

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla ziņas



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nr. 2 | Novembris 2021

NVPT AKTUALITĀTES

NVPT koordinācijas komisijas
sēde, gada pārskats un 2022.
gada plāns, NVPT sastāva un
deleģēto pārstāvju
aktualizēšana

SPKC AKTUALITĀTES

Sabiedrības informēšanas
kampaņas, izglītojošie
pasākumi, informatīvo
materiālu jaunumi

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Bezmaksas nodarbības,
mācību filmas un vēl!

Saturs

Klikšķini uz lappuses vai nosaukuma, lai nokļūtu attiecīgajā sadaļā!

3.lpp

NVPT
AKTUALITĀTES

7.lpp

VESELĪBAS
MINISTRIJAS
AKTUALITĀTES

9.lpp

SABIEDRĪBAS
INFORMĒŠANAS
KAMPAŅAS

12.lpp

IZGLĪTOJOŠIE
PASĀKUMI

13.lpp

TEMATISKIE
MĒNEŠI

15.lpp

INFORMATĪVO
MATERIĀLU
JAUNUMI

NVPT AKTUALITĀTES

Apmācības NVPT koordinatoriem

23. septembrī Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) dalībniekiem bija iespēja piedalīties tiešsaistes apmācībās par **pašvaldības attīstības plānošanas dokumentu veselības veicināšanas jautājumos izstrādi**. Apmācību laikā lektore, Rīgas Stradiņa universitātes docētāja Solvita Kļaviņa-Makrečka dalībniekus iepazīstināja ar starptautiskajiem un nacionālajiem veselības jomas plānošanas dokumentiem, to izstrādes pamatprincipiem, veiksmīgu mērķu noteikšanu, kā arī dokumentu izvērtēšanu. Semināra dalībniekiem bija arī iespēja iegūtās zināšanas likt lietā apmācību praktiskajā daļā. Jau drīzumā apmācību videoieraksts tiks izsūtīts visiem NVPT koordinatoriem, lai apgūt ko jaunu vai nostiprināt jau zināmo varētu arī tie, kuri apmācībās šoreiz piedalīties nevarēja.



Savukārt otrās šī gada NVPT apmācības notika 22. novembrī, un tās bija veltītas tādai aktuālai tēmai kā **kritiskā domāšana**. Apmācības vadīja lektore, Rīgas Stradiņa universitātes docētāja, doktorante un žurnāliste Aija Kažoka, moderēja Ansis Bogustovs, un tajās tika sniegta informācija par kritiskās domāšanas pamatprincipiem, informācijas izvērtēšanu, nepatiesas informācijas identificēšanu un atspēkošanu, kā arī semināra praktiskajā daļā dalībniekiem bija iespēja pašiem izveidot savu dezinformāciju, lai pēc tam to spētu atpazīt. Drīzumā pieejams būs arī šo apmācību videoieraksts.

Tiešsaistes apmācības

Vienkārši par pētījumu veikšanu

Salīdzinām divas grupas – kontroles un terapeitisko, kas saņem izmēģināmo ārstēšanas veidu.

Abās grupās ir pietiekams skaits slimnieku.

Slimniekus grupās iedala pēc nejaušības principa.

Kontroles grupa saņem placebo vai jau esošo medikamentu.

Abu grupu pārstāvji atrodas vienādos apstākļos.

Pacienti ir „akli” jo nezina, kurā no grupām ietilpst.

Ārsti ir „akli”.

Citi pētnieki to var atkārtot, iegūstot tos pašus rezultātus.

A video frame showing a woman with grey hair, wearing a dark jacket and a colorful scarf, speaking. This is a still from the training video.

Attēlā - kadrs no apmācībām par kritisko domāšanu

NOTIKUSI NVPT KOORDINĀCIJAS KOMISIJAS SĒDE

Tiekoties attālināti, 20. oktobrī notika kārtējā NVPT koordinācijas komisijas sēde, kuras laikā tika:

 apstiprināts gada pārskats par NVPT darbību Latvijā 2020. gadā;

 apstiprināts 2022. gada NVPT darba plāns;

 pieņemta rīcība saistībā ar NVPT darbības turpināšanu pēc administratīvi teritoriālās reformas.

➔ GADA PĀRSKATS

NVPT gada darbības pārskatā apkopotā veidā ir pieejama informācija par NVPT pašvaldību veselības politikas plānošanu un ieviešanu, kā arī aktivitātēm veselības veicināšanas un slimību profilakses jomā. Savukārt pārskata pielikumā atrodama informācija par pašvaldībās īstenotajiem pasākumiem un pieredzi dažādos veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos. Aicinām iepazīties un izmantot!

➔ 2022. GADA DARBA PLĀNS

Iepazīsties ar NVPT 2022. gada darba plānu, kurā papildus ikgadējam NVPT koordinatoru sanāksmēm, monitoringa veidlapu un labo praksi apkopošanai ietvertas arī tādas aktivitātes kā Eiropas narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra Eiropas profilakses programmas (EUPC) apmācību pamatkursa par atkarību profilakses jautājumiem īstenošana, NVPT identitātes plāksnes/karoga izgatavošana, apmācību par advokācijas tēmu īstenošanu un citas.

➔ NVPT DARBĪBA PĒC ADMINISTRATĪVI TERITORIĀLĀS REFORMAS

NVPT koordinācijas komisijas sanāksmē tika prezentēta tīkla darbība pēc administratīvi teritoriālās reformas.
Lai aktualizētu NVPT sastāvu, tiks īstenoti 3 soļi.



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

SOLI NVPT SASTĀVA AKTUALIZĒŠANAI:



1. solis

SPKC sagatavo un izsūta vēstules ar aicinājumu turpināt dalību NVPT vai aktualizēt atbildīgos.



2. solis

Novada/pilsētas dome sagatavo vēstuli, kurā apliecina vēlmi turpināt dalību NVPT, deleģē atbildīgos speciālistus, apņemas īstenot kritērijus.



3. solis

SPKC izvērtē saņemtās vēstules, sagatavo priekšlikumus NVPT komisijai par NVPT sastāva aktualizēšanu. Komisija apstiprina aktualizēto NVPT sastāvu.



Attēlā - Liepājas valstspilsētas pašvaldības koordinatore Elīna Tolmačova kopā ar savu šeltiju Rollo pēc veiksmīgām adžiliti sacensībām

Jau otro gadu NVPT ir izveidojis rubriku "Iepazīsti NVPT koordinatoru", ar mērķi vairāk iepazīt pašvaldību NVPT koordinatorus un viņu ikdienu veselības veicināšanas darba organizēšanā, kā arī veicināt pašvaldību koordinatoru savstarpējo pazīšanos. Šīs ziņu lapas rubrikā esam uzrunājuši Liepājas valstspilsētas koordinatori. Lai patīkama lasīšana! **Sirsnīgs paldies Elīnai par dalību intervijā!**



RUBRIKA

Iepazīsti NVPT koordinatoru!

Elīna Tolmačova - Liepājas valstspilsētas pašvaldības NVPT koordinatore

1. Kādi ir Tavi galvenie darba pienākumi veselības veicināšanas darba organizēšanai?

Jau ceturto gadu galvenais pienākums ir virzīt ESF finansētā veselības veicināšanas un slimību profilakses projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" norisi. Tas šobrīd ir lielākais un nozīmīgākais veselības veicināšanas atbalsts pilsētā. Bet no 2020. gada marta lielākā daļa manas darba dienas un nereti arī brīvdienas veltītas Covid-19 izplatības mazināšanas pasākumu virzīšanai un īstenošanai.

2. Kas Tev vislabāk patīk savā darba ikdienā?

Es neesmu rutīnas cilvēks, tāpēc man patīk daudzveidība. Un manā darbā tās netrūkst. Katra jauna aktivitāte, problēma vai pasākums liek pamainīt ikdienu, pievērsties un iepazīt jaunas tēmas un izaicinājumus un rast tiem risinājumus.

PIETURPUNKTI:



Ieņemamais amats: Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja



Izglītība: Veselības vadības maģistra grāds (RSU un RISEBA studiju programma)



Hobiji: adžiliti (suņu sporta veids, kur saimnieks (handleris) vada suni pa dažādu šķēršļu trasi)

Iesaisties bezmaksas veselības veicināšanas aktivitātēs



Liepājas veselības veicināšanas pasākumu kopums "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs"

3. Pastāsti par vienu īstenoto pasākumu / aktivitāti, ar kuru visvairāk lepojies.

Viens no maniem mīļākajiem veselības veicināšanas pasākumiem ir Garīgās veselības nedēļa, kuras ietvaros četru dienu garumā iedzīvotājiem piedāvājām ieskatu dažādās garīgās veselības uzturēšanas un veicināšanas metodēs. Un to novērtēja arī iedzīvotāji.

4. Kā pašvaldībā iesaistāt iedzīvotājus pasākumu plānošanā un motivēšanā tos apmeklēt?

Izmantojam dažādas pieejas un avotus. Uz mērķa grupu orientētos pasākumos uzrunājam dalībniekus personīgi, iesaistot nevalstisko sektoru, sociālo nozari, izglītības nozari u.c. Publiskos pasākumos iedzīvotāju iesaistei izmantojam visa veida kanālus: vietējie mediji, sociālie tīkli, pašvaldības mājaslapa, informatīvi plakāti. Atsevišķos gadījumos esam izveidojuši arī specializētus izdevumus un reportāžas. Aptauju rezultāti liecina, ka iedzīvotāji



Noskaties video atskatu uz Liepājas Garīgās veselības nedēļu 2019!

atpazīst pasākumu kopumu "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" un arī paši interesējas par pasākumiem.

5. Kādos jautājumos citi pašvaldību NVPT koordinatori varētu vērsties pie Tevis pēc padoma?

Vienmēr esmu atvērta sarunai ar kolēģiem, lai apmainītos ar viedokļiem, pieredzēm un padomiem. Par dažādiem jautājumiem. 😊

PUBLICĒTS PVO CEĻU SATIKSMES DROŠĪBAS PLĀNS 2021.-2030. GADAM



Pasaulē katru dienu uz ceļiem iet bojā vairāk nekā 3500 cilvēku, kas nozīmē gandrīz 1,3 miljonus novēršamu nāves gadījumu un aptuveni 50 miljonus ievainojumu katru gadu, padarot to par lielāko bērnu un jauniešu nāves iemeslu pasaulē. Ja esošā situācija turpināsies, tiek lēsts, ka nākamajā desmitgadē tie izraisīs vēl 13 miljonus nāves gadījumu un 500 miljonus ievainojumu, jo īpaši valstīs ar zemiem un vidējiem ienākumiem. Ceļu satiksmes negadījumi joprojām ir galvenais nāves cēlonis visā pasaulē, lai gan katrs no šiem nāves gadījumiem un ievainojumiem ir novēršams.

Lai uzlabotu situāciju ceļu satiksmes negadījumu jomā, Pasaules Veselības organizācija 28. oktobrī publicēja **desmitgades rīcības plānu ceļu satiksmes drošībai**. Plāns izstrādāts 2021.-2030. gadam, un tā ambiciozais **mērķis ir līdz 2030. gadam novērst vismaz 50% ceļu satiksmes nāves gadījumu un ievainoto**.

APSKATI GLOBĀLO
CEĻU SATIKSMES
DROŠĪBAS PLĀNU



PIENEMTAS AZARTSPĒĻU UN IZLOŽU POLITIKAS PAMATNOSTĀDNES

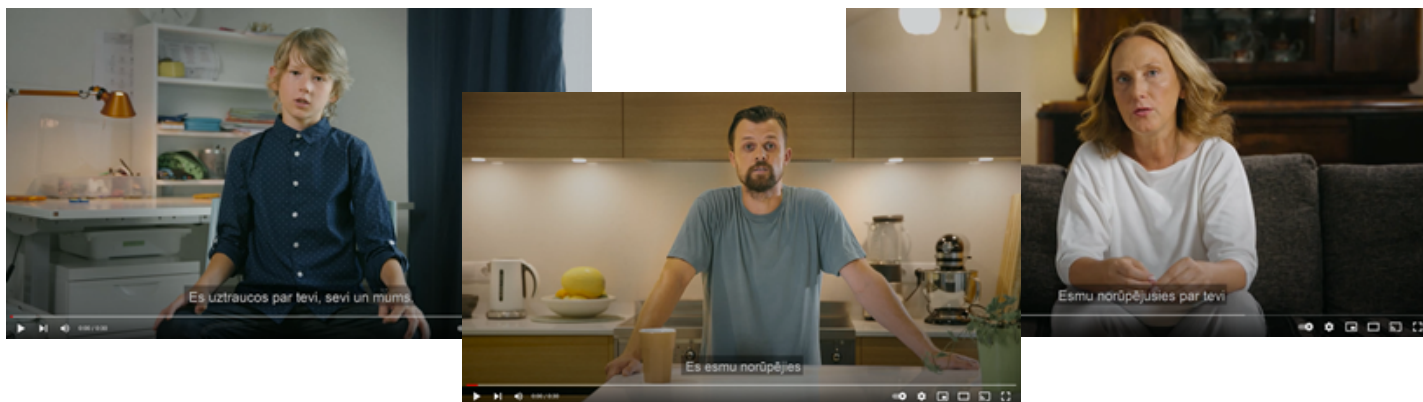


Šī gada 14. jūlijā spēkā stājās Azartspēļu un izložu politikas pamatnostādnes 2021.-2027. gadam. Tajās ietverti rīcības virzieni sabiedrības aizsardzībai, reklāmas ierobežojumu kontrolei, azartspēļu zāļu vizuālā noformējuma maiņai, nelegālo un nelicencēto azartspēļu un izložu mazināšanai, azartspēļu pieejamības ierobežošanai, kā arī kopējai nozares uzraudzībai. Pamatnostādņu īstenošanā plānots iesaistīt arī Latvijas pašvaldības. Iepazīsties ar pamatnostādnēm [ŠEIT!](#)

Eiropas Sociālā fonda projekta "**Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi** (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)" (turpmāk – Projekts) ietvaros Veselības ministrija jau no 2016. gada īsteno dažādus pasākumus Latvijas iedzīvotājiem par veselības veicināšanas un slimību profilakses tēmām **sešos prioritārajos virzienos: psihiskā veselība, atkarību izplatības mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība un slimību profilakse**. Uzzini, kādas ir Projekta aktualitātes šobrīd un izmanto Projekta piedāvātās iespējas arī savā pašvaldībā!

Seksuālās un reproduktīvās veselības prioritārajā virzienā sadarbībā ar biedrību "Papardes zieds" ir **izstrādāta vienota izglītības programma** diviem izglītojamo vecumposmiem (5.-7.klašu un 8.-12.klašu skolēniem). Lai sagatavotu un izglītotu speciālistus darbam ar šo programmu, 2021. gada augustā un septembrī jau tika īstenota puse no plānotajām apmācībām jeb trīs divu dienu apmācības no sešām. Līdz šim darbam ar šo programmu jau ir apmācīti 53 pašvaldību deleģēti speciālisti. Apmācību laikā pašvaldību speciālisti, izmantojot neformālās izglītības metodes, apguva zināšanas, dažādas prasmes un kompetences, piemēram, kā veiksmīgāk runāt un veicināt diskusiju ar jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām, kas ietvertas katrā nodarbību kopumā. Apmācības plānots turpināt, tiklīdz stabilizēsies epidemioloģiskā situācija un būs iespējamas apmācības klātienē, lai kopskaitā visā Latvijā apmācītu vismaz 100 pašvaldību deleģētus pārstāvjus.

Atkarību izplatības mazināšanas prioritārajā virzienā, lai aktualizētu atbalsta pakalpojumus, kas pieejami cilvēkiem, kuri vēlas pārtraukt atkarību izraisošu vielu un procesu lietošanu, Projekta ietvaros tika **izstrādāti trīs video**. Izstrādāto video mērķis ir aicināt un iedrošināt iedzīvotājus pašiem meklēt atbildes uz savas atkarības ārstēšanas jautājumiem, vienlaikus izmantojot pieejamos pakalpojumus pie speciālistiem, kas strādā ar pierādījumos balstītām metodēm. Tapušie video:



Veselīga uztura prioritārajā virzienā, lai sekmētu zināšanas par veselīga uztura pamatprincipiem, Projekta ietvaros tapusi **mācību filma skolēniem no 1. līdz 5. klasei**, kur atspoguļota vērtīga, pierādījumos balstīta informācija par pareizu ēšanas kultūru. Filma kā palīgmateriāls lieti noderēs gan pedagogiem, gan vecākiem.

Lai apmācītu pedagogus, kā strādāt ar bērniem par veselīga uztura jautājumiem, izstrādāts arī papildu [informatīvais materiāls](#).





Izglītības iestādēm ir nodrošināta iespēja pieteikties **bezmaksas nodarbībām "Man ir tīri zobi!"**, kurās pirmsskolas izglītības iestāžu bērni no četrus gadu vecuma, kā arī 1. un 2. klašu skolēni tiek izglītoti par veselīgu uzturu un pareizu zobu kopšanu. Nodarbību laikā bērniem ir iespēja ne tikai uzzināt vērtīgu informāciju, bet arī iegūt savā īpašumā noderīgas dāvanīņas – krāsojamo uzdevumu grāmatu, vecumam atbilstošu zobu birsti, mutes dvieļīti, kalendāru ar uzlīmēm, lai sekotu zobu tīrīšanai, kā arī diplomu par dalību nodarbībā. Programma un dāvanas ir pielāgotas arī bērniem ar īpašām vajadzībām. Ja vēlaties, ka nodarbības notiek arī Jūsu pašvaldības izglītības iestādēs, aicinām aizpildīt [pieteikuma anketu](#).

Psihiskās veselības prioritārajā virzienā tika īstenota kampaņa "Viss ir Norm.a", kuras ietvaros gada laikā ik mēnesi plašākai sabiedrībai tika piedāvāts viena cilvēka dzīves stāsts par sadzīvošanu ar savas psihiskās veselības vajadzībām. Kopumā tika **izveidoti divpadsmit stāsti par dažādiem psihiskās veselības sarežģījumiem**: depresiju, nesuicidālu paškaitējumu, narkotiku atkarību, alkohola atkarību, anoreksiju, robežstāvokļa personības traucējumiem, bipolāri afektīviem traucējumiem, šizoafektīviem traucējumiem, demenci, mācīšanās traucējumiem, uzmanības deficītu un hiperaktivitāti, garīgo atpūlību.

Klikšķini uz attēla, lai apskatītu visus kampaņas ietvaros tapušos video.



Aicinām sekot līdzi arī pārējām Projekta aktualitātēm vietnē <https://esparveselibu.lv>

Aicinājums vakcinēties pret gripu

Prognozes liecina, ka šajā gripas sezonā saslimstība ar gripu varētu pieaugt, jo sabiedrības imunitāte pret šo vīrusu būs ievērojami mazāka. Izmantot 100% valsts apmaksātas pretgripas vakcīnas īpaši aicinām riska grupas – grūtnieces, personas virs 65 gadu vecuma, personas ar hroniskām plaušu, nieru, kardiovaskulārām slimībām, imūndeficītu vai imūnsupresīvas terapijas saņēmējiem, bērni no 6 līdz 23 mēnešiem [u.c. riska grupām](#).

Par gripu atceries:

- Pirmās gripas pazīmes parasti parādās 48-72 stundu laikā no inficēšanās brīža, tomēr tas var būt arī no 24 stundām līdz 7 dienām.
- Saslimušais var inficēt citus uzreiz pēc simptomu parādīšanās un 5-7 dienas no saslimšanas sākuma.
- Iekšelpu gaisā vīruss saglabā dzīvotspēju 2 līdz 9 stundas, savukārt uz virsmām – no dažām stundām līdz pat 10 dienām.
- Smagāk slimo mazi bērni, veci cilvēki un pacienti ar sirds un asinsvadu, plaušu un citām hroniskām slimībām, kā arī personas ar novājinātu imunitāti, kuru negatīvi ietekmē kaitīgie ieradumi, nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, miega traucējumi un mazkustīgs dzīvesveids.

Pasargā sevi no gripas!

Ja gaidi mazuli, izmanto iespēju veikt valsts apmaksātu vakcināciju pret gripu.

To var izdarīt ārstniecības iestādē, vakcinācijas kabinetā vai pie ģimenes ārsta.



www.spkc.gov.lv



SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅAS

Norisinās sabiedrības informēšanas kampaņa “Jods Tavai veselībai”

Joda deficīts uzskatāms par vērienīgu problēmu daudzviet pasaulē, tai skaitā Latvijā. Vairāk nekā 70% Latvijas iedzīvotāju ir nepietiekams joda daudzums organismā, liecina Veselības ministrijas un zinātniskā institūta “BIOR” veiktais [pētījums](#). Lai skaidrotu joda nozīmi un veicinātu pietiekamu joda uzņemšanu ikdienā ar uzturu, Slimību profilakses

un kontroles centrs (SPKC) uzsāk kampaņu “Jods tavai veselībai!”. Kampaņā topošie vecāki, sievietes grūtniecības un zīdīšanas periodā, jaunie vecāki, kā arī pārējā sabiedrība tiks informēti par joda nozīmi organismā un pārtikas produktiem, ar kuriem iespējams uzņemt jodu.

Galvenās aktivitātes:

- 1 [Kampaņas atklāšanas pasākums](#) 22.10.2021;
- 2 Reklāma interneta portālos, sociālajos tīklos, radio un drukātajos medijos, lai informētu Latvijas iedzīvotājus par joda nozīmi organismā, tā avotiem uzturā u.tml.
- 3 Zināšanu pašpārbaudes tiešsaistes tests, ar kura palīdzību iedzīvotājiem būs iespēja pārbaudīt savas zināšanas par jodu, tā funkcijām organismā, avotiem uzturā u.tml.;
- 4 Tiešsaistes vidē šķirstāms buklets par jodu, tā funkcijām organismā, avotiem uzturā u.tml.;
- 5 Tematiskie raksti, intervijas ar speciālistiem medijos (t.sk., drukātajos), par joda nozīmi organismā, ieteicamo dienas devu, iedzīvotāju grupām, kurām joda uzņemšana ir īpaši svarīga, joda avotiem uzturā u.tml.

Citi SPKC izstrādātie informatīvie materiāli par jodu:

- [Infografika par jodu, tā funkcijām organismā, avotiem uzturā un ieteicamo dienas devu](#)
- Lai aktualizētu veselīga un daudzveidīga uztura nozīmi sievietēm zīdīšanas periodā, tapusi infografika ["Sievietes uzturs zīdīšanas periodā"](#)



UZZINI, KUR UN KĀPĒC MEKLĒT JODU:
www.spkc.gov.lv



Norisinās sabiedrības informēšanas kampaņa “Zarnu vēža profilaktiskais tests – Tavai veselībai un sirdsmieram!”

Latvijā zarnu vēzis ir trešā izplatītākā onkoloģiskā saslimšana – katru gadu ar to saslimst vairāk nekā 1000 cilvēku, no kuriem lielākā daļa ir iedzīvotāji vecumā pēc 50 gadiem. Lai arī iedzīvotājiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem reizi divos gados ir pieejams valsts apmaksāts zarnu vēža profilaktiskais tests un to ir viegli veikt mājas apstākļos, kopumā atsaucība līdz šim ir bijusi zema – 2021. gada pirmajā pusgadā šo testu veikuši tikai 8% mērķa grupas iedzīvotāju. Tādēļ Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) kopā ar Veselības ministriju (VM)

un Nacionālo veselības dienestu (NVD) īsteno sabiedrības informēšanas kampaņu “Zarnu vēža profilaktiskais tests – Tavai veselībai un sirdsmieram!” Kampaņas mērķis ir veicināt zarnu vēža profilaktiskā testa regulāru veikšanu iedzīvotājiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem, kā arī skaidrot testa mērķus, ieguvumus un testa veikšanas kārtību. Kampaņa turpināsies līdz novembra sākumam. Tās ietvaros izstrādāti informatīvie un skaidrojošie materiāli par zarnu vēža profilaktiskā testa nozīmi, tā veikšanas kārtību, kā arī ieguvumiem:

Galvenās aktivitātes:

- 1 Kampaņas atklāšanas pasākums 10.09.2021;
- 2 Reklāma TV, radio, sociālajos tīklos un drukātajos medijos, lai informētu iedzīvotājus no 50 līdz 74 gadiem par iespēju bezmaksas reizi divos gados veikt zarnu vēža profilaktisko testu;
- 3 Video un infografikas izstrāde, kuros soli pa solim attainota zarnu vēža profilaktiskā testa veikšanas pamācība;
- 4 J & A video, kura ietvaros eksperti (onkologs, ģimenes ārsts u.c.) atbildēs uz jautājumiem par zarnu vēzi, zarnu vēža profilaktiskā testa saņemšanas iespējām, veikšanas kārtību u.c. biežāk uzdotajiem iedzīvotāju jautājumiem.

Izmanto valsts apmaksātās pārbaudes!

Veic zarnu vēža profilaktisko testu un laikus atklāj zarnu trakta saslimšanas!

Zarnu vēža profilaktiskais tests – Tavai veselībai un sirdsmieram!

ZARNU VĒŽA SKRĪNINGS

www.spkc.gov.lv

Norisinās sabiedrības informēšanas kampaņa "Laiks ir dzīvība!"

Slimību profilakses un kontroles centrs īsteno sabiedrības informēšanas kampaņu "Laiks ir dzīvība!", lai pievērstu uzmanību miokarda infarkta un insulta simptomiem un uzsvērtu to atpazīšanas nozīmību veiksmīgai slimības ārstēšanai.

Sirds un asinsvadu slimības (SAS) ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma gan Latvijā, gan Eiropas Savienībā. Tās ir visizplatītākais nāves cēlonis Latvijā, veidojot vairāk nekā pusi no visiem nāves gadījumiem katru gadu. Kopējais mirušo skaits no SAS ik gadu ir ap 15 000, no kuriem aptuveni katrs desmitais ir miris līdz 60 gadu vecumam.

Fakti par insultu un infarktu:

-  Akūts miokarda infarkts un insults ir vieni no izplatītākajiem nāves cēloņiem Latvijā.
-  Insults ir biežākais invaliditātes cēlonis, kā arī 30% gadījumu insults rezultējas ar nāvi.
-  2020. gadā insults ir bijis nāves cēlonis 1773 cilvēkiem, bet infarkts - 846 cilvēkiem Latvijā,

Galvenās aktivitātes:

- 1 [Kampaņas atklāšanas pasākums](#) par infarktu 10.11.2021;
[Kampaņas atklāšanas pasākums](#) par insultu 04.11.2021;
- 2 Reklāma radio, interneta portālos un drukātajos medijos, lai informētu iedzīvotājus par insulta un infarkta simptomu atpazīšanu;
- 3 Video un infografiku izstrāde, intervijas ar vadošajiem sirds veselības speciālistiem Latvijā;
- 4 Tiešsaistes pasākumi par miokarda infarktu un insultu.

Vairāk par kampaņu uzzini SPKC mājaslapā.



Laiks ir dzīvība

Akūta miokarda infarkta gadījumā ir svarīgi atpazīt galvenos simptomus. Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 113!

Infarkts!

Kā atpazīt infarktu?

Akūta miokarda infarkta biežākās pazīmes, kas var būt dažādu kombinācija:

-  **Jebkāda veida pēkšņa sāpes** krūtīs, mugurā, rokās vai apakšlīdīt.
-  **Ātrās trūkums, svīšana** šindis, reibonis, trauksme, nāves bailes.
-  **Galvas reibonis**, pēkšņs nogurums, slikta dūša, vemšana.
-  **Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 113.**

Uzmanību! Akūta miokarda infarkts var notikt arī bez lēkām sāpēm!

Latvijas Republikas Veselības ministrija, SASKA, SPKC, Latvijas Sirds un Asinsvadu slimību asociācija



Laiks ir dzīvība

Ja pēkšņi parādās insulta pazīmes - vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi, jāveic **tests ĀTRI***

Insults!

Atpazīsti simptomus

Ā atsmaldi  Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērt, vai seja ir simetriska vai arī viena sejas puse, mēģinot smaidīt, nosīd un neklaus.	T turl  Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas.
R runā  Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu.	I izsauc  Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 113.

*"Strokefast" FAST testa adaptācija

Latvijas Republikas Veselības ministrija, SASKA, SPKC, Latvijas Sirds un Asinsvadu slimību asociācija

IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI SKOLĒNIEM

Tiek īstenoti izglītojošie pasākumi vispārējās izglītības iestāžu 6.–7. klašu izglītojamajiem par personīgo higiēnu

Līdz 10. decembrim vispārējo izglītības iestāžu 6.–7. klašu izglītojamajiem tiek īstenoti izglītojamie pasākumi par personīgo higiēnu. Pasākumu kopums sastāv no divām 40 minūšu ilgām nodarbībām, kuru ietvaros interaktīvas spēles veidā tiek apskatītas sekojošas tēmas par personīgo higiēnu pusaudžiem:

- roku higiēna;
- matu un galvas ādas kopšana;
- sejas ādas izmaiņas, sejas ādas pareiza kopšana;
- sviedru dziedzeru izmaiņas, pareiza ķermeņa un apģērba higiēna;
- intīmās zonas higiēna;
- mutes dobuma higiēna.

Izglītojošo pasākumu kopumu saturā iekļauti un tiek demonstrēti arī [SPKC izstrādātie video par personīgās higiēnas jautājumiem pusaudžiem](#).

Nodarbības notiek dažādās dienās, par to individuāli vienojoties ar izglītības iestādi. Nodarbības notiek vienas klases ietvaros, t.i. neapvienojot vairākas klases, un, epidemioloģisko apsvērumu dēļ, nodarbības tiek organizētas attālināti.

Vasarā īstenoti izglītojošie pasākumi bērniem un pusaudžiem par traumu profilaksi aktīvās atpūtas laikā pie ūdens

Šī gada vasarā, laika posmā no 29. jūnija līdz 12. augustam, norisinājās izglītojošās nodarbības bērniem “Esi ūdensdrošs!” Kopumā tika īstenotas 253 izglītojošās nodarbības bērniem un pusaudžiem par traumu profilaksi aktīvās atpūtas laikā pie ūdens, uzsverot drošas peldēšanās paradumu un piesardzības pasākumu ievērošanas nozīmi, īpaši skaidrojot iespējamās sekas lēkšanai ūdenī dažādās ūdenstilpnēs.

Izglītojošo pasākumu ietvaros bērni un pusaudži izvērtēja video par bīstamību, lecot ūdenī uz galvas, analizēja ievērotos drošības aspektus dažādu situāciju attēlos, demonstrēja pareizu ūdens drošības līdzekļu lietošanu, kā arī centās atminēt nelaimes gadījumu risinājumus mēmā šova spēles ietvaros.

Kopā nodarbībās piedalījās 3775 dalībnieki, no kuriem daļa paguva pielietot iegūtās zināšanas arī praksē, kritiski izvērtējot un aprakstot tuvējo ūdenstilpņu drošību izglītojošo pasākumu konkursa ietvaros.

Komandas saņēma arī balvas par dalību – pildspalvas ar izglītojošo pasākumu saukli, ogu konfektes, auduma maisiņus, piezīmju bloknotus un uzlīmes ar konkursa logo.

Konkursā, kur bērni izvērtēja savu peldvietu vai vietu, kur visbiežāk dodas peldēties, labāko darbu autori balvās ieguva pludmales dvieļus ar konkursa logo, kā arī 3 galvenās balvas - ūdens atrakciju parka “Līvu Akvaparks” apmeklējumu visai ģimenei.

TEMATISKIE MĒNEŠI

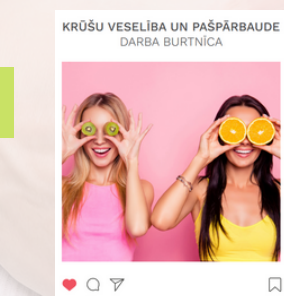
🕒 *oktobris* - krūts veselības mēnesis

Ik gadu oktobris tiek atzīmēts kā **krūts veselības mēnesis**. Krūts veselības mēneša mērķis ir veicināt izpratni par krūts veselību un krūts vēža profilaksi.

Krūts vēzis ir biežāk reģistrētais ļaundabīgais audzējs un visbiežākais nāves cēlonis ļaundabīgo audzēju grupā sievietēm. Tādēļ ikvienai sievietei reizi mēnesī ieteicams pārliecināties par savu krūšu veselību, veicot krūšu pašpārbaudi. Galvenais iemesls, kādēļ sievietēm ieteicams veikt regulāru krūšu pašpārbaudi, ir pārmaiņu konstatēšana krūtīs. Ar tausti diagnozi noteikt nav iespējams, tomēr ikmēneša krūšu pašizmeklēšana palīdz laikus atklāt brīdi, kad nepieciešams doties pie ārsta.

Slimību profilakses kontroles centra resursos, atgādinot par krūts veselību un krūšu pašpārbaudes, kā arī valsts apmaksāto krūts izmeklējumu nozīmi, ir pieejami vairāki informatīvie materiāli. Aicinām klikšķināt uz attēliem, lai ar tiem iepazītos un izmantotu arī savā pašvaldībā!

Video par krūšu pašpārbaudi



Darba burtņīca par krūšu veselību

Infografika par sievietes veselību



Kartīte par krūts vēža skrīningu

Novembris - vīriešu veselības mēnesis

Novembris visā pasaulē tiek atzīmēts kā **vīriešu veselības mēnesis**, kura laikā tiek aktualizētas tādas ar vīriešu veselību saistītas tēmas kā prostatas vēža un sēklinieku vēža profilakse, mentālās veselības veicināšana un pašnāvību novēršana. Arī Pasauls Veselības organizācija uzsver nozīmību veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem vīriešu populācijā, akcentējot zemāku paredzamo mūža ilgumu vīriešiem, salīdzinot ar sievietēm. Turklāt secināts, ka lielu daļu nāves gadījumu vīriešu vidū būtu iespējams novērst.

Daudzviet pasaulē tiek īstenota kampaņa #Movember, kuras ietvaros vīrieši novembra laikā audzē ūsas, aicinot pievērst savai veselībai uzmanību arī citiem sava dzimuma pārstāvjiem.

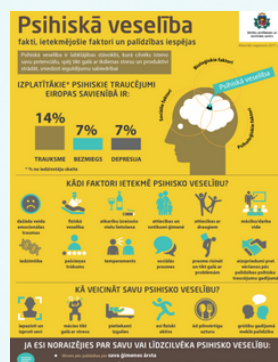
Arī Slimību profilakses un kontroles centrs izstrādājis materiālus vīriešu veselībai. Aicinām tos izmantot vīriešu veselības veicināšanai savā pašvaldībā!



Materiāls par prostatas vēzi



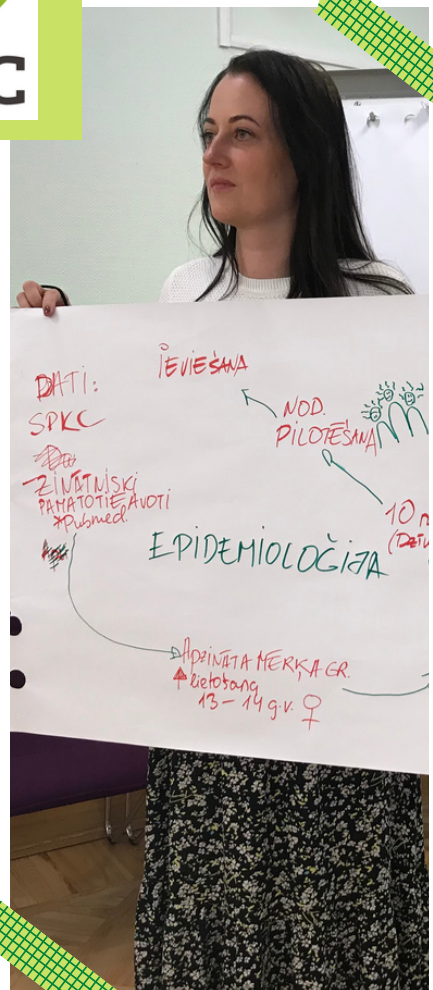
Infografika par sēklinieku pašpārbaudi



Infografika par psihisko veselību



Infografika par vīriešu veselību



*attēlos - apmācību dalībnieki un lektori prezentē grupu darba rezultātus

EIROPAS PROFILAKSES PROGRAMMA - APMĀCĪBAS

Šī gada 16. un 17. septembrī norisinājās lekšlietu ministrijas organizētās apmācības "Eiropas profilakses programmas (EUPC) pamatkurss" politikas plānotājiem, lēmumu pieņēmējiem, veselības organizatoriem un koordinētājiem par vielu lietošanas profilakses jautājumiem.

Eiropas profilakses programmas (EUPC) mācību pamatkurss ir Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra (EMCDDA) uzturēta mācību programma profesionāļiem, kuri strādā ar narkotiku lietošanas profilakses jautājumiem. Pamatkurss sastāv no divām daļām, kur pirmā daļa ir veltīta efektīvas un pierādījumos balstītas narkotiku lietošanas profilakses pamatprincipiem, bet otrajā daļā tiks sniegti praktiski piemēri pierādījumos balstītai profilaksei dažādās vidēs – ģimenēs, izglītības iestādēs, darba vietās un kopienās.

Īstenotās apmācības vadīja īpaši apmācīti pārstāvji no lekšlietu ministrijas, Slimību profilakses un kontroles centra un Rīgas Stradiņa universitātes. Plānots, ka jau nākamajā gadā šādas apmācības tiks piedāvātas arī pašvaldību pārstāvjiem. Par pieteikšanās iespējām ziņosim, bet tikmēr aicinām iepazīties ar Eiropas profilakses programmas rokasgrāmatu, uz kuras bāzes balstīts apmācību kurss.

IEPAZĪSTIES AR EIROPAS
PROFILAKSES
PROGRAMMAS
ROKASGRĀMATU!



INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

Apskati jaunākos SPKC izstrādātos informatīvos materiālus - infografikas par dažādām ar veselību saistītām tēmām!

Uzturs zīdīšanas periodā



Tavs dārzs ir vitamīnu un minerālvielu pilns



Sēklinieku pašpārbaude



Fakti par vīriešu veselību Latvijā



Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI"

Lai palielinātu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu fizisko aktivitāšu daudzumu ikdienā, Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Latvijas Fizioterapeitu asociāciju ir izstrādājis 6 video sēriju "Laiks kustībai". Video izmantojami dinamisko (kustību) paužu nodrošināšanai mācību stundās vai nodarbībās pirmsskolas izglītības iestādēs, tādējādi samazinot ilgstošas sēdēšanas negatīvās sekas uz veselību, kā arī veicinot regulāru un pietiekamu fizisko aktivitāšu veikšanu ikdienā.

Acinām dinamisko paužu video izplatīt savā pašvaldībā un arī izmantot pašiem, lai izkustētos starp ikdienas darbu dunas pie datora ekrāniem!

"Meža ballīte"



"Tarsija ceļojums"



"Talantu šovs"



"Rīta rosme"



"Pludmale"



"Mājas celšana"



VIZUĀLIE MATERIĀLI EPIDEMIOLOĢISKI DROŠĀKAI RĪCĪBAI



Lai Covid-19 laikā publiskajās telpās veicinātu drošāku vidi, Valsts kanceleja ir izstrādājusi vienoto valsts sociālo dizainu. Tas ir dizains oficiālām, pamudinošām norādēm, kas veidotas ar mērķi palīdzēt regulēt un mainīt cilvēku sadzīves paradumus, aicinot it visur ievērot valstī noteiktos epidemioloģiskās drošības noteikumus. Vienotā sociālā dizaina zīmes ir daļa no valdības krīzes komunikācijas plāna, bet tās piemērotas izmantošanai jebkurā nozarē visā

Latvijā ilgstošā laika periodā. Materiāli būs noderīgi jebkurā publiskajā telpā, īpaši valsts un pašvaldību institūcijās, izglītības iestādēs, darba vietās, sabiedriskajā transportā, uzņēmumos, pakalpojumu sniegšanas, tirdzniecības, kultūras un izklaides vietās. Drošību veicinošās vizuālās norādes veidotas, apkopojot labākos pasaules piemērus, balstoties uz Latvijas iedzīvotāju un lietotāju vajadzībām, kā arī ņemot vērā Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologu norādes.

Šos un citus izveidotos vizuālos materiālus, kā arī to [lietošanas rokasgrāmatu](#) apskati mājaslapā covid19.gov.lv!



PAR ZINĀTNI 5 MINŪTĒS!

Pasaules Veselības organizācija regulāri publicē 5 minūšu garu video un audio sēriju, kurā PVO speciālisti skaidro dažādus ar Covid-19 pandēmiju saistītus jautājumus. Šobrīd publicēti jau 60 šādi video, kuros apskatītas tādas tēmas kā Covid-19 un grūtniecība, vakcinācija un bērni, gaisa piesārņojums, vakcīnu darbība u.c.

Uzzini pašu aktuālāko uz pierādījumiem balstītu informāciju par Covid-19 tikai 5 minūtēs! Klikšķini uz attēla, lai apskatītu video sarakstu!



Vislatvijas sarunu stunda skolēniem par veselību un vakcīnām

13. novembrī tiešsaistē norisinājās Nacionālā veselības dienesta (NVD) Vakcinācijas projekta nodaļas, Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) un Valsts izglītības satura centra rīkotā Vislatvijas sarunu stunda skolēniem par veselību un vakcīnām. Sarunu moderēja radio un televīzijas personība Toms Grēviņš, par emocijām un izvēlēm runāja psihoterapeits Nilss Sakss Konstantinovs, par pandēmijām pagātnē un vakcīnu lomu cilvēku imunitātes stiprināšanā stāstīja Latvijas Universitātes Biomedicīnas pētījumu un studiju centra jaunā pētniece Laura Ansone. Tika atbildēts arī uz tiešraides skatītāju jautājumiem.

NVD un IZM aicina skolu pedagogu pēc šīs sarunas tiešraidē pārrunāt audzināšanas stundās jautājumu par veselību un vakcīnām. Sarunu stundas ierakstu var noskatīties mājaslapā veselibaunvakcinas.stasti.lv.

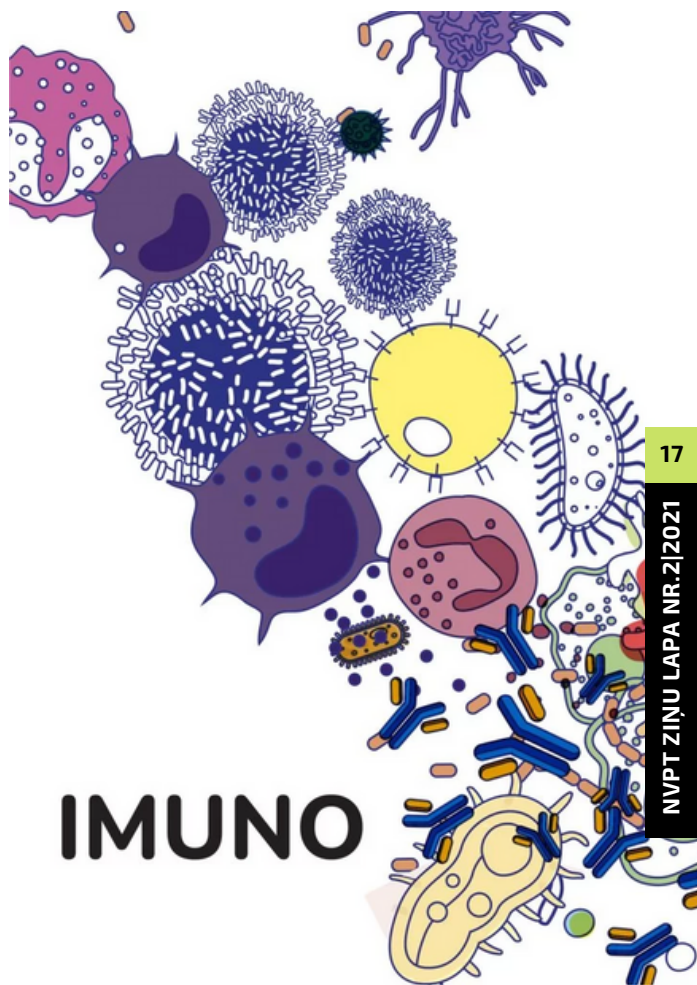


Mācies ar spēles palīdzību!

Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzejs piedāvā izzināt cilvēka imunitāti **galda spēlē IMUNO**. Vienkāršā un aizraujošā veidā spēle piedāvā noskaidrot imunitātes darbības principus, mūsu izvēļu nozīmīgumu tās veidošanā un stiprināšanā, kā arī iepazīt atklājumus imunitātes izpētes vēsturē. Spēle bez maksas ir lejupielādējama [muzeja mājaslapā](#).

Spēle piemērota spēlētājiem no 7 gadu vecuma, un to var spēlēt līdz pat 6 dalībniekiem, kopā apvienojoties komandās. Galda spēlē IMUNO katrs spēles dalībnieks pārstāv vai nu patogēnus (PATO) vai imunitāti (IMUNO). Spēlētāja mērķis ir ar saviem lauciņiem ieņemt iespējami lielu spēles laukuma teritoriju.

Galda spēle IMUNO ir izstrādāta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr 9.2.4.1/16/I/001 "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros. Spēle ir tapusi Medicīnas vēstures muzeja sadarbībā ar apvienību "Kolektīvs", Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamentu un Slimību profilakses un kontroles centru.



Paldies, ka iepazināties ar aktualitātēm!

Ja Jums ir kādi aktuāli un interesanti jaunumi vai pieredzes
stāsti, ar ko vēlaties padalīties ar citiem NVPT koordinatoriem
(ko varētu iekļaut nākamajā ziņu lapā), aicinām iesūtīt tos uz
veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PĀSVALDĪBU
TĪKLS