

Dzīves kvalitāte un aktīva novecošana Latgales senioriem: pilotpētījums

Liāna Deklava¹, Anna Millere², Elīna Millere³

¹Rīgas Stradiņa universitāte, Māšzinību akadēmiskā skola, Latvija

²Rīgas Stradiņa universitāte, Medicīnas fakultātes 4. kurss, Latvija

³Rīgas Stradiņa universitāte, Medicīnas fakultātes 2. kurss, Latvija

Ievads. Paredzamais mūža ilgums Baltijas valstīs ir īsāks nekā vidēji ES valstīs, jo Baltijas valstīs iedzīvotāju mirstības rādītāji ir augstāki nekā vidēji ES. Pēc 2010. gada datiem paredzamais vidējais mūža ilgums vīriešiem Latvijā ir 69, bet sievietēm paredzamais mūža ilgums – 78 gadi. Vecumdienām jābūt ne tikai aktīvām, bet arī veselīgām, cilvēka cienīgām un dzīvespriecīgām. Sociālai videi un kontaktiem vecāku cilvēku dzīvē ir īpaša nozīme, jo kā liecina pētījumi, pieaugot vecumam sociālo kontaktu un komunikācijas līmenis samazinās. Aktīva novecošanās ir aktīvās dzīves pagarināšana, tā ir indivīda spēja, kā arī iespējas dzīvot pilnvērtīgi un aktīvi maksimāli ilgi. Šis process ir saistīts ar tādām kategorijām kā fiziskā aktivitāte, intelektuālie un sociālie pasākumi, profesionālās darbības, kā arī emocionālā un garīgā veselība.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Darba mērķis ir apzināt un izpētīt Latgales reģiona senioru dzīves kvalitāti un tās saistību ar viņu veiktajām aktivitātēm. Noskaidrot, kā senioru dzīves kvalitāte ir atkarīga no to aktivitātes radošā, fiziskā un sociālā sfērā.

Pilotpētījumā piedalījās Latgales reģiona seniori vecumā no 62 gadiem līdz 86 gadu vecumam. Vidējais pētījuma dalībnieka vecums ir 72,32 gadi. Pilotpētījumā piedalījās 22 respondenti, no tiem 17 sievietes un 5 vīrieši.

Lai sasniegtu izvirzīto darba mērķi, tika izmantoti 2 instrumenti – *OPQOL* anketa (*Old People's Quality of Life*), kas sastāv no 35 jautājumiem, un pētījuma autoru izstrādātas anketas senioru aktivitāšu novērtēšanai (36 jautājumi par fiziskām, sociālām un radošām senioru aktivitātēm).

Rezultāti. Aptauju rezultātā iegūtie dati tika salīdzināti, lai izvērtētu to iespējamo savstarpējo saistību. Tika analizētas kopsakarības starp respondentu veselības stāvokli un finansiālo stāvokli, kā arī fiziskajām, sociālām un radošajām aktivitātēm. Iegūtie dati liecina, ka respondenti ar ķermeņa masas indeksu (ĶMI) normas robežās savu veselību vērtē augstāk nekā tie, kuru ĶMI liecina par lieko svaru vai aptaukošanos. Vairumā gadījumu cilvēki ar paaugstinātu ĶMI savu veselību novērtē zemāk. Normāls ĶMI ir 18,18% respondentu. Liekais svars tiek novērots 40,91% indivīdu un aptaukošanās – 40,91% aptaujāto. Analizējot respondentu fiziskās aktivitātes, jāsecina, ka 13,6% no pētījuma dalībniekiem neveic vispār nekādas fiziskās aktivitātes un 27,2% veic dažādas, mērenas fiziskās aktivitātes. 59,2% no pētījuma grupas veic atsevišķas vieglas vai ļoti vieglas fiziskās aktivitātes. Atklājās, ka 72,73% respondentu gribētu vairāk nonākt saskarē ar citiem cilvēkiem, taču tikai 27,27% iesaistās vai aktīvi meklē iespējamās sociālās aktivitātes. 95,45% aptaujāto savu finansiālo stāvokli novērtē kā neapmierinošu.

Tie ir sākotnējie rezultāti un pētījuma tālākā gaitā tiks pētītas kopsakarības starp pētījuma dalībnieku veselības stāvokli un finansiālo stāvokli, kā arī fiziskajām, sociālām un radošajām aktivitātēm.

Secinājumi. Pētījumā izmantotās metodes un materiāli ir jāpilnveido, lai varētu objektivāk izvērtēt sakarības starp dzīves kvalitātes rādītājiem un senioru ikdienas aktivitātēm. Šo pētījumu var uzskatīt kā labu iestrādi, lai identificētu plašākas savstarpējās sakarības aktīvas novecošanas un dzīves kvalitātes kontekstā.