

# NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA ZIŅAS

Nr. 3 | Decembris 2022



Slimību profilakses un  
kontrols centrs



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PAŠVALDĪBU  
TĪKLS

## NVPT AKTUALITĀTES

NVPT koordinācijas komisijas  
sēde, gada pārskats un 2023.  
gada darba plāns, tīkla  
pārstāvju apmācības,  
Veselības maršrutu  
aktualizēšana

## SPKC AKTUALITĀTES

Testēšanas akcija augstskolās,  
tikšanās ar pieredzes  
apmaiņas programmas  
dalībniekiem no ASV,  
informatīvo materiālu  
jaunumi

## VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Informatīvie materiāli,  
veselīga uztura ieteikumi un  
vēl!

# Saturs

Klikšķini uz lappuses vai nosaukuma, lai nokļūtu attiecīgajā sadaļā!

3. lpp.

NVPT  
AKTUALITĀTES

5. lpp.

SPKC  
AKTUALITĀTES

6. lpp.

INFORMATĪVO  
MATERIĀLU  
JAUNUMI

7. lpp.

VESELĪBAS  
MINISTRIJAS  
AKTUALITĀTES

## Īstenotas apmācības NVPT pārstāvjiem

4. oktobrī norisinājās Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) organizētās tiešsaistes apmācības Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) pārstāvjiem **par uz pierādījumiem balstītas profilakses advokāciju**. Apmācības vadīja sabiedrības veselības speciāliste, Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības institūta direktore, Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētā profesore Anda Ķīvīte-Urtāne. Tās moderēja AS "Latvenergo" projektu vadītājs Toms Lācis. Apmācību ieraksts drīzumā būs pieejams SPKC YouTube kanālā.

Apmācību laikā tika aplūkotas dažādas tēmas ar mērķi papildināt NVPT pārstāvju zināšanas par uz pierādījumiem balstītas profilakses advokāciju. Apmācībās tika stāstīts par advokācijas jautājumiem, par to, kā uzrunāt domes deputātus, argumentējot, kāpēc sabiedrības veselības jautājumiem jābūt prioritāšu sarakstā, kā arī ar kādiem pasākumiem un taktikām veicināt lēmumu pieņemšanu pašvaldībā. Pateicamies NVPT pārstāvjiem par aktīvo dalību un iesaisti apmācībās!



## Izstrādāta infografika - "Droša un veselībai nekaitīga moderno tehnoloģiju lietošana bērniem"

Līdz ar moderno tehnoloģiju attīstību, pieaug arī dažādi ar šo ierīču lietošanu saistītie veselības riski, kuri var negatīvi ietekmēt bērnu un jauniešu veselības rādītājus – fizisko un psihisko veselību, miega kvalitāti un ilgumu u. c., kas ilgtermiņā var radīt dažādas hroniskas slimības un atkarību riskus.

Atsaucoties uz rekomendācijām, SPKC sadarbībā ar Veselības ministriju un Veselības inspekciju ir izstrādājuši infografiku – "Droša un veselībai nekaitīga moderno tehnoloģiju lietošana bērniem"



**leskaties un uzzini vairāk par drošu un veselībai nekaitīgu moderno tehnoloģiju lietošanu bērniem!**

**DROŠA UN VESELĪBAI NEKAITĪGA MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANA BĒRNIEM**

**REKOMENDĀCIJAS EKRĀNLAIKA IEROBEŽOJUMIEM\***

- 0 Līdz 24 MĒNEŠI:** Ekspertu nav ieteicams.
- 2 Līdz 4 GADI:** Nav ieteicams pārsniegt vienu stundu maģiskās ekrāna laika dienā – jo mazāk, jo labāk.
- 5 Līdz 17 GADI:** Nav ieteicams pārsniegt divas stundas brīvā laika elektroniskā diena.

**EKRĀNLAIKAM JĀBŪT:**

- Jauku tēmu apgūšana interaktīvā veidā.
- Videospēles, kurām nepieciešama fiziska aktivitāte.
- Sadarbīgums ar citām nodarbinātām personām laukos, tostarp fiziskajām aktivitātēm.

**VECĀKIEM:**

- Atļaut "bez ekrāna laika".
- Neizmantojiet modernās tehnoloģijas kā "nogurino" vai "sūti" bērniem.
- Būt labajam paraugam un palīgam ierīču izmantošanā un veselīgai modernās tehnoloģijas lietošanas pieredzei.
- Kad ar bērniem rakstiet vai lasāt, ieteicams ierobežot ekrāna laiku, tostarp fiziskajām aktivitātēm.
- Yacīnāt bērnu fiziskās un brīvās aktivitātes bez modernās tehnoloģijas lietošanas.

**IZGLŪTĪBAS IESTĀDĒM:**

- Ierīkāt spilgtas ierīces ne ekrāna brīvās zonas.
- Ierīkāt spilgtas fiziskas aktivitātes, tostarp regulārā mācību stundās iekļaujot dinamiskas pauzes (dramatiskā pauze) video mācību stundās.
- Ierīkāt "bez ekrāna laika" zonas.
- Ierīkāt "bez ekrāna laika" zonas (izslēdzamās).

**NEDRĪKST AIZMIRST PAR:**

- Regulāriem ārsta pārbaudēm.
- Fiziskajām fiziskajām aktivitātēm.
- Kreatīvajai enerģijai.
- Veselīgai uzturam.

**KĀ PAMANĪT, KA BĒRNI IKDIENĀ IR PAR DAUDZ EKRĀNLAIKA?**

- Nemam, nekonsultējoties ar ārstu, domājot, ka bērns ir pārāk aktīvs.
- Ierīču lietošana stress mācīšanās.
- Ierīču lietošana vēlme pēc jaunām spēlēm, aplikācijām.
- Nepilnīga pabalsta prasība skolā, mājās.
- Zaudēt interesi par citām aktivitātēm, draugiem u.c.

**Svarīgi ir pievērst uzmanību pašmērķa sasniegšanai, kas var būtiski parādot, ka bērns ir pārāk aktīvs ar modernās tehnoloģijas lietošanu, tāpat mēģināt parādīt, ka bērns ir pārāk aktīvs.**

# Veselības maršrutu aktualizēšana

SPKC mājaslapā ir aktualizēta informācija par Latvijas pašvaldībās esošajiem Veselības maršrutiem. Lai iekļautu fiziskās aktivitātes ikdienā un pavadītu laiku kopā ar ģimeni, dodieties pastaigā pa kādu no tiem!

Veselības maršruts ir vidēji 2 kilometrus gara taka, kurā ir izvietoti informatīvi plakāti ar vingrojumiem veselības veicināšanai dažādām vecuma grupām.



**Aktuālo Veselības maršrutu sarakstu atrodi šeit**



Aicinām visu vecuma iedzīvotājus iesaistīties fiziskajās aktivitātēs kopā ar saviem tuviniekiem, draugiem, bērniem, apmeklējot kādu no Veselības maršrutiem. Kopīgas sporta aktivitātes palīdz vieglāk veidot un saglabāt motivāciju regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.



## Notikusi NVPT koordinācijas komisijas sēde

**19. oktobrī attālināti notika NVPT koordinācijas komisijas sēde**, kuras ietvaros:

- apstiprināts pārskats par NVPT darbību 2021. gadā;
- apstiprināts 2023. gada NVPT darba plāns;
- apstiprināti grozījumi NVPT darbību reglamentējošajos dokumentos;
- pieņemts lēmums uzsākt NVPT akreditācijas procesu PVO Eiropas Veselīgo pilsētu tīklā.

**Pārskatā par NVPT darbību 2021. gadā** apkopota informācija par NVPT pašvaldību veselības politikas plānošanu un ieviešanu, kā arī aktivitātēm veselības veicināšanas un slimību profilakses jomā. Pielikumā atrodama informācija par pašvaldībās īstenotajiem pasākumiem un pieredzi dažādos veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos.

**leskaties pārskatā par NVPT darbību 2021. gadā!**



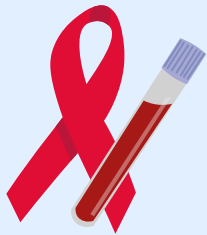
No NVPT koordinācijas komisijas locekļiem saņemts atbalsts uzsākt **NVPT akreditācijas procesu PVO Eiropas Veselīgo pilsētu tīklā**. Galvenie akreditācijas ieguvumi – metodiskais atbalsts un izvērtējums no starptautiskiem ekspertiem, ieteikumi Tīkla darbības uzlabošanai, kā arī apliecinājums Tīkla kvalitātes atbilstībai starptautiskiem standartiem.

**NVPT 2023. gada darba plānā** ietvertas tādas aktivitātes kā ikgadējās tikšanās NVPT dalībniekiem, pieredzes apmaiņas brauciens uz kādu no Tīkla pašvaldībām, apmācības koordinatori par slimību profilakses un veselības veicināšanas jautājumiem u. c.

**leskaties 2023. gada darba plānā!**

## Testēšanas akcija augstskolās

Sadarbībā ar Latvijas augstskolām (Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitāti, Latvijas universitāti un Rīgas Tehnisko universitāti) organizētas testēšanas akcijas, kuru ietvaros tika piedāvāta iespēja bez maksas un anonīmi veikt HIV, B un C hepatīta eksprestestus. Iespēju veikt eksprestestus kopumā izmantoja 140 studenti un universitāšu darbinieki. **Aicinām arī Tīkla pārstāvjus sadarbībā ar HIV profilakses punktiem šādas akcijas rīkot pašvaldībās!**



**Papildu informācija par HIV profilakses punktiem ŠEIT**

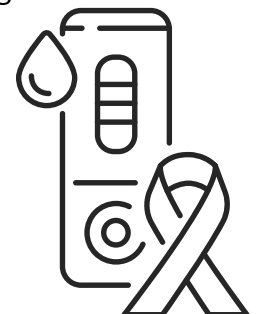


## Tikšanās ar pieredzes apmaiņas programmas "Leaders lead on demand. Combating HIV/AIDS in the Baltics" dalībniekiem no ASV

19. septembrī Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) pārstāvji tikās ar ASV Valsts departamenta īstenotās pieredzes apmaiņas programmas "**Leaders lead on demand. Combating HIV/AIDS in the Baltics**" dalībniekiem no ASV, kuri pārstāv dažādas ar HIV infekcijas jomu saistītas organizācijas.

Tikšanās laikā ASV delegācija tika iepazīstināta ar SPKC mērķi un funkcijām, HIV infekcijas epidemioloģisko situāciju Latvijā, SPKC darbu HIV uzraudzības, profilakses un kaitējuma mazināšanas jomā, kā arī tika apspriesti aktuālie ar HIV saistītie izaicinājumi gan Latvijā, gan ASV. Tikšanās laikā padziļinātu ieskatu savas pārstāvētās organizācijas darbā sniedza arī programmas dalībniece no Atlantas Kaitējuma mazināšanas koalīcijas (Atlanta Harm Reduction Coalition).

Kopumā ASV delegāciju pārstāvēja tādas organizācijas no Vašingtonas, DC, Atlantas un Ņujorkas kā "DC Health", "SisterLove", "Callen-Lorde", "Positive Impact Health Center", "THRIVE SS", "Atlanta Harm Reduction Coalition". Nedēļas laikā Latvijā šo organizāciju pārstāvji tikās ar valstiskām un nevalstiskām organizācijām, kas strādā ar HIV infekcijas jautājumiem, kā arī vadīja meistarklasi, daloties ar labās prakses piemēriem HIV infekcijas apkarošanā ASV. Apmaiņas programmu īsteno organizācija "World Learning".



# INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

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

**Elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana grūtniecības laikā**

**Infografika – "Baudi ziemas priekus droši!"**

**Infografika – "Kas ir nikotīna spilventiņi!"**

Uztura dienas ietvaros 16. oktobrī, tika izstrādāta infografika par pareizu pārtikas uzglabāšanu

**Apskati infografiku un noskaidro, kā pareizi uzglabāt pārtiku!**



# VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES



## Informativs materiāls Latvijas iedzīvotājiem par ēdiena pagatavošanu mājās

24.10.2022.

Ikdienas maltītes ieteicams pagatavot mājās, lai nodrošinātu sevi un ģimenes locekļus ar veselīgu un uzturvielām bagātu uzturu. Gatavojot ēdienu mājās, ir iespējams pārliecināties par pagatavotā ēdiena kvalitāti, izvēlēties vērtīgas un veselībai ieteicamas ēdiena sastāvdaļas, ietaupīt finansiālos līdzekļus un kontrolēt porciju lielumu, kā arī tā ir arī iespēja interesanti pavadīt laiku un pilnveidot savas prasmes.

### 1. Sāciet ar drošu izejvielu ievākšanu un iegādāšanos.

Iegādājoties produktus tikai no pārbaudītiem, labi zināmiem pārtikas ražotājiem un izplatītājiem. Pārtikas produktus drīkst tirgot tikai tāds uzņēmums, kurš ir reģistrēts **Pārtikas un veterinārā dienesta** (turpmāk – PVD) reģistrā. Arī iegādājoties pārtikas produktus internetā, vispirms pārliecinieties, vai produktu ražotājs un izplatītājs ir reģistrēts PVD un līdz ar to ir PVD uzraudzīts.

**Nezināmas izcelsmes produkti apdraud veselību**, jo tie var būt ražoti, pārvadāti vai izplatīti nepiemērotos higiēnas apstākļos un neatbilstošā temperatūrā. Tāpat ir ieteicams izvēlēties tāds produktus, kuri ir apstrādāti ar mērķi paaugstināt šo produktu drošumu (piemēram, svaigpiena vietā drošāk izvēlēties pastērētu u. tml.); iegādājoties dārzeņus, augļus un ogas, kuri nav pelējusi, bojāti, savīti.

**! Iegādājoties atsevišķas produktu grupas, ievērojiet īpašu piesardzību:**

- **cūkgaļa un meža dzīvnieku (īpaši meža cūkas, bebra) gaļa** var būt inficēta ar trihinēlu kāpuriem, kas ierosina saslimšanu – trihinelozi. Lai pasargātu sevi no saslimšanas, neiegādājieties un neļietojiet uzturā gaļu, kas nav pārbaudīta laboratorijā un atzīta par veselībai nekaitīgu;
- **izvēloties zivis**, pievērsiet uzmanību, lai tām nav slimības vai bojājuma pazīmes (nespiedens acis, bālas vai necīri pelēkas žaunas, balti plankumi uz ādas vai žaunām, nepatīkama smaka u. tml.);
- **sēņojot vai ogojot** – grozā lieciet tikai pazīstamas **šenes un ogas**, par kurām esat pārliecināts, ka tās ir ēdamas;
- **iegādājoties produktus** – pārbaudiet, vai produkts vai tā iepakojums nav bojāts, piemēram, pirms olu iegādes ieteicams atvērt to kastīti, lai pārliecinātos, ka tās nav sasistas, ieplaisājušas.

\* PVD ir valsts iestāde, kas uzrauga, lai patērētāji saņemtu drošu un nekaitīgu pārtiku. Reģistrācija: <https://registri.pvd.gov.lv/>. Par aizliegtu pārtikas produktu vai tirdzniecības vietu, informējiet PVD!

Veselības ministrija izstrādājusi **informatīvo materiālu Latvijas iedzīvotājiem par ēdiena pagatavošanu mājās**.

Ikdienas maltītes ieteicams pagatavot mājās, lai nodrošinātu sevi un ģimenes locekļus ar veselīgu un uzturvielām bagātu uzturu. Gatavojot ēdienu mājās, ir iespējams pārliecināties par pagatavotā ēdiena kvalitāti, izvēlēties vērtīgas un veselībai ieteicamas ēdiena sastāvdaļas, ietaupīt finansiālos līdzekļus un kontrolēt porciju lielumu, kā arī tā ir iespēja interesanti pavadīt laiku un pilnveidot savas prasmes.



**Uzzini vairāk ŠEIT:**

Lai uzlabotu iedzīvotāju uztura paradumus, veicinot tādu pārtikas produktu pieejamību, kuriem ir samazināts piesātināto taukskābju, cukura un sāls daudzums, 2022. gada 28. janvārī parakstīts **Veselības ministrijas, Latvijas Pārtikas uzņēmumu federācijas, Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras sadarbības memorands par pārtikas produktu sastāva uzlabošanu**.

**Uzzini vairāk kā  
pievienoties dalībai  
Memorandā!**



Aicinām uzrunāt Jūsu pašvaldībā esošos pārtikas ražotājus, kuri ražo vai plāno ražot pārtikas produktus attiecīgās produktu grupās, sniegt viņiem iedrošinājumu un rosināt pievienoties Memorandam!

Pārtikas ražotāji, pievienojoties Memorandam, apņemas savos produktos samazināt piesātināto taukskābju, cukura un sāls daudzumu sekojošās pārtikas produktu grupās – gaļas un zivju produkti, graudaugu produkti, produkti, kas ražoti no augļiem un dārzeņiem, saldēta gatavā pārtika, piena produkti, saldumi, dzērieni, kartupeļu izstrādājumi, mazu bērnu pārtikas produkti.

**Veselības ministrija ir aktualizējusi iepriekš izstrādātos uztura ieteikumus bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam.**

Pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs nepieciešams ne tikai pieaugušajiem, bet arī bērniem. Tas palīdz nodrošināt bērna attīstību, normālu imūnsistēmas darbību un uzlabo arī garīgās spējas. Svarīgi, lai vecāki būtu labāk informēti par bērnu veselīga uztura pamatprincipiem.

Lai nodrošinātu optimālu fizisku un psihisku attīstību, bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam. Organisma funkcionēšanai un ikdienas aktivitāšu veikšanai ir nepieciešama enerģija, ko uzņem ar pārtikas produktiem.

Koncentrētā veidā un kā materiālu, ko saglabāt telefonā vai izprintētu pielikt, piemēram, mājās pie ledusskapja, var atrast **ŠEIT:**

**Ar pilno ieteikumu versiju iepazīsties šeit!**

**Veselīga uztura  
ieteikumi  
bērniem  
no 2 līdz 10 gadu  
vecumam**



# VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Sirds un asinsvadu slimības (SAS) ir biežākais nāves cēlonis pasaulē un arī Latvijā. Lai gan SAS pazīmes galvenokārt izpaužas pieaugušo vecumā, tomēr to veicinošie procesi iesākas jau bērnībā un dzīves laikā tos ietekmē dažādi riska faktori, no kuriem daļa ir novēršami un balstās veselīgos ikdienas dzīvesveida paradumos.

**Lai sekmētu aktuālās problēmas risināšanu skolas vidē, tika īstenots pilotprojekts "Sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem".**

SAS riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem ietvaros tika īstenoti 19 dažādi pasākumi/intervences deviņās Latvijas reģionālajās izglītības iestādēs visā Latvijā.



**Ar pilotprojekta noslēguma ziņojumu var iepazīties šeit:**

**Uzzini vairāk par pilotprojekta norisi un īstenotajiem pasākumiem!**

Ir noslēgusies pašvaldību deleģēto pārstāvju apmācība vienotas izglītības programmas jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem vadīšanai. Šo programmu izstrādāja VM sadarbībā ar biedrību "Papardes zieds".

Pašvaldību speciālisti apguva zināšanas, dažādas prasmes un kompetences, kā, izmantojot neformālās izglītības metodes vienkāršā veidā, pārrunāt reālas situācijas, ietverot arī jauniešu zināšanas, priekšstatus un pieredzi, veicināt diskusiju ar jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām. Laikā no 2021. gada augusta līdz 2022. gada martam tika organizētas 6 apmācību grupas, kurās piedalījās vairāk nekā 100 pašvaldību deleģēti speciālisti – pedagogi, jaunatnes darbinieki, sabiedrības veselības speciālisti, sociālie pedagogi, psihologi, medicīnas māsas, vecmātes u. c.

**Ar gala ziņojumu par apmācībām vari iepazīties ŠEIT!**

Lai bērnu ikdienā būtu mazāk raīžu un slimnīcu traumpunkti būtu jāapmeklē pēc iespējas retāk, Veselības ministrija, Bērnu slimnīca un Slimību profilakses un kontroles centrs – informatīvās kampaņas "Pārvērt pārdrošību par drošību!" rīkotāji – vecākiem un citiem pieaugušajiem sagatavojuši noderīgu materiālu un pasākumu klāstu par bērnu veselību un drošiem paradumiem.

**Vairāk informācijas meklē ŠEIT!**

**Ieskaties informatīvajā bukletā un uzzini vairāk!**



**(PĀR)DROŠĪBA**

Pārvērt pārdrošību par drošību!

Informatīvais buklets par



# VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES



Mācību filmai pusaudžu nīrgāšanās mazināšanai, ko sabiedrības informēšanas kampaņas "**Ieskaties acīs! Nīrgāšanās – nav smieklīgi!**" ietvaros izstrādājusi Veselības ministrija, tagad ir izstrādātas arī vairākas versijas – ar surdotulkojumu, bērniem ar redzes traucējumiem, kā arī radīta filmas vieglās valodas versija bērniem ar viegliem garīgās attīstības traucējumiem.

**Mācību filma** veidota kā atbalsta materiāls ikvienam pedagogam vai vecākam darbā ar bērniem, kurā izskaidrotas savstarpējās bērnu nīrgāšanās sekas un kolektīvā vēlamā rīcība. Pedagogi filmu var izmantot audzināšanas stundās, lai kopā ar bērniem skatītos, apspriestu nīrgāšanās situācijas un zinātu, kā pareizi rīkoties.



**Vairāk informācijas meklē**  
[esparveselibu.lv](http://esparveselibu.lv)

No šā gada 1. novembra līdz 31. novembrim tika īstenota Labbūtības kampaņa Eiropas Jaunatnes gada projekta ietvaros. Tās mērķis ir **veicināt sabiedrības izpratni par jauniešu fiziskās un psihiskās veselības būtiskumu un lauzt daļu no sabiedrībā esošajiem mītiem**. Kampaņas ietvaros tika apskatītas dažādas tēmas – **fiziskās veselības pīlāri** (miegs, uzturs, fiziskās aktivitātes. Regulāra miega deficīta sekas u. c.); **stress un tā vadības rīki** (tai skaitā izdegšanas sindroma pazīmes un prevencija); **panikas un trauksmes lēkmes** (kas tas ir un kā reaģēt, ja sākas pašam vai blakus esošam cilvēkam); komunikācija ar vecākiem un līdzcilvēkiem par **psihoemocionālo veselību**.



**Uzzini vairāk par kampaņu ŠEIT!**



Lai Eiropas Sociālā fonda 2014.–2020. gada plānošanas periodā tiktu piemērota vienota, kompleksa pieeja veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānošanai, īstenošanai un novērtēšanai nacionālā un vietējā līmenī, ir sagatavots un aktualizēts Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Tas tika apstiprināts 2022. gada 24. novembrī Veselības veicināšanas un slimību profilakses Starpsektoru sadarbības komitejā.

**Ar Veselības veicināšanas un slimību profilakses plānu iepazīsties šeit**



# 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