

Diena	Idejas aktivitātēm
4.februāris Pasaules vēža diena	<p>Iespēja aktualizēt Valsts organizēto vēža skrīninga programmu (dzemdes kakla, krūts vēža, kolorektālā vēža) un iespējas to izmantot vietējiem iedzīvotājiem, atgādinot arī par citiem vēža profilakses pasākumiem un to nozīmi vēža novēršanā – veselīga uztura lietošana, atkarību vielu lietošanas ierobežošana un pietiekošu fizisko aktivitāšu piekopšana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informēšanas kampaņu un izglītojošu pasākumu organizēšana (semināri, diskusijas), piesaistot vietējos NVO, ģimenes ārstus un citus speciālistus par dzemdes kakla vēzi, krūts vēzi, ādas vēzi, kolorektālo vēzi, tā riska faktoriem, par nepieciešamību regulāri veikt profilaktiskās apskates, par valsts apmaksāto skrīningu; • Informatīvus materiālu par vēzi profilakses iespējām izvietošana ārstniecības iestādēs, veselības aprūpes centros, aptiekās, sociālos dienestos, sociālas mājās; • Mobilā digitālā mammogrāfa izbraukumu organizēšana vietējās pašvaldībās tajās vietās, kur nav pieejami ginekologa, mamogrāfijas vai krūšu ultrasonogrāfijas pakalpojumi vai ārstniecības iestādes atrodas pārāk tālu no iedzīvotāju dzīvesvietas. • Bērnu un jauniešu izglītošana, informēšana par UV staru kaitīgo ietekmi uz ādu un ādas vēža attīstību skolās, jauniešu centros, pieaicinot ekspertus (dermatovenerologus, ģimenes ārstus vai māsas) <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.timeanddate.com/holidays/un/world-cancer-day ✓ http://www.vm.gov.lv/?id=409&top=121 ✓ http://www.vnc.gov.lv/lat/veseliba/veza_skrinings/ ✓ http://www.vnc.gov.lv/files/MK_1046_grozijumi_37_pieli.pdf ✓ www.dzivibaskoks.lv,
24.marts Pasaules Tuberkulozes diena	<p>Iespēja aktualizēt tuberkulozes izplatības problēmu, tās saistību ar sociālekonomiskajiem faktoriem, kā arī HIV/AIDS, aicināt iedzīvotājus veikt plaušu pārbaudes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apsveriet iespēju organizēt Latvijas Infektoloģijas centra mobilā fluorogrāfijas autobusa izbraukumu uz Jūsu pašvaldību. • Ievietojiet informāciju vietējos medijos, sociālās mājās, aptiekās, slimnīcās, veselības centros par tuberkulozes izplatību, par riska faktoriem, par izmeklēšanās un ārstēšanās iespējām, uzsveriet, ka tā nav tikai noteiktu sabiedrības grupu slimība, bet tā var skart jebkuru. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.stoptb.org/events/world_tb_day/ ✓ http://www.lic.gov.lv/index.php?p=8570&lang=258&pp=11863 ✓ http://www.tuberkuloze.lv/ ✓ http://www.ltb.lv/
7.aprīlis Pasaules veselības diena	<p>Iespēja aktualizēt visdažādākās ar veselību saistītās tēmas kā arī veselību kā vērtību kopumā. Katru gadu Pasaules veselības organizācija (PVO) šajā dienā vērš sabiedrības uzmanību uz noteiktu tēmu. PVO mājas lapā atrodami dažādi aktuālie ar konkrēto tēmu saistīti materiāli, kā arī ieteicamās aktivitātes.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.who.int/world-health-day/en/

5.maijs Pasaules sporta diena	<p>Iespēja aktualizēt fiziski aktīva dzīves veida nozīmi, organizējot dažādas sportiskas aktivitātes novada iedzīvotājiem (sporta dienas, sacensības, nūjošanas grupas u.c.). Centieties attīstīt „sports visiem” ideju, ne tikai „sports kā profesionāla nodarbošanās”.</p> <p>Noderīgas saites: ✓ http://www.sportsvisiem.lv/news.php</p>
12.maijs Starptautiskā zīdīšanas veicināšanas diena	<p>Apsveriet iespējas organizēt informatīvas tikšanās topošajām un jaunajām māmiņām ar speciālistiem (zīdīšanas konsultanti, vecmātes, ginekologi, pediatri) par zīdīšanas, sievietes un bērna veselības jautājumiem.</p> <p>Noderīgas saites: ✓ http://lv.kkm.lv/ ✓ http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/gimenes-veselibas-abece</p>
15.maijs Starptautiskā ģimenes diena	<p>Iespējas organizēt dažādas aktivitātes, kurās var kopīgi piedalīties visa ģimene. Piemēram, sporta diena ar dažādām stafetēm, tematiskiem konkursiem u.c. Tāpat katru gadu var izvēlēties šajā dienā akcentēt kādu konkrētu tēmu, piemēram, traumatisma profilakse bērniem un gados vecākiem cilvēkiem, fiziski aktīvs dzīves veids visai ģimenei u.c., piesaistot dažādas tematiski atbilstošas aktivitātes.</p> <p>Noderīgas saites: http://www.rtrd.nic.in/international-day-of-the-family.htm http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-day-of-families</p>
17.maijs Pasaules hipertensijas diena	<p>Iespēja aktualizēt ar sirds veselību saistītās tēmas – sirds slimību riska faktorus un iespējas tos mazināt. Aiciniet vietējās ārstniecības iestādes šajā dienā piedāvāt papildus pakalpojums, piemēram, sirds slimību riska faktoru diagnosticēšana iedzīvotājiem bez maksas (asinsspiediena, ķermeņa masas indeksa, glikozes un holesterīna līmeņa ekspres-diagnostika, speciālista konsultācijas) u.tml.</p> <p>Noderīgas saites: ✓ http://www.worldhypertensionleague.org/Pages/PatientsPublic.aspx ✓ http://www.vi.gov.lv/uploads/files/sva_masaskartinja.pdf ✓ http://www.vi.gov.lv/uploads/files/vai_tu_zini_kas_ietekme_tavu_sirds_veselibu(1).pdf ✓ http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e0402bec2.pdf</p>
31.maijs Pasaules diena bez tabakas	<p>Iesaistieties pret smēķēšanas kampaņu organizēšanā arī savā pašvaldībā.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aiciniet aktivitātēs iesaistīties, kā arī attīstīt savas iniciatīvas, gan izglītības, gan ārstniecības iestādes, gan NVO. Piemēram, ielu akcija – „Maini cigareti pret...” (brīvprātīgie akcijas dalībnieki piedāvā smēķētājiem apmainīt cigarešu paciņu pret augli, dārzeni u.tml. • Aiciniet izglītības iestādes šajā laika periodā uzaicināt skolās atkarību profilakses speciālistu, mediķi vai pašvaldības policijas pārstāvjus, lai runātu ar skolēniem par atkarību jautājumiem, smēķēšanas ietekmi uz veselību, cigarešu iegādāšanās un smēķēšanas neatļautās vietās likumiskajām sekām u.c. • Aktualizējiet smēķēšanas problemātiku darba vietās (pašvaldība un pašvaldības iestādes, centieties iesaistīt arī Jūsu pašvaldības privātā sektorā nodarbinātos)

	<p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.taklnk.lv/aktualitates ✓ http://www.altiusdirectory.com/Society/2008/04/may-31st-world-no-tobacco-day-history.html ✓ http://www.who.int/tobacco/wntd/previous/en/index.html ✓ http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/atkaribu-slimibu-petijumi-un-zinojumi
1.jūnijs Pasaules bērnu diena	<ul style="list-style-type: none"> • Apsveriet iespējas organizēt pasākumus, ko būtu interesanti apmeklēt bērniem kopā ar vecākiem, iekļaujot dažādas sportiskas aktivitātes, spēles, stafetes, konkursus. Šādā veidā aktivitātēs iespējams iekļaut arī dažādas ar veselību saistītas tēmas (piem., radošās darbnīcas veselīgu uzskodu pagatavošanā, zīmēšanas, līmēšanas, veidošanas konkursiņi bērniem par dažādām tēmām – sportošanu, drošību u.c.) • Iespēja aktualizēt bērnu traumatisma problemātiku, kas īpaši nozīmīga kļūst arī saistībā ar skolēnu vasaras brīvlaika sākšanos – dažādu semināru, tikšanos ar speciālistiem (traumatologs, ģimenes ārsti, VUGD pārstāvji) organizēšana vecākiem, pirmskolas izglītības iestāžu darbiniekiem u.c. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/izkraso-un-iegaume ✓ http://www.timeanddate.com/holidays/un/universal-childrens-day
14.jūnijs Pasaules asins donoru diena	<p>Iespēja aktualizēt asins donoru kustības nozīmīgumu. Valsts asinsdonoru centrs (VADC) regulāri dodas izbraukumos pie donoriem visā valstī, kā arī uz dažādiem Rīgas uzņēmumiem un iestādēm. Sarīkojiet donoru dienu savā pašvaldībā, sazinoties ar VADC. VADC organizē un realizē arī dažādus izglītojošus pasākumus skolēniem, jo būtiski ir ne tikai piesaistīt jaunus donorus un informēt par jaunumiem regulāros donorus, ļoti svarīgi ir arī izglītēt jauniešus, kuri tikai pēc kāda laika varēs ziedot asinis. VADC piedalās arī dažādos publiskos pasākumos, kuri domāti skolas vecuma bērniem. Šajā darbā VADC ļoti palīdz arī brīvprātīgie – VADC Vēstneši, kuri dodas ar lekcijām pie saviem vienaudžiem. Noorganizējiet savas pašvaldības skolās šādas lekcijas, sazinoties ar VADC!</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.donors.lv/index.php?id=327
26.jūnijs Starptautiskā diena pret narkotisko vielu lietošanu un nelegālu izplatīšanu	<p>Aktualizējiet atkarību profilakses tēmu jauniešu vidū, izklaides vietās:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atkarību profilakses tēmu iekļaušana skolēnu vasaras nometņu programmā; • Iesaistiet atkarību profilakses jautājumu risināšanā vietējās izklaides vietas (klubi, bāri, spēļu zāles u.c), apzinot iespējas narkotisko vielu izplatības kontrolei un izplatīšanai šajās vietās, attīstiet kopīgu rīcības plānu ar konkrētiem pasākumiem; • Apsveriet iespējas savā pašvaldībā attīstīt zīmolu „No narkotikām brīva izklaides vieta” u.tml.; • Apsveriet iespējas organizēt pašvaldības policijas reidus jauniešu izklaides vietās. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00de428eb72.pdf ✓ http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-day-against-drug-abuse ✓ http://www.unodc.org/drugs/
1.-7. augusts Krūts barošanas nedēļa	<p>Šajā nedēļā galvenais uzsvars ir uz pasākumiem, kas atbalsta dabisko krūts barošanas veicināšanu. Apsveriet iespējas organizēt informatīvas tikšanās, seminārus, diskusijas topošajām un jaunajām māmiņām ar speciālistiem (zīdīšanas konsultanti, vecmātes, ginekologi, pediatri) par zīdīšanas, sievietes un bērna veselības jautājumiem.</p>

	<p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.worldbreastfeedingweek.org/ ✓ http://lv.kkm.lv/ ✓ http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/gimenes-veselibas-abece
12.augusts Starptautiskā jaunatnes diena	<p>Iespēja runāt par visdažādākajām jauniešiem aktuālajām tēmām, t.sk. arī veselības jautājumiem.</p> <p>Apsveriet iespējas organizētajos pasākumos piedāvāt veselīgu izvēļu alternatīvas (piem., veselīgi našķi, dzērieni), kā arī ierobežot neveselīgas izvēles (piemēram., alkoholisko un saldināto dzērienu pieejamība, smēķēšanas aizliegums un tā ievērošanas kontrole u.c.).</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-youth-day
10.septembris Starptautiskā pašnāvību novēršanas diena	<ul style="list-style-type: none"> • Rīkojiet konferences, izglītojošus seminārus. • Vietējos un reģionālajos preses izdevumos, TV un radio pievērsiet uzmanību pašnāvību problēmai, ievietojot rakstus par šo tēmu, sižetus un intervijas ar speciālistiem. • Organizējiet preses konferences, pieaicinot garīgās veselības speciālistus, psihiatrus. • Organizējiet piemiņas pasākumus, lai atcerētos tos, kas gājuši bojā, izdarot pašnāvību. Viens no pasākumiem, ko ierosina organizēt Starptautiskā Pašnāvību novēršanas asociācija, ir aicināt iedzīvotājus šīs dienas vakarā plkst. 20:00 iedegt logā sveci, lai paustu atbalstu pašnāvību novēršanai. • Sabiedriskās vietā organizējiet pasākumus depresijas atpazīšanai. • Organizējiet kultūras pasākumus, izstādes, koncertus. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.iasp.info/wspd/ ✓ http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/index.html
16.-22.septembris Eiropas mobilitātes nedēļa	<p>Katru gadu šīs akcijas ietvaros sabiedrības uzmanība tiek pievērsta jautājumiem saistībā ar transportu, alternatīviem transporta veidiem (kā piem., skrituļslidošana, iešana kājām, riteņbraukšana), kā arī fiziskajām aktivitātēm.</p> <p>Dažas idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rosiniet iedzīvotājus iespēju robežās izvēlēties alternatīvus transporta veidus. Piem., aiciniet noteiktās dienās doties uz darbu vai skolu kājām vai ar velosipēdu. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.esmaja.lv/?lapa=zina&id=4349
24.septembris Pasaules sirds diena	<p>Katru gadu septembra mēnesī, kā arī Pasaules sirds dienā pasaulē tiek aktualizētas ar sirds veselību saistītās tēmas – pareizs uzturs (t.sk. sāls lietošana uzturā), asinsspiediens, fiziskās aktivitātes, stress u.c.</p> <p>Dažas idejas aktivitātēm šajā dienā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezmaksas (vai par samazinātu cenu) sirds riska faktoru ekspres diagnostikas (TA, glikozes, holesterīna un triglicerīdu līmeņa noteikšana asins paraugā) un speciālista konsultācijas pakalpojumu kompleksa piedāvāšana vietējā medicīnas centrā, ambulancē, slimnīcā; • aiciniet darbaspējīgā vecuma iedzīvotājus savlaicīgi noteikt savus sirds slimību riska faktorus, jo savlaicīga to diagnosticēšana un novēršana ievērojami samazina risku saslimt ar nopietnām sirds slimībām. • NVO, iniciatīvu centru u.c. iesaistīšana aktivitāšu veidošanā, piem., nūjošanas u.c.

	<p>veselību veicinošu fizisko aktivitāšu grupu organizēšana, semināru, tikšanos ar speciālistiem rīkošana u.c.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.world-heart-federation.org/ ✓ http://www.vm.gov.lv/index.php?top=117&id=777 ✓ http://www.vi.gov.lv/uploads/files/vai tu zini kas ietekme tavu sirds veselību (1).pdf ✓ http://www.vi.gov.lv/uploads/files/sva masaskartinja.pdf
<p>28.septembris Pasaules trakumsērgas diena</p>	<p>Trakumsērga ir bīstama, neārstējama dzīvnieku un cilvēku veselību un dzīvību apdraudoša infekcijas slimība, kas izplatīta visā Latvijas teritorijā. Trakumsērgas rezervuārs dabā ir savvaļas dzīvnieki, galvenokārt - lapsas un jentotsuņi. Iespējamie pasākumi:</p> <p>Veiciniet informācijas izplatīšanu par trakumsērgu. Iespējamie pasākumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aiciniet iedzīvotājus vakcinēt savus mājdzīvniekus. Suņus un kaķus var pasargāt, tikai tos regulāri vakcinējot. Ja mājdzīvnieki nav vakcinēti, tie var inficēties, nonākot kontaktā ar savvaļas vai klaiņojošiem dzīvniekiem, pēc tam apdraudot arī cilvēkus un veicinot trakumsērgas izplatīšanos. Veterinārās klīnikas šajā dienā organizē vakcināciju bez maksas vai ar ievērojamām atlaidēm. • Izplatiet informāciju par trakumsērgu un tās profilaksi vietējos masu medijos, pieaiciniet kā ekspertus veterinārārstus un Pārtikas un veterinārā dienesta speciālistus. • Organizējiet pasākumus, kuros var iesaistīties iedzīvotāji ar saviem mīļiem, lai pievērstu uzmanību šai tēmai. • Organizējiet pasākumus bērniem, lai pievērstu uzmanību trakumsērgas simptomiem, dzīvnieku uzvedībai. Sazinieties ar Latvijas veterinārārstu biedrību par iespējām pieaicināt ekspertus uz skolām. • Veiciniet informatīvo materiālu par trakumsērgu izplatīšanu (PVD ir sagatavojis informatīvu materiālu 3. - 6. klašu skolēniem "Kas ir trakumsērga"). <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.lvb.lv ✓ http://en.wikipedia.org/wiki/World Rabies Day ✓ http://www.worldrabiesday.org/EN/get_involved/event_planning.html ✓ http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_rabies_day/en/ ✓ http://www.cdc.gov/worldrabiesday/ ✓ http://www.cdc.gov/rabiesandkids/
<p>30.septembris Pasaules Olimpiskā diena</p>	<p>Šajā dienā iedzīvotāju uzmanība tiek pievērsta ne tikai valstu olimpiskajai kustībai, bet arī fiziskajām aktivitātēm un veselīgam dzīves veidam kā tādām. Apsveriet iespējas arī savā pašvaldībā organizēt Olimpiskajai dienai veltītas aktivitātes, iesaistot izglītības iestādes, NVO, pašvaldību u.c., piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopīga rīta rosme visās izglītības iestādēs. Iesaistiet arī skolotājus, pašvaldības darbiniekus u.t.t.; • dažādi ar sportiskajām aktivitātēm saistīti pasākumi (sporta dienas), uzsverot „sports ikvienam” pieeju. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.lvok.lv/?page=18 ✓ http://www.sportsvisiem.lv/news.php ✓ http://www.smva.gov.lv/?id=347&sa=347&top=347

<p>1.oktobris Starptautiskā vecu ļaužu diena</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pievērsiet uzmanību veco ļaužu veselībai, sadarbībā ar veselības aprūpes iestādēm, piedāvājot bezmaksas speciālistu konsultācijas. • Organizējiet diskusijas par tādām tēmām kā: sabiedrības novecošanās, veselīgas un aktīvas vecumdienas, veco ļaužu veselības aprūpe un sociālā palīdzība, brīvprātīgo darbs, lai palīdzētu gados veciem iedzīvotājiem. Pievērsiet šīm tēmām uzmanību vietējos masu medijos. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-older-persons-day ✓ http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html ✓ http://www.age-platform.org/
<p>2.oktobris Starptautiskā pret vardarbības diena</p>	<p>Starptautiskā pret vardarbības diena ir ANO starptautiska akcija, lai pievērstu sabiedrības uzmanību vardarbības problēmai sabiedrībā un izglītot sabiedrību par to, kā novērst un apturēt pieaugošo vardarbību savā valstī un kopienā. Idejas aktivitātēm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Šajā dienā varat izvietot rakstus vietējos medijos, veidot sižetus, organizēt lekcijas, seminārus un diskusijas par to, kādu kaitējumu cilvēkam un sabiedrībai nodara vardarbība. • Izglītojiet sabiedrību, kā katram iesaistīties vardarbības mazināšanā savā dzīvesvietā, kopienā. • Organizējiet foto izstādes, atspoguļojot kaitējumu, ko nodara vardarbība. • Aiciniet vietējos iedzīvotājus vakarā logā iedegt svečītes, pieminot no vardarbības mirušos un cietušos cilvēkus. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-nonviolence-day ✓ http://en.wikipedia.org/wiki/International_Day_of_Non-Violence
<p>8.oktobris Latvijas veselības diena</p>	<p>Latvijas veselības diena ir Latvijas Tautas sporta asociācijas organizēta diena sadarbībā ar Latvijas pašvaldībām. Latvijas veselības diena tiek organizēta, lai parādītu, ka ir daudzi vienkārši un visiem pieejami veidi, kā ikdienā nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, kas palīdz uzlabot cilvēka veselību. Dažas idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizējiet dažādus sportiskus un aktīvus pasākumus saviem iedzīvotājiem sadarbībā ar sporta skolām un fitnesa, sporta klubiem dažādās sporta disciplīnās piemēram, soļošana, skriešana, ritenbraukšana, nūjošana, dažādas spēles, pārgājieni un citas aktivitātes, nodrošinot principu „sports visiem”. • Sadarbībā ar vietējiem sporta klubiem, sporta skolām organizējiet šajā dienā iedzīvotājiem bezmaksas apmeklēt sporta klubu, kā arī iegādāties abonementu klubā vai centrā par izdevīgu cenu. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.sportsvisiem.lv/news.php?readmore=107
<p>10.oktobris Pasaules garīgās veselības diena</p>	<p>Šajā dienā galvenais ir pievērst plašākas sabiedrības uzmanību garīgās veselības jautājumiem, tai skaitā toleranci un iecietību pret cilvēkiem, kuriem ir garīgi vai psiholoģiski traucējumi, to integrāciju sabiedrībā, atstumtības mazināšanu. Idejas aktivitātēm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Šajā dienā ir organizējiet izglītojošas lekcijas dažādām sabiedrības grupām par stresu, tā negatīvo ietekmi uz veselību, minot praktiskus ieteikumus stresa un negatīvo emociju pārvarēšanai. ✓ Izplatiet informāciju par garīgo veselību, pieaicinot šīs jomas ekspertus

	<p>(psihologus, psihiatrus) un NVO. Daži jautājumi, par ko iespējams diskutēt attiecību veidošana, kādos gadījumos nepieciešams konsultēties ar psihologu.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_mental_health_day/en/index.html ✓ http://www.timeanddate.com/holidays/un/world-mental-health-day ✓ http://healthmeup.com/news-healthy-living/world-mental-health-day-2011-top-5-issues/8248
<p>12.oktobris Pasaules redzes diena</p>	<p>Starptautiskā Pasaules Redzes dienas galvenais mērķis ir pievērst cilvēku uzmanību redzes traucējumu un akluma problēmām un mudināt iedzīvotājus rūpēties par acu veselību uzsverot, ka savlaicīgi konstatējot redzes traucējumus, 85% gadījumos tie ir novēršami un ārstējami. Idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Šajā dienā mudiniet ar vietējo masu mediju palīdzību iedzīvotājus doties pie sava acu ārsta un pārbaudīt redzi, izmērīt acs spiedienu, uzsverot, ka katram cilvēkam svarīgi katram cilvēkam vismaz 1 reizi gadā apmeklēt oftalmologu, lai veiktu profilaktisko redzes pārbaudi. • Informējiet iedzīvotājus, kā saudzēt savas acis un redzi organizējot seminārus, lekcijas un diskusijas, pieaicinot ekspertus, kas runā par praktiskiem ieteikumiem acu veselības saglabāšanā (praktiski vingrinājumi acīm utt). <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.vision2020.org/main.cfm?type=WORDSIGHTDAY
<p>15.oktobris Vispasaules roku mazgāšanas diena</p>	<p>Tāda vienkārša darbība kā roku mazgāšana ar ziepēm (pēc tualetes lietošanas un pirms ēšanas) ir visefektīvākais un lētākais slimību profilakses līdzeklis! Ir pierādīts, ka roku mazgāšanas ar ziepēm samazina caurejas bērniem izplatību par 50% un elpceļu infekcijas par 25%.</p> <p>Un tieši bērni ir tā sabiedrības daļa, kas ir mērķauditorija šīs dienas pasākumiem. Idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aiciniet skolas organizēt īpašus roku mazgāšanas pasākumus. Varat pieaicināt lektoros, kas pastāstīs, kāpēc ir svarīgi mazgāt rokas. • Sabiedriskās vietās – kino, stacijās, veikalos organizējiet roku mazgāšanai veltītus pasākumus, iesaistot brīvprātīgos, piemēram, jauniešus. • Aktualizējiet šo jautājumu vietējos masu medijos. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.globalhandwashingday.org/ ✓ http://www.globalhandwashingday.org/Tools/Global_Handwashing_Day_2nd_Edition.pdf
<p>16.oktobris Pasaules uztura diena</p>	<p>Pasaules uztura dienas galvenais mērķis ir informēt sabiedrību par bada problēmu, veicināt tieši lauku iedzīvotāju, īpaši sieviešu, bērnu, gados vecu cilvēku iesaisti lēmumu pieņemšanas procesā, vietējā kopienā, stiprināt vietējo iedzīvotāju solidaritāti cīņā pret badu, nepietiekamu uzturu un nabadzību, aicinot iedzīvotājus iesaistīties un palīdzēt bada un trūkuma cietējiem vietējā kopienā. Idejas aktivitātēm šajā dienā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sadarbībā ar pārtikas banku „Paēdušai Latvijai” vai pašvaldību sociālo dienestu, organizējiet savā pašvaldībā kampaņas, kur vietējie iedzīvotāji

	<p>var atņemt pārtikas produktus trūcīgiem iedzīvotājiem, kas pēc tam caur sociāliem dienestiem tiks nogādāti ģimenēm, veciem cilvēkiem, kuriem tas ir vajadzīgs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informējiet vietējos iedzīvotājus par Eiropas Komisijas īstenoto programmu vistrūcīgākajām personām, izvietojiet informāciju ar vietām, kur iedzīvotāji var saņemt pārtikas produktus programmas ietvaros. Tiesības saņemt pārtikas produktus ir ģimenēm vai atsevišķi dzīvojošām personām, kas atzītas par trūcīgām saskaņā ar Latvijā pastāvošo likumdošanu. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/en/ ✓ http://www.paedusailatvijai.lv/lv/sakums/ ✓ http://www.zm.gov.lv/?sadala=1479
<p>20.oktobris Pasaules osteoporozes diena</p>	<p>Pasaules osteoporozes dienas mērķis ir palielināt sabiedrības informētību par osteoporozes un citu metabolisku kaulu slimību profilaksi, diagnostiku un ārstēšanu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasaules osteoporozes dienā rīkojiet informatīvas lekcijas, seminārus, ievietojoties informāciju vietējos medijos par osteoporozes profilakses pasākumiem, uzsverot regulāru fizisko aktivitātīšu, pareiza un sabalansēta uztura, pietiekama kalcija daudzuma, kas ietver kalcija un D vitamīna uzņemšanu dažādos dzīves posmos (īpaši, pusaudžiem intensīvās augšanas posmā, grūtniecēm un māmiņām, kuras baro bērnu ar krūti, sievietēm menopauzes laikā u.c.) nozīmi. <p>Noderīgas saites –</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.osteol.lv/index.php?id=1 ✓ http://www.iofbonehealth.org/ ✓ http://www.worldosteoporosisday.org/
<p>29.oktobris Vispasaules Insulta diena</p>	<p>Vispasaules Insulta diena ir veltīta insulta problēmas aktualizēšanai un sabiedrības izglītošanai par Insultu.</p> <p>Pasaules insulta kampaņas mērķis ir sniegt atbalstu un izglītot insulta skartos un viņu ģimenes, kā arī medicīnisko personālu, kas ārstē, aprūpē un rehabilitē insulta pacientus. Insulta dienas mērķis ir arī veicināt insulta pazīmju atpazīstamību, lai cilvēkiem, kurus skāris insults, pēc ātrāk tiktu sniegta palīdzība. Insulta dienas iespējamās aktivitātes: Fizisko aktivitāšu, nūjošanas grupu organizēšana, lai pievērstu uzmanību fiziskajām aktivitātēm kā sirds veselības profilakses līdzeklim.</p> <p>Veselības veicināšanas padomi no rehabilitācijas un fizikālās medicīnas speciālistiem, ārstiem, dietologiem, uztura speciālistiem.</p> <p>Sazinieties ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, veselības aprūpes iestādēm, rehabilitācijas centriem par sadarbības iespējām.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.insultadiena.lv/ ✓ www.worldstrokecampaign.org
<p>Oktobris - Krūts veselības mēnesis</p>	<p>Oktobris ir pasludināts par krūts veselības mēnesi un 15.oktobris ir Eiropas Krūts veselības diena. Šajā mēnesī un dienā varat atkārtoti</p> <ul style="list-style-type: none"> • iespēja atkārtoti aktualizēt informāciju par organizēto Valsts skrīninga programmu, iespēju veikt mamogrāfijas izmeklējumus, organizējiet mobilā mamogrāfa

	<p>izbraukumu uz Jūsu pašvaldību, aicinot sievietes izmeklēties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iesaistiet darbā vietējās NVO, veselības aprūpes iestādes un apsveriet iespējas organizēt informatīvas tikšanās, seminārus, diskusijas iedzīvotājiem ar speciālistiem (onkologi, ģimenes ārsti, Nacionālā veselības dienesta pārstāvji u.c.). <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.vm.gov.lv/index.php?id=587&top=117 ✓ http://www.europadonna.org/EuropaDonna/home.aspx?id_sito=5&id_stato=1 ✓ www.dzivibaskoks.lv
<p>10.novembris Pasaules imunizācijas diena</p>	<p>Pasaules imunizācijas diena ir iespēja aktualizēt imunizācijas jautājumus, pievērst iedzīvotāju uzmanību infekciju slimībām, to cēloņiem un vakcinācijai kā efektīvākajam profilakses līdzeklim.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktualizējiet šo jautājumu masu medijos, pieaicinot attiecīgās jomas ekspertus – pediatrus, infektologus, ģimenes ārstus, kas izglīto sabiedrību par vakcinācijas nozīmi infekciju slimību profilaksē; • Organizējiet diskusijas, seminārus sadarbībā ar vietējiem Māmiņu klubiem, Sieviešu klubiem par obligāto bērnu vakcināciju pret Vakcinācijas kalendārā minētajām slimībām, skaidrojot ieguvumus no vakcinācijas, tāpat arī par iespējamām vakcinācijas blakusparādībām. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.altiusdirectory.com/Lifestyle/world-immunisation-day.html ✓ http://www.lic.gov.lv
<p>14.novembris Pasaules diabēta diena</p>	<p>Pasaules Diabēta diena ir lielākā diabēta apzināšanas kampaņa pasaulē un šajā dienā aicina iedzīvotājus izprast un kontrolēt diabētu. Pasaules diabēta dienas ietvaros varat sazināties ar Latvijas diabēta asociāciju vai vietējām, reģionālām asociācijām diabēta jomā un organizēt dažādus pasākumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iesaistot vietējo presi, radio un TV informēt sabiedrību par to, kas ir cukura diabēts, kādi ir tā riska faktori un pirmie simptomi; • organizējot plašas lekcijas un diskusijas par diabētu un veselīgu dzīves veidu (veselīgu uzturu, fiziskām aktivitātēm); • organizējiet, sadarbībā ar vietējiem ārstiem speciālistiem un aptiekām, bezmaksas cukura mērīšanas akcijas, asinsspiediena mērīšanu un konsultācijas ar ārstu endokrinologu, izglītojot par cukura diabēta ārstēšanu un pašaprūpi, uzturu un citiem pasākumiem, kā sadzīvot ar cukura diabētu; • organizējiet izstādes par cukura diabēta tēmu, ar diabētu slimojošo bērnu zīmējumu konkursa organizēšana skolās, bērnudārzos. <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ http://www.idf.org/worlddiabetesday/ ✓ http://www.diabets.lv/
<p>1.decembris Pasaules AIDS diena</p>	<p>Šajā dienā ir iespēja organizēt visdažādākos pasākumus, lai pievērstu iedzīvotāju uzmanību HIV/AIDS problēmai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koncertus, izstādes, gājienus • Informatīvus pasākumus, pieaicinot ārstus, NVO pārstāvjus • Aiciniet iedzīvotājus pie apģērba piespraust sarkanu lentīti – šīs dienas simbolu • Rīkojiet pasākumus skolām, piemēram, eseju vai zīmējumu konkursus. • Sadarbībā ar Latvijas Infektoloģijas centra HIV profilakses tīkliem, izplatiet informāciju

par HIV testu veikšanas iespējām. Informējiet par tuvākiem HIV profilakses punktiem, to atrašanās vietām, pakalpojumiem, ko sniedz šie tīkli.

Noderīgas saites:

- ✓ <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&lang=258&pp=10840>
- ✓ <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10868&lang=258>
- ✓ <http://www.worldaidsday.org/the-red-ribbon.php>
- ✓ <http://www.worldaidscampaign.org/>
- ✓ <http://aids.gov/awareness-days/>