mainījies arī 2013. gadā, varbūt pat stāvoklis kļuvis nedaudz drūmāks. Tāpēc šī grāmata noteikti būs noderīga gan dažādu specialitāšu ārstiem, veselības organizatoriem, gan arī ikvienam citam, kas vēlas izprast vecus cilvēkus un profesionāli viņiem palīdzēt. Pareizi izprotot šos ieteikumus un cenšoties visiem tos realizēt ikdienas dzīvē, būs iespējams tuvoties sengrieķu gudrā Temistokla, kurš nodzīvojis 107 gadus, domai, ka viņam esot žēl atvadīties no dzīves laikā, kad viņš tikai sākot kļūt gudrs [pēc Hieronīma (342-420) atstāsta, latīņu izcelsmes kristiešu rakstnieks, Bībeles tulkotājs un komentētājs, viens

*no kristietības “baznīcas tēviem”].*

*RSU profesors, Aivars Lejnieks,  
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas  
galvenais speciālists internajā medicīnā*



## VECUMS MŪSDIENĀS

*Mēs visi gribam dzīvot, bet negribam kļūt veci  
(Dž. Svifts)*

Mūsdienu pasaulē notiek visai straujas pārmaiņas visdažādākajās dzīves jomās. Pašlaik Rietumu sabiedrībā piedzīvojam tā saucamo postindustriālo periodu, tas nozīmē, ka industriālā ražošana ir zaudējusi savu vadošo lomu iekšzemes kopprodukta ražošanā, tātad mūsu dzīvotspēju un labklājību arvien vairāk nodrošina ar informāciju un informācijas tehnoloģijām saistītās sfēras. Ikdienā mēs tomēr nevaram iztikt gan bez agrārā laikmeta būtiskākajiem pienesumiem – lauksaimnieciskās ražošanas produktiem, gan bez industrijas ražojumiem. Elementāro cilvēka pamatvajadzību apmierināšana (ēdiens, apģērbs, mājoklis) ir aktuāla visos pasaules reģionos, un ir bijusi un būs aktuāla, kamēr vien civilizācija eksistēs. Tomēr katram laikmetam ir savas noteicošās īpatnības, un šodienas pasaulē, salīdzinājumā ar kaut vai tikai dažus gadsimtus ilgu vēsturi, ir būtiski palielinājies cilvēka vidējais dzīves ilgums. Tas ir zināmā mērā saistīts ar civilizācijas tehnisko progresu, tātad ar mūsdienu postindustriālā perioda iestāšanos un tā radītajiem dzīves atvieglojumiem, kā arī ar vispārējiem globāliem centieniem izvairīties no bruņotiem konfliktiem, veselīga dzīvesveida uzplaukumu un veselības aprūpes attīstību.

Cilvēka dzīve sastāv no vairākiem posmiem, un, laikam ritot, nemanot gadu skaits sasniedz skaitli, ko parasti raksturo kā vēlinā brieduma gadus, pensijas vecumu, seniora vecumu. Tādējādi arī dzīves periodu iedalījums pa vecuma grupām mūsu dienās ievērojami atšķiras pat no iepriekšējā gadsimta.

Jau sengrieķu filozofs un matemātiķis Pitagors (582-

507 p.m.ē.) cilvēka dzīves gājumu iedalīja šādi: augšanas periods līdz 20 gadu vecumam, jauns cilvēks no 20 līdz 40 gadiem, brieduma periods no 40 līdz 60 gadu vecumam, 60 līdz 80 gadus uzskatot par vecuma periodu. Viņam pieder aforisms: „Lielā māksla dzīvot laimīgi slēpjas spējā dzīvot tagadnē.”

Pasaules Veselības organizācijas noteiktais cilvēka mūža iedalījums atkarībā no vecuma ir šāds:

	VECUMS GADOS
Jaunības gadi	15 - 24
Aktīvākie dzīves gadi	25 - 44
Pusmūža gadi	45 - 64
Agrīns vecums	65 - 74
Vecums	no 75

Vai ir iespējams nodzīvot līdz 120 gadiem, esot skaidru prātu, fiziski spēcīgam?

Pasaulē par oficiāli visvecāko cilvēku atzīta Žanna Luīze Kalmē (Jeanne Louise Calment), kuras mūža ilgums – **122 gadi un 164 dienas**, dzimusi 1875. gada 21. februārī un mirusi 1997. gada 4. augustā Arlesā, Francijā.

Vispārēja tendence gan Eiropā, gan pasaulē ir ilgdzīvotāju skaita palielināšanās.

Cilvēks ir sociāla būtne. Līdz ar to būtiska ir gan mūsu ķermeņa fiziskā veselība, gan labas prāta spējas, pilnvērtīga sociālā dzīve, kā arī saskarsme ar apkārtējiem.

Visi mēs esam pakļauti fizioloģiskam – dabīgam novecošanas procesam, ģenētiski ieprogrammētām organisma izmaiņām, kas attīstās ar gadiem. Joprojām tiek

meklēti skaidrojumi, kā un kāpēc cilvēks noveco, kāpēc atsevišķi orgāni "nolietojas" ātrāk? Ārējās vides nelabvēlīga ietekme, slimības šo procesu var paātrināt, tad varam runāt par patoloģisku, paātrinātu novecošanu.

Latvijā pēdējo 10 gadu laikā cilvēku vidējais dzīves ilgums ir palielinājies par trim gadiem un uz 2013. gada 1. februāri bija 74 gadi – pēc statistikas datiem, šobrīd vīriešu vidējais mūža ilgums valstī ir 68,8 gadi, bet sieviešu – 78,7. Protams, šis ir visnotaļ iepriecinošs fakts, taču vienlaikus tā arī ir norāde, ka senioru (pusmūža otrā puse, agrīnais vecums un vecums) dzīves kvalitātei būtu jāpievērš arvien lielāka uzmanība, jo sabiedrība noveco visur Eiropā, taču Latvijā vairāku faktoru dēļ (gan vidējā dzīves ilguma palielināšanās, gan emigrācija, gan sliktā demogrāfiskā bilance) sabiedrība noveco ļoti strauji. CSP tautas skaitīšanas dati liecina, ka Latvijas iedzīvotāju vidējais vecums uz 2011. gada 1. janvāri bija 41,6 gadi, bet salīdzinājumā ar periodu pirms 20 gadiem – tikai 36 gadi.

Šī situācija Latvijas sabiedrībai rada ievērojamus izaicinājumus kā sociālā budžeta uzturēšanā, tā arī veselības aprūpē. Viens no būtiskākajiem faktoriem, lai šos izaicinājumus spētu pārvarēt, ir pagarināt indivīdu ekonomiski aktīvā mūža garumu. Šis pagarinājums nav sasniedzams, mehāniski pārceļot vecuma pensijas sasniegšanas laiku uz arvien vēlāku laiku, tādēļ ka šādai mehāniskai pārceļšanai nav sasaistes ar senioru reālo veselības stāvokli un darba spējām, kas ir ekonomiskās aktivitātes pamatā. Būtisks darbs jāiegulda, lai sabiedrību pilnīgāk informētu par visdažādākajiem aspektiem, kas saistīti ar katra konkrēta cilvēka novecošanu. Pašlaik šādu zināšanu sabiedrībā izteikti pietrūkst, kādēļ ir radusies

virksne stereotipu un aizspriedumu, kā arī cilvēkiem ir neapzinātas (vai pat apzinātas) bailes no novecošanas, ko vēl vairāk kultivē masu medijos un reklāmas nozarē producētais jaunības kults.

Medicīnai strauji attīstoties, ir panākti būtiski uzlabojumi cīņā ar visplašākā spektra slimībām – gan sirds asinsvadu ķirurģijā, gan ārstēšanā, gan endokrinoloģijā, gan kaulu/locītavu aizstāšanā ar implantiem, gan redzes un dzirdes bojājumu novēršanā utt. Tomēr apturēt novecošanu ar medicīniskiem līdzekļiem nav iespējams, to iespējams tikai palēnināt. Tādēļ cilvēkiem jau briedumā un pat jaunībā būtu jāapzinās, ka laika gaitā visi kļūstam par senioriem, vēl vairāk, jāapzinās, kādas ir novecošanas izpausmes visā pilnībā, nevis tikai fakts, ka āda zaudēs elastību un parādīsies krunkas vai nosirmos mati. Tikpat būtiska ir arī pašu vienkāršāko fizisko un psiholoģisko pasākumu kompleksa izpratne, lai vecuma radītās izmaiņas cilvēka ķermenī indivīds spētu adekvāti psiholoģiski pieņemt un minimizēt funkcionalitātes zudumu. Šādas izpratnes un atbilstošas rīcības rezultātā ir iespējams būtiski uzlabot senioru dzīves kvalitāti un darba spējas.

Nenoliedzams ir fakts, ka seniori darba tirgū pārsvarā tiek vērtēti zemāk, kaut arī viņiem ir ievērojama pieredze. Šis faktors pastiprina psiholoģisku diskomfortu un palīdz attīstīt priekšstatu, ka vecs cilvēks sabiedrībā nav vajadzīgs kā pašiem senioriem, tā arī sabiedrībai kopumā. Šī ir sfēra, kur būtu jāveic radikāli uzlabojumi, lai priekšstati un domāšana mainītos, jo, kā jau iepriekš minēts, kopumā mūsu sabiedrība ļoti strauji noveco. Diemžēl šī izdevuma autoru spēkos, šķiet, nav mainīt visus eksistējošos sabiedrības priekšstatus par vecumu, taču cerams, ka katrs, kas šajā

grāmatā iedziļināsies, atradīs tajā zināšanas un gūs izpratni par vecuma ietekmi uz dzīves kvalitāti, kā arī atradīs noderīgus praktiskus padomus savas vai savu līdzcilvēku dzīves uzlabošanai.

Ievērojot veselīgu dzīvesveidu mūža garumā, t.i., sev apzināti nekaitējot, klātesot veiksmei tikt pasargātiem no ārējiem, no mums neatkarīgiem kaitīgiem faktoriem – negadījumiem, traumām, izvairoties no smagām dzīvildzi ierobežojošām slimībām, mēs varam dzīvot līdz „sirmam vecumam”, novecojot lēni un prātīgi. Tomēr katra indivīda dzīve ne vienmēr noris pēc scenārija, ko raksta viņš viens pats.

Izprast novecošanas procesus ir svarīgi gan tādēļ, ka paši reiz kļūsim veci, gan arī tādēļ, ka mūsu tuvinieki noveco. Ja mūsu novecojošie tuvinieki jāaprūpē, pirmie soļi uz veiksmīgu aprūpes nodrošināšanu ir

- saprast, kādēļ vecākiem ģimenes locekļiem ir vajadzīga palīdzība;
- izprast novecojoša cilvēka emocijas;
- izprast pārējo ģimenes locekļu noskaņojumu, emocijas, jūtas kā kopumā, tā individuāli;
- izprast mūsu pašu personiskās emocijas.

Šādam nolūkam īstenībā arī uzrakstīta šī grāmata. Te apkopota informācija gan par vecuma radītajām strukturālajām izmaiņām cilvēka organismā un to simptomātiku, gan par aktuālākajām slimībām, to terapiju un preventīvajiem pasākumiem, gan vienkārši ieteikumi dzīvesveida uzlabošanai un sadzīves atvieglošanai, kā arī emocionālā stāvokļa stabilizēšanai un pozitīvas attieksmes pret dzīvi uzturēšanai.

## IZMAIŅAS CILVĒKA ORGANISMĀ NOVECOJOT

Līdz ar gadiem mūsu organismā notiek virkne pārmaiņu, kas rodas no katabolo (noārdīšanās) procesu pārsvara pār anabolajiem (augšanas) procesiem. Izmaiņas notiek

- dažādā secībā – heterohronoloģija (piem., aizkrūts dziedzeris atrofējas ātrāk, bet virsnieres savu darbību saglabā visu mūžu);
- dažādos orgānos – heterotopija (piem., novecojot izmaiņas skar gan nieres, gan sirdi un asinsvadus utt.);
- dažādā ātrumā – heterokinētika – (izmaiņas kaulos osteoporozes gadījumā notiek lēnāk, izmaiņas smadzeņu darbībā – ātrāk);
- ar dažādām ārējām pazīmēm – krunkas, plikgalvība, izmaiņas mutes dobumā – zobu nodilums un izkrišana, kūkums u.c.

Šīs izmaiņas ir objektīvs faktors, ar ko novecošanas procesā jāreķinās, tādēļ izveidoti apraksti to atpazīšanai.

### Sirds un asinsvadu sistēma

Izmaiņas sirdī novecojot atspoguļo dzīvesveida un slimību ietekmi, un izdalīt tikai vecuma izraisītās izmaiņas ir grūti. Sestajā gadu desmitā 75% vīriešu un astotajā gadu desmitā arī 75% sieviešu sastop koronāro sirds slimību. Bieža ir arteriālā hipertensija.

Kreisais sirds priekškambaris paplašinās, kreisā kambara sieniņas sabiezē, kļūst neelastīgas. Kreisā priekškambara tilpums līdz 80 gadiem palielinās aptuveni par 50%. Sirds labā puse izmainās minimāli.

Aortālās vārstules un mistrālā vārstuļa gredzens

sabiezē, dažkārt atrod kalcija depozītus. Mitrālā gredzena kalcifikācija var radīt vadīšanas traucējumus.

Sirds kambara miocīti hipertrofējas kā atbildes reakcija uz lielo asinsvadu elastības mazināšanos. Miocītu skaits mazinās, tie kļūst lielāki, vieglāk ievainojami, kopumā mazinās izturība pret slodzi.

Izmaiņas skar arī sirds vadīšanas sistēmu. Šūnu skaits sinoatriālā mezglā un atrioventrikulārā mezglā mazinās. Miera stāvoklī sirdsdarbības frekvence parasti nemainās, bet slodzes izraisīts sirdsdarbības frekvences pieaugums ar gadiem mazinās. Samazinās atbildes reakcija uz parasimpātiskās nervu sistēmas antagonistiem (atropīns) un beta adrenergētiskām vielām (izoproterenols).

Priekškambaru ekstrasistolē novēro biežāk, bet tās nesaistās ar kardiālu risku, tāpat arī izolētas kambaru ekstrasistolē var būt normāla novecošanās procesa daļa.

Artēriju sienīgas kļūst blīvākas, neelastīgas; veidojas arterioskleroze. Asinsvadu iekšējā kārtā intīma sabiezē, tur uzkrājas (izgulsnējas) kalciji un lipīdi holesterīna un fosfolipīdu veidā (pangas). Asinsvads kļūst mazāk elastīgs un parādās trombožu risks Kolagēna šķiedras kļūst blīvākas, piesaistās kalcijam: rodas elastokalcinoze. Šīs izmaiņas, iespējams, rodas neatkarīgi no aterosklerotiskām izmaiņām, tai pašā laikā novērojamas aterosklerozes procesam raksturīgas izmaiņas asinsvadu sienīgas.

### **Elpošanas orgānu sistēma**

Mazinās plaušu elastīgums, alveolārie vadi pagarinās, paplašinās. Līdz astotajai dekādei alveolu kopējā virsma kļūst aptuveni par trešdaļu mazāka. Pieaug plaušu atlieku – neizelpotā gaisa tilpums. Krūškurvja rigiditāte, samazinātā

elasticitāte ietekmē plaušu ekskursijas un elpošanas tilpumus, izmaiņas bronhos mazina to drenāžas funkciju. Vēdera muskulatūras piedalīšanās elpošanā racionālāka ir stāvus pozīcijā, nevis guļus vai sēdus. Ar gadiem diafragmas darbs kļūst mazāk produktīvs. Tradicionālie ārējās elpošanas testi liecina, ka līdz ar vecumu plaušu funkcionālās rezerves mazinās. Nesmēķētājiem forsētā vitālā kapacitāte mazinās par 0,15 līdz 0,3 litriem, bet forsētas izelpas pirmās sekundes tilpums par 0,2 līdz 0,3 litriem dekādē. Elpošanas funkcija, tās spirometriskie rādītāji, kā arī diafragmas funkcija ir ievērojami labāka fiziski aktīviem veciem cilvēkiem.

Mazāk izteikts ir klepus reflekss, tas ir mazāk spēcīgs samazinātās muskulatūras spēka dēļ. Elpošanas funkciju var ilgstoši saglabāt nemainīgu ar speciālu krūškurvja vingrinājumu palīdzību.

### **Gremošanas orgānu sistēma**

Gremošanas traktā līdz ar gadiem novēro histoloģiskās izmaiņas gļotādā (gan barības vadā, gan kuņģī, gan zarnu traktā), kas ietekmē tās atjaunošanos, vēzdraudi. Kuņģa zarnu trakta funkcionālā rezerves kapacitāte nosaka, ka, motorikas (motilitāte) izmaiņām novecojot, ir neliela ietekme. Gastrointestinālās motorās slimības izpaužas ar disfāģiju (rīšanas traucējumi), dispepsiju (pilnuma sajūta, atraugas, atvilnis u.c.), anoreksiju (apetītes trūkums), ar aizcietējumiem.

Izmaiņas skar arī mutes dobumu. Smaganas kļūst plānākas, atsedzot zobus. Būtiska ir zobu esamība barības sakošļāšanai. Samazinās siekalu izdale, 50% vecāku cilvēku sūdzas par sausumu mutē. Šīs sūdzības var izraisīt arī atsevišķu medikamentu lietošana.



Barības vadā pēc 70 gadu sasniegšanas kļūst mazāk enterisko neironu, to izmēri palielinās. Mazinās augšējā un apakšējā barības vada slēdzējmuskuļa spēks, kā arī peristaltikas viļņu garums un ātrums, un amplitūda. Tas nosaka, ka atviļņa jeb refluksa epizodes nav biežākas, bet ir ilgstošākas.

Kuņģa skābes izdala 90% gadījumu nemainās, *Helicobacter pylori* negatīviem pacientiem var būt normāla skābes sekrēcija, pozitīviem – samazināta.

Kuņģa zarnu trakta gļotādas šūnām raksturīga ātra atjaunošanās (postmitotiskas šūnas). To ietekmē pārtikas uzņemšana. Badošanās laikā veidojas ievērojami vairāk apoptotisku šūnu (šūnas ar īsāku dzīvildzi) tievajās un resnajās zarnās. Novecojot mazinās atbildes reakcija uz šūnu atjaunošanos veicinošiem faktoriem, piemēram, gastrīnu un siekalās esošo epidermālo augšanas faktoru.

Septītajā gadu desmitā iespējama kancerogēnu ilgstoša ekspozīcija, mutācijas, kas ir vēža attīstīšanās risks. Izzūd vai inaktivējas gēns, kas nomāc audzēju attīstību. Līdz ar gadiem pieaug kolorektālā vēža attīstības risks.

Kuņģa korpusa daļas gastrīts veicina atrofiju, iekaisums nomāc parietālās šūnas. 80 gadu vecumā atrofiska gastrīta prevalence ir 50-80%. Atrofisks gastrīts un intestināla metaplāzija asociējas ar *Helicobacter pylori* infekciju un nevis vecumu kā tādu. Atrofisks gastrīts saistās ar skābes mazināšanos – baktēriju proliferācijas sindromu – malabsorbciju – atsevišķiem barības vielu uzsūkšanās traucējumiem. Var būt traucēta B12 vitamīna uzsūkšanās, skābe nepieciešama, lai pilnvērtīgi uzsūktos dzelzs un kalcījs.

Enteriskas (zarnu) nervu sistēmas deģenerācija

(mienteriskā pinuma nervu šūnu zudums) rada lēnāku kuņģa tukšošanas, palēninās zarnu tranzīts. NO (slāpekļa oksīds) sintetāzes aktivitātes mazināšanās veicina lēnāku kuņģa tukšošanas. Pieaug opioīdu receptoru skaits (kapa receptori), rezultātā resnās zarnas motorikas traucējumi veicina aizcietējumus.

### **Uroģenitālā sistēma**

Nieru masa laika posmā no 30 līdz 80 gadu vecumam sarūk par 25-30 %. Funkcionālo parenhīmu aizvieto tauki un fibroze. Izmaiņas galvenokārt skar nieres garozas daļu. Nieru kamoliņos vērojama difūza glomeruloskleroze. Izmaiņas skar arī nieru asinsvadus. Nieru asinsrite kopumā samazinās par 40%, to cenšas kompensēt asinsvadus paplašinošie prostaglandīni. Lietojot nesteroidos pretiekaisuma līdzekļus, kas samazina prostaglandīnu sintēzi, nieru bojājuma risks pieaug. Līdz 75 gadu vecumam 30% kamoliņu ir sklerozējušies un nefunkcionē. Mazinās kreatinīna klīrenss (ar vecumu mazinās aktīvi darbojošos glomerulu skaits) vidēji par 7,5 līdz 10 mL /minūtē desmit gados. Var tikt traucēta nieru filtrācijas spēja.

Nieres ir pakļautas daudzu medikamentu un radioloģijā izmantojamo kontrastvielu nelabvēlīgajai ietekmei. Piemēram, bieži lietojamie nesteroidie pretiekaisuma līdzekļi, atsevišķi antibakteriālie medikamenti un citi palielina nieru slodzi.

Novecošanas radītas izmaiņas uroģenitālajā sistēmā paaugstina risku urīna nesaturēšanai, urīnceļu infekcijai, erektilai disfunkcijai.

Līdz 80 gadu vecumam urīna nesaturēšana ir biežāka sievietēm, pēc 80 gadu vecuma starpība izlīdzinās, un

vīriešiem un sievietēm to novēro vienlīdz bieži.

Samazinās urīnpūšļa muskulatūras kontraktilitāte, urīnpūslī ir atlieku urīns. Mazinoties estrogēnu aktivitātei, notiek izmaiņas maksts un uretras gļotādā, tā kļūst īsāka, neslēdzas.

Seksuālā aktivitāte vecāku vīriešu vidū ir dažāda. Izmaiņas erektilā funkcijā atkarīgas no vecuma noteiktām neiroloģiskām, vaskulārām un endokrīnām izmaiņām.

Līdz ar gadiem vēro prostatas hiperplāziju vīriešiem. Sievietēm, iestājoties menopauzei, 12 mēnešus pēc pēdējās menstruācijas vēro ar novecošanos saistītas izmaiņas – maksts elasticitātes mazināšanos, gļotādas atrofiju.

### **Kaulu, locītavu sistēma un muskulatūra**

Sasniedzot mūža otro pusi, locītavas kļūst stīvākas un traušlākas, tajās var parādīties deformācijas un rasties sāpes, kas staigāšanu padara arvien grūtāku.

Vērojama muskuļu un kaulu masas samazināšanās, ko „kompensē” taukaudi. Mazinās muskuļu spēks (netrenētiem). Grūti pateikt, kādu muskuļu mazināšanās daļu nosaka tieši novecošanās procesi un kādu – pakāpeniska fiziskās aktivitātes samazināšanās. Gados vecākiem cilvēkiem, kas ir joprojām fiziski aktīvi, vispirms mazinās otrā tipa t.s. ātri reaģējošās muskuļu šķiedras, pēc tam pirmā tipa – lēni reaģējošās muskuļu šķiedras. No 20 līdz 50 gadu vecumam kopējā muskuļu masa ir samazinājusies par aptuveni 10%, bet pēc 50 gadu vecuma tā samazinās par 10% ik desmit gados. To ietekmē augšanas hormona (STH) un insulīnam līdzīgā augšanas hormona (IGF) mazināšanās. Iekaisuma citokīni, kuru līmenis paaugstinās līdz ar vecumu, veicina muskulatūras proteīnu sabrukšanu.

Agrīnāk izmaiņām ir pakļauti krūškurvja, muguras muskuļi (*m.spinalis*, *m.longissimus*, *m.iliocostalis*), kas svarīgi visa balsta kustību orgānu darbībai. Muskulatūras zudums no kājām ir izteiktāks nekā no rokām. Muskuļu darbību nodrošinošie enerģētiskie procesi kļūst mazāk intensīvi. Pēc intensīvas slodzes muskuļaudi lēnāk atjauno savas enerģētiskās rezerves. Pārslodze var izraisīt pat muskuļu šūnu bojāeju.

Nodrošinot fizisku aktivitāti ar treniņiem, nedrīkst radīt pārslodzi muskuļu grupām.

Izmaiņām pakļauti saistaudi, skrimšļaudi, ne tikai locītavu skrimslis, bet arī starpskriemeļu diski, ribu skrimšļi, trahejas, bronhu skrimšļi. Mazinās I tipa kolagēna sintēze, izmaiņas hondrocītu darbībā, proteoglikānu sintēze un makromolekulu agregātu uzbūve. Skrimslis kļūst vieglāk ievainojams. Tāpat arī locītavu saišu aparāts ir rigidāks, vieglāk traumējams. Nelielas pārslodzes var radīt muskuļu cīpslu plīsumus.

Mazinās arī skrimšļaudu un muskuļaudu apasiņošana, līdz ar to trofika. Skrimšļa novecošanās morfoloģiski vecumā virs 55 gadiem sastopama 80% cilvēku, lai gan klīniski tas var arī neizpausties.

Būtiskas ir izmaiņas kaulaudos. Kaulu minerālais blīvums mazinās gan kortikālos (perifērais skelets), gan trabekulāros (mugurkauls) kaulos. Rezorbīvie procesi ir pārsvarā pār osteogēni. Stobrkaulu lūmens ir platāks, kaulu slānis plānāks. Dobumu aizpilda taukaudi. Kaulaudu zudums ir vidēji 0,5% gadā (šis skaitlis attiecināms uz sievietēm menopauzes periodā un vīriešiem pēc 70 gadu vecuma). Īpaši rezorbīvie procesi paātrinās sievietēm postmenopauzes

periodā (2 – 3% gadā). Veidojas deģeneratīvas izmaiņas locītavās, kā arī osteoporoze, kam raksturīgi lūzumi, nereti nepamanīti skriemeļu kompresijas lūzumi, rezultātā samazinās augums un veidojas mugurkaula izliekums jeb kūkums. Kaulu un muskuļaudu izmaiņu rezultātā attīstās kustību traucējumi.

### **Āda un maņu orgāni**

Ar gadiem novēro ādas atrofiju, elasticitātes samazināšanos, traucētu metabolo un reparatīvo funkciju. Ādas virspusējā kārtā epiderma kļūst plānāka, savienojumi ar ādas dziļāko slāni dermu nolīdzināti, līdz ar to āda kļūst trauslāka, vieglāk ievainojama. Jāievēro, ka reizēm ar adhezīvu pārsēju var izraisīt epidermas atrāvumu. Tāpat nereti novēro saasiņojumus starp dermu un epidermu. Āda ir sausa, jo aizsargājošie lipīdi nenonāk raga kārtā. Epidermas atjaunošanās ir lēnāka, dzišanas procesi kavēti, jo keratinocīti ir skaitā mazāk un to migrācija palēnināta. Mazinās melanocītu skaits, imunoloģiski aktīvo Langerhansa šūnu skaits. Nagu augšana palēninās par 50%, mazāk izteikta kļūst sviedru un tauku dziedzeru aktivitāte.

Izmaiņas, kas saistāmas ar novecošanos

- Derma kļūst plāna, ar samazinātu asinsvadu tīklojumu un samazinātu fibroblastu, saistaudus ražojošo šūnu, biosintētisko kapacitāti. Tas kavē brūču dzišanu.
- Mazinās ādas elastīgums. Pēc 40 gadiem elastīgo šķiedru tīklojums deģenerējas, jo samazinās tā sastāvdaļas elastīna biosintēze, kā arī izmainās glikozaminoglikānu spēja uzturēt hidratāciju.
- Izmainīta ir ādas termoregulējošā funkcija, līdz ar to spēja vecākiem cilvēkiem paciest karstumu. Mazāk

blīvs ir kapilāru tikls, dermu un epidermu saistošie savienojumi, kas traucē karstuma atdevi. Nav subdermālo izolējošo taukaudu. Vazokonstrikcija, kā arī sviedru dziedzeru skaita un darbības mazināšanās tāpat ietekmē vecāku cilvēku termoregulāciju.

- Samazinoties taustes sajūtas uztverošiem nervu galiem (Meisnera ķermenīši) un zemas frekvences vibrācijas uztverošiem (Panciniani) ķermenīšu daudzumiem, izmainās ādas sensorā uztvere, īpaši kājās, tās kļūst mazāk jutīgas.
- Ādai ir nozīmīga loma D vitamīna sintēzē. Ultravioleto staru ietekmē epidermā 7-dehidroholesterol pārveidojas previtamīnā D<sub>3</sub>. Samazinās 7-dehidroholesterol līmenis, līdz ar to arī D vitamīna sintēze.
- Samazinoties zemādas taukiem, ādā parādās krunkas. Pieaug jutīgums pret traumām.

Ādas fotonovecošanās ir ilgstošas saules gaismas iedarbības un atkārtotu bojājumu rezultāts. Fotonovecošanās nav fizioloģiska novecošanās. Tā izraisa nevēlamas kosmētiskas izmaiņas ādā: šūnu displāziju, atipisku šūnu veidošanos, keratinocītu polaritātes izmaiņas, nozīmīgu epidermas dezorganizāciju. Dermā novēro elastozī, amorfo elastīgo šķiedru agregāciju, kolagēna mazināšanos, glikozaminoglikānu pieaugumu, iekaisuma infiltrātus perivaskulāri. Āda kļūst krunkaina, dzeltenīga, atslābusi, nelīdzena un dažkārt cieta. UV staru ietekmē veidojas teleangektāzijas, hiperpigmentācijas, hipopigmentācijas.

### **Redze**

Ar gadiem izmaiņas skar gan acs ābolu, gan tā palīgmehānismu, gan redzes nervus un redzes analizatoru

smadzeņu garozā.

Vēro periorbitālo audu atrofiju, plakstiņi atslābuši, noslīdējuši. Apakšējo plakstiņu atslābums veicina plakstiņa izvērsumu uz āru vai uz iekšu – ekotropiju vai entropiju. Samazinās asaru dziedzeru darbība. Reizēm novēro acs asarošanu, jo audu atrofija veicina asaru kanāla atveres nobīdi un neefektīvu acs drenāžu.

Konjunktīva atrofējas, dzeltē. Uz pusi samazinās radzenes jutība. Holesterīna esteru, holesterīna un neitrālo tauku nogulsnes veido iedzeltenu apli ap varavīksneni perifērijā, ko sauc par *arcus senilis*. Varavīksnene kļūst rigidāka, zilīte uz gaismu reaģē gausāk.

Cilvēkam, dzīves laikā novecojot, mainās akomodācijas mehānisms – acs optiskā stipruma pielāgošanās spēja dažādiem attālumiem. Akomodācijas amplitūdas samazināšanās sākas otrajā dzīves desmitgadē un turpinās līdz 50-55 gadiem. Šāda procesa rezultātā skaidras redzes tuvuma punkts attālinās, attīstās tā saucamā vecuma redze, 60-65 gadu vecumā acs akomodācija izzūd pavisam.

Lēca dzeltē, fotooksidācijas rezultātā uzkrājoties nešķīstošiem olbaltumiem. Lēcas dzeltenīgums traucē zilās gaismas uztveri. Sliktāka ir redze krēslā.

Lēcas biezums līdz ar vecumu palielinās, rodas proteīnu savienojumi ar šķiedrām priekšējā un aizmugurējā lēcas garozā. Tā kļūst cietāka, zaudē savu elasticitāti. Pieaug lēcu deformācijas, kas saistītas ar dehidratāciju, dažādu ķīmisku vai fizikālu saišu veidošanos lēcā, ar neskaitāmiem citiem procesiem. Pastiprinās gaismas izkliede.

Lēcas refrakcijas koeficients palielinās – līdz ar

to acs kļūst miopāka – „tālredzīgāka”. Izmaiņas lēcā un varavīksnenē raksturojas kā presbiopija. Pieaug attālums, lai saskatītu tuvus priekšmetus.

Stiklveida ķermenis saraujas, kolagēna izmaiņu dēļ mainās attiecība starp tā šķidro un blīvo daļu un gaismas staru laušana. Tīklene kļūst plānāka neironu zuduma dēļ.

### **Dzirde**

Pēc 80 gadu vecuma dzirdes traucējumi skar vidēji 50% cilvēku.

Fizioloģiskā dzirdes pasliktināšanās saistībā ar novecošanos pieaug pakāpeniski. Tā saistīta gan ar auss sensorisko šūnu, gan dzirdes nerva deģeneratīviem procesiem. Vecuma sensoneirālas vājdzirdības jeb presbiakūzes gadījumā sliktāk tiek uztvertas augstāku toņu skaņas virs 40 dB. Grūtāk izšķirt vārdus un skaņas trokšņainā vidē. Iespējama arī ar skaņu saistītās kognitīvās funkcijas pasliktināšanās, var būt runas uztveres traucējumi, kā skaidro vecuma vājdzirdības (presbiakūzes) attīstību. Iespējama loma ir iedzimtībai, trokšņainai videi, aterosklerotiskām asinsvadu pārmaiņām. Kā vadošais iemesls, saistāms ar novecošanās teorijām, ir brīvo radikāļu radīts bojājums, mitohondriju bojājums.

Ko darīt, lai dzirde nepasliktinātos?

Jāievēro dzirdes higiēna – izvairties no izteikti trokšņainas vides. Nepieciešama esošo riska faktoru korekcija – jāārstē dislipidēmija, arteriālā hipertensija, cukura diabēts.

Nedrīkst aizmirst arī tādu vienkāršu iemeslu kā sēra korķis ārējās auss ejā.

Gados vecāku cilvēku dzirdes zudums vispirms skar



augstākās frekvences, kas bieži vien izpaužas tā, ka vīriešu balsis tiek uztvertas labāk nekā sievietes, dažiem vārdiem netiek uztvertas galotnes. Bieži vērojams arī tinīts jeb troksnis ausī. Tinīts rada diskomforta sajūtu, īpaši naktīs. To veiksmīgi var mazināt, ieslēdzot mūziku, kas ļauj novērst uzmanību.

Jācenšas runāt lēni, zemākā tonī, skaidri izrunājot vārdus. Jāpārlicinās, vai jūsu teiktais ir saprasts. Nereti cilvēks dzirdes pavājināšanos cenšas kompensēt, piemērojoties situācijai – kļūst ļoti runīgs.

### **Centrālā nervu sistēma (CNS)**

Ārējās novecošanās pazīmes, pakāpeniskas, reizēm nemanāmas, ir vairāk vai mazāk saprotamas. Daudz sarežģītāk atpazīt izmaiņas, kas skar visas organisma sistēmas, no kurām būtiskākā ir centrālā nervu sistēma, mūsu smadzenes. Smadzeņu darbību ietekmē arī izmaiņas citu sistēmu orgānu darbībā. Smadzenēm jāsaņem pietiekama asinsplūsma, skābeklis un glikoze. Līdz ar vecumu smadzenes kļūst mazāk tolerantas pret izmaiņām, samazinās to rezerves un spēja atjaunot resursus. Parasti vecāku cilvēku mentālā stāvokļa pasliktināšanās liecina par pastāvošu draudošu situāciju citā organisma sistēmā. Piemēram, delīrijs, uzbudinājums, apjukums, emocionāla nestabilitāte, pat samaņas zudums var būt pirmās pazīmes tādām saslimšanām kā pneimonija, sirds slimības u.c. uz citu saslimšanu fona var sākt šķīst, ka līdz šim kritiskais, normāli, racionāli sadarboties spējīgais cilvēks kļuvis par nesaprātīgu „bērnu”. CNS jutīgums pret citu sistēmu slimību ietekmi ir palielināts cilvēkiem pēc insulta un ar demenci sirgstošajiem.

### **Uzlabojumu iespējas**

Ir nepieciešams medikamentozī vai ķirurģiski ārstēt konkrētās akūtās un arī hroniskās slimības, taču senioru vecumā arvien lielāka uzmanība jāpievērš profilaksei – veselīgam dzīvesveidam, uzturam, kustību režīmam. Profilakses milzīgo nozīmi nav iespējams precīzi statistiski izskaitļot, taču tā ir neaizstājams palīgs veselības stāvokļa uzlabošanā senioriem, par to šīs grāmatas turpmākajās nodaļās.

## BIEŽĀKIE VESELĪBAS TRAUCĒJUMI, TO ĀRSTĒŠANA

Ikdienā noteicošais faktors ir mūsu pašsajūta, kas ietver gan labu veselību, fizisku un garīgu labsajūtu, gan slimību neesamību. Pasaules Veselības organizācija ir devusi šādu definīciju: **Veselība – pilnīga fiziska, psihiska un sociāla labklājība.**

Visiem ir iespēja rūpēties par savu veselību, un vairākums cilvēku ir informēti par tādiem veselībai svarīgiem aspektiem kā smēķēšanas kaitīgums, veselīga uztura principi, fiziskas aktivitātes, izvairīšanās no stresa utt. Mēs daudzko varam darīt, lai jau jaunības vai vismaz brieduma gados investētu ne tikai materiālas vērtības pensiju fondos, bet arī ar savu dzīvesveidu uzlabotu veselību vai vismaz tai nekaitētu.

Šajā kontekstā aktualizējas šādi jautājumi:

vai ir mūsu spēkos aizkavēt novecošanas procesu?

Vai varam izvairīties no slimībām, kas biežākas senioriem?

Ko darīt, ja kāda kaite jau piemeklējusi?

Veselību ietekmējošie faktori, pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem (1998), ir šādi:

- iedzimtība 10%
- klimatiskie apstākļi 7%
- sociālie apstākļi 10%
- medicīna 15%
- pareizs uzturs un dzīvesveids 60%

Vispārzināmie veselību ietekmējošie faktori ir

- smēķēšanas pārtraukšana

- pietiekama fiziska aktivitāte
- veselīgs uzturs
- mutes dobuma veselība
- alkohola lietošanas ierobežošana
- līdzestība un drošība farmakoterapijā
- novecošana sev ierastā vidē

### **Biežākās problēmas un slimības vecumā (pēc PVO 1998)**

- Sirds asinsvadu slimības
- Paaugstināts asinsspiediens
- Insults
- Diabēts
- Demence, depresija
- Ļaundabīgi audzēji
- HOPS (hroniska obstruktīva plaušu slimība)
- Artrīts, osteoporoze
- Redzes pasliktināšanās
- Inkontinence
- Dzirdes traucējumi

Vai mēs varam aizkavēt slimību rašanos un to tālāku attīstību?

Vai mēs varam savlaikus atpazīt dažu slimību pazīmes, tā saucamos simptomus?

### **Sirds asinsvadu slimības**

**Ateroskleroze** ir asinsvadu slimība, kas sākas pakāpeniski un ilgstoši noris nemanāmi. Asinsvadu sieniņa sabiezē, veidojas aterosklerotiskās plātnītes, kuru sastāvā

ir holesterīns. Ateroskleroze dēļ asinsvadi zaudē elastību, sašaurinās, atsevišķos gadījumos plātnītes plīst, veidojas trombi, kuri nosprosto asins plūsmu.

Ja izmaiņas skar asinsvadus, kas apasiņo sirdi, sirds muskulis miokards nesaņem nepieciešamo skābekli, un cilvēks to izjūt kā sāpes vai spiedienu sirdī slodzes laikā – tā ir **stenokardija**. Reizēm pie lielas slodzes bojātajā asinsvadā var veidoties trombs jeb asins receklis, pilnībā pārtraucot kādas sirds muskuļa daļas asins apgādi, tad veidojas neatliekama situācija - **miokarda infarkts**. Šāda tromboze bieži vien ir dzīvībai bīstama. Sirds asinsvadu slimības ir viens no galvenajiem nāves iemesliem Latvijā (>50%). Diemžēl gadījumi, kas beidzas nelabvēlīgi, sastopami jau no brieduma gadiem.

Spiedošas sāpes krūtīs, kas ilgst dažas minūtes, ko provocē fiziska slodze, emocionāls satraukums, elpas trūkums pie slodzes, pārsitieni sirdī, sirdsklauves ir pietiekami iemesli, lai apmeklētu ārstu, paustu bažas par savu veselības stāvokli.

Galvenie ateroskleroze riska faktori

- smēķēšana
- paaugstināts asinsspiediens
- paaugstināts holesterīna līmenis
- mazkustīgs dzīvesveids.

Viens no ateroskleroze riska faktoriem un tās agrīnākas izveides iemesliem ir paaugstināts taukiem līdzīgas vielas **holesterīna** līmenis asinīs. Holesterīns, pielīpot un iespiežoties asinsvada sienā, rada aterosklerotiskās plātnītes, kas pakāpeniski nosprosto asinsvadu. Asinsvados izgulsnējas tā sauktais „sliktais” jeb zema blīvuma

holesterīns. Holesterīna līmeni asinīs varam nedaudz ietekmēt ar pareizas diētas palīdzību.

Ja ir jau izveidojusies nopietna sirds asinsvadu slimība, ārsts nozīmēs holesterīnu samazinošus medikamentus.

### **Ieteikumi diētai**

Izvairīties no ēdieniem, kas satur dzīvnieku taukus, no piena produktiem ar augstu tauku saturu, no trekniem cepumiem, tortēm.

Uzturā vairāk lietot sakņaugus, salātus, zivis, augļus, liellopa, tītara gaļu.

Arī fiziskai aktivitātei ir nozīme aterosklerozes izraisīto slimību aizkavēšanā.

### **Arteriāla hipertensija**

Asinsspiedienu raksturo sistoliskais spiediens, ko nosaka sirds muskuļa spēks, lielākā asinsvada aortas elastība un diastoliskais asinsspiediens, kas raksturo asinsvadu elasticitāti un pretestību perifērijā.

Par paaugstinātu asinsspiedienu vai arteriālu hipertensiju uzskata ilgstošu arteriālā asinsspiediena paaugstināšanos virs 140/90 mmHg.

Jāatceras, ka paaugstināts asinsspiediens nav novecošanās pazīme un nebūt nav novērojams visiem cilvēkiem.

Arteriāla hipertensija ir slimība, kuras attīstībā nozīme ir vecumam. Tā, 60 gadu vecumā paaugstinātu asinsspiedienu novēro gandrīz 50% gadījumu. Ne visi cilvēki zina, ka viņiem ir paaugstināts asinsspiediens, ne vienmēr to var sajūst. Arī paaugstināta asinsspiediena smaguma pakāpe variē.

Ilgstoši paaugstināts asinsspiediens veicina sirds mazspējas, aterosklerozes, insulta, demences attīstību.

Asinsspiediena mērījums vienmēr ir nepieciešams, apmeklējot ārstu gan ambulatori, gan katrā ārsta vizītē mājās.

Ja atkārtoti konstatēti izmainīti arteriālā spiediena rādītāji, ārsts nozīmēs papildu izmeklējumus un ārstēšanu.

Nemedikamentozās terapijas ieteikumi jeb dzīves stila stratēģija arteriālās hipertensijas gadījumā

- svara mazināšana – pacientiem ar palielinātu svaru
- fiziska aktivitāte – aerobika 30-45 min 3-5 reizes nedēļā
- alkohola lietošanas ierobežošana (ne vairāk kā 20-30 ml tīrā alkohola vīriešiem, 12-15 ml – sievietēm)
- sāls lietošanas ierobežošana uzturā – ne vairāk kā 5 g sāls dienā
- kālijs uzturā 90 mmol/d
- pietiekami kalcija, magnija
- smēķēšanas pārtraukšana
- uzturā samazināt piesātināto taukskābju, holesterīna daudzumu

### **Insults**

Insulta jeb smadzeņu infarkta, ko mēdz saukt arī par trieku, biežums pieaug, palielinoties iedzīvotāju vecumam. Smadzeņu infarkts attīstītajās valstīs ieņem gan trešo vietu mirstības, gan pirmo vietu invaliditātes cēloņu vidū.

Insults var būt išēmisks (cerebrāls infarkts) vai hemorāģisks (asins izplūdums galvas smadzenēs).

Šīs slimības nozīmīgākie riska faktori ir maģistrālo galvas un kakla artēriju aterosklerotisks bojājums, arteriālā hipertensija un mirdzaritmija.

Biežāk sastop išēmisko insultu (80%). Tas veidojas, ja ir nepietiekama asins apgāde kādā no galvas smadzeņu artēriju apasiņošanas zonām.

Runājot par aterosklerotisku asinsvadu bojājumu, jāpiemin visi ateroskleroze riska faktori. Te varam izdalīt visus ietekmējamus insulta riska faktoros

- arteriālā hipertensija,
- cukura diabēts,
- dislipidēmija,
- smēķēšana,
- adipozitāte,
- mazkustīgs dzīvesveids u.c.

Kā neietekmējamie insulta riska faktori ir vecums, zināma nozīme ir arī iedzimtībai. Pēc 55 gadu vecuma insulta gadījumu skaits ar katru nodzīvotu dekādi dubulto.

Insulta klīniskās izpausmes ir atkarīgas no tā, kādas smadzeņu struktūras ir bojātas un cik plašs ir smadzeņu bojājuma apjoms.

Gados vecākiem cilvēkiem traucēto funkciju atjaunošanās noris gausāk, bieži pacienti kļūst aprūpējami, kopjami.

### **Depresija**

Depresija ir viena no biežāk sastopamajām psihisko traucējumu izpausmēm. Vecumā pēc 65 gadiem depresija sakrīt ar organisma bioloģiskās novecošanās izmaiņām. Mainās sociālā loma ģimenē, darbā, apkārtējā sabiedrībā.



Ne vienmēr cilvēks ir gatavs pārmaiņām. Samazinās darbaspējas, var būt emocionālas un materiālas problēmas. Reizēm izveidojas materiāla atkarība no bērniem vai sociālās palīdzības institūcijām. Risks nomāktam garastāvoklim ir arī tuva piederīgā zaudējums, vientulība, dzīves kvalitātes pasliktināšanās, slimības, īpaši kas noris ar sāpēm, kustību ierobežojumiem.

Cilvēkiem ar pesimistisku dzīves uztveri ir raksturīgi negatīvi vērtēt arī sevi, apkārtējo pasauli, nākotni. Reizēm par depresiju liecina apetītes trūkums, slikts nakts miegs, skumjas, intereses zudums par agrākiem hobijiem, nevēlēšanās tikties ar draugiem.

Daži vienkārši jautājumi var palīdzēt noteikt pesimistisku skatu uz pasauli

1. Vai jūs kopumā esat apmierināts ar savu dzīvi?
2. Vai jūs bieži garlaikojaties (viss ir apnicis)?
3. Vai jūs bieži jūtaties bezpalīdzīgs?
4. Vai jums labāk patīk palikt mājās nekā iziet un darīt ko jaunu?
5. Vai jums šķiet, ka jūsu dzīve pašreiz ir nevērtīga?

( Geriātriskā depresijas skala - 5 ) – pilna skala sastāv no 15 vai 30 jautājumiem, šeit minēti tikai bāzes jautājumi, pēc kuru atbildēm var izvērtēt, vai ir aktuāli runāt par depresijas iestāšanos.

Ne vienmēr izdodas pārvarēt minēto problēmu paša spēkiem un ne vienmēr tā ir uzreiz atpazīstama. Iespējams, palīdzību nodrošinās ģimenes ārsts, neirologs. Atsevišķos gadījumos nepieciešama psihoterapeita, psihiatra konsultācija.

## **Atmiņas pasliktināšanās un demence**

Atmiņa ir viena no smadzeņu funkcijām. Atmiņa ir zināšanu reģistrācija. Tā ir spēja saglabāt un nepieciešamības gadījumā atjaunot apziņā pagātnes pieredzi: sajusto, redzēto, dzirdēto, garšoto, sataustīto, smaržoto, izjusto un izzināto. Bez atmiņas nevar saprātīgi uzvesties, piemēroties apkārtējai dzīvei. Atmiņa vajadzīga, lai domātu, spriestu par lietām.

Ar vecumu saistītie izziņas traucējumi progresē lēni, vairāk pēc 85 gadu vecuma.

Var mazināties lietojamo vārdu apjoms, rasties kļūdas izteiksmes veidā, nepareizas runas pauzes, uzsvāri. Parādās aizmāršība nebūtiskās lietās. Ir tendence piemirst vārdus, aizmirst īpašvārdus, priekšmetus. Informācijas iegaumēšanai, uzdevumu veikšanai var būt nepieciešams ilgāks laiks.

Minētais var ietekmēt ikdienas dzīves kvalitāti, bet traucējumi bieži ir maznozīmīgi, tam netiek pievērsta uzmanība.

Izteiktu atmiņas funkciju pasliktināšanās, kas jau ietekmē ikdienas uzvedību, spriešanas spējas, uzmanības koncentrēšanās grūtības, nepamatotas garastāvokļa maiņas, atkarība no apkārtējiem, nespēja sapratnes dēļ veikt ikdienas darbības jau liecina par demenci.

Kā izvērtēt, vai sākusies slimība?

Nepieciešama saruna gan ar pacientu, gan viņa tuviniekiem. Jāveic papildu izmeklējumi.

Kā vislabāk saglabāt atmiņu un savas prāta spējas?

- **Veselīgs dzīvesveids**
  - fiziskas aktivitātes

- patīkamas intelektuālas nodarbes
- pietiekams miegs
- paaugstināta asinsspiediena ārstēšana
- **Holesterīna** līmeņa normalizēšana
  - Ja nozīmējais ārsts, aspirīna mazo devu lietošana
- **Izvērtējot** - riska/labuma attiecība attiecīga medikamentu lietošana
- **Alternatīvā medicīna**
  - E vitamīns
  - Ginkgo biloba lietošana atmiņas uzlabošanai
  - mūzikas terapija

### **Osteoporoze, trauslo kaulu slimība**

Kaulu minerālais blīvums, kopējā skeleta masa ar gadiem lēni un pakāpeniski samazinās. Mazinās ne tikai kaulu minerālu kopējā masa, bet izmainās arī kaula iekšējā, neredzamā struktūra. Kauli kļūst trauslāki, pieaug kaulu lūzumu iespējamība pat nelielu traumu gadījumos. Tieši kaulu lūzumi ir šīs slimības galvenās nelabvēlīgās sekas.

Osteoporozes dēļ dzīves laikā augums var samazināties pat par 10-12 cm, lai gan parasti tas ir 5-6 cm robežās.

Iespējams noteikt kaulaudu minerālo blīvumu ar centrālās rentgena osteodensitometrijas metodes palīdzību, ultraskaņas palīdzību un kvantitatīvo datortomogrāfiju. Kaulu minerālā blīvuma zudumu palīdz noteikt arī laboratoriski bioķīmiskie rādītāji – DPD (deoksipiridolīns), oseokalcīns (korelē ar kaulu mineralizāciju), hidroksiprolīns urīnā (kolagēna degradācijas produkts).

Ārsta kompetencē ir izvērtēt ārstēšanas taktiku katrā

konkrētā gadījumā.

Osteoporozes attīstību veicina

- Etniskā piederība – Eiropēidā rase
- Vecums virs 70 gadiem
- Sievietes ir 80% no osteoporozes slimniekiem
- Noteikti ģenētiski faktori (kas atbild par D vitamīna izmantošanu, kaulu sintēzi)
- Agrīna menopauze (līdz 45 gadu vecumam)
- Iepriekšējā paaudzē ģimenē kaulu lūzumi, auguma samazināšanās novecojot
- Nelielas traumas rezultātā radies lūzums vēl 40-50 gadu vecumā
- “Smalka” ķermeņa uzbūve
- Svārs, mazāks par 58 kg, straujš svārs zudums
- Mazkustīgs dzīvesveids (samazināta slodze kauliem)
- Dažu medikamentu (piem., glikokortikoīdi) ilgstoša lietošana

Riska faktori, kas veicina osteoporozē un kurus mēs varam ietekmēt

- Smēķēšana
- Alkohola pārmērīga lietošana
- Kofeīna pārmērīga lietošana – 7 un vairāk tasītes kafijas dienā
- Pārmērīga olbaltumvielu lietošana uzturā
- Kalcija trūkums uzturā
- Samazināta uzturēšanās saules gaismā (endogēnā D vitamīna sintēzei)

Visnozīmīgākā ir **osteoporozes profilakse**, un te noderēs arī vecvecāku padoms mazbērniem.

- Maksimālā kaulaudu masa veidojas 20-30 gadu vecumā, tā ir “rezerve vecumdienām”
- Bērniem, jauniem cilvēkiem, īpaši meitenēm, pilnvērtīga diēta, kas satur kalciju (kalcija daudzumam uzturā jābūt pietiekamam jau no bērnības), pietiekams daudzums olbaltumvielu, D vitamīns, tauki, kas nepieciešami, lai D vitamīns uzsūktos. Fiziska slodze arī jaunības gados, kas stimulē kaulaudu veidošanos

### **Kā izvairīties no osteoporozes?**

- Jāizvairās vai jānovērš iepriekšminētie riska faktori: smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana, jāierobežo pārmēra kafijas lietošana. Jāizvairās no olbaltumvielu diētām
- Uzturā jābūt pietiekamam kalcija daudzumam – 1500 mg dienā
- Kalcijs jālieto kopā ar D vitamīnu devā 800-100 DV, ja ir normāls sākotnējais D vitamīna līmenis. Ieteicams noteikt D vitamīna līmeni asinīs; ja tas ir nepietiekams, D vitamīns jālieto papildus
- Fiziska aktivitāte arī vecumā palīdz aizkavēt, palēnināt kaulaudu zudumu (novērst vai kompensēt)
- Fiziski vingrinājumi, dinamiski vingrinājumi, muskuļu kontrakcijas, statiska slodze kauliem palielina to masu
- Kopumā jebkuri vingrinājumi ir labāki par nekā nedarīšanu

- Fiziskas aktivitātes mazina arī kardiovaskulāro slimību risku
- Vēlams ikdienā kaut neilgu laiku uzturēties ārpus telpām (UV starojumam)

### **Jācenšas izvairīties no kritieniem!**

Gandrīz pusē gadījumu kritienu veicina apkārtējās vides faktori, ko mēs varam mainīt, novērst

- Nepietiekams apgaismojums
- Elektriskie vadi
- Nestabilas, zemas mēbeles
- Gulta, no kuras neērti piecelties
- Slidenas, mitras grīdas virsmas, slīdoši paklāji
- Kāpnēs atbilstoši roku balsti
- Vannas istabas, tualetes neatbilstošs aprīkojums
- Slidenas, nelīdzenas ietves.
- Nepieciešamības gadījumā pavadonis vai atbalsta spieķis

### **Urīna nesaturēšana – inkontinence**

Urīna inkontinence – jebkura patvaļīga, gribai nepakļauta urīna noplūde, saistīta ar sociālām un higiēniskām problēmām.

*(ICS- International Continence Society)*

Urīna nesaturēšana rada diskomfortu personai, ierobežo viņas dzīves kvalitāti, ikdienas ritmu, darba un aktīvās atpūtas režīmu, sabiedrisku un kultūras pasākumu, teātru apmeklējumu, ceļošanas iespējas. Kautrējoties par to runāt, problēma netiek savlaikus atklāta, ārstēta. Ko darīt?

- Ikdienā urīna nesaturēšana ir apslēpts simptoms.

- To atklāt palīdz tikai smalkjūtīga un tieša izjautāšana ārsta vizītes laikā.
- Biežāk šī problēma skar gados vecākas sievietes, vārgus un demences slimniekus.
- Nereti gados vecākai un nespēcīgai personai jāstopas ar negatīvu, noraidošu apkārtējo attieksmi.
- Ir viens no faktoriem, lai personu ievietotu ilgstošas aprūpes iestādē.
- Terapija bieži ir sekmīga.

Ja radušās problēmas ar urināciju, ir bijušas situācijas ar urīna nesaturēšanu, vēlams griezties pie ģimenes ārsta, var būt nepieciešama vizīte pie speciālistiem – urologa, ginekologa. Padziļināta izmeklēšana palīdzēs noteikt ārstēšanas taktiku.

### **Dzirdes pasliktināšanās**

Vecāki cilvēki bieži sūdzas par pavājinātu dzirdi.

Pēc 75 gadu vecuma apmēram trešā daļa cilvēku sūdzas par lēni progresējošu dzirdes vājināšanos. Fizioloģiskās dzirdes funkcijas izmaiņas vecumā ir saistītas ar deģeneratīviem procesiem dzirdes aparātā un nervu šūnās, bet kopsummā dzirdes pasliktināšanās nav izteikta. Vīriešiem pēc 80 gadu vecuma dzirdes traucējumus vēro gandrīz 97% gadījumu.

Vecuma vājdzirdības jeb presbiakūzes (*Presbycusis*) gadījumā skaņu uztvere ir mazinājusies par 25 dB skaņu diapazonā no 0,25 līdz 4 kHz, t.i., tā saucamajā runas zonā.

Cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem

- grūtāk uztvert runu, īpaši trokšņainā vidē, tiek lūgts „runāt skaļāk”, „atkārtot sacīto”

- sliktāk sadzirdamas augstas frekvences skaņas (< 2000 Hz); lai labāk mūs sadzirdētu, jārunā lēnāk, zemākā balsī
- apgrūtināta skaņas avota noteikšana, tas nereti rada draudus personas drošībai, nedzird automašīnu tuvošanos, brīdinājuma saucienus
- klausoties radio vai televīzijas pārraides maksimālā skaļumā, tiek traucēti apkārtējie cilvēki
- nesadzirdot citu sacīto, jūtas izolēti, nomākti

Tiek uzskatīts, ka vecuma vājdzirdību veicina tādi faktori kā ģenētiska predispozīcija, ateroskleroze, diētas faktori, metabolas izmaiņas, smēķēšana, stress, ilgstoša trokšņa iedarbība, arī t.s. trokšņa trauma – pēkšņa trokšņa iedarbība, hroniskas elpceļu saslimšanas, kas rada vidusauss gļotādas tūsku.

Reizēm sliktas dzirdes iemesls ir vienkārši labojams, kā, piemēram, sēra korķis ārējā auss ejā. Pastiprināta ausu sēra veidošanās rada sēra korķus, kas nosprosto auss kanālu.

Dzirdes pasliktināšanos, skaņu uztveres, runātā izpratnes traucējumi var būt arī citu ārējās un vidusauss, dzirdes nerva, smadzeņu bojājuma vai slimību izpausme. Dzirdi ietekmē arī atsevišķi medikamenti – antibiotikas, piemēram, aminoglikozīdi, diurētiķi, piemēram, furosemīds, nesteroīdie pretiekaisuma līdzekļi, piemēram, acetilsalicilskābe, pretvēža medikamenti, piemēram, cisplatīns.

Lai atvieglotu kontaktēšanos ar cilvēku, kuram ir dzirdes traucējumi, ir vēlams izmantot žestus, mīmiku, acu kontaktu, uzskatāmību – priekšmetus, zīmējumus, uzrakstus u.c. Uzdodot jautājumu, jādod vairāk laika tā apdomāšanai



un atbildei, nav jāsteidzas uzdot nākamos jautājumus.

**Vai dzirdi iespējams uzlabot, neļaut tai pasliktināties, tas, protams, jāizvērtē speciālistam.**

Vai varam saglabāt labu, „asu”, dzirdi ?

- Jāizvairās no ilgstoša un stipra apkārtējās vides trokšņa (vides maiņa, aizsarglīdzekļi)
- ausis jāmazgā un jātīra (tikai ne ar asiem priekšmetiem!)
- jāizvairās no saaukstēšanās
- jānodrošina elpošana caur degunu.

Ko darīt, ja dzirdes asums samazinās?

Pirmām kārtām jāveic dzirdes pārbaude, lai varētu precīzi novērtēt dzirdes zudumu, apsvērt medikamentu un/vai dzirdes aparāta lietošanas nepieciešamību. Mūsu dienās ir pieejami ļoti kvalitatīvi jaunākās paaudzes digitālie dzirdes aparāti. Lietojot dzirdes aparātu, palielinās cilvēka dzīves kapacitāte – viņš spēj ne tikai labāk dzirdēt, bet arī saprast, domāt un rīkoties. Bieži vien nepareizs lēmums vai rīcība izriet no sākotnēji nepareizi sadzirdētas informācijas, bet digitālie dzirdes aparāti, kas nodrošina adekvātu skaņas frekvenču un augstuma diapazonu, jūtami uzlabo cilvēka ātru orientēšanos skaņu pasaulē.

Daudzi cilvēki vilcinās uzsākt lietot dzirdes aparātu, jo tas neesot pietiekami efektīvs, izskatīgs utt. Iespējams, ka pirms 50-60 gadiem tā bija taisnība, taču mūsdienu tehnoloģijas ir padarījušas dzirdes aparātu daudz mazāku izmēros un daudz jaudīgāku darbībā nekā agrāk.

**Drošība un līdzestība medikamentu lietošanā**

- 2/3 cilvēku vecuma grupā virs 65 gadiem lieto receptšu

zāles (ASV), domāju, ka arī Latvijā vairāk nekā pusei iedzīvotāju pēc 65 gadiem ir bijuši izrakstīti recepšu medikamenti

- Nereti hronisku slimību gadījumos vienlaikus var būt pat ieteikti 7-8 medikamenti
- Tā kā zāles jālieto dienas laikā atkārtoti, kopā saskaitot, var būt pat 15 tabletes!
- Parakstītās zāles apzinīgāk lieto sievietes

Reizēm, iznākot no ārsta kabineta ar lielu daudzumu recepšu (ja apmeklēti vairāki ārsti speciālisti), nav viegli saprast, ar ko sākt.

Minētais raksturo to, cik būtiska ir ārsta un pacienta sadarbība, no pacienta puses vēlamā attieksmi raksturojot ar vārdu – līdzestība.

Jāatceras, ka zāles ne tikai ārstē, bet tām var būt arī nevēlamas blakusparādības.

Būtiski ir ārsta norādījumi par devām, lietošanas biežumu, saistību ar ēdienreizēm.

**Nelietot nevajadzīgas zāles, kamēr vēl nav ārsta norādījumu!**

Nelietot zāles, kad tās **vairs nav** vajadzīgas, pārskatīt katrā ārsta vizītē!

Jāzina, **kādēļ** zāles tiek lietotas, jāzina iespējamās blakusparādības, toksiskie efekti

Jāzina, **kā** zāles lietot, cik reizes dienā, pirms vai pēc maltītes

Jāzina, **cik ilgi** zāles lietot (nepieciešamības gadījumā ārsta salasāmas rakstiskas instrukcijas)

Jāatceras **zālēm uzdzert ūdeni, nevis sulu!**

Nevajadzētu nodarboties ar **pašārstēšanos**

Nepiemērot, kā lietotu apģērbu, sev „**zāļu maisus**” no radiem, kaimiņiem

Jāiegaumē vai jāpieraksta medikamentu lietošanas „**vēsture**” – alergija, blakusparādības

Reizēm nepieciešama apkārtējo **palīdzība** ikdienas medikamentu lietošanā ( roku trīce, sāpošas locītavas, slikta redze)

### **Novecošana sev ierastā vidē**

Būtiski savu dzīvi nodzīvot kvalitatīvi, aktīvi tajā piedaloties. Bez labas veselības svarīgi ir sociālie kontakti, attiecības ar ģimeni, apkārtējiem līdzcilvēkiem, draugiem. Ne mazāk nozīmīgi ir materiālie apstākļi. Gados vecāki cilvēki grūtāk adaptējas jauniem apstākļiem, piemērojas pārmaiņām. Katrs posms mūsu dzīvē pieder mums, katra diena ir jānodzīvo mums pašiem, tādēļ tā ir mūsu pašu izvēle to piepildīt, veidot un pieņemt tādu, kāda tā ir.

Mūs ir iemācījuši baidīties no vecuma. Pieņemam, ka dzīvei un pašsajūtai jābūt labākai, bet ne vienmēr cerības piepildās.

Ir jaunas medicīnas sniegtās iespējas (endoprotēzes locītavām, invazīvās kardioloģijas pasākumi, asinsvadu šuntēšanas operācijas, kataraktas operācijas, sirds stimulatori). Kādi zinātnes un medicīnas sasniegumi mūs sagaida nākotnē?

Cilvēks noveco kā sarežģīts bioloģisks mehānisms. Pakāpeniski noveco arī mašīna, neskatoties uz ikgadējām tehniskām apskatēm, kas tiek pieprasītas (!!!). Mūsu ikgadējā „tehniskā apskate” ir atstāta paša indivīda ziņā, neviens mūs uz ielas neaptur un nesoda, ja desmit gadus nav apmeklēts

ārsts, veikta apskate un samērā vienkārši izmeklējumi.

Visiem ir iespēja rūpēties par savu veselību, un šķiet, ka vairākums cilvēku ir informēti par tādām veselībai svarīgām lietām kā smēķēšanas kaitīgums, veselīga uztura principi, fiziskas aktivitātes labvēlīga ietekme, izvairīšanās no stresa utt.

Mēs daudzko varam darīt, lai jau jaunības vai vismaz brieduma gados investētu ne tikai materiālas vērtības pensiju fondos, bet lai arī ar savu dzīvesveidu nekaitētu veselībai.

## DZĪVESVEIDS KĀ TERAPIJA

Pienākot vecumam, pasliktinās veselība, un līdztekus tam aktualizējas vēl citas problēmas. Samazinās naudas aprīte, sociālā aktivitāte, rodas psiholoģisks diskomforts. Arī elementārās maņas vairs nav tādas kā jaunībā un briedumā – pasliktinās gan dzirde, gan redze, gan reakcijas ātrums.

Tādēļ veselīga novecošana ir mūsdienu cilvēka izaicinājums. Mums jārēķinās ar vidējā mūža ilguma nepārtrauktu, stabilu pieaugumu, kas nozīmē, ka sadzīvošana ar vecumu arvien vairāk kļūst par individuālu uzdevumu mums katram personiski. Pareizs uztura režīms, fiziski vingrinājumi, stresa atreaģēšana ir vienlīdz svarīgi dzīves faktori kā piecdesmit, tā arī astoņdesmit piecu gadu vecumā. Ja mēs to nepraktizējam, mēs to zaudējam. Patiesībā “simptomi”, ko mēs piedēvējam vecumam – nespēks, nelīdzsvarotība, kustībaspējas samazināšanās, apjukums, nemiers, depresija, atmiņas pasliktināšanās un vispārēja slimošana ir ne tik lielā mērā nodzīvoto gadu, kā neveselīga dzīvesveida un psiholoģiskas izolācijas sekas. Daudzi kļūdaini uzskata, ka cilvēks pēc 75 gadu vecuma vairs nespēj priecāties par dzīvi un gūt labumu no veselīgiem ieradumiem. Taču, pareizi rīkojoties, mēs arī šajā vecumā varam krietni palielināt savu kustībaspēju, optimismu, neatkarību un dzīvesprieku. Mēs varbūt nevaram pilnībā izārstēt Alcheimera slimību vai vēzi, bet, pareizi izmantojot esošos iekšējos resursus, mēs varam dzīves noslēgumu pavadīt labākajā iespējamajā veidā. Tamdēļ nav jāriko apvērsums, vienkārši jāievēro pareizs miega režīms, mazliet labāk jāēd, vairāk jāpakustas, jāpadzīvo svaigā gaisā, pa laikam jāsatiek draugi un jāveltī laiks tam, ko patīk darīt. Šādi, it kā neievērojami dzīvesveida uzlabojumi dod lieliskus rezultātus, palielina mūsu darbaspējas un vairo apmierinātību ar dzīvi.

*Atceries – sava prieka avots esi tu pats! Tu sevi pazīsti labāk nekā jebkurš cits un zini, kas tev dara prieku un dod gandarījumu! Savā labā ir vērts arī papūlēties!*

### **Fiziskā forma**

Visnozīmīgākais dzīvesveida uzlabojums ir ķermeņa uzturēšana labā fiziskajā formā. Un šis nosacījums ir spēcīgā pat tad, ja kļūstam tik vārgi, ka bez apstāšanās nevaram pāriet pāri ielai vai pat pārvietojamies ratiņkrēslā. Pavisam vienkāršus kustību vingrinājumus mēs varam veikt vienmēr. Un tas ir ļoti nozīmīgi ne tikai fiziskās formas uzturēšanai, bet arī psiholoģiskam komfortam. Ja mēs nespējam un negribam iet uz baseinu vai sporta zāli, tad varam ik dienas pastaigā aiziet līdz veikalam, noslaucīt sliekšni vai izņemt pastu, vai mazliet uzdejojot jaunības dienu mūzikas pavadījumā. Pat ja nākas dienas pavadīt ratiņkrēslā, var veikt vienkāršus vingrinājumus – kakla rotāciju, pēdu izkustināšanu un dažādas roku kustības.

Ārpus tā mums jāatceras vienkārša patiesība – pienākot vecumam, mēs nekļūstam par savu bērnu bērniem. Mēs varam pieņemt un lūgt viņu palīdzību, taču mēs dzīvojam paši savu dzīvi.

Ieguvumi no fiziskiem vingrinājumiem ir milzīgi, to dēļ ir vērts papūlēties piecelties no krēsla. Tie dod labāku efektu par daudziem medikamentiem, lai kā negribētos tam ticēt. Te uzskaitīti daži galvenie, ko piedzīvo pat ļoti vāji cilvēki

- palielinās mobilitāte, izturība un enerģija;
- uzlabojas funkcionalitāte un tiek iegūta lielāka neatkarība no citu palīdzības;
- samazinās depresija un baiļu sajūtas;

- vairojas pašpārliecība un optimisms;
- samazinās sirds slimību, cukura diabēta, osteoporozes un dažu vēža veidu riski;
- uzlabojas stāvoklis arī pie esošām vaskulārām vai sirds slimībām, osteoartrīta un diabēta;
- uzlabojas kustību koordinācija un līdzsvars, kas samazina kritienu/lūzumu risku;
- nostiprinās kauli, muskuļi un saites;
- samazinās liekais svars;
- samazinās sāpju sajūtas;
- uzlabojas miegs, tas kļūst dziļāks un ļauj labāk atgūt spēkus;
- uzlabojas zarnu darbība, samazinās aizcietējumu risks;
- palielinās imunitāte;
- dažkārt uzlabojas arī atmiņa;
- kļūst vieglāk sadarboties ar aprūpētājiem.

Daudzos pētījumos ir pierādīta vēlinā vecuma kustēšanās, cilāšanās un stiepšanās labvēlīgā ietekme uz dzīves kvalitāti. Vienā no tiem cienījama vecuma (80-90) pansionāta (ASV) iemītnieki piedalījās īpaši sagatavotā un rūpīgi uzmanītā 10 nedēļu svaru cilāšanas programmā. Pacienti, daudziem no kuriem anamnēzē bija piebildes par vāju mobilitāti, radikāli uzlaboja spēkus, muskuļu masu, staigāšanas ātrumu un spēju pārvietoties pa kāpnēm. Daži atteicās no kružiem un staigāšanas palīgierīcēm. Citi atklāja, ka pirmo reizi pēc ilgiem gadiem spēj bez citu palīdzības piecelties no krēsla un uzkāpt pa kāpnēm.

Cits plašs pētījums pierāda, ka vingrojumu veikšana

būtiski samazina kritienu risku. No vairākiem vingrināšanās veidiem par vieglāk veicamo un efektīvāko tika atzīts Tai-Chi. Tā praktizētājiem kritienu risks samazinājās par 25%. Vēl cits pētījums parāda, ka vingrinājumi daudziem cilvēkiem iedarbojas līdzvērtīgi antidepresantiem, samazinot holesterīna līmeni, un cita starpā, labāk par medikamentiem atvieglo stāvokli cukura diabēta slimniekiem. Vairākos ne tik plašos pētījumos pierādīts, ka cilvēkiem, kas sirgst ar Alzheimerera slimību, uzsākot vieglu vingrinājumu kompleksu, samazinājās depresija, agresivitāte un bailes, palielinājās optimisms un uzlabojās realitātes sajūta, kā arī attiecības ar kopējiem. Veci cilvēki dažkārt baidās veikt fiziskus vingrinājumus, jo baidās no traumām vai no tā, ka būs nepieciešams speciāls vingrošanas inventārs, par kuru viņi negrib izdot naudu, vai vienkārši domā, ka kaut kas tāds nav priekš viņiem. Šādām bailēm nav pamata, jo var veikt pavisam vienkāršus vingrinājumus, kā arī darīt to mājās, nevis sporta zālē.

Viens no būtiskiem nosacījumiem, lai varētu efektīvi nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem, ir pareiza vingrinājumu programmas izvēle. Tā noteikti jāapspriež ar ārstējošo ārstu un fizioterapeitu vai sporta medicīnas speciālistu. Vieniem cilvēkiem vairāk piemērota pastaiga svaigā gaisā, kamēr citiem – lēna režīma Tai-Chi nodarbība. Varbūt ne visi vēlēties apgūt jaunu metodi, kas saistīta arī ar izmaiņām dzīves uztverē un domāšanā, tādēļ Tai-Chi var aizstāt ar citiem, līdzīgiem stiepšanās vingrinājumiem. Ļoti efektīvi ir apmēram 10 minūšu garumā pēc pamošanās gultā veikt stiepšanās un locīšanās vingrinājumus. Protams, ja dzīve notiek ratiņkrēslā, vingrinājumi jāizvēlas pavisam vienkārši. Fizioterapeits var ļoti labi palīdzēt – viņš var



## Mūsu medicīnas preču veikals ir pieejams ikvienam

Jūs varat apmeklēt mūs Rīgā vai apskatīt preces interneta vietnē **www. medicinaspreces.lv** un **pasūtīt tās ar piegādi uz Jūsu norādīto adresi** Latvijas teritorijā.

**E-pasts: veikals@medilink.lv**

- Īpaši aicināti tie, kuri **meklē medicīnas preces slimnieku aprūpei mājās**. Veikalā tiks sniegta konsultācija par nepieciešamajām medicīnas precēm, to pareizu izvēli un lietošanu.

- **Zvaniet arī tad, ja Jums nepieciešama tikai konsultācija un padoms guloša pacienta kopšanā**, brūču kopšanā vai kā labāk un pareizāk rīkoties, lai atvieglotu ikdienas dzīvi sev un līdzcilvēkiem.

- Veikala **darbinieces ir profesionālas medicīnas māsas ar ilgu darba stāžu**, kas vienmēr ieteiks labāko variantu slimnieku kopšanā un aprūpē, kā arī

piedāvās iespējamus risinājumus jūsu konkrētai situācijai.

- **Piedāvājam visdažādākās preces jaunajām māmiņām un bērniem**, augstvērtīgi kosmētikas produkti, preces zobu higiēnai (zobu pastas, zobu birstes, zobu diegi un balinošas zobu pastas), dažādu veidu preces un palīg līdzekļi rehabilitācijai, kuri izmantojami mājas apstākļos (ortozes, spieķi, krukļi u.c.), pārsienamo materiālus, vienreiz lietojamās šļirces un daudz citu preču.

- **Iespējams uz laiku iznomāt pārvietošanās palīg līdzekļus un pretizgulējuma matraci.**

Visas piedāvātās preces Jūs varat apskatīt veikalā Rīgā un mājas lapā, kur atradīsiet izsmeļošu informāciju par produktiem. Internetveikala mājas lapā drīzumā būs pieejami **padomi** par cilvēku kopšanu mājas apstākļos.

Visus jūsu interesējošos jautājumus par veikalā esošajām precēm vai pacientu aprūpi mājās, jūs varat noskaidrot **sazinoties ar mūsu konsultantēm** arī pa tālruni vai e-pastu.

**Pie mums var ērti nokļūt ar sabiedrisko transportu:  
3. un 6. tramvajs, 9. autobuss.**

**Būsiet laipni gaidīti!**

parādīt, kā vingrinājumi veicami, arī nodemonstrēt video. Ir speciāli vingrinājumu kompleksi vecākiem ļaudīm un cilvēkiem ar samazinātu kustībspēju. Tikpat efektīvi ir mazi ikdienas fiziski darbi – lapu grābšana, došanās uz veikalu, darbi dārzā, izvairoties no pārmērīgas slodzes un smagumu celšanas. Jebkurā, arī lielā vecumā ir piemēroti veikt vienkāršus aerobikas, svaru cilāšanas un kustībspējas uzlabošanas vingrinājumus.

Aerobika palielina sirds un plaušu noslodzi, nostiprinot tās. Pastaigas, velotrenažieri, peldēšana un vingrošana ūdenī (īpaši piemēroti cilvēkiem, kam diagnosticēts artrīts, osteoporoze, muguras un locītavu problēmas) ir labas izvēles, bet līdztekus tam der arī dejošana, lapu grābšana un grīdas slaucīšana. Svaru cilāšana nav tikai veids kā uzaudzēt muskuļus. Acīmredzami tie var nemaz nepieaugt, bet efekts tāpat ir jūtams – vairāk spēka, labāks metabolisms, mazāks osteoporozes risks. Jāizvēlas pietiekami vieglas hanteles un jālieto gumijota drošības josta. Hanteļu vietā tikpat labi var izmantot arī ar smiltīm vai zirņiem pildītas burkas, pudeles vai pat zeķes (pildīšanai nelietot ūdeni!), var pat trenēt muskuļus, vienkārši iestājoties durvju ailē un ar spēku atspiežot plaukstas pret abām ailes pusēm. Spēks palielinās arī, veicot pumpēšanos vai pietupienus. Ja šādi vingrinājumi šķiet par sarežģītu, var cilāt plecus, ar spēku izelpot pēc elpas aizturēšanas u. tml. Locīšanās un stiepšanās uzlabo kustībspēju, atvieglo artrītu un samazina vispārējo spriedzi. Ar gadiem samazinās kaulu un muskuļu masa, cīpslas un saites zaudē elastību. Tas bieži raisa sāpes mugurā un samazina līdzsvara izjūtu. Jākustas viegli; kad sajūtam vieglu spiedienu, noskaitām līdz kādam skaitlim (8-30) un tad atslābinām muskuļus. Var saliekt un atliekt pirkstus,

rotēt galvu, muguru, stiepties līdz ceļgaliem, celt rokas augšup, atvilkt elkoņus atpakaļ, pacelt potītes utt. Senioriem pieejamas arī tieši viņiem paredzētas jogas nodarbības.

Senioriem būtiski nozīmīga ir arī līdzsvara sajūta. Tā palīdz izsargāties no kritieniem, kuri vēlīnā vecumā bieži noved pie dramatiskām sekām. Līdzsvara vingrinājumi bieži tiek iekļauti spēka vingrinājumu kompleksos, bet var veikt arī tādas vienkāršas lietas kā atspiešanos pret krēslu no aizmugures, lēnu soļošanu atpakaļgaitā vai stāvēšanu uz vienas kājas, otru šūpojot. Lai kādu vingrinājumu grupu izvēlamies, pieaugot vecumam, arvien vairāk aktualizējas daži vispārīgi priekšnosacījumi: vingrinājumi jāuzsāk viegli, bez lielas piepūles, jāizpilda neriskējot un jānobeidz lēnā tempā. Jāņem vērā vēl šādi nosacījumi

- Uzsāciet lēnām un slodzi palieliniet pakāpeniski, katru nedēļu mazliet. Piemēram, lai izvēdinātu galvu, pietiek ar pastaigu dažu minūšu garumā. Jāiet nesteidzoties. Pēc vairākām nedēļām pieaugs spēks un enerģija.
- Atpūties, kad nepieciešams. Ja sākas sirdsklauves vai elpošanas traucējumi, slodze nekavējoties jāpārtrauc. Tā jāpārtrauc arī krampju, muguras vai citu sāpju gadījumā.
- Dzeriet pietiekami daudz šķidruma, bet īpaši karstā laikā izvairieties no dzesinātiem šķidrumiem (tie var izraisīt krampjus). Gadiem ejot, slāpju sajūta cilvēkiem mazinās, tādēļ ūdens dzeršanu ieteicams padarīt par paradumu.
- Uzturiet stabilu stāju. Pēdas turiet paralēli, muguru taisni un skatienu fiksējiet taisni priekšā. Ja radušās

problēmas ar līdzsvara noturēšanu, vingrinieties vietā, kur tuvumā ir kāds atbalsta punkts līdzsvara zaudēšanas gadījumā.

- Uzsāciet un noslēdziet vingrošanu ar vienkāršām, vieglām kustībām, lai vingrošanas laikā pakāpeniski sasiltu un tikpat pakāpeniski atdzistu.
- Variējiet vingrinājumus! Ja veicat spēka vingrinājumus, mainiet tos tā, lai tiktu noslogotas dažādas muskuļu grupas. Nestrādājiet vairākas dienas pēc kārtas ar tām pašām muskuļu grupām.
- Izvairieties no darbībām, kuras var veicināt reiboņus – negriezieties pārāk ātri un neslienieties strauji vertikāli no saliekta stāvokļa.
- Elpojiet! Cilvēki vingrinājumu laikā mēdz aizturēt elpu, un tas nav pareizi. Ieelpojiet pirms piepūles un izelpojiet piepūles maksimuma punktā.
- Vingrinājumi jāveic bez sāpēm.
- Sekojiet telpas vai āra temperatūrai vingrošanas laikā. Nedrīkst būt pārāk auksts vai pārāk karsts, arī tieši saules stari nav vēlami. Ja vingrojat ārā, uzlieciet galvassegu, kas jūs pasargās no saules.
- Velciet vieglas, ērtas drēbes, kas netraucē kustības, uzvelciet vairākas kārtas, lai vajadzības gadījumā varat kaut ko novilkēt vai uzvilkt.
- Lietojiet labus, ērtus apavus; ja braucat ar velosipēdu, velciet aizsargķiveri utt.
- Ja vingrināties mājās, izbrīvējiet vingrinājumiem pietiekami lielu platību, kurā var brīvi kustēties bez priekšmetu krišanas riska.

Vingrināšanos jāpadara par stabilu ieradumu. Ja uzsākat vingrot, bet pēc nedēļas tas jums jau apnicis, pārdomājiet visus pozitīvos efektus, ko vingrināšanās dod. Pārliecinieties, ka jūsu izvēlētie vingrinājumi nav sāpīgi. Iekļaujiet vingrošanu savā dienaskārtībā, paredziet tai ik dienas laiku.

Pamēģiniet vingrot patīkamas mūzikas pavadījumā, tas bieži palīdz kustēties ar prieku.

Apgādājiet sevi ar pleijeru un austiņām, ja vingrojat ārā. Atrodiet aktivitāšu veidu, kas jums patīk. Ja tā nav svaru cilāšana vai staigāšana, varbūt tā ir joga vai pilates. Varat uzstādīt noteiktu mērķi, kas ar vingrināšanos jāsasniedz, un, kad tas sasniegts, apbalvot sevi par to ar kaut ko patīkamu – jūsu iemīļotākajām pusdienām, filmu vai ko citu, kas jums patiesi patīk. Ja vingrojat ārā, paredziet rezerves variantu sliktu laika apstākļu gadījumā – tad aizstājiet vingrošanu ar pastaigu pa lielveikalu, kāpšanu pa kāpnēm u.c. Ja jums vingrošana šķiet pavisam nepieņemama, atrodiet citu nodarbi, kas prasa fizisko slodzi – darbu dārzā, mājas uzkopšanu ar putekļu sūcēju u. tml.

Pamēģiniet vingrot kopā ar kādu vai grupā, tas bieži vien ir aizraujoši. Sportošana kopā ar grupu piedod sportam arī patīkamu sociālu aspektu. Sazvanieties ar sociālo dienestu vai apkārtnē esošajiem sporta centriem – viņi informēs jūs par to, kādas aktivitātes ir pieejamas, kā arī varbūt ieteiks arī treneri, kurš specializējies darbā ar senioriem.

*Atceries – ne dienu bez fiziskām nodarbēm! Cik vari, tik dari, bet ne mazāk! Piedzīvo prieku par savu darīšanu un varēšanu! Kustība ir dzīvība, un dzīvība ir kustība!*

## Uztura režīms

Ļoti nozīmīgs faktors veselības uzturēšanā ir pareizs uztura režīms. Vai jūs esat sākuši iztikt bez brokastīm un pusdienās apēst tikai kādu sviestmaizi? Vai centralizētajā ēdināšanā jūs pēc maltītes dodat atpakaļ tikai mazliet apmaisītu šķīvja saturu? Vai jūs pārtiekat no tējas un maizes? Vai jūs pastāvīgi zaudējat svaru? Varbūt tieši pretēji – jūs pārkat asus ēdienus un saldumus un paslepus tos notiesājat pirms gulētiešanas? Varbūt jūs melojat savam ārstam un pārkāpjat jums noteikto diētu? Ja atbilde kaut vai uz vienu no šiem jautājumiem ir pozitīva, ir pienācis laiks rīkoties.

Kaut gan pašlaik modē ir vispārēja aizraušanās ar dažādām diētām un svara samazināšanas metodēm, senioriem mēdz būt ļoti dažāda attieksme pret uztura un svara jautājumiem. Katrā ziņā senioriem nebūtu vēlams ne svara pārpalikums, ne iztrūkums, bet pēdējais ir bīstamāks. Pētījumi parāda, ka mūsu valstī vairāk nekā ceturtajai daļai senioru ir nepietiekams svars. Ne vienmēr tas nozīmē, ka viņi ir badā. Daudz biežāk tas nozīmē, ka dažādu iemeslu dēļ viņi nepietiekami uzņem vitamīnus, minerālus un citas ķermeņa uzturēšanai nepieciešamas uztura sastāvdaļas. Un šo problēmu ārsti konstatē, pārbaudot nevis brokastu šķīvjus, bet gan sirds darbību un smadzeņu viļņus. Katrā ziņā, ja jūs novērojat svara pārmaiņas, īpaši samazināšanos, ir vērts par to aprunāties ar ārstu.

Neliela pieņemšanās svarā vecumā nav uzskatāma par bīstamu parādību. Ķermenis kalorijas uzkrāj tauku veidā, un kalorijas savukārt var izrādīties nepieciešamas slimības laikā. Tauku slānis arī mīkstina kritienus, tādējādi samazinot lūzumu risku. Turklāt, tauku slānis kalpo par lielisku siltuma izolatoru, kas vecumdienās palīdz saglabāt

stabilu ķermeņa temperatūru. Tā kā svara zaudēšana ir daudz riskantāka, vecumdienās nebūtu ieteicams praktizēt dažādas svaru samazinošas diētas, neliels svara pieaugums nāk tikai par labu. Taču, ja indivīdam konstatēts artrīts, osteoporoze, sirds slimības, diabēts vai cita diagnoze, pie kuras nepieciešama svara kontrole, būtu uzmanīgi jāseko līdzi svara pieaugumam. Ja pieaugums pārsniedz 20-30 % no vēlamā svara, nepieciešams rīkoties. Stingras diētas nevajadzētu praktizēt – tās ļoti reti ir veselīgas ķermenim kopumā un vecumā nemēdz dot pietiekami labu efektu. Vislabāk kopā ar ārstu izveidot veselīgas ēšanas plānu/ēdienkarti kādam periodam, piemēram, nedēļai, un to ievērot. Jo pat tad, kad nepieciešams atbrīvoties no liekiem kilogramiem, ķermenim jāturpina saņemt visas nepieciešamās uzturvielas.

Pilnvērtīgs sabalansēts uzturs ir gados vecu cilvēku veselības stūrakmens.

Būtu jāievēro tāds teiciens – ne par daudz, ne par maz (mērenība visās lietās).

Bieži gados veci cilvēki ēd nepietiekami. Pietrūkst gan kaloriju, gan atsevišķu uzturvielu, mikroelementu, vitamīnu.

- **Enerģētiskā vērtība.** Jāņem vērā katra indivīda ķermeņa masa un ikdienas aktivitātes. Parasti ieteicamā ikdienas uztura enerģētiskā vērtība ir 1800-1900 kcal.
- **Olbaltumi.** 12% no ikdienas enerģētiskās vērtības. Iesaka 1 g olbaltumu uz 1 kilogramu ķermeņa masas. Pazemināta olbaltuma lietošana var novest pie tā nepietiekamības, bet pārmērīga olbaltuma lietošana uzturā veciem cilvēkiem ir

lielāka slodze aknām un nierēm. Ja ir nieru bojājums vai samazināts GFĀ, olbaltumvielas uzturā būtu jāsamazina uz 0,8-0,6 g uz svara kg. Olbaltumvielu avots – graudaugu produkti, biezpiens, gaļa, zivis, pākšaugi.

- **Uztura tauki** nodrošina 20-30% no ikdienā nepieciešamās enerģētiskās vērtības. Diemžēl ikdienā lietojam par daudz piesātināto tauku. Vajadzētu izvairīties no dzīvnieku tauku, trekna piena lietošanas. Jāizvēlas augu eļļas, kas satur nepiesātinātās taukskābes. Nepiesātināto taukskābju avots ir treknās jūras zivis.
- **Ogļhidrāti** uzturā nodrošina 50-60% no kopējās enerģētiskās vērtības. Samazināma vienkāršo cukuru lietošana. Jālieto saliktos ogļhidrātus saturoši produkti – dārzeņi, rupja maluma miltu izstrādājumi ar kliju piedevu. Jāizvairās no saldinātu dzērienu, kūku, cepumu, baltmaizes lietošanas ikdienā.
- Būtiska un nepieciešama uztura sastāvdaļa ir **šķiedrvielas**. Tās nodrošina normālu zarnu darbību un regulē vēdera izeju. Diennaktī būtu nepieciešams 20-30 g šķiedrvielu. To avots ir rupja maluma miltu ēdieni, klijas, dārzeņi, pākšaugi, dažādas sēklas (saulespuķu, ķirbju, linsēklas). Šķiedrvielas novērš tādu problēmu kā aizcietējums, mazina holesterīna līmeni asinīs, pasargā no zarnu trakta vēža attīstības.
- **Minerālvielas**. Pēc 65 gadu vecuma **kalcījs** jāuzņem 1500 mg dienā, sievietēm jau pēc menopauzes – 1500 mg dienā. Kalcija avots uzturā ir 70% piena produkti, 16% graudaugu produkti, 7% dārzeņi. Parasti ar uzturu



nevar uzņemt pietiekamu kalcija daudzumu, tādēļ tas jāsaņem papildus ar kalciju saturošiem preparātiem.

- Jāseko arī pietiekamam **dzelzs** līdzsvaram organismā. Dzelzs līmeņa rādītājs organismā ir feritīns, tādēļ jākontrolē feritīna līmenis serumā.
- Veciem cilvēkiem raksturīgs D vitamīna deficīts, kas rodas, gan par maz uzturoties ārā saules gaismā, gan nepietiekami uzņemot D vitamīnu ar uzturu. D vitamīna deficīts veicina kalcija emisiju no kauliem un osteoporozes risku. Būtu vēlams D vitamīnu uzņemt papildus vai nu kopā ar kalcija preparātiem, vai arī atsevišķi.
- Nedrīkstētu pārmērīgi papildus uzņemt A vitamīnu, jo to ir samērā viegli pārdozēt.
- Jāseko, lai ar uzturu pietiekami uzņemtu arī ūdenī šķīstošos vitamīnus C, B12, folskābi.
- Pārmēra sāls uzņemšana noslogo organisma fizioloģiskās sistēmas, pirmām kārtām nieres. Lielākā daļa sāls atrodas produktos apslēptā veidā. 12% – dabīgos produktos, 77% – pārtikas produktu ražotāju pievienotā sāls. Un tikai 6% no ikdienas uzņemtā sāls mēs pievienojam ēdienam, to gatavojot, vai 5% – maltītes laikā. Sāls uzņemšanu dienā iesaka 3 gramus, parasti lieto 4-5 g dienā, vairākumā valstu sāli lieto 9-12 g dienā.
- Jāseko pietiekami uzņemtam šķidrums daudzumam 6-8 glāzes dienā. Tas var būt ūdens, tēja, komposts vai ķīselis, sula.

### **Mutes dobuma veselība**

Mutes dobuma veselība ir viens no svarīgākiem

veselīgas novecošanas un labas dzīves kvalitātes priekšnoteikumiem. Ne vienmēr visi zobi ir savās vietās.

Rūpīga zobu higiēna var palīdzēt zobus nosargāt.

Zobu tīrīšanu, zobu diega lietošanu var traucēt tādas ar novecošanos saistītas slimības kā artrīts, trīce, nelielas triekas sekas.

Dzīves laikā novecojot, arī sakodiena muskuļi zaudē savu masu un spēku. Grūtāk sakošļāt ēdienu. Izvēloties mīkstākus pārtikas produktus, kas bagātāki ar ogļhidrātiem, pastiprinās rūgšanas procesi, kas negatīvi ietekmē smaganu veselību.

Stomatologa apmeklējumi, nepieciešamības gadījumā kvalitatīvas zobu protēzes ir viens no priekšnoteikumiem, lai varētu ne tikai „kārtīgi” paēst, bet lai apēstais tiktu arī kārtīgi sakošļāts. Kārtībai mutes dobumā ir arī estētiska nozīme, lai mēs bez bažām varētu smaidīt un justos apmierināti ar dzīvi.

Veselīgam ēšanas režīmam ļoti vēlams pievienot arī fiziskus vingrinājumus, ko veikt ik dienas. Nav arī jāuzstāda par mērķi radikāli zaudēt svaru. Atbrīvojoties no 5-10% ķermeņa masas, jau tiek sasniegts labs rezultāts. Tādējādi jūs uzlabojat arī arteriālo asinsspiedienu, samazināt holesterīna līmeni un atvieglodat diabētu, un atslogojat muskuļus. Ja svars palielinās pēkšņi un strauji, obligāti jākonsultējas ar ārstu, jo tam par iemeslu var būt dažādas nopietnas saslimšanas.

Arī svara zaudēšanai vecumā visbiežāk par iemeslu kalpo nopietnas saslimšanas, to skaitā depresija, vēzis, sirds slimības un demence. Ja tiek novērota svara samazināšanās,

par to obligāti jārunā ar savu ārstu. Pat tad, ja neparādās kādu iepriekš minētu slimību simptomi, jāpārlicinās par uzturvielu pietiekamību un jāmeklē, vai neparādās kādi citi medicīniska rakstura iemesli – piemēram, tireotoksikoze, vēzis u.c.

Vissvarīgākais ir ievērot veselīgu uztura režīmu – gan pareizi plānojot ēdienreīžu laiku, gan apjomu un saturu. Taču nelielas atkāpes svara pieauguma virzienā – daži frī kartupeliši pēc pusdienām, vai gabaliņš kūkas pie pēcpusdienas tējas, ir pilnībā pieļaujami. Ja cilvēkam, piemēram, nekad mūžā nav bijis problēmu ar holesterīnu, nav nepieciešamības sākt izvairīties no olu dzeltenumiem astoņdesmit gadu vecumā; līdzīgi arī ar citām pārtikas vielām.

Tomēr ir fakts, ka daudzi vecāki cilvēki neēd, kā pienāktos, turklāt viņu organisms sliktāk absorbē vitamīnus un citas ķermenim nepieciešamas uztura sastāvdaļas, tādējādi viņiem aktualizējas problēmas, kas saistītas ar nepietiekamu uzturu. Viens no ļoti izplatītiem nepietiekama uztura iemesliem ir nepietiekama apetīte. Šī parādība veciem cilvēkiem novērojama ļoti bieži. Ķermenī notiek bioķīmiskas pārmaiņas, arī atsevišķi medikamenti vai slimības var samazināt apetīti. Mazkustīgāks dzīvesveids arī atstāj savu iespaidu – cilvēks sadedzina mazāk kaloriju, un ķermenis nejūt nepieciešamību uzņemt jaunas. Arī centralizētā ēdināšana slimnīcās un pansionātos visbiežāk nav apetīti rosinoša. Tāpat arī mikroviļņu krāsnī pagatavotais ātrais ēdiens bieži vien nav ne veselīgs, ne garšīgs. Vecumā samazinās arī ožas asums, kam seko garšas izjūtu asuma samazināšanās, un līdz ar to ēdiens vairs nešķiet tik kārdinošs un garšīgs kā agrāk. Vientulība un depresija

cilvēkam arī samazina interesi par ēdienu, ja pat neliek to zaudēt pavisam. Bieži vien arī cilvēks apzinās, ka būs grūti ēdienu pagatavot vai aiziet uz veikalu pēc pārtikas, un iegalvo sev, ka nav nemaz izsalcis. Turklāt, vecumā pastiprinās problēmas ar zobiem, var būt grūtības ēdienu sakošļāt un/vai norīt. Demences gadījumā cilvēks var vienkārši aizmirst paēst. Visbeidzot, vecuma, dažu slimību un medikamentu radītās pārmaiņas cilvēka ķermenī var nomākt spēju absorbēt atsevišķus vitamīnus un minerālus. Jo mazāk cilvēks ēd, jo svarīgāk, lai uzņemtais uzturs būtu pilnvērtīgs. Tad būtu jāizvairās no produktiem, kas satur “tukšās” kalorijas, t.i., ir kalorijām bagāti, bet satur vien niecīgu daudzumu vitamīnu, minerālu un šķiedrvielu: kartupeļu čipsi, kūkas, konfektes, cepumi; jāizvairās arī no gāzētiem dzērieniem. Ēdienam jābūt pēc iespējas uzturvielām bagātākam un svaigam.

Pareizi/pietiekami ēdot, cilvēks samazina saslimšanu risku, paātrina atveseļošanos pēc slimībām vai operācijām un vispārīgi padara cilvēku enerģiskāku.

Kā izvēlēties diētu, kas būtu derīga vecam cilvēkam? Jāievēro daži pamatprincipi. Pavisam vienkārši izsakoties, uzturā jābūt iespējami daudz augļu un dārzeņu, šķiedrvielām bagātu produktu un pilngraudu produktu, kā arī obligāti jādzēr daudz (vismaz 2 l dienā) šķidrums. Jāierobežo taukvielu un sāls lietošana. Ārpus tā ir divi galvenie atslēgas vārdi, kas apzīmē pareizu uzturu – dažādība un mērenība. Rutīna, pat laba, šajā gadījumā nav labs sabiedrotais. Tātad, labas diētas ietvaros uzturā būs liela dārzeņu dažādība, rīsi, putraimi, rieksti u.c. Un nav jākrīt galējībās – nejauši nopirkts virtulis ir labāks risinājums nekā puskilograms brokoļu katru dienu. Veselīga uztura aprakstus var meklēt

saviem spēkiem internetā, bet drošāk doties uz konsultāciju pie dietologa.

*Atceries – nepaļaujies slinkumam, katru dienu gatavo svaigu ēdienu! Cik vari, aizmirsti par sāli un cukuru! Ēd bieži un nelielām porcijām, pēdējo ēdienreizi ieplāno vismaz trīs stundas pirms gulētiešanas!*

### **Ieradumu maiņa**

Tikpat nozīmīga ir kaitīgu ieradumu ierobežošana. Ja cilvēkam piemīt pat ārēji nekaitīgs paradums vakarā pirms miega iedzert mazu glāzīti piparu vai ķiploku spirta uzlējuma, šāds ieradums var izraisīt virkni veselības problēmu, kā arī parasti saasina citas ar vecumu saistītās problēmas, kā, piemēram, socializāciju. Alkohols ir pielīdzināms narkotikām, un, tāpat kā visām narkotikām, lietojot to vecumā, sekas ir graužošākas nekā jaunībā. Gadiem ejot, parastā 30 g konjaka glāzīte vakarā var būt daudz par daudz. Pētījumos ir pierādīts, ka, izdzerot vienu un to pašu alkohola daudzumu, 60 gadīga cilvēka asinīs uzrādās vidēji par 20% lielāks promiņu daudzums salīdzinājumā ar 20 gadīgu cilvēku. 90 gadīgam cilvēkam šis skaitlis ir vidēji 50%. Iespējams, maza glāzīte pie pusdienām vai vakariņām vēl nav sevišķi bīstama (un mazs alkohola daudzums palīdz uzlabot asinsriti, tādējādi samazinot kardiovaskulāros riskus), bet tā var saasināt citas vecuma izraisītās problēmas – apjukuma stāvokli, apetītes zudumu, depresiju, bezmiegu. Turklāt alkohols samazina reakcijas ātrumu un pasliktina vestibulārā aparāta darbību, tādējādi kritiski palielinot kritienu risku. Cilvēks alkohola ietekmē kļūst arī uzņēmīgāks pret dažādiem vīrusiem un infekcijām, kas var izraisīt nopietnas komplikācijas.

Īpaši jāatzīmē alkohola nesaderība ar daudziem

medikamentiem, jo senioru vecumā cilvēki parasti lieto dažādus medikamentus (parasti 2-7 vienas diennakts laikā) – to un alkohola savstarpējā reakcija organismā var izraisīt sevišķi nelabvēlīgas sekas. Līdz ar to cilvēkiem, kuri sasnieguši 65 gadu vecumu, noteikti būtu jālieto ne vairāk kā viena alkohola deva dienā. Viena deva (15-20 ml tīrā alkohola) ir apmēram 360 g alus, 150 g vīna vai 40-45 g stipra spirtotā dzēriena – džina, šņabja, viskija, konjaka u.c. Nelaimīgā kārtā daudziem šķiet, ka alkohols ir labs līdzeklis pret bezmiegu, garlaicību un sāpēm, un cilvēki, kas sākumā vakarā iedzēruši pa glāzītei, ar laiku, lai varētu aizmigt, izdzer jau divas un trīs glāzītes, jo veidojas pieradums, un analgētiskā efekta sasniegšanai nepieciešama arvien lielāka alkohola deva. Katrā ziņā, arī par pieļaujamo alkohola daudzumu diennaktī ir vērts aprunāties ar ārstu. Ja cilvēks attīsta iedzeršanas paradumu, viņš palielina daudzus jau iepriekš minētos riskus – apjukuma sajūtu, kritienu risku, aknu saslimšanas risku, imunitātes pazemināšanos, arteriālu hipertensiju, vitamīnu trūkumu, arī dažu vēža veidu risku, un visbeidzot – notiek neatgriezeniska smadzeņu šūnu noārdīšanās. Var šķist, ka vecuma grupā virs 65 gadiem alkoholisma risks ir zemāks nekā citās vecuma grupās, taču tas nav pierādīts. Par šo risku salīdzinājumu ir maz precīzu datu, jo vecuma grupā virs 65 gadiem alkoholisms visbiežāk norisinās slēpti un netiek konstatēts: veci cilvēki bieži ir vientuļi un citi cilvēki ne pārāk seko līdzīvi viņu darbībām un stāvoklim; viņi retāk sēžas pie stūres, līdz ar to arī policija viņus neatklāj. Veciem cilvēkiem alkohola lietošanai vienmēr ir kāds it kā loģisks pamatojums – ka tas palīdz labāk aizmigt vai ļauj nedomāt par citām vecuma problēmām. Tāpat pamato arī dažādus normālas darbības traucējumus: nespēju atcerēties iepriekš

teikto, nespēju taisni paiet vai aizmigšanu pie pusdienu galda apkārtējie bieži vien skaidro ar vecumu, nevis ar alkoholismu. Trauksmes pazīme ir nespēja pret alkoholu izturēties neitrāli, noreibšana jau no pirmās vīna glāzes, intereses par ēdienu zaudēšana, palielināta aizkaitināmība, sociāla norobežošanās, pavirša attieksme pret personisko higiēnu. Arī šajos gadījumos noderēs pārrunas ar ārstu. Ir jāapzinās alkohola lietošanas medicīniskie riski. Ja ir kaut mazākais alkoholisma izveidošanās risks, jāmeklē ģimenes locekļu atbalsts vai īpašas atbalsta grupas. Alkoholisma izraisīto slimību, piemēram, delīrija gadījumā nepieciešama personas hospitalizācija. Diezgan reti cilvēkam izdodas atmest iedzeršanu tikai ar gribasspēku vien. Pārrunas ar ārstu te var ļoti palīdzēt – dažreiz pietiek ieraudzīt aknu funkcijas analīžu salīdzinājumu pēdējā laika periodā. Atbalsta grupas darbojas ļoti efektīvi kā jaunākā vecumā, tā arī senioriem. Dažos avotos norādīts, ka vieglāk ir palīdzēt tiem, kuri dzeršanu uzsākuši nesen, nekā tiem, kam dzeršanas paradums jau ir stabils un ilgstošs. Citur norādīts, ka ir vieglāk atmest dzeršanu, ja ir līdzīga vecuma biedri, kuri var palīdzēt ar padomu, kā citādi pārvarēt vecuma radītās problēmas. Ir arī medikamenti, kuri palīdz samazināt tieksmi pēc alkohola, taču tie jālieto tikai stingri pēc ārsta norādījumiem.

Vecumā ir vairāk nekā lietderīgi arī atmest smēķēšanu. Cilvēkiem bieži šāds apgalvojums šķiet dīvains – ja, piemēram, smēķēts jau vairāk nekā 40 gadu un nekas slikts nav noticis. Vai tiešām būs kaut kāds papildu labums, ja smēķēšana tiks atmesta cienījamā vecumā? Atbilde ir viena – būs, bez šaubām. Protams, nedēļu pirms nāves varbūt nav īstais laiks aizdomāties par plaušu vēzi un

tā radītajiem riskiem. Bet jebkurā citā gadījumā ieguvumi būs acīmredzami pat pēc gadu desmitiem ilgušas smēķēšanas. Līdz ar pēdējās cigaretes nodzēšanu organisms, īpaši plaušas, nekavējoties atsāk pašattīrīšanās un pašatjaunošanās darbu. Uzlabojas asinsrite un normalizējas asinsspiediens, samazinot sirdslēkmju, triekas un citu asinsrites slimību risku. Pat dažu dienu laikā asinīs atjaunojas normāls oglekļa monoksīda daudzums un dažu nedēļu laikā indivīdam atjaunojas ožas sajūta un atvieglojas elpošana. Dažu mēnešu laikā samazinās klepus un aizdusa. Pētījumā pierādīts, ka, atmetot smēķēšanu 65 gadu vecumā, cilvēks paildzina savu dzīvi vidēji par četriem gadiem. (Diemžēl nav veikti līdzīgi pētījumi par 85 vai 95 gadu veciem pacientiem.) Ja izdodas atmest smēķēšanu, cilvēks kļūst ne tikai veselīgāks, bet arī enerģiskāks, uzlabojas ēstgriba un miegs, un ķermeņa aromāts (ne tikai tas, ko sajūt citi, bet arī tas, ko katrs sajūt pats). Palielinās pretestība pret infekcijas slimībām, tādām kā gripa un pneimoniya, kuras senioru vecuma mēdz būt ļoti bīstamas. Turklāt smēķēšanas atmešana ir arī naudas ietaupījums – ir lietderīgi aprēķināt, cik naudas cilvēks var šādi ietaupīt gada laikā. Atmetot smēķēšanu, no pasīvās smēķēšanas tiek atbrīvoti tuvākie ģimenes locekļi, kas sevišķi svarīgi – arī mazbērni. Un, bez šaubām, smēķēšanas atmešana radikāli samazina plaušu vēža un citu smagu plaušu saslimšanas risku, tomēr tā nevar atgriezt atpakaļ jau notikušos bojājumus. Daži cilvēki spēj patstāvīgi atteikties no smēķēšanas, tomēr vairākumam nepieciešama palīdzība. Efektīva ir nikotīna aizstāšanas terapija – pastilas, inhalatori, plāksteri u.c. Tie piegādā organismam nikotīnu bez bīstamajiem blakus efektiem, ko rada smēķēšana. Taču arī pirms smēķēšanas atmešanas ir lietderīgi konsultēties



ar ārstu par labāko veidu un režīmu, kā to veikt. Kopā ar nikotīna aizstājējiem var lietot antidepresantus, kuri samazina spriedzi, bet arī tos jums izrakstīs ārsts. Parasti ar nikotīna aizstājējiem nav pietiekami, jo tie nedzēš smēķēšanas emocionālos un sociālos aspektus. Līdz ar to vairākumam cilvēku nepieciešams atbalsts – pārrunu vai atbalsta grupas – tajās var apmainīties domām ar cilvēkiem, kuri zina, kas notiek, kad smēķēšana tiek atmesta, un kā cilvēks šajā periodā jūtas. Dažkārt var palīdzēt arī alternatīvas tehnikas, ka akupunktūra vai hipnoze. Esiet droši, ja jūs nolemsiet atstēt smēķēšanu, jūsu tuvākie būs par to patiesi priecīgi. Nikotīns ļoti ātri izraisa spēcīgu atkarību, alkas pēc tā ir ļoti stipras. Visgrūtākās ir pāris pirmās nedēļas. Cilvēks var justies noguris, dusmīgs, būt kaprīzs, just galvassāpes. Var būt koncentrēšanās spēju samazināšanās, miega traucējumi un depresija. Iespējama arī neliela pieņemšanās svarā, taču daži lieki kilogrami nodara daudz mazāku postu kā nikotīns. Lai atvieglotu smēķēšanas atmešanu, ir lietderīgi uzstādīt sasniedzamus mērķus – sākumā samazināt izsmēķējamo cigarešu daudzumu, pēc tam izturēt bez smēķēšanas nedēļu utt. Ir arī jāaizpilda dienas režīms ar aktīvu darbību. Var atrast veselīgus aizstājējus, ko lietot ceļā “roka-mute” – burkānus, žāvētus augļus, saulespuķu sēkliņas, pat popkornu. Lietderīgi ir vienmēr atcerēties par labumu, ko smēķēšanas atmešana dod gan organismam, gan naudas makam. Kā arī atcerēties, ka cigarešu aizmāšana ar cigāriem vai tabakas košļāšanu nav risinājums – šie paradumi ir tikpat bīstami kā parasta smēķēšana.

*Padomā – varbūt „sava norma” ir jau izdzerta un nosmēķēta? Varbūt ir laiks no smēķēšanas atteikties? Ja ne uzreiz, tad pakāpeniski.*

## **Drošība ir svarīga**

Viens no būtiskiem aspektiem, lai vecumdienas būtu patīkamas, ir drošība. Vecumā redze pasliktinās, moka artrīts, zūd spēja noturēt līdzsvaru, piemeklē arvien jaunas slimības, un visi šie aspekti kopā palielina negadījumu risku. Tādēļ jāpārskata mājas/dzīvokļa/istabas iekārtojums, lai tas būtu maksimāli drošs. Drošības stabilizēšanai jāveic vēl citi pasākumi.

Ieregulējiet tālrunim vienu noteiktu taustiņu ātrai 112 izsaukšanai un iezīmējiet to – kaut vai ar krāsu. Izveidojiet sarakstu ar iespējamo nepieciešamo palīdzības dienestu un tuvinieku tālruņu numuriem un turiet to redzamā vietā. Sarakstā noteikti jābūt ātrās palīdzības, policijas un ugunsdzēsēju numuriem, kā arī bērnu mājas un darba numuriem. Ja notiek negadījums, satraukums mēdz būt tik liels, ka numurus no galvas nav iespējams atcerēties. Tādēļ vēlams telefonu saraksta beigās pievienot arī lieliem burtiem rakstītu dzīvesvietas adresi – to vajadzēs precīzi nosaukt attiecīgajam dienestam. Ķīmikālijas, kodīgi šķīdinātāji, krāsas un cita sadzīves ķīmija jāmarķē ar uzlīmēm, kur lieliem burtiem rakstīts trauka saturs. Ja jums ir skleroze vai mēdzat apmulsēt un zaudēt realitātes sajūtu, visas sadzīves ķīmikālijas būtu vēlams glabāt atsevišķā, slēdzamā skapītī. Vajadzētu arī pārliedzināties, ka dūmu detektori darbojas, ja tādi ir uzstādīti. Ja detektoru nav, ļoti ieteicams tos uzstādīt. Senioriem samazinās ožas asums, tādēļ dūmu detektora nozīme pieaug, bet prakse rāda, ka apmēram trešajai daļai šo detektoru parasti ir izbeigušās baterijas. Tos vajadzētu pārbaudīt ik pēc dažiem mēnešiem. Pārliedzinieties, ka ugunsgrēka gadījumā būs viegli izkļūt no mājas/dzīvokļa/istabas. Iegādājieties ne pārāk smagu ugunsdzēsamo

aparātu un turiet to viegli sasniedzamā vietā, vislabāk virtuvē, jo tur mēdz būt vislielākais aizdegšanās risks. Varat sazināties ar tuvāko ugunsdzēsības nodaļu un palūgt, lai viņi novērtē jūsu dzīvesvietas ugunsdrošību. Ja lietojat speciālus medikamentus, turiet somā zīmīti ar dozu aprakstu, kā arī novietojiet šādu aprakstu redzamā vietā istabā – ja citiem būs nepieciešams jums palīdzēt. Turiet darba kārtībā vismaz divas gaismas baterijas – elektrības zuduma gadījumam. Pārlicinieties, ka visas virtuves un vannas istabas ierīces ir iezemētas, lai izvairītos no īssavienojumiem. Pārbaudiet, vai virtuves elektrorozetes nav pārslogotas, pieslēdzot pārāk lielu tehnikas daudzumu. Tāpat pārlicinieties, ka visi plīts degļi labi darbojas. Lēnākas reakcijas un plānākas ādas dēļ veci cilvēki bieži applaucējas, tādēļ noregulējiet ūdens boileru temperatūru uz ne vairāk kā 55 grādiem, ja sildāt ūdeni boilerī. Ja saņemat centralizēto karsto ūdeni, vēlams iegādāties ūdens maisītāju ar vienu rokturi, kuram iespējams fiksēt galējo pozīciju tā, lai krānā neplūstu tikai karstā ūdens plūsma. Ja viegli nosalstat, labāk valkājiet garu siltu apakšveļu – dažādi sildītāji un elektriskās segas var izraisīt apdegumus. Papildu drošībai mājās var uzstādīt drošības sistēmu, kuras pulti vienmēr nēsā pie drēbēm: tādas iespējams iegādāties gan internetā, gan pie dažādām firmām – ja, piemēram, nokritīsiet un nespēsiet piecelties, atliks tikai nospiegt pogu, un jūs savienos ar 112.

Veci cilvēki biežāk kļūst par kriminālnoziedzumu upuriem, jo nespēj pietiekami labi aizstāvēties. Taču tas nenozīmē, ka jums jāieslēdzas istabā uz visu atlikušo mūžu. Noderīgi ir informēt vietējo policijas iecirkni, ka esat vecs un dzīvojat viens, sevišķi mazās pilsētās, tur policijai ir individuālāka pieeja. Pārlicinieties, ka mājas durvis ir labi

slēdzamas. Dažreiz ir labāk, ja ir durvis ar kodu nevis ar atslēgu – pa tām var ātrāk izklūt ārā, bet, ja nav garantijas, ka kods paliks atmiņā, labāk tomēr lietot atslēgas. Ieejas durvīm ierīkojiet actiņu un nelaidiet iekšā svešus, lai ko tie stāstītu. Ir lietderīgi arī pie ārdurvīm izvietot apgaismojumu ar kustības sensoru – gan jums pašam būs ērtāk iekļūt un izklūt pa durvīm, gan arī redzēsiet, kas durvīm tuvojas. Izplānojiet laiku pastaigām un veikalu apmeklējumiem tā, lai iespējami maz vajadzētu pārvietoties tumšajā diennakts laikā. Dodoties ceļojumā uz citu pilsētu, neņemiet līdzi dārglietas vai dārgus aksesuārus – tie piesaista kriminālo elementu uzmanību. Nauda un kredītkartes jāglabā aizpogājamā iekšskabatā vai īpašā jostā, taču nelielam naudas daudzumam jāatrodas vieglāk pieejamā vietā – makā vai ārējā kabatā, ja pēkšņi nepieciešams pirkt transporta biļeti vai apmeklēt publisko tualeti, utt.

Jāatceras, ka senioriem samazinās arī kustību koordinācija, līdz ar to nepieciešams veikt pasākumus, lai izvairītos no kritieniem. Kritienu sekas vecumā ir daudz smagākas, un lūzumu noteiktā gultas režīma laikā palielinās citu saslimšanu, piemēram, pneimonijas, risks. Statistikas dati rāda, ka pasaulē apmēram katrs trešais indivīds, kas vecāks par 65 gadiem, vismaz reizi gadā piedzīvo nopietnu kritienu. Lielākajam vairākumam senioru lūzumi nemaz nesadzīst līdz galam, kam seko nepieciešamība pēc spieķa, kruķiem, staigājamā krāģīša vai pat ratiņkrēsļa. 40% cilvēku, kas iestājas veco ļaužu pansionātos, min kritienu kā vienu no iemesliem, 25% norāda to kā galveno iemeslu. Rezumējot, kritieni ir viens no lielākajiem veselības riskiem, ar ko senioriem nākas saskarties. Šo risku vēl palielina tas, ka lielākā daļa vecu cilvēku rīkojas pretēji elementārai

drošībai. Kritienu riska dēļ viņi baidās kustēties, tādējādi zaudējot gan spēku, gan līdzsvara izjūtu, un tas noved pie jauniem kritieniem. Vēl vairāk, šāds neaktīvs dzīvesveids rada papildu negatīvas sekas – asinsrites pasliktināšanos, apetītes zudumu, reakcijas ātruma zudumu. Vislabākā profilakse pret kritienu risku ir līdzsvaru, koordināciju un muskuļu spēku uzlabojoši vingrojumi. Jau iepriekš minētā Tai-Chi vai citu stiepšanās un koordinācijas vingrinājumu praktizēšana ir ļoti noderīga. Pavājināti kāju muskuļi, slikta koordinācija, iespaids no slimībām un blaknes no lietotajiem medikamentiem – reiboņi u.c. kritienu risku palielina. Vēlams pārrunāt ar ārstu medikamentu dozas un izvēli, lai blaknes iespējami samazinātu. Ieteicams arī veikt osteoporozes un kaulu stiprības noteikšanas testus, lai apzinātos reālo situāciju un riskus. Ja staigāšana rada grūtības, jāiegādājas spieķis vai staigājamais krāģītis, par to pareizu lietošanu var konsultēties ar fizioterapeitu. Mājas/dzīvokļa iekārtojumā jāsamazina kritienu risks – jālikvidē “puspakāpieni”, jāpazemina sliekšņi vai pat pilnībā no tiem jāatsakās, jāpierīko stabili rokturi, kur vien tas nepieciešams, jāuzlabo apgaismojums, jāpārplāno mēbeļu izvietojums, samazinot aizķeršanās risku. Jāapzinās, ka daudzu medikamentu (un it īpaši alkohola!) lietošana izraisa reiboņus, redzes traucējumus un reakcijas pazemināšanos. Mājas iekārtojuma kvalitāti no drošības viedokļa var palīdzēt novērtēt ģimenes ārsts vai māsiņa. Jūs varat pietiekami daudz izdarīt drošības uzlabošanai ar dažām vienkāršām darbībām: pārbaudiet paklājus, nostipriniet tos, likvidējiet pacēlušos stūrus; lietojiet gludus paklājus; mazāka izmēra kājslauķiem visiem jābūt ar gumijotu, neslidošu apakškārtu; tīrot grīdas, izmantojiet īpašu pretslīdes vasku; pārliecinieties

par grīdas gludumu, ja nepieciešams, nomainiet kādus dēļus; vienkāršojiet mājas iekārtojumu, izvairoties no dažādiem sīkiem priekšmetiem; obligāti pārliecinieties par to, ka uz grīdas neatrodas dažādu ierīču vadi (!); izvairieties no dažādiem piekārtiem priekšmetiem – dekoriem, puķpodiem u.c.; pierīkojiet drošus rokturus ne tikai vietās, kur nepieciešams apsēsties un piecelties, bet vietām arī tur, kur ikdienā nepieciešams pārvietoties. Centieties izvairīties no kāpšanas pa kāpnēm, ja tas nav iespējams, pierīkojiet atbalsta rokturus visās nepieciešamajās vietās; pakāpieni nedrīkstētu būt augstāki par 30 cm un tiem jābūt pietiekami platiem, lai uz tiem varētu taisni nolikt visu pēdu; iezīmējiet ar fluorescējošas krāsas līmlenti pakāpienu beigas un malas, vispār visas vietas, kur grīdas reljefs mainās; katram pakāpienam pierīkojiet pretslīdes lenti. Atsakieties no gultām un citām mēbelēm, kam ir nenofiksējami ritentiņi; lietojiet piemērota augstuma mēbeles, lai varētu droši un ērti apsēsties/atgulties un piecelties; atsakieties no trīskāju un citām nestabilām mēbelēm, kā arī no mēbelēm ar uz āru izvirzītām kājām; jebkura salūzusi mēbele nekavējoties jāsalabo, nepieciešamības gadījumā izsaucot meistarū. Tualetē labāk ierīkot paaugstinātu podu, kā arī jau minētos atbalsta rokturus; jālieto pie sienas nostiprināti ziepju trauki un citi higiēnas priekšmetu turētāji. Jāizvairās no vannas eļļu un citu slīdošu vielu lietošanas. Vannas istabā un dušas telpā uz grīdas jābūt pretslīdes paklājam, tāds noderēs arī virtuvē pie izlietnes. Uz grīdas izlijušie šķidrumi un netīrumi jānovāc pēc iespējas ātrāk. Ierīkojiet pietiekami spilgtu apgaismojumu visā mājā, arī koridorā. Gaismas slēdžus izvietojiet viegli aizsniēdamā augstumā. Pie gultas, gaitenēs un tualetē/vannas istabā ierīkojiet nakts apgaismojumu.

Izvairieties no alkohola lietošanas! Pārbaudiet ķermeņa temperatūru. Saprātīgi izvietojiet sadzīves priekšmetus, lai nepieciešamās lietas būtu viegli aizsniedzamas. Ja tomēr gadās nokrist, vispirms mēģiniet piecelties, taču, ja tas ir pārāk sāpīgi vai neizdodas, tālrunim vajadzētu būt jums kabatā, un vispirms būtu jāzvana uz medicīnas iestādi un tikai tad – bērniem.

*Atceries – pirmais, kurš gādā par tavu drošību, esi tu pats! Drošība ir dzīves nepieciešamība, nevis greznība.*

### **Tīrs un vesels**

Higiēnas ievērošana ir svarīga divu galveno aspektu dēļ – tā palīdz izsargāties no infekcijām un novērš ķermeņa nepatīkamosmaku, abi aspekti senioru vecumā ir ļoti nozīmīgi. Turklāt mazgāšanās uzlabo pašsajūtu. Vannoties ir pietiekami pāris vai vienu reizi nedēļā, ja pārējās dienās norīvējaties ar sūkli vai mitru dvieli. Norīvēšanās ar sūkli kādreiz (sevišķi kustībospēju zuduma gadījumā) ir pieļaujama pat kā vannošanās aizstājējs. Tādā gadījumā jāsaģatavo bļoda ar siltu, viegli ziepjainu ūdeni un norīvēšanos jāveic virzienā no galvas uz kājām. Ļoti rūpīgi jāiztīra visas ādas krokas un rievās. Matu mazgāšanai der iegādāties gumijotu bļodu, ko var lietot, arī sēžot krēslā. Lai mazgāšanās procesu atvieglotu, vannas istabā ir lietderīgi pie sienām pieskrūvēt īpašus rokturus vieglākai iekāpšanai vannā un izkāpšanai no tās. Dušai var iegādāties speciālu ūdensizturīgu krēslu, ja ir grūti nostāvēt kājās. Ļoti derīgs ir dušas kabīnē vai pie vannas novietots gumijots pretslīdes paklājiņš. Kloķi un pogas būtu jāpārmonē viegli sasniedzamā augstumā (šis pats attiecas uz durvju kliņķiem vispārējai mobilitātes uzlabošanai). Zobu tīrīšanai labāk lietot elektrisko zobu suku, lietojot pēc iespējas nelielu zobu pastas daudzumu. Ja grūti zobus

tīrīt ar suku, mutes dobuma kopšanai var izmantot mutes skalojamā līdzeklī samērcētu drāniņu, ar to rūpīgi noslaukot gan zobus, gan smaganas. Sanitārajā zonā var izvietot vēl dažādus papildu uzlabojumus (internetā ir ārkārtīgi plašs piedāvājums) kā, piemēram, skuvekļu turētāju, zobu diega turētāju, īpaši ērtus pie sienas stiprināmus ziepju traukus, sūkļus, kam pievienoti rokturi, utt.

Apģērbam arī ir pietiekami liela nozīme – tas pasargā ķermeni no ārējās vides iedarbības un veido mūsu izskatu. Lai veiksmīgi apģērbtos un noģērbtos saviem spēkiem, arī, iespējams, būs nepieciešami daži uzlabojumi dzīvoklī/istabā; kā arī vajadzēs atteikties no drēbēm, kam ir smalki rāvējslēdzēji un sīkas pogas, un šņorējamiem apaviem. Mūsu dienās iegādāties apavus ar līpošo savienojumu vai apģērbu ar līpošo aizdari vairs nav problēma, atliek vien tam pievērst uzmanību jau veikalā. Lietderīgi garderobi papildināt arī ar kādu platu, pāri galvai velkamu džemperī, kā arī sievietēm – izvēlēties kleitas ar aizdari priekšpusē, nevis sānos vai aizmugurē. Tikai – jāpievērs lietošanas ērtumam uzmanība, vēl pirms esat par precī samaksājuši un atnesuši to mājās. Lietošanai ērts parasti ir arī sporta apģērbs – treniņbikses un šorti, jakas ar rāvējslēdzīem – jūs tos varat lietot par mājas apģērbu. Dažkārt ir lietderīgi iegādāties par vienu vai diviem izmēriem lielāku apģērbu: tas atvieglos tā uzvilkšanu un novilkšanu. Ja palielinājusies ādas jutība, izmeklējiet mīkstus materiālus, īpaši apakšveļai. Ja ir grūtības ar līdzsvara noturēšanu, ģērbjoties stāvus, attīstiet paradumu ģērbties sēdus. Iegādājieties pagarinātu mēlīti apavu vieglākai uzvilkšanai un citus palīgpriekšmetus – pogu izvilkšanai caur pogcaurumiem utt.

*Atceries – ķermenim, matiem un mutes dobumam*



*vienmēr jābūt tīram! Arī apgērbam un veļai jābūt tīrai, tā pietiekami bieži jāmaina. Svarīgi būt sakārtotam un sakoptam ne vien, ļaudīs ejot, bet arī ikdienā, savā mājā.*

### **Pie stūres**

Par auto vadīšanu senioru vecumā ir izskanējuši vispretrunīgākie viedokļi, tās pretinieku galvenie argumenti ir senioru pasliktinātā redze un pazeminājies reakcijas ātrums, savukārt atbalstītāju – lielā pieredze un pastiprināta uzmanība, kaut gan parasti pārējie satiksmes dalībnieki bez cieņas izturas pret kādu, kurš lēnām un uzmanīgi pārvietojas gar ceļa malu. Tiešām, statistikas dati apliecina, ka senioru vecuma grupas autovadītāji ir mazāk iesaistīti ceļu satiksmes negadījumos nekā citu vecuma grupu pārstāvji, taču attiecībā pret nobraukto kilometru skaitu šie dati vairs nav tik iepriecinoši (veci cilvēki parasti izvairās no lielāku attālumu pārvarēšanas). Bet vissliktākie rādītāji ir attiecībā uz letalitāti pēc CSN: osteoporozes un citu veselības problēmu dēļ senioriem traumu sekas ir vairākkārt smagākas nekā, piemēram, vecuma grupai no 25 līdz 40 gadiem. Galvenie riska faktori attiecībā uz auto vadīšanu senioriem ir refleksu palēnināšanās, koordinācijas traucējumi un redzes pasliktināšanās – samazinās ne tikai redzes asums, bet arī redzes leņķis. Lai labi redzētu, viņiem vajadzīgs spēcīgāks apgaismojums, viņi arī sliktāk spēj izsekot kustīgiem objektiem. Kombinācijā ar citām slimībām – demenci, artrītu, depresiju, diabētu. Parkinsona slimību risks, sēžoties pie auto stūres, krasi palielinās, visbiežāk netieši – ne tik daudz pašu slimību, cik to ārstēšanai lietoto medikamentu iedarbības blakņu dēļ. Daudzi medikamenti – miega uzlabotāji, antihistamīni, spēcīgi pretsāpju līdzekļi antidepresanti un pretdiabēta līdzekļi

būtiski palielina autovadīšanas bīstamības risku. Šo risku var samazināt, pārrunājot ar ārstu medikamentu izvēli, ņemot vērā nepieciešamību vadīt automobili. Jo daudziem senioriem auto vadīšana tiešām ir nepieciešamība – tā ir daļa no viņu aktīvā dzīvesveida, un, to zaudējot, pārējās t.s. vecuma slimības parasti pastiprinās vēl jo vairāk.

Lai nevajadzētu atteikties no auto vadīšanas, būtu jāpārlicinās, ka tiek ievēroti šādi drošības noteikumi:

- redzes/dzirdes pasliktināšanās gadījumā obligāti jālieto palīgierīces to uzlabošanai;
- regulāri jāpārbauda reakcijas ātrums, kustībspēja un uzmanība – pat tik vienkāršs fizisks vingrinājums kā kakla rotācija, veikta ik dienas, kakla un plecu kustībspējai ļauj saglabāties labā līmenī;
- obligāti jālieto drošības josta. Auto piederumu veikalos iespējams iegādāties arī ērti lietojamu papildu drošības uzliku plecu zonai;
- ja, pienākot vecumam, samazinājies ķermeņa garums vai deformējies mugurkauls, atvienojiet gaisa spilvenu, jo tā darbība var radīt papildu traumas;
- ja jums ir reiboņi, uzmanības traucējumi vai brīžiem “izplūst” redzes asums, obligāti konsultējieties ar ārstu: lielākā daļa šo simptomu ir citu neārstētu slimību sekas vai lietoto medikamentu blaknes;
- pirms jebkura medikamenta lietošanas ļoti uzmanīgi jāpārlasa tā apraksts un lietošanas instrukcija, lai pārlicinātos, vai tas neatstāj iespaidu uz auto vadīšanas spēju. Ja instrukcijā tas nav minēts, jāpārjautā ārstam;
- pārlicinieties, ka automobilis ir labā tehniskā stāvoklī,

šis aspekts ir ļoti svarīgs, visam jābūt darbības kārtībā, ne tikai motoram, ātrumkārbai un ritošajai daļai, bet arī bremsēm, iekšējam un ārējam apgaismojumam, spoguļiem, logu tīrītājiem un ventilācijai, tā pasargās no skatu leņķa samazināšanās aizsvīdušu stiklu dēļ;

- ja nepieciešams, uzstādiet lielākus spoguļus un papildu spoguļus, lai uzlabotu redzamību;
- tāpat ieteicams lietot dažādas palīgierīces – piemēram, īpašu sēdekļa uzliku, domātu mazāka auguma cilvēkiem, lai varētu pilnībā pārredzēt ceļu un kontrolpaneli. Spilvenus lietot nedrīkst – tie var slidēt un izraisīt neparedzamas sekas; vai uzlikas pedāļiem, kas tos padara vieglāk aizsniedzamus, vai speciālu stūres apvalku, kas atvieglo stūres pagriešanu;
- ja pērkat jaunu automobili, pārliecinieties, ka tā tehniskais stāvoklis atbilst visām jūsu prasībām (arī CSDD prasībām);
- plānojiet savu braucienu maršrutus! Izpētiet tos kartē un izvēlieties vismazāk bīstamo ceļu bez sarežģītiem krustojumiem un grūti izpildāmiem kreisajiem pagriezieniem, kaut arī tas būs mazliet garāks;
- izvairieties no traucēkļiem auto vadīšanas laikā – neliekojiet mobilo tālruni, neklausieties radio un neļaujiet pasažieriem pārāk daudz ar jums plāpāt;
- izvairieties no braukšanas nepietiekamas redzamības apstākļos, sastrēgumstundās, lielu pilsētu centros ar ļoti dzīvu satiksmi, sliktos laika apstākļos vai kad pats jūtaties nevesels. Neveiciet pārāk garas distances;
- ja jūtat, ka braukšanas laikā nāk miegs, apstājieties, tiklīdz tas iespējams, un atpūties.

Līdztekus šiem drošības pasākumiem izmēģiniet arī citus pārvietošanās veidus: uz tuvāko veikalu var (un ir veselīgi) aiziet kājām, dažī sabiedriskā transporta maršruti ir diezgan ērti (un izmaksā lētāk nekā degviela un auto uzturēšana), dažreiz ir patīkamāk, ja pie stūres sēžas kāds no bērniem vai mazbērniem (vai kaimiņiem u.c.) – tas ietaupīs savu daļu stresa un atbildības.

Ir jārēķinās ar to, ka agrāk vai vēlāk pienāks laiks, kad auto vadīšana vairs nebūs iespējama. Šis ir ļoti nepatīkams fakts, taču labāk tam gatavoties jau laikus. Jāatceras, ka, sēžoties pie auto stūres, vadītājs kļūst atbildīgs ne tikai par savu, bet arī par citu satiksmes dalībnieku dzīvību. Noteiktajā laikā regulāri ir jāatjauno autovadītāja medicīniskā izziņa, un, ja tāda vairs netiek izsniegta, auto vadīt nedrīkst!

*Atceries – vecuma priekšrocība ir garais autovadītāja stāžs, bet vājā puse – veselības pasliktināšanās. Medicīniskā komisija pamatoti izlemj, vai auto drīkst vadīt!*

### **Ikdienas sīkumi**

Cilvēks lielu savas dzīves un enerģijas daļu veltī sadzīvei, ikdienai. Tas ir normāli un dabiski. Tīras, sakoptas vides radīšana, kurā pašam ir patīkami uzturēties, ne vienmēr prasa milzīgas pūles vai veiklību. Ļoti daudz labas, sakārtotas vides izveidošanā varam paveikt saviem spēkiem. Bez steigas un bez lielas piepūles varam apliet puķes, izvēdināt telpas, sakārtot grāmatplauktu vai drēbju skapi. Iespēju robežās varam parūpēties arī par tīrību un kārtību virtuvē, īpaši ledusskapī un izlietnē. Tāpat varam būt aktīvi un ar moderno tehnoloģiju, piemēram, interneta, palīdzību meklēt iespējas, kā atrisināt sadzīviskus jautājumus, kuri draud kļūt par problēmām.

Mūsu dienās ir ļoti palielinājušās iespējas uzlabot cilvēku mobilitāti un funkcionalitāti ar dažādu palīgierīču palīdzību. Ja brilles un dzirdes aparāts nevienam vairs nav nekāds jaunums, tad medicīnas katalogos un dažādos interneta veikalos piedāvātais preču klāsts ir apbrīnojami daudzveidīgs, turklāt pietiekami labs piedāvājums ir arī neekskluzīvu cenu klasē. Jūs varat atvieglot visu ikdienas dzīvi – ģērbšanos, ēšanu, iepirkšanos, lasīšanu, pastaigas, darbu dārzā utt., utt., sākot no runājoša termometra, kas nepieciešams vājas redzes gadījumā, līdz pat savilktām pirkstu locītavām pielāgotai makšķerei. Dažreiz jūs varat paši izgatavot nepieciešamos palīgriekus, internetā pasmeļoties vien idejas, piemēram, uzlabot ravējslēdža darbību, piestiprinot tam papildu lentīti vai riņķīti, vai drēbēm pogu vietā piešūt pašlipošos aplišus. Mājā var ierīkot automātiski atveramās durvis, gaismas slēdžus ar skaņas sensoru, kurus ieslēdz ar balss komandu, rampu iekāpšanai vannā un izkāpšanai no tās, dažādus mazgāšanās krēslus, neslidošos paklājus, labiekārtot virtuvi. Var iegādāties telefona aprātu ar lielām pogām un ātrajiem zvaniem, ko iedarbina ar balss komandu. Var biežāk pazūdošajām lietām – atslēgām, brillēm, naudas makam utt. pierīkot īpašus piekariņus, kas “atsaucas” uz balsi. Dzirdes problēmu gadījumā telefonam un TV var pierīkot pastiprinātājus. Vājas redzes gadījumā ir pieejamas īpašas grāmatas, drukātas lieliem burtiem, kā arī skaņu ieraksti, arī palīgierīces, kas palielina, piemēram, TV attēlu. Arī samazinātas kustībspējas gadījumā ir milzīgas iespējas to uzlabot – sākot no dažādiem satvērējiem, kas palīdz aizsniegt priekšmetus, un rokturiem, kur atbalstīties pieceļoties vai sēžoties, līdz dažādiem pacelājiem, staigājamiem krāģīšiem, ratiņkrēsliem un elektriskajiem

skūteriem. Tādējādi vecumā dzīve neapstājas, tai piemēroties ir viens no mūsdienu cilvēka izaicinājumiem, lai nezaudētu dzīves kvalitāti nevienā vecumposmā.

*Atceries – labāk pielikt pūles sadzīves atvieglošanā, nekā ar neatrisinātām problēmām radīt stresu un problēmas sev un citiem! Esi radošs un aktīvs sadzīves jautājumu risināšanā – sadzīve ir ļoti svarīga dzīves daļa!*

### **Attiecības ģimenē**

Jebkura ģimenes locekļa veselības stāvokļa pasliktināšanās ir nopietns stresa faktors pārējiem ģimenes locekļiem. No vienas puses, rūpes par saslimušo vai novecojošo ģimenes loekli mobilizē pārējos, tuvina, jo risināmi kopīgi uzdevumi, no otras puses, sevišķi bērnu attiecībās ar vecākiem, var aktualizēties pirms gadiem neatrisinātas problēmas, var atjaunoties bērnu savstarpējā konkurence, pieaugušie bērni var no jauna iejusties bērībā pieņemtajās vidutāja, grēkāža, protestētāja u.c. lomās, kā arī vainot cits citu vecāku problēmās. Parasti vai nu ģeogrāfiski vai emocionāli vistuvākais bērns kļūst par galveno atbildīgo vecāku kopšanā, un pārējie iesaistās tikai daļēji. Savukārt bieži vien šim bērnam ir pašam savs partneris un bērni, kuri arī piedzīvo stresa situāciju, jo sāk saņemt mazāk uzmanības un rūpju. Pareizākais būtu dalīties citam ar citu gan emocijās, gan uzskatos, gan pieredzē, visas problēmas atklāti izrunāt, un tad pēc iespējas vienlīdzīgi sadalīt novecojošo vecāku kopšanas rūpes visiem bērniem, mēģinot centrēties uz paveicamajiem uzdevumiem, nevis pagājušo laiku nesakārtotajām attiecībām. Jebkurā gadījumā novecošana ir izaicinājums katram indivīdam pašam par sevi, bet tā vai citādi skar arī visus viņa tuvākos bez izņēmuma. Ja situācija izveidojas tā, ka viens no vecākiem kopj otru, bērniem būtu

jāmēģina maksimāli atbalstīt kopēju, lai viņš varētu veltīt savam partnerim pietiekami iekšējo resursu un laika. Jebkurā gadījumā novecojošajiem vecākiem, lai cik lielas būtu viņu sāpes un problēmas, ir jārēķinās ar to, ka bērniem ir sava dzīve, sava karjera un sava ģimene, par kuru arī vienlīdz jā rūpējas, taču vienlaikus bērni ir vistuvākie cilvēki, kuriem lūgt palīdzību.

*Atceries – neviens vecāks nedrīkst kļūt par bērnu saviem bērniem, bet vajadzības gadījumā lūgt palīdzību ir pareizi un labi. Pārāk paļaujoties tikai uz sevi, var radīt bērnos atsvešināšanos. Kļūstot pārāk atkarīgi no bērniem, kļūstam viņiem par nastu.*

### **Vecums – neizbēgama nākotne**

Ja mēs vēlamies piedzīvot savus vēlinos dzīves gadus kā kaut ko patīkamu, mums pirms tam jātiek skaidrībā par daudzām lietām un jāatrisina daudzi jautājumi.

Pirmkārt, jāsaprot un jāpieņem tas, ka ar laiku mēs kļūsim nespēcīgāki un vecāki, un beigu beigās nomirsim. Jāizlemj, vai gribēsim vecumdienas pavadīt paši savā dzīvoklī vai mājā, vai kādā aprūpes namā, vai pie kāda no bērniem. Jāpārskata savas intereses un vaļasprieki, lai pēc pensionēšanās būtu, ar ko nodarboties. Jāiegūst skaidrs priekšstats par savu veselības stāvokli. Ja paši esam kopuši savus vecākus, rūpīgi jāpārdomā, vai mēs vēlētos, lai to, ko savu vecāku pēdējos dzīves gados piedzīvojām paši, tādā pašā veidā piedzīvotu mūsu bērni.

Otrkārt, atklāti jāizvērtē savas finansiālās iespējas. Ja, piemēram, jums pašlaik ir 50 gadu un gada ienākumi ir Ls 5000 un jūs plānojat pensionēties 65 gadu vecumā, kā arī paredzat nodzīvot, piemēram, līdz 75 gadiem, tad pensiju

plānos, kuros esat iesaistīties, jūsu uzkrājumam kopā ar jūsu privāto naudas uzkrājumu vajadzētu sasniegt Ls 50 000 uz pensionēšanās brīdi. Ir labi, ja šis cipars liek jūsu kuņģim sagriezties, jo ir laiks atvērt acis. Pārskatiet savus kontus, uzkrājumus, aprēķiniet paredzamo valsts pensiju, izdariet kopsavilkumu, izvērtējiet situāciju un rīkojieties. Nepērciet loterijas biļetes, bet pārskatiet savus paradumus. Piemēram, ja jūs darbdienā pusdienlaikos vairs neejat uz kafējnīcu, kur pusdienas maksā Ls 3, bet sagatavojat līdzņemamās pusdienas no mājām, kas izmaksā ap Ls 1 un nemaz nav neveselīgākas, jūs ietaupāt Ls 40 mēnesī vai Ls 480 gadā. Uzkrājot šo summu depozītā pat tikai ar 1% gadā, jau pēc pieciem gadiem būs uzkrājušies Ls 2500, t.i., 1/20 no nepieciešamās summas. Ja jūs atmetat smēķēšanu, ir dubults ieguvums – naudas ietaupījums rodas gan no nenopirktajām cigaretēm, gan uzlabojas veselība, tātad arī darba spējas. Varbūt jūsu budžets atļauj atlikt pavisam simbolisku summu no katras darba algas – izveidojiet to kā bankas automātisko maksājumu. Vienkāršojiet dzīvi – vai jums tiešām nepieciešama ik reizes jauna negāzētā minerālūdens puslitra pudelīte? Vienu pudelīti iespējams desmit reižu uzpildīt ar ūdeni no piecu litru kannas, tādējādi ietaupot pāris latu, vai ļoti daudz reižu ar filtrētu krāna ūdeni, tādējādi ietaupot vēl ap Ls 10 mēnesī. Šis ir tikai dažas vienkāršas taupīšanas iespējas, neaizskarot energoresursu taupīšanu, kas arī dod acīmredzamu ekonomiju. Ietaupītos līdzekļus vislabāk noguldiet vienā vai vairākos dažādos pensiju fondos, kuriem varat uzticēties. Uz kartēm vai makā glabāta nauda nav tik droša – vienmēr atradīsies kāda „neatliekama” vajadzība, ja nauda būs viegli sasniedzama.

Treškārt, jāsakārto dokumenti attiecībā uz saviem



īpašumiem. Mantinieku sarakstu un proporcijas jūs vienmēr varēsiet mainīt, ja vien testaments būs uzrakstīts un notariāli apstiprināts. Pārliecinieties, vai kādu birokrātisku kļūmju dēļ jūsu īpašumiem nav spēkā juridiski apgrūtinājumi. Šobrīd ap 70% cilvēku neraksta testamentu, tas nozīmē, ka pēc viņu nāves radiniekiem stāv priekšā visai sarežģīts mantošanas process likumdošanā paredzētajā kārtībā, kas stipri palielina strīdu un konfliktu iespējamību, kā arī tiesas ceļā iegūtais rezultāts var nepavisam nesakrist ar jūsu vēlamo sadalījumu.

Ceturtkārt, ja vien vēlaties patiesi atvieglot savu bērnu rūpes, izklāstiet savas vēlmes par vecumdienām un arī par bērēm skaidri un saprotami. Vislabāk uzrakstiet tās un saglabājiet uz papīra vai datorā, vietā, kur bērni viegli varēs dokumentiem piekļūt vajadzības gadījumā. Turpat vēlams saglabāt arī informāciju par sevi personiski – karjeru, apbalvojumiem, slimībām, kā arī par apdrošināšanu, finansēm, īpašumiem un to, kāds ir testaments, kā arī par kontaktpersonām, ar kuru palīdzību jūs šos jautājumus kārtojat. Pārdomājiet, vai un kam būtu vērts izrakstīt ģenerālpilnvaru, ja saslimsiet vai kļūsiat rīcībnespējīgs. Sasauciet ģimenesapulci un atklāti izklāstiet iepriekšminētos jautājumus, nedodot pamatu nepatiesām cerībām un, vēl jo vairāk, domstarpībām. Turklāt bērni, iespējams, var nākt klajā ar vērā ņemamiem priekšlikumiem un risinājumiem.

*Atceries – racionāla pieeja palīdz atrisināt visgrūtākos jautājumus, atklātība izslēdz mānīgas gaidas un nepamatotas cerības. Rīkojoties pārdomāti, tu atvieglo savu vistuvāko cilvēku dzīvi.*

### **Padomi aprūpētājiem**

Ja jūsu ģimenē kāds radinieks noveco un viņam

nepieciešama aprūpe, jums rūpīgi jāpārdomā, vai spēsiet aprūpi veikt, vai jāpieaicina speciālisti. Šis darbs prasa lielus laika, spēka un pacietības resursus.

Aprūpētājam vajadzētu nekavējoties ziņot ārstam par pēkšņām izmaiņām vecā cilvēka veselības stāvoklī. Īstajā brīdī sniegta palīdzība ir visefektīvākā.

Vecāku cilvēku aprūpe bieži ir pienākums, kuru jūs varat dalīt vēl ar kādu. Ņemot vērā katra iesaistītā viedokli, būtisks ir dialogs, iecietība, uzmanība, sadarbība. Dažreiz arī aprūpētāji var būt dusmīgi, aizvainoti, nepastāvīgi. Viņiem ir svarīgi izprast vecāku cilvēku aprūpes ietekmi uz savu paša personību. Jātiek skaidrībā par savas darbības mērķiem, savām reakcijām, emocijām, izjūtām. Ne visi cilvēki vienādos apstākļos reaģē vienādi. Aprūpētājiem nedrīkstētu būt veselības problēmu un pārslodzes.

Tikpat svarīgi ir izprast kā novecošanas fiziskos aspektus, tā arī emocionāla un sociāla rakstura izmaiņas, kas ietekmē vecā cilvēka dzīvi. Vecāka ģimenes locekļa sarežģīto, komplicēto emociju sapratne apkārtējiem ne vienmēr padodas viegli. Nesaskaņas dažādu paaudžu uzskatos ir objektīvas un nenovēršamas. Var atšķirties uzskati par veicamo uzdevumu, mērķiem, to realizāciju, iespējām. Var būt saasināta un pārspilēta emociju uztvere. Vecāka cilvēka mājā pierastas lietas un paradumi var izraisīt neizpratni aprūpētājā, un pretēji. Piemēram, vecāks cilvēks atsakās mazgāties vannā vai nu pretestības dēļ, vai audzināšanas dēļ, vai taupības dēļ. Šādas situācijas var palīdzēt atrisināt zināšanas par dažādu paaudžu uzskatiem un paradumiem, kā arī par konkrētā cilvēka raksturu un dzīves gājumu.

Būtiski ir saprast, kāpēc aprūpējamā persona reaģē

tieši tā un ne citādi, vai ir kāds slēpts mērķis/iemesls konkrētām darbībām, vai, tieši pretēji, bezdarbībai.

Piemēram, *Es negribu to darīt* var nozīmēt *Es to nespēju izdarīt*, vai *Es negribu gaļu* var nozīmēt *Es to nevaru sakošļāt, man ir grūti to sagriezt*, vai arī *Es negribu iet iepirkties* var būt jātulko kā *Es baidos no kritieniem un veikals ir tālu*.

Veciem cilvēkiem bieži ir svarīgas lietas, kuras aprūpētājam var šķist mazsvarīgas. Pieņemiet to, ka vecie cilvēki bieži vien runā tikai par to, kas skar viņu sāpes, diskomfortu, zaudējumus, bailes.

*Necentrējieties uz veca cilvēka uzvedību – meklējiet, izprotiet iekšējo cēloni.*

## VECUMS UN GARĪGUMS

1072-0

*Jauni puīši, jaunas meitas,*

*Mīļi Laimu lūdzaties;*

*Vecas sievas nebēdāja, –*

*Tās ar Laimu saderēja.*

### **Veselā miesā – vesels gars!**

Daļa no iemesliem, kādēļ viens cilvēks nodzīvo līdz 85 gadiem ar skaidru apziņu, paša zobiem un visādi citādi pieņemamu veselību, bet cits ir pilnībā „sabrucis” jau 65 gadu vecumā, ir meklējami mūsu ģenētikā jeb iedzimtībā. Tomēr mums pašiem iespējams uzturēt savu veselību un bremsēt novecošanas procesus daudz lielākā mērā nekā varbūt domājam. Makartūra fonda (*MacArthur Foundation*) ASV veiktie pētījumi parāda, ka apmēram 70% novecošanas procesu ir tieši dzīvesveida sekas. Cilvēki, kuri veic fiziskus vingrinājumus, veselīgi ēd un nezaudē aktīvu dzīves pozīciju, noveco daudz lēnāk un patīkamāk un piedzīvo daudz mazāk slimību. Tik vienkārši! Pareizs uzturs un fiziska aktivitāte palīdz cīnīties ar ļoti daudzām t.s. vecuma slimībām – artrītu, osteoporozī, cukura diabētu, Alzheimerā slimību, vēzi, dažādām sirds asinsvadu slimībām, sklerozi, bezmiegu. Parūpējieties paši par sevi! Jūs jau zināt, kā to darīt. Vairāk dārzeņu un augļu, šķiedrvielām bagāts uzturs, maz tauku un vēl mazāk sāls. Kalciju saturošas uztura piedevas. Vingrinājumi – stiepšanās, liekšanās, celšanās un tupšanās. Garas pastaigas. Izmēģiniet jogu senioriem, nelielu svaru cilāšanu vai basketbolu, vai ko citu, kamēr atrodat sev piemērotāko. Ejiet ārā, svaigā gaisā, nostipriniet savas plaušas un muskuļus. Ar šīm vienkāršajām nodarbēm panākams milzīgs, patiesi milzīgs efekts. Neaizmirstiet par regulārām ēdienreizēm, bet atbrīvojieties no liekā svara, ja

jums tāds ir. ASV aptaukošanās jau ir kļuvusi par galveno cēloni slimībām ar letālu iznākumu, un šī tendence arvien vairāk izplatās arī Eiropā. Droši vien jūs to visu esat jau dzirdējuši vai lasījuši, bet pārmaiņas jūsu dzīvē iestāsies, kad sāksiet to darīt. Arī vienkārši drošības pasākumi ir vērā ņemami – holesterīna paaugstināšanās palielina Alcheimera slimības iestāšanās risku, tātad jau savlaikus varam sekot līdzī savam holesterīna līmenim; zinot, ka osteoporozē palielina lūzumu risku, braucot ar riteni, ir jēga uzlikt ķiveri, utt. Šāda pieeja palīdzēs jums senioru vecumā ne tikai izvairīties no slimībām, to skaitā garīgām, bet arī justies jaunākiem, spēcīgākiem, mierīgākiem un neatkarīgākiem, un optimistiskākiem. Tas ļaus jums ne tikai dzīvot ilgāk, bet arī labāk.

### **Vingrināt prātu**

Ir daudzas senioriem raksturīgas slimības, kuras izpaužas ar smadzeņu darbības pasliktināšanos – atmiņas, uztveres spēju, reakcijas ātruma, strukturētspējas u.c. samazināšanos. Protams, viena no visnepatīkamākajām ir Alcheimera slimība, un ģenētika nosaka, vai jums ir paaugstināts risks ar to saslimt. Bet arī šādā situācijā, vēl jo vairāk, ir vērts papulēties, lai sekas mūs skartu iespējami mazāk. Šajā jomā varam paši sev ievērojami palīdzēt. Pieeja ir vienkārša – vai nu mēs prātu vingrinām (nodarbinām), vai diemžēl to zaudējam. Smadzenēm, tāpat kā jebkurai citai ķermeņa daļai, ir nepieciešams regulārs treniņš, lai tiktu uzturētas darba spējas. Ja ikdienā rakstām dokumentus, skaitām vai rediģējam tekstus, kāda mūsu smadzeņu daļa arvien tiek nodarbināta. Taču ir vērts arī izmēģināt kaut ko pavisam jaunu. Varbūt var sākt mācīties angļu, vācu, lietuviešu vai igauņu valodu? Spēlēt šahu? Izmēģināt roku

gleznošanā? Klausīties lekcijas par filozofiju? Apgūt ķīniešu virtuves noslēpumus? Ir ļoti svarīgi, ka jūsu apziņa ir aktīva, taču vēl labāk, ja tā ir arī produktīva, t.i., no jūsu aktivitātes veidojas kāds pozitīvs pienesums ģimenei vai sabiedrībai. Varbūt jums pietiek spēka uzņemties kādu brīvprātīgo darbu – palīdzot citiem senioriem vai slimiem cilvēkiem. Ne vienmēr te nepieciešama liela fiziska piepūle: varbūt kādam nepieciešama palīdzība produktu atnešanā no veikala vai zāļu atnešanā no aptiekas, vai varbūt ir jāpasēž klāt un jāpalasa priekšā grāmata. Sabiedrisko aktivitāti var izpaust, līdzdarbojoties biedrībās vai iesaistoties politikā.

### **Vaļasprieks – dzīvesprieks**

Kašķis, Skopulis, Niķis, Pūslis, Kurnētājs, Strīdnieks, Īgņa, Skābumķērne – kādreiz, 20. gs. 90. gados, tie bija vārdi rūķīšu. Ja kāds vai pat vairāki no šiem der arī par apzīmējumu jums, ir jāpārdomā, kas noticis – kādēļ jums pietrūkst dzīvesprieka. Vai tam pamatā ir fakts, ka nepārtraukti salīdzināt savas spējas ar to, kas jums bija spēka gados, un raizējaties par to, ka agrāk varējāt to, to un vēl to, un izdarīt šo jums bija tīrais nieks, toties tagad –... lai kā jums vai mums visiem negribētos to pieņemt, spēku un spēju samazināšanās ir loģiska un neizbēgama, vecumam pieaugot. Ir maldīgi domāt, ka, kļūstot arvien vecāki, jūs spēsiet saglabāt visas iemaņas un prasmes, ko mūža laikā esat attīstījuši, un vēl pie tam kļūsiat viedāki un viedāki. Dzīves pieredze rāda, ka tā nenotiek nevienā sabiedrībā – ne Rietumos, ne Austrumos, ne lielpilsētās, ne laukos. Pārdomājiet reāli savu situāciju, izanalizējiet to: jums vairs nav tik labi fiziskie rādītāji, ir trauklāka veselība, varbūt nav tik liels finanšu apgrozījums, bet jums ir vai tiks dots kaut kas, kā vienmēr pietrūka jaunībā un briedumā – brīvais laiks!

Ja jums jau ir vaļasprieks – lieliski! Jūs varēsiet pēc pensionēšanās veltīt tam tik laika, cik būtu gribējies. Varbūt pat padarīt to par savu galveno nodarbi. Ja ceļošana ne katram ir pa kabatai, tad rokdarbi vai makššķerēšana, vai kriminālromānu lasīšana, vai krustvārdu mīlu risināšana, vai varbūt gleznošana vai vēl kāds neparastāks jaunrades veids ir ne tikai laika aizpildīšanas veids, bet arī līdzeklis, kā pilnveidot savu dzīvi, kā padarīt to patīkamu un aizraujošu. Jūs varat savu laiku izmantot vēl radošāk un apgūt no jauna kaut ko tādu, kam garajā darba mūžā nav atlicis laika – iemācīties veidot mālus vai šūt, vai braukt ar motorrolleru, vai ... katram taču ir savi nepiepildītie sapņi, ko mēs varētu, ja vien tam būtu laiks. Līdz ar pensionēšanos mums tiek pasniegta šī dāvana – brīvais laiks, kādēļ gan nepiepildīt to ar nodarbēm, kuras mums patiesi patīk? Ja šķiet, ka nekā tāda pasaulē nav, kas vēl nebūtu izmēģināts, iepazīstieties ar citu cilvēku vaļaspriekiem kaut vai sociālajos tīklos – jūs būsiet pārsteigti par iespēju dažādību. Un rikojieties! Kamēr jūs sapņojat, nekas nemainīsies. Ir pienācis laiks baudīt dzīvi pa īstam.

### **Kopā ar mazbērniem vai mazmazbērniem**

Gadiem ejot, kļūst arvien mazāk draugu, daļa no viņiem vienkārši aiziet uz viņsauli, kāda cita daļa vairs nespēj iziet no mājas vai kļūst tik aizmāršīgi, ka nespēj atcerēties pat, kas jūs esat. Vienīgais stabilais pamats, kas var nodrošināt mums cilvēciskos kontaktus un mīlestības pilnas attiecības, ir ģimene. Bērni un mazbērni var par mums parūpēties, kad mums nepieciešama palīdzība, bet arī mēs varam savai ģimenei diezgan daudz dot. Kamēr strādājam, mums parasti neatliek ģimenei tik daudz laika, cik būtu gribējies, un tāpat arī mūsu bērniem, kamēr viņi ir ražīgajā,

darba spējīgajā vecumā, atliek mazāk laika saviem bērniem – jūsu mazbērniem, un kādreiz bērni tāpēc jūtas ļoti slikti. Jūs varat aizpildīt robus ģimenes locekļu savstarpējās attiecībās. Mazbērnu vai mazmazbērnu pieskatīšana ir ne tikai atspaidis viņu vecākiem – tās ir tuvas attiecības ar jaunākajiem dzimtas locekļiem, tā ir iespēja iemācīt viņiem kaut ko, ko varbūt savā laikā gribējāt iemācīt saviem bērniem, bet darba dēļ nepaspējāt. Ja jūsu tālākie pēcnācēji jau paaugušies, viņi savukārt var jums lieliski palīdzēt apgūt kādas nianšes jaunāko tehnoloģiju lietošanā, bet jūs viņiem varat dot savu garīgo pieredzi, zināšanas un sirds siltumu. Dažreiz vecāki domā, ka vecvecāki izlutina mazbērņus, un pa daļai tā var būt taisnība, ja vecvecāki, piemēram, nekontrolēti un bez vienošanās ar vecākiem dod bērniem saldumus vai kabatas naudu. Šādi jautājumi vienmēr iepriekš jāsaskaņo ar bērnu vecākiem. Toties dalīšanās ar nemateriālām vērtībām bagātina kā saņēmēju, tā devēju – gan kopā lasītās pasakas, gan ogu lasīšana dārzā, gan dziedāšana, gan pastaiga pa mežu, vērojot putņus, gan kādu prasmju iemācīšana. Kā jūs domājat, kādēļ mazbērniem parasti ļoti patīk braukt ciemos pie vecvecākiem? Tādēļ, ka ar viņiem ir interesanti! Turklāt uz vecākiem gulstas visa atbildība par bērnu materiālo uzturēšanu, kā arī par atļautā/neatļautā robežu uzturēšanu, vecvecāki līdz ar to var savu komunikāciju ar mazbērniem daudz vairāk veltīt nodarbēm, kuras kā vieniem, tā otriem ir patīkamas. Tas gan nenozīmē, ka vecvecāki var atļaut mazbērniem pārkāpt vecāku noteiktās robežas uzvedības ziņā. Jūs iegūstat draugus – mazbērņus, un vecākiem atkrīt rūpes par aukles meklēšanu vai raizes par to, kur un kādā kompānijā viņu atvases pavada laiku. Galu galā – tie ir jūsu pēcnācēji, un jums ir brīnišķīga iespēja – piedalīties



viņu dzīves veidošanā. Ja šķiet, ka jums tam nav laika vai spēka, atrodiēt to. Piezvaniet vecam draugam. Aizbrauciet ciemos pie māsas. Atliciniet brīvu brīdi mazbērniem vai mazmazbērniem un neskopojieties ar vārdiem – *Piedod!* un *Es tev piedodu!*, bet visvairāk *Es tevi mīlu!* Tie ir vārdi, kuri visbiežāk paliek nepateikti, bet kuru nekad nevar būt par daudz.

### **Garīgie meklējumi**

Ir divi vissvarīgākie jautājumi, kas, pienākot vecumam, aktualizējas vēl vairāk – pirmkārt, kā sadzīvot ar sevi, izprast pašam sevi, un, otrkārt, kā sadzīvot ar to, ka beigu beigās būs no šīs pasaules jāaiziet? Jautājums par sevi izprašanu un sadzīvošanu ar sevi ir ļoti nozīmīgs. Kamēr esam darba spējīgā vecumā, bieži vien mēs nemaz necenšamies iegūt skaidru priekšstatu par sevi pašu, jo realizējam sevi caur izpildītajām sociālajām lomām – kā darbinieki, kā vecāki, kā kolēģi, kā sabiedriski aktīvas personas utt., utt. Tādā situācijā ir liels risks nonākt pie skaudras apziņas, ka paši sevi nemaz īsti nepazīstam, ka ir grūti noformulēt, kā mēs jūtamies un ko jūtam, ir pat grūti izšķirot, kas mums patīk, un kas – nepatīk, un vēl daudz grūtāk izprast, ko mēs vēlamies. Taču visi šie jautājumi aktualizējas, kolīdz esam sasnieguši zināmus „griestus” savā dzīvē – pabeiguši karjeru. Dažos gadījumos ar šo, sev eksistenciāli svarīgo jautājumu risināšanu saskaramies vien tad, kad zaudējam dzīvesbiedru. Tikšanās ar sevi, ja to esam garus gadus ignorējuši, var izrādīties ļoti grūta. Bet tā ir neizbēgama. Ar ko sākt? Piedodiet sev – visiem citiem jūs taču parasti piedodat to, par ko paši mokāties pašpārmetumos. Pārlicinieties, ka jūs sev patīkat. Uzrakstiet sarakstu, ko jūs gribētu paveikt savu īpašību uzlabošanā, lai spētu sev

patikt arī turpmāk. Izdariet to, ja jums ir piecdesmit, ja jums ir sešdesmit pieci, un arī, ja jums ir deviņdesmit pieci gadi! No sevis nevar aizbēgt, var tikai sabeigt veselību, mēģinot to darīt. Atcerieties, ko jūs protat, cik vērtīgas ir jūsu zināšanas un ko jūs esat sasniedzis – jūs esat patiesi vērtīgs cilvēks. Atļaujiet sev kādus priekus – jūs taču esat tos pelnījis! Un centieties meklēt dziļāk – arvien dziļāk...

### **Mīlestība, piedošana, smieklī**

Par mīlestības kā galvenā dzīves virzītājspēka nozīmīgumu būtībā runā visa cilvēces vairāku gadu tūkstošu garumā radītā daiļliteratūra. Un mīlestības tēma nezaudē savu aktualitāti, pienākot senioru vecumam. Lai gan partnera zaudējums ir viens no kritiskākajiem pārdzīvojumiem un spēcīgākajiem stresoriem jebkura vecuma cilvēka dzīvē, tomēr arī pēc tā iespējams turpināt mīlēt. Ja vien spējam pēc sēru perioda savu mīlestību pavērst uz citiem tuviem cilvēkiem, nepārvēršot to par īpašuma jūtām. Vēl jo vairāk, jo vecāki kļūstam, jo aktuālāka kļūst mīlestības došana, nevis saņemšana. Mēs varbūt vairs nespējam bērņus un mazbērņus atbalstīt materiāli, bet varam dot viņiem pozitīvu emocionālo pieredzi. Taču attiecībā uz sevi pašu būtu jāturpina izziņas process, kā arī jāspēj novērtēt sava emocionālā rīcība no malas – vai tiešām mēs saviem apkārtējiem sniedzam pozitīvu saskarsmi, dodam mīlestību? Un vai tiešām mēs mīlam sevi, nevis tiesājam?

Pašlaik ļoti populāra ir arī piedošanas tēma, daudz un dažādos avotos aprakstīta piedošanas pozitīvā ietekme uz mūsu emocionālo un garīgo stāvokli. Spēja lūgt piedošanu ir galvenokārt mūsu empātijas un tolerances pieauguma rādītājs, savukārt spēja piedot ir sarežģītāks process. Bieži vien cilvēki nodzīvo garus gadus, iekapsulējot sevi

pāridarījumus un emocionālas traumas, kuras to izdarītāji sen jau aizmirsuši un par kurām neviens nekad vairs piedošanu pats pēc savas iniciatīvas mums nelūgs. Ir jāveic ļoti nopietns darbs ar sevi, lai spētu pieņemt to, ka pagātne ir noticis fakts, kurā nav iespējams neko mainīt, un aizvainojuma un pāridarījuma sajūtas uzturēšana ir destruktīva attiecībā uz mums pašiem – mūsu garīgo un emocionālo labklājību. Un, ja mēs sevi mīlam, mums vajadzētu katram pašam sevi atvieglot no pagātnes nastām un sāpēm, atlaižot tās. Ja dzīvē mazāk negatīvo emociju, atliek vairāk laika pozitīvajām, prieku un gandarījumu sniedošajām emocijām, kas mums ļauj justies labi.

Kad mēs jūtamies labi? Visdrošākās komforta pazīmes ir smaidi un smieklī. Laba pašsajūta ir subjektīvs faktors, kas daudz vairāk atkarīgs nevis no mūsu veselības stāvokļa, bet gan no garastāvokļa, noskaņojuma. Labs garastāvoklis jāmācās uzturēt, spēja patiesi smaidīt, priecāties un smieties jātrenē un jāattīsta tāpat kā jebkura cita spēja. Kad mēs spējam pasmaidīt vai pasmieties par problēmu, tas ir rādītājs, ka psiholoģiski esam tai tikuši pāri. Kad mēs spējam atlaist emocionālas sāpes un uzsmaidīt, mēs esam veikuši lielu soli uz priekšu savā individuālajā attīstībā. Kad mēs smejamies, pasaulei rodas jaunas krāsas, mēs atveramies tai, un tā no jauna atveras mums.

27277-0

*Kam tie veci vīri der,  
Kam tie veci ozoliņi?  
Veci vīri padomam,  
Ozoliņi pamatam.*

**VĒRES**

1. Klīniskā medicīna. Prof. A. Lejnieka redakcijā. 2010.
2. A. Lejnieks, A. Kalvelis. Viss par sāli LHB. 2011.
3. I. Blumberga. Slimības, kas sākas vecumā: demence. Latvijas Ārsts, 9, 2011. 54-57. lpp.
4. E. Tērauds. Depresija gados veciem cilvēkiem. Latvijas Ārsts, 12, 2002.12.-16. lpp.
5. Kardiovaskulāro slimību profilakses vadlīnijas. Rīga, 2007.
6. V. Keris. Insulta profilakse un ārstēšana. 2007.
7. Fourteen friends guide to Eldercaring. 1999.
8. Moscicki EK et al: Hearing loss in the elderly: An epidemiologic study of the Framingham Heart study Cohort. Ear Hear 6:184, 1985.
9. The Merck Manual of Geriatrics. Third Edition. 2000.
10. William R. Hazzard et al Principles of Geriatric medicine and Gerontology. Fifth edition. 2003.
11. Virginia Morris. How to care for Aging parents. 2004.
12. Руководство по геронтологии и терапии. Том 4. Клиническая гериатрия под ред. акад. проф. В. Н. Яригина. 2008.
13. Руководство по геронтологии и гериатрии. Том 1. Основы геронтологии, общая терапия под ред. акад. проф. В. Н. Яригина. 2010.

## SATURA RĀDĪTĀJS

<b>Tavs skaistais rudens dārzs.....</b>	<b>3</b>
<b>Priekšvārds.....</b>	<b>4</b>
<b>Vecums – liktenis, izaicinājums, dāvana?.....</b>	<b>5</b>
<b>Vecums mūsdienās.....</b>	<b>9</b>
<b>Izmaiņas cilvēka organismā novecojot.....</b>	<b>14</b>
• Sirds un asinsvadu sistēma.....	14
• Elpošanas orgānu sistēma.....	15
• Gremošanas orgānu sistēma.....	16
• Uroģenitālā sistēma.....	18
• Kaulu, locītavu sistēma un muskulatūra.....	19
• Āda un maņu orgāni.....	21
• Redze.....	22
• Dzirde.....	24
• Centrālā nervu sistēma (CNS).....	25
• Uzlabojumu iespējas.....	25
<b>Biežākie veselības traucējumi, to ārstēšana.....</b>	<b>27</b>
• Sirds asinsvadu slimības.....	28
• Arteriāla hipertensija.....	30
• Insults.....	31
• Depresija.....	32
• Atmiņas pasliktināšanās un demence.....	34
• Osteoporoze, trauslo kaulu slimība.....	35
• Urīna nesaturēšana – inkontinence.....	38
• Dzirdes pasliktināšanās.....	39
• Drošība un līdzestība medikamentu lietošanā.....	41
• Novecošana sev ierastā vidē.....	43

<b>Dzīvesveids kā terapija.....</b>	<b>45</b>
• Fiziskā forma.....	46
• Uztura režīms.....	54
• Mutes dobuma veselība.....	57
• Ieradumu maiņa.....	61
• Drošība ir svarīga.....	66
• Tīrs un vesels.....	71
• Pie stūres.....	73
• Ikdienas sākumi.....	76
• Attiecības ģimenē.....	78
• Vecums – neizbēgama nākotne.....	79
• Padomi aprūpētājiem.....	81
<b>Vecums un garīgums.....</b>	<b>84</b>
• Veselā miesā – vesels gars!.....	84
• Vingrināt prātu.....	85
• Vaļasprieks – dzīvesprieks.....	86
• Kopā ar mazbērniem vai mazmazbērniem.....	87
• Garīgie meklējumi.....	89
• Mīlestība, piedošana, smieklī.....	90
<b>Vēres.....</b>	<b>92</b>



