



# Latvija 2040

demogrāfiskā realitāte un nākotnes scenāriji

Zane Vārpiņa

Rīga, 2026. gada janvāris

Latvija 2040:  
demogrāfiskā realitāte un nākotnes scenāriji  
Rīga. Domnīca LaSER. 2026.

Autore: Zane Vārpiņa  
Maketu un vāka dizainu veidoja: Jānis Starks

ISBN 978-9934-9374-3-9

© Domnīca LaSER. 2026.

# SATURS

SATURS	1
PRIEKŠVārds	3
KOPSAVILKUMS	4
IEVADS	6
1. LATVIJAS DEMOGRĀFIJAS IZAICINĀJUMS	7
2. DEMOGRĀFISKĀS PROGNOZES. LATVIJA 2040. GADĀ	9
3. DZIMSTĪBA	12
4. MIRSTĪBA	15
5. MIGRĀCIJA	17
6. SKAITA UN VECUMA STRUKTŪRAS PAREDZAMĀS IZMAIŅAS	21
DEMOGRĀFISKĀS POLITIKAS LĒMUMU IZVĒLES	28
AUTORE	32



# PRIEKŠVārds



**Aigars Rostovskis**  
Phd,  
LaSER  
padomes  
priekšsēdētājs



**Daunis Auers**  
Phd,  
LaSER valdes  
priekšsēdētājs

Demogrāfija ir izšķirošs jautājums Latvijas valsts nākotnei. Iedzīvotāju skaits turpina samazināties, sabiedrība strauji noveco, un darbaspējīgo cilvēku kļūst arvien mazāk. Šis pārmaiņas skar ne tikai ekonomiku un darba tirgu, bet arī veselības aprūpi, sociālo aizsardzību, reģionālo attīstību un valsts drošības un ilgtspējas pamatus. Latvija jau ir pārgājusi no salīdzinoši jaunas sabiedrības uz dziļi novecojošu iedzīvotāju struktūru, un lēmumi, kas tiks pieņemti tuvākajos gados, noteiks ekonomiskās izaugsmes iespējas, valsts spēju uzturēt sociālās sistēmas nākotnē, kā arī sociālo kohēziju un sabiedrības noturību.

Ziņojumā "Latvija 2040: demogrāfiskā realitāte un nākotnes scenāriji" tiek precizēts, ka īstermiņā līdz 2040. gadam demogrāfiskā trajektorija ir samērā skaidri prognozējama: katru gadu Latvija vidēji zaudēs ap 18 tūkstošiem iedzīvotāju, turpinot samazināties gan bērnu, gan darbaspējas vecuma cilvēku skaitam. Tajā pašā laikā pensionāru skaits ar katru gadu pieaugs, būtiski palielinot slodzi veselības aprūpes, ilgtermiņa aprūpes un sociālās palīdzības sistēmām. Prognozes rāda, ka līdz 2040. gadam bērni veidos vien ap 13% iedzīvotāju, darbaspējas vecuma iedzīvotāji – ap 60%, bet pensijas vecuma cilvēki – 27% no kopējā iedzīvotāju skaita. Tātad pensionāru būs divreiz vairāk nekā bērnu.

Ziņojumā uzsvērtas arī strukturālās problēmas dzimstībā, mirstībā un migrācijā. Summārais dzimstības koeficients Latvijā ir būtiski zemāks par paaudžu nomaiņai nepieciešamo līmeni, un salīdzinājumā ar Eiropas Savienības vidējiem rādītājiem Latvija atrodas zemas dzimstības valstu grupā. Augstais priekšlaicīgās mirstības slogs, īpaši vīriešu vidū, samazina veselīgi nodzīvoto gadu skaitu un tādējādi arī valsts ekonomisko potenciālu. Migrācijas bilance ilgstoši ir negatīva, turklāt gan emigrācija, gan nepietiekami

izmantotais remigrācijas un "viedās migrācijas" potenciāls padziļina iedzīvotāju skaita kritumu un kvalificēta darbaspēka trūkumu.

Reģionālās atšķirības vēl vairāk saasina demogrāfisko izaicinājumu – Latgalē un Vidzemē iedzīvotāju skaits līdz 2040. gadam var sarukt par ceturtdaļu, un šajos reģionos pensijas vecuma cilvēki veidos jau gandrīz trešdaļu iedzīvotāju. Rīga un it īpaši Pierīga kļūs par galveno iedzīvotāju piesaistes centru, kamēr pārējā Latvijā turpināsies depopulācija un novecošanās, radot ļoti atšķirīgus sociālos un ekonomiskos apstākļus dažādos reģionos. Tas nozīmē, ka demogrāfiskā politika nevar tikt skatīta atrauti no reģionālās attīstības, darba tirgus, veselības un izglītības politikas.

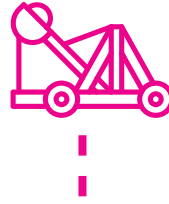
Ziņojuma noslēgumā izklāstītā demogrāfiskā trilemma ļoti skaidri iezīmē politikas izvēļu robežas: vienlaikus nav iespējams saglabāt zemu imigrāciju un uzturēt augstu ekonomisko izaugsmi ar zemu dzimstību. Latvijas pašreizējā trajektorija – zema dzimstība, negatīva migrācija un lēna ekonomikas izaugsme – faktiski nozīmē klusējošu izvēli par labu stagnācijas scenārijam ar turpmāku depopulāciju un pieaugošu fiskālo slogu.

Tādēļ demogrāfija Latvijā vairs nav jautājums par tālu nākotni, bet gan par lēmumiem, kas jāpieņem šodien. Ja politiķi vēlas reāli ietekmēt iedzīvotāju skaitu, vecuma struktūru un valsts ekonomisko dzīvotspēju 2030., 2040. un 2050. gadā, rīcībpolitikas ir jāmaina tagad, nevis pēc vēl vienas desmitgades. Šajā ziņojumā sniegti dati, scenāriji un analītiskais ietvars, lai šo izvēli padarītu apzinātu: vai nu Latvija pieņem trilemmu kā neizbēgamu ierobežojumu, vai arī izmanto to kā stimulu drosmīgai ilgtermiņa demogrāfiskajai un ekonomiskajai stratēģijai jau šodien.

# KOPSAVILKUMS

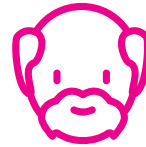
## Demogrāfiskā trajektorija

Īstermiņā (līdz 2040. gadam) demogrāfiskā trajektorija ir relatīvi stabila un ļoti labi prognozējama. Katru gadu turpmākos 15 gadus Latvija vidēji zaudēs 18 tūkstošus cilvēku.



## Pensionāri

Pensionāru katru gadu kļūs vidēji par pusotru tūkstoši vairāk. Latvija faktiski pārgājusi no salīdzinoši jaunas sabiedrības uz dziļi novecojošu iedzīvotāju struktūru, un nākamajos gados ir paredzama augoša slodze veselības aprūpes, ilgtermiņa aprūpes un sociālās palīdzības sistēmām.



## Remigrācija

Polijas un Īrijas pieredze rāda, ka tikai, pastāvot augstai ekonomikas dinamikai, var sagaidīt paaugstinātu diasporas interesi par atgriešanos.



## Strādājošie

Strādājošo skaits uz vienu pensionāru Latvijā samazināsies no pieciem 1990. gadā uz 2,2 2040. gadā.



## Dzimumstība

Turpmākajos 15 gados dzimumstība saglabāsies zemā līmenī. Jau 2024. gadā reģistrētais jaundzimušo skaits (12 887) bija zemāks par 2023. gada Eurostat "zemā" scenārija prognozi (13 042).

## Summārais dzimumstības koeficients (TFR)

TFR Latvijā (1,23) ir zemāks par Eiropas Savienības vidējo rādītāju (1,38 2023. gadā). Nevienu Eiropas valsti dzimumstība nesasniedz tautas ataudzei nepieciešamo līmeni (TFR ap 2,05–2,10). Somijā, kas tiek uzskatīta par paraugu ģimenes atbalsta politikai, rādītājs ir zem ES27 – tikai 1,25.

<1,38



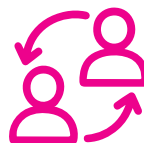
## Mirstība

Priekšlaicīgas mirstības dēļ 2024. gadā Latvija zaudēja 85 663 dzīves gadus, divas reizes pārsniedzot ES vidējo rādītāju, samazinot darbaspējīgā vecuma iedzīvotāju skaitu Latvijā.



## Neto migrācija

Kopējā neto migrācija ir negatīva, un emigrācijas apjomi saglabājas augsti. Lai gan iebraucēju skaits ir palielinājies virs 12 tūkstošiem cilvēku gadā (neskaitot Ukrainas kara bēgļus), izbraukušo skaits visus gadus – izņemot 2022. gadu – ir bijis lielāks.





## Viedā migrācija

Viedās migrācijas potenciāls tiek izmantots tikai daļēji, un bez mērķtiecīgas politikas talantu piesaistei nav pamata uzskatīt, ka Latvijā varētu palielināties augsti kvalificētu speciālistu pieplūdums.



## Mediānais vecums

Latvijā kopš neatkarības atjaunošanas mediānais vecums ir pieaudzis par aptuveni desmit gadiem un pašlaik sasniedz 44,2 gadus. Prognozes liecina, ka nākamo piecpadsmit gadu laikā mediānais vecums sasniegs 49,6 gadus, bet Latgalē – pat 54,3 gadus.

44,2



## Migrācijas tendences

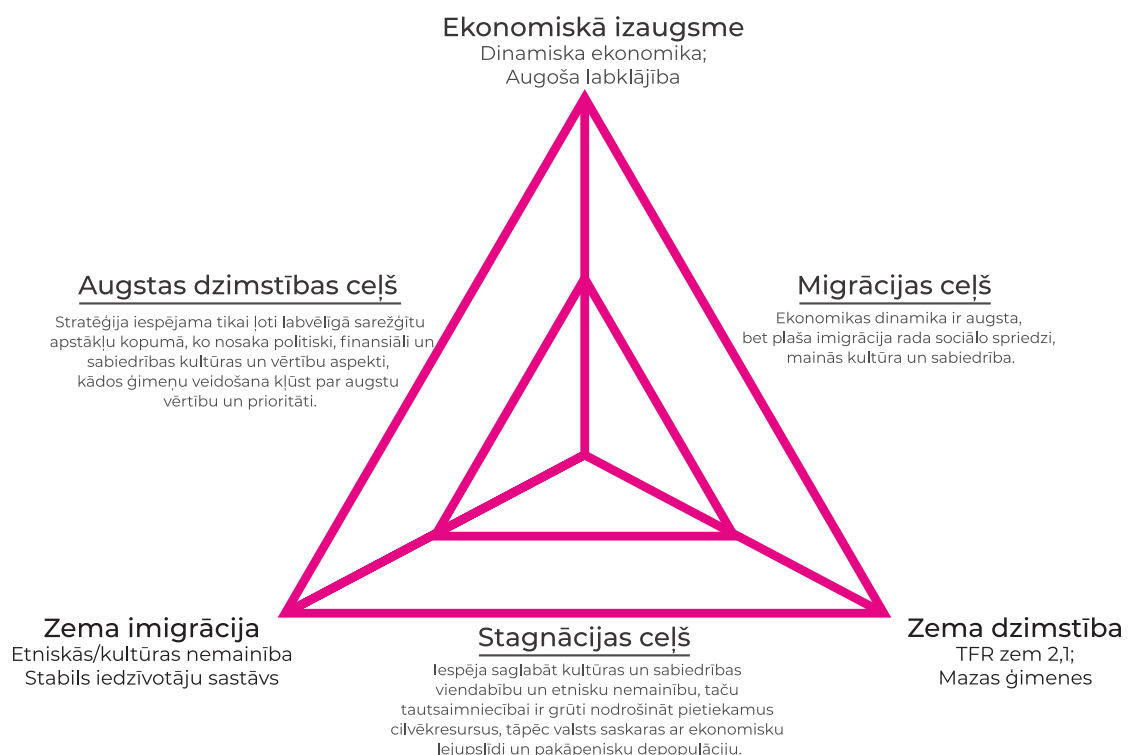
Kopējā migrācijas dinamika Latvijā ir ar negatīvu tendenci un vēl vairāk pastiprina jau esošo negatīvu dabiskā pieauguma trajektoriju. Lielāko daļu no migrantu skaita (70% pēdējos gados) veido Latvijas valstspiederīgie, kas atgriežas no ārvalstīm, citu valstu pilsoņu migrācijas saldo Latvijā pēdējos gados ir kļuvis negatīvs.



## Reģionālās atšķirības

Demogrāfiskās pārmaiņas turpmākajos gados vēl vairāk pastiprinās reģionālās atšķirības. Latgalē un Vidzemē iedzīvotāju skaits samazināsies attiecīgi par 25,6% un 21,6%, Rīgā iedzīvotāju skaits saruks par 16,6%, bet Pierīgā tas palielināsies par 9,5%. Latgalē un Vidzemē pensijas vecuma cilvēki veidos aptuveni trešdaļu iedzīvotāju.

## Demogrāfiskā trilemma



# IEVADS

Eiropā notiekošās demogrāfiskās pārmaiņas būtiski ietekmē valstu attīstību. Latvija šajā ziņā nav izņēmums – **zema dzimstība, sabiedrības novecošanās un ilgstoši negatīvs migrācijas saldo ir būtiski ietekmējuši un turpinās ietekmēt Latvijas iedzīvotāju skaita dinamiku un vecumstruktūru.**

Šīs tendences rada tiešas sekas darba tirgum un ekonomikai, veselības aprūpes un sociālās aizsardzības sistēmām, kā arī reģionu attīstībai. Tāpēc ir būtiski izvērtēt, kā demogrāfiskie procesi attīstīsies nākotnē, lai laikus plānotu atbilstošu politiku un nodrošinātu valsts ilgtspējīgu attīstību.

Šis ziņojums sniedz Latvijas demogrāfisko tendenču analīzi līdz 2040. gadam, balsto-

ties uz starptautisko un nacionālo institūciju sagatavotajām prognozēm un statistikas datiem. Analīzē tiek izmantoti Eurostat, ANO, IIASA un citu avotu scenāriji par dzimstības, mirstības, migrācijas un iedzīvotāju novecošanās attīstību, kā arī to ietekmi uz Latvijas iedzīvotāju skaitu un vecumstruktūru.

Ziņojumā tiek vērtēta darbaspēka potenciāla dinamika, vecumatkarības rādītāji un reģionālās atšķirības, kā arī Latvijas situācija salīdzinājumā ar Baltijas un Ziemeļvalstīm un Eiropas Savienības (ES) kopējām tendencēm. Sagatavotie secinājumi paredzēti kā atbalsts politikas veidotājiem un ekspertiem, plānojot rīcībpolitikas demogrāfisko izaicinājumu mazināšanai.

# 1. LATVIJAS DEMOGRĀFIJAS IZAICINĀJUMS

**Latvijas iedzīvotāju skaits turpina samazināties, un visas pieejamās demogrāfiskās prognozes paredz šī krituma turpināšanos arī nākamajās desmitgadēs.** 2025. gadā Latvijā dzīvo 1,86 miljoni iedzīvotāju, no kuriem 15% ir bērni vecumā līdz 14 gadiem, 63% – darbības vecuma iedzīvotāji (saskaņā ar vispārpieņemtu definīciju 15–64 gadi), bet 22% – pensijas vecuma iedzīvotāji.

Kopš 1990. gada, kad valstī dzīvoja 2,67 miljoni cilvēku, iedzīvotāju skaits ir sarucis par 808 tūkstošiem jeb 31%. Tas ir viens no straujākajiem demogrāfiskajiem kritumiem pasaulē, salīdzināms ar Moldovas, Gruzijas un Ukrainas pieredzi. Šo tendenci galvenokārt noteica ļoti zemais dzimstības līmenis deviņdesmitajos gados, kas kopš 1988. gada nav sasniedzis paaudžu nomaiņas līmeni (summārais dzimstības koeficients 2,1), kā arī vairāki nozīmīgi emigrācijas viļņi, kuri vēl šodien uztur negatīvu migrācijas saldo.

Eurostat iedzīvotāju skaita prognožu bāzes scenārijs rāda, ka turpmāko 15 gadu laikā

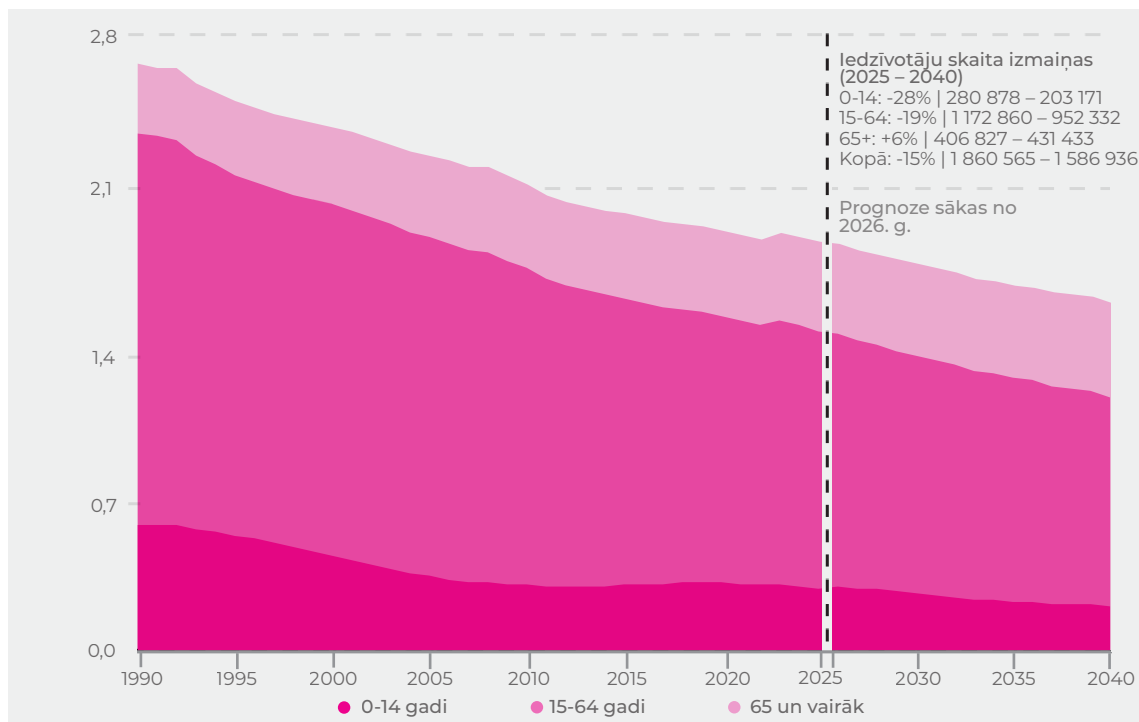
Latvijas iedzīvotāju skaits samazināsies vēl par aptuveni 270 tūkstošiem jeb 15% salīdzinājumā ar pašreizējo situāciju. Visstraujāk saruks bērnu skaits – par 77 tūkstošiem jeb gandrīz par trešdaļu – darbības vecuma iedzīvotāju grupa samazināsies par aptuveni piekto daļu jeb 220 tūkstošiem, savukārt pensijas vecuma iedzīvotāju īpatsvars un absolūtais skaits pieaugs. Līdz ar to 2040. gadā prognozējams, ka bērni veidos ap 13% no kopējā iedzīvotāju skaita, darbības vecuma iedzīvotāji – ap 60%, bet pensijas vecuma iedzīvotāji – 27%.

Šīs gaidāmās pārmaiņas ir cieši saistītas ar iepriekšējiem demogrāfiskajiem procesiem. Ļoti mazskaitlīgās paaudzes, kas dzimušas 1990. gados un 2000. gadu sākumā, tagad ir sasniegušas ģimenes veidošanas un ekonomiski aktīvāko dzīves posmu. Līdz ar to šī nelielā paaudze būtiski ietekmē gan dzimstības rādītājus, gan darbaspēka pieejamību nākamajās desmitgadēs.

1. attēls

**Latvijas iedzīvotāju skaits 1990.-2025. gadā un prognozes (bāzes scenārijs) 2026.-2040. gadā (miljoni)**

Avots: Eurostat



## 1. izcēlums

### Kā tiek modelēta demogrāfiskā attīstība un atšķirīgās prognozes?

Demogrāfiskās prognozes tiek veidotas, izmantojot divas galvenās pieejas: scenāriju pieeju un varbūtības (*probabilistic*) pieeju.

Scenāriju pieeja balstās uz ekspertu pieņēmumiem par dzimstības, mirstības un migrācijas attīstību, izstrādājot vairākus ticamus nākotnes attīstības ceļus (piemēram, zemas, vidējas, augstas migrācijas scenāriji).

Savukārt varbūtiskā pieeja izmanto statistiskus modeļus, ar kuru palīdzību tiek aprēķināti demogrāfisko rādītāju nākotnes izmaiņu ticamības intervāli, ļaujot kvantitatīvi novērtēt prognožu nenoteiktību.

Neatkarīgi no pieejas pamatā tiek izmantota kohortu–komponentu metode, kurā nākotnes iedzīvotāju skaits tiek aprēķināts, pielietojot dzimstības, mirstības un migrācijas pieņēmumus katrai vecuma un dzimuma grupai.

Atšķirības prognozēs starp institūcijām un scenārijiem rodas atkarībā no tā, cik optimistiski vai piesardzīgi ir pieņēmumi, un kādā mērā tiek izmantoti ekspertu viedokļi vai statistiskā modelēšana. Tāpat prognožu kvalitāti nosaka tas, cik precīzi izrādīsies pieņēmumi par sagaidāmo dzimstību, mirstību un migrāciju.

Latvijai nozīmīgāko starptautisko prognožu kopu veido Eurostat (EUROPOP 2023),<sup>1</sup> ANO Pasaules iedzīvotāju perspektīvas (UN WPP)<sup>2</sup> un IIASA/ Wittgenstein centra<sup>3</sup> izstrādātās prognozes. Eurostat piedāvā sešus prognožu variantus – vienu bāzes (*baseline*) jeb pamata scenāriju, kas pieņem mērenu dzimstības pieaugumu vai stabilizāciju, balstoties uz ilgtermiņa konverģences principiem un vēsturiskajām tendencēm, un piecus alternatīvus

scenārijus – jutīguma testus (*sensitivity tests*).

Zemākas dzimstības scenārijs pieņem, ka dzimstība būs par 20% zemāka nekā bāzes scenārijā, zemākas mirstības variantā tiek pieņemts, ka sagaidāmais dzīves ilgums prognožu tālākajā gadā būs par diviem gadiem garāks kā bāzes variantā. Migrācijas scenāriji aptver nulles neto migrāciju, zemas migrācijas – par 33% mazāku imigrāciju no valstīm ārpus ES katrā atsevišķā gadā un augstas migrācijas – par 33% lielāku imigrāciju no valstīm ārpus ES katrā gadā, kas aptver prognozes periodu. Dažādu scenāriju ietekme katrā valstī ir atkarīga no specifiskās demogrāfiskās situācijas. Latvijā, kur ir negatīva neto migrācija, piemēram, nulles neto migrācijas scenārijā prognozētais iedzīvotāju skaits pieaugs.

Eurostat priekšrocība ir vienota metode visām ES dalībvalstīm, nodrošinot salīdzināmus rezultātus visos scenārijos. ANO prognozes ir starptautisks standarts, kas ļauj salīdzināt Latviju pasaules kontekstā, tomēr pieņēmumi ir mazāk detalizēti katrai valstij, savukārt IIASA sagaidāmo demogrāfisko attīstību modelējot arī iedzīvotāju izglītības izmaiņas.

Papildus ir vērts pieminēt IHME (*Institute for Health Metrics and Evaluation*) prognozes, kas izmanto veselības, izglītības un sociālo faktoru modeļus, tomēr IHME pieeja būtiski atšķiras no standarta demogrāfiskajām metodēm, un šie rezultāti parasti netiek izmantoti politikas plānošanai, bet kalpo kā materiāls par iespējamām alternatīvām attīstības trajektorijām. OECD un Pasaules banka arī publicē prognozes, bet tām nav savu demogrāfijas modeļu, tās par pamatu izmanto ANO un Eurostat aprēķinus. Tomēr salīdzināšanai tās iekļautas analizē.

<sup>1</sup> Eurostat. n.d. EUROPOP2023 - Population projections at national level (2022-2100) (proj\_23n). [https://doi.org/10.2908/proj\\_23np](https://doi.org/10.2908/proj_23np)

<sup>2</sup> United Nations. n.d. World Population Prospects 2024. <https://population.un.org/wpp/>

<sup>3</sup> Wittgenstein Centre. n.d. Human Capital Data Explorer. <https://dataexplorer.wittgensteincentre.org>

## 2. DEMOGRĀFISKĀS PROGNOZES. LATVIJA 2040. GADĀ

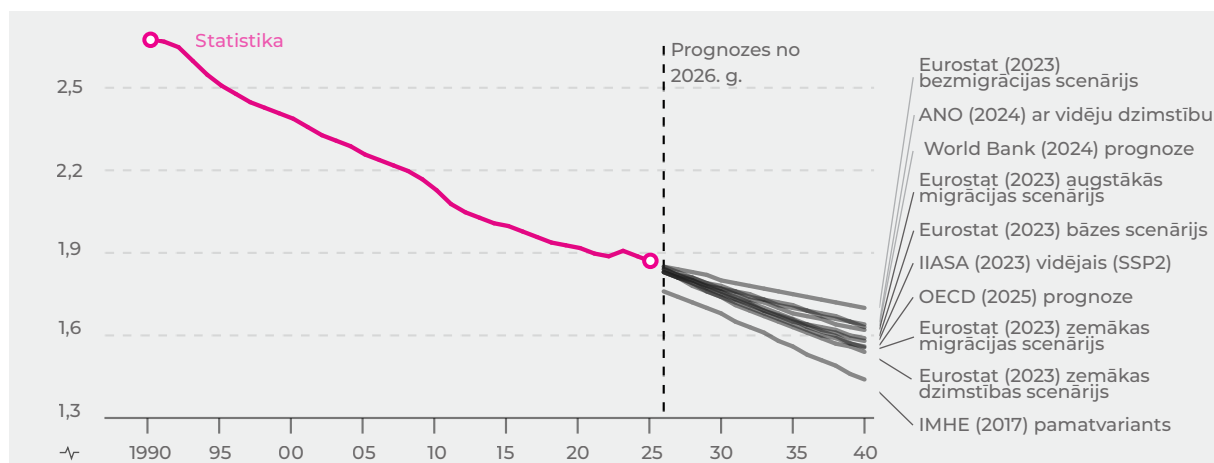
Salīdzinot dažādu institūciju prognozes Latvijai līdz 2040. gadam, redzams, ka atšķirības starp prognožu rezultātiem šajā periodā ir salīdzinoši nelielas. Neatkarīgi no izmantotās modelēšanas pieejas visas prognozes konsekventi rāda turpmāku iedzīvotāju skaita samazināšanos ar vien mērenām novirzēm starp scenārijiem. Ja atmet IHME (zemāko) un Eurostat bezmigrācijas (augstāko) scenārijus, kas ir ar visatšķirīgākajiem pieņē-

mumiem, tad Latvijas iedzīvotāju skaita prognozes 2040. gadam atšķiras vien piecdesmit tūkstošu cilvēku robežās. Jāievēro, ka **divi svarīgākie pamata scenāriji – Eurostat bāzes (Baseline) (1 586 936) scenārijs un ANO mediānais (Medium) (1 640 644) – kas tiek uzskatīti par visticamākajiem, savā starpā atšķiras tikai par 54 tūkstošiem, t.i., trīs procentu robežās.**

### 2. attēls

Dažādu institūciju izstrādāto iedzīvotāju skaita prognožu salīdzinājums līdz 2040. gadam (miljoni)

Piezīme: Diagrammas vertikālā ass nesākas no nulles.  
Avots: Eurostat, ANO, IIASA, IHME, WB, OECD



### 1. tabula

Iedzīvotāju skaita prognozes saskaņā ar dažādiem scenārijiem

Avots: Eurostat, ANO, IIASA, IHME, WB, OECD

Institūcija, bāzes gads, scenārijs	Prognoze (milj. EUR) (2026)	Prognoze (milj. EUR) (2040)
Eurostat (2023) bāzes scenārijs ( <i>Baseline scenario</i> )	1,84	1,59
Eurostat (2023) zemākas dzimstības scenārijs ( <i>Lower fertility</i> )	1,83	1,54
Eurostat (2023) zemākas mirstības scenārijs ( <i>Lower mortality</i> )	1,84	1,60
Eurostat (2023) augstākas migrācijas scenārijs ( <i>Higher migration</i> )	1,85	1,62
Eurostat (2023) zemākas migrācijas scenārijs ( <i>Lower migration</i> )	1,83	1,56
Eurostat (2023) bezmigrācijas scenārijs ( <i>Zero migration</i> )	1,85	1,70
ANO (2024) ar vidēju dzimstību ( <i>Medium fertility variant</i> )	1,84	1,64
IHME (2017) pamata variants ( <i>Reference variant</i> )	1,76	1,44
World Bank (2024) prognoze	1,83	1,63
OECD(2025) prognoze	1,83	1,58
IIASA (2023) vidējais (SSP2)	1,84	1,57

Saskaņā ar bāzes scenāriju katru gadu turpmākos 15 gadus Latvija vidēji zaudēs 18 tūkstošus cilvēku. No tiem 15 tūkstoši samazināsies no darbaspēka vecuma un 5 tūkstoši bērnu vecuma iedzīvotāju grupas. Pensionāru katru gadu kļūs vidēji par pusotru tūkstošiem vairāk. Ja īstenosies zemākas dzimstības scenārijs, iedzīvotāju skaita kritums būs vēl par trīs tūkstošiem cilvēku (bērnu) gadā lielāks.

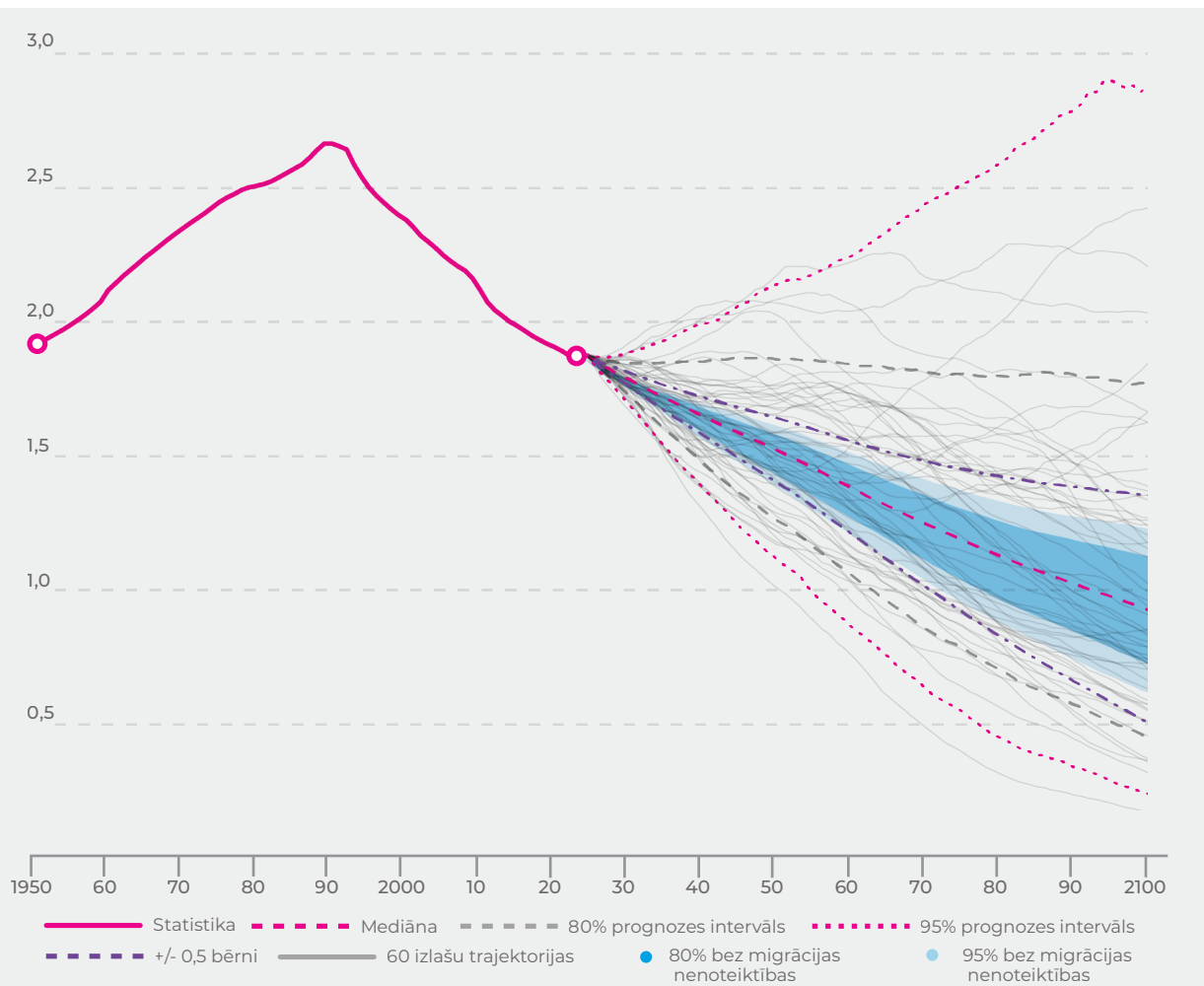
Kopumā, īstermiņā (līdz 2040. gadam) demogrāfiskā trajektorija ir relatīvi stabila un ļoti labi prognozējama. Būtiskākas novirzes parādās ilgākā termiņā, kad scenāriju pieņēmumi par dzimstību, mirstību un migrāciju sāk akumulēties un rada ievērojami plašāku nenoteiktības diapazonu. Turpmāk šajā ziņojumā tiek izmantotas Eurostat EUROPOP 2023 prognozes, kas ir vispiemērotākās Latvijas analīzei. Tās ietver skaidri definētus scenārijus ar Latvijai specifiskiem pieņēmumiem un ir viegli salīdzināmas ar citām ES valstīm.

### 3. attēls

#### ANO (2024) iedzīvotāju skaita probabilistiskās prognozes un varbūtības intervāli Latvijai līdz 2100. gadam (miljoni iedzīvotāju)

Piezīme: Līnijas un iekrāsotās joslas parāda, kā un ar kādu varbūtību Latvijas iedzīvotāju skaits var mainīties, ņemot vērā dzimstības, mirstības un migrācijas nenoteiktību. Piemēram, '80% prognozes intervāls' nozīmē, ka ar 80% varbūtību iedzīvotāju skaits būs starp sarkanajām raustītajām līnijām. Intervāls '80% bez migrācijas nenoteiktības' parāda, kādās robežās būtu Latvijas iedzīvotāju skaits bez migrācijas. Intervāls '+/-0,5 bērni' parāda iedzīvotāju skaita izmaiņas, ja TFR būs par 0,5 bērniem lielāks vai mazāks salīdzinājumā ar vidējo (*median*) prognozi. Pelēkās trajektorijas ir simulāciju paraugi, uz kā bāzes veikti aprēķini.

Avots: ANO



## 2. izcēlums

### ANO ilgtermiņa prognozes

Zemāk ieskatam iekļauts arī ANO varbūtisko prognožu attēls Latvijai, kas ilustrē iespējamo iedzīvotāju skaita nenoteiktības diapazonu līdz 2100. gadam. Atšķirībā no scenāriju pieejas, varbūtiskā metode ļauj novērtēt ticamības intervālus, balstoties uz statistisku modeli, kas ņem vērā vēsturisko dzimstības, mirstības un migrācijas svārstīgumu. Saskaņā ar mediāno prognozi, 2040. gadā Latvijā

varētu dzīvot 1,64 miljoni iedzīvotāju. Vienlaikus redzams, ka pastāv aptuveni 10% varbūtība, ka iedzīvotāju skaits saglabāsies šodienas līmenī, tomēr ir tāda pati 10% varbūtība, ka tas samazināsies zem 1,4 miljoniem. Šis ir piemērs, ka ilgtermiņā iespējamais attīstības diapazons kļūst plašāks, un parādās nozīmīga nenoteiktība, ko nav iespējams pilnībā aptvert ar deterministiskiem scenārijiem.

### 3. DZIMSTĪBA

Pēc perioda ar vēsturiski augstāko dzimušo skaitu Latvijā 1980. gados, kad ik gadu piedzima aptuveni 40 tūkstoši bērnu, līdz ar Latvijas valstiskās neatkarības atgūšanu desmit gadu laikā dzimstība samazinājās vairāk nekā uz pusi, nokrītot līdz 18,4 tūkstošiem.

Divtūkstošo gadu pirmajās desmitgadēs dzimstība daļēji atjaunojās – to veicināja gan iepriekšējos gados atliktā bērnu laišana pasaulē, gan labāki ekonomiskie apstākļi. Tomēr pēc 2008. gada finanšu krīzes, kas izraisīja būtisku emigrāciju un neskaidrību darba tirgū, dzimstība atkal strauji kritās.

Laika posmā no 2011. līdz 2017. gadam bija vērojams neliels pieaugums, jo ģimeņu

veidošanas vecumā nonāca salīdzinoši lielākā 1980. gados dzimusī paaudze. Taču kopš 2017. gada jaundzimušo skaits nepārtraukti samazinās, galvenais iemesls – pašreiz reprodūktīvajā vecumā esošās paaudzes ir daudz mazskaitlīgākas.

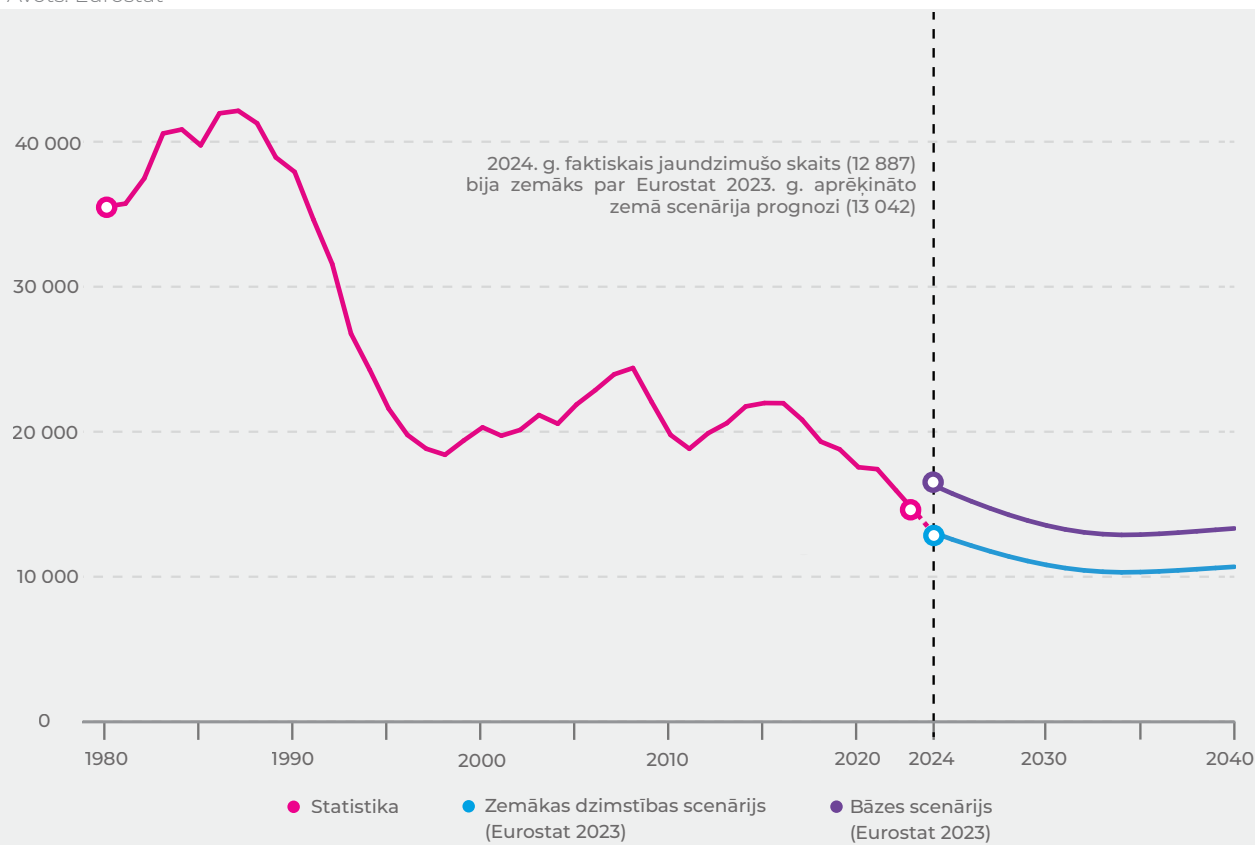
Šo dinamiku pastiprina arī plašāka tendence, proti, lielākā daļa attīstīto valstu piedzīvo pāreju uz zemāku dzimstības līmeni – tā saukto otro demogrāfisko pāreju, ko raksturo sabiedrības vērtību maiņa, individualizācija un tendence plānot mazāku bērnu skaitu.

Turpmākajos 15 gados dzimstība, visticamāk, saglabāsies zemā līmenī. 4. attēlā ilustrēti divi Eurostat prognožu scenāriji. Bāzes scen-

4. attēls

Dzimušo skaits 1980.-2025. gadā un prognozes (bāzes un zemākas dzimstības scenāriji) 2026.-2040. gadā

Avots: Eurostat



-ārijs, kas tiek uzskatīts par galveno attīstības variantu, paredz, ka **dzimstība no aptuveni 16 tūkstošiem bērnu 2025. gadā pakāpeniski samazināsies līdz apmēram 13 tūkstošiem 2040. gadā**, un pēc tam stabilizēsies šajā līmenī.

Tomēr jāņem vērā, ka Eurostat prognozes izstrādātas 2023. gadā, savukārt **faktiskā situācija jau šobrīd norāda uz zemākās dzimstības scenāriju – 2024. gadā reģistrētais jaundzimušo skaits (12 887) bija zemāks par Eurostat zemā scenārija prognozi (13 042)**. Pamatojoties uz 2025. gada pirmo desmit mēnešu datiem, kas rāda aptuveni 10% kritumu salīdzinājumā ar 2024. gadu, ir ļoti iespējams, ka 2025. gada dzimušo skaits nerasnīgs 12 tūkstošus un būs vismaz par 500 mazāks nekā prognozēts zemākās dzimstības scenārijā.

Šī attīstība, visticamāk, saistīta ar ģeopolitisko nedrošību, stagnējošu ekonomisko vidi un emigrāciju, kas samazina potenciālo

vecāku skaitu. Bet tāpat iespējams, ka ļoti zemais dzimušo skaits atspoguļo iedzīvotāju ģimenes vēlmes vai arī to nosaka citi sabiedrības faktori.

**Summārais dzimstības koeficients (TFR)<sup>4</sup> Latvijā (1,23) ir zemāks par ES vidējo rādītāju (1,38 2023. gadā)**, tomēr tas nav izņēmums. **Nevienā Eiropas valstī dzimstība nerasnīdz tautas ataudzei nepieciešamo līmeni (TFR ap 2,05-2,10)**. Turklāt vairākās valstīs TFR ir pat zemāks nekā Latvijā – Spānijā, Itālijā, Polijā un Lietuvā tas nepārsniedz 1,20, bet Turcijā, kas vēsturiski raksturota ar salīdzinoši augstu dzimstību, TFR ir vien 1,51.

Visaugstākais dzimstības rādītājs ir Francijā (1,66). Zviedrijā, Dānijā un Norvēģijā TFR pavisam nedaudz pārsniedz ES vidējo rādītāju, Igaunijā TFR bija 1,31, bet **Somijā, kas tiek uzskatīta par paraugu ģimenes atbalsta politikai un 2000. gados uzrādīja Eiropas līmenim augstus dzimstības rādītājus, tas ir zem ES27 – tikai 1,25.**

### 3. izcēlums

#### Somijas ģimenes atbalsta politika

Somijas (kā arī citu Ziemeļvalstu) ģimenes atbalsta politika starptautiskajā literatūrā bieži tiek uzskatīta par “zelta standartu”, jo tā vienlaikus balstās uz bērnu labklājības, dzimumu līdztiesības un vecāku iespējām apvienot darbu ar ģimeni principiem.<sup>5</sup> Somijā kopš 2022. gada katram no vecākiem ir pieejamas 160 apmaksātas vecāku atvaļinājuma dienas, kopā 320 dienas jeb gandrīz 13 mēneši, no kurām tikai daļu var nodot otram vecākam. Šī sistēma būtiski veicina tēvu iesaisti bērna aprūpē, kas mūsdienās ir būtisks faktors, kas ilgtermiņā saistīts ar augstāku dzimstību attīstītajās valstīs<sup>6</sup> Papildus šim periodam ģimenes var saņemt

bērna aprūpes pabalstu mājās līdz bērna 3 gadu vecumam, nodrošinot elastīgas aprūpes iespējas. Paralēli darbojas plaši pieejams, kvalitatīvs un subsidēts pirmsskolas izglītības un aprūpes tīkls, kas ļauj vecākiem ātri atgriezties darba tirgū. Pašvaldībās bieži ir dāsnī papildu atbalsta instrumenti.<sup>7</sup>

Vienlaikus Ziemeļvalstu demogrāfi norāda, ka šīs dāsnās atbalsta politikas ir neefektīvas – dzimstības kritums sakņojas dziļāk sabiedrības procesos un vērtībās, kas nav saistītas ar ekonomiskiem faktoriem.<sup>8</sup>

<sup>4</sup> Vidējais bērnu skaits, kas piedzimst sievietei dzīves laikā, ja dzimstība saglabājas attiecīgā gada līmenī.

<sup>5</sup> Lammi-Taskula, J. 2025. Parental leave in Finland. <https://pub.norden.org/temanord2025-547/parental-leave-in-finland.html>

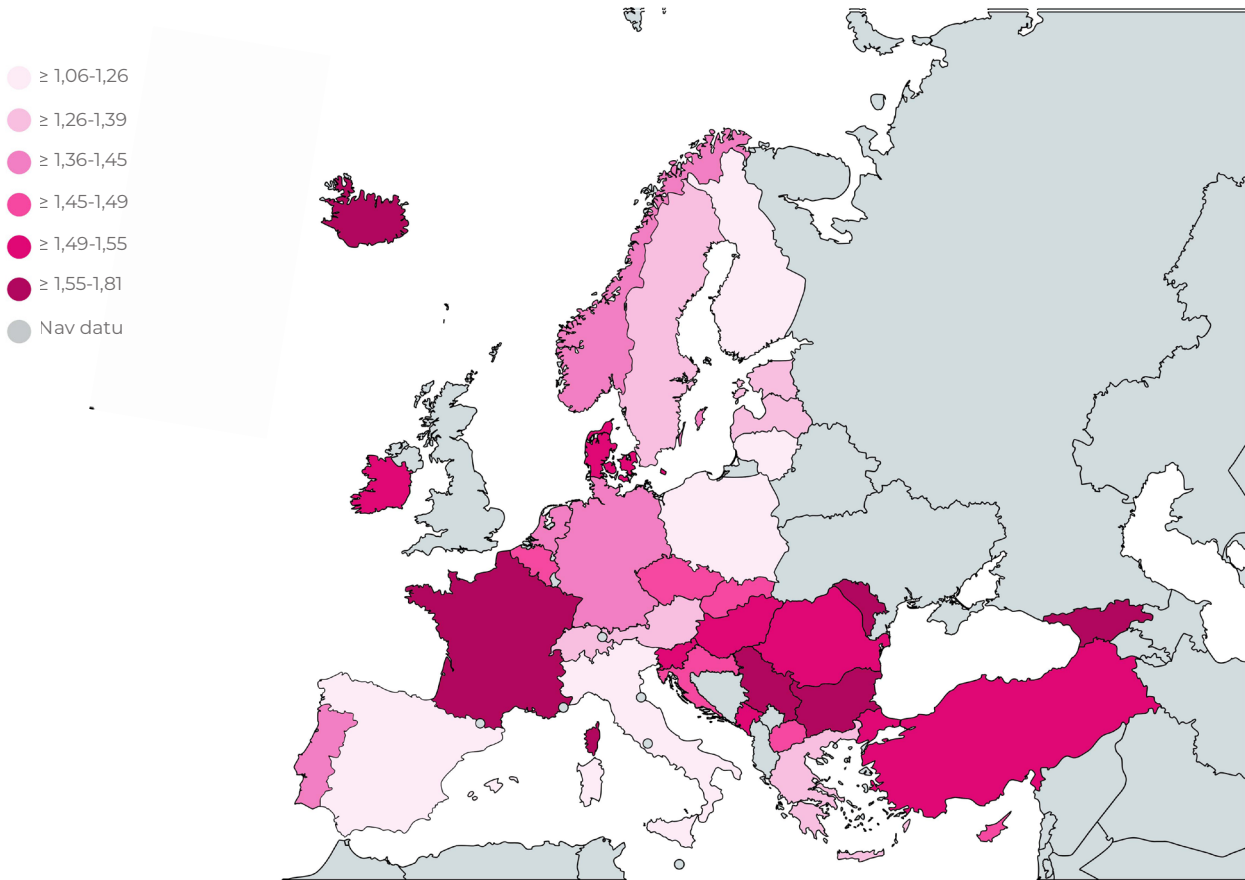
<sup>6</sup> Doepke, M. et al. 2023. The economics of fertility: a new era. In Lundberg, S. et al. (Eds.) Handbook of the Economics of the Family, 1(1). <https://doi.org/10.1016/bs.hefam.2023.01.003>

<sup>7</sup> Financial Times. 2025. The baby gap: why governments can't pay their way to higher birth rates. <https://www.ft.com/content/2f4e8e43-ab36-4703-b168-0ab56a0a32bc>

<sup>8</sup> Financial Times. 2024. Birth rates are falling in the Nordics. Are family-friendly policies no longer enough? <https://www.ft.com/content/500c0fb7-a04a-4f87-9b93-bf65045b9401>

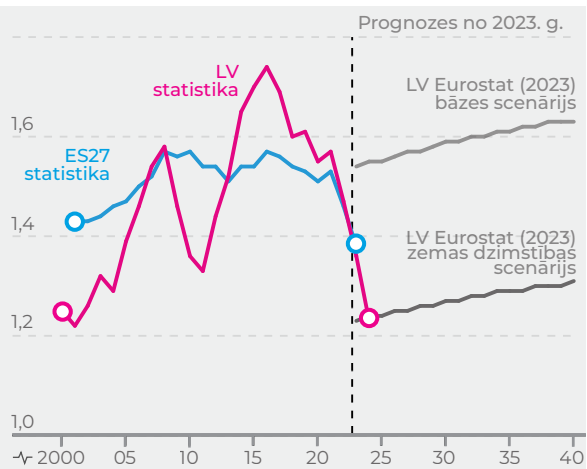
5. attēls  
Summārais dzimstības koeficients (TFR) Eiropā 2023. gadā

Avots: Eurostat



6. attēls  
Summārais dzimstības koeficients (TFR) Latvijā un ES 2000.-2024. gadā un prognozes (bāzes un zemākas dzimstības scenāriji) Latvijā 2023.-2040. gadā

Piezīme: Diagrammas vertikālā ass nesākas no nulles.  
Avots: Eurostat



Aplūkojot dinamiku, pēdējais izteikti augstākais dzimstības līmenis Latvijā bija 2015.–2017. gadā, kad summārais dzimstības koeficients sasniedza ap 1,7 un pārsniedza ES vidējo rādītāju. Kopš tā laika dzimstības rādītāji ir būtiski samazinājušies. **Zemais dzimušo skaits Latvijā ir gan demogrāfiskās struktūras sekas (potenciālo vecāku paaudze kļūst mazskaitlīgāka), gan zemāka relatīvā dzimstības līmeņa rezultāts.**

Pašreizējā dinamika liecina, ka Latvija faktiski virzās zemākas dzimstības scenārija trajektorijā, un, lai dzimstību stabilizētu vismaz bāzes līmenī, būs nepieciešamas mērķētas politikas un atbilstoši resursi. Ja esošā tendence saglabāsies, pastāv risks, ka iedzīvotāju skaits 2040. gadā varētu būt vēl par aptuveni 45 tūkstošiem mazāks, nekā paredzams bāzes scenārijā, t.i., 1,54 miljoni.

## 4. MIRSTĪBA

Apspriežot demogrāfijas jautājumus Latvijā, parasti fokusā ir zemā dzimstība (un ko ar to darīt), bet mirstības rādītāji nepamatoti tiek atstāti otrajā plānā. Lai arī sagaidāmais dzīves ilgums Latvijā pēdējo trīsdesmit gadu laikā ir būtiski pieaudzis, joprojām saglabājas ievērojama atpalicība gan no ES vidējā līmeņa, gan īpaši no Zviedrijas, kas ir viena no valstīm Eiropā ar augstāko dzīvildzi.

**Kopš 1990. gada Latvijas vīriešu sagaidāmais dzīves ilgums ir pieaudzis no aptuveni 60 līdz 72 gadiem, bet sieviešu – no 75 līdz 82 gadiem, tomēr starpība ar ES vidējiem rādītājiem joprojām ir trīs gadi sievietēm un 8 gadi vīriešiem.** Zviedrijā dzīves ilgums gan vīriešiem, gan sievietēm visā periodā ir ievērojami augstāks un joprojām pieaugošs, sasniedzot attiecīgi 83 un 86 gadus.

Eurostat prognozes līdz 2040. gadam paredz turpmāku sagaidāmā dzīves ilguma pieaugumu visās valstīs, tomēr arī nākotnē Latvija būtiski nesamazinās atpalicību – pat zemākas mirstības scenārijā Latvijas dzīves ilgums pieaugs lēni un saglabāsies zem ES un Zviedrijas līmeņa. Veselības, dzīvesveida un sociāl-ekonomiskie faktori rada ilgtermiņa izaicinājumus dzīves ilguma konverģencei ar Eiropas attīstītajām valstīm.

Tomēr pat neliela mirstības samazināšanās var dot jūtamu pozitīvu ietekmi uz iedzīvotāju skaita attīstību. Ja Latvijā izdotos panākt, ka vidējais iedzīvotāju sagaidāmais dzīves ilgums palielinās nevis tikai līdz 75,4, kā paredz bāzes scenārijs, bet līdz 76,2 gadiem, kā to paredz zemākas mirstības scenārijs, iedzīvotāju skaits 2040. gadā būtu par gandrīz 10 tūkstošiem lielāks.

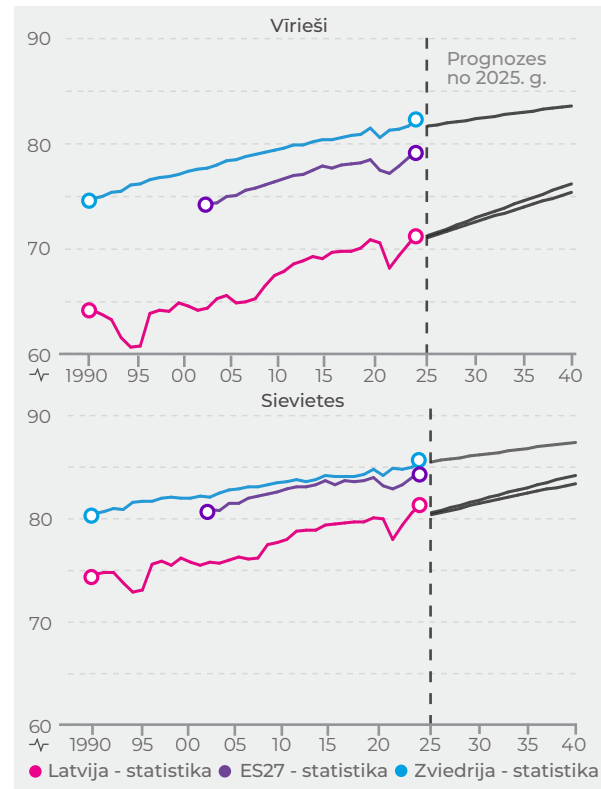
Lai gan starpība šķiet neliela, tā ilustrē, ka **pat mēreni uzlabojumi veselības rādītājos un dzīves ilgumā spēj ievērojami palēnināt iedzīvotāju skaita kritumu.** Tomēr salīdzinājumā ar migrācijas scenārijiem šīs atšķirības ir krietni mazākas: migrācijas pieņēmumi

rada iedzīvotāju skaita svārstības simtu tūkstošu apmērā, kas liecina, ka **līdz 2040. gadam tieši migrācija, nevis dzimstības vai mirstības izmaiņas, būs galvenais faktors, kas noteiks Latvijas iedzīvotāju skaita attīstības trajektoriju.**

Zaudējumus augstas un pāragras mirstības dēļ var vērtēt arī pēc potenciāli zaudētiem dzīves gadiem (potential years of life lost, PYLL) – tie ir gadi, ko cilvēks būtu nodzīvojis līdz noteiktam vecumam, ja nebūtu priekšlaicīgi nomiris. Piemēram, Latvijas Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) aprēķina potenciāli zaudētos gadus līdz 64 gadiem jeb darbaspēka vecuma beigām.

7. attēls  
Jaundzimušo sagaidāmais dzīves ilgums Latvijā un ES 1990.-2024. gadā un prognozes 2025.-2040. gadā (gadi)

Piezīme: Diagrammas vertikālā ass nesākas no nulles.  
Avots: Eurostat



**Latvijā priekšlaicīgas mirstības slogs ir ļoti augsts, īpaši vīriešu vidū.** 2024. gadā Latvija zaudēja 4560 dzīves gadus uz 100 000 iedzīvotājiem jeb 85 663 dzīves gadus kopā visā Latvijā. Priekšlaicīga mirstība ir ar nelielu lejupejošu tendenci, tomēr bez ievērojamiem uzlabojumiem. Turklāt vīrieši konsekventi zaudē 2,5-3 reizes vairāk mūža gadu nekā sievietes – vīriešu PYLL uz 100 000 iedzīvotājiem 2024. gadā bija 6,8 tūkstoši, kamēr sievietēm – 2,4 tūkstoši. Lielākā daļa šo zaudējumu saistīta ar ārējiem nāves cēloņiem (traumas, nelaimes gadījumi, pašnāvības, alkohola izraisītas situācijas), kā arī ar asinsrites sistēmas slimībām un ļaundabīgiem audzējiem<sup>9</sup> – tās ir arī galvenās nāves cēloņu grupas, kurās Latvijai ir vieni no augstākajiem mirstības rādītājiem Eiropas Savienībā.

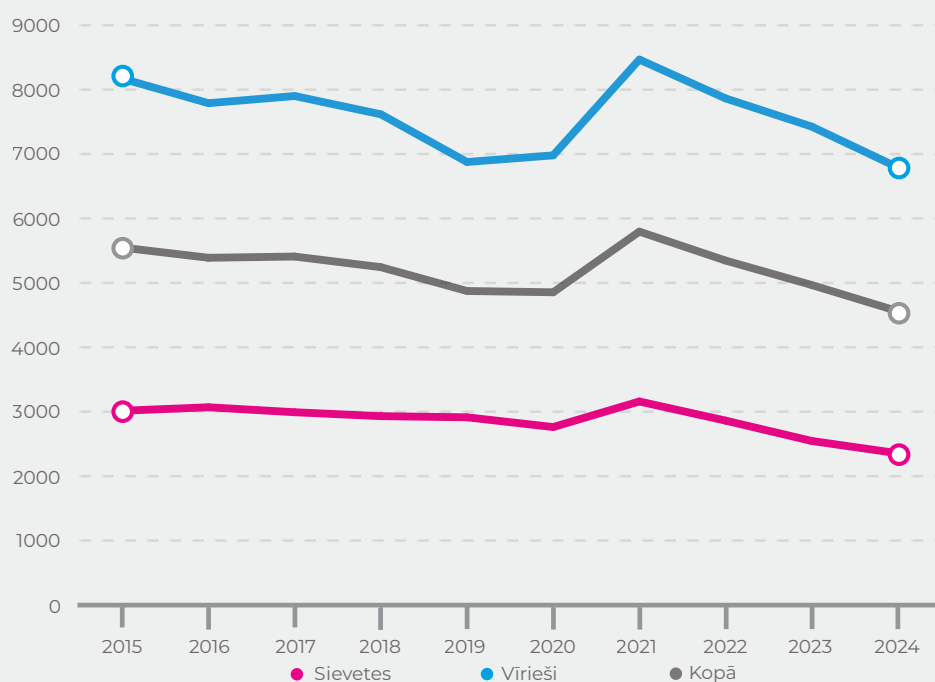
PYLL Latvijā ir visaugstākā Eiropā, divas reizes pārsniedzot ES vidējo rādītāju. Tātad **priekšlaicīga mirstība – īpaši vīriešu vidū un no novēršamiem cēloņiem – ir viens no galvenajiem faktoriem, kas kavē dzīves ilguma pietuvošanos ES līmenim un samazina darbspējīgā vecuma iedzīvotāju skaitu Latvijā.**<sup>10</sup>

Tā kā prognozes liecina, ka mirstības samazināšanās Latvijā turpmākajos gados būs salīdzinoši lēna, arī potenciāli zaudēto mūža gadu apjoms bez papildu ieguldījumiem veselības aprūpē un prevencijā saruks tikai pakāpeniski – aptuveni par 2-3% gadā. Saglabājoties esošajām tendencēm, priekšlaicīgās mirstības slogs būtiski ietekmēs gan sagaidāmā dzīves ilguma pieauguma tempu, gan darbspējās vecuma iedzīvotāju skaita dinamiku.

8. attēls

**Potenciāli zaudētie mūža gadi līdz 64 gadu vecumam pa dzimumiem 2015.-2024. gadā (gadi uz 100 000 iedzīvotāju)**

Avots: SPKC



<sup>9</sup> SPKC. 2023. Potenciāli zaudēto mūža gadu vizualizācijas. <https://www.spkc.gov.lv/lv/potenciali-zaudeto-muza-gadu-vizualizacijas>

<sup>10</sup> Lvovskiy, L. 2024. Gender Gap in Life Expectancy and Its Socio-Economic Implications. [https://freepolicybriefs.org/wp-content/uploads/2024/09/20240930\\_lva-1.pdf](https://freepolicybriefs.org/wp-content/uploads/2024/09/20240930_lva-1.pdf)

# 5. MIGRĀCIJA

No visiem demogrāfiskajiem parametriem migrācijas prognozēšana ir vissarežģītākā. Migrācijas plūsmu līmenis no gada uz gadu būtiski svārstās ekonomisko ciklu, karu, krīžu un citu ārēju satricinājumu dēļ. **Atšķirībā no dzimstības un mirstības, migrācijai nav stabilu, ilgtermiņā atkārtujošos statistisko regularitāšu, un vēsturiskie dati slikti paredz nākotni.** Šo strukturālo faktoru dēļ migrācija rada nesamērīgi lielu nenoteiktību kopējās iedzīvotāju skaita prognozēs, īpaši mazās valstīs, kur pat nelielas atšķirības migrācijas līmenī akumulējas būtiskās iedzīvotāju skaita izmaiņās. Vienlaikus jāņem vērā, ka, salīdzinot, piemēram, ar dzimstību, migrācijas procesi ir vieglāk ietekmējami ar mērķtiecīgiem politikas pasākumiem.

Zemāk analizētie Eurostat augstas, zemas un nulles migrācijas scenāriji nav interpretējami kā prognozes, bet gan kā alternatīvas situācijas, kas parāda, kā dažādi migrācijas līmeņi ietekmētu iedzīvotāju skaita attīstību nākotnē.<sup>11</sup>

2. tabula  
Latvijas migrācijas bilance 2024. gadā

Avots: CSP

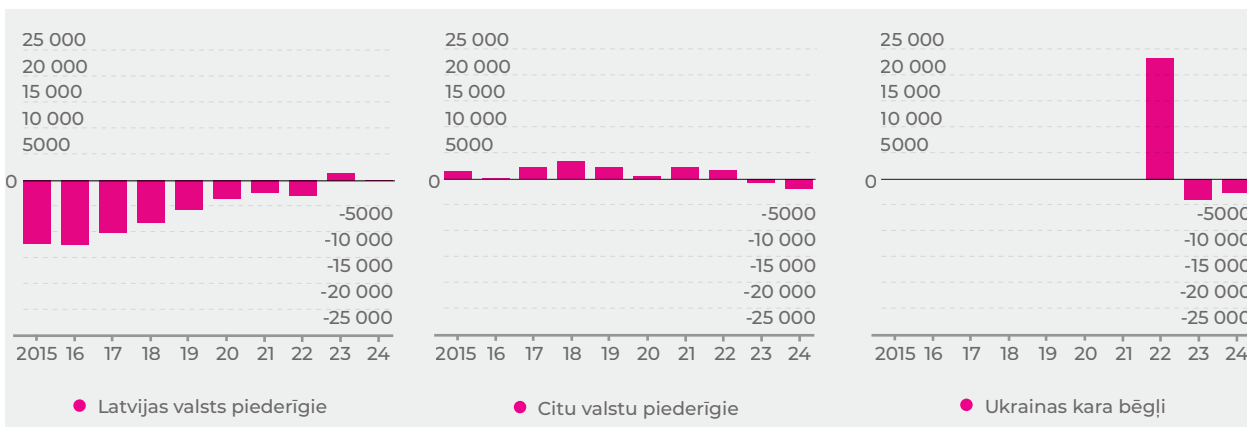
Iebrauca	Izbrauca	Neto
14 701 (↓ 5,9% pret 2023. g.)	18 937 (+ 1,0% pret 2023. g.)	-4 236 cilvēki

Turpmāko gadu iespējamā migrācijas attīstība jāskata kontekstā ar pēdējo gadu tendencēm. **Pēdējos gados Latvijas ilgtermiņa migrācijas tendences rāda sarežģītu un neviennozīmīgu situāciju.** Kopējā neto migrācija ir negatīva, un emigrācijas apjomi saglabājas augsti. **Lai gan iebraucēju skaits ir palielinājies virs 12 tūkstošiem cilvēku gadā (neskaitot Ukrainas kara bēgļus), izbraukušo visus gadus – izņemot 2022. gadu – ir bijis vairāk.**

**Lielāko daļu no migrantu skaita (70% pēdējos gados) veido Latvijas valstspiederīgie, kas atgriežas no ārvalstīm, tātad migrācijas bilance uzlabojas galvenokārt remigrācijas dēļ, nevis starptautiskās mobilitātes pieauguma rezultātā.** Vienlaikus arī aizbraucēju vidū Latvijas valstspiederīgo skaits ir būtisks (ap 50%), un to neto migrācija ir tikai nedaudz virs nulles. Tas norāda, ka remigrācijas potenciāls nav pietiekams, lai pilnībā līdzsvarotu emigrāciju.

9. attēls  
Ilgtermiņa neto migrācija Latvijā pa valstu grupām 2015.-2024. gadā

Avots: CSP



<sup>11</sup> Eurostat bāzes migrācijas pieņēmumi balstās uz vēsturisko migrācijas datu tendencēm (pēdējo 10-20 gadu vidējie rādītāji), pieņemot pakāpenisku daļēju konvergenci starp ES valstīm un sasaistot to ar sociāli ekonomisko konvergenci. Laika gaitā imigrācijas un emigrācijas līmeņi tiek virzīti uz tādu līmeni, kas atbilst valsts iedzīvotāju daļai ES kopējā populācijā, kā arī pieņem, ka darbaspēka samazināšanās veicina papildu imigrāciju. Alternatīvie scenāriji (zemāka, augstāka un nulles migrācija) Eurostat metodoloģijā definēti kā jutīguma analīze, nevis patstāvīgas prognozes.

Turklāt citu valstu pilsoņu migrācijas saldo Latvijā pēdējos gados ir kļuvis negatīvs, neskatoties uz to, ka statistikā tiek iekļauti arī ārvalstu studenti, kuri Latvijā uzturas ilgāk par gadu. Situāciju būtiski ietekmējusi arī Ukrainas kara bēgļu plūsma – pēc sākotnējā pieplūduma 2022. gadā bēgļu skaits ir samazinājies, jo no aptuveni 28 tūkstošiem Ukrainas valstspiederīgo, kas ieradās 2022.-2024. gadā, apmēram 11 tūkstoši šī perioda laikā ir devušies prom. Negatīvs migrācijas saldo pēdējos gados vērojams arī visu pārējo valstu grupā. Līdz ar to jāsecina, ka **kopējā migrācijas dinamika Latvijā saglabājas nestabila, ar negatīvu tendenci, un tā vēl vairāk pastiprina jau esošo negatīvo dabiskā pieauguma trajektoriju.**

Skatoties nākotnē, Eurostat modelē trīs migrācijas attīstības variantus (plus nulles migrācija). Visos trīs – bāzes, augstas un zemas migrācijas – variantos tiek sagaidīts, ka izbraukušo būs vairāk par iebraukušajiem, negatīvajai bilancei laika gaitā samazinoties.

Mobilie iedzīvotāji vienmēr ir jaunāki, to skaitā ir proporcionāli nedaudz vairāk vīriešu kā izcelsmes valsts populācijā. Saskaņā ar variantiem vismazākais iedzīvotāju skaita kritums uz 2040. gadu būtu tad, ja starptautiskā migrācija būtu nulles līmenī – 1 698 912 cilvēki. Visi pārējie scenāriji paredz negatīvu iedzīvotāju kustību: 80 tūkstoši aizbraukušo bāzes scenārijā, 56 tūkstoši aizbraukušo augstas migrācijas situācijā (Latvijai tas nozīmē zemāku emigrāciju) un 104 tūkstoši aizbraukušo, ja imigrācija būtu vēl par trešdaļu zemāka nekā bāzes scenārijā.

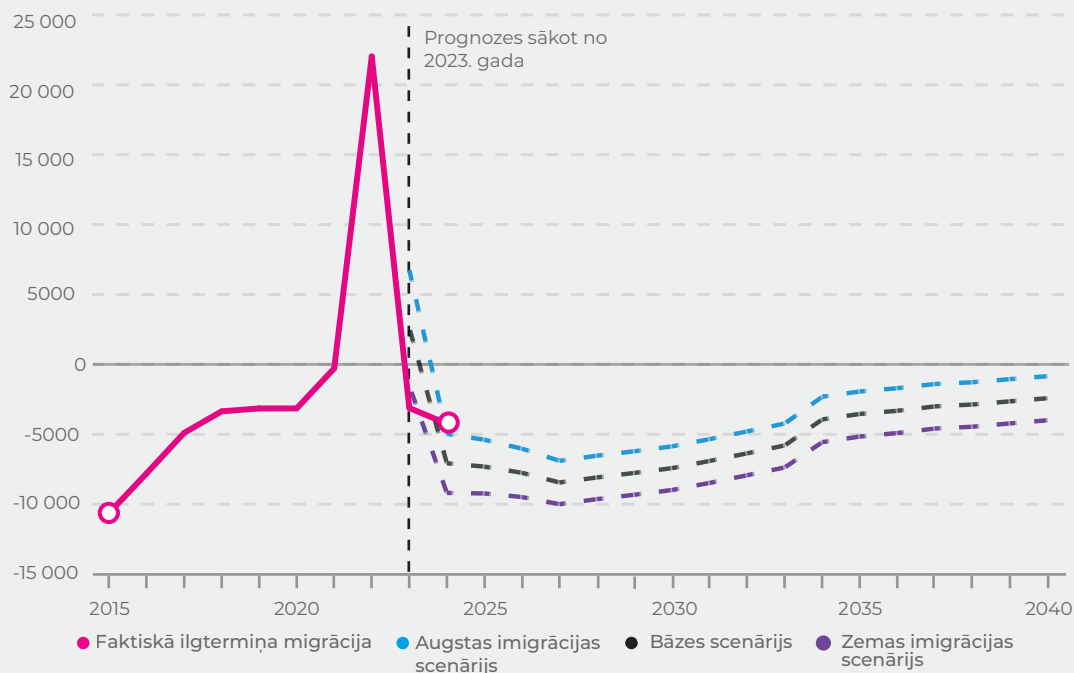
Diemžēl neviena prognoze, tostarp ne ANO vai IASA, neļauj ieskatīties migrantu sastāvā pēc valstiskās piederības vai pēc izglītības, tāpēc nākotnē nav iespējams noprognozēt atsevišķas grupas, par ko Latvijai varētu būt lielāka interese. Tās būtu (1) remigranti un (2) augsti kvalificētu cilvēku jeb viedā migrācija.

Neskatoties uz to, ir iespējams ieskicēt attīstību, balstoties uz līdz šim veiktiem padziļinātiem pētījumiem par abām interesēs grupām.

#### 10. attēls

**Faktiskā neto migrācija Latvijā 2015.-2024. gadā un Eurostat prognozes (bāzes, augstas un zemas migrācijas scenāriji) 2023.-2040. gadā**

Avots: CSP, Eurostat



## Remigrācija

Latvijas ārvalstīs dzīvojošie iedzīvotāji jeb diaspora bieži tiek uzlūkota par resursu, kas varētu atgriezties un kompensēt valsti dzīvojošo iedzīvotāju skaita kritumu. Latvijas diaspora ir apjomīga un gadu gaitā augusi. Dažādi avoti liecina, ka **ārvalstīs dzīvo vismaz 300-350 tūkstoši Latvijas valstspiederīgo vai Latvijā dzimušo, bet plašākā diasporas definīcijā, ieskaitot pēctečus, pat līdz 400-500 tūkstošiem cilvēku.**<sup>12</sup> Būtiska daļa šīs “jaunās diasporas” veidojusies pēdējās desmitgadēs, un tās profils ir izteikti jauns un ekonomiski aktīvs. **Nesen aizbraukušo vidū apmēram puse ir cilvēki 15–34 gadu vecumā, kas ir gandrīz divkārt augstāks īpatsvars nekā Latvijā kopumā.** Latviešu īpatsvars jaunajā diasporā ir zemāks nekā Latvijas iedzīvotāju vidū, un gandrīz visi nesenie emigranti ir darbaspējas vecumā (97-98% jaunāki par 65 gadiem).

Latvijas remigrācijas līdzšinējā analīze rāda, ka ilgtermiņā atgriežas aptuveni trešdaļa, taču jāņem vērā arī otra būtiska tendence

– ievērojama daļa, trešā līdz ceturtā daļa, remigrantu pēc atgriešanās Latvijā atkal aizbrauc, kas saskan ar mūsdienu likvidās jeb elastīgās migrācijas tendencēm Eiropā. Atkārtotās emigrācijas īpatsvars ir augsts un remigrācijas stabilitāte – zema, īpaši jaunākajās un mobilo profesionāļu grupās. Līdz ar to, **lai gan remigrācija sastāda lielu daļu no starptautiskās ilgtermiņa migrācijas Latvijā, tā nav stabils avots darbaspēka saglabāšanai Latvijā.** Nav pamata uzskatīt, ka, saglabājoties līdzšinējai ekonomiskajai attīstībai, pēdējo gadu migrācijas tendences nākamajos gados mainīsies, tātad varam sagaidīt sabalansētu vai negatīvu remigrācijas bilanci.

**Tomēr Polijas pieredze rāda, ka pie augstas ekonomikas dinamikas (kas pārsniedz citu valstu izaugsmi) var sagaidīt paaugstinātu diasporas atgriešanās interesi.** Tā saistīta ar pievilcīgiem darba piedāvājumiem, biznesa iespējām un atalgojuma pieaugumu.

### 4. izcēlums

#### Diasporas atgriešanās Polijā

Pēdējos gados Polijā atgriežas arvien vairāk emigrantu. Eksperti šo procesu saista ar valsts straujo ekonomisko izaugsmi un dzīves līmeņa izlīdzināšanos ar Rietumeiropu. Polija ir panākusi stabilu ekonomisko izaugsmi, tās IKP uz vienu iedzīvotāju 2024. gadā sasniedza gandrīz 70% no Vācijas līmeņa, salīdzinot ar tikai ~40% pirms divām desmitgadēm. Ekonomiskā attīstība ir radījusi būtisku algu kāpumu, uzlabojusi infrastruktūru un mazinājusi atšķirību starp ienākumiem Polijā un Lielbritānijā, Vācijā un citās tradicionālās mērķa valstīs. Tā rezultātā atgriešanās kļuvusi reālāka izvēle tiem emigrantiem, kuri ilgstoši dzīvojuši ārvalstīs ekonomisku apsvērumu dēļ, t.sk. profesionāļiem un jaunām ģimenēm. Statistika liecina, ka kopš 2017. gada Polijā varētu būt atgriezušies līdz pat 300 tūkstošiem cilvēku; tikai 2024. gadā vien – 19,5 tūk-

stoši, kas ir gandrīz par trešdaļu vairāk nekā iepriekšējā gadā.<sup>13</sup> 2024. gadā pirmo reizi kopš iestāšanās ES no Vācijas uz Poliju atgriezās vairāk cilvēku, nekā turp izbrauca.<sup>14</sup>

Reemigranti bieži atgriežas ar vērtīgām prasmēm, starptautisku pieredzi un kontaktiem, kas ir būtisks ieguldījums tālākā ekonomiskā attīstībā.

Remigrāciju stimulē arī mērķēti valsts finanšu instrumenti, piemēram, “Atgriešanās atvieglojums” (*Ulga na powrót*), kas sniedz četru gadu ienākuma nodokļa atlaidi, tādējādi tieši palielinot reemigrantu rīcībā esošos ienākumus pirmajos gados pēc atgriešanās.

<sup>12</sup> Hazans, M. 2020. Diasporas apjoma novērtējums. [https://www.diaspora.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/projekti/diaspora/petijumi/Diasporas\\_apjoma\\_novertejums\\_-\\_Zinojums.pdf](https://www.diaspora.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/diaspora/petijumi/Diasporas_apjoma_novertejums_-_Zinojums.pdf)

<sup>13</sup> Warsaw Business Journal. 2025. More and more Poles returning from abroad. <https://wbj.pl/more-and-more-oles-returning-from-abroad/post/147885>

<sup>14</sup> NFP. 2025. Return migration to Poland from Germany outnumbers emigration for first time on record. <https://notesfrompoland.com/2025/07/09/return-migration-to-poland-from-germany-outnumbers-emigration-for-first-time-on-record/>

## Viedā imigrācija

Līdzīgi kā ar remigrāciju, viedā migrācija – mērķtiecīga augsti kvalificētu ārvalstu speciālistu un studentu piesaiste un integrācija – Latvijai var būt nozīmīgs atbalsts darbaspēka trūkuma risināšanai, tomēr arī par tā potenciālu var spriest tikai pēc esošās situācijas, nevis modelēt ar zināmu precizitāti.

Pašreizējie rādītāji liecina, ka talantu imigrācijas potenciāls tiek izmantots tikai daļēji. Latvija MIPEX indeksā (starptautiski salīdzināms rādītājs, kas novērtē, cik labvēlīga un iekļaujoša ir valsts politika imigrantu integrācijai) saņem vien 36 no 100 punktiem (zemākais vērtējums ES),<sup>15</sup> **īpaši vāja ir darba tirgus mobilitāte un mērķēti pasākumi imigrantu integrācijai, tādēļ kvalificētu speciālistu plūsma uz Latvijas darba tirgu ir ierobežota.**

**Tāpat tikai neliela daļa ārvalstu studentu plāno palikt Latvijā pēc studijām – aptuveni**

**10-15%, pārējie Latviju bieži uzlūko kā pārejas posmu uz citām ES valstīm.** Galvenie šķēršļi ir valodas prasības, ierobežots augsti kvalificētu darbu piedāvājums angļu valodā, sarežģīti imigrācijas un nodarbinātības procesi, kā arī talantu piesaistes stratēģijas trūkums (atšķirībā no kaimiņvalstīm).<sup>16</sup>

Bez mērķtiecīgas politikas talantu piesaistei nav pamata uzskatīt, ka varētu palielināties augsti kvalificētu speciālistu pieplūdums Latvijai, to nosaka arī stagnējošā ekonomiskā attīstība. Tomēr pat ar mērķtiecīgu politiku talantu imigrācija nav pašsaprotama, jo Latvijai principā ir jāiesaistās globālā cīņā par talantiem, tajā skaitā par talantiem no trešajām valstīm. **Pat labvēlīga scenārija gadījumā viedā migrācija nevar pilnībā kompensēt iedzīvotāju skaita sarukumu, bet tā var kļūt par vienu no nozīmīgākajiem virzieniem, kas kopā ar remigrāciju un dzimstības atbalstu palīdz amortizēt darbaspēka kritumu.**

## Plaša/masu migrācija

Plaša imigrācija ir Latvijas sabiedrības bieds. Literatūrā nav vienotas, skaitliski precīzas robežas, pie kuras migrāciju uzskata par “masu migrāciju” – gan akadēmiskajos, gan juridiskajos avotos uzsvērts, ka “masveida pieplūdums” ir drīzāk kvalitatīvs jēdziens, ko lieto situācijās, kad cilvēku pārvietošanās mērogs īsā laikā būtiski pārveido iedzīvotāju struktūru, un masveida bēgļu pieplūduma jēdziens apzināti nav definēts ar konkrētiem procentiem vai skaitļiem.

Pētījumos par “masu migrāciju” runā gadījumos, kad imigrantu īpatsvars valstī dažu desmitgažu laikā sasniedz 20-30% vai kad ikgadējais neto migrācijas pieplūdums pārsniedz apmēram 1-2% no iedzīvotāju skaita, t.i., desmitiem vai simtiem tūkstošu cilvēku gadā lielākās valstīs.<sup>17</sup>

Salīdzinājumam Latvijā 2024. gadā ārvalstīs dzimušie veidoja ap 12-13% iedzīvotāju, lielākā daļa no tiem – pensijas vecuma iedzīvotāji ar Krievijas pilsonību, turklāt šī daļa pēdējos desmit gados drīzāk nedaudz samazinājusies, nevis strauji augusi, un kopējais neto migrācijas saldo joprojām ir negatīvs. **Tāpēc no starptautisko salīdzinājumu un vēsturisko piemēru viedokļa Latvija atrodas ļoti tālu no situācijas, kad Latvijā varētu runāt par masu migrāciju.** Izmantojot pieminēto definīciju, Latvijas gadījumā par masu migrāciju varētu runāt, ja trešo valstu pilsoņu imigrācija gadā sasniegtu 20 tūkstošus cilvēku. Ar izņēmumu, kad Latvijā 2022. gadā ieradās Ukrainas civiliedzīvotāji, Latvija ne reizi pēdējās desmitgadēs nav bijusi tuvu šādam iebraukušo skaitam, un tāds tuvāko gadu laikā nav reāls.

<sup>15</sup> Providus domnīca. 2025. Migrantu integrācijas indekss: 2025 gada dati. <https://providus.lv/raksti/migrantu-integracijas-indekss-2025-gada-dati/>

<sup>16</sup> Vārpiņa, Z. un Krūmiņa, M. 2025. Starptautisko studentu integrācija un nodarbinātības iespējas Latvijā. <https://research.braingain.lv>

<sup>17</sup> Frattini, T. & Pulito, G. 2025. The Immigrant Population in the European Union. <https://www.rfberlin.com/immigrant-population-eu>

# 6. SKAITA UN VECUMA STRUKTŪRAS PAREDZAMĀS IZMAIŅAS

Vislabāk iedzīvotāju vecuma struktūras pārmaiņas redzamas iedzīvotāju piramīdās. Tās attēlo iedzīvotāju sadalījumu pēc vecuma un dzimuma, un to forma sniedz daudz informācijas par valsts demogrāfisko situāciju, vēsturi un nākotnes attīstības tendencēm.

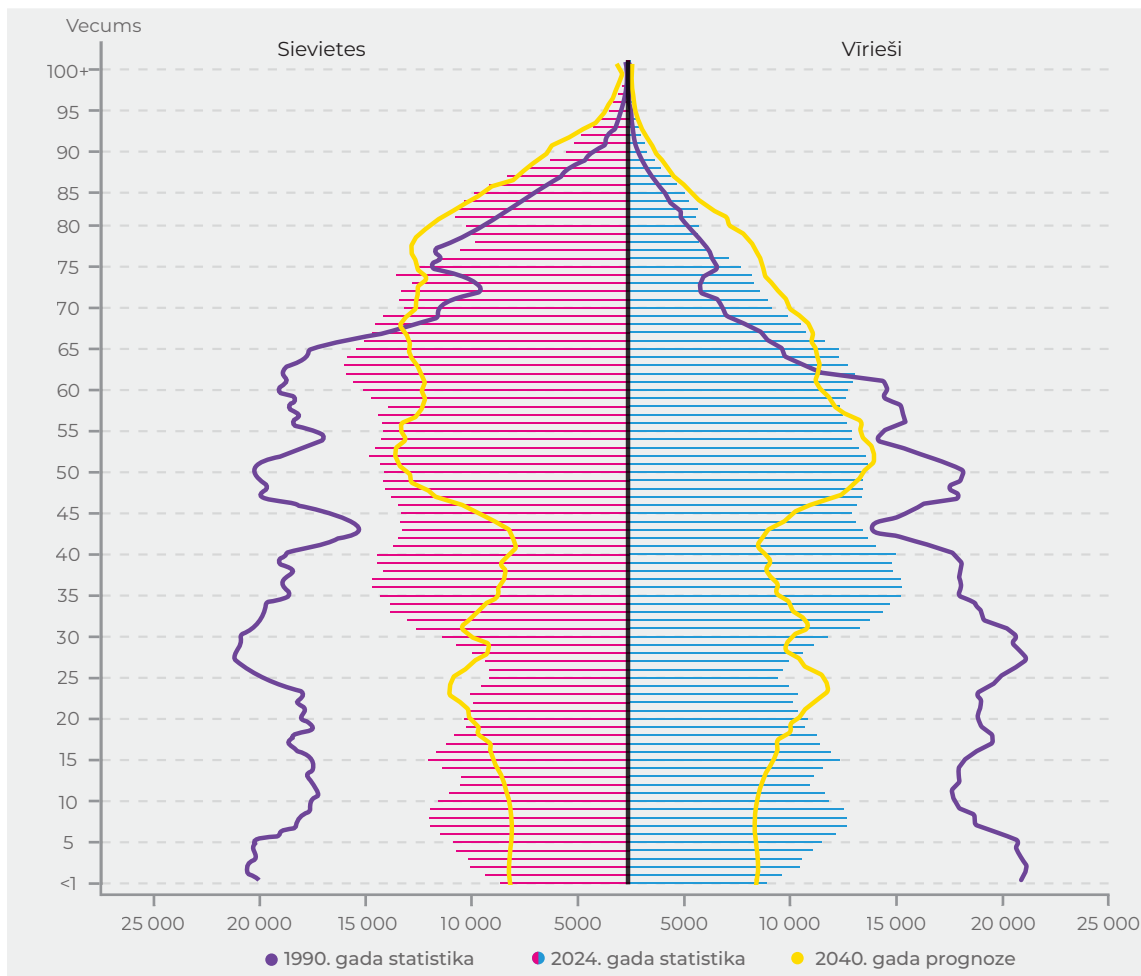
**vijas demogrāfisko pāreju no salīdzinoši jaunas sabiedrības uz dziļi novecojošu iedzīvotāju struktūru.** 1990. gada piramīdai vēl raksturīga plaša pamatne – liels bērnu un jauniešu skaits, kuplākas vidējās paaudzes un salīdzinoši mazāk senioru. Tā atspoguļo augstāku dzimstību un padomju periodā raksturīgo demogrāfisko stabilitāti.

**Triju iedzīvotāju piramīdu salīdzinājums – 1990., 2024. un 2040. gadā – parāda Lat-**

11. attēls

Latvijas iedzīvotāju piramīdas 1990. un 2025. gadā un prognoze 2040. gadā

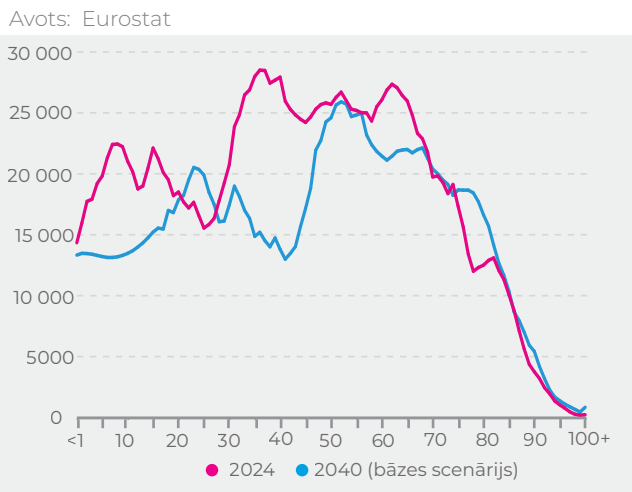
Avots: Eurostat



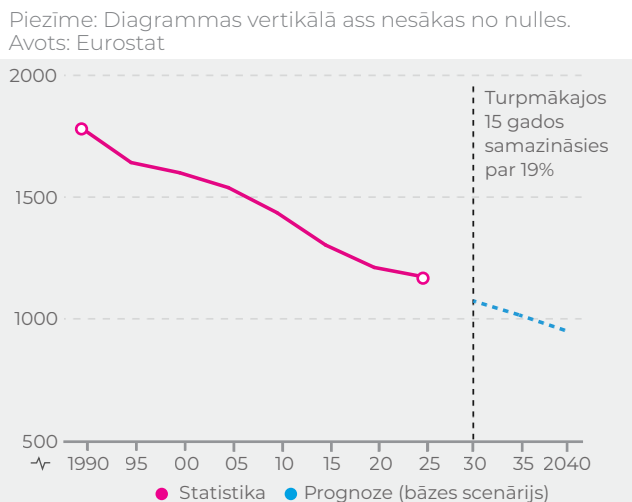
Šodienas piramīda jau ir izteikti sašaurināta pamatnē, kas liecina par ilgstoši zemu dzimstību un mazskaitlīgām jaunajām paaudzēm. Vidējais vecums ir ievērojami pieaudzis, vidusdaļā redzama astoņdesmitajos gados dzimušo lielākā paaudze, savukārt senioru daļa ir būtiski paplašinājusies, kas ir tieša zemas mirstības un ilgāka dzīves ilguma sekas. 2040. gadā piramīda kļūs vēl šaurāka jaunākajos vecumos, atspoguļojot gan zemo dzimstību, gan to, ka reprodūktīvajā vecumā būs vēl mazskaitlīgāka paaudze.

Tajā pašā laikā augšdaļa kļūs arvien platāka – cilvēku skaits 70+ un 80+ vecuma grupās turpinās pieaugt. **Rezultātā piramīda iegūst izteiktu “sēnes” formu, kas raksturīga ļoti novecojošām sabiedrībām ar augstu senioru īpatsvaru un mazu darbaspēka bāzi.**

12. attēls  
Iedzīvotāju skaits vecuma grupās 2025. gadā un prognoze 2040. gadā



13. attēls  
Darbaspējas vecuma iedzīvotāju skaits Latvijā 1990.-2025. gadā un prognozes (bāzes scenārijs) līdz 2040. gadam (tūkstoši)



Iedzīvotāju salīdzinājums pa vecuma grupām 2025. gadā un 2040. gadā parāda, kurās vecuma kohortās gaidāmas būtiskākās izmaiņas. Visstraujākais samazinājums sagaidāms bērnu un jauniešu grupā, kā arī vidējās paaudzes iedzīvotāju vidū no aptuveni 30 līdz 50 gadu vecumam, kā arī 60-70 gadu vecuma grupā. Salīdzinoši neliels pieaugums būs 21-27 gadu vecuma kohortā, kas atspoguļo 2013.-2019. gada īso dzimstības kāpuma periodu, kā arī 75+ vecuma grupā. Īpaši izceļams ir 80+ iedzīvotāju pieaugums, kas norāda uz paredzamu papildu slodzi veselības aprūpes, ilgtermiņa aprūpes un sociālās palīdzības sistēmām.

Darbaspējas vecuma iedzīvotāju skaits Latvijā kopš 1990. gada ir būtiski samazinājies – no 1,78 miljoniem līdz aptuveni 1,17 miljoniem 2025. gadā, un saskaņā ar Eurostat bāzes scenāriju kritums turpināsies arī nākamajās desmitgadēs. Prognozes liecina, ka līdz 2035. gadam darbaspējas vecuma iedzīvotāju skaits saruks līdz aptuveni 1,08 miljoniem, bet līdz 2040. gadam – līdz aptuveni 952 tūkstošiem, kas nozīmē vēl par 19% mazāk nekā šobrīd.

**Salīdzinot ar šodienu, uz 2040. gadu var sagaidīt apmēram 220 tūkstošu iedzīvotāju iztrūkumu darbaspējas vecuma grupā.** Tas nozīmē mazāku nodokļu maksātāju skaitu, lielāku darba devēju konkurenci par darbiniekiem, vienlaikus pieaugot spiedienam uz pensiju sistēmu un ar novecošanu saistītajiem valsts izdevumiem. Šī tendence ierobežo potenciālo ekonomikas izaugsmi un draud padziļināt reģionālās atšķirības.

## Vecumizmaiņas

Iedzīvotāju novecošanās ir universāla parādība, taču Eiropā tā norit īpaši strauji. **Latvijā kopš neatkarības atjaunošanas mediānais vecums ir pieaudzis par aptuveni desmit gadiem un pašlaik sasniedz 44,2 gadus.** Tas ir nedaudz zem ES vidējā rādītāja, taču prognozes liecina, ka **nākamo piecpadsmit gadu laikā situācija mainīsies: Latvijā mediānais vecums palielināsies par vēl 5,4 gadiem, sasniedzot 49,6 gadus, kamēr ES vidēji tas pieaugs tikai par 2,6 gadiem un sasniegs 47,4 gadus.**

Starp Eiropas valstīm paredzamas būtiskas atšķirības – mediānais vecums svārstīsies no

aptuveni 42,7 gadiem Īrijā līdz 51,9 gadiem Grieķijā – un Latvija būs to valstu vidū, kur iedzīvotāju vecums būs visaugstākais, atpaliekot vien no Dienvideiropas valstīm un Lietuvas.

Novecošanās Latvijas reģionus skars atšķirīgi. 2040. gadā Pierīgā dzīvojošo mediānais vecums būs līdzīgs kā pašlaik – 41,2 gadi un par astoņiem gadiem zemāks nekā Latvijā sagaidāms kopumā. **Savukārt visos citos reģionos iedzīvotāju vecums pieaugs, īpaši izteikti Latgalē, kur iedzīvotāji būs par apmēram 5 gadiem vecāki kā valstī vidēji.**

3. tabula

**Mediānais vecums Baltijas valstīs, Zviedrijā un vidēji ES27 1990. un 2025. gadā un prognoze 2040. gadā**

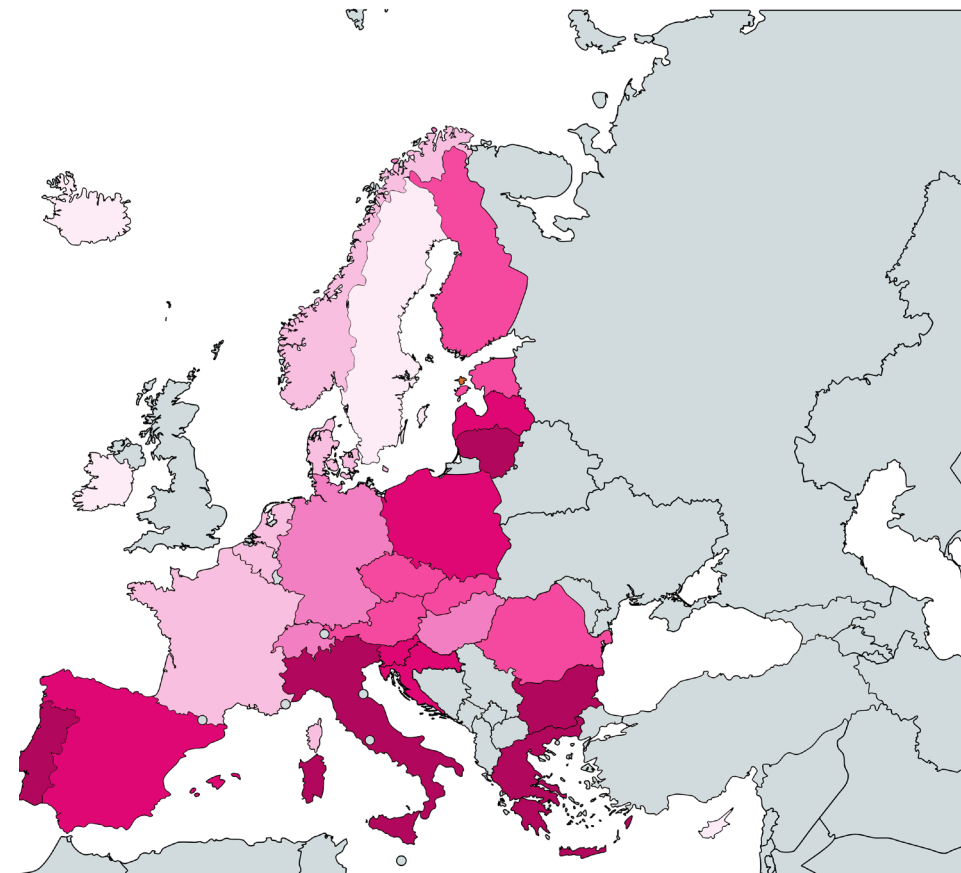
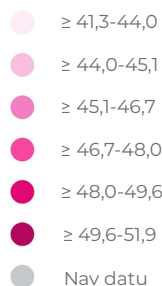
Avots: Eurostat, CSP un Bērziņš un Krūmiņš. 2025.

Valsts, reģions	Vecums (1990)	Vecums (2025)	Vecums (2040)
Latvija – bāzes scenārijs	34,6	44,2	49,6
Rīga	-	43,0	51,0
Pierīga	-	42,0	41,2
Kurzeme	-	44,0	49,7
Vidzeme	-	45,0	51,6
Zemgale	-	44,0	49,2
Latgale	-	48,0	54,3
Lietuva	32,4	44,4	49,9
Igaunija	34,2	42,7	47,4
Zviedrija	38,4	40,8	43,0
ES27	-	44,8	47,4

## 14. attēls

## Sagaidāmais mediānais iedzīvotāju vecums (bāzes scenārijs) Eiropas valstīs 2040. gadā

Avots: Eurostat



## Vecumatkarība

**Strādājošo skaits uz vienu pensionāru Latvijā turpina strauji samazināties.** Ja 1990. gadā vienu pensionāru nodrošināja vairāk nekā pieci darbaspējīgie, tad 2025. gadā tie ir tikai 2,9, bet 2040. gadā prognozējami vien 2,2 darbaspējīgie uz vienu pensionāru, tātad par ceturtdaļu mazāk strādājošo uz vienu pensionāru. Tas ir ļoti būtisks kritums, kas norāda uz pieaugošu demogrāfisko spiedienu uz sociālās apdrošināšanas sistēmu.

Situācija ir saspringta jau tagad, bet tuvākajos gados vēl mazāks strādājošo skaits būs atbildīgs par pensiju un ar novecošanu saistīto izdevumu finansēšanu. Šī tendence ir analoga visās Eiropas valstīs – 2040. gadā Latvijā attiecība starp darbības un pēc-darbspējas vecuma grupām būs praktiski vienāda ar ES vidējo rādītāju un pārējām Baltijas reģiona valstīm.

## 4. tabula

Darbspējīgo iedzīvotāju un pensionāru attiecība Baltijas valstīs, Zviedrijā, Somijā un vidēji ES 1990. un 2025. gadā un prognoze (bāzes scenārijs) 2040. gadā (darbspējīgie iedzīvotāji uz

Avots: Eurostat

Gads	Tik lielam skaitam darbaspējīgo jāuztur viens pensionārs					
	Latvijā	Lietuvā	Igaunijā	Zviedrijā	Somijā	ES27
1990	5,6	6,2	5,7	3,6	5,1	4,9
2025	2,9	3,1	3,1	3,0	2,6	2,9
2040	2,2	2,2	2,5	2,5	2,3	2,2

Vienlaicīgi, ES vidējais rādītājs slēpj būtiskas atšķirības starp valstīm. Dienvideiropas valstīs (īpaši Grieķijā, Portugālē, Itālijā, kas saistāms ar ilgstoši ļoti zemu dzimstību) būs izteikti vairāk pensionāru attiecībā pret darbaspējas vecuma iedzīvotājiem nekā Zie-

meļeiropā. Zemāka veco cilvēku proporcija paredzama Īrijā, Zviedrijā, Kiprā, Luksemburgā (galvenokārt augstākas iepriekšējās imigrācijas ietekmē), Latvijā un Lietuvā proporcija starp veco un vidējo paaudzi būs starp lielākajām ES.

## Visvecākā vecumgrupa jeb 'oldest old'

Visvecākā (parasti 80+ gadi) grupa demogrāfijā ir izceļama, jo tā strauji aug un patērē visvairāk resursu uz vienu cilvēku. Šajā vecumā strauji pieaug hronisku slimību, funkcionālu ierobežojumu un aprūpes nepieciešamība, tāpēc tieši *oldest old* lielā mērā nosaka veselības un ilgtermiņa aprūpes un sociālās palīdzības izmak-

sas, kā arī spiedienu uz ģimenes aprūpētājiem. Turklāt tā ir izteikti sievišķa grupa (liels sieviešu pārsvars), kas nozīmē specifiskus nabadzības, vientulības un aprūpes izaicinājumus. **Latvijā līdz 2040. gadam 80+ iedzīvotāju skaits pieaugs par 17%, bet visvecākā (90+) – lai arī skaitliski neliela – pieaugs par 41%.**

5. tabula

Visvecāko vecuma grupu sagaidāmās izmaiņas Latvijā starp 2025. un 2040. gadu

Avots: Eurostat

Vecuma grupa	Iedzīvotāju skaits (2025)	Iedzīvotāju skaits (2040)	Δ%
80+	113 571	132 924	↑ 17%
90+	15 669	22 102	↑ 41%

## 5. izcēlums

### Ar vecumu saistītie izdevumi: Lielbritānijas piemērs

Kamēr Latvijā aprēķini par ar novecošanos saistītajiem izdevumiem valsts budžetam nav veikti (neskaitot pensijas sistēmas aprēķinus), ieskatam par to, kāda ir sabiedrības vecuma ietekme uz budžeta izdevumiem, var izmantot aprēķinus Lielbritānijai, kas saskaras ar analogiem izaicinājumiem.<sup>18</sup>

FT veikuši analīzi par Lielbritānijas prognozēto nodokļu un valdības izdevumu profilu dažādām vecuma grupām uz vienu iedzīvotāju 2028.-2029. gadā. Darbaspējas vecuma iedzīvotāji ir neto maksātāji – viņu iemaksas budžetā ir lielākas nekā saņemtie pakalpojumi un pabalsti. Piemēram, viens cilvēks 40-49 gadu vecuma grupā gadā valsts budžetā iemaksā ap 35 tūkstošiem GBP, bet no budžeta saņem tikai aptuveni piecus tūkstošus, galvenokārt veselības aprūpes pakalpojumu un pabalstu veidā. Bērni un jaunieši (0-19 gadi) ir salīdzinoši "dārga"

grupa, jo uz viņiem attiecas ievērojami izglītības un ģimenes atbalsta izdevumi.

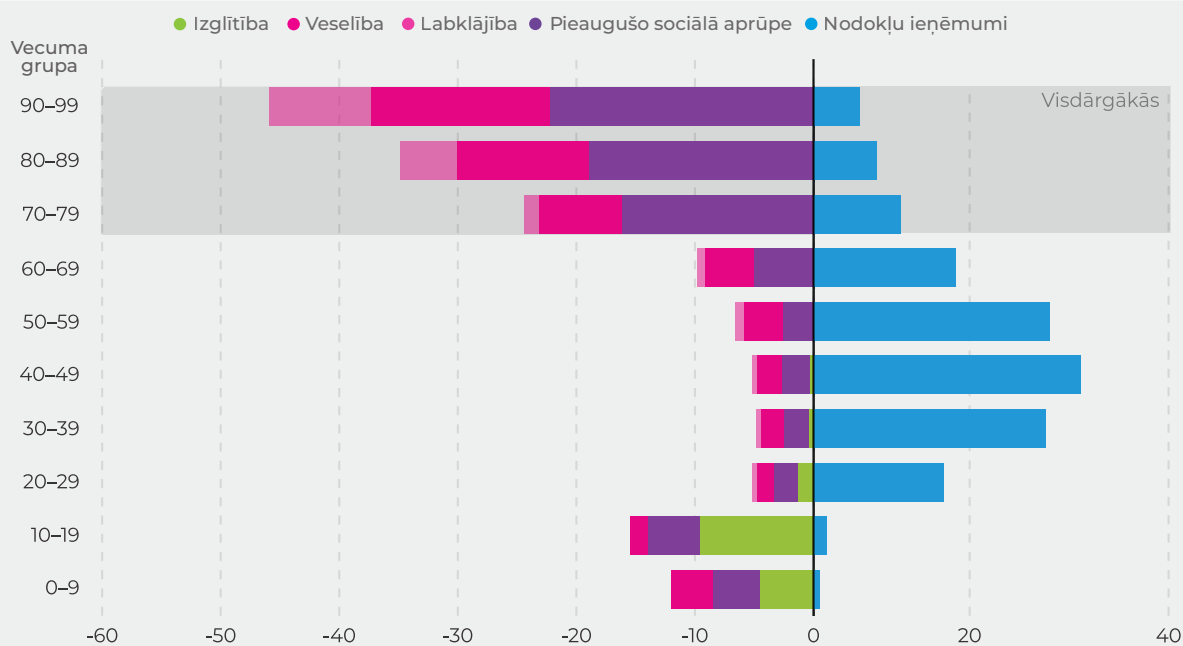
Savukārt līdz ar cilvēka aiziešanu pensijā valsts izdevumi uz vienu cilvēku pārsniedz nodokļu ieņēmumus. Izdevumi īpaši strauji pieaug pēc 70 gadu vecuma un ar katru nākamo desmitgadi turpina palielināties. Pensiju izmaksas ir salīdzinoši labi prognozējamas, taču tieši pēc 70 gadu vecuma būtiski pieaug izdevumi veselības aprūpei un ilgstošajai sociālajai aprūpei. Līdz ar to visvecākās vecuma grupas kļūst par "visdārgākajām", un sabiedrības novecošanās nozīmē ne tikai lielāku pensionāru skaitu un pensiju apjomu, bet arī ievērojamu valsts veselības un sociālās aprūpes izdevumu kāpumu uz vienu iedzīvotāju. Aprēķini liecina, ka vidēji valsts izdevumi uz vienu 90-99 gadus vecu iedzīvotāju gadā būs ap 55 tūkstošiem GBP, nodokļu ieņēmumi no viena strādājoša iedzīvotāja – ap septiņi tūkstoši.

<sup>18</sup> Financial Times. 2025. Over-50s should work for longer to ease pressures of ageing society, say Lords. <https://www.ft.com/content/788e878f-7938-488a-8fef-67990c74c214>

## 15. attēls

## Reprezentatīvi nodokļu ieņēmumu un valdības izdevumu profili vienam iedzīvotājam Lielbritānijā pa vecuma grupām 2028.-2029. gadā (tūkstoši GBP)

Avots: Financial Times



Sociālās apdrošināšanas, veselības un vecuma sociālā aprūpes izdevumi pieaug līdz ar vecumu, īpaši visvecākajās iedzīvotāju

grupās. Šīm grupām paplašinoties, proporcionāli pieaugs arī izdevumi.

## Reģionālās pārmaiņas

Sagaidāms, ka demogrāfiskās pārmaiņas turpmākajos gados vēl vairāk pastiprinās reģionālās atšķirības, jo demogrāfijas dinamika Latvijas teritorijā ir nevienmērīga. Saskaņā ar pēdējām pieejamajām reģionu prognozēm laika posmā no 2025. līdz 2040. gadam saglabāsies tā dēvētā “divu ātrumu” demogrāfija, kur Rīga un īpaši Pierīga turpinās kļūt par iedzīvotāju pievilcības centru, bet pārējie reģioni piedzīvos straujāku depopulāciju.<sup>19</sup> Prognozētās tendences saskan ar faktisko attīstību līdz 2025. gadam un Eurostat prognozēm nākotnē, taču ir pesimistiskākas, t.i., paredz nedaudz lielāku iedzīvotāju skaita kritumu. **Iekšējā migrācija uz valsts centrālo daļu, emigrācija uz ārzemēm un zema dzimstība veidos situāciju, kur Latgalē un Vidzemē iedzīvotāju skaits samazināsies visvairāk – attiecīgi par 25,6% un 21,6%, kas ir divkārt straujāk kā valstī kopumā. Rīgā iedzīvotāju skaits saruks par 16,6%, bet Pierīgā tas palielināsies par 9,5%.**

Atšķirības būs vēl izteiktākas, analizējot vecuma grupu sadalījumu. **Latgalē darbspējas vecuma iedzīvotāju skaits līdz 2040. gadam varētu samazināties par 35%, bet pārējos reģionos (izņemot Pierīgu) – starp 17% un 28%.** Savukārt Pierīgā dzīvojošo darbspējas vecuma iedzīvotāju skaits pieaugs par 8,4%. Tomēr jāņem vērā, ka lielākā daļa Pierīgā dzīvojošo nodarbināto strādā Rīgā, tāpēc abi statistiskie reģioni ir jāskata kopā.

Tā kā potenciālo vecāku skaits visstraujāk saruks Latgalē un Vidzemē, šajos reģionos sagaidāma arī izteiktākā bērnu skaita samazināšanās. Pierīgā dzīvojošo bērnu skaits pieaugs. **Vienlaikus pensijas vecuma iedzīvotāju skaits palielināsies visos reģionos, īpaši Pierīgā, kur prognozēts 18,5% pieaugums.** Līdzīgas, lai arī pozitīvākas, tendences iezīmētas senākās prognozēs.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Bērziņš, A. un Krūmiņš, J. 2025. Demogrāfijas un migrācijas izaicinājumi un prognozes (iesniegts publicēšanai). No: Krišjāne, Z. Demogrāfija un migrācija: izaicinājumi sabiedrības un reģionu attīstībai Latvijā.

<sup>20</sup> Auers, D. un Gubins, S. 2017. Latvijas demogrāfiskais portrets šodien ...un rīt. <https://www.zemeunvalsts.lv/documents/view/1068c6e4c8051cfd4e9ea8072e3189e2/zemeunvalsts.lv%20Certus%20Latvijas%20Demografiskais%20Portrets%202017.pdf>

## 6. tabula

**Sagaidāmās iedzīvotāju skaita izmaiņas Latvijas reģionos 2025.-2040. gadā (%)**

Avots: Bērziņš un Krūmiņš, 2025.

Valsts, reģions	Iedzīvotāju skaita izmaiņas 2025.g. - 2040.g. (%)				Iedzīvotāji 65+ 2040.g. (%)
	Kopā	0-14	15-65	65+	
Latvijā	-12,8	-23,9	-20,2	+7,1	27,2
Pierīgā	+9,5	+3,7	+8,4	+18,5	20,1
Rīgā	-16,6	-42,3	-17,1	+1,8	27,7
Zemgalē	-15,4	-26,1	-20,8	+7,8	28,1
Kurzemē	-18,1	-27,3	-24,0	+3,3	29,7
Vidzemē	-21,6	-35,7	-28,5	+5,1	31,8
Latgalē	-25,6	-36,0	-35,0	+2,0	35,3

**2040. gadā Latvijā vairāk nekā ceturtda daļa iedzīvotāju būs pensijas vecumā.** Taču reģionālās atšķirības būs būtiskas: Latgalē un Vidzemē pensijas vecuma cilvēki veidos aptuveni trešdaļu iedzīvotāju, savukārt

Pierīgā – tikai piekto daļu. **Tātad reģionu sociālekonomiskā noslodze un izaicinājumi saistībā ar novecošanos ievērojami atšķirsies.**

# DEMOGRĀFISKĀS POLITIKAS LĒMUMU IZVĒLES

Demogrāfi Pauls Morlands (*Paul Morland*) un Filips Pilkingtons (*Philip Pilkington*) ir definējuši **demogrāfisko trilemmu – strukturālu pretrunu starp trim izvēlēm: (1) zemu dzimstību, (2) ekonomisko izaugsmi un (3) zemu imigrāciju.**<sup>21</sup> Saskaņā ar šo teoriju ilgtermiņā iespējams uzturēt tikai divus no šiem trim elementiem, savukārt trešais neizbēgami kļūst par upuri.

Demogrāfiskā trilemma rada būtiskus izaicinājumus Latvijas politikas veidotājiem, jo ir jāizvēlas starp konkurējošām prioritātēm, kuru īstenošana ietekmē gan iedzīvotāju skaita un struktūras izmaiņas, gan valsts

ilgtspējīgu attīstību, ekonomisko izaugsmi un sociālās sistēmas stabilitāti.

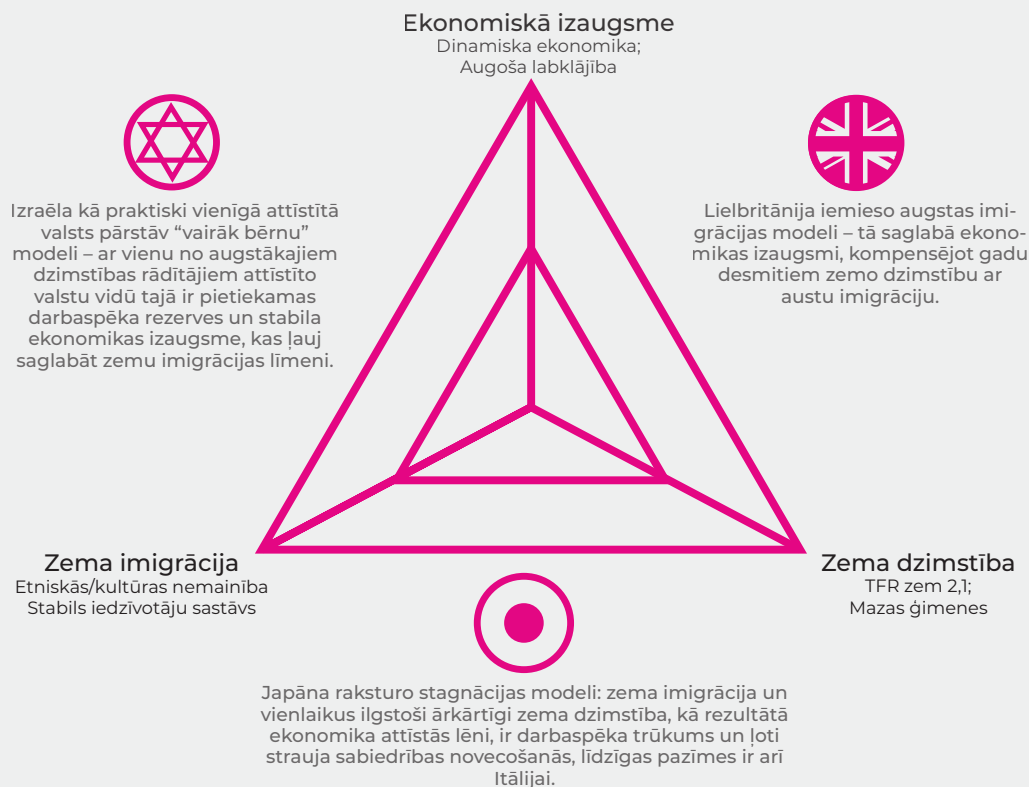
Piemēram, ja pieņem Latvijas iedzīvotāju izvēli radīt un audzināt mazāk bērnu (zemu dzimstību ar TFR zem 2,1) un ilgtermiņā ir nodoms turpināt pakāpenisku ekonomisko izaugsmi, būs nepieciešama imigrācija (*mass migration ceļš*).

Ja imigrācija nav pieņemama un arī dzimstība saglabājas zemā līmenī, politikas veidotājiem un iedzīvotājiem būs jāsamierinās ar ekonomisko stagnāciju un sabiedrības strauju novecošanos (*economic stagnation*).

16. attēls

## Demogrāfiskā trilemma

Avots: autore pēc Morland & Pilkington. 2024.



<sup>21</sup> Morland P. & Pilkington P. 2024. Migration, Stagnation, or Procreation: Quantifying the Demographic Trilemma <https://static1.squarespace.com/static/6516e3215981fa376a3ea80d/t/65402445f48ff173e5b1537f/1698702436900/>

Savukārt, lai uzturētu gan ekonomikas izaugsmi, gan etnisko un kultūras nemainību, vienīgais ceļš ir būtiski augstāka dzimstība (more children).

**Katra no šīm stratēģijām saistīta ar riskiem vai izaicinājumiem. Migrācijas ceļā** ekonomikas dinamika ir augsta, bet **plaša imigrācija rada sociālo spriedzi, mainās kultūra un sabiedrība.**

**Stagnācijas ceļā** iespējams saglabāt kultūras un sabiedrības viendabību un etnisku nemainību, taču **tautsaimniecībai ir grūti nodrošināt pietiekamus cilvēkresursus, tāpēc valsts saskaras ar ekonomisku lejupslīdi un pakāpenisku depopulāciju**, ko pastiprina iedzīvotāju emigrācija uz valstīm ar lielākām ekonomiskām iespējām. ES, kur ir spēkā brīva darbaspēka kustība, šis risks ir īpaši augsts.

Savukārt **augstas dzimstības stratēģija pati par sevi ir iespējama tikai ļoti labvēlīgā sarežģītu apstākļu kopumā**, ko nosaka politiski, finansiāli un sabiedrības kultūras un vērtību aspekti, kādos ģimeņu veidošana kļūst par augstu vērtību un prioritāti.

**Latvijas pašreizējā attīstība saskan ar stagnācijas virzienu** – dzimstība ir zema (TFR 1,3), migrācijas saldo ir negatīvs un ekonomikas attīstība ir lēna. Pietrūkst darbaspēka un strauji pasliktinās vecuma struktūra, turklāt Latvijas iedzīvotāju emigrācijas risks pieaug. Ekonomiskās situācijas ietekmi uz migrāciju pierāda gan finanšu krīzes izraisītā emigrācija 2009.-2010. gadā, gan liels skaits akadēmisku pētījumu.

**Ekonomiskās attīstības uzturēšanai ir tikai divi varianti: augstāka imigrācija**, pieņemot ar to saistītos integrācijas, sociālās kohēzijas un sabiedriskās drošības izaicinājumus, vai augstāka dzimstība.

Otrais ceļš – **augstāka dzimstība** – principā ir vienīgais bezriskā variants, kas nodrošina ilgtspējīgu un nemainīgu etnisko sastāvu kopā ar ekonomisku dzīvotspēju, tomēr šis variants lielākoties ir ārēji noteikts un nepaļaujas politikas instrumentiem. Bez spēcīga un dārga atbalsta ģimenēm ir nepieciešama arī radikāla vērtību maiņa sabiedrībā, kas nesaskan ar tendencēm Eiropā un attīstītajās valstīs. Tātad pastāv jautājums – vai šāda izvēle praktiski ir iespējama?

**Kas var mīkstināt demogrāfiskās izvēles un to radītos riskus?** Pirmkārt, būtiski ir skatīties ne tikai uz iedzīvotāju skaitu un vecumstruktūru, bet arī uz viņu kvalitatīvajām īpašībām – veselību, prasmēm un produktivitāti. **Ja sabiedrībā ir daudz veselu un profesionāli sagatavotu cilvēku, kuri spēj ilgāk palikt ekonomiski aktīvi, tie neuzliek slogu veselības aprūpes un pensiju sistēmai, bet turpina radīt pievienoto vērtību arī novecojot.** Otrkārt, **augsta darbaspēka produktivitāte un inovācijas ļauj uzturēt ekonomikas izaugsmi ar relatīvi mazāku darbaspēku, daļēji kompensējot iedzīvotāju skaita kritumu.**

**Tomēr Latvijas situācija rāda, ka šīs “mīkstināšanās” iespējas pašlaik ir ierobežotas.** Veselīgi nodzīvoto gadu skaits Latvijā ir zemāksais ES un pēdējā desmitgadē nav būtiski pieaudzis;<sup>22</sup> iedzīvotāju veselības stāvoklis ir viens no sliktākajiem ES;<sup>23</sup> mirstība no novēršamiem nāves cēloņiem – augstākā.<sup>24</sup> Formālās izglītības līmenis ir augsts, taču pieaugušo mācīšanās aktivitāte ir zema,<sup>25</sup> un grūtības sagādā sarežģītu problēmu risināšana.<sup>26</sup> Uzņēmumu digitālās transformācijas temps sasniedz tikai aptuveni 12% no ES 2030. gada mērķa.<sup>27</sup> Attīstībā tas netiek līdzī ES izaugsmes ātrumam – 2025. gadā Latvijā mākslīgā intelekta (MI) tehnoloģija izmantota 12,2% uzņēmumos,<sup>28</sup> kas ir pieaugums salīdzinājumā ar 8,8% 2024. gadā, tomēr ES vidēji izaugsme ir bijusi straujāka – no 13,5% uz 20,0%. Turklāt, piemēram, Lietuvā, kas 2024. gadā bija tieši Latvijas līmenī, tikai viena gada laikā MI tehnoloģiju izmantošana uzņēmumos ir pieaugusi līdz iespaidi-

<sup>22</sup> Eurostat. 2025. Healthy life years statistics. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy\\_life\\_years\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics)

<sup>23</sup> Eurostat. 2025. Self-perceived health statistics. <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/SEPDF/cache/30783.pdf>

<sup>24</sup> FROGEE PROJECT. 2024. Gender Gap in Life Expectancy and Its Socio-Economic Implications. <https://freepolicybriefs.org/project/frogee-publication/>

<sup>25</sup> Eurostat. 2025. Participation rate in education and training by sex. [https://doi.org/10.2908/TRNG\\_AES\\_100](https://doi.org/10.2908/TRNG_AES_100)

<sup>26</sup> OECD. 2026. Education GPS. <https://gpseducation.oecd.org/CountryProfile?primaryCountry=LVA&treshold=5&topic=AS>

<sup>27</sup> European Commission. 2025. Latvia 2025 Digital Decade Country Report. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/factpages/latvia-2025-digital-decade-country-report>

<sup>28</sup> Eurostat. 2025. Use of artificial intelligence in enterprises. [https://doi.org/10.2908/ISOC\\_EB\\_AI](https://doi.org/10.2908/ISOC_EB_AI)

giem 21,3%, tātad divas ar pusi reizes. Produktivitāte Latvijā joprojām ir vien apmēram puse no ES27 vidējā līmeņa.<sup>29</sup>

**Pašlaik Latvijai nav stabilu priekšrocību ne veselības, ne prasmju, ne inovāciju, ne produktivitātes dimensijā, kas varētu būtiski amortizēt demogrāfiskā krituma ietekmi.**

Turklāt pat ļoti labi kvalitatīvie rādītāji nevar pilnībā kompensēt iedzīvotāju skaita samazināšanos, jo ekonomikas attīstībai nepieciešams arī pietiekams iekšējais tirgus un apjoms.

Lai gan līdz 2040. gadam Latvijas demogrāfiskā trajektorija lielā mērā jau ir iezīmēta, šī ziņojuma saturu un secinājumus vajadzētu uztvert kā signālu steidzamai politikas rīcībai. Demogrāfisko izvēļu skatījumā Latvija šobrīd praktiski izdara pasīvu izvēli un virzās stagnācijas virzienā – zema dzimstība, negatīvs migrācijas saldo un lēna ekonomikas

izaugsme nozīmē, ka “nekā nedarīšanas” scenārijs ved uz depopulāciju un pieaugošu fiskālo slogu.

Lai padarītu iespējamu ekonomikas attīstību, agri vai vēlu jāizdara aktīva stratēģiska izvēle – vai nu rodot iespējas palielināt dzimstību, vai atveroties gudri pārvaldītai migrācijai, vai arī dinamiski kombinējot un meklējot līdzsvaru starp abiem ceļiem. Lai iespējami mīkstinātu demogrāfiskā krituma ietekmi uz ekonomiku un paildzinātu demogrāfisko logu, kurā vēl ir pietiekami daudz darbības vecuma iedzīvotāju, nepieciešams ieguldīt iedzīvotāju veselībā un prasmēs un stiprināt produktivitāti. Remigrācija, tāpat kā Eiropas talantu piesaiste – kā redzams no Polijas un Īrijas piemēriem – būs pievilcīga tikai dinamiskas ekonomikas apstākļos. **Tāpēc jau-tājums vairs nav par to, vai demogrāfija ir izaicinājums, bet gan par to, vai spējam rīkoties savlaicīgi un ar skatu ilgtermiņā pāri četrus gadu politiskajam ciklam.**

<sup>29</sup> LV PEAK. 2025. Economic Barometer. [https://www.lvpeak.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/lvpeak.lu.lv/LU\\_domnica\\_LV\\_PEAK/LVPEAK\\_Ekonomikas\\_barometrs/2025/LV\\_PEAK\\_BAROMETRS\\_Nr\\_7\\_ENG.pdf](https://www.lvpeak.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/lvpeak.lu.lv/LU_domnica_LV_PEAK/LVPEAK_Ekonomikas_barometrs/2025/LV_PEAK_BAROMETRS_Nr_7_ENG.pdf)



# AUTORE

## Zane Vārpiņa, Phd

Rīgas Ekonomikas augstskolas asociētā profesore demogrāfijā un pētniece Baltijas Starptautiskajā ekonomikas politikas studiju centrā (BICEPS). Ieguvusi doktora grādu demogrāfijā un maģistra grādu matemātiskajā ekonomikā Latvijas Universitātē, kā arī Eiropas Savienības studiju diplomu Francijas Universitātē Nancy II. Zinātniskās intereses aptver demogrāfiju, veselības ekonomiku un augstāko izglītību un prasmes.



Latvijas Stratēģijas un ekonomikas risinājumu institūta (domnīca LaSER) mērķis ir izstrādāt un piedāvāt Latvijas politikas īstenotājiem jaunas, inovatīvas un pierādījumos balstītas politiskās idejas.

