

# NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA ZIŅAS

Nr. 2 | Septembris 2022



## NVPT AKTUALITĀTES

NVPT pārstāvju apmācības

## SPKC AKTUALITĀTES

Sabiedrības informēšanas  
kampanjas, informatīvo  
materiālu jaunumi

## VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Veselības veicināšanas  
pasākumi, informatīvie  
materiāli, veselīga uztura  
ieteikumi un vēl!

# Saturs

Klikšķini uz lappuses vai nosaukuma, lai nokļūtu attiecīgajā sadaļā!

3. lpp.

NVPT  
AKTUALITĀTES

4. lpp.

VESELĪBAS  
MINISTRIJAS  
AKTUALITĀTES

5. lpp.

SABIEDRĪBAS  
INFORMĒŠANAS  
KAMPAŅA

6. lpp.

TEMATISKĀS  
DIENAS

7. lpp.

INFORMATĪVO  
MATERIĀLU  
JAUNUMI

## Īstenotas apmācības NVPT pārstāvjiem

8. septembrī norisinājās Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) organizētās tiešsaistes apmācības par uz pierādījumiem balstītu efektīvu komunikāciju ziņu satura veidošanu sabiedrības veselības jautājumos. Apmācībās piedalījās Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) pārstāvji un drīzumā to ieraksts būs pieejams SPKC *YouTube* kanālā. Apmācības vadīja Rīgas Stradiņa universitātes maģistra studiju programmas "Veselības komunikācija" vadītāja, sabiedrības veselības un veselības komunikācijas speciāliste Aija Bukova-Žideļūna. Tās moderēja Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības institūta direktore, sabiedrības veselības speciāliste Anda Ķīvīte-Urtāne.

Apmācību laikā tika aplūkotas dažādas tēmas, ar mērķi papildināt NVPT pārstāvju zināšanas par uz pierādījumiem balstītu efektīvu komunikāciju ziņu satura veidošanu sabiedrības veselības jautājumos. Dalībnieki papildināja un atkārtoja zināšanas par veiksmīgas veselības komunikācijas pamatprincipiem, komunikācijas ziņu formāta un stila izvēli, dažādu mērķauditoriju uzrunāšanas īpatnībām u. c. Dalībniekiem bija iespēja piedalīties grupu darbā, kura uzdevums bija praktiski pielietot iegūtās zināšanas, veidojot situācijai atbilstošu sabiedrības veselības komunikācijas ziņu.

### SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRA APMĀCĪBAS

**par uz pierādījumiem balstītu efektīvu komunikāciju  
ziņu satura veidošanu sabiedrības veselības jautājumos**  
Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvjiem



Pēc apmācībām izvērtējot dalībnieku sniegto viedokli, var secināt, ka lielākā daļa dalībnieku ir apmierināti ar apmācību kvalitāti, lektores un moderatores darbu un apmācību tēmu uzskata par aktuālu. 4. oktobrī paredzētas apmācības **par uz pierādījumiem balstītas profilakses advokāciju**. Reģistrācijas anketu iespējams aizpildīt **ŠEIT** līdz 29. septembra plkst. 20.00.



**(PĀR)DROŠĪBA**  
Pārvērt pārdrošību par drošību!

## BĒRNU DROŠĪBAS DIENAS SPORTA SPĒLES

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Vairāk informācijas par sporta  
spēlēm meklē šeit!**



### Kampaņa

#### "Pārvērt pārdrošību par drošību!"

Kampaņas "Pārvērt pārdrošību par drošību!" mērķis ir izglītēt un informēt dažāda vecuma bērnus, viņu vecākus un citus pieaugušos par drošību, biežāko traumu veidiem katrā vecumposmā, traumu gūšanas apstākļiem un profilakses pasākumiem, lai samazinātu bērnu traumatismu Latvijā.

**Visas Veselības ministrijas aktualitātes  
meklē vietnē: [www.esparveselibu.lv](http://www.esparveselibu.lv)**

Jūnijā un jūlijā vairākās Latvijas pilsētās notika Starptautiskajai bērnu aizsardzības dienai veltītas sporta spēles bērniem. Kopumā notika 12 Veselības ministrijas rīkoti pasākumi, pulcējot gandrīz 2000 dalībnieku. Katrās spēlēs piedalījās vairāki desmiti aktīvu bērnu un sporta entuziastu. Aktivitātes tika piemeklētas atbilstoši vecuma grupām un dažādām interesēm, piemēram, atmiņas spēles, balansa dēļi, labirinta skrējiens u. c. Sporta spēles tika rīkotas sadarbībā ar Sarkanā Krusta, Rīgas pašvaldības policiju, Valsts policiju, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, skaidrojot uzvedību un drošību satiksmē, ugunsdrošību un ar to saistītos riskus. Tika izsniegti arī dažādi informatīvie materiāli. Kampaņas "Pārvērt pārdrošību par drošību!" ietvaros sporta spēles tiks rīkotas arī 2023. gada vasarā.

**(PĀR)DROŠĪBA**  
Pārvērt pārdrošību par drošību!

Vai Jūsu ģimenē ir bijis  
gadījums, kad bērns guvis  
jebkāda veida traumu?\*



\*pētījuma dati

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

### **Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem**



Lai Latvijas iedzīvotāji lietotu veselīgāku uzturu, Veselības ministrija ir aktualizējusi **veselīga uztura ieteikumus pieaugušajiem**. Lai veicinātu izpratni par to, cik daudz un kāda veida produktus būtu ieteicams iekļaut ikdienas uzturā, vadlīnijās iekļauts ieteikums ikdienas maltītes, izmantojot tā saucamo šķīvja principu, kā arī sniegti piemēri par to, kas ir viena pārtikas produktu grupas vai pārtikas produkta porcija. Aktualizētajos uztura ieteikumos uzsvēta dažādota un veselīga uztura ietekme uz veselību.

**VESELĪGA UZTURA  
IETEIKUMI  
PIEAUGUŠAJIEM**



# SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅAS

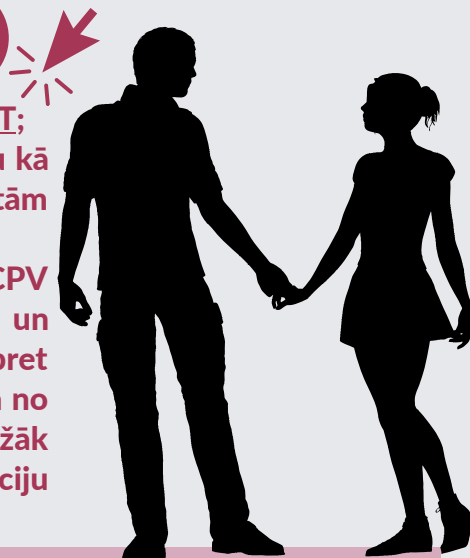
## Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!

Slimību profilakses un kontroles centrs rīko sabiedrības informēšanas kampaņu par vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu zēniem un meitenēm "Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!" Cilvēka papilomas vīruss (CPV) ir vīruss, kas inficē ādas un gļotādu dziļākos slāņus. Augsta riska CPV tipi var veicināt dzemdes kakla, maksts, vulvas vēža attīstību sievietēm, dzimumlocekļa vēža attīstību vīriešiem, anālā kanāla, kā arī mutes un rīkles vēža attīstību gan sievietēm, gan vīriešiem.

Kampaņas mērķis ir informēt sabiedrību par slimībām un sekām, kuras izraisa CPV; skaidrot vakcinācijas pret CPV nozīmi onkoloģisko slimību profilaksē, kā arī tās efektivitāti un drošumu; atgādināt par valsts apmaksātas CPV vakcinācijas pieejamību meitenēm no 12 līdz 17 gadu vecumam un zēniem no 12 līdz 14 gadu vecumam. Lai nodrošinātu aizsardzību iespējami savlaicīgi, ir svarīgi meitenēm un zēniem vakcinēties vēl pirms intīmu attiecību uzsākšanas.

### Galvenās aktivitātes

- Kampaņas atklāšanas pasākums 12.08.2022. Ieraksts pieejams [ŠEIT](#);
- Reklāma interneta portālos, sociālajos tīklos, radio par vakcināciju kā svarīgāko un efektīvāko profilakses veidu pret CPV izraisītām onkoloģiskām saslimšanām;
- Tematiskie raksti, intervijas ar speciālistiem medijos par CPV infekcijas izplatību Latvijā, par vakcīnas pret CPV efektivitāti un drošumu, par iespēju izmantot valsts apmaksātu vakcināciju pret CPV, kas sākot ar 2022. gadu tiek nodrošināta arī zēniem vecumā no 12 līdz 14 gadiem, par jautājumiem un atbildēm uz vecāku biežāk uzdotajiem jautājumiem ārstniecības personām par bērna vakcināciju pret CPV.



**UZVARI**  
CĪŅĀ AR **VĒZI,**  
**PIRMS TĀ SĀKAS!**

VAKCINĒJIES PRET  
**CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUSU (CPV)**  
UN TĀ ATVAIRĪŠANA KĻŪS PAR TAVU SUPERSPĒJU!

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:  
[WWW.SPKC.GOV.LV](http://WWW.SPKC.GOV.LV)



**Vairāk par kampaņu un CPV uzzini SPKC mājaslapā!**

# Tematiskās dienas

## Oktobris

### Krūts veselības mēnesis



Oktobris – krūts vēža apzināšanās mēnesis, vēršot uzmanību uz krūts vēža profilaksi un riska faktoriem.

Latvijā mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir otrs biežākais nāves cēlonis pēc sirds un asinsvadu slimībām. Savukārt krūts vēzis ir biežāk reģistrētais ļaundabīgais audzējs un visbiežākais nāves cēlonis ļaundabīgo audzēju grupā sievietēm.

Krūts vēža attīstības pirmajās stadijās visbiežāk nav novērojami simptomi, tādēļ īpaši svarīgi ir regulāri pārbaudīties par savu veselības stāvokli, reizi mēnesī veicot krūšu pašpārbaudi.



**Noskaties video, kā pareizi veikt krūšu pašpārbaudi!**



Sievietēm vecumā no 50 līdz 68 gadu vecumam, reizi divos gados krūšu mamogrāfijas izmeklējumu apmaksā valsts.

**Ielūkojies NVD mājaslapā, lai uzzinātu vairāk!**



## Novembris - vīriešu veselības mēnesis

Novembrī tiek vērsta uzmanība uz prostatas vēža profilaksi. Prostatas vēzis ir viens no visbiežāk sastopamajiem vēža veidiem vīriešiem. Valsts apmaksāta profilaktiskā pārbaude prostatas vēža noteikšanai paredz specifisku asins analīžu veikšanu reizi divos gados divām iedzīvotāju grupām – vīriešiem vecumā no 50 - 75 gadiem un vīriešiem no 45 - 50 gadu vecumam, ja prostatas vēzis ir konstatēts asinsradiniekam. Profilaktiskās pārbaudes veikšanai ir jāvērsas sava ģimenes ārsta praksē. **Ieskaties infografikās par vīriešu veselību!**



**Fakti par vīriešu veselību Latvijā**

**Sēklinieku pašpārbaude**

**Vairāk par prostatas vēža profilaktisko pārbaudi meklē NVD mājaslapā!**

# INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

Apskati jaunākos SPKC izstrādātos informatīvos materiālus – infografikas, pastkartes u. c. par dažādām ar veselību saistītām tēmām!



Mērķis informēt iedzīvotājus par elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas kaitīgumu veselībai.

Pievienotās aromatizējošās vielas ar dažādu augļu, saldumu u. c. "garšu" nav paredzētas ieelpošanai un ir kaitīgas.



Mērķis informēt iedzīvotājus par saulpošanās un saules ietekmi uz organismu, UV starojumu kā ādas vēža riska faktoru.

Šomēnes vairākās izklaides un izglītības vietās Rīgā tika izvietotas trīs dizainu pastkartes par veselības veicināšanas un slimību profilakses tēmām.

Alkohola lietošanai grūtniecības laikā:

- nav droša daudzuma;
- nav droša laika;
- nav droša veida.

Grūtniecības laikā alkoholu lietot **NEDRĪKST!**

**Ieskaties infografikā** un uzzini kādu kaitējumu var nodarīt alkohola lietošana grūtniecības laikā!



Mērķis informēt iedzīvotājus par to, ka grūtniecības laikā alkohola lietošana ir kaitīga gan mātes, gan bērna veselībai. Alkohola lietošanai nav droša daudzuma, laika un veida.



# INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

## Izveidots buklets par cilvēka papilomas vīrusu

CPV ir vīruss, kas inficē ādas un gļotādu dziļākos slāņus. Augsta riska tipi var veicināt dzemdes kakla, maksts, vulvas vēža attīstību sievietēm, dzimumlocekļa vēža attīstību vīriešiem, anālā kanālā, kā arī mutes un rīkles vēža attīstību gan sievietēm, gan vīriešiem. Atgādinām, ka šobrīd gan **meitenēm (12–17 gadi)**, gan **zēniem (12–14 gadi)** ir pieejama valsts apmaksāta vakcīna pret vēzi izraisošo CPV vīrusu. Lai nodrošinātu aizsardzību iespējami savlaicīgi, ir svarīgi meitenēm un zēniem vakcinēties vēl pirms intīmu attiecību uzsākšanas.

Informatīvie materiāli par cilvēka papilomas vīrusu un arī daudzi citi, pieejami bez maksas drukātā formātā SPKC. Par materiālu saņemšanas iespējām aicinām rakstīt uz e-pasta adresi [infomateriali@spkc.gov.lv](mailto:infomateriali@spkc.gov.lv)



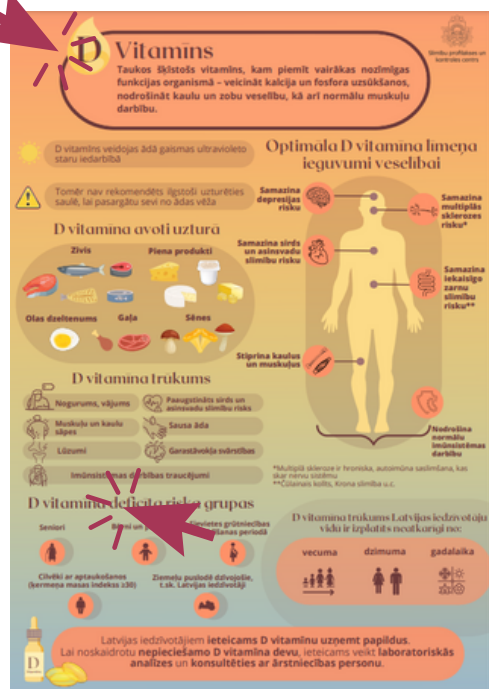
## INFOGRAFIKA PAR D VITAMĪNA NOZĪMI

D vitamīns ir taukos šķīstošs vitamīns, kam piemīt vairākas nozīmīgas funkcijas organismā – veicināt kalcija un fosforu uzsūkšanos, nodrošināt kaulu un zobu veselību, kā arī normālu muskuļu darbību.

**Ieskaties jaunajā infografikā un uzzini vairāk par D vitamīna nozīmi Tavā organismā!**

**Izstrādātas rekomendācijas**

**Drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem**



**Mērķis** izstrādātajām rekomendācijām ir veicināt bērnu drošību moderno tehnoloģiju lietošanā, mazinot moderno tehnoloģiju ietekmi uz bērnu veselību un tehnoloģiju radīto apdraudējumu.



### Tajās ietverti:

- ieteikumi ekrānlaika ierobežojumiem,
- informācija par moderno tehnoloģiju ietekmi uz bērnu veselību, procesu atkarību,
- elektromagnētisko lauku,
- drošību internetā un citiem jautājumiem.

Tās ir paredzētas izglītības iestādēm un to darbiniekiem, pedagogiem, bērnu vecākiem, likumīgajiem pārstāvjiem un citiem, kas ikdienā saskaras ar dažāda vecuma bērniem. Rekomendāciju izstrādē piedalījās Veselības ministrijas, Izglītības un zinātnes ministrijas, Veselības inspekcijas, Slimību profilakses un kontroles centra u. c. jomu speciālisti.

# 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](mailto:veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv)



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PASVALDĪBU  
TĪKLS