

Apstiprināts Veselības veicināšanas un
slimību profilakses ekspertu padomes
2018.gada 31.janvāra sēdē

**Ziņojums par ekspertu darba grupas izstrādāto
Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas
stratēģisko ietvaru**

2017

Saturs

Saturs	2
Ievads.....	3
1. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāna analīze	4
1.1. Prioritārās rīcības veselības veicināšanas aktivitātēm piecās tematiskajās jomās līdz 2019. gadam.....	5
1.2. Identificētās problēmas un priekšlikumi plāna pilnveidošanai un īstenošanai pēc 2019. gada	6
2. Priekšlikumi nacionālā un pašvaldību līmenī plānotajām aktivitātēm dažādām mērķa grupām pēc 2019. gada	10
2.1. Veselīgs uzturs	11
2.2. Fiziskās aktivitātes	16
2.3. Atkarību mazināšana.....	18
2.4. Psihiskā veselība	21
2.5. Seksuālā un reproduktīvā veselība	23
2.6. Infekcijas slimības, t.sk. vakcinēšanas jautājumi	24
2.7. Traumatisms, drošība saistībā ar aktīvu dzīvesveidu	26
2.8. Vides faktoru ietekmes mazināšana (piemēram, skolu vides veselība, sauļošanās paradumi, pakalpojumu drošība u.c.)	27
2.9. Līdzestība visos profilakses līmeņos, gan attiecībā uz medikamentu lietošanu, gan skrīningu, gan profilaktiskām apskatēm	28
2.10. Citas potenciālās problēmas, kas neietilpst nosauktajās tēmās	29
3. Ekspertu rekomendētie pasākumi valsts un pašvaldību veselības veicināšanas plānam.....	31
3.1. Ekspertu paneļa vērtējums prioritāšu jomā “Veselīgs uzturs”	32
3.2. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm fiziskās aktivitātes veicināšanai	37
3.3. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm atkarību profilaksē	40
3.4. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm psihiskās veselības veicināšanai	46
3.5. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm seksuālās un reproduktīvās veselības jomās	51
3.6. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm infekcijas slimību profilaksē.....	55
3.7. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm traumu un vardarbības mazināšanā.....	59
4. Darba grupas izstrādātie priekšlikumi trīs valsts mēroga intervencu aktivitātēm septiņās veselības veicināšanas pasākumu jomās	64
5. Kopsavilkums	89

Ievads

Lai nodrošinātu ilgtspējīgu veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanu ar Veselības ministrijas (turpmāk – VM) 2017.gada 27. jūnija rīkojumu Nr.127 „Par ekspertu darba grupas izveidi Veselības veicināšanas un slimību profilakses īstenošanas stratēģiskā ietvara izstrādei” tika izveidota darba grupa. Darba grupai līdz 2017.gada 20. decembrim ir jāsaprot un jāiesniedz apstiprināšanai Veselības ministrijai Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģiskais ietvars noteiktajās veselības veicināšanas un slimību profilakses jomās, kā fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, psihiskā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība un atkarības izplatīšanas mazināšana un profilakse. Rīkojums nosaka, ka nepieciešamības gadījumā var iekļaut arī vēl citas jomas. Darba grupas diskusiju rezultātā, kurā bija iesaistīti arī pārstāvji no VM Sabiedrības veselības departamenta papildus piecām minētajām tēmām ziņojumā iekļauti priekšlikumi infekcijas slimību mazināšanai un traumatisma (tīšu un netīšu ievainojumu) profilaksei un drošības veicināšanai.

Darba grupas sastāvā, atbilstoši Veselības ministrijas rīkojumam, iekļauti pārstāvji no VM, Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC), ārstu profesionālām asociācijām, biedrībām un apvienībām, Rīgas pašvaldības (turpmāk – RP), kā arī no docētāji no augstskolām.

Darba grupas darbs tika organizēts gan klātienē, gan attālināti. Laikā starp klātienē tikšanās reizēm katras no piecu sākotnēji un vēlāk septiņu izskatāmo veselības veicināšanas jomu pārstāvošiem ekspertiem izvirzīja diskusijai veicamos pasākumus nacionālā un pašvaldību līmenī, dažādām mērķa grupām. Turpmāk notika šo pasākumu izvērtēšana pēc to svarīguma un rīcības secības. Izvērtēšanas procesā tika piesaistīti attiecīgo jomu citi eksperti, kopumā darbā tika iesaistīti 40 speciālisti, starp kuriem 8 bija eksperti uztura jautājumos, 6 eksperti fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā, 7 eksperti psihiskās veselības jomā, 6 eksperti atkarību profilaksē, 6 eksperti seksuāli reproduktīvajā veselībā, 6 infekcijas slimību profilaksē un 10 eksperti traumu mazināšanā un drošības veicināšanā. Balstoties uz ekspertu sniegtajiem vērtējumiem, trīs no katrā jomā izvirzītajām aktivitātēm tika izstrādātas detalizētāk kā rīcības prioritātes nacionālā līmenī un prezentētas darba grupas noslēguma sēdē.

Šajā ziņojumā ir apkopoti visi priekšlikumi, kuri dažādos griezumos atspoguļo veselības veicināšanas un slimību profilaksē veicamos uzdevumus gan nacionālā, gan pašvaldību līmenī tuvākajos gados.

1. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāna analīze

Darba grupas pirmajā sanāksmē tās dalībnieki tiek iepazīstināti ar Veselības veicināšanas un slimību profilakses starpnozaru sadarbības komitejā 2017. gada 19. jūlijā apstiprināto Veselības veicināšanas un slimību profilakses plānu.

Plāns izstrādāts, 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 pašvaldību līmenī.

Plāns paredzēts kā ieteikumi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānotājiem un īstenošanai nacionālā un pašvaldību līmenī, lai, darbojoties kopā, īstenotu Eiropas Savienības struktūrfondu (turpmāk – ESF) atbalstītus projektus darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskajā atbalsta mērķa sasniegšanai *“Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem”* 9.2.4.2. pasākuma programmā „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei”, kas tiek īstenota Latvijā laika posmā no 2017. līdz 2022. gadam.

Plāns izstrādāts pamatojoties uz Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310¹ un tas ik gadu līdz 1. jūlijam tiks papildināts un precizēts, aktualizējot informāciju.

Eiropas Sociālā fonda 2014.-2020. gada plānošanas perioda ietvaros atbalstāmās veselības veicināšanas aktivitātes tiks veiktas piecās rīcības jomās – veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība un psihiskā veselība.

Plāna saturs ir veidots izmantojot prioritātes, kādas nosaka Sabiedrības veselības pamatnostādnes². Tāpat ņemti vērā ieteikumi no Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības bankas izstrādātā veselības veicināšanas pārskata³ un Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā⁴. Šī plāna izstrādē piedalījušies Veselības ministrijas un SPKC eksperti. Tas sagatavots Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.1/16/I/001 ietvaros un tajā izmantotas Latvijas Ārstu biedrības sagatavotās Rekomendācijas veselību veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanai.

Kopumā plāns paredz divus pasākumu īstenošanas virzienus, proti – “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (turpmāk - 9.2.4.1. pasākums), kurus īsteno nacionālā līmenī un “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei”, kurus īsteno Nacionālā veselīgo pašvaldību tīklā (turpmāk – NVPT) esošās pašvaldības (turpmāk - 9.2.4.2. pasākums).

¹ Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumi Nr.310 “Darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem” 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” un 9.2.4.2. pasākuma “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” īstenošanas noteikumi”.

² Sabiedrības veselības pamatnostādnes <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>

³ Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības banka “Veselības veicināšanas pārskats” <http://ymnvd.gov.lv/uploads/files/56435a5db9dd6.pdf>

⁴ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates_veselibas_veicinasana_8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

Kā darba grupu informēja VM pārstāvis, tad pašvaldības īsteno iepriekš konkursu izturējušu projektu pieteikumos paredzētus veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus, savukārt VM un SPKC īstenotā projekta (9.2.4.1. pasākums) ietvaros – veselības veicināšanas valsts mēroga kampaņas, pasākumus pašvaldībās, kuras nav NVP tīklā, dažādas sabiedrības veselības pētījumus, kā arī veic pašvaldībās īstenojamo projektu uzraudzību un atbild par kopējo projekta gaitu un plānošanu. Veselības ministrijas mājaslapā tiek apkopoti pašvaldību iesūtītie gada darba plāni, veiktās aktivitātes un citi jautājumi, kas saistīti ar projektu⁵, kā arī ir izveidota specifiska mājaslapas e-vietne: esparveselibu.lv, kurā atspoguļota projekta norises aktualitātes.

1.1. **Prioritārās rīcības veselības veicināšanas aktivitātēm piecās tematiskajās jomās līdz 2019. gadam**

Eksperti atzīst, ka apstiprinātais plāns ievērojami uzlabots, salīdzinājumā ar sākotnējo versiju. Tas ir strukturēts un iezīmē konkrētus sasniedzamos mērķus un rīcības aktivitātes, kādas paredzētas veikt līdz 2019. gadam ESF projekta ietvaros un parāda šo aktivitāšu sasaiti ar Sabiedrības veselības pamatnostādņēs noteiktajiem mērķiem. Tajā iekļautās aktivitātes ir atbalstāmas.

Veselīga uztura jomā paredzēti pasākumi augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšanai, regulāras brokastu ēšanas popularizēšanai bērniem un to vecākiem un veselīgu uzskatu izvēles popularizēšana. Plānotas gan informatīvi izglītojošas kampaņas, gan apmācība ēdināšanas uzņēmumu darbiniekiem, gan muzejpedagoģiskie pasākumi, gan valsts līmeņa programma pirmsskolas un sākumskolas bērniem un pedagogiem par zobu veselību un veselīga uztura paradumiem. Nacionālā līmenī paredzēti vairāki pētījumi.

Savukārt plānā norādītie piemēri pašvaldībām ir pārāk vispārēji un plašāki nekā iepriekš noteiktās veselības veicināšanas trīs prioritātes.

Fiziskās aktivitātes jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie 3 virzieni ir: *motivēšana uzsākt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu; piemērotākie fizisko aktivitāšu veidi dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām; fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas iespējas.* Līdzīgi kā pie uztura plānotas visos trijos virzienos kampaņas ar informatīvu materiālu sagatavošanu, muzejpedagoģiski pasākumi, pētījumi un pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru mazināšanai.

Doti vispārēji piemēri pasākumiem pašvaldību līmenī.

Atkarību izraisīto vielu un procesu mazināšanas jomā, līdz 2019. gadam rekomendēta *smēķēšanas izplatības mazināšana un alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošana:*

Nacionālā līmeņa kampaņas paredz uzmanību vērēt elektronisko cigarešu, elektronisko smēķēšanas ierīču un ūdenspīpju lietošanas profilaksei un smēķēšanas atmešanai, īpaši bērnu un pusaudžu vidū, kā arī negatīvas attieksmes veidošanai pret alkoholisko dzērienu lietošanu un riskantas lietošanas izplatības mazināšanai.

⁵http://www.vm.gov.lv/lv/aktualitates/fondi_un_investicijas/esf_projekts_kompleksi_veselibas_veicinasanas_un_slimibu_pro/

Seksuālās un reproduktīvās veselības jomā paredzēts strādāt pie *attiecību atbildības veicināšanas un drošas kontracepcijas izmantošanas un seksuāli transmisīvo infekciju (turpmāk – STI) (t.sk., cilvēka imūndeficīta vīrusa (turpmāk – HIV)) kā seksuālās un reproduktīvās veselības riska faktora profilakses.*

Pašvaldību līmenī tiek ieteikti jauniešus izglītojoši pasākumi, vienaudžu izglītība un vecākus izglītojoši semināri.

Psihiskās veselības jomā, līdz 2019. gadam plānota: *zināšanu un prasmju pilnveide pieaugušajiem komunikācijas veidošanai ar bērniem dažādos vecumos; savstarpējo attiecību uzlabošana un ģirgāšanās profilakse bērnu vidū; prasmju un izpratnes veidošana psihoemocionālās labklājības veicināšanai.*

Pašvaldību līmenī tiek ieteikti tematiski izglītojoši pasākumi, semināri, nodarbības izglītības iestādēs, nometnes ar iespēju apgūt attiecību veidošanas prasmes.

Plāna turpinājumā īsā veidā tiek doti ieteikumi pašvaldības līmeņa veselības veicināšanas pasākuma plānošanai, piemēri mērķa grupas sasniegšanai un intervenču īstenošanai, aprakstīti speciālistu piesaistes principi, kā arī veselības veicināšanas programmas novērtēšana.

Plāns arī paredz sagatavot centralizēti dažādus palīg līdzekļus veselības veicināšanas aktivitāšu veikšanai pašvaldībās, kā audio/video materiālus, drukas materiālus, kurus pašvaldības varēs izplatīt tālāk saviem iedzīvotājiem, pasākumu mērķauditorijām.

Tiek plānotas arī vairākas **politikas iniciatīvas** gan saistībā ar veselīgu uzturu grūtniecēm, gan veģetāriešiem, uztura normām, ieteicamajām uzturdevām dažādām iedzīvotāju kategorijām. Atkarību mazināšanai paredzēti grozījumi Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrums aprites likumā, aizliedzot ražot patēriņa preces bērniem cigarešu formā. Plānots papildināt Latvijā kontrolējamo narkotisko un psihotropo vielu sarakstus ar jaunām aprītē ienākušām vielām. Plānots izstrādāt Alkoholisko dzērienu patēriņa mazināšanas un alkoholisma ierobežošanas rīcības plānu 2019-2021. gadam; Mātes un bērna veselības uzlabošanas plānu 2018.–2020. gadam, kā arī HIV infekcijas, seksuālās transmisijas infekciju, B un C hepatīta izplatības rīcības plāna projektu 2018.-2020.gadam. Darba grupa ļoti atzinīgi novērtē šīs sabiedrības veselību atbalstošās politikas iniciatīvas.

1.2. Identificētās problēmas un priekšlikumi plāna pilnveidošanai un īstenošanai pēc 2019. gada

Pēc iepazīšanās ar plānu eksperti norādīja uz identificētajām problēmām un izteica ieteikumus nākamā perioda aktivitātēm. Ziņojumā tās sagrupētas pa piecām tematiskajām plāna jomām un atsevišķi kā vispārīgi secinājumi un priekšlikumi.

Veselīga uztura jomā plānotas apmācības pavāriem, minētā mērķa auditorija būtu jāpaplašina ar ārstniecības iestāžu pavāriem, pārtikas tehnologiem u.c. Nākotnē būtu jāplāno arī skolotāju apmācība. Šobrīd kontekstā ar uzturu uzsvērtā mutes veselība, taču ne mazāk svarīgi uzturu uzsvērt citu veselības problēmu kontekstā. Aktualitāte Latvijā ir nepilnvērtīgs uzturs grūtniecēm un sievietēm laktācijas periodā. Uztura paradumu veicināšanai būtu jāpievēršas arī nepietiekamam uzturam, īpaši vecu, vientuļu un slimu cilvēku vidū. Būtu vēlams vienoties starp ministrijām par vienotu atpazīstamību veselīga uztura produktu norādēm.

Fiziskās aktivitātes veicināšanai precīzāk jānorāda mērķa grupa, nav skaidrs vai visām pašvaldībām visās aktivitātēs jāiekļauj visas mērķa grupas. Pasākumi ir ļoti daudzveidīgi ar atšķirīgām stratēģijām, kas var ierobežot iespēju sasniegt vēlamu kopējo rezultātu populācijas griezumā. Fiziskās aktivitātes veicināšanā viens no būtiskiem aspektiem ir funkcionālo spēju atšķirības populācijā. Plānā būtu precīzāk jānorāda, cik bieži, regulāri un kādi pasākumi jāveic, lai panāktu motivācijas vai paradumu maiņu. Nacionālā līmenī vajadzētu aktualizēt jautājumu par sporta stundu kā obligātu katru dienu visā vispārējās vidējās izglītības ciklā, kā arī valsts augstskolās. Veselības veicināšanā būtisks ir līdzsvars starp dzīvesveida aspektiem, proti darba slodzi, fizisko aktivitāti ārpus darba un miega režīmu. Darbaspējas vecuma cilvēkiem – strādājošajiem, sēdoša darba veicējiem ir būtiski sabalansēt kustību – darba – atpūtas režīmu, pirmspensijas un pensijas vecumā uzsvārs būtu liekams uz darbaspēju un funkcionālo spēju uzturēšanu un saglabāšanu. Tā kā aktivitātes tiek vērstas uz specifiskām mērķgrupām, tad arī situācijas izpētei un vajadzību noskaidrošanai ar pētījumu palīdzību vajadzētu būt detalizētākai un uz mērķa grupām orientētai.

Atkarību profilaksē jāietver arī citas atkarības. Rezultatīvajos rādītājos smēķēšanas un alkohola lietošanas mazināšanā mērķa grupa ir visi iedzīvotāji, īpaši pusaudži, taču papildus vērību vajadzētu akcentēt vēl uz īpašajām riska grupām, kā grūtniecēm un sociālā riska grupām. Nākotnē jādomā par profilakses programmām riska grupas bērniem pirms plānā norādītā vecumposma, gan par psihosociālās korekcijas programmām jauniešiem ar problemātisku datora lietošanu, gan par informatīvi izglītojošām un atbalsta grupām bērnu un pusaudžu vecākiem. Plānā pārāk liels akcents uz izglītojošiem pasākumiem. Pašvaldībām nepieciešami konkrēti ieteikumi atkarību profilaksē, specifiskas programmas noteiktām mērķa grupām. Problēma pašvaldībās ir speciālistu, izpratnes un zināšanu trūkums programmu veidošanā un īstenošanā, kas varētu būt nopietns risks rezultātam. Plānā vismazāk izstrādātā daļa ir tieši profilakses pasākumi selektīvās un indikatīvās profilakses līmenim, kurā būtu paredzētas konkrētas profilakses programmas vai to izstrādāšana un realizēšana. Pasākumu monitorēšanai un izvērtēšanai nepieciešams noteikt skaidrus izvērtēšanas indikatorus. Atkarību profilakse ir multidisciplināra joma (veselība, labklājība, izglītība); trūkst sadarbības un koordinējoša posma, kuru būtu svarīgi Plānā izcelt, iezīmējot tai katras ministrijas finansējumu un pašvaldības konkrētu līdzfinansējumu konkrētiem pēc noteiktas metodoloģijas veicamiem pasākumiem, vēlams ilgtermiņa un pēctecīgiem. Tāpēc svarīgākais ieteikums būtu izveidot Plānā atsevišķu Atkarības profilakses programmu, kurā paredzēt universālās, selektīvās un indikatīvās profilakses pasākumus.

Psihiskā veselības jomā uzdevumos nav akcentēti stresa mazināšanas un depresijas profilakses pasākumi, iztrūkst aktivitāšu psiholoģiski atbalstošas vides veidošanai un konfliktu risināšanas prasmēm ģimenē. Jāvērš uzmanība stresa menedžmentam, starppersonu attiecībām darbā, sadzīvē, virtuālajā telpā, jādomā arī par izdegšanu darbā. Precīzāk konkrētai aktivitātei jānosaka mērķa grupa un intervences vide.

Seksuāli reproduktīvās veselības jomā plānā akcentēta skolas vecuma jauniešu un jaunu cilvēku mērķa grupa, nosakot kā mērķi līdz 2019. gadam attiecību atbildības veicināšanu un drošas kontracepcijas izmantošanu un seksuāli transmisīvo infekciju (t.sk. HIV) kā seksuālās un reproduktīvās veselības riska faktora profilaksi. Nepieciešama ciešāka sadarbība starp VM un Izglītības un zinātnes ministriju (turpmāk – IZM), lai noteiktu kā plānotās aktivitātes saskan ar izglītības programmām skolās, tostarp reformu projektā Skola 2030. Nepieciešams paplašināt mērķa grupu (vecāki cilvēki, sociālā riska grupas, bērni un jaunieši ar psihiskās veselības

problēmām un citi) kā arī ietvert vēl citas aktivitāšu tēmas kā menopauze, skrīnings, vardarbība u.c. Pašvaldību aktivitāšu piemēri pārsvarā orientēti uz skolēniem. Ļoti svarīga ir prezervatīvu reklāma, kas jāveic regulāri, ilgstoši un nepārtraukti, jo tas ir vienīgais veids, kā jauniešus pasargāt vienlaicīgi no nevēlamas grūtniecības, STI, t.sk. HIV infekcijas, kas pēdējos gados izplatās tieši heteroseksuālā ceļā un ne tikai riska grupās. Sagatavotajiem izglītojošiem materiāliem jābūt uztveramā veidā, vieglajā valodā. Veselības veicināšanai nepieciešama pasākumu nepārtrauktība un regularitāte.

Kopējie secinājumi:

- Mērķa grupas ir ļoti plašas, kas apgrūtinās, gan projekta īstenošanu, gan potenciālā rezultāta sasniegšanu;
- Neskaidri iezīmēts, kuri no pasākumiem plānoti kurai no mērķa grupām, to īstenošanas apjomi un regularitāte;
- Nav vienotas metodikas, vadlīniju plānoto intervencu īstenošanai pašvaldībās;
- Iespējamās problēmas ar kvalificētu veselības veicināšanas atsevišķu programmu ieviešanu kvalifikāciju un standarta prasībām;
- Piemēros izteiktās rīcības stratēģijas pašvaldību projektiem dod iespēju lielai pasākumu variēšanai un sasniedzamo rezultātu neskaidrībai;
- Plānotie pasākumi pārsvarā paredz zināšanu un informācijas sniegšanu; neskaidra norāde (izņemot skolēnus) par to īstenošanas vidi citām mērķa grupām;
- Iznākuma uzraudzības rādītāji un rezultātu uzraudzības rādītāji ir izteikti tikai kā līdzdalība, jeb projekta dalībnieku skaits (kvantitāte), nevis projekta pasākumu efektivitāte (kvalitāte). Visā projektā jādomā par kopējo veselības veicināšanas pasākumu izvērtēšanu. Būtu nepieciešams papildināt esošo indikatoru klāstu, kas šobrīd ir paņemti atsevišķi jautājumi no plānotajiem pētījumiem. Indikatoriem jābūt specifiskiem aktivitātēm.

Kopējie ieteikumi plāna pilnveidošanai nākamajā plānošanas periodā:

- Precīzāk plānā jāiezīmē nacionālā līmeņa pasākumu saskaņa ar pašvaldībās veicamajiem pasākumiem gan satura, gan mērķa auditorijas, gan intervences laika un apjoma ziņā;
- Precīzāk būtu jānosaka rekomendējamie pasākumi pašvaldībām un noteiktām mērķa grupām, jāparedz specifisko pasākumu vēlamais kopskaits vienai mērķa grupai un regularitāte;
- Valsts līmenī jāizstrādā konkrētas vadlīnijas (metodiskie norādījumi) noteiktu veselības veicināšanas programmu veidošanai un īstenošanai pēc vienota principa pašvaldībās, jāveic īstenošanu un programmu ieviešanas procesa organizatoru apmācība;
- Precīzāk jānosaka kādi būs kvalitatīvie indikatori intervences efektivitātes novērtēšanai, jāveic to monitorēšana pirms intervences un pēc. Jāveic veselības veicināšanas koordinātoru apmācība programmas novērtēšanā;
- Rekomendējam paplašināt intervences vides, piemēram, soc. riska grupām (patversmes, sociālās aprūpes centri, valsts nodarbinātības aģentūra), pieaugušajiem izmantot veselības

veicināšanu darbā, studentiem – veselības veicināšanu universitātēs, veselības veicināšanu slimnīcās u.c., kas sekmēs sadarbību ar citiem sektoriem, kā, piemēram, sociālie darbinieki, darba devēji, izglītības sektorā strādājošie, apdrošinātāji u.c;

- Rekomendējam projekta ietvaros izmantot sadarbību starp teritoriāli blakus atrodošajām pašvaldībām, tas dotu iespēju racionālāk izmantot resursus un sasniegt lielāku auditoriju.
- Pašvaldību līmenī līdzās pasākumiem arī sekmēt atbalstošas vides veidošanu;
- Veselības veicināšanas konceptu ieviest visos veselības aprūpes līmeņos, jo mūsdienās liela populācijas daļa slimo ar hroniskām slimībām, tostarp bērni;
- Izveidot reģistru un monitorēt pašvaldību pasākumus, veidot datu bāzi un uzkrāt visiem pieejamu informāciju ar labās prakses piemēriem, veidot noteiktās veselības veicināšanas jomās strādājošo speciālistu reģistru, izveidot datu bāzi, kurā pieejamas izstrādātās vadlīnijas un visi informatīvie materiāli noteiktu aktivitāšu veikšanai.

Darba grupa izvirza arī vairākas **papildus problēmas vai veselības veicināšanas pasākumu tematiskās jomas**, kuras var apsvērt nākamajos stratēģiskās rīcības plānošanas dokumentos:

- Infekcijas slimības, tai skaitā vakcinēšanas jautājumi;
- Traumatisms, drošība saistībā ar aktīvu dzīvesveidu;
- Vardarbības mazināšana sabiedrībā;
- Vides faktoru ietekmes mazināšana (piemēram, skolu vides veselība, sauļošanās paradumi, pakalpojumu drošība u.c.);
- Zīdīšanas veicināšana;
- Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi darba vietās – veselību veicinoša (turpmāk – VV) darba vide;
- Ar sabiedrības novecošanos saistītie aspekti, kā mobilitātes samazināšanās un hroniskās slimības, polifarmācija;
- Sekundārās profilakses programmas riska grupu efektīvai ārstēšanai, veselības veicināšana stacionāros;
- Miega problēmas, t.sk. dienas režīms;
- Līdzestība visos profilakses līmeņos, gan attiecībā uz medikamentu lietošanu, gan skrīningu, gan profilaktiskām apskatēm un arī līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos;
- Migrantu un citu minoritāšu grupu veselības aprūpes, t.sk. VV.

Papildus priekšlikumi no prof. E.Senakolas: veselības veicināšanas aktivitātēs pievērst uzmanību mutes dobuma veselībai. Īpaši svarīga Latvijā ir mutes veselības veicināšanas programmu izstrāde, ieviešana, izvērtēšana pirmskolas izglītības iestādēs, kā “Uzraudzītās zobu tīrīšanas programma”. Citas mutes veselības veicināšanas mērķa grupas ir grūtnieces, jaunās māmiņas un bērni līdz 3 gadu vecumam, kā arī bērni un jaunieši ar īpašām vajadzībām. Visās skolas vecuma bērnu grupās būtu jāievieš ksilitolu saturošu produktu lietošanas programmas.

2. Priekšlikumi nacionālā un pašvaldību līmenī plānotajām aktivitātēm dažādām mērķa grupām pēc 2019. gada

Darba grupas eksperti, atbilstīgi tematiskajām jomām, izveidoja pasākumu sarakstu, kurus varētu iekļaut veselības veicināšanas pasākumu plānā nākamajam plānošanas periodam. Pasākumi varētu tikt īstenoti, gan izmantojot ESF līdzekļus, gan valsts un pašvaldību piešķirtos budžeta līdzekļus veselības veicināšanas darbam.

2.1. Veselīgs uzturs

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> • Skolu programmā ieviest uztura mācību <u>Mērķa auditorija – jaunie vecāki.</u> Kampanjas – veselīgi ēst ir “stilīgi”, padomi mūsdienīgai, vienkāršai gatavošanai. Ēdiens ģimenē – pamats bērna veselībai dzīves garumā. • MK noteikumu Nr.172 labojumi (joprojām daudz problēmu). • Bērnu dārzā – obligāta pavāru un ēdienkaršu sastādītāju apmācīšana pēc vienotas, saskaņotas metodikas – veselīgi, garšīgi, ēdieni, kas bērniem patīk, to pasniegšana (pašlaik par pavāru var strādāt jebkurš, nav pat jābūt izglītībai). • Skaidrojošais darbs vienlaicīgi arī bērnu vecākiem (pašlaik joprojām domstarpības starp vecāku un iestādes izpratni). Kopīgi semināri bērnudārza personālam, ēdinātājiem un vecākiem. • Bērniem apmācība spēles formātā ar praktiskiem uzdevumiem (jāapmāca pedagogi). Piemēram, ļoti populāras bija “Lido” skoliņas, kur nodarbības notika pa maksu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Akcija skolās un bērnudārzos – ar vecākiem kopīga veselīga uztura gatavošana. • Ēdināšanas uzlabošana bērnu dārzos, iesaistot vecākus un ēdināšanas speciālistus – ēdienkartes uzlabošana, galda kultūras mācīšana.
Pusaudži	<p><u>Skolotāju apmācība</u> par uzturu un kā mācīt par uzturu pēc vienotas metodikas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skolu ēdināšana – mainīt MK noteikumus (atklājas nepilnības, piemēram, regulāri skolnieki sūdzas, ka nepietiek salāti, ka ēdieni ir ar mērcēm, dzērieni saldi utt., jāparedz veģetārā izvēle). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jābūt pieejamām veselīgam un garšīgam ēdienam un uzkodām pasākumos, kur piedalās pusaudži (piemēram, sporta spēles). • Skolu ēdiena uzlabošana, iesaistot skolniekus. • Izglītojošais darbs – esi pats atbildīgs par savu uzturu un māci vecākus.

	<ul style="list-style-type: none"> • Obligāta pavāru un ēdienkaršu sastādītāju apmācīšana pēc vienotas, saskaņotas metodikas – veselīgi, garšīgi ēdieni, atbilstoši vecuma “gaumei”. Jāiesaista paši jaunieši – priekšlikumi, receptes, pieredze. • Pieejamajām veselīgajām uzkodām jābūt pievilcīgām un garšīgām. • Joprojām vecāki sūdzas, ka skolās, mūzikas skolās pieejami neveselīgie ēdieni (automātos) un nav veselīgas alternatīvas. • Veikt regulāru kontroli izglītības iestādēs, ar mērķi pārbaudīt vai iestādē piedāvātie pārtikas produkti atbilst “Noteikumiem par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem”, izvērtēt iespēju neatbilstības gadījumā iestādēm paredzēt sodu. • PVD kontrolējošās funkcijas pilda vāji (iepriekš paziņo par savu ierašanos, higiēnas prasības nekonkrētas), pārtikas drošība netiek nodrošināta. • Jābūt pieejamam “ātram” un veselīgam ēdienam – benzīntankos, kioskos u.c., atbilstoši arī jauniešu gaumei (veselīgas maizes ar salātu kastīti u.c.). Valsts atbalsts tiem, kas to ievieš. • Sociālās kampaņas ar populāra līdera piemēru (sportists, dziedātājs). 	
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<p>Uztura šķīvju (kaloriju) plānošana budžetā (tāpat kā komunālo maksājumu, degviela u.c. – izglītojoši, skaidrojošais darbs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jābūt pieejamam “ātram” un veselīgam ēdienam – benzīntankos, kioskos u.c. atbilstoši arī jauniešu gaumei (veselīgas maizes ar salātu kastīti u.c.). Valsts atbalsts tiem, kas to ievieš. • Identificēt veselīgo izvēli ēdnīcās, kafejnīcās, ātro uz kodu tirdzniecības vietās (joprojām bieži nav 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasākumi, kas atbalsta lokālā uztura ražošanu un patēriņu – tirdziņi, ēdiena gatavošana, pozitīvie piemēri pagastos (jaunās ģimenes, populāri cilvēki). Pasākumu organizēšana, kas nav klaji didaktiski, bet drīzāk kā jaunu iespēju parādīšana. • Populārākajās sabiedriskās ēdināšanas iestādēs jābūt veselīga uztura izvēlei – pašvaldības veic dažādus informatīvi veicinošus pasākumus

	<p>pieejams vienkāršs veselīgs ēdiens – bez miltu taukainajām mērcēm, panējumiem un kārtīgu salātu porciju). Jāstimulē, lai šāds ēdiens būtu glīts un garšīgs (bieži veselīgs tiek pasniegts ļoti nepievilcīgi).</p> <p><u>Sabiedrības izpratnes veidošana, sabiedriskās domas ietekmēšana, lai veidotos pieprasījums pēc veselīgas pārtikas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sociālās kampaņas (labs piemērs – CSDD). Pozitīvā un negatīvā reklāma. Dažādi masu saziņas līdzekļi un atsevišķi katrai vecuma un sociālai grupai – TV, radio, sociālie tīkli un video dalīšanās platformas (piemēram, YouTube). • “Lasi, seko līdzi!” Ēdiena kaloriju / cenas vizuāls attēlojums (Dānijas piemērs “Menu board labeling” pielikumā) – iesaista patērētāju, katram pašam jāuzņemas atbildība par apēstajām kcal un veicina ražotāju mazināt porcijas un enerģētisko vērtību. • Stingrākas prasības uzturvērtības un sastāva aprakstam (lieli burti, nedrīkst aizlīmēt), lai ražotājs sacenšas ar saturu, nevis noformētu iepakojumu. • Uzrādīt (līdzīgi kā cigaretēm) arī riskus – “sāls veicina asinsspiediena paaugstināšanos”, “liels kcal daudzums veicina aptaukošanos” u.c. (jābūt regulējumam, kritērijiem, kad šai informācijai jābūt attēlotai uz iepakojuma). • Pētījums par paredzamām izmaksām un efektivitāti 	
<p>Seniori (64+)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Izglītojoša kampaņa ar ļoti vienkāršu viegli uztveramu tekstu – veselīgi, ekonomiski un vienkārši (pašlaik izpratne ir neapmierinoša). • Jābūt pieejamam veikalos veselīgam jau sagatavotam / vai sagataves veselīgām, piemērotām maltītēm (piemēram, mīkstas konsistences, bet bagāts ar olbaltumvielām, vitamīniem, šķiedrvielām). 	<ul style="list-style-type: none"> • Apzināt senioru situāciju, kam nepieciešams atbalsts pilnvērtīga uztura nodrošināšanai • Jābūt pieejamam veikalos veselīgam jau sagatavotam / vai sagataves veselīgām, piemērotām maltītēm (piemēram, mīkstas konsistences, bet bagāts ar olbaltumvielām, vitamīniem, šķiedrvielām).

	<ul style="list-style-type: none"> • Veselīgam uzturam jābūt sociālajos pasākumos, senioru interešu grupu pasākumos. Konkrēts piemērs demonstrē, kā baudīt ēdienu un uzlabot veselību. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veselīgam uzturam jābūt sociālajos pasākumos, senioru interešu grupu pasākumos. Konkrēts piemērs demonstrē, kā baudīt ēdienu un uzlabot veselību.
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> • Jābūt pieejamam veikalos vai jāpiegādā mājās veselīgam jau sagatavotam / vai sagataves veselīgām, piemērotām maltītēm (piemēram, mīkstas konsistences, bet bagāts ar olbaltumvielām, vitamīniem, šķiedrvielām). • Jānodrošina uztura piegādāšana mājās, ja tas nepieciešams, ņemot vērā individuālās vajadzības (piemēram, speciālas diētas vajadzība). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jābūt pieejamam veikalos vai jāpiegādā mājās veselīgam jau sagatavotam / vai sagataves veselīgām, piemērotām maltītēm (piemēram, mīkstas konsistences, bet bagāts ar olbaltumvielām, vitamīniem, šķiedrvielām). • Jānodrošina uztura piegādāšana mājās, ja tas nepieciešams, ņemot vērā individuālās vajadzības (piemēram, speciālas diētas vajadzība).
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie	<ul style="list-style-type: none"> • Izglītošana – ēst gatavošana ar mazu budžetu. • Līdzekļu piešķiršana uzturam vai labāk, nodrošināšana ar uzturu (“pārtikas taloni” vai tml.), sekojot līdzekļu izlietošanai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Līdzekļu piešķiršana uzturam vai labāk, nodrošināšana ar uzturu (“pārtikas taloni” vai tml.), sekojot līdzekļu izlietošanai
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)	<p><u>Slimi cilvēki, institucionālā ēdināšana.</u></p> <p>Ir pierādīts, ka pilnvērtīgs slima cilvēka vajadzībām atbilstošs uzturs saglabā veselību, veicina atveseļošanos, savukārt nepietiekams, slikta kvalitātes uzturs kavē atveseļošanos, palielina komplikāciju risku un tāpēc arī veselības aprūpes izmaksas, tāpēc jābūt noteiktai minimālai naudas summai, kas paredzēta uzturam slimnīcās, sociālās aprūpes iestādēs u.c.. Pašlaik minētās iestādes bieži cenšas šīs izmaksas maksimāli ierobežot. Formāli tiek nodrošinātas kcal, uzturvērtība, bet ēdiens ir vienvēidīgs, negaršīgs un bieži tiek izmests; tajā pašā laikā pacienti neuzņem nepieciešamās uzturvielas, kas nepieciešamas, lai atveseļotos.</p> <p><u>Veselīgam uzturam jābūt atpazīstamam un ar pievilcīgu cenu.</u></p>	<p><u>Slimi cilvēki</u> – pašvaldībās, kur ir ārstnieciskās iestādes, piešķirt papildus līdzekļus slimnieku uzturam, kontrolējot to izlietošanu.</p>

	<p>Valstī vienots veselīga uztura simbols ar skaidriem kritērijiem, kas pieejami sabiedrībai, simbolam jābūt viegli pamanāmam (arī pie cenas veikalā). Pašlaik daudz dažādas zīmes – dažādu asociāciju, personu u.tml. ieteikumi, tomēr nav skaidri kritēriji.</p> <p>Veselīga uztura standartu kritēriju izstrāde (katrai pārtikas produktu grupai – uzturvērtība, sastāvs, ražošanas veids):</p> <ul style="list-style-type: none"> • nepārstrādātiem produktiem; • rūpnieciski ražotiem produktiem; • ēdieniem (sabiedriskajā ēdināšanā): <ul style="list-style-type: none"> ○ Simbola ieviešana; ○ E - vides izveidošana. Informācija par kritērijiem, produktiem, datu bāzes uzturēšana, koriģēšana, komunikācija ar ražotājiem, patērētājiem un sabiedrību. <p><u>Neveselīgam uzturam</u>, kas veicina hroniskas slimības (sirds-asinsvadu, onkoloģijas) jābūt dārgākam (piemēram, desas, kūpinājumi, saldie dzērieni) Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk – PVO) apskats par uztura izvēles ietekmēšanu ar cenu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nodokļu politika (Zemkopības ministrija (turpmāk – ZM) bija organizējusi darba grupu, kas strādāja pie kritērijiem, kas ļautu samazināt nodokļu nastu veselīgai pārtikai. Tika paveikts milzu darbs, kas neguva atbalstu no Finanšu Ministrijas puses) <p>Jāatbalsta veselīga uztura ražotāji, tostarp nepārstrādāta uztura pārdošana – mazāki nodokļi. Jābūt stingri definētiem kritērijiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veikalā novietot atsevišķi – veselīgu un neveselīgu pārtiku. Veselīgo pārtiku novietot “ērtā” vietā, neveselīgāko – mazāk pievilcīgā vietā (kā daudzās valstīs cigaretes nav redzamas veikalā). <p>Stingri, konkrēti <u>reklāmas ierobežojumi</u> neveselīgai pārtikai (un dzērieniem).</p>	
--	---	--

	<p><u>Sabiedriskās ēdināšanas iestādēs (kafejnīcas, ēdnīcas, restorāni) norādīt kcal un ēdiena sastāvu, produktu izcelsmi (pašlaik “visslēptākā zona”).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Valsts atbalsts, izstrādāt elektronisko platformu (programmatūru), kas ir pieejama lietošanai ēdinātājiem. • Iepakojums, kas ietekmē ne tikai vidi, bet arī ēdienu un apdraud veselību – bisfenols (jāaizliedz kā citās Eiropas valstīs), ftalāti. Pētījums situācijas novērtēšanai. • Pesticīdi pārtikā. Nepieciešams pētījums, lai noskaidrotu vai Latvijas pārtikā to ir mazāk. 	
--	--	--

2.2. Fiziskās aktivitātes

	<p><i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i></p>	<p><i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Padarīt ikdienu fiziski aktīvu – motivēšana uzsākt un veikt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes. • Aicinājumi biežāk izmantot fiziski aktīvus pārvietošanās veidus – staigāšana, velobraukšana, u.c. • Sezonālās atšķirības – katram gadalaikam var atrast piemērotas fiziskās aktivitātes vai arī piemērotu veidu kā tās turpināt visa gada garumā. • Skaidrojumi par dažādiem fizisko aktivitāšu veidiem un slodzēm. • Fizisko aktivitāšu daudzveidība – vingrojumi, brīvā laika aktivitātes, sporta aktivitātes, mājsaimniecības un darba aktivitātes. Sabalansēts ikdienas režīms (nozīme arī uzturam, miegam). • <u>Visaptveroša aptauja par fiziskajām aktivitātēm</u> – precīzs aktivitāšu repertuārs, regularitāte, motivācija, veicinātāji un šķēršļi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Būtiska ir <u>informācijas aprīte</u> un pieejamība! • Tautas sporta federāciju un klubu <u>organizētie pasākumi</u> (valsts, reģionālā un vietējā mērogā). • <u>Sociālo tīklu nozīme</u> (tur atrodamas ļoti daudzas un dažādas interešu grupas). • <u>Informācija par vietējām iespējām</u> un resursiem fiziskajām aktivitātēm. • <u>Vides nozīme! Infrastruktūra</u> – gājēju ietves, veloceliņi, pastaigu takas, dabas takas, sporta laukumi u.c.. To uzturēšana lietošanas kārtībā, labiekārtojums (apgaisojums, tualetes, soliņi, atkritumu konteineri)!

Bērni	<ul style="list-style-type: none"> • Skolu programmā ieviest sportu katru dienu, ieskaitot sporta teoriju • Aktivitātes, kas rada prieku, veicina attīstību un ir drošas – vismaz 60 min dienā • Pamatā aktivitātes ar aerobo slodzi + papildus muskuļu spēkam 	<ul style="list-style-type: none"> • Par brīvu pieejamas sporta zāles tādās iestādēs kā bērnudārzi un skolas, nodarbības pēcpusdienās un vakaros, sporta instruktors/treneris (piemēram, bērnudārzu un skolu telpās) • Rotaļu iespējas telpās un laukumos • Sporta stundas • Sporta dienas • Pārgājieni • Akcija par fiziski aktīvāko klasi
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> • Skolu programmā ieviest sportu katru dienu, ieskaitot sporta teoriju • Aktivitātes, kas rada prieku, veicina attīstību un ir drošas – vismaz 60 min dienā • Pamatā aktivitātes ar aerobo slodzi + papildus muskuļu spēkam 	<ul style="list-style-type: none"> • Par brīvu pieejamas sporta zāles (piemēram, izglītības iestāžu telpās), nodarbības pēcpusdienās un vakaros, sporta instruktors/treneris • Sporta stundas • Sporta dienas • Pārgājieni • Akcija par sportiskāko klasi
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<ul style="list-style-type: none"> • Apjoms: 150 min vidējas intensitātes fiziskas aktivitātes vai 75 min augstas intensitātes fiziskas aktivitātes nedēļā. Atbilstoši var kombinēt vidējas un augstas intensitātes aktivitātes • Aerobās slodzes aktivitātēm jābūt vismaz 10 min ilgām! • Pakāpeniski var palielināt slodzi līdz 300 min vidējas intensitātes vai 150 min augstas intensitātes aktivitātēm nedēļā • <u>Daudzveidīgas treniņprogrammas</u> • Lielajām muskuļu grupām spēka aktivitātes vismaz 2x nedēļā <p>Pētījumā ASV rezultāti liecina, ka šajā vecuma grupā valda princips “visu vai neko”, izteikti aktīvie pilsoņi un pilsoņi, kuri neko nedara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Par brīvu pieejamas sporta zāles, nodarbības pēcpusdienās un vakaros, sporta instruktors/treneris • Informācija darba devējus par fizisko aktivitāšu nepieciešamību • Darbavietās – fiziskas aktivitātes darba pārtraukumos, kopīgas kolektīva aktivitātes (p. sporta diena darbinieku ģimenēm)
Seniori (64+)	<ul style="list-style-type: none"> • Līdzīgi ieteikumi kā pieaugušajiem • Veselības problēmu un ierobežotu spēju gadījumos jābūt pēc iespējām aktīviem 	<ul style="list-style-type: none"> • Par brīvu pieejamas sporta zāles, nodarbības pēcpusdienās un vakaros, sporta instruktors/treneris;

	<ul style="list-style-type: none"> • Kustību traucējumu gadījumos, aktivitātes līdzsvaram vismaz 3x nedēļā kritienu profilaksei 	<ul style="list-style-type: none"> • Turpināt, kur jau ir un ieviest, kur nav pieejamas bezmaksas nūjošanas grupas senioriem • Informācijas pieejamība par apkaimē pieejamajiem resursiem un aktivitāšu iespējām
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> • Līdzīgi kā pieaugušajiem! • Adaptētas fiziskās aktivitātes! • Dienas centru izveide, nodrošinot fiziskās aktivitātēs atbilstoši apmeklētāju spējām 	<ul style="list-style-type: none"> • Par brīvu pieejamas sporta zāles, nodarbības pēcpusdienās un vakaros, sporta instruktors/treneris • Dienas centru izveide ar fiziskām aktivitātēm atbilstoši spējām • Adaptētās fiziskas aktivitātes
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie	<ul style="list-style-type: none"> • Līdzīgi kā pieaugušajiem! • Akcenti uz vienkāršām, nedārgām un pieejamām aktivitātēm! 	<ul style="list-style-type: none"> • Par brīvu pieejamas sporta zāles, nodarbības pēcpusdienās un vakaros, sporta instruktors/treneris • Vienkāršas un pieejamas fiziskas aktivitātes
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)	<ul style="list-style-type: none"> • Studenti: Sports augstskolā – obligāts priekšmets • Grūtniecēm – 150 min vidējas intensitātes fiziskas aktivitātes • Dažādība. Vērtīga jebkura fiziska aktivitāte vismaz 10 min garumā 	

2.3. Atkarību mazināšana

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Procesu, tai skaitā azartspēļu, atkarības mazināšana informēšanas kampaņa un/vai programma vispārējai populācijai. Jāvērtē dažādu speciālistu iesaistes un apmācības nepieciešamība (kā ģimenes ārstu (turpmāk – ĢA), skolas medmāsu un sociālo pedagogu, psihologu, sociālo darbinieku u.c. apmācība) • Sadarbības stiprināšana starp nevalstiskajām organizācijām (turpmāk – NVO), pašvaldībām un valsts sektoru atkarību profilakses jomā, nodrošinot arī informācijas apriti. 	

Bērni	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bērni un pusaudži (10- 16)</i> • Izstrādāt vai adaptēt profilakses programmas riska grupas jauniešiem, specifiski par smēķēšanas atmešanu, azartspēļu atkarību un citām atkarībām. Apmācīt pašvaldību speciālistus darbam ar šīm programmām. Sniegt atbalstu programmu realizēšanas laikā 	<ul style="list-style-type: none"> • Speciālistiem – atpazīt vecākus, kas ir nevērīgi vai vardarbīgi alkoholisma vai vielu lietošanas dēļ, nodrošināt viņu <u>iesaisti speciālistu</u> apmeklēšanā, <u>veidot grupas vecākiem.</u>
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilās vienības (pusaudžu narkologs, psihologs u.c. speciālisti pēc vajadzības) izveide. (Vienība, kas regulāri ierodas konkrētā reģiona pašvaldībā, kurā sociālais dienests vai skola atpazīnuši un izvērtējuši riska grupas jauniešus). Mobilā vienība konsultē un <i>strādā grupā</i> (piemēram, reizi nedēļā) pēc <i>noteiktas metodikas</i> ar pusaudžiem un vecākiem, lai mazinātu riska faktorus atkarībai. (Šī vienība <u>risina speciālista pieejamības</u> jautājumu) • Vienaudžu izglītošanas programmas izstrāde (apmācības, materiāli utt.) jauniešiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu) mazināšanas jomā pēc vienotas metodoloģijas. • Jauniešu programmas atkarību profilaksei pēc vienotas metodoloģijas, iesaistot vecākus un skolotājus. Piemērs, www.eudap.net/Unplugged_HomePage.aspx 	<ul style="list-style-type: none"> • Pašvaldības policijas izglītošana par pusaudža vecumposma norisēm, nodrošināt PP iesaisti vietējās sabiedrības saistošo noteikumu ievērošanā • Vienaudžu izglītošanas programmas izstrāde (apmācības, materiāli utt.) jauniešiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu) mazināšanas jomā pēc vienotas metodoloģijas. • Jauniešu programmas atkarību profilaksei pēc vienotas metodoloģijas, iesaistot vecākus un skolotājus. Piemērs, www.eudap.net/Unplugged_HomePage.aspx
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<ul style="list-style-type: none"> • Atkarību (<u>alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu</u>) mazināšanas programmas izstrāde (apmācības, materiāli utt.) <u>pieaugušajiem darbavietās.</u> • Apmācību programmas – sadarbības semināri pašvaldību speciālistiem, kas iesaistīti atkarības profilaksē (pašvaldības policija, sociālais dienests, izglītības iestāžu speciālisti, pašvaldību darbinieki, mediķi, vietējie komersanti, uzņēmēji). Semināri reģionos vai pašvaldībās, nodrošinot vispusīgu atkarības profilakses problēmas izpratni un sadarbību vietējā pašvaldībā. 	<ul style="list-style-type: none"> • Administratīvo komisiju un Bāriņtiesu izglītošana par atkarību un tās riskiem ģimenē, vardarbību. • Atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu) mazināšanas programmas izstrāde (apmācības, materiāli utt.) <u>pieaugušajiem darbavietās.</u> • Darbs ar atkarīgu personu ģimenes locekļiem

	<ul style="list-style-type: none"> • Ņemot vērā, ka atkarību problēma ir aktuāla un lietotās vielas mainās, kā arī procesu atkarība sasniedz interneta vidi, plānot <u>regulāras apmācības skolu atbalsta personālam par atkarību.</u> • Semināri par alkohola, narkotiku, spēļu atkarība un to <u>ietekmi uz veselību, personību un darbaspējām.</u> • Alkohols un ceļu satiksme. Braukšana dzērumā. Psihosociālās korekcijas grupas „dzērājšoferiem”. 	
Seniori (64+)		<ul style="list-style-type: none"> • Tematiski Dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas • Grupas līdzatkarīgajiem
Personas ar invaliditāti		<ul style="list-style-type: none"> • Tematiski Dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Selektīvās un indikatīvās profilakses programma nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem</u> visa veida atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, azartspēļu atkarības) mazināšanas jomā (kuras īstenošana ir iespējama pašvaldību līmenī). • Psihologa konsultācijas krīzes situācijās, kas saistītas ar atkarību (6-10 konsultācijas bez maksas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tematiski Dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas • Grupas līdzatkarīgajiem • Selektīvās un indikatīvās profilakses programma nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku) mazināšanas jomā (kuras īstenošana ir iespējama pašvaldību līmenī)
Cita mērķa grupa (lūdz norādīt)	<p>Mērķa grupā - speciālisti, skolu darbinieki. Šo var attiecināt arī uz bērniem un pusaudžiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Izveidot apmācību programmu skolām atkarību profilaksē</u> un veikt komandas apmācību pēc skolu pieteikuma • (vadība, skolotāji, atbalsta personāls, skolas darbinieki, vecāku pārstāvji, skolēnu pārstāvji). Programmā ietverta gan atkarības profilakses konkrēta pasākumu plāna izstrāde skolai, gan komandas apmācība krīzes situācijām, kas saistītas ar atkarību izraisošu vielu lietošanu. <p>Speciālisti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Izstrādāt / adaptēt metodiku (skrīningu) skolas atbalsta personālām agrīnai atkarības riska diagnostikai, lai</u> 	

	<p>veicinātu savlaicīgu un adekvātu speciālistu (narkologs, psihiatrs, psihologs) iesaisti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Izveidot elektronisku datubāzi – labās prakses piemērus</u> – metodiskos materiālus (programmas riska grupai, vecākiem u.c.) pieejamu speciālistiem, skolu atbalsta personālam. • <u>Metodiskie materiāli izstrādāti un adaptēti</u> noteiktai mērķa grupai, satur gan nodarbību aprakstu, gan metodisko sadaļu. <p>NVO, kas saistīti ar atkarības profilaksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konferences, izglītojoši semināri <u>NVO „tīklošanās”</u> pasākumi vismaz 1-2x gadā visām NVO, kas iesaistītas atkarību profilaksē. • NVO dalība atkarību profilakses pasākumu plānošanā un realizēšanā. Atsevišķu pasākumu deleģēšana NVO • (pasākumi tiek realizēti sadarbībā ar SPKC) 	
--	--	--

2.4. Psihiskā veselība

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
Bērni		
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> • Pusaudžu suicidālās uzvedības agrīna atpazīšana, risku faktoru novērtēšana un palīdzības veidi • Skolotāju, skolas psihologu, medicīnas māsu izglītošana • Skolnieku un viņu vecāku izglītošana • Krīzes, psiholoģiskās palīdzības un medicīnas dienestu integrētās palīdzības sistēmas izveide • Ēšanas traucējumu profilakse, agrīna atpazīšana un palīdzības organizēšana • Skolnieku, skolotāju, vecāku, ĢĀ izglītošana 	<ul style="list-style-type: none"> • Pusaudžu suicidālās uzvedības agrīna atpazīšana, risku faktoru novērtēšana un palīdzības veidi • Skolotāju, skolas psihologu, medicīnas māsu izglītošana • Skolnieku un viņu vecāku izglītošana • Krīzes, psiholoģiskās palīdzības un medicīnas dienestu integrētās palīdzības sistēmas izveide

	<ul style="list-style-type: none"> • Psihes higiēna, stresa noturības veicināšana, neirotikso traucējumu agrīna atpazīšana skolnieku vidū • Skolnieku, skolotāju izglītošana • Agrīna psihotisko traucējumu simptomu atpazīšana un palīdzības organizēšana • Sabiedrības izglītošanas kampaņa • Skolnieku, skolotāju, vecāku, ĢĀ, sociālo darbinieku izglītošana • integrētas palīdzības sistēmas izveide agrīnai psihotisko traucējumu ārstēšanai 	<ul style="list-style-type: none"> • Psihes higiēna, stresa noturības veicināšana, neirotikso traucējumu agrīna atpazīšana skolnieku vidū • Skolnieku, skolotāju izglītošana
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<p>Depresijas un trauksmes savlaicīga atpazīšana darba vietās.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Darba devēju, personāla vadītāju izglītošana 2. Darbinieku izglītošanas pasākumi <p>Veselīgas psiho-emocionālās vides veicināšana un stresa noturības stiprināšana darba vietās</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Darba devēju, personāla vadītāju izglītošana 2. Darbinieku izglītošanas pasākumi <p>Atkārtotu pašnāvības mēģinājumu novēršanas sistēmas izveide.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Krīzes, psiholoģiskās palīdzības un medicīnas dienestu integrētās palīdzības sistēmas izveide 2. Specializētas pēcaprūpes sistēmas izveide <p>Izglītot vecākus par specifiskiem jautājumiem par pusaudža vecumposmu un atkarību. Veicināt vecāku atbalsta grupu veidošanos pašvaldībās, izglītojot vecākus – vecāku izglītotājus.</p> <p>Izdegšana un tās profilakse, veselīgi stresa mazināšanas paņēmieni (darbavietās)</p>	<p>Depresijas un trauksmes savlaicīga atpazīšana darba vietās.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Darba devēju, personāla vadītāju izglītošana 2. Darbinieku izglītošanas pasākumi <p>Veselīgas psiho-emocionālās vides veicināšana un stresa noturības stiprināšana darba vietās</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Darba devēju, personāla vadītāju izglītošana 2. Darbinieku izglītošanas pasākumi
Seniori (64+)	<ul style="list-style-type: none"> • Veselīgas novecošanas veicināšana, agrīnu kognitīvu traucējumu agrīna atpazīšana un palīdzības veidi • Senioru izglītošana • ĢĀ, sociālo darbinieku izglītošana 	<ul style="list-style-type: none"> • Veselīgas novecošanas veicināšana, agrīnu kognitīvu traucējumu agrīna atpazīšana un palīdzības veidi • Senioru izglītošana

		<ul style="list-style-type: none"> • ĢĀ, sociālo darbinieku izglītošana • Tematiski Dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas
Personas ar invaliditāti		<ul style="list-style-type: none"> • Tematiski Dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie		<ul style="list-style-type: none"> • Tematiski Dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)	<p>Grūtnieces un jaunās māmiņas. Grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresijas savlaicīga atpazīšana un ārstēšana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabiedrības un mērķgrupas izglītošanas kampaņa • ĢĀ, ginekologu un vecmāšu izglītošana 	

2.5. Seksuālā un reproduktīvā veselība

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
Bērni		
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> • Regulāras kampaņas + diskusijas ar „ne-skolas” speciālistu atsevišķi zēniem un meitenēm par seksuālo veselību, izsargāšanos, grūtniecību, STI • Regulāras prezervatīvu reklāmas interneta vietnēs, ko lieto pusaudži 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezervatīvu reklāmas regulāri interneta vietnēs, ko lieto pusaudži • Informācija par HIV infekciju un inficēšanās iespējām interneta vietnēs
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās		Atbalsta pasākumi ģimenēm, kuras nevar ieņemt bērnu. Lekcijas / diskusiju vakari pašvaldībās ar speciālistiem (psihologiem, seksologiem, ginekologiem, urologiem)
Seniori (64+)		
Personas ar invaliditāti		Sistemātisks un regulārs darbs ar jauniešiem, viņu vecākiem un pedagogiem (īpaši jaunieši ar garīga rakstura traucējumiem)

Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie	Bezmaksas kontracepciju trūcīgajām un riska ģimenēm	
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)		

2.6. Infekcijas slimības, t.sk. vakcinēšanas jautājumi

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> Vakcinācijas kalendārs šobrīd ir labs, tomēr svarīgi vecākus motivēt vakcinēt bērnus un neatteikties no vakcīnas bez iemesla Būtu vēlams 2.vējbaku vakcīna 6 gadu vecumā iekļaut kalendārā 	
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> Informēšana par vakcinācijas nozīmi kolektīvās aizsardzības veidošanā, atbildība pret savu un citu cilvēku veselību, iesaistot Rīgas Stradiņa universitātes (turpmāk – RSU) studentus, kas varētu būt pēc vecuma atbilstoši un kalpot kā piemērs viedokļa veidošanai Projektus nedēļas vai konkursi pētot vakcinācijas vēsturi un vakcinācijas lomu dažādu slimību izskaušanā. Īpaša pusaudžu informēšana par cilvēka papilomas vīrusu (turpmāk – CPV) un difterijas vakcīnu Prezervatīvu reklāmas regulāri interneta vietnēs, ko lieto pusaudži Informācija par HIV infekciju un inficēšanās iespējām interneta vietnēs 	<ul style="list-style-type: none"> Prezervatīvu reklāmas regulāri interneta vietnēs, ko lieto pusaudži Informācija par HIV infekciju un inficēšanās iespējām interneta vietnēs
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<ul style="list-style-type: none"> Darba devēju informēšana par darbinieku vakcināciju pret gripu, ietekme uz darba kavējumu samazināšanu. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Nodarbināto, kas iesaistīti darbos ar risku citu cilvēku veselībai, un viņu darba devēju informēšana par vakcinācijas pret B hepatītu, gripu difteriju nepieciešamību • Vispār vajadzētu aktualizēt pieaugušo vakcinācijas jautājumus, jo šobrīd uzsvars ir uz bērnu vakcināciju un pieaugušie maz tiek pieminēti • Visiem informācija par infekciju profilaksi – vakcinācijas svarīgums, fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, dabīgie fitoncīdi • Informācija par HIV glābējiem, policistiem, kam potenciāli varētu būt saskare ar asinīm • Mežos strādājošiem nodrošināt vakcināciju pret ērcu encefalītu • Ar dzīvniekiem strādājošiem nodrošināt vakcināciju pret trakumsērgu 	
Seniori (64+)	<ul style="list-style-type: none"> • Informēšana izmantojot šīm personām pieejamus informācijas avotus un personas, kam šie cilvēki uzticas (ārsti, sociālie darbinieki u.tml.) • Informēšana par vakcinācijas nozīmi, lai samazinātu hronisko slimību paasinājumus utml. • Aktuāla vakcinācija pret gripu, pneimokoku, kā arī difteriju • Vakcinācija pret gripu reizi gadā (apmaksāta) • Vakcīna pret pneimokoku infekciju – 1 reizi 	
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> • Vakcinācija pret gripu reizi gadā (apmaksāta) • vakcīna pret pneimokoku infekciju – 1 reizi 	
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie	<ul style="list-style-type: none"> • Informēšana izmantojot šīm personām pieejamus informācijas avotus un personas, kam šie cilvēki uzticas (ārsti, sociālie darbinieki u.tml.). 	
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)	<ul style="list-style-type: none"> • Informācija ģimenes ārstiem kā atbalsts pacientu informēšanu par vakcinācijas nozīmi un ar vakcināciju saistīto risku skaidrošanai. 	

2.7. Traumatisms, drošība saistībā ar aktīvu dzīvesveidu

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
	<p>Atbalstoši pasākumi/kampaņas drošības veicināšanai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drošības aprīkojuma izmantošana noteiktās fiziskās aktivitātēs, kā piemērots apģērbs, drošības apsvērumi – atstarotāji, ķiveres, aizsargi • Zināšanas par pirmo palīdzību • Atbildības palielināšana par sevi un apkārtējiem 	<p>Vides infrastruktūras uzlabojumi drošai dzīvesvidei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sporta un rotaļlaukumu drošība, uzturēšana kārtībā • Oficiālo peldvietu ierīkošana • Informācijas izvietošana peldvietās par lēkšanas uz galvas ūdenī bīstamību • Apgaismotas, uzraudzītas rekreācijas vietas
Bērni	<p>Dažādu traumu mazināšanas profilakses programmas/kampaņas, regulāras kampaņas atbilstoši <u>sezonai</u> Vecāku izglītošana par bērna traumas riskiem dažādos vecumos, drošību, pieskatīšanu un drošu vidi</p>	<p>Dažādu traumu mazināšanas profilakses programmas dažādām bērnu vecuma grupām, saistībā ar biežākām traumām un to riskiem atbilstoši <u>sezonai</u> Vecāku izglītošana par bērna traumas riskiem dažādos vecumos, drošību, pieskatīšanu un drošu vidi</p>
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> • Drošas fiziskās aktivitātes. Kampaņas piesaistot sportistus. Kampaņas, lai informētu par galvas un mugurkaula traumu profilaksi fizisko aktivitāšu laikā • Drošība uz ūdens, kampaņas sadarbībā ar glābšanas dienestiem. Kampaņas, lai informētu par lēkšanas uz galvas ūdenī bīstamību un mugurkaula traumu profilaksi 	<p>Dažādu traumu mazināšanas profilakses programmas dažādām pusaudžu vecuma grupām, saistībā ar fiziskām aktivitātēm, biežākām traumām un to riskiem atbilstoši <u>sezonai</u>. Vecāku izglītošana par riskiem, to mazināšanas iespējām. Pusaudžu iesaistīšana drošības uzraudzībā.</p>
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<p>Kampaņas drošības veicināšanai darba vidē, mājās un brīvajā laikā</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drošības aprīkojuma izmantošana noteiktās aroda grupās • drošības aprīkojums dažādām brīvā laika fiziskām nodarbēm, to skaitā, kā piemērots apģērbs, drošība uz ceļiem – atstarotāji, ķiveres, aizsargi. • Drošība mājas vidē, rīcība ārkārtas situācijās • Zināšanas par pirmo palīdzību, pēc vienotas metodikas. • Atbildības palielināšana par sevi, bērniem un apkārtējiem. 	<p>Pasākumi drošības veicināšanai darba vidē, mājās un brīvajā laikā</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drošības aprīkojuma izmantošana noteiktās aroda grupās • drošības aprīkojums dažādām brīvā laika fiziskām nodarbēm, to skaitā, kā piemērots apģērbs, drošība uz ceļiem – atstarotāji, ķiveres, aizsargi. • Drošība mājas vidē, rīcība ārkārtas situācijās • Zināšanas par pirmo palīdzību. • Atbildības palielināšana par sevi, bērniem un apkārtējiem.
Seniori (64+)	<p>Kampaņas traumu profilaksei senioriem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mājas vides riski 	<p>Pasākumi traumu profilaksei senioriem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mājas vides riski

	<ul style="list-style-type: none"> • Ģimenes ārstu prakšu speciālistu un sociālo darbinieku apmācība un iesaiste mājas vides risku novērtēšanā un mazināšanā • Pareiza krišanas prakse, piesaistot fizioterapeitus 	<ul style="list-style-type: none"> • Ģimenes ārstu prakšu speciālistu un sociālo darbinieku apmācība un iesaiste mājas vides risku novērtēšanā un mazināšanā • Pareiza krišanas prakses apgūšana, piesaistot fizioterapeitus
Personas ar invaliditāti	<p>Kampanas par personu ar invaliditāti uz ielas Cilvēki ar kustību traucējumiem, redzes, dzirdes u.c. traucējumiem kā satiksmes dalībnieki Līdzcilvēku līdzestības un izpratnes veidošanas kampanas.</p>	<p>Pasākumi par sabiedriskās līdzatbildības un izpratnes veidošanu par atbalstu personām ar īpašām vajadzībām, kā personu ar invaliditāti uz ielas Cilvēki ar kustību traucējumiem, redzes, dzirdes u.c. traucējumiem kā satiksmes dalībnieki Līdzcilvēku līdzestības un izpratnes veidošanas kampanas. Vides pielāgošanas pasākumi, kritienu un citu traumu risku novēršanai</p>
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie	<p>Kampanas par sezonālo traumu un traumu mazināšanu dažādās vidēs, īpaši vērību pievēršot ceļu satiksmes drošībai un negadījumiem, kas saistīti ar mājokļa iekārtojumu</p>	<p>Trūcīgo iedzīvotāju situācijas izpēte. Kampanas par sezonālo traumu un traumu mazināšanu dažādās vidēs, īpaši vērību pievēršot ceļu satiksmes drošībai un negadījumiem, kas saistīti ar mājokļa iekārtojumu. Atbalsts mājokļa vides sakārtošanā</p>
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)		

2.8. Vides faktoru ietekmes mazināšana (piemēram, skolu vides veselība, saulošanās paradumi, pakalpojumu drošība u.c.)

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> • Roku mazgāšana • Higiēnas prasības skolās, tostarp skolas somas smagums 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolu teritorija plānošana, drošs ceļš uz skolu. • Skolu vides kvalitātes nodrošināšana
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> • Higiēna • Skolas vide • sabiedrības informēšanas pasākumi par saulošanos, t.sk. solārijiem 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolu teritorija plānošana, drošs ceļš uz skolu. • Skolu vides kvalitātes nodrošināšana. • Pieeja fiziskajām aktivitātēm apkārtējā vidē (sporta laukumi, peldvietas, sporta infrastruktūra)

Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<ul style="list-style-type: none"> • Darbavietu drošība un higiēnas prasības • higiēnas prasības • sabiedrības informēšanas pasākumi par sauļošanas, t.sk. solārijiem 	Vides risku apzināšana, monitorēšana un mazināšana pašvaldībā Darba vides apstākļu apsekošana
Seniori (64+)	<ul style="list-style-type: none"> • higiēnas pasākumi • sabiedrības informēšanas pasākumi par sauļošanas, t.sk. solārijiem 	Mājas vides apsekošana un risku mazināšana
Personas ar invaliditāti		
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie		
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)		

2.9. Līdzestība visos profilakses līmeņos, gan attiecībā uz medikamentu lietošanu, gan skrīningu, gan profilaktiskām apskatēm

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF, ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF, ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
Bērni		
Pusaudži	<ul style="list-style-type: none"> • sabiedrības informēšanas pasākumi par profilaktiskajām apskatēm 	
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās	<ul style="list-style-type: none"> • sabiedrības informēšanas pasākumi par profilaktiskajām apskatēm, skrīningiem • sabiedrības informēšanas pasākumi par zāļu racionālu lietošanu 	
Seniori (64+)	<ul style="list-style-type: none"> • sabiedrības informēšanas pasākumi par profilaktiskajām apskatēm • sabiedrības informēšanas pasākumi par zāļu racionālu lietošanu 	

Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> • sabiedrības informēšanas pasākumi par profilaktiskajām apskatēm • sabiedrības informēšanas pasākumi par zāļu racionālu lietošanu 	
Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie	<ul style="list-style-type: none"> • sabiedrības informēšanas pasākumi par profilaktiskajām apskatēm • sabiedrības informēšanas pasākumi par zāļu racionālu lietošanu 	
Cita mērķa grupa (lūdzu norādīt)	<ul style="list-style-type: none"> • sabiedrības informēšanas pasākumi par profilaktiskajām apskatēm • sabiedrības informēšanas pasākumi par zāļu racionālu lietošanu 	

2.10. Citas potenciālās problēmas, kas neietilpst nosauktajās tēmās

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Veselības izglītība • Veselīgo darba vietu tīkls 	<ul style="list-style-type: none"> • Veselības izglītība • Veselīgo darba vietu tīkls
Bērni		
Pusaudži		
Pieaugušie (darbspējīgie) t.sk. darbavietās		
Seniori (64+)		
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> • Ieviest / rast iespēju / nodrošināt atbilstošu ergoterapiju. Ieviest Dienas centrus, kur var strādāt atbilstoši invaliditātei, socializēties un saņemt nepieciešamo atbalstu (medikamentu laicīga lietošana, pusdienas u.c.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ieviest / rast iespēju / nodrošināt atbilstošu ergoterapiju. <i>Ieviest Dienas centrus, kur var strādāt atbilstoši invaliditātei, socializēties un saņemt nepieciešamo atbalstu (medikamentu laicīga lietošana, pusdienas u.c.)</i>

Nabadzības riskam pakļautie, trūcīgie		
Cita mērķa grupa (<i>lūdzu norādīt</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Infektologam būtu jābūt tiešās pieejamības speciālistam. Infekciju slimības ir akūtas un inficētajai persona nevajadzētu gaidīt rindā pie ģimenes ārsta, lai tiktu vizītē pie infektologa. Tas pildzina pacienta nokļuvi līdz speciālistam un palielina infekciju izplatīšanās risku.	

3. Ekspertu rekomendētie pasākumi valsts un pašvaldību veselības veicināšanas plānam

Ekspertu darba grupas ietvaros visās tematiskajās veselības veicināšanas jomās tika izveidots priekšlikumu saraksts un atlasīti būtiskākie no veicamajiem pasākumiem, tos sagrupējot kā nacionālā un pašvaldību līmeņa aktivitātes. Tika noteikta katra pasākuma prioritāte.

Prioritāšu noteikšanai tika piesaistīti citi jomas eksperti. Tabula ar uzskaitītiem veicamajiem pasākumiem nacionālā un pašvaldību līmenī ekspertiem tika nosūtīta elektroniski.

Prioritāšu ranžēšanai izmantoja Likerta skalu, kurā 0 balles atbilda prioritātei, kura nav svarīga un 5 balles prioritātei ar augstu nozīmību veselības veicināšanā.

Veicamo aktivitāšu prioritātes izvērtējums tika veikts septiņās aktivitāšu grupās: veselīgu uztura paradumu veicināšana, fiziskās aktivitātes veicināšana, atkarību profilakse, psihiskā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, infekcijas slimību profilakse un traumu un vardarbības mazināšana. Izvēlēto septiņu jomu pieaicinātie eksperti novērtēja katra no tabulā minētā pasākuma būtiskumu noteiktā ar veselību saistītā dzīvesveida izmaiņā nacionālā līmenī un pašvaldību līmenī, piešķirot tam balles. Augstākais vērtējums 5 balles, nozīmē, ka šāds pasākums varētu nozīmīgi ietekmēt konkrētā dzīvesveida pārmaiņas.

Vērtējuma skalas gradācija pasākumu nozīmības noskaidrošanai

0 balles – vispār nav nozīmes	1 balle – maznozīmīgs	2 balles – vairāk nenozīmīgs kā nozīmīgs	3 balles – vidēji nozīmīgs	4 balles – vairāk nozīmīgs, kā vidēji	5 balles – nozīmīgs
-------------------------------	-----------------------	--	----------------------------	---------------------------------------	---------------------

Pieaicinātajiem ekspertiem tika lūgts atlasīt piecus pēc to svarīguma veicamus pasākumus nacionālajā līmenī un piecus svarīgākos pasākumus pašvaldības līmenī, kuri būtu jāīsteno kā prioritāri nākamajā periodā (ieraksta pasākuma Nr.). *Pirmais ir vissvarīgākais.*

	1.prioritāte	2.prioritāte	3.prioritāte	4.prioritāte	5.prioritāte
Nacionālais līmenis					
Pašvaldības līmenis					

Tāpat pieaicinātiem ekspertiem bija iespēja pievienot savus komentārus un citus priekšlikumus.

Pēc iesniegtajām atbildēm tika apkopoti rezultāti un iegūts vidējais vērtējums veicamajiem pasākumiem pēc to nozīmības, kā arī noskaidrots, kuri no uzskaitītajiem pasākumiem jāveic kā prioritāri.

3.1. Ekspertu paneļa vērtējums prioritāšu jomā “Veselīgs uzturs”

Prioritāšu aranžēšanā piedalās astoņi eksperti veselīga uztura un tā veicināšanas jautājumos

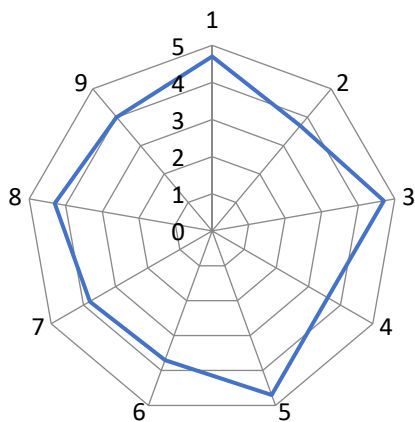
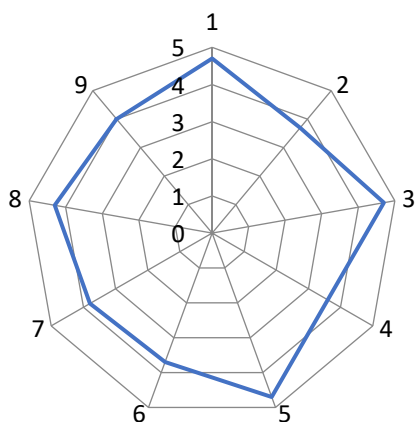
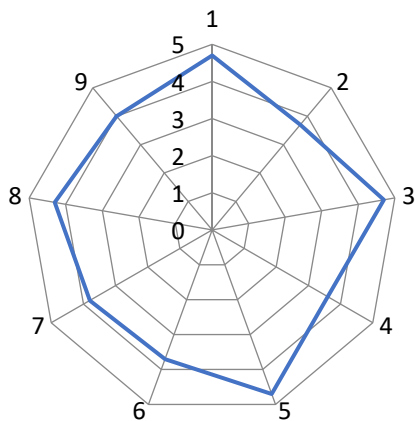
<i>Nr.</i>	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>	<i>Nr.</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>
1.	Uzlabot normatīvo regulējumu izglītības iestāžu ēdināšanā – mainīt MK noteikumus Nr.172 (paredzēt vairāk dārzeņu, mazāk cukura, jāparedz veģetārā izvēle u.tml.). Izstrādāt paraugēdienkartes izglītības iestādēm, iesaistot pašus skolēnus.	4,7	1.	Uzlabot ēdināšanas pakalpojumu un pārtikas produktu piegādes iepirkumu veikšanas kārtību, lai izglītības iestādēs, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās, kā arī ārstniecības iestādēs veicinātu svaiga, veselīga un kvalitatīva uztura pieejamību.	4,4
2.	Īstenot visaptverošus sabiedrības informēšanas pasākumus un kampanas , sniedzot padomus veselīgai, mūsdienīgai, vienkāršai, garšīgai, ekonomiskai gatavošanai, iesaistot sabiedrībā pazīstamas personības, atbilstoši katrai vecuma un sociālai grupai.	3,7	2.	Īstenot izglītojošus pasākumus pašvaldību iedzīvotājiem, tai skaitā pasākumus un akcijas skolās un bērnudārzos (bērni ar vecākiem kopīgi gatavo veselīgu uzturu), pasākumus senioriem, pasākumus maznodrošinātajiem par ekonomiska un veselīga uztura pagatavošanu, utml.	4
3.	Paredzēt obligātu skolu, bērnudārzu pavāru un ēdienkaršu sastādītāju apmācīšanu pēc vienotas, saskaņotas metodikas –	4,7	3.	Uzlabot ēdināšanu skolās, bērnudārzos, iesaistot vecākus, bērnus, un ēdināšanas speciālistus –	4,6

	veselīgi, garšīgi ēdieni, kas bērniem patīk, to kvalitatīva pasniegšana (<i>pašlaik par pavāru var strādāt jebkurš, nav pat jābūt izglītībai</i>). Īstenot seminārus iestādes personālam, pedagogiem, ēdinātājiem un vecākiem.			ēdienkartes uzlabošana, galda kultūras mācīšana. Skaidrojošais darbs vienlaicīgi arī bērnu vecākiem.	
4.	Izstrādāt inoatīvus kompetenci rosinošus informatīvos materiālus dažādām mērķauditorijām (piemēram, apmācība spēles formātā ar praktiskiem uzdevumiem bērniem, u.tml.)	3,6	4.	Veicināt veselīgu, garšīgu vietējo pārtikas produktu, ēdiena un uzskodu pieejamību publiskos pasākumos pašvaldībās, īpaši tādos, kur piedalās bērni un pusaudži (piemēram, sporta spēles).	3,5
5.	Sadarboties ar pārtikas industriju : aicināt ražotājus uzlabot pārtikas produktu sastāvu (samazināt sāli, samazināt porciju lielumus). Aicināt ēdnīcās, kafejnīcās, restorānos piedāvāt veselīgākus ēdienus (bez miltu mērcēm, panējumiem, ar salātiem, u.tml.). Aicināt sabiedriskās ēdināšanas iestādes (kafejnīcas, ēdnīcas, restorānus) ēdienkartēs norādīt kcal un ēdiena sastāvu, produktu izcelsmi.	4,7	5.	Īstenot pasākumus, kas atbalsta vietējā uztura ražošanu un patēriņu – tirdziņi, ēdiena gatavošana, pozitīvie piemēri pagastos (jaunās ģimenes, populāri cilvēki).	3,4
6.	Ieviest valstī vienotu, viegli atpazīstamu veselīga uztura simbolu (ar skaidriem kritērijiem) izmantošanai pārtikas produktu marķējumā, cenu zīmēs veikalos, u.c. ⁶	3,7	6.	Veicināt senioru veselīga uztura paradumus. Apzināt senioru situāciju, kam nepieciešams atbalsts pilnvērtīga uztura	4,1

⁶ Piemērs – “Keyhole” simbols Ziemeļvalstīs un Lietuvā
http://www.who.int/nutrition/events/2013_FAO_WHO_workshop_frontofpack_nutritionlabelling_presentation_S

				nodrošināšanai. Veselīgam uzturam jābūt senioru interešu grupu pasākumos, demonstrējot konkrētus piemērus, kā baudīt ēdienu un uzlabot veselību.	
7.	Ieviest diferencētus nodokļus veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem. Neveselīgam uzturam, kas veicina hroniskas slimības (sirds-asinsvadu, onkoloģijas) jābūt dārgākam (piemēram, desas, kūpinājumi, saldie dzērieni) (<i>PVO apskats par uztura izvēles ietekmēšanu ar cenu</i>). Jāatbalsta veselīga uztura ražotāji, tostarp nepārstrādāta uztura pārdošana – mazāki nodokļi. Jābūt stingri definētiem kritērijiem.	3,8	7.	Atbalstīt maznodrošinātos, piedāvājot iespējas pašiem izaudzēt dārzeņus, kartupeļus.	2,9
8.	Ieviest stingrus, konkrētus reklāmas ierobežojumus neveselīgai pārtikai un dzērieniem.	4,3	8.	Nodrošināt uzraudzību, kā skolas ievēro aizliegumu saldināto dzērienu un saldumu tirgošanai skolās	3,6
9.	Veikt pētījumus , piemēram, par situāciju saistībā ar iepakojumu, kas apdraud veselību (bisfenols, ftalāti), par situāciju saistībā ar pesticīdiem pārtikā, u.tml.	4	9.	Veikt pašvaldības līmenī pētījumu, lai noskaidrotu iedzīvotāju ēšanas paradumu maiņu un izvērtētu veikto veselības veicināšanas pasākumu efektivitāti.	3,5

Nacionālā līmeņa prioritātes

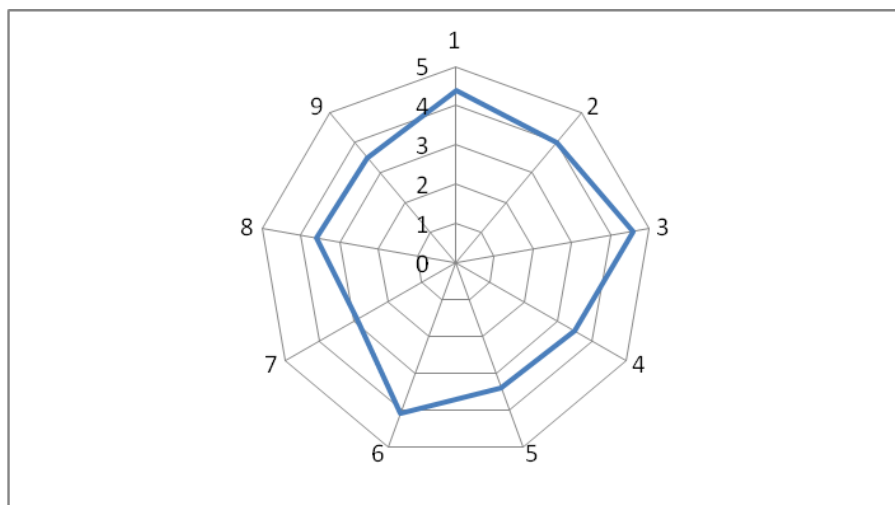


Pirmā aktivitāte – uzlabot normatīvo regulējumu (4,7)

Trešā aktivitāte – pirmsskolas/ skolu pavāru apmācība ēdienkaršu sastādīšanā (4,7)

Piektā aktivitāte – sadarbība ar pārtikas industriju pārtikas produktu sastāva uzlabošanā (4,7)

Pašvaldības līmeņa prioritātes



Trešā aktivitāte – uzlabot ēdināšanu skolās/ pirmsskolas iestādēs (4,6)
 Pirmā aktivitāte – uzlabot ēdināšanas pakalpojumu un pārtikas produktu piegādes
 iepirkumu veikšanas kārtību (4,4)
 Sestā aktivitāte – veicināt senioru veselīga uztura paradumus (4,1)

Biežāk minētās prioritātes 8 ekspertu vērtējumā (iekavās aiz aktivitātes ierakstīts lielākais ekspertu skaits ar vienādu vērtējumu)

	1.prioritāte	2.prioritāte	3.prioritāte	4.prioritāte	5.prioritāte
Nacionālais līmenis	1.aktivitāte Uzlabot normatīvo regulējumu izglītības iestāžu ēdināšanā (4eksperti)	3.aktivitāte Paredzēt obligātu skolu, bērnudārzu pavāru un ēdienkaršu sastādītāju, apmācīšanu (3)	8.aktivitāte Ieviest stingrus, konkrētus reklāmas ierobežojumus neveselīgai pārtikai un dzērieniem (3)	7.aktivitāte Ieviest diferencētus nodokļus veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem (2)	9.aktivitāte Veikt pētījumus par pārtikas iesaiņojumu, iespējamu pesticīdu saturu u.c. (3)
Pašvaldības līmenis	1. aktivitāte Uzlabot ēdināšanas pakalpojumu un pārtikas produktu piegādes iepirkumu veikšanas kārtību (6)	3. aktivitāte Uzlabot ēdināšanu skolās, bērnu dārzos, iesaistot vecākus, bērnus, un ēdināšanas	6. aktivitāte Veicināt senioru veselīga uztura paradumus (4)	8. aktivitāte Nodrošināt uzraudzību, kā izglītības iestādes ievēro aizliegumu saldināto dzērienu un saldumu	4. aktivitāte Veicināt veselīgu, garšīgu vietējo pārtikas produktu, ēdiena un uzskodu pieejamību publiskos

		speciālistus (3)		tirgošanai iestādēs (3)	pasākumos pašvaldībās (2)
--	--	----------------------------	--	--	---

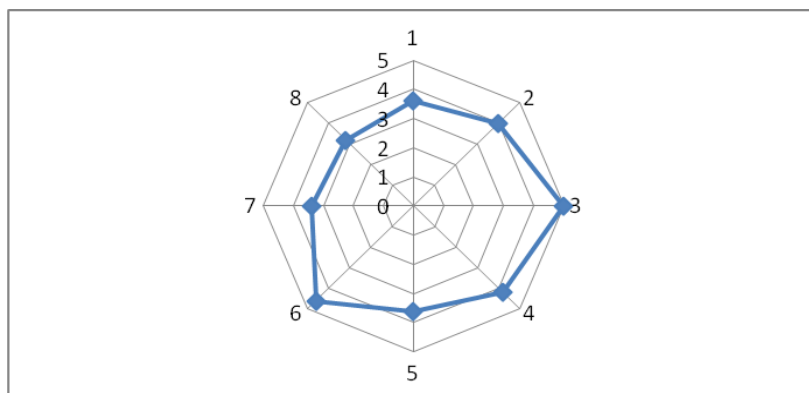
Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm fiziskās aktivitātes veicināšanai

Viedokli snieguši 5 eksperti

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF, ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF, ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>
1.	Padarīt ikdienu fiziski aktīvu – motivēšana uzsākt un veikt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes. Aicinājumi biežāk izmantot fiziski aktīvus pārvietošanās veidus – staigāšana, velobraukšana, u.c.	3,6	Padarīt ikdienu fiziski aktīvu – motivēšana uzsākt un veikt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes. Aicinājumi biežāk izmantot fiziski aktīvus pārvietošanās veidus – staigāšana, velobraukšana, u.c.	3,7
2.	Īstenot nacionāla mēroga programmas/kampaņas, kas atklāj sezonālās atšķirības fiziskajā aktivitātē – popularizēt katram gadalaikam piemērotas fiziskās aktivitātes.	4	Īstenot pašvaldības līmeņa pasākumus , kas atklāj sezonālās atšķirības fiziskajā aktivitātē – popularizēt katram gadalaikam piemērotas fiziskās aktivitātes.	3,8
3.	Izstrādāt vadlīnijas par Latvijas iedzīvotājiem ieteicamo fizisko aktivitāšu veidiem un slodzēm, metodiskos norādījumus ar skaidrojumiem par dažādiem fizisko aktivitāšu veidiem un slodzēm dažādām mērķa grupām (tai skaitā bērniem, senioriem, grūtniecēm, personām ar invaliditāti, u.c.), par fizisko aktivitāšu daudzveidību – vingrojumi, brīvā laika aktivitātes, sporta aktivitātes, mājsaimniecības un darba aktivitātes, dienas režīma sabalansētību.	5	Vides un infrastruktūras pilnveidošana fiziskās aktivitātes veicināšanai, kā gājēju ietves, veloceliņi, pastaigu takas, dabas takas, Veselības maršruti, sporta laukumi, utt. To uzturēšana lietošanas kārtībā, labiekārtojums (apgaisojums, tualetes, soliņi, atkritumu konteineri) u.c.	5
4.	Veikt visaptverošu Latvijas populācijas aptauju (pētījumu) par fizisko aktivitāti , ieskaitot populārākajām fiziskajām aktivitātēm, to regularitāti, motivāciju, fizisko aktivitāti veicinošiem faktoriem un šķēršļiem.	4,2	Veikt pētījumus, iedzīvotāju aptaujas pašvaldības līmenī par iedzīvotāju fizisko aktivitāti , ieskaitot populārākajām fiziskajām aktivitātēm, to regularitāti, motivāciju, fizisko aktivitāti veicinošiem faktoriem un šķēršļiem.	3
5.	Uzlabot informācijas pieejamību un apriti par dažādiem nevalstisko organizāciju organizētiem pasākumiem (valsts, reģionālā un vietējā mērogā). Izmantot sociālos tīklus, sekmēt dažādu interešu grupu veidošanos. Regulāri nodrošināt informāciju par vietējām iespējām un resursiem fiziskajām aktivitātēm.	3,6	Uzlabot informācijas pieejamību un apriti par dažādiem nevalstisko organizāciju organizētiem pasākumiem (valsts, reģionālā un vietējā mērogā). Izmantot sociālos tīklus, sekmēt dažādu interešu grupu veidošanos. Regulāri nodrošināt informāciju par vietējām iespējām un resursiem fiziskajām aktivitātēm.	3,5

6.	Skolu programmās ieviest sportu katru dienu, ieskaitot sporta teoriju. Ieviest augstskolās sporta nodarbības kā obligātu priekšmetu.	4,6	Nodrošināt skolēniem aktivitātes, kas rada prieku, veicina attīstību un ir drošas - vismaz 60 min dienā. Pamatā aktivitātēm jābūt ar aerobo slodzi + papildus muskuļu spēkam.	4,6
7.	Īstenot nacionāla līmeņa kampaņas un kustības, sacensības par fiziski aktīvāko klasi, vingrošanas pauzes darbavietās, strādājošo sportiskos pasākumus u.c.	3,4	Īstenot dažādas sportiskas aktivitātes dažādām mērķa grupām, kā sporta stundas, sporta dienas, pārgājienus, sacensības par fiziski aktīvāko klasi, vingrošanas pauzes darbavietās, strādājošo sportiskos pasākumus, adaptētas fiziskās aktivitātes personām ar invaliditāti, izveidot vienkāršu un bez maksas pieejamu aktivitāšu programmu nabadzības riskam pakļauto un trūcīgo iedzīvotāju fiziskās aktivitātes sekmēšanai.	4,3
8.	Iesaistīt nacionāla līmeņa sporta organizācijas un individuālus sportistus, sporta infrastruktūras uzturētājus, masu medijus fiziski aktīva dzīvesveida popularizēšanā un atbalstīšanā.	3,2	Nodrošināt par brīvu pieejamas sporta zāles, un bezmaksas organizētas sporta nodarbības pēcpusdienās un vakaros, kuras vada sporta instruktors/treneris gan iestādēs, kā bērnudārzi/skolas, gan arī pilsētvidē, gan darbavietās. (Rotaļu iespējas bērniem telpās un laukumos u.c.)	4,8

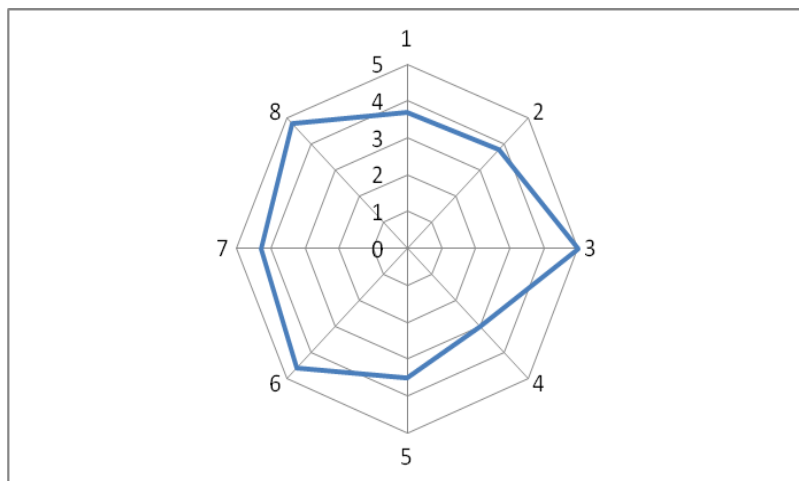
Nacionālā līmeņa prioritātes



- 3. prioritāte – vadlīnijas/ metodiskie norādījumi
- 6. prioritāte – sports skolu/ augstskolu programmās
- 4. prioritāte – pētījums par fizisko aktivitāti

- 3. prioritāte – vadlīnijas/ metodiskie norādījumi
- 6. prioritāte – sports skolu/ augstskolu programmās
- 4. prioritāte – pētījums par fizisko aktivitāti

Pašvaldību līmenis



3. prioritāte – vide/ infrastruktūra
8. prioritāte – pieejamība infrastruktūrai un vadītām nodarbībām
6. prioritāte – skolu/ augstskolu programmas

3. prioritāte – vide / infrastruktūra
8. prioritāte – pieejamība infrastruktūrai un vadītām nodarbībām
6. prioritāte – skolu / augstskolu programmas

Biežākie viedokļi ekspertu vidū par aktivitāšu veikšanas prioritāro secību (iekavās ekspertu skaits ar līdzīgu vērtējumu)

	1.prioritāte	2.prioritāte	3.prioritāte	4.prioritāte	5.prioritāte
<i>Nacionālais līmenis</i>	4.aktivitāte Aptauja (3)	2.aktivitāte Nacionāla mēroga sezonālas kampaņas (2)	6.aktivitāte Skolu / augstskolu programmās palielināt sporta stundu īpatsvaru (3)	8.aktivitāte Fiziskās aktivitātes popularizēšana (2)	1.aktivitāte Motivēšana ikdienas fiziskajām aktivitātēm (2)
<i>Pašvaldības līmenis</i>	3.aktivitāte Vides un infrastruktūras pilnveidošana (2)	7.aktivitāte Sportiskās aktivitātes dažādām mērķa grupām (2)	8.aktivitāte Pieejamība sporta infrastruktūrai un nodarbībām (2)	2.aktivitāte Pasākumi sezonālu sportisku aktivitāšu popularizēšanai	

				(2)	
--	--	--	--	-----	--

3.2. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm atkarību profilaksē

Prioritāšu noteikšanā piedalās 6 nozares eksperti

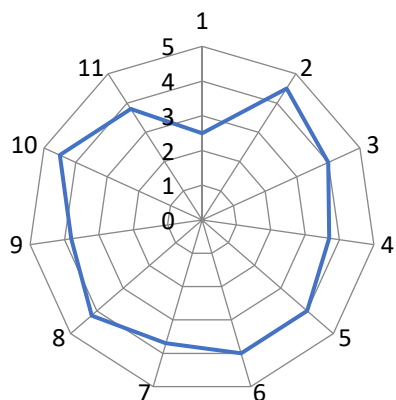
	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>
1.	<p>Procesu, tai skaitā azartspēļu, atkarības mazināšana informēšanas kampaņas un/vai programmas vispārējai populācijai.</p> <p>Dažādu speciālistu iesaiste un apmācība specifisku atkarību profilakses darbu veikšanai dažādās mērķa grupās. Speciālistu datu bāzes izveide.</p>	2,5	<p>Procesu, tai skaitā azartspēļu, atkarības mazināšanas programmu izveide un īstenošana dažādām populācijas grupām, dažādās vidēs, iesaistīto personu monitorēšana;</p> <p>dažādu apmācītu speciālistu iesaiste, programmas kvalitātes uzraudzība. Informācijas nodošana SPKC par aktivitātēm un iesaistītajiem speciālistiem.</p>	2,7
2.	<p>Starpsektoru sadarbības veicināšana, tai skaitā arī ar NVO, pašvaldībām un citiem sektoriem (policiju, Ceļu satiksmes drošības direkciju, sociāliem darbiniekiem, izglītības un veselības aprūpes sektoru u.c.) atkarību profilakses jomā, nodrošinot arī savstarpēju informācijas apri.</p> <p>Izstrādāt unificētas starpinstitucionālas vadlīnijas atkarību atpazīšanā un izveidot ziņošanas sistēmu un rīcības algoritmu.</p>	4,5	<p>Starpinstitucionālas, starpsektoru komandas izveide pašvaldībā un iesaiste atkarību profilakses darba plānošanā un īstenošanā. Sadarbības stiprināšana starp NVO un pašvaldībām.</p> <p>Ieviest praksē sistēmu, kā speciālisti – atpazīst un ziņo par bērniem un/vai viņu vecākiem ar dažādām atkarībām, īpaši kuri izturas nevērtīgi vai vardarbīgi alkoholisma vai narkotisko vielu lietošanas dēļ.</p> <p>Pašvaldības policijas izglītošana par pusaudža vecumposma norisēm; nodrošināt PP iesaisti vietējās sabiedrības saistošo noteikumu ievērošanā</p>	4,8
3.	<p>Izstrādāt vai adaptēt profilakses programmas <u>riska grupas jauniešiem</u>, specifiski par smēķēšanas atmešanu, datoratkarību u.c. atkarībām.</p>	4	<p>Ieviest dažādām jauniešu riska grupām paredzētās programmas dažādu atkarību mazināšanā, nodrošināt atkarīgo personu <u>iesaisti</u></p>	3,5

	Apmācīt pašvaldību speciālistus darbam ar šīm programmām. Sniegt metodoloģisku atbalstu programmu realizēšanas laikā.		<u>speciālistu</u> apmeklēšanā, <u>veidot</u> <u>vecāku atbalsta grupas</u> . Organizēt apmācības seminārus par plānotajām programmām ar plašu pašvaldības dažādu sektoru darbinieku piesaisti, kuri veic atkarības profilaksi.	
4.	Valsts līmenī veidot mobilās vienības (pusaudžu narkologs, psihologs u.c. speciālisti pēc vajadzības). Koordinēt šādu vienību ierašanos konkrētā reģiona pašvaldībā, kuras sociālais dienests vai skola atpazinuši un izvērtējuši riska grupas jauniešus un vēlas saņemt speciālista konsultācijas. Mobilā vienība konsultē un <i>strādā grupā</i> (piemēram, reizi nedēļā) pēc <i>noteiktas metodikas</i> ar pusaudžiem un vecākiem, lai mazinātu riska faktorus atkarībai. (Šī vienība <u>risina speciālista pieejamības jautājumu</u>)	3,7	Piesaistīt mobilās vienības atkarības problēmu risināšanai pašvaldībās, kurās nav attiecīgo speciālistu.	4,2
5.	Valsts līmenī izstrādāt <u>vienaudžu izglītošanas</u> programmas jauniešiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu) mazināšanas jomā, pēc vienotas metodoloģijas un unificētiem materiāliem, veikt jauniešu apmācības programmu koordinatoru izglītošanu par apmācības materiālu izmantošanu.	4	Iesaistīt un apmācīt pašvaldības izglītības iestāžu jauniešus un īstenot vienaudžu izglītošanas programmas izmantojot vienotu valsts līmenī izstrādātu metodoloģiju, iesaistot vecākus un skolotājus. Piemērs: www.eudap.net/Unplugged_HomePage.aspx	3,5
6.	Izveidot vienotu metodiku atkarību mazināšanas programmām skolās: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Izveidot apmācību programmu skolām atkarības profilaksē</u> un veikt komandas apmācību pēc skolu pieteikuma; • (vadība, skolotāji, atbalsta personāls, skolas darbinieki, vecāku pārstāvji, skolēnu pārstāvji). Programmā ietverta gan atkarības profilakses konkrēta pasākumu plāna izstrāde 	4	Īstenot atkarību mazināšanas programmas skolās. Veidot sadarbību starp skolas vadību, skolotājiem, atbalsta personālu, skolas darbiniekiem, vecāku pārstāvjiem un skolēniem. Adaptēt standartizēti piedāvāto metodiku atkarību problēmas risināšanai konkrētajā mācību iestādē. Veikt atkarības riska skrīningu skolās. Veicināt multiprofesionālas speciālistu komandas izveidi. Ieviest skolas personālam regulāras apmācību programmas atkarību profilaksē pašvaldības skolās,	4,6

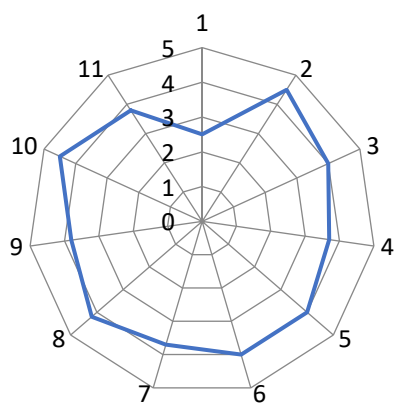
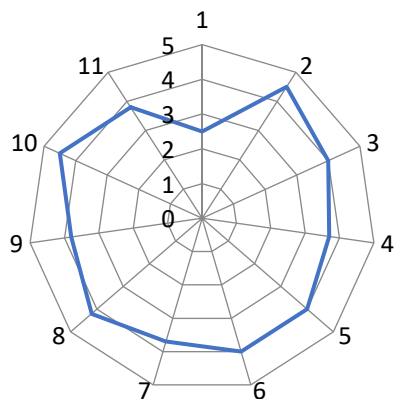
	<p>skolai, gan komandas apmācība krīzes situācijām, kas saistītas ar atkarības vielu lietošanu;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Izstrādāt / adaptēt metodiku (skrīningu) skolas atbalsta personālām agrīnai atkarības riska diagnostikai, lai veicinātu savlaicīgu un adekvātu speciālistu (narkologs, psihiatrs, psihologs) iesaisti.</u> 		<p>monitorēt apmācību izgājušos speciālistus.</p>	
7.	<p>Izstrādāt metodoloģiju/programmas vadlīnijas (apmācības, materiālus utt.) dažādu atkarību (<u>alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu</u>) mazināšanai pieaugušajiem dažādās vidēs, tostarp darbavietās.</p> <p>Īstenot dažādu speciālistu apmācību seminārus par atkarību profilaksi ar akcentu uz sadarbību (pašvaldības policija, sociālais dienests, izglītības iestāžu speciālisti, pašvaldību darbinieki, mediķi, vietējie komersanti, uzņēmēji u.c.). Plānot un īstenot seminārus reģionos piesaistot pēc iespējas plašāku pašvaldību dalībnieku pārstāvniecību.</p>	3,7	<p>Organizēt apmācības seminārus plašam pašvaldības darbinieku lokam, kas iesaistīti atkarības profilaksē, tādejādi nodrošinot vispusīgu atkarības profilakses problēmas izpratni un sadarbību vietējā pašvaldībā.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Semināri par alkohola, narkotiku, datoratkarību un to <u>ietekmi uz personību un darbaspējām</u> – Alkohols un ceļu satiksme. Braukšana dzērumā. Psihosociālās korekcijas grupas „dzērājšoferiem” – Administratīvo komisiju un Bāriņtiesu izglītošana par atkarību un tās riskiem ģimenē, vardarbību. – Atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu) mazināšanas programmas izstrāde un ieviešana konkrētos pašvaldības teritorijā esošos uzņēmumos pēc vienotas metodoloģijas, lai sasniegtu <u>pieaugušos darbavietās</u> – Tematiski Dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas un grupas līdzatkarīgajiem 	3,8
8.	<p>Izstrādāt selektīvās un indikatīvās profilakses programmas nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem atkarību (alkohola,</p>	4,2	<p>Organizēt tematiskus Dienas centru pasākumus brīvā laika aktivitātēm, kā arī atbalsta grupas un grupas līdzatkarīgajiem.</p>	3,8

	<p>smēķēšanas, narkotiku) mazināšanas jomā (kuras īstenošana ir iespējama pašvaldību līmenī).</p> <p>Iekļaut valsts apmaksātā pakalpojumu grozā psihologa konsultācijas krīzes situācijās, kas saistītas ar atkarību (6-10 konsultācijas bez maksas).</p>		<p>Ieviest pašvaldībā selektīvās un indikatīvās profilakses programmu nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku) mazināšanas jomā (kuras īstenošana ir iespējama pašvaldību līmenī).</p> <p>Nodrošināt bezmaksas pieejamību organizētajām apmācību programmām īpašajām riska grupām pašvaldībā.</p>	
9.	<p>Uzlabot informācijas pieejamību un apriti par palīdzības dienestiem un sertificētiem speciālistiem atkarību profilaksē, par dažādiem nevalstisko organizāciju organizētiem pasākumiem (valsts, reģionālā un vietējā mērogā). Izmantot sociālos tīklus, sekmēt dažādu interešu grupu veidošanos. Regulāri nodrošināt informāciju par vietējām iespējām un resursiem atkarību profilaksē.</p>	3,8	<p>Uzlabot informācijas pieejamību un apriti pašvaldības iedzīvotājiem un speciālistiem, kuri plāno un īsteno atkarībasatkarības profilakses programmas, par dažādiem organizētiem pasākumiem un informatīviem resursiem. Izmantot sociālos tīklus, sekmēt dažādu interešu grupu veidošanos un vietējās sabiedrības iesaisti un atbalstu atkarību problēmas risināšanā dažās vidēs.</p>	3,3
10.	<p>Izveidot valsts mēroga elektronisku datubāzi ar labās prakses piemēriem, tajā iekļaujot arī dažādus metodiskos materiālus (programmas riska grupai, vecākiem, u.c.) informāciju par speciālistiem, atbalsta personālu. (Metodiskie materiāli izstrādāti un adaptēti noteiktai mērķa grupai, satur gan nodarbību aprakstu, gan metodisko sadaļu)</p>	4,5	<p>Sniegt informāciju par labās prakses, piemēriem, elektroniskai veselības veicināšanas pasākumu datu bāzei. Pašvaldības mēroga pasākumiem izmantot standartizētus metodiskos materiālus un piesaistīt sertificētus un apmācītus speciālistus.</p>	3,8
11.	<p>Valsts līmenī atbalstīt NVO, kas saistītas ar atkarības profilaksi. Organizēt vismaz 1-2 reizes gadā konferences, izglītojošus seminārus ar NVO piedalīšanos, apkopot un publiskot datus par NVO, kas nodarbojas ar atkarības profilaksi. Piesaistīt NVO pārstāvjus atkarības profilakses politikas / pasākumu plānošanā un realizēšanā.</p>	3,8	<p>Sadarboties ar NVO atkarību profilakses programmās.</p>	4,5

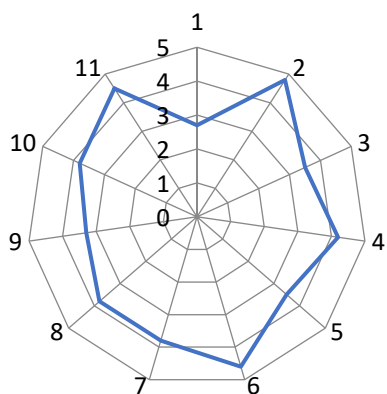
Nacionālais līmenis



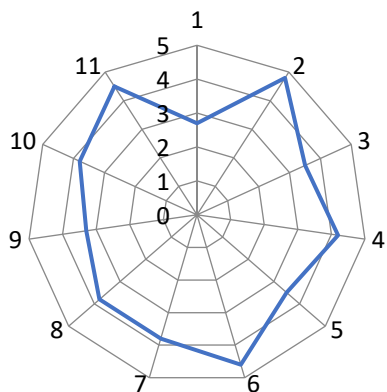
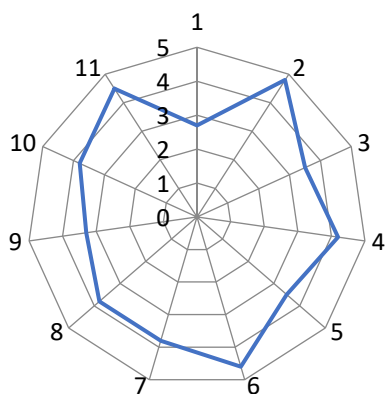
10. aktivitāte (4,5) – izveidot valsts mēroga elektronisku datubāzi ar labās prakses piemēriem
 2. aktivitāte (4,5) – starpsektoru sadarbības veicināšana, tai skaitā arī ar NVO, pašvaldībām un citiem sektoriem
 8. aktivitāte (4,2) – izstrādāt selektīvās un indikatīvās profilakses programmas nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem



Pašvaldības līmenis



2. aktivitāte (4,8) – starpinstitucionālas, starpsektoru komandas izveide pašvaldībā un iesaiste plānošanā un īstenošanā
6. aktivitāte (4,6) – īstenot atkarību pazināšanas programmas skolās.
11. aktivitāte (4,5) – sadarbība starp NVO un pašvaldībām



Ekspertu viedoklis par pieciem pēc to svarīguma veicamiem pasākumiem nacionālajā un pašvaldību līmenī, kuri būtu jāīsteno kā prioritāri nākamajā periodā (iekavās pie aktivitātes norādīts cik ekspertu no sešiem viedoklis sakrīt).

	<i>1.prioritāte</i>	<i>2.prioritāte</i>	<i>3.prioritāte</i>	<i>4.prioritāte</i>	<i>5.prioritāte</i>
<i>Nacionālais līmenis</i>	2.aktivitāte Starpsektoru sadarbības veicināšana, tai skaitā ar NVO, pašvaldībām un citiem sektoriem (2)	4. aktivitāte Valsts līmenī veidot mobilās vienības (2)	8. aktivitāte Izstrādāt selektīvās un indikatīvās profilakses programmas nabadzības riskam pakļautajiem (3)	11. aktivitāte Valsts līmenī atbalstīt NVO, kas saistītas ar atkarības profilaksi (2)	10. aktivitāte Izveidot valsts mēroga elektronisku datubāzi ar labās prakses piemēriem (2)
<i>Pašvaldības līmenis</i>	2.aktivitāte Starpinstitucionālas, starpsektoru komandas izveide pašvaldībā un iesaiste plānošanā un īstenošanā (3)	5.aktivitāte Iesaistīt un apmācīt pašvaldības mācību iestāžu jauniešus un īstenot vienaudžu izglītošanas programmas (2)	4.aktivitāte Piesaistīt mobilās vienības atkarības problēmu risināšanai (2)	6.aktivitāte Īstenot atkarību mazināšanas programmas skolās. Veidot sadarbību, Veicināt multiprofesionālas speciālistu komandas izveidi (2)	11.aktivitāte Sadarboties ar NVO atkarību profilakses programmās (2)

3.3. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm psihiskās veselības veicināšanai

Prioritāšu noteikšanā piedalās 7 nozares eksperti

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ES, ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais vērtējums 5 ballu sistēmā</i>	<i>Nr.</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vidējais vērtējums 5 ballu sistēmā</i>
1.	Metodisko materiālu izstrāde bērnu/pusaudžu suicidālās uzvedības agrīnai atpazīšanai un profilaksei – risku faktoru novērtēšana, palīdzības veidi un sniegšanas algoritms. Skolotāju, skolas psihologu, medicīnas māsu izglītošana.	4,5	1.	Programmas pusaudžu suicidālās uzvedības agrīnai atpazīšanai pēc vienotas metodoloģijas, risku faktoru novērtēšana un palīdzības īstenošana. Pašvaldībā strādājošo skolotāju, skolas psihologu, medicīnas	4,4

				māsu, sociālo darbinieku izglītošana . Skolēnu un viņu vecāku izglītošana .	
2.	Krīzes, psiholoģiskās palīdzības, medicīnas dienestu un sociālās aprūpes integrētās palīdzības sistēmas izveide.	3,8	2.	Krīzes, psiholoģiskās palīdzības, medicīnas dienestu un sociālās aprūpes integrētās palīdzības sistēmas īstenošana pašvaldības līmenī.	4,4
3.	Sabiedrības izglītības kampaņas / informēšana par ēšanas traucējumu profilaksi, to agrīna atpazīšana un palīdzības organizēšana. Ģimenes ārstu un pedagogu izglītošana.	3,3	3.	Skolēnu, skolotāju, vecāku, ĢĀ un plašāka sabiedrības izglītošana pašvaldībā par ēšanas traucējumiem , to agrīnu atpazīšanu un palīdzības veidiem.	3,1
4.	Īstenot visaptverošus sabiedrības informēšanas pasākumus un kampaņas par psihe higiēnu, stresa noturības veicināšanu, neirotisko traucējumu agrīnu atpazīšanu un palīdzību dažādās vecuma grupās, t.sk. skolnieku vidū. Izveidot integrētu palīdzības sistēmu agrīnai psihotisko traucējumu ārstēšanai. Skolnieku, skolotāju, vecāku, ĢĀ, sociālo darbinieku izglītošana.	3,7	4.	Īstenot izglītojošus pasākumus pašvaldību iedzīvotājiem, tai skaitā pasākumus skolās par psihisko veselību, psihe higiēnu, stresa noturības veicināšanu . Izglītojošus pasākumus ārstiem, skolu psihologiem, sociāliem darbiniekiem, vecākiem un pedagogiem par neirotisku traucējumu atpazīšanu. Nodrošināt pieejamību speciālistiem.	3,6
5.	Īstenot visaptverošus sabiedrības informēšanas pasākumus un kampaņas par depresijas un trauksmes savlaicīgu atpazīšanu darbavietās. Izstrādāt vienotu metodiku depresijas un trauksmes profilaksei dažādās mērķa grupās.	3,7	5.	Īstenot dažādu pašvaldībā esošu darba devēju, personāla vadītāju un darbinieku izglītošanu par depresijas un trauksmes pazīmēm un palīdzības veidiem . Īstenot psihisko veselību veicinošus pasākumus dažādām mērķa grupām. Veselīgas psih- emocionālās vides veicināšana un stresa	3,4

				noturības stiprināšana darbavietās.	
6.	<p>Īstenot visaptverošus sabiedrības informēšanas pasākumus un kampanas par pašnāvību riskiem un to atpazīšanu.</p> <p>Izveidot atkārtotu pašnāvības mēģinājumu novēršanas sistēmu valstī, kas ietver krīzes, psiholoģiskās palīdzības un medicīnas dienestu integrētās palīdzības sistēmu, gan specializētu pēc aprūpes sistēmu.</p> <p>Izstrādāt vienotu metodoloģiju pašnāvību riska atpazīšanai. Apmācīt speciālistus.</p>	4	6.	<p>Īstenot programmas / pasākumus par pašnāvību riskiem un to atpazīšanu.</p> <p>Nodrošināt sistēmu, kā pašnāvību mēģinājumi tiek atpazīti un ziņoti. Nodrošināt pašvaldības līmenī krīzes, psiholoģiskās palīdzības un medicīnas dienestu integrētās palīdzības un aprūpes sistēmu. Veidot sadarbību starp veselības aprūpi, sociāliem dienestiem un izglītības iestādēm.</p> <p>Izglītot vecākus par pašnāvību riskiem pusaudža vecumos. Veicināt vecāku atbalsta grupu veidošanos pašvaldībās, izglītojot vecākus un vecāku izglītotājus.</p>	4,5
7.	<p>Īstenot visaptverošas sabiedrības informēšanas kampanas par izdegšanu un tās profilaksi darbavietās, izstrādāt informatīvus materiālus par stresa mazināšanas paņēmieniem.</p>	3,2	7.	<p>Pašvaldībā, sadarbībā ar darba devējiem īstenot pasākumus/programmas par izdegšanu un tās profilaksi darbavietās, par stresa mazināšanas paņēmieniem.</p> <p>Radīt pieejamību speciālistu konsultācijām</p>	3,3
8.	<p>Īstenot programmu / kampaņu veselīgas novecošanas veicināšanai senioru populācijā.</p> <p>Izstrādāt vienotu metodiku kognitīvu traucējumu agrīnai atpazīšanai un palīdzības</p>	3,7	8.	<p>Īstenot programmas senioriem Veselīgas novecošanas veicināšanai.</p> <p>Izglītot seniorus, kā arī ĢĀ, māsas un sociālos darbiniekus agrīnu kognitīvu traucējumu</p>	3,9

	nodrošināšanai senioriem. Izglīt ĢĀ, sociālos darbiniekus.			atpazīšanā Palīdzības veidiem. Īstenot tematiskus Dienas centru pasākumus brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas.	
9.	Īstenot kampaņu par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresiju , tās profilaksi, savlaicīgu atpazīšanu un ārstēšanu. Izstrādāt informatīvus materiālus/metodiku sabiedrības un mērķgrupas, kā arī ĢĀ, māsu, ginekologu un vecmāšu izglītošanai.	4,3	9.	Pašvaldībās īstenot programmu kampaņu par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresiju , tās profilaksi, savlaicīgu atpazīšanu un ārstēšanu. Izglīt mērķgrupu un sabiedrību kopumā. Atbalstīt ĢĀ, māsu, ginekologu un vecmāšu izglītošanu.	3,9
10.	Veikt pētījumus psihiskās veselības un riska faktoru izvērtēšanā dažādām mērķa grupām.	4,2	10.	Veikt lokālus pētījumus, lai noskaidrotu psihiskās veselības stāvokli, riska faktorus un riska grupas pašvaldībā, kā arī izvērtētu veikto aktivitāšu efektivitāti.	2,3

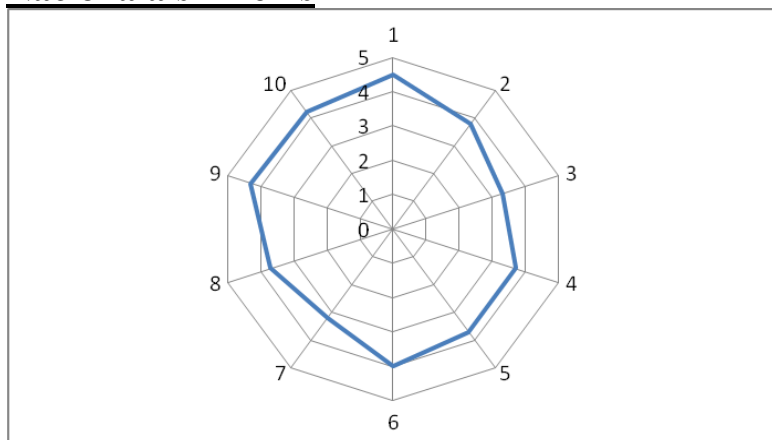
Citi iesaistīto nozaru ekspertu priekšlikumi: Īstenot visaptverošus sabiedrības informēšanas pasākumus un kampaņas par bērnu psihiskās attīstības traucējumu (garīgā atpalcība, attīstības aizture, autiska spektra traucējumi, mācīšanas traucējumi, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms) agrīnu atpazīšanu un palīdzību dažādās vecuma grupās, t.sk. skolnieku vidū.

Izveidot integrētu palīdzības sistēmu agrīnai attīstības traucējumu ārstēšanai.

Skolotāju, vecāku, ĢĀ, sociālo darbinieku izglītošana. Īstenot izglītojošus pasākumus ārstiem, skolu psihologiem, sociāliem darbiniekiem, vecākiem un pedagogiem par bērnu psihiskās attīstības traucējumu atpazīšanu.

Īstenot kampaņu par psihotisku traucējumu atpazīšanu sabiedrībā, lai veicinātu stigmas samazināšanos un agrīnu vēršanos pēc palīdzības.

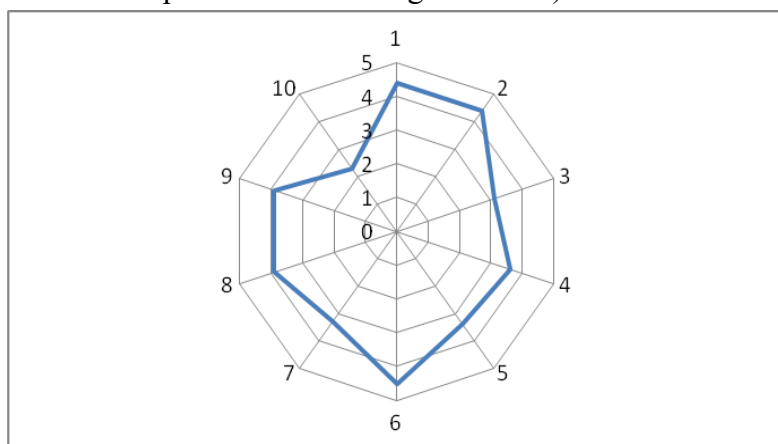
Nacionālais līmenis



1.aktivitāte (4,5) – metodisko materiālu izstrāde bērnu/pusaudžu suicidālās uzvedības agrīnai atpazīšanai un profilaksei
9.aktivitāte (4,3) – īstenot kampaņu par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresiju
10.aktivitāte (4,2) – pētījumi par psihisko veselību un riska faktoriem

Pašvaldības līmenis

Veicamās aktivitātes pēc to rīcības svarīguma 7 ekspertu redzējumā (iekavās norādīts lielākais ekspertu skaits ar līdzīgu viedokli)



6.aktivitāte (4,3) – īstenot programmas / pasākumus par pašnāvību riskiem un to atpazīšanu
1.aktivitāte (4,4) – programmas pusaudžu suicidālās uzvedības agrīnai atpazīšanai pēc vienotas metodoloģijas
2.aktivitāte (4,4) – krīzes, psiholoģiskās palīdzības, medicīnas dienestu un sociālās aprūpes integrētās palīdzības sistēmas īstenošana pašvaldības līmenī

	<i>1.prioritāte</i>	<i>2.prioritāte</i>	<i>3.prioritāte</i>	<i>4.prioritāte</i>	<i>5.prioritāte</i>
Nacionālais līmenis	1.aktivitāte Metodisko materiālu izstrāde bērnu/pusaudžu suicidālās uzvedības agrīnai	6.aktivitāte Sabiedrības informēšanas pasākumi/ kampaņas par pašnāvību riskiem to atpazīšanu.			2.aktivitāte Krīzes, psiholoģiskās palīdzības, medicīnas dienestu un sociālās aprūpes

	atpazīšanai un profilaksei (2)	Izveidot atkārtotu pašnāvības mēģinājumu novēršanas sistēmu valstī (2)			integrētās palīdzības sistēmas izveide (2)
Pašvaldības līmenis	6.aktivitāte Īstenot programmas / pasākumus par pašnāvību riskiem un to atpazīšanu. Nodrošināt sistēmu, kā pašnāvību mēģinājumi tiek atpazīti un ziņoti (3)	1.aktivitāte Programmas pusaudžu suicidālās uzvedības agrīnai atpazīšanai pēc vienotas metodoloģijas (2)	2.aktivitāte Krīzes, psiholoģiskās palīdzības, medicīnas dienestu un sociālās aprūpes integrētās palīdzības sistēmas īstenošana pašvaldības līmenī (2)	9.aktivitāte Pašvaldībās īstenot programmu kampaņu par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresiju, tās profilaksi, savlaicīgu atpazīšanu un ārstēšanu (2)	

3.4. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm seksuālās un reproduktīvās veselības jomās

Prioritāšu noteikšanā piedalās 6 nozares eksperti

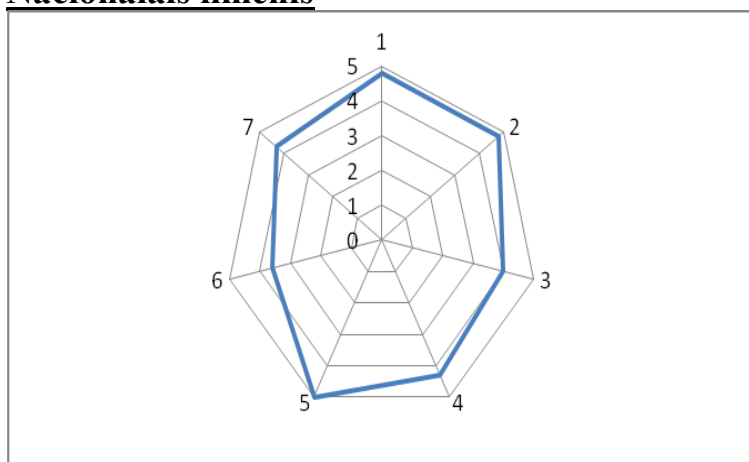
	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>
1.	<p>Valsts līmenī izstrādāt vienaudžu izglītības programmu, lai nodrošinātu metodoloģiski vienotu informāciju.</p> <p>Regulāras kampaņas un diskusijas zēniem un meitenēm ar „ne-skolas” speciālistiem par:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seksuālo veselību; • Drošu un mūsdienīgu kontracepciju; 	4,8	<p>Pašvaldību veselību veicinošajiem koordinatoriem kopā ar jaunatnes centru darbiniekiem vajadzētu veidot programmas jauniešiem un tās arī īstenot (ieviest) skolās jaunākā – 5.-6.klašu un vecākā vecuma 9.-10.klašu skolēniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unificētu vadlīniju izstrāde veselību veicinošiem koordinatoriem 	4,7

	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuāli transmisīvām saslimšanām, tai skaitā arī HIV un CPV; • Prezervatīvu reklāmas regulāri interneta vietnēs, ko lieto pusaudži; • CPV vakcinācijas nozīmes informatīvas akcijas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Apmācības nodrošināšana veselību veicinošajiem koordinatoriem • Vadlīniju izstrāde jauniešiem draudzīgu veselības pakalpojumu sniegšanai • Jauniešiem draudzīgu veselības pakalpojumu apzināšana un nodrošināšana pašvaldību teritorijās <p>Starpsektoru sadarbības veicināšana starp pašvaldībām, NVO un veselības pakalpojumu sniedzējiem</p>	
2.	<p>Dzimumizglītošanas kvalitātes uzlabošana skolās, pedagogu regulāra apmācība:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izveidot vienotu metodiku pedagogu apmācībām • Sniegt metodoloģisku atbalstu programmu realizēšanas laikā 	4,8	<p>Dzimumizglītošanas kvalitātes uzlabošana skolās – īstenot pedagogu apmācības programmu. Regulārs apmācību izgājušo pedagogu monitorings. Sadarbība pašvaldības līmenī veidojot multiprofesionālu speciālistu komandu – pedagogs + veselības veicinošans koordinators + jauniešiem draudzīgu pakalpojumu sniedzējs</p>	4,7
3.	<p>Dzemes kakla vēža un krūts vēža skrīninga informatīvas akcijas nacionālā televīzijā, interneta vietnēs. Iekļaut valsts apmaksāto pakalpojumu grozā speciālistu piedalīšanos nevalstisko organizāciju organizētos pasākumos valsts, reģionālā un vietējā mērogā.</p>	4	<p>Radīt informatīvu nodrošinājumu CPV vakcinācijas nozīmei un pieejamībai pie ģimenes ārstiem pašvaldību teritorijās.</p>	3,8
4.	<p>Izstrādāt vai adaptēt profilakses programmas riska grupām ģimenes plānošanas pasākumu nodrošināšanai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starpsektoru sadarbības veicināšana riska grupu atpazīšanai un sasniedzamībai 	4,3	<p>Ieviest praksē sistēmu riska grupu atpazīšanai un aizsardzībai pašvaldību teritorijās. Starpsektoru sadarbības nodrošināšana, izstrādāto profilakses programmu realizācijai.</p>	4,2

	<ul style="list-style-type: none"> • Sociālo darbinieku apmācība darbam ar sociālās atstumtības riskam pakļautām sievietēm ģimenes plānošanas jautājumu risināšanā 			
5.	<p>Kompensējamās kontracepcijas nodrošinājums</p> <p>Iekļaut valsts apmaksāto medikamentu grozā drošas kontracepcijas līdzekļus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jauniešiem (skolniekiem, profesionāli-tehnisko iestāžu audzēkņiem, studentiem) • Sociālās atstumtības riskam pakļautās sievietes • Sievietēm ar attīstības traucējumiem 	5	<p>Kontracepcijas pieejamības nodrošinājums sociāli nelabvēlīgām grupām.</p> <p>Kampaņas, kurās šīs grupas tiek informētas par viņu iespējām</p>	4,8
6.	<p>Sekmēt jauniešiem draudzīgu veselības pakalpojumu nodrošināšanas kustību Latvijā</p> <p>Veicināt valsts politikas pievēršanos jauniešu seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumu risināšanai veidojot starpsektoru ekspertu darba grupu vienotu vadlīniju izstrādei.</p> <p>Izveidot valsts mēroga elektronisku datu bāzi ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labas prakses piemēriem; • Jauniešiem draudzīgu pakalpojumu sniedzējiem; • Apmaksātas kontracepcijas gadījumā datu bāze par kontracepcijas pieejamību; • Izglītojošu kampaņu nodrošināšana sociālos tīklos, ko izmanto jaunieši (pētījuma rezultāti). 	3,6	<p>Jauniešiem draudzīgu veselības pakalpojumu nodrošināšana pašvaldību teritorijās</p> <p>Pieeja valsts mēroga elektroniskai datu bāzei ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labas prakses piemēriem • Jauniešiem draudzīgu pakalpojumu sniedzējiem • Apmaksātas kontracepcijas gadījumā datu bāze par kontracepcijas pieejamību • Izglītojošu kampaņu nodrošināšana sociālos tīklos, ko izmanto jaunieši (pētījuma rezultāti) 	3,7
7.	<p>Veikt kārtējo (ceturto) pētījumu “Seksuālā un reproduktīvā veselība Latvijā”, lai izvērtētu, izmaiņas, kas notikušas kopš pēdējā pētījuma veikšanas 2011. gadā ar mērķi identificēt</p>	4,3	<p>Izmantot pētījuma rezultātus pašvaldības līmeņa veselības veicināšanas programmu plānošanā</p>	4

<p>izglītības programmu saturu un nepieciešamību:</p> <ul style="list-style-type: none"> • noskaidrot jauniešu zināšanas reprodūktīvās veselības jautājumos; • pētījums nodrošinātu informatīvu pamatojumu informatīvo kampaņu un diskusiju saturam; • veidojot informatīvas reklāmas kampaņas būtiski izprast visbiežāk lietotos informācijas avotus/sociālos tīklus; • pētījums kā saturisks pamatojums vienaudžu izglītošanas programmas izstādē. 			
---	--	--	--

Nacionālais līmenis

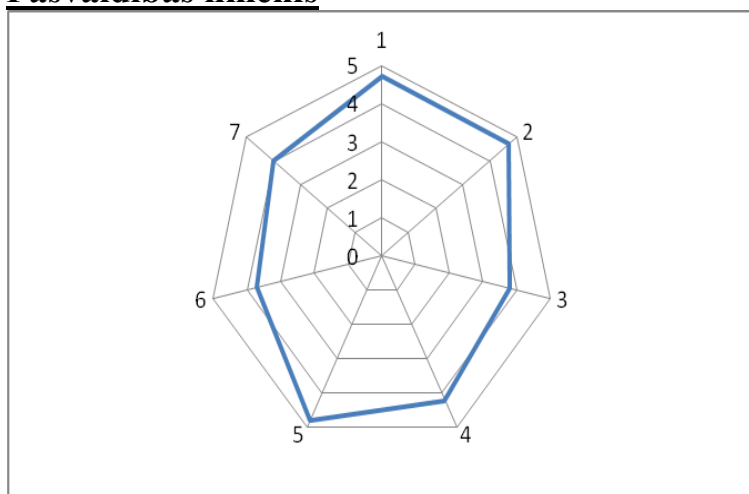


5. aktivitāte – kompensējamās kontracepcijas nodrošinājums (5 balles)

1. aktivitāte – valsts līmenī izstrādāt vienaudžu izglītības programmu, lai nodrošinātu metodoloģiski vienotu informāciju. (4,8 balles)

2. aktivitāte – dzimumizglītošanas kvalitātes uzlabošana skolās

Pašvaldības līmenis



5. aktivitāte – kontracepcijas pieejamības nodrošinājums sociāli nelabvēlīgām grupām (4,8 balles)

1. aktivitāte – pašvaldību veselību veicinošajiem koordinatoriem kopā ar jaunatnes centru darbiniekiem īstenot programmas jauniešiem (4,7 balles)

2. aktivitāte – dzimumizglītošanas kvalitātes uzlabošana skolās (4,7 balles)

3.5. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm infekcijas slimību profilaksē

Prioritāšu izvērtēšanā piedalās 6 jomas eksperti

	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>
1.	<p>Imunizācijas līmeņa paaugstināšana. Informēšana par vakcinācijas nozīmi kolektīvās aizsardzības veidošanā, atbildība pret savu un citu cilvēku veselību:</p> <p>1) Vecāku izglītošana par vakcinācijas nozīmi, efektivitāti, drošumu un mītu izskaidrošanu, lai vecāki vakcinētu bērnus un neatteiktos no vakcīnas bez iemesla.</p> <p>2) Pieaugušo motivēšana vakcinēties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darba devēju informēšana par darbinieku vakcināciju pret gripu, ietekme uz darba kavējumu samazināšanu; • Nodarbināto, kas iesaistīti darbos ar risku citu cilvēku veselībai, un viņu darba devēju informēšana par vakcinācijas pret B hepatītu, gripu, difteriju nepieciešamību; • Visiem informācija par infekciju profilaksi – vakcinācijas svarīgums, fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, dabīgie fitoncīdi. <p>3) Specifisku riska grupu izglītošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informācija par HIV glābējiem, policistiem, kam potenciāli varētu būt saskare ar asinīm; • Mežos strādājošiem nodrošināt vakcināciju pret ērcu encefalītu; • Ar dzīvniekiem strādājošiem nodrošināt vakcināciju pret trakumsērgu. <p>4) Senioru izglītošana:</p>	4,3	<p>Imunizācijas līmeņa paaugstināšana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vakcinēšanās programmu izveide un īstenošana dažādām populācijas grupām, dažādās vidēs • Vakcinācijas nodrošināšana pašvaldību līmenī • Informatīvi pasākumi darba devējiem par darbinieku vakcināciju pret gripu, ietekme uz darba kavējumu mazināšanu • Pasākumi dabiskās imunitātes veicināšanai un profilaksei • Organizēt pasākumus specifiskām darbinieku riska grupām • Informatīvi pasākumi par vakcinācijas iespējām • Izmantojot labākos kanālus, informatīvi pasākumi senioriem par sezonālo infekciju profilaksi • Informēšana izmantojot šīm personām pieejamus informācijas avotus un personas, kam šie cilvēki uzticas (ārsti, sociālie darbinieki u.tml.). • vakcinācijas nodrošināšana 	3,7

	<ul style="list-style-type: none"> • Informēšana par vakcinācijas nozīmi, lai samazinātu hronisko slimību saasinājumus u.tml.; • Aktuāla vakcinācija pret gripu, pneimokoku infekciju (nepieciešama vienu reizi), kā arī difteriju; • Vakcinācija pret gripu reizi gadā (apmaksāta); 			
2.	Vakcinācijas kalendāra pilnveidošana: iekļaut kalendārā 2.vējbaku vakcīnu 6 gadu vecumā.	4,2	Vakcinācijas nozīme cilvēku apziņā <ul style="list-style-type: none"> • Projektu nedēļas vai konkursi pētot vakcinācijas vēsturi un vakcinācijas lomu dažādu slimību izskaušanā. • Īpaša pusaudžu informēšana par CPV un difterijas vakcīnu. 	4,2
3.	HIV infekcijas izplatības ierobežošana: <ol style="list-style-type: none"> 1) Ārstēšanas uzsākšana uzreiz pēc diagnozes apstiprināšanas, lai sasniegtu mērķi 90-90-90; 2) Pre-PEP iekļaušana valsts kompensācijas sistēmā. 	4,8	HIV infekcijas izplatības ierobežošana <ul style="list-style-type: none"> • Interneta vietnēs informācija par HIV infekciju un inficēšanās iespējām • Akcija “Reizi gadā” • Prezervatīvu reklāmas regulāri interneta vietnēs, ko lieto pusaudži • HIV testēšanas punkti kopā ar šļirču apmaiņu • Mobilās testēšanas un šļirču apmaiņas vienības • Izglītošana skolās • Riska grupu testēšana (IVNL, seksa pakalpojumu sniedzēji, ieslodzītie) • Līdzestības kabineti HIV inficētām personām 	4,6
4.	Hepatītu izplatības ierobežošana <ul style="list-style-type: none"> • C hepatīta ārstēšanas uzsākšana uzreiz pēc diagnozes apstiprināšanas, ja nav kontrindikāciju, lai sasniegtu PVO mērķi 2030.gadam • B hepatīta ārstēšana ar jaunākās paaudzes medikamentiem, lai samazinātu infekcijas izplatību • Likumdošana zobārstniecībā – leņķa uzgaļu maiņa un 	4,4	Hepatītu izplatības ierobežošana <ul style="list-style-type: none"> • C hepatīta diagnostika – jātestē katrs pieaugušais • Vakcinācijas nodrošināšana nevakcinētiem pieaugušajiem (medicīnas darbiniekiem, glābējiem, policistiem) 	2,9

	sterilizācija pēc katra pacienta, higiēnista instrumentu sterilizācija <ul style="list-style-type: none"> • Stingra manikīru/pedikīru u.c. skaistumprocedūru kabinetu kontrole un infekciju kontroles uzraudzība 		<ul style="list-style-type: none"> • Zobārstniecības kabinetos – infekciju kontroles uzlabošana un kontrole • Skaistumprocedūru kabinetos – infekcijas kontroles uzlabošana un kontrole 	
5.	Infektoloģijas nozares stiprināšana un infektologa pieejamība <ol style="list-style-type: none"> 1) infektologs – tiešās pieejamības speciālists 2) infektologa specialitātes rezidentūras vietu skaita nodrošinājums atbilstoši nepieciešamajam (tuvāko 3 gadu laikā nepieciešamas vismaz 5 rezidentu vietas gadā) – lai nodrošinātu adekvātu infekciju kontroli stacionāros, nepieciešams 1 infektologs uz 100 pacientu gultām 	3,3	Infektoloģijas nozares stiprināšana un infektologa pieejamība <ul style="list-style-type: none"> • pašvaldību finansējums rezidentūrai infektologa specialitātē 	2,7
6.	Ceļotāju veselība <ol style="list-style-type: none"> 1) informācija par malāriju un citām tropiskām infekcijām, un nepieciešamo profilaksi ceļojot 	3,3	Izglītojoši pasākumi iedzīvotājiem par ceļotāju riskiem dažādos pasaules reģionos un vakcinēšanās iespējām pret specifiskajām infekcijas slimībām	1,8
7.	Ģimenes ārstu regulāra izglītošana par infekciju slimību profilaksi, diagnostiku un ārstēšanu	4	Informācija ģimenes ārstiem kā atbalsts pacientu informēšanai par vakcinācijas nozīmi un ar vakcināciju saistīto risku skaidrošanai, HIV infekcijas, B un C hepatītu izplatības ierobežošanai.	3

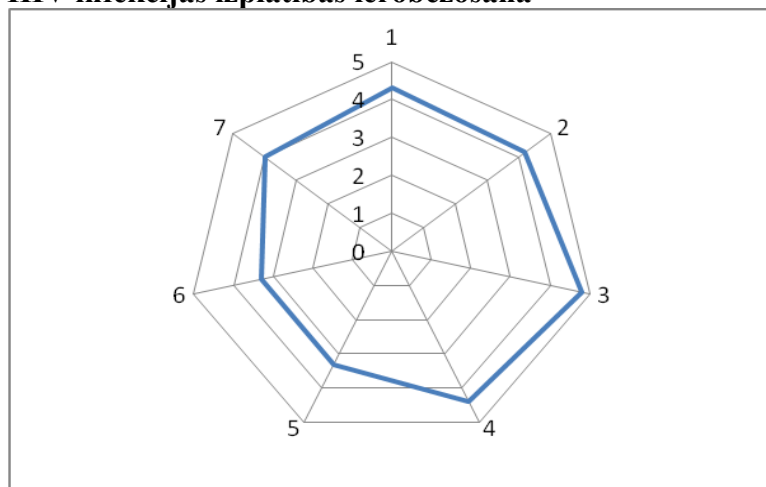
Iesaistīto ekspertu ieteikumi: Stiprināt stacionāro ārstniecības iestāžu kapacitāti (infekcijas slimību kontroles komanda) infekciju kontroles un antimikrobās rezistences jautājumos, lai ierobežotu ar veselības aprūpi saistītu infekciju izplatību un veicinātu saprātīgu antibakteriālo terapiju. Izglītot ārstus par antimikrobās rezistences riskiem, infekciju kontroles un saprātīgas antimikrobās terapijas nozīmi. Uzlabot medicīnisko ierīču inficēšanas riska izvērtēšanu un atbilstošu apstrādi, sterilizāciju. Informācija, kampaņas iedzīvotājiem par saprātīgu antibakteriālo līdzekļu lietošanu (Pasaules Antibiotiku nedēļas ietvaros). Antimikrobiālā rezistence. Antibiotiku jautājumu iekļaušana skolas apmācības programmās. Zarnu un respiratorās vīrusu infekcijas. Informācija par roku higiēnu kā galveno infekcijas novēršanas pasākumu. Būtu jāiekļauj jautājumi primārai profilaksei pie Seksuāli transmisīvām slimībām un tuberkulozes. Vispirms imunizācijas jomā jāizglīto un jāinformē ārsti un medmāsas. Jāņem par pamanu Igaunijas pieredze – vakcināciju drīkst veikt tikai tāds ārsts vai medmāsa, kura reizi piecos gados izgāja vakcinācijas kursu: pirmo reizi – 5 dienas, pēc tam – 3 dienas. Daudzi mediķi nav sagatavoti runāt ar pacientiem par vakcināciju. Jāveic proaktīvā darbība saistībā ar vakcinācijas pretinieku

aktivizēšanu. Jāveido kvalificēto speciālistu komanda, sistemātiski un mērķtiecīgi jāstrādā sociālajos tīklos. Īpašas Eiropas Slimību un profilakses centrs (turpmāk – ECDC) uzmanības jomas 2019. gadā atbilstoši ES aktualitātēm ir šādas: antimikrobu rezistence, vakcīnu aptvere (t.sk. atteikumi no vakcinācijas), HIV, tuberkuloze (turpmāk – TB) un hepatīts, gatavība pārrobežu veselības apdraudējumiem.

Līdz ar to prioritāšu tabula jāpapildina vismaz ar divām jomām: Tuberkuloze, t.sk. LTBI atkalšana un ārstēšana TB slimniekiem, Antimikrobu rezistence (turpmāk – AMR)

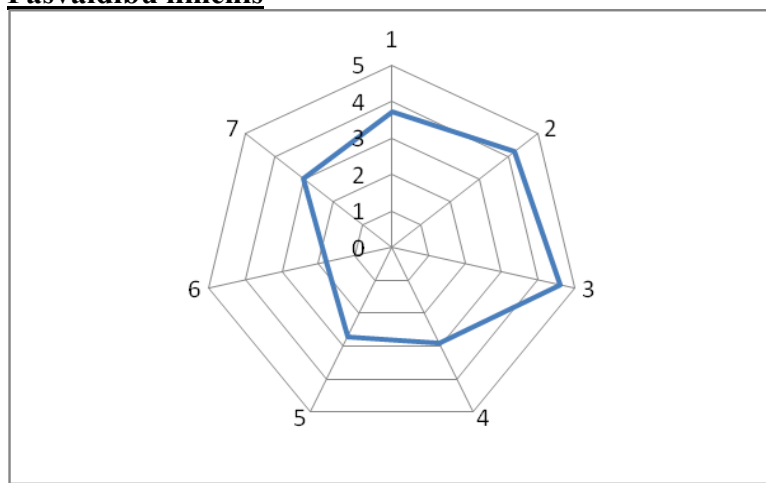
Nacionālais līmenis

HIV infekcijas izplatības ierobežošana



3.aktivitāte (4,8) – HIV infekcijas izplatības ierobežošana
4.aktivitāte (4,4) – Hepatītu izplatības ierobežošana
1.aktivitāte (4,3) – imunizācijas līmeņa paaugstināšana

Pašvaldību līmenis



3.aktivitāte (4,6) – HIV infekcijas izplatības ierobežošana
2.aktivitāte (4,2) – vakcinācijas nozīme cilvēku apziņā
1.aktivitāte (3,7) – imunizācijas līmeņa paaugstināšana

Sešu ekspertu viedokļu sakrītība par pieciem pēc to svarīguma veicamajiem pasākumiem nacionālā un pašvaldību līmenī, kuri būtu jāīsteno kā prioritāri nākamajā periodā (iekavās ekspertu skats ar līdzīgiem viedokļiem)

	1.prioritāte	2.prioritāte	3.prioritāte	4.prioritāte	5.prioritāte
Nacionālais līmenis	Imunizācija (4)	HIV (3)	Hepatīts (4)		

Pašvaldības līmenis	Vakcinācija (3)	Ģimenes ārstu izglītošana (2)	HIV (2)		
---------------------	-----------------	-------------------------------	---------	--	--

3.6. Ekspertu paneļa vērtējums prioritātēm traumu un vardarbības mazināšanā

Prioritāšu noteikšanā piedalās 10 nozares eksperti

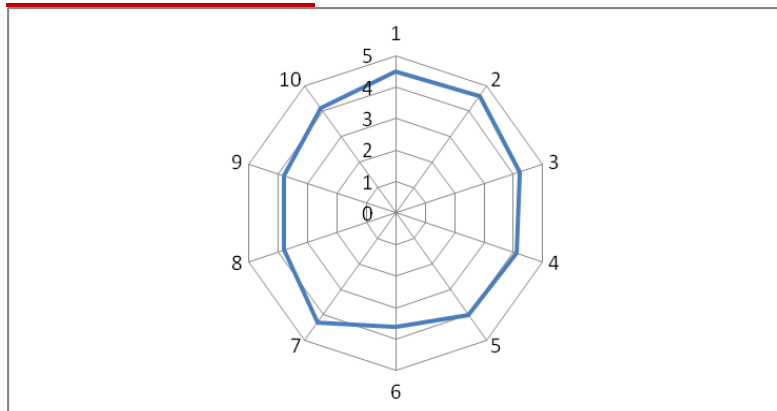
	<i>Priekšlikumi nacionālā līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>	<i>Priekšlikumi pašvaldību līmenī īstenojamiem pasākumiem no 2019. gada (gan ESF ietvaros, gan ārpus tiem)</i>	<i>Vērtējums 5 ballu sistēmā</i>
1.	<p>Vecāku izglītošanas kampaņas par traumām bērniem noteiktās vecuma grupās un to novēršanas iespējām.</p> <p>Dažādas formas informatīvu materiālu sagatavošana un izplatīšana izmantojot dažādus kanālus (Dzemdību nodaļas, ĢĀ prakses, traumpunktus, skolas, pašvaldības u.c.) Sadarbība ar NVO</p>	4,5	<p>Izglītojoši pasākumi/programmas vecākiem/bērniem par traumu riskiem un profilakses iespējām, vecāku izglītošana par atbildības palielināšanu bērna pieskatīšanā un drošībā. Mājas vides drošība, par dažādiem bīstamiem produktiem bērniem, dažādās vecuma grupās.</p>	4,5
2.	<p>Regulāras kampaņas sezonālo traumu mazināšanai un drošību dažādās vidēs, saistībā ar brīvā laika pavadīšanu. (Piemērots apģērbs, inventārs brīvā laika aktivitātei un aizsarglīdzekļu izmantošana, kā atstarojoši elementi apģērbā, atstarotāji, ķiveres, aizsargi, peldriņķi, vestes.</p> <p>Riska atpazīšana dažādās vidēs kā piem. uz ūdens, (kampaņas sadarbībā ar glābšanas dienestiem, lai informētu par lēkšanas uz galvas ūdenī bīstamību un mugurkaula traumu profilaksi) par drošību uz ielas, lielā publiskā pasākumā u.c..</p> <p>- Starpsektoru sadarbības sekmēšana - Vienotas metodoloģijas izstrāde sabiedrības dažādu grupu</p>	4,6	<p>Izglītojoši pasākumi par sezonālo traumu mazināšanu dažādām riska grupām, drošību dažādās vidēs, aizsarglīdzekļu lietošanu (atstarotāji, ķiveres, peldriņķi u.c.)</p> <p>- Pasākumi vietējai sabiedrībai un noteiktām grupām par drošību dažādās vidēs.</p> <p>- Bērniem un jauniešiem pasākumi vides riska novērtēšanā un labas prakses veicināšanā.</p>	4,4

	izglītošanai pie dažādiem negadījumu veidiem. - Uzlabot sadarbību ar Patērētāju tiesību aizsardzības centru ziņošanā par traumām, kurās iesaistīti produkti/ priekšmeti			
3.	Izglītojošas kampaņas par rīcību un zināšanām pirmās palīdzības sniegšanā un drošību, rīcību ārkārtas situācijās, kā ugunsgrēks, slīkšana, dabas katastrofas, nošķiršanās no vecākiem u.c.. - Informatīvo materiālu sagatavošana un izplatīšana. - Apmācītītiesīgo speciālistu sagatavošana. - Prasības un to ieviešana pirmās palīdzības minimuma zināšanām dažādās populāciju grupās (vecākiem, skolēniem, studentiem, pedagogiem, nodarbinātajiem, pensionāriem u.c.)	4,2	Pasākumi sabiedrības dažādu grupu izglītošanai par rīcību ārkārtas situācijās un pirmās palīdzības sniegšanā (slīkšana, ugunsgrēks, elektrošoks, ķīmiskās vielas, saskarsme ar dzīvniekiem u.c.).	4,2
4.	Kampaņas dažādu vardarbības veidu , to skaitā bērna atstāšanu novārtā mazināšanai . - Kampaņas nevardarbīgu pusaudžu savstarpējo attiecību sekmēšanai, lai mazinātu ņirgāšanos un kaušanos. - Kampaņas vardarbības pieaugušo vidē un pret senioriem mazināšanai. - Izstrādāt un adaptēt unificētas starpsektoru / starpinstitucionālas vadlīnijas vardarbības atpazīšanai, ziņošanai, kā arī rīcības algoritmu palīdzības sniegšanai cietušajiem. - Izstrādāt vai adaptēt profilakses programmu vadlīnijas noteiktām riska grupām pie noteiktām vardarbības formām. - Apmācīt speciālistus darbam ar šīm programmām. Sniegt metodoloģisku atbalstu programmu realizēšanas laikā (ĢĀ, ginekologus, sociālos darbiniekus, māsas u.c). - Iekļaut valsts apmaksātā pakalpojumu grozā palīdzības sniegšanu no vardarbības cietušajiem un varmākām.	4,1	Pasākumi/programmas dažādu specifisku vardarbības formu mazināšanai dažādām mērķa grupām pēc vienotas metodoloģijas. Starpsektoru un starpinstitucionālā darba sekmēšana. Ieviest praksē sistēmu, kā speciālisti – atpazīst un ziņo par gadījumiem, riska indivīdiem, iesaistītajiem. Ieviest pašvaldībā koordinētu darbu ar cietušajiem un varmākām. Veicināt multiprofesionālas speciālistu komandu pašvaldībā. Īstenot pedagogu apmācību. monitorēt apmācību izgājušos speciālistus. Sadarbības stiprināšana starp NVO un pašvaldībām.	4,6

	- Sekmēt sadarbību ar NVO.			
5.	Kampaņas drošu fizisko un sportisko aktivitāšu sekmēšanā. Biežākie traumu riski pie dažādām fiziskām aktivitātēm, to profilakse. Piem. velosipēdistu traumas, sporta spēļu traumas, slēpošanas riski u.c. Aizsarglīdzekļu izmantošana. Drošību atbalstošas rīcības izvēle. (Kampaņas piesaistot sportistus. Kampaņas, lai informētu par galvas un mugurkaula traumu profilaksi fizisko aktivitāšu laikā u.c.)	4	Pasākumi/programmas lai mazinātu sporta traumas un veicinātu drošus sportiskos un atpūtas pasākumus. Traumu drošas rekreācijas infrastruktūras izveidošana un uzturēšana, kā sporta un rotaļlaukumu drošība, atbilstība prasībām, uzturēšana kārtībā. Oficiālo peldvietu ierīkošana un glābēju dienesta nodrošināšana, informācijas izvietošana peldvietās par lēkšanas uz galvas ūdenī bīstamību, par pirmās palīdzības sniegšanu	4,5
6.	Kampaņas drošas darba vides sekmēšanai un traumu mazināšanai nodarbinātiem noteiktās aroda grupās. Ziņošanas sistēmas uzlabošana un informācijas apmaiņa par darba traumām	3,6	Pasākumi sadarbībā ar vietējiem darba devējiem par drošu darba vidi un aroda traumu mazināšanu. Organizēt apmācības seminārus par plānotajām programmām ar plašu pašvaldības dažādu sektoru darbinieku piesaisti	3,8
7.	Kampaņas sadarbībā ar CSDD par drošību uz ceļiem, īpaši personām saistībā ar atkarības vielu lietošanu kā arī personām ar veselības problēmām, (piem. nedzirdīgie, neredzīgie, kustību traucējumiem, u.c.) medikamentu lietošana un ceļu satiksme. Dažādie ceļu satiksmes dalībnieki, kā vadītāji, pasažieri, gājēji, velosipēdisti u.c.) Kampaņas aizsarglīdzekļu izmantošanai.	4,3	Pasākumi dažādām mērķa grupām par drošību uz ceļiem (satiksmes noteikumi bērniem, velosipēdistiem) Ceļu infrastruktūras sakārtošana pašvaldībās, gājēju/ riteņbraucēju celiņi, pārejas, ceļazīmes, apgaismojums)	4,5
8.	Kampaņas senioriem kritienu profilaksē. Pareiza mājokļa iekārtošana. Pareiza krišanas prakse, piesaistot fizioterapeitus. Kampaņas senioriem drošībai dažādās vidēs, piemēram, uz ielas; aizsarglīdzekļu izmantošana (atstarotāji, apavu radzes) ; uz ūdens (peldvestes laivā makšķerējot), drošība mežā u.c. - Vienotas metodoloģijas izstrāde un adaptēšana kritienu profilakses mazināšanai senioriem, Ģ.Ā., māsu u.c. apmācība)	3,8	Pasākumi senioru traumu mazināšanā, kā kritienu profilakse. Informatīvi pasākumi par drošību dažādās vidēs, mājās, uz ielas, mežā, pie ūdens u.c. Starpinstitucionālas, starpsektoru komandas izveide pašvaldībā un iesaiste	3,8
9.	Kampaņas saindēšanās profilaksei. Medikamentu droša lietošana,	3,8	Pasākumi saindēšanās profilaksei dažādām mērķa grupām	3,7

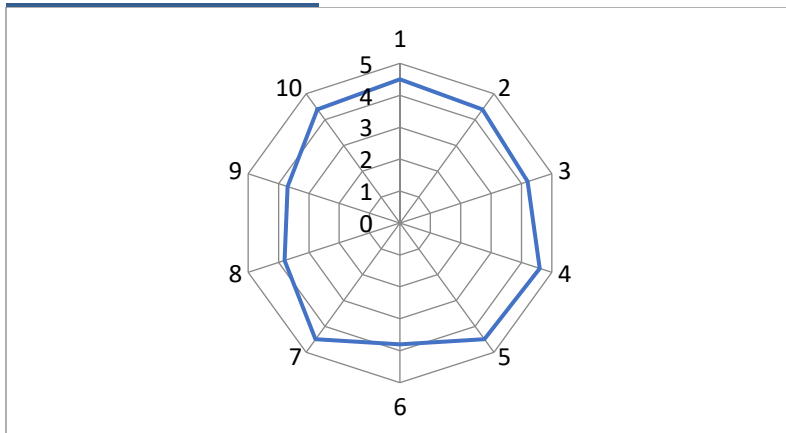
	<p>kodīgu, ķīmisku vielu glabāšana, indīgās sēnes, augi u.c.</p>			
10.	<p>Ziņošanas sistēmas uzlabošana par traumām. Pētījums par traumu biežumu populācijā, traumu veidiem, traumu apstākļiem un veicinošiem riska faktoriem. Izveidot valsts mēroga elektronisku datubāzi ar labās prakses piemēriem</p>	4,1	<p>Ziņošanas uzlabošana par traumām, iegūtās informācijas izmantošana vietējo traumu profilakses programmu veidošanai. Uzlabot informācijas pieejamību un apriti pašvaldības iedzīvotājiem un speciālistiem. Izglītojošas publikācijas par traumu un vardarbības profilaksi vietējos pašvaldības medijos. Sniegt informāciju par labās prakses piemēriem Starpinstitucionālas, starpsektoru komandas izveide pašvaldībā un iesaiste</p>	4,4

Nacionālais līmenis

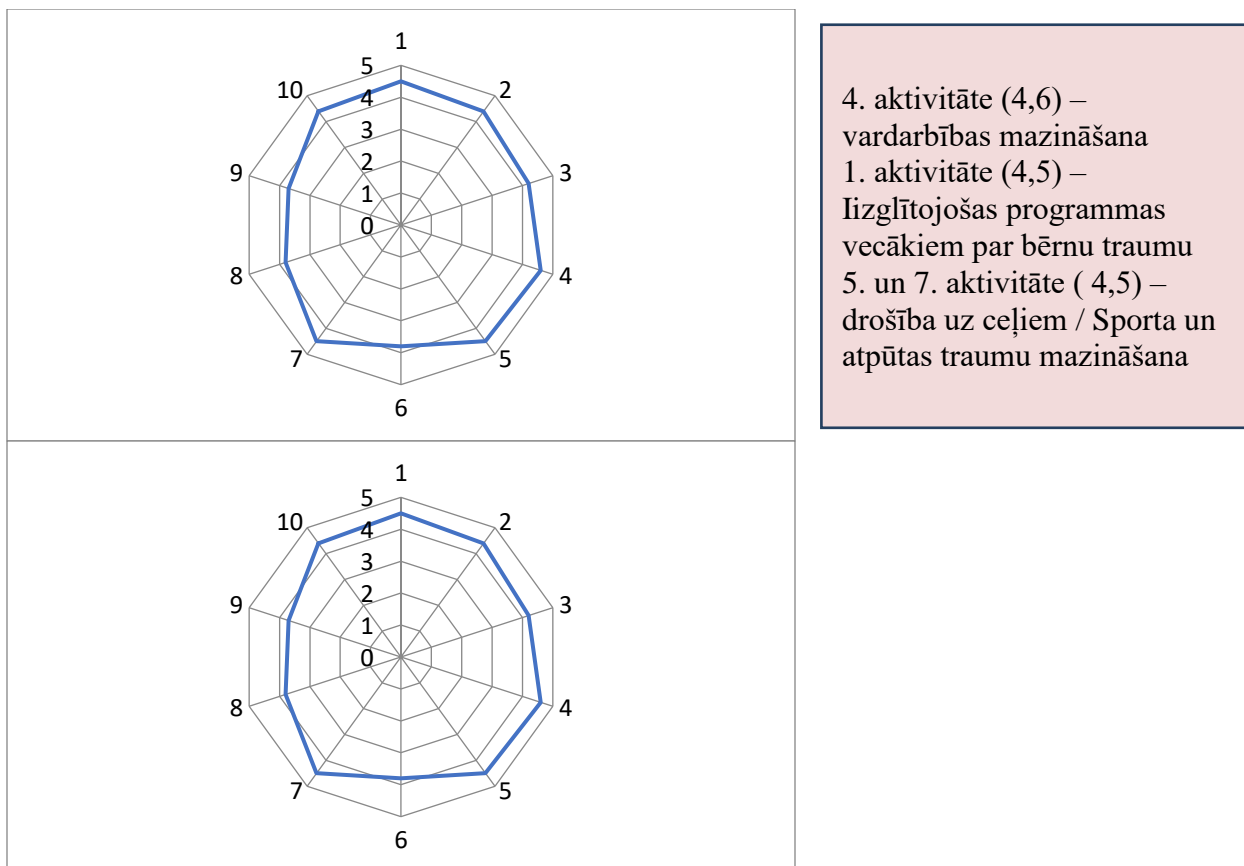


2. aktivitāte (4,6) – kampaņas sezonālo traumu mazināšanai
1. aktivitāte (4,5) – vecāku izglītošanas kampaņas par bērnu traumu
7. aktivitāte (4,3) – drošība uz ceļiem

Pašvaldības līmenis



4. aktivitāte (4,6) – vardarbības mazināšana
1. aktivitāte (4,5) – izglītojošas programmas vecākiem par bērnu traumu
5. un 7. aktivitāte (4,5) – Drošība uz ceļiem/ Sporta un atpūtas traumu mazināšana



Par pieciem pēc to svarīguma veicamajiem pasākumiem nacionālajā un pašvaldības līmenī, no desmit ekspertiem visvairāk viedokļu sakrīt tabulā attēlotajam. (iekavās norādīts ekspertu skaits ar līdzīgu viedokli prioritātes kategorizēšanā).

	<i>1.prioritāte</i>	<i>2.prioritāte</i>	<i>3.prioritāte</i>	<i>4.prioritāte</i>	<i>5.prioritāte</i>
<i>Nacionālais līmenis</i>	10. aktivitāte Ziņošanas sistēmas uzlabošana/ pētījums (3eksperti)	2. aktivitāte Sezonālo traumu mazināšana (4)	4. aktivitāte Vardarbības mazināšana (3)	1. aktivitāte Bērnu traumu mazināšana (4)	9. aktivitāte Saindēšanās profilakse (2)
<i>Pašvaldības līmenis</i>	1. aktivitāte Bērnu traumu mazināšana (4)	2. aktivitāte Sezonālo traumu mazināšana (3)	4. aktivitāte Vardarbības mazināšana (3)	8. aktivitāte Senioru kritienu profilakse (4)	3. aktivitāte Rīcība un zināšanas pirmās palīdzības sniegšanā (3)

Pieaicināto ekspertu papildus ieteikumi:

Valsts līmenī: Izveidot ziņošanas sistēmu, datubāzi par traumām. Iespējama sadarbība ar RSU, LU.

Uzskaites uzlabošana veicinot ziņošanu par traumām. Likumu, noteikumu izstrādāšana, pārskatīšana, kas var ietekmēt traumatismu. Uzsvars uz bērnu un jauniešu izglītošanu, apmācību, kā arī izglītības iestāžu iesaistīšana iedzīvotāju izglītošanā.

Traumatisma profilaksē vajadzīga atsevišķa valsts mēroga ilgtermiņa stapsektorāla politika, izstrādātas vadlīnijas, metodika specifiski orientēta uz noteiktu traumu veidu mazināšanu.

Pašvaldībās: Pašvaldību informēšana par traumatisma iemesliem ar sekojošu analīzi un rīcību. Traumatisma iemeslu apzināšanās. Sociālās atbildības veicināšana (iedzīvotājiem, uzņēmējiem, ierēdņiem). Izmantot vienotu metodiku traumu profilaksē. Izvērtēt projektus/programmas, izplatīt labāko pieredzi.

4. Darba grupas izstrādātie priekšlikumi trīs valsts mēroga intervenču aktivitātēm septiņās veselības veicināšanas pasākumu jomās

Katrā no septiņām apskatītajām veselības veicināšanas jomām tika detalizētāk piedāvāts ekspertu redzējums trīs valsts līmeņa aktivitāšu veikšanai, nosakot, gan aktivitātes mērķi, gan veicamos pasākumus (darbības), to mērķi un sasniedzamo rezultātu, gan atbildīgās un iesaistītās institūcijas.

Veselīgu uztura paradumu veicināšana

<i>Aktivitāte</i>	<i>Mērķis</i>	<i>Pasākums/i</i>	<i>Pasākuma uzdevums (mērķis)</i>	<i>Pasākuma sasniedzamie rezultāti</i>	<i>Mērķa grupa/as</i>	<i>Izpildītāji</i>	<i>Iesaisfītie</i>	<i>Komentāri</i>
Ēdināšanas uzlabošana izglītības iestādēs	Uzlabot ēdināšanu izglītības iestādēs	Mainīt MK noteikumus Nr 172	Uzlabot normatīvo regulējumu izglītības iestāžu ēdināšanā	Veiktas izmaiņas MK noteikumos Nr172 Palielināt finansējumu, kas paredzēts produktu iegādei	Bērni un jaunieši pirmsskolas apmācības iestādēs un skolās	VM	Uztura padome Ēdinātāji Profesionālās asociācijas	Izmaiņas jāveic, balstoties uz pierādījumiem balstītiem datiem par bērniem attiecīgajā vecuma grupā nepieciešamo veselīgo uzturu, ņemot vērā PVO ieteikumus, kā arī profesionālo asociāciju viedokli
		Izstrādāt paraugēdienkartes izglītības iestādēm bērniem visās vecuma grupās	Uzlabot ēdienkartes izglītības iestādēs un atvieglot ēdinātāju darbu.	Izstrādātas paraugēdienkartes izglītības iestādēm bērniem visās vecuma grupās, kas ir veselīga un bērniem garšīga uztura piemērs.	Bērni un jaunieši pirmsskolas apmācības iestādēs un skolās	VM, SPKC	Profesionālās asociācijas. (Diētas ārstu asociācija, Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija, Latvijas uzturzinātnes speciālistu biedrība)	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifikāciju tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji pēc vienotas metodikas, un rezultātu izvērtē ekspertu grupa no dažādām profesionālām asociācijām.
		Obligāta apmācība: 1. Ēdināšanas uzņēmumu administratoriem un pavāriem par veselīga uztura principiem; 2. Ēdienkaršu sastādītājiem				Ēdināšanas uzņēmumu administratori, pavāri, ēdienkaršu sastādītāji. Bērni, skolēni. Pedagogi	VM, SPKC	RSU, LU, Latvijas Lauksaimniecības universitāte (turpmāk – LLU) Profesionālās asociācijas.

		par atbilstošas ēdienkartes sastādīšanu; 3. Bērniem, skolēniem un skolotājiem (fakultatīvi arī vecākiem) par veselīga uztura principiem					(Diētas ārstu asociācija, Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija, Latvijas uzturzinātnes speciālistu biedrība)	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifikāciju tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji pēc vienotas metodikas.
Patērēto pārtikas produktu izvēles ietekmēšana	Pieaug iegādāto veselīgo produktu daudzums (un mazinās iegādāto neveselīgo produktu daudzums)	Reklāmas ierobežojumi neveselīgai pārtikai un dzērieniem	Ieviest stingrus, konkrētus reklāmas ierobežojumus neveselīgai pārtikai un dzērieniem	Mazinās negatīvā ietekme uz pircēja psiholoģiju un rezultātā pārtikas produktu izvēli	Visa populācija, īpaši bērni un jaunieši	VM, ZM,	RSU, LU, LLU Profesionālās asociācijas. (Diētas ārstu asociācija, Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija, Latvijas uzturzinātnes Speciālistu biedrība	Pieņemot lēmumu, ekspertiem jāņem vērā fakti par neveselīgo produktu ietekmi un nācīgas veselību pašlaik, un nelabvēlīgo seku radītās nākotnes problēmas, nevis “ražotāju spiediens”
		Diferencētu nodokļu ieviešana veselīgiem un neveselīgiem produktiem	Ieviest diferencētus nodokļus veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem	Pārtikas ražotājam ir ekonomiski izdevīgi ražot veselīgus produktus un nav izdevīgi ražot neveselīgus produktus	Visa populācija, īpaši bērni un jaunieši	VM, ZM, EM	RSU, LU, LLU Profesionālās asociācijas. (Diētas ārstu asociācija, Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija, Latvijas uzturzinātnes speciālistu biedrība	Ir zināms, ka šis mehānisms strādā
		Vienota veselības	Ieviest valstī vienotu, viegli	Patērētājs viegli atpazīst veselīgos	Visa populācija	VM, ZM	RSU, LU, LLU	Visoptimālāk būtu pievienoties

		simbola ieviešana	atpazīstamu veselīga uztura simbolu (ar skaidriem kritērijiem) izmantošanai pārtikas produktu marķējumā, cenu zīmēs veikalos, u.c.	produktus, ņemot vērā uzticamu simbolu, neapjūk daudzās atsevišķās norādēs.			Profesionālās asociācijas. (Diētas ārstu asociācija, Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija, Latvijas uzturzinātnes speciālistu biedrība	Skandināvijā (un arī Igaunijā) lietotajai <i>Keyhole</i> sistēmai. Jābūt pieejamiem skaidriem kritērijiem, kad piešķirts atbilstošais simbols
		Sadarbība ar pārtikas industriju pārtikas produktu sastāva uzlabošanā	Pārtikas ražotāji saņem informatīvu atbalstu veselīgu produktu ieviešanā un izvairās no kļūdām (kas bieži rodas viņu nekompetence s dēļ).	Patērētājam pieaug veselīgo produktu klāsts.	Visa populācija	VM, ZM	RSU, LU, LLU Profesionālās asociācijas. (Diētas ārstu asociācija, Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija, Latvijas uzturzinātnes speciālistu biedrība	Ietver plašu pasākumu kompleksu: - Aicināt ražotājus uzlabot pārtikas produktu sastāvu (samazināt sāli, samazināt porciju lielumus); - Aicināt ēdnīcās, kafējnīcās, restorānos piedāvāt veselīgākus ēdienus (bez miltu mērcēm, panējumiem, ar salātiem, u.tml.); - Aicināt sabiedriskās ēdināšanas iestādes (kafējnīcas, ēdnīcas, restorāni) ēdienkartēs norādīt kcal un ēdiena sastāvu, produktu izcelsmi.
Pētījums par situāciju Latvijā par vielām, kas	Noskaidrot situāciju Latvijā par uzņemto	Pārtikas iepakojums: 1. cik daudz tiek	Noskaidrot situāciju saistībā ar	Izzināta situācija Latvijā, saistībā ar minētām vielām	Visa populācija, īpaši bērni un cilvēki	VM, ZM, IZM	BIOR, RSU, Latvijas Universitāte	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifikāciju tā, lai darbu realizētu augsti

nonāk pārtikā un apdraud veselību	potenciāli bīstamo vielu pārtikā daudzumu (nākotnes mērķis – mazināt onkoloģisko un ar reproduktīvo veselību saistīto slimību risku).	izmantoti materiāli, kas satur bisfenolu, ftalātus; 2. ksenoe strogēni bioloģiskajos šķidrumsos.	minētām vielām		reproduktī vā vecumā		(turpmāk – LU), LLU Profesionālās asociācijas. (Diētas ārstu asociācija, Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija, Latvijas uzturzinātnes speciālistu biedrība	profesionāli un kompetenti izpildītāji
		Pesticīdi : 1.pārdotākajās produktu kategorijās; 2.bioloģiskajos šķidrumsos (urīnā, plazmā, nabas saitē u.c).						
		Vides piesārņojums (dioksīni, dzīvsudrabs u.c.): 1.pārtikas produktos; 2.bioloģiskajos šķidrumsos.						
		Pārtikas produktu gatavošanas ietekme.						

Pasākumi Fiziskās aktivitātes veicināšanai

<i>Aktivitāte</i>	<i>Mērķis</i>	<i>Pasākums/i</i>	<i>Pasākuma uzdevums (mērķis)</i>	<i>Pasākuma sasniedzamie rezultāti</i>	<i>Mērķa grupa/as</i>	<i>Izpildītāji</i>	<i>Iesaistītie</i>	<i>Komentāri</i>
	1. Veicināt vienotu izpratni (profesionāļiem, politikas veidotājiem u.c.) par regulāru fizisko aktivitāšu intensitāti, apjomu, biežumu, ilgumu un veidu dažādām iedzīvotāju grupām.	1. Vadlīnijas par fiziskajām aktivitātēm Latvijas iedzīvotājiem.	1. Izstrādāt uz zinātniskiem pierādījumiem balstītas vadlīnijas par fiziskajām aktivitātēm Latvijas iedzīvotājiem.	Latvijas kontekstam atbilstošas vadlīnijas par regulāru fizisko aktivitāšu intensitāti, apjomu, biežumu, ilgumu un veidu dažādām iedzīvotāju grupām.	Profesionāļi, politikas veidotāji u.c.	VM	PVO VM SPKC RSU Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija (turpmāk – LSPA) Citi	Fizisko aktivitāšu receptes! Latvijā tās ir izstrādātas, bet netiek plaši lietotas.
1. Vadlīnijas par Latvijas iedzīvotājiem ieteicamo fizisko aktivitāšu veidiem un slodzēm, metodiskos norādījumus ar skaidrojumiem par dažādiem fizisko aktivitāšu veidiem un	2. Veicināt iedzīvotāju izpratni par fizisko aktivitāšu nozīmi veselībai un veicināt to iekļaušanu ikdienas dzīvē.	2. Metodiskie norādījumi (rekomendācijas) ar skaidrojumiem par dažādiem fizisko aktivitāšu veidiem un slodzēm dažādām mērķa grupām.	1. Izstrādāt metodiskos norādījumus.	Izstrādātajām vadlīnijām atbilstoši metodiskie materiāli dažādām iedzīvotāju grupām.	Bērni jaunieši pieaugušie seniori grūtnieces personas ar invaliditāti	SPKC	SPKC RSU LSPA Valsts sporta medicīnas centrs (turpmāk – VSMC) Citas ieinteresētās institūcijas un organizācijas.	
			2. Izstrādāto materiālu izplatīšana	Pieaug iedzīvotāju skaits, kas ikdienā regulāri nodarbojas		SPKC	Ieinteresētās institūcijas un	

slodzēm dažādām mērķa grupām			(dažādas formas).	ar atbilstošām fiziskajām aktivitātēm (izmaiņas aptauju rezultātos).		SPKC	organizācijas . Pašvaldības.		
			3. Informatīvi izglītojoši semināri iedzīvotāju grupām				Pašvaldības.		
2. Skolu programmās ieviest sportu katru dienu, ieskaitot sporta teoriju. Ieviest augstskolās sporta nodarbības kā obligātu priekšmetu.	1.Nodrošināt iespēju bērniem un jauniešiem ikdienā regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, nostiprinot to kā ieradumu. -	1.Sporta nodarbība skolu programmā katru dienu, ieskaitot sporta teoriju.	1. Nodrošināt iespējas bērniem un jauniešiem regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.	Palielinās sporta nodarbību skaits skolu programmā. Pieaug bērnu un jauniešu skaits, kuri regulāri nodarbojas ar atbilstošām fiziskām aktivitātēm.	Bērni jaunieši	IZM	Pašvaldības VM, SPKC LSPA	Skolu programmas ir piepildītas. Jāizvērtē iespēja, kādās vēl nodarbībās var atbalstīt fiziskās aktivitātes (informācija, pamudinājums), piemēram, veselības mācība? aizsardzības mācība?	
		2. Palielināt iespēju viesiem bērniem un jauniešiem nodarboties ar atbilstošām fiziskām aktivitātēm.	1. Izglītot ģimenes ārstus, lai norāda, kādas aktivitātes var veikt (individuālais plāns).	Palielinās bērnu skaits, kuri piedalās skolu programmas sporta nodarbībās.			VM IZM	Ģimenes ārstu asociācijas	Daudzi skolēni šobrīd nepiedalās sporta stundās – atbrīvojumi uz dažādiem laika periodiem. <u>Ģimenes ārstiem nav jāraksta atbrīvojuma zīmes,</u> bet jāizraksta individuālais plāns skolēnam!
			2. Ģimenes izglītošana par fizisko aktivitāšu nepieciešamību.	Palielinās ģimeņu skaits, kuras kopīgi regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.			SPKC	Pašvaldības	Ģimenes ārstiem nepieciešams izglītot vecākus – fizisko aktivitāšu nozīme bērna un jaunieša veselībā

		3. Sporta nodarbības augstskolu programmās kā obligāts studiju kurss.	1. Nodrošināt iespējas jauniešiem regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.	Palielinās studējošo skaits, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.		IZM	Augstskolas	Augstskolu programmas ir papildītas. Jāizvērtē iespēja, kā atbalstīt jauniešu nodarbības ar fiziskām aktivitātēm (pieejama augstskolu infrastruktūra, pasākumi – sporta diena, u.c.)
3. Visaptveroša Latvijas populācijas aptauja (pētījums) par fizisko aktivitāti.	1. Noskaidrot un monitorēt datus par fizisko aktivitāšu dažādiem aspektiem (piemēram, populārākās fiziskās aktivitātes, to regularitāte, motivācija, fizisko aktivitāti veicinošie faktori un šķēršļi).	1. Sagatavot visaptverošu aptauju par fiziskajām aktivitātēm.	1. Sagatavot aptaujas par fiziskajām aktivitātēm instrumentārij u un metodoloģiju.	Izstrādātas aptaujas un tās īstenošanas metodoloģija.	Bērni jaunieši pieaugušie seniori grūtnieces personas ar invaliditāti	VM un IZM (sadarbība)	Atbilstošas kompetences institūcijas un organizācijas .	Alternatīva – kā atsevišķu bloku citu aptauju ietvaros. Jāizvērtē iepriekš Latvijā veiktās līdzīgās aptaujas un to metodoloģija!
		2. Īstenot aptauju	2. Ievākt datus par fiziskajām aktivitātēm LV	Ievākti dati.		VM un IZM (sadarbība)	Atbilstošas kompetences institūcijas un organizācijas .	
		3. Ziņojums par fiziskajām aktivitātēm	3. Analizēt aptaujas datus un sagatavot ziņojumu.	Ziņojums.		VM un IZM (sadarbība)	Atbilstošas kompetences institūcijas un organizācijas .	
		4. Veikt atkārtotas aptaujas noteiktos intervālos	Monitorēt datus par fizisko aktivitāšu dažādiem aspektiem			VM un IZM (sadarbība)	Atbilstošas kompetences institūcijas un organizācijas .	

4. Nacionāla mēroga programmas/kampaņas, kas atklāj sezonālās atšķirības fiziskajās aktivitātēs.	1. Veicināt iedzīvotāju fizisko aktivitāti visos gadalaikos (visu gadu, neskatoties uz sezonu).	1. Informēt iedzīvotājus par sezonai piemērotām fiziskām aktivitātēm	1. Veicināt iedzīvotāju fizisko aktivitāti visos gadalaikos.	Palielinās iedzīvotāju fiziskā aktivitāte neatkarīgi no sezonas.	bērni jaunieši pieaugušie seniori grūtnieces personas ar invaliditāti	VM	SPKC, Pašvaldības, Citas ieinteresētās institūcijas un organizācijas	SPKC informatīvais buklets “Esi aktīvs visu gadu”
	2. Regulāri apkopot un koordinēt informāciju par pieejamiem pasākumiem .	1. Informēt iedzīvotājus par aktuāliem pieejamiem pasākumiem, kas ietver fiziskās aktivitātēs.						

Pasākumi atkarību profilaksē

<i>Aktivitāte</i>	<i>Mērķis</i>	<i>Pasākums/i</i>	<i>Pasākuma uzdevums (mērķis)</i>	<i>Pasākuma sasniedzamie rezultāti</i>	<i>Mērķa grupa/as</i>	<i>Izpildītāji</i>	<i>Iesaisītītie</i>	<i>Komentāri</i>
Izveidot valsts mēroga elektronisku datubāzi ar labās prakses piemēriem	Apkopot un izplatīt pierādījumos balstītas metodikas, lai nacionālā līmenī	Izveidot e-vidē datubāzi.	Radīt vietni, kurā uzkrāt speciālistu atzītas metodikas, kas izmantojamas vienotas pieejas	Izveidota elektroniska datubāze, kas pieejama speciālistiem, kuri iesaistīti atkarības profilaksē.	Skolu atbalsta personāls, veselības veicināšanas koordinatori pašvaldībās, lektori,	Pretendent s, kam piešķirtas līguma izpildes tiesības	SPKC, skolu atbalsta personāls, VVP koordinatori, lektori, NVO	Svarīgi veidot interaktīvu, papildināmu datubāzi, tāpēc „iesaistītajiem” skaidri jāsaprot, kādas sadaļas, rīki, to padarītu

	veidotu vienotu pieeju atkarības profilaksē.		nodrošināšanai AP.		pedagogi, NVO.			viegli lietojamu ikdienā.
		Organizēt labās prakses piemēru apkopošanu, atlasi un vajadzības gadījumā adaptāciju.	Atlasīt pārbaudītas, pierādījumos balstītas metodikas atkarību profilaksē.	Atlasītas metodikas atkarību profilaksē, kas piemērotas katrai vecuma grupai.	Skolu atbalsta personāls, veselības veicināšanas koordinatori pašvaldībās, lektori, pedagogi, NVO.	SPKC	Ekspertu grupa	
		Ievietot atlasītās metodikas datubāzē un prezentēt datubāzi speciālistiem.	Padarīt pieejamas atlasītās metodikas un motivēt speciālistus tās izmantot.	Datubāze darbojas, speciālisti ir apmācīti un motivēti to lietot.	Skolu atbalsta personāls, veselības veicināšanas koordinatori pašvaldībās, lektori, pedagogi, NVO.	SPKC	Projekta izpildītāji	
		Uzturēt un regulāri papildināt datubāzi ar jaunumiem atkarību profilaksē.	Papildināt datubāzi, lai veidotu izvēles iespējas, saglabājot vienotu pieeju atkarības profilaksē.	Pēc jauniem, veiksmīgiem projektiem un ievērojot AP vadlīnijas, izveidotās programmas ievietotas datubāzē.	Skolu atbalsta personāls, veselības veicināšanas koordinatori pašvaldībās, lektori, pedagogi, NVO.	SPKC vai organizācija, kurai tas tiek deleģēts (piemēram, NVO).	Atkarības profilakses veicēji	
Starpsektoru sadarbības veicināšana, tai skaitā arī ar NVO, pašvaldībām un citiem sektoriem	Nodrošināt savstarpēju, nekavējošu informācijas apriti jautājumos, kas saistīti ar atkarību un	Izstrādāt unificētas starpinstitucionālas vadlīnijas atkarību atpazīšanā un risku izvērtēšanā.	Nodrošināt institūciju un iesaistīto speciālistu vienotu izpratni par atkarības problemātiku un riskiem.	Speciālisti, kas iesaistīti atkarību profilaksē lieto vadlīnijas un risku izvērtēšanu ikdienā.	Valsts un pašvaldību policija, Ceļu satiksmes drošības direkcija, sociālie darbinieki, izglītības un veselības	VM	Valsts un pašvaldības institūcijas	Aktuāli – autovadītājiem, kas brauc reibumā („dzērājsoferi”) nepieciešamas profilakses programmas! Konsultācijas pusaudžiem un

atkarību profilakses jomā.	tās negatīvajā m sekām, kuras apdraud dzīvību un veselību.				aprūpes sektors.			viņu vecākiem situācijās, kad lietota atkarību izraisoša viela vai ir procesu atkarība. Palīdzība bērniem, kuru vecāki ir atkarīgi. Toksikoloģijas centrs – ziņot par gadījumiem, kad pusaudži vai jaunieši stacionēti intosikācijā.
	Izveidot ziņošanas sistēmu un rīcības algoritmu katrai speciālistu grupai un noteiktām situācijām	Panākt risku samazināšanu atkarību negatīvo seku ietekmē uz iedzīvotājiem (īpaši nepilngadīgajiem)	Izveidota ziņošanas sistēma un rīcības algoritms katrai speciālistu grupai un noteiktām situācijām	Valsts un pašvaldību policija, ceļu satiksmes drošības direkcija, sociālie darbinieki, izglītības un veselības aprūpes sektors	VM	Valsts un pašvaldību institūcijas		
	Likumdošanā paredzēt mehānismu, kas nodrošina informācijas apriti, ievērojot datu aizsardzības likumu.	Sensitīvas informācijas aprites ierobežošana.	Veikti grozījumi likumā, kas nodrošina informācijas apriti par situācijām, kas saistītas ar atkarību izraisošu vielu lietošanu,	Atkarību izraisošu vielu lietotāji	VM, Datu aizsardzības inspekcija	Valsts un pašvaldību institūcijas		

				ievērojot datu aizsardzības likumu.				
Izstrādāt selektīvās un indikatīvās profilakses programma s nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem	Mazināt atkarības izplatību nabadzības riskam pakļauto un trūcīgo iedzīvotāju vidū.	Izstrādāt psihosociālās korekcijas un motivācijas programmas alkohola, narkotiku lietotājiem un procesu atkarīgajiem visā vecuma grupām un recidīva profilakses programmas (psihosociālā rehabilitācija pēc ārtsēšanās) personām ar atkarību	Sniegt informatīvu un izglītojošu metodoloģisko atbalstu speciālistiem pašvaldībās. Nodrošināt regulāras supervīzijas programmu realizētājiem.	Izstrādātas psihosociālās korekcijas un motivācijas programmas alkohola, narkotiku lietotājiem un procesu atkarīgajiem visām vecuma grupām un recidīva profilakses programmas (psihosociālā rehabilitācija pēc ārtsēšanās) personām ar atkarību. Speciālisti pašvaldībās realizē selektīvās un indikatīvās profilakses programmas pēc vienotas metodikas. Notiek regulāras supervīzijas.	Nabadzības riskam pakļautie un trūcīgie iedzīvotāji	SPKC, VM, pretendenti, kam piešķirtas līguma izpildes tiesības	Eksperti, NVO, pašvaldības	
		Iekļaut valsts apmaksātā pakalpojumu grozā	Padarīt pieejamu palīdzību	Valsts apmaksā noteiktā	Ģimene, kurā ir persona ar atkarību vai	VM	Profesionālās asociācijas un NVO (Latvijas Atkarības	

		psihologa konsultācijas krīzes situācijās, kas saistītas ar atkarību (6-10 konsultācijas bez maksas (atkarīgām personām un viņu ģimenes locekļiem)	krīzes situācijās atkarīgām personām un viņu ģimenes locekļiem	apjomā palīdzību ģimenei, kurā ir persona ar atkarību, krīzes pārvarēšanai	pārmērīgu vielu lietošanu, krīzes situācijā		psihologu apvienība, krīzes centri, Latvijas klīnisko psihologu asociācija, Latvijas veselības psihologu asociācija, Konsultatīvo psihologu asociācija, Latvijas Psihologu biedrība u.c.)	
--	--	--	--	--	---	--	---	--

Pasākumi psihiskās veselības veicināšanai

<i>Aktivitāte</i>	<i>Mērķis</i>	<i>Pasākums/i</i>	<i>Pasākuma uzdevums (mērķis)</i>	<i>Pasākuma sasniedzamie rezultāti</i>	<i>Mērķa grupa/as</i>	<i>Izpildītāji</i>	<i>Iesaisītie</i>	<i>Komentāri</i>
Pusaudžu / jauniešu suicidālās uzvedības agrīna atpazīšana un profilakse	Pusaudžu / jauniešu suicidālās uzvedības radītā sloģa mazināšana	1. Izstrādāt metodisko materiālu suicidālās uzvedības agrīnai atpazīšanai, risku faktoru novērtēšanai, palīdzības veidiem, kā arī palīdzības sniegšanas algoritmu	Sekmēt vienotu pieeju suicidālās uzvedības atpazīšanai, profilaksei un palīdzības sniegšanai	Izstrādāti metodiskie materiāli un algoritms	Sabiedrība (jaunieši, vecāki), skolotāji, skolas psihologi un medicīnas māsas	VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas klīnisko psihologu asociācija, krīžu centrs "Skalbes"	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifiku tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji
		2. Sabiedrības (jauniešu, vecāku) izglītojošā kampaņa par suicidālās uzvedības agrīnu atpazīšanu, riska faktoru novērtēšanu, aizspriedumu mazināšanu un	Palielināt informētību sabiedrībā un īpašajās grupās (jaunieši, vecāki)	Realizēta informācijas kampaņa jauniešu sociālajā vidē (Facebook, Snapchat u.c.)	Sabiedrība (jaunieši, vecāki)	VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas klīnisko psihologu asociācija, krīžu centrs "Skalbes"	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifiku tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji

		palīdzības veidiem						
		3. Izglītot skolotājus, skolas psihologus un medicīnas māsas par suicidālās uzvedības agrīnu atpazīšanu, riska faktoru novērtēšanu un palīdzības veidiem	Speciālistu kompetences palielināšana suicidālās uzvedības atpazīšanā un koriģēšanā	Veikta izglītošana vismaz 10 semināru veidā dažādos Latvijas reģionos	Skolotāji, skolas psihologi un medicīnas māsas	VM, IZM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas klīnisko psihologu asociācija	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifiku tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji
Grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresija	Grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresijas radītā sloga mazināšana	1. Izstrādāt informatīvus materiālus/metodiku sabiedrības un jauno māmiņu izglītošanai par traucējumu profilaksi, savlaicīgu atpazīšanu un ārstēšanu.	Vienotas profilakses pieejas ieviešana un sekmēšana pēcdzemdību depresijas mazināšanā	Izstrādāti informatīvi un izglītojoši materiāli		VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas ginekologu asociācija, ģimenes ārstu un vecmāšu organizācijas	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifiku tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji
		2. Sabiedrības izglītošanas kampaņa par pēcdzemdību perioda depresija profilaksi, savlaicīgu atpazīšanu un ārstēšanu.	Sabiedrības informētības līmeņa palielināšana		Sabiedrība, jaunās māmiņas	VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas ginekologu asociācija, ģimenes ārstu un vecmāšu organizācijas	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifiku tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji
		3. Izglītot ĢĀ, māsas, ginekologus un vecmātes par traucējumu profilaksi,	Speciālistu kompetences palielināšana	Veikta izglītošana vismaz 10 semināru veidā dažādos Latvijas reģionos	ĢĀ, māsas, ginekologus un vecmātes	VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas ginekologu asociācija,	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifiku tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli

		savlaicīgu atpazīšanu un ārstēšanu.					ģimenes ārstu un vecmāšu organizācijas	un kompetenti izpildītāji
Pētījumus psihiskās veselības un risku faktoru izvērtēšana grūtniecēm un jaunajām māmiņām	Grūtniecības un pēcdzemdību depresijas radītā sloga mazināšana		1. Izveidot grūtnieču un jauno māmiņu kohortu	Izveidotas divas kohortas 500 grūtnieces, kuras stājas uzskaitē un 500 dzemdētājas	Grūtnieces un jaunās māmiņas Rīgas dzemdību namā	VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas ginekologu asociācija, ģimenes ārstu un vecmāšu organizācijas	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifikāciju tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji
			2. Novērtēt grūtniecības perioda un gadu pēc dzemdībām depresijas, trauksmes simptomātikas izpausmes biežumu, smagumu, izvērtēt iespējamos risku faktoros	Novērotas 500 grūtnieces un 500 dzemdētājas	Grūtnieces un jaunās māmiņas	VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas ginekologu asociācija, ģimenes ārstu un vecmāšu organizācijas	Visās iepirkuma procedūrās veidot specifikāciju tā, lai darbu realizētu augsti profesionāli un kompetenti izpildītāji
			3. Novērtēt vēršanos pēc palīdzības un sasniegtos rezultātus			Grūtnieces un jaunās māmiņas	VM, SPKC iepirkums	Latvijas psihiatru asociācija, Latvijas ginekologu asociācija, ģimenes ārstu un vecmāšu organizācijas

Pasākumi seksuālās un reproduktīvās veselības uzlabošanai

<i>Aktivitāte</i>	<i>Mērķis</i>	<i>Pasākums/i</i>	<i>Pasākuma uzdevums (mērķis)</i>	<i>Pasākuma sasniedzamie rezultāti</i>	<i>Mērķa grupa/as</i>	<i>Izpildītāji</i>	<i>Iesaistītie</i>	<i>Komentāri</i>
Izveidot vienotu metodiku pedagogu apmācībām seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos un ieviest valsts skolu praksē dzimumizglītošanas programmas dažādu vecumu skolniekiem	Dzimumizglītošanas apmācības nodrošināšana visās valsts skolās pēc vienotas metodikas, t.sk. specializētājās izglītības iestādēs	Izveidot vienotas metodikas programmu pedagogu apmācībām	Nodrošināt regulāru, informatīvi vienotu izglītību un zināšanas skolniekiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem	Izstrādāta un ieviesta skolās vienota apmācību programma par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem - 5.-6.klašu un 9.-10.klašu skolniekiem	Skolotāji	Iekšlietu ministrija (turpmāk – IM), Valsts izglītības satura centrs, VM, SPKC	NVO	Seksuālās un reproduktīvās veselības izglītība skolu sistēmā ir viens no galvenajiem Eiropas Cilvēktiesību praktiskajiem realizēšanas uzdevumiem. Tādēļ, iesaistot Veselības un Izglītības ministrijas un NVO ekspertus, maksimāli īsā laikā ir jārada izglītības programma ar ilglaicīgu lietderību.
		Sniegt metodoloģisku atbalstu programmas realizēšanas laikā	Uzturēt informatīvo materiālu un programmas bāzi, atbilstoši PVO rekomendācijām	Vienotas un pilnvērtīgas informācijas nodrošināšana	Skolotāji	IM, VM, SPKC	NVO	
		Regulārs apmācību izgājušo pedagogu monitorings	Uzturēt apmācību programmas kvalitāti	Nodrošināt ilglaicīgu apmācību skolās	Skolotāji			
Vienaudžu izglītības programmas	Informatīvi sasniegt un izglītot dažāda	Vienaudžu izglītības programmas izstrāde	Nodrošināt informatīvi pilnvērtīgu apmācību programmu vienaudžu izglītotājiem	Vienaudžu izglītotāju informatīva kompetence.		SPKC, NVO	SPKC, NVO	

izstrāde un realizācija	vecuma skolu jauniešus	Vienaudžu izglītotāju apmācība		Nodrošināt vienaudžu izglītotāju ilglaicīgu apmācības programmas uzturēšanu	Jaunieši, Jaunatnes centru darbinieki, Pašvaldību vvkordinatori			
		Regulāru kampaņu un diskusiju nodrošināšana	Nodrošināt piesaistīto jauniešu konsultantu dalību jauniešiem mūsdienīgu, saprotamu un uztveramu informāciju seksuālās un reproduktīvās veselības tēmā no „neskolas” speciālistiem par: Seksuālo un reproduktīvo veselību Drošu un mūsdienīgu kontracepciju Seksuāli transmisīvām saslimšanām HIV un AIDS saslimstību CPV un vakcināciju	Informatīvas aktivitātes ārpus skolas vidē – jauniešu centros, bērnu nometnēs, jauniešu iecienītos sociālos tīklos		Jaunieši, Jaunatnes centru darbinieki Pašvaldību vvkordinatori	SPKC	
Kompensējamās kontracepcijas nodrošinājums	Samazināt neplānoto grūtniecību skaitu valstī	Iekļaut valsts apmaksāto/dalēji apmaksāto medikamentu grozā drošas kontracepcijas līdzekļus	Nodrošināt ar mūsdienīgiem un drošiem kontracepcijas līdzekļiem	Samazināt mākslīgo abortu skaitu - 160/1000 dzīvi dzimušajiem Samazināt nepilngadīgām mātēm dzimušo bērnu īpatsvaru – 0.7%	Skolnieki (16+) Profesionāli tehnisko iestāžu audzēkņi Nestrādājoši augstskolu studenti Sociālās atstumtības riskam pakļautās sievietes	VM, Nacionālās veselības dienests (turpmāk – NVD)	Eksperti_ ginekologi, dzemdību speciālisti, ģimenes ārsti, sociālie darbinieki, NVO, pašvaldību pārstāvji	Kompensējamās kontracepcijas pieejamības un sasniedzamības nodrošinājuma ļoti liela nozīme būtu vecmātes vai ģimenes ārsta „komandas” personālam, kas ir tiešā saskarsmē ar

					Sievietes ar attīstības traucējumiem			jauniešiem, var nodrošināt konfidenciālu pakalpojuma pieejamību, kā arī informatīvu atbalstu drošas kontracepcijas izvēlē
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	---

Pasākumi infekcijas slimību profilaksē

<i>Aktivitāte</i>	<i>Mērķis</i>	<i>Pasākums/i</i>	<i>Pasākuma uzdevums (mērķis)</i>	<i>Pasākuma sasniedzamie rezultāti</i>	<i>Mērķa grupa/as</i>	<i>Izpildītāji</i>	<i>Iesaistītie</i>	<i>Komentāri</i>
Imunizācijas līmeņa paaugstināšana	Samazināt saslimstību ar vakcīnregulējamām infekciju slimībām	Informatīvas kampaņas / lekcijas interneta vietnēs "Cālis.lv" u.c., Dzemdību nodaļās, Bērnu nodaļās, Ginekoloģijas praksēs	Vecāku izglītošana, lai vakcinētu bērnus un mazinātu nepamatotu atteikumu skaitu	Vecāki neatsakās no vakcinācijas bērnam	Jaunie vecāki	SPKC Ģimenes ārsti Reklāmas	Ārsti – infektologi, pediatri-infektologi, Infektologu asociācija	
		MK noteikumu maiņa – prasība darba devējam vakcinēt mežos strādājošos pret ērcu encefalītu, medicīnā, policijā, apsardzē strādājošos pret VHB, gripu, ar dzīvniekiem strādājošos - pret trakumsērgu	Pieaugušo vakcinācija	Vakcinēti 95% no minētajiem darbiniekiem	Darba devēji	VM Darba devēji		
		VM noteikumi par vakcināciju senioriem gan pret	Senioru izglītošana	Vakcinēti seniori	Seniori, cilvēki >65 gadu vecuma	VM Ģimenes ārsti		

		gripu, gan pneimokoku infekciju. Informācija par vakcinācijas nozīmi		Samazinās saslimstība un mirstība gripas, pneimoniju dēļ		SPKC Reklāmas		
		Vakcinācijas kalendāra pilnveidošana	Nodrošināt vakcināciju	Iekļaut kalendārā 2.vējbaku vakcīnu 6 gadu vecumā, 3.vakcīnu pret garo klepu, vakcīnu pret gripu bērniem līdz 2 gadu vecumam		VM		
HIV infekcijas izplatības ierobežošana	Ierobežot HIV infekcijas izplatību, jaunu inficēšanās gadījumu skaitu	VM noteikumi par ārstēšanas uzsākšanu HIV inficētajiem	Ārstēšanas uzsākšana uzreiz pēc diagnozes apstiprināšanas, lai sasniegtu mērķi 90-90-90	Samazinās inficētība ar HIV, saslimstība ar akūto imūndeficīta sindromu (turpmāk – AIDS)	HIV inficētie	VM	Infektologi	
		Prezervatīvu lietošanas popularizēšana interneta vietnēs, TV	Lietot prezervatīvus, lai pasargātos no infekcijām un nevēlamas grūtniecības	Samazinās inficētība ar HIV	Jaunieši un pieaugušie	Reklāmas		
Hepatītu izplatības ierobežošana	Ierobežot HCV izplatību, samazināt inficēto skaitu	VM noteikumi par ārstēšanas uzsākšanu vīrushepatīta C (turpmāk – VHC) pacientiem	C hepatīta ārstēšanas uzsākšana uzreiz pēc diagnozes apstiprināšanas,	Samazinās saslimstība ar VHC	Iedzīvotāji, pacienti	VM	Infektologi	

			ja nav kontraindikāciju, lai sasniegtu PVO mērķi 2030.gadam					
		VM noteikumi zobārstniecībā Stingra infekciju uzraudzības kontrole	Likumdošana zobārstniecībā – leņķa uzgaļu maiņa un sterilizācija pēc katra pacienta, higiēnista instrumentu sterilizācija Nodrošināt stingru infekciju kontroles uzraudzību medicīnā, zobārstniecībā, skaistumkopšanas kabinetos	Samazinās saslimstība ar VHC	Iedzīvotāji	VM VI	SPKC	

Pasākumi Traumu un vardarbības mazināšanā

<i>Aktivitāte</i>	<i>Mērķis</i>	<i>Pasākums/i</i>	<i>Pasākuma uzdevums (mērķis)</i>	<i>Pasākuma sasniegtie rezultāti</i>	<i>Mērķa grupa/as</i>	<i>Izpildītāji</i>	<i>Iesaistītie</i>	<i>Komentāri</i>
Kompleksas datu bāzes izveide tīšu un netīšu ievainojumu (traumu) uzskaitē, analīzei un pielietošanai	Iegūt pierādījumus par biežākiem tīšiem un netīšiem ievainojumu veidiem, riska apstākļiem, veicinošiem faktoriem, riska	Sekmēt traumu gadījumu ziņošanu reģistram , pārskatot un veicot sistēmas draudzīgākus risinājumus to lietotājiem un	Iegūt pilnīgāku kopainu par ievainojumu biežumu, veidiem dažādās populācijas grupās, to izcelsmes apstākļiem un	Izveidota elektroniska datubāze, kas pieejama speciālistiem, kuri iesaistīti ievainojumu profilaksē	Ārsti, veselības veicināšanas koordinatori pašvaldībās, pētnieki, citi iesaistītie ievainojumu profilakses darbā	VM, SPKC	VM, LM, SM, SPKC, VDI, traumu punktu/nodaļu ārsti, NMPD, NVD,	<i>Svarīgi veidot praktiski pielietojamu datubāzi</i>

uz pierādījumiem balstītas negadījumu mazināšanas politikas un programmu izveidei un izvērtēšanai.	grupām, intervencēm, tos regulāri apkopot un izplatīt interesējošām pusēm mērķtiecīgas profilakses politikas un programmu veikšanai un izvērtēšanai nacionālā un lokālā līmenī.	apmācot veselības aprūpes profesionāļus un citus datu izmantotājus	riskiem. Mērķtiecīgāk plānot uz pierādījumiem balstītas profilaktiskās aktivitātes				PTAC, akadēmiskais personāls, speciālisti traumatisma profilaksē	
	Izveidot datu bāzi par tīšu un netīšu ievainojumu profilakses labās prakses piemēriem. Organizēt labās prakses piemēru apkopšanu, atlasī un vajadzības gadījumā adaptāciju.	Sekmēt uz pierādījumiem balstītas pieejas izmantošanu traumatisma profilaksē. Radīt vietni, kurā uzkrāt speciālistu atzītas metodikas, kas izmantojamas vienotas pieejas nodrošināšanai.	Datu bāze ar labās prakses piemēriem un efektīgām intervencu metodiku aprakstiem.	Tīšu un netīšu ievainojumu profilaksē iesaistītie, ārsti, rehabilitācijas speciālisti, veselības veicināšanas koordinatori pašvaldībās, VV skolās, sociālie darbinieki, lektori, NVO	VM, SPKC	Starpdisciplināra, starpsektoru ekspertu grupa		
	Uzturēt un regulāri papildināt datubāzes, veicināt datu apmaiņu starp citām institūcijām, kurās tiek apkopota informācija par noteiktiem negadījumu veidiem, cietušajiem un labās prakses piemēriem; popularizēt tās izmantošanu.	Uzlabot informācijas kvalitāti, apriti un apmaiņu starp dažādiem sektoriem, datu izmantošanu profilakses darba plānošanā, īstenošanā un izvērtēšanā.	Datubāze darbojas, speciālisti ir apmācīti un motivēti to lietot.	Ievainojumu profilakses darbā iesaistītie dažādu jomu speciālisti, veselības veicināšanas koordinatori, pašvaldībās, skolās, darba vietās, lektori, pedagogi, NVO	SPKC	VM, LM, SM, SPKC, Valsts darba inspekcija (turpmāk – VDI), traumu punktu/nodaļu ārsti, NMPD, NVD, Patērētāju tiesību aizsardzības centrs		

							(turpmāk – PTAC), akadēmiskais personāls, speciālisti traumatisma profilaksē	
		Periodisku pētījumu veikšana, lai noskaidrotu ar tīšiem un netīšiem negadījumiem saistītās mērķa grupas, riska faktorus, ievainojumu veidus un citus aspektus, kas nav izzināti rutīnas statistikas veidā. (piemēram, vardarbība pret veciem cilvēkiem, vai sporta nodarbību traumas u.c.)	Iegūt primārus datus padziļinātai ievainojumu riska faktoru un riska apstākļu noskaidrošanai noteiktās populāciju grupās.	Iegūti dati padziļinātai ievainojumu riska faktoru un riska apstākļu noskaidrošanai	veselības veicināšanas koordinatori pašvaldībās, skolās, lektori, pedagogi, NVO	SPKC vai organizācija, kurai tas tiek deleģēts (piemēram, RSU)	Traumu profilakses speciālisti pētījuma metodoloģijas sagatavošanai	
Regulāras kampaņas sezonālo traumu mazināšanai un drošības veicināšanai dažādās vidēs, saistībā ar brīvā laika pavadīšanu.	Samazināt traumu skaitu un smagumu, kas notiek saistībā ar aktīvu brīvā laika pavadīšanu.	Izstrādāt unificētas vadlīnijas / metodoloģiju dažādu traumu veidu mazināšanai saistībā ar sezonālām aktivitātēm (slēpošana, velobraukšana, peldēšana, kritieni, sporta aktivitātes utt.).	Nodrošināt traumu profilaksē iesaistīto speciālistu vienotu izpratni un rīcību veidojot un īstenojot traumu profilakses programmas.	Ekspertu izstrādātas vadlīnijas / metodoloģija, kuras izmanto praksē programmu veidošanai	Veselības veicināšanas koordinatori, VA speciālisti, traumatologi, citu sektoru pārstāvji, kas iesaistīti traumu profilaksē, ugunsdzēsēji, policisti, NMPD, CSSD,	VM, SPKC	Traumu profilakses eksperti, augstskolu docētāji, LM, SM, SPKC, VDI, traumu punktu/nodaļu ārsti, NMPD,	

					glābēji u.c., skolotāji, NVO		NVD, PTAC	
		Izveidot informatīvus materiālus, reklāmas rullīšus, īsfilmas dažādām mērķa grupām (bērni, pieaugušie, seniori u.c.) par drošību aktīvā atpūtā. Paredzēto aizsarglīdzekļu izmantošanu (atstarojoši elementi apģērbā, atstarotāji, ķiveres, aizsargi, peldriņķi, vestes u.c.)	Atbalsts izglītojošo pasākumu īstenošanai valsts un pašvaldības līmenī, lai sekmētu drošāku uzvedību.	Izveidoti informatīvie materiāli	Sabiedrības dažādas iedzīvotāju grupas, traumatisma profilaksē strādājošie speciālisti	VM, SPKC	Dažādu sektoru eksperti traumu profilaksē un drošības veicināšanā, universitātes	
		Kampaņas sezonālo aktīvās atpūtas traumu mazināšanai (Piemērots apģērbs, inventārs brīvā laika aktivitātei un aizsarglīdzekļu izmantošana). Riska atpazīšana dažādās vidēs, kā piemēram, uz ūdens, (kampaņas sadarbībā ar glābšanas dienestiem, lai informētu par lēkšanas uz galvas ūdenī bīstamību un mugurkaula traumu profilaksi), par drošību uz ielas,	Samazināt negadījumu skaitu un to rezultātā iegūto traumu skaitu un traumu smagumu. Sekmēt drošas uzvedības paradumus un paredzēto aizsarglīdzekļu izmantošanu.	Uzlabojas populācijas drošas uzvedības paradumi, samazinās traumu biežums un mirstība.	Visi iedzīvotāji, specifiskas mērķa grupas	VM, SPKC	VM, SPKC, PTAC, Glābšanas dienesti, VV koordinatori pašvaldībās, skolās, eksperti, universitātes, to akadēmiskais personāls	

		lielā publiskā pasākumā u.c..						
Dažādu vardarbības veidu, to skaitā bērna atstāšanu novārtā mazināšana.	Mazināt vardarbību un tās izraisītās veselības sekas sabiedrībā	Izstrādāt metodiskos materiālus un starpinstitucionālās rīcības algoritmus vienotai profilaktiskai pieejai vardarbības gadījumu atklāšanā, ziņošanā, risku mazināšanā un vardarbībā iesaistīto rehabilitācijā pie dažādiem vardarbības veidiem (fiziskās, psihoemocionālās, seksuālās) un dažādām mērķa grupām (bērni, pusaudži, sievietes, seniori u.c.). Apmācīt speciālistus to lietošanā.	<p>Sniegt metodoloģisko atbalstu vardarbības profilaksē iesaistītajiem dažādu institūciju speciālistiem.</p> <p>Izstrādātas un adaptētas unificētas starpsektoru / starpinstitucionālas vadlīnijas vardarbības atpazīšanai, ziņošanai, kā arī rīcības algoritms palīdzības sniegšanai.</p>	Izstrādāti metodiskie materiāli un rīcības algoritmi dažādu vardarbības veidu primārai un sekundārai profilaksei dažādām mērķa grupām. Speciālisti izmanto vienotu pieeju dažādu vardarbības veidu primārā un sekundārā profilaksē. Profilakses programmas veido pēc vienotas metodikas.	Aktivitāte atbalstīs vardarbības profilaksi visā populācijā, VV un profilakses darbā iesaistītie, ārsti, medicīnas personāls, sociālie darbinieki, psihologi, policisti, VV koordinatori, skolu pedagogi u.c.	VM, LM, SPKC	Dažādu sektoru eksperti, VM, LM, TM, IM, VP, TS, Eksperti, NVO, pašvaldības, universitātes	
		Kampaņas nevardarbīgu pusaudžu savstarpējo attiecību sekmēšanai, lai mazinātu ņirgāšanos un kaušanos.	Mazināt ņirgāšanos pusaudžu vidū, uzlabot savstarpējās attiecības	Ieviestas anti-ņirgāšanās programmas skolās, samazinās cietušo un pāridarītāju skaits	Skolas, ģimenes, pusaudži, pedagogi, vecāki, VV aktivitātēs iesaistītie speciālisti pašvaldībās, skolās	VM, SPKC, LM	VM, IZM, LM, VV koordinatori pašv., skolas, sociālie darbinieki, psihologi, NVO	

		Kampaņas vardarbības ģimenē, pret bērniem, pieaugušo vidū un pret senioriem mazināšanai.	Mazināt vardarbību ģimenē. Sekmēt pozitīvas savstarpējās attiecības, atbalstu un psihoemocionālo klimatu.	Izstrādātas un ieviestas vardarbības mazināšanas programmas pašvaldībās, skolās.	Skolas, ģimenes, bērni, pedagogi, vecāki, VV koordinatori u.c. speciālisti pašvaldībās, skolās	VM, SPKC, LM	VM, IZM, LM, TM, VV pašvaldību koordinatori, skolas, ārsti, ginekologi, sociālie darbinieki, psihologi NVO	
		Iekļaut valsts apmaksātā pakalpojumu grozā palīdzības sniegšanu no vardarbības cietušajiem, viņu ģimenes locekļiem un varmākām.	Padarīt pieejamu palīdzību krīzes un pēc krīzes, sniegt kompleksu rehabilitāciju no vardarbības cietušajiem tiešajiem upuriem un līdziesaistītajiem viņu ģimenes locekļiem un varmākām.	Noteiktā apjomā valsts apmaksā palīdzību krīzes pārvarēšanai ģimenēm, kas saskārušās ar vardarbību	No vardarbības cietušie, līdzzinātāji un varmākas, visa sabiedrība, speciālisti, kas strādā vardarbības profilaksē, ĢĀ, sociālie darbinieki	VM, NVD, LM	VM, NVD, LM, TS, IM	

5. Kopsavilkums

Ziņojumā par ekspertu darba grupas izstrādāto Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģiskā ietvara projektu apkopoti materiāli, kurus darba grupa izstrādāja septiņos veselības veicināšanas virzienos. Veselīga uztura paradumu veicināšanas priekšlikumi tika sagatavoti Dr.med. Lailas Meijas, fiziskās aktivitātes veicināšanas priekšlikumi Dr.med. Signes Tomsones un Dr. ped. Jāņa Žīdena, psihiskās veselības veicināšanas priekšlikumi Dr. med. Elmāra Rancāna, seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas priekšlikumi Dr. Daces Matules, atkarību profilakses priekšlikumi Aelitas Vagales, infekcijas slimību profilakses priekšlikumi Dr.med. Ievas Tolmanes un traumu un vardarbības mazināšanas priekšlikumi Dr. med. Anitas Villerušas vadībā. Papildus izvirzīto veselības veicināšanas pasākumu rīcības prioritāšu noskaidrošanā tika piesaistīti ārēji eksperti, noteiktās nozares speciālisti. Darba grupa izsaka pateicību visiem ekspertiem, kuri sniedza savu viedokli, to vidū A.Pelne, Dz. Mozgis, D.Skerškāne, A.Stirna, I.Dreimane, V.Arnis, V.Ķīkule, S.Pūce, E.Tērauds, M.Taube, Ņ.Bezborodovs, I.Širina, S.Rinkule, J.Pavlova, I.Putniņa, G.Havensone, A.Lāma, J.Feldmane, R.Jakušonoka, L.Spriņģe, A.Pētersons, L. Melķe-Prižavoite, S.Tomsone, S.Petronis, A.Bukova-Žideļūna, D.Baranovska, Z.Krastiņa, G.Lazdāne, I.Ķelle, A.Ķīvīte, E.Dimiņa, J.Perevoščikovs, I.Liniņa, U.Dumpis, A.Jēruma, I.Zeltiņa.

Sagatavotos priekšlikumus var izmantot Sabiedrības veselības politikas veidošanai, kā arī veselības veicināšanas pasākumu plānošanai nacionālā un pašvaldību līmenī.

Ziņojums tika prezentēts VM Veselības veicināšanas un slimību profilakses ekspertu padomes sēdē 2018.gada 31.janvārī.