

Vecuma vientulības divas dažādās sejas

Lidija Kirillova

Tāda tā dzīve ir – piedzimstam, izaugam, novecojam. Īstenībā tieši šis pēdējais posms parāda sabiedrības briedumu. Atceramies taču tautas pasaku par nespējīgo vecīti, kuru dēls ragavinās vilka uz mežu nomirt, un visu sekojošo. Kāda ir šodienas realitāte? Kas notiek ar senioriem pilsētās, ciemos un lauku viensētās? Meklējot atbildi, uzklusijām pašvaldības institūciju, sabiedrisko dibinājumu pārstāvju viedokļus.



visbiežāk – «viņš/-a par mani bērnībā nerūpējās, kāpēc lai es to tagad darītu». Un sākas riņķadancis ar dokumentu un pierādījumu meklēšanu, ar tiesāšanos.»

Sociālās aprūpes centri – piepildīti

Preiļu novada teritorijā, kas ir lielākā daļa no kādreizējā Preiļu rajona, šobrīd darbojas četri sociālās aprūpes centri, kas kopā var uzņemt 166 klientus – sociālās aprūpes centrs «Preiļi», sociālās aprūpes centrs «Aglona», sociālās aprūpes centrs «Vārkava» un sociālās aprūpes centrs «Rušona».

«Mēs esam krietni labākā situācijā nekā, piemēram, Rīgas pašvaldība, jo spējam sniegt pakalpojumu lielākajai daļai gribētājiem. Ziemā centros visas vietas ir aizpildītas, vienīgi vasarās maza atelpa, kad daļa klientu dodas uz savām mājām. Gribētāju saņemt pakalpojumu ir vairāk nekā mūsu iespēju, rindā regulāri gaida 10 līdz 15 cilvēki,» situāciju skaidro Sandra Sprindža.

No uzturēšanās sociālās aprūpes centros daudzus attur finansiāla rakstura bažas, jo lielākajai daļai pensijas ir niecīgas, pat līdz 300 eiro. Labklājības pārvaldes vadītāja atzina, ka šāda summa patiešām ir nepietiekama, lai samaksātu par pensionāta izdevumiem. Janvārī pašvaldība pieņēmusi lēmumu, ka par aprūpes centra pakalpojumu mēnesī jāmaksā 700 eiro. Patiesībā arī šī summa neatbilst reālajām izmaksām. Pēc pagājušajā gadā notikušā sadārdzinājuma par elektrību, siltumu, pārtikas produktu, medikamentu cenām un citiem izdevumiem mēneša izmaksas vienam cilvēkam svārstās no 850 līdz 1000 eiro. Summu, kas pārsniedz iepriekš minētos 700 eiro, sedz pašvaldība no sava budžeta.

No apātijas līdz depresijai

Preiļu novada Labklājības pārvaldes vadītāja Sandra Sprindža teic, ka pašlaik novadā apzināti nepilni trīs simti vientuļo senioru. «Saziņā ar viņiem skaidri jūtām, ka dienas, kas vadītas vienatnē ir sevi, nav nākušas par labu. Daudzi ieslīgst apātijā, kurai pēc tam seko depresija. Mēģinājumi veselībai pasliktinoties, rodas arī fiziskās veselības problēmas,» saka Sandra.

Sociālie darbinieki jebkurā pašvaldībā ir tie, kuri ik dienu veic morāli smagākos pienākumus. «To var izjust un saprast tikai tie, kuri pie mums strādā. Cilvēki nāk problēmu, sarežģījumu gadījumos, pie mums nenāk tie, kuriem dzīvē viss ir labi. Ļoti pieaudzis pieprasījums pēc mūsu pakalpojumiem, īpaši pēc vietas pensionātos. Vecajiem ļaudīm pēdējā gada laikā ievērojami pasliktinājusies veselība. Iespējams, tas saistīts ar Covid-19 pandēmiju un ierobežotajām iespējām saņemt veselības aprūpes pakalpojumus pie ģimenes ārstiem, speciālistiem un ārstēšanos slimnīcās. Vai kāds ir pētījis šo problēmu? Neesmu lasījusī,» teic S. Sprindža.

Nepieciešama ģimeniska vide

Zinot, ka daļā sabiedrības ir nostāja, sak, lai kur vecumdienās, tikai ne uz nabagmāju, Preiļu novada Labklājības pārvaldē uzskata, ka nepieciešamas pārmaiņas.

«Novadā ļoti aktuāla ir jauna un moderna aprūpes centra celtniecība, kur klienti varētu justies ērtāk, brīvāk, kur apstākļi būtu vairāk pietuvināti ģimeniskai videi. Esmu dzirdējusi, ka arī pašvaldības vadība par to sākuši runāt, ceru, ka ideju varēs realizēt. Jāteic, tā nav tikai Preiļu novada problēma, līdzīgi ir visā Latvijā, tāpēc iesaistīties vajag valdībai un konkrēti Labklājības ministrijai.

Sociālās aprūpes centri jeb pensionāti sen vairs nav agrāko laiku «nabagmājas». Seniori tiek aprūpēti, cik vien to ļauj katras pašvaldības iespējas. Vecie ļaudis ir apkopti, pabaroti, viņus izklaidē, gādā par veselības aprūpi. Daudziem, dzīvojot vienatnē, apstākļi ne tuvu nebija tik labi, tomēr doma, ka tās nebūs mājas, rada pretestību. Noteikti atbalstu ministrijas viedokli, ka būtu jāveido tā sauktās senioru mājas, kas vairāk pietuvinātas ģimeniskiem apstākļiem, kur katram iemītniekam ir personīgā telpa un kopumā ievērotas daudz augstākas prasības. Pirmā pieredze ģimenisko centru izveidošanai Latvijā jau ir, tas piecēc.»

Vecumdienas gaida arī jaunos

Atgriežoties pie sākumā aizskartās tēmas par vientulību un pamestības sajūtu, lai gan senioram ir gan bērni, gan mazbērni, Sandra Sprindža kļūst filozofiska: «Es laikam esmu vecmodīga, bet man šķiet, ka jaunajā paaudzē aizvien vairāk zūd tāda vērtība kā ģimeniskums, ka ir jāciena

vecākā paaudze. Agrāk, kad bija lielas ģimenes, varēja viens otru pieskatīt, vecmamma mazbērnu, vēlāk mazbērni vecvecākus. Kā ir tagad? Bērni bērnudārzā, vecmamma tajā laikā darbā. Mēs vairs neprotam cits ar citu rēķināties. Man nav receptes, tomēr jāmacās veidot saikni ar vecāko paaudzi. Jāatceras, ka vecumdienas gaida visus, arī tagad jaunos un spriganos. Varbūt jāsaik ar to, ka vakaros neņemsim rokās telefonus un planšetdatorus, bet ap-runāsimies, piezvanīsim omītei vai aiziesim ciemos, ja viņa dzīvo netālu...

Skolotāji man stāsta savu pieredzi. Vai katrā klasē ir kāds bērns, kurš atnāk uz skolu un tā arī nosēž visu stundu, kapuci uz galvas uzmetis. Viņš nav spējīgs reaģēt, kur nu vēl mācīties, jo visu nakti nosēdējis internetā. Kas notiks ar šo paaudzi? Viņi nebūs spējīgi just līdzīgu nedz vecākajai paaudzei, nedz saviem vienaudžiem. Par to ir jāklie dz skaļā balsī un pa visu valsti.»

Novada Labklājības pārvaldes vadītāja Sandra Sprindža atzīst, ka tēma par vientulību vecumdienās ir ļoti plaša un sāpīga. Pozitīvi vērtējams, ka senioru sabiedriskās organizācijas ir aktīvas, iesaistās dažādu pasākumu rīkošanā un cenšas vientuļniekus vilkt laukā no viņu «aļiņām», pārliecināt, ka ikdienu arī vecumdienās var būt interesanta un krāsaina. Senioru biedrību forumā, kas notika gadu miju, uzklusīti viedokļi un vēlmes. Daudzas no tām ir realizējamas ar pašvaldības atbalstu.

Nedrīkst ļaut sēdēt mājās



Par to, ka senioru ikdienu var būt piepildīta ar dažādām aktivitātēm un var izvairīties no vientulības, pārliecināta arī Preiļu novada Pensionāru biedrības vadītāja Marija Briška (attēlā). Telpās, kas biedrībai atvēlētas Labklājības pārvaldes ēkā, katru darbdienu un reizēm arī nedēļu no-galēs, iet rošīgi. Tiesa, regulārie apmeklētāji lielākoties ir seniori no pilsētas. Laucinieki te nonāk retāk, šķērslis ir attālums un transporta trūkums.

«Mūsu biedrības valde strādā labi,» saka Marija. «Vispirms tieši valde izvērtē katru ideju, un to ir ļoti daudz. Ziniet, liela daļa aktivitāšu sākās tieši Covid-19 pandēmijas laikā. Cilvēki bija spiesti sēdēt mājās četrās sienās un jutās patiešām slikti. Nevar katru dienu stundām ilgi runāt pa telefonu vienu un to pašu. Situācijas bija dažādas. Uz biedrību kādu dienu atnāca kundze un teica: «Marij, vai drīkst ar tevi vienkārsi parunāt? Es runāju ar savu kaķi, bet viņš man neatbild...» Vēl kāda dāma regulāri nāca uz mūsu biedrības bibliotēku, lasīja un pēc tam vē-lējās atstāstīt man izlasīto. Viņai bija apnicis klusēt, viņa gribēja runāt. Vai atkal cits gadījums – nāk pa ielu pretī kundze, pavisam drūmu seju. Prasu, kas vainas, nāc, varbūt varu kā palīdzēt. Izrādījās, ka ārzemēs dzīvojošie bērni jau mēnesi neesot sazinājušies, viņa uztraucas. Tā kā kundzei bija parastais podziņtelefons, ņēmu savu skārien-jūtīgo, sazinājāmies ar bērniem videozvanā. Viņa bija tik laimīga...

Es sapratu, ka kaut kas jādara, jāpalīdz cilvēkiem pārvarēt vientulību. Tā sākām ko-vielaika akciju «Nāc, parunāsim!», kas īstenībā joprojām turpinās. Ja smaga sirds, pie mums var nākt jebkurā dienā. Ja ne reālu palīdzību, tad parunāšanos varu garantēt. Daudzreiz ar to pilnīgi pietiek, lai cilvēks saprastu, ka apkārt ne viss ir tikai melns vien, bet mazliet gaišuma arī klāt.»

No frizūrām līdz potēm

«Pamanīju, ka seniorēm noderētu friziera pakalpojumi. Apstaigāju vai visas Preiļu meistares, kamēr atradu to, kura piekrita sniegt pakalpojumu bez maksas. Tas bija lieliski, manas dāmas bija tik precīgas. Par to bija uzzinājuši arī žurnālisti, brauca no radio un televīzijas, ziņa aizgāja pa visu Latviju. Man pat no Kuldīgas zvanīja pensionāru biedrības pārstāve un lūdza padomu, kā man izdavier friziermeisterus pierunāt sniegt šādu bez-maksas pakalpojumu. Es teicu – vienkārši, jo viņi arī kādreiz būs veci, nevienš nezina, kā tad klāsies.

Pandēmijas laikā, kad ar senioru vakcināciju negāja labi, mēs iesaistījāmies republikas brīvprātīgo kustības «Viegli palīdzēt» un Latvijas senioru kampaņā «Palīdzī sev. Palīdzī citiem.». Mēs bijām septiņi brīvprātīgie, kas zvanīja, runāja, pierunāja, pārliecināja, un seniori vakcinējās. Latvijā bija tikai divas pensionāru biedrības, kas šādi darbojās, tajā skaitā mēs. Par to saņēmām kampaņas rīkotāju pateicības.

Pensionāru biedrībā cenšamies vairāk uzmanības vēlīt tiem, kuri dzīvo vieni. Vientulība ir briesmīga, reizēm visādās nelabas domas nāk prātā. Tāpēc es visiem saku – nāciet, darbosimies kopā, mums ir tik daudz, ko darīt. Tāpēc kopš 2019. gada es nolēmu, ka nākšu uz biedrības telpām katru dienu. Lai durvis vienmēr ir vaļā. Psiholoģiska palīdzība reizēm ir daudz vajadzīgāka nekā materiāls atbalsts, to esmu sapratusi.

Pēdējā laikā mūsu pulkam pievienojušies ukraiņi, kuri Preiļos ieradusies, glābdamies no kara savā zemē. Sākumā bija vairāk, tagad daļa jau atgriezušies dzimtenē, bet divas kundzes nāk uz visiem mūsu pasākumiem, piedalījās arī senioru eseju konkursā.

Ideju un plānu mums ir veselaš gadam, reizēm pat jāpiebremzē, jo visus nav iespē-jams realizēt. Tagad gatavosimies Lieldienām un gaidām savā pulkā!»

Ar vienu reizi gadā ir par maz



Pēteris kungs priecīgs par jauniešu apmeklējumu un iesmeļ, ka labāk būtu derējis balzāmiņš, tomēr gards arī sirupīšs

Par to, ka arī laukos dzīvojošie vientuļie seniori nav aizmirsti, pastāstīja biedrības «Jaunvidē» no Vārkavas vadītāja Dagnija Dudarjonoka. Biedrības aktivitāšu sarakstā ir arī senioru apmeklējumi viņu mājās, sagaidot Ziemassvētkus.

«Labdarības akcijā ar dāvaniņu vākšanu vientuļajiem senioriem piedalījāmies otro gadu, taču Vārkavas pamatskola to dara jau daudzus gadus, akcijā piedalās arī biedrība «Vārkavas novada pensionāri».

Galvenā doma ir sarūpēt dāvaniņas vientuļajiem Rožkalnu, Vārkavas, Upmalas pa-gastu senioriem un Ziemassvētku laikā tās nogādāt uz viņu mājām. Dāvaniņas parasti ir dažādas ēdamas un praktiskas lietas, vilnas zeķes, marīnējumi, grāmatas, pledi, čības un daudz kas cits senioriem noderīgs.

Daži seniori mūs jau pazīst un gaida, citi ir ļoti pārsteigti par apciemojumu, kāds vēlas iedot pretī saldumus, mandarīnus vai pašu adītas zeķes. Pagājušā gada nogalē iz-vadājām dāvaniņas Rožkalnu un Vārkavas pagastā, tas mums aizņēma visu dienu, jo te-ritoriija ir diezgan liela. Pensionāru biedrība apciemoja Upmalas pagasta seniorus. Dažas reizes arī maldījāmies, līdz atradām īstās mājas. Šādu vientuļo senioru pa trim pagastiem ir ap 50, kāda vairs nav, kāds nācis klāt, ir tādi, kas dzīvo citās pilsētās vai kādā sociālās aprūpes centrā.

Dāvanas, kas paliek pāri, parasti vedam uz sociālās aprūpes centru «Vārkava», tad tās tiek dāvinātas arī citiem senioriem.

Dalība akcijā raisa dažādas izjūtas – no vienas puses, ir prieks, ka cilvēki cenšas un sarūpē dāvanas, un pensionāri tiešām ir precīgi, no otras puses, ir skumji redzēt, ka daudzī dzīvo sliktos apstākļos vai viņiem ir slika veselība, var redzēt, ka pietrūkst uz-manības un līdzcilvēku atbalsta.



Biedrībā «Jaunvidē» apvienojušies aktīvie Vārkavas jaunieši. Izvadājot dāvanas vientuļajiem senioriem, spriež, ka arī citiem būtu jāveido ciešākas kaimiņu attiecības

Mēs viņus satiekam tikai vienu reizi gadā, bet šiem cilvēkiem būtu nepieciešams at-balsts regulāri. Protams, ka ir arī Sociālā dienesta darbinieki, viņi strādā, tas ir labi. Mums biedrībā radās doma, ka būtu skaisti, ja turpmāk vietējie vientuļo senioru kaimiņi varētu sarūpēt kādu dāvaniņu un paši aiziet ciemos pie sava kaimiņa, tad tiktu ietaupīts laiks un līdzekļi. Ja katrs aizietu pie tuvākā kaimiņa, tad varētu arī vairāk aprunāties ar senioru, stiprināt kaimiņu attiecības. Ar vienu reizi un vienu dienu gadā ir par maz.»

Gatavojot šo publikāciju, secināju, ka veco ļaužu vientulība un tās dažādās izpausmes ir temats, par ko līdz šim nepiedodami maz esam rakstījuši arī mēs, žurnālisti. Ceru, ka tēma ieinteresēs, un mēs, sabiedrības aktīvā daļa, palīdzēsim senioriem, lai viņi justos vajadzīgi un saprasti arī tad, kad nedēļām ilgi vienīgais draugs, ar ko parunāties, ir kaķis, bet vienīgais sastaptais cilvēks – autoveikala šoferis. ▣

Fakti
Preiļu novadā ir ap 300 vientuļo pensionāru, tajā skaitā 33 saņem aprūpi mājās.
Sociālās aprūpes centru (SAC) iespējas:
SAC «Aglona» – 49 vietas,
SAC «Preiļi» – 46 vietas,
SAC Vārkava» – 43 vietas,
SAC «Rušona» – 28 vietas.
Rindā uz SAC pakalpojumiem gaida 15 klienti. (Preiļu novada Labklājības pār-valdes dati 20. februārī)



Pēdējoreiz sapakoto dāvanu bija tik daudz, ka uz biedrības telpām nācās vest ar ragaviņām