

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.3

Drošība Tiešsaistē



SMARTAGECARE

2.3

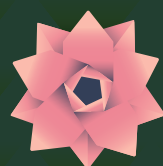
DROŠĪBA TIEŠSAISTĒ



SMARTAGECARE

2.3

DROŠĪBA TIEŠSAISTĒ



SMARTAGECARE

2.3

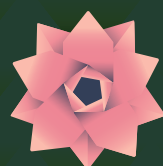
DROŠĪBA TIEŠSAISTĒ



SMARTAGECARE

2.3

DROŠĪBA TIEŠSAISTĒ



SMARTAGECARE

1

Tīmekļa vietnes reklāmā ir redzama saite uz bezmaksas spēli. Ko jūs darāt?

- A** Tā vietā, lai noklikšķinātu uz reklāmas, es manuāli ierakstu URL jaunā logā.
- B** Tūlīt pat piezvanīšu, lai nepalaistu garām piedāvājumu.
- C** I ignore it and move on.

2

Kā zināt, vai vietne ir uzticama?

- A** Es meklēju URL, kas sākas ar "https".
- B** Es sekoju līdzi citu cilvēku teiktajam. Es pārbaudu, vai uz šo vietni ir saites citās cienījamās vietnēs vai arī vai tā ir saņēmusi pozitīvas atsauksmes.
- C** Es daru abus. Labāk droši nekā nožēlot.

3

Jūs ziņu vietnē redzējāt neticamu stāstu, par kuru nekad neesat dzirdējuši, un nezināt, vai tas ir īsts vai izlikts.

- A** Pārbaudiet tīmekļa vietni. Ja tā izskatās oficiāla, varat tai uzticēties.
- B** Neatkarīgi no tā, vai tā ir taisnība vai nē, tās ir fantastiskas ziņas, tāpēc padalieties ar tām ar draugiem.
- C** Jūs izmantojat "trīs noteikumu" un mēģināt atrast divus citus uzticamus avotus, kas apstiprina stāstu.

4

Ko jūs varat darīt, lai novērstu savu kontu uzlaušanu?

- A** Nekad nevienam nedalieties ar savu paroli.
- B** Izveidojiet tādu, kas ir ļoti unikāls un grūti uzminams.
- C** Izveidojiet unikālu paroli un nekopījojiet to.

5

Jūs saņēmat e-pastu ar ļoti jocīgu tēmas rindiņu, taču tā acīmredzami ir krāpniecība.

- A** Es neklikšķinu uz saitēm un atzīmēju e-pastu kā “surogātpastu”.
- B** Dzēst un ignorēt.
- C** Es to pārsūtu saviem draugiem, lai viņi smieties, bet es viņiem saku neklikšķināt uz saitēm.

6

Izvēlieties visdrošāko paroli.

- A** K@araoKêmodern
- B** SWEETbanana
- C** frenchFRY

7

Izvēlieties visdrošāko paroli.

- A** trakā sala
- B** faSTcAr
- C** skaistais pērtiķis

8

Izvēlieties visdrošāko paroli.

- A** zirgs
- B** pildspalva
- C** saldaiss banāns

9

Visdrošākās paroles ir ne tikai garas. Tās satur arī lielos burtus, mazos burtus, _____ un _____.

- A** Simboli | Kriptogrāfija
- B** Cipari | Reti burti
- C** Simboli | Emocijas
- D** Simboli | Skaitļi
- E** Skaitļi | Emocijas
- F** Simboli | Reti burti

10

Garāka parole ir spēcīgāka. Jūsu parolēm ir jābūt _____.

- A** tieši 7 burti
- B** mazāk nekā 10 rakstzīmes
- C** vairāk nekā 50 rakstzīmes
- D** 10 000 rakstzīmes
- E** vismaz 8 rakstzīmes
- F** tās pašas rakstzīmes, ko izmantoju savā e-pastā

11

Lai izveidotu spēcīgu paroli, vispirms jāizdomā vārds vai frāze, ko varat _____.

- A** Aizmirst
- B** Kopīgot
- C** Atcerēties
- D** Nožēla
- E** Kļūdaini pareizrakstībā
- F** Publicēt tiešsaistē

12

Kas ir internets?

- A** Datora veids.
- B** Globāls savstarpēji savienotu datoru tīkls.
- C** Programmatūras programma.
- D** Kabeļa veids.

13

Kāds ir tīmekļa pārlūkprogrammas mērķis?

- A** Lai veiktu telefona zvanus.
- B** Lai piekļūtu tīmekļa lapām un tās pārlūkotu.
- C** Lai nosūtītu īsziņas.
- D** Lai rediģētu dokumentus.

14

Ko darīt, ja saņemat e-pastu no nepazīstamas personas ar pielikumu?

- A** Nekavējoties atveriet pielikumu, lai redzētu, kas tas ir.
- B** Izdzēsiet e-pastu, neatverot pielikumu.
- C** Pārsūtiet e-pastu visiem saviem kontaktiem un pajautāji, vai kāds zina, kas tas ir.
- D** Atbildiet sūtītājam un pajautāji, par ko ir runa.

15

Kas ir “sociālais tīkls”?

- A** Tiešsaistes veikals.
- B** Draugu grupa, kas regulāri tiekas.
- C** Tiešsaistes platforma, kur cilvēki var sazināties, dalīties ar informāciju un sazināties.
- D** Televizors.

16

Kura no tālāk minētajām ir laba prakse, veidojot spēcīgu paroli?

- A** Izmantojot savu vārdu vai dzimšanas datumu.
- B** Izmantojot vienkāršu vārdu, kas atrodams vārdnīcā.
- C** Ieskaitot burtu un ciparu kombināciju, vēlams, ar vairāk nekā 12 viegli iegaumējamām rakstzīmēm.

17

Kā var atklāt pikšķerēšanas krāpniecību?

- A** Uzņēmuma logotips ir norādīts e-pastā.
- B** E-pastā tiek lūgta informācija, kas uzņēmumam jau būtu jāzina.
- C** E-pasts tiek nosūtīts tieši jums.
- D** E-pasts beidzas ar @paypal.co.uk

18

Ko darīt, ja saņemat nevēlamu e-pastu ar lūgumu sniegt personisku vai finanšu informāciju?

- A** Ignorējiet to un neatbildiet.
- B** Noklikšķiniet uz jebkuras saites, kas atrodas e-pastā.
- C** Atbildiet ātri un sniedziet pieprasīto informāciju, jo tā var būt svarīga.
- D** Lai uzzinātu vairāk, izmantojiet e-pastā norādīto kontaktinformāciju.

19

Kas ir “viedtālrunis”?

- A** Mūsdienu fiksētā tālruņa veids.
- B** Ierīce, kas paredzēta fotografēšanai.
- C** Mobila ierīce ar uzlabotām skaitļošanas iespējām, bet bez iespējas veikt zvanus.
- D** Mobilais tālrunis ar uzlabotām skaitļošanas iespējām, piemēram, piekļuvi internetam.

20

Kura no šīm iespējām ir pareizā metode, kā tiešsaistē kopīgot personisko informāciju?

- A** Publicējiet publiski sociālajos tīklos, lai nodrošinātu lielāku redzamību.
- B** Nosūtiet to ikvienam, kurš to lūdz.
- C** Kopīgot tikai ar zināmām personām vai organizācijām un konkrētiem pakalpojumiem.
- D** Nekad nedalieties ar personisko informāciju tiešsaistē.

21

Kādi piesardzības pasākumi nodrošina drošu un pozitīvu iepirkšanās pieredzi tiešsaistē?

- A** Izmantojiet uzticamas un pārbaudītas vietas.
- B** Pārbaudiet drošu (https) savienojumu un slēdzenes ikonu.
- C** Izmantojiet spēcīgas, unikālas paroles, kas atšķiras no jūsu e-pasta paroles.
- D** Viss iepriekš minētais.

22

Kas ir pikšķerēšana?

- A** Pikšķerēšana ir izdomāts vārds.
- B** Piranju un asaru makšķerēšana.
- C** Viltus e-pasta ziņojumu sūtīšana, izliekoties par cienījamiem uzņēmumiem, lai nozagtu personisko informāciju, piemēram, paroles vai kredītkaršu numurus.
- D** Ielaušanās personas datorā, lai, izmantojot vīrusu, nozagtu tās datus.

23

Kas ir datora ļaunprogrammatūra?

- A** Ļaunprātīgs uzbrukums, izmantojot pastu.
- B** Programmatūra, kas ir īpaši izstrādāta, lai traucētu, sabojātu vai iegūtu neatļautu piekļuvi datorsistēmai.
- C** Datorprogrammatūra, kas izstrādāta, lai izsekotu jūsu kustības.

24

Spēcīgai parolei nevajadzētu saturēt:

- A** Lielie un mazie burti
- B** Bieži sastopamas atzīmes /?.....
- C** Skaitļi
- D** Personas dati

25

Veidojot paroli, kas ir vissvarīgākais?

- A** Viegli atcerēties.
- B** Garums.
- C** Vienkārši.
- D** Pašapmierinātība.

26

Kurš no tālāk minētajiem ir autentifikācijas piemērs?

- A** Lietotājvārds.
- B** Identifikācijas karte.
- C** Failu atļaujas.
- D** Konta veids.

27

Kurš no šiem ir spēcīgas paroles piemērs?

- A** Hillegonds kungs
- B** 😊😊😊😊
- C** Pa55word
- D** pleasedonthack

28

Kurš no tālāk minētajiem visbiežāk sastopams pikšķerēšanas e-pastos?

- A** Gramatiskas kļūdas.
- B** Nezināma e-pasta adrese/ sūtītājs.
- C** Uzmanību piesaistoši piedāvājumi
- D** Viss iepriekš minētais.

29

Kura no tālāk minētajām ir droša prakse, kas pasargās jūs no kiberuzbrukumiem?

- A** Neizveidojiet savienojumu ar bezmaksas publisko Wi-Fi.
- B** Mainiet paroli ik pēc 3 mēnešiem.
- C** Regulāri atjauniniet sava uzņēmuma klēpjdatora operētājsistēmu.
- D** Viss iepriekš minētais.

30

Kas ir samu makšķerēšana?

- A** Kaķu makšķerēšana.
- B** Samu makšķerēšana.
- C** Kredītkartes informācijas zādzība.
- D** Apmānīt kādu, lai viņš/viņa tiešsaistē nodibinātu attiecības.

31

Kad saņemat e-pastu ar pielikumu no svešinieka, jums vajadzētu:

- A** Izlasi to uzmanīgi un tad izlem.
- B** Atveriet to tūlīt.

32

Kurš no šiem rādītājiem liecina par vietnes drošību?

- A** URL ietver uzņēmuma nosaukumu, un tīmekļa lapā ir redzams uzņēmuma logotips.
- B** Tīmekļa adrese sākas ar https://
- C** Jūs atradāt adresi meklētājprogrammā vai kā saiti e-pastā.
- D** Uzņēmuma kontaktinformācija.

33

Kā jūs varat aizsargāt savu datoru pret vīrusiem?

- A** Uzlieciet tam slēdzeni.
- B** Instalējiet pretvīrusu pakotni, skenējiet un dzēsiet failus un atjauniniet to.

34

Kas ir spiegrammatūra?

- A** Izraisa reklāmu parādīšanos ekrānā.
- B** Programmatūra, kas dzēš jūsu failus.
- C** Palēnina datora darbību.
- D** Apkopo informāciju no jums un pārsūta to internetā.

35

Kā var pasargāties no spiegrammatūras?

- A** Instalējiet, skenējiet un izdzēsiet spiegrammatūru, izmantojot tādu programmu kā Avast.
- B** Neatveriet e-pasta pielikumus.

36

Kāds ir uguns mūra mērķis?

- A** Lai sistēmā atklātu vīrusus un novērstu to uzbrukumu un izplatīšanos.
- B** Lai novērstu neatļautu savienojumu ienākšanu tīklā un izeju no tā.
- C** Lai neļautu hakeram pieslēgties tīklam.

37

Kas ir viltus ziņas?

- A** Visas ziņas tiešsaistē.
- B** Raksti, kas ir mānīšana, propaganda vai nepatiesa informācija.
- C** Jebkas no The Sun.
- D** Jebkas tviterī.

38

Viena no viltus ziņu pārbaudes metodēm ir pārbaudīt, vai vietnes logotips ir pareizs.

- A** PATIESI
- B** APLAMĪGS

39

Kā lai es zinu, vai ziņas ir īstas vai nepatiesas?

- A** Pajautā drauga viedokli.
- B** Pārbaudiet informāciju no vairākiem ziņu avotiem.

40

Kāds varētu būt iemesls, kāpēc kāds izplata viltus ziņas?

- A** Lai mudinātu cilvēkus lasīt vairāk grāmatu.
- B** Lai dalītos savos hobijos.
- C** Izplatīt savus uzskatus bez faktiem.
- D** Lai veicinātu faktuālu mācīšanos.

41

Kāds bieži vien ir viltus ziņu radīšanas mērķis?

- A** Lai atbalstītu izglītojošu saturu.
- B** Lai gūtu ieņēmumus no klikšķiem.
- C** Tikai izklaides nolūkiem.
- D** Lai izplatītu precīzu informāciju.

42

Kāds ir galvenais iemesls viltus ziņu izplatībai?

- A** Lai uzlabotu tīmekļa vietnes dizainu.
- B** Lai gūtu ieņēmumus no reklāmas.
- C** Lai radītu apjukumu.
- D** Lai izglītotu sabiedrību.

43

Kāpēc virsraksti ar lielajiem burtiem un daudzām izsaukuma zīmēm ir aizdomīgi?

- A** Viņi varētu ieteikt, ka stāsts ir viltots.
- B** Tie parāda, ka stāsts ir svarīgs.
- C** Tie liecina par augstas kvalitātes žurnālistiku.
- D** Tie ir profesionālas rakstīšanas pazīme.

44

Kura no tālāk minētajām pazīmēm liecina, ka ziņa varētu būt viltota?

- A** Šķiet, ka fotoattēli ir pārveidoti.
- B** Virsraksts ir ar mazajiem burtiem.
- C** Tajā iekļauti daudzi aculiecinieku stāstījumi.
- D** Stāstam ir detalizēta autora biogrāfija.

45

Kāda ir viltus ziņu stāstu kopīga iezīme?

- A** Tie bieži sniedz pilnīgu un detalizētu informāciju.
- B** Tie parasti ir ļoti īsi un kodolīgi.
- C** Tiem trūkst autoru vārdu un ir nepilnīgas sadaļas “Par mums”.
- D** Viņi vienmēr atsaucas uz daudziem uzticamiem avotiem.

46

Kas jāpārbauda, lai pārliccinātos par ziņu autentiskumu?

- A** Augstas kvalitātes attēlu klātbūtne.
- B** Ja stāstā ir daudz uznirstošo logu un reklāmu.
- C** Rakstā esošo joku skaits.
- D** Ja stāsts ir par populāru slavenību.

47

Kāpēc jums vajadzētu pārbaudīt, vai citas lielas tīmekļa vietnes ziņo par to pašu stāstu?

- A** Lai atrastu vairāk interesantu stāstu.
- B** Lai redzētu, vai stāsts ir populārs.
- C** Lai apstiprinātu stāsta autentiskumu.
- D** Lai salīdzinātu dažādus rakstīšanas stilus.

48

Kā var identificēt viltotus URL?

- A** Viņi cenšas atdarināt īstas tīmekļa vietņu adreses.
- B** Viņi izmanto tikai .com domēnus.
- C** Viņi izmanto ļoti īsus domēna vārdus.
- D** Viņi izvairās izmantot jebkākus skaitļus.

49

Ko darīt, ja neesat pārliecināts par stāsta autentiskumu?

- A** Nedalieties ar to.
- B** Ignorējiet to pilnībā.
- C** Dalieties ar to nekavējoties.
- D** Dalieties tajā tikai ar tuviem draugiem.

50

Kura no tālāk minētajām pazīmēm parasti liecina par viltus ziņām?

- A** Skaidrs autors un avots.
- B** Pārspīlēta vai sensacionāla valoda.
- C** Sabalansēti viedokļi un pierādījumi.
- D** Publicēts cienījamā ziņu aģentūrā.

51

Kas padara ziņu avotu uzticamu?

- A** Tas tiek parādīts jūsu sociālo mediju plūsmas augšdaļā.
- B** Tam ir košs virsraksts.
- C** Tas nāk no oficiālas, pārbaudītas organizācijas.
- D** Tajā tiek izmantoti spēcīgi emocionāli vārdi.

52

Ko darīt, ja neesat pārliecināts, vai stāsts ir īsts vai nepatiess?

- A** Pieņemsim, ka tā ir taisnība.
- B** Pajautā draugam un tici viņa atbildei.
- C** Pārbaudiet vairākus avotus un izmantojiet faktu pārbaudes rīkus.
- D** Ignorējiet to pilnībā.

53

Kā pikšķerēšanas krāpnieki iegūst jūsu informāciju?

- A** Nosūtīt jums saiti uz viltotu vietni, kurā ievadāt savu informāciju.
- B** Ievadot paroli, paskatieties aiz muguras.
- C** Nozog jūsu datoru un iegūstiet jūsu paroles.
- D** Meklējiet paroles internetā.

54

Vai ir droši veikt testu, lai noskaidrotu, vai tu vairāk līdzinies haizivij vai delfīnam?

- A** Jā, tas ir tikai izklaidei.
- B** Nē, viņi mani apkrāps.

55

Džūlija savā telefonā atrod ziņojumu, kas, viņasprāt, varētu būt krāpniecisks. Viņai vajadzētu:

- A** Pārsūti ziņojumu viņas draugiem, lai redzētu, vai arī viņi domā, ka tā ir krāpniecība.
- B** Atbildiet un palūdziet sūtītājam vairs nesūtīt vēstules.
- C** Nekavējoties izdzēsiet ziņojumu.
- D** Dalieties sociālajos tīklos, lai saņemtu atsauksmes.

56

Labākais veids, kā izvairīties no pikšķerēšanas, ir:

- A** Esiet skeptiski pret jebkādiem tiešsaistes pieprasījumiem sniegt personisko informāciju.
- B** Izvairieties no sociālajiem tīkliem.
- C** Nekopīgojiet savu e-pasta adresi.
- D** Visiem kontiem izmantojiet vienu un to pašu paroli.

57

Kurš no tālāk minētajiem neliecina par pikšķerēšanas uzbrukumu?

- A** Ziņojumā tiek lūgts verificēt savu kontu bankas vietnē.
- B** Steidzams ziņojums draud ar slēgšanu vai naudas sodiem.
- C** Ziņojums no "oficiāla" avota, izmantojot bezmaksas e-pastu (Gmail, Yahoo utt.).
- D** Ziņojumā tiek lūgts atvērt pielikumu par bankas problēmu.

58

Kurš no tālāk minētajiem ir "pikšķerēšanas" e-pasts?

- A** Tāds, kurā tiek lūgts noklikšķināt uz saites un sniegt sīkāku informāciju.
- B** Viens no darba devēja, kurā sniegta informācija par tikšanos.
- C** Viens no veikala, kurā nesen iegādājāties preci.
- D** Viens no jūsu bankas, kas lūdz jūsu pieteikšanās datus.

59

Kāds ir visizplatītākais veids, kā saņemt pikšķerēšanas krāpniecības ziņojumu?

- A** Īsziņa.
- B** E-pasts.
- C** Filmu lejupielāde.
- D** Nedrošas tīmekļa vietnes.

60

Kurš no šiem ir spēcīgas paroles piemērs?

- A** MegaPassword
- B** P3St€
- C** Big.Pa55vārdi
- D** PestoALento01302

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.4

Ko Tā Dara?



SMARTAGECARE

2.4

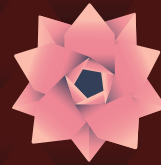
**KO TĀ
DARA?**



SMARTAGECARE

2.4

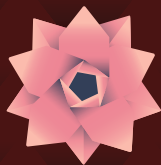
**KO TĀ
DARA?**



SMARTAGECARE

2.4

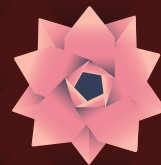
**KO TĀ
DARA?**



SMARTAGECARE

2.4

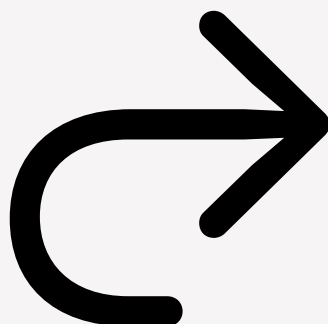
**KO TĀ
DARA?**



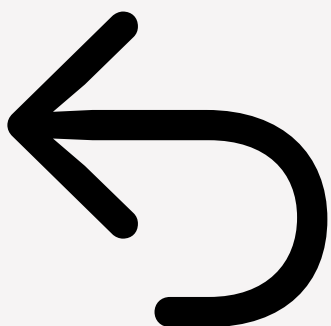
SMARTAGECARE



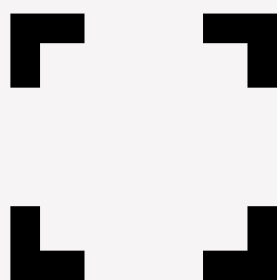
1



2

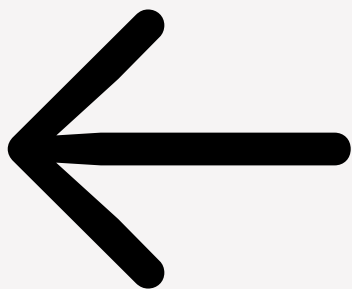


3

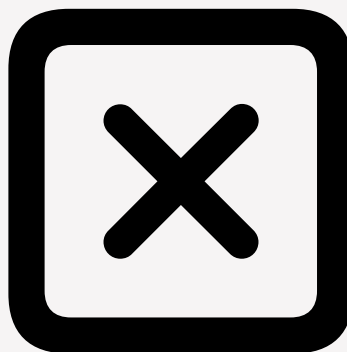


4

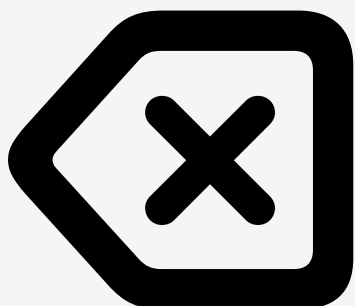
5



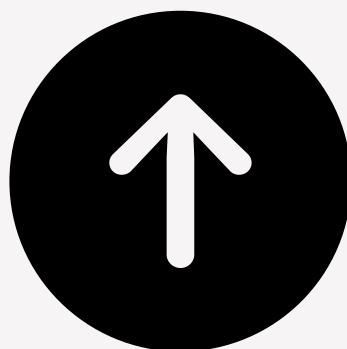
6



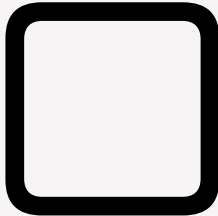
7



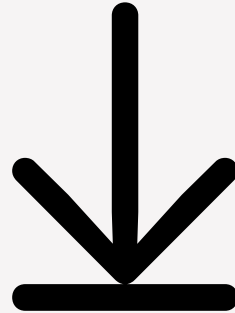
8



9



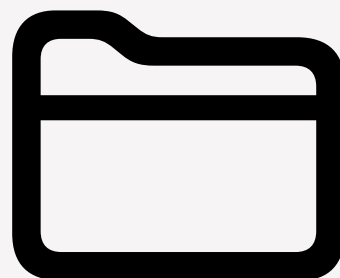
10



11



12



13



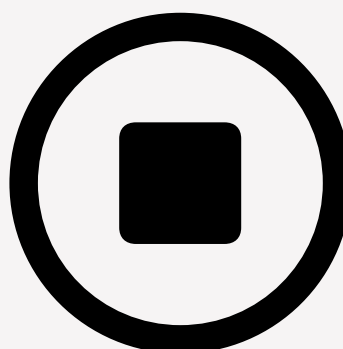
14



15



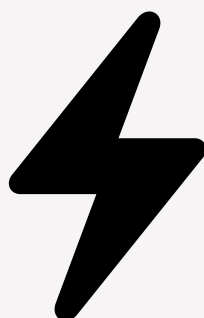
16



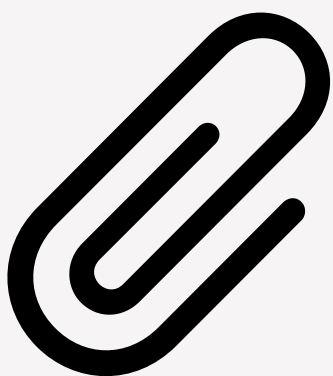
17



18



19



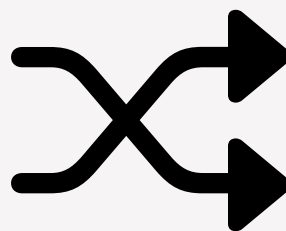
20



21



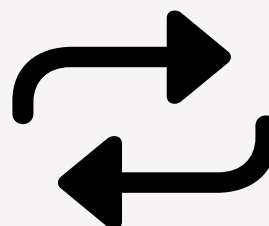
22



23



24



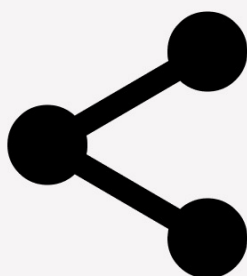
25



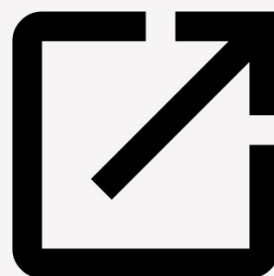
26



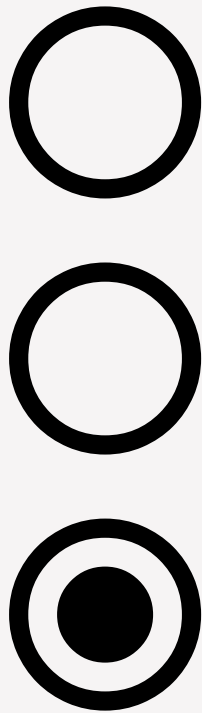
27



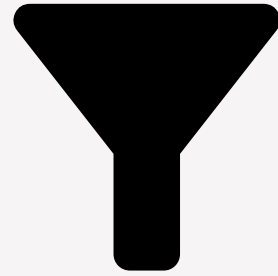
28



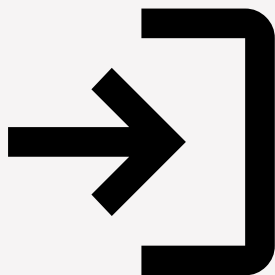
29



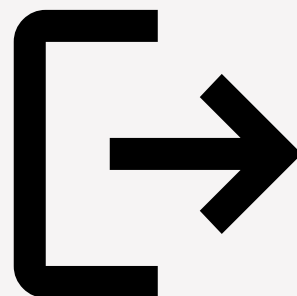
30



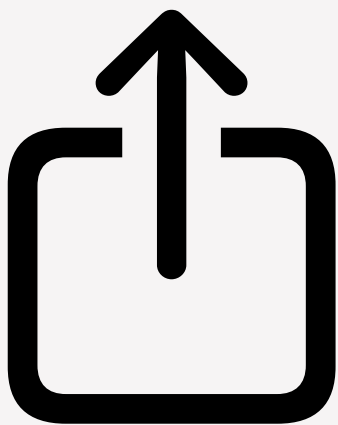
31



32



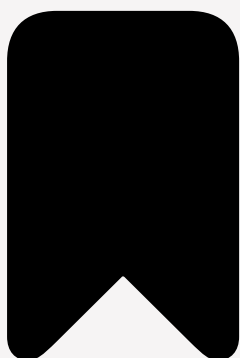
33



34



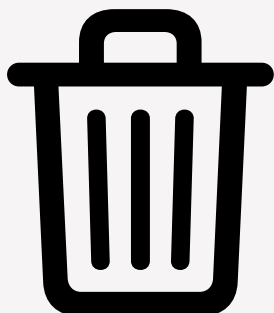
35



36



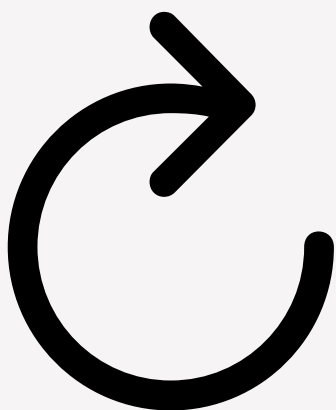
37



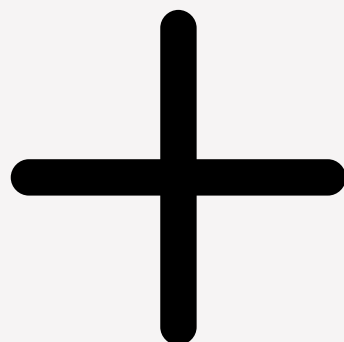
38



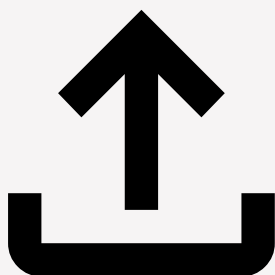
39



40



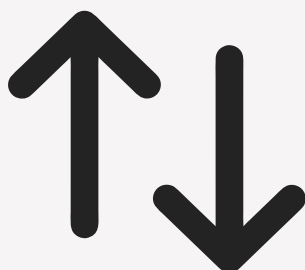
41



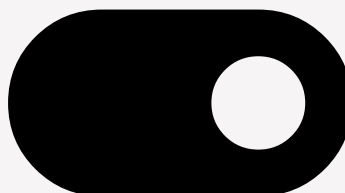
42



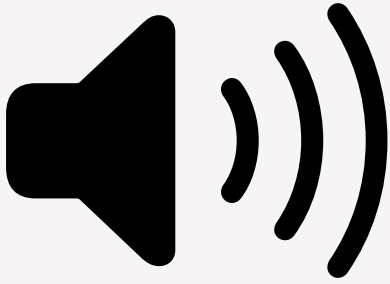
43



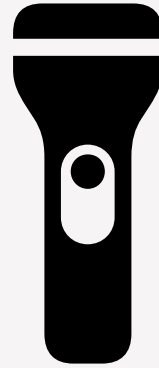
44



45



46



47



48



49



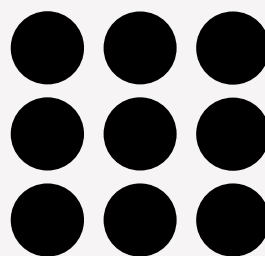
50



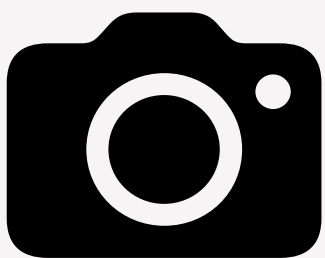
51



52



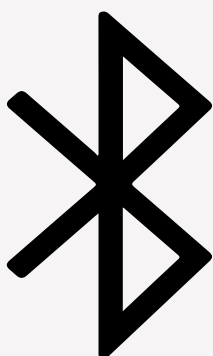
53



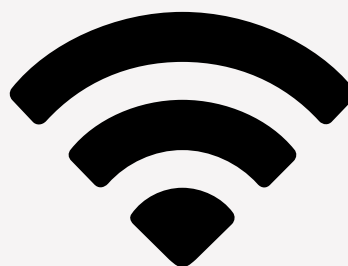
54



55



56



MODULIS B
Digitālā pāreja

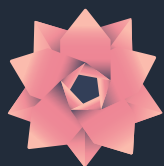
AKTIVITĀTE 2.5

Dārgumu Meklēšana



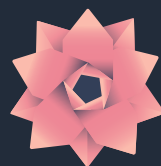
SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



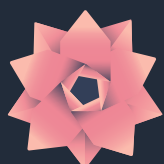
SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



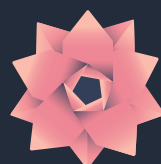
SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



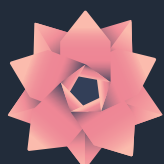
SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



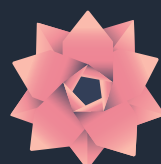
SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



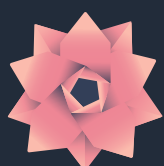
SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



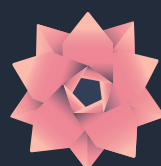
SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5



SMARTAGECARE

DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

KRĒSLS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

PILDSPALVA



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

MAKA



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

CEPURE



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

**DURVJU
ROKTURIS**



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

ZĪMULIS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

APAVU



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

GALDS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

ATSLĒGAS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

LINEĀLS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

MATU SUKA



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

KAUSS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

**ŪDENS
PUDELE**



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

LAMPA



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

TĀLRUNIS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

**LIETUSSA
RGS**



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

**PASTAIGU
SPIEKIS**



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

ATKRITUMI



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

ĒDIENS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

AUDI



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

ŠĶĒRES



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

**KLĒPJDAT
ORS**



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

BRILLES



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

GRĀMATA



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

AUSTIŅAS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

**PIEZĪMJU
GRĀMATIŅA**



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

PULKSTENIS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

ŠALLE



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

AIZKARI



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

**DZĒŠGUM
IJA**



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

KAUSS



DĀRGUMU MEKLĒŠANA AKTIVITĀTE 2.5

ĀBOLS



MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.11

Video Atrašana



SMARTAGECARE

2.11

VIDEO ATRAŠANA



SMARTAGECARE

2.11

VIDEO ATRAŠANA



SMARTAGECARE

2.11

VIDEO ATRAŠANA



SMARTAGECARE

2.11

VIDEO ATRAŠANA



SMARTAGECARE

2.11

VIDEO ATRAŠANA



SMARTAGECARE

2.11

VIDEO ATRAŠANA



SMARTAGECARE

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



MODULIS C
E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.1

Parunāsim ar ārstu



SMARTAGECARE

PARUNĂSIM AR ĂRSTU

AKTIVITĂTE 3.1



SMARTAGECARE

PARUNĂSIM AR ĂRSTU

AKTIVITĂTE 3.1



SMARTAGECARE

ATMIŅAS PROBLĒMAS

PATIENT CARD

SCENĀRIJS

Aizmirstot ikdienas uzdevumus

SIMPTOMI

Aizmirstot mazus ikdienas uzdevumus (atslēgas, tikšanās)

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Tas notiek jau 2–3 nedēļas

**UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS**

- Kad tas sākās?
- Ko jūs visbiežāk aizmirstat?
- Vai tas notiek katru dienu?
- Kā tas ietekmē jūsu ikdienas rutīnu?

PADOMI

- Sniedziet piemērus (piemēram, “Es aizmirsu izslēgt plīti”).
- Paskaidrojiet, vai situācija pasliktinās.
- Pieminiet, vai tā ietekmē jūsu neatkarību.

1 a**ATMIŅAS PROBLĒMAS**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Aizmirstot ikdienas uzdevumus

**PAJAUTĀJIET PACIENTAM**

- Kad sākās atmiņas problēmas?
- Kādas lietas jūs aizmirstat?
- Vai tas notiek biežāk tagad?
- Vai tas ietekmē ikdienas aktivitātes (ēstas gatavošana, tikšanās)?
- Vai jūs lietojat kādas zāles?

1 b

ATMIŅAS PROBLĒMAS

PATIENT CARD

SCENĀRIJS

Atkārtoti jautājumi

SIMPTOMIAtkārtojot tos pašus
jautājumus**PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA**Sākts apmēram pirms 1
mēneša**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Vai pats to ievēro?
- Ko saka citi?
- Kad tas notiek?

PADOMI

- Uzklusiet ģimenes locekļa viedokli.
- Esiet godīgs, ja neesat pārliecināts.
- Aprakstiet, kā jūs par to jūtaties.

2 a**ATMIŅAS PROBLĒMAS**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Atkārtoti jautājumi

**PAJAUTĀJIET PACIENTAM**

- Kurš pirmais pamanīja problēmu?
- Cik bieži tas notiek?
- Vai tas nesen ir mainījies?
- Vai ir kādas izmaiņas garastāvoklī vai miegā?

2 b

ATMIŅAS PROBLĒMAS

PATIENT CARD

SCENĀRIJS

Apjukums pazīstamās vietās

SIMPTOMI

Apjukuma sajūta pazīstamās vietās

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Apmaldījies savā apkārtnē

**UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS**

- Kur tas notika?
- Kā tu juti?
- Vai tas ir noticis iepriekš?

PADOMI

- Skaidri aprakstiet situāciju.
- Paskaidrojiet, vai jums bija nepieciešama palīdzība.
- Pieminiet biežumu.

3 a**ATMIŅAS PROBLĒMAS**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Apjukums pazīstamās vietās

**PAJAUTĀJIET PACIENTAM**

- Kad tas notika?
- Vai iepriekš esat juties apmulsis?
- Vai bijāt viens?
- Vai bija vēl kādi simptomi (reibonis, trauksme)?

3 b

**MEDICATION
SIDE EFFECTS**

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Reibonis

SIMPTOMI

Reibonis pēc zāļu lietošanas

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJASākta pēc jaunu zāļu
lietošanas**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kad Jums ir reibonis?
- Kuras zāles?

PADOMI

- Norādiet laiku (pēc zāļu lietošanas).
- Pieminiet devu un lietošanas grafiku.

**MEDICATION
SIDE EFFECTS**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Reibonis

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kuras zāles?
- Kad tas sākās?
- Cik stiprs ir reibonis?

**MEDICATION
SIDE EFFECTS**

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Kuņģa problēmas

SIMPTOMI

Sāpes vēderā vai diskomforts

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJAPēc ēdienreizēm +
medikamenti**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kur tas sāp?
- Kad tas notiek?

PADOMI

- Norādiet uz sāpju zonu.
- Aprakstiet intensitāti.

**MEDICATION
SIDE EFFECTS**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Kuņģa problēmas

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Sāpju atrašanās vieta?
- Saistība ar pārtiku/medikamentiem?
Biežums?

**MEDICATION
SIDE EFFECTS**

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Apjukums + ģimenes bažas

SIMPTOMI

Apjukums pēc zāļu lietošanas

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Garastāvokļa svārstības un apjukums

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Vai jūties savādāk?
- Kad tas sākās?

PADOMI

- Pieminiet medikamentu izmaiņas
- Aprakstiet garīgās veselības izmaiņas

**MEDICATION
SIDE EFFECTS**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Confusion + Family Concern

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Jaunas zāles?
- Kad sākās simptomi?
- Vai ir kādas izmaiņas devā?

HIPERTENSIJA

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Augsts asinsspiediens mājās

SIMPTOMI

Galvassāpes un spiediena sajūta galvā

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Augsta asinsspiediena mērīšana mājās

UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS

- Kad jūs to izmērījāt?
- Kāda bija vērtība?
- Vai jūtat kādus simptomus?

PADOMI

- Ja iespējams, miniet skaitļus.
- Aprakstiet, kā jutāties.
- Pastāstiet, vai tas notiek bieži.

HIPERTENSIJA

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Augsts asinsspiediens mājās

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kāds bija jūsu asinsspiediena rādījums?
- Vai jūs to regulāri mērāt?
- Vai bija kādi simptomi, piemēram, galvassāpes vai reibonis?
- Vai jūs lietojat medikamentus?

HIPERTENSIJA

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Nelietotas zāles

SIMPTOMI

Nav simptomu, bet ir izlaistas zāles

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Aizmirsu zāles uz vairākām dienām

UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS

- Cik dienas tu nokavēji?
- Kāpēc tu aizmirsi?

PADOMI

- Esiet godīgi
- Izskaidrojiet ikdienas grūtības

HIPERTENSIJA

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Nelietotas zāles

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Cik bieži jūs aizmirstat lietot zāles?
- Vai jums ir kāda rutīna?
- Vai iepriekš ir bijušas kādas blakusparādības?

HIPERTENSIJA

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Hipertensija + ģimenes bažas

SIMPTOMI

Reizēm reibonis

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Ģimene ir noraizējusies par asinsspiedienu

UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS

- Kad jūtat reiboni?
- Vai pārbaudāt savu asinsspiedienu?

PADOMI

- Aprakstiet biežumu
- Pieminiet dzīvesveidu

HIPERTENSIJA

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Hipertensija + ģimenes bažas

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Reiboņa biežums?
- Asinsspiediena kontrole?
- Medikamentu lietošanas ievērošana?

SLIKTS MIEGS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Grūtības aizmigt

SIMPTOMI

Aizmigšanai nepieciešama
vairāk nekā 1 stunda

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Notiek gandrīz katru nakti

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Cikos tu ej gulēt?
- Ko tu dari pirms gulētiešanas?
- Cik ilgi tas notiek?

PADOMI

- Aprakstiet miega režīmu.
- Pieminiet kofeīnu, televizoru, telefona lietošanu.
- Paskaidrojiet, cik noguris jūtaties dienas laikā.

10 a**SLIKTS MIEGS**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Grūtības aizmigt

**PAJAUTĀJIET PACIENTAM**

- Cik ilgi jāaizmigt?
- Miega rutīna?
- Dienas nogurums?
- Jebkāds stress vai raizes?

10 b

SLIKTS MIEGS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Pamošanās naktī

SIMPTOMI

Pamostas 2–3 reizes naktī

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Notiek 1 mēnesi

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kāpēc tu pamosties?
- Vai vari atkal aizmigt?
- Vai tu ej uz vannas istabu?

PADOMI

- Esiet konkrēts attiecībā uz reižu skaitu.
- Paskaidrojiet, ko darāt, kad esat nomodā.

SLIKTS MIEGS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Pamošanās naktī

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Cik reizes jūs pamostaties?
- Vai varat atkal aizmigt?
- Vai ir kādas sāpes vai diskomforts?

SLIKTS MIEGS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Slikts miegs + ģimenes bažas

SIMPTOMI

Slikts miegs, nogurums visu dienu

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Aizmigšana dienas laikā

UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS

- Kā jūs jūtaties dienas laikā?
- Kas ir mainījies?

PADOMI

- Skaidri aprakstiet nogurumu.
- Pieminiet tā ietekmi uz ikdienas dzīvi.

SLIKTS MIEGS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Slikts miegs + ģimenes bažas

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kāda ir ar dienas enerģiju?
- Vai ir bijušas snaudas?
- Cik ilgi tas notiek?

RUDENS MĀJĀS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Neliels kritums

SIMPTOMI

Nokrita mājās, nopietnu traumu nebija

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Notika vakar

UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS

- Kā tu nokriti?
- Vai tu atsitīji galvu?

PADOMI

- Demonstrējiet kustību (ja tā ir droša)
- Parādiet skarto zonu

RUDENS MĀJĀS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Neliels kritums

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kā notika kritiens?
- Vai bija kādas sāpes?
- Galvas trauma?

RUDENS MĀJĀS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Sāpes pēc kritiena

SIMPTOMI

Sāpes gūžā vai rokā

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Pēc kritiena pirms 2 dienām

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kur tas sāp?
- Kad tas sāp?

PADOMI

- Norādiet uz sāpēm. Aprakstiet kustību grūtības.

RUDENS MĀJĀS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Sāpes pēc kritiena

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Sāpju lokalizācija?
- Kustības ir ietekmētas?
- Smaga?

RUDENS MĀJĀS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Rudens + ģimenes liecinieks

SIMPTOMI

Nokritu mājās

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Reibonis pirms krišanas virtuvē

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kas notika?
- Kā tu tagad jūties?

PADOMI

- Ļaujiet ģimenei aprakstīt notikumu.
- Izskaidrojiet pašreizējos simptomus.

RUDENS MĀJĀS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Rudens + ģimenes liecinieks

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kas izraisīja kritienu?
- Vai iepriekš bija reibonis?
- Traumas?

DIABĒTS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Augsts cukura līmenis asinīs

SIMPTOMI

Paaugstinātas slāpes un
nogurums

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Augsti glikozes rādītāji
šonedēļ

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kādas bija tavas vērtības?
- Ko tu ēdi?

PADOMI

- Pieminiet diētu
- Aprakstiet simptomus

DIABĒTS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Augsts cukura līmenis asinīs

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Glikozes līmenis asinīs?
- Uztura izmaiņas?
- Medikamentu lietošana?

DIABĒTS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Hipoglikēmijas epizode

SIMPTOMI

Svīšana, trīce

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Epizode notika vakar

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kā tu juti?
- Ko tu darīji?

PADOMI

- Aprakstiet ķermeņa simptomus.
- Pieminiet uzņemto pārtiku.

DIABĒTS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Hipoglikēmijas epizode

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kas to izraisīja?
- Ilgums?
- Kā tas tika atrisināts?

DIABĒTS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Diabēts + pēdu problēma

SIMPTOMI

Neliela brūce uz pēdas

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Nedzīst labi

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kad tas sākās?
- Vai tas ir sāpīgi?

PADOMI

- Aprakstiet brūci
- Pieminiet aprūpes rutīnu

DIABĒTS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Diabēts + pēdu problēma

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Cik ilgi ir brūce?
- Vai ir kādas infekcijas pazīmes?
- Kāju kopšanas paradumi?

TRAUKSME

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Pastāvīgas raizes

SIMPTOMILielāko daļu laika jūtos
satraukta**PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA**

Pēdējās nedēļas

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Par ko tu uztraucies?
- Kad ir sliktāk?

PADOMI

- Aprakstiet sajūtas (spiedoša sajūta krūtīs, nemiers)
- Paskaidrojiet ietekmi uz ikdienas dzīvi

TRAUKSME

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Pastāvīgas raizes

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kas izraisa raizes?
- Fiziski simptomi?
- Ietekmēts miegs?

TRAUKSME

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Panikai līdzīga sajūta

SIMPTOMI

Pēkšņas trauksmes epizodes

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Šonedēļ notika divas reizes

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Ko tu juti savā ķermenī?
- Cik ilgi tas ilga?

PADOMI

- Aprakstiet ķermeņa sajūtas (sirds, elpošana).
- Izskaidrojiet izraisītājus, ja tie ir zināmi.

TRAUKSME

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Panikai līdzīga sajūta

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kas notiek epizožu laikā?
- Ilgums?
- Vai ir kādi izraisītāji?

TRAUKSME

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJSTrauksme + ģimenes
ieguldījums**SIMPTOMI**

Nervozs, izvairās iziet ārā

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Vairāk paliekot mājās

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kāpēc tu izvairies no izešanas ārā?
- Kā tu jūties ārā?

PADOMI

- Izskaidrojiet uzvedības izmaiņas.
- Pieminiet bailes vai diskomfortu.

TRAUKSME

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Trauksme + ģimenes ieguldījums

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kas nesen mainījās?
- Samazinātas sociālās aktivitātes?
- Garastāvokļa izmaiņas?

**DISKOMFORTS KRŪTĪS
(NAV NEATLIEKAMAS
PALĪDZĪBAS)**

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Viegls diskomforts krūtīs

SIMPTOMI

Viegls diskomforts krūtīs

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Notiek, ejot

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kad tas notiek?
- Kādas ir sajūtas?

PADOMI

- Izmantojiet roku, lai parādītu atrašanās vietu.
- Aprakstiet veidu (spiediens, dedzināšana).

**DISKOMFORTS KRŪTĪS
(NAV NEATLIEKAMAS
PALĪDZĪBAS)**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Viegls diskomforts krūtīs

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Kad tas notiek?
- Sāpju veids?
- Ilgums?

**DISKOMFORTS KRŪTĪS
(NAV NEATLIEKAMAS
PALĪDZĪBAS)**

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Diskomforts pēc ēšanas

SIMPTOMI

Diskomforts krūtīs pēc ēšanas

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Notiek bieži

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Pēc kādām ēdienreizēm?
- Cik ilgi tas saglabājas?

PADOMI

- Skaidri izskaidrojiet laiku.
- Aprakstiet sajūtas.

**DISKOMFORTS KRŪTĪS
(NAV NEATLIEKAMAS
PALĪDZĪBAS)**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Diskomforts pēc ēšanas

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Saistība ar pārtiku?
- Biežums?
- Vai ir vēl kādi simptomi?

**DISKOMFORTS KRŪTĪS
(NAV NEATLIEKAMAS
PALĪDZĪBAS)**

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Diskomforts krūtīs

SIMPTOMI

Reizēm diskomforts krūtīs

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJASāpes krūtīs divas reizes
pagājušajā nedēļā**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Cik bieži?
- Cik stiprs?

PADOMI

- Esiet godīgi par simptomiem
- Aprakstiet ietekmi

**DISKOMFORTS KRŪTĪS
(NAV NEATLIEKAMAS
PALĪDZĪBAS)**

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Diskomforts krūtīs

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Biežums?
- Nopietnība?
- Vai ir kādas likumsakarības?

OSTEOARTRĪTS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Ceļa sāpes

SIMPTOMI

Ceļa sāpes ejot

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Sliktāk pēdējā mēneša laikā

UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS

- Kad tas sāp?
- Cik stipras ir sāpes?

PADOMI

- Rādīt kustību grūtības
- Aprakstīt intensitāti

OSTEOARTRĪTS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Ceļa sāpes

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Sāpju lokalizācija?
- Izraisītāji? Mobilitātes ierobežojumi?

OSTEOARTRĪTS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Rīta stīvums

SIMPTOMI

Locītavu stīvums no rīta

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Uzlabojas dienas laikā

UZVEDNES, KAS JUMS PALĪDZĒS

- Cik ilgi saglabājas stīvums?
- Kurās locītavās?

PADOMI

- Esiet konkrēts
- Aprakstiet rutīnu

OSTEOARTRĪTS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Rīta stīvums

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Stīvuma ilgums?
- Skartās locītavas?
- Funkcionāla ietekme?

OSTEOARTRĪTS

PACIENTA KARTE

SCENĀRIJS

Sāpes + samazināta aktivitāte

SIMPTOMI

Kustību izvairīšanās sāpju dēļ

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA

Mazāk aktīvs pēdējā laikā

**UZVEDNES, KAS JUMS
PALĪDZĒS**

- Kādas aktivitātes jūs pārtraucāt?
- Kāpēc?

PADOMI

- Izskaidrojiet ietekmi uz dzīvi.
- Pieminiet emocionālās sekas.

OSTEOARTRĪTS

ĀRSTA KARTE

SCENĀRIJS

Sāpes + samazināta aktivitāte

PAJAUTĀJIET PACIENTAM

- Aktivitātes samazināšanās?
- Sāpju stiprums?
- Ietekme uz neatkarību?

MODULIS C
E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.4

Ēd labi



SMARTAGECARE

3.4

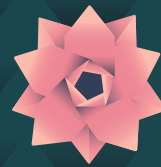
**ĒD
LABI**



SMARTAGECARE

3.4

**ĒD
LABI**



SMARTAGECARE

3.4

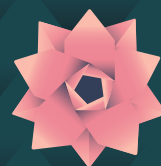
**ĒD
LABI**



SMARTAGECARE

3.4

**ĒD
LABI**



SMARTAGECARE

1

Kādas fiziskas grūtības vecāka gadagājuma cilvēkiem varētu apgrūtināt iepirkšanos vai veselīgu ēdienu pagatavošanu?

- A** Ierobežota mobilitāte, grūtības nest pārtikas preces, sarežģījumi ēdiena gatavošanā.
- B** Pārāk daudzu virtuves ierīču piederība.
- C** Pārāk daudz brīvā laika.
- D** Pārmērīga interese par kulinārijas šoviem.

2

Kura sociālā situācija varētu negatīvi ietekmēt vecāka gadagājuma cilvēka spēju ēst sabalansētu uzturu?

- A** Regulāru sabiedrisko pasākumu apmeklēšana.
- B** Pārāk daudz apmeklētāju.
- C** Sociālā izolācija, dzīvošana tālu no ģimenes, biedru trūkums.
- D** Katru nedēļas nogali rīkoju lielas ģimenes vakariņas.

3

Kura garīgās veselības vai kognitīvā problēma varētu apgrūtināt veselīgu uzturu?

- A** Ir liela interese par mīklām.
- B** Atmiņas zudums, demence, depresija.
- C** Pārāk labi guļ naktī.
- D** Pārmērīga organizētība.

4

Kādas finansiālas grūtības varētu mazināt vecāka gadagājuma cilvēka spēju ēst uzturvielām bagātu pārtiku?

- A** Dārzeņu audzēšana savā dārzā.
- B** Iepirkšanās ar atlaižu kuponiem
- C** Loterijas laimēšana.
- D** Zemi ienākumi, augstas pārtikas cenas, atbilstoša virtuves aprīkojuma trūkums.

5

Kādas medicīniskas problēmas varētu ietekmēt vecāka gadagājuma cilvēka spēju uzturēt labu uzturu?

- A** Hroniskas slimības, medikamentu blakusparādības, urīna nesaturēšana.
- B** Baudot biežas brīvdienas.
- C** Alerģija pret sauli.
- D** Valkājot ērtus apavus.

6

Kuras izmaiņas varētu liecināt, ka vecāka gadagājuma cilvēks cieš no nepietiekama uztura?

- A** Strauji pieņemas svarā.
- B** Paaugstināta interese par ēdiena gatavošanu.
- C** Samazināta apetīte, brīvs apģērbs, vājuma vai noguruma sajūta.
- D** Dzerot vairāk ūdens.

7

Kā partnera nāve varētu ietekmēt vecāka gadagājuma cilvēka ēšanas vai iepirkšanās paradumus?

- A** Kļūstot sajūsmā par jaunu recepšu izmēģināšanu.
- B** Motivācijas zudums gatavot, bēdas, grūtības iepirkties vienatnē.
- C** Vairāk vakariņu ballīšu rīkošana.
- D** Biežāka ēšana ārpus mājas sociālo ielūgumu dēļ.

8

Kādas veselības problēmas var rasties, ja vecāka gadagājuma cilvēks neēd pietiekami daudz?

- A** Ātrāka dzīšana.
- B** Uzlabots līdzsvars.
- C** Spēcīgāki muskuļi.
- D** Nepietiekams uzturs, lielāks kritienu risks, samazināta imunitāte.

9

Ko jūs varētu ieteikt, lai palīdzētu kādam, kurš ir zaudējis interesi par ēšanu?

- A** Ēšana kopā ar citiem, vieglas fiziskās aktivitātes apetītes stimulēšanai.
- B** Ēšana tikai vēlu vakarā.
- C** Izvairīšanās no visām sociālajām aktivitātēm.
- D** Dienas laikā dzerot mazāk.

10

Vai tēja un piens veicina cilvēka ikdienas šķidruma uzņemšanu?

- A** Jā, abi tiek ieskaitīti šķidruma uzņemšanā.
- B** Nē, skaitās tikai parasts ūdens.
- C** Skaitās tikai tēja, piens ne.

11

Kādas pazīmes varētu liecināt, ka cilvēkam ir dehidratācija?

- A** Jūtos ļoti enerģiska.
- B** Nogurums, reibonis, slikta koncentrēšanās spēja, zems asinsspiediens.
- C** Vieglāk aizmigt.
- D** Ātri pieņemas svarā.

12

Kāpēc ēdiena un aktivitāšu izvēles kļūst īpaši svarīgas, mums novecojot?

- A** Tie pilnībā novērš visas slimības.
- B** Tie palīdz vecāka gadagājuma cilvēkiem augt garākiem.
- C** Tiem ir būtiska ietekme uz fizisko un garīgo veselību un kopējo dzīves kvalitāti.
- D** Tie garantē svara zudumu.

13

Kāpēc vecāka gadagājuma cilvēkiem nepieciešams lielāks kalcijs un D vitamīna daudzums?

- A** Tie aizstāj nepieciešamību pēc fiziskām aktivitātēm.
- B** Tie palīdz ievērojami uzlabot redzi.
- C** Tie ir nepieciešami tikai cilvēkiem, kuri cenšas pieņemt svarā.
- D** Šīs uzturvielas palīdz uzturēt stiprus kaulus un vispārējo veselību.

14

Ko var darīt vecāka gadagājuma cilvēki, ja viņiem ir grūti atļauties uzturvielām bagātu pārtiku?

- A** Apskatiet vecāka gadagājuma cilvēku ēdināšanas programmas, ēdināšanu uz rītiem vai uztura palīdzības pakalpojumus.
- B** Izlaidiet ēdienreizes, lai ēdiens ilgāk pietiktu.
- C** Ēdiet tikai konservētus desertus.
- D** Izvairieties lūgt kādam palīdzību.

15

Kāpēc modes diētas nav ieteicamas vēlākā dzīvē?

- A** Tie padara cilvēkus ārkārtīgi enerģiskus.
- B** Tie bieži izslēdz veselās pārtikas grupas un var izraisīt kaitīgu uzturvielu deficītu.
- C** Tie ir īpaši izstrādāti vecāka gadagājuma cilvēkiem.
- D** Tie automātiski uzlabo muskuļu spēku.

16

Kas var notikt ar strauju svara zudumu gados vecākiem cilvēkiem?

- A** Liesās muskuļu masas zudums, kas negatīvi ietekmē vispārējo veselību.
- B** Stiprāki kauli un uzlabota stāja.
- C** Paaugstināta apetīte un svara pieaugums.
- D** Uzlabots līdzsvars un koordinācija.

17

Ja vecāka gadagājuma cilvēks vēlas zaudēt dažas mārciņas svara, kāds ir labākais pirmais solis?

- A** Vingrojiet četras stundas dienā bez uzraudzības.
- B** Piena kokteiļus dzer tikai ēdienreizēm.
- C** Nekavējoties pārtrauciet ēst visus ogļhidrātus.
- D** Konsultējieties ar veselības aprūpes sniedzēju vai reģistrētu dietologu.

18

Kāpēc olbaltumvielas ir īpaši svarīgas vecāka gadagājuma cilvēkiem?

- A** Tas aizstāj miega nepieciešamību.
- B** Tas neļauj ķermenim pieņemt svarā.
- C** Tas palīdz uzturēt muskuļus, atbalsta dzīšanu un stiprina imūnsistēmu.
- D** Tas liek kauliem augt garākiem.

19

Kāds ieteikums var palīdzēt vecāka gadagājuma cilvēkam palielināt olbaltumvielu uzņemšanu?

- A** Starp ēdienreizēm ēdiet tikai saldās uzkodas.
- B** Pievienojiet pupiņas salātiem, zupām vai sautējumiem.
- C** Izvairieties no visiem piena produktiem un pākšaugiem.
- D** Ēdienreižu laikā dzeriet tikai ūdeni.

20

Kā vecāka gadagājuma cilvēki var palielināt olbaltumvielu uzņemšanu, ja ir grūti sakošļāt gaļu?

- A** Izvēlieties mīkstākus olbaltumvielu avotus, piemēram, olas, pupiņas un piena produktus.
- B** Pilnībā pārtrauciet ēst olbaltumvielas.
- C** Aizvietojiet maltītes ar gāzētiem dzērieniem.
- D** Ēdiet tikai neapstrādātus dārzeņus.

21

Kāds ir viens veids, kā "gatavot ar pienu", lai palielinātu uzturvielu daudzumu?

- A** Ielejiet sodas zupā, lai iegūtu papildu kalorijas.
- B** Gatavojot auzu pārslas vai krēmīgas zupas, ūdens vietā izmantojiet pienu.
- C** Pienu pievienojiet tikai aukstiem desertiem.

22

Kā sausais piena pulveris palīdz vecāka gadagājuma cilvēkiem palielināt uzturvielu uzņemšanu?

- A** Tas ļauj ēdienam ilgāk saglabāties bez atdzesēšanas.
- B** Tas aizstāj nepieciešamību ēst pilnvērtīgas maltītes.
- C** Tas pievieno papildu olbaltumvielas un uzturvielas, sajaucot to ar pārtikas produktiem, piemēram, kartupeļu biezeni vai zupām.
- D** Tas novērš dehidratāciju.

23

Kāpēc ir svarīgi saglabāt stabilu svaru vēlākā dzīvē?

- A** Tas nodrošina perfektu redzi.
- B** Tas novērš sirnu matu parādīšanos.
- C** Tas garantē ilgākus miega ciklus.
- D** Tas atbalsta muskuļu spēku un kaulu veselību.

24

Kāpēc dažiem vecāka gadagājuma pieaugušajiem varētu būt grūtības uzņemt pietiekami daudz olbaltumvielu?

- A** Grūtības sakošlāt noteiktus pārtikas produktus, piemēram, gaļu.
- B** Ar vecumu olbaltumvielas kļūst mazāk svarīgas.
- C** Gaļa, ja to ēd vecākā vecumā, vairs nesatur olbaltumvielas.
- D** Olbaltumvielu ēšana izraisa dehidratāciju.

25

Kādu tūlītēju labumu varētu gūt vecāka gadagājuma cilvēki pēc uztura un aktivitātes līmeņa uzlabošanas?

- A** Kļūstot imūnam pret visām infekcijām.
- B** Palielināta enerģija un dzīvesprieks.
- C** Pilnīga novecošanās apturēšana.
- D** Nekad nav nepieciešams atpūties.

26

Kāpēc B-12 vitamīns tiek uzskatīts par potenciālu problēmu dažiem cilvēkiem vecumā no 60 gadiem?

- A** B-12 vitamīns gados vecākiem cilvēkiem negaršo.
- B** Vecāka gadagājuma cilvēki neēd pietiekami daudz dārzeņu.
- C** Vecāka gadagājuma cilvēki neēd pietiekami daudz dārzeņu.
- D** Neviens no iepriekšminētajiem.

27

Kāpēc gados vecākiem cilvēkiem bieži samazinās enerģijas nepieciešamība?

- A** Augstāka muskuļu masa.
- B** Paaugstināta apetīte.
- C** Liesas ķermeņa masas zudums un samazināta fiziskā aktivitāte.
- D** Ātrāka vielmaiņa.

28

Kad vecāka gadagājuma cilvēka enerģijas nepieciešamība varētu faktiski palielināties?

- A** Pēc tam, kad ir izdzerts vairāk ūdens.
- B** Infekcijas vai stresa laikā.
- C** Kad viņi vairāk guļ.
- D** Mierīgos, neaktīvos periodos.

29

Kāpēc ir svarīgi uzraudzīt šķidruma uzņemšanu gados vecākiem cilvēkiem?

- A** Jo vecāka gadagājuma cilvēki vienmēr izjūt slāpes, pirms kļūst dehidrēti.
- B** Jo ūdens aizstāj nepieciešamību pēc pārtikas.
- C** Jo mazāka ūdens dzeršana uzlabo atmiņu.
- D** Tā kā dehidratācija var izraisīt apjukumu, vājumu un citas veselības problēmas.

30

Kuras uzturvielas ir īpaši svarīgas vecāka gadagājuma cilvēkiem?

- A** A, B12, D vitamīni, kalcijs, dzelzs un cinks.
- B** Tikai C vitamīns.
- C** Cukuri un piesātinātie tauki.
- D** Jebkura uzturviela, ja vien tā nāk no uztura bagātinātājiem.

31

Ko darīt vecāka gadagājuma cilvēkiem, ja viņi nevar apmierināt vitamīnu un minerālvielu vajadzības tikai ar pārtiku?

- A** Pārtrauciet ēst cietu pārtiku.
- B** Lietojiet jebkuru drauga ieteiktu uztura bagātinātāju.
- C** Apspriediet uztura bagātinātāju iespējas ar veselības aprūpes sniedzēju.
- D** Dzeriet tikai stiprinātus dzērienus.

32

Kāda ir ieteicamā šķiedrvielu uzņemšana vīriešiem, kas vecāki par 50 gadiem?

- A** 5 g dienā.
- B** 30 g dienā.
- C** 60 g dienā.
- D** Šķiedrvielas nav obligātas pēc 65 gadu vecuma.

33

Kāda ir ieteicamā šķiedrvielu uzņemšana sievietēm, kas vecākas par 50 gadiem?

- A** 10 g dienā.
- B** 21 g dienā.
- C** 30 g dienā.
- D** 40 g dienā.

34

Kāpēc gados vecākiem pieaugušajiem ar demenci ir lielāks nepietiekama uztura risks?

- A** Viņu organisms vispār nespēj absorbēt barības vielas.
- B** Tie dabiski sadedzina vairāk kaloriju.
- C** Viņiem var būt grūtības ēst, atcerēties ēst vai atpazīt ēdienu.
- D** Viņiem jāievēro stingras diētas.

35

Kurš faktors var ietekmēt uzturu, bet gados vecākiem pieaugušajiem to bieži vien ignorē?

- A** Apģērba krāsa.
- B** Televīzijas preferences.
- C** Apavu komforts.
- D** Mutes dobuma veselība.

36

Kāds ir viens no iemesliem, kāpēc pārtikas trūkums var ietekmēt vecāka gadagājuma cilvēku uzturu?

- A** Lielākā daļa vecāka gadagājuma cilvēku dod priekšroku izlaist ēdienreizes.
- B** Ierobežota piekļuve pieejamiem, uzturvielām bagātiem pārtikas produktiem par pieņemamu cenu.
- C** Vecāka gadagājuma cilvēkiem parasti nepatīk ēst mājās.
- D** Pārtikas veikali neļauj iepirkties vecāka gadagājuma cilvēkiem.

37

Kādi faktori ietekmē cilvēkam nepieciešamās pārtikas veidu un daudzumu?

- A** Draugu vai radnieku skaits.
- B** Vecums, dzimums un aktivitātes līmenis.
- C** Apģērbu un matu krāsas izvēle.
- D** Mīļākie ēdieni un hobiji.

38

Kāpēc uzvedības intervences ir svarīgas veselīga uztura veicināšanai gados vecākiem pieaugušajiem?

- A** Uzturam nav nekādas ietekmes uz novecošanos.
- B** Seniori dabiski ēd veselīgi bez padoma.
- C** Ēšanas paradumi tieši ietekmē fizisko veselību un labsajūtu.
- D** Tas palīdz senioriem izvairīties no visām ārstu apmeklējumiem.

39

Kādas veselības problēmas var parādīties biežāk, cilvēkiem novecojot?

- A** Diabēts un vējbakas.
- B** Diabēts un retas tropiskās slimības.
- C** Vējbakas un sirds un asinsvadu slimības.
- D** Diabēts un sirds un asinsvadu slimības.

40

Kāpēc vēlākā dzīvē ķermenim nepieciešams mazāk kaloriju?

- A** Metabolisms palēninās.
- B** Muskuļu masa palielinās.
- C** Seniori kļūst garāki.
- D** Gremošanas sistēmas darbojas ātrāk.

41

Kādas gremošanas sistēmas izmaiņas ir raksturīgas gados vecākiem cilvēkiem?

- A** Ātrāka gremošana.
- B** Paaugstināts aizcietējums.
- C** Pastāvīgs izsalkums.
- D** Zarnu darbības traucējumi vispār nav mainījušies.

42

Kāda ir novecošanās ietekme uz muskuļiem un kauliem?

- A** Kamēr cilvēks trenējas, nekādas izmaiņas nenotiek.
- B** Kauli kļūst stiprāki un lielāki.
- C** Muskuļi dabiski kļūst spēcīgāki.
- D** Muskuļu zudums un kaulu saraušanās.

43

Kā apetīte parasti mainās gados vecākiem pieaugušajiem no 60 gadu vecuma?

- A** Apetīte kļūst neparedzama, bet vienmēr palielinās.
- B** Vecāka gadagājuma cilvēki kāro lielākas maltītes.
- C** Apetīte un ēdiena uzņemšana bieži samazinās.
- D** Viņi jūtas izsalkuši ik pēc divām stundām.

44

Kāpēc vecāka gadagājuma cilvēkiem priekšroka tiek dota uz pārtiku balstītām uztura vadlīnijām?

- A** Pārtika un uzturvielas ir viens un tas pats.
- B** Cilvēki izvēlas pārtikas produktus, nevis atsevišķas uzturvielas, un norādījumus par pārtikas produktiem ir vieglāk saprast.
- C** Uzturvielu ieteikumi ir pārāk zinātniski, lai būtu noderīgi.
- D** Tas novērš jebkādu nepieciešamību pēc profesionāla padoma.

45

Kurš nav ieteicams solis, lai novērstu nepietiekamu uzturu gados vecākiem pieaugušajiem?

- A** Plānojiēt ēdienreizes ar augstu uzturvērtību.
- B** Izprotiēt nepietiekama uztura pazīmes.
- C** Ignorējiēt mutes dobuma veselības problēmas.
- D** Konsultējiēties ar speciālistiem, piemēram, dietologu.

46

Kāpēc labas mutes dobuma veselības uzturēšana ir svarīga vecāka gadagājuma cilvēku uzturam?

- A** Tas novērš visas gremošanas problēmas.
- B** Tas ietekmē košļāšanu, rīšanu un kopējo pārtikas uzņemšanu.
- C** Tas ietekmē tikai izskatu, nevis uzturu.
- D** Tas padara ēdienu saldāku.

47

Kādus dzīvesveida uzlabojumus var panākt, mainot uztura paradumus gados vecākiem cilvēkiem?

- A** Nav nepieciešama fiziskā slodze.
- B** Palielināts augstums.
- C** Hronisku slimību pastāvīga likvidēšana.
- D** Labāka kopējā dzīves kvalitāte.

48

Kādi pārtikas produkti nav labs olbaltumvielu avots?

- A** Pupas, lēcas, zirņi.
- B** Liellopu gaļa, vistas gaļa, zivis.
- C** Sviests, krējuma siers, skābais krējums.
- D** Piens, jogurts, siers.

49

Dažādu olbaltumvielām bagātu pārtikas produktu lietošana uzturā palīdz organismam uzņemt vairāk svarīgu uzturvielu.

- A** Tiesa
- B** Nepatiess.

50

B-12 vitamīns ir svarīgs mūsu veselībai, jo:

- A** Tas palīdz jūsu organismam veidot sarkanās asins šūnas.
- B** Tas palīdz jūsu ķermenim saglabāt hidratāciju.
- C** Tas palīdz jūsu ķermenim novērst saules apdegumus.
- D** Viss iepriekš minētais.

MODULIS C
E-veselība un labklājība

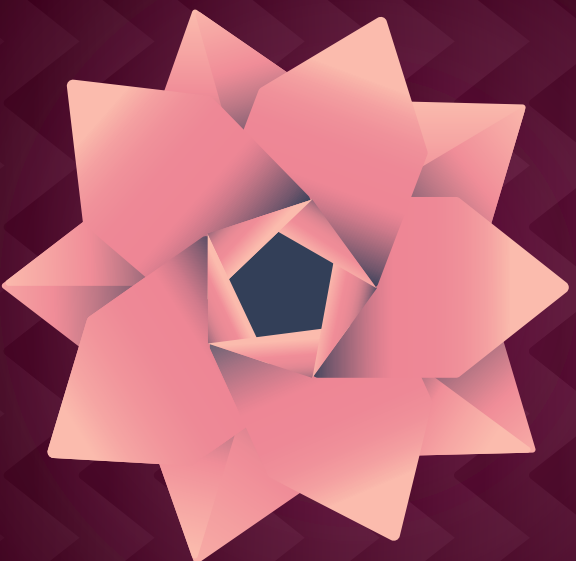
AKTIVITĀTE 3.5

Digitālās veselības
detektīvi

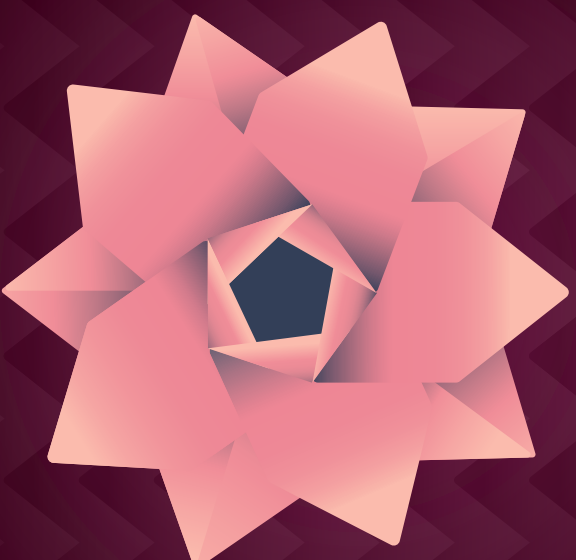


SMARTAGECARE

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI AKTIVITĀTE 3.5



DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI AKTIVITĀTE 3.5



DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI AKTIVITĀTE 3.5

- Kas publicēja šo informāciju?
- Vai autors ir identificēts?
- Vai "ekspertam" ir pilns vārds un uzvārds, kā arī pārbaudāma iestāde?
- Vai tekstā tiek lietoti trauksmi ceļoši vārdi (piemēram, "steidzams", "slepens", "slēpjas")?
- Vai tas sola ātru vai galīgu risinājumu?
- Vai tajā tiek vainota konkrēta grupa?
- Vai viņš lieto zinātniskus terminus, tos nepaskaidrojot?
- Vai tajā tiek izmantoti iespaidīgi nosaukumi bez verifikācijas?
- Vai tas kaut ko pārdod?
- Vai tas prasa ātru dalīšanos?
- Vai tas piedāvā tikai divas iespējas?
- Vai medicīniskā terminoloģija šķiet skaidra vai mulsinoša?



DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI AKTIVITĀTE 3.5

- Kas publicēja šo informāciju?
- Vai autors ir identificēts?
- Vai "ekspertam" ir pilns vārds un uzvārds, kā arī pārbaudāma iestāde?
- Vai tekstā tiek lietoti trauksmi ceļoši vārdi (piemēram, "steidzams", "slepens", "slēpjas")?
- Vai tas sola ātru vai galīgu risinājumu?
- Vai tajā tiek vainota konkrēta grupa?
- Vai viņš lieto zinātniskus terminus, tos nepaskaidrojot?
- Vai tajā tiek izmantoti iespaidīgi nosaukumi bez verifikācijas?
- Vai tas kaut ko pārdod?
- Vai tas prasa ātru dalīšanos?
- Vai tas piedāvā tikai divas iespējas?
- Vai medicīniskā terminoloģija šķiet skaidra vai mulsinoša?



Dabiskā dzīve senioriem
3 d

Stipra imunitāte pēc 60!

Vai nu stipriniet savu imūnsistēmu dabiski, vai arī turpiniet palauties uz ķīmiskām zālēm, kas vājina jūsu ķermeni. Šis uztura bagātinātājs aktivizē makrofāgus un regulē iekaisuma reakciju.

Nelaujiet nozarei izlemt jūsu vietā.

#DabiskāVeselība #AktīvaNovecošana



4.2k

881 komentāri

1.3k akcijas



Patīk



Komentārs



Dalītiesies



Sākums



Video



Tirgus



Paziņojumi



Izvēlne



Ģimene



Brāldēls



Vairākkārt pārsūtīts



BRĪDINĀJUMS!

Svarīga informācija par šo vakcīnu tiek slēpta.

Jūsu ģimene šobrīd var būt pakļauta riskam.

Eksperti apgalvo, ka

blakusparādības ir biežākas nekā ziņots.

Dalieties ar šo informāciju, pirms tā tiek noņemta!

11:45





Veselības portāls 24

...

Starptautisks eksperts apgalvo, ka hipertensijas medikamenti var nebūt nepieciešami Saskaņā ar Dr. FIRST LAST NAME, integratīvās imunitātes eksperta, asinsspiedienu ir iespējams līdzsvarot dabiski un pastāvīgi, bez atkarības no medikamentiem. "Daudzi pacienti spēj atgūt sirds un asinsvadu līdzsvaru, izmantojot dabiskas pieejas," saka eksperts. Uzziniet vairāk par šo inovatīvo metodi:

www.HEALTHPORTAL.com/NATURAL-PRESSURE



3.4k

784 komentāri

1.2k akcijas

Patīk

Komentārs

Dalīties



Sākums



Video



Tirgus

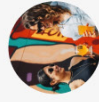


Paziņojumi



Izvēlne

3



NewsToday.eu



4

Eksperti norāda uz konkrētu grupu kā galveno elpceļu infekciju pieauguma cēloni Eiropā.

Jaunākie ziņojumi liecina, ka noteiktu grupu pieņemtās kultūras prakses var būtiski veicināt saslimstības pieaugumu vairākās Eiropas valstīs.

Lasīt vairāk:

www.EUROPE-TODAY-NEWS.com/HEALTH/INFECTIONS

11:45





5

Dabiska alternatīva augstam holesterīna līmenim ➤



Newsletter 3 dienas
man ▾



Cienījamais lasītāj,

Jauns pētījums pierāda, ka dabīga tēja pazemina holesterīna līmeni labāk nekā parastās zāles.

Ārsti to npublicē, jo tas nav izdevīgi.

Noklikšķiniet šeit, lai uzzinātu vairāk.

www.EUROPE-NATURAL-METHOD.com 



6



Ģimene



Brāldēls

➤ Pārsūtīts daudzas reizes

Mana kaimiņa draugs strādā slimnīcā un teica, ka gados vecākiem cilvēkiem, kuri saņēma jauno vakcīnu, dažu mēnešu laikā attīstās sirds problēmas.

Plašsaziņas līdzekļi par to neziņo.

Nododiet to visām grupām! ^{11:45}





Eiropas ziņojums ➡



lesūtne



Eiropas Progresīvo biomedicīnas pētījumu institūta

man ▾



Cienījamais pilsoni,
Eiropas Progresīvo biomedicīnas pētījumu institūts
nesen publicēja ziņojumu, kurā norādīts, ka
noteiktas zāles, ko lieto holesterīna līmeņa
kontrolē, var negatīvi ietekmēt imūnsistēmu gados
vecākiem cilvēkiem.
Pēc institūta ekspertu domām, dabiskas pieejas
rada mazāku risku un var veicināt labāku sirds un
asinsvadu veselības līdzsvaru.

Iesakām iepazīties ar pilnu ziņojumu un uzzināt par
pieejamajām alternatīvām:

👉 www.EUROPE-BIOMEDICAL-INSTITUTE.ORG/

[REPORT](#)



10



facebook



No Filter Health

9 h



Esmu strādājis veselības aprūpes jomā vairāk nekā 20
gadus, un tas, ko esmu pēdējā laikā redzējis, ir satraucoši.
Daudzi vecāka gadagājuma cilvēki lieto zāles, no kurām
varētu izvairīties.

Aiz daudziem medicīniskiem lēmumiem slēpjas finansiālas
intereses.

Diemžēl ne visu var pateikt publiski.



4.9k

1.4 komentāri

2.7k akcijas



Patīk



Komentārs



Dalīties



Sākums



Video



Tirgus



Paziņojumi



Izvēlne



Svarīga informācija pensionāriem ➡



Iesūtne



informacao@saude-ativa-europa.org

man ▾

Cienījamais pilsoni,

Pētījumi liecina, ka vitamīnu piedevas var aizstāt
recepšu medikamentus asinsspiediena
pazemināšanai.

Atbildiet uz šo e-pastu, lai saņemtu Eiropas
ekspertu ieteikto sarakstu.

Ar cieņu,
Active Health komanda



11



Ģimene



12

Brāldēls

Vairākkārt pārsūtīts



Jautrs pētījums atklāj, ka
70% medicīnisko procedūru
vecāka gadagājuma cilvēkiem
var nebūt nepieciešamas
Pēc pētnieku domām,
vienkāršas dzīvesveida
izmaiņas varētu aizstāt
daudzas pašlaik izmantotās
medicīniskās ārstēšanas
metodes.

Skatīt pilnu ziņu stāstu:

[www.news-health-today.com/
senior-study](http://www.news-health-today.com/senior-study)

11:45





Veselības virziens

3 h

✍️ Gripas vakcinācija personām, kas vecākas par 65 gadiem. Vakcinācija ir ieteicama pieaugušajiem, kas vecāki par 65 gadiem, jo tā palīdz samazināt nopietnu elpceļu komplikāciju un hospitalizācijas risku, kas saistīts ar gripu. Šis ieteikums ir balstīts uz zinātniskiem pierādījumiem un ir daļa no sabiedrības veselības aizsardzības stratēģijām. Konsultējieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, lai novērtētu vakcināciju atbilstoši jūsu individuālajai situācijai.

Uzziniet vairāk: www.dgs.pt

2.1k

321 komentāri

548 akcijas



Patīk



Komentārs



Dalītiesies



Sākums



Video



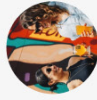
Tirgus



Paziņojumi



Izvēlne



Ģimene



Brāļdēls

Vairākkārt pārsūtīts

Pētījumi liecina, ka daži medikamenti var izraisīt nopietnas blakusparādības gados vecākiem cilvēkiem. Tāpēc vislabāk ir izvairīties no medikamentu lietošanas, kad vien iespējams.

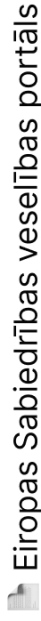
11:45





Eiropas sabiedrības veselības portāls

6 h



Eiropas Sabiedrības veselības portāls

Jauns Eiropas ziņojums uzsver digitālās veselības prātības nozīmi aktīvā novecošanā

Dokumentā ir uzsvērts, ka piekļuve uzticamai informācijai ir būtiska, lai atbalstītu informētus lēmumus par veselību.

Eksperti iesaka vienmēr pārbaudīt iestāžu avotus un konsultēties ar veselības aprūpes speciālistiem, pirms mainīt jebkādu ārstēšanu.

Uzziniet vairāk:

 www.publichealth-europe.eu/report

1.8k

214 komentāri

427 akcijas



Patīk



Komentārs



Dalīties



Sākums



Video



Tirgus



Paziņojumi



Izvēlne



Dabiskā dzīve senioriem

3 d

“Es pārtraucu lietot visas savas asinsspiediena zāles un jutos daudz labāk. Farmācijas nozare vēlas tikai peļņu. Veiciet savu izpēti!”



13.2k

3.4 komentāri

4.7k akcijas



Patīk



Komentārs



Dalīties



Sākums



Video



Tirgus



Paziņojumi



Izvēlne

AKTIVITĀTE 3.6

2 patiesības un 1 meli:
aktīva un veselīga
novecošana



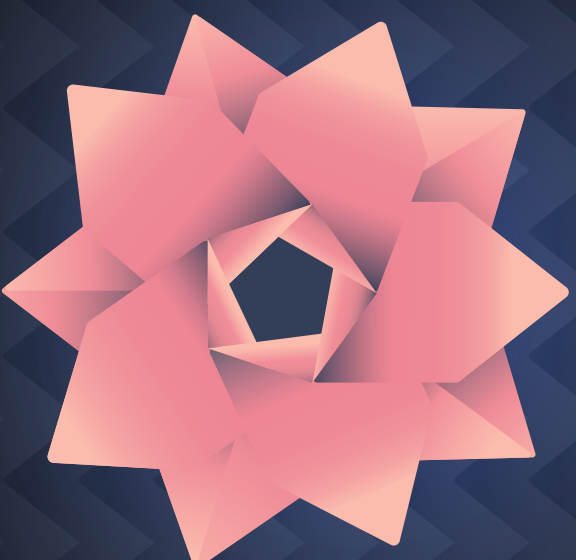
**2 PATIESĪBAS UN 1 MELI:
AKTĪVA UN VESELĪGA
NOVECOŠĀNA**

AKTIVITĀTE 3.6



**2 PATIESĪBAS UN 1 MELI:
AKTĪVA UN VESELĪGA
NOVECOŠĀNA**

AKTIVITĀTE 3.6



Ko nozīmē novecot?

- A) Novecošana ir universāls un dabisks process, taču katrs cilvēks noveco savā tempā, ko ietekmē viņa ģenētika un dzīvesveids.
- B) **Novecošana ir process, kas visiem cilvēkiem ir vienāds un obligāti seko noteiktam bioloģisko zaudējumu modelim. (MELI)**
- C) Vecums jāsaprot ne tikai fiziskā ķermeņa izteiksmē, bet arī ietverot indivīda dzīves sociālos un kultūras aspektus.

Kāpēc tā ir melošana?

Novecošana ir nevienmērīga. Tas nozīmē, ka tā atšķiras no cilvēka uz cilvēku un to ietekmē daudz vairāk nekā tikai bioloģija, tostarp kultūra, sabiedrība un dzīvesveids.



1

Izmaiņas smadzenēs un ķermenī (novecošana)

- A) Sirmi mati, grumbas un nelielas izmaiņas pārtikas smaržu uztverē ir normālas novecošanās pazīmes.
- B) Pakāpeniskas dzirdes un redzes izmaiņas vecumdienās var notikt, netraucējot cilvēkam pašam pārvaldīt savu dzīvi.
- C) **Zaudēt spēju veikt ikdienas aktivitātes, piemēram, patstāvīgi ģērbties vai ēst, ir dabiska un neizbēgama novecošanās sekas. (MELI)**

Kāpēc tā ir melošana?

Ar novecošanu saistītās izmaiņas ir pakāpeniskas un tām nevajadzētu traucēt ikdienas izpildfunkcijas. Šīs spējas zudums ir saistīts ar funkcionālu invaliditāti vai senilitāti.



2

Novecošana pret senilitāti

- A) Sirds un asinsvadu slimības un demenci izraisa tikai ģenētika, un tās neietekmē dzīvesveids vai vide. (MELI)
- B) Senilitāte attiecas uz slimībām, kas, lai gan bieži sastopamas vecumdienās, nav daļa no "normālas" novecošanas.
- C) Alzheimer slimība un insults ir ar vecumu saistītu stāvokļu piemēri, kas var pasliktināt atmiņu un spriešanas spējas.

Kāpēc tā ir melošana?

Alzheimer slimība ir demences veids, kas klasificēts kā senilitāte. Slimības nav obligātas novecošanās stadijas, un tām nepieciešama medicīniska uzraudzība, lai tās neatņemtu cilvēkam autonomiju.



3

Autonomija un neatkarība

- A) Gados vecāka gadagājuma cilvēkam var būt nepieciešama fiziska palīdzība, lai staigātu (būt atkarīgam), bet joprojām saglabāt savu gribu un lēmumu pieņemšanas spēju (būt autonomam).
- B) Autonomija ir spēja pašpārvaldīties un brīvi izvēlēties, savukārt neatkarība ir spēja veikt uzdevumus bez palīdzības.

- C) **Autonomija un neatkarība nozīmē vienu un to pašu: fizisku spēju nomazgāties un paēst bez citu palīdzības. (MELI)**

Kāpēc tā ir melošana?

Fiziskā atkarība (nepieciešamība pēc palīdzības uzdevuma veikšanā) neizslēdz autonomiju (brīvu gribu). Aprūpes mērķis ir pēc iespējas ilgāk saglabāt vecāka gadagājuma cilvēka neatkarību un vienmēr respektēt viņa autonomiju.



4

"Bioloģiskā laikmeta" noslēpums

- A) Novecošana visiem nav vienāda: ir 80 gadus veci cilvēki ar tādu pašu fizisko enerģiju kā 30 gadus veciem.
- B) **Veselības pasliktināšanās ir taisna un paredzama līnija: ja jums ir 70 gadi, jums būs tieši tādi paši ierobežojumi kā citiem tāda paša vecuma cilvēkiem. (MELI)**
- C) Bioloģiskā novecošanās ir nelielu bojājumu uzkrāšanās mūsu šūnās visas dzīves laikā.

Kāpēc tā ir melošana?

Novecošanās izmaiņas nav ne lineāras, ne konsekventas, un tām ir tikai vāja saistība ar cilvēka vecumu gados. (...) Dažiem 80 gadus veciem cilvēkiem ir līdzīgas fiziskās un garīgās spējas kā daudzziem 30 gadus veciem cilvēkiem.



Vides svars (Vai dzīvesvietai ir nozīme?)

- A) **Ģenētika ir galvenais faktors; apkārtnai, kurā dzīvojat, vai jūsu finansiālajam stāvoklim ir maza ietekme uz jūsu veselību vecumdienās. (MELI)**
- B) Drošs sabiedriskais transports un vietas, kuras var viegli sasniegt kājām, ir būtiskas vecāka gadagājuma cilvēkiem, lai saglabātu savu neatkarību.
- C) Dzīves apstākļi, ko cilvēks piedzīvo bērnībā, tieši ietekmē viņa novecošanu.

Kāpēc tā ir melošana?

Lai gan dažas vecāka gadagājuma cilvēku veselības atšķirības ir ģenētiskas, lielākoties tās ir saistītas ar cilvēku fizisko un sociālo vidi, tostarp viņu mājām, apkārtni un kopienām.



Veselība un labsajūta

- A) Vecumā ir ierasts un normāli, ka cilvēkam vienlaikus ir vairākas veselības problēmas (piemēram, diabēts un locītavu sāpes).
- B) Tādas problēmas kā kritieni un urīna nesaturēšana tiek sauktas par "geriatrijas sindromiem" un rodas vairāku faktoru kombinācijas rezultātā.
- C) **Dzirdes zudums un depresija ir neizbēgamas novecošanās sekas, un tās nevar ne ārstēt, ne novērst. (MELI)**

Kāpēc tā ir melošana?

Lai gan šīs problēmas ir izplatītas, tās nav "obligātas". Veselīgu paradumu saglabāšana palīdz samazināt slimību risku, uzlabot spējas un aizkavēt aprūpes nepieciešamību. Atbalstoša vide ļauj cilvēkam turpināt darīt to, kas viņam ir svarīgs, neskatoties uz zaudējumiem.



Mīti par vecāka gadagājuma cilvēkiem sabiedrībā

- A) **Lielākajai daļai vecāka gadagājuma pieaugušo vairs nav spēju apgūt jaunas lietas vai uzsākt jaunas aizraušanās un karjeras. (MELI)**
- B) Vecāka gadagājuma cilvēki bieži tiek uzskatīti par "apgrūtinājumu" vai atkarīgu personu, kas rada aizspriedumus, kuri kavē publiskās politikas veidošanu.
- C) Vecāka gadagājuma pieaugušie sniedz savu ģimeņu un kopienu labklājību dažādos veidos, un šis ieguldījums lielā mērā ir atkarīgs no viņu veselības.

Kāpēc tā ir melošana?

Papildu gadi sniedz iespēju pievērsties jaunām aktivitātēm, piemēram, tālākizglītībai, jaunai karjerai vai sen aizmirstai aizraušanās. (...) Šo iespēju apjoms lielā mērā ir atkarīgs no viena faktora: veselības.



Dzīves "papildu gadi"

- A) Fizisko aktivitāšu uzturēšana un veselīgs uzturs visas dzīves garumā palīdz saglabāt autonomiju (spēju pieņemt lēmumus un rīkoties) pat vecumdienās.
- B) Atbalstoša vide palīdz vecāka gadagājuma pieaugušajiem labāk atgūties no slimībām un attīstīties psihosociāli.
- C) **Pašlaik zinātne rāda, ka papildu dzīves gadus, ko mēs iegūstam, lielākoties nodzīvojam pilnīgā veselībā un bez slimībām. (MELI)**

Kāpēc tā ir melošana?

Pierādījumi liecina, ka labā veselībā nodzīvotā dzīves daļa ir palikusi praktiski nemainīga, kas nozīmē, ka papildu gadi tiek nodzīvoti sliktā veselībā." (Tas apstiprina domu, ka ilgāka dzīvošana automātiski nenozīmē labu dzīvi; mums ir nepieciešami labāki ieradumi un vide).



Miega modeļi novecošanās laikā

- A) Miega ilguma izmaiņas ir sagaidāmas līdz ar vecumu un ne vienmēr norāda uz veselības problēmām.
- B) **Ja vecāka gadagājuma cilvēks gul mazāk stundu nekā jaunībā, tas vienmēr liecina par smagu bezmiegu, kam nepieciešama tūlītēja medikamentoza ārstēšana. (MELI)**
- C) Gados vecākiem pieaugušajiem var būt nepieciešams mazāk miega stundu, apmēram 5 stundas naktī.

Kāpēc tā ir melošana?

Organismā notiek bioloģiskas izmaiņas, un miega stundu samazināšanās var notikt, saglabājot miega kvalitāti, bez slimības.



Diendusas noslēpums

- A) Īsas snaudas, līdz 30 minūtēm, var palielināt modrību un uzlabot sniegumu ikdienas aktivitātēs.
- B) Ilgas diendusas, kas pārsniedz 90 minūtes, var būt saistītas ar kognitīviem traucējumiem un ne vienmēr ir labvēlīgas.
- C) **Lai vecāka gadagājuma cilvēki varētu labi izgulēties naktī, jebkāda veida snauda dienas laikā būtu stingri jāaizliedz. (MELI)**

Kāpēc tā ir melošana?

Snaudas ieguvums ir atkarīgs no diennakts laika un tās ilguma.



11

Faktori, kas veicina miegu.

- A) **Daudzu cilvēku dalīta dzīvošana vienā istabā ir ideāli piemērota, lai vecāka gadagājuma cilvēks justos droši un labāk gulētu. (MELO)**
- B) Saules iedarbība agrās rīta stundās un fiziskās aktivitātes palīdz uzlabot miega kvalitāti.
- C) Gulēšana vāji apgaismotā un klusā vidē ir būtiska efektīvai atpūtai.

Kāpēc tā ir melošana?

Troksnis un gaisma neļauj miegam sasniegt dziļo, atjaunojošo stāvokli, kas nepieciešams veselībai.



12

Riski un sekas

- A) Bezmiegs gados vecākiem cilvēkiem palielina kritienu un negadījumu risku, kā arī var pasliktināt depresijas un trauksmes stāvokļus.
- B) **Pārmērīga miegainība dienā ir vienkārši slinkums un nav saistīta ar garīgām slimībām vai anēmiju. (MELI)**
- C) Neārstētas miega problēmas var palielināt tādu slimību kā diabēts, hipertensija un aptaukošanās risku.

Kāpēc tā ir melošana?

Pārmērīga miegainība var liecināt par tādām problēmām kā anēmija, depresija vai zāļu blakusparādības, kurām nepieciešama medicīniska izmeklēšana.



13

Medikamentu lietošana

- A) **Pašārstēšanās ar dabīgiem vai "aptiekas" līdzekļiem ir droša gados vecākiem cilvēkiem, ja vien tā palīdz viņiem ātri aizmigt. (MELI)**
- B) Psihotropās miega zāles to blakusparādību dēļ dažreiz var nodarīt vairāk ļauna nekā laba.
- C) Miega problēmu ārstēšanā prioritāte jāpiešķir nefarmakoloģiskiem pasākumiem (miega higiēnai), pirms ķerties pie medikamentu lietošanas.

Kāpēc tā ir melošana?

Katrs organisms reaģē savādāk, un pašārstēšanās ir bīstama, jo tā var maskēt nopietnas veselības problēmas vai izraisīt smagu zāļu mijiedarbību.



14

Brīdinājuma zīmes

- A) Hroniskas sāpes ir viens no biežākajiem iemesliem, kas neļauj vecāka gadagājuma cilvēkiem kvalitatīvi gulēt.
- B) Pēkšņas izmaiņas nakts uzvedībā, piemēram, pārmērīga uzbudinājuma vai apjukuma sajūta, nekavējoties jāziņo ārstam.
- C) **Ir pilnīgi normāli, ja vecāka gadagājuma cilvēks katru dienu pamostas noguris un ar galvassāpēm; tā ir daļa no novecošanas. (MELI)**

Kāpēc tā ir melošana?

Pamošanās ar sliktu pašsajūtu vai pastāvīgām sāpēm ir pazīme, ka miegs neatjauno vai pastāv kāda pamatā esoša veselības problēma.



15

Laiks un intensitāte

- A) Lai gūtu labumu veselībai, vecāka gadagājuma pieaugušajiem vajadzētu uzkrāt vismaz 150 minūtes mērenas aerobās aktivitātes nedēļā.
- B) **Lai vingrinājums tiktu ieskaitīts nedēļas mērķī, tas jāveic vismaz 30 minūtes no vietas bez apstāšanās. (MELI)**
- C) Intensīvas (enerģiskas) aktivitātes var aizstāt mērenas aktivitātes, ieteicams vismaz 75 minūtes nedēļā.

Kāpēc tā ir melošana?

PVO ieteikums nosaka, ka aktivitāte jāveic vismaz 10 minūšu intervālos.



16

Līdzsvars un kritieni

- A) Gados vecākiem cilvēkiem ar ierobežotām pārvietošanās spējām jāiesaistās aktivitātēs, kas uzlabo viņu līdzsvaru, lai novērstu kritienus.
- B) **Līdzsvara un kritienu novēršanas vingrinājumus ieteicams veikt tikai reizi nedēļā, lai izvairītos no locītavu pārslodzes. (MELI)**
- C) Ideālā gadījumā līdzsvara treniņi jāveic 3 vai vairāk dienas nedēļā.

Kāpēc tā ir melošana?

Oficiālais ieteikums ir 3 vai vairāk dienas nedēļā personām ar ierobežotu mobilitāti.



17

Muskuļu stiprināšana

- A) Muskuļu stiprināšanas vingrinājumiem jāiesaista lielās ķermeņa muskuļu grupas.
- B) Spēka treniņu vingrinājumi (piemēram, svarcelšana vai pretestības treniņš) jāveic 2 vai vairāk dienas nedēļā.
- C) **Senioriem, kas vecāki par 65 gadiem, vajadzētu izvairīties no svaru celšanas vai intensīvas fiziskās aktivitātes, tā vietā koncentrējoties uz vieglām pastaigām. (MELI)**

Kāpēc tā ir melošana?

Oficiālais ieteikums ir 3 vai vairāk dienas nedēļā cilvēkiem ar ierobežotu mobilitāti.



18

Veselības ierobežojumi

- A) Ja vecāka gadagājuma cilvēkam ir veselības problēmas (piemēram, osteoartrīts vai sirds problēma), viņam ir aizliegts nodarboties ar jebkādām fiziskām aktivitātēm. *(MELI)*
- B) Ja veselības apsvērumu dēļ nav iespējams sasniegt ieteiktos mērķus, vecāka gadagājuma cilvēkam jābūt tik aktīvam, cik atļauj viņa spējas.
- C) Lai izvairītos no traumām, labākā stratēģija ir sākt mēreni un pakāpeniski virzīties uz priekšu.

Kāpēc tā ir melošana?

PVO uzsver, ka pat tiem, kam ir ierobežojumi, vajadzētu palikt aktīviem savu spēju robežās.



19

Ieguvumi un riski

- A) Papildus fiziskajiem ieguvumiem fiziskās aktivitātes palīdz samazināt depresijas un kognitīvo spēju pasliktināšanās (atmiņas zuduma) risku.
- B) Ieguvumi no 150 minūšu ilgas vingrošanas nedēļā ievērojami atsvēr iespējamo traumu riskus.
- C) **Mājas darbus (mājas tīrīšanu) un dārza darbus PVO neuzskata par fiziskām aktivitātēm. *(MELI)***

Kāpēc tā ir melošana?

Saskaņā ar PVO datiem, fiziskās aktivitātes ietver mājas darbus, atpūtu, sportu (iepazīšanās uz tirgu) un spēles.



20

Augļi un dārzeņi

- A) Saldie kartupeļi, manioka (juka) un kartupeļi tiek ieskaitīti dārzeņu porcijās, lai sasniegtu PVO noteikto dienas devu. (MELI)
- B) Mums katru dienu vajadzētu apēst vismaz 400 g (apmēram 5 porcijas) augļu un dārzeņu.
- C) Pākšaugi, piemēram, lēcas un pupiņas, ir lieliski uzturvielu avoti, un tiem vajadzētu būt iekļautiem uzturā.

Kāpēc tā ir mēlošana?

Saskaņā ar PVO datiem, cieti saturoši bumbuļi, piemēram, kartupeļi un manioka, šajā konkrētajā ieteikumā netiek klasificēti kā augļi vai dārzeņi.



21

Cukurs un sāls

- A) Ideālais sāls daudzums ir 5 g dienā, kas atbilst aptuveni vienai līdzenai tējkarotei.
- B) Medū un augļu sulās dabiski esošais cukurs nav jākontrolē, tikai baltais galda cukurs. (MELI)
- C) Veselības labad ieteicams lietot jodētu sāli.

Kāpēc tā ir mēlošana?

PVO klasificē cukurus medū, sīrupos un augļu sulās kā "brīvos cukurus", kuru daudzums jāierobežo līdz mazāk nekā 10% no ieteicamās kaloriju devas.



22

Tauki un eļļas

- A) Nepiesātinātie tauki (atrodami zivīs, avokado un olīveļļā) ir labāki par piesātinātajiem taukiem (treknu gaļu, sviestu).
- B) Cik vien iespējams, jāizvairās no rūpnieciskajiem transtaukiem, kas atrodami saldētās picās un cepumos.
- C) **Kokosriekstu eļļa un gī sviests ir veselīgākie tauku avoti, ko PVO iesaka sirds veselībai. (MELI)**

Kāpēc tā ir mēlošana?

PVO iesaka samazināt piesātināto tauku, kas atrodas kokosriekstu eļļā un sviestā, daudzumu līdz mazāk nekā 10% no kopējās enerģijas, dodot priekšroku nepiesātinātajām augu eļļām.



23

Rutīna un ieradumi

- A) Ideālā gadījumā vecāka gadagājuma cilvēkiem vajadzētu ēst apmēram 5 nelielas maltītes dienā, lai veicinātu gremošanu.
- B) **Ēšana, skatoties televizoru, palīdz atpūsties un uzlabo ķermeņa sāta sajūtu. (MELI)**
- C) Vecumdiēnās ir svarīgi izdzert no 1,5 līdz 2 litriem ūdens dienā, lai uzturētu hidratāciju.

Kāpēc tā ir mēlošana?

Jāizvairās no tādiem traucēkļiem kā televizors vai mobilie tālruņi, jo tie var izraisīt pārmērīgu un strauju patēriņu.



24

Prāts un uztura bagātinātāji

- A) Vidusjūras stila diēta var palīdzēt samazināt kognitīvo spēju pasliktināšanās un demences risku.
- B) **B un E vitamīnu piedevu lietošana ir visefektīvākais un PVO ieteiktais veids, kā novērst atmiņas zudumu. (MELI)**
- C) Kā ogļhidrātu avots ir vēlams lietot pārtikas produktus ar zemu glikēmisko indeksu, piemēram, auzas un pupiņas.

Kāpēc tā ir melošana?

PVO 3. ieteikumā teikts, ka B un E vitamīnu, kā arī daudzkompleksu vitamīnu papildināšana nav īpaši ieteicama, lai mazinātu kognitīvo spēju pasliktināšanās risku.

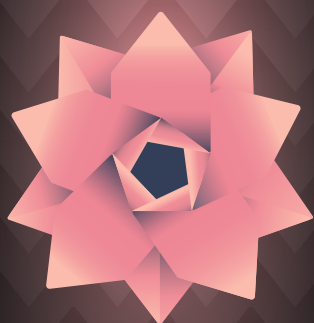


AKTIVITĀTE 3.7

Valkājamās ierīces
vecāka gadagājuma
cilvēku veselības
aprūpē

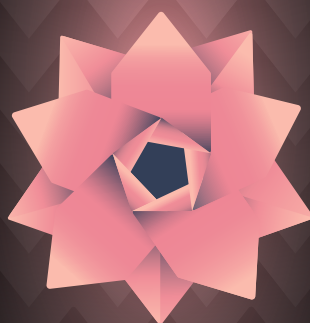


VALKĀJAMĀS IERĪCES VECĀKA
GADAGĀJUMA CILVĒKU
VESELĪBAS APRŪPĒ
AKTIVITĀTE 3.7



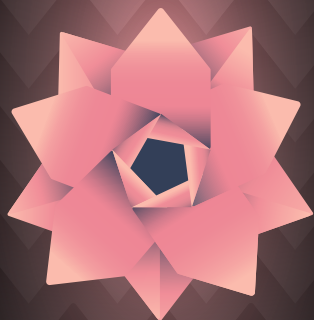
SMARTAGECARE

VALKĀJAMĀS IERĪCES VECĀKA
GADAGĀJUMA CILVĒKU
VESELĪBAS APRŪPĒ
AKTIVITĀTE 3.7



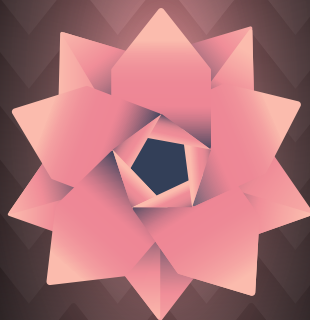
SMARTAGECARE

VALKĀJAMĀS IERĪCES VECĀKA
GADAGĀJUMA CILVĒKU
VESELĪBAS APRŪPĒ
AKTIVITĀTE 3.7



SMARTAGECARE

VALKĀJAMĀS IERĪCES VECĀKA
GADAGĀJUMA CILVĒKU
VESELĪBAS APRŪPĒ
AKTIVITĀTE 3.7



SMARTAGECARE

**Mobilais sirds
ambulatorās telemetrijas
EKG sensors**



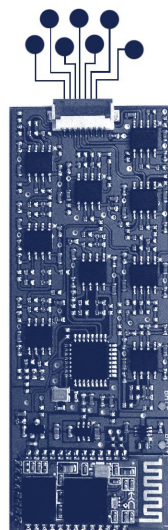
Viedās zeķes



**Nepārtraukta glikozes
līmeņa kontrole (CGM)**



**integrēta valkājama
sensoru matrica**



viedpulkstenis



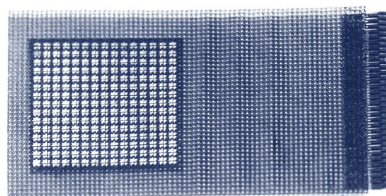
Viedais gredzens



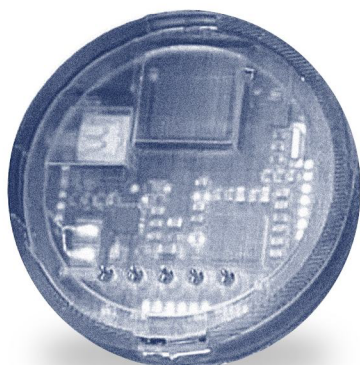
**Svarīgs
plāksteris**



**valkājams
ultraskaņas
plāksteris**



**Valkājamā
mikroadatu matrica**

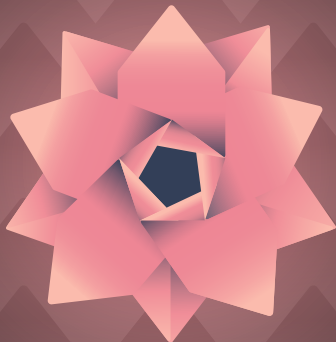


**Sensorā
zolišu sistēma**



VALKĀJAMĀS IERĪCES VECĀKA GADAGĀJUMA
CILVĒKU VESELĪBAS APRŪPĒ

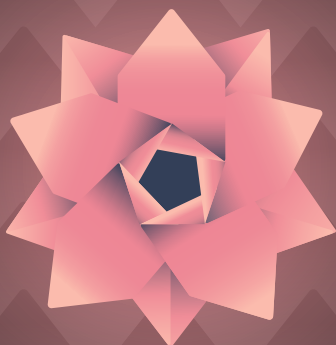
AKTIVITĀTE 3.7



SMARTAGECARE

VALKĀJAMĀS IERĪCES VECĀKA GADAGĀJUMA
CILVĒKU VESELĪBAS APRŪPĒ

AKTIVITĀTE 3.7



SMARTAGECARE

1

Cardiovascular

"Man ir hipertensija, un dažreiz man ir sirdsklauves. Ārsts lūdza mani kontrolēt sirdsdarbības ātrumu un asinsspiedienu, nepiesaistot sevi pie slimnīcas aprīkojuma."



*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

2

Diabēts

"Man ir diabēts, un es ienīstu vairākas reizes dienā durt pirkstā, lai izmērītu cukuru. Dažreiz mana glikozes līmenis naktī ļoti pazeminās, un es to pat neapzinos."



*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

7

Atmiņa un medikamenti

"Es visu dienu lietoju daudz dažādu medikamentu un galu galā sajaucu laikus vai aizmirstu, vai jau esmu lietojis devu."



SMARTAGECARE

*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

8

Miega kvalitāte un elpošana

"Man ir sajūta, ka es slikti guļu, un es pamostos ļoti noguris. Mans ārsts vēlas zināt, vai man naktī ir elpošanas pauzes."



SMARTAGECARE

*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

9

Neatkarība ar Alcheimera slimību/ demenci

"Manam ģimenes loceklim ir atmiņas zudumi, un viņš dažreiz pamet mājas un apmaldās. Mēs vēlamies, lai viņam būtu brīvība, bet ar drošību, zinot, kur viņš atrodas."



*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

10

Urīnceļu veselība un nesaturēšana

"Man ir urīna aiztures problēmas, un dažreiz es neapziņos, kad mans urīnpūslis ir pilns, kas galu galā izraisa infekcijas."



*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

3

Parkinsona

"Man ir Parkinsona slimība, un es ciešu no trīces un gaitas traucējumiem."

*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*



4

Kritienu novēršana

"Es dzīvoju viena un baidos nokrist un nespēt lūgt palīdzību. Es arī jūtu, ka mans līdzsvars ejot vairs nav tāds pats."

*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*



5

Nieru slimība/ Vispārīgi

"Man ir nieru slimība, un man jāuzrauga ķīmiskie biomarkēri, piemēram, kreatinīns un urīnviela, sviedros vai ādas šķidrumos."



*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

6

Pēdu kopšana (diabētiskā pēda)

"Diabēta dēļ esmu zaudējis jutību pēdās. Baidos savainoties vai nepamanīti iegūt brūci, kas varētu izraisīt nopietnu infekciju."



*Novietojiet šeit
atbilstošu valkājamo karti*

MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.5

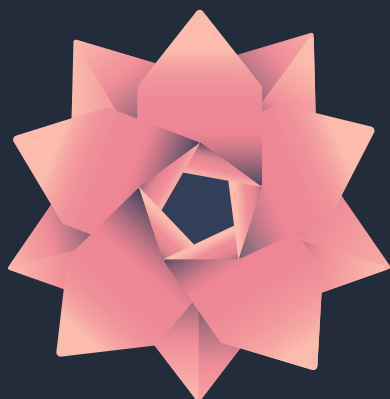
Stāstu veidošana



SMARTAGECARE

STĀSTU VEIDOŠANA

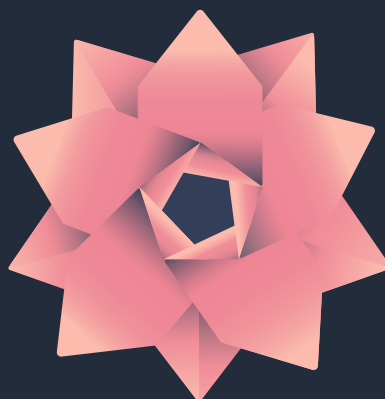
AKTIVITĀTE 4.5



SMARTAGECARE

STĀSTU VEIDOŠANA

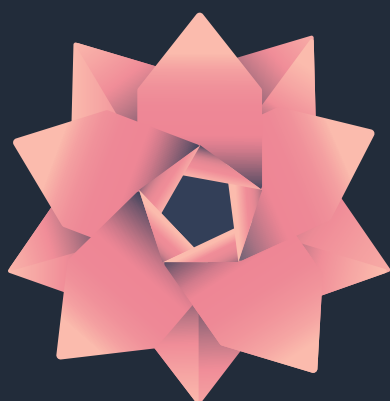
AKTIVITĀTE 4.5



SMARTAGECARE

STĀSTU VEIDOŠANA

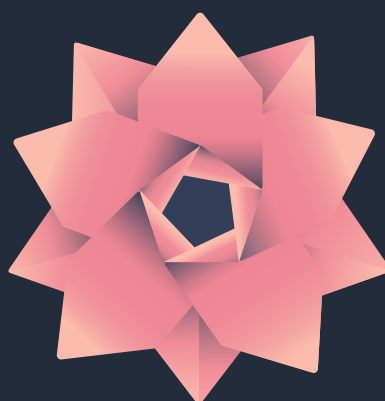
AKTIVITĀTE 4.5



SMARTAGECARE

STĀSTU VEIDOŠANA

AKTIVITĀTE 4.5



SMARTAGECARE

STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

TĒMAS IZVĒLE

“Kas ietekmē jūsu ikdienas dzīvi vai jūsu vecuma cilvēku dzīvi?”

Piemēri, ko ieteikt:

- Došanās pie ārsta
- Sabiedriskā transporta izmantošana
- Drošības sajūta mājās vai ārpus tās
- Rēķinu vai pensiju apmaksa
- Saziņas uzturēšana ar ģimeni vai draugiem



STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

POZITĪVA PIEREDZE

“Vai varat parādīt brīdi, kad viss norit labi?”

Piemēri:

- Izpalīdzīga persona
- Skaidra informācija
- Pieejama telpa
- Sajūta, ka tiek cienīts vai uzklauss



STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

IKDIENAS PILSONISKUMS

“Padomājiet par parastu dienu. Kur jūs jūtaties iekļauts vai atstumts?”

Padomi:

- Autobusa pieturā
- Valsts iestādē
- Veikalā vai bankā
- Sabiedriskajā centrā



STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

IZAICINĀJUMS VAI ŠĶĒRSLIS

“Vai ir kaut kas, kas šo situāciju apgrūtina?”

Jūs varat attēlot:

- Šķēršļus (kāpnes, sienas, aizslēgtas durvis)
- Apjukumu (sajauktas detaļas, nekārtīgas konstrukcijas)
- Bailes vai stresu (dzīvniekus, monstrus, neparastas figūras)



STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

IESAISTĪTIE CILVĒKI

“Kas atrodas šajā situācijā?”

Iejas:

- Vecāka gadagājuma pieaugušais
- Ģimenes loceklis
- Ārsts, šoferis, ierēdnis
- Svešinieks, kaimiņš, brīvprātīgais

(Kluči var būt cilvēki, pietiek ar formām un krāsām.)



STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

SAJŪTAS UN EMOCIJAS

“Kā šī situācija liek kādam justies?”

Iejas LEGO simbolikai:

- Augsts tornis = spēks vai pārliecība
- Maza detaļa = ignorēšanas sajūta
- Dzīvnieks = bailes, rūpes, aizsardzība
- Spilgtas krāsas = cerība
- Tumšas krāsas = vilšanās



STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

JAUTĀJUMS “KAS BŪTU, JA

“Kas uzlabotu šo situāciju?”

Ieteikumi:

- Rampa kāpņu vietā
- Kāds, kas klausās
- Skaidra informācija
- Atbalsts no citiem

Ja laiks atļauj, izstrādāiet gan problēmas, gan risinājuma aprakstu.



STĀSTU VEIDOŠANA AKTIVITĀTE 4.5

SAITE UZ PILSONĪBU

“Kāpēc šī situācija ir svarīga pilsonībai?”

Padomi:

- Tiesības
- Cieņa
- Līdzdalība
- Taisnīga attieksme
- Balsttiesības



MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.7

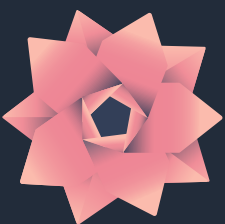
Identitātes lēcas



SMARTAGECARE

IDENTITĀTES LĒCAS

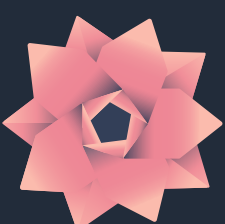
АКТИВІТА́ТЕ 4.7



SMARTAGECARE

IDENTITĀTES LĒCAS

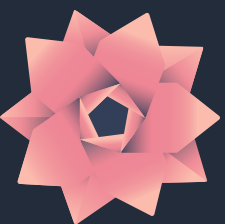
АКТИВІТА́ТЕ 4.7



SMARTAGECARE

IDENTITĀTES LĒCAS

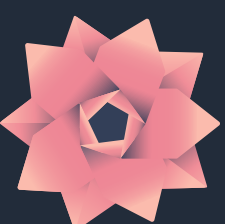
АКТИВІТА́ТЕ 4.7



SMARTAGECARE

IDENTITĀTES LĒCAS

АКТИВІТА́ТЕ 4.7



SMARTAGECARE

Pensionēts rūpnīcas strādnieks (vīrietis, 72 gadi)

Nostrādāja vienā un tajā pašā rūpnīcā 40 gadus.
Lepns par savu ieguldījumu ar savu darbu. Jūtas
neapmierināts, ka politiķi vairs nerunā par darba
ņēmēju tiesībām.



SMARTAGECARE

Atraitne vecmāmiņa (sieviete, 78 gadi)

Dzīvo viena un rūpējas par mazbērniem pēc skolas.
Vērtē drošību, piekļuvi veselības aprūpei un
ģimenes atbalstu.



SMARTAGECARE

Vecāka gadagājuma migrante (68 gadi)

Dzīvo valstī 30 gadus, bet joprojām jūtas
“nepilnībā pieņemta”. Valodas barjeras ietekmē
viņas uzticību sabiedriskajiem pakalpojumiem.



SMARTAGECARE

Bijušais mazā uzņēmuma īpašnieks (vīrietis, 75)

No nekā uzbūvēja vietējo veikalu. Stingri uzskati
par nodokļiem, noteikumiem un atbildību.



SMARTAGECARE

IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Pensionēta medmāsa (sieviete, 70)

Dziļi noraizējusies par veselības aprūpes sistēmu.
Iestāsta pacientu cieņu un personāla labklājību.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Gados vecāka gadagājuma pieaugušais ar invaliditāti (vīrietis, 66 gadi)

Izmanto ratiņkrēslu. Ikdienā saskaras ar šķēršļiem
transportā, ēkās un sabiedriskās vietās.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Aktīva kopienas brīvprātīgā (sieviete, 73 gadi)

Organizē vietējās aktivitātes un pasākumus.
Uzskata, ka spēcīgas kopienas rodas no
līdzdalības, nevis tikai valdības.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Maznodrošināts pensionārs (vīrietis, 80 gadi)

Cīnās, lai segtu pamatizdevumus. Bažas par
apkures izmaksām un pārtikas cenām.



Digitāli pārliecināta vecāka gadagājuma persona (sieviete, 69 gadi)

Izmanto viedtālrunus, internetbanku un sociālos tīklus. Pamana, kā digitālie pakalpojumi izslēdz citus viņas vecuma cilvēkus.



Digitāli atstumts vecāka gadagājuma cilvēks (vīrietis, 77 gadi)

Izvairās no tehnoloģijām. Jūtas nemierīgs, ja pakalpojumi ir pieejami tikai tiešsaistē.



Laulātā aprūpētāja (sieviete, 74 gadi)

Pilnu slodzi rūpējas par savu partneri ar demenci. Bieži jūtas neredzama lēmumu pieņemējiem.



Vecāks vīrietis, kas dzīvo lauku apvidū (71 gads)

Ierobežots transports un pakalpojumi tuvumā. Jūtas aizmirsts pilsētvidei orientētās politikas dēļ.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Nesen pensionējusies speciāliste (sieviete, 65 gadi)

Pielāgojas pensijai. Vēlas jēgpilnus veidus, kā iesaistīties sabiedrības dzīvē.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Vecāka gadagājuma pieaugušais no etniskās minoritātes (vīrietis, 73 gadi)

Lepns ar savu kultūras mantojumu. Dažreiz jūtas stereotipizēts vai pārprasts.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Arod biedrības biedre visu mūžu (sieviete, 79 gadi)

Stingra ticība kolektīvai rīcībai un sociālajam taisnīgumam. Skeptiska attieksme pret individuālistiskām pieejām.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Ticības kopienas vadītājs (vīrietis, 76 gadi)

Viņam ir svarīga loma vietējā reliģiskajā dzīvē. Vērtē morālo atbildību un sociālo aprūpi.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Vecāka gadagājuma LGBTQ+ persona (sieviete, 70 gadi)

Pārdzīvojusi diskrimināciju. Vērtē redzamību,
drošību un vienlīdzīgas tiesības.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Nesen sērojošs vecāka gadagājuma pieaugušais (vīrietis, 74 gadi)

Piedzīvo bēdas un vientulību. Jūtas atrauts no
sabiedrības dzīves.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Gados vecāka gadagājuma pieaugušais, kas dzīvo sociālajā mājoklī (sieviete, 68 gadi)

Bažas par mājokļa apstākļiem un īrnieku viedokli.



IDENTITĀTES LĒCAS

AKTIVITĀTE 4.7

Aktīvs pilsonis un vēlētāj (vīrietis, 82 gadi)

Nekad nepalaid garām vēlēšanas. Stingra ticība
pilsoniskajam pienākumam un demokrātijai.



MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.10

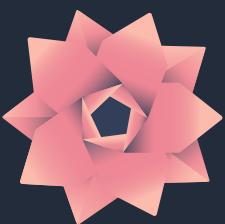
Jaudas pastaiga



SMARTAGECARE

JAUDAS PASTAIGA

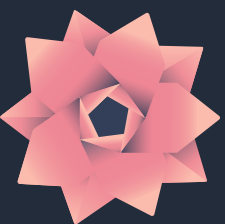
AKTIVITĀTE 4.10



SMARTAGECARE

JAUDAS PASTAIGA

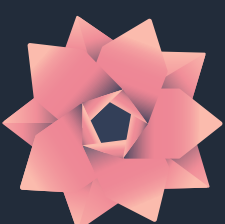
AKTIVITĀTE 4.10



SMARTAGECARE

JAUDAS PASTAIGA

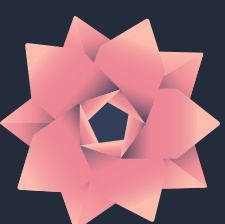
AKTIVITĀTE 4.10



SMARTAGECARE

JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10



SMARTAGECARE

JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Mazs bērns

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Mazs bērns

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Universitātes studente

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Universitātes studente

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Jaunpienācēja patvēruma meklētāja

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Vietējais padomnieks

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Vietējās padomes locekle

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Jaunpienācis patvēruma meklētājs

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Ielu pārdevējs

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Ielu pārdevēja

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Parlamenta deputāts

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Parlamenta locekle

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Precējusies māte ar bērniem

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Veiksmīgs vietējais uzņēmējs

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Veiksmīga vietējā uzņēmēja

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Precējies tēvs ar bērniem

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Ratiņkrēsļa lietotājs

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Ratiņkrēsļa lietotājs

Sieviete



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Vientuļais vecāks

Vīrietis



JAUDAS PASTAIGA

AKTIVITĀTE 4.10

Vientuļā vecāka

Sieviete



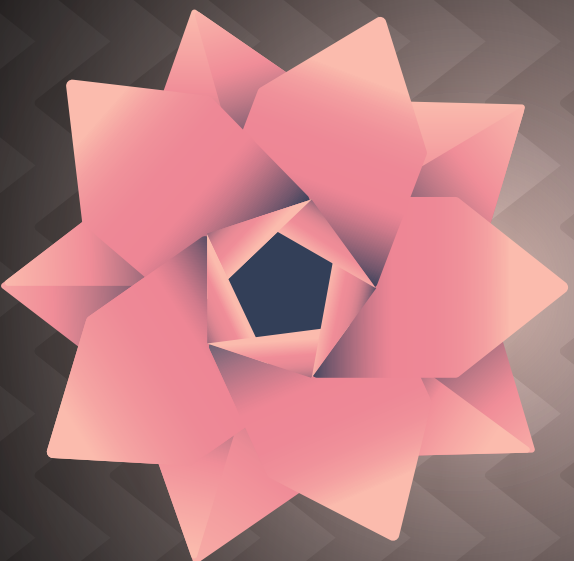
AKTIVITĀTE 4.11

Jūs, iespējams,
maldāties par vecuma
diskrimināciju



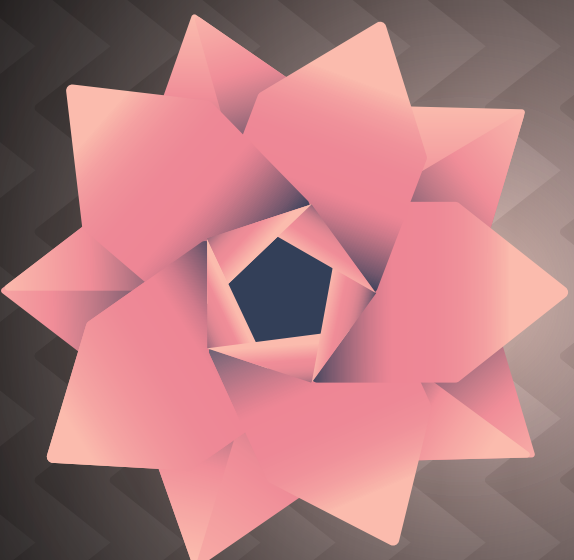
**JŪS, IESPĒJAMS,
MALDĀTĪES
PAR VECUMA
DISKRIMINĀCIJU**

AKTIVITĀTE 4.11



**JŪS, IESPĒJAMS,
MALDĀTĪES
PAR VECUMA
DISKRIMINĀCIJU**

AKTIVITĀTE 4.11



Kas definē "vecuma diskrimināciju"?

- A) Tā ir vienkārši vecāka gadagājuma cilvēka apvainošana vai slikta izturēšanās pret viņu publiskā vietā.
- B) Tas ir organisma dabiskais novecošanās process, kas ierobežo fizisko aktivitāti.
- C) Tā ir stereotipu (kā mēs domājam), aizspriedumu (kā mēs jūtamies) un diskriminācijas (kā mēs rīkojamies) kombinācija pret cilvēkiem vecuma dēļ.
- D) Tas ir medicīniskais termins, ko lieto, lai aprakstītu atmiņas zudumu cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem.

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) globālajiem datiem, cik liela daļa cilvēku izrāda aizspriedumainu attieksmi pret vecāka gadagājuma cilvēkiem?

- A) 1 no 10 cilvēkiem.
- B) 1 no 2 cilvēkiem (puse no pasaules iedzīvotājiem).
- C) Tikai 5% iedzīvotāju.
- D) Tikai veselības aprūpes speciālistiem.

Kāda ir paredzamā vecuma diskriminācijas ietekme uz vecāka gadagājuma cilvēka ilgmūžību?

- A) Tam nav nekādas reālas ietekmes uz dzīves ilgumu.
- B) Tas var samazināt paredzamo dzīves ilgumu par aptuveni septiņiem ar pusi gadiem.
- C) Tas samazina paredzamo dzīves ilgumu tikai par 1 gadu.

Kurš apgalvojums ir patiesss attiecībā uz fiziskajām un garīgajām spējām vecumdienās?

- A) Vecums ikvienam ir sinonīms neizbēgamam pagrimumam.
- B) Nav tipiska vecāka gadagājuma cilvēka profila; daudzveidība ir šī dzīves posma raksturīga iezīme.
- C) Visiem senioriem, kas vecāki par 70 gadiem, ir nepieciešami aprūpētāji.
- D) Vecāka gadagājuma cilvēki ir viendabīga grupa ar vienādām vajadzībām.

Analizējot veselību vecumā, kas tiek uzskatīts par precīzāku rādītāju nekā vienkārša slimības neesamība?

- A) Precīzs hronoloģiskais vecums.
- B) “Iekšējās spējas” (fizisko un garīgo spēju kombinācija).
- C) Dienā lietoto zāļu daudzums.
- D) Bankas konta atlikums un uzkrātie aktīvi.

Cik liela daļa no mūsu ilgmūžības (cik ilgi mēs dzīvojam) daudzveidības ir izskaidrojama tikai ar mūsu ģenētiku?

- A) Aptuveni 75%.
- B) Aptuveni 50%.
- C) Aptuveni 25%.

Kas notiek, ja vecāka gadagājuma cilvēks tic negatīviem stereotipiem par savu vecumu (tā sauktais "pašvirzītais vecuma diskriminācija")?

- A) Tas kļūst izturīgāks.
- B) Viņiem var pasliktināties atmiņas testu rezultāti un viņi var atteikties no fiziskām aktivitātēm, jo jūtas, ka ir "pārāk veci".
- C) Nav nekādas ietekmes, jo tā ir tikai doma.

Daudzi uzņēmumi un valdības atbalsta obligātu pensionēšanos, lai "atbrīvotu vietu" jauniešiem, kas ienāk darba tirgū. Ko dati liecina par šo lōģiku?

- A) Šis ir visefektīvākais veids, kā mazināt jauniešu bezdarbu.
- B) Tas nepalīdz radīt darbavietas jauniešiem un arī izšķērdē pieredzējušu darbinieku prasmes.
- C) Tas darbojas tikai tad, ja vecāka gadagājuma cilvēks ir vecāks par 65 gadiem.
- D) Tas darbojas tikai tad, ja vecāka gadagājuma cilvēks ieņem vadošu amatu.

Kas ir “pašvadīts vecuma diskriminācija”?

- A) Tas ir sava veida vingrinājums atmiņai.
- B) Kad iestādes izstrādā likumus pret vecāka gadagājuma cilvēkiem.
- C) Kad cilvēks internalizē aizspriedumus un vērs tos pret sevi.
- D) Kad viens vecāka gadagājuma cilvēks diskriminē citu vecāka gadagājuma cilvēku.

Runāšana ar vecāka gadagājuma cilvēkiem, izmantojot bērnišķīgu balsi, nepazīstamus deminutīvus vārdus vai pārāk skaļu toni (pat ja viņi labi dzird), ir prakse, ko sauc par:

- A) Mīlestība un uzmanība.
- B) Iekļaujoša komunikācija.
- C) Vecāka gadagājuma cilvēku runa (bērnišķīga runa), vecuma diskriminācijas veids.

Kura no šīm komunikācijas praksēm ar vecāka gadagājuma pieaugušajiem tiek uzskatīta par vecuma diskriminācijas veidu?

- A) Klausieties uzmanīgi, nepārtraucot.
- B) Lūgt vecāka gadagājuma cilvēku viedokli par ģimenes lēmumiem.
- C) Runājiēt skaidri un normālā skaļumā.
- D) Vecāka gadagājuma cilvēku valoda (runā kā zīdāinis, ar bērnišķīgu balsi)

Vairumā valstu pastāv uzskats, ka vecāka gadagājuma iedzīvotāji ir finansiāls "slogs" valstij un ģimenēm. Apvienotajā Karalistē pētnieki salīdzināja valdības izdevumus vecāka gadagājuma cilvēkiem (veselības aprūpe un pensijas) ar to, ko viņi atdod ekonomikā (nodokļi un patēriņš). Kāds bija rezultāts?

- A) Valdības izdevumi ievērojami pārsniedza senioru iemaksas.
- B) Senioru iemaksas pārsniedza izdevumus par gandrīz 40 miljardiem mārciņu.
- C) Atlikums bija tieši nulle (līdzsvarots).

Vai vecuma diskriminācija var ietekmēt valsts ekonomiku?

- A) Nē, ietekme ir tikai individuāla.
- B) Jā, tas izmaksā miljardus veselības aprūpes izdevumu un priekšlaicīgas pensionēšanās dēļ.
- C) Jā, bet tikai nabadzīgās valstīs.
- D) Tikai tad, ja vecāka gadagājuma cilvēki pārtrauc lietot uzturā.

Vecuma diskriminācija neietekmē tikai "emocionālo" pusi. Amerikas Savienotajās Valstīs pētnieki aprēķināja, cik daudz vairāk veselības aprūpes sistēma katru gadu tērē astoņām visdārgākajām slimībām, ko rada vecuma diskriminācija stresa un aprūpes trūkuma dēļ. Kāds ir šis skaits?

- A) 1 miljards dolāru.
- B) 10 miljardi dolāru.
- C) 63 miljardi dolāru.

**Ir vispārpieņemts uzskats,
ka, jo vecāki iedzīvotāji, jo
augstākas būs nekontrolētas
veselības aprūpes izmaksas.
Ko liecina pierādījumi par
veselības aprūpes
izdevumiem uz vienu
iedzīvotāju valstīs ar
augstiem ienākumiem?**

- A) Izdevumi eksponenciāli pieaug līdz pēdējai dzīves dienai.
- B) Aptuveni 70 gadu vecumā veselības aprūpes izdevumi uz vienu iedzīvotāju parasti ievērojami samazinās.
- C) Cilvēkiem, kuriem ir 90 gadi, izmaksas ir 10 reizes lielākas nekā cilvēkiem, kuriem ir 70 gadi.

**Kādā vecumā bērni sāk
uztvert un internalizēt savas
kultūras vecuma stereotipus?**

- A) No 4 gadu vecuma.
- B) Tikai pusaudža gados.
- C) Kad viņiem paliks 18 gadi.

Kādas stratēģijas, saskaņā ar PVO, ir visefektīvākās vecuma diskriminācijas mazināšanā?

- A) Nodokļu palielināšana, priekšlaicīga pensionēšanās un tehnoloģijas.
- B) Izolācija, medikamenti un pansionāti.
- C) Veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes un regulāras pārbaudes.
- D) Politika un likumi, izglītojošas aktivitātes un starppaaudžu intervences.

Vai vecuma diskrimināciju var kombinēt ar citiem aizspriedumu veidiem?

- A) Jā, un tas saasina ar dzimumu, rasi un invaliditāti saistītos trūkumus.
- B) Nē, vecuma diskriminācija nerodas atsevišķi no citiem aizspriedumiem.

**Papildus fiziskajai veselībai
vecuma diskriminācija
ietekmē sociālo labklājību.
Kura no šīm problēmām ir
tieša vecuma diskriminācijas
ietekme, kas uzskaitīta
sociālās ietekmes
indikatoros?**

- A) Sociālā izolācija un vientulība.
- B) Dabisks intelekta pieaugums.
- C) Uzlabota finansiālā drošība.

**Vai "stereotipu draudi" varētu
izraisīt vecāka gadagājuma
cilvēka sliktākus rezultātus
atmiņas testā?**

- A) Nē, sniegums ir atkarīgs tikai no bioloģijas.
- B) Jā, stereotipa apstiprināšanas nemiers
pasliktina koncentrēšanās spējas.

MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.12

Jūs, iespējams,
maldāties par
vardarbību vecāka
gadagājuma cilvēkiem



SMARTAGECARE

4.12

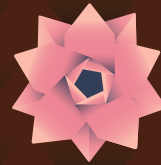
**JŪS, IESPĒJAMS,
MALDĀTIES
PAR VARDARBĪBU
VECĀKA GADAGĀJUMA
CILVĒKIEM**



SMARTAGECARE

4.12

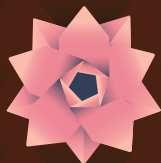
**JŪS, IESPĒJAMS,
MALDĀTIES
PAR VARDARBĪBU
VECĀKA GADAGĀJUMA
CILVĒKIEM**



SMARTAGECARE

4.12

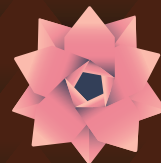
**JŪS, IESPĒJAMS,
MALDĀTIES
PAR VARDARBĪBU
VECĀKA GADAGĀJUMA
CILVĒKIEM**



SMARTAGECARE

4.12

**JŪS, IESPĒJAMS,
MALDĀTIES
PAR VARDARBĪBU
VECĀKA GADAGĀJUMA
CILVĒKIEM**



SMARTAGECARE

1

Kāda bija aplēstā to vecāka gadagājuma pieaugušo daļa, kuri pēdējā gada laikā piedzīvoja kāda veida vardarbību sabiedrībā?

- A** Aptuveni 1 no 100 cilvēkiem.
- B** Aptuveni 1 no 50 cilvēkiem.
- C** Aptuveni 1 no 6 cilvēkiem.
- D** Vairāk nekā puse vecāka gadagājuma pieaugušo iedzīvotāju.

2

Kāds ir aptuvenais to vecāka gadagājuma pieaugušo skaits, kuri katru gadu cieš no vardarbības Eiropā?

- A** Apmēram 100 000 cilvēku.
- B** Aptuveni 500 000 cilvēku.
- C** Apmēram 1 miljons cilvēku.
- D** Vismaz 4 miljoni cilvēku.

3

Domājot par “vardarbību pret vecāka gadagājuma cilvēkiem”, parasti prātā nāk fiziska agresija. Tomēr pastāv vēl viens vardarbības veids ar visaugstākajiem izplatības rādītājiem. Kurš no tiem?

- A** Fiziska vardarbība.
- B** Seksuāla vardarbība.
- C** Psiholoģiska vai emocionāla vardarbība.
- D** Pamešana sabiedriskās vietās.

4

Runājot par to, kurš izdarījis vardarbību, visbiežāk bailes parasti ir saistītas ar svešiniekiem vai laupītājiem. Ko dati liecina par varmākas identitāti vairumā gadījumu?

- A** Laupīšanas gadījumā varmāka parasti ir svešinieks.
- B** Varmāka bieži ir ģimenes loceklis (piemēram, laulātais vai bērni).
- C** Varmāka gandrīz vienmēr ir slimnīcas darbinieks.
- D** Varmāka parasti ir cits vecāks pieaugušais.

5

Pastāv mīts, ka varmāka vienmēr ir tas, kuram pieder visa vara un nauda. Tomēr kurš no šiem ir reāls riska faktors, lai kāds kļūtu par varmāku?

- A** Varmāka ir finansiāli neatkarīgs no upura.
- B** Varmāka ir finansiāli atkarīgs no upura.
- C** Varmāka ar augstu izglītības līmeni.
- D** Varmāka ir ar ļoti plašu sociālā atbalsta tīklu.

6

Daudzi cilvēki uzskata, ka vecāka gadagājuma cilvēki, kas dzīvo vieni, ir visbiežākie fiziskas vardarbības upuri. Ko pētījumi liecina par dzīves apstākļiem?

- A** Dzīvošana vienatnē ir galvenais faktors, kas piesaista fiziskus varmākas.
- B** Dzīvošana ģimenē novērš jebkādu vardarbības risku.
- C** Dzīvošana vienā māsaimniecībā ar varmāku ievērojami palielina risku.
- D** Vecāka gadagājuma cilvēki, kas dzīvo vieni, cieš vairāk no vardarbības nekā tie, kas dzīvo kopā ar citiem.

7

Cik liela daļa darbinieku ilgtermiņa aprūpes iestādēs (pansionātos) atzina, ka pēdējā gada laikā ir izdarījuši kāda veida vardarbību pret iemītniekiem?

- A** Tikai 1 no 50 darbiniekiem.
- B** Apmēram 10% darbinieku.
- C** Puse darbinieku.
- D** 2 no 3 darbiniekiem.

8

Kurš no šiem faktoriem tiek uzskatīts par AIZSARDZĪBAS faktoru, kas palīdz pasargāt vecāka gadagājuma cilvēkus no vardarbības pensionātos?

- A** Novērst vecāka gadagājuma cilvēku pārāk lielu apmeklētāju skaitu, lai viņus nenogurdinātu.
- B** Vecāka gadagājuma cilvēku turēšana izolēti viņu istabās.
- C** Biežas ģimenes un draugu vizītes.
- D** Atstājot visus lēmumus tikai iestādes rokās.

9

Kā COVID-19 pandēmija ir ietekmējusi vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīgas izmantošanas rādītājus, kas ir pretrunā ar uzskatu, ka izolācija mājās nodrošinātu lielāku drošību?

- A** Likmes ir samazinājušās, jo ģimenes ir kļuvušas vienotākas.
- B** Vardarbības rādītāji ir ievērojami palielinājušies.
- C** Pandēmijas laikā dati nav mainījušies.
- D** Vardarbība ir izzudusi, jo vecāka gadagājuma cilvēki ir kļuvuši aizsargātāki mājās.

10

Ko zinātne saka par veidiem, kā mūsdienās novērst vardarbību pret vecāka gadagājuma cilvēkiem?

- A** Mums jau ir galīgi risinājumi, kas darbojas visos gadījumos.
- B** Vienīgais profilakses veids ir stingra vecāka gadagājuma cilvēku sodīšana.
- C** Pierādījumi par to, kas patiešām darbojas, joprojām ir ierobežoti.
- D** Vienīgi TV kampaņas ir atrisinājušas problēmu.

11

Kāda ir globālā prognoze par vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīgu izmantošanu līdz 2050. gadam?

- A** Problēma ir jānovērš ar tehnoloģiju palīdzību.
- B** Paredzams, ka saslimstības gadījumu skaits pieaugs iedzīvotāju novecošanās dēļ.
- C** Vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīga izmantošana vairs nebūs sabiedrības veselības problēma.
- D** Skaitļi paliks tieši tādi paši kā 2015. gadā.

12

Vecuma diskriminācija bieži tiek uzskatīta tikai par "rupjību". Kāds ir faktiskais viedoklis par šī aizsprieduma ietekmi uz vardarbību?

- A** Tas marginalizē vecāka gadagājuma cilvēkus un normalizē viņu tiesību pārkāpumus.
- B** Tas nav saistīts ar fiziskas vardarbības gadījumiem.
- C** Vecuma diskriminācija patiesībā pasargā vecāka gadagājuma cilvēkus no atbildības.
- D** Tas ietekmē tikai modi un darba tirgu.

13

Daudzi cilvēki uzskata, ka vardarbība pret vecāka gadagājuma cilvēkiem vienmēr ir nežēlīga un plānota rīcība. Tomēr, ko dati atklāj par "pasīvās" vardarbības būtību?

- A** Tas vienmēr ir apzināts mēģinājums radīt fiziskas ciešanas.
- B** Tas notiek tikai tad, ja aprūpētājs ienīst vecāka gadagājuma cilvēku.
- C** Tas notiek, ja aprūpētājs nesniedz aprūpi, bet bez apzināta nodoma nodarīt ļaunumu.
- D** Tas notiek tikai valsts slimnīcās un nekad ģimenes mājās.

14

Domājot par vecāka gadagājuma cilvēkiem pansionātos, mūsu instinktīvās bailes liek mums uzskatīt, ka izolācija ir vienīgā aizsardzības forma. Ko pierādījumi liecina par iemītnieku drošību?

- A** Iedzīvotāji, kuri neuzņem apmeklētājus, tiek vairāk respektēti no darbinieku puses.
- B** Iestādes ar slēgtām durvīm sabiedrībai ir visdrošākās.
- C** Biežas radnieku un draugu apciemošanās darbojas kā aizsargvairogs
- D** Saziņa ar ģimeni palielina institucionālās vardarbības risku.

15

Runājot par varmāku garīgo veselību, mēs mēdzam iztēloties "noziedzīgu prātu". Kāds pētījums liecina par daudz biežāk sastopamu riska faktoru to vidū, kas izdara vardarbību?

- A** Virs vidējā līmeņa intelekts.
- B** Garīgās veselības problēmas, īpaši depresija un vielu lietošana.
- C** Pilnīgs vardarbības vēstures trūkums viņu dzīvē.
- D** Ļoti aktīva un sabalansēta sabiedriskā dzīve.

16

Mēs bieži domājam, ka tikai "stipri" un veseli vecāka gadagājuma cilvēki var izvairīties no vardarbības. Tomēr kāds aizsardzības faktors ir saistīts ar vecāka gadagājuma cilvēku iekšējo pārliecību?

- A** Bankas konta klātbūtne, kas nav pieejams ģimenes locekļiem.
- B** Izliekoties, ka viņiem nav nepieciešama palīdzība, lai neizskatītos neaizsargāti.
- C** Spēcīga reliģiskā pārliecība un pozitīvas attiecību vērtības.
- D** Jebkuras aprūpes no jaunākiem cilvēkiem noraidīšana.

17

Pastāv uzskats, ka vecāka gadagājuma cilvēku ļaunprātīga izmantošana ir “sabiedrības drošības” problēma. Kāpēc PVO to faktiski klasificē kā “sabiedrības veselības” problēmu?

- A** Jo tas notiek tikai slimnīcās.
- B** Jo tas izraisa priekšlaicīgu nāvi, depresiju un paātrinātu kognitīvo spēju pasliktināšanos.
- C** Jo vardarbība pret vecāka gadagājuma cilvēkiem ir lipīga kā slimība.
- D** Jo tikai ārsti var ziņot par vardarbības gadījumiem.

18

Daudzi cilvēki uzskata, ka vardarbību pret vecāka gadagājuma cilvēkiem ir viegli atklāt pēc sasitumiem vai fiziskām atzīmēm. Tomēr kādas pazīmes varētu liecināt par "neredzamām" vardarbības formām vai pastāvīgu nolaidību?

- A** Redzami tikai fiziski ievainojumi un kaulu lūzumi.
- B** Vecāka gadagājuma cilvēks kļūst aktīvāks un komunikablāks ar kaimiņiem.
- C** Pēkšņas uzvedības izmaiņas, depresija, slikta higiēna vai neparasta naudas izņemšana no bankas.
- D** Vecāka gadagājuma cilvēks sāk apmeklēt vairāk sociālo un reliģisko grupu.