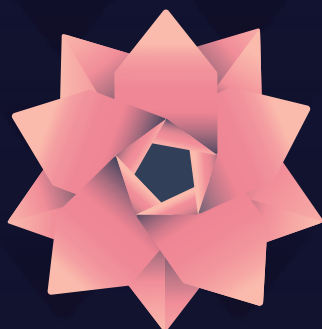




SMARTAGECARE

Rīku Kopums Eiropas Senioru Iespēju Veicināšanai Un Atbalstam

Ekosistēma, rokasgrāmata un digitālā platforma digitālajā pārejā,
e-veselībā un sabiedriskajā darbībā

FOTOKOPIJU GRĀMATA



Co-funded by
the European Union



Fotokopiju grāmata

MODULIS A

IKIGAI

Aktivitāte 1.1

IKIGAI

Aktivitāte 1.2

IKIGAI 9

MODULIS C

E-veselība un labklājība

Aktivitāte 3.2

Veselīgas novecošanas novērtējums

Aktivitāte 3.5

Digitālās veselības detektīvi

Aktivitāte 3.7

Valkājamās ierīces vecāka gadagājuma cilvēku veselības aprūpē

MODULIS B

Digitālā pāreja

Aktivitāte 2.6

Facebook draugu krāpniecība

Aktivitāte 2.7

Viltotu rēķinu pikšķerēšana

Aktivitāte 2.8

Neparasta aktivitāte, e-pasta krāpniecība

Aktivitāte 2.9

Atvaļinājumu plānošana

Aktivitāte 2.10

Viltus profilu atrašana

MODULIS D

Pilsoniskā iesaiste

Aktivitāte 4.1

Globingo

Aktivitāte 4.4

Kurš izlemj?

Aktivitāte 4.6

Mūsu kopienas

Aktivitāte 4.12

Jūs, iespējams, maldāties par vardarbību vecāka gadagājuma cilvēkiem

MODULIS A
IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.1

IKIGAI



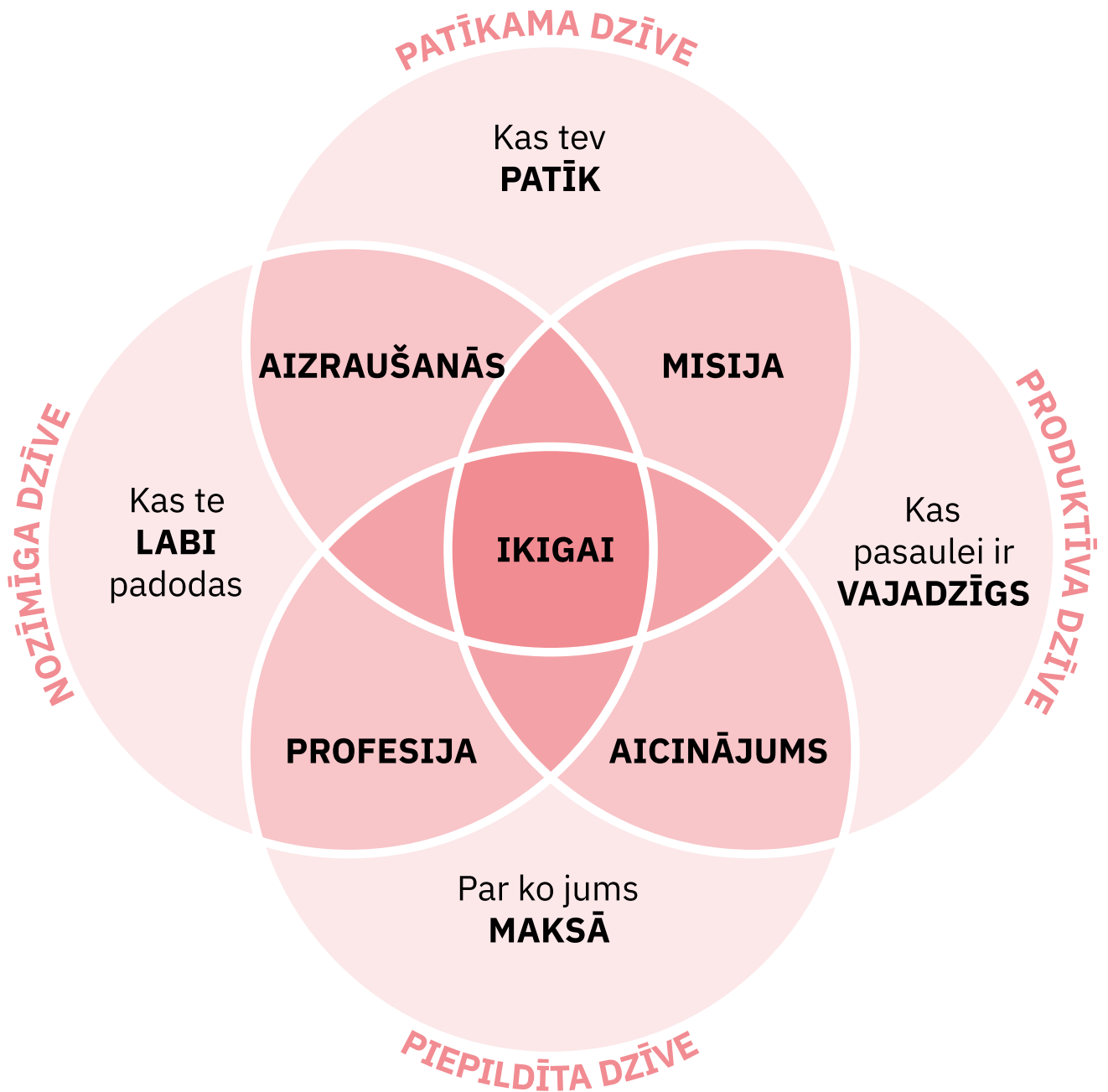
SMARTAGECARE

Kas tev **LABAI** padodas

Kas pasaulei ir **VAJADZĪGS**

Kas tev **PATĪK**

Par ko jums **MAKSĀ**



MODULIS A
IKIGAI

AKTIVITĀTE 1.2

IKIGAI 9



SMARTAGECARE

IKIGAI-9

AKTIVITĀTE 1.2

1. Es ticu, ka man ir kaut kāda ietekme uz kādu.

9. Man prātā ir istaba.

2. Mana dzīve ir garīgi bagāta un piepildīta.

8. Es gribētu iemācīties kaut ko jaunu vai sākt kaut ko jaunu.

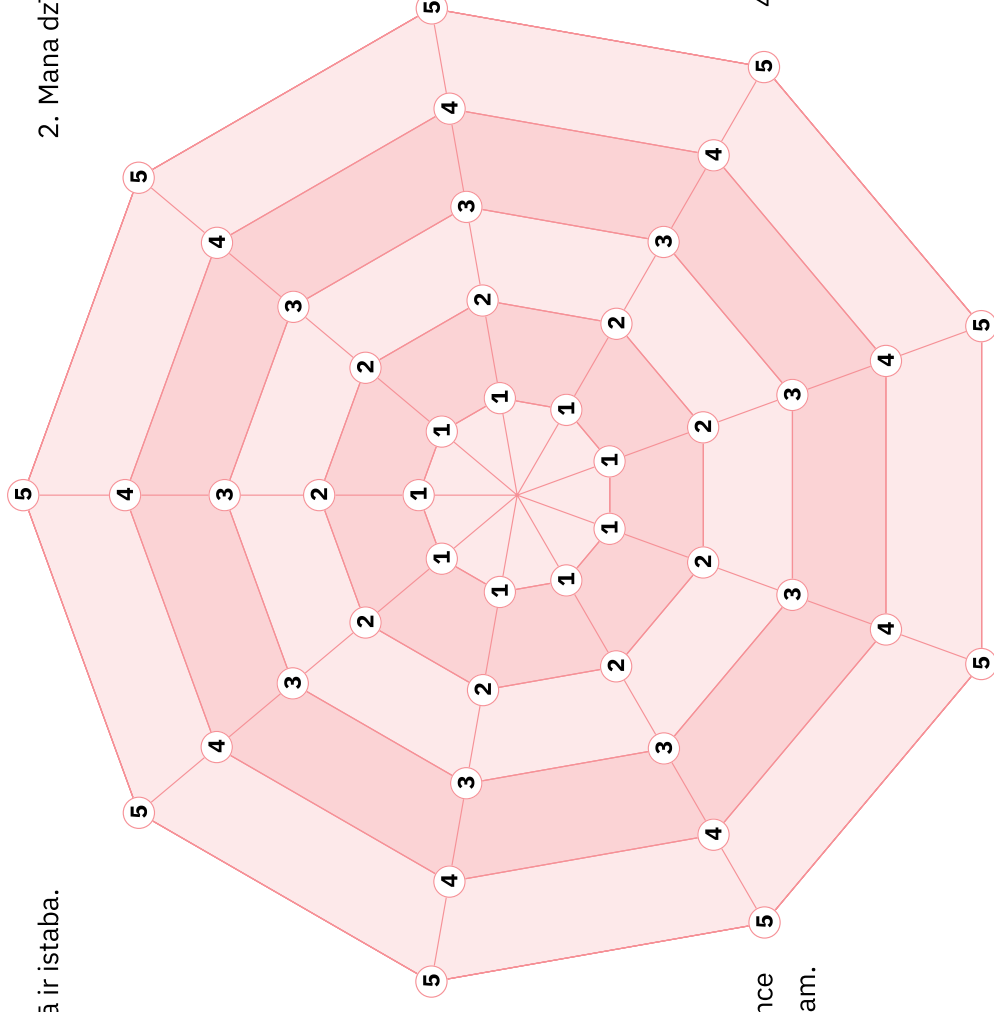
3. Mani interesē daudzas lietas

7. Es domāju, ka mana eksistence ir nepieciešama kaut kam vai kādam.

4. Es jūtu, ka sniedzu ieguldījumu kādam vai sabiedrībai.

6. Es bieži jūtu, ka esmu laimīgs.

5. Es vēlētos sevi attīstīt.



1. Es ticu, ka man ir kaut kāda ietekme uz kādu.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

2. Mana dzīve ir garīgi bagāta un piepildīta.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

3. Mani interesē daudzas lietas

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

4. Es jūtu, ka sniedzu ieguldījumu kādam vai sabiedrībai.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

5. Es vēlētos sevi attīstīt.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

6. Es bieži jūtu, ka esmu laimīgs.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

7. Es domāju, ka mana eksistence ir nepieciešama kaut kam vai kādam.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

8. Es gribētu iemācīties kaut ko jaunu vai sākt kaut ko jaunu.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

9. Man prātā ir istaba.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5



MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.6

Facebook draugu
krāpniecība



SMARTAGECARE

Facebook draugu krāpniecība

DALĪBNIEKA LAPA

Mārtina bērni reģistrēja viņu Facebook un sniedza viņam dažas pamata pamācības par tā lietošanu.

“Viņi man teica, ka visi to lieto un ka tas mums palīdzēs uzturēt kontaktus un ļaus man redzēt savu mazbērnu fotogrāfijas,” viņš teica.

Kādu dienu Mārtins saņēma draudzības uzaicinājumu no sievietes, kura teica, ka viņa ir pensionēta grāmatvede, kas pašlaik strādā Dienvidāfrikā un brīvprātīgi strādā humānās palīdzības projektā.

1. Kas Mārtiņam būtu jādara? (Var būt vairākas pareizas atbildes.)

- ☐ Pārbaudiet viņas sadaļu “Par mums” un piekrīti.
- ☐ Apskatiet viņas laika grafiku un fotoattēlus
- ☐ Viņam vajadzētu viņu atrast Google.
- ☐ Ja viņa ir drauga draudzene, viņš var droši pieņemt draudzības uzaicinājumu.

Mārtins pieņēma draudzības uzaicinājumu no “Džilas”, kura teica, ka jūtas vientuļa un meklē draugus savā vecumā. Drīz pēc tam viņa pastāstīja, ka vēža dēļ zaudējusi vīru – stāsts, kas ir līdzīgs Mārtina paša pieredzei par sievas zaudēšanu.

Šajā agrīnajā posmā Mārtinam jābūt piesardzīgam un jāizvairās no emocionālas pieķeršanās. Ir ieteicams pārbaudīt Džilas laika grafiku, vai tajā nav nepilnību vai neatbilstību.

Vēlāk Džila pieminēja, ka viņas brīvprātīgo komanda pārceļas uz Madagaskaru, un nosūtīja Mārtinam fotogrāfijas no saviem ceļojumiem. Uzskatot viņu par interesantu un piedzīvojumiem bagātu, viņš turpināja tērzēt, līdz viņa palūdza viņa e-pasta adresi, sakot, ka ir vieglāk uzturēt kontaktus nekā caur Facebook.

Tomēr, kopīgojot savu e-pasta adresi ar kādu, kuru labi nepazīstat, jūs varat pakļaut tiešsaistes krāpniecībai un pikšķerēšanas uzbrukumiem. Vienmēr esiet piesardzīgs, apmainoties ar personisko kontaktinformāciju tiešsaistē.

Pirms e-pasta kopīgošanas ar jaunu Facebook draugu, apsveriet sekojošo:

Novērtējiet savu uzticības līmeni: Cik labi jūs patiesībā pazīstat šo personu? Vai esat nesen sazinājušies vai arī jums ir bijušas vairākas patiesas mijiedarbības un sarunas?

Apsveriet kontekstu: Par ko ir bijušas jūsu sarunas? Vai viņi kādreiz ir lūguši sniegt personisku informāciju vai izteikuši neparastus pieprasījumus?

Izprotiet riskus: E-pasta kopīgošana var pakļaut jūs surogātpastam, pikšķerēšanas mēģinājumiem vai citiem tiešsaistes draudiem. Esiet informēti par šiem riskiem un veiciet piesardzības pasākumus, lai aizsargātu savu personisko informāciju.

Vēlāk Džila pastāstīja Martinam, ka viņas brīvprātīgo grupa ir pametusi Madagaskaru, bet viņa paliks vēl dažas dienas, lai izpētītu apkārtni. Tomēr nākamajā dienā viņa nosūtīja viņam izmisīgu e-pastu, apgalvojot, ka viņas soma kopā ar maku un pasi ir nozagta. Viņa teica, ka ir iesprostota bez naudas vai identifikācijas dokumenta, un lūdza Martinam atsūtīt viņai skaidru naudu, lai palīdzētu viņai.

2. Ko darīt, ja jauns Facebook draugs lūdz finansiālu palīdzību?

- ☐ Centieties viņiem palīdzēt, jo esat draugi.
- ☐ Palūdziet viņu bankas datus un nekavējoties nosūtiet naudu.
- ☐ Nekavējoties pārtrauciet ar viņu kontaktus un informējiet kādu ģimenes locekli.
- ☐ Dabū biļeti uz Madagaskaru, lai dotos turp un viņam palīdzētu.

Mārtins nolēma pārskaitīt viņai naudu, lai atvieglotu viņas dzīvi. Summa nebija liela, un viņš uzskatīja, ka viņa ir labs un godīgs cilvēks, kas viņam atmaksās.

3. Savienojiet kolonnas

- | | |
|---|---|
| Ir daudz viltotu kontu ● | ● Uzziniet par savām vēlmēm, nepatikām un iepriekšējo pieredzi |
| Tiešsaistes krāpnieki ● | ● Dodiet priekšroku upuriem, kuriem trūkst sociālā atbalsta vai kuri ir vientuļi |
| Krāpnieki izmanto “kāju durvīs” tehniku ● | ● Vairākās sociālo mediju vietnēs, piemēram, Facebook |
| Viņi izmanto jūsu personas datus, lai ● | ● Lai jūs vispirms apņemtos veikt nelielus maksājumus, lai vēlāk, kad viņi prasīs lielākas summas, būtu grūtāk atteikties |

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.7

Viltotu rēķinu
pikšķerēšana



SMARTAGECARE

viltotu rēķinu pikšķerēšana

DALĪBNIEKA LAPA

Matam ir 68 gadi, un viņš dzīvo kopā ar sievu Ritu Madridē, Spānijā. Viņš ir pensijā un labprāt pavada laiku, veicot paša spēkiem (dari pats) galdniecības darbus mājās. Laiku pa laikam viņš tiešsaistē pasūta materiālus, kas viņam nepieciešami darbam.

1. Savienojiet elementus no abām kolonnām

- | | | | |
|--|---|--|---|
| Iepērcies cienījamās tīmekļa vietnēs | ● | Šiem jābūt grūti uzminamiem un unikāliem katram tiešsaistes iepirkšanās kontam | ● |
| Meklējiet piekaramās atslēgas ikonu | ● | Tas norāda, ka jūsu informācija tiks pārsūtīta droši | ● |
| Izvairieties no publiska Wi-Fi tīkla | ● | Nekad nedalieties ar savu maksājumu informāciju ar nevienu citu | ● |
| Izmantojiet spēcīgas paroles | ● | Iepērcies tikai tajās tīmekļa vietnēs, kurām uzticies vai kurām ir laba reputācija | ● |
| Aizsargājiet savu kredītkartes informāciju | ● | Šie tīkli ir mazāk droši, un hakeri var pārtvert jūsu datus. | ● |

Kādu dienu Mets saņēma e-pastu no kurjera dienesta, kurā tika apgalvots, ka viņu loģistikas centrā ir ieradusies paka. Ziņojumā bija norādīts, ka trūkst dažu viņa datu un ka viņi nevar piegādāt paku, kamēr viņš neatjaunina savu informāciju. Tajā bija iekļauta saite ar lūgumu noklikšķināt uz saites un sniegt nepieciešamo informāciju. (Skatīt ilustrāciju zemāk.)

2. Sūtītāja e-pasta adrese izskatās autentiska un droša

- ☐ Tiesa
- ☐ Nepatiess

orimax support@luttletters.com

Cienījamais klient!

Jūsu sūtījums LC394024 ir piegādāts noliktavā. Lai turpinātu piegādi, trūkst informācijas.

Lūdzu, izmantojiet zemāk esošo saiti, lai aizpildītu trūkstošo informāciju un samaksātu nepieciešamās piegādes maksas.

Atjaunināt piegādi

Mets pārbauda savus ierakstus, lai pārlicinātos, vai nesen ir kaut ko pasūtījis. Lai pārlicinātos, viņš piezvana Aramex, lai, izmantojot e-pastā norādīto izsekošanas numuru, pārlicinātos, vai viņu gaida sūtījums. Aramex informē viņu, ka viņu ierakstos nav neviena sūtījuma uz viņa vārda.

3. Mets gandrīz kļuva par krāpniecības upuri. Kāda veida krāpniecība tā bija un kāpēc upuri tai uzkrīt?

- ☐ Identitātes zādzības krāpniecība
- ☐ Tiešsaistes banku krāpniecība
- ☐ Pikšķerēšanas krāpniecība
- ☐ Neviena no iepriekšminētajiem

4. Aizpildiet tukšās vietas

bankas steidzamību pasūtījuši Pikšķerēšanas likumīgām

- a. _____ e-pasti tiek izmantoti, lai maldinātu adresātus, izrādot personisku informāciju.
- b. Lielākā daļa krāpnieku izliekas par _____ organizācijām.
- c. Krāpnieki lūdz sniegt kredītkartes datus, _____ konta numurus utt.
- d. Ī krāpniecība balstās uz bailēm un _____.
- e. Viņi izmanto galalietotāju, lai samaksātu par precēm un pakalpojumiem, ko viņi pat nekad nav _____.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.8

Neparasta aktivitāte,
e-pasta krāpniecība



SMARTAGECARE

Neparasta Aktivitāte, e-pasta krāpniecība

DALĪBNIEKA LAPA

Markam ir nedaudz pāri septiņdesmit. Pēc daudzu gadu darba vietējā koledžā viņš pirms sešiem mēnešiem aizgāja pensijā. Daži no viņa bijušajiem studentiem joprojām uztur ar viņu saziņu pa e-pastu, un viņam patīk laiku pa laikam viņiem palīdzēt.

1. Kāda ir vislabākā parole jūsu e-pasta kontam?

- ☐ Parole, kuru var viegli atcerēties, piemēram, dzimšanas datums
- ☐ Parole, kas ir jūsu vārda un dzimšanas datuma kombinācija
- ☐ Parole ar lielajiem un mazajiem burtiem, kā arī īpašajām rakstzīmēm
- ☐ Neviena no iepriekšminētajiem

2. Kā jūs varat pasargāt sevi no tā, ka kāds cits uzlauž jūsu kontu?

Aizpildiet tukšās vietas

programmatūru cienījamu wi-fi autentifikāciju spēcīgu

- a. Izmantojiet _____ paroli.
- b. Iespējojiet divfaktoru _____.
- c. Regulāri atjauniniet _____.
- d. Izvairieties no publiskā _____ izmantošanas.
- e. Izmantojiet _____ e-pasta pakalpojumu sniedzēju.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.9

Atvaļinājumu
plānošana



SMARTAGECARE

Atvaļinājumu plānošana

DALĪBNIEKA LAPA

Iepazīstieties ar Helēnu un Ritu, mūža draudzenēm, kuras pazīst viena otru jau vairāk nekā 30 gadus. Tuvojoties vasarai, viņas ar nepacietību plāno kopīgu meiteņu ceļojumu. Tas bija ilgi gaidīts, un abas piekrīt, ka beidzot ir pienācis laiks to īstenot.

Tomēr, lai gan viņas ir sajūsmā par šo ideju, viņas arī nedaudz uztraucas par to, kā droši rezervēt savu atvaļinājumu. Vai varat palīdzēt Helēnai un Ritai plānot viņu ceļojumu ar pārliecību?

Viņas sāk apspriest iespējamās galamērķus, kur varētu atpūsties un baudīt vasaras brīvdienas. Vēloties izvairīties no gariem ceļojumiem vai stresa pilnām ceļošanas situācijām, viņas nolemj meklēt kādu tuvu un viegli sasniedzamu vietu.

Meklēšanas laikā viņas uzduras tiešsaistes lapai, kurā reklamēts gaidāmais Karību jūras kruīzs. Ziņojums lapā skan: "Vai esat seniors? Vai vēlaties droši ceļot ar mums un baudīt vasaras brīvdienas? Vienkārši noklikšķiniet šeit, un jūs gandrīz esat klāt!"

1. Kas Helēnai un Ritai būtu jādara?

- ☐ Ignorēt lapu un turpināt meklēšanu
- ☐ Noklikšķiniet uz lapas un turpiniet

Mēs bieži vien, pat neapzinoties, kopīgojam personisko informāciju tiešsaistē, izmantojot meklētājprogrammas, sociālo mediju platformas un vietnes, kuras apmeklējam iepirkšanās, hobiju vai citu ikdienas aktivitāšu veikšanai. Ir svarīgi apzināties, ka šādai apmaiņai ir sekas. Daudzas preces un pakalpojumi digitālajā tirgū tiek piedāvāti “bez maksas”, bet patiesībā mēs par tiem maksājam ar saviem personas datiem.

Izpratne par to, kā droši kopīgot identificējamu informāciju tiešsaistē, ir būtiska, lai pasargātu sevi un citus no iespējamajiem digitālajiem draudiem.

Nākamajā rītā Rita saņēma zvanu lietotnē WhatsApp no nezināma numura. Ziņkārības pārņemta, viņa nolēma atbildēt. Līnijā bija jauns vīrietis, kas reklamēja organizētas grupu aktivitātes senioriem. Viņš izklausījās draudzīgs un pārliecinošs, apļiecinot, ka viss, kas viņai jādara, ir norādīt savu kredītkartes numuru, un viņš par visu parūpēsies.

2. Kādi ir ar to saistītie riski/iespējas?

- ☐ Jaunais vīrietis tiešām strādā uzņēmumā un sniedz atvaļinājumu pakalpojumus.
- ☐ Jaunais vīrietis, iespējams, ir krāpnieks, kurš vēlas nozagt naudu.

Helēna un Rita ir sajūsmā! Tagad viņas beidzot var doties ceļojumā, jūtoties droši, laimīgi un gatavas pilnībā izbaudīt savu draudzību.

Apsveicam! Pateicoties jūsu palīdzībai, Helēna un Rita veiksmīgi rezervēja vasaras atvaļinājumu! Tikai atcerieties: vienmēr esiet informēti par riskiem un glabājiēt savu personisko informāciju drošībā tiešsaistē.

Neatkarīgi no jūsu vecuma, ceļotājiem pastāvīgi jāplāno savi ceļojumi, lai garantētu drošu un patīkamu ceļojumu. Vecumam nevajadzētu būt šķērslim ceļošanai. Patiesībā ceļojums var būt diezgan noderīgs senioriem, taču rūpīga plānošana viņiem ir vēl svarīgāka.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.10

Viltus profilu
atrašana



SMARTAGECARE

Viltus profilu atrašana

KOORDINATORA LAPA

Iepazīstieties ar Luisu, atraitni jau vairāk nekā 15 gadus, kurš vēlas satikt jaunus cilvēkus, ar kuriem sarunāties un pavadīt laiku. Vai varat palīdzēt Luisam droši sazināties ar citiem?

Luiss savā sociālo mediju kontā saņem ziņojumu ar lūgumu pieņemt savienojuma pieprasījumu, lai varētu turpināt sarunu:

“Labrīt, Luis. Mani sauc Hanna. Esmu atraitne jau trīs gadus un darba dienās strādāju par ārsti. Mani interesē iepazīties ar cilvēkiem, kuriem ir līdzīgas intereses. Esmu katoliete un katru nedēļas nogali apmeklēju baznīcu, un es domāju, ka mēs varētu labi saprasties. Lūdzu, pieņemiet manu lūgumu, lai mēs varētu turpināt sarunu un labāk iepazīt viens otru.”

1. Kas Luijam būtu jādara?

- ☐ Pieņemt ielūgumu
- ☐ Neatmet profilu uzreiz, bet veic nelielu izpēti

Pirms pieņemt ielūgumu, Luijs nolemj rūpīgāk aplūkot Hannas profilu. Viņš pamana, ka viņai ir tikai divas profila fotogrāfijas, abas viņas izskatās ļoti pievilcīgas, taču citas bildes vai ieraksti nav pieejami.

2. Kāds ir nākamais solis, kas Luijam jāspēr?

- ☐ Lai pieprasītu vairāk attēlu un vēlreiz pārbaudītu citu informāciju profilā
- ☐ Lai nosūtītu dažas savas fotogrāfijas

Luijs atrod informāciju Lūsijas profilā un nolemj pieņemt viņas draudzības uzaicinājumu, lai viņi varētu aprunāties. Pēc sazināšanās viņš lūdz Hannai nosūtīt viņam citu fotoattēlu, kaut ko atšķirīgu no tiem, kas ir viņas profilā. Hanna atbild, nosūtot viņam attēlu, bet izrādās, ka tas ir tieši tas pats, kas no viņas profila.

3. Kas Luijam ir jādara?

- ☐ Paņemiet Hannas atsūtīto attēlu un veiciet apgriezto attēlu meklēšanu pakalpojumā Google.
- ☐ Pajautāiet Hannai par vairāk bildēm citreiz

Tajā pašā laikā Hanna sāk lūgt Luijam personisku informāciju. Huans jūtas nedaudz apmulsis, jo jautājumi, ko viņa uzdod (piemēram, viņa pilns vārds, ģimenes dati un cita privāta informācija), šķiet pārāk personiski kādam, ko viņš tikko iepazīnies tiešsaistē.

4. Kas viņam būtu jādara?

- ☐ Viņam jāizvairās no personiskās informācijas sniegšanas
- ☐ Viņam ir jāsniedz informācija un jāprasa tas pats viņai.

Pēc visas Hannas nosūtītās informācijas pārskatīšanas un viņas uzdoto personīgo jautājumu ievērošanas Luišs nolemj pārtraukt savienojumu un pārtraukt ar viņu sazināties. Viņam ir aizdomas, ka Hanna varētu būt bots vai viltus profils, kas mēģina viņu izmantot.

5. Kā viņš var pārtraukt sekot Hannai un ziņot par viņu kā par viltus profilu savā sociālajā tīklā?

- ☐ Luijam vajadzētu atvērt Hannas profilu, noklikšķināt uz “Nesekot”, pēc tam atlasīt trīs punktus blakus viņas vārdam, izvēlēties “Ziņot” un paskaidrot, ka tas ir viltots konts.
- ☐ Aizvērt Luija profilu

Luijs jūtas laimīgs pēc attiecību pārtraukšanas ar Hannu. Viņš ir iemācījies atpazīt viltotus profilus sociālajos tīklos un pasargāt sevi no tiešsaistes krāpniecības. Tagad viņš ir gatavs meklēt patiesu draudzību tiešsaistē.

MODULIS C
E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.2

Veselīgas novecošanas novērtējums

VESELĪGAS NOVECOŠANAS NOVĒRTĒJUMS

AKTIVITĀTE 3.2

1. Atbilstu kartītē atzīmējiet visus ovālus zem katras zīmes, uz kuru atbildējāt ar “d” vai “e”.

	 Stiepša nās un spēks	 Veselīgs uzturs	 Sajūtas	 Ikdienas aktivitātes	 Sociālās aktivitātes	 Sāpes	 Personīgās intereses	 Miegš	 Sociālais atbalsts	 Dzīves kvalitāte	2. Saskaitiet katrā rindā. Izvēlieties tēmas ar augstāko punktu skaitu.
NCD (neinfekcijas slimību) profilakse	☐	☐		☐						☐	☐
Kritienu novēršana	☐			☐						☐	☐
Fiziskās aktivitātes	☐		☐	☐				☐		☐	☐
Veselīgs uzturs		☐	☐					☐		☐	☐
Sociālās izolācijas novēršana			☐		☐		☐	☐	☐	☐	☐
Mūžizglītība			☐		☐		☐		☐	☐	☐
Apmeklējiet ārstu						☐				☐	☐

	Stiepšanās un spēks		Veselīgs uzturs		Saiņūtas		Ikdienas aktivitātes		Sociālās aktivitātes		Sāpes		Personīgās intereses		Miegs		Sociālais atbalsts		Dzīves kvalitāte
A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	A ☐	
B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	B ☐	
C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	C ☐	
D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	D ☐	
E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	E ☐	



Sajūtas

Cik lielā mērā pēdējo divu nedēļu laikā jūs ir traucējušas emocionālas problēmas, piemēram, trauksme, depresija, aizkaitināmība vai nomāktība un skumjas?

A

Nemaz ne

B

Nedaudz

C

Vidēji

D

Diezgan daudz

E

Ārkārtīgi

Ikdienas aktivitātes

Cik lielas grūtības pēdējo divu nedēļu laikā Jums ir bijušas, veicot savas ierastās aktivitātes vai uzdevumus gan mājās, gan ārpus tām, Jūsu fiziskās un emocionālās veselības dēļ?

A

Nav nekādu grūtību

B

Nedaudz grūtību

C

Nelielas grūtības

D

Daudz grūtību

E

Nevarēja izdarīt vispār



Sociālās aktivitātes

Cik reižu pēdējo divu nedēļu laikā jūs esat iesaistījies sabiedriskās aktivitātēs ar ģimeni un draugiem un/vai pavadījis laiku, apgūstot jaunas lietas?

A

Daudz

B

Diezgan daudz

C

Vidēji

D

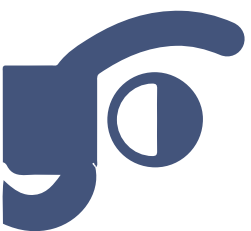
Nedaudz

E

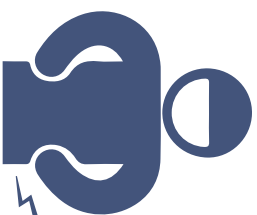
Nemaz ne

Sāpes

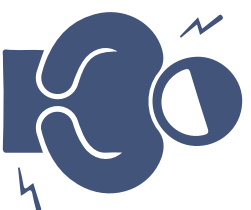
Cik stipras ķermeņa sāpes Jums kopumā ir bijušas pēdējo divu nedēļu laikā?

A

Nav sāpju

B

Ļoti vieglas sāpes

C

Vieglas sāpes

D

Vidējās sāpes

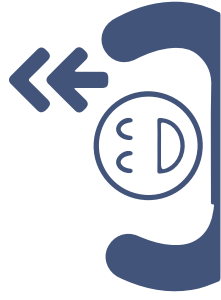
E

Stipras sāpes

Personīgās intereses

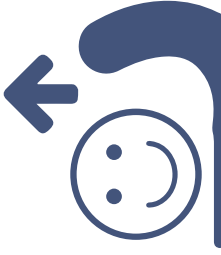
Kā jūs vērtētu savu vispārējo vēlmi īstenot savas personīgās intereses pēdējo divu nedēļu laikā?

A



Man ir daudz personīgo
interesu

B



Es vēlētos darīt vairāk

C



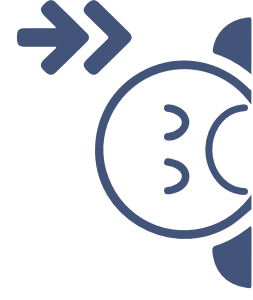
Es daru nedaudz /
pietiekami daudz

D



Es vispār daudz nedaru

E



Es neko nedaru

Miegs

Cik daudz vidēji jūs gulāt katru dienu/nakti pēdējo divu nedēļu laikā?

A



7 - 8 stundas

B



6 stundas

C



5 stundas

D



4 stundas

E



Mazāk nekā 4 stundas

Sociālais atbalsts

Vai pēdējo divu nedēļu laikā kāds varēja jums palīdzēt, ja jums bija nepieciešama un vēlējāties palīdzību, piemēram, kad jutāties vientuļš, slimš vai jums bija nepieciešama aprūpe?

A



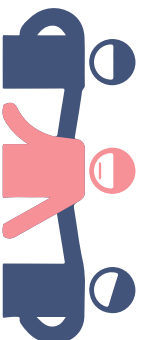
Jā, tik daudz, cik es vēlējos

B



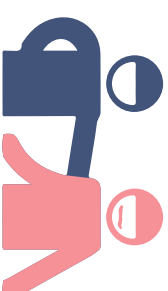
Jā, diezgan daudz

C



Jā, daži

D



Jā, nedaudz

E

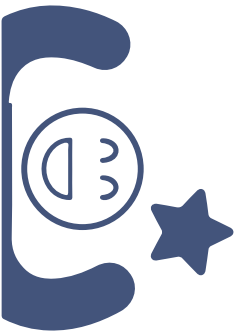


Nē, nepavisam ne

Dzīves kvalitāte

Kā tev ir gājis pēdējo divu nedēļu laikā?

A



Ļoti labi: labāk diez vai varētu būt!

B



Diezgan labi

C



Labās un sliktās puses: aptuveni vienādas

D



Diezgan slikti

E



Ļoti slikti: sliktāk diez vai varētu būt!

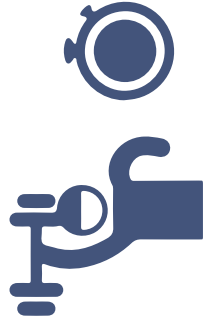


Stiepšanās un spēks

Cik daudz laika pēdējo divu nedēļu laikā jūs pavadījāt stiepšanās un spēka vingrinājumiem?

A

Vairāk nekā 60 minūtes
nedēļā

B

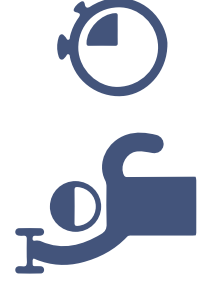
45 - 60 minūtes nedēļā

C

31 - 45 minūtes nedēļā

D

16 - 30 minūtes nedēļā

E

0 - 15 minūtes nedēļā

Veselīgs uzturs

Cik porciju augļu un dārzeņu vidēji dienā esat apēdis pēdējo divu nedēļu laikā?

A

5 porcijas vai vairāk

B

4 porcijas

C

3 porcijas

D

1 - 2 porcijas

E

0 porcijas

MODULIS C
E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.5

Digitālās veselības
detektīvi



SMARTAGECARE

Praktisks ceļvedis veselības informācijas meklēšanai un kritiskai izvērtēšanai internetā

Internets ir paplašinājis piekļuvi veselības informācijai, taču tas ir arī palielinājis neprecīza, dekontekstualizēta vai nepatiesa satura apriņķi. Digitālās veselības pratības attīstīšana ir būtiska, lai pieņemtu informētus un drošus lēmumus.

Šajā rokasgrāmatā ir sniegti objektīvi un praktiski kritēriji tiešsaistes veselības informācijas meklēšanai, interpretēšanai un kritiskai izvērtēšanai.

1. PIRMS SĀKAM: KĀDS IR JŪSU MĒRĶIS?

Pajautājiet sev:

- Vai es meklēju **vispārīgu informāciju**, **otru viedokli**, vai mēģinu izlemt par ārstēšanu?
- Vai man ir **apstiprināta diagnoze** vai tikai simptomi?
- Vai šī informācija man ir nepieciešama man pašam vai kādam citam?

Internets **neizstāj medicīnisko konsultāciju**, īpaši steidzamās situācijās.

2. KĀ STRATĒĢISKI MEKLĒT INFORMĀCIJU PAR VESELĪBU.

2.1. Meklētājprogrammas izvēle

- Populāras meklētājprogrammas, piemēram, Google, ir noderīgas, taču tās prioritizē popularitāti, ne obligāti kvalitāti.
- Izmantojiet specifiskus terminus (*piemēram, "uz pierādījumiem balstīta hipertensijas ārstēšana"*).
- Izmantojiet operatorus:
 - Pēdiņas ("") precīzai meklēšanai
 - vietne:.gov — vietne:.edu — vietne:.org lai filtrētu institucionālos avotus
- Piemērs: "hipertensijas ārstēšanas" tīmekļa vietne:.gov

2.2 Prioritizējiet iestāžu tīmekļa vietnes

Atrodiet informāciju šeit:

- Veselības ministrijas (piemēram, Veselības ministrija)
- Starptautiskās organizācijas (piemēram, Pasaules Veselības organizācija)
- Universitātes slimnīcas
- Valsts universitātes
- Atzītas zinātniskās biedrības

Šīs iestādes parasti savu saturu balsta uz zinātniskiem pierādījumiem.

3. KĀ KRITISKI IZVĒRTĒT VESELĪBAS APRŪPES TĪMEKĻA VIETNI

3.1 Pārbaudiet avota ticamību.

- Kas rakstīja saturu?
- Vai autors ir veselības aprūpes speciālists?
- Vai tekstā ir citētas zinātniskas atsauces?
- Vai ir atjaunināšanas datums?
- Vai vietne ir paredzēta izglītības vai komerciāliem mērķiem?

3.2 Atjauninājumi un zinātniskie pierādījumi

- Medicīna strauji attīstās.
- Pārbaudiet publicēšanas datumu.
- Pārbaudiet, vai tajā ir atsauces uz zinātniskiem pētījumiem.
- Pārbaudiet, vai tajā ir minēti konsensa paziņojumi vai klīniskās vadlīnijas.

Esiet uzmanīgi attiecībā uz:

- Ātras izārstēšanas solījumi
- Sensacionāla valoda
- Brīnumprodukti
- Personīgās liecības kā vienīgais pierādījums

Praktisks ceļvedis veselības informācijas meklēšanai un kritiskai izvērtēšanai internetā

4. MEDICĪNAS PAMATTERMINOĻĪJAS INTERPRETĀCIJA

Daudzos tekstos tiek izmantoti tehniski termini. Dažu no šiem jēdzieniem izpratne palīdz veikt kritisku izvērtēšanu.

Bieži sastopamie termini:

- **Efektivitāte** - Tas attiecas uz gadījumiem, kad zāles vai ārstēšana ir efektīva labi kontrolētā pētījumā, kas veikts saskaņā ar stingriem noteikumiem.
 - Iedomājieties to šādi: Tas ir kā receptes testēšana perfektā virtuvē, kur viss ir sakārtots.
 - Tur viss darbojas labi.
- **Efektivitāte** - Tas attiecas uz to, kad līdzeklis darbojas reālajā dzīvē, parastiem cilvēkiem, viņu ikdienas gaitās.
 - Tagad padomā: Mājās recepte varētu izrādīties nedaudz atšķirīga. Dažreiz mēs aizmirstam kādu sastāvdaļu vai pagatavojam ēdienu nepareizi.

Veselības aprūpē ir tas pats:

- Reālajā dzīvē cilvēki var aizmirst savas zāles, lietot tās dažādos laikos vai arī viņiem var būt citas slimības.

Tāpēc:

- Efektivitāte = tas darbojas pētījumā.
- Efektivitāte = tas darbojas reālajā dzīvē.

ABSOLŪTAIS RISKS PRET RELATĪVO RISKU

Kas ir **Absolūtais Risks**?

Tas ir īstais risks. Tas parāda, cik daudz cilvēku tas patiesībā skar.

Vienkāršs piemērs:

No 1000 cilvēkiem 1 bija šī slimība.

Šis ir reālais risks: 1 no 1000.

Kas ir **Relatīvais Risks**?

Tas ir salīdzinājums starp divām grupām.

Piemērs:

Iepriekš: 1 no 1000 cilvēkiem bija šī slimība.

Vēlāk: 2 cilvēkiem no 1000 bija šī slimība.

Ziņās varētu teikt:

- Risks ir divkāršojies!

Tiesa, tas divkāršojās. Taču tas pieauga no 1 līdz 2 cilvēkiem uz 1000 iedzīvotājiem.

Tas joprojām ir reti sastopams.

KORELĀCIJA ≠ CĒĻSAKARĪBA

- Tas, ka divas lietas notiek vienlaikus, nenozīmē, ka viena izraisa otru.
- Piemērs:
 - Saldējuma pārdošanas apjomi pieaug, kad ir karsts.
 - Tas nenozīmē, ka saldējums rada karstumu.

Praktisks ceļvedis veselības informācijas meklēšanai un kritiskai izvērtēšanai internetā

Observational study vs. randomized controlled trial

- **Novērojumu pētījums:** pētnieki novēro tikai to, kas notiek.
- **Klīniskais pētījums** (kontrolētais pētījums): cilvēki tiek sadalīti grupās, lai organizētā veidā pārbaudītu ārstēšanu.

Kopumā kontrolēti pētījumi sniedz ticamākus rezultātus.

PIEVĒRSIET UZMANĪBU VIRSRAKSTIEM.

Bieži vien ziņu virsraksti ir pārspīlēti vai pārāk vienkāršoti atspoguļo to, ko pētījums patiesībā parādīja.

Ja kaut kas šķiet pārāk brīnumains vai pārāk biedējošs, ir vērts pamēģināt:

- Izlasiet pilnu ziņu rakstu.
- Konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu.
- Nepieņemiet lēmumus, pamatojoties tikai uz virsrakstiem.

5. AVOTU SALĪDZINĀŠANA IR BŪTISKA.

Nekad nepaļaujieties tikai uz vienu tīmekļa vietni/informācijas avotu.

Jautāt:

- Vai citas iestādes apgalvo to pašu?
- Vai pastāv zinātniska vienprātība?
- Vai informācija parādās tikai emuāros vai arī institucionālos avotos?

Ja ir būtiska neatbilstība, konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu.

6. DEZINFORMĀCIJAS UN VILTUS ZIŅU ATPAZĪŠANA VESELĪBAS APRŪPĒ.

Brīdinājuma zīmes:

- "Ko ārsti nevēlas, lai jūs zinātu"
- "100% dabīgs, bez riska"
- "Garantēta izārstēšana"
- Sazvērestības teorijas
- Atsauču trūkums
- Pārmērīga emociju un baiļu izmantošana.

Veselības krīžu, piemēram, Covid-19 pandēmijas, laikā dezinformāciju ir plaši dokumentējušas tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija, kas ievieša terminu infodēmija.

7. TIEŠSAISTES PADOMU IEVĒROŠANAS RISKI UN IEGUVUMI

Ieguvumi:

- Lielāka autonomija
- Labāka sagatavošanās tikšanās reizēm
- Informētas pašaprūpes veicināšana
- Izpratne par savu diagnozi

Riski:

- Nepareiza pašdiagnostika
- Kavēšanās aprūpes meklēšanā
- Neatbilstoša medikamentu lietošana
- Noteiktās ārstēšanas pārtraukšana
- Terapijas iedarbība bez pierādījumiem

Praktisks ceļvedis veselības informācijas meklēšanai un kritiskai izvērtēšanai internetā

8. DIGITĀLĀS PAŠPĀRVALDES IEROBEŽOJUMI VESELĪBAS APRŪPĒ

Tehnoloģijas var atbalstīt, bet neaizstāj:

- Individualizēta klīniskā novērtēšana
- Fiziskā apskate
- Eksāmenu interpretācija
- Droša recepte

Tiešsaistes lietojumprogrammas un saturs ir papildinoši rīki, nevis aizstāj profesionāļa un pacienta attiecības.

9. ĀTRS KONTROLSARAKSTS KRITISKAI IZVĒRTĒŠANAI

Pirms uzticieties jebkādai informācijai, pajautājiet sev:

- Kas to publicēja?
- Vai ir zinātniskas atsauces?
- Vai tas ir aktuāls?
- Vai tas sola brīnumus?
- Vai citi uzticami avoti to apstiprina?
- Vai tas aizstāj medicīnisko novērtējumu?

10. NOSLĒGUMA LABĀKĀ PRAKSE

- Izmantojiet atzītus institucionālus avotus.
- Salīdziniet vismaz 2–3 avotus.
- Esiet piesardzīgi ar vienkāršiem risinājumiem sarežģītām problēmām.
- Nekopījojiet saturu pirms tā pārbaudes.
- Ja rodas šaubas, konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu.

SECINĀJUMS

Veselības informācijas meklēšana tiešsaistē ir likumīga un var sniegt spēku. Tomēr tā prasa kritisko domāšanu, avotu salīdzināšanu un izpratni par digitālās pašpārvaldes ierobežojumiem.

Kvalitatīva informācija veicina autonomiju. Nepareiza informācija var nodarīt kaitējumu.

Svarīgi ir ne tikai meklēt informāciju, bet arī prast to izvērtēt.

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

LĒMUMU LAPAS

- ☐ Uzticams
- ☐ Šaubīgs
- ☐ Iespējama dezinformācija

Pamatojums

Nepārtraukta glikozes līmeņa kontrole (CGM) ir augsto tehnoloģiju sistēma, kas reāllaikā uzrauga cukura līmeni asinīs, bez nepieciešamības pastāvīgi durt pirkstus.

Senioriem (vai kādam, kas par viņu rūpējas) tas darbojas kā "personīgais apsargs", kas 24 stundas diennaktī uzrauga glikozes līmeni asinīs.



KĀ SISTĒMA DARBOJAS?

Komplekts parasti sastāv no trim daļām:

- **Sensors:** mazs, elastīgs vads, kas ievietots tieši zem ādas (parasti vēderā vai rokā) un mēra glikozi intersticiālajā šķidrumā.
- **Raidītājs:** Detaļa, kas uzstādīta virs sensora un bezvadu režīmā nosūta datus.
- **Uztvērējs (vai viedtālrunis):** Kur skaitļi un grafiki parādās ik pēc 5 minūtēm.

KĀPĒC TAS IR ĪPAŠI NODERĪGI SENIORIEM?

- **Smagas hipoglikēmijas novēršana:** daudzi seniori zaudē izpratni par zema cukura līmeņa asinīs (hipoglikēmijas) simptomiem. Ierīce izdod skaņas brīdinājumus, pirms līmenis kļūst bīstami zems, novēršot kritienus un ģībšanu.
- **Lietošanas ērtums:** Novērš nepieciešamību rīkoties ar sīkām testa strēmelītēm un lancetēm, kas var būt grūti cilvēkiem ar artrītu vai redzes problēmām.
- **Attālināta uzraudzība (funkcija "Sekot"):** Šī ir ģimeņu galvenā priekšrocība. Bērni vai aprūpētāji var instalēt lietotni un saņemt seniora glikozes līmeni asinīs savos mobilajos tālruņos, pat ja viņi atrodas citā pilsētā. Ja kaut kas nav kārtībā, viņi var piezvanīt vai iejaukties.
- **Tendenču analīze:** Nepārtrauktais glikozes līmeņa monitors rāda ne tikai vienu skaitli, bet arī tendences bultiņas. Tas norāda, vai glikozes līmenis strauji paaugstinās vai krītas, ļaujot pielāgot diētu vai medikamentus, pirms rodas problēma.

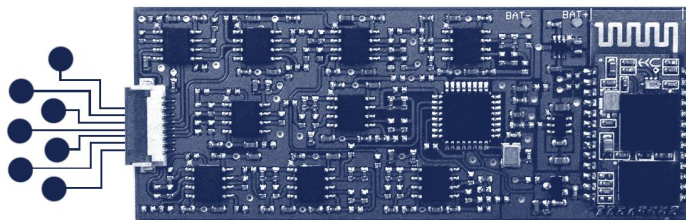
SVARĪGI APSVĒRUMI

- **Izmaksas:** Tas ir lielāks ieguldījums nekā tradicionālais glikometrs.
- **Tehnoloģija:** Nepieciešamas zināmas zināšanas par viedtālruņiem.
- **Sensora nomaiņa:** Sensors jānomaina ik pēc 10 dienām.

Svarīga piezīme: MCG lietošana vienmēr jāuzrauga endokrinologam, lai pielāgotu glikēmijas mērķus un interpretētu ziņojumus.

Integrēts valkājams sensoru masīvs būtībā ir tehnoloģiska ierīce (piemēram, viedais plāksteris, aproce vai pat elektronisks audums), kas apvieno vairāku veidu sensorus vienā platformā.

Atšķirībā no parasta pulksteņa, kas skaita tikai soļus, šis masīvs darbojas kā miniatūra laboratorija, kas vienlaikus un reāllaikā uzrauga dažādus biomarkierus.



KĀ TAS DARBOJAS?

"Maģija" šeit slēpjas integrācijā. Vairāku ierīču vietā, kas izkaisītas pa visu ķermeni, viena ierīce izmanto ķīmiskos un fiziskos sensorus, lai mērītu:

- **Fizioloģiskās pazīmes:** sirdsdarbības ātrums, asinsspiediens un ķermeņa temperatūra.
- **Biošķidrums (sviedri/intersticiāls šķidrums):** glikozes, laktāta, elektrolītu (nātrijs/kālijs) līmenis un pat zāļu līmenis asinīs.
- **Kustība:** Paātrinājums, līdzsvars un stāja

Apgabals	Praktisks pielietojums
Sirds un asinsvadu	Nepārtraukta elektrokardiogrammas (EKG) monitorēšana un aritmiju noteikšana.
Metabolisms	Bezadatas glikozes līmeņa kontrole asinīs, izmantojot sviedru analīzi.
Ārkārtas situācija	Automātiska kritiena noteikšana un GPS atrašanās vietas izsekošana.
Medikamentu lietošanas ievērošana	Lai novērstu toksicitāti, jāuzrauga zāļu līmenis organismā.

"Mobilā sirds ambulatorā telemetrija (MCOT)" ir viena no vismodernākajām ierīcēm sirds uzraudzībai ārpus slimnīcas.

Iedomājieties elektrokardiogrammu (EKG), kas jūs nepiesien gultai. Tas ir neliels, valkājams sensors, kas visu diennakti uzrauga pacienta sirdsdarbības ātrumu, kamēr viņš veic savas ikdienas gaitas.



KĀ TAS DARBOJAS?

Atšķirībā no Holtera monitora (kas ieraksta datus, kas nolasāmi vairākas dienas vēlāk), mobilā sirds telemetrija ir proaktīva:

- **Nepārtraukta uzraudzība:** reāllaikā fiksē katru sirdsdarbību.
- **Automātiska noteikšana:** sensors izmanto algoritmus, lai identificētu aritmijas (piemēram, priekškambaru fibrilāciju), pat ja pacients neko nejūt.
- **Tūlītēja pārraide:** Atklājot anomāliju, ierīce automātiski nosūta datus, izmantojot mobilo tīklu, uz uzraudzības centru, kur tehniķi un ārsti nekavējoties analizē brīdinājumu.

KĀPĒC TAS IR ĪPAŠI NODERĪGI SENIORIEM?

Senioriem šī ierīce ir ne tikai ērtība, bet arī kritiski svarīgs drošības līdzeklis vairāku iemeslu dēļ:

- **Asimptomātisku notikumu noteikšana:** Daudzi seniori cieš no klusām aritmijām, kas palielina insulta risku. MCOT atklāj šīs problēmas, nepaļaujoties uz to, ka seniors sajūt sirdsklauves un nospiež pogu.
- **Kritienu un ģībšanas novēršana:** daudzus kritienus senioriem izraisa sirds izcelsmes sinkope (ģībonis). Elektriskā cēloņa identificēšana sirdī palīdz pielāgot medikamentus un novērst nopietnus negadījumus.
- **Komforts un neatkarība:** Tā kā ierīce ir maza un to var lietot ilgstoši (līdz 30 dienām), tā ļauj senioram palikt savas mājas komfortā, nevis tikt hospitalizētam novērošanai.
- **Miera sajūta ģimenei:** Apziņa, ka pastāv sistēma, kas uzrauga mīļotā cilvēka sirdsdarbību, un ka ārsts tiks brīdināts, ja kaut kas noies greizi, sniedz papildu miera sajūtu.

Tā ir inteligentu zolīšu sistēma (angliski — Sensory Insole System), kas aprīkota ar spiediena, temperatūras un kustības sensoriem. Atšķirībā no parastajām zolītēm, tā darbojas kā "digitālā perifērā nervu sistēma" pēdām.

Senioriem, īpaši tiem, kam ir hroniskas slimības, šī tehnoloģija ir galvenais faktors nopietnu komplikāciju novēršanā.



KAS TAS IR UN KĀ TAS DARBOJAS?

Zolītes tiek ievietotas lietotāja apavos un nepārtraukti uzrauga, kas notiek pēdas zolē. Dati tiek nosūtīti, izmantojot Bluetooth, uz lietotni viedtālrunī vai viedpulksteni.

Sistēma izmanto to, ko mēs saucam par bioatgriezenisko saiti: ja sensors konstatē, ka pēdas zona pārāk ilgi saņem pārmērīgu spiedienu (kas var traucēt asinsriti un izraisīt čūlas), tas nosūta vizuālu un vibrācijas brīdinājumu, brīdinot senioru, ka viņam jāmaina pozīcija vai jāapsēžas.

A. DIABĒTISKĀS PĒDAS PROFILAKSE

Daudzi seniori cieš no diabēta, kas var izraisīt perifēru neiropātiju (jutīguma zudumu pēdās). Senioriem, nejutot sāpes, var attīstīties spiediena čūlas, to neapzinoties. Viedās zolītes darbojas kā lietotāja "acis", brīdinot viņu par risku, pirms parādās brūce.

B. KRITIENA UN LĪDZSVARA UZRAUDZĪBA

Svara sadalījuma izmaiņas ejot var liecināt par nestabilitāti. Plantārā spiediena kontrole palīdz noteikt gaitas modeļus, kas palielina kritienu risku, ļaujot veikt profilaktiskus fizioterapijas pasākumus.

C. PĒCOPERĀCIJAS ATVESEĻOŠANĀS

Senioriem, kuriem veikta gūžas vai ceļa locītavas operācija, zolītes palīdz nodrošināt pareizu svara sadalījumu starp kājām rehabilitācijas laikā, novēršot pārslodzi operētajai ekstremitātei.

D. TELEMEDICĪNA UN REĀLIE DATI

Apkopotos datus var kopīgot ar ārstiem un podologiem. Tas ļauj veikt precīzu attālinātu uzraudzību, kur veselības aprūpes speciālists var redzēt, kā seniors uzvedas "reālajā pasaulē", nevis tikai 15 minūšu konsultācijas laikā.

Svarīga piezīme: Lai gan viedās zolītes ir lielisks profilaktisks līdzeklis, tās neaizstāj regulāras medicīniskās pārbaudes. Tās kalpo kā būtisks papildinājums tiem, kam jau ir jušanas zudums vai asinsrites problēmas.

Viedgredzens būtībā ir miniatūrs dators, ko nēsā uz pirksta. Tas apvieno viedpulksteņa tehnoloģiju daudz mazākā, vieglākā un diskrētākā formātā.

Atšķirībā no pulksteņiem, kuriem bieži ir spilgti displeji, gredzeni gandrīz tikai koncentrējas uz biometrisku datu vākšanu, izmantojot sensorus, kas tieši saskaras ar ādu pirksta apakšpusē.

Vecāka gadagājuma cilvēkiem Smart Ring atrisina dažas problēmas, ko dažkārt rada viedpulksteņi (piemēram, nepieciešamību to uzlādēt katru dienu vai diskomfortu, guļot ar kaut ko lielu uz plaukstas locītavas).



A. KLUSA VESELĪBAS UZRAUDZĪBA

Gredzens nepārtraukti seko līdz dzīvības pazīmēm, un senioram nekas nav jādara. Tas ietver:

- **Sirdsdarbības ātrums:** brīdina par pārmērīgi augstu vai zemu sirdsdarbības ātrumu.
- **Asins skābekļa piesātinājums (SpO2):** Svarīgi elpošanas problēmu uzraudzībai.
- **Sirdsdarbības ātruma mainīgums (HRV):** lielisks fiziskā stresa un noguruma rādītājs.

B. KRITIENA NOTEIKŠANA UN SOS

Dažiem modernākiem modeļiem ir akselerometri, kas var noteikt pēkšņas kustības, kas atbilst kritienam, un nosūtīt automātisku brīdinājumu uz ģimenes locekļa vai aprūpētāja mobilo tālruni.

C. MIEGA KVALITĀTE

Daudzi seniori cieš no bezmiega vai miega apnojas. Tā kā riņķis ir ļoti ērts, tas ir ideāli piemērots miega fāžu un ķermeņa temperatūras uzraudzībai, palīdzot noteikt, vai sākas saaukstēšanās vai infekcija, pat pirms simptomu parādīšanās.

D. VIENKĀRŠĪBA UN AKUMULATORA DARBĪBAS LAIKS

- **Bez uzmanības novēršanas:** Tam nav desmitiem paziņojumu vai sarežģītu pogu.
- **Akumulatora darbības laiks:** Akumulators parasti darbojas 5 līdz 7 dienas, tādējādi novēršot aizmirstību to uzlādēt un nodrošinot, ka uzraudzība netiek pārtraukta.

E. AUTONOMIJA UN NEATKARĪBA

Atšķirībā no tradicionālajām medicīnas ierīcēm, kas var šķist stigmatizējošas, gredzens ir vienkārši stilīgs aksesuārs. Tas palīdz senioram saglabāt cieņu, vienlaikus sniedzot sirdsmieru ģimenei.

Viedās zeķes ir jauna valkājamo tehnoloģiju kategorija, kas integrē tekstila sensorus tieši audumā, lai uzraudzītu biometriskos un kustības datus.

Atšķirībā no viedpulksteņa, ko nēsā uz plauksts locītavas, zeķes var iegūt vērtīgu informāciju par pēdas mijiedarbību ar zemi un perifēro asinsriti.



KĀ TIE DARBOJAS?

Tie ir aprīkoti ar elastīgiem mikrosensoriem, kas var izmērīt:

- **Spiediens:** Kur un kā ķermeņa svars tiek sadalīts uz pēdas.
- **Temperatūra:** Termiskās svārstības noteiktos punktos.
- **Kustība:** Paātrinājums, līdzsvars un soļa ritms.
- **Sirdsdarbības ātrums:** Dažos uzlabotos modeļos.

Dati tiek nosūtīti, izmantojot Bluetooth, uz viedtālruna lietotni vai tieši uz medicīniskās uzraudzības sistēmu. Gados vecākiem cilvēkiem šī tehnoloģija sniedzas tālāk par pašu ierīci un ienāk preventīvās veselības un drošības jomā:

A. KRITIENU NOVĒRŠANA

Kritieni ir viens no lielākajiem riskiem senioriem. Viedās zeķes analizē līdzsvaru un gaitu (kā viņi ietu). Ja sistēma konstatē, ka seniors sāk vilkt kājas vai ka viņa smaguma centrs ir nestabils, tā var brīdināt aprūpētājus par nenovēršamu kritiena risku, pirms tas notiek.

B. "DIABĒTISKĀS PĒDAS" UZRAUDZĪBA

Senioriem ar diabētu bieži rodas pēdu jutīguma zudums (neiropātija). Viedās zeķes uzrauga temperatūru un spiediena punktus.

Temperatūras paaugstināšanās noteiktā vietā var liecināt par iekaisumu vai čūlas sākumu. Agrīna brīdināšana ļauj ārstēt traumu, pirms tā kļūst nopietna.

C. MOBILITĀTES BRĪDINĀJUMI (FUGACITY)

Senioriem ar demenci vai Alcheimera slimību dažām zeķēm ir sensori, kas nosaka, kad lietotājs pieceļas no gultas vai atstāj drošu zonu, nekavējoties nosūtot brīdinājumu uz aprūpētāja mobilo tālruni.

D. FIZIOTERAPEITISKĀ REHABILITĀCIJA

Ja seniors atveseļojas pēc gūžas vai augšstilba kaula operācijas, zeķes palīdz nodrošināt pareizu svāra daudzumu uz katras kājas, tādējādi palīdzot mājas fizioterapijas laikā.

Iedomājieties viedpulksteni kā personīgo asistentu, kas atrodas uz jūsu rokas. Tas sniedz daudz vairāk nekā tikai laika rādīšanu: tas izveido savienojumu ar jūsu tālruni, lai uzraudzītu jūsu veselību, sūtītu paziņojumus un pat veiktu zvanus.

Senioriem šī ierīce vairs nav tikai tehnoloģiska ierīce un ir kļuvusi par drošības un neatkarības instrumentu.

Šie ir galvenie veidi, kā tas var būt noderīgi senioriem:



A. DROŠĪBA PIRMAJĀ VIETĀ

- **Kritiena noteikšana:** Iespējams, vissvarīgākā funkcija. Uzlabotie modeļi var sajust, ja lietotājs ir cietis pēkšņu triecienu un pēc tam nav pakustējies. Pulkstenis var automātiski izsaukt neatliekamās palīdzības dienestus vai ģimenes locekli, nosūtot precīzu atrašanās vietu.
- **SOS poga:** Ilgi nospiežot pogu, seniors var nosūtīt brīdinājumu iepriekš definētām kontaktpersonām, neizmantojot mobilo tālruni.
- **GPS atrašanās vieta:** ļauj ģimenei reāllaikā zināt seniora atrašanās vietu, kas sniedz lielu sirdsmieru senioriem ar atmiņas zudumiem vai Alcheimera slimību.

B. VESELĪBAS UZRAUDZĪBA (24 STUNDAS DIENNAKTĪ)

- **Sirdsdarbības ātrums un elektrokardiogramma (EKG):** Pulkstenis brīdina, ja jūsu sirds pukst pārāk ātri vai pārāk lēni. Daži modeļi pat veic pamata elektrokardiogrammu (EKG), kas palīdz noteikt aritmijas.
- **Asins skābekļa piesātinājums (SpO2):** Svarīgi elpošanas problēmu vai miega kvalitātes uzraudzībai.
- **Miega uzraudzība:** palīdz saprast, vai jūsu miegs ir atjaunojošs, identificējot nakts pamošanās.

C. ORGANIZĀCIJA UN ATMIŅA

- **Atgādinājumi par medikamentiem:** varat iestatīt brīdinājumus ar katra medikamenta nosaukumu, palīdzot ievērot ārstēšanas režīmu, nepaļaujoties tikai uz atmiņu.
- **Hidratācijas brīdinājumi:** pulkstenis var periodiski vibrēt, lai atgādinātu senioram dzert ūdeni.

D. AKTĪVAS DZĪVES VEICINĀŠANA

- **Soļu skaitīšana:** ikdienas progress redzēšana motivē jūs doties īsās pastaigās.
- **Brīdinājumi par mazkustīgu dzīvesveidu:** ja seniors pārāk ilgi sēž, pulkstenis maigi "pagrūž", iesakot piecelties un nedaudz izstaipīties.

Vital Patch ir viens no interesantākajiem jauninājumiem mūsdienu medicīnā: tas ir valkājams biosensors neliela, elastīga plākstera veidā, kas reāllaikā uzrauga dzīvības pazīmes.

Atšķirībā no viedpulksteņa, kas koncentrējas uz vispārēju labsajūtu, Vital Patch ir medicīniskas klases ierīce. Tā tiek piestiprināta tieši pie pacienta krūtīm un var nepārtraukti uzraudzīt datus vairākas dienas.

Lai gan tas ir tik plāns kā pārsējs, tam ir izturīga tehnoloģija, kas spēj izmērīt:

- **Sirdsdarbības ātrums** (un vienkanāla elektrokardiogramma).
- **Elpošanas ātrums.**
- **Ķermeņa temperatūra.**
- **Kritiena noteikšana** (izmantojot akselerometrus).
- **Aktivitātes līmenis un poza** (vai pacients guļ, sēž vai staigā).

Senioriem šī ierīce piedāvā papildu drošības līmeni, neupurējot autonomiju. Skatiet galvenās priekšrocības:

A. ATTĀLINĀTĀ UZRAUDZĪBA (APRŪPE MĀJĀS)

Senioram nav jāatrodas slimnīcā, lai viņu uzraudzītu ārsti. Plāksteris, izmantojot Bluetooth, nosūta datus uz lietotni vai centrālo uzraudzības staciju, ļaujot ģimenei vai veselības aprūpes komandai attālināti sekot līdzi visam. Piemēram, ja rodas aritmija, ārsts nekavējoties saņem brīdinājumu.

B. KRITIENA NOTEIKŠANA

Kritieni ir viens no lielākajiem veselības riskiem senioriem. Vital Patch plāksterim ir sensori, kas uztver triecienus un pēkšņas pozīcijas izmaiņas, un var aktivizēt automātisku palīdzības pieprasījumu, ja seniors nespēj piecelties.

C. KOMFORTS UN DISKRĒTUMS

Daudzi seniori jūtas neērti ar sarežģītām ierīcēm vai tradicionālajiem elektrokardiogrammas vadiem. Līmplāksteris ir ūdensizturīgs (ar to var dušoties), viegls un netraucē ikdienas rutīnu, kas palielina ārstēšanas ievērošanu.

D. KOMPLIKĀCIJU NOVĒRŠANA

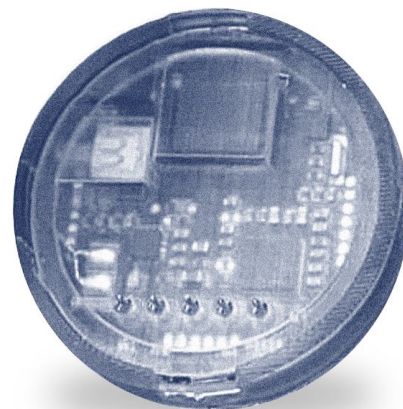
Analizējot dzīvības pazīmju tendences, ierīce var identificēt smalkas pazīmes, kas liecina, ka kaut kas nav kārtībā (piemēram, infekcijas sākšanās temperatūras paaugstināšanās dēļ vai sirds mazspēja elpošanas izmaiņu dēļ), pirms problēma kļūst par nopietnu ārkārtas situāciju.

Svarīga piezīme: Lai gan tas ir lielisks rīks, Vital Patch parasti ir jāizraksta vai jāiestata veselības aprūpes speciālistiem, lai dati tiktu pareizi interpretēti.



Valkājamā mikrodatu masīva tehnoloģija apvieno materiālu inženieriju ar digitālo medicīnu. Iedomājieties nelielu līmplāksteri, kas ir līdzīgs parastam pārsējam, bet kura apakšpusē ir simtiem mikroskopisku adatu.

Atšķirībā no tradicionālajām zemādas adatām, šīs mikroadatas ir tik īsas un plānas, ka tās iekļūst tikai ādas virsējā slānī, sasniedzot intersticiālo šķidrumu, nepieskaroties sāpju nerviem.



KĀ DARBOJAS ŠĪ TEHNOLOĢIJA?

- **Zāļu piegāde:** Mikroadatas var būt izgatavotas no polimēriem, kas lēni izšķīst, kontrolētā veidā atbrīvojot zāles tieši asinsritē.
- **Uzraudzība (biosensori):** Tie var reāllaikā apkopot un analizēt biomarķierus (piemēram, glikozes, laktāta vai alkohola līmeni), nosūtot datus uz viedtālruni vai medicīnas sistēmu.

A. DIABĒTA ĀRSTĒŠANA BEZ ADATĀM

Daudziem senioriem glikozes līmenis ir jākontrolē vairākas reizes dienā. Izmantojot "viedplāksteri", vairs nav nepieciešams pastāvīgi durstīt pirkstus, piedāvājot nepārtrauktu un mazāk invazīvu uzraudzību, kas ievērojami uzlabo dzīves kvalitāti.

B. ĀRSTĒŠANAS IEVĒROŠANA (POLIFARMĀCIJA)

Senioriem ir ierasts lietot vairākas zāles dienā, kas noved pie aizmāršības vai dozēšanas kļūdām.

- **Pagarināta iedarbība:** Plāksteri var ieprogrammēt, lai atbrīvotu zāles īstajā laikā vairāku dienu vai nedēļu laikā.
- **Neatkarība:** Samazina nepieciešamību aprūpētājiem veikt sarežģītas injekcijas.

C. AGRĪNA DIAGNOSTIKA UN ATTĀLINĀTA UZRAUDZĪBA

Valkājami sensori var noteikt dehidratācijas, infekciju vai hormonālo izmaiņu pazīmes pat pirms fizisku simptomu parādīšanās. Tas ļauj ārstiem iejaukties attālināti, izvairoties no nevajadzīgas hospitalizācijas.

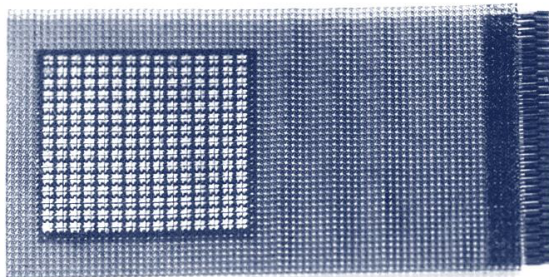
D. KOMFORTS UN DROŠĪBA

- **Nesāpīgs:** Ideāli piemērots senioriem ar jutīgu ādu vai bailēm no adatām.
- **Riska samazināšana:** Novērš bīstamu šļirču utilizāciju un infekciju risku, ko izraisa nepareizas injekcijas.

Svarīga piezīme: Lai gan daudzas no šīm ierīcēm glikozes līmeņa kontrolei jau pastāv (piemēram, labi zināmā FreeStyle Libre), versijas, kas ievada sarežģītas zāles, joprojām atrodas klīnisko pētījumu un normatīvās apstiprināšanas progresīvā stadijā.

Iedomājieties plāksteri, kas ir līdzīgs nikotīna plāksterim vai glikozes sensoram, bet tā vietā, lai tikai atbrīvotu vielas, tas var reāllaikā uztvert to, kas notiek jūsu ķermenī.

Valkājamais ultraskaņas plāksteris ir tehnoloģiska inovācija, kas miniaturizē lielo slimnīcu ultraskaņas aparātu tehnoloģiju elastīgā, plānā ierīcē, kas pielīp pie ādas.



KAS IR ŠĪ TEHNOLOĢIJA?

Atšķirībā no tradicionālās ultraskaņas, kurai nepieciešams smags rokas devējs un uzsmērēts gēls, šis plāksteris izmanto mikromehāniskus ultraskaņas devējus. Tas var nepārtraukti uzraudzīt orgānus, audus un asins plūsmu, bezvadu režīmā nosūtot datus uz viedtālruni vai medicīnisko datoru.

KĀ TAS ĪPAŠI PALĪDZ SENIORIEM?

- **Nepārtraukta sirdsdarbības monitorēšana:** senioriem ar sirds mazspēju vai hipertensiju plāksteris var nepārtraukti mērīt dziļo asinsspiedienu un sirds izsviedi, neizmantojot aproces.
- **Agrīna insulta noteikšana:** Novietota uz kakla, tā uzrauga asins plūsmu miega artērijās. Ja rodas asinsrites izmaiņas, kas liecina par trombu vai aizsprostojumu, tā var brīdināt vēl pirms seniors sajūt simptomus.
- **Urīnpūšļa veselība:** problēmas ar nesaturēšanu vai urīna aizturi ir bieži sastopamas vecumdienās. Plāksteris var uzraudzīt urīnpūšļa tilpumu un brīdināt lietotāju (vai aprūpētāju), kad ir pienācis laiks doties uz tualeti, saglabājot cieņu un novēršot urīnceļu infekcijas.
- **Hronisku slimību pārvaldība:** ļauj ārstiem mājās uzraudzīt pacientu plaušu vai aknu darbību, samazinot nepieciešamību pēc nogurdinošiem un biežiem braucieniem uz slimnīcu.



VIEDPULKSTENIS

- Konstatē kritienus un nosūta SOS ziņojumu.
- Uzrauga sirdsdarbības ātrumu, EKG, skābekļa līmeni un miegu.
- Atgādinājumi par medikamentu lietošanu un hidratāciju
- Tas veicina fizisko aktivitāšu praktizēšanu.



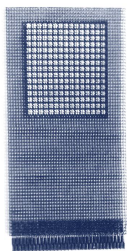
VIDEIS GREDZENS

- Tas uzrauga sirdsdarbības ātrumu, skābekļa līmeni un stresu.
- Analizē miega kvalitāti.
- Atklāj kritienus
- Diskrētāk un ērtāk.



SVARĪGS PLĀKSTERIS

- Sirdsdarbības ātrums (vienkanāla elektrokardiogramma).
- Elpošanas ātrums.
- Ķermeņa temperatūra.
- Aktivitātes līmenis un poza
- Kritiena noteikšana



VALKĀJAMS ULTRASKAŅAS PLĀKSTERIS

- Agrīna insulta atklāšana
- Urīnpūšļa veselība
- Hronisku slimību (plaušu vai aknu slimību) ārstēšana



MCOT (MOBILĀ SIRDĀS TELEMETRIJA)

- Nepārtraukta uzraudzība ar automātisku aritmijas noteikšanu un tūlītēju pārraidi medicīnas komandai.
- Sirds izcelsmes kritienu un gībšanas novēršana.



VIEDĀS ZEĶES

- Kritienu novēršana
- Diabētiskās pēdas monitorēšana
- Mobilitātes brīdinājumi
- Fizioterapeitiskā rehabilitācija



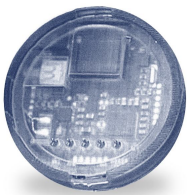
NEPĀRTRAUKTS GLIKOZES MONITORS (CGM)

- Smagas hipoglikēmijas profilakse
- Mazina dūrienus pirkstos
- Nodrošina attālinātu glikozes līmeņa tendenču uzraudzību un analīzi.



INTEGRĒTS VALKĀJAMS SENSORU MASĪVS

- Nepārtraukta EKG monitorēšana un aritmijas noteikšana.
- Bezadatas glikozes līmeņa kontrole asinīs, izmantojot sviedru analīzi.
- Automātiska kritiena noteikšana un GPS atrašanās vietas izsekošana.
- Lai novērstu toksicitāti, jāuzrauga zāļu līmenis organismā.



VALKĀJAMĀIS MIKROADATU MASĪVS

- Diabēta pārvaldība
- Ārstēšanas ievērošana pacientiem, kuri lieto vairākas zāles.
- Agrīna diagnostika un attālināta uzraudzība



SENSORĀ ZOLĪŠU SISTĒMA

- Diabētiskās pēdas profilakse
- Kritiena un līdzsvara uzraudzība
- Pēcoperācijas atveseļošanās

MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.1

Globingo



SMARTAGECARE

Atrodi kādu, kurš aktīvi iesaistās sabiedrības dzīvē. Kā viņi sniedz savu ieguldījumu? VĀRDSS LOMA	Atrodi kādu, kurš ir dzīvojis vai apmeklējis citu valsti. Kur viņi palika? VĀRDS VALSTIS	Atrodi kādu, kurš spēlē kādu mūzikas instrumentu. Kāds(-i) instruments(-i)? VĀRDS INSTRUMENTI
Atrodi kādu, kurš runā vairāk nekā vienā valodā. Kādās valodās viņi runā? VĀRDS VALODAS	Atrodiet kādu, kurš ir piedalījies citos šīs iestādes projektos vai aktivitātēs. Ko viņi izdarīja? VĀRDS LOMA	Atrodi kādu, kurš ir bijis kluba, biedrības vai sociālās grupas dalībnieks. Kura grupa un cik ilgi? VĀRDS ATBILDE
Atrodi kādu, kurš agrāk ir brīvprātīgi palīdzējis citiem. Ko viņi darīja, un kas viņus motivēja? VĀRDS ATBILDE	Atrodiet kādu, kurš aktīvi piedalās savas vietējās kopienas dzīvē. Kādās grupās, sanāsmēs vai aktivitātēs viņi piedalās? VĀRDS AKTIVITĀTE	Atrodi kādu, kurš regulāri dodas uz kino, restorāniem, saviesīgiem pasākumiem, grupu aktivitātēm... Kāda aktivitāte viņiem sagādā vislielāko prieku? VĀRDS ATBILDE



VĀRDS	VĀRDS	VĀRDS
VĀRDS	VĀRDS	VĀRDS
VĀRDS	VĀRDS	VĀRDS

MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.4

Kurš izlemj?



SMARTAGECARE

KURŠ IZLEMJ?

AKTIVITĀTE 4.4

- 1 ... Kādā vecumā ir likumīgi precēties?
- 2 ... Kā tevi vajadzētu sodīt, ja esi kaut ko nozadzis veikalā vai tirgū?
- 3 ... Vai jūsu apkaimē ir atļauts būvēt māju?
- 4 ... Līdz cikiem jūsu pilsētā veikali drīkst palikt atvērti?
- 5 ... Vai vietējo koplietošanas zemi var pārveidot par rotaļu laukumu jauniešiem?
- 6 ... Kas tīra ielas jūsu apkaimē?
- 7 ... Kādas sociālās programmas var notikt jūsu kopienā?
- 8 ... Kas ir jūsu vietējā padomē?
- 9 ... Vai reliģiskajiem līderiem ir ietekmība jūsu pilsētā?
- 10 ... Kā jūs personīgi varat tērēt savu naudu?
- 11 ... Ko jums ir atļauts skatīt internetā?
- 12 ... Cik droši ir staigāt pa jūsu apkaimi?
- 13 ... Kas var apmesties uz dzīvi jūsu pilsētā vai ciematā vai to pamest?
- 14 ... Vai jūsu valstī ir likumīgi cilvēkiem stāties homoseksuālās attiecībās?
- 15 ... Kādu apģērbu vajadzētu valkāt kāzās?
- 16 ... Kādā vecumā cilvēki var pamest skolu?
- 17 ... Kad laist pasaulē bērnus?
- 18 ... Cik līdzekļu būtu jātērē ikdienas mājāsaimniecības izdevumiem (piemēram, pārtikai, dzērieniem, atpūtai un apģērbam)?
- 19 ... par jūsu mobilitāti ārpus mājas?



KURŠ IZLEMJ?

AKTIVITÄTE 4.4

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	



MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.6

Mūsu kopienas



SMARTAGECARE

MŪSU KOPIENAS

AKTIVITĀTE 4.6

Vietējais	GEOGRĀFISKAIS	INTERESE
Nacionālais		
Starptautiski vai globāli, tostarp tiešsaistē		

MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.12

Jūs, iespējams,
maldāties par
vardarbību vecāka
gadagājuma cilvēkiem



SMARTAGECARE

Aizsardzība un noturība pret vardarbību pret senioriem

Šī rokasgrāmata tika izstrādāta, lai palīdzētu senioriem, ģimenes locekļiem un aprūpētājiem identificēt riska situācijas un stiprināt aizsardzības saites.

1. PIEVĒRSIET UZMANĪBU PAZĪMĒM (KAM PIEVĒRST UZMANĪBU)

Vardarbība ne vienmēr atstāj fiziskas pēdas. Esiet uzmanīgi, ja pamanāt:

- **Fiziskas pazīmes:** neizskaidrojamas traumas, lēni dzīstošas brūces vai fiziskas/ķīmiskas ierobežošanas pazīmes.
- **Psiholoģiskās pazīmes:** pēkšņas uzvedības izmaiņas, depresija, trauksme vai vecāka gadagājuma cilvēka pārmērīga pasivitāte un bailība.
- **Nolaidības pazīmes:** slikta higiēna, nepietiekams uzturs, dehidratācija vai palīdzības trūkums ikdienas dzīves pamatdarbībās.
- **Finanšu pazīmes:** neparasta naudas izņemšana no bankas kontiem, aktīvu pazušana vai pēkšņas izmaiņas testamentos un juridiskajos dokumentos.

2. SENIORIEM: KĀ SEVI PASARGĀT

Profilakse sākas ar autonomiju un saikni:

- **Uzturiet aktīvu savu tīklu:** Veiciniet draudzības un regulāri sazinieties ar ģimenes locekļiem. Sociālais atbalsts samazina vardarbības iespējamību.
- **Ziniet savas tiesības:** uzziniet par likumiem, kas aizsargā jūsu tiesības, un atbalsta pakalpojumiem, kas pieejami jūsu kopienā.
- **Sakārtojiet savas finanses:** kārtojiet savas juridiskās un finanšu lietas, lai izvairītos no trešo personu ļaunprātīgas izmantošanas.
- **Veicināt pašaprūpi:** Seniori, kuri ziņo par labu fizisko un garīgo veselību, izrāda lielāku noturību pret sliktas izturēšanās negatīvo ietekmi.

3. ATBALSTA TĪKLAM: KĀ STIPRINĀT APRŪPI

Aizsardzība ir kopīga atbildība:

- **Biežas vizītes:** Aprūpes namos pastāvīga ģimenes un draugu klātbūtne darbojas kā vairogs pret vardarbību iestādē.
- **Atbalsts aprūpētājam:** Ja esat galvenais aprūpētājs, nemēģiniet visu darīt viens pats. Lūdziet palīdzību, ieturiet pārtraukumus un izmantojiet vietējos atbalsta pakalpojumus, lai izvairītos no izdegšanas.
- **Daudznozaru pieeja:** Vardarbības situācijās bieži vien ir nepieciešama veselības aprūpes, sociālās palīdzības un krimināltiesību sistēmu sadarbība.
- **Cīņa pret vecuma diskrimināciju:** apstrīdēt negatīvus stereotipus par vecumu. Paaudžu solidaritātes veicināšana stiprina visu cilvēku cilvēktiesības.

Vai nepieciešama palīdzība tūlīt? Meklējiet neatliekamās palīdzības līnijas, patversmes vai daudznozaru veselības un sociālās aprūpes komandas savā reģionā.