



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centra aktualitātes

Evija Kvante

Slimību profilakses nodaļa
Vecākā veselības veicināšanas koordinētāja
evija.kvante@spkc.gov.lv

12.05.2017.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

12.maijs - Starptautiskā zīdīšanas veicināšanas diena!

<https://spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/infografikas>

Zīdīšana

Mātes piens ir vienīgais, vispiemērotākais un nepieciešamākais uzturs bērnam pirmajos 6 dzīves mēnešos



Zīdaiņu īpatsvars Latvijā, kas saņem krūti ēdināšanu:

līdz 6 nedēļu vecumam



līdz 3 mēnešu vecumam



līdz 6 mēnešu vecumam



līdz 12 mēnešu vecumam



Mātes piena sastāvs mainās atkarībā no diennakts laika, zīdīšanas ilguma, bērna vajadzībām, mātes pārslimotajām slimībām



Mammai zīdīšana



stiprina saikni ar bērnu



samazina osteoporozes attīstības risku

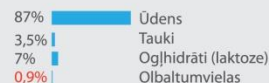


nodrošina vieglāku pēcdzemdību perioda norisi – ātrāku asiņošanas beigšanos, dzemdes saraušanos



100 ml

Mātes piena sastāvs



paātrina atgriešanos pie pirmsgrūtniecības svara



samazina pēcdzemdību skumju un depresijas risku



samazina krūts un olnīcu vēža, kā arī 2. tipa cukura diabēta attīstības risku



100 ml

Govs piena sastāvs



*Augstais olbaltumvielu saturs govs pienā ir viens no iemesliem, kādēļ to netesaka dot zīdaiņiem līdz gada vecumam

Pasaules Veselības organizācija iesaka:

- uzsākt zīdīšanu stundas laikā pēc bērna piedzimšanas
- nodrošināt ekskluzīvo zīdīšanu** līdz 6 mēnešu vecumam
- nodrošināt zīdīšanu pēc pieprasījuma – kad vien bērns to vēlas, ieskaitot zīdīšanu nakti
- nepiedāvāt bērnam pudelīti, māneklīti
- 6 mēnešu vecumā uzsākt atbilstošu papildus ēdināšanu

**bērnam nedod nekādu citu uzturu vai šķidrumu, tikai mātes pienu

Zīdīt bērnu nedrīkstēja:

- mātei ir HIV infekcija
- māte lieto medikamentus vai vielas (narkotikas, alkohols), kas izdalās ar pienu un var ietekmēt jaundzimušā veselību
- mātei ir aktīva, neārstēta tuberkuloze
- mātei ir herpes infekcija uz krūšu galim
- jaundzimušajam ir galaktozēmija, fenilketonūrija

Uzzini vairāk par zīdīšanu un atbalsta saņemšanas iespējām: www.grutnieciba.lv un www.zidit.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2017. gadā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

**No 2017.gada 1.apriļa SPKC pārņem
mobilos zobārstniecības autobusus,
lai turpinātu valsts apmaksāto zobārstniecības pakalpojuma
sniegšanu bērniem līdz 18.g. v. attālos Latvijas reģionos**



Grafiki pieejami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/mobila-zobarstnieciba>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

2017.gadā plānotās sabiedrības informēšanas kampaņas





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņa par organizētā vēža skrīninga būtību, ieguvumiem un iedzīvotāju izpratnes veicināšanu

Mērķis: mērķauditoriju uzrunājošā veidā skaidrot skrīninga būtību un ieguvumus, paaugstinot mērķauditorijas atsaucību valsts organizētajam vēža skrīningam.

Mērķauditorija:

- sievietes no 25 līdz 68 gadiem;
- vīrieši no 50 līdz 74 gadu vecumam, sievietes no 69 līdz 74 gadu vecumam

Īstenošana: maijs–septembris

Rūpējieties par savu veselību, veicot valsts apmaksātas vēža profilaktiskās pārbaudes.

 25–70 g. Dzemes kakla vēža profilaktiskā pārbaude. Reizi trijos gados.	 50–69 g. Krūts vēža profilaktiskā pārbaude. Reizi divos gados.	 50–74 g. Zarnu vēža profilaktiskā pārbaude. Reizi gadā.
--	--	---

Jautā savā ģimenes ārsta praksē vai zvani uz
Nacionālā veselības dienesta informatīvo tālruni 80001234.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņa par sirds un asinsvadu slimību simptomu atpazīšanu

Mērķis: mērķauditorijai saprotamā veidā skaidrot miokarda infarkta un insulta pazīmes – kā atpazīt simptomus, kuru gadījumā nekavējoties jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība

Mērķauditorija:

• iedzīvotāji vecumā no 30 līdz 50 un 50 līdz 60 gadiem

Īstenošana: septembris – novembris

The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top, there is a search bar and the YouTube logo. The video content displays a list of symptoms for a heart attack, accompanied by icons of people. The symptoms are listed in two columns:

- PĒKŠŅAS SĀPES KRŪTIS
dedzinošas
žņaudzošas
plēšošas
izstarojošas
- SIRDSKLAUVES
 ELPAS TRŪKUMS, SVĪŠANA
 TRAUKSME, NĀVES BAILES
 GALVAS REIBONIS
 PĀRMĒRĪGS NOGURUMS
 SLIKTA DŪŠA, VEMŠANA

Below the video player, the text reads: "Atpazīsti miokarda infarkta simptomus!". At the bottom, there is a channel name "Slimību profilakses un kontroles centrs", a "Subscribe" button with "2.3K" subscribers, and a view count of "2,930 views".



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņa par bērnu traumatisma novēršanu

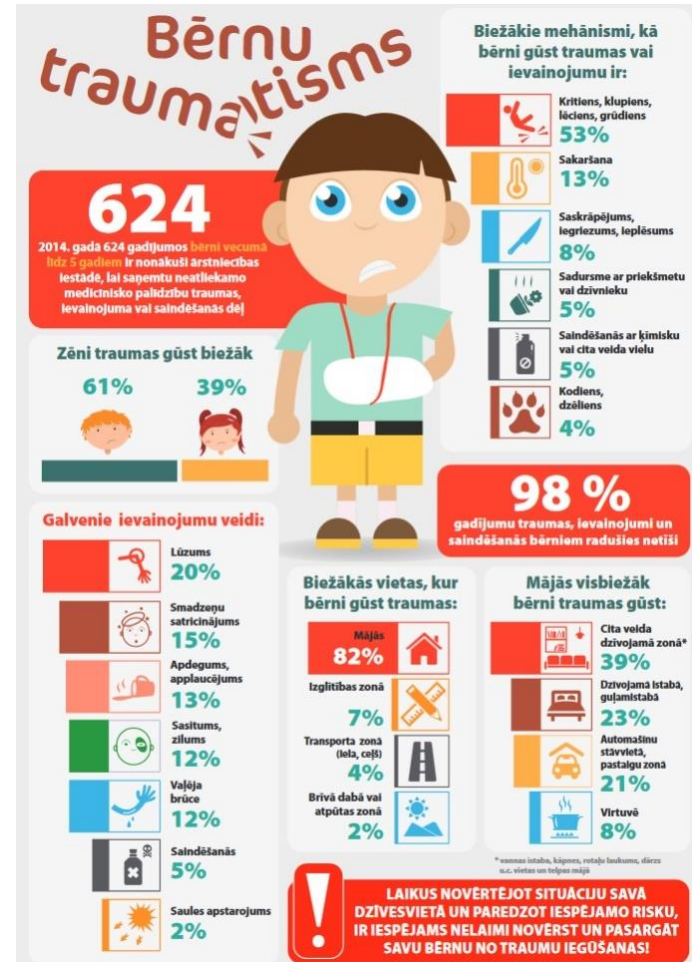
Mērķi:

- skaidrot, kādi ir biežākie traumu veidi bērniem vecumā līdz 5 gadiem, to gūšanas vietas un apstākļi mājās;
- sniegt praktiskus padomus vecākiem par būtiskākajiem traumatisma profilakses pasākumiem

Mērķauditorija:

- bērnu vecumā līdz 5 gadiem vecāki, vecvecāki un pieskatītāji;
- ģimenes ārsti

Īstenošana: maijs – septembris





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņa par HIV infekciju

Mērķis:

- skaidrot ar HIV infekciju, HIV profilaksi saistītos jautājumus un HIV testa veikšanas nepieciešamību HIV infekcijas agrīnai diagnostikai.
- mazināt sabiedrībā valdošos aizspriedumus un mītus par HIV infekciju un HIV testa veikšanu.

Mērķauditorija:

- Latvijas iedzīvotāji reproduktīvajā vecumā (no 15 līdz 49 gadiem)
- Iedzīvotāji pēc reproduktīvā vecuma

Norise: 2017.gada oktobris – 15.decembris





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselību veicinošie pasākumi

- pirmsskolas, 1.-2.klašu izglītojamajiem (400 pasākumi): par **traumatisma profilaksi** par **personīgo higiēnu un pareizu roku mazgāšanu**
- 10. -12.klašu meitenēm par **krūšu veselību un to pašpārbaudes pareizu veikšanu** (40 pasākumi)
- darbaspējas vecuma iedzīvotājiem par **negatīva stresa un izdegšanas profilaksi** (20 semināri)
- pedagogiem personīgās izpratnes veicināšanai par apzinātību un **psihiskās un fiziskās veselības likumsakarībām** (20 semināri)





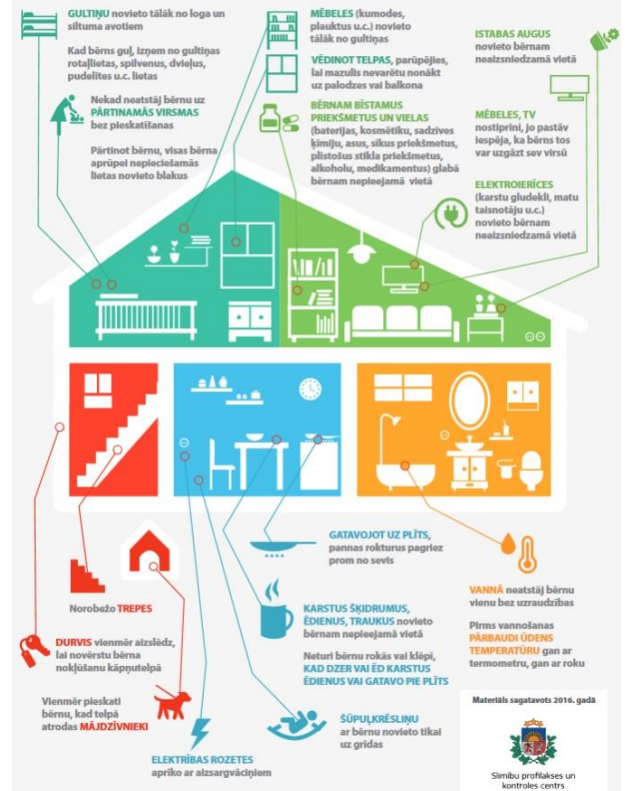
Slimību profilakses un
kontrols centrs

2 semināri ģimenes ārstu praksēs strādājošām māsām par traumatisma profilaksi ģimenēs ar maziem bērniem

- **Lekcija** par bērnu traumatisma problēmu un galvenajiem pasākumiem ģimenēs bērnu traumatisma mazināšanai;
- **praktiskas apmācības** pirmās palīdzības sniegšanā traumas guvušam bērnam;
- **praktiskais darbs**, lai novērtētu bīstamību mājas vidē un pārrunātu māsu pieredzi.

Rīgā un citā republikas pilsētā

Parūpējies par bērna drošību mājās!





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojošas animācijas filmas izveide bērniem par pirmo zobārsta un zobu higiēnista apmeklējumu

Mērķis: skaidrot un atspoguļot ar zobārsta un zobu
higiēnista apmeklējumu saistītos jautājumus.

Animācijas filma «Man ir tīri zobi»



Skatījumu skaits
Youtube kopš
2015.gada rudens -
895 467



Slimību profilakses un
kontroles centrs

TV klipa «Ja smēķē Tu – smēķē Tavs bērns!» demonstrēšana interneta televīzijā www.tvplay.skaties.lv un www.advideo.lv

**31.maijs – Pasaules diena
bez tabakas**

22.05.2017. – 18.06.2017.



YouTube

Ja smēķē Tu – smēķē Tavs bērns!

Pasīvā smēķēšana. Ja smēķē Tu – smēķē Tavs bērns!

Slimību profilakses un kontroles centrs
Abonēt 262

177 skatījumi

+ Pievienot Kopīgot Vairāk



Slimību profilakses un
kontroles centrs

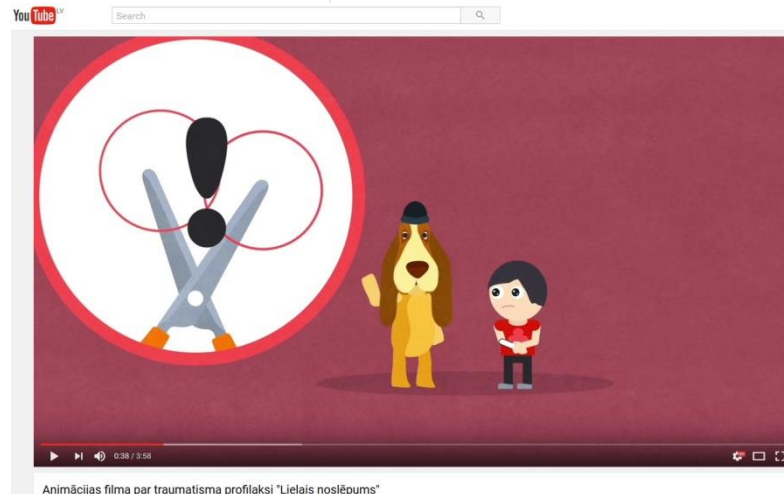
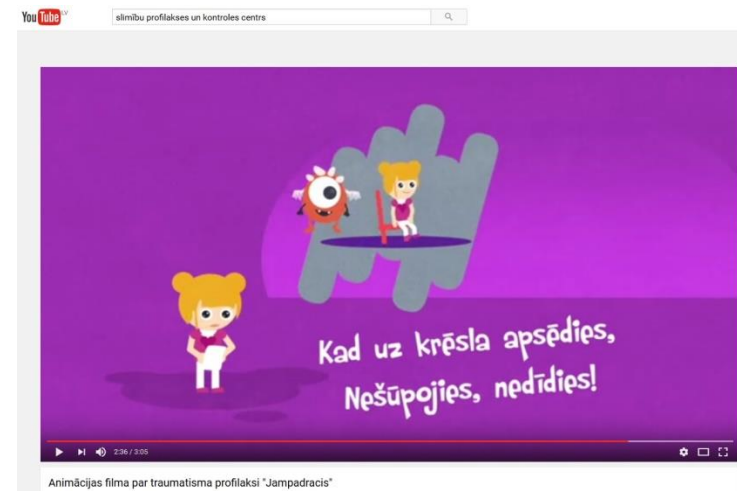
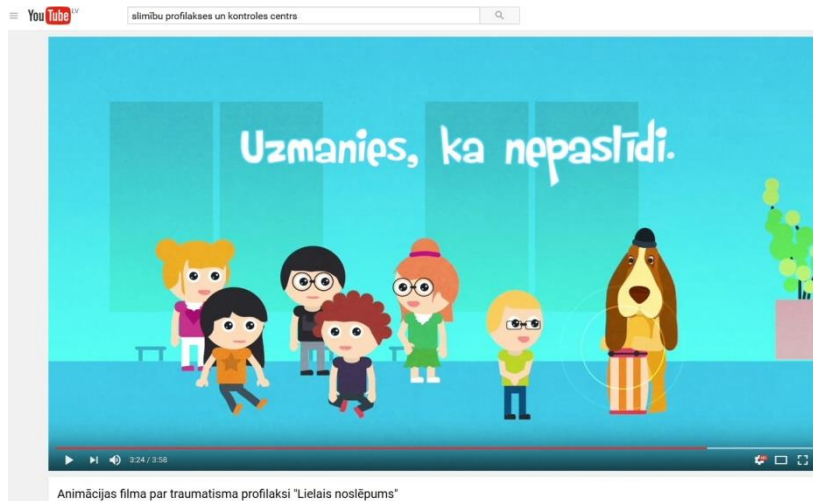
Izmantojamie resursi





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Animācijas filmas par traumatisma profilaksi «Bērnu laukuma detektīvs», «Lielais noslēpums», «Jampadracis»,



https://www.youtube.com/watch?v=Za_oEPY_oj0



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video «Veselība ir kustībā!» 1-2, 3-5, 6-12 gadus veciem bērniem, darbaspējas vecuma pieaugušajiem



<http://aktivadiena.lv/2016/12/22/noskaties-video-veseliba-ir-kustiba/>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pasargāts, jo vakcinēts! Kāpēc ir svarīgi vakcinēties pret difteriju?

**PASARGĀTS,
JO VAKCINĒTS**

Pasargāts, jo vakcinēts! Kāpēc ir svarīgi vakcinēties pret difteriju?

Slimību profilakses un kontroles centrs

Subscribe 2.3K

https://www.youtube.com/watch?v=t8OL_zt0sYg



Slimību profilakses un
kontrolēs centrs

Informatīvi materiāli, resursi (I)

Ieteikumu materiāli pedagogiem darbam ar izglītojošajām filmām

Metodiskais materiāls
pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem
un sākumskolas 1. un 2. klases pedagogiem
par bērnu mutes dobuma
un zobu veselību.



IETEIKUMI PEDAGOGIEM
DARBAM AR MĀCĪBU FILMU

"PAR JANČA PUNCI UN TĪRĀM ROKĀM"



PAR ROKU
HIGIĒNAS
IEVĒROŠANU
PIRMSSKOLAS UN
SĀKUMSKOLAS
VECUMA BĒRNIEM



IETEIKUMI
IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU PEDAGOGIEM
DARBAM AR MĀCĪBU FILMĀM

"KATRĪNA" UN "ROBERTS"

EMOCIONĀLĀS LABKLĀJĪBAS
VEICINĀŠANAI UN ĶIRGĀŠANĀS
MAZINĀŠANAI SKOLĀ
UN INTERNETA VIDĒ



Slimību profilakses un kontroles centrs

Interneta vietnes

www.pasivasmekesana.lv

www.skaidrs.lv

www.tirizobi.lv

www.grutnieciba.lv

www.aktivadiena.lv

www.nenoversies.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sociālie tīkli





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Konkurss!!!

**Kādas fiziskās aktivitātes
Tu veic un kā Tu esi
motivē?**

<https://www.facebook.com/aktivadiena>
līdz 17.maijam



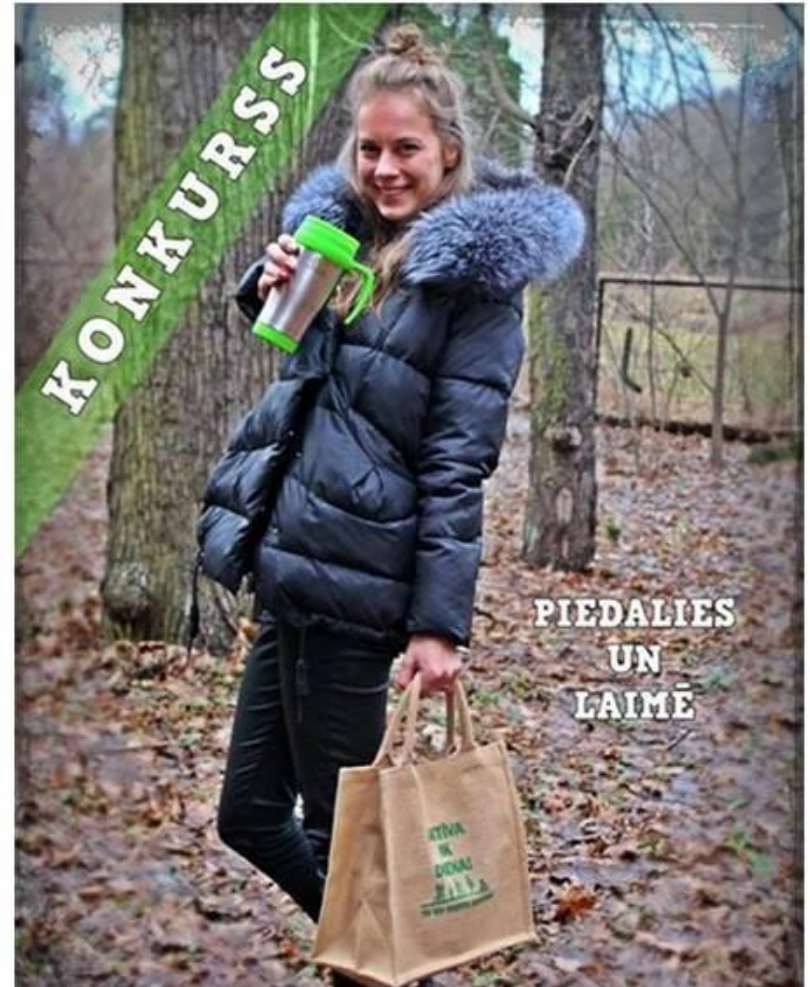
Aktīva ik diena

2. maijs plkst. 16:01 · 🌐

Esi aktīvs un fiziskās aktivitātes ir neatņemama Tavas ikdienas sastāvdaļa? Pastāsti arī citiem, kā būt fiziski aktīvam un kā uzturēt motivāciju būt fiziski aktīvam ikdienā! Piedalies konkursā un iegūsti TERMOKRŪZI vai DŽUTAS AUDUMA MAISIŅU ar AKTĪVA IK DIENA simboliku.

Lai piedalītos konkursā:

📷 zem šīs bildes komentāru sadaļā IERAKSTI, kādas fiziskās aktivitātes Tu veic savā ikdienā un kā Tu sevi motivē būt fiziski aktīvam ikdienā; 2017.gada 19.maijā tiks noskaidroti 6 labā... Skatīt vairāk





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Jūsu idejas/ieteikumi!?

**NVPT koordinators un atbildīgo
amatpersonu apmācību tēmām**



Slimību profilakses un
kontroles centrs



www.spkc.gov.lv



twitter.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



draugiem.lv/sveiksunvesels



Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS