Nr.3/2019

Slimību profilakses un kontroles centrs

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla ziņas

Apgūstot jaunu vides novērtēšanas instrumentu, Ogrē aizvadīts ikgadējais seminārs NVPT dalībniekiem

Attēlā NVPT dalībnieku gatavošanās Ogres pilsētas vides novērtēšanai.

20.septembrī SPKC rīkoja ikgadējo praktisko semināru Latvijas Nacionālo veselīgo pašvaldību tīkla dalībniekiem. Semināra „Veselīgi cilvēki. Veselīgas vietas" mērķis bija sniegt zināšanas par vides ietekmi uz cilvēku veselību un apgūt jauna vides novērtēšanas instrumenta „Apdzīvoto vietu standarts" (*angl. Place Standart*) izmantošanu. Seminārā piedalījās 32 NVPT pārstāvji no 20 pašvaldībām.

Semināra laikā Rīgas Stradiņa universitātes docente, profesionālās bakalauru studiju programmas "Sabiedrības veselība" vadītāja Lauma Spriņģe uzstājās ar prezentāciju "Dzīves vides ietekme uz iedzīvotāju veselību", sniedzot zinātniski pamatotu informāciju par vides ietekmi uz cilvēka veselību. SPKC Veselības veicināšanas departamenta Slimību profilakses nodaļas vadītāja Agnese Freimane iepazīstināja ar Skotijā izstrādātu vides novērtēšanas rīku "Apdzīvoto vietu standarts". Rīgas Domes Labklājības departamenta pārstāve Inese Upelniece dalījās pieredzē minētā instrumenta pilotēšanā Rīgā. Semināra praktiskajā daļā dalībniekiem bija iespēja arī izmēģināt vides novērtēšanas rīku, novērtējot Ogres pilsētas vidi – gan no kājām gājēju, gan velo braucēju skatupunkta.

Pateicamies visiem NVPT dalībniekiem par piedalīšanos seminārā, kā arī lektoriem par vērtīgām un izglītojošām lekcijām!

Īpašs paldies Oveselība komandai un Ogres novada pašvaldībai!

NVPT pārstāvji tiekas pieredzas apmaiņas braucienā Cēsīs

18. oktobrī Cēsīs norisinājās Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvju pieredzes apmaiņas brauciens, ar mērķi iepazīties ar Cēsu pieredzi veselības veicināšanā un slimību profilaksē.
Cēsu novada pašvaldības projektu speciāliste – koordinatore Sanita Breikša iepazīstināja dalībniekus ar ESF projekta „Pasākumi Cēsu novada pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanu Cēsu novadā. Īpaši svarīgi jautājumi, kas interesēja dalībniekus bija informācija par pasākumu plānošanas procesu, iedzīvotāju informēšanas veidiem un galvenajiem šķēršļiem pasākumu īstenošanā.

Savukārt Cēsu novada pašvaldības sporta koordinatore Ineta Krūmiņa, kas pati ir kaislīga sporta cienītāja, iepazīstināja ar populārākajiem tautas un profesionālajiem sporta veidiem Cēsu novadā. Pasākuma laikā neizpalika arī svarīgāko atbalsta organizāciju, kas nodarbojas ar veselības saglabāšanu un veicināšanu, apmeklēšana. Kā viena no tām bija Latvijas Sarkanā Krusta (LSK) veselības istaba, kura ir īpaši populāra senioru vidū. Šeit papildu LSK Veselības istabas pakalpojumiem (asinsspiediena mērīšana, holesterīna un cukura līmeņa noteikšana asinīs), ir pieejama arī informācija par pašvaldības nodrošinātajiem pakalpojumiem veselības veicināšanā un slimību profilaksē.

Ar īpašu lepnumu Cēsu novads izceļ Cēsu klīnikas bērnu veselības centra izveidi un tā pieredzi, tuvinot bērna veselības aprūpi mājām, proti, ģimenēm ar bērniem pediatra pieejamība ir uzlabojusies un akūtu saslimšanu vai jebkuru citu jautājumu gadījumā, pediatra konsultācijas pieejamas nekavējoties.

Īpašu paldies vēlamies izteikt Cēsu novada koordinatorei Zanei Brentei-Brantiņai par pieredzes apmaiņas pasākuma noorganizēšanu un visiem pasākuma dalībniekiem par interesi apmeklēt Cēsis!

Zināms NVPT gada noslēguma semināra datums

Š.g. 11. decembrī SPKC organizēs gada noslēguma semināru NVPT koordinatoriem. Plašāka informācija par semināra norises vietu un laiku sekos.

Gaidīsim seminārā!

Izveidota NVPT domubiedru grupa

Mājaslapā www.facebook.com SPKC ir izveidojis domubiedru grupu „NVPT koordinatori". Šī ir slēgtā grupa, kura paredzēta NVPT pašvaldību pārstāvju, koordinatoru domu, ideju un viedokļu apmaiņai.

Pievienojies grupai un uzzini jaunumus pirmais!

SPKC viesojās Pasaules Veselības organizācijas jaunais Latvijas biroja vadītājs

Attēlā SPKC kolēģi kopā ar bijušo un jauno PVO Latvijas biroja vadītāju (attēlā pa vidu)

7. augustā SPKC viesojās Pasaules Veselības organizācijas jaunais Latvijas biroja vadītājs Kamrans Garakhanovs. Vizītes laikā K.Garakhanovs tikās ar SPKC vadību un speciālistiem, lai pārrunātu dažādus ar sabiedrības veselību saistītus jautājumus.

Tikšanās laikā SPKC vadība iepazīstināja ar iestādes struktūru, vīziju un misiju. SPKC epidemiologi iepazīstināja ar epidemioloģisko situāciju Latvijā un prioritāriem pasākumiem epidemioloģiskai uzraudzībai, savukārt A.Freimane iepazīstināja ar SPKC īstenotām aktivitātēm iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos, akcentējot sadarbību ar pašvaldībām un skolām.

Īstenota kampaņa „Uzticies pārbaudot”

No jūlija līdz septembrim SPKC sadarbībā ar Veselības ministriju un Veselības inspekciju īstenoja sabiedrības informēšanas kampaņu **“Uzticies pārbaudot!”**. Tās mērķis bija informēt sabiedrību par infekcijas slimību un citu veselības risku profilaksi invazīvo skaistumkopšanas pakalpojumu saņemšanas laikā, kā arī aicināt iedzīvotājus izvēlēties **drošus un legālus skaistumkopšanas pakalpojumus**.

Kampaņā uzsvars tika likts uz tādiem skaistumkopšanas pakalpojumiem kā **tetovēšana, mikropigmentācija, pīrsings, kosmētiskās injekcijas, manikīrs un pedikīrs**, jo tieši šo pakalpojumu saņemšana var būt saistīta ar augstiem riskiem veselībai. Proti, izvēloties šos pakalpojumus saņemt no Veselības inspekcijā nereģistrētiem un higiēnas pasākumus neievērojošiem pakalpojumu sniedzējiem, pieaug risks inficēties ar vīrusu infekcijām (piemēram, herpes, B un C hepatīts), bakteriālām infekcijām (piemēram, streptokoku, stafilokoku infekcijas) un sēnīšu infekcijām (ādas un nagu sēnīte), kā arī pieaug citu veselības problēmu risks (piemēram, nepareizi veiktu kosmētisko injekciju rezultātā radies aklums).

Uzzini, kam jāpievērš uzmanība, izvēloties skaistumkopšanas pakalpojuma sniedzēju un kur atrast informāciju par legāliem pakalpojumu sniedzējiem SPKC mājaslapā. Kampaņas laikā izstrādātos materiālus aicinām izmantot un izplatīt savā pašvaldībā.

Kampaņā „Bērnam droši” aktualizē bērnu līdz 1 gadam drošības jautājumus

Šajā rudenī SPKC kopā ar Veselības ministriju uzsāka kampaņu **“Bērnam droši!”**, lai bērnu līdz 1 gada vecumam vecāku un citu pieaugušo uzmanību vērstu **uz bērnu traumatisma profilaksi, norādot uz šim vecuma posmam biežākajiem traumu veidiem un rīcību to novēršanai.**

Latvijas statistika rāda, ka 9 no 10 gadījumiem bērni līdz viena gada vecumam veselībai un dzīvībai bīstamas traumas gūst tieši mājās – krītot no dažādām virsmām (pārtinamā galdiņa, dīvāna, ratiem, ēdināšanas krēsliņa u.c.), gūstot apdegumus un applaucējumus, saindējoties ar ķīmiskām un cita veida vielā, aizrijoties ar ēdienu vai sīkiem, neēdamiem priekšmetiem. Visu šo traumu gūšanas iemesls – vecāku vai bērnu pieskatītāju neuzmanība, nedroša mājas vide, ka arī nepietiekama bērna uzraudzība.

Lai situāciju uzlabotu un traumu gūšanas gadījumu skaits un smagums mazinātos, kampaņas ietvaros īstenotas dažādas aktivitātes, t.sk., izstrādāti informatīvie materiāli – kampaņas plakāts, reklāmas video, infografika “Ieteikumi droša mājokļa iekārtošanai”, sociālo tīklu foto materiāli, fotogrāfijas ar bērnu norītiem priekšmetiem un gūtajām traumām, video **“10 vienkārši veidi, kā padarīt savu mājokli bērnam drošu”**.

Visi pieejamie materiāli ir atrodami un lejupielādējami saitē: https://failiem.lv/u/tgcmxqab

Papildus elektroniski pieejamajiem materiāliem, ir iespēja saņemt arī bezmaksas informatīvos materiālus:

- "Ieteikumi vecākiem bērnu traumatisma profilaksei";
- "Ieteikumi ģimenes ārstu praksēm par bērnu un pusaudžu traumatisma profilaksi";
- un plakātus "Parūpējies par bērna drošību mājās!".

Informatīvos materiālus aicinām izplatīt savā pašvaldībā – gan izvietojot tos pašvaldības interneta vietnē un daloties ar tiem sociālajos tīklos, gan daļu no tiem izplatot drukātā formātā publiskās un iedzīvotājiem pieejamās vietās (veselības aprūpes centros, bibliotēkās, utml.). Par drukāto materiālu saņemšanas iespējam lūgums sazināties ar mums, rakstot uz ilze.kaupe@spkc.gov.lv.

SPKC izstrādājis veģetārās ēdienkartes pirmsskolas un vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamajiem

Sadarbojoties ar sertificētu uztura speciālisti Gunu Bīlandi, SPKC izstrādājis veģetārās ēdienkartes pirmsskolas izglītības iestāžu un vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4.klašu izglītojamajiem. Ēdienkartes atbilst Ministru kabineta noteikumu Nr. 172 noteiktajām uzturvielu normām, enerģētiskajām vērtībām, kā arī prasībām produktu veidiem un daudzumiem. Tās veidotas balstoties uz mūsdienu bērnu ēšanas paradumiem un ir veselīgas un interesantas.

Izstrādātajās ēdienkartēs pirmsskolas izglītības iestādēm iekļautas 3 ēdienreizes (brokastis, pusdienas un launags), savukārt vispārējās izglītības iestādēm – komplekso pusdienu piedāvājums (pamatēdiens un zupa/pamatēdiens un deserts/zupa un deserts). Balstoties uz sezonalitāti un dodot priekšroku Latvijā audzētiem produktiem, tās izveidotas 10 dienām (2 nedēļām) – nedēļa rudens sezonai, nedēļa ziemas sezonai. Ēdienkartēm, kas paredzētas vispārējās izglītības iestādēm, ir piemērotas izglītības iestāžu ēdināšanai paredzēto finanšu līdzekļu apjomam (1,42 eiro/dienā vienam izglītojamam).

Šobrīd tiek izstrādātas vispārējās ēdienkartes pirmsskolas izglītības iestādēm. Tāpat kā veģetārās ēdienkartēs, arī šīs tiks sastādītas 10 dienām un tajās būs iekļautas trīs ēdienreizes – brokastis, pusdienas un launags.

SPKC aicina iedzīvotājiem aktualizēt roku higiēnas nozīmi infekciju slimību profilaksē

Roku higiēnas ievērošana ir ļoti svarīgs pasākums vairāku infekcijas slimību profilaksei. Mikroorganismi, kas izraisa dažādas infekcijas slimības, ar nemazgātām rokām var tikt pārnesti uz durvju rokturiem, telefonu, ēdienu, lifta pogām un citiem priekšmetiem, nodrošinot mikroorganismu iekļūšanu cilvēka organismā, pieskaroties acīm, degunam, mutei, ēdot ar nemazgātām rokām piesārņotu pārtiku, utt.

Tieši roku mazgāšana ar ziepēm un tīru ūdeni nodrošina šo mikroorganismu izplatības ierobežošanu.

No tā, cik kvalitatīvi un bieži tiek mazātas rokas, ir atkarīga gan paša, gan citu cilvēku inficēšanās novēršana. **Mazgājot rokas, svarīgākais nav mazgāšanas reižu skaits, bet gan pareiza roku mazgāšanas tehnika un roku mazgāšana brīžos, kad tas ir sevišķi svarīgi** *(skatīt zemāk pievienotajos materiālos).*
SPKC aicina ievērot regulāru roku higiēnu, īpaši rudens laikā, kad palielinās risks saslimt ar dažādām gaisa pilienu infekcijas slimībām. Pareizas roku mazgāšanas kultūru ir svarīgi apgūt jau bērna vecumā, jo tieši bērnībā apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā, tādēļ SPKC īpaši aicina aktualizēt roku mazgāšanas nozīmi ģimenēs, bērnudārzos un skolās.
Lai uzlabotu bērnu izpratni par personīgās higiēnas un roku mazgāšanas nozīmi ikdienāo SPKC īsteno pirmsskolas un sākumskolas 1. – 2. klašu bērniem izglītojošus pasākumus par personīgo higiēnu un pareizu roku mazgāšanu. Laikā no 2016. gada kopumā izglītoti jau vairāk nekā 11 000 bērnu.

Palīgmateriāli roku higiēnas aktualizēšanai:

- Plakāts „Vai rokas nomazgāji?" ;
- Krāsojamā grāmata „Higiēnas ABC" (pirmsskolas un sākumsskolas vecuma bērniem);
- Materiāls „Tava personīgā higiēna" (sākumsskolas vecuma bērniem);
- Mācību video „Par janča punci un tīrām rokām" (pirmsskolas un sākumsskolas vecuma bērniem);
- Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu „Par Janča punci un tīrām rokām".

Rīgā izveidoti jauni HIV profilakses punkti

No 1. oktobra darbu uzsākuši **divi jauni HIV profilakses punkti** (HPP) Rīgā. Abi jaunie HPP darbojas Latvijas Sarkanā krusta Veselības istabās **Šarlotes ielā 1B** un **Slokas ielā 161.**
Šajos HPP ikvienam interesentam ir iespējams veikt HIV, B un C hepatīta un sifilisa ekspresstestu, saņemot pirms un pēc testa konsultāciju, saņemt informāciju par HIV, B un C hepatītu, STI, tuberkulozi, saņemt informatīvos materiālus un bezmaksas prezervatīvus. Visus HIV profilakses punktos pieejamos pakalpojumus iespējams saņemt anonīmi, konfidenciāli un bez maksas.
Kopumā Latvijā šobrīd darbojas 22 HPP 16 pašvaldību teritorijās. Vairāk par HPP tīklu Latvijā iespējams uzzināt SPKC mājaslapā.

Izveidots iepriekš nebijis pakalpojums – atbalsta personas pakalpojumi

Š.g. augustā **Rīgā, Pierīgā, Ventspilī un Jelgavā** uzsākts nebijis pakalpojums – **atbalsta personas pakalpojumu nodrošinājums personām, kuras HIV profilakses punktā saņēmušas pozitīvu HIV un/vai B hepatīta ekspresstesta rezultātu.** Pakalpojuma galvenais mērķis ir sasaistīt HIV un/vai B hepatīta inficētu personu ar veselības aprūpes pakalpojumiem, tai skaitā, veicinot ārstēšanas terapijas saņemšanu un lietošanu.

Atbalsta personas individuāli un pēc nepieciešamības:

- veiks klienta vajadzību izvērtēšanu, šķēršļu noteikšanu un mērķu plāna sastādīšanu;
- sniegs informāciju par HIV infekciju, tās norisi, diagnostiku, ārstēšanu, C, B hepatītu, STI, tuberkulozi, drošām dzimumattiecībām un veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību;
- palīdzēs klientam organizēt ārsta apmeklējumu (vizītes pieteikšana, nokļūšana pie ārsta, atgādinājumi par vizīti, pavadīšana uz ārstniecības iestādi, emocionālais atbalsts);
- motivēs lietot terapiju un regulāri apmeklēt ārstu.

Pakalpojuma izpildītājs: biedrība DIA+LOGS. Pakalpojums tiek finansēts no valsts budžeta līdzekļiem. Uzzini vairāk par atbalsta personas pakalpojumiem.

Digitāla materiālu pakotne personām, kuras vēlas atmest smēķēšanu vai pārtraukt alkohola lietošanu

Lai palīdzētu atbrīvoties no kaitīgiem ieradumiem, Veselības ministrijas rīkotās kampaņas „Spēks pateikt NĒ!" komanda ir sagatavojuši dažādus informatīvos materiālus ikvienam, kurš vēlas atmest smēķēšanu vai pārtraukt alkohola lietošanu. **Aicinām iepazīties ar materiāliem un izplatīt tos savā pašvaldībā. Ar informatīvajiem materiāliem var iepazīties šeit.**

Izstrādāti jauni informatīvie materiāli

Šogad SPKC izstrādājis 7 jaunas infografikas (pieejamas elektroniskā formātā) :

Lēkā droši

Peldies droši

Bērnu traumatisms

Brauc droši

Sauļojies droši

Kā atgriezties no meža bez ērcēm

Dinamiskās pauzes (1)

Dinamiskās pauzes (2)