Nr.1/2020

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

Slimību profilakses un kontroles centrs

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla ziņas

Pieredzes apmaiņas braucienu un apmācību semināru īstenošana atlikta uz nenoteiktu laiku

Saistībā ar Covid-19 vīrusa infekcijas izplatību valstī, darba plānā ieplānoto Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (turpmāk – NVPT) pieredzes apmaiņas braucienu un apmācību semināru īstenošana ir atlikta uz nenoteiktu laiku. Informācija par tuvākajiem ieplānotajiem pasākumiem un to īstenošanas laiku sekos pēc pulcēšanās ierobežojumu atcelšanas.

Aktuālajai informācijai par Covid-19 vīrusa izplatību, ierobežojumiem un piesardzības pasākumiem aicinām sekot SPKC mājaslapas sadaļā „Aktualitātes par Covid-19".

Liepājas pieeja un pieredze, plānojot veselības nozares attīstību

Liepājas pilsēta 2019. gada nogalē uzsāka darbu pie Liepājas pilsētas attīstības programmas 2021. – 2027. gadam izstrādes, kas ir viens no svarīgākajiem politikas plānošanas dokumentiem pilsētā un aptver visas pilsētas attīstībai būtiskas nozares. Katras nozares problēmu identificēšanai un to risinājumu meklēšanai tika veidota tematiska darba grupa, kurā strādāja nozares speciālisti un sabiedrības pārstāvji. **2020. gada 4. februārī Liepājā norisinājās Veselības nozares tematiskā darba grupa.**

Attēlā: tematisko darba grupu darbs Liepājā

Veselības nozares tematiskajā darba grupā (turpmāk – TDG) strādāja 30 nozares speciālisti un sabiedrības pārstāvji, identificējot problēmas, iespējamos risinājumus un sasniedzamos rezultatīvos rādītājus trīs būtiskās sabiedrības veselības jomās jeb blokos. **TDG darbības bloki:**

- veselības aprūpes pakalpojumi un infrastruktūra;
- veselības aprūpes cilvēkresursu piesaiste un attīstība;
- sabiedrības veselības veicināšana.

Katrā blokā bija iekļauti gan speciālisti, kas ikdienā strādā Liepājā, gan nozares profesionāļi no Rīgas, kas palīdzēja paskatīties uz pilsētā notiekošajiem veselības nozares procesiem, problēmām un iespējamiem risinājumiem no cita skatu punkta. Plānojot katra bloka pārstāvjus, pašvaldība piedomāja, lai tiktu aptverti visi veselības aprūpes līmeņi un prioritārās sabiedrības veselības jomas, tādēļ pārstāvība veidojās plaša un daudzpusīga.

PTDG pārstāvji:

- primārās, sekundārās ambulatorās un stacionārās veselības aprūpes pārstāvji, kas sniedz gan valsts apmaksātus pakalpojumus, gan darbojas tikai maksas pakalpojumu sektorā;
- veselības aprūpes izglītības jomas pārstāvji;
- sociālās nozares pārstāvji;
- sabiedrības veselības nozares politikas plānošanas un īstenošanas pārstāvji;
- jauniešu pārstāvji, t.sk., izglītības nozares politikas plānotāji un īstenotāji;
- nevalstiskā sektora pārstāvji, kas darbojas prioritārajās veselības jomās;
- iedzīvotāju pārstāvji;
- sporta nozares politikas plānotāji.

TDG sasniedza mērķi, un katrā darbības blokā tika identificētas problēmas, ieskicēti risinājumi, sasniedzamie rezultāti un iespējamie finansējuma avoti rezultātu sasniegšanai. Šobrīd TDG rezultāti ir apkopoti, izvērtēti, sakārtoti prioritārā secībā un drīzumā tiks virzīti sabiedriskajai apspriešanai. **Liepājas pilsētas pašvaldība papildus norāda, ka šāds daudzpusīgu speciālistu kopīgs darbs stiprina komunikāciju un sadarbību starp sabiedrības veselības nozares līmeņiem un jomām,** tādēļ tā plāno ieviest šādu sanāksmi katru gadu, lai nozare kopā koordinētu apstiprinātā attīstības plāna ieviešanu, savlaicīgi identificētu vājās vietas un celtu nozares darba kvalitāti.

Pateicamies Liepājas pilsētas pašvaldībai par dalīšanos savā pieredzē, plānojot veselības nozares attīstību!

RUBRIKA
Iepazīsti NVPT koordinatoru!

Lai sniegtu iespēju uzzināt vairāk par pašvaldību NVPT koordinatoriem un viņu ikdienu veselības veicināšanas darba organizēšanā, kā arī veicinātu savstarpējo pazīšanos, izveidota jauna rubrika *„Iepazīsti NVPT koordinatoru"*. **Pirmajā rubrikā lasi interviju ar Jelgavas pilsētas pašvaldības koordinatori Agitu Dilāni.**

Jelgavas pilsētas pašvaldība

- **Vārds, uzvārds**
  Agita Dilāne
- **Amats**
  Vecākā speciāliste veselības veicināšanas jautājumos
- **Izglītība**
  Bakalaura grāds veselības aprūpē – sabiedrības veselības speciālista kvalifikācija
- **Hobijs**

pastaigas

grāmatu lasīšana

- **Mīļākais auglis un dārzenis**

visas ogas

paprika

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

Veselību veicinošu pasākumu /aktivitāšu plānošana, organizēšana un koordinēšana. Izglītojošu un praktisku lekciju/ nodarbību gatavošana un vadīšana dažādām iedzīvotāju grupām. Informatīvo materiālu sagatavošana un izplatīšana.

2. Kas Tev vislabāk patīk savā darba ikdienā?

Nav rutīnas, katrs plānotais un realizētais pasākums ir citādāks. Arī cilvēki, kas apmeklē pasākumus ir ar ļoti dažādām vēlmēm, redzējumu un viedokļiem. Liels bonuss šim darbam ir tas, ka ir iespēja satikt Latvijā pazīstamus dažādu veselība jomu speciālistus, aprunāties ar viņiem.

Attēls no Jelgavas pilsētas pašvaldības arhīva. Attēlā redzama āra vingrošanas nodarbība

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

Tas noteikti ir Labsajūtas festivāls "ESI". Tas bija mans pirmais organizētais "lielais" pasākums. Nodrošinājām 10 dažādās zonas ar vairāk nekā 20 piesaistītiem profesionāliem.

Pasākuma dalībniekiem bija iespēja apmeklēt lekcijas, kas veltītas emocionālajai veselībai, bērnu drošībai un ģimenes veselībai, senioru veselībai. Piedalīties veselīga uztura paraugdemonstrējumos un degustācijās, veikt dažādus ekspresmērījumus un piedalīties dažādos treniņos.

Jāsaka milzīgs paldies visai šī pasākuma organizatoru komandai!

Attēls iegūts no: www.kultura.jelgava.lv

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

Katru gadu PPI "Jelgavas sociālo lietu pārvaldes" Veselības aprūpes un veicināšanas nodaļa organizē mini projektu ideju konkursu.

Konkursā var iesniegt savu ideju, kā veicināt Jelgavnieku veselību un iegūt iespēju un arī budžetu šīs idejas realizēšanai. Katru gadu tiek atbalstīti četri konkursa pieteikumi. Kā arī iedzīvotājiem pēc katra pasākuma ir iespēja to novērtēt (aizpildot novērtējuma anketu) un izteikt viedokli, kas pasākumā patika un kas būtu jāmaina.

Galvenais nosacījums, kas motivē iedzīvotājus nākt uz pasākumiem ir aktivitātes aktualitāte un kvalitāte. Jelgavnieki ar lielu prieku apmeklē dažāda veida treniņus, veselīga uztura nodarbības, ģimenes aktivitāšu pasākumus, aktivitātes, kas paredzētas topošajiem vecākiem.

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

Man tuvākā tēmā ir veselību veicinošu aktivitāšu daudzveidība un kā tām piešķirt jaunu pieeju. Uzskatu, ka komunicēt ar citiem koordinatoriem ir lieliska pieredze un iespēja gūt jaunas zināšanas un informāciju.

Sirsnīgs paldies Jelgavas pilsētas pašvaldībai par atsaucību un dalību intervijā!

Notikusi pirmā starpinstitūciju darba grupas sanāksme ņirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības iestādēs

Š.g. 29. janvārī veselības ministre Ilze Viņķele, izglītības un zinātnes ministre Ilga Šuplinska un labklājības ministre Ramona Petraviča **trīspusējās tikšanās laikā vienojās, ministrijām kopā strādājot darba grupā, apkopot esošo praksi un pakalpojumus, izpētīt starptautisko pieredzi un sagatavot pierādījumos balstītus konkrētus risinājumus un vienotu palīdzību skolām un pašvaldībām.**

Nedaudz vēlāk notika arī pirmā starpinstitūciju darba grupas sanāksme, kuras laikā tika apspriestas institūciju iepriekš īstenotās un plānotās aktivitātes ņirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības iestādēs un citu valstu labās prakses piemēri ņirgāšanās mazināšanai bērniem un jauniešiem. Sanāksmes laikā tika arī uzsāktas diskusijas par iespējām ieviest līdzīgu praksi Latvijas izglītības iestādēs.

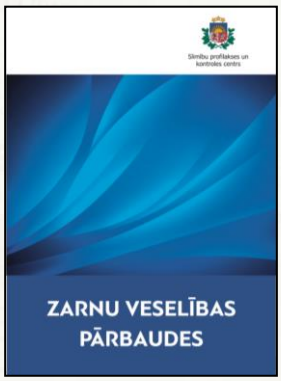
Sanāksmē piedalījās Veselības ministrijas, Slimību profilakses un kontroles centra, Labklājības ministrijas, Valsts izglītības un satura centra un Izglītības kvalitātes valsts dienesta pārstāvji.

Ieviesta jauna zarnu vēža skrīninga metode

Zarnu vēzis sākotnēji var nebūt jūtams, neizraisīt sāpes un cits sūdzības, turklāt to var nepamanīt pat vairākus gadus, līdz tas ir sasniedzis pēdējo stadiju, tādēļ no 2009. gada Latvijā tiek organizēta valsts apmaksāta vēža savlaicīgas atklāšanas programma. Šīs programmas ietvaros **sievietēm un vīriešiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem reizi gadā tiek piedāvāta iespēja veikt valsts apmaksātas zarnu vēža profilaktiskās pārbaudes.** Profilaktiskās pārbaudes laikā tiek meklētas pirmsvēža slimības (piemēram, polipi) vai audzējs cilvēkiem, kuriem nav nekādu slimības simptomu vai sūdzību. Tā ir vienīgā meode, kā nepieļaut vēža attīstību un atklāt audzēju agrīnā stadijā pirms simptomu parādīšanās.

Zarnu vēža profilaktiskās pārbaudes veikšanai uzaicinājuma vēstule netiek sūtīta. Lai veiktu profilaktisko pārbudi, pacientam jāvēršas savā ģimenes ārta praksē. Vēršoties ģimenes ārsta praksē, pacients saņem īpašu testa kompletu slēpto asiņu noteikšanai fēcēs. Slēpto asiņu testu paredzēts veikt mājas apstākļos.

No 2019. gada 1. oktobra **slēpto asiņu noteikšanai tiek piedāvāta jauna metode – imūnķīmijas metode, kas atvieglo testa veikšanu mājas apstākļos un ir krietni precīzāka par iepriekš pieejamajiem testiem.** Jaunā testa metode ietver parauga paņemšanu no vienas vēdera izejas (iepriekš – no trīs vēdera izejām) un pirms tās veikšanas vairs nav jāievēro diētas ierobežojumi. **Izmaiņas ieviestas arī saziņā – testa rezultātus tagad var saņemt, vēršoties sava ģimenes ārsta praksē, īsziņas veidā vai e-pastā.**



Vairāk informācijas par jauno zarnu vēža skrīninga metodi lasi SPKC izstrādātajā informatīvajā materiālā „Zarnu veselības pārbaudes". Materiāls pieejams drukātā formātā.

Ieskaties arī informatīvajā materiālā „12 veidi, kā mazināt risku saslimt ar vēzi" un uzzini par vēža profilaksi. Grāmatzīmes tipa informatīvais materiāls pieejams drukātā formātā.

Īstenota kampaņa par vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu

SPKC kopā ar Veselības ministriju gada sākumā īstenoja sabiedrības informēšanas kampaņu **"Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!"**, ar mērķi informēt un izglītot sabiedrību par **cilvēka papilomas vīrusa (CPV) ļaundabīgajām sekām, tai skaitā dzemdes kakla vēzi, un vakcīnu pret CPV infekciju**.

CPV ir biežākais dzemdes kakla vēža izraisītājs. Latvijā dzemdes kakla vēzis ir otrais sastopamākais audzējs sievietēm līdz 45 gadu vecumam, kā arī otrais izplatītākais vēža izraisītais nāves cēlonis sievietēm pēc krūts ļaundabīgā audzēja. Tāpēc **kampaņas laikā īpaši uzsvērta vakcinācijas nozīme dzemdes kakla vēža profilaksei**.

Pasaules Veselības organizācija pret CPV infekciju iesaka vakcinēt meitenes pirms dzimumdzīves uzsākšanas. Kopš 2010. gada 1. septembra Latvijā meitenēm vecumā no 12 gadiem tiek nodrošināta valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju. **Turklāt no 2020. gada janvāra valsts apmaksā 9 valento vakcīnu, kas pasargās no deviņiem CPV tipiem**, kuri ir galvenie dzemdes kakla vēzi un CPV izraisītu onkoloģisko slimību (mutes, rīkles, ārējo dzimumorgānu, maksts, taisnās zarnas vēzis), kā arī dzimumorgānu kārpu izraisošie tipi. Vakcinācija novērš lielāko daļu dzemdes kakla vēža gadījumu pirms slimība attīstās, pasargājot sievieti no emocionālām, fiziskām ciešanām un nāves.

Attēlā kampaņas laikā izstrādātais vides plakāts

SPKC aicina būt fiziski aktīviem arī darba vietā

Mūsdienās pilnībā izvairīties no sēdoša darba nav iespējams, tomēr dažas vienkāršas izmaiņas ikdienā, var padarīt darba dienu fiziski aktīvāku un uzlabot veselību un dzīves kvalitāti. Fiziskās aktivitātes uzlabo koncentrēšanās spējas, radošumu un darba kvalitāti, samazina stresu un trauksmes sajūtu, kā arī stiprina imunitāti, kā rezultātā darbinieki slimo retāk un arī ātrāk atveseļojas, ja tomēr gadījies saslimt.

Aicinām iepazīties un ikdienas darbā izmantot SPKC izstrādātās infografikas fizisko aktivitāšu veicināšanai darba vietā. Infografikas pieejamas elektroniskā formātā.

„Ceļā uz darbu"

„Darba vietā"

„Sapulcēs un pārtraukumos"

Pārsūti kolēģiem!

Ieliec sociālajos tīklos

Izdrukā un pieliec redzamā vietā

Izmanto pats

Veselīgi pasākumi = veselīgi cilvēki

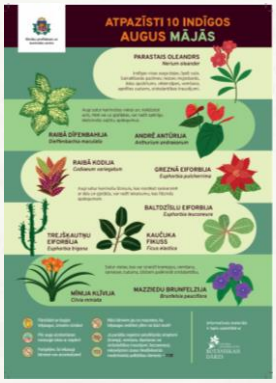
Sanāksmes un citi pasākumi ir būtiska darba sastāvdaļa. Tie var ilgt pāris minūtes, dažas stundas vai pat vairākas dienas, tādēļ tiem ir būtiska nozīme darbinieku veselības saglabāšanā un veicināšanā.

Aicinām smelties iedvesmu SPKC izstrādātajā infografikā „Veselīgu pasākumu plānošana" un izmantot tajā iekļautos padomus pasākumu plānošanā un īstenošanā savā

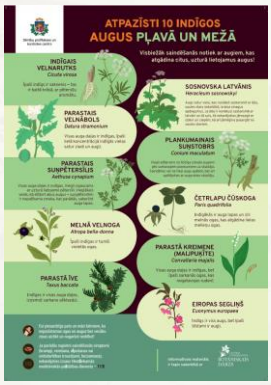
Pārsūti kolēģiem!

Jaunie materiāli

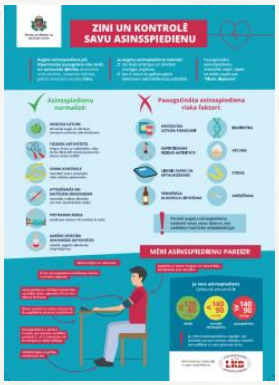
Infografika
„Atpazīsti indīgos augus mājās"



Infografika
"Atpazīsti indīgos augus pļavā un mežā"

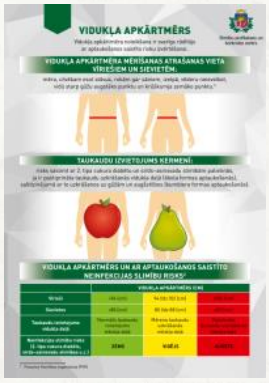


Infografika
„Zini un kontrolē savu asinsspiedienu"

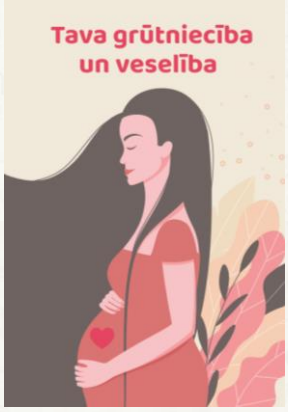


Informatīvais materiāls
„7 veselas sirds rādītāji"
(pieejams drukātā formātā)

Informatīvais materiāls
„Ķermeņa masas indekss un vidukļa apkārtmērs"
(pieejams drukātā formātā)



Informatīvais materiāls
„Tava grūtniecība un veselība"
(pieejams ierobežotā skaitā)



Plašāku informāciju par izdales materiālu saņemšanu var saņemt, rakstot uz e-pastu lienite.bebrisa@spkc.gov.lv vai zvanot uz numuru 673 876 03.

Izvēlies skaitu un pasūti!

Izveidots tematisko veselības dienu kalendārs 2020. gadam

TEMATISKĀS VESELĪBAS DIENAS 2020

JANVĀRIS

2020. - Starptautiskais māsu un vecmāšu gads

PVO šo gadu ir pasludinājusi par Starptautisko māsu un vecmāšu gadu, lai godinātu māsu un vecmāšu būtisko lomu vispārējās veselības aizsardzības un cilvēku labklājības nodrošināšanā un uzlabošanā.

FEBRUĀRIS

04.02.-Pasaules pretvēža diena

28.02.- Starptautiskā reto slimību diena

MARTS

03.03. - Pasaules dzirdes diena

09.03. - Pasaules nieru diena

24.03. - Pasaules tuberkulozes diena

APRĪLIS

06.04. – Pasaules sporta diena

07.04. - Pasaules veselības diena

20.04.-26.04. - Eiropas imunizācijas nedēļa

MAIJS

12.05. - Starptautiskā zīdīšanas veicināšanas diena

15.05. - Starptautiskā ģimenes diena

15.05.-22.05. – Eiropas HIV testēšanas nedēļa

17.05.- Pasaules hipertensijas diena

31.05. - Pasaules diena bez tabakas

JŪNIJS

1.06. - Pasaules bērnu aizsardzības diena

14.06. - Pasaules asins donoru diena

26.06. - Starptautiskā diena pret narkotisko vielu lietošanu un nelegālu izplatīšanu

JŪLIJS / AUGUSTS

28.07.- Pasaules hepatīta diena

1.08.-7.08. – Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļa

12.08.- Starptautiskā jaunatnes diena

SEPTEMBRIS

10.09. - Pasaules pašnāvību novēršanas diena

16.09.-22.09. - Eiropas mobilitātes nedēļa

28.09. - Pasaules trakumsērgas diena

29.09. - Pasaules sirds diena

OKTOBRIS

Krūts veselības mēnesis

01.10. - Starptautiskā senioru diena

02.10.- Starptautiskā pret vardarbības diena

10.10. - Pasaules garīgās veselības diena

13.10. - Pasaules redzes diena

OKTOBRIS

Krūts veselības mēnesis

15.10. - Starptautiskā roku mazgāšanas diena

16.10. - Pasaules uztura diena

20.10. - Pasaules osteoporozes diena

29.10. - Vispasaules Insulta diena

NOVEMBRIS

10.11.- Pasaules imunizācijas diena

12.11.– Pasaules pneimonijas diena

14.11. - Pasaules diabēta diena

11.11.-17.11. Pasaules antibiotiku nedēļa

NOVEMBRIS/ DECEMBRIS

18.11. - Eiropas Antibiotiku diena

23.11-27.11. Eiropas HIV testēšanas nedēļa

25.11. – Pasaules diena cīņai ar vardarbību pret sievietēm

1.12.- Pasaules AIDS diena

Tematisko veselības dienu kalendāru pilnā izmērā skatīt pielikumā