

# Pēc kā ilgojas seniori sociālās aprūpes centros?

## Viņi jūtas aprūpēti, bet vēlas būt veseli un biežāk būt sabiedrībā

Egita Terēze Jonāne

Raksta ideja piedzima jau sen, kad kādos svētkos sociālās aprūpes centrā tepat Latgalē pienāca pāris (abiem varētu būt pāri septiņdesmit) un lūdza nobildēt viņus, jo esot tikko precējušies. Mans vērojums – cilvēkam nedrīkst beigties aktīvā dzīve tikai tāpēc, ka viņš ir devies dzīvot uz sociālās aprūpes centru. Šoreiz cietumos pie senioriem Preiļu novada Labklājības pārvaldes sociālās aprūpes centros «Preiļi» un «Rušona», lai parunātos ar senioriem par viņu ikdienu un ilgām.

### Anatolija: «Esmu laimīga, negribu dzīvot nekur citur»



*Anatolija Pastare (79) jau divus gadus un piecus mēnešus dzīvo sociālās aprūpes centrā «Preiļi». Pirms tam viņas mājas bija dzīvoklis otrajā stāvā daudzdzīvokļa namā Priekuļos, taču vairs nav varējusi nokāpt un uzkāpt pa kāpnēm. Tāpēc atbrauca uz šo sociālo centru.*

Viņa visu mūžu strādāja par slaucēju, un, kā teica Anatolija, toreiz tas bija ļoti smags darbs, saņemtas gan kājas, gan rokas, saņem invaliditātes pensiju. Bet esot bijusi arī priecīgi mirkļi, pastāstīja Anatolija – draudzība un kāzas ar Pēteri (viņš piedalījies Riebiņu ciema kantora un kluba celtniecībā, iestarpināja Anatolija), meitiņas piedzimšana... Kad slimība Pēteri piekala pie gultas, Anatolija kopa vīru līdz viņa aiziešanai mūžībā. «Tā dzīve nebija viegla, darījām smagus darbus un sašādām veselību. Dzeru zālītes – septiņas tabletes no rīta, citādi jau nevar. Bet esmu laimīga, te ir labi, negribu dzīvot nekur citur,» teica Anatolija.

Anatolija stāsta, ka diena paiet piepildīta. Viņa pieceļas no rīta, nomazgājas, apģērbjas un plkst. 7.00 ieslēdz «Latgales radio», klausās Svēto Misi un dzied līdz Marijai vēltās dziesmas, un tad jau pēc plkst. 8.00 ir brokastu laiks. «Esam pačduši, jo ēdam četras reizes dienā – brokastīs, pusdienās, launagā un vakariņās, un man, cukura slimniekam, ir pietiekami – pēc plkst. 11.00.» teica Anatolija. Viņa arī lasa «Vietējo Latgales Avīzi», dodas uz atpūtas un sarīkojumu zāli, lai noskatītos dziesmu pārraides un filmas. Turpat centrā viņa apmeklē svētku pasākumus (oktobrī bija jauki senioru svētki ar dziesmām un darbnīcām, Anatolija pauda priecīgi), svin dzimšanas dienu (jo-projām baltiem ziediem zied pagājušajā gadā centra darbinieku dāvinātā rozīte, es viņu cītīgi laistu, tā Anatolija) un uzņem ļoti gaidītu ciemiņu – meitu.

**«Te ir ļoti labs personāls, visi sirsnīgi, visi rūpējas par mums, vecajiem. Es pati 13 gadus kopu gulošu vīru, saprotu, cik grūti darbiniekiem aprūpēt gulošos, bet viņi šo darbu dara atbildīgi. Šeit man ir viss, ko vēlos, laba istabas kaimiņiene Anastasija, visu laiku esmu cilvēkos (kad vīrs nomira, ilgus gadus viena pati ar sunīti dzīvoju meža malā un ziemās mocījās ar darbiem). Koncerti gan varētu notikt biežāk, visas dziesmas ierakstītas manā sirdī, patīk arī dziedāt līdz.»**

Priecājos, ka atbrauc cietumos meitiņa, man ir arī trīs mazdēli. Ja nav veselības un ir daudz gadu, nav jābaidās braukt uz pansionātu. Mums te ir viss – personāls, slimnīca, poliklīnika. Ja nebūtu pansionāta un slimnīcas, es jau sen būtu mirusi. Paldies visiem labajiem cilvēkiem. Vēl kādu laiciņu gribas padzīvot,» teica Anatolija. Novēroju, ka intervijas laikā ne mirkli nenozuda smaids no viņas lūpām.

### Voldemārs: «Fiziski ir grūti, bet sirds vēl grib darīt blēņas»



*No 2017. gada sociālās aprūpes centrs «Preiļi» šodien ir arī mājas preilietim Voldemāram Ivanānam (62 gadi).*

**«Voldemārs absolvējis Preiļu 1. vidusskolu un Rīgas 8. tehniko skolu, kādu laiku strādāja Rīgas radio rūpnīcā par gatavās produkcijas kvalitātes kontrolieri. Atgriezās Preiļos un darbojies dažādās jomās – ir bijis metinātājs, ekskavatora mašīnists, elektrīks, santehniķis, traktorists. Vairāk nekā 30 gadus spēlēja ģitāru kāzās un ballēs.»**

«Esmu pirmās grupas invalīds, ar veselību ir švaki, reizēm zaudēju samaņu. Jaunība bija jautra. Kad mācījies skolā, pabeidzu mūzikas skolu trompetes klasē, spēlēju pūtēju orķestrī, dziedāju pilsētas kori un dejuju pilsētas ansamblī, pat divas reizes piedalījies lielajos dziesmu svētkos. Spēlēju futbolu, volejbolu, basketbolu, bet tad agri apprecējos. Izšķīrāmies, jo nebija bērnu.

Precējos otrreiz, bet esmu šķīries, sieva ar meitu aizgāja projām, meita dzīvo ārzemēs, neesmu viņu redzējis vairāk nekā 20 gadus. Pats esmu vainīgs, jo ļoti daudz lietoju alkoholu, arī raksturs nav labs, turklāt sievai patika citi vīriši. Daudz ko nožēloju. Kad man radās problēmas ar kāju, negribējās uzkraut problēmas citiem, tāpēc pametu dzīvokli un atnācu uz šo pansionātu,» pastāstīja Voldemārs.

Viņam patīk, ka personāls ļauj klientiem izvēlēties savu dienas režīmu un darbošanos. Voldemārs mostas ļoti agri – plkst. 4.30, noskaita lūgšanas, nomazgājas un noskuj bārdu, uzvāra kafiju. Pēc tam ir brokastis, un, kad Voldemārs ir paēdis, līdz pusdienām mācās angļu valodu (viņš iestarpina, ka nopircis dārgu vārdnīcu, un, ja televizorā kāds runā angliiski, viņš saprot jēgu) vai lasa presi, grāmatu.

Pa dienu sanāk arī paskatīties kaut ko interesantu televizorā, uzklaušīt istabas biedrus Aleksandru un Robertu un pajokot ar personāla meitenēm. Saka, vairs nedzer un nesmēķē.

Kad notiek dievkalpojumi, viņš apmeklē tos. Vispirms grēksūdzē nožēlo grēkus, pēc tam pieņem Svēto Komūniju. Pienākot vakaram, Voldemārs palūdza par šī sociālās aprūpes centra darbiniekiem un klientiem, draugiem, mūžībā aizgājušajiem piederīgajiem un sevi.

Voldemārs tāpat pastāstīja: «Pēc dabas esmu arī tāds, ka man dažreiz nepatīk runāt, man patīk klusums, tomēr neslēpjos četrās sienās, daru to, kas man patīk. Fiziski ir grūti, esmu invalīds, bet sirds vēl grib darīt blēņas. Man jau tās meitenes patīk joprojām (*smejas*). Labprāt uzspēlētu ģitāru, bet man vienai rokai ir problēmas.»

**«Loti patīk, ka pansionātā gandrīz katru Lmēnesi notiek kāds koncerts, ļoti gaidu tos. Tāpat turpinu uzlabot angļu valodu, un priecājos, ka varu runāt sarunas līmenī. Gribētos, lai pansionātā ir vairāk jaunu grāmatu, jo man patīk lasīt. Meitenes gatavo garšīgi (ļoti gardas ir zupas), turklāt tās porcijas ir tik lielas, ka visu nevar apēst. Mūsu pansionāta meitenes ir zelta cilvēki, mūsu mīļā vadītāja ir izglābusi mūs no kovida. Es lūdzos par viņām katru dienu. Vēl man ir labākais draugs Andris (esam draugi no bērnudārza laikiem, kopā darījām darbus un nedarbus), bieži savzānāmies, viņš arī atnāk cietos un aizved mani pastaigā pa pilsētu vai uz kapsētu pie vecākiem un brāļiem. Lai draugi, radi nāk biežāk uz pansionātiem, šeit viņus ļoti gaida.»**

### Helēna: «Tās ir skaistas vecumdienas siltumā un sirsnīgā aprūpē»



*Helēna Zukule (72 gadi) ir Preiļu novada Labklājības pārvaldes sociālās aprūpes centra «Rušona», kurš šogad svinēja pastāvēšanas 20 gadu jubileju, pirmā kliente.*

Viņa ir dzimusi turpat Rušonas pagastā, un jau no bērnu dienām palīdzēja mammai un vecmammai vadīt savu saimniecību. Vispirms pabeidza Skudrīšu pamatskolu, pēc tam Bebru lauksaimniecības tehnikumu un strādāja par pavāri Višķu tehnikumā. Viņa kopā ar kolēģēm Eleonoru, Loniju un vēl vienu Helēnu pusdienās cepa un vārtīja maltīti vairāk nekā simts cilvēkiem – tehnikuma audzēkņiem un pedagogiem –, un vēl šodien Višķos var dzirdēt atmiņu stāstus par šī tehnikuma ziedu laikiem un tehnikuma ēdnīcu, kur varēja garšīgi paēst.

Dzīvē ir bijuši arī pārbaudījumi. Helēnai bija jāpārdzīvo pašas slimība slimnīcā un mammas nāve, bija jāatgriežas dzimtajā pusē, lai kopā ar māsiņām Annu un Irēnu uzņemtos saimniekošanu mammas saimniecībā. Tur bija gan jāgādā par lopiem (jāsaģatavo siens un lopbarība trim gotiņām), gan jārūpējas par dārzu (jāsēj un jānovāc kartupeļi, lopbarības bietes). Bija smagi jāstrādā, jāpērk traktors, taču nebija vairs veselības un spēka, tāpēc tika nolēmts doties uz sociālās aprūpes centru «Rušona», teica Helēna.

Helēnas diena šajā centrā sākas ar mazgāšanos, sapucēšanos un brokastīm, kuras pasniedz plkst. 8.30, un tad, kā teica Helēna, ir viņas brīvais laiks, kad var lasīt žurnālus, iet pastaigāties, paskatīties filmas, bet vakarā – «Panorāmu» (jāzina, kas notiek Latvijā, noteica Helēna).

Viņa dzīvo istabiņā kopā ar Manefu, un Manefa raksturoja Helēnu kā miermīlīgu, labu istabas biedrēni, arī Helēnai patīk Manefas kompānija. Abas rūpējas par kaķi Luciferu, kurš bija pieklīdis, citu izmests. Helēna pērk viņam kaķu barību un ļauj atpūsties uz segas gultā. «Lucifers ir brīvs kaķis, vairāk uzturas ārā nekā mūsu istabiņā,» novērojuši Helēna.

Vaicāju kā bijušajai pavārei par ēdienkarti, un Helēna teica: «Baro labi, visi ēdieni ir garšīgi, tomēr mana mīļākā ir skābeņu zupa.»

Helēnai patīk, ka centrā notiek dažādi svētki, tostarp svin arī klientu dzimšanas dienas. Šoruden bija īpašs Starptautiskās senioru dienas pasākums, tāpēc ka visu Preiļu novada centru klienti un darbinieki satikās svētkos Preiļu novada Labklājības pārvaldes sociālās aprūpes centrā «Vārkava», pastāstīja Helēna, un atminējās: «Bijām sabraukuši no visiem četriem novada pansionātiem. Klausījāmies koncertu, vingrojām, piedalījāmies jautrajā stafetē (vajadzēja izlasīt pupas no graudiem, mest ābolu, vilkt mašīnītes), bija arī svētku cienasts. Cietos ir labi. Varētu tā cietoties biežāk, lai padarbotos kopā, noklausīties koncertu.»

Runājām ar Helēnu arī par lūgšanām un Dievu. Lai gan mamma Helēnu nebija pieradinājusi ticībai (mamma strādāja no rīta līdz vakaram, nebija laika sarunām par Dievu, atminējās Helēna), tomēr viņa pauda apņēmību katru dienu parunāties ar Dievu saviem vārdiem, tā, kā sirsnīgi vēlas.

**«No pirmās dienas, kad ieradās šajā centrā, ir pagājuši 20 gadi, un šeit viss ir pamainījies, attīstījies, uzlabojies. Darbinieku kolektīvs ir labs, ja vajag dakteri vai zāles, tas viss ir. Apkārt centram ir skaista daba, daudz puķu. Bieži pastaigājoties, priecājos pat to visu. Nekur nav tik labi, kā «Rušonā», tās ir skaistas vecumdienas siltumā un sirsnīgā aprūpē. Ka tik būtu veselība,» teica Helēna un piekrita bildēties savā istabiņā.»**

### Viedoklis



**Jānis Briška, brīvvaldī laikā aktīvs Višķu pagasta jaunietis, labdarības pasākumu rīkotājs sociālās aprūpes centros un zemessargs, bet ikdienā Špoģu vidusskolas direktors vietnieks:**

«Katra jauna cilvēka izaugsme pamatā ir vairāki aspekti, kas ļauj nākotnē attīstīt sevi, kā spilgtu personību, kas spēj sasniegt savus mērķus, sistemātiski pilnveidoties, kā arī aizraut citus ar savu piemēru. Parāļi jauniesā zināšanu nostiprināšanai un attīstībai, līdzvērtīgi būtiska ir viņa dzīves gudrības un empātijas veicināšana, kas ļauj uz pasauli raudzīties ar pavisam citu skatījumu, daudz iekļaujošāku un plašāku.»

### Nobeigums

Sociālās aprūpes centri patiesi cilvēkam ir patvērumus vecumdienu, kuras viņš vairs nespēj panest viens pats, turklāt centrā darbinieki ne tikai rūpējas par senioru veselību, siltumu, gardo maltīti, bet arī rīko pasākumus centros vai dodas izbraukuma pasākumos.

### Viktors: «No dzīves pansionātā nav jābaidās, tās ir zāles pret vientulību»



*Viktors Volodenoks (74 gadi) ir rīdzinieks, pirms četriem gadiem atbrauca uz sociālās aprūpes centru «Rušona».*

Skolā būvēja radioaparātus, tāpēc iestājās radiotehnikā programmā toreizējā Rīgas Politehniskajā institūtā, taču varēja pabeigt tikai trīs kursus. Viņš neveiksmīgi apprecējās, turklāt nomira mamma, tāpēc nolēma, ka ies strādāt. Viktors saka, viņam tobrīd paveicās, jo viņš nokļuva Rīgas fabrikā «VEF», kur Viktoram uzticēja salikt kopā šīs slavenās fabrikas tikpat slaveno radioaparātus «Rīga», «Spīdola» u.c. Tomēr pēc kāda laika Viktors pamainīja darbu – ar vieglo automašīnu un autobusu veda Latvijas Zinātņu akadēmijas darbiniekus. Vēl pēc kāda laika viņš remontēja «Rīgas satiksmes» tramvajus un trolejbusus, un, kā teica Viktors, pateicoties šim darbam, nopelnīja labu pensiju.

Aizejot pensijā, viņš ar sievu nopirka māju Sīļukalna pagastā, taču ģimenes apstākļu dēļ nav sanācis tur ilgā dzīvot. Viktors palika viens, tāpēc, sociālās darbinieces pierunāts, atbrauca uz sociālās aprūpes centru «Rušona».

Viktors teic, ka dienas šajā centrā paiet ļoti ātri. Viņš no rītiem vingro, apmeklē visas ēdienreizes, bet starplaikos studē internetā pareizas ēšanas, gulēšanas un ilgdzīvības pētījumus, garīgās prakses, kā arī turpat klausās instrumentālu, dziedinošu, relaksējošu mūziku. Centra darbinieki rīko dažādas radošās darbnīcas, un Viktors labprāt iesaistās arī tur, jo mīl iemācīties, apgūt kaut ko jaunu. Viņš labprāt parunājas ar personāla cilvēkiem un Ēvaldu, kurš arī dzīvo šajā centrā. Viktora istabas biedrs Vladislavs ir klusāks, lēnāks, tomēr, kā teica Viktors, abi atraduši kopīgu valodu.

«Mana dzīve bija diezgan smaga. Bērniņa un jaunība pagāja pēckara gados, vecāki agri nomira (tēvs bija sarkanās armijas partizāns un karoja mežos, arī mamma armijas paklausīgā, tāpēc es nepazīstu Dievu). Varu priecāties, ka vecumdienās nokļuvu ļoti labā pansionātā. Tas ir neliels, var teikt, pat ģimenisks klientu un darbinieku kolektīvs, kur cits citu labi pazīst.»

**«Manā vecumā pansionātā ir labākais risinājums, kā pavadīt vecumdienas. Tomēr 74 gadu vecumā nav tik daudz vēlmi un spēka, kā tas bija jaunībā, turklāt negribas kavēties atmiņās, tās ir bezjēdzīgas. Tāpat es nevēlos pārvērsties par «dārzeņi» (lasi – gulošu cilvēku, – E.T.J.), tāpēc vingroju. Sakrāšu naudu un nopirku āra stieni, lai varētu pievilkties rītos. Varētu arī ēst veselīgāk, taču negribu, ka centra darbinieki man vienam pašam gatavotu kaut kādu īpašu ēdienu. Šeit ēdiens ir garšīgs. Labi, ka ir internets, sameklēju un lasu jaunākos atklājumus, pētījumus. Vispār šodien cilvēkam ir kļuvis interesantāk dzīvot. Esī vai neesī aktīvs, vingro vai guli – tas jau ir atkarīgs no manis pašas. Personāls dara visu, lai mēs te justos labi,» atzina Viktors. Viņš samulsa, ka būs jābildējas, tomēr pēc tam, apskatījies fotogrāfijā, teica, ka bildē izskatās labi. Un noteica: «Uzrakstiet, ka no dzīves pansionātā nav jābaidās, tās ir zāles pret vientulību.»**

to visu redz, dzird un izprot. Tieši komunikācija ar šiem cilvēkiem ir vērtīgākais šo pasākumu ieguvums, jo tas ļauj jaunietim izprast tiecību «neskati vīru pēc tā cepures». Tikšanās laikā jaunieši iemācās atvērt savu sirdi, savā galvā netiesāt cilvēkus, bet gan paraudzīties uz cēloņsakarībām, kas rezultējas viņu attieksmē pret citiem sabiedrības pārstāvjiem.

Man ir liels gods dzīvot un strādāt Višķu pagastā, un man ir tikpat liels gods, ka mums ir tik lielisks sociālās aprūpes centrs Višķu tehnikuma ciemā. Tieši ar Višķu Sociālās aprūpes centru mums ir visilgākā un stiprākā sadarbība, kas ir, pateicoties gan ģeogrāfiskajam novietojumam, gan kolektīvam, kas tur strādā. Bieži, vedot bērņus un jauniesus uz pasākumiem, nākas redzēt to, cik profesionāls un saliedēts šis kolektīvs ir. Kādu mīlestību un cilvēcību šie SAC darbinieki velta cilvēkiem, kuri viņiem ir jāaprūpē. Jaunieši arī to redz un no tā mācās. Man ir baudījums dzirdēt atgriezenisko saikni no bērniem, kuri uzsver to, ka gan SAC direktore, gan citi darbinieki palīdz viņiem nebaidīties, palīdz viņiem izprast pasākuma jēgu un saprast to, ka ir forši uz turieni braukt. Un jaunieši brauc, jaunieši grib būt tur, kur viņi jūt mīlestību pret cilvēkiem, pat ja tie ir pilnīgi sveši, dažkārt niķīgi un kašķīgi, bet tomēr viņi ir mūsējie.

Man ir patīess prieks, ka tagad arī mācību procesa ietvaros vispārējā izglītībā mums ir iespēja veidot projektus un aktivitātes, kas īstenojamas SAC iestādēs. Jauniešu emocionālās un psiholoģiskās attīstības nostiprināšanā tas ir neatsverams pieredzes, kas ilgterniņā rezultējas labākās kopienas, sabiedrības un iekļaujošākas valsts kontekstā.»

*Jāņa Briškas un Egītas Terēzes Jonānes foto*

**Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.**  
«Par projekta raksta «Pēc kā ilgojas seniori sociālās aprūpes centros?» saturu atbild SIA «Vietējā»»