

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Saskaņots Veselības veicināšanas
un slimību profilakses starpsektoru
sadarbības komitejā 19.07.2017.

Aktualizēts Veselības veicināšanas
un slimību profilakses starpsektoru
sadarbības komitejā 14.06.2019.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns

Rīga, 2019

Saturs

Ievads.....	3
Projektu savstarpējie vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji.....	4
Veselīgs uzturs.....	8
Fiziskā aktivitāte.....	14
Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana	19
Seksuālā un reproduktīvā veselība	25
Psihiskā veselība.....	29
Veselības veicināšanas un slimību profilakses līmeņu skaidrojums un pasākumu plānošanas un īstenošanas pamatprincipi.....	34
Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ieviešana.....	35
Partneru apzināšana.....	35
Situācijas analīze.....	36
Mērķu noteikšana	36
Pasākumu (intervenču) izvēle	37
Pasākumu īstenošana.....	37
Pasākumu novērtēšana	43
Intervenču turpināšana, pilnveidošana vai jaunu intervenču plānošana.....	45
1. pielikums	
9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānotie veselības veicināšanas pasākumi, slimību profilakses pasākumi un sabiedrības veselības pētījumi.....	46
2. pielikums	
Tiešsaistē brīvi pieejamo veselības veicināšanas intervenču datu bāzu piemēri.....	62
3. pielikums	
Pašvaldību labās prakses piemēri īstenotā 9.2.4.2. pasākuma projekta ietvaros	64
4. pielikums	
Partneri un to loma	69

Ievads

Fiziskā, garīgā un sociālā labklājība ir veselību veidojošo elementu kopums, kas ir viens no būtiskiem pilnvērtīgas dzīves priekšnosacījumiem. Atbilstoši Latvijas Nacionālajam attīstības plānam 2014.-2020.gadam, Latvijas ilgtspējīgas attīstības pamatā ir vesels un darbaspējīgs cilvēks.

Nemot vērā, ka aptuveni 30% no visiem Latvijā mirušajiem iedzīvotājiem dzīvību zaudē priekšlaicīgi - esot darbspējas vecumā, Latvijas sabiedrības veselības politikas virsmērķis ir Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaita palielināšana un priekšlaicīgas nāves novēršana, kur nozīmīgu lomu ieņem aktīva dzīvesveida un veselīgu paradumu veicināšana un slimību profilakses īstenošana sabiedrībā. Īpaši nozīmīga loma iedzīvotāju veselības saglabāšanā un atjaunošanā caur veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem ir pašvaldībām, kam iedzīvotāju veselīga dzīvesveida veicināšana ir viena no autonomajām funkcijām¹ un kas vislabāk pārzina savas iespējas, vietējās sabiedrības intereses un vajadzības.

Lai Eiropas Sociālā fonda 2014. - 2020. gada plānošanas periodā tiktu piemērota vienota, kompleksa pieeja veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānošanai, īstenošanai un novērtēšanai nacionālā un vietējā līmenī, ir sagatavots un aktualizēts Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns (turpmāk – Plāns).

Plāns paredzēts sabiedrības veselības jomas profesionāļiem un veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānotājiem, jo īpaši pašvaldībās strādājošajiem speciālistiem, kas plāno un īsteno projektus 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" 9.2.4.2. pasākuma „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” ietvaros laika posmā no 2017. līdz 2022. gadam.

Plāns izstrādāts pamatojoties uz Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310² un tas ik gadu tiks papildināts un precizēts, aktualizējot informāciju.

Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014. - 2020. gadam (turpmāk – Pamatnostādnes)³, ņemot vērā sabiedrības veselības rādītājus, ir noteiktas četras sabiedrības veselības prioritārās jomas – sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās slimības, bērnu (sākot no perinatālā un neonatālā perioda) veselība un psihiskā veselība. Papildus Eiropas Sociālā fonda 2014.-2020. gada plānošanas perioda ietvaros atbalstāmās darbības vērsamas uz veselības veicināšanu un slimību profilaksi piecās rīcības apakšjomās – veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība un psihiskā veselība. Iepriekš minētās apakšjomas ir savstarpēji cieši saistītas, tāpēc veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātes ir iespējams īstenot kompleksi (piemēram, uztura paradumi un fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana ar psihisko veselību u.c.).

¹09.06.1994. Likums Par pašvaldībām.

²Ministru 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". <https://likumi.lv/doc.php?id=282400>

³<http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>

Saskaņā ar starptautiskajām rekomendācijām, ieguldot līdzekļus veselības veicināšanā un slimību profilaksē, kopējās veselības jomas izmaksas ir zemākas, nekā cīnoties ar sekām – ārstējot slimības. Tieši tādēļ ar veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu kopumu ir būtiski panākt iedzīvotāju izpratnes un attieksmes uzlabošanu un veselību veicinošas rīcības izvēli, tādējādi sekmējot iedzīvotāju atbildību par savu veselību un mazinot uzvedību, kas saistīta ar dažāda veida riskiem veselībai.

Plāna saturs ir veidots izmantojot Pamatnostādņēs, Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības bankas izstrādātajā veselības veicināšanas pārskatā⁴, Vadlīnijās pašvaldībām veselības veicināšanā⁵ un Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģiskajā ietvarā⁶ ietvertu informāciju. Pašvaldību labās prakses piemēri ir aprakstīti izmantojot pašvaldību 9.2.4.2. pasākuma ietvaros īstenoto pieredzi. Plāna izstrādē piedalījušies Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC) eksperti Eiropas Savienības fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.1/16/I/001 ietvaros. Plānā izmantotas Latvijas Ārstu biedrības sagatavotās Rekomendācijas veselību veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanai.

Projektu savstarpējie vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji

Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskais atbalsta mērķis "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" paredz divus pasākumus - "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (turpmāk – 9.2.4.1. pasākums) un "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" (turpmāk – 9.2.4.2. pasākums). 9.2.4.1. pasākuma finansējuma saņēmējs ir Veselības ministrija, kas projektu īsteno kopā ar sadarbības partneriem – SPKC, Veselības inspekciju (turpmāk – VI), Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeju (turpmāk – Paula Stradiņa MVM) un Zāļu valsts aģentūru (turpmāk – ZVA). Savukārt 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmējas ir Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pašvaldības (turpmāk – NVPT), kā arī SPKC, kas pasākuma aktivitātes izstrādā un īsteno par pašvaldībām, kas nav NVPT dalībnieces, kā arī par pašvaldībām, kas ir NVPT dalībnieces, bet nav iesniegušas atsevišķu projekta iesniegumu.

9.2.4. specifiskā atbalsta mērķis ir uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem visiem Latvijas iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem: iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru; trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; bērni; pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.

Gan pašvaldību īstenotajiem projektiem, gan Veselības ministrijas īstenojamam projektam noteikti sasniedzamie iznākuma uzraudzības rādītāji, kas izteikti kā veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos uzrunājamo īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvju skaits. Papildus noteikti arī rezultātu uzraudzības rādītāji, kas sasniedzami abu pasākumu (9.2.4.1. un 9.2.4.2.) īstenošanas rezultātā (skatīt 1. attēlu).

⁴Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības banka “Veselības veicināšanas pārskats” <http://vmnvd.gov.lv/uploads/files/56435a5db9dd6.pdf>

⁵Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates_veselibas_veicinasana_8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

⁶[http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/VV_ietvars_zinojuma_181217_\(4\).pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/VV_ietvars_zinojuma_181217_(4).pdf)

9.2.4. specifiskais atbalsta mērķis "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem"

9.2.4.1. pasākums "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"

Veselības veicināšanas pasākumi

Iznākuma uzraudzības rādītāji:

- **10 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2018. gada 31. decembrim.
- **50 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2023. gada 31. decembrim.

Slimību profilakses pasākumi

Iznākuma uzraudzības rādītāji:

- **4 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2018. gada 31. decembrim.
- **20 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2023. gada 31. decembrim.

9.2.4.2. "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei"

Veselības veicināšanas pasākumi

Iznākuma uzraudzības rādītāji:

- **90 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2018. gada 31. decembrim.
- **450 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2023. gada 31. decembrim.

Slimību profilakses pasākumi

Iznākuma uzraudzības rādītāji:

- **16 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2018. gada 31. decembrim.
- **80 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvji līdz 2023. gada 31. decembrim.

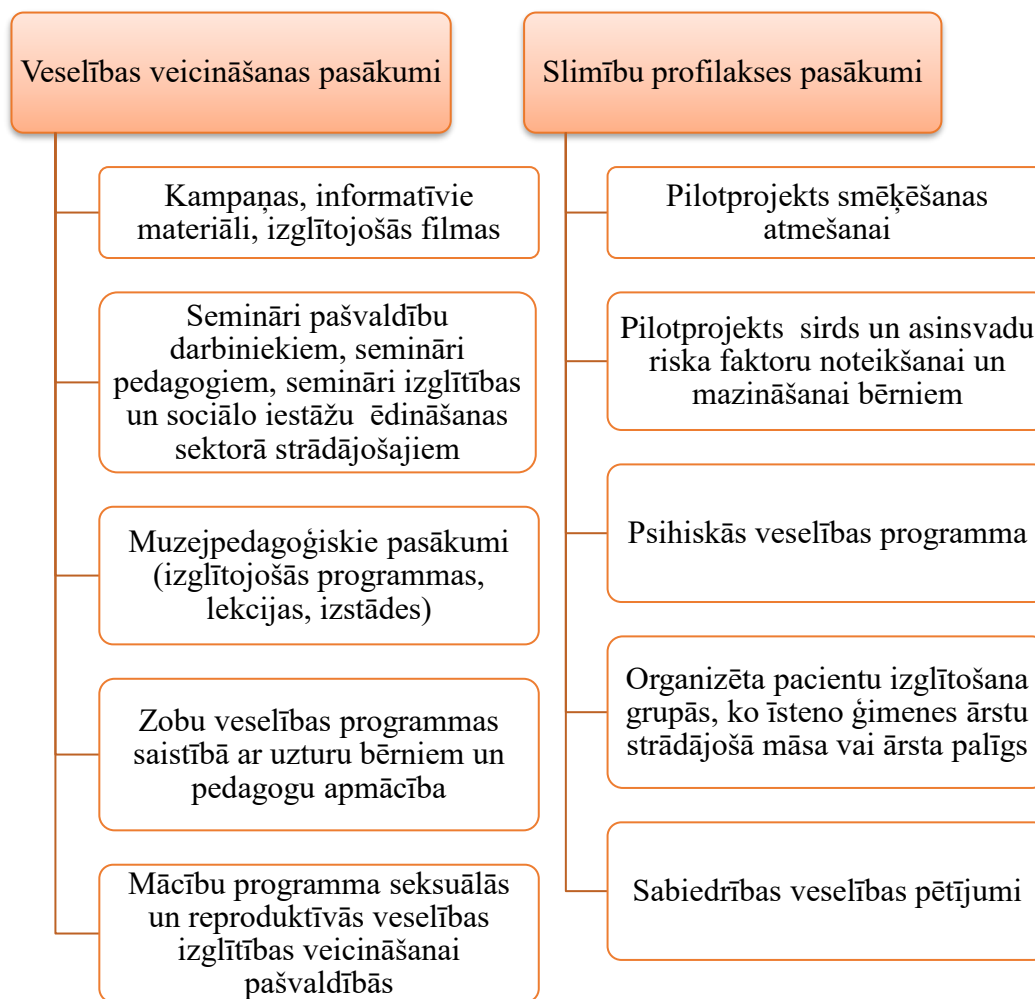
Rezultātu uzraudzības rādītāji 9.2.4.1. un 9.2.4.2. pasākumiem (kopā)

Īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvju skaits, kuri apmeklējuši ģimenes ārstu un ir profilaktiski izmeklēti: no **356 002** līdz **371 480**

Īpaši atbalstāmo mērķa grupu pārstāvju skaits, kuri pēdējā gada laikā veselības apsvērumu dēļ Eiropas Sociālā fonda veselības veicināšanas pasākumu ietekmē mainījuši uztura un citus dzīvesveida paradumus: no **75 000** līdz **100 000**

Pašvaldībās īstenojamajos projektos ir divas galvenās atbalstāmās darbības - veselības veicināšanas pasākumu īstenošana un slimību profilakses pasākumu īstenošana. Savukārt Veselības ministrijas īstenotā projekta (9.2.4.1. pasākums) ietvaros ietvertas šādas atbalstāmās darbības - veselības veicināšanas pasākumu īstenošana, slimību profilakses pasākumu īstenošana, sabiedrības veselības pētījumu īstenošana, kā arī veselības veicināšanas un slimību profilakses plāna sagatavošana un aktualizēšana, kā arī pašvaldībās īstenojamo projektu uzraudzība.

Gan Veselības ministrijas, gan pašvaldību projektos veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi tiek plānoti jau iepriekš minētajās apakšjomās - veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, psihiskā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība. Pašvaldībās plānoto pasākumu apraksti pieejami pašvaldību interneta vietnēs⁸.



2. attēls. 9.2.4.1. pasākuma ietvara aktivitāšu kopējā struktūra.

⁸Izvietojot informāciju par pasākumiem dažādās interneta vietnēs, aicinām pašvaldības izmantot mirkļbirku #ESparveselību.lv. Informācija par visiem projekta pasākumiem tiek publicēta vietnē ESparveselību.lv

Tālāk sniegts īss, koncentrēts ieskats par katras apakšjomas, kurā tiek plānoti veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi, aktualitāti un galvenajiem tematiskajiem virzieniem, uz kuriem vērst pasākumus projektu ietvaros, kā arī par valstī plānotās sabiedrības veselības politikas un projektu darbības rezultātā vēlamajiem sasniedzamajiem sabiedrības veselības rādītājiem. Aprakstā iekļauti arī nacionālā līmeņa pasākumu piemēri vietējā sabiedrībā īstenojamiem pasākumiem.

Veselīgs uzturs

Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu augstas darbaspējas un labu pašsajūtu^{9,10}. Pasaules Veselības organizācija (turpmāk – PVO) norāda, ka tieši nepilnvērtīgs uzturs ir viens no neinfekciju slimību riska faktoriem¹¹.

Atbilstoši PVO ieteikumiem dienā nepieciešams apēst vismaz 400 g jeb piecas porcijas dārzeņu un augļu. Latvijā svaigus dārzeņus uzturā katru dienu lieto trešdaļa iedzīvotāju (36,9%), savukārt, augļus un ogas – tikai ceturtdaļa (24,5%) iedzīvotāju. Vīriešiem kopumā ir neveselīgāki uztura paradumi nekā sievietēm¹². Skolēnu vidū tikai trešdaļa meiteņu vismaz reizi dienā ēd augļus (29,0%) un dārzeņus (30,1%). Skolas vecuma zēnu populācijā ceturtdaļa zēnu vismaz reizi dienā ēd augļus (24,2%) un dārzeņus (24,5%)¹³. Attiecīgi arī skolēnu populācijā zēniem paradumi attiecībā uz augļu, ogu un dārzeņu iekļaušanu ikdienas uzturā ir neveselīgāki kā meitenēm.

Viens no nozīmīgiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, kas palielina hipertensijas risku, ir pārmērīga sāls lietošana uzturā. Latvijā sāli gatavam ēdienam biežāk pievieno vīrieši (6,2% vīriešu un 3,2% sieviešu pievieno sāli gatavam ēdienam pirms garšošanas). Sāls lielos daudzumos tiek uzņemts ar sāļajiem našķiem - sāļos našķus uzturā ik dienu lieto 1,1% pieaugušo iedzīvotāju. Pieaugušie uzturā iekļauj arī saldus našķus: piemēram, cepumus uzturā katru nedēļas dienu lieto 7,2% pieaugušo iedzīvotāju, bet konfektes - 6,1%¹⁴. Pēdējos gados ir pieaudzis skolēnu īpatsvars, kas katru dienu ēd čipsus – ja 2010. gadā tādu skolēnu īpatsvars bija 3,5%, tad jau 2014. gadā tas pieaudzis līdz pat 14,4%¹⁵. Joprojām arī skolēnu vidū ir aktuāli ikdienā dzert saldinātos gāzētos dzērienus – tos lieto 6,2% skolēnu. Tāpat 23,0% skolēnu norāda, ka vismaz reizi dienā ēd saldumus¹⁶.

Viena no būtiskām problēmām skolas vecuma bērniem ir arī brokastu neēšana – tikai nedaudz vairāk kā puse (57,3%) skolēnu brokasto katru dienu darba dienās¹⁷.

⁹ Health topics-nutrition. WHO. (<http://www.who.int/topics/nutrition/en/>).

¹⁰ Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi pieejami: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-dzivesveids/veselibas-ministrijas-izstradatie-veseliga-uztura-ieteikumi/>

¹¹ Busse R. et al, Tackling chronic disease in Europe. Strategies, interventions and challenges. WHO, 2010, (http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96632/E93736.pdf).

¹² Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

¹³ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

¹⁴ Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

¹⁵ Pudule I., Velika B., Grīnberga D., Gobiņa I., Villeruša A. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.

¹⁶ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

¹⁷ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

Latvijā joprojām saglabājas augsts septiņgadīgu pirmklasnieku īpatsvars ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos – 21,7%¹⁸. Šie bērni ir pakļauti lielākam riskam saslimt ar sirds un asinsvadu un onkoloģiskajām slimībām. Tas atstāj ietekmi arī uz bērnu psihoemocionālo labsajūtu, jo šie bērni var būt pakļauti lielākam nīrgāšanās riskam no vienaudžiem.

Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus veselīga uztura jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2019. gada ir:

- augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšana;
- regulāras brokastu ēšanas popularizēšana bērniem un viņu vecākiem;
- veselīgu uzskodu izvēles popularizēšana.
- zīdīšanas veicināšana.

Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji veselīga uztura jomā:

Kopējais (vispārējais) rezultāts - uztura paradumu maiņa (t.sk., zīdīšanas pieaugums) un iedzīvotāju īpatsvara ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos mazināšanās.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2016. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2022. gadā	Rādītāja avots
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto svaigus dārzeņus, augļus un ogas	43,3% dārzeņi, 29,7% augļi un ogas	36,9% dārzeņi, 24,5% augļi un ogas	40,0% dārzeņi, 26,0% augļi un ogas	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto konfektes	5,2	6,1	5,2	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto cepumus vai kūkas	6,3	7,2	6,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto sāļos našķus (čipsi, sāļie riekstiņi u.c.)	0,8	1,1	1,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu dzer saldinātos gāzētos dzērienus	2,0	3,3	2,3	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

¹⁸Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā 2015./ 2016. mācību gadā. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016. (https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu_antropom_parametru_petijums_2015_2016.pdf).

Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri ikdienā ēd dārzeņus un augļus	25,7% dārzeņi, 26,1% augļi	27,2% dārzeņi, 26,8% augļi	27,0% dārzeņi, 28,0% augļi	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu darba dienās ēd brokastis (11, 13, 15 g.v.)	62,4	57,3	60,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus	6,4	6,2	5,5	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri vismaz reizi dienā ēd saldumus	28,0	23,0	22,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri vismaz reizi dienā ēd čipsus	14,4% (2014.)	-	12,9	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars ar lieko ķermeņa masu (KMI virs 25) un aptaukošanos (KMI virs 30)	31,4 un 23,2	34,6 un 24,1	33,5 un 22,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
7 g.v. un 9 g.v. bērnu īpatsvars ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos	7-gadīgie: 13,0% un 8,7% 9-gadīgie: 16,1% un 9,7% (2015./2016. m.g.)	-	7-gadīgie: 12,7% un 8,6% 9-gadīgie: 15,1% un 9,5%	PVO Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā
Zīdaiņu īpatsvars, kuri saņēmuši krūts barošanu līdz 6 mēnešu vecumam	57,3% (2015.)	57,6% (2017.)	62,0	SPKC rutīnas statistika

1. tabula. Vēlamiie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji veselīga uztura jomā.

Nacionālā līmenī plānotie pasākumi veselīga uztura jomā¹⁹:

Veselības veicināšanas pasākumi	Slimību profilakses pasākumi	Pētījumi
Sabiedrības informēšanas kampaņa par veselīgu uzturu. Tēmas: <ul style="list-style-type: none"> • <u>augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšana;</u> 		Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums.

¹⁹Paplašinātu informāciju par 9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānotajiem pasākumiem, kā arī plānotajām politikas iniciatīvām veselīga uztura jomā skatīt Plāna 1. pielikumā.

<ul style="list-style-type: none"> • <u>regulāra brokastošana (pirmsskolas un skolas vecuma bērnu, to vecāku mērķauditorijai);</u> • <u>veselīgu uzskodu izvēles popularizēšana.</u> <p>Kampana ietver arī informatīvo materiālu un izglītojošu īsfilmu sagatavošanu.</p>	<p>Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem.</p>	<p>Fiziskā aktivitāte, uztura paradumi un ĶMI 5 – 6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā.</p>
<p>Apmācību organizēšana izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošiem pavāriem, pārtikas tehnologiem u.c. speciālistiem, kā arī bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbiniekiem un klientiem par veselīga uztura jautājumiem.</p>		<p>Pētījums par sāls patēriņu un joda patēriņu Latvijas pieaugušo populācijā.</p>
<p>Programma pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem.</p>		<p>Pētījums par D vitamīna un dzelzs deficītu bērniem un grūtniecēm Latvijā.</p>
<p>Programma pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem Latvijā par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar uztura paradumiem</p>		<p>Pētījums par zīdīšanu ietekmējošiem paradumiem un faktoriem.</p>
<p>Muzejpedagoģiskie pasākumi par veselīgu uzturu.</p>		<p>Pētījums par fiskālo instrumentu izmantošanu atkarību mazināšanai un ierobežošanai un veselīga uztura paradumu veicināšanai.</p>
		<p>Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķēsgriezuma pētījums.</p>

2. tabula. Nacionālā līmenī plānotie pasākumi veselīga uztura jomā pasākuma 9.2.4.1. ietvaros.

Piemēri veselīga uztura jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem^{20,21}

Mērķa grupa ²²	Ieteikumi pašvaldību pasākumiem dažādās iedzīvotāju grupās
Visi iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> • tematisku veselības dienu organizēšana par veselīga uztura jautājumiem; • tematiskas interešu grupas iedzīvotājiem (tajā skaitā iedzīvotājiem specifiskās riska grupās – iedzīvotājiem ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos, diabētu u.c.);

²⁰Plānojot pasākumus veselīga uztura jomā, aicinām iepazīties ar “Latvijas bioekonomikas stratēģiju 2030” www.llu.lv/sites/default/files/2018-07/Bioeconomy_Strategy_Latvia_LV.pdf

²¹Veselīga uztura jomā īstenoto pasākumu saturā rekomendējam iekļaut arī ar vides aizsardzību saistītus jautājumus (piemēram, izformēt iedzīvotājus par beziepakojuuma veikalēm, *Zero waste* kustību, atkritumu apsaimniekošanu u.c.).

²²Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.

	<ul style="list-style-type: none"> ● informatīvi pasākumi populārākajās sabiedriskās ēdināšanas iestādēs ar mērķi veicināt veselīga uztura izvēli (piemēram, “sirdij veselīga uztura nedēļa”) gan iestāžu apmeklētājiem, gan darbiniekiem, piemēram, informējot par dažādām “veselīgām receptēm”; ● pasākumi par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, veselīga uztura nozīmi holesterīna līmeņa normalizēšanai; ● veselīga ēdiena un uz kodu pieejamības veicināšana pasākumos (piemēram, sporta spēlēs, koncertos); ● veselīga uztura veicināšanas pasākumi grūtniecēm un sievietēm laktācijas periodā; ● izglītojoši pasākumi topošajiem un jaunajiem vecākiem par zīdīšanu un bērna ēdināšanu; ● apmācības grūtniecēm un jaunajām māmiņām par veselīgu uzturu; ● informatīvi pasākumi darba devējiem un nodarbinātajiem par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz veselību un darbaspējām (t.sk. informēt par našķu, sāls, enerģijas dzērienu negatīvo ietekmi).
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> ● projektu nedēļas skolēniem par veselīgu dzīvesveidu un veselīgu uzturu, pievēršot uzmanību tā lietošanai un nozīmei veselības saglabāšanā; ● veselīga uztura veicināšanas programmas izglītības iestādēs (piemēram, dārzeņu/augļu nedēļa, putras nedēļa, sulu nedēļa); ● tematiskas nometnes un ekskursijas uz augļu un dārzeņu saimniecībām, lai iepazīstinātu skolēnus ar augļu un dārzeņu audzēšanu, novākšanu, uzturvērtību; ● praktiskas un informatīvas nodarbības bez vecāku gādības palikušajiem bērniem un jauniešiem par veselīga uztura pagatavošanu; ● nodarbību cikls bērniem par veselīga uztura pamatprincipiem, informāciju apgūstot caur piecām maņām (tausti, garšu, ožu, redzi un dzirdi); ● aktivitātes skolās un bērnudārzos (vecāki kopīgi ar bērniem gatavo veselīgu uzturu), skolas ēdnīcas ēdienkartes uzlabošana, galda kultūras mācīšanas; ● tematiski pasākumi pusaudžiem ”Esi pats atbildīgs par savu uzturu un māci vecākus”; ● tematiskas praktiskas apmācības jauniešiem par veselīga uztura jautājumiem fizisko aktivitāšu kontekstā (piemēram, ko ēst pirms un ko ēst pēc treniņa); ● veselīga ēdiena un uz kodu pieejamības veicināšana pasākumos, kur piedalās bērni un pusaudži (piemēram, sporta spēles).
Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem	<ul style="list-style-type: none"> ● veselīga uztura pagatavošanas semināri, lai iepazīstinātu seniorus ar jauniem uztura pagatavošanas veidiem, veselīgiem pārtikas produktiem un veicinātu veselīgākas ēšanas izplatību; ● nodarbības par ekonomiska un veselīga uztura pagatavošanu, nodarbību saturā iekļaujot vides aizsardzības jautājumus (motivēt šķirot atkritumus, kā arī izvēlēties auduma un papīra iepirkumu somas utt.); ● lekciju cikls par veselīgu ēdienu pagatavošanu no vietējiem produktiem; ● veselīga uztura pieejamības veicināšana sociālajos pasākumos, senioru interešu grupu pasākumos;

	<ul style="list-style-type: none"> ● lekcija senioriem par veselīgu uzturu osteoporozes, diabēta, onkoloģijas profilaksei.
Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> ● teorētiskas un praktiskas nodarbības par radošu, veselīgu un garšīgu ēdienu pagatavošanu no pārtikas palīdzības pakās iekļautajiem produktiem; ● veselīga un ekonomiska ēdiena pagatavošanas nodarbības, iekļaujot vides aizsardzības jautājumus (piemēram, informēt par atkritumu šķirošanu).
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> ● uztura speciālista nodarbību cikli ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju, krīzes centru un dienas aprūpes centru jauniešiem par sabalansētu uzturu; ● izglītojošas un veselību veicinošas nometnes bērniem un jauniešiem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu asistentiem par veselīga uztura jautājumiem; ● interaktīvas nodarbības par veselīgu uzturu un veselīga uztura paradumu veidošanu personām ar invaliditāti.
Bezdarbnieki	<ul style="list-style-type: none"> ● lekcija par veselīga uztura pamatprincipiem un apmācību cikls par ekonomiska un veselīga uztura pagatavošanu (piemēram, nodarbības par veselīgu ēdienu pagatavošanu no vietējiem produktiem), iekļaujot vides aizsardzības jautājumus; ● izglītojošu semināru cikli par vēža profilaksi.
Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru	<ul style="list-style-type: none"> ● lekcija par veselīga uztura pamatprincipiem un apmācību cikls par ekonomiska un veselīga uztura pagatavošanu (piemēram, nodarbības par veselīgu ēdienu pagatavošanu no vietējiem produktiem), iekļaujot vides aizsardzības jautājumus.
Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas	<ul style="list-style-type: none"> ● praktiskas nodarbības bēgļiem par veselīga un ekonomiska uztura pagatavošanu.

Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus veselīga uztura veicināšanas jomā skatīt 3. pielikumā.

3. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās veselīga uztura jomā.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

Ieteikumi piesaistāmajiem speciālistiem*: uztura speciālists, pavārs, pārtikas tehnologs, ārsts – kardiologs, ārsts – dietologs, pedagogs, zīdīšanas speciālists u.c.

* piesaistāmie speciālisti jāizvērtē atbilstoši pasākuma tēmai, saturam un mērķa grupai.

Programmu, prezentāciju, lekciju/nodarbību izstrādē piesaistīt speciālistus, kuri ir ieguvuši atbilstošu izglītību akreditētā izglītības iestādē un ir ar profesionālu darba pieredzi.

Fiziskā aktivitāte

Fiziskā aktivitāte ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Adevkāta fiziskā aktivitāte nepieciešama gan fiziskās, gan psihiskās veselības veicināšanai. Tā stiprina balsta un kustību sistēmu, palīdz novērst trauksmi, depresiju un miega traucējumus, kā arī samazina sirds un asinsvadu slimību, artrīta un vairāku vēža formu risku. **PVO ir noteikusi rekomendēto minimālo fizisko aktivitāšu līmeni pieaugušajiem, kas atbilst vismaz 30 minūtēm mērenas intensitātes fiziskajām aktivitātēm vismaz 5 reizes nedēļā²³.**

Pasaules Veselības organizācijas ieteicamās fiziskās aktivitātes dažādu vecumu cilvēkiem nedēļā:

- bērniem un pusaudžiem līdz 18 gadiem katru dienu ieteicamas vismaz 60 minūtes vidējas (piemēram, peldēšana, skriešana, lekšana ar lecamauklu) līdz augstas intensitātes aktivitātes (piemēram, skrituļošana, komandu sporta veidi) un vismaz 60 minūtes nedēļā vingrojumi muskuļu un kaulu stiprināšanai (piemēram, 3 reizes nedēļā pa 20 minūtēm);
- pieaugušajiem ieteicamas vismaz 150 minūtes nedēļā vidējas intensitātes aktivitātes (piemēram, intensīva pastaiga, ūdens aerobika, peldēšana) vai 75 minūtes nedēļā augstas intensitātes aktivitātes (piemēram, aerobika, lekšana ar lecamauklu, pārgājieni) un vismaz 2 reizes nedēļā vingrojumi muskuļu stiprināšanai;
- senioriem (65 un vairāk gadu) ieteicamas vismaz 150 minūtes nedēļā vidējas intensitātes aktivitātes (nūjošana, peldēšana) vai 75 minūtes nedēļā augstas intensitātes aktivitātes (piemēram, ūdens aerobika, vingrošana, pārgājieni) un vismaz 2 reizes nedēļā vingrinājumi muskuļu stiprināšanai un 3 reizes nedēļā vingrojumi līdzsvaram.

Latvijas iedzīvotājiem kopumā ir nepietiekama ikdienas fiziskā aktivitāte - tikai 9,5% iedzīvotāju 15 – 74 gadu vecuma grupā 4 – 6 reizes nedēļā vai katru dienu veic 30 minūšu ilgas fiziskas aktivitātes (līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai). Gandrīz puse jeb 49,6% iedzīvotāju ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai dažas reizes gadā un 36,3% iedzīvotāju brīvo laiku pavada sēdoši²⁴.

Vairāk kā divas trešdaļas pieaugušo (64%) atzīst, ka viņiem trūkst motivācijas un nav vēlme uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm²⁵. Tas liecina par nepieciešamību īstenot mazkustīgajai sabiedrības daļai atbilstošus motivējošos pasākumus, lai veicinātu uzsākt vismaz mērenu fizisko aktivitāti ikdienā, kas ilgtermiņā atstātu pozitīvu ietekmi uz veselību.

Saskaņā ar PVO vadlīnijām par pietiekamu fizisko aktivitāti bērniem tiek uzskatītas vismaz 60 minūtes fizisko aktivitāšu katru dienu²⁶. Attiecībā uz skolas vecuma bērnu fiziskās aktivitātes paradumiem, dati liecina, ka vidējais dienu skaits, kurās 11, 13 un 15 gadus vecie skolēni ir bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, ir aptuveni četras dienas nedēļā. Tomēr kopumā tikai 18,8% skolēniem (22,2% zēniem un 15,4% meitenēm) ir pietiekama fiziskā aktivitāte no skolas brīvā laikā. Pieaugot skolēnu vecumam, fiziskā aktivitāte samazinās²⁷.

²³Recommendations on physical activity for health, WHO, 2010. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf).

²⁴ 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

²⁵Latvijas iedzīvotāju sportošanas paradumi, Data Service, 2012. (<http://www.izm.gov.lv/images/statistika/petijumi/19.pdf>).

²⁶Recommendations on physical activity for health, WHO, 2010. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf).

²⁷ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs

Nemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus fiziskās aktivitātes jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2019. gada ir:

- motivēšana uzsākt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu, kā arī, sabalansētība starp dzīvesveida faktoriem (darba slodze, fiziskā aktivitāte, miega režīms);
- piemērotākie fizisko aktivitāšu veidi dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām, kā arī, darbaspēju un funkcionālo spēju uzturēšana un saglabāšana;
- fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas iespējas.

Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji fiziskās aktivitātes jomā:

Kopējais (vispārējais) rezultāts - bērnu un pieaugušo īpatsvara pieaugums, kuri ir pietiekami fiziski aktīvi ikdienā.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2016. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2022. gadā	Rādītāja avots
Pietiekami fiziski aktīvo (vismaz 4 reizes nedēļā 30 min.) iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars	12,5	9,5	11,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri brīvajā laikā vismaz 30 minūtes, 2 un vairāk reizes nedēļā, nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm	26,6	25,4	27,5	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Sēdoša brīvā laika pavadīšana pieaugušajiem (15 – 74 g.v.) Latvijas iedzīvotājiem	38,8	36,3	34,5	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Pietiekami fiziski aktīvo (fiziskā aktivitāte vismaz 60 minūtes dienā) bērnu īpatsvars (11, 13 un 15 g.v.)	18,5% (2014.)	18,8	21,3	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

4. tabula. Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji fiziskās aktivitātes jomā.

Nacionālā līmenī plānotie pasākumi fiziskās aktivitātes jomā²⁸:

Veselības veicināšanas pasākumi	Slimību profilakses pasākumi	Pētījumi
<p>Sabiedrības informēšanas kampaņa iedzīvotāju fiziskās aktivitātes veicināšanai. 2018. - 2019. gada tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>motivēšana uzsākt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu;</u> • <u>piemērotākie fizisko aktivitāšu veidi dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām;</u> • <u>fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas iespējas.</u> <p>Kampaņa ietver arī informatīvo materiālu sagatavošanu.</p>	<p>Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem.</p>	<p>Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums.</p>
		<p>Fiziskā aktivitāte, uztura paradumi un ĶMI 5 – 6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā.</p>
		<p>Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs.</p>
		<p>Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķēsgriezuma pētījums.</p>
<p>Muzejpedagoģiskie pasākumi par fizisko aktivitāti.</p>		

5. tabula. Nacionālā līmenī plānotie pasākumi fiziskās aktivitātes jomā 9.2.4.1. pasākuma ietvaros.

Piemēri fiziskās aktivitātes jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem:

Mērķa grupa ²⁹	Ieteikumi pašvaldību pasākumiem dažādās iedzīvotāju grupās
<p>Visi iedzīvotāji</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sporta/veselības dienu organizēšana; • pasākumu organizēšana par fizisko aktivitāšu nozīmi fiziskās un psihiskās veselības veicināšanai, motivēšanu uzsākt fiziskās aktivitātes, kā arī piemērotākajiem fiziskās aktivitātes veidiem attiecīgajai iedzīvotāju grupai (pastaigas, velobraukšana, skriešana u.c.); • praktiskas nodarbības par fizisko aktivitāti visos gadalaikos (ar mērķi popularizēt katram gadalaikam piemērotas fiziskās aktivitātes); • organizētu brīvdabas vingrošanu un pastaigu vadīšana (pastaigu takas, Veselības maršruti, dabas takas, sporta laukumi u.c.); • tematiskas interešu grupas iedzīvotājiem (nūjošana, skriešana, velobraukšana u.c.); • pieejamas sporta zāles, fizisko aktivitāšu (vingrošana, zumba, joga, nūjošana u.c.) nodarbības pēcpusdienās un vakaros ar sporta instruktoru/treneri; • fizisko aktivitāšu un sporta nodarbības grūtniecēm, sievietēm pēc dzemdībām un jaunajām ģimenēm;

²⁸ Paplašinātu informāciju par 9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānotajiem pasākumiem skatīt Plāna 1. pielikumā.

²⁹ Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.

	<ul style="list-style-type: none"> ● izveidot un popularizēt veselību veicinošo darbavietu tīklu, nodrošinot atbalstu darba devējiem fizisko aktivitāšu iekļaušanai organizācijas politikā, tai skaitā fiziskās aktivitātes veicināšanas programmu īstenošanā darbavietā; ● darbinieku un darba devēju izglītošanas pasākumi darbavietās par fizisko aktivitāšu nozīmi fiziskās un psihiskās veselības veicināšanai, motivēšanu uzsākt fiziskās aktivitātes un vingrinājumus darba vietās.
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> ● fizisko aktivitāšu popularizēšanas programmas izglītības iestādēs (piemēram, akcija par fiziski aktīvāko/sportiskāko klasi); ● nodarbību cikls bērniem/pusaudžiem dažādu fizisko aktivitāšu veidu apguvei (peldēšana, slidošana u.c.); ● nodarbību cikls meiteņu mērķa grupai (piemēram, sporta turnīri meitenēm, meiteņu futbola komandas veidošana utt.); ● pieejamas sporta zāles, nodarbības pēcpusdienās un vakaros ar sporta instruktoru/treneri; ● tematisku dienu organizēšana (piemēram, sporta diena, sniega diena, kuras laikā, vecāki ar bērniem tiek aicināti izmēģināt dažādus ziemas sporta veidus); ● pārgājieni; ● izstrādāt aktīvas dzīvesveida veicināšanas un motivēšanas programmas un citus pasākumus bērniem un jauniešiem, sekmējot sadarbību pašvaldību, nevalstisko organizāciju (turpmāk – NVO), sabiedrībā pazīstamu personu u.c. vidū, uzsverot piedalīšanas nozīmi nevis sacensību.
Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru	<ul style="list-style-type: none"> ● fizisko aktivitāšu veicinošas programmas vietējās sabiedrībās, īpaši piesaistot mazkustīga dzīvesveida riskam, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautos iedzīvotājus; ● pasākumu organizēšana par fizisko aktivitāšu nozīmi fiziskās un psihiskās veselības veicināšanai, motivēšanu uzsākt fiziskās aktivitātes, kā arī piemērotākajiem fiziskās aktivitātes veidiem attiecīgajai iedzīvotāju grupai (pastaigas, velobraukšana, skriešana u.c.); ● semināri par apkārtējās vides (darba vides, UV starojuma, infekciju slimību izraisītu komplikāciju u.c.) ietekmi un vēža attīstību; ● organizētu brīvdabas vingrošanu un pastaigu vadīšana (pastaigu takas, Veselības maršruti, dabas takas, sporta laukumi u.c.).
Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem	<ul style="list-style-type: none"> ● izglītojošas un fizisko aktivitāti veicinošas ekskursijas senioriem; ● tematiskas interešu grupas senioriem (nūjošana, vingrošana u.c.); ● tematisko dienu organizēšana (piemēram, senioru sporta diena); ● sporta zāļu un treneru pakalpojumu izmantošanas piedāvāšana noteiktos laikos tikai senioriem; ● senioru aktīvās atpūtas diena – praktisko fizisko aktivitāšu apvienošana ar teoriju; ● peldēšanas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai senioriem.
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> ● pieejamas sporta zāles nodarbības pēcpusdienās un vakaros ar sporta instruktoru/treneri; ● pielāgotas fiziskās aktivitātes (speciālista, piemēram, ergoterapeita vadībā);

	<ul style="list-style-type: none"> ● atbalstīt speciālās fizisko aktivitāšu programmas izstrādi personām ar invaliditāti, nodrošinot atbilstošu sporta inventāru^{30,31} un aprīkojumu³²; ● interaktīvas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai personām ar invaliditāti; ● vingrošanas nodarbības personām ar invaliditāti; ● veselības dienas personām ar invaliditāti; ● peldēšanas apmācības trenera pavadībā, pielāgojot nodarbību personām ar īpašām vajadzībām; ● izglītojošas un veselību veicinošas fizisko aktivitāšu nometnes bērniem un jauniešiem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu asistentiem; ● sporta spēles personām ar invaliditāti.
Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> ● praktiski fizisko aktivitāšu nodarbību cikli (ar mērķi popularizēt katram indivīdam piemērotas fiziskās aktivitātes, kas neprasa papildus finansiālos līdzekļus); ● sporta/ veselības dienas; ● nodarbība ar fizioterapeitu fizisko aktivitāšu veicināšanai sociālās aprūpes centros un veco ļaužu mājā.
Bezdarbnieki	<ul style="list-style-type: none"> ● praktiski fizisko aktivitāšu nodarbību cikli (ar mērķi popularizēt katram indivīdam piemērotas fiziskās aktivitātes, kas neprasa papildus finansiālos līdzekļus).
Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas	<ul style="list-style-type: none"> ● fizisko aktivitāšu nodarbības un/vai nometnes bērniem un jauniešiem no augsta sociālā riska ģimenēm, (t.sk., ar antisociālu uzvedību).

Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā skatīt 3. pielikumā.

6. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

Ieteikumi piesaistāmajiem speciālistiem*: sporta treneris/instruktors, fizioterapeits, ergoterapeits, pedagogs, ģimenes ārsts, ārsts - rehabilitologs, sabiedrības veselības speciālists, darba aizsardzības speciālists u.c.

* piesaistāmie speciālisti jāizvērtē atbilstoši pasākuma tēmai un mērķa grupai.

Programmu, prezentāciju, lekciju/nodarbību izstrādē piesaistīt speciālistus, kuri ir ieguvuši atbilstošu izglītību akreditētā izglītības iestādē un ir ar profesionālu darba pieredzi.

³⁰ Projektā ir atbalstāma veselības veicināšanas pasākumu inventāra nodrošināšana, atbilstoši 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" 27.2. apakšpunktam, 38.2. apakšpunktam un 47.punktu. <https://likumi.lv/doc.php?id=282400>

³¹ Piemēram, vingrošanas paklāji, vingrošanas nūjas, jogas bumbas, nūjošanas nūjas u.c.

³² Fizisko aktivitāšu pasākumiem ir jābūt vērstiem uz vispārēju organisma nostiprināšanu, regulāru fizisko aktivitāšu veikšanu, mazkustīga dzīvesveida mazināšanu un dzīvesveida paradumu maiņas veicināšanu, atbilstoši funkcionālām spējām. Ārstniecības un rehabilitācijas pakalpojumu sniegšana projekta ietvaros netiek atbalstīta.

Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana

Latvijas pieaugušo populācijā ikdienā smēķē vidēji 24,5% iedzīvotāju. Salīdzinoši augsta smēķēšanas izplatība ir vīriešu vidū – smēķē vairāk kā trešdaļa vīriešu (38,3%). Sieviešu populācijā smēķē 12,0% sieviešu³³. Smēķēšana ietekmē elpošanas, gremošanas un reproduktīvo sistēmu, atstāj negatīvu ietekmi uz mutes un zobu veselību, plaušu funkcionālām spējām, izraisa hronisku obstruktīvu plaušu slimību (HOPS) un daudzas citas saslimšanas. Smēķēšanas pārtraukšana samazina risku saslimt ar sirds un asinsvadu un onkoloģiskajām slimībām.

Lai gan smēķēšana skolēnu vidū ik gadu samazinās, 15 gadus veco skolēnu vidū regulāri, vismaz reizi nedēļā smēķē 12,2%³⁴. Latvijā kopumā 24,7% 13 – 15 gadus veci pusaudži regulāri (vismaz 1 vai 2 dienas pēdējo 30 dienu laikā) ir lietojuši jebkādas tabakas izstrādājumus, piemēram, smēķējuši cigaretes, cigarillas, mini cigārus, ūdenspīpi, košļājuši, zelējuši vai šnaukuši tabaku³⁵.

Līdzīgi kā tabakas izstrādājumu smēķēšana, jauniešu vidū joprojām populāra ir arī ūdenspīpes un elektronisko cigarešu lietošana. Jebkad savas dzīves laikā ūdenspīpi ir pamēģinājuši smēķēt teju puse (46,4%) 15 gadus veco skolēnu. Elektroniskās cigaretes jebkad dzīves laikā pamēģinājuši smēķēt aptuveni katrs trešais (34,6%) 15 gadus vecais skolēns³⁶.

Atbilstoši pašreizējai situācijai, ir būtiski veicināt smēķēšanas neuzsākšanu jauniešu populācijā un smēķēšanas atmešanu tiem, kuri smēķē, nevis aizvietot smēķēšanu ar tirgū ienākošajiem jaunajiem tabakas izstrādājumu aizstājējproduktiem, piemēram, elektroniskajām cigaretēm.

Latvijā viens no nozīmīgākajiem neinfekciju slimību riska faktoriem ir alkohola lietošana. 15–64 gadus veco Latvijas iedzīvotāju vidū riskanti dzeršanas paradumi reizi mēnesī un biežāk ir aptuveni katram piektajam jeb 20,7% iedzīvotāju. Reizi nedēļā un biežāk vismaz 60 gramus absolūtā alkohola izdzer 7,4% iedzīvotāju. Vismaz vienu reizi 60 un vairāk gramus absolūtā alkohola³⁷ pēdējā gada laikā dzēruši 44,5% (43,7% 2011. gadā) 15–64 gadus vecu Latvijas iedzīvotāju³⁸. Alkohola pārmērīga jeb riskanta lietošana ir riska faktors mirstībai no ārējās iedarbības sekām (transporta negadījumiem, tīša paškaitējuma, vardarbības, noslīkšanas, ugunsgrēkiem, saindēšanos ar alkoholu u.c.).

Tikai nedaudz vairāk kā puse 15-gadīgo pusaudžu norāda, ka nekad nav bijuši piedzērušies. Vecumā līdz 13 gadiem pirmo reizi piedzērušies bijuši 7,6% zēnu un 6,2% meiteņu³⁹. 2015. gadā 89,0% 15 gadus vecu skolēnu vidū vismaz vienu reiz dzīvē bija pamēģinājuši lietot alkoholu, kas ir ļoti augsts rādītājs, ņemot vērā, ka alkohola iegādes vecums Latvijā ir 18 gadi⁴⁰.

³³2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

³⁴Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

³⁵Velika B., Grīnberga D., Pudule I. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums 2014.gada aptauja Latvijā un tendences.

³⁶Sniķere S., Trapencieris M. ESPAD 2015: atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

³⁷Informācija par absolūtā alkohola daudzuma daļījumu devās pieejama https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_alkohola_devas_apuse.pdf

³⁸Atkarību izraisošo vielu lietošana iedzīvotāju vidū, 2015. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

³⁹Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs

⁴⁰Sniķere S., Trapencieris M. ESPAD 2015: atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

Nozīmīga sabiedrības veselības problēma ir arī nelegālo narkotisko vielu lietošana – dati liecina, ka 15-64 gadus vecu iedzīvotāju īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā lietojuši jebkuras šādas vielas ir 4,6%⁴¹, savukārt 15-gadīgo skolēnu vidū kaut reizi kādu no narkotikām pamēģinājuši 19%⁴².

Līdz ar moderno tehnoloģiju un sociālo tīklu popularitātes pieaugumu attiecīgi palielinās laiks, kuru cilvēki pavada sērfojot internetā, spēlējot datorspēles un komunicējot sociālajos tīklos. Tas var radīt arī procesu (azartspēļu, datoratkarību, jauno tehnoloģiju) atkarību risku – pētījuma rezultāti liecina, ka komunikācija sociālajos tīklos internetā teju pusei 15 gadus veco pusaudžu ik dienu aizņem praktiski tikpat daudz laika kā mācības skolā. Vērtējot savu laika patēriņu, kopumā 23,4% pusaudžu pilnībā piekrīt tam, ka viņi sociālajos tīklos pavada pārāk daudz laika. Vienlaikus katrs ceturtais pusaudzis (24,0%) ir izjutis garastāvokļa pasliktināšanos situācijā, ja tiek ierobežots sociālajos tīklos pavadītais laiks. Attiecībā uz tiešsaistes spēlēm augsts atkarības risks vērojams 30,2% 15 gadus veco pusaudžu⁴³.

Nemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus atkarību izraisošo vielu un procesu mazināšanas jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2019. gada ir:

- smēķēšanas izplatības mazināšana:
 - elektronisko smēķēšanas ierīču (elektronisko cigarešu un elektronisko ierīču) un ūdenspīpju lietošanas profilakse un mazināšana, šo produktu smēķēšanas atmešanas veicināšana bērniem un pusaudžiem;
 - tabakas izstrādājumu lietošanas profilakse/izplatības mazināšana un smēķēšanas atmešanas veicināšana.
- alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošana:
 - negatīvas attieksmes veidošana pret alkoholisko dzērienu lietošanu bērniem un pusaudžiem;
 - alkoholisko dzērienu riskantas lietošanas izplatības mazināšana pieaugušo vidū.

Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā:

Kopējais (vispārējais) rezultāts – atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana iedzīvotāju vidū, īpaši bērniem un jauniešiem.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2015. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2022. gadā	Rādītāja avots
Ikdienā smēķējošo iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars	33,0	24,5	19,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Smēķējošo dzemdētāju īpatsvars	7,9	7,0% (2017.)	6,1	SPKC rutīnas statistika

⁴¹Atkarību izraisošo vielu lietošana iedzīvotāju vidū, 2015. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

⁴²Sņikere S., Trapencieris M. ESPAD 2015: atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

⁴³Sņikere S., Trapencieris M. ESPAD 2015: atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

Regulāri (vismaz reizi nedēļā) smēķējošu 15 - gadīgu skolēnu īpatsvars	14,3% (2014.)	12,2	10,5	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Elektronisko cigarešu lietošana (pēdējā mēneša laikā vienu vai vairākas dienas) 13 – 15 g.v. skolēnu vidū	10,7% (2014.)	13,3	12,5	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri mājās pakļauti tabakas dūmu ietekmei	30,7	26,3	25,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 64 g.v.) īpatsvars, kuri lietojuši alkoholu riskantā veidā (60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vienā reizē) pēdējā gada laikā	44,5	44,5% (2015.)	43,5	Atkarību izraisošo vielu lietošana iedzīvotāju vidū
Alkohola lietošanas pamēģināšana vismaz vienreiz dzīvē 15 g.v. skolēnu īpatsvars	89,0	89,0% (2015.)	87,0	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Jauniešu (15 g.v.) īpatsvars, kuri lietojuši alkoholu riskantā veidā (60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vienā reizē) pēdējā mēneša laikā	42,5	42,5% (2015.)	40,5	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Skolēnu īpatsvars (15 g.v.), kuri kaut reizi pamēģinājuši kādu no narkotiskām	19,0	19,0% (2015.)	18	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Skolēnu īpatsvars (15 g.v.) ar augstu sociālo tīklu atkarības risku	34,9	34,9% (2015.)	34,5	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Skolēnu īpatsvars (15 g.v.) ar augstu tiešsaistes spēļu atkarības risku	30,2	30,2% (2015.)	29,4	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām

7. tabula. Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā.

Nacionālā līmenī plānotie pasākumi atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā⁴⁴:

Veselības veicināšanas pasākumi	Slimību profilakses pasākumi	Pētījumi
<p>Sabiedrības informēšanas kampaņa atkarību izraisošo vielu izplatības mazināšanai. 2019. gada tēmas –</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>smēķēšanas izplatības mazināšana:</u> <p>- elektronisko cigarešu, elektronisko smēķēšanas ierīču un ūdenspīpju lietošanas profilakse un mazināšana, šo produktu smēķēšanas atmešanas veicināšana bērniem un pusaudžiem;</p> <p>- tabakas izstrādājumu lietošanas profilakse/izplatības mazināšana un smēķēšanas atmešanas veicināšana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošana:</u> <p>- negatīvas attieksmes veidošana pret alkoholisko dzērienu lietošanu bērniem un pusaudžiem;</p> <p>- alkoholisko dzērienu riskantas lietošanas izplatības mazināšana pieaugušo vidū.</p> <p>Kampaņa ietver arī informatīvo materiālu un izglītojošu īsfilmu sagatavošanu.</p>	<p>Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai.</p>	<p>Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums.</p> <p>Pētījums par alkohola lietošanu, tās radītajām sekām un profilakses ekonomiskajiem ieguvumiem valstī.</p> <p>Pētījums par fiskālo instrumentu izmantošanu atkarību mazināšanai un ierobežošanai un veselīga uztura paradumu veicināšanai.</p> <p>Pētījums par alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu grūtniecības laikā.</p> <p>Procesu atkarību (azartspēles, datoratkarība, jaunās tehnoloģijas u.c.) izplatība Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošie riska faktori.</p>
<p>Muzejpedagoģiskie pasākumi par atkarību izraisošo vielu mazināšanu.</p>	<p>Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem.</p>	<p>Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums.</p>

8. tabula. Nacionālā līmenī plānotie pasākumi atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā 9.2.4.1. pasākuma ietvaros.

⁴⁴Paplašinātu informāciju par 9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānotajiem pasākumiem skatīt Plāna 1. pielikumā.

Piemēri atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem:

Mērķa grupa ⁴⁵	Ieteikumi pasākumiem
Visi iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> ● tematisku veselības dienu organizēšana (piemēram, Pasaules diena bez tabakas); ● tematiskās lekcijas, semināri iedzīvotājiem par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz veselību, risku ciest negadījumos, personību, darbaspējām un risku zaudēt ienākumus; ● izglītojoši semināri līdzatkarīgām personām; ● atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarību)) mazināšanas programmas darbavietās; ● dzemdību kursu un pēcdzemdību kursu ietvaros - izglītot grūtnieces un jaunās ģimenes par atkarību izraisošos vielu lietošanas riskiem grūtniecības laikā un pēc dzemdībām; ● semināri vecākiem par bērnu un pusaudžu atkarību pazīmju agrīnu atpazīšanu, profilaksi un palīdzības iespējām.
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> ● izglītojošas nodarbības bērniem un pusaudžiem (iekļaujot arī jaunāku klašu skolēnus, piemēram, sākot no 7. klases) par atkarību izraisošo vielu un procesu negatīvo ietekmi; ● atkarību profilakses programmas realizācija izglītības iestādēs (pēc vienotas metodoloģijas), tai skaitā darbs ar izglītojamo vecākiem; ● vienaudžu izglītošanas programmas; ● programmas jauniešu riska grupām dažādu atkarību mazināšanai, veidojot vecāku atbalsta grupas.
Bezdarbnieki	<ul style="list-style-type: none"> ● semināri par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz onkoloģisko slimību attīstību (tai skaitā, arī vīriešu mērķa grupai); ● atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem.
Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru	<ul style="list-style-type: none"> ● tematiskās lekcijas, semināri iedzīvotājiem par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz veselību, personību un darbaspējām; ● semināri vecākiem par bērnu un pusaudžu atkarību pazīmju agrīnu atpazīšanu, profilaksi un palīdzības iespējām; ● izglītojoši semināri līdzatkarīgām personām.
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> ● tematiski dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas; ● atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem.

⁴⁵Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.

Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,	<ul style="list-style-type: none"> • tematiski dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas, nodrošinot pasākuma pieejamību ārpus normālā darba laika; • atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem.
Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> • atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem; • atkarību profilakses programmas īstenošana nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku) mazināšanas jomā.
Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas	<ul style="list-style-type: none"> • tematiskas vasaras nometnes sociālā riska ģimenēm par atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksi, alternatīvām laika pavadīšanas iespējām un līdzatkarību; • lekcijas/semināri romiem par atkarības izraisošu vielu ietekmi uz veselību.

Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā skatīt 3. pielikumā.

9. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

Ieteikumi piesaistāmajiem speciālistiem*: narkologs, sociālais darbinieks, sociālais pedagogs, psihologs, pediatrs, sabiedrības veselības speciālists, ģimenes ārsts u.c.

* piesaistāmie speciālisti jāizvērtē atbilstoši pasākuma tēmai un mērķa grupai.

Programmu, prezentāciju, lekciju/nodarbību izstrādē piesaistīt speciālistus, kuri ir ieguvuši atbilstošu izglītību akreditētā izglītības iestādē un ir ar profesionālu darba pieredzi.

Seksuālā un reproduktīvā veselība

Latvijā 17,0% zēnu un 11,4% meiteņu 15 gadu vecumā ir dzimumattiecību pieredze. Neskatoties uz esošo dzimumattiecību pieredzi, tikai 69,4% pusaudžu 15 gadu vecumā norādījuši, ka pēdējo dzimumattiecību laikā izsargājušies, izmantojot prezervatīvu⁴⁶. Analizējot situāciju saistībā ar populārākajām kontracepcijas metodēm Latvijā, 2011. gada pētījuma dati liecina, ka, 15 – 49 gadus veci respondenti, kuriem jebkad bijušas dzimumattiecības, kā biežāk izmantoto kontracepcijas metodi min vīriešu prezervatīvus, proti, 51% vīriešu un 41% sieviešu izmanto vīriešu prezervatīvus⁴⁷.

Viens no rādītājiem, kas raksturo iedzīvotāju seksuālās uzvedības paradumus, ir abortu skaits. Mākslīgo abortu skaits (gan absolūtais, gan relatīvais) Latvijā samazinās – no 14,6 abortiem uz 1000 reproduktīvā vecuma sievietēm (15 – 49 gadi) 2010. gadā līdz 9,3 abortiem 2017. gadā, kad mākslīgo abortu skaits 15 – 17 gadu vecumā bija 2,2 uz 1000 atbilstošā vecuma sievietēm (2008. gadā – 7,1), bet 18 – 19 gadus vecām sievietēm – 7,8 (2008. gadā – 24,2)⁴⁸, tomēr joprojām ir aktuāla sabiedrības veselības problēma.

Iedzīvotāju paradumus, zināšanas, rīcību un attieksmi saistībā ar seksuālajām attiecībām, kontracepciju un attiecību atbildību kopumā kā iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības riska faktors raksturo arī seksuāli transmisīvo infekciju (STI) izplatība. Latvijā STI izplatība ir augsta. 2017. gadā STI gadījumi biežāk tika reģistrēti sievietēm nekā vīriešiem. Uroģenitālā hlamidioze ir visbiežāk reģistrētā STI - 2017. gadā ar minēto infekciju inficējušies 1512 Latvijas iedzīvotāji (77,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju), savukārt ar gonokoku infekciju inficējušies 184 iedzīvotāji (9,5 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju)⁴⁹. Visaugstākā saslimstība ar STI 2017. gadā reģistrēta jaunu cilvēku vidū (no 18 līdz 29 gadiem)⁵⁰, tomēr STI skar Latvijas iedzīvotājus arī pēc reproduktīvā vecuma - 2017. gadā vecuma grupā no 50 – 60+ gadi reģistrēti 28 sifilisa infekcijas gadījumi, 30 hlamīdiju ierosinātas slimības, kā arī 59 jauni HIV infekcijas gadījumi⁵¹.

⁴⁶Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

⁴⁷Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003 -2011), A. Putniņa, 2011. http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/311_Papardeszieds_WEB.compressed.pdf

⁴⁸Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2017, SPKC. ([https://www.spkc.gov.lv/upload/Gadagr%C4%81mata/Gadagr%C4%81mata%202017/8_mate_un_berns_2017.d](https://www.spkc.gov.lv/upload/Gadagr%C4%81mata/Gadagr%C4%81mata%202017/8_mate_un_berns_2017.docx) ocx).

⁴⁹Latvijas veselības aprūpes statistiskās gadagrāmata 2017, SPKC. ([https://www.spkc.gov.lv/upload/Gadagr%C4%81mata/Gadagr%C4%81mata%202017/3_sabiedribas_veseliba_20](https://www.spkc.gov.lv/upload/Gadagr%C4%81mata/Gadagr%C4%81mata%202017/3_sabiedribas_veseliba_2017.docx) 17.docx).

⁵⁰Valsts infekcijas slimību uzraudzības un monitoringa sistēma (VISUMS), SPKC

⁵¹Pārskats par atsevišķām infekcijas un parazitārajām slimībām 2017.gadā, SPKC (https://www.spkc.gov.lv/upload/Infekcijas%20slim%C4%ABbas/vdl_1_latvija_2017_gads.pdf).

Arī pusaudžu grūtniecība ir viens no rādītājiem, kas norāda uz pusaudžu informētības, prasmju un atbildības trūkumu reproduktīvās veselības jomā. Ik gadu Latvijā 1–2% no visiem jaundzimušajiem piedzimst mātēm, kas ir jaunākas par 18 gadiem⁵²

Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2019. gada ir:

- atbildīgu attiecību veicināšana;
- drošas kontracepcijas izmantošana un seksuāli transmisīvo infekciju (t.sk., cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV)), kā seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošo faktoru profilakse.

Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji seksuālās un reproduktīvās veselības jomā:

Kopējais (vispārējais) rezultāts - informētības un pārdomātas rīcības pieaugums sabiedrībā saistībā ar seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem.

Nacionālā līmenī plānotie pasākumi seksuālās un reproduktīvās veselības jomā⁵³:

Veselības veicināšanas pasākumi	Pētījumi
Sabiedrības informēšanas kampaņa seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai. 2019. – 2021. gada tēmas: <ul style="list-style-type: none"> • atbildīgas attiecības; • drošas kontracepcijas izmantošana un seksuāli transmisīvo infekciju (t.sk., cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV)) kā seksuālās un reproduktīvās veselības riska faktora profilakse. 	Latvijas iedzīvotāju vīrs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums.
Kampaņa ietver arī informatīvo materiālu un izglītojošu īsfilmu sagatavošanu.	Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi saistībā ar piedzīvoto vardarbību.
Muzejpedagoģiskie pasākumi par seksuālo un reproduktīvo veselību.	Pētījums par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem.
Mācību programma seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības veicināšanai pašvaldībās ⁵⁴	

10. tabula. Nacionālā līmenī plānotie pasākumi seksuālās un reproduktīvās veselības jomā 9.2.4.1. pasākuma ietvaros.

⁵²Štāle M., Skrulle J. Latvijas iedzīvotāju veselība. SPKC, 2012, 112 lpp.

⁵³Paplašinātu informāciju par 9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānotajiem pasākumiem, kā arī plānotajām politikas iniciatīvām seksuālās un reproduktīvās veselības jomā skatīt Plāna 1.pielikumā.

⁵⁴Veselības ministrijas īstenojot 9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānots izveidot vienotu nacionālā līmeņa programmu jauniešu izglītošanai par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem. Šī programma pēc ESF perioda īstenošanas beigām īstenojama un ieviešama katrā Latvijas pašvaldībā pašvaldībai pieejamā finansējuma ietvaros.

Piemēri seksuālās un reproduktīvās veselības jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem:

Mērķa grupa⁵⁵	Ieteikumi pašvaldībām pasākumiem dažādām iedzīvotāju grupām
Visi iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> ● izglītojošu semināru cikli (piemēram, par ar reproduktīvo veselību saistītiem jautājumiem (t.sk. kontracepcijas metodēm, krūšu veselību); ● veselības veicināšanas programma sievietēm, kas ietver kompleksu pieeju (uztura speciālists, psihologs, ginekologs, fizioterapeits) par sieviešu reproduktīvās veselības veicināšanu pirms menopauzes un menopauzes laikā; ● izglītojoši pasākumi vīriešiem reproduktīvās veselības jomā; ● informējošie pasākumi sievietēm par iespējām saņemt palīdzību intīmā partnera vardarbības gadījumos; ● semināri grūtniecēm par attiecībām ar partneri, intīmā partnera vardarbības riska novēršanu un palīdzības saņemšanas iespējām; ● topošo māmiņu skola – teorētiskās nodarbības grūtniecēm; ● semināri/lekcijas vecākiem par to, kā runāt ar bērnu par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un ķermeņa higiēnu).
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> ● tematiskās veselības dienas skolās; ● nometnes bērniem un jauniešiem par savas veselības vērtību, par to kā pasargāt sevi no slimībām, sniedzot vecumam atbilstošu informāciju par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām, attīstot dzīves prasmes, lai izvairītos no nevēlamas grūtniecības un STI (t.sk., HIV infekcijas); ● izglītojošas diskusiju grupas pusaudžiem (meitenēm un zēniem atsevišķi) par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (t.sk. kontracepcijas metodēm); pašvaldību veselības veicināšanas koordinatori kopā ar jaunatnes centru darbiniekiem īstenot vienaudžu izglītošanas programmas, ņemot vērā dzimumu atšķirības; ● izglītojoši semināri par cieņpilnu un līdzvērtīgu attiecību veidošanu, piekrišanas (<i>consent</i>) nozīmi dzimumattiecībās, intīmā partnera vardarbības novēršanu⁵⁶.
Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru	<ul style="list-style-type: none"> ● izglītojošas lekcijas topošajiem un jaunajiem vecākiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem; ● lekcijas/semināri vecākiem par to, kā saprast un runāt ar bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā.
Bezdarbnieki	<ul style="list-style-type: none"> ● izglītojoši semināri par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (ar bezmaksas prezervatīvu dalīšanu).

⁵⁵Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurās var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.

⁵⁶ <http://www.teachconsent.org/>

Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> • lekcijas/semināri vecākiem par to, kā saprast un runāt ar bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā; • izglītojoši semināri par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (ar bezmaksas prezervatīvu dalīšanu).
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> • informatīvu lekciju cikls par reproduktīvo veselību personām ar garīgās attīstības traucējumiem; • izglītojošas nodarbības pilngadīgām personām ar garīga rakstura traucējumiem, tai skaitā, organizējot pasākumus sociālās institūcijās (piemēram, grupu māja, dienas aprūpes centrs u.c.).
Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem	<ul style="list-style-type: none"> • veselības dienu organizēšana par onkoloģisko slimību profilaksi ginekoloģijā; • semināri vīriešiem par onkoloģisko slimību profilaksi.
Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas	<ul style="list-style-type: none"> • izglītojoši pasākumi par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem sociāli nelabvēlīgām grupām.

Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus seksuālās un reproduktīvās veselības jomā skatīt 3. pielikumā.

11. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās seksuālās un reproduktīvās veselības jomā.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

Ieteikumi piesaistāmajiem speciālistiem*: ginekologs, dzemdību speciālists, dermatovenerologs, ārsts psihoterapeits, vecmāte, infektologs, urologs, sociālais darbinieks, sabiedrības veselības speciālists u.c.

* piesaistāmie speciālisti jāizvērtē atbilstoši pasākuma tēmai un mērķa grupai.

Programmu, prezentāciju, lekciju/nodarbību izstrādē piesaistīt speciālistus, kuri ir ieguvuši atbilstošu izglītību akreditētā izglītības iestādē un ir ar profesionālu darba pieredzi.

Psihiskā veselība

Psihiskā veselība ir stāvoklis, kurā cilvēks apzinās savas iespējas, spēj pārvarēt ikdienas stresu, produktīvi strādāt un dot ieguldījumu kopienā⁵⁷. Laba sabiedrības garīgā jeb psihiskā veselība ir būtisks nosacījums stabilas, drošas un labklājīgas sabiedrības veidošanai.

Vairāk kā puse Latvijas iedzīvotāju (59,6%) vecumā no 15 līdz 74 gadiem pēdējā mēneša laikā izjutuši sasprindzinājumu, stresu un nomāktību⁵⁸. Satraucoši, ka 8% Latvijas 15-64 gadus veco iedzīvotāju cieš no depresijas⁵⁹, bet tikai 4,5%⁶⁰ atzīmē, ka tiem depresija ārstēta vai diagnosticēta. Lai vairotu iedzīvotāju prasmes un iesaistīšanos savas un līdzcilvēku psihoemocionālās labklājības veicināšanā, būtiski ir iedzīvotājiem skaidrot psihiskās veselības nozīmi, piedāvāt dažādus praktiskus risinājumus un palīdzības iespējas savas psihiskās veselības veicināšanai, kā arī mazināt aizspriedumus pret psihiskām saslimšanām sabiedrībā.

Psihoemocionālās labklājības veicināšanā ļoti būtiska loma ir psiholoģiski labvēlīgas, atbalstošas un izpratnē balstītas vides veidošanai ģimenē, skolā, attiecībās ar draugiem, attiecībās ar līdzcilvēkiem, sabiedrībā u.c. Dati liecina, ka, skolēnu īpatsvars, kuri var viegli vai ļoti viegli runāt par sev satraucošām lietām ar māti ir 77,4%, bet ar tēvu tikai 57,4%⁶¹.

Bērnu un pusaudžu dzīvē ir būtiski justies pieņemtam arī no vienaudžu, klases un skolas biedru puses. Ļirģāšanās skolā ir Latvijā bieži sastopams vardarbības veids - 21,3% 11, 13 un 15 gadus vecie skolēni Latvijā ir cietuši no ļirģāšanās⁶², turklāt Latvijas rādītāji ir vieni no augstākajiem 42 valstu un reģionu vidū, kas piedalās starptautiskajā Skolēnu veselības paradumu pētījumā⁶³.

Nemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus psihiskās veselības jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2019. gada ir:

- psihiskās veselības veicināšana grūtniecēm un jaunaĳiem vecākiem (pēcdzemdību depresijas profilakse, ar bērna ienākšanu ģimenē saistītās trauksmes un stresa profilakse, ieteikumi bērna psihoemocionālai audzināšanai); psihiskās veselības veicināšana bērniem un pusaudžiem (ļirģāšanās profilakse bērnu un pusaudžu vidū, cieņpilnas komunikācijas veicināšana, mācību stresa profilakse, depresijas profilakse);
- psihiskās veselības veicināšana personām, kas vecākas par 54 gadiem (izmaiņas kognitīvajos procesos, depresijas un pašnāvības profilakse, sociālās dzīves izmaiņu (aiziešana no darba, dzīvesbiedra zaudējums, vientulība) radītās ietekmes uz psihisko veselību mazināšana).

⁵⁷Pasaules Veselības organizācija. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

⁵⁸Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

⁵⁹Vrublevska J, Trapencieris M, Snikere S, Grinberga D, Velika B, Pudule I, Rancans E. The 12-month prevalence of depression and health care utilization in the general population of Latvia. J Affect Disord. 2017 Mar 1;210:204-210.

⁶⁰Grīnberga D., Pudule I., Velika B., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

⁶¹Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

⁶²Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

⁶³World health Organization. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016.

Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji psihiskās veselības jomā⁶⁴:

Kopējais (vispārējais) rezultāts - pilnveidotas prasmes pieaugušajiem komunikācijas veidošanai un emocionālā atbalsta sniegšanai bērniem dažādos vecumos, uzlabotas savstarpējās attiecības un mazināta nīrgāšanās izplatību bērnu vidū, attīstīta izpratne par psihiskās veselības nozīmi un risinājumiem psihiskās veselības veicināšanai.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2014. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2022. gadā	Rādītāju avots
Skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc	59,3	57,4	60,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar māti par lietām, kuras viņus patiešām satrauc	78,7	77,1	80,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
No nīrgāšanās 2 – 3 reizes pēdējo pāris mēnešu laikā cietušo skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars	13,6	21,9	15,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Par citiem 2 – 3 reizes pēdējo pāris mēnešu laikā nīrgājušos skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars	14,2	16,8	13,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars kuri uzskata, ka vairums viņu klasesbiedru ir laipni un izpalīdzīgi (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars	54,9	54,9% (2014.)	57,9	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
15 – 74 gadus vecu iedzīvotāju īpatsvars, kuri izjutuši sasprindzinājumu, stresu un nomāktību pēdējā mēneša laikā	48,7% (2016.)	59,6	57,6	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

12.tabula. Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji psihiskās veselības jomā

⁶⁴Paplašinātu informāciju par 9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānotajiem pasākumiem, kā arī plānotajām politikas iniciatīvām psihiskās veselības jomā skatīt Plāna 1. pielikumā.

Nacionālā līmenī plānotie pasākumi psihiskās veselības jomā:

Veselības veicināšanas pasākumi	Slimību profilakses pasākumi	Pētījumi
<p>Sabiedrības informēšanas kampaņa psihiskās veselības veicināšanai. 2019. – 2021. gada tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>zināšanu un prasmju pilnveide pieaugušajiem komunikācijas veidošanai ar bērniem dažādos vecumos;</u> • <u>savstarpējo attiecību uzlabošana un nīrgāšanās profilakse bērnu vidū;</u> • <u>prasmju un izpratnes veidošana psihoemocionālās labklājības veicināšanai.</u> <p>Kampaņa ietver arī informatīvo materiālu un izglītojošu īsfilmu sagatavošanu.</p>	<p>Psihiskās veselības veicināšanas un profilakses programma.</p>	<p>Pētījums par psihisku traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijas pieaugušo populācijā</p>
<p>Muzejpedagoģiskie pasākumi par psihisko veselību.</p>		<p>Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi saistībā ar piedzīvoto vardarbību.</p>

13. tabula. Nacionālā līmenī plānotie pasākumi psihiskās veselības jomā 9.2.4.1. pasākuma ietvaros.

Pasākumu piemēri psihiskās veselības jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem:

Mērķa grupa ⁶⁵	Ieteikumi pašvaldībām pasākumiem dažādām iedzīvotāju grupām
<p>Visi iedzīvotāji</p>	<p>Tematiskas lekcijas, semināri pašvaldību iedzīvotājiem par:</p> <ul style="list-style-type: none"> • psihiskās veselības nozīmi, to ietekmējošajiem faktoriem un izplatītākajiem mītiem saistībā ar psihisko veselību; • stresa mazināšanu un citiem paņēmieniem psihiskās veselības veicināšanai; • darbinieku un darba devēju izglītošanas pasākumi darbavietās par psihoemocionālās vides veicināšanu, izdegšanas profilaksi, stresa noturības stiprināšanu un efektīvu konfliktu risināšanu; depresijas un trauksmes savlaicīgu atpazīšanu darba vietās; • informatīvi semināri vecākiem par pusaudžu suicidālās uzvedības agrīna riska atpazīšanu, risku faktoru novērtēšanu un palīdzības veidiem; • atbalsta grupas par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresijas profilaksi (tai skaitā, sasaistot pēcdzemdību depresijas faktorus ar iespējami piedzīvotu seksuālu vardarbību); • nodarbības, lekcijas/semināri topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna aprūpi;

⁶⁵Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projektā atbalstāmajām mērķa grupām.

	<ul style="list-style-type: none"> ● informējošie pasākumi par iespējām saņemt palīdzību intīmā partnera vardarbības gadījumos; ● jauno māmiņu skola par mazuļa fizioloģisko un emocionālo attīstību. ● informatīvi semināri par stresa noturības veicināšanu.
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> ● tematiskas izglītojošas nodarbības par psihisko veselību un tās veicināšanu izglītības iestādēs (piemēram, savstarpēji atbalstošu un cieņā balstītu attiecību veidošana), sociālās institūcijās, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādēs; ● nometne/nodarbību cikls bērniem un pusaudžiem, attīstot izpratni par emocijām, uztveri, pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu; ● izglītojoši pasākumi par ēšanas traucējumu profilaksi.
Bezdarbnieki	<ul style="list-style-type: none"> ● atbalsta grupas iedzīvotājiem depresijas profilaksei; ● informatīvi pasākumi bezdarbnieku integrācijai darba tirgū.
Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem	<ul style="list-style-type: none"> ● tematiskas lekcijas, semināri pašvaldību iedzīvotājiem par psihisko veselību un tās saglabāšanu seniora vecumā; ● veselīgas novecošanas veicināšana, agrīnu kognitīvu traucējumu agrīna atpazīšana un palīdzības veidi; ● kustības un mākslas terapijas nodarbības cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem; ● semināri par onkoloģisko slimību profilaksi un diagnostikas iespējām; ● tematiski dienas centru pasākumi par senioru brīvā laika aktivitātēm.
Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> ● tematiski dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm; ● atbalsta grupa vecākiem par bērna emocionālo audzināšanu; ● izglītojoši semināri par garīgās veselības veicināšanu trūcīgiem un maznodrošinātiem iedzīvotājiem.
Personas ar invaliditāti	<ul style="list-style-type: none"> ● kustības un mākslas terapijas nodarbības cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.
Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru	<ul style="list-style-type: none"> ● informatīvi semināri par garīgās veselības veicināšanu trūcīgiem un maznodrošinātiem iedzīvotājiem.
Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas	<ul style="list-style-type: none"> ● atbalsta grupas bēgļiem ar mērķi veicināt sociālo iekļaušanu un integrēšanos darba tirgū.

Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus psihiskās veselības veicināšanas jomā skatīt 3. pielikumā.

14. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās psihiskās veselības veicināšanas jomā.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

Ieteikumi piesaistāmajiem speciālistiem*: psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, sabiedrības veselības speciālists.

* piesaistāmie speciālisti jāizvērtē atbilstoši pasākuma tēmai un mērķa grupai. Programmu, prezentāciju, lekciju/nodarbību izstrādē piesaistīt speciālistus, kuri ir ieguvuši atbilstošu izglītību akreditētā izglītības iestādē un ir ar profesionālu darba pieredzi.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses līmeņu skaidrojums un pasākumu plānošanas un īstenošanas pamatprincipi

Plānojot, īstenojot un novērtējot slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus jāņem vērā, ka cilvēka veselību lielā mērā ietekmē sociālie, kultūras, ekonomiskie, vides un citi faktori, tādējādi svarīgi ir īstenot sabiedrības veselības politikas pamatprincipu „veselība visās politikās”. Šis princips paredz, ka citām nozarēm, institūcijām un organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā, ņemot vērā, ka ir virkne tādu veselības riska faktoru, kuri atrodas ārpus veselības nozares ietekmes. Vienlaikus pasākumu organizēšanā būtiski ir veicināt starpnozaru sadarbību gan horizontālā, gan vertikālā (nacionālā, vietējā) līmenī, iesaistot dažādus sadarbības partnerus un veicinot pasākumu efektivitāti, pēctecību un ilgtspējību.

Veselības veicināšana (*health promotion*) ir pasākumu kopums ar mērķi atbalstīt veselīgu dzīvesveidu, mazināt veselības nevienlīdzību starp dažādām sabiedrības grupām un ļaut indivīdiem un sabiedrībai kopumā balstīt savas izvēles veselīgos principos. Veselības veicināšana ir pasākumu kopums, kas ietver informācijas izplatīšanu, izglītošanu, personisko iemaņu attīstīšanu, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšanu ar mērķi uzlabot sabiedrības veselības stāvokli.

Slimību profilakse (*disease prevention*) ir pasākumu kopums, kura mērķis ir novērst vai samazināt apstākļus, kas varētu novest pie veselības pasliktināšanās vai slimības.

Papildus būtisks aspekts veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu plānošanā un īstenošanā ir veselību veicinošas vides veidošana un nodrošināšana. Lai mainītu iedzīvotāju paradumus, mazinātu riska faktoru ietekmi un slimību slogu, veselībai labvēlīgajām izvēlēm jābūt pārdomātām un iedzīvotājiem viegli pieejamām, tādējādi veicinot iedzīvotāju veselīga dzīvesveida paradumus ilgtermiņā (piemēram, fizisko aktivitāti atbalstoša vide u.c.).

Pastāv divas galvenās veselības veicināšanas pieejas - uz indivīda paradumu maiņu vai uz pārmaiņām vidē vērstas. Tomēr ar lielāku ietekmi un izmaksu efektīvākas ir pasākumi, kuri vienlaikus ir vērsti gan uz indivīda paradumu maiņu, gan veselību veicinošas vides veidošanu.

Tradicionāli un atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas definīcijai slimību profilaksi klasificē primārajā, sekundārajā un terciārajā profilaksē. Profilakse tiek dalīta līmeņos - vispārīgā, selektīvā un indicētā, ar kuru palīdzību precīzāk tiek definētas mērķa grupas uz kurām ir attiecināms konkrētais profilakses līmenis.

Profilakses veids	Profilakses līmenis
Primārā profilakse – vērsta uz slimību attīstības un riska faktoru novēršanu, pasākumi tiek plānoti pirms slimības attīstības (piemēram, izglītojoši pasākumi, lai mazinātu sirds-asinsvadu slimības ar informācijas sniegšanu par riska faktoriem un to ietekmi uz veselību).	Vispārīgā profilakse – vērsta uz visu sabiedrību vai plašām mērķa grupām (piemēram, lai skaidrotu sirds-asinsvadu slimību riska faktorus iedzīvotāju veselības paradumu maiņai).
Sekundārā profilakse – vērsta uz slimības atpazīšanu laikus un tās tālākās attīstības apturēšanu (piemēram, onkoloģisko slimību skrīnings).	Selektīvā profilakse – vērsta uz mērķa grupu, kurai ir augstāks attiecīgās problēmas risks (piemēram, ārstnieciskā vingrošana pusaudžiem ar stājas problēmām).

<p>Terciārā profilakse – vērsta uz izvairīšanos no slimību sarežģītumu attīstības un slimību izraisīto funkcionēšanas traucējumu mazināšanu (piemēram, II tipa diabēta sarežģītumu attīstības novēršanai).</p>	<p>Indicētā profilakse – vērsta uz konkrētiem indivīdiem, kuriem ir augsts attiecīgās problēmas risks vai agrīnām problēmas, slimības vai stāvokļa pazīmēm (piemēram, psihologa konsultācijas cilvēkiem pēc pašnāvības mēģinājuma).</p>
---	--

15. tabula. Profilakses veidi un līmeņi.

Pašvaldībās īstenojamo veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ietvaros tiek atbalstītas **primārās profilakses vispārīgā līmeņa pasākumi mērķa grupai.**

Projekta ietvaros nav ieteicams īstenot pasākumus par sekundārās profilakses saņemšanas iespējām un, piemēram, sekojošām tēmām:

- ārstniecība un medicīniskās konsultācijas;
- traumatisma profilakse⁶⁶;
- infekcijas slimības (gripa, tuberkuloze u.c.), izņemot HIV, STI, kas ietvertas seksuālās un reproduktīvās veselības tēmā;
- pirmā palīdzība un neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšana;
- ajūrvēda;
- pirts pasākumi, fitoterapija;
- alternatīvās terapijas metodes, piemēram, Baha ziedu terapija; informatīvo materiālu izstrāde (ārpus pasākuma);
- zobu veselība⁶⁷.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ieviešana

Lai veiksmīgi plānotu un īstenotu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus, nepieciešams ievērot vairākus pamatprincipus, kas sevī ietver partneru apzināšanu, situācijas analīzi, mērķu veiksmīgu noteikšanu, pasākumu izvēli, īstenošanu un novērtēšanu.

Partneru apzināšana

Lai veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi tiktu veiksmīgi īstenoti, svarīga ir **partneru** apzināšana un aktīva viņu iesaistīšana jau pašā plānošanas procesa sākumā, tādā veidā veidojot slimību profilakses un veselības veicināšanas komandu. Partnerattiecību veidošana veselības veicināšanai nepieciešama, lai dalītos ar zināšanām un pieredzi un sasniegtu konkrētus mērķus. Lai attiecības starp partneriem būtu sekmīgas, visiem iesaistītajiem ir skaidri jāsaprot partneru kopīgā darba nolūks un tā vērtība, turklāt šis darbs ir rūpīgi jāplāno un jāuzrauga. Būtiski jau pašā sākumā sagatavot darba plānu, kurā noteikti termiņi, iesaistāmie finanšu, materiālie, administratīvie un cilvēku resursi. Būtiska ir partneru iesaiste ne tikai plānošanas vadīšanas procesā, bet arī aktīvas sadarbības nodrošināšana veselības veicināšanas un slimību profilakses intervenču īstenošanas procesā. Plašāku apkopotu informācija par partneriem, to lomu un intervenču piemēriem skatīt 4. pielikumā.

⁶⁶Izņemot bērnu traumatisma mazināšanu, fiziskās aktivitātes rīcības apakšjomā.

⁶⁷Zobu veselība (ietverot higiēnista un zobārsta pakalpojumus) netiek atbalstīta, jo tā neietilpst nevienā no projekta atbalstāmo darbību rīcības apakšjomām (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošu vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība, psihiskā veselība).

Situācijas analīze

Pierādījumos balstītas veselības veicināšanas un slimību profilakses intervenču plānošanas sākumā jāveic situācijas analīze vietējā kopienā, lai noskaidrotu vajadzības – sabiedrības veselības problēmas, sabiedrības veselības prioritātes, apzinātu kopienas vērtības un pieejamos resursus.

Sabiedrības veselības problēma ir jebkurš veselības fenomens (risks faktors, slimība, tās sekas u.c.), kurš pēc savas izplatības, saslimstības vai pieauguma dinamikas, klīniskā smaguma, sociālajām sekām, izmaksām vai sabiedrības reakcijas uz to nokļūst sabiedrības veselības un (vai) veselības aprūpes uzmanības centrā un kuru potenciāli var risināt ar kolektīvu vai sociālu pasākumu palīdzību.

Sabiedrības veselības problēmām un indikatoriem iespējams izsekot, analizējot pētījumu, rutīnas statistikas (nāves cēloņu, akūto slimību un ievainojumu, hronisko slimību un invaliditātes, iedzimto anomāliju) u.c. datus ilgākā laika periodā (dinamikā).

- Informācija par Latvijā īstenotajiem veselību ietekmējošo paradumu populācijas pētījumiem un tajos iegūtajiem datiem pieejama:
 - <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/veselibu-ietekmejoso-paradumu>
 - <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/atkaribu-slimibas/petijumi>
- Informācija ar veselības aprūpes jomas rutīnas statistikas datiem un to analīzi pieejama:
 - <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/statistika/latvijas-veselibas-aprupes-stal>
 - <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/sabiedribas>
 - <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/psihiska-veseliba1>
- Būtiskāko veselības rādītāju apkopojums Latvijas pašvaldību griezumā (pašvaldību veselības profili) pieejams:
 - <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/pasvaldibu-veselibas-profilu>
- Centrālās statistikas pārvaldes veiktā Latvijas iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti pieejami:
 - https://www.csb.gov.lv/sites/default/files/publication/2017-08/Nr_22_Iedzivotaju-veselibas_apsekojuma_rezultati_Latvija_%2816_00%29_LV.pdf
- Papildu informācijas iegūšanai iespējams veikt apsekojumus, izmantojot gan kvantitatīvās, gan kvalitatīvās pētniecības metodes, (piemēram, aptaujas anketas, intervijas), lai precīzāk raksturotu kādu sabiedrības veselības problēmu konkrētajā kopienā vai mērķa grupā.

Mērķu noteikšana

Jāizvēlas tāds virsmērķa formulējums, kas raksturotu vēlamu ilgtermiņa galarezultātu, no kura izrietētu tiešie mērķi un uzdevumi.

Virsmērķi iekļauj:

- sabiedrības veselības problēmu vai ar šo problēmu saistītos riska faktorus;
- izvēlēto mērķa grupu.

To, vai izvirzītais virsmērķis ir sasniegts, var novērtēt pēc rezultātiem. Sabiedrības veselības jomā to parasti izsaka ar tādiem raksturlielumiem kā izmaiņas mirstībā, saslimstībā, riska faktoru izplatībā, invaliditātē, dzīves kvalitātē un citiem. Šie rezultāti lielākoties ir novērojami pēc ilgāka laika perioda, kas var pārsniegt plānoto novērtēšanas perioda ilgumu.

Tiešie mērķi ir izsakāmi tādā veidā, lai tie raksturotu sasniedzamos īstermiņa, vidēja termiņa vai ilgtermiņa rezultātus. Parasti tiešie mērķi ir vairāki. Tie var būt orientēti gan uz procesu, gan rezultātu. Jācenšas, lai to formulējums būtu konkrēts, izmērāms, sasniedzams, nozīmīgs un ar noteiktu termiņu. Šie kritēriji nāk no angļu valodā lietotā akronīma *SMART* (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*), kas ir biežāk pielietotā metode konkrētu mērķu formulēšanai un sasniedzamo rezultātu plānošanai.

Pasākumu (intervenču⁶⁸) izvēle

Izvēloties veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus un to ieviešanas stratēģijas (konkrētos pasākumus un veicamās aktivitātes atbilstoši sabiedrības veselības prioritātēm attiecīgajā kopienā), jāatbild uz sekojošiem jautājumiem:

- Vai un kādi ir pierādījumos balstītās labās prakses pasākumi sabiedrības veselības problēmas risināšanai?
- Kāda papildu informācija ir nepieciešama par vietējo sabiedrību un mērķa grupas vērtībām?
- Vai izvēlētais pasākums ir labākais no alternatīvām un vai tam būs pietiekama atdeve monetārā vai sabiedrības veselības uzlabošanās izpratnē?

(Piemēri intervenču izvēlei dažādās veselības jomās skatāmi šī dokumenta sadaļā “Projektu savstarpējie, vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji”).

Iepriekš aprakstītie procesi 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmējiem ir izmantojami un var kalpot par piemēru, lai atbilstoši MK noteikumu Nr.310 nosacījumiem varētu tikt izstrādāti projekta darba plāni un nodrošināta veiksmīga plānoto aktivitāšu īstenošana.

Pasākumu īstenošana

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu sekmīgu īstenošanu būtiski ietekmē mērķa grupas interesēm atbilstošu **komunikācijas kanālu** (informācijas, prasmju un pieredzes nodošanas) izvēle. Mūsdienās komunikācija notiek visdažādākajās vidēs – skolā, darbā, sociālajos tīklos, uz ielas, aptverot visdažādākos kanālus – starp personām, mazās grupās, organizācijā, kopienā, plašsaziņas līdzekļos, kur tiek nodotas un saņemtas visdažādākās ziņas. Pēdējās desmitgadēs komunikācijas vide ir būtiski mainījies, atverot īpaši skolas vecuma bērniem pilnīgi jaunus komunikācijas kanālus, kuros viņi pavada lielu daļu sava brīvā laika. Par aktīviem tiešsaistes informācijas lietotājiem kļūst arī vecāka gadagājuma cilvēki. Lai komunikācija būtu ētiska un pietiekami efektīva, būtiski ir ņemt vērā mērķauditorijas vajadzības un vērtības.

Komunikācija ar mērķauditoriju ir jāveido tā, lai būtu pārlicība, ka vēstījums ir saņemts un saprasts.

Veselības komunikēšana ir jēdziens ar kuru skaidro un saprot veidus ar kādiem komunicēt ar mērķauditoriju. Tas ietver:

- individuālu informācijas nodošanu;

⁶⁸Jēdziens ietver kompleksus, metodiski pārdomātus pasākumus, kuri tiek īstenoti nolūkā sasniegt identificējamus rezultātus.

- mērķa grupu uzrunāšanu tās grupējot pēc kādām noteiktām pazīmēm (vecums, dzimums u.c.);
- caur etniskās, sociālās vai citas grupas vēsturi, dažādu notikumu secību piemērota stāstījuma vai cita izklaidējošu pasākumu veidošanu;
- vēstījuma pasniegšanu mērķa grupai alternatīvā veidā.

Veselības informācijas izplatīšana ir aktīva, mērķtiecīga un plānveidīga informācijas izplatīšana noteiktām mērķa grupām, izmantojot noteiktus informācijas kanālus. Ir iespējama pasīva izplatīšana (ievietojot informāciju mājaslapā) un aktīva izplatīšana. Aktīvā izplatīšana (ar viedokļu līderu starpniecību informācijas nodošana, t.sk. sociālos tīklos) ir plānveidīgs informācijas izplatīšanas process, lai veicinātu tās izmantošanu praksē.

Mērķa grupas	Mērķa grupu sasniegšanai ieteicamie pasākumi	Mērķa grupu uzrunāšanas veidi	Mērķa grupu sasniegšanai ieteicamie komunikāciju kanāli
Visi Latvijas iedzīvotāji	Vispārīga veselībratības ⁶⁹ paaugstināšana un veselības veicināšana	Vispārīgs, pozitīvs vēstījums vērsts uz visiem iedzīvotājiem <i>Nesmēķē, nelieto alkoholu, esi fiziski aktīvs, mīli sevi un savus tuvākos!</i> Dzīvo veselīgi un ilgi!	Raidorganizācijas, drukātie mediji, sociālie tīkli u.c.
Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru	Vispārīga veselībratības paaugstināšana un veselības veicināšana, akcentējot tās problēmas, kuras izriet no attiecīgo reģionu vai pašvaldību sabiedrības veselības datiem	Pozitīvs, vienkāršs vēstījums, atsedzot īpašos riskus laukos, izmantojot viegli izprotamus saukļus <i>Rūpējies par savu veselību, lai kopā ar saviem tuviniekiem dzīvotu ilgi un laimīgi!</i>	Pašvaldības tīmekļa vietnes, pašvaldības laikraksts un profils sociālajos tīklos, iedzīvotāju domubiedru grupas, veikali, izglītības iestādes, bibliotēkas, ārsta prakses, pasta nodaļas, darba vietas tuvākajās pilsētās (svārstmigrācija), deju kolektīvi, kori, reliģiskās organizācijas

⁶⁹Veselībratība (*Health literacy*) ir zināšanu, kompetenču un prasmju līmenis, kurā cilvēki veselības nolūkā visa mūža garumā spēj atrast, izprast, novērtēt un komunicēt informāciju par veselību.

<p>Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji</p>	<p>“Savējo” iesaistīšana konkrētas mērķa grupas veselības veicināšanā.</p>	<p>Konkrēts un vienkāršs vēstījums, efektīvi var būt gan biedējoša, gan uzmundrinoša (motivējoša) satura vēstījumi</p> <p>Jāizvēlas tā valoda, kurā cilvēks runā, tā paužot empātiju. Nekaunināt! Jāņem vērā, ka šiem cilvēkiem var būt ierobežota lasītprasme. Aiz ārējās maskas slēpjas vēlme tikt sadzirdētiem.</p> <p><i>Tev ir izvēle! Izvēlies veselību!</i></p>	<p>Sociālo un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu sniedzēji, krīzes centri, zupas virtuves, labdarības un reliģiskās organizācijas.</p> <p>Raksturīga neuzticēšanās speciālistiem, tādēļ vēlams, lai komunikāciju nodrošinātu “savējais” un “savā valodā”</p>
<p>Bezdarbnieki</p>	<p>Kaitīgo faktoru mazināšana, veselīga dzīvesveida veicināšana</p>	<p>Konkrēts un vienkāršs vēstījums, efektīvi var būt gan biedējoša, gan uzmundrinoša (motivējoša) satura vēstījumi</p>	<p>Nodarbinātības aģentūra, pašvaldības tīmekļa vietnes, laikraksts, profils sociālajos tīklos, domubiedru grupas, viedokļa līderu vadīti pasākumi jauktās grupās sociālo kontaktu veicināšanai, algošana pagaidu sabiedrisko darbu veikšanai veselības veicināšanā</p> <p>Augsts stigmatas risks, zema veselības veicināšanas akceptēšana.</p>
<p>Personas ar invaliditāti</p>	<p>Personu ar invaliditāti integrējoši pasākumi, veselīgs dzīvesveids, pašpalīdzības un pašaprūpes prasmju pilnveidošana</p>	<p>Invaliditāte visbiežāk nav redzama, vēstījumā jāizceļ personības spēks veselības atgūšanā un veicināšanā</p>	<p>Latvijas Invalīdu biedrības, sociālo un mājas aprūpes pakalpojumu sniedzēji, nacionālās un pašvaldību raidorganizācijas, drukātie mediji, sociālie tīkli, reliģiskās organizācijas.</p>

<i>Iedzīvotāji, kas par 54 gadiem</i>	Fizisko aktivitāšu palielināšana un veselīgs dzīvesveids, pašpalīdzības un pašaprūpes prasmju pilnveidošana, funkcionālo spēju saglabāšana, socializēšanās.	Konservatīvs un vienkāršs vēstījums Kusties, domā, dzīvo! Starp vecumu un slimību nav liekama vienādības zīme!	Klātienes kontakts ar savas paaudzes viedokļa līderiem, konferences, semināri, arī nacionālās un pašvaldību raidorganizācijas, drukātie mediji, sociālie tīkli, reliģiskās organizācijas, pašdarbības kolektīvi, tautas sports, iedzīvotāju domubiedru grupas, veselības aprūpes iestādes, bibliotēkas, pasta nodaļas, aptiekas, veikali.
<i>Bērni</i>	Vispārējas veselībpratības veicināšana, atkarību profilakse, fizisko aktivitāšu veicināšana, attiecību atbildības un seksuāli reprodūktīvās veselības veicināšana, ņirgāšanās profilakse, veselīga uztura veicināšana.	Bērni atbilstoši vecuma grupām <i>Bērni, māciet veselību vecākiem!</i>	Pirmsskolas izglītības iestādēs, interešu izglītībā, sociālajos tīklos, vecāku organizācijās, skolā, ārpussskolas sporta un citās nodarbībās, jauniešu nometnēs, radošajās darbnīcās, plaši apmeklētos jauniešu pasākumos, t.sk. integrējot bērnus ar īpašām vajadzībām
<i>Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas</i>	Riska novērtēšana un konkretizēšana	Riskam atbilstoša vēstījuma izvēle	Mērķa grupai piemērotāko komunikācijas kanālu izvēle (jauno māmiņu un vecāku klubi, diabēta kabineti, HIV profilakses punkti)

16. tabula. Mērķa grupu sasniegšanai ieteicamie pasākumi, uzrunāšanas veidi un komunikāciju kanāli.

Lai veicinātu dalībnieku sasniegšanu no specifiskā atbalsta mērķa grupām, var tikt izmantotas šādas aktivitātes:

1. mērķa grupu informēšana par pasākumiem, izmantojot jau eksistējošus kontaktus/informācijas kanālus (sadarbībā ar NVO, kaimiņos esošām pašvaldībām, sociālajiem dienestiem, ģimenes ārstiem u. c. ārstniecības personālu un iestādēm pašvaldībā), citus plaši apmeklētos publiskus pasākumus;
2. informēšana par plānotajiem pasākumiem esošo pasākumu laikā (sākumā un beigās), lai veicinātu esošo dalībnieku interesi;

3. sekmēt vīriešu dalību pasākumos, nodrošinot atbilstošu komunikācijas rīku izmantošanu, kā arī veidojot vīriešu auditoriju saistošu pasākumu saturu.

Ne mazāk būtiski priekšnosacījumi veiksmīgai intervenču īstenošanai ir plānoto pasākumu tēmai atbilstošu, kompetentu speciālistu piesaiste, atbilstošu vizuālo uzskates materiālu izveide, izvēlētās mērķa grupas lieluma izvēle atbilstoši pasākumu programmai un apskatāmajām tēmām, nosacījumi pasākumu ilgumam un biežumam, kā arī infrastruktūrai.

Atbilstošu speciālistu piesaistes pamatprincipi	<p>Pasākuma tematikai atbilstošu speciālistu (piemēram, lektoru) piesaiste ir viens no pamata aspektiem kvalitatīva pasākuma īstenošanai. Iepirkumu veicējiem (iepirkumu komisijai), nosakot piesaistāmos speciālistus ir jāparedz pamatotas un objektīvas prasības attiecībā uz piesaistāmo speciālistu <u>izglītību un pieredzi</u>, kuras ir tieši atkarīgas no konkrētajā pasākumā apskatāmās tēmas un pasākumu norises formas. Piesaistāmā speciālista nepieciešamo <u>izglītību</u> nosaka atbilstoši īstenojamā pasākuma tēmai un specifikai, vērtējot pēc iesniegtajiem izglītību/kvalifikāciju apliecinājumiem dokumentiem (diploms/sertifikāts u.c.). Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanā ieteicams piesaistīt speciālistus ar augstāko izglītību (grādu) veselības aprūpē un specifisku kvalifikāciju atbilstoši pasākuma tematikai (piemēram, sabiedrības veselības speciālists, fizioterapeits, narkologs, uztura speciālists, medicīnas māsa u.c.). Atbilstoši konkrētā pasākuma prasībām un specifikai, iespējams piesaistīt arī speciālistus, kuriem ir augstākā izglītība citā nozarē (piemēram, psihologs, pedagogs, sociālais darbinieks, sporta treneris) vai nav iegūta augstākā izglītība (piemēram, līdzaudžu izglītotājs, sporta treneris), ja šo speciālistu iesaistes nepieciešamība tieši izriet no īstenojamo veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu tēmas un specifikas, kā arī šiem speciālistiem ir atbilstoša <u>pieredze un zināšanas</u> kvalitatīvai pasākuma īstenošanai (piemēram, lekciju vai citu publisku pasākumu vadīšanā piesaistītajām speciālistam ir pieredze, kas saistīta ar šāda veida pasākumu vadīšanu). Speciālistus iespējams piesaistīt arī konkrētiem pasākuma īstenošanas posmiem (piemēram, lekcijas satura sagatavošanā skolēniem par atkarību jautājumiem var būt iesaistīti četri dažādi speciālisti – narkologs, pedagogs, psihologs un sabiedrības veselības speciālists, bet lekcijas vadīšanā – tikai sabiedrības veselības speciālists). Papildus informāciju speciālistu piesaistes plānošanai atkarībā no rīcības apakšjomas (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība un psihiskā veselība) iespējams iegūt, piemēram, sazinoties ar attiecīgās jomas profesionālajām organizācijām (asociācijas, biedrības u.c.) un/vai SPKC, kam ir plaša pieredze veselības veicināšanas un slimību profilakses jomas pasākumu organizēšanā. Papildus jāņem vērā, ka, ja plānotais pasākums pēc būtības iekļauj Latvijas Republikā reglamentētas jomas, kur ir svarīga konkrētu prasību ievērošana (piemēram, Ministru kabineta noteikumi Nr. 981 “Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība”), šīs prasības pasākuma plānošanā un īstenošanā jāņem vērā.</p>
--	---

	<p>Gala lēmumu par attiecīgā speciālista piesaisti un atbilstību pieņem attiecīgā iepirkumu komisija, jo katra situācija atkarībā no pasākuma tēmas un specifikas ir individuāla.</p>
Dalībnieku skaits un darbību kopums	<p>Ņemot vērā veselības veicināšanas un slimību profilakses interešu dažādību, saturu, mērķa grupas u.c. faktorus, nepieciešams paredzēt atbilstošu pasākuma dalībnieku skaitu un darbību kopumu, izvērtējot dažādus ar pasākuma īstenošanu saistītos organizatoriskos faktorus, kas var ietekmēt tēmas uztveri. Piemēram, apskatot plašu tēmu, pasākumu sadalīt vairākos posmos, apskatot konkrētus problēmjautājumus, auditoriju sadalīt grupās, pēc tā, kuriem auditorijas pārstāvjiem ir aktuāls konkrētais jautājums, atsevišķus seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus apskatīt dalīti zēnu un meiteņu auditorijās, pasākumus konkrētu prasmju pilnveidošanai (piemēram veselīga uztura meistarklases) neīstenot lielās grupās, lai katrs no dalībniekiem varētu iesaistīties. Būtiski plānojot pasākumus (lekcijas, semināri) pie teorētiskās daļas paredzēt un ielānot arī praktisko daļu, tādā veidā nodrošinot efektīvāku informācijas uztveri un ikviena dalībnieka iesaisti.</p>
Informācijas pasniegšana	<p>Pasākumu programmas, satura un metodisko materiālu (prezentācijās, kas tiek demonstrētas lekciju, semināru laikā) veidotājiem ieteicams ietvert: mērķauditorijai viegli uztveramu un saprotamu informāciju; ikdienā praktiski pielietojamu informāciju; specifiskām mērķauditorijas grupām pielāgotu (piemēram, “vieglajā valodā” sagatavotu informāciju); vizuāli viegli uztveramus tekstus vai ilustrācijas; pasākumu tematikai atbilstošu, saturiski precīzu informāciju.</p>
Pasākumu ilgums	<p>Lai nodrošinātu informācijas uztveramību dalībniekiem, lekcijas nevajadzētu plānot ilgākas par divām stundām. Tomēr, ja apskatāmo jautājumu loks ir plašs, tad apsvērt iespēju pasākumā plānot regulārus pārtraukumus vai sadalīt pasākumu vairākās secīgās lekcijās/nodarbībās.</p> <p>Plānojot fizisko aktivitāšu pasākumus, it sevišķi cikliskus, ieteicams rīkot tos pēc iespējas plašākam mērķa grupu lokam, piemēram, ja tiek plānots fiziskās aktivitātes pasākums, paredzēt vairākus ciklus, katru no tiem pielāgojot citai mērķa grupai (pirmais cikls – sēdoša darba veicējiem darba dienu vakaros, otrais cikls – senioriem darba dienās pa dienu, trešais cikls – ģimenēm ar bērniem brīvdienās u. tml.).</p> <p>PVO ir noteikusi rekomendēto minimālo fizisko aktivitāšu līmeni pieaugušajiem, kas atbilst vismaz 30 minūtēm mērenas intensitātes fiziskajām aktivitātēm vismaz 5 reizes nedēļā. Bērniem un pusaudžiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes. Līdz ar to bērniem paredzētās fiziskās aktivitātes nodarbības nevajadzētu plānot ilgākas par vienu stundu.</p> <p>Fizisko aktivitāšu nodarbības ieteicams veidot cikliskas. Nodarbību cikliskums ir pozitīvs faktors, jo nostiprinās mērķa grupas prasmes paveikt dotās fiziskās aktivitātes, sāk izveidoties ieradums būt fiziski aktīviem, kas veicina organizēto pasākumu ilgspēju.</p>

Pasākumu veiksmīgai īstenošanai ieteicama arī sadarbības iespēju izmantošana un partnerības veidošana ar kaimiņu pašvaldībām vai tuvākajām pilsētām, lai veselības veicināšanas un slimību profilakses intervencu īstenošanā izmantotu dažādas sporta un vides infrastruktūras piedāvātas iespējas. Sadarbība ar blakus novadiem var būt nozīmīga, lai līdzīga rakstura pasākumi notiktu secīgos laikos/ dienās, tādā veidā papildinot speciālistu motivāciju piedalīties pasākumu īstenošanā.

Plāna iepriekš minētās sešas rīcības apakšjomas (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība, psihiskā veselība un slimību profilakse četru prioritāro jomu ietvaros) ir savstarpēji cieši saistītas, tāpēc veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātes ir iespējams īstenot kompleksi (piemēram, uztura paradumi un fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana un psihiskā veselība u.c.). Organizējot pasākumus, kas aptver vairākas tēmas, tiek nodrošināta vispusīga pieeja un veidota padziļināta izpratne par konkrēto tēmu mērķa grupas vidū, piemēram, par fiziskās aktivitātes un psihiskās veselības saistību.

Izvērtējot prioritātes veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem, jāņem vērā, kāds ir attiecīgās apdzīvotās vietas tips (lielās pilsētas⁷¹, mazās pilsētas⁷² un lauku teritorijas⁷³). Kopumā, neatkarīgi no teritoriālā sadalījuma, raksturīgākās problēmas ir: hronisko slimību izplatība, bieža nomāktība, nepietiekoša mutes higiēna un mutes veselības problēmu izplatība, pasīvās smēķēšanas izplatība mājās un liels ikdienas smēķētāju īpatsvars, kā arī nepietiekošas fiziskās aktivitātes. Neatkarīgi no teritoriālā sadalījuma, prioritāri ieteicamie veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi ir: fizisko aktivitāti veicinošie pasākumi, procesu un vielu atkarību mazinošie pasākumi (smēķēšanas atmešanas, alkohola pārmērīgas lietošanas novēršanas u.c.), uztura paradumu ietekmējoši pasākumi. Atbilstoši teritoriālajam iedalījumam, lielajās un mazajās pilsētās prioritāri ieteicami primārās profilakses pasākumi hronisku slimību laicīgai atpazīšanai. Savukārt, Rīgā prioritāri ieteicami stresa pārvaldības pasākumi kopienā un darba vietās.

Pasākumu novērtēšana

Pasākuma novērtēšana ir process, kurā mēra pakāpi, līdz kurai pasākums ir realizēts salīdzinājumā ar plānoto. Pasākumu novērtēšanas nolūks ir pasākumu plānošanas, realizēšanas un uzraudzības pilnveidošana, kā arī pierādījumu gūšana, ka pasākums tiek realizēts saskaņā ar plānoto, ka realizēšanas laikā tiek veiktas nepieciešamās korekcijas un, ka ir sasniegti attiecīgā veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākuma tiešie mērķi.

Novērtēšana nepieciešama ne vien tāpēc, lai saprastu, vai sasniegts plānotais, bet arī, lai atpazītu tos pasākumus, kuri nav izrādījušies pietiekami efektīvi, lai tos pilnveidotu vai atkārtotu.

⁷¹Astoņas republikas pilsētas, izņemot Rīgu.

⁷²Visas pārējās pilsētas, izņemot Rīgu un astoņas republikas pilsētas.

⁷³Apdzīvotas vietas bez pilsētas statusa.

Intervenču īstermiņa rezultātu novērtēšanai jāveic pasākumi, lai novērtētu līdz kādai pakāpei sasniegti plānotie tiešie mērķi, kas var būt vērsti gan uz procesu, gan rezultātu. Jānovērtē kopējo dalībnieku skaitu, mērķa grupas sasniegšanu, ieteicams novērtēt arī pasākuma dalībnieku apmierinātības pakāpi ar pasākuma organizāciju (piemēram, saņemto informācijas apjomu par iespējām piedalīties pasākumā, kā arī informācijas kvalitāti, pieteikšanās/reģistrācijas organizāciju, telpu vai cita veida infrastruktūras atbilstību pasākuma saturam un dalībnieku skaitam, pasākumu ilgumu kopumā un apskatāmās tēmas/-u kontekstā, lektoru spēju kvalitatīvi un saprotami skaidrot konkrēto tēmu, klausītāju iesaistes apjomu, iespējas uzdot interesējošos jautājumus vai modelēt problēmsituāciju risinājumus iespējas, ieteikumus citu saistīto tēmu iekļaušanai pasākuma saturā nākotnē u.c.), dalībnieku vērtējumu par iegūto zināšanu potenciālo izmantošanu nākotnē, noviržu aprakstu un pamatojumu u.c.

Atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr.310⁷⁴ 64.4. punktam 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmējs līdz kārtējā gada 1. martam sagatavo un iesniedz sadarbības iestādei un 9.2.4.1. pasākuma finansējuma saņēmējam informāciju par projekta gada plāna izpildi atbilstoši šo noteikumu 2. pielikumam, kura sadaļā "Kopsavilkums par pasākuma rezultātiem un efektivitātes izvērtējumu" prasīts norādīt galvenos pasākuma rezultātus un efektivitātes izvērtējuma secinājumus:

1. sasniegtās auditorijas apmērs (ieteicams iekļaut kopējo sasniegtās mērķauditorijas skaitu);
2. dalībnieku apmierinātības novērtējuma rezultāti un secinājumi (ieteicams iekļaut kopējos rezultātus no veiktā apsekojuma par dalībnieku apmierinātības pakāpi ar pasākuma organizāciju);
3. dalībnieku vērtējumu par iegūto zināšanu potenciālo izmantošanu nākotnē;
4. galvenie pasākumu īstenošanas procesā izdarītie secinājumi (ieteicams iekļaut informāciju par pasākuma ietekmes ilgspēju, secinājumus par to vai pasākums ir vērtējams kā veiksmīgs un/vai ir ieteicams kā labās prakses piemērs, vai nepieciešami uzlabojumi, vai arī konkrētā pasākuma turpināšana/īstenošana nākotnē nav rekomendējama);
5. rekomendācijas pasākuma īstenošanai nākotnē (ieteicams īsumā aprakstīt konkrētus veicamos uzlabojumus pasākuma īstenošanā (ja tādi ir), secinājumus saistībā ar dalībnieku ieteikumiem pasākuma īstenošanai nākotnē).

Plānojot pasākumus, kā vienu no galvenajiem faktoriem vēlams izvirzīt **pasākumu ilgtspējas nodrošināšanu**, lai iedzīvotāji nostiprinātu veselīgos paradumus un veidotos pozitīvi ieradumi. Lai pasākumu dalībnieki varētu turpmāk īstenot savā ikdienā to, ko iemācījušies/uzzinājuši pasākumā ieteicams apsvērt šādu aktivitāšu īstenošanu:

1. savlaicīgi saskaņot ar pasākumu vadītājiem/dalībniekiem pasākumu filmēšanas iespējas, nodrošinot dalībniekiem (u.c. interesentiem, ja tas ir attiecināms) pieeju informācijai arī pēc pasākuma beigām;
2. pasākumus plānot, izmantojot esošo infrastruktūru (piemēram, pastaigu takas, brīvdabas treniņi).

⁷⁴"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"

Pasākuma ietekmes ilgtspēju vidējā termiņā iespējams novērtēt, piemēram, novērojot, vai indivīdi vai, piemēram, vietējās organizācijas (piemēram, vietējās senioru organizācijas) turpina piedalīties veselības veicināšanas aktivitātēs arī pēc pasākuma noslēguma. Konkrētais radītājs būs attiecība starp tiem indivīdiem vai tām organizācijām, kas piedalījās pasākumā, un tiem indivīdiem vai organizācijām, kas turpina veikt veselību veicinošas aktivitātes arī pēc sākotnējā pasākuma pabeigšanas. Lai apzinātu iepriekš minēto situāciju, datus ieteicams iegūt atsevišķos apsekojumos, piemēram, veicot papildus anketēšanu noteiktu laika posmu pēc pasākuma (laika posms nosakāms atkarībā no īstenotā pasākuma un tā potenciālā ietekmes perioda), izmantojot e-pastu, telefonu vai citus risinājumus. Informāciju par to kā un pēc cik ilga laika nepieciešams veikt ietekmes ilgtspējas novērtējumu ieteicams attiecīgi paredzēt un atrunāt līgumos ar izpildītāju. Piemēram, trīs mēnešus pēc pasākuma norises tiek veikta pasākuma dalībnieku aptauja, iegūstot atbildes no vismaz 50% dalībnieku par pasākumā iegūto zināšanu, prasmju pielietošanu praksē. Rezultāts ir, piemēram, 50% no organizācijām vai 50% no kādas konkrētas iedzīvotāju mērķa grupas (piemēram, iedzīvotājiem pēc 65 gadu vecuma) turpina pastāvīgi regulāri nūjot arī trīs mēnešus pēc nūjošanu popularizējošo pasākumu noslēguma.

Intervenču turpināšana, pilnveidošana vai jaunu intervenču plānošana

Pēc intervenču rezultātu apzināšanas iespējams novērtēt vai īstenotais pasākums ir bijis veiksmīgs un, iespējams, pat ir uzskatāms, aprakstāms, un prezentējams kā labās prakses piemērs, vai arī tieši otrādi – dažādu iemeslu dēļ pasākums nav sasniedzis mērķus un attiecīgi ir pilnveidojams vai arī tālākai izmantošanai nav rekomendējams.

9.2.4.1. pasākuma ietvaros plānotie veselības veicināšanas pasākumi, slimību profilakses pasākumi un sabiedrības veselības pētījumi

N.p.k.	Pasākums	Pasākuma apraksts	Aktuālais statuss	Pasākuma īstenošanas periods
1.	Slimību profilakses pasākumi			
1.1.	Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai	<p>Mērķis: sirds un asinsvadu slimību un onkoloģisko slimību risku mazināšana un bērnu aizsardzība no smēķēšanas kaitīgās ietekmes.</p> <p>Pilotprojekta ietvaros paredzēta smēķēšanas atmešanas grupu pakalpojuma metodoloģijas izstrāde pielietojamības pārbaude, nodrošinot jauna pakalpojuma pieejamību smēķēšanas izplatības mazināšanai iedzīvotāju vidū, kuru veiksmīgas ieviešanas rezultātā varētu īstenot vietējā sabiedrībā.</p> <p>Plānotās darbības:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metodiskā atbalsta sniegšana ģimenes ārstiem, to praksēs strādājošajām māsām un ārsta palīgiem, kā arī perinatālās aprūpes speciālistiem par praktiskām metodēm un sarunas veidošanas principiem darbā ar pacientiem īsās smēķēšanas atmešanas intervences sniegšanā. 2. Smēķēšanas atmešanas atbalstu grupu programmas izstrādāšana. 3. Smēķēšanas atmešanas atbalsta grupu programmas pielietojamības testēšana. <p>Mērķa grupa: pilngadīgie iedzīvotāji, kuri smēķē, smēķējošas grūtnieces un jaunās māmiņas, viņu atbalsta personas.</p>	<p>Izstrādātas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. metodika atbalsta grupu vadītājiem; 2. metodika atbalsta grupu dalībniekiem; 3. metodika speciālistiem “Kā palīdzēt pacientiem atmest smēķēšanu” (pieejama vietnē http://esparveselibu.lv/) <p>No 2018. gada marta līdz 2019. gada aprīlim kopumā norisinājās 63 smēķēšanas atmešanas grupas, kurās kopskaitā piedalījās 607 dalībnieki.</p>	2017.-2019. gads

1.2.	Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem	<p>Mērķis: izstrādāt un praksē pārbaudīt skolas vidē balstītu sirds un asinsvadu slimību riska faktoru mazināšanas programmu, kas ietver pasākumu kompleksu bērnu uztura, fizisko aktivitāšu paradumu uzlabošanai un atkarību (smēķēšanas) profilaksei, tādā veidā mazinot riska faktorus jau bērna vecumā.</p> <p>Plānotās darbības:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izglītojošais un praktiskais darbs ar bērniem un viņu ģimenēm, skolu māsām; 2. Veselības paradumu apzināšana 9 un 13 gadus vecu bērnu populācijā pilotprojekta norisei; 3. Skolas vidē balstītas programmas izstrāde un ieviešana bērnu veselības paradumu uzlabošanai un uzturēšanai; 4. Izglītojošas un praktiskas nodarbības par veselīgu uzturu, dzimuma un vecuma grupām pielāgotas un saistošas papildus fizisko aktivitāšu nodarbības, atkarību (smēķēšanas) profilakses darbs; 5. Atbalsta materiāla (algoritma) izveide un izplatīšana ģimenes ārstiem par sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem bērniem, to profilaksi, kā arī agrīnu slimības pazīmju diagnostiku, ārstēšanas uzsākšanu un/vai nozīmēšanu turpmākām konsultācijām pie speciālistiem, iekļaujot praktiskus ieteikumus sarunas veidošanai ar bērnu un viņa vecākiem; 6. Vecāku izglītošana par sirds un asinsvadu riska faktoru mazināšanu, kā arī tālāko rīcību gadījumos, kad bērnam jau ir konstatējami riska faktori un/vai veselības problēmas; 7. Informatīvu materiālu izdale bērniem un viņu vecākiem; 	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas.	2020.-2022. gads
------	---	---	--	------------------

		8. Bērnu veselības paradumu atkārtota apzināšana, rezultātu analīze, secinājumu un rekomendāciju sagatavošana. Mērķa grupa: 9 un 13 gadus veci bērni.		
1.3.	Psihiskās veselības veicināšanas un profilakses programma	Mērķis: veicināt iedzīvotāju prasmes, sniegt zināšanas un atbalstu savas un līdzcilvēku psihiskās veselības saglabāšanā un uzlabošanā. Plānotās darbības: 1. Psihiskās veselības veicināšanas un profilakses programmas izstrāde katrai programmas mērķa grupai. 2. Izdales materiālu izstrāde nodarbību dalībniekiem. 3. Nodarbību cikla īstenošana vienmērīgi visos Latvijas statistiskajos reģionos - Vidzemē, Latgalē, Kurzemē, Zemgalē, Pierīgā un Rīgā. Mērķa grupas: 1. grūtnieces un topošie/jaunie vecāki; 2. 7.-9. klašu skolēni un 10.-12. klašu skolēni; 3. iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem.	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas.	2019.- 2021. gads
2.	Vispārējie sabiedrības veselības veicināšanas pasākumi			
2.1.	Sabiedrības informēšanas kampaņa par veselīgu uzturu	Mērķis: veicināt veselīga uztura paradumu veidošanos, sniedzot zināšanas un veidojot izpratni par augļu un dārzeņu ēšanas, regulārās brokastu ēšanas nozīmīgumu un veselīgu uzskodu izvēli kā alternatīvu pārtikas produktiem ar augstu cukura, tauku un sāls daudzumu, kā arī sniedzot zināšanas un prasmes izdarīt veselīgu izvēli. Plānotās kampaņas tēmas: 1. augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšana; 2. regulāru ēdienreizu, tai skaitā, brokastu ēšanas popularizēšana bērniem; 3. veselīgu uzskodu izvēles popularizēšana.	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas.	2020.- 2022. gads

		<p>Kampanas īstenošanas gaitā var tikt precizētas atbilstoši aktualitātēm un veikto sabiedrības veselības pētījumu rezultātiem.</p> <p>Informāciju plānots izplatīt, izmantojot nacionālos un reģionālos medijus.</p> <p>Tiks nodrošināta audio/video materiālu pieejamība, drukas materiālu izdare visām Latvijas pašvaldībām, kurus pašvaldības varēs izplatīt tālāk saviem iedzīvotājiem, pasākuma mērķauditorijām.</p> <p>Mērķa grupas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pirmsskolas vecuma bērni; 2. skolas vecuma bērni; 3. darbības vecuma iedzīvotāji; 4. iedzīvotāji virs 54 gadiem, jo īpaši teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti 		
2.2.	Sabiedrības informēšanas kampaņa iedzīvotāju fiziskās aktivitātes veicināšanai	<p>Mērķis: veicināt pietiekamu fizisko aktivitāti ikdienā, motivējot uzsākt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, sniedzot ieteikumus, kā ikdienu padarīt fiziski aktīvāku, sniedzot zināšanas par piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem dažāda vecuma indivīdiem ar dažādu fizisko sagatavotību un spējām, kā arī popularizējot fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas iespējas.</p> <p>2018.-2019. g. plānotās kampaņas tēmas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. motivēšana uzsākt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu; 2. piemērotākie fizisko aktivitāšu veidi dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām; 3. fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas iespējas 	Izstrādāti vingrojumu kompleksi dažādām mērķa grupām: bērniem 5 – 6 gadi, 7 - 12 gadi, 13 – 18 gadi, pieaugušajiem no 19 līdz 63 gadiem, kā arī senioriem 64+ gadi	2018.-2019. gads un 2020.-2022. gads

		<p>2020.-2022. gada tēmas tiks precizētas atbilstoši aktualitātēm un pētījumu rezultātiem.</p> <p>Informāciju plānots izplatīt, izmantojot nacionālos un reģionālos medijus.</p> <p>Mērķa grupas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pirmsskolas vecuma bērni; • skolas vecuma bērni; • darbspējas vecuma iedzīvotāji; • iedzīvotāji virs 54 gadiem, <p>jo īpaši teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti</p>		
2.3.	Sabiedrības informēšanas kampaņa atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanai	<p>Mērķis: samazināt atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību, veidojot izpratni par smēķēšanas, jauno tabakas izstrādājumu un tabakas aizvietotājproduktu, kā arī alkoholisko dzērienu lietošanas (t.sk., riskantas alkohola lietošanas) radīto kaitējumu veselībai, kā arī smēķēšanas atmešanas jautājumiem.</p> <p>2018.-2019. g. plānotās kampaņas tēmas:</p> <p>1. smēķēšanas izplatības mazināšana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elektronisko cigarešu, elektronisko smēķēšanas ierīču un ūdenspīpju lietošanas profilakse un mazināšana, šo produktu smēķēšanas atmešanas veicināšana bērniem un pusaudžiem; - tabakas izstrādājumu lietošanas profilakse/izplatības mazināšana un smēķēšanas atmešanas veicināšana. <p>2. alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - negatīvas attieksmes veidošana pret alkoholisko dzērienu lietošanu bērniem un pusaudžiem; 	2019. gada martā noritēja kampaņas atklāšana. Ir izstrādāti divi informatīvie materiāli skolēniem. Ir izstrādātas divas informatīvās filmas.	2019. - 2021. gads

		<p>- alkoholisko dzērienu riskantas lietošanas izplatības mazināšana pieaugušo vidū.</p> <p>2020.-2022. gada tēmas tiks precizētas atbilstoši aktualitātēm un pētījumu rezultātiem.</p> <p>Informāciju plānots izplatīt, izmantojot nacionālos un reģionālos medijus un jomas nevalstiskajām organizācijām.</p> <p>Mērķa grupas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skolas vecuma bērni; • darbības vecuma iedzīvotāji, t.sk. bērnu vecāki; • iedzīvotāji virs 54 gadiem, jo īpaši teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti 		
2.4.	Sabiedrības informēšanas kampaņa psihiskās veselības veicināšanai	<p>Mērķis: veicināt psihoemocionāli labvēlīgu un atbalstošu vidi, pilnveidojot prasmes pieaugušajiem komunikācijas veidošanai un emocionālā atbalsta sniegšanai bērniem dažādos vecumos, uzlabojot savstarpējās attiecības un mazinot nīrgāšanās izplatību bērnu vidū, kā arī skaidrojot psihiskās veselības nozīmi, piedāvājot dažādus praktiskus risinājumus savas psihiskās veselības veicināšanai, kā arī attīstot spēju uz klausīt, cieņu, empātiju un laipnību savstarpējās attiecībās ar līdzcilvēkiem.</p> <p>2019.-2021. g. plānotās kampaņas tēmas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zināšanu un prasmju pilnveide pieaugušajiem komunikācijas veidošanai ar bērniem dažādos vecumos; 2. savstarpējo attiecību uzlabošana un nīrgāšanās profilakse bērnu vidū; 3. prasmju un izpratnes veidošana psihoemocionālās labklājības veicināšanai. 	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas.	2019.-2021. gads

		<p>Informāciju plānots izplatīt, izmantojot nacionālos un reģionālos medijus.</p> <p>Tiks nodrošināta audio/video materiālu pieejamība, drukas materiālu izdale visām Latvija pašvaldībām, kurus pašvaldības varēs izplatīt tālāk saviem iedzīvotājiem, pasākuma mērķauditorijām.</p> <p>Primārās mērķa grupas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skolas vecuma bērni; • darbspējas vecuma iedzīvotāji, • iedzīvotāji virs 54 gadiem. 		
2.5.	Sabiedrības informēšanas kampaņa seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai	<p>Mērķis: Veicināt pārdomātu rīcību (t.sk. saistībā ar efektīvu kontracepcijas metožu izmantošanu un STI profilaksi), mazinot mītus un STI (t.sk. HIV) izplatības un nevēlamu grūtniecību skaitu.</p> <p>Plānotās kampaņas tēmas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.atbildīgas attiecības; 2.drošas kontracepcijas izmantošana un seksuāli transmisīvo infekciju (t.sk., cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV)) kā seksuālās un reproduktīvās veselības riska faktora profilakse. <p>Tiks nodrošināta audio/video materiālu pieejamība, drukas materiālu izdale visām Latvija pašvaldībām, kurus pašvaldības varēs izplatīt tālāk saviem iedzīvotājiem, pasākuma mērķauditorijām.</p> <p>Primārā mērķa grupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bērni un jaunieši (no 13 līdz 25 gadiem); • pārējie iedzīvotāji reproduktīvajā vecumā (no 26 līdz 49 gadiem). 	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas.	2019.- 2021. gads

2.6.	Sabiedrības informēšanas kampaņa, lai aicinātu iedzīvotājus vērsties pie ģimenes ārsta regulāri veikt profilaktiskās pārbaudes	Mērķis: aicināt iedzīvotājus vērsties pie ģimenes ārsta un regulāri veikt profilaktiskās apskates, kā arī vienlaikus veicināt informētību par vakcināciju un uzsvērtu tās nozīmi slimību profilaksē. Mērķa grupa: visi iedzīvotāji.	Īstenota iedzīvotāju informēšana par bezmaksas sirds slimību profilakses programmu cilvēkiem vecumā no 40 – 65 gadiem	2018.-2022. gads
2.7.	Sabiedrības informēšanas kampaņa pacientu līdzestības veicināšanai racionālā un ekonomiski pamatotā zāļu lietošanā	Mērķis: informēt sabiedrību par zāļu lietošanas drošuma nosacījumiem, īpašu uzmanību pievēršot izskaidrojošam darbam biežāk lietoto bezrecepšu zāļu un antimikrobo līdzekļu grupās, ekonomiski pamatotu zāļu lietošanu un pacientu līdzestības nozīmi ārstēšanas procesā, zāļu mijiedarbību un polipragmāzijas riskiem, kā arī par tradicionālajā medicīnā lietojamo produktu īpašībām, lietošanas nosacījumiem un ierobežojumiem. Mērķa grupa: visi iedzīvotāji.	Kampaņa “Nepārmaksā par zālēm”, notika iedzīvotāju informēšana (radio, sociālie tīkli, interneta portāli, vides reklāma) par iespēju izvēlēties lētākas cenas zāļu analogus un par daudzu kompensējamo zāļu cenu samazinājumu	2018.-2020. gads
2.8.	Programma pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem Latvijā par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar uztura paradumiem	Mērķis: veicināt pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu mutes un zobu veselību, skaidrojot uztura paradumu ietekmi uz mutes dobuma un zobu veselību (t.sk., par zobiem veselīgu un neveselīgu uzturu), kā arī motivējot bērnus pareizi un regulāri tīrīt zobus un īstenot citus mutes dobuma un zobu veselību veicinošus pamatprincipus. Izglītojošo pasākumu saturā tiks iekļauta teorētiska informācija, kas tiks pasniegta ar interaktīvām metodēm, papildinot tās ar tēmai saistošām spēlēm un praktiskiem padomiem zobu veselības jautājumu sasaistē ar uztura jautājumiem, kā arī demonstrējot pareizu zobu tīrīšanas tehniku.	Aktualizēta vietne tirizobi.lv Izveidoti metodiskie materiāli bērniem (tai skaitā, Braila rakstā un audio versijā). Ir apmācīti 18 000 pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērni.	2019.-2022. gads

		<p>Apmācības tiks organizētas visos Latvijas statistiskajos reģionos (t.i. Vidzemē, Latgalē, Kurzemē, Zemgalē, Pierīgā, Rīgā).</p> <p>Mērķa grupa: pirmsskolas izglītības iestāžu (no 4 gadu vecuma) un vispārējās izglītības iestāžu 1.-2.klašu izglītojamie, īpaši izglītojamie, kuriem ir redzes, dzirdes, garīgās attīstības traucējumi vai invaliditāte.</p>		
2.9.	Mācību programma seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības veicināšanai pašvaldībās	<p>Mērķis: izstrādāt vienotu mācību programmu, kas balstīta uz zinātniekiem pierādījumiem, jauniešu izglītošanai par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem, lai nodrošinātu vienotu pieeju un standartus jauniešu izglītošanai visā Latvijā.</p> <p>1. Izstrādāt paraugprogrammu un metodiku jauniešu apmācībai par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem;</p> <p>2. Pamatojoties uz izstrādāto paraugprogrammu un metodiku apmācīt vismaz vienu pašvaldības pārstāvi (kopumā 119), kas turpmāk nodrošinās seksuāli reproduktīvās veselības apmācību savas pašvaldības jauniešiem, minētās programmas un metodikas izmantošanai;</p> <p>3. Izstrādāt materiālu jauniešu izglītošanai par seksuāli reproduktīvo veselību, ko turpmāk izmantos pašvaldību apmācību organizatori jauniešu izglītošanai (izdrukāts materiāls 1000 eksemplāri, katrs 10lpp).</p> <p>Mērķa grupa: 119 pašvaldību seksuālās un reproduktīvās veselības apmācību veicēji un visi jaunieši.</p>	Programmu plānots īstenot no 2020. līdz 2021. gadam	

3.	Nacionālā mēroga pasākumi			
3.1.	<p>Apmācību organizēšana pašvaldību deleģētajiem veselības veicināšanas koordinatoriem, pašvaldību atbildīgajām amatpersonām veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumos, un Veselību veicinošo skolu tīkla koordinatoriem</p>	<p>Mērķis: pilnveidot izglītojošo pasākumu dalībnieku, t.i., NVPT koordinatoru, pašvaldību atbildīgo amatpersonu veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumos, kā arī NVVST koordinatoru profesionālās un personīgās prasmes par veselības veicināšanas (t.sk. darba vietās) un sabiedrības veselības jautājumiem, t.sk., sniegt metodoloģisko atbalstu, informēt par labās prakses principiem, sniegt iespēju iegūt padziļinātu izpratni par veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumiem, tādejādi nodrošinot darba efektivitātes un produktivitātes palielināšanos.</p> <p>Mērķa grupa: NVPT koordinatori, pašvaldību atbildīgās amatpersonas veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumos, NVVST koordinatori.</p>	<p>Pirmās divas apmācības noritēja 2017. gada beigās, kurās kopskaitā piedalījās 128 koordinatori.</p> <p>Šobrīd notiek darbs pie atkārtota iepirkuma veikšanas.</p>	2017. – 2022. gads
3.2.	<p>Apmācību organizēšana izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem</p>	<p>Mērķis: pilnveidot pedagogu profesionālo kompetenci un nodrošināt pēctecīgu veselības jautājumu apguvi vispārējā un profesionālajā izglītībā.</p> <p>Līdz 2019. gada decembrim plānots apmācīt 400 vispārējās izglītības iestāžu pedagogus par veselības izglītības jautājumiem darbā ar 1.-6. klases skolēniem, 400 pedagogus darbā ar 7. - 9.klases skolēniem un 400 pedagogus darbā ar 10.-12. klases skolēniem.</p> <p>Apmācības tiks organizētas visos Latvijas statistiskajos reģionos (t.i. Vidzemē, Latgalē, Kurzemē, Zemgalē, Pierīgā, Rīgā).</p> <p>Mērķa grupa: vispārējās vidējās izglītības iestāžu pedagogi, kas veic 1. – 6., 7. – 9. un 10. – 12. klases skolēnu izglītošanu veselības jautājumos.</p>	2019. gada martā uzsāktas pirmās apmācības	2017.- 2019. gads

3.3.	Apmācības bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbiniekiem un klientiem par veselīga uztura jautājumiem	Mērķis: izglītot speciālistus, kas ikdienā plāno un uzrauga ar ēdināšanu saistītus procesus, sastāda ēdienkartes un gatavo ēdienu, kā arī citus speciālistus, kas ir saistīti ar šiem procesiem attiecīgajās iestādēs un institūcijās, sniedzot informāciju par veselīga un pilnvērtīga uztura pamata un pagatavošanas pamatprincipiem, kā arī par neveselīga uztura ietekmi uz veselību un neinfekciju slimību riska faktoriem, kas ir novēršami ar uztura palīdzību.	2018. gadā realizētas 8 apmācības pavāriem (179 dalībnieki) un 3 apmācības jauniešiem (54 dalībnieki). Izstrādātas apmācību video lekcijas (publicētas Veselības ministrijas <i>youtube.com</i> kontā, kā arī vietnē <i>ESparveselību.lv</i>	2017.-2019. gads
Muzejpedagoģiskie pasākumi par slimību profilakses, atkarību mazināšanas, fizisko aktivitāšu veicināšanas, seksuālās un reproduktīvās veselības un veselīga uztura jautājumiem.				
3.5.	Muzejpedagoģiskās programmas, izstādes lekcijas par slimību profilakses, atkarību mazināšanas, fizisko aktivitāšu veicināšanas, seksuālās un reproduktīvās veselības, psihiskās veselības un veselīga uztura jautājumiem ⁷⁵	Mērķis: uz muzeja ekspozīcijas un vēsturisko notikumu izklāstiem balstītu priekšstatu gūšana par notikumiem un atklājumiem, kas ietekmējuši slimību profilaksi un sabiedrības veselības veicināšanu, atraktīvā, nedidaktiskā, personiski un emocionāli uzrunājošā veidā apmeklētājiem sniegt informāciju, lai skaidrotu un veidotu izpratni par veselīga uztura, psihiskās veselības, atkarību mazināšanas, fizisko aktivitāšu un seksuāli reproduktīvās veselības tēmām. Plānotās darbības: 1. Projekta ietvaros kopumā paredzēts realizēt 5 (piecas) muzejpedagoģiskās programmas t.sk. “Seksuālā un reproduktīvā veselība” un “Alkohola ietekme uz nenobriedušu organismu”. 2. Paula Stradiņa medicīnas vēstures muzejā tiks realizētas 3 (trīs) izstādes t.sk. „Garīgā veselība”, „Seksuāli reproduktīvā veselība”, kā arī un ceļojošā izstāde „Garīgā veselība”.	2018. gada rudenī Paula Stradiņa medicīnas vēstures muzejā noslēgusies izstāde “Garīgā veselība”. No 2018. gada janvāra līdz 2019. gada decembrim tiek īstenots informatīvo lekciju cikls par psihisko veselību senioriem. Kopš 2017. gada maija uzsāktas un īstenotas divas muzejpedagoģiskās programmas – programma par uztura paradumiem un programma par alkohola lietošanas ietekmi uz nenobriedušu organismu.. 2019. gadā uzsākta Muzejpedagoģiskā programma 9.-12. klašu skolēniem „Seksuālā un reproduktīvā veselība” No 2017. gada tiek realizēta ceļojošā izstāde “Garīgā veselība” ⁷⁶ . No 2019. gada janvāra līdz oktobrim Paula Stradiņa medicīnas vēstures muzejā tiek realizēta izstāde „Seksuāli reproduktīvā veselība”.	

⁷⁵Transporta izdevumi iedzīvotāju nogādāšanai ir jāplāno un jāsedz no pašvaldību līdzekļiem.

⁷⁶Izstāde tiek eksponēta visā Latvijā. Katrai pašvaldībai ir iespēja uz mēnesi pieteikties izstādes eksponēšanai savā pašvaldībā. Kopā ar izstādi ir iespējams noklausīties lekciju “Psihoemocionālās veselības veicināšana. Kas jāzina senioriem”.

		3. Sasaistē ar eksponētajām izstādēm tiks rīkotas informatīvas lekcijas senioriem par veselīga uztura, psihiskās veselības, atkarību mazināšanas, fizisko aktivitāšu un seksuāli reproduktīvās veselības tēmām		
4.	Sabiedrības veselības pētījumi			
4.1.	Latvijas iedzīvotāju vīrs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums	Mērķis: aptauju veidā noskaidrot Latvijas iedzīvotāju vīrs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošos paradumus, to izplatību un, kā arī veikt funkcionālo spēju novērtējumu. Mērķa grupa: iedzīvotāji vecumā vīrs 65 gadiem.	2019. gada martā uzsākts 2. pētījuma posms – respondentu intervēšana, antropometrisko mēru ņemšana un krēsla testa veikšana.	2018.- 2020.gads
4.2.	Fiziskā aktivitāte, uztura paradumi un ĶMI 5 - 6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā	Mērķis: noteikt 5 – 6 gadīgo bērnu fizisko aktivitāšu, uztura paradumu un ĶMI (nosakot antropometriskos rādītājus) izplatību Latvijā saistībā ar ģimenes paradumiem un sociālekonomisko stāvokli. Lai identificētu problēmas un novērtētu veikto pasākumu efektivitāti, tiks veiktas divas aptaujas. Mērķa grupa: 5 -6 gadus veci bērni.	2018. gadā ir iepirkta pētījuma metodoloģija. Notiek iepirkuma komisijas darbs.	2019.- 2020. gads
4.3.	Pētījums par sāls patēriņu un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā	Mērķis: noteikt nātrija (Na) koncentrāciju urīnā Latvijas pieaugušo (29 - 64 gadi) iedzīvotāju populācijā un tā saistību ar iedzīvotāju sāls lietošanas paradumiem, ĶMI un arteriālo asinsspiedienu. Mērķa grupa: iedzīvotāji vecumā no 19 līdz 64 gadiem.	2018. gada oktobrī uzsākts 2. pētījuma posms- respondentu intervēšana, urīna paraugu un uztura dienasgrāmatu savākšana.	2018.- 2020. gads
4.4.	Pētījums par D vitamīna un dzelzs deficītu bērniem un grūtniecēm Latvijā	Mērķis: noskaidrot D vitamīna un dzelzs deficīta prevalenci un smaguma pakāpi bērniem un grūtniecēm Latvijā, lai sekmētu preventīvas programmu izstrādi deficītu novēršanai. Mērķa grupa: 14 gadus veci bērni un grūtnieces.	2017. gadā ir iepirkta pētījuma metodoloģija. Notiek iepirkuma komisijas darbs.	2019.- 2021. gads

4.5.	Pētījums par zīdīšanu ietekmējošajiem paradumiem un faktoriem	<p>Mērķis: noskaidrot kādas ir zināšanas, pieredze zīdīšanas jomā Latvijas sievietēm, un kādi faktori ietekmē zīdīšanas ilgumu.</p> <p>Mērķa grupa: sievietes, kurām ir bērni līdz 18 mēnešu vecumam.</p>	Pētījumu plānots īstenot no 2020. līdz 2022. gadam.	
4.6.	Pētījums par alkohola lietošanu, tās radītajām sekām un profilakses ekonomiskajiem ieguvumiem valstī	<p>Mērķis: noskaidrot alkohola lietošanas un seku ekonomiskās izmaksas, lai novērtētu un, iespējams, pierādītu alkohola lietošanas profilakses ekonomisko efektivitāti tautsaimniecībā.</p> <p>Mērķa grupa:</p> <p>Plānotās darbības:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt jaunāko informāciju par ar alkoholu saistītajiem izdevumiem Latvijā, izmantojot PVO vadlīnijās noteikto standartizēto pieeju valsts izdevumu aprēķināšanā. 2. Iegūt aplēses par atsevišķi izdalītiem ar alkoholu saistītiem izdevumiem valstī un noteikt "izskaidrojamās proporcionālās attiecības", kas piemērotas, lai aprēķinātu ar alkoholu saistītus, bet atsevišķi neizdalītus izdevumus veselības aprūpes un tiesībsardzības sektoros. 3. Veikt alkohola lietošanas radīto sociālo izmaksu aprēķinus. 	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas.	2020.-2021. gads
4.7.	Pētījums par fiskālo instrumentu izmantošanu atkarību mazināšanai un ierobežošanai un veselīga uztura paradumu veicināšanai	<p>Mērķis: noskaidrot fiskālo līdzekļu izmantošanas efektivitāti veselības veicināšanā, t.sk. atkarības vielu ierobežošanai un veselīga uztura paradumu veicināšanai.</p> <p>Pamatojoties uz pētījumā gūtajiem secinājumiem tiks izstrādāti priekšlikumi fiskālās politikas uzlabošanai un turpmākajai īstenošanai.</p>	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas.	2019.-2021. gads

4.8.	Pētījums par alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu grūtniecības laikā	<p>Mērķis: sniegt informāciju par atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību grūtnieču vidū, lai, balstoties uz pētījumā iegūtajiem rezultātiem, varētu izstrādāt un ieviest visaptverošas atkarību profilakses un ārstniecības programmas alkoholu un citas vielas lietojošām grūtniecēm, kā arī veikt šādu programmu efektivitātes novērtējumu.</p> <p>Mērķa grupa: sievietes, kuras atrodas stacionārā pēcdzemdību periodā neatkarīgi no dzemdību iznākuma (vecumā no 18 gadiem ieskaitot).</p>	2018. gadā ir iepirkta pētījuma metodoloģija. Notiek iepirkuma komisijas darbs.	2018.-2019. gads
4.9.	Procesu atkarību (azartspēles, datoratkarība, jaunās tehnoloģijas u.c.) izplatība Latvijas iedzīvotājiem un to ietekmējošie riska faktori	<p>Mērķis: iegūt datus par procesu atkarības izplatību un tās ietekmējošiem riska faktoriem pieaugušo un jauniešu vidū, lai plānotu nepieciešamo uz pierādījumiem balstītu profilakses pasākumu apjomu valsts mērogā.</p> <p>Mērķa grupa: iedzīvotāji (vecumā no 15 gadiem līdz 64 gadiem).</p>	Ir noslēdzies darbs pie pētījuma datu vākšanas (intervēšanas), notiek gala ziņojuma gatavošana.	2018.-2019. gads
4.10.	Pētījums par psihisku traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā	<p>Mērķis: iegūt datus par psihisko traucējumu un pašnāvnieciskās uzvedības izplatību Latvijas populācijā un noskaidrot iedzīvotāju skaitu, kam ir dažāda veida traucējumi, kas rada ekonomisko slogu, bet kuri pēc palīdzības nevēršas.</p> <p>Mērķa grupa: iedzīvotāji vecumā virs 18 gadiem (ieskaitot).</p>	2018. gadā ir iepirkta pētījuma metodoloģija. Notiek iepirkuma komisijas darbs.	2019.-2020. gads
4.11.	Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi saistībā ar piedzīvoto vardarbību	<p>Mērķis: noskaidrot Latvijas jauniešu bērnībā piedzīvotās emocionālās, fiziskās, seksuālās vardarbības un pamešanas novārtā izplatību.</p>	Pētījumu plānots īstenot no 2020. līdz 2021. gadam.	

		Mērķa grupa: 12. klases skolēni vispārizglītojošās skolās (vidusskolās) un 3., 4. kursa studenti profesionālajās izglītības iestādēs jeb Latvijas jaunieši vecumā no 18 gadiem.		
4.12.	Pētījums par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem	Mērķis: noskaidrot Latvijas iedzīvotāju zināšanas, paradumus un uzvedību, kas ietekmē seksuālo un reproduktīvo veselību; šķēršļus/barjeras, kuri ietekmē reproduktīvās veselības pieejamību iedzīvotājiem. Mērķa grupa: iedzīvotāji vecumā no 15 – 64 gadu vecumam.	2018. gadā ir iepirkta pētījuma metodoloģija. Notiek iepirkuma komisijas darbs.	2019.-2021. gads
4.13.	Pētījums par Latvijas iedzīvotāju zināšanām un prasmēm veselības jomā jeb veselībpratību	Mērķis: iegūt informāciju par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju veselībpratību slimību profilakses, veselības aprūpes un veselības veicināšanas jomā. Mērķa grupa: iedzīvotāji vecumā no 20 -70 gadiem.	Pētījumu plānots īstenot no 2021.līdz 2022. gadam	
4.14.	Izglītības iestāžu vides kvalitātes un drošuma pētījums	Mērķis: ar objektīvu mērījumu palīdzību novērtēt Latvijas vispārizglītojošo izglītības iestāžu iekštelpu gaisa kvalitāti un drošumu, lai sagatavotu uz pierādījumiem balstītus ieteikumus izglītības iestādēm iekštelpu gaisa kvalitātes uzlabošanai. Mērķa grupa: vispārējās pamata un vidējās izglītības skolu, kā arī speciālo izglītības iestāžu skolēni.	Tiek īstenots sadarbībā ar Veselības inspekciju no 2017. gada oktobra.	2017.-2022. gads
4.15.	Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs	Mērķis: izvērtēt izglītības iestāžu infrastruktūru, sporta aktivitāšu zonu (t.sk. higiēnas telpu), sporta stundu plānojumu un izglītojamo higiēnas paradumus no fiziskās aktivitātes veicinošas vides viedokļa un identificēt iespējamās barjeras (šķēršļus), kas kavē skolēnu fizisko aktivitāšu pieejamību izglītības iestādēs Latvijā.	2019. gada aprīlī uzsāka skolēnu un pedagogu anketēšana, skolas vides novērtējums (2. pētījuma posms).	2018.-2020. gads

		Mērķa grupa: vispārējās pamata un vidējās izglītības skolu audzēkņi.		
4.16.	Pētījums par primārās veselības aprūpes speciālistu lomu veselības veicināšanā un slimību profilaksē	Mērķis: noskaidrot vai primārās veselības aprūpes ārstniecības personas sniedz informāciju par profilakses pasākumiem, cik lielā apmērā ģimenes ārsts un viņa praksē nodarbinātās personas sniedz informāciju par profilakses pasākumiem, t.i. kāda informācija ir pieejama, kā arī, vai ģimenes ārsta prakse ir pieejama. Mērķa grupa: ģimenes ārsti, ģimenes ārstu māsas, ārstu palīgi.	Sadarbībā ar nozares ekspertiem, norit darbs pie iepirkuma plānošanas. Pētījumu plānots īstenot no 2019. līdz 2021.gadam	
4.17.	Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums	Mērķis: iegūt visaptverošu informāciju par kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoriem, kuri ietver veselības riska paradumus un objektīvos izmeklējumus. Mērķa grupa: iedzīvotāji vecumā no 25-74 gadiem.	2018. gada novembrī uzsāka respondentu intervēšana, antropometrisko datu vākšana, arteriālā asinsspiediena mērīšana un asins analīžu vākšana.	2018.-2020. gads

Tiešsaistē brīvi pieejamo veselības veicināšanas intervencu datu bāzu piemēri

Tiešsaistē pieejamie resursi	Īss satura apskats
<p><i>Health Evidence</i> TM</p> <p>http://www.healthevidence.org/</p>	<p>Aptaukošanās, diēta un uzturs, veselības sociālie determinanti, krūts vēža riska mazināšana un plašs pieejamo ieteikumu klāsts, apkopojums no <i>MEDLINE, EMBASE, CINAHL, PsycINFO, Sociological Abstracts, BIOSIS, SportDiscus</i> datubāzēm</p>
<p><i>The Guide to Community Preventive Services</i> (<i>The Community Guide</i>)</p> <p>https://www.thecommunityguide.org/</p>	<p>Plašs pieejamo ieteikumu klāsts</p>
<p><i>What Works for Health</i></p> <p>http://www.countyhealthrankings.org/roadmaps/what-works-for-health</p>	<p>Plašs pieejamo ieteikumu klāsts</p>
<p><i>National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP)</i></p> <p>https://www.samhsa.gov/nrepp</p>	<p>Ieteikumi psihiskās veselības veicināšanai, atkarību izraisošo vielu profilaksei un ārstēšanai</p>
<p><i>Public Health Law Research — Evidence Briefs</i></p> <p>http://publichealthlawresearch.org</p>	<p>Fiziskā un psihiskā veselība, atkarību izraisošo vielu tiesiskais regulējums un politika</p>
<p><i>California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare</i></p> <p>http://www.cebc4cw.org/home</p>	<p>Bērnu labklājība un psihiskā veselība</p>
<p><i>Research-tested Intervention Programs (RTIPs)</i></p> <p>https://rtips.cancer.gov/rtips/index.do</p>	<p>Vēža skrīnings, uzturs, fiziskās aktivitātes, tabaka, saules ietekme vēža attīstībā, HPV vakcinācija, veselības veicināšanas organizēšana</p>
<p><i>Blueprints for Healthy Youth Development</i></p> <p>http://www.blueprintsprograms.com</p>	<p>Jauniešu veselības paradumi, izglītība, emocionālā labsajūta, veselība un pozitīvas attiecības</p>
<p><i>Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (OJJDP) Model Programs Guide</i></p> <p>https://www.ojjdp.gov/mpg/</p>	<p>Nepilngadīgo likumpārkāpumu profilakse, garīgā veselība, uzvedības traucējumi, vardarbības novēršana, prakse skolās</p>
<p><i>Crimesolutions.gov</i></p> <p>https://www.crimesolutions.gov</p>	<p>Nepilngadīgo pārkāpumi, tiesu prakse, vardarbības novēršana, upuru psiholoģiskais atbalsts</p>

<i>What Works Clearinghouse</i> https://ies.ed.gov/ncee/wwc/	Bērni un jaunieši ar īpašām vajadzībām, bērni no pirmsskolas līdz 12 gadu vecumam, atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse
<i>Canadian Best Practices Portal</i> http://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/	Veselības vienlīdzība, vardarbības novēršana, mātes un bērna veselība, senioru veselības
<i>Community Tool Box</i> http://ctb.ku.edu/en/databases-best-practices	Saites uz 21 datubāzi, kurās apkopoti pierādījumi veselības veicināšanas un slimību profilakses praksei
<i>EC Best Practice Portal</i> https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/	Labo prakšu portāls veselības veicināšanas, slimību profilakses un neinfekciju slimību menedžmenta jomās.

Pašvaldību labās prakses piemēri īstenotā 9.2.4.2. pasākuma projekta ietvaros

Veselīga uztura veicināšana

Veselīga uztura pagatavošanas meistarklase

- Pasākumu vada - pārtikas tehnologs.
- Mērķa grupa – visi iedzīvotāji (īpaši specifiskā atbalsta mērķa grupas).
- Pasākuma mērķis – sniegt dalībniekiem teorētiskas un praktiskas zināšanas un iemaņas veselīga uztura pagatavošanā.

Pasākumu veido daudzveidīga programma - teorētiskā daļa – informatīva lekcija par veselīga uztura pamatprincipiem un sabalansēta uztura veidošanu, uztura piramīdu, dārzeņu, graudaugu, pākšaugu, olbaltumvielu nozīmi uzturā, šķiedrvielu, minerālvielu, vitamīnu nozīmi un galvenajiem avotiem. Praktiskajā daļā dalībnieki praktiski līdzdarbojas dažādu latvisku ēdienu pagatavošanā (pūtelis, koča, zirņu pikas, smūtijs). Viss ēdienu gatavošanas process tiek papildināts ar teorētisko skaidrojumu un ikdienišķiem padomiem. Pasākuma noslēguma daļā notiek galda klāšana, ēdienu degustācijas, pārrunas, individuāli jautājumi un vērtējums. Atgriezeniskā saite (atbildes uz dalībnieku jautājumiem) tiek sniegta gan procesa laikā, gan beigās. Pasākuma dalībnieki saņem ēdienu receptes un ieteikumus turpmākai veselīga uztura pagatavošanai.

Uztura speciālistes grupu nodarbība pirmsskolas vecuma bērniem

- Pasākumu vada – uztura speciālists.
- Mērķa grupa – pirmsskolas vecuma bērni.

Mērķis – iepazīstināt bērnus ar veselīga uztura pamatprincipiem. Nodarbībā bērniem pielāgotā, vienkāršā veidā tiek apskatītas tēmas par veselīga uztura šķīvi, graudaugu produktiem, olbaltumvielu produktiem, augļiem, dārzeņiem, piena produktiem, to nepieciešamajām dienas devām, ūdeni. Informācija tiek pasniegta, izmantojot radošu stāstījumu, atraktīvu prezentāciju, uztura šķīvi un krāsojamās darba lapas “Sabalansēts uztura šķīvis”. Nodarbība ir vērsta uz bērnu veselīga uztura paradumu nostiprināšanu, motivējot ēst veselīgi un daudzveidīgi, papildinot savu uzturu ar graudaugiem, olbaltumvielas saturošiem produktiem, augļiem, dārzeņiem, tostarp uzsverot arī pietiekama šķidrums uzņemšanas nepieciešamību. Nodarbības beigās tiek sniegta atgriezeniskā saite un bērniem tiek nostiprinātas iegūtās zināšanas, uzdodot testa jautājumus par nodarbībā apskatīto tēmu.

Nodarbība vecākiem no daudz bērnu, nepilnajām un trūcīgajām ģimenēm par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz sirds un asinsvadu slimību un cukura diabēta profilaksi.

- Pasākumu vada – pediatrs.
- Mērķa grupa – vecāki no daudz bērnu, nepilnajām un trūcīgajām ģimenēm.

Mērķis – sniegt zināšanas par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz sirds un asinsvadu slimību un cukura diabēta profilaksi. Nodarbības laikā pasākuma dalībnieki veic daudzveidīgus praktiskos uzdevumus – grupās un individuāli nosaka savu / savu bērnu ķermeņa masas indeksu, veic tā interpretāciju, pārtikas produktu marķējumos meklē transtaukskābes, skaita kalorijas dažādos produktos. Pasākuma dalībnieki saņem arī koncentrētu izdales materiālu par sirds un asinsvadu veselības riska faktoriem, diabēta simptomiem un profilaksi, bērnu fiziskajai veselībai atbilstošas novērtējuma skalas, ķermeņa masas interpretācijas līknes un bērnu ēdienkaršu piemērus. Pasākumā tiek izmantotas dažādas informācijas nodošanas metodes - video prezentācijas, stāstījums, diskusijas, ieteikumus produktu lietošanai uzturā un ko kā izvairīties.

Fizisko aktivitāšu veicināšana

Vingrošanas grupas nodarbība bērniem no trūcīgām, maznodrošinātām vai daudzbērnu ģimenēm

- Pasākumu vada – fizioterapeits.
- Mērķa grupa – bērni no trūcīgām, maznodrošinātām vai daudzbērnu ģimenēm

Mērķis – veicināt bērnu fizisko aktivitāti, paralēli veicinot pietiekama šķidruma uzņemšanu un pareizas elpošanas tehnikas apguvi. Nodarbībā bērniem tiek demonstrēti un bērni veic dažādas intensitātes un sarežģītības vingrojumus dažādām muskuļu grupām desmit uzdevumu stacijās, kas piemērojami katram indivīdam pēc savām spējām. Nodarbībā tiek izmantots daudzveidīgs un plašs vingrošanas inventārs – vingrošanas bumbas, paklājiņi, līdzsvara sliede, līdzsvara bumbas u.c. Nodarbības vadīšanā tiek izmantoti dažādas vadīšanas pieejas – radošs stāstījums, individuāla palīdzība/pieceja pareizu vingrojumu izpildē, atgādinājumi par atpūtas pauzēm, pareizu elpošanu un regulāru ūdens padzēšanu. Nodarbībā apgūtos vingrojumus pasākuma dalībnieki var izmantot arī mājās, tādējādi veicinot sasniegtā rezultāta ilgtspēju un uzturēšanu.

Lekcija “Bērna attīstība pirmajos dzīves gados”

- Pasākumu vada – fizioterapeits.
- Mērķa grupa – jaunie vecāki.

Mērķis – sniegt jaunajiem vecākiem zināšanas un praktiskas iemaņas bērna attīstībā līdz gada vecumam. Lekcija ir vērsta uz bērnu fizisko un motoro attīstību, un profilaksi biežāk sastopamākajām muskuloskeletālās sistēmas problēmām. Dalībniekiem tiek sniegti praktiski padomi un ieteikumi par zīdaiņu pareizu nēsāšanu, attīstības īpatnībām līdz viena gada vecumam, liekot uzsvāru praktiskai informācijai, ko izmantot ikdienā, tiek demonstrēti zīdaiņiem piemēroti vienkārši vingrojumu kompleksi, piemēram, par turēšanu, apģērbšanu, kuru viegli atkārtot mājās apstākļos (demonstrācijā tiek izmantota bērna manekena lelle), tādējādi veicinot veselības paradumu nostiprināšanu ilgtermiņā. Katrs pasākuma dalībnieks saņem izdales materiālu - brošūru par pareizu bērna aprūpi (*handlingu*).

4.klašu skolēnu slidotapmācība

- Pasākumu vada – slidošanas instruktors (treneris), sporta skolotājs, asistē medmāsa.
- Mērķa grupa – bērni (4.klases skolēni).
- Mērķis - motivēt un veicināt fiziskās aktivitātes skolēnu vidū, sniedzot vispārējās prasmes un zināšanas par slidotprasmju apguvi.

Pirms nodarbības dalībniekiem tiek izskaidroti organizatoriskie jautājumi un katrs dalībnieks saņem atbilstošu inventāru – slidas un aizsargķiveri. Nodarbība tiek sākta ar iesildīšanās daļu, kam seko slidošanas pamatu apgūšana un stafete (instruktori demonstrē slidošanas pamata tehniku secīgi pēc sarežģītības pakāpēm un dalībnieki atkārti demonstrācijā redzēto), izskaidro fiziskās aktivitātes ietekmi uz organismu un tā nozīmi imunitātes veidošanās procesā, kā arī sniedz ieteikumus fiziskās aktivitātes veicināšanai arī turpmāk. Nepieciešamības gadījumā tiek sniegta arī individuāla pieceja slidot prasmju apguves procesā.

Ģimenes veselības diena “Radoša un veselīga pēcpusdiena”.

- Pasākumu vada - tūrisma vadības organizatore, aktivitātēs piesaistītie speciālisti – uztura speciāliste, seksologs, farmaceite, sporta trenere, holistikā terapeite, ģeogrāfi, vides speciāliste, Montessori skolotāja.

- Mērķa grupa – visi iedzīvotāji
- Mērķis – iedzīvotāju informēšana par sirds un asinsvadu veselības riska faktoriem, profilaksi.

Pasākuma simbols ir sirds un sirds veselība. Sirds figūras izveidotas pie visiem pasākuma objektiem, sirds formā izstrādāts arī orientēšanās maršruts, kurā gan indivīdiem, gan ģimenēm bija iespēja fiziski aktīvi pavadīt brīvo laiku. Pasākumu daudzveidība nodrošina katram dalībniekam piemērotas aktivitātes, piemēram, radošo darbnīcu un lekciju laikā to dalībniekiem tika sniegta informācija par sirds un asinsvadu veselību un veidotas jaunas iemaņas veselīga uztura pagatavošanā, sporta pasākumu laikā – pielietotas funkcionālas ķermeņa treniņu metodes (*bioboard* un *trampoline fitness* uz batuta), sirds kabineta apmeklētājiem noteikti ar sirds veselību saistīti rādītāji un sniegti medicīnas personāla ieteikumi sirds un asinsvadu veselības uzlabošanai, svara kabinetā – noteikti svara parametri un sniegtas rekomendācijas veselīgākam dzīvesveidam, kas vienlaikus ir sirds slimību profilakse. Informācija par pasākumu izplatīta izmantojot daudzveidīgus informācijas izplatīšanas kanālus, tostarp tika veidots sižets reģionālajā televīzijā.

Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana

Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopumi pusaudžiem (8. – 9.klase) par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu un narkotiku lietošanas kaitīgo ietekmi un sekām

- Pasākumu vada – psihologs, sabiedrības veselības speciālists.
- Mērķa grupa – pusaudži (8.-9.klases) skolēni.
- Mērķis – izglītot pusaudžus par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu, narkotiku lietošanas un procesu atkarību kaitīgo ietekmi un sekām, tādējādi veidojot pusaudžiem izpratni par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu, narkotiku lietošanas un procesu atkarīgumu veselībai. Vienlaikus popularizēt dzīvi bez smēķēšanas, alkoholisko dzērienu, narkotiku lietošanas un procesu atkarībām, kā pareizo izvēli mērķu sasniegšanai dzīvē, balstoties uz pozitīviem piemēriem.

Pasākumā tiek aplūkots plašs tēmu klāsts - atkarības un to rašanās cēloņi, smēķēšana, tās kaitīgums un sekas, alkohola lietošana, tā kaitīgums un sekas, narkotikas un ar to lietošanu saistītie mīti, to kaitīgums un sekas, procesu atkarības, sekas un tests internetatkarības noteikšanai, psiholoģiskais spiediens vielu lietošanai un veidi, kā pateikt “Nē”, alkohola reklāmu analīze, mīti un fakti par alkohola lietošanu un smēķēšanu, veselīgs dzīvesveids kā alternatīva atkarību izraisošu vielu lietošanai, rīcība dažādās situācijās, kad tiek pieredzēts vienaudžu spiediens atkarību izraisošu vielu lietošanai.

Informācijas nodošanai tiek izmantotas daudzveidīgas metodes un aktivitātes – ievada saruna, fiziskās aktivitātes, prezentācija, grupu darbs, pāru aktivitāte, mītu/faktu savienošana, diskusijas, lomu spēle, reklāmu analīze, mājasdarbs, stafete, situāciju analīzes, tests, plakāta veidošana, noslēguma diskusija, kur dalībnieki pauž savas pārdomas par uzziņāto un dalās iespaidos par nodarbību kopuma kvalitāti.

Dienas āra nometne bērniem "Dzīvo un priecājies brīvs"

- Pasākumu vada – pedagogi, psihologs, ģimenes ārsts, sportists, uzņēmējs.
- Mērķa grupa – bērni.
- Mērķis – izglītot bērnus par atkarību kaitīgo ietekmi, vienlaikus popularizējot fiziski aktīvu dzīvesveidu, kā pareizo izvēli, kas rada pozitīvas emocijas.

Nometnes programmā ir iekļautas daudzveidīgas radošās darbnīcas, tikšanās ar ģimenes ārsti, psihologi, filmas skatīšanās par atkarībām, diskusijas, orientēšanās uzdevumi, ekskursija uz dabas taku, dažāda veida sportiskās aktivitātes, kuras viegli atkārtot mājās apstākļos kopā ar ģimeni vai draugiem. Informācija par pasākumu ir izplatīta apzinot katru ģimeni, kas ir sociālā riska grupā, un aicinot bērnus piedalīties nometnē.

Atkarību profilakses nodarbība bērniem

- Pasākumu vada – psihologs.
- Mērķa grupa – bērni (5.klases skolēni).
- Mērķis – ierobežot interneta, viedtālruna un citu ekrānierīču lietošanas izplatību, izglītojot skolēnus par potenciālajām to ilgstošas lietošanas sekām.

Bērniem viegli saprotamā, uztveramā valodā, izmantojot dažādas metodes (ilustratīvi piemēri, prezentācija, komandu spēļu elementi, diskusija) tiek skaidrotas atkarību pazīmes, ilglaicīga mazkustīga sēdēšana pie ekrānierīcēm. Nodarbības laikā ar skolēniem tiek izspēlēts tests par ekrānierīču lietošanas ieradumiem, uz ko skolēni atbild atbilstoši savai pieredzei. Bērni tiek aicināti sniegt atbildi uz konkrētu jautājumu ceļoties kājās, tādējādi pasākuma vadītājs un klātesošie var apjaust problēmas nozīmīgumu, vienlaicīgi veicinot skolēnu fizisko aktivitāti.

Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana

Lekcija bērniem par sekstingu

- Pasākumu vada – psihologs.
- Mērķa grupa – bērni (6.klases skolēni).
- Mērķis – aicināt bērnus rūpēties par savu fizisko, emocionālo un sociālo drošību interneta vidē.

Dalībnieki tiek informēti par sekstinga jēdzienu, kas ir seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana kādam internetā. Lekcijā ietvertas tēmas par drošību internetā, atbildīgu interneta lietošanu, ciešā sasaistē ar seksuālās un reproduktīvās veselības aspektiem. Tiek izmantotas dažādas interaktīvas metodes darbā ar bērniem, piemēram, individuālais darbs, grupu darbs, diskusijas, īsfilmiņas demonstrēšana, tās satura pārrunāšana. Nodarbības beigās dalībnieki sniedz atgriezenisko saiti – aizpildot pasākuma novērtējuma anketu.

Lekcija skolēnu vecākiem par seksuālo un reproduktīvo veselību

- Pasākumu vada – psihoterapeits.
- Mērķa grupa – skolēnu vecāki.
- Mērķis – sniegt informāciju vecākiem par to, kā saprast un runāt ar bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā.

Lai veicinātu pasākuma apmeklētību, tas ir apvienots ar skolas organizēto vecāku dienu. Lekcijā tiek aplūkotas plašas ar bērnu (īpaši pusaudžu) vecumposmu saistītas īpatnības, ietverot tēmas par seksuālajām attiecībām, vardarbību, kontracepciju, seksuāli transmisīvajām infekcijām. Informācija tiek pasniegta skaidri, kļiedējot sabiedrībā pastāvošos mītus. Pasākuma dalībniekiem tiek sniegti padomi, kā izprast savus bērnus, atpazīt dažādas uzvedības pazīmes, kā nebaidīties runāt ar saviem bērniem par sensitīvām tēmām. Pasākuma vadītāja daļās personīgajā pieredzē un aicina dalībniekus iesaistīties diskusijā un uzdot interesējošos jautājumus. Dalībniekiem tiek sniegtas norādes, kur nepieciešamības gadījumā meklēt papildus informāciju.

Psihiskās veselības veicināšana

Atbalsta grupas nodarbība vecākiem “Kā veicināt spēlēšanās un fantāzijas attīstību?”

- Pasākumu vada – psihologs.
- Mērķa grupa – bērnu vecāki.

Mērķis – sniegt zināšanas bērnu vecākiem par dažādām ar bērna emocionālo audzināšanu saistītām tēmām (bērna attīstība, drošas piesaistes veicināšana, valodas attīstība, disciplinēšana, emociju attīstība u.c.) pasākuma cikla “*Bērna emocionālā audzināšana*” ietvaros. Pasākuma laikā dalībniekiem tiek sniegta informācija, kā bērnos veicināt radošumu, neizmantojot viedierīces. Informācijas sniegšanai tiek izmantotas dažādas metodes: iepazīšanās, asociāciju un pieredzes uzklaušāšana, sevis analīzes metode, praktiski uzdevumi izmantojot sagatavotās darba lapas, fantāziju veicinoši uzdevumi, sniegtas atbildes uz dalībnieku jautājumiem. Pasākuma dalībniekiem tiek uzdots arī mājasdarbs, kur jānovēro savs bērns spēlēšanās laikā. Nodarbības beigās no dalībniekiem tiek saņemta atgriezeniskā saite par šīs dienas visvērtīgākajām iegūtajām atziņām.

Atbalsta grupas nodarbība iedzīvotājiem depresijas profilaksei

- Pasākumu vada – psihoterapeits.
- Mērķa grupa – specifiskās mērķa grupas iedzīvotāji
- Mērķis – veicināt psihoemocionālās veselības saglabāšanu un depresijas profilaksi.

Pasākuma laikā dalībniekiem tiek sniegti zinātniski pierādīti, atbilstošus ieteikumi, padomi, stresa mazināšanas vingrinājumi un dažādas tehnikas psihoemocionālās veselības veicināšanai, depresijas profilaksei. Pasākumā ietvertās tēmas – mana identitāte, pozitīvās un negatīvās rakstura īpašības, mana dzīves pieredze, manas izjūtas. Izmantotās metodes – iepazīšanās uzdevumi, asociāciju un pieredzes uzklaušāšana, negatīvo domu un spriedzes mazināšanas vingrinājumu/tehniku demonstrācijas un praktizēšana, sevis analīzes metodes, fizisko aktivitāšu vingrinājumi, kas palīdz novērst negatīvās domas. Paralēli tam tiek sniegti praktiski ieteikumi rīcībai dažādās dzīves situācijās.

Lekcija “Emociju, prāta un vērtību nozīme attiecībās” 6.-7.klases skolēniem.

- Pasākumu vada – psihologs, psihoterapeits.
- Mērķa grupa – bērni (6.-7.klases skolēni).
- Mērķis – sniegt skolēniem atbilstošus praktiskus padomus ikdienas uztraukuma un spriedzes situāciju mazināšanai.

Lektore sniedz skolēnu vecumam atbilstošus noderīgus padomus stresa mazināšanai, konfliktu situāciju risināšanai, regulāras atpūtas paužu ievērošanai, tiek sniegti padomi rīcībai, ja rodas savstarpējo attiecību problēmas nepieņemt spriedzē lēmumus, pielietot “zoom” efektu (paskatīties uz situāciju it kā no malas) parunāties ar kādu uzticības personu, kad ir spriedze. Pasākuma vadīšanā izmantotās metodes – stāstījums, prezentācija, kas papildināta ar īsām diskusijām, interaktīvā veidā demonstrēta praktiska spriedzes noņemšana ar metodi „Izpūt ārā!”(papīra maisu piepūšot un to skaļi pārspridzinot).

Partneri un to loma

Partneri	Loma veselības veicināšanā	Pasākumi (piemēri)
<i>Valsts iestādes</i>	Pārvaldība un tiesiskā regulējuma izstrādāšana, resursu pārvaldība, kapacitātes stiprināšana, veselības komunicēšana, intervenču virsvadība u.c.	Plašas izglītojošas, slimību profilaksi un veselību veicinošas, kā arī atbalstošas intervences, kuras vērstas uz tiesisko regulējumu, sinerģiju starp valsts un pašvaldību institūcijām, kā arī privātās-publikās partnerības veicināšanu
<i>Pašvaldības</i>	Līdervadība, administratīvā vadība, resursu pārvaldība, kapacitātes stiprināšana, veselības komunicēšana, intervenču vadība, plānošana, realizēšana, novērtēšana, uzraudzība, pētniecība u.c.	Izglītojošas, veselību un slimību profilaksi veicinošas intervences, kā arī intervences kapacitātes stiprināšanai un veselības riska uzvedības mazināšanai atbilstošajā teritoriālajā kopienā
<i>Izglītības iestādes</i>	Veselības komunicēšana, piedalīšanās intervenču plānošanā, īstenošanā, novērtēšanā	Izglītojošas un veselību veicinošas intervences skolēniem, vecākiem, skolotājiem
<i>Ārstniecības iestādes</i>	Veselības komunicēšana, piedalīšanās intervenču plānošanā, realizēšanā, novērtēšanā, piedalīšanās pētniecībā	Izglītojošas, veselību un slimību profilaksi veicinošas intervences ārstniecības iestādes apmeklētājiem
<i>Nevalstiskās organizācijas, kuru darbības joma ir veselība</i>	Vajadzību apzināšana mērķa grupās, piedalīšanās intervenču plānošanā, realizēšanā, novērtēšanā, piedalīšanās pētniecībā, veselības komunicēšana	Veselību veicinošas, izglītojošas, partnerību un zināšanu pārnesi veicinošas intervences atbilstoši nevalstiskās organizācijas misijai un mērķa grupai
<i>Nevalstiskās organizācijas, kuru darbības joma ir sports</i>	Vajadzību apzināšana mērķa grupās, piedalīšanās intervenču plānošanā, realizēšanā, novērtēšanā, veselības komunicēšana	Fiziskās aktivitātes, veselīgu uzturu veicinošas, izglītojošas, partnerību un zināšanu pārnesi veicinošas intervences atbilstoši mērķa grupai
<i>Nevalstiskās organizācijas, kuru darbības joma ir sociālā iekļaušana, cilvēktiesības, starpkultūru komunikācija u.c.</i>	Vajadzību apzināšana mērķa grupās, piedalīšanās intervenču plānošanā, realizēšanā, novērtēšanā, piedalīšanās uzraudzībā un pētniecībā, veselības komunicēšana	Veselību veicinošas sociālā mārketinga, sociālo iekļaušanu, cilvēktiesības, starpkultūru komunikāciju, partnerību un zināšanu pārnesi veicinošas, psihisko, seksuāli reproduktīvo veselību veicinošas intervences atbilstoši mērķa grupai

<i>Reliģiskās organizācijas</i>	Vajadzību apzināšana mērķa grupās, veselības komunicēšana	Veselību veicinošās, izglītojošās, traumatisma profilakses, atkarību mazinošās, vispārīgo profilaksi veicinošās intervences atbilstošajās mērķa grupās
<i>Plašsaziņas līdzekļi</i>	Sociālais mārketinga, veselības komunicēšana, veselības vēstnieku loma	Veselību veicinošās sociālā marketinga, atbalstošās, t.sk. kapacitāti nostiprinošās intervences plašām masām
<i>Privātie komersanti</i>	Komercedarbības veikšana, ievērojot veselības pamatprincipus	Sadarbības partneris veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanā.