



Centrālā statistikas pārvalde

2026

26-012-000

Informatīvais apskats

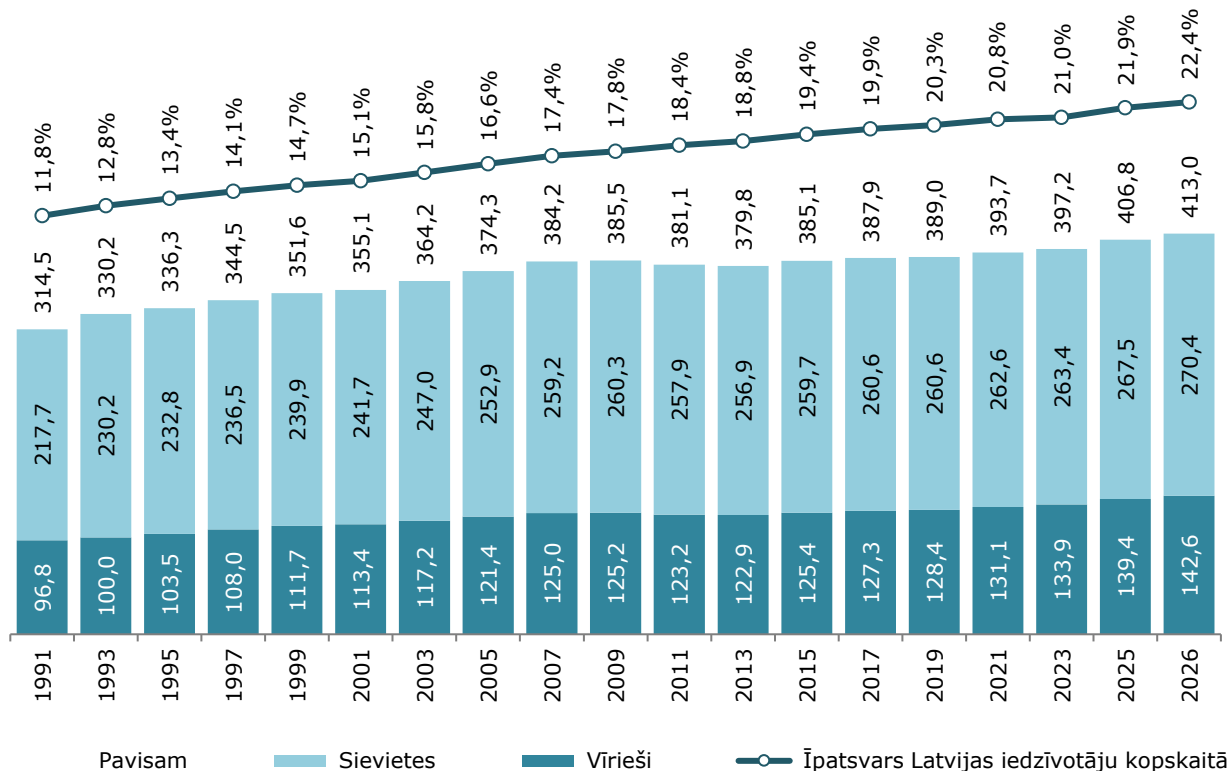
SENIORI LATVIJĀ

Latvijā, līdzīgi kā visā Eiropā, sabiedrība strauji noveco. Šajā informatīvajā apskatā pētīts, kā šobrīd dzīvo Latvijā vecāka gadagājuma iedzīvotāji, un tā mērķis ir raksturot senioru vecumā 65 gadi un vairāk demogrāfisko situāciju Latvijā, ekonomisko aktivitāti, ienākumus un patēriņa izdevumus, nabadzības riska un materiālās nevienlīdzības aspektus, veselības pašvērtējumu un veselību ietekmējošiem paradumiem, izglītību, informācijas tehnoloģiju lietošanu, apmierinātību ar dzīvi, brīvā laika pavadīšanu un citus svarīgus aspektus. Terminu skaidrojumi pieejami publikācijas beigās, dati un metadati ir pieejami oficiālās statistikas portālā stat.gov.lv.

1. DEMOGRĀFIJA

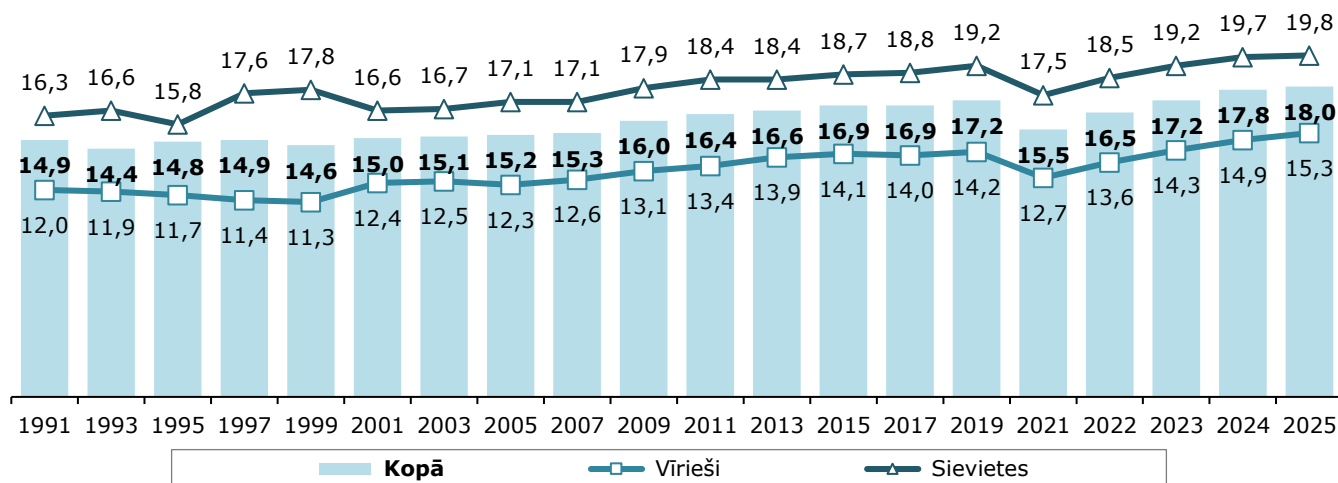
2026. gada sākumā Latvijā dzīvoja 412 967 seniori 65 gadu vecumā un vairāk, kas ir 22,4 % no visiem iedzīvotājiem. Savukārt pirms 35 gadiem (1991. gadā) senioru īpatsvars bija gandrīz divreiz mazāks – 11,8 %. Lai arī kopējais iedzīvotāju skaits Latvijā samazinās, vecāka gadagājuma iedzīvotāju skaits pieaug.

**65 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju skaits tūkstošos un to īpatsvars
Latvijas iedzīvotāju kopskaitā 1991.–2026. gada sākumā**



Senioru skaita pieaugumu ietekmē dažādi faktori, tai skaitā arī paredzamā mūža ilguma pieaugums. Pirms 35 gadiem (1991. gadā) personām, kas sasniegušas 65 gadu vecumu, vidēji paredzamais mūža ilgums bija 14,9 gadi, bet gadu laikā tas pakāpeniski pieaudzis un 2019. gadā sasniedza 17,2 gadus. Taču 2020. gadā, pieaugot mirstībai Covid-19 pandēmijas dēļ, rādītājs bija samazinājies līdz 16,7 gadiem. Mazinoties Covid-19 ietekmei, pakāpeniski pieaudzis paredzamais mūža ilgums, un 2025. gadā personām, kas sasniegušas 65 gadu vecumu, tas sasniedza jau 18,0 gadus (vīriešiem – 15,3, sievietēm – 19,8 gadus), kas ir augstākie jebkad fiksētie rādītāji.

Paredzamais mūža ilgums sasniedzot 65 gadu vecumu (gadi)

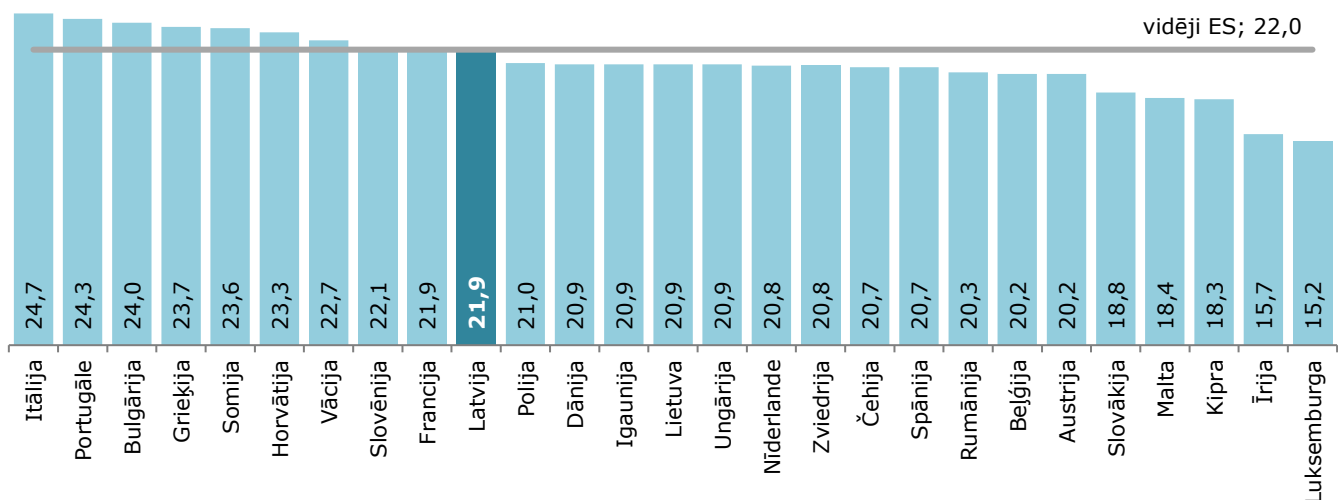


Oficiālās statistikas portāls [IRP020]

Lai arī zēnu dzimst vairāk nekā meiteņu, 2026. gada sākumā Latvijā 46,4 % iedzīvotāju bija vīrieši un 53,6 % – sievietes. Starp senioriem dzimumdalījums ir krasi atšķirīgs – tikai trešdaļa no iedzīvotājiem vecumā 65 gadi un vairāk ir vīrieši (34,5 %), bet divas trešdaļas – sievietes (65,5 %). No Eiropas Savienības (ES) dalībvalstīm Baltijas valstīs ir vislielākā dzimumu disproporcija senioru vidū, jo Baltijas reģionā paredzamais mūža ilgums būtiski atšķiras starp dzimumiem. Vīriešiem 65 gadu vecumā 2024. gadā vidēji paredzami 15,3 mūža gadi, bet sievietēm 20,5 gadi (Latvijā 14,9 gadi vīriešiem un 19,8 sievietēm, Lietuvā 15,4 gadi vīriešiem un 20,3 gadi sievietēm, bet Igaunijā rādītāji ir visaugstākie abiem dzimumiem – 16,3 gadi vīriešiem un 21,3 gadi sievietēm).

Salīdzinot ES dalībvalstis, vislielākais senioru īpatsvars 2025. gada sākumā bija Itālijā (24,7 %), Portugālē (24,3 %) un Bulgārijā (24,0 %). Vismazākais senioru īpatsvars bija Luksemburgā (15,1 %) un Īrijā (15,7 %). Vidēji ES bija 22,0 % senioru no iedzīvotāju kopskaita, gandrīz tikpat arī Latvijā (21,9 %), Igaunijā (20,9 %) un Lietuvā (20,9 %).

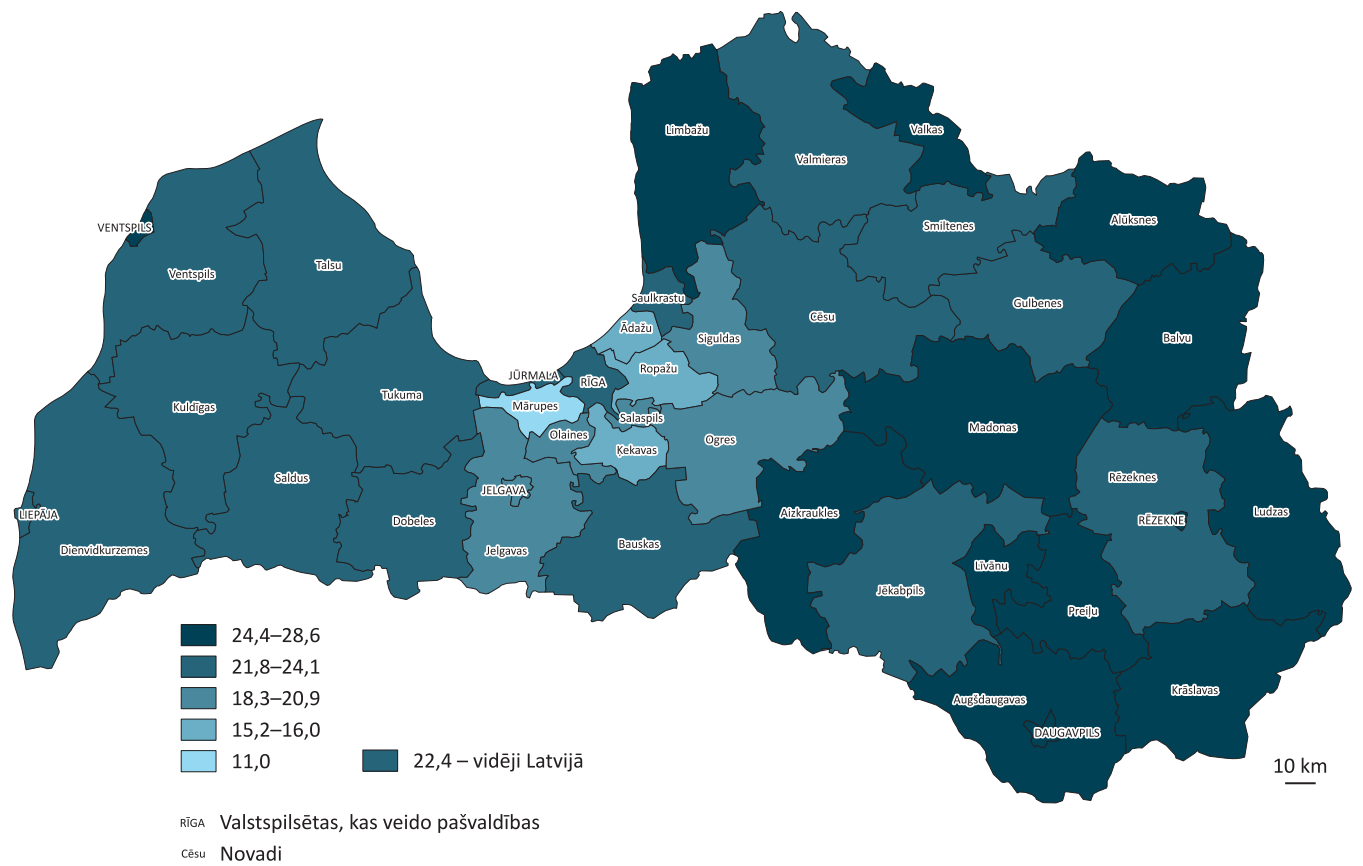
65 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju īpatsvars no iedzīvotāju kopskaita ES valstīs 2025. gada sākumā, %



Eurostat [demo_pjanind] un CSP aprēķins.

Atšķirīgs ir senioru īpatsvars Latvijas reģionos: 2026. gada sākumā starp Latvijas reģioniem visvairāk senioru (vecumā 65 gadi un vairāk) bija Latgales reģionā – katrs ceturtais jeb 25,3 %, vismazāk Rīgas reģionā – katrs piektais jeb 21,2 %. Valstspilsētās lielākais senioru īpatsvars bija Ventspilī (25,6 %) un Daugavpilī (25,5 %), bet vismazākais īpatsvars Jelgavā – 20,8 %. Lielākais senioru īpatsvars gada sākumā bija Krāslavas un Valkas novados – attiecīgi 28,6 % un 27,4 % iedzīvotāju bija vecumā virs 65 gadiem, vismazākais senioru īpatsvars – Mārupes novadā – vien 11,0 %.

**65 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju īpatsvars valstspilsētās un novados
2026. gada sākumā, %**



Oficiālās statistikas portāls [IRD081]. Skatīt karšu pārliūkā.

Latvijā 87,9 % iedzīvotāju ir Latvijas pilsoņi, bet starp iedzīvotājiem vecumā 65 gadi un vairāk pilsoņu īpatsvars ir zemāks – 76,0 %. Pēdējos gados ļoti lēni, bet palielinās Latvijas pilsoņu īpatsvars senioru vidū: 2011. gadā tas bija 73,9 %, kas ir par 2,1 procentpunktu mazāk nekā 2025. gadā. Arī etniskais sastāvs senioru vidū ir atšķirīgs no visu Latvijas iedzīvotāju tautību sadalījuma: 53,9 % senioru ir latvieši, bet starp visiem iedzīvotājiem latviešu īpatsvars ir lielāks – 63,8 %. Tautību sadalījumā ir tendence samazināties latviešu īpatsvaram senioru vidū. 2011. gadā latvieši bija 58,6 % no Latvijas iedzīvotājiem vecumā 65 gadi un vairāk, kas bija par 4,7 procentpunktiem vairāk nekā 2025. gadā, savukārt starp citām tautībām lielākais pieaugums ir krievi (3,8 procentpunkti). Tas ir skaidrojams ar migrācijas politiku PSRS laikos, kad Latvijā ieradās būtisks skaits citu tautību pārstāvju, kas pēdējo gadu laikā sasnieguši pensijas vecumu.

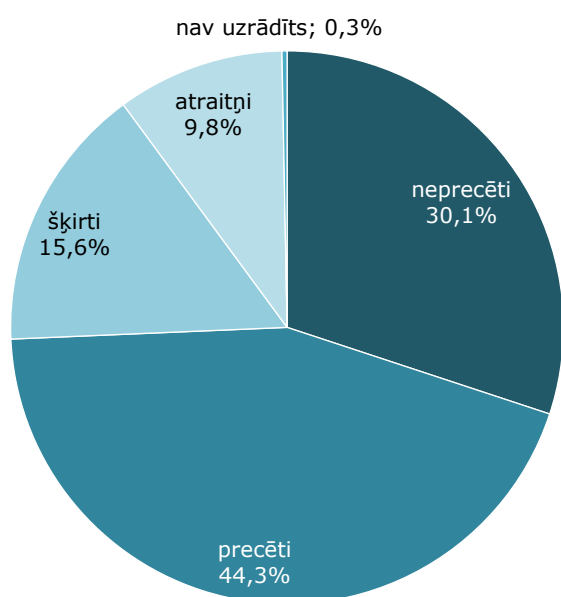
Iedzīvotāju etniskais sastāvs un valstiskā piederība 2026. gada sākumā, %

	Etniskais sastāvs			Valstiskā piederība		
	latvieši	krievi	citu tautību pārstāvji	Latvijas pilsoņi	Latvijas nepilsoņi	citu valstu piederīgie
Visi iedzīvotāji	63,8	23,1	13,1	87,9	8,7	3,4
Seniori vecumā 65 gadi un vairāk	53,9	30,8	15,3	76,0	18,5	5,5

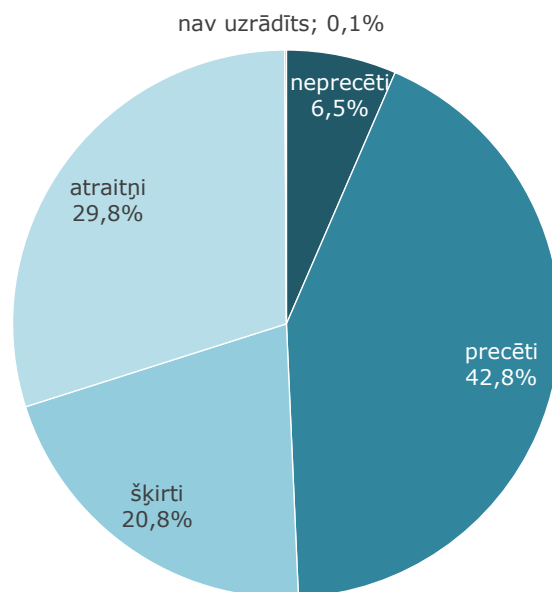
Oficiālās statistikas portāls [IRE040 un IRV020].

2025. gadā no visām Latvijā noslēgtajām laulībām 5,8 % līgavaiņu bija vecumā 65 gadi un vairāk, savukārt vecāka gadagājuma līgavu bija nedaudz mazāk – 4,0 %. Pavisam 2025. gadā laulību reģistrēja 603 vīrieši un 421 sieviete vecumā 65 gadi un vairāk. Pēdējos trīs gados ir vērojams senioru noslēgto laulību skaita pieaugums, kas gandrīz sasniedzis pirmspandēmijas līmeni. Kopš 1994. gada lielākais fiksētais noslēgto laulību skaits senioriem vecumā 65 gadi un vairāk ir bijis 2019. gadā – vidēji 5,7 % (vīriešiem – 6,5 % un sievietēm 4,9 %). Lielo laulību reģistrējušo senioru skaitu veicināja likumdošanā noteiktās izmaiņas, ka no 2019. gada laulātā nāves gadījumā viņa dzīvesbiedrs vienu gadu var saņemt pabalstu 50 % apmērā no mirušā laulātā pensijas. 2026. gada sākumā 66,1 % vīriešu un 30,5 % sieviešu vecumā 65 gadi un vairāk bija precēti. 38,9 % sieviešu bija atraitnes un 23,5 % – šķīrušās, bet starp vīriešiem atraitņi bija 12,6 % un 15,7 % – šķīrušies.

**Latvijas pastāvīgie iedzīvotāji (18+ gadi)
pēc ģimenes stāvokļa 2026. gada sākumā, %**



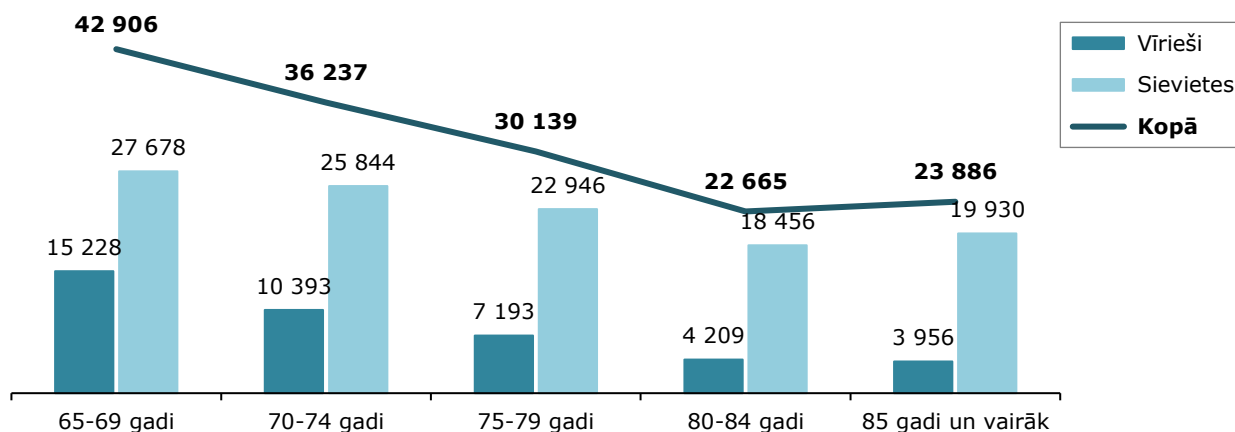
**Latvijas pastāvīgie iedzīvotāji (65+ gadi)
pēc ģimenes stāvokļa 2026. gada sākumā, %**



Oficiālās statistikas portāls [IRG031] un CSP aprēķins.

2026. gada sākumā 97,4 % senioru vecumā no 65 gadiem un vairāk dzīvoja privātās mājāsaimniecībās, bet 2,6 % institucionālās mājāsaimniecībās u.tml. No privātajās mājāsaimniecībās dzīvojošajiem 402,3 tūkst. senioriem vairāk nekā trešdaļa (38,7 %) dzīvoja vieni, trešā daļa (34,6 %) kopā ar savu partneri (ar vai bez bērniem un citām personām), 26,7 % dzīvoja mājāsaimniecībā bez partnera, bet kopā ar saviem bērniem vai citām personām.

Iedzīvotāji (65+), kas dzīvoja vieni pēc vecuma grupām, 2026. gada sākumā



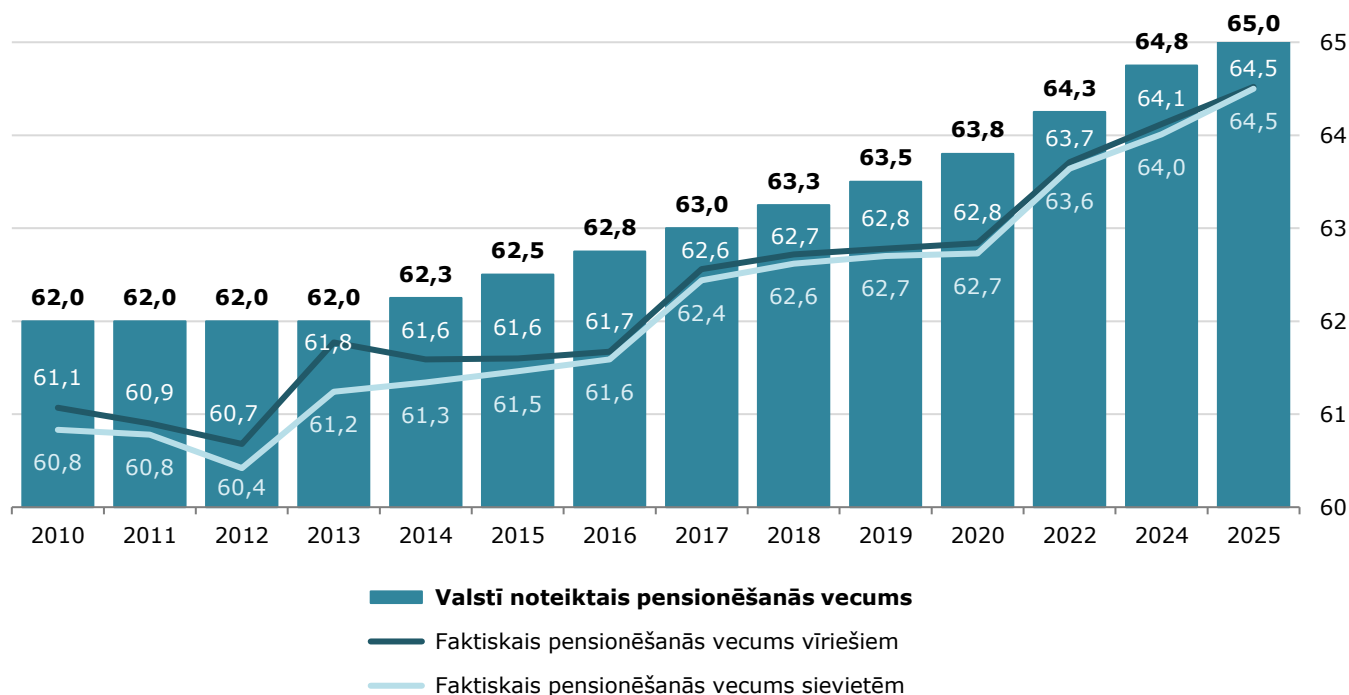
Oficiālās statistikas portāls [MVS050]

2. EKONOMISKĀ AKTIVITĀTE, IENĀKUMI UN PATĒRIŅA IZDEVUMI

Iedzīvotāju novecošanās un ar to saistīto valsts izdevumu pieaugums ir būtisks izaicinājums visām ES dalībvalstīm, tai skaitā Latvijai. Lai mazinātu nākotnē sagaidāmos riskus (demogrāfiskās slodzes pieaugums) saistībā ar iedzīvotāju novecošanos, pensionēšanās vecums Latvijā pakāpeniski tika paaugstināts līdz sasniedza 65 gadus 2025. gadā. Gan sievietes, gan vīrieši faktiski dodas pensijā ātrāk nekā valstī noteiktais pensionēšanas vecums, jo daļa izmanto priekšlaicīgas pensionēšanās iespēju. Likums "Par valsts pensijām" paredz tiesības pensionēties divus gadus ātrāk par kalendāra gadā noteikto pensijas vecumu.

2025. gadā vidējais pensionēšanās vecums sievietēm un vīriešiem bija līdzīgs – vidēji pensijā devās 64,5 gados. Kopš 2010. gada, lai arī pensionēšanās vecums palielinājies par 3 gadiem, faktiskais pensionēšanās vecums ir pieaudzis mazliet straujāk.

Valstī noteiktais un faktiskais pensionēšanās vecums 2010.–2025. gadā, gadi



VSAA dati.

2025. gadā vidējā izmaksātā vecuma pensija Latvijā bija 615,70 eiro (neiekļaujot 3. pensijas līmeni), kas ir tikai 45,7 % no vidējās neto darba samaksas valstī (1 346 eiro), bet nedaudz lielāks īpatsvars, salīdzinot ar laiku pirms 10 gadiem (44,3 % 2016. gadā). Vīriešu vecuma pensija 2025. gadā bija par 10,5 % lielāka nekā sieviešu (attiecīgi – 656,31 un 594,19 eiro). Ja salīdzina ar situāciju pēdējo 10 gadu laikā, tad šī atšķirība starp dzimumiem pensiju apmērā samazinājusies par 1 procentpunktu, jo 2016. gadā izmaksātā vecuma pensija vīriešiem bija par 11,5 % lielāka nekā sievietēm (attiecīgi – 299,98 un 269,13 eiro).

Strādājošo vidējā darba samaksa (Neto) un izmaksāto vecuma pensiju vidējais apmērs mēnesī

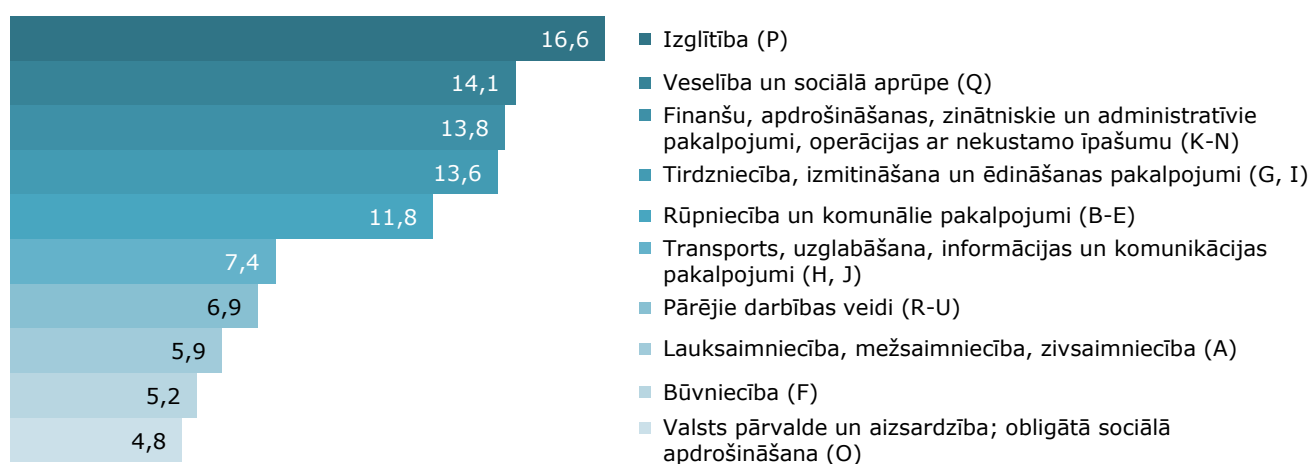
	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Vidējā darba samaksa (Neto), eiro	631	676	742	793	841	939	1 006	1 119	1 221	1 346
Izmaksātās vecuma pensijas vidējais apmērs, eiro	280	289	314	340	367	393	450	514	550	616
vīriešiem	300	311	337	363	393	421	482	548	585	656
sievietēm	269	278	302	328	354	378	433	496	532	594
Izmaksātās vecuma pensijas apmērs % no vidējās darba samaksas	44,3	42,8	42,3	42,8	43,6	41,8	44,7	45,9	45,1	45,7

Oficiālās statistikas portāls [DSV010, PPP040] un CSP aprēķins.

Iedzīvotāju mūža ilguma palielināšanās, aktīvā novecošanās un arī zemās pensijas liek daudziem senioriem izvēlēties turpināt darba gaitas arī pēc pensijas vecuma sasniegšanas. 2025. gadā 55,6 tūkstoši iedzīvotāju (23,4 tūkst. vīriešu un 32,2 tūkst. sievietes) vecumā 65–74 gadi bija nodarbināti, kas veido 6,3 % no visiem nodarbinātajiem. Pirms desmit gadiem, 2015. gadā, nodarbināto senioru bija uz pusi mazāk – 28,1 tūkstotis jeb 3,1 % no visiem nodarbinātajiem, savukārt 2020. gadā – 40,8 tūkstoši jeb 4,6 % no visiem nodarbinātajiem.

2025. gadā visvairāk (16,6 %) nodarbināto senioru (65–74 gadi) strādāja izglītības jomā, kam seko veselības un sociālās aprūpes joma (14,1 %), 13,8 % no strādājošajiem šajā vecumā bija nodarbināti finanšu, apdrošināšanas, operāciju ar nekustamo īpašumu, zinātnisko un administratīvo pakalpojumu jomās, kā arī administratīvo un apkalpojošo dienestu darbībā, 13,6 % – tirdzniecības, izmitināšanas un ēdināšanas pakalpojumu jomās. Savukārt vismazāk (4,8 %) nodarbināto senioru 65–74 gadu vecumā strādāja valsts pārvaldē un sociālajā aizsardzībā, obligātajā sociālajā apdrošināšanā, kā arī salīdzinoši mazāk bija nodarbināti būvniecībā un lauksaimniecībā, mežsaimniecībā un zivsaimniecībā (attiecīgi- 5,2 % un 5,9 % no nodarbinātajiem vecumā 65–74 gadi).

Nodarbināto iedzīvotāju (65–74 gadi) sadalījums pēc pamatdarba saimnieciskās darbības veida (NACE 2. red.) 2025. gadā, %



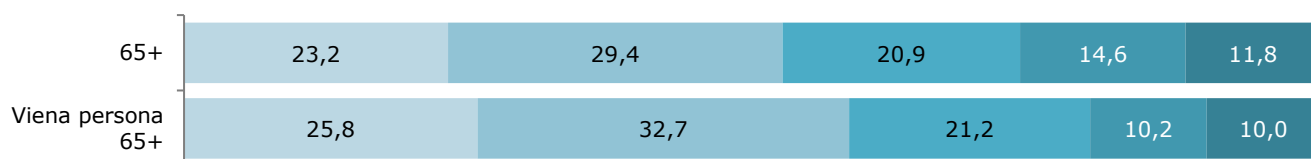
CSP aprēķins.

2025. gadā mēneša vidējā bruto darba samaksa senioriem bija 1 075,53 eiro (1 148,77 eiro vīriešiem un 1 024,22 eiro sievietēm). Tas ir par 33,8 % mazāk nekā strādājošajiem vecumā 15–64 gadi (1 625,11 eiro).

Kā liecina dati, 2024. gadā vecākā gadagājuma iedzīvotāju mājsaimniecību rīcībā esošie ienākumi uz vienu mājsaimniecības locekli mēnesī bija zemāki nekā vidēji Latvijas mājsaimniecībās kopumā. Ja visās mājsaimniecībās vidēji rīcībā esošie ienākumi uz vienu mājsaimniecības locekli mēnesī bija 949,72 eiro, tad senioriem vecumā no 65 gadiem – 817,63 eiro. Vecākā gadagājuma iedzīvotāju mājsaimniecību vidū vismazākās rīcībā esošo ienākumu summas bija vientuļo senioru mājsaimniecībās, sasniedzot 798,71 eiro uz vienu mājsaimniecības locekli mēnesī. Neskatoties uz viszemākajiem rīcībā esošiem ienākumiem visu veidu senioru mājsaimniecībās, 4,7 % vientuļo senioru mājsaimniecības ir sniegušas regulāru naudas palīdzību citām mājsaimniecībām (bērniem vai citiem). Savukārt saņēmuši regulāru naudas palīdzību no citām mājsaimniecībām ir 16,8 % vientuļo senioru.

Vairāk nekā puse senioru (52,7 %) piederēja 1. un 2. kvintīļu grupai (ar zemiem un vidēji zemiem ienākumiem), kas ir ievērojami vairāk šajās zemāko ienākumu grupās nekā iedzīvotājiem kopumā. Starp vientuļajiem senioriem šis īpatsvars bija vēl lielāks – 58,5 % no senioriem vecumā 65 gadi un vairāk, kuri dzīvoja vieni, piederēja pie 1. un 2. kvintīļu grupas.

Iedzīvotāju 65 + sadalījums mājsaimniecību ienākumu kvintīļu grupās 2025. gadā, %



1. kvintīļu grupa (trūcīgākā) 2. kvintīļu grupa 3. kvintīļu grupa 4. kvintīļu grupa 5. kvintīļu grupa (turīgākā)

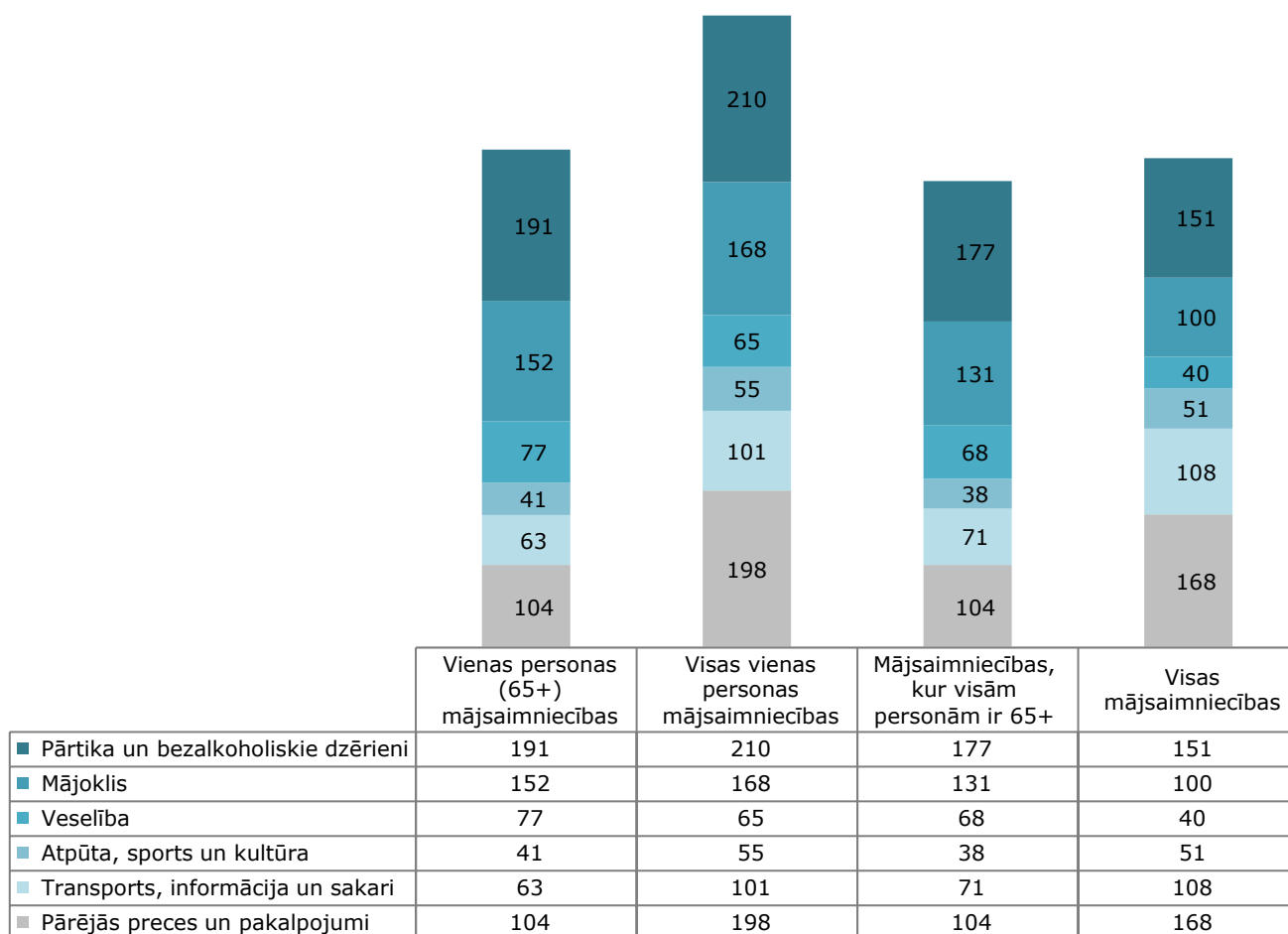
CSP aprēķins.

Lai atbalstītu visneaizsargātāko senioru grupu, vientuļos seniorus, no 2019. gada tika ieviests jauns pabalsts mirušā pensijas saņēmēja laulātajam pensijas saņēmēja nāves gadījumā. Pabalstu mirušā pensijas saņēmēja laulātajam 2019. gadā vidēji mēnesī saņēma 2,8 tūkst. pabalsta saņēmēju, savukārt 2025. gadā – 5,2 tūkst. Ikmēneša izmaksātā pabalsta apmērs 2025. gadā bija 282,31 eiro, kas ir par vidēji 122,64 eiro lielāks nekā 2019. gadā. Pabalstu 2025. gadā vairāk saņēma sievietes (3,8 tūkst. jeb 72,5 %) nekā vīrieši (1,4 tūkst. jeb 27,5 %).

Ja ģimene vai persona ir atzīta par trūcīgu, tā var lūgt savai pašvaldībai piešķirt pabalstu garantētā minimālā ienākumu (GMI) līmeņa nodrošināšanai un/ vai mājokļa pabalstu. Tie ir galvenie pašvaldības sociālās palīdzības pabalstu veidi iedzīvotājiem ar viszemākajiem ienākumiem vai bez ienākumiem. Šo pabalstu mērķis ir nodrošināt materiālo atbalstu pašiem trūcīgākajiem pašvaldības iedzīvotājiem. Saskaņā ar Labklājības ministrijas datiem pabalstu garantētā minimālā ienākumu līmeņa nodrošināšanai 2025. gadā saņēma 2,6 tūkst. pensijas vecuma iedzīvotāji, kas bija 11,9 % no kopējā GMI saņēmēju skaita, savukārt pašvaldību izmaksāto mājokļa pabalstu saņēma 28,6 tūkst. pensijas vecuma personu, kas bija 47,5 % no kopējā mājokļa pabalsta saņēmēju skaita.

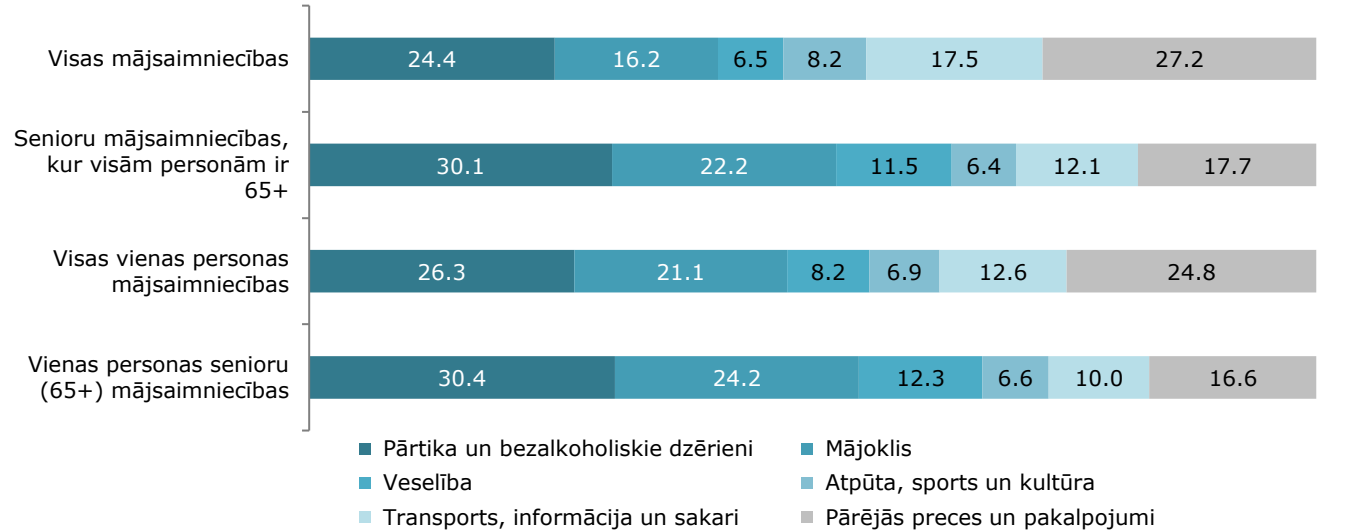
Iedzīvotāju patēriņa izdevumi atspoguļo ekonomisko resursu izmantošanu un raksturo iedzīvotāju faktiskos materiālās labklājības aspektus. Mājsaimniecībās, kurās dzīvo tikai seniori, kopējie patēriņa izdevumi 2025. gadā bija par 4,9 % mazāki nekā vidēji visās mājsaimniecībās, rēķinot uz vienu personu mājsaimniecībā. Turklāt vientuļo senioru mājsaimniecībās 2025. gadā patēriņa izdevumi bija par 27,0 % jeb par 169 eiro zemāki nekā vidēji visās vienas personas mājsaimniecībās kopumā, kur vienai personai jāsedz visi ar mājokļa un mājsaimniecības uzturēšanu saistītie izdevumi. Līdz ar to vientuļajiem senioriem patēriņa izdevumu slogs ir lielāks nekā vidēji valstī. 2025. gadā mājsaimniecībās, kur dzīvo personas 65+ gadu vecumā, patēriņa izdevumi sasniedza 590 eiro vidēji uz vienu personu mājsaimniecībā mēnesī, bet vientuļo senioru mājsaimniecībās – 629 eiro, kamēr vidēji valstī attiecīgi 619 eiro uz vienu personu mājsaimniecībā un visām vienas personas mājsaimniecībām – 799 eiro.

Visu mājsaimniecību un senioru mājsaimniecību patēriņa izdevumu sastāvs 2025. gadā, vidēji uz vienu personu mājsaimniecībā mēnesī, eiro



Senioru mājsaimniecību izvēles iespēju brīvība patēriņa izdevumos ir ierobežota. To apliecina šo mājsaimniecību patēriņa izdevumu struktūra. Senioru mājsaimniecībās, kur visām mājsaimniecības personām ir vismaz 65 gadu, gandrīz divas trešdaļas no ikdienas tēriņiem veido izdevumi pamatvajadzībām – pārtikai un bezalkoholiskiem dzērieniem (30,1 %), mājoklim (22,2 %) un veselības aprūpei (11,5 %), kopā sasniedzot 63,8 % no ikdienas izdevumiem. Tas ievērojami atšķiras no visu Latvijas mājsaimniecību patēriņa izdevumu struktūras, kur šie izdevumi veido ievērojami mazāku daļu no ikdienas tēriņiem (47,1 %). Vientuļo senioru mājsaimniecībās izdevumi pamatvajadzībām 2025. gadā sasniedza 66,8 % (visās vienas personas mājsaimniecībās – 55,6 %).

Mājsaimniecību patēriņa izdevumu struktūra 2025. gadā, %



CSP aprēķins.

3. NABADZĪBAS RISKS UN MATERIĀLĀ NENODROŠINĀTĪBA

2025. gadā 43,3 % senioru bija pakļauti nabadzības riskam vai sociālajai atstumtībai, kas ir par 18,6 procentpunktiem vairāk nekā starp visiem Latvijas iedzīvotājiem kopumā. Ja visiem iedzīvotājiem dzimumu atšķirība (vīriešiem zemāk nekā sievietēm) nabadzības riskam vai sociālajai atstumtībai bija tikai 5,9 procentpunkti, tad senioriem tā jau bija divreiz lielāka – 12,4 procentpunkti. Sieviešu senioru salīdzinoši augstākie rādītāji saistāmi ar lielo sieviešu īpatsvaru vecākajā paaudzē (sievietēm ir garāks mūža ilgums, tādējādi arī augstāks īpatsvars vientuļo senioru mājsaimniecību vidū). Arī materiālās nenodrošinātības un nabadzības riska rādītājos šajā vecuma grupā rezultāti ir augstāki salīdzinājumā ar Latvijas iedzīvotāju vidējiem rādītājiem. Nabadzības riska indekss senioriem ir divreiz lielāks nekā visiem iedzīvotājiem kopumā – attiecīgi 41,7 % un 22,0 %. Vienīgi dziļās materiālās nenodrošinātības rādītājs ir mazāk atšķirīgs senioriem (6,5 %) un visiem iedzīvotājiem (4,8 %), bet arī šajā rādītājā vērojama dzimumu atšķirība (vīriešiem zemāk nekā sievietēm) – attiecīgi 5,2 % un 7,1 %. Ja seniors dzīvo viens, tad visiem nabadzības rādītājiem ir tendence ievērojami pieaugt, piemēram, nabadzības riska indekss sasniedz pat 63,2 %.

Iedzīvotāju nabadzības riska, sociālās atstumtības un materiālās nenodrošinātības rādītāji 2025. gadā, %

	Visi iedzīvotāji			65+ gadi		
	Pavisam	Vīrieši	Sievietes	Pavisam	Vīrieši	Sievietes
Nabadzības risks vai sociālā atstumtība*	24,7	21,5	27,4	43,3	34,9	47,3
Nabadzības riska indekss*	22,0	19,0	24,6	41,7	33,9	45,4
Dziļā materiālā nenodrošinātība	4,8	4,2	5,3	6,5	5,2	7,1

Oficiālās statistikas portāls [NNR130, NNR020 un NNN181].

* 2025. gadā EU-SILC apsekojumā iegūto datu pārskata periods ir iepriekšējais kalendārais gads, t.i., 2024. gads.

2025. gadā 2,3 % senioru atzina, ka pēdējo 12 mēnešu laikā naudas trūkuma dēļ kaut reizi nav varējuši laicīgi segt komunālo pakalpojumu rēķinus, īri vai atmaksāt kredītu. Tas gan ir par 4,1 procentpunktu mazāk nekā vidēji Latvijas iedzīvotāji vecumā 16 gadi un vairāk. Savukārt, salīdzinot senioru materiālās iespējas katru gadu vienu nedēļu doties brīvdienās ārpus mājām, 46,5 % senioru norāda, ka nevar to atļauties, kas ir ievērojami vairāk nekā starp iedzīvotājiem vecumā 16 gadi un vairāk (28,9 %). Arī materiālā iespēja savā mājoklī nomainīt mēbeles (gultu, dīvānu, skapi, bufeti u.c. mēbeles), kad tās ir nolietotas vai bojātas, senioriem sagādā grūtības – 27,9 % no senioriem nevar to atļauties, kamēr starp iedzīvotājiem (16+ gadi) šis rādītājs ir 21,7 %. Ja seniori dzīvo vieni, tad (izņemot komunālo pakalpojumu rēķinus) iespējas segt atsevišķas izmaksas un nodrošināt atsevišķas pamatnepieciešamības vēl pasliktinās.

Iedzīvotāju īpatsvars, kuri naudas trūkuma dēļ 2025. gadā nevarēja atļauties segt atsevišķas izmaksas un nodrošināt atsevišķas pamatnepieciešamības, %

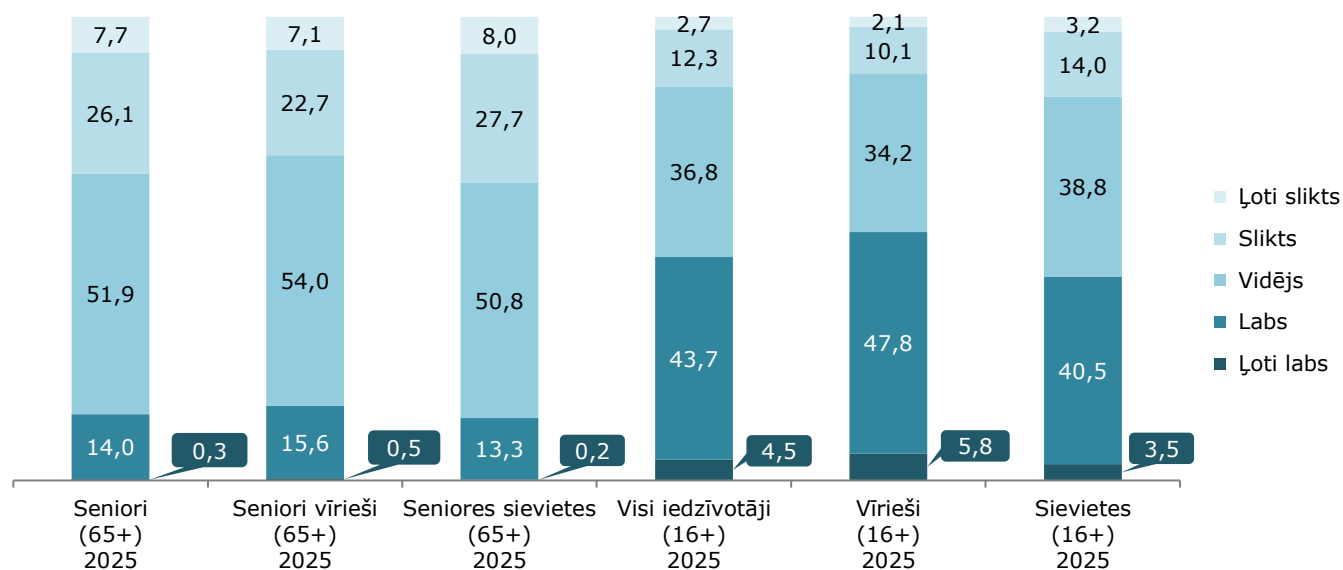
Izmaksas	Iedzīvotāji vecumā		
	16+ gadi	65+ gadi	65+ gadi vienas personas māsaimniecībās
Segt komunālo pakalpojumu rēķinus, īri vai atmaksāt kredītu	6,4	2,3	2,4
Uzturēt mājokli siltu	4,5	7,4	12,1
Segt neparedzētus izdevumus	44,5	53,3	65,2
Katru gadu vienu nedēļu doties brīvdienās ārpus mājām	30,6	46,5	52,8
Ēst gaļu, putnu gaļu vai zivis katru otro dienu	8,6	12,9	18,0
Regulāri piedalīties atpūtas aktivitātēs ārpus mājām, kas ir saistītas ar naudas izmaksām	16,2	17,2	19,9
Vismaz reizi mēnesī satikties ar draugiem/ģimeni (radiem) uz kopīgu maltīti vai glāzi dzēriena	5,1	5,7	5,8
Nelielu naudas summu tērēt tikai sev (kaut ko nopērkot vai darot priekš sevis)	10,2	9,7	11,6
Novalkātās drēbes nomainīt pret jaunām (nevis lietotām)	8,6	11,1	14,6
Nodrošināt sev divus apavu pārus, kas ir labā stāvoklī un piemēroti ikdienas aktivitātēm	3,3	4,2	5,0
Savā mājoklī nomainīt mēbeles (gultu, dīvānu, skapi, bufeti u.c. mēbeles), kad tās ir nolietotas vai bojātas	21,7	27,9	33,6
Savā mājoklī privātai lietošanai nodrošināt internetu, kad tas ir nepieciešams	1,2	2,3	3,4

📖 Oficiālās statistikas portāls [NNN020, NNN190] un CSP aprēķins.

4. VESELĪBA

Pieaugot iedzīvotāju vecumam, veselības pašnovērtējums kļūst sliktāks. 2025. gadā kā vidēju savu veselību raksturoja 54,0 % 65 gadus veci un vecāki vīrieši un 50,8 % šīs pašas vecuma grupas sievietes. Tikai 16,1 % vecāka gadagājuma vīriešu un 13,5 % sieviešu savu veselību raksturoja kā labu vai ļoti labu, kas ir ļoti atšķirīgi no visu iedzīvotāju (vecumā 16 gadi un vairāk) vērtējuma: 53,6 % vīriešu un 44,0 % sieviešu vērtēja kā labu vai ļoti labu. Savukārt 29,8 % vīriešu un 35,7 % sieviešu vecuma grupā 65 gadi un vecāki savu veselību vērtēja kā sliktu vai ļoti sliktu (salīdzinājumam, attiecīgi starp visiem 16 gadus veciem un vecākiem iedzīvotājiem – 12,2 % vīriešu un 17,2 % sieviešu). Sieviešu senioru salīdzinoši zemākie rādītāji saistāmi ar lielo sieviešu īpatsvaru vecākajā paaudzē un arī ar to, ka senioru vidū vecuma struktūra vīriešiem un sievietēm nav vienāda (t.i., vidēji sievietes ir vecākas).

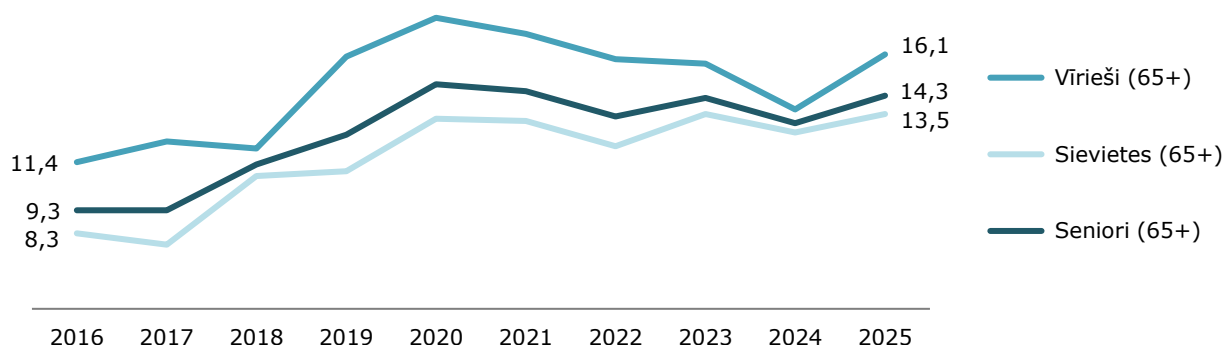
Iedzīvotāju vispārējā veselības stāvokļa pašnovērtējums 2025. gadā, %



Oficiālās statistikas portāls [IVP040].

Tomēr pēdējo 10 gadu laikā ir vērojama tendence senioru veselības pašnovērtējumam uzlaboties, jo 2016. gadā savu veselību kā sliktu vai ļoti sliktu vērtēja 40,1 % senioru (2025. gadā 33,8 %), kā vidēju 50,6 % (2025. gadā 51,9 %), bet kā labu vai ļoti labu 9,3 % (2025. gadā 14,3 %).

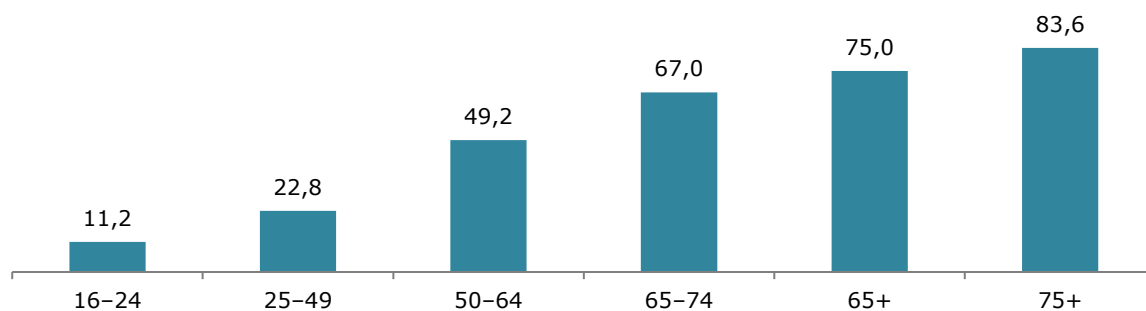
Senioru (vecumā 65 gadi un vairāk) īpatsvars, kuri savu veselību vērtē kā labu vai ļoti labu, %



Oficiālās statistikas portāls [IVP040].

Trīs ceturtdaļas (75,0 %) aptaujāto senioru vecumā no 65 gadiem 2025. gadā snieguši apstiprinošu atbildi uz jautājumu par dažāda veida ilgstošas slimības vai ilgstošas veselības problēmas esamību, bet starp 75 gadus sasniegušajiem un vecākiem iedzīvotājiem apstiprinoši atbildējuši jau 83,6 %.

Dažāda veida ilgstošas slimības vai ilgstošas veselības problēmas esamība iedzīvotājiem atsevišķās vecuma grupās 2025. gadā, %



Oficiālās statistikas portāls [IVP050].

2025. gadā trīs ceturtdaļas (67,3 %) senioru vecumā no 65 gadiem norādīja, ka veselības problēmas vismaz pēdējos sešus mēnešus ir traucējušas vai ierobežējušas veikt aktivitātes, ko cilvēki parasti dara (24,7 % atbildējuši, ka ir stipri ierobežojumi, 42,6 % norāda, ka ir ierobežojumi). Līdzīgi kā senioru veselības pašvērtējumam, arī šim rādītājam ir tendence uzlaboties. Kopš 2020. gada senioru īpatsvars, kuru veselības problēmas ir traucējušas vai ierobežējušas ikdienas aktivitātes, ir samazinājies par 6,8 procentpunktiem. Salīdzinājumam: 2025. gadā iedzīvotājiem vecumā no 16 gadiem un vairāk šis ierobežojošais rādītājs ir 35,9 %. Gados jaunākiem iedzīvotājiem (līdz 64 gadiem) vīriešu un sieviešu sniegtās atbildes uz šo jautājumu būtiski neatšķīrās, bet pēc 65 gadiem atbildēs parādās dzimumatšķirības – 68,6 % šī vecuma sievietes un 64,4 % vīriešu norādīja uz veselības problēmu radītajiem ierobežojumiem veikt aktivitātes, ko cilvēki parasti dara.

Pieaugot iedzīvotāju vecumam, pieaug arī grūtības veikt ikdienišķas lietas – atcerēties, koncentrēties, apkopt sevi, staigāt vai kāpt pa kāpnēm. 2025. gadā 58,3 % senioru, vecumā no 65 gadiem, grūtības sagādāja staigāšana vai kāpšana pa kāpnēm (2022. gadā – 57,0 %), 23,6 % senioru grūtības sagādāja mazgāšanās un ģērbšanās (2022. gadā – 26,2 %), savukārt grūtības atcerēties vai koncentrēties bija 39,2 % senioru (2022. gadā – 38,7 %).

65 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju spēja veikt ikdienas darbības 2025. gadā, %

Spēja...	Nav grūtību	Nelielas grūtības	Lielas grūtības	Neiespējami paveikt
...atcerēties vai koncentrēties	60,9	33,4	5,2	0,6
...sazināties	85,3	12,0	2,4	0,3
...mazgāties vai ģērbties	76,4	16,7	5,0	2,0
...staigāt vai kāpt pa kāpnēm	41,7	33,3	21,1	3,9

CSF aprēķins.

36,9 % senioru norāda, ka tiem ir grūtības redzēt, pat ja tiek lietotas brilles vai kontaktlēcas, bet piektdaļai jeb 21,7 % senioru ir grūtības dzirdēt, pat ja tiek izmantots dzirdes aparāts.

Salīdzinot periodu par pēdējiem 10 gadiem, starp senioriem samazinājies ir gadījumu skaits, kad ārstēšanās netika veikta tās izmaksu dēļ – 2025. gadā 3,4 % iedzīvotāju (65+), 2016. gadā – 7,8 % nevarēja atļauties ārstēšanu. Savukārt, divkārt pieaudzis gadījumu skaits, kad kā iemesls ārsta neapmeklēšanai tika norādīts pārāk ilga gaidīšanas laiks vai rindas pie speciālistiem (attiecīgi – 3,6 % 2016. gadā un 6,5 % 2025. gadā no visiem senioriem 65+).

Pārbaūžu veikšana vai ārstēšanās pie medicīnas speciālista (izņemot zobārstu) un apstākļi, kas traucējuši veikt pārbaudes vai ārstēšanos pēc dzimuma un vecuma grupām 2025. gadā, %

Pārbaūžu vai ārstēšanās veikšana/ neveikšanas iemesli	Dzimums/ vecuma grupa					
	Pavisam, 16+	Vīrieši, 16+	Sievietes, 16+	Pavisam, 65+	Vīrieši, 65+	Sievietes, 65+
Tāds gadījums nav bijis (visas vajadzīgās pārbaudes vai ārstēšanās tika veiktas)	89,9	91,2	89,0	85,9	87,8	85,0
Bija vismaz viens gadījums, kad neveica nepieciešamo pārbaudi vai ārstēšanos	10,1	8,8	11,0	14,1	12,2	15,0
no tiem, kas nepieciešamo pārbaudi vai ārstēšanos neveica:						
nevarēja to atļauties	24,6	24,4	24,7	23,8	20,8	25,0
pārāk ilgi jāgaida uz pieņemšanu/rindas	47,7	40,5	52,1	46,1	40,9	48,1
nevarēja izbrīvēt laiku darba apstākļu dēļ vai bija jā rūpējas par bērniem vai citiem cilvēkiem	2,9	2,6	3,1	0,6	0,4	0,6
bija pārāk tālu jābrauc/ nav transporta līdzekļu	3,6	2,6	4,2	8,1	5,9	9,0
bailes no ārstiem/slimnīcas/ izmeklēšanas	1,8	1,3	2,1	2,2	2,4	2,2
gribēja nogaidīt un paskatīties, vai ar laiku nekļūs labāk	14,2	23,6	8,4	12,0	22,9	7,9
nezināja nevienu labu ārstu vai speciālistu	1,7	0,9	2,1	2,2	1,3	2,6
citi iemesli	3,6	4,1	3,3	4,9	5,5	4,7

Oficiālās statistikas portāls [IVP090 un IVP100].

2025. gadā 12,2 % vecākā gadagājuma vīriešu un 15,0 % sieviešu pēdējo 12 mēnešu laikā kaut reizi bija nepieciešams veikt veselības pārbaudi vai ārstēšanos pie medicīnas speciālista (izņemot zobārstu), bet viņi to neizdarīja. Teju pusei jeb 48,1 % sieviešu un 40,9 % vīriešu (vecumā 65 gadi un vairāk) izplatītākais iemesls, kas liedza vērsties pie medicīnas speciālista (izņemot zobārstu), bija pārlietu ilgā gaidīšana rindā uz pieņemšanu. Kā otru būtiskāko iemeslu ārstu neapmeklēšanai sievietes seniores norādīja nespēju to atļauties – 25,5 %, savukārt vīriešiem senioriem šis iemesls bija tikai trešais būtiskākais (20,8 %), jo 22,9 % vīriešu vecumā no 65 gadiem gribēja nogaidīt un paskatīties, vai ar laiku nekļūst labāk (salīdzinājumam – 7,9 % sieviešu). Starp senioriem 8,1 % (9,0 % sieviešu, 5,9 % vīriešu) kā vienu no ārstu neapmeklēšanas iemesliem norāda pārāk tālu braucienu, kas ir divreiz vairāk nekā starp visiem iedzīvotājiem (3,6 %).

Zobārsta apmeklējumi un zobārsta neapmeklēšanas iemesls pēc dzimuma un vecuma grupām 2025. gadā, %

Pārbaudi vai ārstēšanās veikšana/ neveikšanas iemesli	Dzimums/ vecuma grupa					
	Pavisam, 16+	Vīrieši, 16+	Sievietes, 16+	Pavisam, 65+	Vīrieši, 65+	Sievietes, 65+
Tāds gadījums nav bijis (visas vajadzīgās pārbaudes vai ārstēšanās tika veiktas)	89,2	89,4	89,2	88,6	89,1	88,3
Bija vismaz viens gadījums, kad neveica nepieciešamo pārbaudi vai ārstēšanos:	10,8	10,6	10,8	11,4	10,9	11,7
nevarēja to atļauties	74,0	68,1	78,5	78,2	71,6	81,2
pārāk ilgi jāgaida uz pieņemšanu/rindas	7,9	5,5	9,8	4,3	6,0	3,6
nevarēja izbrīvēt laiku darba apstākļu dēļ vai bija jā rūpējas par bērniem vai citiem cilvēkiem	2,9	4,7	1,5	1,3	1,5	1,2
bija pārāk tālu jābrauc/ nav transporta līdzekļu	1,8	1,8	1,8	3,7	2,1	4,4
bailes no ārstiem/ slimnīcas/ izmeklēšanas	8,0	13,5	3,8	5,2	9,4	3,3
gribēja nogaidīt un paskatīties, vai ar laiku nekļūs labāk	3,2	4,3	2,3	4,2	5,6	3,6
nezināja nevienu labu ārstu vai speciālistu	0,8	0,6	1,0	0,6	1,0	0,4
Citi iemesli	1,4	1,6	1,6	2,6	2,9	2,5

📄 Oficiālās statistikas portāls [IVP130 un IVP140].

2025. gadā 10,9 % vecākā gadagājuma (vismaz 65 gadus vecu) vīriešu un 11,7 % šīs pašas vecuma grupas sieviešu pēdējo 12 mēnešu laikā kaut reizi ir bijis nepieciešams pārbaudīt vai ārstēt zobus, bet tas netika izdarīts. No viņiem lielākā daļa norādīja, ka zobu pārbaudi vai ārstēšanos neveica, jo nevarēja to atļauties (71,6 % vīriešu un 81,2 % sieviešu). Otrs izplatītākais zobārsta neapmeklēšanas iemesls sieviešu senioru vidū bija nespēja nokļūt līdz zobārstam – bija pārāk tālu jābrauc/nebija transporta līdzekļa – 4,4 %, savukārt vīriešu senioru vidū otrs izplatītākais iemesls bija bailes no ārstiem/slimnīcas/izmeklēšanas – šo iemeslu dēļ zobārsta vizīti atlika 9,4 % vīriešu vecumā no 65 gadiem. Līdzīgas dzimumatšķirības zobārstu neapmeklēšanas iemeslos ir novērojamas arī citām vecuma grupām, kā izplatītāko iemeslu minot pakalpojuma dārdzību.

2025. gadā 86,1 % senioru kaut reizi bija apmeklējuši ģimenes jeb vispārējās prakses ārstu, 67,4 % kaut reizi bija konsultējušies ar medicīnas vai ķirurģijas speciālistu un 35,6 % kaut reizi bija apmeklējuši zobārstu, ortodontu vai zobu higiēnistu.

Līdz ar vecuma palielināšanos mainās veselību ietekmējošie faktori. Ja 2025. gadā iedzīvotājiem vecumā no 16 gadiem liekais svars vai aptaukošanās bija nedaudz vairāk nekā pusei (58,5 %), tad senioru vidū (vecumā 65+ gadi) tādu jau bija gandrīz trīs ceturtdaļas – 73,2 %.

Jāatzīmē, ka seniori turpina rūpēties par savu veselību un nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Teju piektā daļa jeb 18,7 % iedzīvotāju vecumā no 65 gadiem ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojās vienreiz dienā (2022. gadā – 16,0 %), 12,9 % - vienu līdz trīs reizes nedēļā (2022. gadā – 12,5 %) un 8,0 % 4–6 reizes nedēļā (2022. gadā – 4,4 %). Kopumā pēdējo 3 gadu laikā par 5,1 procentpunktu ir samazinājies to senioru īpatsvars, kuri ar fiziskām aktivitātēm nenodarbojās nemaz – no 57,6 % 2022. gadā uz 52,5 % 2025. gadā.

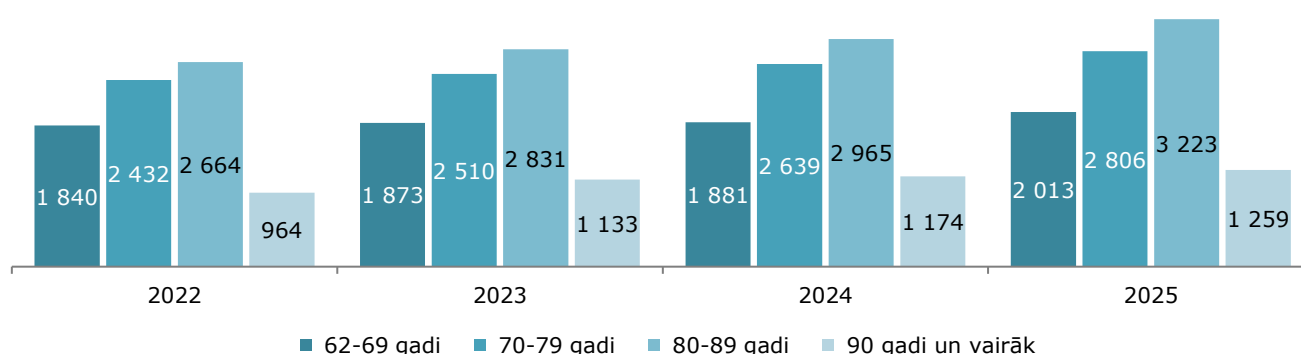
Alkohola lietošana samazinās, iedzīvotājiem kļūstot vecākiem. 2025. gadā 34,6 % iedzīvotāju vecumā no 16 gadiem atzīmēja, ka alkoholu nelieto vispār, savukārt to senioru īpatsvars, kuri nelietoja alkoholu bija vēl lielāks – 50,6 % (2022. gadā – 47,5 %). Savukārt kopš 2022. gada ir nedaudz samazinājies to senioru īpatsvars, kuri nelietoja nekāda veida tabakas izstrādājumus (no 89,2 % 2022. gadā uz 88,1 % senioru 2025. gadā) (salīdzinājumam visi iedzīvotāji 2025. gadā – 76,9 %).

Rūpējoties par savu veselību, seniori ar vien vairāk savā uzturā iekļauj augļus un dārzeņus. Vienu reizi vai vairāk nekā reizi dienā 2025. gadā augļus (neskaitot sulas, kas pagatavotas no koncentrāta) lietoja 42,6 % iedzīvotāju vecumā no 16 gadiem un 38,5 % senioru vecumā no 65 gadiem (2022. gadā – 31,7 %), dārzeņus vai salātus (neskaitot kartupeļus) – 51,7 % iedzīvotāju vecumā no 16 gadiem un 46,0 % senioru vecumā no 65 gadiem (2022. gadā – 38,1 %).

Kopējā apmierinātība ar dzīvi iedzīvotājiem samazinās līdz ar vecuma pieaugumu. 2025. gadā apmierinātība ar dzīvi senioriem bija 6,7 punkti, salīdzinājumam, jauniešiem (16–24 gadi) – 7,4 punkti skalā no 0 (pavisam neapmierināts) līdz 10 (pilnībā apmierināts). Tomēr kopš 2022. gada 65 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju apmierinātība ar dzīvi ir nedaudz pieaugusi (2022. gadā – 6,5). Savukārt samazinājusies ir senioru uzticēšanās citiem cilvēkiem – ja 2022. gadā vecāka gadagājuma iedzīvotāji savu uzticēšanos citiem cilvēkiem novērtēja ar 6,4 punktiem, tad 2025. gadā šis vērtējums jau bija samazinājies uz 6,1 punktu. Savukārt tie seniori, kuri dzīvoja vieni, savu apmierinātību ar dzīvi novērtēja ar 6,6 ballēm, bet uzticēšanos citiem cilvēkiem – tikai ar 5,9 ballēm (2022. gadā abus šos rādītājus vientuļie seniori novērtēja ar 6,4 ballēm).

Salīdzinot pa gadiem, pakāpeniski pieaug to senioru skaits, kuri uzturas ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās. 2025. gadā šajās institūcijās uzturējās 2 013 iedzīvotāju vecumā no 62–69 gadiem, 2 806 iedzīvotāju vecumā no 70–79 gadiem, 3 223 iedzīvotāju vecumā no 80–89 gadiem un 1 259 iedzīvotāju vecumā no 90 gadiem. Salīdzinot ar 2022. gadu, institūcijās dzīvojošo senioru skaits vecumā no 62 gadiem ir pieaudzis par 17,7 procentpunktiem jeb 1 401 iedzīvotājiem. 2025. gadā lielākā daļa no institūcijās mītošajiem senioriem jeb 7 576 senioru vecumā no 62 gadiem uzturējās pašvaldību un citu organizāciju pilngadīgo personu sociālās aprūpes centros, kamēr 1 725 šīs pašas vecuma grupas senioru uzturējās valsts un līgumorganizāciju sociālās aprūpes centros.

Senioru skaits pēc vecuma grupām ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās



Oficiālās statistikas portāls [PPR020]

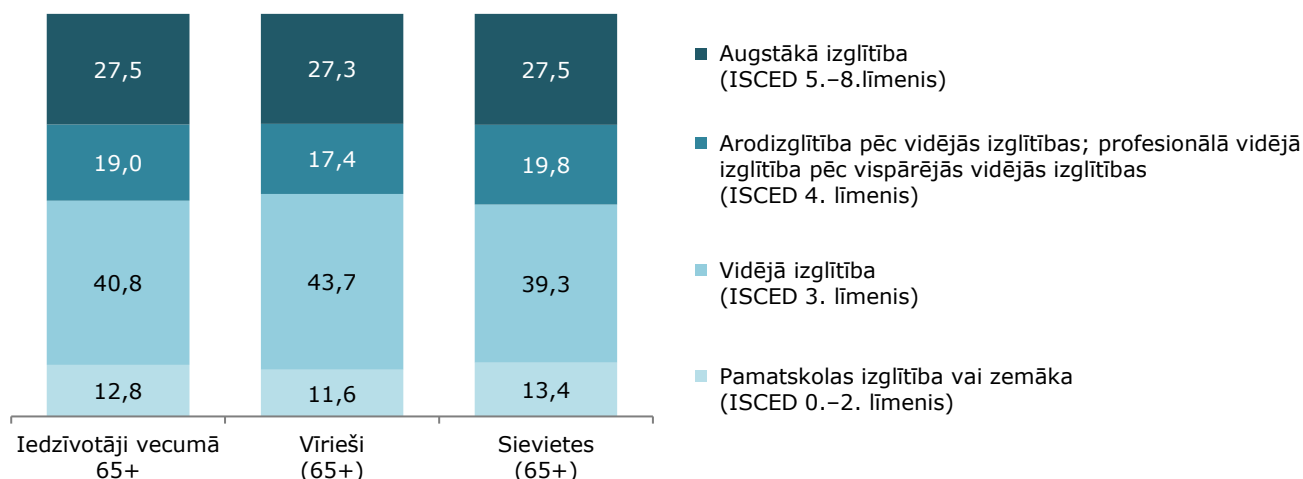
Pašvaldības nodrošina arī sociālās aprūpes pakalpojumu aprūpi mājās, ko ir tiesīgas saņemt personas, kuras objektīvu apstākļu dēļ nevar sevi aprūpēt. 2025. gadā aprūpi mājās saņēma 15 337 pensijas vecuma personas un salīdzinot ar 2022. gadu pensijas vecuma personu skaits, kuras saņēmušas aprūpi mājās, ir pieaudzis par 9,4 % (2022. gadā aprūpi mājās 14 018 pensijas vecuma personas).

Mirstības rādītāji starp senioriem ik gadus nedaudz samazinās, sarūkot iedzīvotāju skaitam. Pēc Slimību profilakses un kontroles centra datiem galvenais nāves cēlonis senioriem ir asinsrites sistēmas slimības – 2024. gadā 2 308,6 mirušie uz 100 000 iedzīvotāju vecumā 60 gadi un vairāk (2023. gadā 2 455,9 mirušie). Otrs lielākais nāves cēlonis ir ļaundabīgie audzēji – 872,5 mirušie uz 100 000 iedzīvotāju (2023. gadā – 895,9).

5. IZGLĪTĪBA, ZINĀTNE UN INFORMĀCIJAS TEHNOLOĢIJU LIETOŠANA

23,5 % senioru (65+ gadi) ir augstākā izglītība, vairāk nekā pusei (59,8 %) – vidējā (vai izglītība pēc vidējās, kas nav augstākā izglītība), 12,8 % – pamatskolas vai zemākā. Senioru vidū ir par 7,6 procentpunktiem vairāk vidējo un arodizglītību pēc vidējās izglītības ieguvušo kā sabiedrībā vidēji, savukārt par 3,9 procentpunktiem mazāk augstāko izglītību ieguvušie. Senioru vidū nav lielu dzimumatšķirību izglītībā, kā tas ir citās vecuma grupās. Pēdējo 5 gadu laikā par 8,1 procentpunktiem samazinājies to senioru īpatsvars, kuriem ir pamatskolas vai zemāks izglītības līmenis (pamatā tādēļ, ka ar zemāku izglītības līmeni bija paši vecākie seniori). No 8 126 doktora grādu ieguvušajiem Latvijas iedzīvotājiem 3 197 jeb 39,3 % ir 65 gadus veci un vecāki.

65 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju izglītības līmenis 2025. gada sākumā, %



Oficiālās statistikas portāls [IZT010] un CSP aprēķins.

2025. gadā profesionālās izglītības iestādēs mācījās 21 seniors (65+ gadi), no kuriem 12 bija sievietes un 9 vīrieši. Vecākajam izglītojamajam bija 75 gadi. Seniori visbiežāk izvēlējās apgūt ražošanas, būvniecību, mākslinību un viesnīcu pakalpojumu jomu. Tajā pašā gadā profesionālās izglītības iestādēs tika uzņemti 18 seniori, bet kvalifikāciju ieguva 10 seniori. Savukārt, 2025. gadā Latvijas augstākās izglītības iestādēs studēja 50 seniori (65 gadus veci un vecāki), no kuriem vairāk kā puse bija sievietes (34). Lielākā daļa senioru izvēlējās bakalaura (23) vai doktora līmeņa (16) studiju programmas. Pieci no senioriem iepriekšējo izglītību bija ieguvuši ārpus Latvijas. 2025. gadā universitātēs tika uzņemti 17 seniori, savukārt augstāko izglītību ieguva 12 seniori. 2024. gadā 11,8 % jeb 978 personas no kopējā iekšējo pētnieku (zinātnieki, profesionāļi un projektu vadītāji) skaita bija vecumā 65 un vairāk gadi, starp kuriem nedaudz vairāk (53,7 %) bija vīriešu. Lielākā daļa senioru pētnieku (82,4 %) bija nodarbināti augstākās izglītības sektorā.

Mūsdienās internets ir kļuvis par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu un digitālās prasmes ir kļuvušas aktuālas arī senioriem, lai veiktu ikdienā nepieciešamas lietas. No 2015. gada līdz 2025. gadam regulāro interneta lietotāju skaits Latvijā pieaudzis, tai skaitā vecumgrupā no 65 līdz 74 gadiem interneta lietotāju skaits ir vairāk nekā dubultojies – no 31,5 % līdz 77,8 %. 2025. gadā seniori visaktīvāk lietoja interneta banku (62,7 %) un izmantoja internetu saziņai – veica video un balss zvanus (60,0 %), sūtīja ziņas ziņapmaiņas vietnēs (58,7 %) un rakstīja e-pastus (58,2 %). Ja 2015. gadā populārākais interneta izmantošanas mērķis senioriem bija ziņu portālu, avīžu vai žurnālu lasīšana tiešsaistē – to darīja 31,2 % senioru 65–74 gadu vecumā, tad 2025. gadā šis ir vien piektais populārākais interneta izmantošanas mērķis (57,7 %).

Interneta lietošanas mērķi personām 65–74 gadu vecumā, kuras lietojušas internetu pēdējos 3 mēnešus 2025. gadā, %

Mērķi	2015	2025
Internetbankas lietošana	21,9	62,7
Zvanu veikšana (ieskaitot video zvanus)	17,6	60,0
Ziņu sūtīšana ziņapmaiņas lietotnēs	...	58,7
E-pasta lietošana	22,2	58,2
Ziņu portālu, avīžu vai žurnālu lasīšana	31,2	57,7
Iesaistīšanās sociālajos tīklos	12,1	52,8
Ar veselību saistītas informācijas meklēšana	18,7	37,5
Informācijas meklēšana par precēm un pakalpojumiem	14,1	36,1

Oficiālās statistikas portāls [DLM020].

Mākslīgais intelekts (turpmāk – MI) ir viena no jaunākajām tehnoloģiskajām inovācijām, kas strauji maina veidu kā cilvēki strādā, mācās un pieņem lēmumus. Lai gan lielākā daļa senioru MI neizmantoja (94,3 %), tomēr arī neliela daļa interneta lietotāju šajā vecumā izmantoja MI (5,7 %), galvenokārt privātām vajadzībām (4,5 %). Salīdzinājumam, vidēji Latvijā starp 16–74 gadus veciem iedzīvotājiem, MI izmantoja 31,5 %.

2025. gadā 18,7 % no interneta lietotājiem vecumā no 65 līdz 74 gadiem norāda par pieredzi ar pazemojošu vai uzbrūkošu saturu internetā (vidēji Latvijā 16–74 gadu vecumā – 29,2 %). 15,6 % senioru saskārās ar saturu, kas vērsts pret personas vai grupas politiskajiem vai sociālajiem uzskatiem, 6,9 % – saturu, kas vērsts pret rasi vai etnisko piederību un 3,6 % – ar saturu, kas vērsts pret seksuālo orientāciju vai dzimuma identitāti.

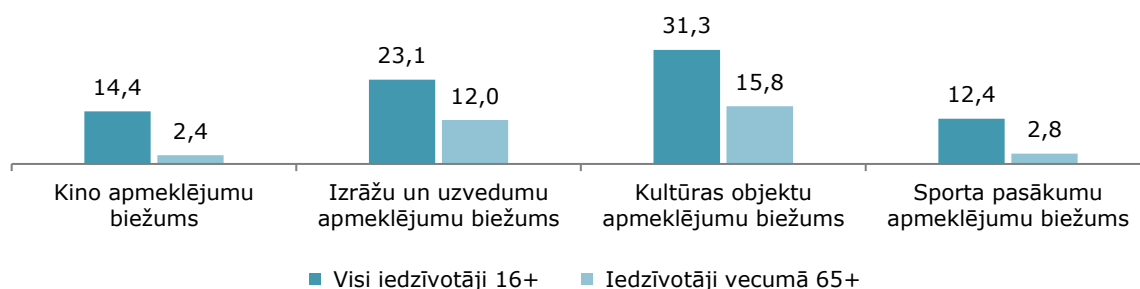
Mūsdienu digitālajā vidē pieejamais informācijas apjoms pieprasa no interneta lietotājiem spēju kritiski izvērtēt informācijas uzticamību un patiesumu. Senioru vidū pieejamās informācijas patiesumu regulāri izvērtē 8,2 % interneta lietotāju, kas ir izteikti mazāk nekā Latvijā vidēji (30,9 %).

72,5 % interneta lietotāju vecumā no 65 līdz 74 gadiem ir izmantojuši elektronisko identifikāciju (Latvijā vidēji – 88,9 %). Vairāk nekā puse (62,8 %) to izmantoja privātā sektora pakalpojumiem un 44,6 % – pašvaldību un sabiedriskā sektora sniegtajiem pakalpojumiem.

6. BRĪVAIS LAIKS, DALĪBA AKTIVITĀTĒS UN CEĻOŠANA

Seniori, tāpat kā citi iedzīvotāji, interesējas par kultūru un sportu, un arī apmeklē dažādus pasākumus. Aptaujas dati rāda, ka 2022. gadā, kad tika uzdoti jautājumi par dalību pasākumos, vismaz vienreiz kultūras objektus apmeklēja 15,8 % senioru (salīdzinājumam, visi Latvijas iedzīvotāji vecumā no 16 gadiem – 31,3 %), bet 12,0 % apmeklēja izrādes un uzvedumus (Latvijā pavisam – 23,1 %). Mazāka interese senioriem salīdzinoši ar pārējiem Latvijas iedzīvotājiem bija par kino un sporta pasākumu apmeklēšanu, attiecīgi 2,4 % un 2,8 % (Latvijā 14,4 % un 12,4%). Starp kino neapmeklējušajiem senioriem 41,5 % atzīmēja, ka filmas izvēlas skatīties televīzijā vai internetā, savukārt sporta pasākumus šādā veidā skatījās 24,8 % senioru. 12,3 % senioru kā iemeslu izrāžu un uzvedumu neapmeklēšanai norādīja, ka nespēj to atļauties, bet 11,6 % senioru šī paša iemesla dēļ neapmeklēja kultūras objektus.

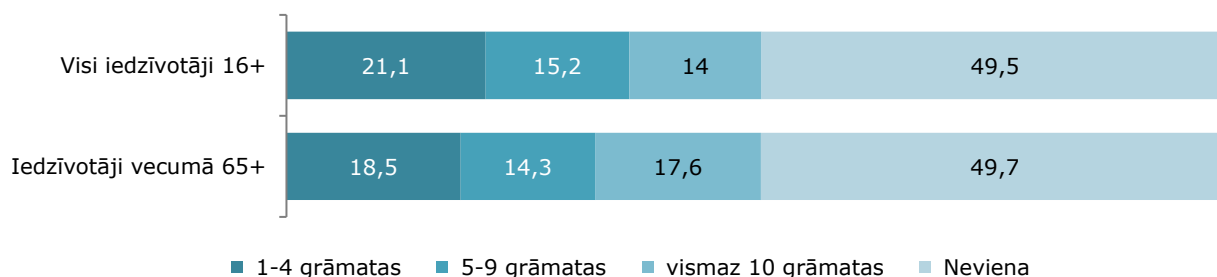
Iedzīvotāju īpatsvars, kuri vismaz vienreiz pēdējo 12 mēnešu laikā ir apmeklējuši kultūras un sporta pasākumus, 2022. gadā, %



Oficiālās statistikas portāls [MOD15_01].

Grāmatu lasīšana ir vienlīdz nozīmīga arī senioriem un vairāk nekā puse senioru (50,3 %) ir lasījuši vismaz vienu grāmatu pēdējā gada laikā, kas ir gandrīz tikpat, cik lasa Latvijā iedzīvotāji (16 gadu vecumā un vairāk) vidēji – 50,5 %. 18,5 % senioru atzīmē, ka pēdējo 12 mēnešu laikā ir izlasījuši 1-4 grāmatas (salīdzinājumam, Latvijā vidēji – 21,1 %), 14,3 % – 5–9 grāmatas (attiecīgi – 15,2 %), savukārt teju piektdaļa senioru jeb 17,6 % gada laikā ir izlasījuši vismaz 10 grāmatas, par 3,6 procentpunktiem vairāk nekā Latvijā vidēji (14,0 %). Līdzīgi kā visi Latvijas iedzīvotāji, arī puse senioru (49,7 %) norāda, ka grāmatas nelasa – 25 % senioru neinteresē lasīt, 5,6 % nav laika lasīšanai, 1,8 % nav piekļuves grāmatām, 0,9 % grāmatas nevar atļauties, bet 16,4 % senioru norāda uz citiem iemesliem grāmatu nelasīšanai.

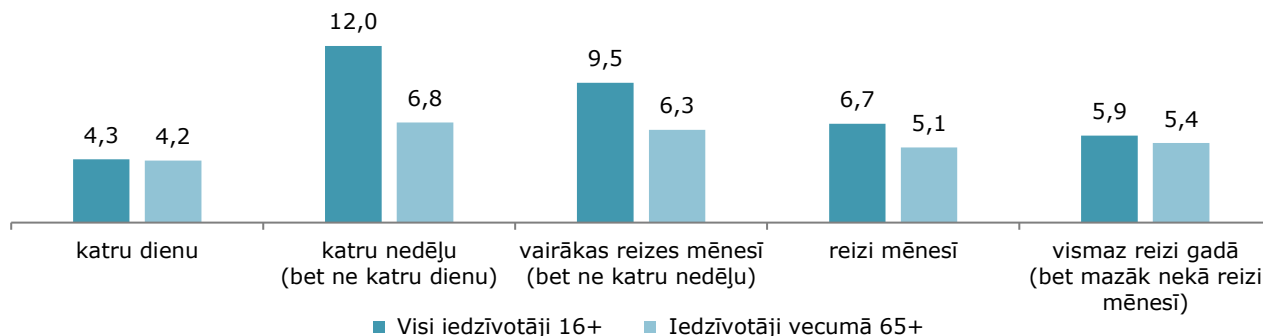
Grāmatu lasīšanas biežums pēdējo 12 mēnešu laikā 2022. gadā, %



Oficiālās statistikas portāls [MOD15_06].

Seniori dzīvesprieku gūst arī praktizējot mākslinieciskas darbības – dziedāšanu, dejošanu, mūzikas instrumentu spēlēšanu, dažādus mākslas veidus, u.c. aktivitātes. Katru dienu ar mākslinieciskām darbībām nodarbojas 4,2 % senioru (Latvijā vidēji – 4,3 %), katru nedēļu – 6,8 % senioru (attiecīgi Latvijā vidēji – 12,0 %), vairākas reizes mēnesī 6,3 % (9,5 %), reizi mēnesī 5,1% (6,7 %) un vismaz reizi gadā 5,4 % senioru (5,9 %). Savukārt 72,1 % senioru ar mākslinieciskām aktivitātēm nenodarbojas nemaz (attiecīgi – 61,5 %).

Iedzīvotāju īpatsvars, kas nodarbojās ar mākslinieciskām aktivitātēm, pēc to biežuma 2022. gadā, %



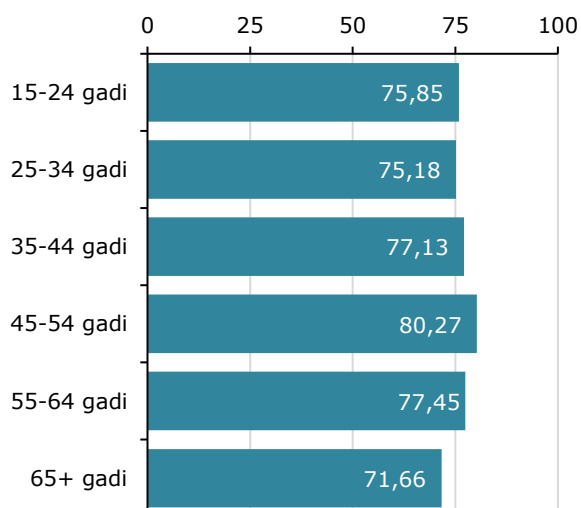
Oficiālās statistikas portāls [MOD15_05].

Iedzīvotāji pēc pensijas vecuma sasniegšanas turpina doties ceļojumos gan Latvijā, gan ārzemēs. Visvairāk seniori veikuši vienas dienas braucienus ceļojumiem Latvijā. 2025. gadā seniori braukuši 1 385,9 tūkstošus reižu jeb 18,5 % no visiem iedzīvotāju veiktajiem vienas dienas braucieniem. Par senioriem lielāks braucienu skaits ir bijis tikai 35–44 vecuma grupai (1 759,8 tūkstoši jeb 23,5 % no visiem braucieniem). Vienas dienas braucieni uz ārzemēm senioriem bija izteikti mazāk – tikai 56,3 tūkstoši jeb vien 11,6 % no visiem iedzīvotāju veiktajiem braucieniem. Par senioriem mazāk vienas dienas ceļojumos uz ārzemēm braukuši tikai jaunieši 15–24 vecuma grupā (9,9 % no visiem vienas dienas braucieniem uz ārzemēm).

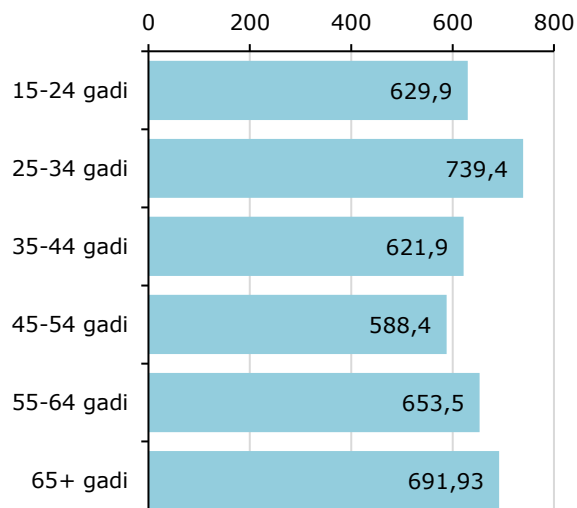
Seniori retāk izvēlas doties vairākdienu ceļojumos pa Latviju – 2025. gadā ir bijuši 373,6 tūkstoši braucienu, kas ir 11,9 % no visiem vairākdienu braucieniem Latvijā un zemākais rādītājs salīdzinot ar pārējām vecuma grupām. Lai gan vairākdienu braucienos uz ārzemēm seniori devušies par 90,4 tūkstošiem vairāk nekā vienas dienas braucienos, t.i. 146,7 tūkstoši vairākdienu braucienu, tie ir tikai 7,7 % no visiem Latvijas iedzīvotāju vairākdienu braucieniem uz ārzemēm.

Vidēji seniori pavada vairāk naktis ārpus ierastās vides (vidēji 3,4 naktis ceļojumos Latvijā), tā liecinot par retākiem, bet ilgākiem ceļojumiem. Arī dodoties uz ārzemēm seniori vidēji pavada 6,8 naktis, kas ir vairāk nekā pārējo iedzīvotāju pavadītās naktis ārzemēs. Taču senioru vidējie izdevumi vairākdienu braucienā Latvijā ir zemākie starp pārējām vecuma grupām – 71,66 eiro, turpretim, dodoties uz ārzemēm, izdevumi ir otri augstākie (691,93 eiro), ko pārsniedz tikai 25–34 vecuma grupas vidējie izdevumi.

Vidējie izdevumi vairākdienu braucienos Latvijā pa vecuma grupām 2025. gadā, eiro



Vidējie izdevumi vairākdienu braucienos ārzemēs pa vecuma grupām 2025. gadā, eiro



Oficiālās statistikas portāls [TUL020].

Oficiālās statistikas portāls [TUL050].

METODOLOĢISKIE PASKAIDROJUMI

Demogrāfiskā slodze – darbspējas vecumu nesasniegušo un pārsniegušo personu skaita attiecība vidēji uz 1 000 personu darbspējas vecumā.

Emigrants (ilgtermiņa) – persona, kura izbrauc uz citu valsti (starptautiskais emigrants) vai uz citu Latvijas administratīvo teritoriju pastāvīgās dzīvesvietas maiņas nolūkā vai vismaz uz vienu gadu.

Imigrants (ilgtermiņa) – persona, kura ierodas dotajā administratīvajā teritorijā no citas valsts (starptautiskais imigrants) vai no citas Latvijas administratīvās teritorijas, lai apmestos uz pastāvīgu dzīvi vai vismaz uz vienu gadu.

Institucionālās mājsaimniecības – ietver personas, kuru vajadzības pēc pajumtes un iztikas nodrošina kāda iestāde. Iestāde ir juridiska persona, kas paredzēta, lai tajā ilglaicīgi izmitinātu personu grupu un sniegtu tām pakalpojumus. Iestādēm parasti ir kopīgas telpas, kuras kopīgi izmanto iemītnieki (vannas istabas, atpūtas telpas, ēdamtelpas, guļamtelpas utt.).

Kvintiļu grupa ir viena piektā daļa (20 %) no apsekoto mājsaimniecību skaita, kas sagrupētas pieaugošā secībā pēc to rīcībā esošajiem ienākumiem uz vienu mājsaimniecības locekli. Zemākā (pirmā) kvintiļu grupa ietver piekto daļu mājsaimniecību ar viszemākajiem ienākumiem, bet augstākā (piektā) – piektdaļu mājsaimniecību ar visaugstākajiem ienākumiem.

Liekais svars, aptaukošanās – ķermeņa nepietiekama svara, liekā svara vai aptaukošanās pakāpi nosaka **Ķermeņa masas indekss (ĶMI)**, ko aprēķina pēc formulas – ķermeņa masa (kg) dalīta ar ķermeņa garumu (metros), kāpinātu kvadrātā. Ir izmantots Pasaules Veselības organizācijas pieņemtais ķermeņa masas indeksa sadalījums. Ķermeņa garums un svars tika noteikts pēc respondentu pašvērtējuma. Iegūtie rezultāti ir sadalīti četrās grupās:

- 1) $\text{ĶMI} < 18,50$ – nepietiekams svars;
- 2) $18,50 \leq \text{ĶMI} \leq 24,99$ – normāls svars;
- 3) $25,00 \leq \text{ĶMI} \leq 29,99$ – liekais svars;
- 4) $\text{ĶMI} \geq 30,00$ – aptaukošanās.

Mājsaimniecība ir vairākas personas, kuras dzīvo vienā mājoklī un kopīgi sedz mājsaimniecības izdevumus, vai viena persona, kura saimnieko atsevišķi.

Mākslīgais intelekts – publikācijā domātas tehnoloģijas, kas ļauj datoriem mācīties no datiem un pieņemt lēmumus līdzīgi kā to dara cilvēki, kas spēj atpazīt runu, analizēt informāciju, prognozēt notikumus un radīt jaunu saturu.

Nabadzības riska indekss. Iedzīvotāju īpatsvars (procentos), kuru ekvivalentais rīcībā esošais ienākums ir zem 60 % no nacionālā ekvivalentā rīcībā esošā ienākuma mediānas.

Nabadzības vai sociālās atstumtības risks – personas, kuru ienākumi ir mazāki par nabadzības riska sliekšni vai kuras ir dziļi materiāli nenodrošinātas, vai arī ir nodarbinātas darbā ar zemu intensitāti. Darba intensitāte (WI) ir darbspējas vecuma mājsaimniecības locekļu ienākumu pārskata periodā nostrādāto mēnešu skaita attiecība pret kopējo mēnešu skaitu, ko mājsaimniecības locekļi teorētiski varēja nostrādāt. Personas tiek iedalītas piecās darba intensitātes kategorijās: no $WI = 0$ (nav nodarbināti) līdz $WI = 1$ (pilna nodarbinātība). Tiek pieņemts, ka persona dzīvo mājsaimniecībā ar zemu darba intensitāti, ja $WI \leq 0,2$.

Nodarbinātie iedzīvotāji – visas personas, kuras pārskata nedēļā veica jebkādu darbu vai nu par samaksu naudā vai arī par atlīdzību precēs vai pakalpojumos. Par nodarbinātajiem uzskata arī pašnodarbinātās personas uzņēmējdarbībā, lauku saimniecībā vai profesionālajā praksē. Personas, kuras atrodas pagaidu prombūtnē no darba grūtniecības vai dzemdību atvaļinājuma dēļ, kā arī bērna kopšanas atvaļinājumā, uzskata par nodarbinātām, ja pēc atvaļinājuma beigām personai ir garantija atgriezties iepriekšējā darbavietā. Nodarbināto skaitā ietver arī tās personas, kuras strādā savā lauku saimniecībā, lai saražotu produkciju, kuras galvenā daļa paredzēta pārdošanai.

Nepilsonis (Latvijas) – persona, kurai saskaņā ar likumu „Par to bijušās PSRS pilsoņu statusu, kuriem nav Latvijas vai citas valsts pilsonības” ir tiesības uz Latvijas Republikas izdotu nepilsoņa pasi. Pēc 2020. gada 1. janvāra izbeigta nepilsoņa statusa piešķiršana bērniem.

Paredzamais mūža ilgums – gadu skaits, kādu vidēji nodzīvotu attiecīgajā gadā dzimušie, ja viņu turpmākās dzīves laikā mirstības līmenis katrā vecumā paliktu tāds pats, kāds tas bija dzimšanas gadā.

Pilsonis – persona, kura politiski un tiesiski ir piederīga noteiktai valstij.

Pirkumu veikšana internetā – preču vai pakalpojumu pasūtīšana tiešsaistē neatkarīgi no apmaksas veida.

Reģioni – no 2024. gada 1. janvāra Latvijā ir noteikti pieci statistiskie reģioni – Rīga, Zemgale, Vidzeme, Latgale un Kurzeme –, kuri sakrīt ar Latvijā esošajiem plānošanas reģioniem.

Jēkabpils, Ogres un Valmieras valstspilsētas iekļautas arī attiecīgo novadu rādītājos.

Rīcībā esošie (neto) ienākumi – naudas ienākumi no algota darba; naudas izteiksmē pārrēķinātais darba ņēmēja natūrā gūtais ienākums, izmantojot firmas vai dienesta auto privātām vajadzībām; ienākumi vai zaudējumi, kas gūti no pašnodarbinātības; saņemtās pensijas un pabalsti; regulāra naudas palīdzība no citām mājtsaimniecībām; peļņa no noguldījumu procentiem, dividendēm, akcijām; ienākumi, ko saņēmuši bērni līdz 16 gadiem; ienākumi no īpašuma izīrēšanas; saņemtā summa no Valsts ieņēmumu dienesta (VID) sakarā ar ienākuma nodokļa pārmaksu (par saimnieciskās darbības veikšanu, attaisnotajiem izdevumiem – izglītību, ārstniecību u.tml.).

Saimnieciskās darbības veids – uzņēmuma vai individuālās darbības sfēra, kas izpaužas saražotās produkcijas vai sniegto pakalpojumu veidā. Saimnieciskās darbības veids noteikts pēc Saimniecisko darbību statistiskās klasifikācijas (NACE 2. red.).

Vairākdienu ceļojumi – Latvijas rezidentu ceļojumi ārpus ierastās vides ne ilgāk kā vienu gadu, uzturoties sabiedriskā vai privātā mājvietā ne mazāk kā vienu nakti un apmeklētajā vietā neveicot algotu darbu.

Vienas dienas ceļojumi – Latvijas rezidentu apmeklējumi ārpus ierastās vides bez nakšņošanas un kuru sākums ir viņu ierastā dzīvesvieta.

© Centrālā statistikas pārvalde, 2026.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce obligāta.

Talejas iela 1, Rīga, LV-1026

tālrunis: +371 67366922; info@csp.gov.lv

www.csp.gov.lv; stat.gov.lv