

ATBALSTA AVOTI COVID-19 KRĪZES PĀRVARĒŠANĀ LATVIJAS PENSIONĀRIEM

Renārs Alksnītis
Elīna Ieva Smule

Aktualitāte

Pirms pandēmijas krīzes pensionāri izjūta sociālo izolēšanos, kas tieši saistīts ar depresiju, trauksmi un suicidālām domām

(Li, et al., 2020)

Pensionāri atrodas augstākā riska grupā

(CDC, 2020; Daoust, 2020)

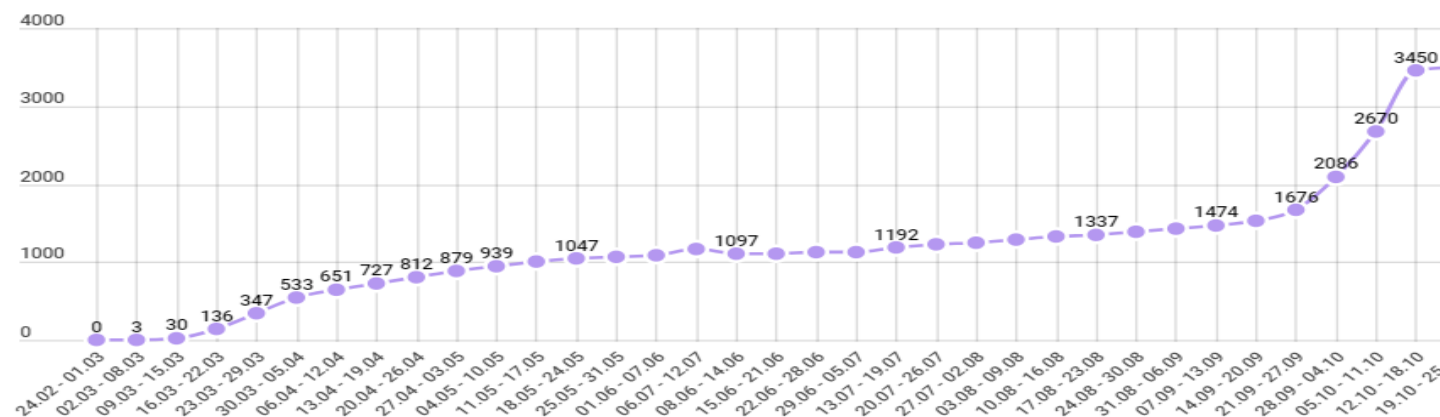
Situācijas saasinājums

(Armitage, et al., 2020)

Situācija Latvijā - kopš 21.09 Covid-19 gadījumi strauji pieauga par 50%

(Covid-19 izplatība Latvijā | Covid-19, 2020)

Saslimušo personu skaits



Pētījuma mērķis:

Noskaidrot, kādi atbalsta avoti palīdz Latvijas pensionāriem pārvarēt Covid-19 krīzi.

Pētījuma jautājums:

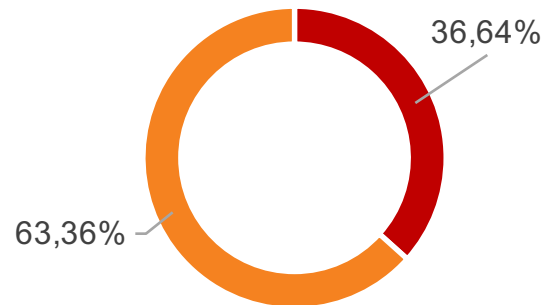
Kādi atbalsta avoti palīdz pārvarēt Covid-19 krīzi Latvijas pensionāriem?

Pētījuma dalībnieki

Izlase: 262 pensionāri ($n_{vīr} = 96$)

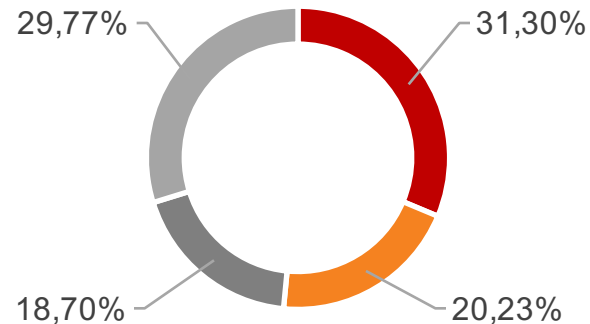
Vecums: 45 – 75 gadi ($M_{vec} = 67.4$; $SD = 4.65$)

dzimums



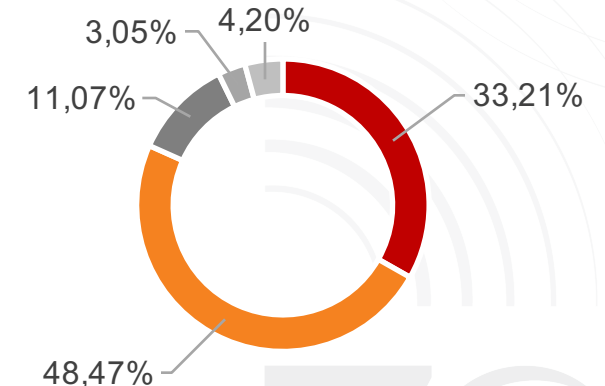
■ Vīrietis ■ Sieviete

dzīvesvieta



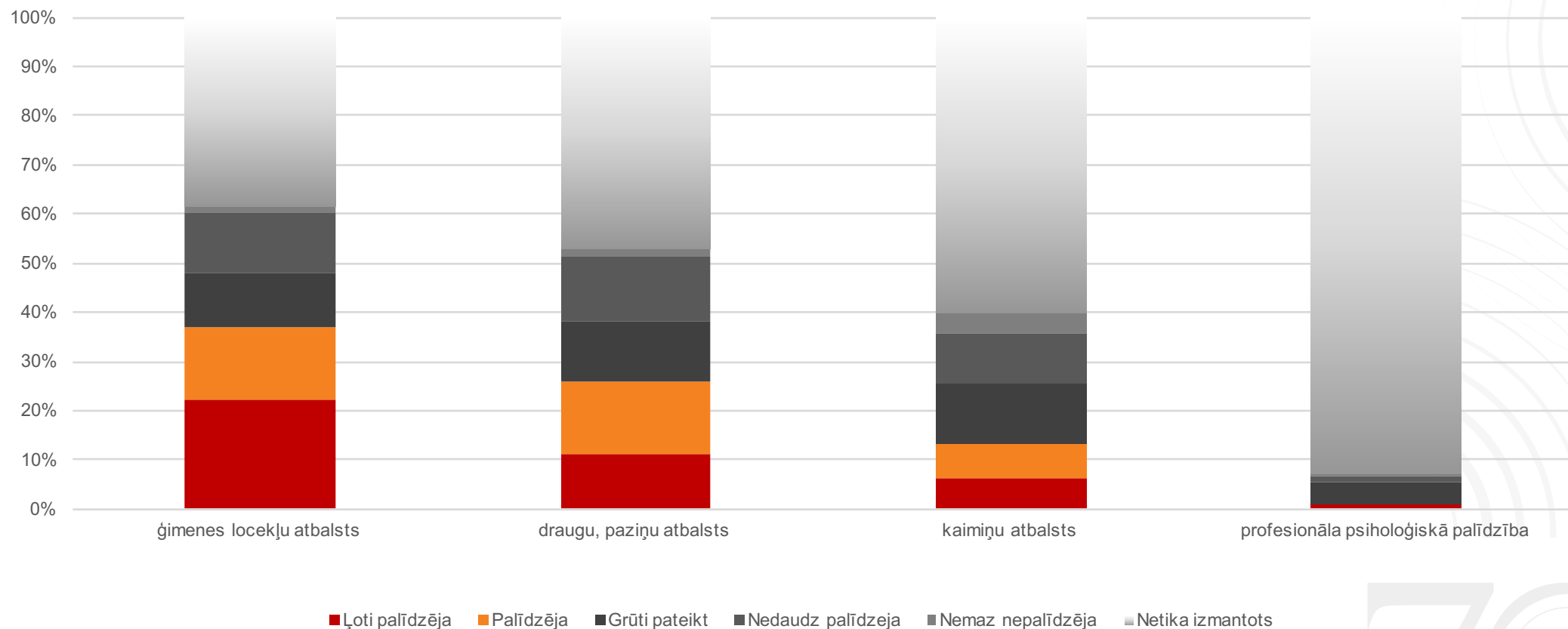
■ Rīgā ■ lielajās pilsētās ■ parējās pilsētās ■ laukos

respondents dzīvo...



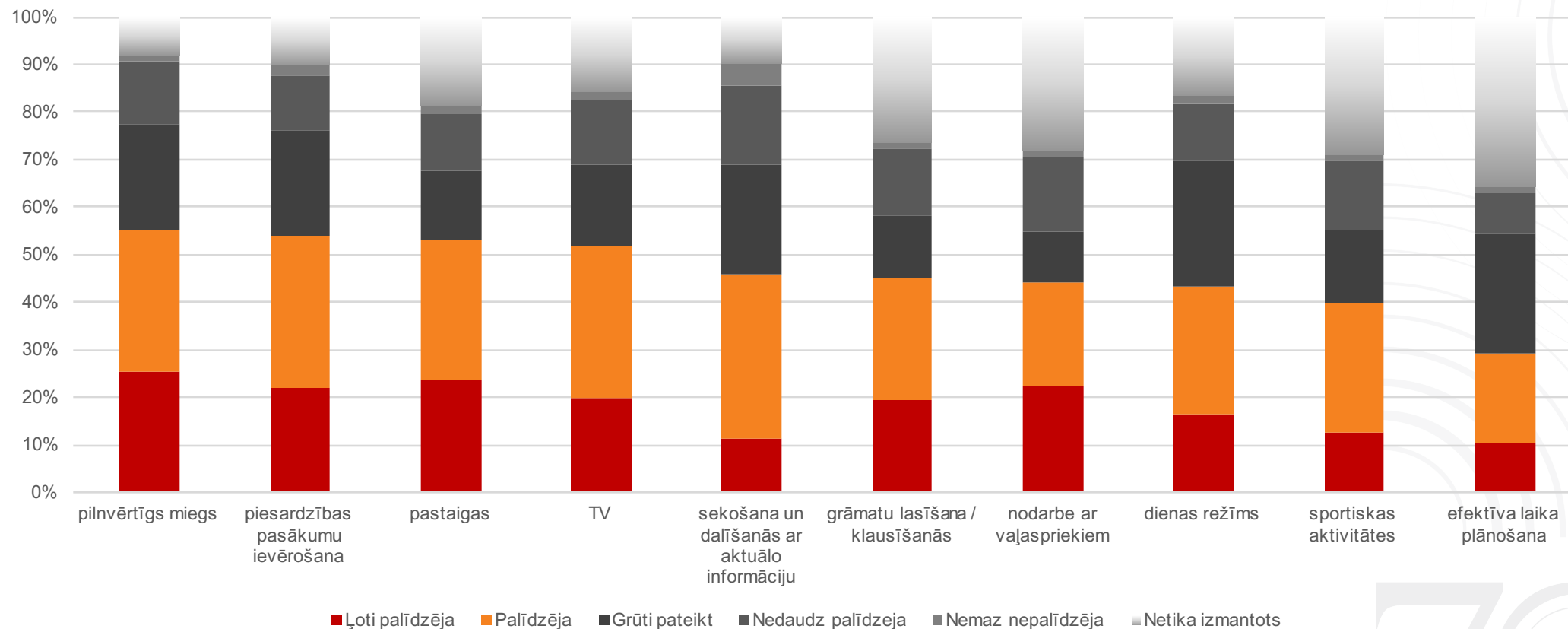
■ 1 ■ ar 1 ■ ar 2 ■ ar 3 ■ ar ≥4

Pētījuma rezultāti



Attēls 1. Atbalsta avoti, kas palīdz pārvarēt Covid-19 krīzi Latvijas pensionāriem (%)

Pētījuma rezultāti (turp.)



Attēls 1. Atbalsta avoti, kas palīdz pārvarēt Covid-19 krīzi Latvijas pensionāriem (%)

Secinājumi

Palīdzēja:

- pilnvērtīgs miegs (55.34%); piesardzības pasākumi (53.82%); pastaigas (53.05%); TV (51.91%)
- aktuālā informācija (45.80%); grāmatas (45.04%); dienas režīms (43.51%); sports (39.69%); ģimene (37.02%); laika plānošana (29.39%)

Netika izmantots:

- profesionālā psiholoģiskā palīdzība (92,75%)

Rekomendācijas

- Ievēro veselīgu miega higiēnu!
- Izveido un piekop dienas plānu!
- Ja atpūties, tad atpūties aktīvi, izej pastaigā!
- Esi fiziski aktīvs, taču klausies savā sirdī!
- Izmanto modernās tehnoloģijas, lai komunicētu ar saviem mīļajiem!

Rekomendācijas (turp.)

- Katru dienu izlasi/noklausies kādu īsu literāru stāstījumu!
- Nodarbojies ar vaļaspriekiem!
- Iegūsti aktuālā informāciju no uzticamiem avotiem!
- Ja nepieciešams, droši, vērsies pēc profesionālas psiholoģiskās palīdzības!

Izmantoto infomativo avotu saraksts

Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). Emerging from COVID-19: Prioritising the burden of loneliness in older people. *British Journal of General Practice*, 70(697), 382.2-382.

<https://doi.org/10.3399/bjgp20X711869>

CDC. (2020, February 11). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

Covid-19 izplatība Latvijā | Covid-19. (2020). Retrieved 19 October 2020, from <http://covid19.gov.lv/covid-19/covid-19-statistika/covid-19-izplatiba-latvija>

Daoust, J.-F. (2020). Elderly people and responses to COVID-19 in 27 Countries. *PLOS ONE*, 15(7), e0235590. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235590>

Li, H. O.-Y., & Huynh, D. (2020). Long-term social distancing during COVID-19: A social isolation crisis among seniors? *Canadian Medical Association Journal*, 192(21), E588–E588.

<https://doi.org/10.1503/cmaj.75428>