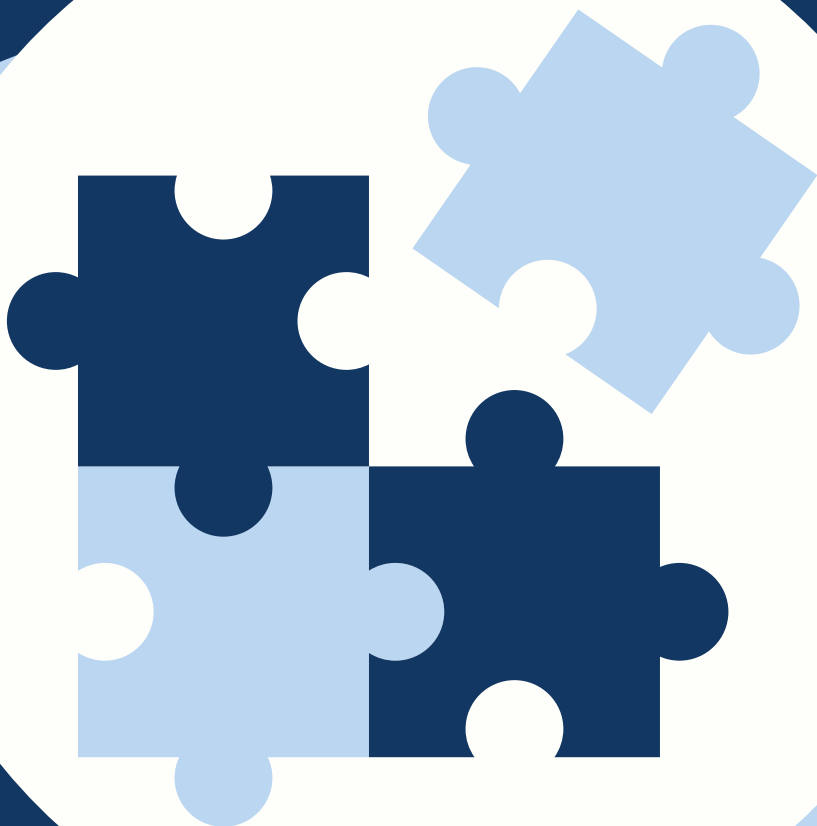




Slimību profilakses un
kontroles centrs

VADLĪNIJAS PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ



SATURA RĀDĪTĀJS

1. Sabiedrības veselība un veselības veicināšana	4
1.1. Jēdzieni un pamatprincipi	4
1.2. Veselības veicināšana un slimību profilakse – kopīgais un atšķirīgais	7
1.3. Veselības veicināšanas pieejas	8
1.4. “Veselība visās politikās” princips un tā ievērošanas nepieciešamība	9
2. Veselības veicināšana nacionālajā līmenī	11
3. Svarīgākās starptautisko organizāciju nostādnes un programmas	11
3.1. ANO Dienaskārtība 2030 un Ilgtspējīgas attīstības mērķi	11
3.2. Pasaulē Veselības organizācijas Veselīgo pilsētu programma	13
4. Pašvaldību loma veselības veicināšanā	17
5. Pašvaldības veselības veicināšanas darba plānošana un īstenošana	20
5.1. Situācijas analīze	21
5.2. Struktūrvienības izveide veselības veicināšanas darba organizēšanā	25
5.3. Starpsektoru sadarbība	26
5.4. Partneru apzināšana	27
5.5. Plānošana	30
5.6. Mērķu definēšana	31
5.7. Īstenošana	32
5.8. Novērtēšana	33
6. ESF projekts, tā savstarpējie vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji	34
7. Ieteikumi pašvaldībām, īstenojot pasākumus iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei	35
7.1. Ieteikumi veselīga uztura lietošanas veicināšanai	35
7.2. Ieteikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai	53
7.3. Ieteikumi dopinga profilaksei, godīga sporta un veselīgas trenēšanas kultūras veicināšanai	65
7.4. Ieteikumi psihiskās veselības veicināšanai	68
7.5. Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai	84
7.6. Prenatālo un agrīnās bērnības vecāku prasmju programmu klāsta paplašināšana un nodrošināšana	106
7.7. Ieteikumi atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarību profilaksei	108
7.8. Ieteikumi traumatisma profilaksei	133
7.9. Ieteikumi infekciju slimību profilaksei	147
7.10. Ieteikumi neinfekcijas slimību profilaksei	157
7.11. Ieteikumi mutēs veselības veicināšanai	164
7.12. Ieteikumi vides veselības jomā	167
8. Ar veselību saistītās tematiskās dienas un ieteikumi pasākumu organizēšanai	182
9. Latvijas attīstības plānošanas dokumenti	184
10. Latvijas reģionu veselības profils 2015-2022	187

1. SABIEDRĪBAS VESELĪBA UN VESELĪBAS VEICINĀŠANA

1.1. JĒDZIENI UN PAMATPRINCIPI

Sabiedrības veselība (angl. *public health*) ir labas prakses un zinātnes mijiedarbība, lai aizsargātu un uzlabotu sabiedrības veselību un pagarinātu dzīvildzi, veicot sabiedrības izglītošanu veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos, nodrošinot infekcijas slimību un vides riska faktoru uzraudzību (vai monitoringu) un organizējot veselības aprūpi agrīnai slimību diagnostikai un ārstēšanai. Tās darbības mērķis ir nodrošināt apstākļus, kuros cilvēki var būt veseli un koncentrēties uz veselu sabiedrību, nevis uz atsevišķiem pacientiem vai slimībām¹.

Laba veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina pašvaldības ekonomisko izaugsmi. Vesels cilvēks var strādāt produktīvāk, efektīvāk, vieglāk pielāgojas izmaiņām un var strādāt ilgāku darba mūžu. Laba veselība uzlabo dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību, nabadzības samazināšanos un sociālo iekļaušanos. Slikta veselība samazina darbības spējas un rada lielu resursu zudumu visās nozarēs. Nodrošinot cilvēkiem iespēju kontrolēt savu veselību un tās sociālos determinantus, tiek nostiprināta vietējā sabiedrība (kopiena) un uzlabota cilvēku dzīve².

Veselības veicināšana (angl. *health promotion*) ir process, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to¹.

Veselības veicināšanas pasākumi (konsultācijas, informācijas izplatīšana, izglītošana, personisko iemaņu attīstīšana, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšana⁴) tiek vērsti uz sabiedrību, kādu tās daļu vai sabiedrības grupu, ko raksturo ģeogrāfiski, socio-ekonomiski, vecuma, dzimuma, kultūras vai citi kritēriji (piemēram, pilsētas iedzīvotāji, maznodrošinātie, jaunieši, iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem, vīrieši u.tml.). Veselības veicināšana 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.

Neatkarīgi no sabiedrības grupas lieluma vai sastāva, veselības veicināšanas pasākumi vienmēr tiek vērsti uz šo sabiedrību kopumā, bet ne uz atsevišķu indivīdu.

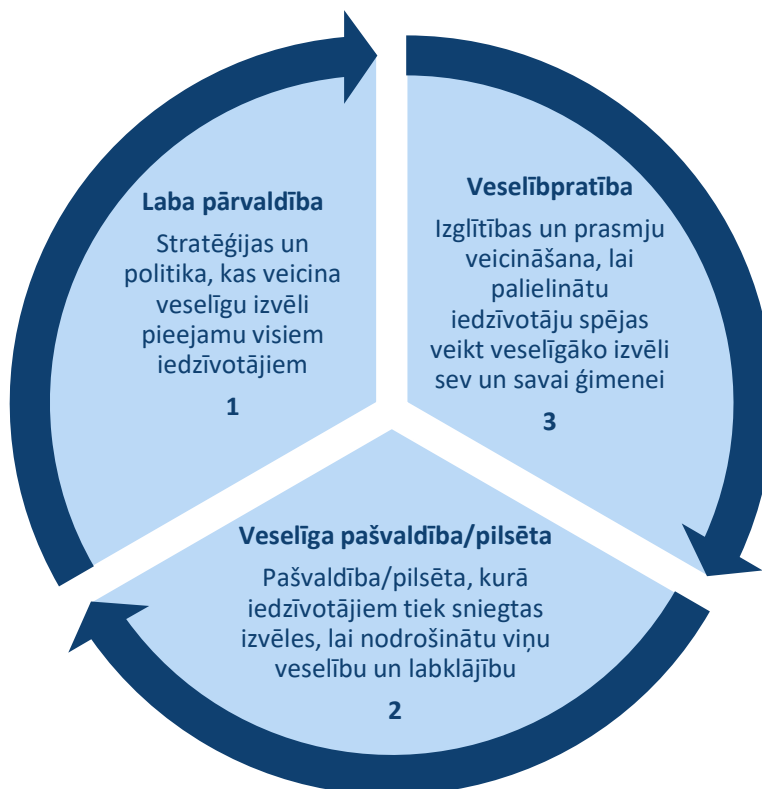
Veselības veicināšana sevī ietver fizisko aktivitāšu, veselīga un pilnvērtīga uztura veicināšanas pasākumus, atkarību izraisošo un veselību ietekmējošo vielu un procesu atkarību samazināšanas pasākumus, traumatisma un vardarbības mazināšanas pasākumus un citus veselīga dzīvesveida nostiprināšanas pasākumus.

Veselības veicināšanas svarīgākais mērķis ir uzlabot sabiedrības veselības stāvokli, novēršot vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz personas veselību³ (skat. 1. attēlu).

¹ PVO. Health Promotion Glossary of Terms. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

² SPKC. Veselība 2020. https://www.spkc.gov.lv/lv/starptautiskie-dokumenti/veseliba_20201.pdf

³ Veselības ministrija. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Aktualizēts 24.11.2022. https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-11/Veselības_veicināšanas_plāns.pdf



1. attēls. Trīs veselības veicināšanas pīlāri – laba pārvaldība, veselīga pašvaldība/pilsēta un veselībratība (PVO, 2016)^{4,5}

Ar **slimību novēršanu vai profilaksi** (angl. *disease prevention*) saprot pasākumus, kuru mērķis ir novērst vai samazināt apstākļus, kas varētu novest pie veselības pasliktināšanās vai slimības, kā arī, lai pēc agrīnas veselības problēmas vai slimības simptomu parādīšanās novērstu saslimšanu un ar to saistītos riska faktoros, invaliditātes iespējamību un priekšlaicīgu mirstību un saglabātu iespējami labāku veselības stāvokli, slimojot ar hroniskām slimībām.

Slimību profilakse ietver pasākumus slimību novēršanai (piemēram, riska faktoru samazināšana), slimību attīstības apturēšanai un to seku mazināšanai⁶.

Atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas (PVO) 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:

- **primārā profilakse** ir vērsta uz riska faktoru un slimību attīstības novēršanu (piemēram, tādu faktoru kā tabakas un alkohola lietošana, aptaukošanās, augsts asinsspiediens). Profilakses pasākumi tiek plānoti pirms slimības attīstības (piemēram, izglītojoši pasākumi,

⁴ Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. 9th Global Conference on Health Promotion. Shanghai.2016. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-17.5>

⁵ PVO. Health promotion 3 pillars. <https://www.who.int/multi-media/details/health-promotion-3-pillars>

⁶ PVO. Health Promotion Glossary of Terms. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

lai mazinātu sirds un asinsvadu slimības, sniedzot informāciju par riska faktoriem un to ietekmi uz veselību, vakcināciju, psihiskās veselības veicināšanas faktoriem);

- sekundārā profilakse ir vērsta uz esošās slimības atpazīšanu laikus, lai apturētu vai aizkavētu slimības progresēšanu un tās sekas (piemēram, onkoloģisko slimību skrīnings un regulāras veselības pārbaudes)^{6,7};
- terciārā profilakse ir vērsta uz izvairīšanos no slimību sarežģījumu attīstības un slimību izraisīto funkcionēšanas traucējumu mazināšanu. Tā iekļauj pasākumus, kas vērsti uz hronisku slimnieku dzīves kvalitātes paaugstināšanu (rehabilitācija, paliatīvā aprūpe, sociāli pakalpojumi, II tipa diabēta sarežģījumu attīstības novēršana);
- vispārīgā profilakse ir vērsta uz visu sabiedrību vai plašām mērķa grupām (piemēram, lai skaidrotu sirds un asinsvadu slimību riska faktorus iedzīvotāju veselības paradumu un dzīvesveida maiņai);
- selektīvā profilakse ir vērsta uz mērķa grupu, kurai ir augstāks attiecīgās veselības problēmas risks (piemēram, ārstnieciskā vingrošana pusaudžiem ar stājas problēmām; sociālā atbalsta programmas bērniem no nelabvēlīgām ģimenēm);
- indicētā profilakse ir vērsta uz konkrētiem indivīdiem, kuriem ir augsts attiecīgās problēmas risks vai agrīnas problēmas, slimības vai stāvokļa pazīmes (piemēram, psihologa konsultācijas cilvēkiem pēc pašnāvības mēģinājuma vai jaunajām mātēm ar agrīnām pēcdzemdību depresijas pazīmēm)^{8,9,10}.

Veselības **sociālie determinanti jeb veselību noteicošie faktori** (angl. *social determinants of health*) ir faktori, kas ietekmē indivīda veselības stāvokli – kādos cilvēki piedzimst, aug, strādā, dzīvo, noveco^{9,9}.

Veselības veicināšanas pamatā ir rīcība, lai risinātu visus galvenos **veselību noteicošos faktoros** – gan tos, kas saistīti ar indivīdu rīcību (veselības paradumi t.sk. smēķēšana, alkohola un narkotisko vielu lietošana, uzturs, fiziskās aktivitātes), gan tos, kas ir ārpus indivīda kontroles (ienākumi, apkārtējā vide, pieejamība resursiem, izglītība, nodarbinātība, darba apstākļi^{10,11}).

Nevienlīdzība veselības jomā (angl. *health inequities*) ir netaisnīga un novēršama veselības stāvokļa atšķirība dažādām sociāli, ekonomiski, demogrāfiski vai ģeogrāfiski atšķirīgām grupām. Veselības vienlīdzība (angl. *health equity*) ir šo atšķirību neesamība⁹.

Sociālie determinanti būtiski ietekmē **nevienlīdzību** veselības jomā. Nevienlīdzība veselības jomā (piemēram, stigma, diskriminācija, nabadzība, veselības aprūpes nepieejamība) rodas veselību noteicošo faktoru nevienmērīgā sadalījuma dēļ. Uzlabojot veselības sociālos determinantus, iespējams efektīvi mazināt nevienlīdzību daudzos aspektos¹¹. Ikvienam iedzīvotājam ir jābūt taisnīgai iespējai būt veselam. Pieejās, kas vērstas uz sociālajiem

⁷ Celentano, D. D., Szklo, M. (2019). Gordis Epidemiology, 6th Edition.

<https://www.us.elsevierhealth.com/gordis-epidemiology-9780323552295.html>

⁸ Veselības ministrija. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Aktualizēts 24.11.2022.

https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-11/Veselības_veicināšanas_plāns.pdf

⁹ PVO. Health Promotion Glossary of Terms. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

¹⁰ Celentano, D. D., Szklo, M. (2019). Gordis Epidemiology, 6th Edition.

<https://www.us.elsevierhealth.com/gordis-epidemiology-9780323552295.html>

¹¹ PVO. Social determinants of health. https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1

determinantiem un veselības veicināšanu, liela uzmanība tiek pievērsta veselības vienlīdzībai un sociālajam taisnīgumam⁹.

Veselības izglītība (angl. *health education*) ir mācība par veselības tēmām, palielinot zināšanas un prasmes, lai pozitīvi ietekmētu sabiedrības (kopienas) veselību¹². Tā ietver visa veida informāciju par sociāli-ekonomiskajiem un vides apstākļiem, kas ietekmē veselību, kā arī par individuālajiem riska faktoriem un veselības aprūpes sistēmas izmantošanu⁸.

Veselībrpratība jeb **sabiedrības izglītība veselības jautājumos** (angl. *health literacy*) ir zināšanu, kompetenču un prasmju līmenis, kurā cilvēki veselības nolūkā visa mūža garumā spēj atrast, izprast, novērtēt un pielietot informāciju par veselību. Tātad tas ir cilvēku zināšanu un prasmju līmenis, kā arī uzticēšanās šīm zināšanām, kas ļauj cilvēkiem piekļūt informācijai un pakalpojumiem, tos saprast, novērtēt un izmantot veidos, kas veicina un uztur labā veselībā sevi un apkārtējos. Nepietiekama veselībrpratība var tieši ietekmēt cilvēku veselību⁹. Veselībrpratība ir cieši saistīta ar **veselības izglītību**. Veselības izglītības mērķis ir uzlabot cilvēka zināšanas, attieksmi un uzvedību, tādējādi uzlabojot sabiedrības veselību. Savukārt, veselībrpratība ir spējas un prasmes šīs zināšanas saprast un pieņemt atbilstošus lēmumus par veselību.

Uzlabojot iedzīvotāju piekļuvi ne tikai saprotamai un uzticamai informācijai par veselību, bet arī prasmes to efektīvi izmantot, iedzīvotāju spējas un prasmes risināt veselību noteicošos faktoros (sociālos determinantus) paaugstinās¹³.

Jēdzieni „**kopiena**” un „**sabiedrība**” (arī vietējā sabiedrība) vadlīnijās tiek lietoti kā sinonīmi, kas apzīmē iedzīvotāju grupu, kas dzīvo noteiktā ģeogrāfiskā teritorijā (pilsētā, pašvaldībā, reģionā, valstī) un kam ir kopīga kultūra, vērtības, normas¹⁴.

1.2. VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSE – KOPĪGAIS UN ATŠĶIRĪGAIS

Starp veselības veicināšanas un profilakses definīcijām pastāv atšķirības – to pieejas veselībai un slimībai atšķiras viena no otras, bet jāņem vērā, ka praksē gan veselības veicināšanai, gan profilaksei pastāv kopīgs mērķis – uzlabot un saglabāt iedzīvotāju veselību.

Veselības veicināšana uzsver pozitīvās veselības definīcijas un holistisku skatījumu uz veselību, atbildot uz jautājumu “kā uzlabot veselību?”. Tā koncentrējas uz sabiedrības veselajiem iedzīvotājiem (arī dažām riska grupām) un veselības resursiem. Tās pamatā ir pasākumu plānošana un ieviešana, kas koncentrējas uz veselības sociālajiem determinantiem. Savukārt **slimību novēršana jeb profilakse** uzsver negatīvās veselības definīcijas, atbildot uz jautājumu “kā nesaslimt?”. Profilakse ir vērsta uz konkrētām slimībām, fokusējoties uz slimību

¹² Baumann, L. C., Karel, A. (2013). Health Education. In: Gellman, M. D., Turner, J. R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_320

¹³ Baumann, L. C., Karel, A. (2013). Health Education. In: Gellman, M. D., Turner, J. R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_320

¹⁴ Vadlīnijās izmantotie jēdzieni „kopiena” un „vietējā sabiedrība” tiek lietoti angļu valodas termina “community” izpratnē.

riska faktoriem, riska grupām. Profilakses mērķis ir mazināt risku, atklāt slimības agrīnās stadijās un novērst to rašanos^{15,16}.

1.3. VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PIEEJAS

Veselības veicināšanas metodes galvenokārt balstās idejā, ka veselība un labklājība ietver daudz komplicētu un savstarpēji saistītu elementu, tostarp cilvēka uzvedību, uzskatus, praksi, vidi, kopienu un kultūru, kā arī plašākus sociālekonomiskos elementus, piemēram, likumdošanu un ekonomiku. Veselības veicināšanai ir dažādas pieejas – medicīniskā, uzvedības, izglītības, iespēju palielināšanas un sociālo pārmaiņu pieejas.

MEDICĪNISKĀ PIEEJA

Medicīniskā pieeja (ang. *medical approach*) ir vērsta uz saslimstības un priekšlaicīgas mirstības samazināšanu. Aktivitātes tiek vērstas uz veselām populācijām vai augsta riska grupām. Būtībā medicīniskā pieeja ir tas pats, kas slimību profilakse, un tai ir vairāki līmeņi – primārā, sekundārā un terciārā profilakse. Šī pieeja paredz lielāku uzsvāru likt uz veselības aprūpes speciālistu iesaistišanu, t.sk. preventīvo medicīnu, sabiedrības veselības medicīnu – skrīningiem, vakcināciju, slimību agrīnu atklāšanu un līdzestības veicināšanu.

Lai izvērtētu šīs pieejas pasākumu efektivitāti, var izmantot saslimstības vai mirstības samazināšanās datus. Tomēr tas ir ilglaicīgs process, un populārāks rādītājs, ko var novērtēt īstermiņā, ir, piemēram, skrīningā izmeklēto vai imunizēto iedzīvotāju īpatsvara palielināšanās^{17,18,19}.

UZVEDĪBAS PIEEJA

Ir skaidrs, ka pastāv sarežģīta saikne starp indivīda uzvedību un sociālajiem un vides faktoriem. Uzvedība var būt reakcija uz apstākļiem, kādos cilvēki dzīvo, un šo apstākļu cēloņi (piemēram, bezdarbs, nabadzība) ir ārpus personas kontroles. Veselīgas izvēles izdarīšana var būt sarežģīta un prasa pašmotivāciju. Uzvedības pieejas (angl. *behavioral approach*) veselībai mērķis ir iedvesmot cilvēkus pieņemt veselīgu dzīvesveidu, izmantot profilaktiskus veselības pakalpojumus un uzņemties atbildību par saviem paradumiem un veselību. Tie, kuri lieto šo pieeju, ir pārliecināti, ka veselīgs dzīvesveids ir mērķauditorijas interesēs, un redz to kā savu pienākumu iedrošināt pēc iespējas vairāk cilvēku pieņemt viņiem ieteikto veselīgo dzīvesveidu, veselīgās izvēles. Uzvedības maiņas pieejas pasākumu efektivitātes izvērtēšana varētu būt šķietami vienkāršs uzdevums – vai pēc iejaukšanās ir mainījusies indivīdu veselības

¹⁵ Helfer, T., Faeh, D., Luijckx, E, Frey, S.; Berg, A., Peter, K.A. (2020). The Connection between Health Promotion, Prevention, and Psychosocial Health: An Innovative Action Model. *The Open Public Health Journal*, 13, 850–855. <https://doi.org/10.2174/1874944502013010850>

¹⁶ Tengland, P.A. (2010). Health Promotion or Disease Prevention: A Real Difference for Public Health Practice? *Health Care Anal*, 18, 203–221. <https://doi.org/10.1007/s10728-009-0124-1>

¹⁷ Scriven, A. *Promoting Health: A Practical Guide*, 7th Edition (2017).

<https://www.uk.elsevierhealth.com/promoting-health-a-practical-guide-9780702066924.html>

¹⁸ Tochukwu Sibeudu, F. Health promotion (2022). In: Emel Önal, A. (Ed.). *Primary Health Care*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.101933>

¹⁹ Models and approaches to health promotion. <https://nursekey.com/models-and-approaches-to-health-promotion/>

uzvedība? Taču ir divas galvenās problēmas: iecerētās pārmaiņas var kļūt pamanāmas tikai ilgākā laika posmā, un var būt grūti identificēt izmaiņas, kas notikušas tieši konkrētās intervences rezultātā.

IZGLĪTĪBAS PIEEJA

Izglītības pieejas (angl. *educational approach*) mērķis ir sniegt informāciju un faktus, kā arī attīstīt atbilstošas prasmes, lai indivīdi varētu izdarīt informētu izvēli par savu veselību. Šī pieeja atšķiras no uzvedības pieejas, jo neparedz virzīt cilvēkus noteiktos virzienos, lai gan cer aizvest viņus pie vēlāmā rezultāta. Izglītības pieejas mērķis ir piedāvāt cilvēkiem faktus un mudināt viņus pieņemt lēmumus par savu uzvedību veselības jomā.

IESPĒJU PALIELINĀŠANAS PIEEJA

Iespēju palielināšanas pieejas (angl. *empowerment approach*) mērķis ir ļaut cilvēkiem kā individuāli, tā arī kolektīvi attīstīt spēju kontrolēt savu veselības stāvokli un pieņemt lēmumus par veselību. Šī metode ir vērsta uz to, lai palīdzētu cilvēkiem attīstīt lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas prasmes un mudinātu viņus iesaistīties kritiskā domāšanā un darbībā.

SOCIĀLO PĀRMAIŅU PIEEJA

Tā vietā, lai mainītu indivīdu uzvedību, sociālo pārmaiņu pieeja (angl. *social change approach*) koncentrējas uz sabiedrības uzvedības (fiziskās, ekonomiskās un sociālās vides) maiņu. Sociālo pārmaiņu pieeja ir saistīta ar fiziskās, sociālās un fiskālās vides pielāgošanu, lai radītu labvēlīgu vidi veselības veicināšanas kapacitātes attīstīšanai. Šī metode paredz, ka, ja veselīgāku izvēli padarīs par mazāk sarežģītu, cilvēki, visticamāk, izdarīs veselīgu izvēli.

1.4. "VESELĪBA VISĀS POLITIKĀS" PRINCIPS UN TĀ IEVĒROŠANAS NEPIECIEŠAMĪBA

Cilvēka veselību lielā mērā ietekmē sociālie, kultūras, ekonomiskie, vides un citi faktori (piemēram, kā cilvēks dzīvo, strādā, ko lieto uzturā, kā pārvietojas, pavada savu brīvo laiku utt.), kas nav tieši atkarīgi no veselības aprūpes jomas, tāpēc ir nepieciešama dažādu sektoru sadarbība un izpratnes veicināšana par to ietekmi uz veselību.

Viens no sabiedrības veselības politikas pamatprincipiem ir „**veselība visās politikās**” (angl. *health in all policies*). 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 (ekonomiskie, sociālie, kultūras, vides u.c.), kuri atrodas ārpus veselības nozares ietekmes. Galvenais veselīgas sabiedrības politikas mērķis ir radīt cilvēku veselīgai dzīvei nepieciešamo un atbalstošo vidi un padarīt veselīgu izvēli par vieglāko jebkuram iedzīvotājam.

Bieži vien citu jomu galvenie mērķi, uzdevumi un prioritātes nonāk pretrunā ar veselības politikas jomas mērķiem, tāpēc reizēm ir grūti iekļaut veselības jautājumus citu nozaru politikas veidošanā. Tikai sadarbojoties visām politikas jomām ir iespējams panākt vislabāko rezultātu veselības uzlabošanā un saglabāšanā. Veselības aprūpes jomas speciālistu loma sabiedrības veselības uzlabošanā ir būtiska, taču ierobežota.

Tā piemēram, lauksaimniecības politikas jomā iedzīvotāju veselību ietekmē pārtikas produktu drošība, vides politikas jomā ir svarīga ūdens, gaisa un citu vides faktoru kvalitātes nodrošināšana, izglītības jomā ārkārtīgi liela nozīme ir skolēnu izglītošanai par veselības jautājumiem, finanšu joma sniedz lielu ieguldījumu veselībā, regulējot alkohola un tabakas nodokļu politiku un kontrolējot to kontrabandu, savukārt transporta joma sniedz ieguldījumu sabiedrības veselībā, uzlabojot satiksmes drošību un veicinot velobraucēju ceļiņu pieejamību.

Nenovērtējama ir pašvaldību loma, veidojot un attīstot veselīgu vidi saviem iedzīvotājiem, iesaistoties dažādos veselības veicināšanas projektos.

Citu nozaru īstenoto pasākumu labās prakses piemēri:

- transporta politikas jomā īstenotie pasākumi ceļu satiksmes negadījumu novēršanai ir ievērojami samazinājuši ceļu satiksmes negadījumos gūto traumu skaitu un nāves gadījumu skaitu;
- velobraucēju celiņu iekārtošana rada iespēju iedzīvotājiem būt fiziski aktīviem un samazina gaisa piesārņojumu, iedzīvotājiem izvēloties videi draudzīgu pārvietošanās līdzekli;
- lauku vides sakārtošana un labiekārtošana, norobežojot dīķus, ierīkojot peldvietas un nodrošinot tajās glābšanas dienestu klātbūtni, novērš noslīkšanas gadījumus, samazina gūto traumu skaitu;
- smēķēšanas ierobežojumu kontrole publiskās vietās pasargā iedzīvotājus no pakļaušanas pasīvajai smēķēšanai.

Visi šie labās prakses piemēri tiešā veidā ietekmē veselības nozari. Samazinoties traumas guvušo personu un personu ar invaliditāti skaitam, samazinās slogs uz veselības un sociālo budžetu. Īstenojot šos pasākumus, rezultātā ir redzams arī citu nozaru ieguvums – vesels cilvēks, kurš var dot ieguldījumu tautsaimniecības attīstībā.

Veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina valsts, pilsētu, pašvaldību ekonomisko izaugsmi. Vesels cilvēks var strādāt ražīgāk, viņš vieglāk pielāgojas izmaiņām un var strādāt ilgāk. Laba veselība palielina dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību, nabadzības samazināšanos un sociālo iekļaušanu. Ikviena sektora interesēs ir pieņemt tādus lēmumus, kuri veselību ietekmē pozitīvi, jo valstij, pilsētai, pašvaldībai ir nepieciešams vesels iedzīvotājs. Veselības veicināšanā ir svarīgi sadarboties ne tikai ar valsts sektoru, bet arī ar privāto un nevalstisko sektoru.

Vairāk informācijas:

1. Health in all policies: Helsinki statement. Framework for country action. 2014. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506908>
2. Health in all policies: training manual. 2015. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241507981>
3. Health in All Policies: A Guide for State and Local Governments. 2013. <http://www.phi.org/wp-content/uploads/migration/uploads/application/files/udt4vq0y712qpb1o4p62dexjlgxlnogpq15gr8pti3y7ckzysi.pdf>
4. Implementing Health in All Policies. Lessons from Around the World. 2019. <https://www.health.org.uk/sites/default/files/upload/publications/2019/Implementing%20health%20in%20all%20policies.pdf>

2. VESELĪBAS VEICINĀŠANA NACIONĀLAJĀ LĪMENĪ

Veselības veicināšanas jautājumiem ir jābūt iekļautiem visu pārvaldes līmeņu – nacionālā un vietējā (pašvaldību) – dienaskārtībā. Nacionālajā līmenī tiek nodrošināta nacionālo politiku izstrāde. Latvijā veselības veicināšanas politiku izstrādā Veselības ministrija²⁰.

Galvenais attīstības plānošanas dokuments, kurā ir noteikta veselības veicināšanas politika, ir **Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027.gadam**. Pamatnostādnes izstrādātas, lai turpinātu iepriekšējos gados īstenoto sabiedrības veselības politiku, nodrošinātu iepriekšējos plānošanas periodos veikto Eiropas Savienības struktūrfondu un Kohēzijas fonda (turpmāk – ES fondi) ieguldījumu pēctecību veselības nozarē, lai ieviestu Latvijas Nacionālā attīstības plāna 2021.–2027.gadam²¹ mērķus, kā arī aktualizētu jaunus izaicinājumus. Pamatnostādnes nosaka sabiedrības veselības politikas mērķus, rīcības virzienus un uzdevumus²². Sabiedrības veselības politikas mērķis ir uzlabot Latvijas iedzīvotāju veselību, pagarinot labā veselībā nodzīvoto mūžu, novēršot priekšlaicīgu mirstību un mazinot nevienlīdzību veselības jomā.

Citi attīstības plānošanas dokumenti skatāmi 9. Latvijas attīstības plānošanas dokumenti²³.

Valsts un reģionālā līmenī veselības veicināšanas pasākumu īstenošanu koordinē Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC)²⁴. SPKC organizē slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus, izstrādā slimību profilakses un veselības veicināšanas programmas un veic to īstenošanas metodisko vadību, informē sabiedrības grupas jautājumos, kas ietekmē veselību un veselīgu dzīvesveidu. SPKC veido, koordinē un attīsta Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla, Veselību veicinošo skolu tīkla un HIV profilakses punktu tīkla darbību Latvijā.

3. SVARĪGĀKĀS STARPTAUTISKO ORGANIZĀCIJU NOSTĀDNES UN PROGRAMMAS

3.1. ANO DIENASKĀRTĪBA 2030 UN ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS MĒRĶI

Lai veiksmīgi pārvarētu tādus visām pasaules valstīm kopīgus izaicinājumus kā ekonomiskās krīzes, sarūkoši dabas resursi, krasas labklājības līmeņa atšķirības sabiedrībā, Apvienoto Nāciju Organizācija (ANO) 2015.gadā apstiprināja²⁵ rezolūciju “Mūsu pasaules pārveidošana: ilgtspējīga attīstības programma 2030.gadam” jeb ANO Dienaskārtība 2030. Tā nosaka 17 ilgtspējīgas attīstības mērķus (skat. 2.attēlu) un tiem atbilstošus 169 apakšmērķus, kas sasniedzami līdz 2030.gadam, lai pasaules attīstība būtu ilgtspējīga. Ilgtspējīga attīstība ir attīstība, kur šodienas vajadzību apmierināšana neapdraud nākamo paaudžu iespējas apmierināt savējās. Tai ir trīs dimensijas – ekonomiskā, sociālā un apkārtējās vides.²⁶

²⁰ Ministru kabineta 2004.gada 13.aprīļa noteikumi Nr.286 „Veselības ministrijas nolikums”.

<https://likumi.lv/ta/id/87141-veselibas-ministrijas-nolikums>

²¹ Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2021.-2027.gadam. <https://likumi.lv/ta/id/315879-par-latvijas-nacionalo-attistibas-planu-20212027-gadam-nap2027>

²² Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027.gadam. <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

²³ Ņemot vērā, ka gadu no gada attīstības plānošanas dokumenti mainās, aktuālajai situācijai iespējams sekot līdzi Politikas plānošanas dokumentu datubāzē (POLSIS) <http://polsis.mk.gov.lv/>

²⁴ Ministru kabineta 2012.gada 3.aprīļa noteikumi Nr.241 “Slimību profilakses un kontroles centra nolikums”

<https://www.spkc.gov.lv/lv/slimibu-profilakses-un-kontroles-centra-nolikums>

²⁵ ANO Ģenerālās asamblejas 2015.gada 25. septembra rezolūcija Nr.70/1 “Pārveidosim mūsu pasauli: ilgtspējīga attīstības programma 2030.gadam”. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

²⁶ Latvija 2030. <https://www.latvija2030.lv/ilgtspijas-celvedis/kas-ir-ilgtspējiga-attistiba/>



2. attēls. Dienaskārtība 2030, kas nosaka 17 ilgtspējīgas attīstības mērķus²⁷

Lai gan Dienaskārtība 2030 nav juridiski saistoša, šis dokuments ir ar līdž šim nebijušu vērienu un politisko nozīmīgumu. To paredzēts izmantot kā pamatu lēmumu pieņemšanai nacionālā, reģionālā un starptautiskā līmenī laika posmā līdz 2030. gadam. Eksperti un zinātnieki uzskata, ka Ilgtspējīgas attīstības mērķu ieviešana veicinās labklājības palielināšanos, pāreju uz ilgtspējīgu ekonomiku, piekļuvi energoresursiem, ilgtspējīgu pilsētu un piepilsētu attīstību, ilgtspējīgu apkārtējo vidi, savukārt Ilgtspējīgas attīstības mērķu atstāšana novārtā var negatīvi ietekmēt gan valstu ekonomisko attīstību, gan labklājību, pasaulē saasinoties problēmām, kas saistītas ar veselības aprūpi, sociālajiem un līdztiesības jautājumiem. ANO vērtējumā, darbs ar Dienaskārtības 2030 īstenošanu var palīdzēt atgūties no krīzēm, ar ko pasaule ir saskārusies pēdējos gados, un valstīm ir steidzami jārikojas, lai sasniegtu Ilgtspējīgas attīstības mērķus²⁸. Darbā ar Ilgtspējīgas attīstības mērķiem valstīm īpaši būtiski ir nodrošināt pašvaldību aktīvu iesaisti Ilgtspējīgas attīstības mērķu īstenošanas procesos. Starptautiskajā praksē ir atzīts, ka tieši vietējās pašvaldības ir tas pārvaldes līmenis, kas vislabāk var sasaistīt globālos mērķus ar vietējām kopienām, dodot iespēju iesaistīties visām ieinteresētajām personām un veicinot ilgtspējīgu attīstību, kas atbilst vietējo kopienu vajadzībām. ANO ieskatā, līdz pat 65% no Ilgtspējīgas attīstības mērķu 169 apakšmērķiem ir saistīti ar pašvaldību kompetencē esošām darbībām un tieši vietējās pašpārvaldes līmenis būs izšķirošais posms Ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanā²⁹. Izvērtējot Pašvaldību likumā noteiktās pašvaldību autonomās funkcijas, vismaz 53% no Latvijas pašvaldību funkcijām ir saistītas ar Ilgtspējīgas attīstības mērķiem. Tomēr Latvijas pašvaldības nav aktīvas Ilgtspējīgas attīstības mērķus īstenošanas popularizētājas un veicinātājas ne pašvaldības administratīvās teritorijas iedzīvotāju, ne pašvaldību iestāžu vidū²⁸.

²⁷ Pārresoru koordinācijas centrs. ANO ilgtspējīgas attīstības mērķi. <https://www.pkc.gov.lv/lv/attistibas-planosana-latvija/ano-ilgtspējīgas-attistibas-merki>

²⁸Valsts kontrole. Atbilstības revīzija "Vai Latvijā ir izveidoti priekšnosacījumi ANO ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanai?". 2023. <https://www.lrvk.gov.lv/lv/getrevisionfile/29654-IT9ehAcfFVSYieuFepp805nIcXyW5jGp.pdf>

²⁹ Pašvaldību likums. <https://likumi.lv/ta/id/336956-pasvaldibu-likums>

Valsts kontroles veiktā revīzijā³⁰, kas bija vērsta uz Latvijas gatavības Ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanai vērtēšanu, ir sniegti šādi ieteikumi pašvaldībām:

1. Lai veicinātu Ilgtspējīgas attīstības mērķu integrēšanu vietējā līmenī un nodrošinātu pašvaldību izvirzīto prioritāšu tiešo sasaisti ar Ilgtspējīgas attīstības mērķiem, izvērtēt vai turpināt pilnveidot pašvaldības attīstības plānošanas dokumentos noteikto attīstības prioritāšu, mērķu un rīcības virzienu sasaisti ar Ilgtspējīgas attīstības mērķiem, to apakšmērķiem un rezultatīvajiem rādītājiem.
2. Lai veicinātu Ilgtspējīgas attīstības mērķu integrēšanu pašvaldību budžeta sistēmās, izvērtēt vai turpināt pilnveidot pašvaldības budžeta sagatavošanas procesu, nodrošinot finansējuma sadali atbilstoši pašvaldības noteiktajām prioritātēm un nodrošinot kontroli pār nepieciešamā finansējuma pieejamību prioritāro mērķu īstenošanai.
3. Lai nodrošinātu izpratnes veidošanu par Ilgtspējīgas attīstības mērķiem pašvaldību administratīvajās teritorijās un iesaistītu vietējās ieinteresētās puses Ilgtspējīgas attīstības mērķu īstenošanā, izvērtēt atbalsta iespējas izglītojošiem un informatīviem pasākumiem Ilgtspējīgas attīstības mērķu jomā.

3.2. PASAULES VESELĪBAS ORGANIZĀCIJAS VESELĪGO PILSĒTU PROGRAMMA

PVO Veselīgo pilsētu programma (*angl. Healthy Cities*) ir pirmā ilgtermiņa attīstības iniciatīva, kur PVO, sadarbojoties tieši ar vietējām varas iestādēm lokālā līmenī, koncentrējas uz veselības iekļaušanu politisko un sociālo jautājumu darba kārtībā, kā arī uz sabiedrības veselības stiprināšanu lokālā līmenī.

Veselīga pilsēta³¹ ir tāda, kas pastāvīgi rada un uzlabo fizisko un sociālo vidi, kura paplašina tos kopienas resursus, kas ļauj vietējiem iedzīvotājiem savstarpēji atbalstīt vienu otru, pildot visas dzīves funkcijas un attīstot viņu maksimālo potenciālu.

Pievienojoties Veselīgo pilsētu programmai, politikas veidotāji pieņem politiskos ziņojumus, hartas, deklarācijas, stratēģijas un programmas, lai sasniegtu izvirzītās Veselīgo pilsētu vērtības, principus un mērķus³². Veselīgo pilsētu programma koncentrējas uz veselības iekļaušanu politisko un sociālo jautājumu darba kārtībā, kā arī uz sabiedrības veselības stiprināšanu lokālā līmenī. Tā uzsver vienlīdzību veselības jautājumos, vietējo pārvaldes līdzdarbību, solidaritāti, starpsektoru sadarbību un nepieciešamību pēc darbībām, kas vērstas uz veselību nelabvēlīgi ietekmējošo faktoru novēršanu.

2019.–2025. gada periodam Veselīgo pilsētu programma³² ir izvirzījusi prioritātes, uzmanību pievēršot trim galvenajām tēmām – veicināt veselību, nodrošināt pasaules drošību un aizsargāt neaizsargātos (mazāk nodrošinātos) (skat. 3. attēlu).

³⁰ Valsts kontrole. Atbilstības revīzija "Vai Latvijā ir izveidoti priekšnosacījumi ANO ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanai?". 2023. <https://www.lrvk.gov.lv/lv/getrevisionfile/29654-IT9ehAcfFVSyieuFepp805nIcXyW5jGp.pdf>

³¹ PVO. Health Promotion Glossary of Terms. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

³² PVO. Healthy Cities Effective Approach to a Changing World. 2020 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240004825>



3. attēls. Galvenās Veselīgo pilsētu programmas darbības jomas³³

KĀ KĻŪT PAR VESELĪGO PILSĒTU?

PVO ir noteikusi **Veselīgo pilsētu 2019.–2025. gada prioritātes, mērķus un prasības pilsētām**, kā arī dalības iespējas globālajā Veselīgo pilsētu tīklā³⁴.

Veselīgo pilsētu kustība Latvijā aizsākās 1993.gadā ar Saldus pilsētas iniciatīvu, taču šobrīd Jūrmala un Rīga ir Latvijā vienīgās pilsētas, kam PVO ir piešķīrusi Veselīgas pilsētas statusu.

Vairāk informācijas:

1. National healthy cities networks in the WHO European Region: promoting health and well-being throughout Europe. 2015. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289051026>
2. WHO European Healthy Cities Network. <https://www.who.int/europe/groups/who-european-healthy-cities-network>

³³ PVO. Healthy Cities Effective Approach to a Changing World. 2020. Attēla oriģināls atrodams šeit, 9.lpp.: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331946/9789240004825-eng.pdf>

³⁴ PVO. Implementation Framework for Phase VII (2019–2025) of the WHO European Healthy Cities Network: Goals, Requirements and Strategic Approaches. [https://www.who.int/europe/publications/m/item/implementation-framework-for-phase-vii-\(2019-2025\)-of-the-who-european-healthy-cities-network-goals-requirements-and-strategic-approaches-\(2019\)](https://www.who.int/europe/publications/m/item/implementation-framework-for-phase-vii-(2019-2025)-of-the-who-european-healthy-cities-network-goals-requirements-and-strategic-approaches-(2019))

3. Copenhagen Consensus of Mayors. Healthier and happier cities for all. 2018.
<https://www.who.int/europe/publications/m/item/copenhagen-consensus-of-mayors.-healthier-and-happier-cities-for-all>
4. What is a healthy city? Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
<https://www.who.int/europe/groups/who-european-healthy-cities-network/what-is-a-health-city>

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

Saskaņā ar PVO Veselīgo pilsētu programmu, katra dalībvalsts arī var veidot savu Nacionālo veselīgo pilsētu/pašvaldību tīklu, lai koordinētu Veselīgo pilsētu programmas darbību nacionālā līmenī, sniegtu metodoloģisku atbalstu, palīdzētu ar veselību veicinošu programmu un darba plānu izstrādi, organizētu regulāras kontaktpersonu tikšanās un apmācības.

2013.gadā tika izveidota Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) koordinācijas komisija (Veselības ministrijas 01.02.2013. rīkojums Nr.20). NVPT koordinācijas komisija ir konsultatīva institūcija, kuras galvenais mērķis ir veicināt un konsultēt NVPT izveidošanu, attīstīšanu, koordināciju un monitoringu Latvijā, balstoties uz PVO vadlīnijām un dokumentiem. NVPT koordinācijas komisijas sekretariāta funkcijas pilda SPKC.

2013.gada 11.oktobrī, SPKC pulcējās pārstāvji no 25 Latvijas pašvaldībām, kuras iesniegušas nepieciešamo dokumentāciju un kā pirmās uzsāktu dalību NVPT. NVPT darbības sākumā 2014.gadā NVPT bija iesaistījušās 33 pašvaldības, bet līdz 2020.gadam tīklā bija apvienojušās kopumā 113 pašvaldības. 2021.gada jūlijā spēkā stājās administratīvi teritoriālā reforma, tika izveidotas 43 pašvaldības. Pēc reformas dalību tīklā šobrīd turpina visas Latvijas pašvaldības. Dalība NVPT ir brīvprātīga un bezmaksas. Tā ir kustība, kurā var iesaistīties visas pašvaldības, kas vēlas darboties veselības veicināšanas jomā, izpilda noteiktus kritērijus saistībā ar veselības veicināšanu un aizpilda pieteikuma dokumentus.

NVPT mērķis ir sekmēt labās prakses piemēru, pieredzes un ideju apmaiņu starp pašvaldībām, atbalstīt pašvaldības un sniegt tām metodoloģisku atbalstu dažādu sabiedrības veselības un veselības veicināšanas jautājumu risināšanā lokālā līmenī un paaugstināt pašvaldību darbinieku izglītību sabiedrības veselības un veselības veicināšanas jautājumos, tādējādi atbalstot veselības, labklājības un vienlīdzīgu iespēju attīstību reģionālajā līmenī. NVPT koordinē un metodiski vada SPKC.

Iestājoties NVPT, **pašvaldības aņņemas:**

- nodrošināt nepieciešamos resursus NVPT noteikto kritēriju³⁵ īstenošanai;
- atbalstīt NVPT kritēriju ieviešanu, īstenojot veselību veicinošas aktivitātes;
- piedalīties NVPT ikgadējās sanāksmēs;
- katru gadu līdz norādītajam datumam aizpildīt monitoringa veidlapu.

Ieguvumi, pašvaldībām iesaistoties NVPT:

- atpazīstamība un statuss;
- konsultatīvs atbalsts;
- jaunākā informācija un bezmaksas materiāli par veselības veicināšanu, veselīgu dzīvesveidu (piemēram, NVPT ziņu lapas, tematisko dienu pakotnes, video, infografikas, informatīvie materiāli);
- bezmaksas semināri (piemēram, tematiskie semināri, apmācības);

³⁵ Kritēriji pašvaldībām, kuras vēlas iestāties Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/nvpt-kriteriji>

- pieredzes un labās prakses apmaiņa (piemēram, pieredzes apmaiņas braucieni);
- jauni kontakti, regulāras tikšanās.

Vairāk informācijas:

1. Veselīgo pašvaldību tīkls Latvijā. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligo-pasvaldibu-tikls-latvija>

NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

Veselības veicināšana izglītības iestādē ir jebkura izglītības vidē īstenota aktivitāte, kas tiek veikta, lai uzlabotu un/vai aizsargātu veselību, tā ietver veselības izglītību, centienus radīt veselīgu vidi un izglītības iestādes politiku. Saskaņā ar PVO definīciju, Veselību veicinoša skola ir tāda skola, kura pastāvīgi stiprina savu kapacitāti, lai caur skolas vidi ikvienam dotu iespēju iemācīties veselīgi domāt, dzīvot, mācīties un strādāt.

2015.gadā SPKC atjaunoja Veselību veicinošo skolu kustību Latvijā un izveidoja Nacionālo veselību veicinošo skolu tīklu (NVVST). Tīkla darbības attīstīšanas un koordinācijas veicināšanai SPKC ir izveidojis konsultatīvu institūciju – Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla padomi.

NVVST mērķis ir apvienot izglītības iestādes, kas veselību veicinošu vidi redz kā vienu no izglītības iestādes darbības mērķiem, dot izglītības iestādēm iespēju dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas par veselības veicināšanas praksi izglītības iestādēs, atbalstīt izglītības iestādes veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā un, integrējot veselību veicinošas aktivitātes ikdienas darba un mācību procesā, veicināt bērnu un izglītības iestādes darbinieku veselību.

Dalība tīklā ir brīvprātīga. Tajā var iesaistīties vispārējās vai profesionālās izglītības iestādes, kuras īsteno pamata un/vai vidējās izglītības programmu, un pirmsskolas izglītības iestādes, kuras vēlas īstenot veselības veicināšanas pasākumus, aizpilda pieteikuma anketu un apņemas strādāt pie Veselību veicinošām izglītības iestādēm noteikto kritēriju izpildes.

leguvumi, iesaistoties NVVST:

- pieredzes apmaiņa (piemēram, ar citām tīkla dalībniecēm un ārvalstu kolēģiem);
- bezmaksas veselības veicināšanas pasākumi (piemēram, izglītojošas nodarbības un semināri skolēniem un skolotājiem);
- semināri un apmācības;
- jaunākā informācija un bezmaksas materiāli par veselības veicināšanu un veselīgu dzīvesveidu (piemēram, NVVST ziņu lapas, tematisko dienu pakotnes, video, infografikas, informatīvie materiāli);
- metodiskais atbalsts veselības veicināšanas darba organizēšanā, aktivitāšu īstenošanā izglītības iestādē;
- kritēriji tiek ņemti vērā izglītības iestāžu un eksaminācijas centru darbības un izglītības programmu īstenošanas kvalitātes vērtēšanas metodikā.

Pienākumi, iesaistoties Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā:

- būt labās prakses piemēram, aktīvi piedalīties pieredzes apmaiņā ar citām izglītības iestādēm veselības veicināšanas jomā;
- piedalīties ikgadējā Veselību veicinošo skolu koordinatoru seminārā;
- sekot līdzi, lai izglītības iestādes darbā tiktu īstenoti Veselību veicinošo skolu pamata kritēriji un dalības kritēriji, un reizi gadā sagatavot pārskatu par izglītības iestādē īstenojamām aktivitātēm.

Vairāk informācijas:

1. Veselību veicinošo skolu tīkls. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>

4. PAŠVALDĪBU LOMA VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ

Indivīda veselību bez vecuma, dzimuma un iedzimtības visvairāk ietekmē paradumi un dzīvesveids, kā arī ģimenes un sabiedriskās saites, apkārtējā vide un citi faktori (skat. 4.attēlu).

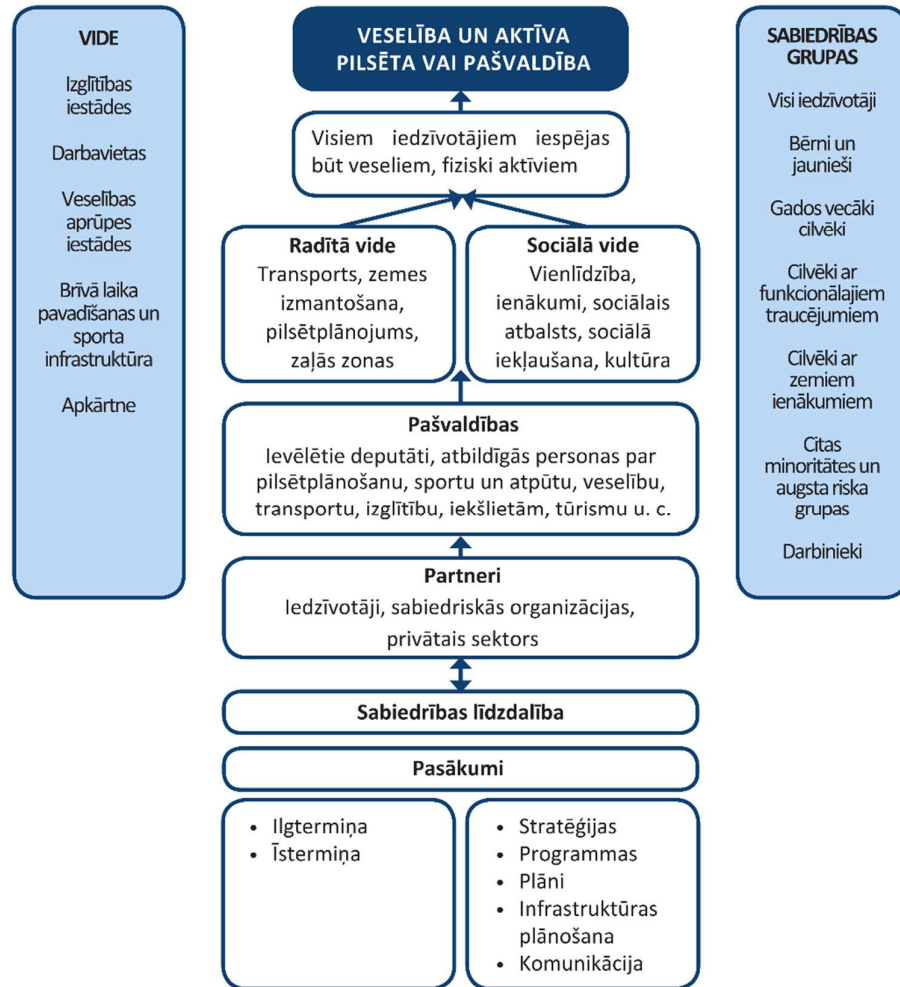


4. attēls. Veselību ietekmējošo faktoru (sociālo determinantu) modelis pašvaldībām, Veselības un labklājības noteicošie faktori apkaimēs³⁶

Veselības aprūpe nav galvenais veselību ietekmējošais faktors – vienlīdz svarīga ir izglītība, darba vide un citi vispārējie sociāli ekonomiskie, kultūras un vides apstākļi. Līdz ar to veselības veicināšana un veselības aprūpe pašvaldībā nenozīmē tikai slimnīcas, veselības centra un aptiekas esamību vai neesamību. Pašvaldību loma veselības veicināšanas politikas īstenošanā galvenokārt ir saskatāma caur pašvaldības spējām veidot veselību atbalstošu vidi un uzrunāt

³⁶ PVO. Healthy Cities Effective Approach to a Changing World. 2020. Attēla oriģināls atrodams šeit, 6. lpp.: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331946/9789240004825-eng.pdf>

vietējo sabiedrību, tādējādi veicinot iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos un iniciatīvas pieaugumu (skat 5. attēlu).



Edwards P., Tsouros A. D.

5. attēls. Veselīgas, aktīvas pilsētas/pašvaldības darbības modelis

Vietējā, pašvaldību līmeņa autoritāšu iesaistīšanās nodrošina sabiedrības veselības politikas veiksmīgu īstenošanu savā teritorijā, jo pašvaldības ir iedzīvotājiem vistuvāk esošās valsts pārvaldes iestādes. Pašvaldības iesaiste sociālās vides, apkārtējās vides un pilsētvides piemērošanai veselību veicinošām aktivitātēm daudzējādā ziņā var uzskatīt par izaicinājumu

pašvaldības spējai uzrunāt tos iedzīvotājus, kas līdz šim nav iesaistījušies veselību veicinošās aktivitātēs^{37,38}.

Veselīga pašvaldība ir tāda, kurā veselība, sociālā labklājība, vienlīdzība un ilgtspējīga attīstība ir vietējās politikas, stratēģiju un programmu centrā, pamatojoties uz pamatvērtībām, piemēram, tiesībām uz veselību un labklājību, mieru, sociālo taisnīgumu, dzimumu līdztiesību, solidaritāti, sociālo iekļaušanu un ilgtspējīgu attīstību. To pamatā ir principi par veselību visiem, vispārējs veselības pārklājums, starpnozaru veselības pārvaldība, veselība visās politikās, kopienas līdzdalība, sociālā kohēzija un inovācija³⁸. Veselīga pašvaldība un līdz ar to – vietējā sabiedrība³⁹ ir tāda, kas saprot, ka veselība nav tikai slimību neesamība, veselīga pašvaldība iekļauj tos faktorus, kas cilvēkiem dod iespēju uzturēt augstu dzīves kvalitāti un produktivitāti. Piemēram:

- veselīgā pašvaldībā visiem iedzīvotājiem ir pieejami veselības veicināšanas pakalpojumi;
- veselīgā pašvaldībā ir izglītības iestādes, rotaļu laukumi, ceļi un cita infrastruktūra, kas pašvaldības iedzīvotājiem ir nepieciešama;
- veselīgā pašvaldībā ir veselīga un droša vide.

Pašvaldības ieguvumi no veselības veicināšanas popularizēšanas pašvaldībā⁴⁰ ir:

- piederības sajūtas attīstīšana vietējos iedzīvotājos. Sabiedrībā veidojas grupas identitāte, iedzīvotāji spēcīgāk identificē sevi piederīgu konkrētai pilsētai (pašvaldībai), līdz ar to vairojas vietējās sabiedrības uzticība pašvaldībai;
- pašvaldības iedzīvotāji apzinās rīcības iespējas mainīt vidi sev apkārt, jo tiek iesaistīti veselību veicinošu pasākumu plānošanā un norisē;
- iedzīvotājiem kļūstot veselīgākiem un mainot dzīvesveida paradumus, samazinās slimību biežums un palielinās paredzamais mūža ilgums;
- veselības veicināšanas pasākumi ilgtermiņā rada arī finansiālus ieguvumus (slimības dēļ netiek kavēta skola, darbs, nav nepieciešami pabalsti);
- pašvaldības iegūst veselīgākus, darbaspējīgus iedzīvotājus un darbiniekus;
- veicinot veselībai un dabai draudzīgu pārvietošanās veidu, pašvaldībās samazinās gaisa piesārņojums un troksnis, ir vieglāk pieejamas zaļās zonas, kā arī veidojas sociālie kontakti;
- pašvaldības kļūst pievilcīgas citu pašvaldību iedzīvotāju (iespējamo iedzīvotāju), jauna biznesa uzsācēju, viesu un tūristu acīs;
- pašvaldības “labās prakses piemēri” nodrošina atpazīstamību, rada pozitīvu publisko tēlu.

³⁷ Barton, H., Grant, M. (2006). A health map for the local human habitat. The journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 126(6), 252–253. <https://doi.org/10.1177/1466424006070466>

³⁸ PVO. Healthy Cities Effective Approach to a Changing World. 2020.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331946/9789240004825-eng.pdf>

³⁹ Healthy People 2030. Building a Healthier Future for All. <https://health.gov/healthypeople>

⁴⁰ SPKC. Ieteikumi pašvaldībām to autonomās funkcijas – veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu – īstenošanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15297/download?attachment>

5. PAŠVALDĪBAS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBA PLĀNOŠANA UN ĪSTENOŠANA

Kā viens no svarīgākajiem veselības veicināšanas instrumentiem ir veselības veicināšanas plāna vai programmas izstrāde. Plāna/programmas/stratēģijas izstrāde un ieviešana ir priekšnoteikums sistemātiskam, mērķtiecīgam un koordinētam darbam pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanā. Ir svarīgi, lai veselības veicināšanas jautājumi tiktu iekļauti pašvaldību attīstības plānošanas dokumentos (piemēram, stratēģijā, programmā vai plānā). Būtiski, lai pašvaldībā tiktu izstrādāts konkrēts īstermiņa vai ilgtermiņa darba plāns vai programma veselības veicināšanas politikas un pasākumu ieviešanai pašvaldībā, vienlaikus paredzot arī plānā vai programmā iekļautajiem pasākumiem nepieciešamo finansējumu. Tāpat vienlīdz svarīgi būtu sekot līdzi plāna vai programmas izpildes progresam, izvērtējot sasniegtos rezultātus, lai gūtie secinājumi tiktu ņemti vērā turpmāk.

Pašvaldības izstrādātajam plānam vai programmai veselības veicināšanā ir jābūt vienam no plānošanas (tematiskajiem) dokumentiem, kam ir jāsakā ar citiem valsts līmeņa un novada/reģiona attīstības plānošanas dokumentiem. „Nacionālais attīstības plāns 2021–2027.gadam”, „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027.gadam”, attiecīgā reģiona attīstības plāns nosaka galvenās sabiedrības veselības prioritātes, kuras ir jāņem vērā, plānojot aktivitātes, lai sasniegtu kopējos veselības politikas mērķus. Plānojot veselības veicināšanas darbu pašvaldībā, var izmantot šādu shēmu (skat. 6.attēlu)⁴¹:

- apņemšanās:
 - izveidojiet struktūrvienību veselības veicināšanas darba organizēšanā;
 - izvērtējiet starpsektoru sadarbību;
 - apziniet iespējamus partnerus;
- novērtēšana:
 - veiciet situācijas analīzi, nosakiet prioritātes pašvaldībā;
- plānošana:
 - noformulējiet mērķus un uzdevumus;
- īstenošana:
 - īstenojiet izstrādāto stratēģiju;
- izvērtēšana:
 - izvērtējiet rezultātus un veiciet uzlabojumus turpmākā darba plānošanā un īstenošanā.

⁴¹ CDC. Community Change Process and the CHANGE Tool. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/state-local-programs/change-tool/community-change-process.html>



6. attēls. Veselības veicināšanas darba plānošanas shēma

5.1. SITUĀCIJAS ANALĪZE

Veiksmīgas stratēģijas plānošanas pamats ir izpratne par sabiedrības vajadzībām, situācijas izpēti, prioritātēm. Tādēļ ir nepieciešams veikt faktu izpēti un situācijas analīzi par iedzīvotāju veselības stāvokli un veselību veicinošu vidi pašvaldībā.

Situācijas analīze sniedz iespēju novērtēt pašvaldības galvenās **vajadzības** veselības veicināšanas jomā, identificēt galvenās **problēmas**, izprast kopienas **vērtības** un izvirzīt **prioritāros mērķus un uzdevumus**, lai efektīvāk uzlabotu sabiedrības veselības stāvokli un mazinātu nevienlīdzību veselības jomā. Situācijas analīze arī palīdzēs saprast, kā efektīvāk un mērķtiecīgāk ieguldīt resursus. Ar resursiem ir jāsaprot ne tikai finanšu resursi – nauda, bet arī cilvēkresursi un citi, ko var izmantot – arī labas idejas un vēlme darboties⁴².

Informācija par Latvijas iedzīvotāju veselības stāvokli, prioritātēm sabiedrības veselībā un veselības veicināšanā ir aprakstīta Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam⁴³, ko iespējams izmantot par pamatu prioritāšu noteikšanai. Lai plānotu pasākumus, izvirzītu prioritātes un definētu problēmas, ir nepieciešams analizēt pētījumu un statistikas datus par jūsu novada iedzīvotāju veselību.

Sabiedrības veselības jeb situācijas analīze tiek veikta, lai izpētītu situāciju un identificētu problēmas, pamatojoties uz nacionāla un/vai reģionāla līmeņa informācijas avotiem, piemēram, rutīnas statistikas datiem (nāves cēloņi, saslimstība ar dažādām infekcijas un neinfekcijas slimībām u.c.), pētījumu rezultātiem (veselības paradumu, atkarību izraisošo vielu un procesu u.c.), aptauju, interviju, darba grupu rezultātiem u.c. avotiem⁴⁴.

⁴² SPKC. Datu iegūšana no publiski pieejamiem resursiem sabiedrības veselības situācijas analīzes veikšanai.

<https://www.youtube.com/watch?v=U682AYBEbhw&list=PLF53RIuJDE3MziNvN-FDk32aLI7msQ1v8&index=6>

⁴³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027.gadam. <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedrības-veselības-pamatnostādnes-2021-2027-gadam>

⁴⁴ SPKC. Ieteikumi pašvaldībām to autonomās funkcijas – veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu – īstenošanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15297/download?attachment>

KUR IEGŪT DATUS?

SPKC mājaslapā iespējams atrast informāciju par jūsu novada iedzīvotāju veselības vajadzībām. Sadaļā “Profesionāļiem” var atrast informāciju par dažādiem veselības un veselības aprūpes rādītājiem (iedzīvotāju veselības paradumiem, mirstību, saslimstību u.c.):

- <https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionaliemi>

Veselības statistikas datubāze:

- <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>

Veselības rādītāju apkopojums – pašvaldību veselības profili pieejami:

- <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-regionu-un-pasvaldibu-veselibas-profili>

Informācija par SPKC veiktajiem veselību ietekmējošo paradumu pētījumiem, atkarību slimību un psihiskās veselības pētījumiem u.c.:

- <https://www.spkc.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi>
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi>
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas>

Centrālās statistikas pārvaldes veiktā Latvijas iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti pieejami oficiālajā statistikas portālā:

- <https://stat.gov.lv/lv>

Nacionālā veselības dienesta mājaslapā pieejama informācija par datiem un pētījumiem, lai raksturotu sabiedrības veselību, veiktu situācijas analīzi (informācija par dažādiem pētījumiem un projektiem, piemēram, informāciju par apmaksātā vēža skrīninga rādītājiem un pētījumiem):

- <https://www.vmnvd.gov.lv/lv>

Veselības inspekcijas mājaslapā pieejama noderīga informācija sabiedrības veselības raksturošanai (piemēram, informāciju par iekštelpu gaisa kvalitāti skolās, par dzeramā ūdens un peldvietu monitoringa rezultātiem u.c.):

- <https://www.vi.gov.lv/lv>

Veselības ministrijas mājaslapā iespējams atrast informāciju par būtiskākajiem normatīvajiem aktiem sabiedrības veselības jomā, kā arī veselības veicināšanas jomām (veselīgu uzturu, fiziskajām aktivitātēm, seksuālo un reproduktīvo veselību, psihisko veselību, atkarību mazināšanu):

- <https://www.vm.gov.lv/lv>

Veselības ministrijas platformā, kur ir pieejami Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta ietvaros veikto pētījumu rezultāti:

- <https://www.esparveselibu.lv/materiali>

Vairāk informācijas par to, kā izmantot pieejamos datu avotus un iegūt informāciju, uzņemiet video “Datu iegūšana no publiski pieejamiem resursiem sabiedrības veselības situācijas analīzes veikšanai”:

- <https://www.youtube.com/watch?v=U682AYBEbhw&list=PLF53RluJDE3MziNvN-FDk32aLl7msQ1v8&index=6>

Papildus tam ir iespējams atbalstīt vietēja līmeņa pētniecisko darbību, piemēram, veicot iedzīvotāju aptaujas, anketēšanu, intervijas, un noskaidrojot vietējās sabiedrības vajadzības un prioritātes veselības veicināšanā. Šādā veidā ir iespējams arī nodrošināt iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas politikas un pasākumu plānošanā un organizēšanā.

DAŽĀDU DATU IEVĀKŠANAS VEIDU PRIEKŠROCĪBAS UN TRŪKUMI⁴⁵

POPULĀCIJAS LĪMEŅA DATI

Plusi: <ul style="list-style-type: none"> – var salīdzināt ar citiem reģioniem, pašvaldībām; – nav noviržu, precīzi dati. 	Mīnusi: <ul style="list-style-type: none"> – par mazām pašvaldībām var nebūt pietiekami daudz informācijas, datu; – dati var tikt nepareizi interpretēti, ņemot vērā iedzīvotāju skaitu pašvaldībā.
--	--

STĀSTĪJUMS/ SUBJEKTĪVAIS REDZĒJUMS

Plusi: <ul style="list-style-type: none"> – personīgā pieredze, subjektīvais redzējums; – neformāls viedoklis un nav samākslots viedoklis. 	Mīnusi: <ul style="list-style-type: none"> – var saturēt personīgos aizspriedumus, baumas, spekulācijas u.c., rezultātu var ietekmēt individuālais viedoklis.
---	---

PUBLISKAS APSPIEDES, SAPULCES

Plusi: <ul style="list-style-type: none"> – piedalās vienlaikus ļoti daudz cilvēku, atļauj saprast visu “kopienas viedokli”; – ļauj kopienas iedzīvotājiem iesaistīties procesā. 	Mīnusi: <ul style="list-style-type: none"> – var būt zems apmeklētāju skaits, ja ir zema interese; – spēcīgas personības var ietekmēt diskusijas; – dalībnieki var nepārstāvēt visu kopienā.
---	--

FOKUSA GRUPAS

Plusi: <ul style="list-style-type: none"> – var tikt vērsta uz konkrētu mērķauditoriju (jaunieši, iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem, vadītāji u.c.); – vieglāk tikt galā ar konfliktiem un spēcīgām personībām; – ir vieglāk saņemt atbildes uz jautājumiem. 	Mīnusi: <ul style="list-style-type: none"> – dalībnieki var nepārstāvēt visu kopienā; – ir nepieciešams apmācīts vadītājs; – spēcīgas personības var ietekmēt rezultātu.
--	--

INTERVIJAS

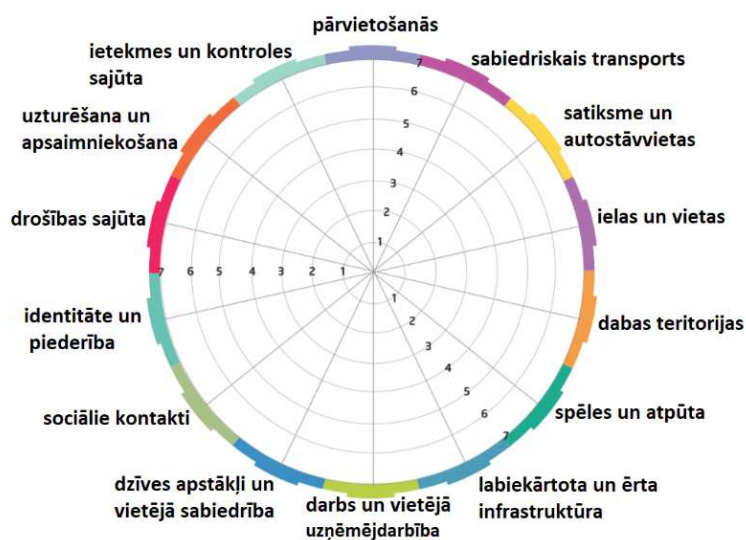
Plusi: <ul style="list-style-type: none"> – viegli identificēt un uzklaut mērķgrupas viedokli; – apmeklējums ir uzticams un pilnīgs; – ir viegli saņemt atbildes; – ir viegli sazināties ar dalībniekiem, lai iegūtu papildu informāciju. 	Mīnusi: <ul style="list-style-type: none"> – nesniedz patiesu izjūtu par kopienas iesaistīšanos; – var saturēt personisko viedokli, aizspriedumus; – rezultātus var ietekmēt intervijas vadītāja viedoklis; – var būt ļoti ilgstošs process.
--	---

⁴⁵ University of North Dakota, Center for Rural Health. Community engagement toolkit. 2015.
<https://ruralhealth.und.edu/assets/375-1008/community-engagement-toolkit.pdf>

APTAUJAS

<p>Plusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – var ietvert ļoti daudz un plašu informāciju; – nav nepieciešams pārāk ilgs laiks, lai iegūtu atgriezenisko saiti un anketu aizpildītu; – novērš subjektīvo viedokli; – var sniegt informāciju par mazākām kopienām, ko nav iespējams iegūt no nacionāla līmeņa pētījumiem. 	<p>Mīnusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – var būt ilgstošs apkopošanas process; – respondenti var nepārstāvēt kopienas viedokli; – ja nav izpildīts profesionāli, atbildes var būt arī neizmantojamas; – nesniedz patiesu izjūtu par kopienas iesaistīšanos.
---	--

Izpratne par savas apdzīvotās vietas esošajām un potenciālajām stiprajām pusēm var palīdzēt pieņemt noderīgus lēmumus un palīdzēt plānot nepieciešamās veselības veicināšanas programmas. Viens no rīkiem, ko var izmantot, ir **Apdzīvotās vietas standarts** (skat. 7.attēlu). **Apdzīvotās vietas standarts ir instruments (rīks)**⁴⁶, ar kura palīdzību var novērtēt apdzīvotās vietas fiziskos un sociālos apstākļus (piemēram, drošības sajūtu, sabiedriskā transporta plānojumu, sociālo kontaktu, infrastruktūru u.c.).



7.attēls. Apdzīvotās vietas standarts

Ar Apdzīvotās vietas standarta instrumentu var īstenot un plānot jaunu apdzīvoto vietu projektēšanu un nodrošināšanu, radot kvalitatīvu attīstību tur, kur cilvēki vēlas dzīvot. Apdzīvotās vietas standartu var izmantot valsts sektors (pašvaldības), vietējā sabiedrība, nevalstiskais sektors un privātais sektors. Rīku var pielietot dažādās apdzīvotajās vietās, gan lauku, gan pilsētas teritorijās. To var izmantot, lai izvērtētu pilsētu, pašvaldību kopumā vai daļu no tās apkaimes.

⁴⁶ Place Standart Tool. <https://www.ourplace.scot/tool>

Apdzīvotās vietas standarta projekts aizsākās Skotijā un šobrīd šo instrumentu aktīvi lieto vairākās pilsētās un apdzīvotajās apkaimēs visā Eiropā, piemēram, Anglijā un Dānijā. Šo instrumentu var izmantot tiešsaistē <http://www.placestandard.scot/#/home>, kā arī to var izdrukāt un izmantot papīra formātā.

Arī Latvijā šo rīku izmanto. Rīgas valstspilsētas pašvaldības Labklājības departaments 2018.gadā īstenoja pilotprojektu “Apdzīvotas vietas standarts” (“Place Standard”). Tā ietvaros tika pētīta Grīziņkalna apkaime un aptaujāti tās vietējie iedzīvotāji. Projekta noslēguma konferencē “Apdzīvotas vietas standarts Grīziņkalnā” tika prezentēts kā viena no piecpadsmit labajām praksēm Eiropā, un kā piemērs iekļauts EuroHealthNet (Veselības veicināšanas Eiropas sadarbības tīkls) publikācijā par šī instrumenta izmantošanu pilsētvides plānošanā un uzlabošanā, iesaistot vietējos iedzīvotājus.

Vairāk informācijas par labajiem piemēriem šī instrumenta izmantošanai meklējama šeit:

- <https://www.ourplace.scot/About-Place-Standard>
- https://www.placestandard.scot/docs/Place_Standard_Strategic_Plan.pdf
- <https://www.healthscotland.scot/health-inequalities/impact-of-social-and-physical-environments/place/the-place-standard-tool>
- <https://www.ads.org.uk/case-study/place-standard-planning-community-services>
- <https://www.ads.org.uk/sites/default/files/2022-05/case-study-planning-local-authority-scale-2018.pdf>
- <https://www.ourplace.scot/sites/default/files/2022-01/PST%20Air%20Quality%20lens.pdf>

5.2. STRUKTŪRVIENĪBAS IZVEIDE VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBA ORGANIZĒŠANĀ

Lai notiktu sekmīga veselības veicināšanas darba organizēšana un veselības jautājumu risināšana, svarīgs nosacījums ir spēcīgas organizatoriskās komandas esamība pašā pašvaldībā, inovatīvu un idejām bagātu personību klātesamība. Vislabāk ir nodrošināt atsevišķas struktūrvienības izveidi, kas atbild par veselības veicināšanas darbu koordinēšanu. Plānotās struktūrvienības lielumu un iesaistīto speciālistu skaitu izvērtē katra pašvaldība, ņemot vērā pieejamos resursus savā teritorijā (piemēram, pieejamā atbalsta personāla esamība pagastos kā atbalsts veselības veicināšanas pasākumu īstenošanā), plānoto darba apjomu, potenciālo sadarbības tīklu, pieejamo infrastruktūru u.tml.

Pašvaldībā ar mazāku iedzīvotāju skaitu var, piemēram, izveidot vismaz vienu atsevišķu pilnas slodzes amata vietu (vēlams – ar sabiedrības veselības speciālista izglītību), kas nodrošinās veselības veicināšanas un slimību profilakses darba organizēšanu. Šo amata vietu var iekļaut kādā pašvaldības struktūrvienībā, piemēram, sociālā dienesta struktūrvienībā, izveidojot sadarbības tīklu ar kultūras, izglītības, sporta un jaunatnes lietu, kā arī veselības aprūpes speciālistiem, tādējādi koordinējot darbu visā pašvaldības teritorijā. Lielākās pašvaldībās ieteicama atsevišķas struktūrvienības izveide.

Struktūrvienības **atbildība un galvenie pienākumi:**

- sabiedrības veselības situācijas izvērtēšana un prioritāro darbības virzienu noteikšana, analizējot situāciju veselības veicināšanas un slimību profilakses jomā;
- veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas plānošana – iepriekšminētā plāna vai programmas izstrāde;
- veselības veicināšanas darba koordinēšana (metodiskā vadība, t.sk. starpsektoru iesaiste, piešķirtā finansējuma koordinēšana) visā valstspilsētas/pilsētas/novada teritorijā;

- veselības veicināšanas politikas īstenošana, nodrošinot, ka visas valstspilsētas/pilsētas/visu novada pagastu iedzīvotājiem ir vienlīdz pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumi un aktivitātes;
- mērķtiecīga sadarbības īstenošana ar valstspilsētā/pilsētā/novadā esošajām veselības aprūpes iestādēm, (piemēram, ģimenes ārstu praksēm, aptiekām), izglītības iestādēm, sporta klubiem, nevalstiskajām organizācijām u.c.;
- projektu piesaiste un īstenošana, tai skaitā ESF projektu īstenošana veselības veicināšanas jomā.

Struktūrvienības speciālistiem amata pienākumu veikšanai nepieciešamās **zināšanas, prasmes un kompetences:**

- zināšanas sabiedrības veselības jautājumos, t.i., iegūta augstākā izglītība veselības aprūpē, vēlama, sabiedrības veselībā vai veselības vadībā;
- zināšanas un prasmes analizēt sabiedrības veselības rādītājus, apkopot un analizēt informāciju;
- zināšanas un prasmes izvirzīt prioritātes iedzīvotāju veselīga dzīvesveida veicināšanai, plānot politiku, rīcības un aktivitātes, pamatojoties uz pierādījumu balstītu praksi;
- spēja patstāvīgi un stratēģiski īstenot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus atbilstoši izstrādātajam plānam;
- labas komunikācijas un saskarsmes spējas dažādu sektoru un sadarbības partneru iesaistei un koordinācijas īstenošanai attiecīgo jautājumu risināšanā.

5.3. STARPSEKTORU SADARBĪBA

Izstrādāt veselības veicināšanas plānu/stratēģiju/programmas ir izaicinājums, kas prasa **starpsektoru iesaisti un koordināciju**. Būtiski, lai izstrādes posmā dažādi pašvaldības sektori spētu vienoties par kopīgiem ar vietējo iedzīvotāju veselību saistītiem mērķiem un apņemtos būt līdzatbildīgi un iesaistītos šo mērķu sasniegšanā, nosakot atbildības un turpmāko komunikāciju plānā/stratēģijā ietvertu uzdevumu īstenošanai un rezultātu sasniegšanai (darba plāni, darba grupas, komitejas).

Starpsektoru sadarbība – dažādu sektoru (publiskā, privātā un bezpeļņas) kopsadarbība apvienot savus resursus, lai sniegtu kopīgus risinājumus izaicinājumu pārvarēšanā un mērķu sasniegšanā.

Starpsektoru sadarbības nodrošināšana ir neatņemama veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas procesa sastāvdaļa. Iedzīvotāju veselību ietekmē ne tikai veselības aprūpes pakalpojumi un to pieejamība, bet arī dažādi citi faktori, piemēram, vides, sociālie, ekonomiskie, kultūras faktori, kurus ietekmē citas nozares un to politikas īstenošana. Līdz ar to, būtiska ir gan visu pašvaldības sektoru (izglītības sektors, veselības aprūpes sektors, infrastruktūras plānošanas un attīstības sektors, sociālais sektors, policija, vides veselības sektors, kultūra, jaunatnes lietu speciālisti, sporta organizācijas, politiķi u.c.) gan civilās sabiedrības pārstāvju (darba devēji, nevalstiskās organizācijas, biedrības u.c.) iesaiste ar iedzīvotāju veselību saistīto specifisko mērķu sasniegšanai. Lai dažādu sektoru prioritātes nenonāktu pretrunā ar iedzīvotāju veselību un veselības politikas mērķiem, **politiskajam atbalstam** ir būtiska nozīme, tāpēc veselības politikas plānošanas, īstenošanas un izvērtēšanas procesā obligāti ir jāiesaista atbildīgās amatpersonas⁴⁷.

⁴⁷ SPKC. Starpsektoru sadarbība pašvaldībā veselības veicināšanas jautājumos.

<https://www.youtube.com/watch?v=qJvLTccEcSU&list=PLF53RluJDE3MziNvN-FDk32aLl7msQ1v8&index=3>

Viens no labās prakses piemēriem ir **projekts Healthy Boost**, kura ietvaros tika izstrādāts sadarbības modelis un pašnovērtējuma rīks⁴⁸ starpsektoru sadarbības sekmēšanai veselības un labklājības jomās pašvaldībās. Izstrādātais rīks palīdz apzināt starpsektoru sadarbības līmeni. Projektā piedalījās 7 valstis (t.sk. Latvija) un projekta ietvaros 9 pašvaldības īstenoja savas veselības veicināšanas programmas vai projektus, kuru īstenošanas laikā tika testēts minētais starpsektoru sadarbības modelis. Ar tā palīdzību var novērtēt pašreizējo starpnozaru sadarbību, atklāt stiprās un vājās puses sadarbībā, salīdzināt savu vērtējumu ar citām valstīm vai pilsētām/pašvaldībām. Modeļi var lietot gan pašvaldības pārstāvji (veselības politikas veidotāji pašvaldībā, veselības programmu ieviesēji, citu departamentu vadītāji), gan pašvaldības sadarbības partneri (sabiedrības pārstāvji, privātais sektors, iestādes un organizācijas).

Vairāk informācijas par projekta ietvaros izstrādātajiem rīkiem:

- <https://www.healthyboost.eu/materials>
- <https://interreg-baltic.eu/project/healthy-boost/>

Vairāk informācijas par starpsektoru sadarbības nozīmi:

- SPKC organizēto apmācību NVPT pārstāvjiem “Starpsektoru sadarbība pašvaldībā veselības veicināšanas jautājumos” ieraksts <https://www.youtube.com/watch?v=gJvLTccEcSU&list=PLF53RluJDE3MziNvN-FDk32aLl7msQ1v8&index=6>

5.4. PARTNERU APZINĀŠANA

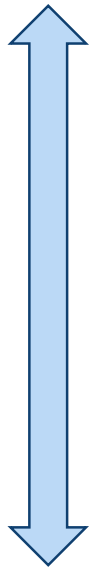
Svarīga ir sadarbības partneru apzināšana. Pašvaldības ietvaros partneri ir iestādes un privātais sektors. Apziniet un sadarbojieties arī ar iedzīvotājiem un organizācijām, kam rūp pašvaldības iedzīvotāju veselība (piemēram, romu mediatori⁴⁹, dažādas nevalstiskās organizācijas u.tml.).

⁴⁸ Self-Assessment of cross-sectoral cooperation in the city.

https://mobile.louhin.com/surveys/kill?id=1333254&accessKey=83c34a0e-aa31-43f0-bc05-e3a02d5c7a96&request_locale=en

⁴⁹ Latvijas Republikas tiesībsargs. Romu situācija Latvijā, 2021/2022.gads. https://www.tiesibsargs.lv/wp-content/uploads/migrate_2022/content/publikacijas/romu_situacija_latvija_2022_1648646871.pdf

SABIEDRĪBAS (KOPIENAS) PIEDALĪŠANĀS IESPĒJAMO LĪMEŅU MODELIS

KONTROLE	DALĪBNIKA DARBĪBA	PIEMĒRS
Augsta	Ir kontrole	Organizācija lūdz kopienu (sabiedrību) identificēt problēmu un pieņemt galvenos lēmumus par mērķiem un pasākumiem. Organizācija vēlas palīdzēt kopienai (sabiedrībai) katrā solī, lai sasniegtu mērķus.
	Ir deleģētas pilnvaras, tiesības	Organizācija identificē problēmu un informē par to sabiedrību, lūdzot sabiedrību pieņemt virkni lēmumu, ko organizācija varēs iekļaut plānā.
	Kopīga plānošana	Organizācija iepazīstina sabiedrību ar plāna projektu, ko sabiedrība un tie, kurus tas ietekmēs, var mainīt. Organizācija sagaida, ka plāns var nedaudz tikt mainīts.
	Sniedz padomus	Organizācija iepazīstina sabiedrību ar plānu un aicina uzdot jautājumus. Ir gatava mainīt plānu tikai tad, ja tas ir ļoti nepieciešams.
	Ar viņu konsultējas	Organizācija cenšas popularizēt plānu, meklē atbalstu plāna pieņemšanai.
	Saņem informāciju	Organizācija pieņem plānu un informē par to sabiedrību. Kopiena (sabiedrība) tiek sasaukta tikai, lai informētu. Tiek sagaidīta piekrišana no kopienas.
Zema	Nekāda darbība	Kopienai (sabiedrībai) informācija netiek sniegta.

IESTĀDES UN ORGANIZĀCIJAS

Kā partnerus veselības veicināšanā ir nepieciešams piesaistīt ne tikai veselības aprūpes organizācijas (veselības centrus, aptiekas), bet arī transporta, vides, izglītības, iekšlietu, tūrisma, kultūras u.c. nozaru iestādes un organizācijas. Vieni no svarīgākajiem partneriem veselības veicināšanā var būt skolas un citas izglītības iestādes, bibliotēkas, sociālie dienesti, jauniešu centri.

PRIVĀTAIS SEKTORS

Veiksmīgai veselības veicināšanas attīstībai pašvaldībā nozīme ir sadarbībai ar privāto sektoru:

- **Uzņēmumi** var piedalīties veselības veicināšanas darba plānošanā un īstenošanā, atbalstīt un sponsorēt programmas un pasākumus, kas veicina aktīvu, veselīgu dzīvesveidu viņu darbiniekiem un to ģimenēm, kā arī pašvaldības iedzīvotājiem kopumā. Vienlaikus, jāņem vērā, ka privātā sektora darbības var sabiedrības veselību ietekmēt gan pozitīvi, gan arī negatīvi – it īpaši, ja runā par tabakas un nikotīna saturošu izstrādājumu, alkohola, pārtikas, farmācijas, azartspēļu u.c. industrijām. Stratēģijas un pieejas, ko izmanto privātais sektors, lai veicinātu veselībai nevēlamus produktus un izvēles, dēvē par veselības komerciālajiem determinantiem (angl. *the*

commercial determinants of health)⁵⁰. Biežākie neinfekcijas slimību riska faktori – smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana, aptaukošanās u.c. ir cieši saistīti ar šo industriju produktu (alkohola, tabakas un nikotīna produktu, ātro uzkodu u.c.) patēriņu. Tāpēc, izvēloties sadarbības partnerus privātajā sektorā, ļoti svarīgi ir izvērtēt, vai partneris ir atbilstošs konkrētā mērķa realizēšanā. Piemēram, organizējot pasākumus alkohola lietošanas mazināšanā, nebūtu ieteicams kā sadarbības partneri piesaistīt alkohola ražotāju.

- **Sporta klubiem** fiziskās aktivitātes un veselīgs dzīvesveids ir uzņēmējdarbības veids. Tie veicina fiziskās aktivitātes un var iesaistīties kā partneris vai līderis veselību veicinošos pasākumos.
- **Plašsaziņas līdzekļi** – radio, televīzija, preses izdevumi, interneta mediji (t.sk. sociālie tīkli) – ir ļoti svarīgi partneri informācijas nodošanai un izpratnes veidošanai sabiedrībā. Lai veicinātu iedzīvotāju izmantot esošo infrastruktūru, kļūt fiziski aktīviem, mainīt dzīvesveida paradumus, nepieciešama publicitātes nodrošināšana vietējos medijos. Tomēr plašsaziņas līdzekļu pārstāvjus, tāpat kā visa sabiedrību, ir nepieciešams izglītēt veselības jautājumos. Tādēļ, organizējot seminārus, lekcijas, apaļā galda diskusijas ar ekspertu piedalīšanos, nepieciešams pieaicināt plašsaziņas līdzekļu pārstāvjus, lai arī viņi saņemtu šo informāciju.

SABIEDRĪBA

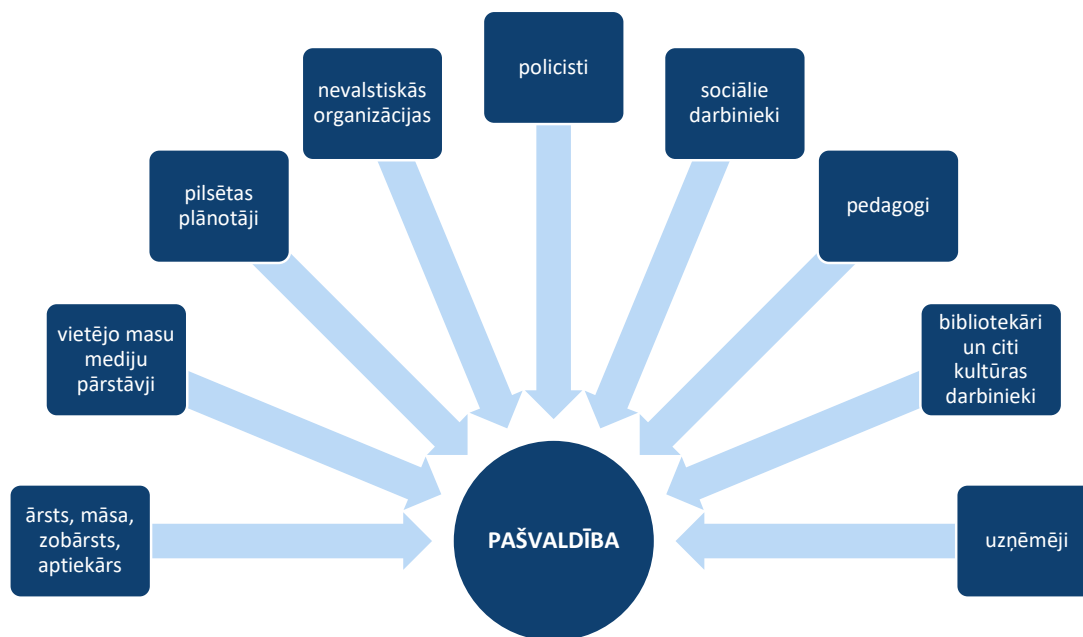
Vairumā pašvaldību darbojas dažādas sabiedriskas (nevalstiskas) organizācijas vai neformālas grupas, kuru mērķis ir uzlabot un veicināt iedzīvotāju veselību. Parasti šīs organizācijas nodarbojas ar konkrētas mērķgrupas (bērni un jaunieši, topošie vai jaunie vecāki, iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem, diabēta pacienti, romu tautības iedzīvotāji u.tml.) jautājumu un problēmu risināšanu un to intereses ir visdažādākās. Šo organizāciju, neformālo grupu iesaistīšana ir vitāli svarīga veselības veicināšanas darbā, jo organizācijas ne tikai ļoti labi pārzina veselības jautājumus un tām ir attīstīts sadarbības partneru tīkls, bet tās var arī palīdzēt sasniegt plašāku sabiedrības daļu.

Bez augstāk minētajiem sadarbības partneriem veselības veicināšanas pasākumos un projektos ir iespējams piesaistīt arī citas organizācijas, kas netieši ir saistītas ar veselību, piemēram, labdarības, reliģiskās, pensionāru, vides aizsardzības un citas organizācijas.

Nodrošināt iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas politikas un pasākumu plānošanā un organizēšanā pašvaldība var arī, atbalstot vietēja līmeņa pētniecisko darbību, tādējādi noskaidrojot vietējās sabiedrības vajadzības un prioritātes veselības veicināšanā.

Nevalstisko (sabiedrisko) organizāciju darbību pašvaldība var veicināt arī, palīdzot ar telpām, piemēram, rodot iespēju organizācijas pasākumiem, sanāksmēm atvēlēt pašvaldības rīcībā esošās telpas. Rezultātā Jūs izveidosiet profilakses un veselības veicināšanas komandu (skat. 8. attēlu).

⁵⁰ PVO. Commercial determinants of health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>



8. attēls. Profilakses un veselības veicināšanas darba komanda pašvaldībā

5.5. PLĀNOŠANA

Plāna kvalitatīvas izstrādes pamatā ir sākotnēji veikta situācijas un datu analīze, t.i., ar vietējo iedzīvotāju veselību saistītas informācijas atlasīšana, apkopošana, analizēšana un plānā ietveramo **prioritāšu izvirzīšana**, kā arī sasniedzamo **mērķauditoriju definēšana**.

Plānam jāaptver **visas būtiskākās sabiedrības veselības jomas** (t.i., veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, atkarību izraisošu vielu un procesu atkarību profilakse, psihiskās veselības veicināšana, traumatisma profilakse, seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana, zobu un mutes dobuma veselība, infekciju un neinfekciju, t.sk. hronisko, onkoloģisko, sirds un asinsvadu slimību profilakse u.c.), izvirzot prioritātes atbilstoši sabiedrības veselības analīzes rezultātiem.

Plāna struktūrā jāparedz: situācijas raksturojums, prioritātes, rīcības virzieni, sasniedzamie rezultāti, rīcības virzienu uzdevumi, un tiem atbilstoši pasākumi/aktivitātes, atbildību un iesaistīto starpnozaru sadarbības partneru noteikšana, nepieciešamo resursu (cilvēkresursu, finansējuma) identificēšana, termiņi noteikto pasākumu/aktivitāšu īstenošanai un izvērtēšanai.

Plānojiet savu pieeju: sāciet ar vīziju – kāda pašvaldība jūs vēlaties būt, tad pievienojiet mērķus un uzdevumus, kas palīdzēs sasniegt šo vīziju.

Plānošanā aicinām izmantot 7.nodaļā sniegtos priekšlikumus veselības veicināšanai galvenajām mērķauditorijām un galvenajos rīcības virzienos. Tāpat iesakām plānot veselības veicināšanas aktivitātes, pielāgojot tās starptautiskajām, ar veselību saistītajām dienām (skat. 8.nodaļu). Tā Jūs panāksiet, ka jūsu pašvaldības pasākumi iekļaujas kopējā tēmā un kļūst pamanāmāki.

Veselības veicināšana pašvaldībā ietver:

1. veselību un veselīgu dzīvesveidu atbalstošas vides veidošanu;
2. likumdošanu (pašvaldību saistošo noteikumu pieņemšanu);

3. veselību veicinošu pakalpojumu un pasākumu pieejamību iedzīvotājiem (piemēram, nūjošanas grupas, pastaigu takas, ģimeņu sporta svētki, veselīga uztura pagatavošanas meistarklases utt.);
4. izglītošanu un informācijas izplatīšanu (informāciju par dažādiem jautājumiem TV, presē, internetā, radio, sociālajos tīklos, skrejlapas, vides reklāma, speciālistu konsultācijas, lekcijas izglītojamajiem utt.).

Plānojot veselības veicināšanas darbu, vadieties pēc šādiem principiem⁵¹:

1. Kādas ir prioritārās problēmas veselības veicināšanā, kura no tām tiks risināta kā pirmā? Kurā jomā tiks veikti pasākumi (uzturs, fiziskās aktivitātes, traumatisms, komplekss pasākums, aptverot vairākas jomas utt.)?;
2. Kas ir veselības veicināšanas programmas, pasākuma mērķa grupa? Kāda sabiedrības grupa tiks aptverta (bērni, pieaugušie, topošie un jaunie vecāki, personas ar funkcionālajiem traucējumiem, bezdarbnieki utt.)?;
3. Kā organizēt pasākumus/veselības veicināšanas programmas, lai sasniegt vēlamu mērķauditoriju?
4. Kāda papildu informācija ir nepieciešama par vietējo sabiedrību un mērķa grupas vērtībām?
5. Kādi ir veselības veicināšanas programmas, pasākuma mērķi? Ko jūs vēlaties panākt (iesaistīt sabiedrību, sniegt informāciju, uzlabot sadarbību, izmainīt ar veselību saistīto dzīvesveidu, motivēt vairāk rūpēties par veselību, mainīt attieksmi, apmācīt jaunās prasmēs utt.)?
6. Kādā vidē notiks veselības veicināšanas pasākumi (izglītības iestādē, parkā, kinoteātrī, tiešsaistē utt.)?
7. Vai izvēlētie pasākumi ir uz pierādījumiem balstīti un piemērotākie, lai sasniegtu vēlamos mērķus un uzdevumus, sniegtu maksimālu efektivitāti?
8. Kā tiks novērtēts sasniegtais rezultāts?

5.6. MĒRĶU DEFINĒŠANA

Jāizvēlas tāds virsmērķa formulējums, kas raksturotu vēlamu ilgtermiņa gala rezultātu, no kura izrietētu tiešie mērķi un uzdevumi. Virsmērķi iekļauj⁵¹:

- 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

⁵¹ Veselības ministrija. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Aktualizēts 24.11.2022.
https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-11/Veselības_veicināšanas_plāns.pdf

termiņu. Šie kritēriji ietverti akronīmā *SMART*⁵² (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*), kas ir biežāk pielietotā metode konkrētu mērķu formulēšanai un sasniedzamo rezultātu plānošanai⁵³:

- **Konkrēts:**
 - konkrēts, precīzs, skaidri definēts, saprotams ikvienam.
- **Izmērāms:**
 - izmērāms, novērtējams, skaidri saprotams, kas būs, kad rezultātu sasniegs;
 - izmērāms ciparos, kvantitatē, salīdzinājumos.
- **Sasniedzams:**
 - nav utopisks, bet ir sasniedzams, uz darbību vērsts, ir veidots ar reāliem un pieejamiem resursiem tā realizēšanai.
- **Reālistisks:**
 - reālistiska iespēja to sasniegt, ir iespējams to īstenot, ņemot vērā attiecīgās pašvaldības iespējas; atbilstība situācijai un resursu pieejamība.
 - atbilstība situācijai un resursu pieejamībai.
- **Izmērāms laikā:**
 - fiksēts laikā, noteikts termiņš.

Vairāk informācijas:

1. SPKC organizēto apmācību NVPT pārstāvjiem “Pašvaldības attīstības plānošanas dokumentu veselības veicināšanas jautājumos izstrāde” ieraksts <https://www.youtube.com/watch?v=pBkRuCsejHY&list=PLF53RluJDE3MziNvN-FDk32aLI7msQ1v8&index=4>

5.7. ĪSTENOŠANA

Ieviesiet izstrādāto stratēģiju (rīcības plānu), īstenojot izvirzītos uzdevumus un pasākumus, kam ir jābūt konkrētiem un izmērāmiem – lai būtu iespējams noskaidrot izmaiņas. Veselības veicināšanas pasākumu sekmīgu īstenošanu būtiski ietekmē mērķa grupas interesēm atbilstošu **komunikācijas kanālu** izvēle. Mūsdienās komunikācija notiek visdažādākajās vidēs – izglītības iestādē, darbā, sociālajos tīklos, uz ielas, plašsaziņas līdzekļos u.c. Lai komunikācija būtu pietiekami efektīva, būtiski ir ņemt vērā mērķauditorijas vajadzības un vērtības⁵⁴.

Lai informētu sabiedrību, izmantojiet visus pieejamos informācijas nodošanas kanālus, no kuriem populārākie ir:

1. plašsaziņas līdzekļi, sociālie tīkli (izvērtējot sabiedrības iedzīvotāju grupas pēc vecuma, dzimuma, etniskās, sociālās piederības);
2. pašvaldības mājaslapa ir svarīgs informācijas nodošanas kanāls, jo daļa sabiedrības informāciju meklē galvenokārt internetā. Lai sasniegtu šo auditorijas daļu – pārsvarā jaunāka gadagājuma cilvēkus, kas bieži vien savukārt nelasa presi vai neskatās

⁵² CDC. Develop SMART Objectives.

<https://www.cdc.gov/publichealthgateway/phcommunities/resourcekit/evaluate/develop-smart-objectives.html>

⁵³ University of North Dakota, Center for Rural Health. Community engagement toolkit. 2015. Attēla oriģināls atrodams šeit, 57. lpp.: <https://ruralhealth.und.edu/assets/375-1008/community-engagement-toolkit.pdf>

⁵⁴ Veselības ministrija. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Aktualizēts 24.11.2022. https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-11/Veselības_veicināšanas_plāns.pdf

vietējos ziņu raidījumus, ir svarīgi, lai pašvaldības mājaslapa:

- būtu pārskatāma un informācija par veselības veicināšanu būtu viegli atrodamā;
 - tiktu regulāri aktualizēta – lai tajā būtu ievietota informācija par aktuālajiem veselības veicināšanas pasākumiem, lekcijām, apaļā galda diskusijām utt.;
 - lai tajā būtu ievietota noderīga informācija par veselību veicinošiem jautājumiem.
3. informatīvi materiāli drukātā formā – kaut arī to sagatavošana prasa papildu izmaksas, tas ir labs informācijas nodošanas veids, jo ar drukāto materiālu palīdzību bieži vien ir iespējams nodot vairāk informācijas, kā arī tie īpaši noder vecāka gadagājuma iedzīvotāju informēšanai. Drukāto materiālu izdošanā var sadarboties ar privāto sektoru, tikai sekojiet līdzi, ka tas nav pretrunā ar informatīvā materiāla mērķi;
 4. vides reklāmas – plakāti un skrejlapas drukātā un digitālā formā, piesaista uzmanību un ir izmantojami, reklamējot pasākumus. Tos iespējams izvietot arī vietējos sabiedrības centros, piemēram, bibliotēkās, izglītības iestādēs, veselības aprūpes iestādēs u.tml.

5.8. 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.

Divi novērtēšanas veidi, kurus var izmantot, ir procesa novērtējums un rezultāta novērtējums⁵⁵.

Procesa novērtēšana:	Rezultātu novērtēšana:
<ul style="list-style-type: none"> – novērtēt projekta gaitu; – izvērtēt ieviešanas procedūras (apmeklētāju skaits, ilgums utt.); – vai tika īstenota programma/veiktas izmaiņas? Kāpēc? 	<ul style="list-style-type: none"> – novērtēt ietekmi (efektu); – vai mērķi/uzdevumi/darbības soļi tika sasniegti? – mēģinājumi izmērīt ietekmi vai mērķa sasniegšanas rezultātu; – izmaiņu veida/pakāpes mērījums.

Procesa novērtēšanā tiek aplūkots progress, citiem vārdiem sakot, vai jūs izdarījāt to, ko teicāt, ka gatavojaties darīt? Kopumā procesa novērtējumā tiek ņemts vērā, kā programma tika īstenota, aprakstot vai saskaitot sniegtos pakalpojumus, iesaistīto cilvēku skaitu, laiku, kad tas notika. Procesa novērtēšanā var izmantot šādus rīkus: atskaites par pasākumiem, protokolus, darba plānus, laika grafikus, preses relīzes, aktivitāšu norises (piemēram, dalībnieku/apmeklētāju skaits, izglītojošu nodarbību skaits, izplatīto informatīvo materiālu skaits, parakstu lapas utt.).

⁵⁵ University of North Dakota, Center for Rural Health. Community engagement toolkit. 2015.
<https://ruralhealth.und.edu/assets/375-1008/community-engagement-toolkit.pdf>

Iznākuma novērtējums novērtē ietekmi – uz kopienu, dalībniekiem, grupu. Lai labāk izprastu, uz to var paskatīties šādi – procesa novērtēšana jautā “kas tika darīts?”, savukārt iznākuma novērtējums tiek izmantots, lai atbildētu uz jautājumu "nu un tad?". Iznākuma novērtējums var palīdzēt kvantitatīvi novērtēt, vai mērķi, uzdevumi, darbības soļi ir sasniegti. Iznākuma novērtējums mēra arī mērķa sasniegšanas ietekmi vai rezultātu. Daži piemēri iznākuma novērtējumam: izglītojošo pasākumu rezultātā dalībnieki ieguvuši jaunas prasmes, zināšanas vai uzlabojuši zināšanas, sabiedrības informētības palielināšanās, neinfekciju slimību izplatības samazināšanās, agrīni uzstādītu diagnožu pieaugums, finansējuma palielināšanās utt.

Novērtēšanas rezultātā tiek noskaidrots⁵⁶:

- vai programma tika īstenota, kā paredzēts?
- kādi faktori (pozitīvie un negatīvie) ietekmēja programmas īstenošanas procesu?
- vai izvirzītie mērķi tika sasniegti?
- procentuāli cik liela daļa mērķgrupas tika sasniegta?
- vai programmas dalībnieki bija apmierināti ar programmu?
- vai programmā izmantotās pieejas ir bijušas efektīvas, lai sasniegtu mērķi?
- vai izmantotie resursi un izmaksas atsver ieguvumus?
- kā var uzlabot programmas darbību nākotnē?
- vai programmas ietekme saglabāsies arī pēc programmas noslēguma?
- kādi būtu nepieciešamie uzlabojumi programmas attīstībai?

Novērtēšana arī:

- veicina profilakses programmu, pasākumu attīstību;
- attīsta prasmi un iemaņas programmu, pasākumu izstrādē;
- padara pašu veselības veicināšanas darbu pārskatāmāku;
- veido efektīvu un uz pierādījumiem balstītu veselības veicināšanas programmu.

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 atkārtotai īstenošanai nav rekomendējams⁵⁶.

Vairāk informācijas:

1. University of North Dakota, Center for Rural Health. 2015. Community Engagement Toolkit. <https://ruralhealth.und.edu/assets/375-1008/community-engagement-toolkit.pdf>

6. ESF PROJEKTS, TĀ SAVSTARPĒJIE VIENOJOŠIE ELEMENTI, ATBALSTĀMĀS DARBĪBAS UN SASNIEDZAMIE RĀDĪTĀJI

⁵⁶ Department of Health, Western Australia. Research and Evaluation Framework and Implementation Guide. 2013. https://www.health.wa.gov.au/~/_media/Files/Corporate/general%20documents/Research-evaluation/PDF/ResearchEvaluationFrameworkImplementationGuide.ashx

Eiropas Savienības fondu darbības programmas Latvijai 2021.–2027.gadam ietvaros pašvaldības varēs turpināt īstenot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus, īstenojot aktivitātes 4.1.2.specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot vienlīdzīgu un savlaicīgu piekļuvi kvalitatīviem, ilgtspējīgiem un izmaksu ziņā pieejamiem veselības aprūpes, veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, uzlabojot veselības aprūpes sistēmu efektivitāti un izturētspēju” (turpmāk – 4.1.2.SAM) 4.1.2.2.pasākuma “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana vietējai sabiedrībai” (turpmāk – 4.1.2.2.pasākums) ietvaros.

Līdzīgi kā Eiropas Savienības fondu 2014.–2020.gada plānošanas periodā 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" (turpmāk – 9.2.4.2.pasākums) ietvaros arī šoreiz – 4.1.2.2.pasākuma – mērķis ir uzlabot vienlīdzīgu un savlaicīgu pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, nodrošinot vietējā mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus. 4.1.2.2.pasākuma mērķa grupa ir visi Latvijas iedzīvotāji, īpaši sociālās un teritoriālās atstumtības riskam pakļautie iedzīvotāji visās vecuma grupās. Tāpat kā 9.2.4.2.pasākumā, arī 4.1.2.2.pasākumā ir atbalstāmas šādas darbības: projekta vadības un īstenošanas, personāla atlīdzības nodrošināšana, veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai; informācijas un publicitātes pasākumu nodrošināšana.

Atšķirībā no 9.2.4.2.pasākuma, 2021.–2027.gada plānošanas periodā būs atbalstāmi uz pierādījumiem un datos balstīti veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi, visiem pašvaldības iedzīvotājiem visos vecuma posmos un dažādām mērķa grupām šādās jomās: seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana, atkarību mazināšana un profilakse, traumatisma mazināšana, psihiskās veselības veicināšana, veselīga uztura veicināšana, fizisko aktivitāšu veicināšana, veselības veicināšana un slimību profilakses uzlabošana, prenatālās un agrīnās bērnības vecāku prasmju programmas, kas novērstu priekšlaicīgu mirstību, darba nespēju, veicinātu dzīves kvalitāti un uzlabotu iedzīvotāju veselībpratību. Ņemot vērā, ka iepriekšējā projekta darbības periodā pašvaldībās reti tika īstenoti pasākumi, kas vērsti uz atkarību profilaksi un seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu, tiek rekomendēts šīs jomas aptvert, īstenojot kompleksus pasākumus.

7. IETEIKUMI PAŠVALDĪBĀM, ĪSTENOJOT PASĀKUMUS IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAS VEICINĀŠANAI UN SLIMĪBU PROFILAKSEI

7.1. IETEIKUMI VESELĪGA UZTURA LIETOŠANAS VEICINĀŠANAI

Veselīgs, pilnvērtīgs un cilvēka ikdienas aktivitātēm atbilstošs uzturs ir nozīmīgs faktors iedzīvotāju veselības veicināšanā un normālas ķermeņa masas saglabāšanā.

Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir nozīmīgi neinfekcijas slimību (sirds un asinsvadu slimību, 2.tipa cukura diabēta, onkoloģisko slimību u.c.) riska faktori. Latvijas iedzīvotājiem novērojama augsta liekā svara un aptaukošanās izplatība, īpaši pieaugušajiem (60,0% vīriešu un 58,7% sievietes) un iedzīvotājiem virs darbaspējas vecuma (74,4% vīriešu un 81,3%

sieviešu)^{57,58}. Bērniem un pusaudžiem liekā svara (ieskaitot aptaukošanos) izplatība visās vecuma grupās ir virs 10%^{59,60,61}. Zēniem liekā svara un aptaukošanās izplatība ir augstāka nekā meitenēm (visaugstākā 11-gadīgiem zēniem – 30%)⁵⁹.

Neveselīgi uztura paradumi (nepietiekams svaigu dārzeņu, augļu, ogu patēriņš, bet augsts saldumu u.c. našķu patēriņš) ir viens no faktoriem, kas izskaidro augstos liekā svara un aptaukošanās rādītājus Latvijas iedzīvotājiem, t.sk. bērniem un pusaudžiem^{59,60,61,62,63,64}.

Brokastošanas īpatsvars ir apgriezti proporcionāls liekā svara un aptaukošanās izplatībai bērniem. Brokastošana palīdz samazināt enerģijas bagātu, bet zemas uzturvērtības našķu patēriņu starp ēdienreizēm. Brokastīs uzņemtā enerģija palīdz labāk koncentrēties mācībām un bez izsalkuma sajūtas sagaidīt pusdienas⁶¹. Kopumā katru dienu brokasto tikai aptuveni 74,7% 7-gadīgo, 71,6% 9-gadīgo skolēnu. Starp pusaudžiem brokastošanas rādītāji ir vēl zemāki – regulāri brokasto 60,7% zēnu un 50,7% meiteņu 11, 13 un 15 gadu vecumā^{60,61}.

Dārzeņus, augļus un ogas kā vitamīnu, minerālvielu, antioksidantu avotu ir ieteicams uzturā iekļaut katru dienu, tomēr to patēriņš Latvijas iedzīvotājiem ir zems. Dārzeņu patēriņš pieaugušo iedzīvotāju populācijā vidēji sasniedz tikai 200 g dienā, rekomendēto 300 g vietā. Arī augļu un ogu patēriņš vidēji nesasniedz dienā rekomendētos 200 g. Tikai aptuveni trešdaļa bērnu un pusaudžu katru dienu uzturā lieto dārzeņus, augļus, bet starp iedzīvotājiem virs darbības vecuma – tikai katrs ceturtais katru vai gandrīz katru dienu uzturā lieto dārzeņus un augļus^{59,60,61,62,63,64}.

Saldumu un citu našķu, kā arī cukuru saturošo gāzēto dzērienu lietošana bērniem saistīta ar liekā svara un aptaukošanās risku. Saldumus četras līdz septiņas dienas nedēļā ēd 41,5% 5-gadīgo bērnu^{62,61}. Reizi dienā saldumus ēd katrs ceturtais skolēns^{60,61}. Pozitīvi vērtējams, ka samazinās skolēnu īpatsvars, kas lieto saldinātos dzērienus – 2018.gadā 6,2% skolēnu lietoja saldinātos gāzētos dzērienus vismaz reizi dienā (2002.gadā – 15,6%)⁶¹.

Pusaudžu vecumā daļa jauniešu izmēģina arī dažādas, pārsvarā neveselīgas, svara samazināšanas metodes – ilgstošas mazkaloriju diētas vai ēdienreižu izlaišana u.tml. Diētu vai citu svara samazināšanas metožu ievērošana populārāka ir pusaugu meitenēm – aptuveni

⁵⁷ SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. 2022.gads.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

⁵⁸ Veselības ministrija. Sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS. Latvijas iedzīvotāju virs darbības vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums. 2020.gads.

<https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

⁵⁹ SPKC. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2018./2019.mācību gads.

2019.gads. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4375/download>

⁶⁰ SPKC. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2018./2019.mācību gads.

2019.gads. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4375/download>

⁶¹ SPKC. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2017./2018.mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. 2020.gads.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download>

⁶² Veselības ministrija. Sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS. Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5–6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā. 2022.gads.

<https://esparveselibu.lv/petijums-par-fizisko-aktivitati-uztura-paradumiem-un-kmi>

⁶³ Veselības ministrija. Sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS. Latvijas iedzīvotāju virs darbības vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums. 2020.gads.

<https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

⁶⁴ SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. 2022.gads.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

20% 11, 13 un 15 gadīgo meiteņu ir ievērojušas diētu vai darījušas ko citu ķermeņa masas samazināšanai. Svaru mazinošu metožu izmantošana pēdējos gados palielinās arī starp pusaudžu vecuma zēniem – no 3,8% 2012.gadā līdz 13,6% 2018.gadā⁶¹.

Plānojot veselības veicināšanas programmas pašvaldībās, nepieciešams pievērst uzmanību veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanai bērniem un pusaudžiem, skaidrojot arī iespējamus riskus dažādu diētu un citu svara samazināšanas metožu izmantošanai.

Latvijas iedzīvotāju vidējais ar ikdienas uzturu uzņemtais vārāmā sāls patēriņš pārsniedz ieteicamo daudzumu – 5 g dienā⁶⁵. Vīrieši kopumā uzņem vairāk sāls nekā sievietes – vidēji 12,8 gramus sāls dienā, savukārt sievietes – vidēji 8,9 gramus sāls dienā⁶⁶. Pārmērīga sāls lietošana uzturā ir nozīmīgs sirds un asinsvadu slimību riska faktors, jo palielina augsta asinsspiediena jeb hipertensijas risku.

Pretstatā pārmērīgajam vārāmā sāls patēriņam, joda daudzums Latvijas iedzīvotāju uzturā kopumā vērtējams kā nepietiekams. Vairāk nekā 70% Latvijas iedzīvotāju ir joda deficīts⁶⁷. Jods ir būtisks mikroelements, kas nepieciešams vairogdziedzera hormonu veidošanai, normālai nervu sistēmas un smadzeņu darbībai, ādas veselībai. Īpaši svarīgi ir nodrošināt pietiekošu joda uzņemšanu bērniem un jauniešiem, sievietēm, kas plāno grūtniecību, grūtniecēm un sievietēm zīdīšanas periodā, jo joda deficīts var izraisīt nepietiekošu vairogdziedzera hormonu sintēzi un traucēt bērna augšanu un attīstību. Galvenie joda avoti uzturā ir zivis un jūras veltes, piens un piena produkti un jodētais sāls⁶⁷.

Jaundzimušo un zīdaiņu veselības veicināšanā un infekcijas slimību profilaksē viens no būtiskākajiem faktoriem ir mātes piens. Ekskluzīva zīdīšana (bērns saņem tikai mātes pienu) tiek rekomendēta līdz 6 mēnešu vecumam. Paralēli papilduzturam ir būtiski turpināt zīdīt bērnu vismaz līdz 1 gada vecumam. Ja bērns un māte vēlas, var turpināt zīdīt līdz 2 gadu vecumam un ilgāk^{68,69}. Ekskluzīvo zīdīšanu saņēmušo bērnu īpatsvars līdz 6 mēnešu vecumam Latvijā 2021.gadā bija tikai 20,9%. Bērnu īpatsvars, kuri zīdīti līdz 1 gada vecumam, tikai aptuveni 26%⁷⁰. Tādēļ ir nepieciešams pastiprināt aktivitātes, lai aizsargātu un veicinātu zīdīšanu, t.sk. zīdīšanas uzsākšanu jaundzimušā pirmajās dzīves stundās, izglītot topošos un jaunos vecākus par zīdīšanas priekšrocībām, nozīmi un ieguvumiem un sniegt atbalsta iespējas sievietēm, kuras saskārušās ar zīdīšanas vai cita veida grūtībām pēcdzemdību periodā (piemēram, nodrošinot iespēju saņemt ginekologa, vecmātes, pediatra vai sertificēta zīdīšanas konsultanta konsultācijas).

⁶⁵ Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem. 2020.gads.

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/3017/download?attachment>

⁶⁶ Veselības ministrija. Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR". Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā. 2020.gads.

<https://esparveselibu.lv/petijums/sals-un-joda-paterins-latvijas-pieauguso-iedzivotaju-populacija>

⁶⁷ Veselības ministrija. Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR". Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā. 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/sals-un-joda-paterins-latvijas-pieauguso-iedzivotaju-populacija>

<https://esparveselibu.lv/petijums/sals-un-joda-paterins-latvijas-pieauguso-iedzivotaju-populacija>

⁶⁸ Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz divu gadu vecumam. 2021.

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/6848/download>

⁶⁹ Veselības ministrija. Uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā. 2022.

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/11193/download?attachment>

⁷⁰ SPKC. Veselības statistikas datubāze. Dati par krūts barošanu.

https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veselibu/MCH100_kruts_barosana.px/

Apkopojot iepriekš minēto un ņemot vērā Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2021.–2027. gadam rīcības virzienā “Veselīgs un aktīvs dzīvesveids” noteikto, rekomendējamie tematiskie virzieni pašvaldībai, plānojot un īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus veselīga uztura jomā, ir:

- iedzīvotāju izglītošana par veselīgu uzturu, t.sk. regulāras brokastošanas popularizēšana bērniem, pusaudžiem un viņu vecākiem;
- dārzenu, augļu, ogu lietošanas popularizēšana sabiedrībā;
- veselīgu uzskodu izvēles popularizēšana sabiedrībā;
- iedzīvotāju izglītošana par sāls, cukura un tauku daudzumu pārtikas produktos, kā arī iedzīvotāju motivēšana izvēlēties pārtikas produktus ar samazinātu sāls, cukura un tauku daudzumu;
- dzeramā ūdens lietošanas popularizēšana sabiedrībā;
- joda nepietiekamības mazināšana Latvijā;
- veselīga uztura veicināšana, plānojot grūtniecību, grūtniecības un pēcdzemdību periodā, tai skaitā zīdīšanas periodā;
- zīdīšanas veicināšana un popularizēšana;
- veselības aprūpes speciālistu, izglītības iestāžu darbinieku u.c. darbinieku, mediju pārstāvju apmācība, lai sabiedrībai tiktu sniegta droša, ticama, zinātniski pamatota informācija par uzturu.

UZ DAŽĀDĀM SABIEDRĪBAS GRUPĀM VĒRSTI PASĀKUMI VESELĪGA UZTURA LIETOŠANAS VEICINĀŠANAI PAŠVALDĪBĀS

Mērķauditorija: bērni, pusaudži un jaunieši

Veicamo pasākumu mērķis: veicināt veselīga uztura un dzeramā ūdens pieejamību izglītības iestādēs, veidot bērnos un pusaudžos pozitīvu attieksmi, izpratni, zināšanas un prasmes par veselīgu uzturu.

1. Nodrošiniet programmas “Piens un augļi skolai” ieviešanu izglītības iestādēs.

Aiciniet pašvaldības teritorijā esošās izglītības iestādes iesaistīties programmā “Piens un augļi skolai”, tādējādi veicinot svaigu produktu patēriņu, noturīgu veselīga uztura paradumu veidošanu, kā arī izglītošanu par veselīga dzīvesveida nozīmi, lauksaimniecisko ražošanu, vides aizsardzību u.tml. Programmas ietvaros regulāri tiek īstenoti arī konkursi, lai popularizētu programmu un veselīgu uzturu.

Vairāk informācijas:

1. Eiropas Savienības atbalsta programma “Piens un augļi skolai”. www.piensaugliskolai.lv
2. Eiropas Savienības atbalsta programmas „Piens un augļi skolai” izvērtējums. <https://bior.lv/lv/programmas-augli-skolai-izvertejums>

2. Aiciniet izglītības iestādes to teritorijā veidot mazdārziņus.

Lai veicinātu skolēnu interesi un zināšanas par dažādiem augiem, to vērtīgajām uzturvielām un sekmētu agrīnu veselīgu uztura paradumu veidošanos, aiciniet izglītības iestādes veidot mazdārziņus, kuros bērniem ar pedagogu atbalstu ir iespēja pašiem audzēt dažādus zaļumus, garšaugus, dārzeņus, ogas u.tml. Kā alternatīva dārzam ārā var būt iespēja bērniem ļaut uz palodzes podiņos audzēt dažādus garšaugus, zaļumus (sīpollokus, pētersīļus baziliku, spinātus, salātlapas u.c.). Nodrošiniet izglītības iestādēm iespēju bez maksas saņemt sēklas un stādus, darbarīkus, podus un augsni dārza izveidei un uzturēšanai.

Vairāk informācijas:

1. The Community Guide. Nutrition: Gardening Interventions to Increase Vegetable Consumption among Children.
<https://www.thecommunityguide.org/media/pdf/OnePager-Nutrition-Gardening-508.pdf>
2. Veselības ministrija. “Dārzu dārza izveide izglītības iestādē”.
<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/Darzs.pdf>.

3. Nodrošiniet bērniem brīvpusdienas.

Bērni lielu dienas daļu pavada izglītības iestādē, tāpēc nereti tikai tur bērnam ir iespēja saņemt siltas un pilnvērtīgas maltītes. Izvērtējiet iespēju bērniem (t.sk. pirmskolas un 5.–12.klašu izglītojamajiem) nodrošināt brīvpusdienas, īpaši bērniem no trūcīgām, maznodrošinātām, daudz bērnu ģimenēm, romu tautības bērniem, bērniem ar funkcionālajiem traucējumiem u.tml.

Vairāk informācijas:

1. School Meals Coalition. <https://schoolmealscoalition.org/>

4. Sniedziet atbalstu izglītības iestādēm, dienas centriem, kuros uzturas bērni un pusaudži, bērnu ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijām, organizējot pasākumus par veselīgu uzturu.

Nodrošiniet, ka augstāk minētajām iestādēm ir pieejami informatīvie materiāli par veselīgu uzturu. Piemēram, izglītības iestāžu ēdnīcās var izvietot plakātus ar veselīga uztura šķīvi vai interesantiem faktiem par konkrētiem pārtikas produktiem.

Dažas idejas pasākumu par veselīgu uzturu organizēšanai:

- dažādi tematiskie pasākumi par veselīgu uzturu (piemēram, “Ogu diena”, “Putras diena”, “Ūdens diena”);
- projektu nedēļas, nometnes par veselīgu dzīvesveidu;
- ekskursijas uz vietējām saimniecībām;
- nodarbības par dārzu, augļu, ogu lietošanu uzturā, informāciju apgūstot caur piecām maņām (tausti, garšu, ožu, redzi un dzirdi)⁷¹;
- aktivitātes izglītības iestādēs (vecāki kopā ar bērniem gatavo vienkārši pagatavojamas, bet veselīgas maltītes), galda kultūras mācīšana;
- tematiskas nodarbības bērniem, pusaudžiem un jauniešiem par veselīga uztura jautājumiem fizisko aktivitāšu kontekstā (piemēram, ko ēst pirms un pēc treniņa);
- pusaudžu, jauniešu mērķauditorijai sadarbībā ar speciālistiem (uztura speciālists vai dietologs, psihoterapeits vai psihiatrs u.c.) vēlams nodrošināt lekcijas par veselīgu uzturu, tostarp skaidrojot arī iespējamus riskus dažādu diētu un citu svara samazināšanas metožu izmantošanai;
- dažādi konkursi bērniem un pusaudžiem, jauniešiem ar mērķi popularizēt veselīga uztura pamatprincipus;
- veselīgu uzskatu nodrošināšana pasākumos (piemēram, sporta spēlēs).

⁷¹ SAPERE. Sensory food education. <https://www.sapere-association.com/>

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrijas portāls "Esparveselību.lv", sadaļa "Uzturs".
<https://esparveselibu.lv/tema/uzturs>
2. SPKC materiāli par uzturu <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-materiali>
3. Veselības ministrija. Veselīgu ēdienu receptes.
https://www.youtube.com/watch?v=RwOvGGMJ96w&list=PLgVhm3okTAK0vQlZ_njKFUJII_opu8kT0

5. Uzlabojiet pašvaldības dāvināto Ziemassvētku paciņu saturu bērniem.

Daudzas pašvaldības uz Ziemassvētkiem bērniem nodrošina dāvanas – saldumu paciņas. Tomēr arī svētku reizēs būtu jādomā par bērnu veselības veicināšanu. Organizējot iepirkumu par Ziemassvētku paciņu nodrošināšanu bērniem, paredziet, lai paciņās tiktu ietvertas veselīgas našķu alternatīvas, piemēram:

- pilngraudu cepumi;
- žāvēti vai liofilizēti augļi un ogas, bez papildus pievienota cukura, kā arī no tiem pagatavoti produkti;
- šokolāde, kas satur ne mazāk kā 37% kopējās kakao sausnas;
- kukurūzas nūjiņas bez glazūras;
- svaigi augļi (piemēram, mandarīni, apelsīni);
- UHT⁷² piens bez papildu piedevām;
- augļu tēja (sausā veidā) u.c.;

Iespēju robežās ieteicams nodrošināt pielāgotas paciņas bērniem ar noteiktām diagnozēm (piemēram, bērniem ar celiakiju paciņā nav iekļauti produkti, kas satur glutēnu u.tml.). Līdzīgus principus attiecībā uz veselīgu našķu iekļaušanu Ziemassvētku paciņās ieteicams izmantot arī citām mērķauditorijām (piemēram, iedzīvotājiem virs darbspējas vecuma).

Mērķauditorija: topošie un jaunie vecāki

Veicamo pasākumu mērķis: veicināt veselīga uztura paradumus grūtniecības plānošanas un grūtniecības laikā, kā arī pēcdzemdību periodā, veicināt bērna zīdīšanu, attīstīt veselīgu un atbilstošu vidi un veselīgu uztura paradumu veidošanos bērnam jau no dzimšanas.

1. Organizējiet lekcijas, praktiskās ēdiena gatavošanas meistarklases topošajiem un jaunajiem vecākiem par veselīga uztura paradumiem.

Sadarbībā ar veselības aprūpes speciālistiem (uztura speciālistiem, dietologiem u.c.) un dažādām organizācijām (māmiņu klubi u.tml.) organizējiet lekcijas un praktiskās nodarbības topošajiem vecākiem, īpaši sievietēm grūtniecības plānošanas/grūtniecības laikā un zīdīšanas periodā par veselīgu uzturu, kā arī par bērna ēdināšanu pirmajos dzīves gados.

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā.
https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-11/GrutniecesUzturs_Buklets_148x210_NEW.pdf

⁷² apstrādāts sevišķi augstā temperatūrā, un tādēļ neatvērts produkts ir uzglabājams arī istabas temperatūrā.

2. Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā.
https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-05/Uzturs_zidisanas_perioda_A5_WEB%20%283%29.pdf

2. Zīdīšanas aizsargāšana un veicināšana.

Īstenojiet dažādus pasākumus, lai aizsargātu un veicinātu zīdīšanu:

- veiciniet, ka pašvaldības un citu iestāžu telpās, kafejnīcās, veikalos, kinoteātros, ārstniecības iestādēs un citur ir pieejama ērta, privāta telpa (zīdīšanas istaba) šim nolūkam. Ņemiet vērā, ka sabiedriskā tualete nav piemērota vieta bērna zīdīšanai;
- veidojot un labiekārtojot zaļās zonas, tūrisma infrastruktūru, pārdomājiet vides labiekārtošanu, lai tā nodrošinātu iespēju netraucēti, ērti, droši zīdīt bērnu. Citur pasaulē, lai popularizētu, atbalstītu un veicinātu zīdīšanu, publiskās ārtelpās ir uzstādīti īpaši zīdīšanas soliņi⁷³. Soliņa dizaina un novietojama vietas izvēle, salīdzinot dažādu valstu pieeju, ir atšķirīga. Dažviet soliņi ir izvietoti parkos, atstatus no vietām, kur uzturas daudz cilvēku, lai māmiņa netraucēti varētu zīdīt bērnu vai atslaukt pienu. Citviet tieši pretēji – zīdīšanas soliņi ir uzstādīti vietā, kur uzturas daudz bērnu un vecāku, piemēram, bērnu laukumā vai zoodārza teritorijā, ar mērķi mazināt stigmatizāciju, kas saistīta ar zīdīšanu. Dizaina ziņā soliņš var būt ar jumtu (lai aizsargātu no tiešiem saules stariem) vai tam var būt papildus pievienots paliktnis vai gultiņa (lai ērti veiktu netīro autiņu nomaiņu u.tml.);
- izceliet kā labos piemērus tos uzņēmumus, kuros padomāts par zīdīšanas veicināšanu un aizsardzību;
- veiciniet un atbalstiet zīdīšanu pašvaldībā, izvietojot informatīvos materiālus par zīdīšanu poliklīnikās, veselības centros, dzemdību iestādēs un citur. Uzraugiet, lai šajās iestādēs brīvi pieejamā vietā **nebūtu izvietoti** informatīvie materiāli vai suvenīri topošajiem un jaunajiem vecākiem, kas tieši vai netieši reklamē mākslīgos piena maisījumus, zīdaiņu tējas, sulas, putas, piena dzērienus, knupīšus, pudelītes u.tml. produkti, kas aizstāj mātes pienu un neveicina zīdīšanu;
- informējiet topošos un jaunus vecākus par Darba likumā⁷⁴ noteiktajiem atvieglojumiem sievietēm zīdīšanas periodā, un papildu pārtraukumiem bērna barošanai vecākiem, kuriem ir bērns līdz pusotra gada vecumam;
- nodrošiniet vides reklāmu vai plakātu izvietojumu pašvaldības teritorijā, piemēram, ārstniecības iestādēs, sociālā dienesta telpās, kas ietver informāciju par zīdīšanu un tās pozitīvajiem ieguvumiem bērna un mātes veselībai, kā arī informāciju, kur saņemt palīdzību sarežģītā gadījumā (piemēram, informācija par konkrētajā teritorijā konsultējošajiem zīdīšanas konsultantiem⁷⁵);
- atbalstiet un iesaistiet ginekologus, vecmātes, pediatrus, sertificētus zīdīšanas konsultantus, vecāku skolas un citas organizācijas pasākumu īstenošanā par zīdīšanu:
 - organizējiet informatīvas tikšanās, seminārus, diskusijas, nodarbības topošajiem un jaunajiem vecākiem par zīdīšanas, bērna un mātes veselības jautājumiem;

⁷³ Zīdīšanas soliņš Horvātijā: <https://hugpd.hr/obiljezavanje-svjetskog-tjedna-dojenja-gpd-humska-kap-ljubavi-opcina-hum-na-sutli-kzz/>, Beļģijā: <https://campaignsoftheworld.com/outdoor/breastfeeding-bench-by-elvie/> un Serbijā: <https://eng.keprom.rs/news/nis-dobio-mam-klupu-za-dojenje>

⁷⁴ Darba likums. <https://likumi.lv/ta/id/26019-darba-likums>

⁷⁵ LZVKA mājaslapa. <http://www.zidit.lv/konsultanti/>

- nodrošinot telpas vecāku skolai, māmiņu klubam, speciālistu lekcijām un nodarbībām par zīdīšanu.
- aiciniet slimnīcas ievērot Mazulim draudzīgas slimnīcas kritērijus⁷⁶;
- nodrošiniet, ka veselības aprūpes speciālisti, kas strādā ārstniecības iestādēs, ir apmācīti par bērnu ēdināšanas jautājumiem (t.sk. PVO/UNICEF Komerčiālo piena maisījumu aprites starptautisko kodeksu⁷⁷) un izprot, ka zīdīšana ir svarīga un pārāka par citām bērna ēdināšanas metodēm, tādējādi nodrošinot, ka topošajiem un jaunajiem vecākiem tiek sniegta korekta informācija par bērnu ēdināšanu un tiek sniegts atbalsts zīdīšanas veicināšanai;
- nodrošiniet, ka jaunajiem vecākiem rīkotajos pasākumos (piemēram, konkrētajā gadā dzimušo mazuļu godināšanas pasākumā), **netiek reklamēti vai dāvināti** mākslīgā piena maisījuma paraugi, bērnu pudelītes un knupīši, zīdaiņu tējas, sulas, putras, piena dzērieni u.tml. produkti, kas aizstāj mātes pienu un neveicina zīdīšanu, kā arī **netiek dāvināti cita veida suvenīri** no mākslīgo piena maisījumu ražotājiem (piemēram, mīkstās mantiņas, krāsojamās grāmatas u.tml.);

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Zīdīšanas ABC.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/zidisanas_abc_2017_web1.pdf
2. Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācijas mājaslapa. <http://www.zidit.lv/>
3. CDC. The CDC Guide to Strategies to Support Breastfeeding Mothers and Babies.
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/bf-guide-508.pdf>
4. Association pour la santé publique du Québec. Making your municipality more breastfeeding friendly. https://abpolicycoalitionforprevention.ca/wp-content/uploads/2016/10/resolution_making-your-municipality-more-breastfeeding-friendly.pdf
5. UNICEF. Breastfeeding support in the workplace. A global guide for employers.
<https://www.unicef.org/media/73206/file/Breastfeeding-room-guide.pdf>

Mērķauditorija: iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem

Veicamo pasākumu mērķis: palīdzēt gados vecākiem cilvēkiem uzlabot uztura paradumus, lai saglabātu un uzlabotu veselību.

1. Organizējiet lekcijas par uzturu un gatavošanas meistarklases dienas centros, pansionātos, pensionāru biedrību pasākumos u.tml.

Cilvēkam novecojot, vēl būtiskāk ir ievērot veselīga uztura paradumus, lai saglabātu un uzlabotu veselību. Organizējiet iespēju iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem apmeklēt lekcijas par veselīgu uzturu un piedalīties ēdiena gatavošanas meistarklasēs.

⁷⁶ PVO. The Baby-friendly Hospital Initiative tools. <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>

⁷⁷ Tulkojums latviešu valodā LVZKA mājaslapā. <http://www.zidit.lv/wp-content/uploads/Starptautiskais-Kodekss.pdf>

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem.
https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-03/Uzturs_65gadi_A5_WEB_28.02._V1.pdf

2. Izvērtējiet iespēju nodrošināt pārtikas produktu, ēdiena piegādi uz mājām vai tuvāk dzīvesvietai.

Veselības apsvērumu dēļ cilvēkam var būt grūtības pašam doties uz veikalu, zupas virtuvi vai saņemt pārtikas pakas to izsniegšanas vietā. Ne vienmēr tuvumā dzīvo radnieki vai atsaucīgi kaimiņi, kas var izpalīdzēt, nopērkot nepieciešamos produktus. Izvērtējiet iespēju organizēt iedzīvotājiem iespēju saņemt pārtikas produktu, ēdiena piegādi uz mājām vai tuvāk dzīvesvietai. Īpaši būtiski tas ir cilvēkiem, kas dzīvo attālākos lauku reģionos. Tas var būt pašvaldības organizēts transports, kas piegādā pārtikas pakas vai siltās maltītes no zupas virtuves uz mājām. Ir iespējams veikt arī pārrunas ar vietējiem uzņēmējiem par iespēju organizēt autoveikalu, kurā iedzīvotāji varētu iegādāties sev nepieciešamos produktus tuvāk mājām.

Vairāk informācijas:

1. Latgales Reģionālā TV. Sižets "Autoveikaliem laukos būt".
https://www.youtube.com/watch?v=3Qe_8PaUWQ8
2. Latvijas Pasts nodrošina ELVI pārtikas produktu piegādes klientu dzīvesvietās visā valstī.
<https://pasts.lv/lv/zinas/6462-latvijas-pasts-nodrosina-elvi-partikas-produktu-piegades-klientu-dzivesvietas-visa-valsti>

Mērķauditorija: trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji

Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt iespēju trūcīgajiem un maznodrošinātajiem iedzīvotājiem saņemt pilnvērtīgu, veselīgu, uzturvielām bagātu pārtiku, lai saglabātu un uzlabotu veselību.

1. Organizējiet zupas virtuves pakalpojumus.

Izvērtējiet iespēju pašvaldībā nodrošināt zupas virtuves pakalpojumus, lai maznodrošinātajiem un trūcīgajiem iedzīvotājiem, iedzīvotājiem, kas vecāki par 65 gadiem un citiem, kam tas nepieciešams, būtu iespēja saņemt siltu maltīti. Zupas virtuves pakalpojumu nodrošināšanai var piesaistīt dažādu fondu atbalstu, kā arī aicināt vietējos zemniekus, ražotājus un iedzīvotājus iesaistīties, ziedojot zupas virtuvei produktus.

Lai nodrošinātu, ka iedzīvotāji, kas saņem pārtikas pakas, no tajās iekļautajiem produktiem spētu pagatavot veselīgas, uzturvielām bagātas maltītes, sadarbībā ar uztura speciālistu vai dietologu un pārtikas tehnologu vai pavāru var izstrādāt praktiskas rekomendācijas ēdiena gatavošanai un ēdienu receptes. Izstrādātās rekomendācijas drukātā veidā var nodot reizē ar pārtikas pakas izsniegšanu.

Vairāk informācijas:

1. LBTU (iepriekš LLU). Četru nedēļu pārtikas paku modeļu izstrādāšana siltu pusdienu pagatavošanai mājas apstākļos krīzes situācijā un pēckrīzes apstākļos ārpus skolas aktivitātēs ziņojums.
https://www.llu.lv/sites/default/files/files/projects/Zi%C5%86ojums_partikas_pakas_VP_P_recovery_01_2021.pdf

2. SPKC. Veselīgu un ekonomisku ēdienu receptes. Informatīvais materiāls tapis ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/l/106 ietvaros.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/onplate_receptes_27.031.pdf
3. Borisa un Ināras Teterevu fonds. Labdarības programma "Maizes riecieni" – atbalsts labdarības virtuvju darbībai. <https://www.teterevufonds.lv/musu-darbi/labdaribas-programma-maizes-rieciens/>
4. ReTV. Sižets "Zupas virtuvēm daudz darba. Ziedotāju atbalsts nav mazinājies".
https://www.youtube.com/watch?v=758_jpS1r28

Mērķauditorija: iedzīvotāji ar funkcionāliem traucējumiem
--

Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt iedzīvotājiem ar funkcionāliem traucējumiem pieejamību veselīgam uzturam, lai saglabātu un uzlabotu veselību.
--

1. Atbalstiet speciālā medicīniskā papilduztura iegādi.

Noteiktu diagnožu gadījumos (onkoloģiskās slimības, insults, stāvoklis pēc zarnu trakta operācijām u.c.) speciālā medicīniskā papilduztura uzņemšanai ir būtiska ietekme gan uz dzīves kvalitāti un atveseļošanās procesu, gan uz dzīvības funkciju saglabāšanu. Izvērtējiet iespēju sniegt finansiālu atbalstu iedzīvotājiem ar noteiktām diagnozēm speciālā medicīniskā papilduztura iegādei vai nodrošiniet iedzīvotājiem speciālo medicīnisko papilduzturu situācijās, kad tas netiek nodrošināts par valsts budžeta līdzekļiem, t.sk., ja nepieciešams piegādāt speciālo medicīnisko papilduzturu līdz mājām. Nodrošiniet iespēju iedzīvotājiem saņemt arī dietologa vai uztura speciālista konsultācijas.

Vairāk informācijas:

1. LSM. Aicina ziedot medicīniskai pārtikai. <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/aicina-ziedot-mediciniskai-partikai.a468308/>
2. Veselības ministrija. Informatīvais ziņojums par perorāli lietojamo speciālo pārtiku. https://tapportals.mk.gov.lv/attachments/legal_acts/document_versions/43aa1e0e-9622-4d39-bfb3-5b75a3d4a71b/download
3. Laila Meija, Daiga Šantare, Evija Kreislere. Uzturs pacientiem audzēju terapijas laikā. <https://aslimnica.lv/wp-content/uploads/2021/02/uztura-ieteikumi-90119.pdf>
4. Veselības ministrija. Uztura ieteikumi cilvēkiem ar dažādām kuņģa un zarnu trakta hroniskajām slimībām. <https://www.vm.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
5. Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca. Valsts apmaksāts medicīniskais papilduzturs. <https://aslimnica.lv/uztura-un-dietologijas-centrs/valsts-apmaksats-mediciniskais-papilduzturs/>

2. Veiciniet, lai iedzīvotājiem ar funkcionālajiem traucējumiem būtu iespēja apgūt veselīga uztura pamatprincipus.

Lai cilvēkiem ar funkcionālajiem traucējumiem būtu iespēja apgūt veselīga uztura pamatprincipus, ēst gatavošanas prasmes, galda kultūru u.c., veiciniet, lai pašvaldībā ir pieejami dienas centru, grupu māju (dzīvokļu), pusceļa māju un citi sociālie pakalpojumi. Telpu iekārtojumam ir jāatbilst cilvēku individuālām fiziskām vajadzībām – virtuve, ēdamzāle ir pieejama visiem un pielāgota (skapīši nav par augstu, galds ir tik augstu, lai zem tā var pabraukt cilvēks, kurš pārvietojas riteņkrēslā u.tml.). Virtuvei jābūt nodrošinātai ar visu nepieciešamo aprīkojumu (ledusskapis, plīts, tējkanna, trauki u.tml.), kas ir pielāgoti lietošanai

personām ar funkcionāliem traucējumiem (piemēram, krūzītes ar snīpīti, galda piederumi, kas speciāli pielāgoti satvēriem u.tml.).

Veiciniet, ka atbalsta personāls (piemēram, uztura speciālists) palīdz cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem apgūt sociālās prasmes, plānot maltītes un sagatavot iepirkumu sarakstu, dodas kopā ar personu uz tirdzniecības vietām pēc pārtikas, palīdz ar maltītes sagatavošanu, galda uzklāšanu un novākšanu pēc ēšanas, palīdz atšķirt svaigus produktus no bojātiem, izglīto par produktu pareizu uzglabāšanu, veselīga uztura pamatprincipiem u.c.

Veiciniet, ka iedzīvotājiem ar funkcionālajiem traucējumiem ir pieejami pielāgoti informatīvie materiāli par veselības veicināšanas, slimību profilakses jautājumiem, t.sk. par veselīga uztura pamatprincipiem (t.i. grāmatas Braila rakstā, audiogrāmatas, grāmatas palielinātā drukā, grāmatas vieglajā valodā u.tml.).

Svarīgi arī nodrošināt, ka starp ēdienreizēm cilvēkiem, kuri uzturas dienas centrā, grupu mājā vai pusceļa mājā, ir brīvi pieejams dzeramais ūdens un redzamās vietās ir izvietoti pielāgoti atgādinājumi par nepieciešamību regulāri padzerties.

Vairāk informācijas:

1. Mājaslapa www.videspieejamiba.lv, sadaļa "Universālais dizains mājas vidē". http://www.videspieejamiba.lv/lat/universalais_dizains/?doc=98
2. Labklājības ministrija. Vadlīnijas sociālā rehabilitācijas pakalpojuma organizēšanai pusceļa mājā personām ar garīga rakstura traucējumiem. <https://www.lm.gov.lv/lv/media/8566/download>
3. Labklājības ministrija. Video "Ieteikumi pieklūstamas vides veidošanai". <https://www.youtube.com/watch?v=Anfkt56rX8>
4. Labklājības ministrija. Vides pieejamības vadlīnijas publiskām būvēm un telpām un publiskajai ārtelpai. <https://www.lm.gov.lv/lv/vides-pieejamibas-vadlinijas-publiskam-buvem-un-telpam-un-publiskajai-artelpai-2018>
5. Labklājības ministrija. Labās prakses ieteikumi vides pieklūstamības nodrošināšanai papildus LBN 200-21 noteiktajam. <https://www.lm.gov.lv/lv/labas-prakses-ieteikumi-vides-pieklustamibas-nodrosinasanai-papildus-lbn-200-21-noteiktajam-2022>
6. Projekta "DOD5 padomi" ietvaros apvienības "Apeironi" sagatavotais video "Pieejamība. Virtuve": <https://www.youtube.com/watch?v=rkis64912NA>
7. LSM. Izdod recepšu grāmatu cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/virtuve/izdod-recepsu-gramatu-cilvekiem-ar-gariga-rakstura-traucejumiem.a489973/>
8. Vieglās valodas aģentūra. <https://www.vieglavaloda.lv/lv/>.
9. Latvijas Neredzīgo bibliotēka. <https://neredzigobiblioteka.lv/>
10. Veselības ministrija. Informatīvs materiāls Latvijas iedzīvotājiem par ēdiena pagatavošanu mājās, 2022.gads. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/10757/download?attachment>

Mērķauditorija: visi iedzīvotāji

Veicamo pasākumu mērķis: veicināt veselīga uztura paradumus, nodrošināt veselīga uztura un dzeramā ūdens pieejamību pašvaldības iedzīvotājiem.

1. Atbalstiet kopienas dārzu un mazdārziņu izveidi pašvaldībā.

Mazdārziņš un kopienas dārzs dod iespēju cilvēkiem pašu rokām veikt dārzkopības darbus pārtikas sagādāšanai savas saimes galdam. Lai atbalstītu pašu audzētu produktu pieejamību iedzīvotājiem:

- nodrošiniet iespēju iedzīvotājiem ierīkot un uzturēt mazdārziņu vai kopienas dārzu;
- atbalstiet izglītības iestāžu iniciatīvu dārzu veidošanai;
- atbalstiet un aiciniet arī vietējos uzņēmumus, zemniekus iesaistīties, t.i., nodrošinot materiālo un tehnisko atbalstu (sēklu, stādu, podu, darbarīku u.c. nodrošināšana, palīdzība lauku apstrādē u.tml.);
- pārdomājiet sabiedrisko transportu un to pieturvietu, velo un gājēju celiņu izvietojumu, lai veicinātu mazdārziņu un kopienas dārzu pieejamību visiem pašvaldības iedzīvotājiem;
- nodrošiniet, ka mazdārziņi un kopienas dārzi ir daudzfunkcionāli un iekļaujoši (piemēram, izveidotas paaugstinātās dobes, lai dārza darbus varētu veikt arī cilvēki, kuri pārvietojas riteņkrēslā u.tml.);
- organizējiet praktiskos seminārus iedzīvotājiem par dārzkopību, kompostēšanu u.c.

Vairāk informācijas:

1. COST. Uzziņu lapa "Pilsētu dārzi Eiropā. Kā stiprināt urbāno dārzu nozīmi pilsētā". https://www.urbanallotments.eu/02_FS_final_lvb8cb.pdf?id=252&type=0&jumpurl=uplo ads%2Fmedia%2F02_FS_final_lv.pdf&juSecure=1&locationData=252%3Att_content%3A599&juHash=da693c03d645b48e804767f3891518d339123383
2. Borisa un Ināras Teterevu fonds. Programma uzņēmīgajiem un rosīgajiem – "Pats savam saimes galdam". <https://www.teterevufonds.lv/musu-darbi/saimes-galdam>. Informatīvais materiāls "Derīgi padomi mazdārziņā". https://teterevufonds.lv/Uploads/2019/04/23/1556011138_9308.pdf
3. Latvijas Ergoterapeitu asociācija. Ergonomika un drošība dārzkopības aktivitāšu laikā. <https://ergoterapija.lv/wp-content/uploads/2023/06/Ergonomika-un-drošiba-darzkopibas-akt.-laika-1.pdf>

2. Atbalstiet kopienas skapju izveidi pašvaldībā.

Kopā ar nevalstiskajām organizācijām izvērtējiet iespēju pašvaldībā organizēt kopienas skapjus, kas sniedz iespēju iedzīvotājiem atdot uzturā lietojamu pārtiku, kura pašam nav vajadzīga, lai tā noderētu citam un samazinātu izmestās pārtikas apjomu. Uzsākot šādu iniciatīvu, ieteicams konsultēties ar Pārtikas un veterinārā dienesta (PVD) ekspertiem, jo uz kopienas skapjiem attiecas pārtikas likumdošanas normatīvie akti, t.i., vieta obligāti jāreģistrē PVD, un organizētājiem jāizstrādā nosacījumi, kādi pārtikas produkti tiks pieņemti, kā tos uzglabāt u.tml.

Vairāk informācijas:

1. Latvijas radio 1 raidījums "Kā labāk dzīvot". Kopienas skapis jeb iespēja nevajadzīgo pārtiku atdot kādam, kam tā noderēs. <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/ikdienai/kolektive-ledusskapji-latvija-klust-arvien-popularaki--dalas-taja-ko-pasi-nejauda-apest.a391166/>
2. Cēsu novada pašvaldības mājaslapa. Raksts. "Cēsīs atver "Kopienas skapi" bezmaksas pārtika apmaiņai". <https://www.cesis.lv/lv/novads/aktualitates/zinas/socialais-dienests/cesis-atver-kopienas-skapi-bezmaksas-partika-apmainai/>
3. Labdarības organizācija Hubbub UK. Community fridge "How to" guide. <https://cdn.filestackcontent.com/mdGtHAjpRGGW3Jn6g8K6>
4. SPKC. Infografika "Uzglabā pārtiku pareizi un droši". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17960/download?attachment>

3. Organizējiet talkas un ekskursijas vietējās saimniecībās.

Bieži redzams un dzirdams medijos, ka daļa augļu, dārzeņu, ogu paliek nenovākti, jo saimniecībās trūkst palīgu. Sadarbībā ar vietējām saimniecībām organizējiet talkas un aiciniet pašvaldības iedzīvotājus tajās piedalīties. Daļu no novāktās ražas pēc tam var uzdāvināt talkas dalībniekiem, izglītības iestādēm, trūcīgajiem un maznodrošinātajiem iedzīvotājiem, iedzīvotājiem ar funkcionālajiem traucējumiem, lai nodrošinātu viņus ar veselīgu, Latvijā audzētu pārtiku.

Aiciniet izglītības iestādes organizēt mācību ekskursijas pie vietējiem zemniekiem, ražotājiem. Šāda veida aktivitātes uzlabos bērnu zināšanas par uzturu un produktu ceļu no lauka līdz galdam.

4. Veiciniet veselīgas pārtikas pieejamību publiskajos pasākumos.

Publiskie pasākumi gan iekštelpās (semināri, lekcijas u.c.), gan ārtelpās (brīvdabas koncerti, festivāli, sporta spēles u.c.) nav iedomājami bez uzkodām un atspirdzinājumiem. Vietējo zemnieku un ražotāju pārtikas produktu tirdziņi, gadatirgi ir lielisks veids, kā iepazīstināt iedzīvotājus ar jauniem, veselīgiem pārtikas produktiem. Veiciniet, lai piedāvātā pārtika, dzērieni un maltītes šajos pasākumos ir veselīgi:

- izvēloties pasākumam ēdināšanas nodrošinātājus, pārtikas piegādātājus un tirgotājus, sāciet ar vietējo resursu apzināšanu;
- dodiet priekšroku tiem uzņēmumiem, kas piedāvā svaigu, veselīgu, sezonālu vietējo produkciju vai maltītes no šāda veida produktiem;
- nodrošiniet iespēju apmeklētājiem izvēlēties veģetāros ēdienus pasākuma laikā;
- nodrošiniet bezmaksas dzeramā ūdens pieejamību pasākuma laikā.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Infografika "Veselīgu pasākumu plānošana". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16700/download?attachment>
2. Biedrība „homo ecos”. Videi draudzīgu pasākumu organizēšanas rokasgrāmata. <https://zalie.lv/wp-content/uploads/2015/10/VideiDraudziguPasakumuOrganizesana-Rokasgramata-GALA-2.pdf>
3. Veselības ministrija. Buklets "Ieteikumi veselīgam veģetāram uzturam". https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-11/VegetaraisUzturs_Buklets_148x210_publ.pdf

5. Nodrošiniet izglītojošus pasākumus par veselīgu uzturu, īpaši riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.

Sadarbībā ar speciālistiem (uztura speciālistu vai dietologu, pavāru vai pārtikas tehnologu) īstenojiet izglītojošus pasākumus iedzīvotājiem par veselīgu uzturu, piemēram:

- tematisku veselības dienu, veselības nedēļu organizēšana par veselīga uztura jautājumiem, iekļaujot vides ilgstpējības jautājumus;
- informatīvi pasākumi populārākajās sabiedriskās ēdināšanas iestādēs ar mērķi veicināt veselīga uztura izvēli (piemēram, “sirdij veselīga uztura nedēļa”, “zivju diena” jodu saturošu produktu popularizēšanai), informējot par dažādām “veselīgām receptēm”;
- pasākumi par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, veselīga uztura nozīmi holesterīna līmeņa normalizēšanai;
- informatīvi pasākumi darba devējiem un nodarbinātajiem par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz veselību un darbaspējām (t.sk. informējot par našķu, sāls, enerģijas dzērienu negatīvo ietekmi);
- praktiskas nodarbības iedzīvotājiem, kas vecāki par 65 gadiem, cilvēkiem ar funkcionālajiem traucējumiem, trūcīgajiem un maznodrošinātajiem iedzīvotājiem par ekonomisku, bet veselīgu maltīšu pagatavošanu;
- praktiskas nodarbības patvēruma meklētājiem Latvijā par veselīga un ekonomiska uztura pagatavošanu, ietverot informāciju par Latvijas vietējo produktu uzturvērtību.

6. Popularizējiet dzeramā ūdens lietošanu.

Ūdens cilvēka organismā ir nepieciešams dzīvības procesu norisei, tādēļ ir būtiski nodrošināt, ka iedzīvotājiem ir brīvi pieejams drošs un kvalitatīvs dzeramais ūdens, un sabiedrība ir informēta par ūdens nozīmi veselības nodrošināšanai. Lai veicinātu ieradumu regulāri padzerties un popularizētu ūdensvada (krāna) ūdeni kā drošu un kvalitatīvu:

- nodrošiniet, lai iedzīvotājiem ir pieejams bezmaksas dzeramais ūdens publiskās un sabiedriskās vietās – pašvaldības iestādēs, izglītības iestādēs, ārstniecības iestādēs, dienas centros, autoostās un stacijās, parkos u.tml., piemēram, dzeramo strūklaku vai brīvpieejas krānu veidā. Īpašā pasākumā, atklājot ūdens stacijas, iedzīvotājiem var tikt dāvinātas daudzreiz lietojamās dzeramā ūdens pudeles. Papildus pie ūdens stacijām var izvietot informatīvus materiālus, plakātus, lai atgādinātu par regulāru padzēršanos un informētu par ūdens nozīmi veselības nodrošināšanai;
- nodrošiniet, ka publiskajos iekštelpu un ārtelpu pasākumos ir pieejams dzeramais ūdens, piemēram, ūdens stendi/ūdens bāri;
- organizējiet izglītojošus pasākumus dažādām mērķa grupām, īpaši bērnu un pusaudžu mērķauditorijai, lai mazinātu cukuru saturošu bezalkoholisko dzērienu, bet veicinātu dzeramā ūdens patēriņu. Izglītojiet pašvaldības iedzīvotājus par to, ka ūdensvada (krāna) ūdens ir drošs un kvalitatīvs, ka tas ir vispieejamākais arī no ekonomiskā viedokļa un tā lietošana ir videi visdraudzīgākais veids, kā padzerties;
- pašvaldības mājaslapā, sociālo tīklu kontos, mobilajā aplikācijā un citur var izvietot virtuālo karti, kurā ietverta informācija par vietām, kur publiskajā telpā ir pieejams drošs, bezmaksas dzeramais ūdens. Karti drukātā veidā var piedāvāt tūrisma informācijas birojos vai kā papildu informāciju iekļaut stendos, kas izvietoti iedzīvotāju iecienītās uzturēšanās vietās, piemēram, parkos, pie populāriem apskates objektiem, dabas takām u.tml.

Papildu ieteikumus par dzeramā ūdens pieejamības un kvalitātes un nekaitīguma nodrošināšanu atradīsiet sadaļā **“Ieteikumi pašvaldībām vides veselības jomā”**.

Citi pasākumi veselīga uztura veicināšanai

Rīcības virziens: sadarbība ar pārtikas un bezalkoholisko dzērienu uzņēmumiem, ēdināšanas uzņēmumiem, pārtikas veikaliem

1. Aiciniet vietējos pārtikas uzņēmumus iesaistīties Sadarbības memorandā par pārtikas produktu sastāva uzlabošanu

Veselības ministrija sadarbībā ar Latvijas Pārtikas uzņēmumu federāciju un Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameru ir noslēgusi Sadarbības memorandu par pārtikas produktu sastāva uzlabošanu, apņēmoties veicināt pārtikas produktu sastāva uzlabošanu, samazinot pievienotā cukura, sāls un piesātināto tauku daudzumu, lai paplašinātu Latvijas iedzīvotāju iespējas iegādāties un patērēt produktus ar veselīgāku sastāvu. Lai nodrošinātu, ka Latvijā ražotie produkti ir ne tikai garšīgi, bet arī veselīgi, aiciniet pārtikas uzņēmumus savas pašvaldības teritorijā pievienoties sadarbības memorandam.

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrijas, Latvijas Pārtikas uzņēmumu federācijas, Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras sadarbības memorands par pārtikas produktu sastāva uzlabošanu: <https://www.vm.gov.lv/lv/sadarbibas-memorandi#veselibas-ministrijas-latvijas-partikas-uznemumu-federacijas-latvijas-tirdzniecibas-un-rupniecibas-kameras-sadarbibas-memorands-par-partikas-produktu-sastava-uzlabosanu>

2. Iesaistieties un aiciniet vietējos bezalkoholisko dzērienu ražotājus un izplatītājus iesaistīties Sadarbības memorandā par izmaiņām uz bērniem vērstu bezalkoholisko dzērienu reklamēšanā

Veselības ministrija sadarbībā ar Latvijas Pārtikas uzņēmumu federāciju un Latvijas Bezalkoholisko dzērienu uzņēmēju asociāciju ir noslēgusi Sadarbības memorandu par izmaiņām uz bērniem vērstu bezalkoholisko dzērienu reklamēšanā. Sadarbības memoranda mērķis ir nodrošināt bērnu veselībai un sabalansēta uztura pamatprincipiem labvēlīgu bezalkoholisko dzērienu reklāmu, kā arī izveidot ilgtspējīgu abpusēju valsts un privātā sektora sadarbību bērnu veselīga dzīvesveida veicināšanai Latvijā.

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrijas, Latvijas Pārtikas uzņēmumu federācijas un Latvijas Bezalkoholisko dzērienu uzņēmēju asociācijas sadarbības memorands par izmaiņām uz bērniem vērstu bezalkoholisko dzērienu reklamēšanā. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/8765/download?attachment>

3. Aiciniet vietējos uzņēmumus iesaistīties joda nepietiekamības mazināšanā Latvijā

Ņemot vērā, ka joda daudzums Latvijas iedzīvotāju uzturā kopumā ir vērtējams kā nepietiekams, pašvaldības iespēju robežās sadarbībā ar mazumtirdzniecības pārtikas veikaliem, pārtikas ražotājiem, ēdināšanas uzņēmumiem var veikt šādus pasākumus:

- ieteikumi mazumtirdzniecības pārtikas veikaliem:
 - paplašināt pieejamo jodētā sāls klāstu (piedāvājot gan rupjo, gan smalko sāli no dažādiem ražotājiem);

- patērētāju acu augstumā plauktos izvietot jodēto sāli un citus ar jodu bagātinātus produktus;
- izmantot dažādas norādes, lai patērētājiem būtu vieglāk identificēt jodu saturošus pārtikas produktus u.c.;
- ieteikumi pārtikas ražotājiem:
 - bagātināt pārtikas produktus ar jodu (ja tas ir iespējams);
 - pārtikas produktu ražošanā izmantot jodēto sāli (ja tas ir iespējams);
 - informēt patērētājus par pārtikas produktiem, kuri ir pagatavoti, izmantojot jodēto sāli, vai bagātināti ar jodu u.c.;
- ieteikumi ēdināšanas uzņēmumiem:
 - ēdiena gatavošanai izmantot jodēto sāli;
 - iekļaut ēdienkartē ēdienus no produktiem, kas ir bagāti ar jodu (jūras zivis, jūras veltes, piena produkti u.c.);
 - ieviest un popularizēt tematiskās dienas un ar jodu bagātus produktus un ēdienus (piemēram, ceturtdienas – zivju dienas) u.c.

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts “BIOR”. Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā. <https://esparveselibu.lv/petijums/sals-un-joda-paterins-latvijas-pieauguso-iedzivotaju-populacija>
2. SPKC. Informatīvā sadaļa par kampaņu “Jods Tavai veselībai”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/jods-tavai-veselibai>

4. Uzlabojiet un pilnveidojiet iepirkumu par pārtikas produktu piegādes un ēdināšanas pakalpojumu sniegšanu izglītības iestādēs, sociālās aprūpes, sociālās rehabilitācijas institūcijās un ārstniecības iestādēs kvalitāti

Lielā mērā tieši sagatavotās iepirkuma dokumentācijas kvalitāte un iepirkumu komisijas profesionalitāte un zināšanas, izvērtējot piedāvājumus, ietekmē iestādē sniegtā ēdināšanas pakalpojuma kvalitāti. Tādēļ, lai iestāde nodrošinātu veselīgas, svaigas un pilnvērtīgas maltītes, ir svarīgi veikt pārdomātu un labi organizētu iepirkumu. Zemāko cenu nedrīkst izvirzīt kā vienīgo kritēriju, izvēloties pārtikas produktus vai ēdināšanas pakalpojumus.

Svarīgi ir veicināt arī sezonālās produkcijas iepirkšanu no vietējiem ražotājiem un zemniekiem, tādēļ piedāvājumā būtu iekļaujami pārtikas produkti, kuri atbilst nacionālajām pārtikas kvalitātes shēmām, kā arī ir ar iespējami mazāku piegādes attālumu.

Svarīgi arī tehniskajā specifikācijā noteikt, ka ēdiena gatavošanai tiek izmantots jodētais sāls (izņemot ēdienkartēm, kas paredzētas cilvēkiem ar noteiktām diagnozēm), kā arī iekļaut prasību organizēt apmierinātības aptaujas, lai ēdienkarti un ēdiena organoleptisko kvalitāti varētu korigēt atbilstoši aptaujā secinātajam.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Ēdienkartes izglītības iestādēm. <https://www.spkc.gov.lv/lv/edienkartes-izglitiba-iestadem>
2. Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija. Zaļā publiskā iepirkuma vadlīnijas pārtikai un ēdināšanas pakalpojumiem. 2021.gads. <https://www.varam.gov.lv/lv/media/6223/download?attachment>

3. Food and Agriculture Organization of the United Nations. From school cooks to school cooks. <https://www.fao.org/3/cc4807en/cc4807en.pdf>
4. Projekts. "Inovātīvas stratēģijas sabiedriskajā ēdināšanā: ilgtspējīgas sabiedriskās ēdināšanas instrumentu kopuma paplašināšana (StratKIT+)". <https://interreg-baltic.eu/project/stratkitplus/>

Rīcības virziens: sadarbība ar vietējiem medijiem, lai sabiedrībai tiktu sniegta korekta, uzticama, uz pierādījumiem balstīta informācija par uzturu.

Sadarbojieties ar vietējiem medijiem, lai iedzīvotājiem tiktu sniegta korekta, uzticama, uz pierādījumiem balstīta informācija par uzturu un citiem veselības veicināšanas, slimību profilakses jautājumiem:

- organizējiet apmācības mediju pārstāvjiem par uz pierādījumiem balstītu komunikāciju ziņu satura veidošanu;
- aiciniet vietējos medijos neizplatīt reklāmas, t.sk. reklāmrakstus:
 - ar mērķi reklamēt uztura bagātinātājus;
 - ar mērķi reklamēt alternatīvo jeb netradicionālo medicīnu (Biorezonances⁷⁸ testi u.tml. metodes);
 - par produktiem, dzērieniem, kuriem nepamatoti tiek piedēvētas dažādas slimību profilaktiskās/ārstnieciskās īpašības, t.sk. produktiem, kuru izplatīšana Eiropas Savienībā nemaz nav atļauta (piemēram, CBD produkti⁷⁹);
 - par mākslīgā piena maisījumiem⁸⁰, zīdaiņu tējām, sulām, putrām, piena dzērieniem u.tml. produktiem, kas aizstāj mātes pienu, kā arī citiem produktiem, kas neveicina zīdīšanu (bērnu knupīši, bērnu pudelītes u.c.);
 - uz bērnu un jauniešu mērķauditoriju vērstu pārtikas produktu reklāmas.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Apmācības NVPT pārstāvjiem par uz pierādījumiem balstītu efektīvu komunikāciju ziņu satura veidošana. <https://www.youtube.com/watch?v=2HyiRUwh0jQ>
2. SPKC. Apmācības NVPT pārstāvjiem par kritisko domāšanu un informācijas izvērtēšanu attiecībā uz veselības jautājumiem. <https://www.youtube.com/watch?v=VThSfl-Ytfc>
3. SPKC. Datu iegūšana no publiski pieejamiem resursiem sabiedrības veselības situācijas analīzes veikšanai. <https://www.youtube.com/watch?v=U682AYBEbhw&t>

⁷⁸ Lai gan Biorezonances terapija (MORA terapija) ir iekļauta Ārstniecībā izmantojamo medicīnisko tehnoloģiju datu bāzē un to drīkst veikt ārstniecības persona, kas apguvusi Mora terapijas pielietošanas metodi, iegūstot metodes sertifikātu (<https://dati.zva.gov.lv/mtdb/31-papildinos-komplementrs-medicnas-medicniskie-pakalpojumi/biorezonances-terapijas-mora-terapija-mediciniska-tehnologija>), realitātē Biorezonances testus cilvēkiem parasti piedāvā veikt speciālisti, kas nav ārstniecības personas, bet dēvē sevi par nutriciologiem, suplementologiem vai tml. un piedāvā pēc testa veikšanas cilvēkam iegādāties noteikta ražotāja uztura bagātinātājus. Pētnieciskās žurnālistikas centrs "Re:Baltica" veidotais raidījumu cikls "Karmas latvieši", 8.sērija.

⁷⁹ PTAC. Informācija patērētājiem un komersantiem par CBD produktiem.

<https://registri.ptac.gov.lv/lv/news/informacija-pateretajiem-un-komersantiem-par-cbd-produktiem>

⁸⁰ PTAC. PTAC aicina influencerus, ražotājus un produktu izplatītājus ievērot mākslīgo maisījumu zīdaiņiem reklāmu aizliegumu. <https://www.ptac.gov.lv/lv/jaunums/ptac-aicina-influencerus-razotajus-un-produktu-izplatitajus-ieverot-maksligo-maisijumu-zidainiem-reklamu-aizliegumu>

4. PVO. Policies to protect children from the harmful impact of food marketing.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240075412>

PAŠVALDĪBU ĪSTENOTO PASĀKUMU PIEMĒRI VESELĪGA UZTURA JOMĀ

Uztura speciālista 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 maznodrošinātajām 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 no kā izvairīties.

Interaktīva nodarbība iedzīvotājiem, kas vecāki par 65 gadiem par veselīgu uzturu labsajūtai un dzīves kvalitātei

- Pasākumu vada – uztura speciālists.
- Mērķa grupa – iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem

Mērķis – sniegt zināšanas par veselīgu uzturu, kā arī papildināt prasmes ekonomisku, garšīgu, veselīgu maltīšu gatavošanā. Pasākuma laikā sniegta teorētiska informācija par uztura nozīmi dzīves otrajā posmā – izmaiņām organismā un to ietekmi uz uztura izvēli, par uzturvielu funkcijām un to nozīmi organismā, kā arī informācija par pilnvērtīga uztura pamatprincipiem (kā sabalansēt uzturvielas, kā izvēlēties veselīgākus produktus, kā atšķirt kvalitatīvus produktus un kā neuzķerties uz akcijas precēm, reklāmām, t.sk. novecošanās procesu aizkavēšanai). Tāpat sniegta informācija par uztura ietekmi uz prāta spējām un kaulu veselību.

Pasākumā sniegti praktiski padomi, kā papildināt prasmes ekonomisku, garšīgu, veselīgu maltīšu gatavošanā un īstenota praktiska veselīga našņa pagatavošana.

Veselīga uztura diena Pasaules uztura dienas ietvaros

- Pasākumu vada – uztura speciālists.
- Mērķa grupa – visi iedzīvotāji

Mērķis – atgādināt par veselīgu uzturu ikdienā, sniedzot zināšanas par veselīgas un ekominiskas ēdienkartes veidošanas pamatprincipiem, t.sk. produktu marķējumu. Pasākuma laikā sniegta informācija par ēdienkartes veidošanas pamatiem, sniegtas idejas ekonomiskām pamatmaltīšu un uzkladu idejām, vizuāli pievilcīga ēdiena pagatavošanai. Tāpat pasākuma laikā sniegtas zināšanas, kā lasīt un saprast, izvērtēt produktu marķējumu. Pasākuma noslēgumā nodrošināta iespēja caur degustācijām iepazīt jaunas garšu kombinācijas.

7.2. IETEIKUMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI

Fiziskās aktivitātes ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Pietiekama fiziskā aktivitāte nepieciešama gan fiziskās, gan psihiskās veselības veicināšanai. Pasaules Veselības organizācija fizisko aktivitāti definē kā jebkuru ķermeņa kustību, ko rada skeleta muskuļi, kas prasa enerģijas patēriņu.

Ieteicamais sporta un fizisko aktivitāšu daudzums atšķiras dažādās iedzīvotāju grupās, bet vidēji pieaugušajiem ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150–300 minūtes vai vismaz 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā. Bērniem un pusaudžiem no 5 līdz 18 gadu vecumam katru dienu ieteicamas vismaz 60 minūtes vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.

Tikai 5,5% pieaugušo iedzīvotāju 4–6 reizes nedēļā vai katru dienu veic 30 minūšu ilgas fiziskas aktivitātes (līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai). Gandrīz puse jeb 47,9% iedzīvotāju ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai dažas reizes gadā un 43,8% iedzīvotāju brīvo laiku pavada mazkustīgi⁸¹. Nepietiekama fiziskā aktivitāte ir arī skolas vecuma bērniem, turklāt pieaugot skolēnu vecumam, fiziskā aktivitāte samazinās. Kopumā tikai 18,8% skolēniem, kuri ir 11, 13 un 15 gadu vecumā (22,2% zēniem un 15,4% meitenēm) ir pietiekama fiziskā aktivitāte no skolas brīvajā laikā⁸².

Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā, rekomendējamie tematiskie virzieni ir:

- motivēšana uzsākt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu, kā arī balanss 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;

⁸¹ SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. 2022.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

⁸² SPKC. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2017./2018. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. 2020. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download>

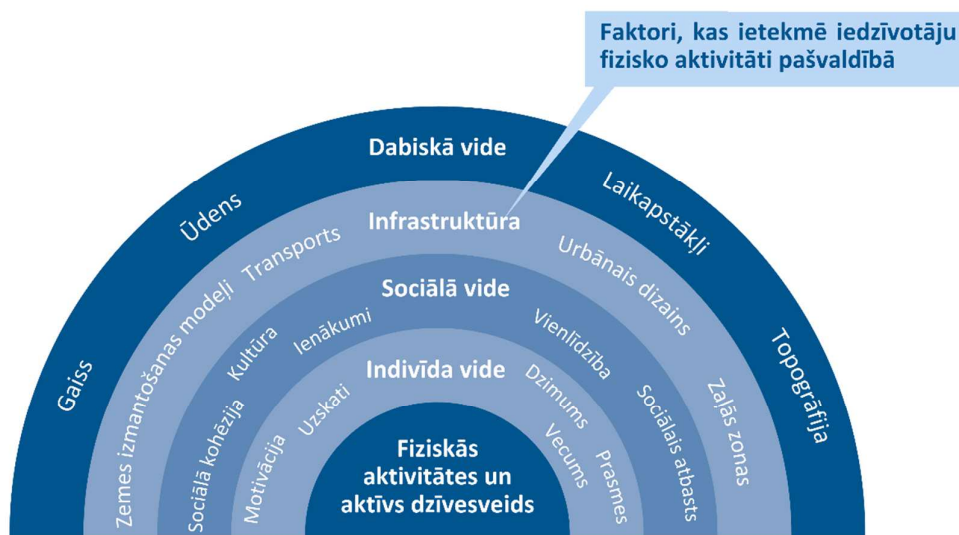
- fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas iespējas.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Veselību ietekmējošo paradumu pētījumi. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi>
2. Veselības ministrijas platformā, kur ir pieejami Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta ietvaros veikto pētījumu rezultāti. <https://www.esparveselibu.lv/materiali>
3. Veselības ministrija. Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem (politikas veidotājiem un īstenotājiem). 2019.gads. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/6408/download>
4. SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. 2023.gads. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>

FIZISKĀS AKTIVITĀTES VEICINOŠAS VIDES VEIDOŠANA

Fiziskās aktivitātes atbalstošas vides un infrastruktūras attīstīšana ir viens no būtiskākajiem priekšnoteikumiem, lai palielinātu iedzīvotāju motivāciju un ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni visās vecuma grupās. Līdz ar to atbalstošas infrastruktūras veidošana uzskatāma par vienu no prioritātēm, kas veicinātu arī aktīva transporta attīstību (piemēram, velosipēda izmantošana automašīnas vietā nokļūšanai uz darbu/izglītības iestādi) (skat. 9. attēls).



Edwards P., Tsouros A. D.

9. attēls. Faktori, kas ietekmē fizisko aktivitāti pašvaldībās⁸³

FIZISKĀS AKTIVITĀTES VEICINOŠAS INFRASTRUKTŪRAS ATTĪSTĪŠANA PAŠVALDĪBĀ:

- iedzīvotāju vajadzību apzināšana un iesaistišana teritorijas plānošanā;
- motorizēto transporta līdzekļu satiksmes ierobežošana pilsētas/pašvaldības administratīvā centra zonās, dodot priekšroku gājējiem un velobraucējiem un veicinot aktīvo pārvietošanās veidu izmantošanu⁸³;
- gājēju celiņu, pastaigu taku izveide, labiekārtošana;
- gājēju celiņu, pastaigu taku pielāgošana cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem (gājēju celiņa platumam jābūt vismaz 1,2 m, segumam, jābūt veidotam no stingra, neslidoša seguma. Gājēju celiņa vai pastaigu takas robežām ir jābūt skaidri saskatāmām un sataustāmām, pielietojot marķējumu, atšķirīgas krāsas vai reljefa iesegumu)^{84,85};
- skriešanas un pastaigu maršrutu izveide dažādām iedzīvotāju grupām, piemēram, gar dabas vai pilsētas objektiem;
- veloceliņu, taku/velomaršrutu attīstīšana (maršrutu nepārtrauktība un drošība);
- velosipēdu statīvu, velosipēda pumpja un instrumentu izvietošana sabiedriski pieejamās vietās, pastaigu un velomaršrutu tuvumā;
- ziemas slēpošanas trašu izveide un labiekārtošana;
- peldvietu labiekārtošana un uzraudzīšana;
- parku un citu zaļo zonu, kā arī bērnu spēļu laukumu labiekārtošana;
- „skeitparku” ierīkošana, labiekārtošana un uzturēšana;
- āra trenāžieru izvietošana sabiedriskās vietās, piemēram, parkos, daudzdzīvokļu māju pagalmos;
- pašvaldībā esošās sporta infrastruktūras (stadioni, izglītības iestāžu sporta zāles, laukumi, sporta centri u.c.) aktīvākas un pilnīgākas izmantošanas veicināšana, nodrošinot bezmaksas pieejamību visiem iedzīvotājiem;
- norāžu izvietošana, piemēram, aicinot izmantot kāpnis nevis liftu sabiedriskās vietās (veikalos, darba vietās u.c.)⁸⁶;
- norāžu izvietošana publiskās vietās par tuvumā esošiem parkiem, pastaigu takām, āra trenāžieriem.

Dažāda veida pašiniciatīvas fiziskās aktivitātes, kā pastaigas, soļošana, skriešana, velobraukšana, skrituļslidošana u.c. kļūst vēl pievilcīgākas, ja ar tām iespējams nodarboties sakoptā, dabiskā apkārtnē. Turklāt, veicot apkārtnes labiekārtošanas darbus, ne mazāk svarīgi ir iesaistīt iedzīvotājus šajos darbos un arī informēt iedzīvotājus par pieejamajām, labiekārtotajām teritorijām un jaunajām iespējām.

⁸³ PVO. Towards More Physical Activity in Cities. 2018.gads. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345147>

⁸⁴ Labklājības ministrija. Vides pieejamības vadlīnijas publiskām būvēm un telpām un publiskajai ārtelpai. 2018.gads. https://m.esfondi.lv/upload/00-vadlinijas/pieejamiba_12042018_lm_vadlinijas.pdf

⁸⁵ Vadlīnijas tūrisma infrastruktūras, produktu un pakalpojumu pielāgošanai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. <https://mapeirons.eu/wp-content/uploads/2020/11/Vadlinijas.pdf>. Vides pieejamības anketa dabas takām – <https://mapeirons.eu/par-vides-pieejamibu/>. Vadlīnijas un anketa sagatavota ar Interreg V-A Latvijas-Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014.–2020.gadam atbalstu projekta Nr.LLI-010 “Dabas tūrisms visiem” (UniGreen) ietvaros.

⁸⁶ Piemēram, “Piespied sevi, nevis pogu – izvēlies kāpt pa kāpnēm!”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17945/download?attachment>

UZ DAŽĀDĀM SABIEDRĪBAS GRUPĀM VĒRSTI PASĀKUMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI

Mērķauditorija: bērni, pusaudži, jaunieši (5–17 gadi)
Pietiekamais fizisko aktivitāšu līmenis: vismaz 60 minūtes vidējas līdz augstas intensitātes fizisko aktivitāšu dienā (lielākoties aerobas fiziskās aktivitātes). Vismaz 3 dienas nedēļā augstas intensitātes, tostarp muskuļus un kaulus stiprinošas aktivitātes ⁸⁷
Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt iespēju nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm pašvaldības teritorijā un izglītības iestādēs arī ārpus mācību stundām. Veidot bērnos, pusaudžos un jauniešos pozitīvu attieksmi, izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, ieteicamo intensitāti un pozitīvo ietekmi uz veselību un labsajūtu (skat. 10. attēls).



10. attēls. Fizisko aktivitāšu veicināšana pirmskolas un skolas vecuma bērniem

1. Veiciniet izglītības iestāžu sporta infrastruktūras (sporta zāles, stadioni, laukumi) pieejamību ārpus mācību stundām.

Bērni lielāko daļu laika pavada izglītības iestādē. Likumsakarīgi, ka skolēniem ievērojami samazinās ikdienas kustību apjoms, to aizstājot ar ilgstošu sēdēšanu skolas solā, kas negatīvi ietekmē arī bērnu mugurkaula attīstību un stāju. Nereti bērnu fiziskās aktivitātes ierobežo nepietiekamas iespējas izmantot izglītības iestādes sporta zāli vai sporta laukumu. Pašvaldībām būtu jānodrošina, jāatbalsta un jāiedrošina izglītības iestādes nodrošināt, lai,

⁸⁷ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. 2023.gads.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>

piemēram, sporta zāles un sporta laukumi būtu pieejami arī ārpuskolas un mācību stundu starpbrīžu laikā⁸⁸.

2. Aiciniet izglītības iestādes piedalīties programmā “Sporto visa klase”

Projekts “Sporto visa klase” īsteno Latvijas Olimpiskās komitejas (LOK) misiju – olimpiskās kustības ideālu un Latvijas sportistu augsto sasniegumu vērtību nostiprināšanu sabiedrībā, ieinteresējot bērnus, pusaudžus un jauniešus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, uzlabojot skolēnu veselību un dzīves kvalitāti. Projektā var iesaistīties izglītības iestāžu 2.–6.klašu skolēni. Pieteikšanās projektam uz nākamo mācību gadu tiek izsludināta aprīlī.

Vairāk informācijas:

1. Projekta “Sporto visa klase” mājaslapas. <https://sportovisaklase.olimpiade.lv/lv/par-projektu>

3. Attīstiet aktīvos pārvietošanās veidus savā pašvaldībā

Aktīvu pārvietošanās veidu (visbiežāk ar to saprot iešanu un braukšanu ar velosipēdu) izmantošana ikdienā ievērojami palielina fizisko aktivitāšu līmeni. Pašvaldības sadarbībā ar izglītības iestādēm var attīstīt un veicināt aktīvo pārvietošanās veidu popularitāti skolēnu vidū. Idejām:

- izvietojiet pie izglītības iestādēm velosipēdu statīvus;
- ierobežojiet iespējas novietot automašīnas tiešā izglītības iestādes tuvumā;
- izglītojiet un mudiniet vecākus, vecvecākus un citus tuviniekus ar bērniem uz izglītības iestādi doties kājām vai braukt ar velosipēdu;
- attīstiet un labiekārtojiet veloceliņus, kas savieno dzīvojamos rajonus ar izglītības iestādēm, lai nodrošinātu bērniem, pusaudžiem un jauniešiem iespējas būt fiziski aktīviem;

Labs piemērs!

Somijas ritenbraukšanas pašvaldību tīkls uzsāka programmu – “Skolas kustībā⁸⁹. Programmas ietvaros ir izveidots fizisko aktivitāšu komplekss, lai veicinātu skolēnu fizisko aktivitāti, piemēram, “velobraukšana un iešana kājām, aizstājot skolas autobusu”. Šajā iniciatīvā ir iesaistīta grupa vecāku, vecvecāku un pedagogu, kuri izveido noteiktu maršrutu uz izglītības iestādi, ļaujot ģimenēm doties kopā. Izglītības iestāde izmanto šo saskaņoto maršrutu un grafiku⁹⁰.

Vairāk informācijas:

1. Promoting Active Modes of Transport. Interreg Europe. 2019. https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/inline/TO4_PolicyBrief_Active_Modes.pdf

⁸⁸ Andersen, L. B. et.al. EU Physical Activity Guidelines. 2008.

https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

⁸⁹ Schools on the move. <https://schoolsonthemove.fi/>

2. Active for Life. <https://activeforlife.com/pedal-powered-bicycle-bus/>

3. This School Bus Lets Kids Bike to Class. <https://www.bicycling.com/news/a20046469/-49/>

4. Attīstiet interešu izglītību pašvaldībā.

Dažādi ar sportiskām aktivitātēm saistīti interešu izglītības pulciņi ir iespēja veicināt fiziskās aktivitātes ieinteresēto bērnu, pusaudžu un jauniešu vidū. Pašvaldības iespējās ir atbalstīt šādas aktivitātes vietējās izglītības iestādēs, nevalstiskajās organizācijās, dienas centros u.c. Atbalstiet dejošanas kolektīvus, dažādu sporta spēļu nodarbības, funkcionālos treniņus un citas nodarbības, kas ir vērstas uz fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienā.

5. Aiciniet izglītības iestādes iesaistīties fizisko aktivitāšu veicināšanā

Nozīmīga ir sadarbība un komunikācija ar izglītības iestāžu pedagogiem, sporta pedagogiem un viņu iesaistīšana fizisko aktivitāšu veicināšanā. Aiciniet izglītības iestādes ieviest skolas ikdienā dinamiskās pauzes un aktīvos starpbrīžus. Dinamiskās pauzes ir īsi 2–5 minūšu vingrojumu bloki mācību stundu laikā. Dinamiskās pauzes pārtrauc vienveidīgo sēdēšanas pozu, noņem spriedzi muguru stabilizējošiem muskuļiem, kustības uzlabo elpošanu, asinsriti, samazina nogurumu un atjauno koncentrēšanās spējas mācību priekšmetam.

Idejām:

- izglītojiet izglītības iestāžu pedagogus par aktīvo starpbrīžu nepieciešamību un to veicināšanu skolas vidē;
- aktīvo starpbrīžu veicināšanai izglītības iestāžu gaitenēs vai teritorijā izvietojiet dažādas uz grīdas un sienām uzzīmētas/pielīmētas spēles, piemēram, “klasītes”, “seko man”, dambrete u.c.;
- pielāgojiet klases telpu izkārtojumu, lai tajās būtu aktivitāšu zonas, kurās bērni var spēlēties, dejojot, vingrot;
- aiciniet izglītības iestādes organizēt tematiskās sporta dienas, pārgājienus, orientēšanās pasākumus, konkursus, tematiskās nometnes un cita veida pasākumus fizisko aktivitāšu veicināšanai bērniem;
- atbalstiet nodarbību ciklu īstenošanu bērniem/pusaudžiem dažādu fizisko aktivitāšu veidu apguvei (peldēšana, slidošana, slēpošana, rollerslēpošana u.c.);
- padarīt pieejamu fiziskās aktivitātes veicinošu infrastruktūru (piemēram, finansējot baseina apmeklējuma izmaksas, nodrošinot pašvaldības transportu, nokļūšanai līdz baseinam vai slēpošanas trasei u.tml.);
- projekta ietvaros iegādāto sporta inventāru pēc izmantošanas projekta pasākumos padariet pieejamu izglītības iestādēs ārpus mācību stundām (piemēram, lecamauklas, līdzsvara dēlis, galda tenisa inventārs u.c.).

Labs piemērs!

Lai motivētu un radītu iespējas skolēniem būt fiziski aktīviem, kopš 2013. gada Dānijas pamatskolās un vidusskolās katru dienu 45 minūtes tiek veltītas fiziskajām aktivitātēm. Aktivitātes ir integrētas mācību procesā vai sporta stundās. Izglītības iestādēm tiek izsniegti dažādi ar fiziskajām aktivitātēm saistīti informatīvie materiāli un tiek organizētas speciālistu

vadītas nodarbības, tāpat pašvaldības saņem atbalstu sistemātisku un strukturētu plānu izstrādei fizisko aktivitāšu veicināšanai izglītības iestādē⁹¹.

Vairāk informācijas:

1. CDC. Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. 2018. https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/classroompastrategies_508.pdf
2. SPKC. Dinamisko paužu video sērija "Laiks kustībai" pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3OxJnOrKDbnGXDplZtMwiqq>
3. SPKC. Dinamisko paužu video sērija "Laiks kustībai" 5-7. klašu skolēniem. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3OIE-dmmT72kq6UwiwCDuIX>
4. SPKC. Idejas dinamiskajām pauzēm. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/dinamiskaspausesaktivitate_2_01.pdf
5. SPKC. Tiešsaistes apmācības Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla dalībniekiem "Fizisko aktivitāšu veicinošas skolas vides nozīme". <https://www.youtube.com/watch?v=d-afnBXhiuQ>
6. SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi bērniem un pusaudžiem (0–17 gadi). <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17393/download?attachment>

6. Iesaistiet vecākus bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanā

Vecākiem ir būtiska loma bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanā, jo īpaši, ja runa ir par mazākiem, jaunākiem bērniem. Nozīmīgākais faktors, kas ietekmē to, vai bērni ir fiziski aktīvi, ir tieši vecāku rādītais piemērs. Tāpēc vecāku izglītošana par to, cik nozīmīgas ir fiziskās aktivitātes bērnu ikdienā, ir ļoti būtiska. Vecāki ir jānudina ierobežot laiku, ko bērni pavada pie televizora vai datora ekrāna, un tā vietā jāplāno kopīgs brīvais laiks visai ģimenei, kas ietver fiziskas aktivitātes, piemēram, braucienu ar velosipēdu vai pārgājienu.

Idejām:

- organizējiet ģimeņu sporta spēles, veicinot saliedēšanos un kopīgi pavadītu aktīvu brīvo laiku;
- organizējiet pārgājienus ģimenēm, piemēram, programmas "Tēviem ar dēliem", "Vecākiem ar bērniem" u.c.⁹²;
- organizējiet fizisko aktivitāšu nodarbības vecākiem ar bērniem, piemēram, jogas nodarbības mātēm un bērniem;
- izglītojiet un iepazīstiniet vecākus ar ārpusskolas nodarbību pieejamību pašvaldībā un fizisko aktivitāšu nozīmi bērna ikdienā;
- aiciniet izglītības iestādes vecāku sapulcēs pieaicināt speciālistu, kas runātu par fizisko aktivitāšu nozīmi, pareizu slodzes sadalījumu un piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem dažādām bērnu vecuma grupām.

⁹¹ European Commission. Denmark. 7. Health and Well-being. 7.3 Sport, youth fitness and physical activity. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/denmark/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity>

⁹² Biedrība ģimenes atbalstam "Tēvi". <https://tevi.lv/lv/aprili-bus-2-pargajieni/>

Mērķauditorija: pieaugušie iedzīvotāji
Pietiekamais fizisko aktivitāšu līmenis: vismaz 150–300 minūtes vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vai 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā. Var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes. Papildu ieguvumiem – vismaz 2 dienas nedēļā muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām ⁹³ .
Veicamo pasākumu mērķis: attīstīt veselīgu darba vidi un brīvā laika pavadīšanas paradumus.

1. Attīstiet veselību veicinošu darba vidi

Pieaugot gan nodarbināto vidējam vecumam, gan pensionēšanās vecumam, ar veselības veicināšanu darba vietās saistītie jautājumi kļūst arvien aktuālāki. Bieži pašu nodarbināto dzīvesveids un slimības ietekmē spējas veikt darbu. Pašvaldībām būtu jāiesaistās un jāmotivē pašvaldībā esošos uzņēmumus, darba devējus iesaistīties veselības veicināšanā, tostarp fizisko aktivitāšu popularizēšanā darba vidē.

Idejām:

- iekārtojiet darba vietas tā, lai palielinātos nepieciešamo kustību daudzums (darba printeri novietot tā, lai būtu nepieciešams piecelties un izkustēties, autostāvvietas veidot tālāk no ieejas darba vietā utt.);
- atbalstiet nodarbināto sportiskās aktivitātes (izvietojiet galda tenisu telpās, organizējiet sporta spēles, atbalstiet uzņēmuma komandas vai nodarbināto individuālo dalību sporta pasākumos, organizējiet fizisko aktivitāšu konkursus un izaicinājumus, piemēram, darbinieki savā starpā sacenšas, kurš savāks visvairāk fizisko aktivitāšu minūtes, kilometrus vai mēneša ietvaros būs veicis visvairāk soļu);
- atbalstiet citas fiziskās aktivitātes, piemēram, deju kolektīvus, sporta spēļu komandas;
- informējiet nodarbinātos par muskuļu atslodzes vingrinājumiem, aktīvajām pauzēm darba laikā, īpašu uzmanību pievēršot nodarbinātajiem, kuru darbs saistīts ar piespiedu pozām, intensīvām kustībām, smagumu pārvietošanu, darbu pie datora (par vingrojumiem, kas izpildāmi darba vietā);
- izvietojiet uzlīmes vai plakātus, kas mudina izmantot kāpnis, nevis braukt ar liftu⁹⁴;
- veiciniet fiziskās aktivitātes darbavietā, nodrošinot atbalstu darba devējiem fizisko aktivitāšu iekļaušanai organizācijas politikā, tai skaitā fiziskās aktivitātes veicināšanas programmu īstenošanā darbavietā;
- sēdoša darba veicējiem izglītojoši pasākumi (kurus vada ergoterapeits vai fizioterapeits) par drošu darba vides iekārtošanu un fizisko aktivitāšu īstenošanu darbavietā un strādājot mājās;
- darbinieku un darba devēju izglītošanas pasākumi darbavietās vai attālināti (tiešsaistes semināri, video) par fizisko aktivitāšu nozīmi darbspēju uzlabošanai, kā arī fiziskās un

⁹³ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. 2023.gads.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>

⁹⁴ Piemēram, "Piespied sevi, nevis pogu – izvēlies kāpt pa kāpnēm!".

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17945/download?attachment>

psihiskās veselības veicināšanai, motivēšanu uzsākt fiziskās aktivitātes un vingrinājumus darba vietās un strādājot mājās.

Vairāk informācijas:

1. Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts. Veselības veicināšana darba vietās. 2013.
http://stradavesels.lv/Uploads/2015/11/23/158_2013_Brosura_veselibas_veicinasana.pdf
2. SPKC. Infografikas par aktīvu darba dienu.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/aktivadarbadiena_final_011.pdf,
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/aktivadarbadiena_final_021.pdf,
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/aktivadarbadiena_final_031.pdf

2. Veidojiet savā pašvaldībā Veselības maršrutus vai takas

Veselības maršruta vai takas izveide ir radoša pieeja veselības veicināšanā, kas nodrošina iespēju iesaistīties visu vecuma grupu iedzīvotājiem, lai fiziski aktīvi pavadītu brīvo laiku un ieviestu vairāk kustību ikdienas gaitās. Veselības maršruts ir brīvā dabā izveidota taka vai maršruta pielāgošana jau esošai takai, ar iekļautiem speciāli sagatavotiem vingrošanas vai uzdevumu veikšanas punktiem un norādītu maršruta sākuma un finiša vietu.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Veselības maršruti. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibas-marsruti>
2. SPKC. Ieteikumi pašvaldībām veselības maršrutu izveidē. 2016.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15294/download?attachment>

3. Organizējiet aktīvās atpūtas pasākumus

Radiet iespējas aktīvai brīvā laika pavadīšanai savā pašvaldībā, kurā var iesaistīties ikviens pašvaldības iedzīvotājs. Fiziskajām aktivitātēm ir jāsadā prieks, tādēļ aktīvās atpūtas pasākumi ir lielisks veids, kā piesaistīt pašvaldības iedzīvotāju uzmanību būt fiziski aktīviem.

Idejām:

- apkārtnes sakopšanas talku organizēšana;
- pilsētas sporta svētku organizēšana;
- velobraukšanas un skriešanas maratonu organizēšana;
- orientēšanās spēles;
- tematiskās aktivitātes, piemēram, noskriet vai nosojot Latvijas kontūru patriotiskās nedēļas ietvaros;
- praktiskas nodarbības par fizisko aktivitāti visos gadalaikos (ar mērķi popularizēt katram gadalaikam piemērotas fiziskās aktivitātes);
- tematiskas interešu grupas iedzīvotājiem (nūjošana, skriešana, velobraukšana, orientēšanās u.c.).

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi pieaugušajiem (18–64 gadi).
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17396/download?attachment>
2. SPKC. Pastaiga – ieguldījums Tavai veselībai visos gadalaikos.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/infografika_pastaigas1.pdf

Labs piemērs!

Ar Valmieras vārdu apkārt pasaulei!

Mērķis – veselīga dzīves veida popularizēšana, kā arī iedzīvotāju mudināšana ikdienā vairāk laika veltīt aktīvajai atpūtai.

Lai popularizētu veselīgu dzīvesveidu, kā arī mudinātu iedzīvotājus ikdienā vairāk laika veltīt aktīvai atpūtai, Valmieras pilsētas pašvaldība izsludināja izaicinājumu “Ar Valmieras vārdu apkārt pasaulei”. Ikviens pašvaldības iedzīvotājs tika aicināts reģistrēt savus noskrietos, nosojotos, noslēptos u.c. sportiski aktīvi veiktos kilometrus, lai kopīgiem spēkiem mērotu ceļu apkārt zemeslodei – sakrātu kopumā 40 000 km.

3. Palieliniet savas pašvaldības sporta infrastruktūras pieejamību

Veiciniet pašvaldībā esošās sporta infrastruktūras (sporta laukumi, stadioni, izglītības iestāžu sporta būves) pieejamību visiem iedzīvotājiem un pēc iespējas pilnīgāku izmantošanu. Piemēram, iespēja iedzīvotājiem izmantot izglītības iestāžu sporta zāles/laukumus bez maksas noteiktos laikos darba dienu vakaros un brīvdienās, kad tie netiek izmantoti izglītības iestāžu vajadzībām. Tāpat nepieciešams izplatīt informāciju par šādu iespēju. Pastāv iespējas iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanā iesaistīt arī lokālos komerciālos sporta/fitnesa klubus, sporta centrus. Piemēram, iedrošināt tos organizēt „atvērto durvju dienu” akcijas (piemēram, #BEACTIVE DAY⁹⁵ ietvaros), ļaujot iedzīvotājiem izmantot sporta centru, peldbaseinu piedāvātās iespējas bez maksas vai par samazinātu maksu. Tādējādi, sporta centri var ne tikai piesaistīt sev plašāku klientu loku, bet arī iedzīvotāji apgūs jaunas iespējas fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai.

4. Informējiet iedzīvotājus par sporta un fizisko aktivitāšu iespējām pašvaldībā

Viens no veidiem, kā iepazīstināt pašvaldības iedzīvotājus ar fizisko aktivitāšu iespējām pašvaldībā ir, izmantojot pašvaldības mājaslapu. Mājaslapā iespējams izveidot atsevišķu sadaļu, kurā norāda informāciju par aktīvās atpūtas iespējām iedzīvotājiem, t.sk., sporta klubi, bezmaksas aktivitātes veselības un aktīva dzīvesveida veicināšanai, brīvpieejas sporta laukumi, kurus noteiktos laikos var izmantot ikviens iedzīvotājs, iepazīstināt ar nūjošanu u.c. Tāpat informāciju par aktuālajiem pasākumiem un iespējām fizisko aktivitāšu jomā iedzīvotājiem var nodot caur sociālajiem tīkliem.

Mērķauditorija: topošie un jaunie vecāki, īpaši sievietes grūtniecības un pēcdzemdību periodā.

Pietiekamais fizisko aktivitāšu līmenis sievietēm grūtniecības un pēcdzemdību periodā: vismaz 150 minūtes vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā⁹⁶.

Veicamo pasākumu mērķis: uzlabot sievietes un gaidāmā bērna vispārējo veselību.

⁹⁵ Eiropas mēroga kampaņa #BEACTIVE DAY. <https://www.balticfitness.lv/beactive-day-2023>

⁹⁶ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. 2023.gads.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>

1. Veiciniet, ka topošajiem un jaunajiem vecākiem, īpaši topošajām un jaunajām māmiņām ir iespēja būt fiziski aktīvām un viņi ir informēti par fizisko aktivitāšu nozīmi bērna veselībai.

- īstenojiet fiziskās aktivitātes un sporta nodarbības grūtniecēm, sievietēm pēc dzemdībām un jaunajām ģimenēm (piemēram, vingrošana grūtniecēm);
- nodrošiniet topošajiem un jaunajiem vecākiem lekcijas par bērnu fizisko un motoro attīstību, biežāk sastopamākajām muskuloskeletālās sistēmas problēmām bērniem, par pareizu bērna aprūpi (hendlingu);
- labiekārtojiet un nodrošiniet, ka pašvaldībā esošās dabas takas ir pieejamas pastaigām ar bērnu ratiem;
- izstrādājiet pastaigu maršrutus jaunajiem vecākiem. Svarīgi nodrošināt, ka visas apskates vietas ir viegli sasniedzamas, ceļā nav trepju vai augstu kalnu, kā arī maršrutā ir atzīmētas vietas, kur ir pieejami bērnu pārtināmie galdiņi, rotaļu laukumi u.tml.⁹⁷.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi sievietēm grūtniecības un pēcdzemdību periodā.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18540/download?attachment>
2. BKUS. Portāls Veselapasaule.lv. Hendlings.
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/mazula-aprupe/hendlings#informativie-materiali>

Mērķauditorija: iedzīvotāji, kas vecāki par 64 gadiem

Pietiekamais fizisko aktivitāšu līmenis: vismaz 150–300 minūtes vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vai 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā. Var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes. Papildu ieguvumiem – vismaz 2 dienas nedēļā muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām un vismaz 3 dienas nedēļā dažādas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un attīsta spēku vidējā vai augstā intensitātē⁹⁸.

Veicamo pasākumu mērķis: palīdzēt gados vecākiem cilvēkiem palielināt savu veselību veicinošo ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni, lai uzlabotu un saglabātu savu veselības stāvokli.

Regulāra fiziskā aktivitāte vecākiem cilvēkiem būtiski ietekmē funkcionālo spēju saglabāšanu, kas pazeminās līdz ar novecošanos. Tāpat regulāri vingrinājumi ietekmē ne tikai indivīda fizisko stāvokli, bet arī garīgo labklājību un apmierinātību ar dzīvi.

Gan veselība, gan kultūra, gan fizioloģiskie faktori bieži vien attur gados vecākus cilvēkus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Līdz ar to nepieciešama īpaša pieeja, lai radītu un attīstītu motivāciju būt fiziski aktīviem, jo īpaši, ja indivīds tāds nav bijis iepriekš.

Vietējo pašvaldību, veselības aprūpes iestāžu un NVO iespējās ir iedrošināt gados vecākos iedzīvotājus uzsākt vai turpināt regulāras fiziskās aktivitātes. Kā liecina citu valstu pieredze,

⁹⁷ Māmiņu maršruts Saulkrastos – <https://www.visitsaulkrasti.lv/objekts/maminu-marsruts/>, Siguldā – <https://tourism.sigulda.lv/lv/routes/darit/marsruti/marsruts-maminam-ar-bernu-ratiem/> un Kandavas pusē – [http://www.viss.lv/dati/visit_kandava/doc/Kandava%20beernu%20demo\(2\).pdf](http://www.viss.lv/dati/visit_kandava/doc/Kandava%20beernu%20demo(2).pdf)

⁹⁸ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. 2023.gads.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>

būtisks faktors, lai motivētu gados vecākus cilvēkus rīcībai un ar veselību saistīto dzīves paradumu maiņai, ir sava pašvērtējuma un ticības saviem spēkiem īstenot pārmaiņas celšana. Viens no veidiem, kā to veicināt, ir gados vecāku cilvēku iesaistīšana dažādās sabiedriskās aktivitātēs⁹⁹.

Idejām:

- veidojiet un attīstiet senioru centru vai biedrību darbību. Tieši senioru centri vai biedrības var sniegt būtisku ieguldījumu fizisko aktivitāšu regularitātes palielināšanai. Senioru centros ir iespējas organizēt dažādas fizisko aktivitāšu nodarbības, motivēt un palielināt savu pašnovērtējumu un ticību saviem spēkiem;
- apsveriet iespēju pašvaldības pārziņā esošo sporta zāļu un treneru pakalpojumus noteiktos laikos piedāvāt izmantošanai gados vecākiem iedzīvotājiem;
- attīstiet brīvprātīgo darbu, iesaistot aktīvos seniorus;
- veidojiet publiskos mazdārziņus (plašāk skatīt sadaļā “Ieteikumi veselīga uztura lietošanas veicināšanai”);
- apmāciet seniorus izmantot digitālos risinājumus, lai palielinātu fizisko aktivitāti. Piemēram, viedtālrunos pieejamās lietotnes fizisko aktivitāšu reģistrēšanai¹⁰⁰;
- organizējiet izglītojošas un fizisko aktivitāti veicinošas ekskursijas;
- organizējiet tematiskas interešu grupas (nūjošana, vingrošana, dejošana, peldēšana u.c.), pēc nodarbībām piedāvājot bezmaksas drukātus izdales materiālus ar atbilstošu vingrojumu kompleksu, ko būtu iespējams īstenot patstāvīgi;
- fizisko aktivitāšu nodarbības organizējiet ne tikai klātienē, bet arī tiešsaistes formātā, lai gados vecākiem iedzīvotājiem būtu iespēja nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm arī mājās¹⁰¹.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi senioriem (>64 gadi). <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17399/download?attachment>

Labs piemērs!

Senioru fizisko aktivitāšu palielināšanai ir izstrādāta programma “Bingocize”¹⁰², kas ir uz pierādījumiem balstīta veselības veicināšanas programma, kas stratēģiski apvieno bingo spēli, veselības izglītību un/vai vingrinājumus. Dalībnieki spēlē bingo divas reizes nedēļā, katra 45–60 minūšu sesija sastāv no vingrinājumiem (līdzsvara, muskuļu stiprinošiem un izturības vingrinājumiem). Katrā seminārā ir iekļauts katras sesijas koordinators scenārijs, dalībnieku

⁹⁹ Lis, K., Reichert, M., Cosack, A., Billings, J. & Brown, P. (Ed.) (2008). Evidence-Based Guidelines on Health Promotion for Older People. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/hpe-guidelines.pdf>

¹⁰⁰ The Community Guide. Digital Health Interventions Increase Physical Activity Among Adults 55 Years and Older. <https://www.thecommunityguide.org/news/digital-health-interventions-increase-physical-activity-among-adults-55-years-and-older.html>

¹⁰¹ The Community Guide. Physical Activity: Home-based Exercise Interventions for Adults Aged 65 years and Older. <https://www.thecommunityguide.org/findings/physical-activity-home-based-exercise-interventions-adults-65-years-older.html>

¹⁰² Bingocize®. <https://cicoa.org/bingocize/> un <https://snapedtoolkit.org/interventions/programs/bingocize/>

materiāli un kartītes “paņemt mājās”, lai dalībnieki varētu veikt vingrinājumus un uzdevumus mājās, lai nostiprinātu iknedēļas veselības izglītības informāciju.

Mērķauditorija: iedzīvotāji ar funkcionālajiem traucējumiem
Pietiekamais fizisko aktivitāšu līmenis: vismaz 150–300 minūtes vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vai 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā. Var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes. Papildu ieguvumiem – vismaz 2 dienas nedēļā muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām ¹⁰³ .
Veicamo pasākumu mērķis: palīdzēt iedzīvotājiem ar funkcionālajiem traucējumiem uzlabot un saglabāt savu veselības stāvokli.

1. Veiciet, ka iedzīvotājiem ar funkcionālajiem traucējumiem ir iespēja būt fiziski aktīvām.

- Īstenojiet iedzīvotājiem ar funkcionālajiem traucējumiem pielāgotas sporta nodarbības (speciālista, piemēram, ergoterapeita vai fizioterapeita vadībā);
- atbalstīt speciālās fizisko aktivitāšu programmas izstrādi personām ar funkcionālajiem traucējumiem, nodrošinot atbilstošu sporta inventāru un aprīkojumu;
- organizējiet veselības dienas un sporta spēles personām ar funkcionālajiem traucējumiem;
- nodrošiniet peldēšanas apmācības trenera pavadībā, pielāgojot nodarbību personām ar funkcionālajiem traucējumiem;
- organizējiet izglītojošas un veselību veicinošas fizisko aktivitāšu nometnes bērniem un jauniešiem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu asistentiem;
- padarīt pieejamu fiziskās aktivitātes veicinošu infrastruktūru (dabas takas, peldvietas, sporta zāles u.tml.)

Vairāk informācijas:

1. Vadlīnijas tūrisma infrastruktūras, produktu un pakalpojumu pielāgošanai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. <https://mapeirons.eu/wp-content/uploads/2020/11/Vadlinijas.pdf>. Vides pieejamības anketa dabas takām – <https://mapeirons.eu/par-vides-pieejamibu/>. Vadlīnijas un anketa sagatavota ar Interreg V-A Latvijas-Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014.–2020.gadam atbalstu projekta Nr.LLI-010 “Dabas tūrisms visiem” (UniGreen) ietvaros.

Labs piemērs!

Cilvēki, kuri pārvietojas ar riteņkrēslu, Rimi Rīgas maratonā piedalās jau daudzus gadus. Daži visu distanci veic individuāli, citi tandēma pāri ar skrienošu stūmēju/asistentu. 2023.gada Rimi Rīgas maratonā piedalījās īpaši radīta izlase, kurā 5 km distanci skrēja vairāk kā 50 cilvēki riteņkrēslos un viņu skrienošie atbalstītāji, lai aktualizētu sociālu kampaņu par funkcionālo apģērbu un aksesuāru vajadzību cilvēkiem ar kustību traucējumiem. Sociālās kampaņas “Radīts kustībai” mērķis ir nodrošināt funkcionālus apģērbu un aksesuāru komplektus, kas cilvēkiem riteņkrēslā ļautu kustēties un pavadīt laiku svaigā gaisā, efektīvi

¹⁰³ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. 2023.gads.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>

pasargājot no lietus, vēja, aukstuma, mitruma un dubļiem, kā arī esot redzamākiem krēslainā laikā ar atstarojošo dizaina palīdzību¹⁰⁴.

PAŠVALDĪBU ĪSTENOTO PASĀKUMU PIEMĒRI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANĀ

Ceturto klašu skolēnu slidotapmācība

Mērķa grupa: bērni (4. klases skolēni).

Mērķis: motivēt un veicināt fiziskās aktivitātes skolēnu vidū, sniedzot vispārējās prasmes un zināšanas par slidošanas prasmju apguvi.

Pasākumu vada – slidošanas instruktors (treneris), sporta skolotājs, māsa.

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 individuālā pieeja slidot prasmju apguves procesā.

Vingrošanas grupas nodarbība bērniem no trūcīgām, maznodrošinātām vai daudzbērnu ģimenēm

Mērķa grupa: bērni no trūcīgām, maznodrošinātām vai daudzbērnu ģimenēm

Mērķis: veicināt bērnu fizisko aktivitāti, paralēli veicinot pietiekama šķidruma uzņemšanu un pareizas elpošanas tehnikas apguvi.

Pasākumu vada – fizioterapeits

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/pieeja pareizu vingrojumu izpildē, atgādinājumi par atpūtas pauzēm, pareizu elpošanu un regulāru ūdens padzeršanos. Nodarbībā apgūtos vingrojumus pasākuma dalībnieki var izmantot arī mājās, tādējādi veicinot sasniegtā rezultāta ilgspēju un uzturēšanu.

Lekcija “Bērna attīstība pirmajos dzīves gados”

Mērķa grupa: jaunie vecāki

Mērķis: Sniegt jaunajiem vecākiem zināšanas un praktiskas iemaņas bērna attīstībā līdz gada vecumam.

Pasākumu vada – fizioterapeits

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

¹⁰⁴ Sociālais uzņēmums “Liberated!”. <https://www.liberated-design.com/maratons2023>

vienkārši vingrojumu kompleksi, piemēram, par turēšanu, apģērbšanu, kurus viegli atkārtot mājas apstākļos (demonstrācijā tiek izmantota bērna manekena lelle), tādējādi veicinot veselības paradumu nostiprināšanu ilgtermiņā. Katrs pasākuma dalībnieks saņem izdales materiālu – brošūru par pareizu bērna aprūpi (hendlingu).

7.3. IETEIKUMI DOPINGA PROFILAKSEI, GODĪGA SPORTA UN VESELĪGAS TRENĒŠANAS KULTŪRAS VEICINĀŠANAI

Sports var nākt par labu veselīgam dzīvesveidam, cieņpilnai attieksmei, draudzībai, priekpilnam noskaņojumam un izturībai. Sports ir labs un veselībai vērtīgs laika pavadīšanas veids, tomēr, nodarbojoties ar to, pastāv dopinga lietošanas riski. Dopingam var būt negatīva ietekme uz cilvēka un sabiedrības veselību kopumā, tādēļ ir būtiski samazināt dopinga lietošanas riskus.

- pašvaldībām jāliek stingri pamati godīga sporta veicināšanai. Šie pamati veidos sportu un fiziskās aktivitātes bez sportā aizliegtajām vielām (dopinga), popularizējot tikai godīgā ceļā nopelnītas uzvaras;
- nepieciešams atbalstīt izglītības un informēšanas iniciatīvas, un tās balstīt uz vērtībām sportā, uzsvērt pozitīvu attieksmi pret sportu bez dopinga vielām. Ikvienā informatīvajā pasākumā, sarunās ar sportistiem vai bērnu vecākiem jāuzsver darbības, kas pasargā sportistu no dopinga un tā sekām, kā arī sekmē “sportisko garu”;
- nepieciešams rādīt piemēru par patiesu un godīgu uzvaru ikvienās Latvijā notiekošajās sporta sacensībās vai pasākumos, t.sk. pašvaldību rīkotajās – iekļaut visu līmeņu, t.sk. pašvaldību līmeņa fizisko aktivitāšu pasākumos un aktivitātēs būtisku nosacījumu par fiziskām aktivitātēm bez sportā aizliegto vielu lietošanas, par sportā aizliegto vielu/dopinga draudiem veselībai un to graužošo ietekmi uz sporta vērtībām;
- sporta vērtību aktivitātēm nav jābūt fokusētām tikai uz augstu sasniegumu vai izlases sportu, fokuss jāliek uz bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. Izglītības pasākumu laikā īpaši uzsverama un mācāma ētiska rīcība, ētiska izvēle, sporta vērtības – sporta integritāte;
- pašvaldībām ir būtiski atbalstīt tikai tādus pasākumus, t.sk. publiskās izklaides pasākumus, kur tiek popularizēts no dopinga brīvs sports un netiek pieļauts finansējums aktivitātēm, kuras tiek rīkotas, neatbalstot antidopinga noteikumus, kas ir pretrunā ar Pasaules Antidopinga kodeksa un Sporta likuma noteikto būtību;
- pašvaldībām jāaicina sporta skolas, sporta klubi un sporta federācijas izstrādāt un realizēt kopīgas antidopinga programmas, kas pasargātu sportu no destruktīvas antidopinga uzvedības un sporta integritāti ietekmējošiem jautājumiem, balstoties uz sporta veidu specifiku un pieejamiem resursiem;
- nepieļaut, ka pasākumā netiek atbalstītas sportiskās vērtības un tiek vairotas sporta/fiziskās aktivitātes, kas neiestājas par sportu bez dopinga vielu/sportā aizliegto vielu lietošanas (angl. *drug-free physical activities*)¹⁰⁵.
- nepieļaut diskvalificēto sportistu vai darbinieku nodarbināšanu uz diskvalifikācijas laiku, kā arī iesaisti jebkādas sporta aktivitātēs, izņemot Latvijas Antidopinga biroja apstiprinātus pasākumus. Informācija par konstatētajiem pārkāpumiem vai diskvalificētiem sportistiem un sporta darbiniekiem atrodama šeit:

¹⁰⁵ Comments from the World Anti-Doping Agency (WADA) regarding the Draft WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030

<https://www.antidopings.gov.lv/lv/diskvalifikacijas-un-konstatetie-antidopinga-noteikumu-parkapumi>

Vairāk informācijas:

1. Informatīvs materiāls treneriem un vecākiem, lai veicinātu sporta vērtības un palīdzētu veicināt bērnu zināšanas par to, kā aizsargāt pašiem sevi sporta un karjeras gaitās: <https://www.antidopings.gov.lv/lv/patiess-sports>
2. Materiāls sporta organizācijām par to, kā efektīvāk iesaistīties antidopinga aktivitātes un dopinga profilaksē: <https://www.antidopings.gov.lv/lv/noderigi-sporta-organizacijam>
3. Informāciju par to, kā veicināt vērtības sportā, par sportā aizliegto vielu/dopinga ietekmi uz veselību, par to, ko nozīmē būt sporta organizatoram, kas veicina patiesās vērtības sportā: <http://antidopings.gov.lv>

Idejām:

- labiekārtojot bērnu laukumus, stadionus, “skeitparkus” u.c. sporta infrastruktūru, izvietojiet saukļus, citātus, lai atbalstītu jauniešus un klātesošos cilvēkus, izrādot cieņpilnu uzvedību, tolerantu un lojālu attieksmi vienam pret otru, lai mazinātu rupju uzvedību sportā un fizisko aktivitāšu laikā;
- iesaistiet viedokļu līderus un sabiedrībā zināmus sportistus informatīvajās un sporta aktivitātēs;
- materiāls par vērtību audzināšanu sportā, ko var integrēt ikvienās aktivitātēs, skolas stundās un pašvaldību sporta aktivitāšu dienās: <https://www.antidopings.gov.lv/lv/sporta-vertibas-katra-klase>

7.4. IETEIKUMI PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kad indivīds spēj īstenot savu potenciālu, tikt galā ar ikdienas stresu, produktīvi mācīties, strādāt un dot ieguldījumu sabiedrībā. Tā ir neatņemama veselības un labklājības sastāvdaļa, kas ir pamatā mūsu individuālajām un kolektīvajām spējām pieņemt lēmumus, veidot attiecības un pasauli, kurā dzīvojam¹⁰⁶. 2021.gada beigās Latvijā, uzskaitē ar diagnosticētiem psihiskiem un uzvedības traucējumiem reģistrēti aptuveni 5% iedzīvotāju no kopējās Latvijas iedzīvotāju populācijas^{107,108}. 2019.gadā 1 no 8 cilvēkiem jeb 970 miljoni cilvēku visā pasaulē cieta no psihiskiem traucējumiem, no kuriem visizplatītākie bija trauksme un depresijas traucējumi¹⁰⁹. Kā liecina Latvijas pētījuma dati – **par trauksmi**, kuras dēļ nācies vērsties pie speciālista vai ārstēties ar medikamentiem, ziņojuši 7,4% respondentu, taču par **depresiju** – 7,8% respondentu¹¹⁰. Vairāk nekā puse Latvijas

¹⁰⁶ PVO. Mental health: strengthening our response. World Health Organization.

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

¹⁰⁷ SPKC. Veselības statistikas datubāze. <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>

¹⁰⁸ Oficiālās statistikas portāls. Iedzīvotāju skaits un tā izmaiņas. <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/iedzivotaju-skaits/247-iedzivotaju-skaits-un-ta-izmainas>

¹⁰⁹ Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx).

<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>

¹¹⁰ Rancāns, E., Mārtinsone, K. 2021. Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā Covid-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības virzieni. Veselības ministrija.

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/6491/download>

pieaugušo iedzīvotāju (60,7%) pēdējā mēneša laikā izjutuši **sasprindzinājumu, stresu vai nomāktību** ikdienā, savukārt par **bezmiegu** pēdējā mēneša laikā sūdzējusies vairāk nekā ceturtdaļa Latvijas pieaugušo iedzīvotāju (29,7%)¹¹¹.

Viens no izplatītākajiem emocionālās vardarbības veidiem izglītības vidē, kas var atstāt tālejošas sekas veselīgai bērna attīstībai, ir **ņirgāšanās jeb bulings** (angl. – bullying). Kā liecina pētījuma dati – 21,3% 11, 13 un 15 gadus vecie skolēni Latvijā ir cietuši no ņirgāšanās¹¹², turklāt Latvijas rādītāji ir vieni no augstākajiem 45 valstu un reģionu vidū¹¹³.

Būtiska sabiedrības veselības problēma Latvijā ir **pašnāvības**. 2021.gadā pašnāvības izdarījuši 253 cilvēki (213 vīrieši, 40 sievietes), taču laika periodā no 2015.–2022.gadam vecuma grupā līdz 18 gadiem pašnāvībās ir zaudēta 21 bērna un jaunieša dzīvība¹⁰⁷.

Psihoemocionālās labklājības veicināšanā ļoti būtiska loma ir psiholoģiski labvēlīgas, atbalstošas un izpratnē balstītas vides veidošanai ģimenē, izglītības iestādēs, attiecībās ar draugiem, attiecībās ar līdzcilvēkiem, darbavietā, sabiedrībā u.tml.¹¹⁴. Lai vairotu iedzīvotāju prasmes un iesaistīšanos savas un līdzcilvēku psihoemocionālās labklājības veicināšanā, būtiski ir iedzīvotājiem skaidrot psihiskās veselības nozīmi, uzlabot emocionālo labsajūtu, piedāvāt dažādus praktiskus risinājumus un palīdzības iespējas savas psihiskās veselības veicināšanai, kā arī mazināt aizspriedumus un stigmatizāciju sabiedrībā pret psihiskām saslimšanām sabiedrībā¹¹⁵.

Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus psihiskās veselības jomā, **rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni**¹¹⁵ ir:

- psihiskās veselības veicināšana grūtniecēm, topošajiem un jaunajiem vecākiem (pēcdzemdību depresijas profilakse, ar bērna ienākšanu ģimenē saistītās trauksmes un stresa profilakse, ieteikumi bērna psihoemocionālai audzināšanai, dažādas pašpalīdzības tehnikas);
- psihiskās veselības veicināšana bērniem un pusaudžiem (ņirgāšanās profilakse bērnu un pusaudžu vidū, cieņpilnas komunikācijas veicināšana, mācību stresa profilakse, depresijas profilakse);
- psihiskās veselības veicināšana pieaugušajiem, tostarp personām darbaspējas vecumā (darba zaudēšana, motivācija apgūt ko jaunu, sarežģītu dzīves situāciju atrisināšana, mobinga un bosinga izplatības mazināšana, pašnāvību un depresijas profilakse), personām, kas vecākas par 54 gadiem (izmaiņas kognitīvajos procesos, depresijas un pašnāvības profilakse, sociālās dzīves izmaiņu (aiziešana no darba, dzīvesbiedra

¹¹¹ SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

¹¹² SPKC. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018.mācību gada aptaujas dati.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download>

¹¹³ PVO. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/332104>

¹¹⁴ Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018.mācību gada aptaujas dati. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download>

¹¹⁵ Veselības ministrija. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns. Aktualizēts 24.11.2022.

https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-11/Veselības_veicināšanas_plāns.pdf

zaudējums, vientulība) radītās ietekmes uz psihisko veselību mazināšana) un personām ar funkcionāliem traucējumiem.

Vairāk informācijas:

1. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021. – 2027.gadam: <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>
2. Veselības ministrija. "Ieskaties acīs! Ļirgāšanās – nav smieklīgi!": <https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi>
3. Veselības ministrija. Vadlīnijas un rekomendācijas Ļirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības vidē: <https://www.esparveselibu.lv/izstradatas-vadlinijas-un-rekomendacijas-nirgasanas-izplatibas-mazinasanai-izglitibas-vide>

Tematiskais virziens: vides un infrastruktūras pielāgošana psihiskās veselības veicināšanai pašvaldībās

1. Zaļā zona un dabas pieejamība iedzīvotājiem.

Piekļuve zaļajām zonām un dabas resursiem pilsētās ikdienā var būtiski uzlabot iedzīvotāju psihisko un fizisko veselību, kā arī labklājību. Piekļuve dabai var mazināt depresiju, stresu, uzlabot sociālās un kognitīvās funkcijas, garstāvokli un mazināt agresivitāti¹¹⁶. Prioritāte ir nodrošināt, lai cilvēki ikdienas gaitās pastāvīgi un regulāri saskartos ar pilsētas dabu, iekļaujot tādus elementus kā koki un ziedi ceļā uz darbu un mājām, dabas skati no biroja logiem un maltītes ieturēšanas laikā, kā arī lielākajās pastaigu vietās.

Idejām:

- izveidojiet vai paplašiniet pilsētas zaļo zonu (parki, koku un krūmu audzes uz ielām, dārzi, ziedu kompozīcijas u.tml.) labiekārtojumu pastaigām;
- papildiniet iestāžu telpas, kur bieži uzturas apmeklētāji (veselības aprūpes iestādes, izglītības iestādes, biroju ēkas, sociālās aprūpes centri, klientu apkalpošanas centri, sporta zāles, kafejnīcas u.c.) ar dabas resursiem, piemēram, ziediem, augiem, akvārijiem;
- papildiniet pilsētas ainavu un publiskās vietas ar nelielām, ainaviskām strūklakām, ūdens krātuvēm;
- rūpējieties, lai jau iekārtotās zaļās zonas būtu sakoptas, kārtīgas, tīras un atjaunotas;
- atbalstiet vietējos māksliniekus biomorfās¹¹⁷ mākslas darbu izstrādē pilsētvidē (dzīvnieku, dabas ainavu, augu attēlojums).

Vairāk informācijas:

1. The Centre for Urban Design and Mental Health. How Urban Design can Impact Mental Health. Green space and access to nature.

¹¹⁶ Roe, J. 2016. Cities, Green Space, and Mental Well-Being
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199389414.013.93>

¹¹⁷ Biomorfās formas vai attēli ir tādi, kas, lai gan ir abstrakti, tomēr atsaucas uz dzīvām formām, piemēram, augiem, dzīvniekiem un cilvēka ķermeni, piemēram, <https://www.urbandesignmentalhealth.com/blog/how-to-do-biophilic-urban-acupuncture-to-promote-good-mental-health> un <https://www.marupe.lv/lv/zinas/durvis-apmekletajiem-ver-lielakais-un-zalakais-restaurant-marupe-brunch-garden-20-07-2021>

- <https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html>
2. European Environment Agency. Who benefits from nature in cities? Social inequalities in access to urban green and blue spaces across Europe. <https://www.eea.europa.eu/publications/who-benefits-from-nature-in>
 3. PVO. Urban green spaces and health. 2016. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345751/WHO-EURO-2016-3352-43111-60341-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. Aktivitāšu zonas pieejamības paplašināšana pilsētvidē.

Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo pašsajūtu, mazina trauksmi, stresu, depresiju, dažus simptomus, kas saistīti ar UDHS (uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms), demenci un pat šizofrēniju (piemēram, domāšanas grūtības)¹¹⁸. Fiziskās aktivitātes arī palīdz novērst svara pieaugumu, kā arī uzlabo atmiņu un koncentrēšanās spējas.

Idejām:

- paplašiniet aktīvā transporta atbalstu pašvaldībā, piemēram, nodrošinot drošas pastaigu zonas, izveidojot aizsargātas velobraukšanas joslas, velosipēdu novietnes, padarot aktīvo transportu pievilcīgāku par pārvietošanos ar motorizētajiem transportlīdzekļiem.
- izvietot trenāžierus, kuri pārveido cilvēka mehānisko enerģiju elektrībā. Atkarībā no tā izmantošanas veida, ierīce var nodrošināt elektroenerģiju, ko var izmantot, piemēram, ielas papildu apgaismojuma nodrošināšanai.

Vairāk informācijas:

1. The Centre for Urban Design and Mental Health. How Urban Design can Impact Mental Health. Active space for exercise. <https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html>
2. PVO. Towards More Physical Activity in Cities. 2017. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345147>

3. Socializēšanās vietas iedzīvotāju sociālās mijiedarbības uzlabošanai.

Viens no svarīgākajiem elementiem psihiskās veselības veicināšanai ir dabiska, pozitīva sociālā mijiedarbība, sākot no tuvām, uzticīgām attiecībām, beidzot ar sajūtu būt daļai no kopienas. Sociālā mijiedarbība ceļ pašcieņu, pašapziņu un empātiju, palielina atbalsta un piederības sajūtu kopienai, palīdz tikt galā ar izaicinājumiem un mazina vientuļības, trauksmes un izolācijas sajūtu. Regulāra sociālā mijiedarbība var arī uzlabot kognitīvās funkcijas, jo īpaši atmiņu un intelektuālo sniegumu.

Idejām:

- pastaigu vietās, ietvju malās, parkos izvietojiet pietiekami lielus soliņus, lai uz tiem varētu apsēties vairākas personas vienlaikus;

¹¹⁸ Sharma, A. et al. 2006. Exercise for Mental Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/>

- pastaigu vietās, parkos un citos brīvos laukumos izvietojiet šaha vai citu galda spēļu galdus dažādām mērķgrupām, galda tenisa, disku golfa vai novusa aprīkojumu sociālo kontaktu veicināšanai¹¹⁹;
- nodrošiniet dažādas brīvprātīgā darba iespējas darbam grupās;
- uzlabojiet publisko vietu infrastruktūru, tās aprīkojot ar galdiem, krēsliem un atkritumu urnām, lai iedzīvotājiem būtu iespēja pavadīt laiku socializējoties kopienas pasākumos vai individuāli izveidotās grupās.

Vairāk informācijas:

1. The Centre for Urban Design and Mental Health. How Urban Design can Impact Mental Health. Pro-social places to encourage positive social interaction. <https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html>
2. Francis, J. et al. 2012. Quality or quantity? Exploring the relationship between Public Open Space attributes and mental health in Perth, Western Australia. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953612001633>

4. Drošība pilsētā.

Drošības sajūta ikdienas dzīvē ir svarīgs psihiskās veselības un labklājības veicinātājs. Drošības apdraudējumi pilsētās ietver satiksmi, apmaldīšanos, vides piesārņotājus un riskus, ko rada citi cilvēki. Nedrošības sajūta palielina hroniska stresa un trauksmes līmeni, rada negatīvas sajūtas par apkārtni. Vietās, kur ir augstāks noziedzības līmenis, cilvēki retāk pastaigājas vai iesaistās citās fiziskās aktivitātēs un sociāli labvēlīgās mijiedarbībās.

Idejām:

- nodrošiniet ielu apgaismojumu apdzīvotās vietās, lai iedzīvotāji varētu justies droši un pārredzami dzīvesvietas rajonā (ieteicams izvēlēties apgaismojumu, kas izgaismo cilvēka seju, nevis spilgtu apgaismojumu, no kura veidojas ēna)¹²⁰;
- jaunbūvju un ēku projektēšanas procesā paredziet ēku logu vēršanu uz ielām, lai no tiem būtu viegli pārredzami gājēji un pilsētvidē notiekošais;
- palieliniet iedzīvotāju drošību un drošības sajūtu pilsētā, samazinot pieļaujamo braukšanas ātruma ierobežojumu, uzstādot ātrumvalņus¹²¹ un paaugstinātas gājēju pārejas, paplašinot ietves, nodrošinot ilgāku laiku ielu šķērsošanai, kuru satiksme tiek regulēta ar luksoforiem;
- mudiniet iedzīvotājus jaunbūvju projektēšanas procesā paredzēt privāto teritoriju norobežošanu ar žogiem, dzīvžogiem, sētām, lai teritoriāli skaidri nodalītu publiskās un privātās zonas;

¹¹⁹ Piemēram, šaha galda ar krēsliem Ķengaraga promenādē, Rīgā –

https://travelnews.lv/?view=view_images&g_uid=3453&img_id=58719, galda tenisa aprīkojums Jaunajā Teikā, Rīgā –

<https://www.facebook.com/JaunaTeika/photos/pcb.1571050493070332/1571049663070415/?type=3&theater>

¹²⁰ Strong Towns. How Something as Small as Street Lights Can Reduce Crime.

<https://www.strongtowns.org/journal/2019/5/9/how-something-as-small-as-street-lights-can-reduce-crime>

¹²¹ Piemērs – gājēju pāreja – ātrumvalnis, Siguldā. https://www.pilsetacilvekiem.lv/?attachment_id=10676

- rūpējieties par regulāru vides apkopi, piemēram, ēku fasāžu atjaunošanu, atkritumu urnu iztukšošanu, pastaigu vietu tīrību. Netīra, nesakopta vide rada iespaidu, ka apkārtne pieļauj nekārtību, tajā ir uzraudzības trūkums un tā ir nedroša;
- uzstādiet pilsētā vides orientierus, navigācijas norādes, lai novērstu apmaldīšanos, piemēram, personām ar demenci¹²²;
- pielāgojiet pilsētvidi pieejamu un drošu personām ar funkcionālajiem traucējumiem, tādējādi mazinot šīs iedzīvotāju grupas trauksmi un baiļu sajūtu, uzturoties pilsētvidē.

Vairāk informācijas:

1. The Centre for Urban Design and Mental Health. How Urban Design can Impact Mental Health. Safety in the city. <https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html>
2. International Dark-Sky Association. Outdoor Lighting Basics. <https://darksky.org/resources/>
3. World Resources Institute. Cities safer by design. 2015. https://files.wri.org/d8/s3fs-public/CitiesSaferByDesign_final.pdf

5. Veselīgs miegs.

Miegs ir viens no svarīgākajiem labu psihisko veselību veicinošajiem faktoriem. Tomēr pilsētas vide var mazināt miega kvalitāti ar apkārtējo troksni, gaismas piesārņojumu un cilvēku drūzmēšanos. Sirēnas, trauksmes signāli, transportlīdzekļu satiksmes troksnis, trokšņi no blakus mājām un celtniecības darbi ir pilsētvidē raksturīgi miega traucēkļi. Pat tad, ja troksnis neizraisa pamošanos, tas joprojām var traucēt dabiskos miega procesus, palielinot sirdsdarbības ātrumu, izraisot pāreju no dziļa uz seklāku miegu un radot nepietiekamu organisma atpūtu miegā. Tāpat cilvēki, kas dzīvo apkaimēs ar ielu apgaismojumu un neona gaismām, biežāk sūdzas par miega traucējumiem.

Idejām:

- projektējot dzīvojamo ēku plānojumu, pievērsiet uzmanību pietiekamai ēkas sienu skaņas izolācijai, kā arī logu orientēšanai, palielinot tumsu guļamistabās;
- pie dzīvojamajām ēkām, kuru tuvumā ir lielceļi, tilti un cita veida aktīva motorizētā satiksme, maziniet radīto troksni ar ielu kokiem, sienām un citām trokšņu barjerām¹²³;
- vērsiet ielu apgaismojumu uz leju (apgaismoto ceļu), mazinot dzīvojamo ēku gaismas piesārņojumu¹²⁴;
- izvairieties no spožu gaismas reklāmas banneru izvietojuma dzīvojamo ēku tuvumā;
- īstenojiet politiku, kas ierobežo celtniecības un būvniecības darba veikšanu naktīs;
- ierobežojiet publisku pasākumu (koncertu, festivālu, sporta spēļu, pilsētas svētku u.tml.) norises laiku līdz naktsmieram, netraucējot iedzīvotāju miegu;

¹²² Piemērs – ielu norādes Strenču novadā. <https://www.zgauja.lv/?q=lv/content/vienotas-norazu-zimju-sistemas-ieviesana-strencu-novada>

¹²³ Jiradecha, C., Singhatiraj, P. (2018). The study for installing noise barrier on highway route no.9. MATEC Web of Conferences 169, 01012. <https://doi.org/10.1051/mateconf/201816901012>.

¹²⁴ ArchDaily. How to Reduce Light Pollution With Street Light Design? <https://www.archdaily.com/977131/how-to-reduce-light-pollution-with-street-light-design>

- ieviesiet ātruma ierobežojumus, skaņas signālu izmantošanas liegumu¹²⁵ u.c. troksni mazinošus noteikumus blīvi apdzīvotās pilsētas vietās, slimnīcu, sociālo aprūpes centru tuvumā.

Vairāk informācijas:

1. The Centre for Urban Design and Mental Health. How Urban Design can Impact Mental Health. Sleep. <https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html>
2. Sonnega, J. et al. 2019. The City Doesn't Sleep: Community Perceptions of Sleep Deficits and Disparities. The City Doesn't Sleep: Community Perceptions of Sleep Deficits and Disparities. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/20/3976>
3. US Office of Planning, Environment and Quality. https://www.fhwa.dot.gov/ENVIRONMENT/noise/noise_compatible_planning/federal_approach/audible_landscape/al04.cfm

6. Ekonomiskais stress un nevienlīdzības mazināšana pilsētā.

Ekonomiskās atšķirības nereti ir īpaši izteiktas pilsētās, kur nabadzīgāki cilvēki dzīvo rajonos, kas var būt vairāk pakļauti noziedzībai, noplicināšanai un sliktai pārvaldībai. Cilvēkiem, kas dzīvo nabadzīgākos rajonos, visticamāk, ir zemāks pašvērtējums, mazvērtības sajūta un lielāka neapmierinātība, jo īpaši, ja ekonomiskās atšķirības ir acīmredzamas. Plašs pētījumu klāsts ir arī parādījis saikni starp noplicinātu, nabadzīgu vidi un narkotiku un alkohola lietošanu, kā arī augstāku noziedzības līmeni, kas rada mazāku drošības sajūtu.

Idejām:

- rūpējieties, lai no visiem rajoniem būtu ērti pieejams transports, tostarp veiksmīgi risināti transporta pārvadi – sabiedriskā transporta un aktīvā transporta iespējas, satiksme, kas ikvienam ļautu izmantot pilsētas ekonomiskās, izglītības, sociālās un kultūras iespējas;
- uzlabojiet nabadzīgāko rajonu ārtelpu infrastruktūru, uzstādot bērnu rotaļu laukumus pie dzīvojamajām ēkām, ierīkojot pastaigu vietas un piekļuvi zaļajai zonai;
- rūpējieties par nabadzīgāko rajonu dzīvojamo ēku apsaimniekošanu, lai mazāk nodrošināto iedzīvotāju mājoklis būtu drošs, pārvaldīts un atbilstoši apsaimniekots (jumta seguma pārbaude, kāpņu, tostarp margu, drošības uzlabojumu veikšana, pagalma apkope u.tml.).

Vairāk informācijas:

1. The Centre for Urban Design and Mental Health. How Urban Design can Impact Mental Health. Economic stress and affordability in the city. <https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html>
2. Labklājības ministrija. Ieteikumi iekļaujošas vides veidošanai. <https://www.lm.gov.lv/lv/ieteikumi-ieklausosas-vides-veidosanai>

¹²⁵ Ceļa zīme – Nr.325 Skaņas signālu lietot aizliegts. <https://celuaprikojums.lv/product/cela-zime-nr-325-skanas-signalu-lietot-aizliegts/>

UZ DAŽĀDĀM SABIEDRĪBAS GRUPĀM VĒRSTI PASĀKUMI PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Mērķauditorija: pirmsskolas un skolas vecuma bērni

Veicamo pasākumu mērķis: sociālo iemaņu uzlabošana, laicīga problēmu atklāšana un risināšana.

1. Pirmsskolas vecuma bērni.

Runāšana ar bērniem par psihisko veselību jau no mazotnes var palīdzēt izprast savas emocijas, kļūt noturīgākiem, mazināt aizspriedumus par personām ar psihiskiem traucējumiem un iemācīt rūpēties par savu psihisko veselību, atpazīstot situācijas, kad ir nepieciešama palīdzība. Īpaši būtiski to ņemt vērā gadījumos, kad bērna ģimenē ir smagi sociālie apstākļi vai gluži otrādi – sociālie apstākļi ir labi, bet laika trūkuma, aizņemības vai darba ārzemēs dēļ vecākiem nepietiek laika pievērst pietiekami daudz laika komunikācijai ar bērnu.

Idejām:

- vērsiet pirmsskolas izglītības iestāžu vadītāju, pedagogu un atbalsta personāla uzmanību uz nepieciešamību bērnu izglītošanai ik dienu par cieņpilnu attiecību veidošanu un attieksmi vienam pret otru, empātiju un līdzjūtību, emociju atpazīšanu un paušanu, atšķirīgiem cilvēkiem.
- atgādiniet pirmsskolas izglītības iestāžu vadītājiem un pedagogiem par nepieciešamību organizēt dažādus pasākumus, rotaļas, spēles, konkursus, pārgājienus, kuru laikā tiktu stiprināta bērnu savstarpējā un individuālā kopības sajūta;

2. Skolas vecuma bērni.

Ņemot vērā būtisko laika apjomu, kuru bērni pavada skolā, šī iestāde ir nozīmīga bērna socializācijas vieta. Skola ir arī ērta vide, lai veiktu dažāda veida pasākumus un aktivitātes psihiskās veselības veicināšanas jomā. Jāņem vērā, ka pusaudža vecums ir dzīves posms, kad bērns kļūst par pieaugušo un var piedzīvot vairākus notikumus (pirmā mīlestība un šķiršanās, strīdi ar vecākiem, vienaudžu ņirgāšanās izglītības vidē u.c.), kuri bieži vien ir pusaudža vecumposmam raksturīga īpatnība, tomēr šajā pārmaiņu laikā nepieciešams īpaši rūpīgi sekot izmaiņām skolēna uzvedībā, lai varētu laikus identificēt skolēnus ar augstu trauksmes, depresijas un pašnāvību risku, kā arī uzvedības traucējumiem.

Idejām:

- vecāku un citu tuvinieku nāve, kā arī piedzīvota vardarbība bieži saistīta ar neirotiskiem un depresīviem simptomiem, uzvedības problēmām un sekmju pasliktināšanos skolēniem. Šādā gadījumā bērnam/pusaudzim jāpiedāvā psihologa vai psihoterapeita palīdzība;
- psihologa konsultācijas vecākiem un bērniem jāpiedāvā arī vecāku šķiršanās gadījumā. Pētījumu dati liecina, ka pusaudžiem, kuru vecāki šķīrušies, biežāk vērojama agrīna grūtniecība, stundu kavējumi un atskaitīšana no skolas, dažādu likumpārkāpumu izdarīšana, atkarību izraisošo vielu lietošana, sliktāki sniegumi mācībās, apgrūtināta iekļaušanās vienaudžu grupās un neveiksmes personīgajās attiecībās;
- atgādiniet pašvaldībā esošo izglītības iestāžu pārstāvjiem par nepieciešamību rūpīgi sekot līdz savstarpējām attiecībām klasesbiedru vidū, lai laikus identificētu un

- novērstu ņirgāšanās gadījumus izglītības iestādē. Rosiniet sadarboties ar skolas psihologu vai sociālo pedagogu un skolēnu vecākiem ņirgāšanās gadījumu risināšanai;
- organizējiet pasākumus pusaudžu trauksmes, panikas un pašnāvnieciskas uzvedības agrīnu risku atpazīšanai, risku faktoru novērtēšanai un nodrošiniet informāciju par palīdzības veidiem;
 - plašāk izmantojiet elektroniskos pašvaldības masu medijus – pašvaldību mājaslapās un sociālo tīklu kontos izvietojiet daudzveidīgus, uz pierādījumiem balstītus informatīvos materiālus par psihiskās veselības tēmām. Izveidojot forumus, radiet iespēju profesionāļiem (psihologiem, pedagogiem u.c. speciālistiem) sniegt elektroniskas atbildes uz vecāku uzdotajiem jautājumiem;
 - regulāri rīkojiet ģimeņu pārgājienus, dziedāšanas svētkus, sporta, orientēšanās vai citus pasākumus, lai stiprinātu ģimeņu kopības sajūtu;
 - piedāvājiet skolēniem iespēju doties kopīgās ekskursijās, teātra un koncertu apmeklējumos, piedalīties projektos un vides sakopšanas talkās kolektīva saliedēšanai;
 - mudiniet pašvaldībā esošās pirmsskolas un vispārējās izglītības iestādes iestāties Veselību veicinošo skolu tīklā;
 - atbalstiet vecāku un jauniešu sabiedrisko organizāciju izveidi pašvaldībā;
 - organizējiet tematiskas izglītojošas nodarbības par psihisko veselību un tās veicināšanu izglītības iestādēs, sociālās institūcijās, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādēs (piemēram, savstarpēji atbalstošu un cieņā balstītu attiecību veidošana);
 - īstenojiet nometnes/nodarbību ciklus, festivālus bērniem un pusaudžiem par psihiskās veselības veicināšanu, attīstot izpratni par emocijām, uztveri, pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu, socializēšanās iemaņu uzlabošanu;
 - organizējiet izglītojošas nodarbības par veselīgu miegu, tā veicinošajiem faktoriem;
 - īstenojiet kompleksus ņirgāšanās, t.sk., kiberņirgāšanās prevencijas pasākumus.

Vairāk informācijas:

1. Schools for Health in Europe Network Foundation. <https://www.schoolsforhealth.org/>
2. SPKC. Veselību veicinošo skolu tīkls. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>
3. Mental Health Promotion in Schools. https://www.gov.mb.ca/healthyschools/docs/Mental_Health_Promotion.pdf
4. Raising Children Network. Preschoolers. <https://raisingchildren.net.au/preschoolers>
5. UNICEF. Promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments. 2022. <https://www.unicef.org/media/126821/file/Promoting%20and%20protecting%20mental%20health%20in%20schools%20and%20learning%20environments.pdf>
6. Veselības ministrija. Platforma ESparveselību.lv. Psihiskā veselība. <https://www.esparveselibu.lv/tema/psihiska-veseliba>

Mērķauditorija: pieaugušie (darbspējīgie) iedzīvotāji

Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt psihisko veselību veicinošu darba vidi un nepieciešamo palīdzību bezdarba gadījumā.

Stress darbā un bezdarbs ir vieni no būtiskākajiem riska faktoriem psihiskās veselības traucējumiem pieaugušajiem (darbspējīgajiem) iedzīvotājiem. Abi šie faktori var radīt depresiju, neirotikus, ar stresu saistītus traucējumus, izdegšanas sindromu, pastiprinātu alkohola lietošanu un citas problēmas. Atkarību izraisošo vielu lietošana pati par sevi ir riska faktors psihiskās veselības traucējumiem un pašnāvības mēģinājumiem.

Ar darbu saistīts stress ir cilvēka reakcija uz darba prasībām un spiedienu, kas neatbilst zināšanām un spējām, apgrūtinot personas spēju pārvarēt to. Stress var rasties dažādos darba apstākļos, taču bieži vien tas pastiprinās, ja darbinieks jūt par maz atbalsta no vadītājiem un kolēģiem, kā arī zemu kontroli pār darba procesiem.

Ar vārdu **“mobings”** (no angļu *mobbing*, to *mob* – “nomākt, uzbrukt”) parasti saprot darbinieku īstenotu psiholoģisku teroru, kad viens vai vairāki kolēģi sistemātiski naidīgā un neētiskā veidā vēršas pret kādu savu kolēģi (-iem). Savukārt ar vārdu **“bosings”** (no angļu *bashing*, to *bash* – “uzbrukt”) parasti saprot darba devēja vai vadības īstenotu psiholoģisku teroru pret darbinieku (-iem). Taču bieži ērtības labad abus šos psiholoģiskās vardarbības veidus darba vidē apzīmē ar jēdzienu “mobings”¹²⁶.

Mobingu var īstenot:

- vadība pret darbinieku (darbinieku grupu);
- kolēģis (i) pret kolēģi;
- padotais (-tie) pret vadību;
- fiziska persona, kura nav darba vai dienesta attiecībās attiecīgajā darbavietā, pret darbinieku vai vadītāju (piemēram, klients, patients, iesniedzējs, audzēkņu vecāki u.tml.)¹²⁶.

Psihosociālie apdraudējumi darbavietā¹²⁷:

APDRAUDĒJUMA VEIDS	DEFINĪCIJA
Darba saturs	Nepietiekama dažādība, vienādi darba uzdevumi, īsi darba cikli, sadrumstalots vai bezjēdzīgs darbs, nepietiekama prasmju pielietošana, liela neskaidrība, pastāvīga kontaktēšanās ar cilvēkiem darbā.
Darba slodze un temps	Pārmērīga vai nepietiekama darba slodze, iekārtu noteikts darba temps, ļoti intensīvi darba grafiki, darbā pastāvīgi jāievēro strikti noteikti termiņi.
Darba grafiks	Darbs maiņās, nakts maiņas, neelastīgi darba grafiki un neparedzamas darba stundas, ilgas vai nesabiedriskas darba stundas.

¹²⁶ Latvijas Republikas Tiesībsargs. Kas ir mobings un bosings? Kā tas izpaužas dzīvē un kā pret to cīnīties?

<https://www.tiesibsargs.lv/tiesibu-jomas/kas-ir-mobings-un-bosings-ka-tas-izpauzas-dzive-un-ka-pret-to-cinities/>

¹²⁷ The European Framework for Psychosocial Risk Management:PRIMA-EF. <http://www.prima-ef.org/prima-ef-book.html>

APDRAUDĒJUMA VEIDS	DEFINĪCIJA
Kontrole	Reta vai neesoša dalība lēmumu pieņemšanā, nespēja kontrolēt darba slodzi, piespiedu darba temps, darbs maiņās, pārāk liela kontrole no vadītāja u.c.
Vide un aprīkojums	Neatbilstošs aprīkojums, aprīkojuma pieejamība, piemērotība vai uzturēšana, slikti darba vides apstākļi (nepietiekami daudz vietas, liels troksnis, slikts apgaismojums, neatbilstoša gaisa temperatūra).
Organizācijas kultūra un funkcijas	Slikta saziņa, mazs atbalsts problēmu risināšanā un individuālajā attīstībā, nav noteikti organizācijas mērķi un funkcijas, vai par tiem nav panākta vienošanās.
Savstarpējās attiecības darbā	Sociāla vai fiziska atstumšana, izolēšana, sliktas attiecības ar vadību un kolēģiem, starppersonu konflikti, nepietiekams sociālais atbalsts, <i>mobings</i> , <i>bosings</i> , uzmākšanās, iebiedēšana.
Uzdevumi organizācijā	Uzdevumu neskaidrība, uzdevumu konflikts, atbildība par cilvēkiem.
Profesionālās karjeras izaugsme	Karjeras stagnācija un neskaidrība, nepietiekama vai pārmērīgi strauja paaugstināšana amatā, nepietiekams atalgojums, nedroša darbavieta, zema darba sociālā vērtība.
Privātās un darba dzīves mijiedarbība	Nesavienojamas prasības darba un privātajā dzīvē, mazs atbalsts no tuviniekiem, mazs atbalsts no vadības.

Idejām:

- regulāri informējiet darba devējus par ar darbu saistītu stresu un tā ietekmi uz nodarbināto veselības stāvokli un organizācijas veiktspēju. Piemēram, ka psihiskās veselības problēmas var izpausties kā pazemināts darba ražīgums, papildu izmaksas saistībā ar darba kavēšanu, biežu darba nespējas lapu atvēršanu, ierašanos darbā ar sliktu noskaņojumu vai radīt sliktu slavu organizācijas reputācijai;
- rūpīgi un regulāri novērtējiet pašvaldības darbinieku ar darbu saistītos psihiskās veselības riskus, veidojot anonīmas aptaujas, lai izstrādātu pēc iespējas efektīvākas rīcības programmas;
- izstrādājiet rīcības stratēģiju attiecībā uz psihisko veselību un ar to saistītiem jautājumiem, piemēram, vardarbību un agresiju darbā. Veiciniet psihisko veselības jautājumu iekļaušanu uzņēmuma kopējā darba drošības un veselības aizsardzības politikā;
- veiciet pašvaldību darbavietu apsekošanu, lai identificētu riska faktoros, kas saistīti ar darbinieku pārslogotību, stresu un citiem psihoemocionālajiem apdraudējumiem darbā;
- veidojiet izglītojošas lekcijas un seminārus darba devējiem un vadītājiem par maiņu grafika veiksmīgu izstrādi, darba slodzes proporcionālu sadalījumu un pārvaldīšanu, darbinieku motivēšanu, stresa atpazīšanu un profilaksi, kā arī saziņas un fiziskās darba vides uzlabošanu;
- organizējiet regulārus fizisko aktivitāšu pasākumus vai izglītojošas un praktiskas nodarbības darbiniekiem par psihoemocionālo apdraudējumu uztveri, stresa pārvarēšanas stratēģijām un metodēm darbā, efektīvu laika un resursu plānošanu u.c.;
- veiciniet saliedētānās pasākumu organizēšanu darba kolektīvos, piemēram, sporta spēles, kolektīvas rīta rosmes, fizisko aktivitāšu nodarbības sēdoša darba veicējiem,

- pārgājienus, darbavietas sakopšanas talkas, svētku atzīmēšanas kopā ar ģimenēm, ar psihiskās veselības izzināšanu saistītus tematisko filmu vakarus, izaicinājumu veidošanu darba kolektīva ietvaros (piemēram, fizisko aktivitāšu minūšu krāšana u.c.);
- motivējiet darba devējus rūpīgi sekot līdz darbinieku obligāto veselības pārbaūžu statusam un rezultātiem. Motivējiet dažādi atbalstīt darbiniekus, kuri cieš no psihiskās veselības traucējumiem (biežākas atpūtas pauzes, kolēģu atbalsts, darba slodzes samazināšana u.c.);
 - iesakiet darba devējiem veidot “veselības sanāksmes”, kurās nosaka un apspriež problēmas darba vietā un meklē to risinājumus, balstoties uz pašu darbinieku iesaistīšanos;
 - pieejamā budžeta ietvaros organizējiet bezmaksas konsultācijas par dažādiem privātās un darba dzīves jautājumiem, kas pieejamas visiem darbiniekiem darbadienas laikā.

Bezdarbs un tā radītā ietekme uz iedzīvotāju psihisko veselību ir nozīmīgs temats darbspējīgo iedzīvotāju vidū. Problēma ir ne tikai no bezdarba izrietošais līdzekļu trūkums un nabadzība, bet arī sociālo kontaktu zudums. Nopietna problēma ir arī bezdarbs to personu vidū, kuras slimo ar dažādiem psihiskiem traucējumiem. Aizspriedumu (stigmatizācijas) par šo personu nodarbinātību dēļ darba devēji bieži vien atsakās pieņemt darbā šādus cilvēkus, taču jāsaprot, ka darbs šim cilvēkam kalpo ne tikai par ienākumu avotu, bet arī par vietu, kur socializēties un kontaktēties ar citiem cilvēkiem, kas šādu cilvēku ietekmē pozitīvi.

Idejām:

- organizējiet gados vecāko un zemāk izglītoto iedzīvotāju apmācības darbam ar mūsdienu digitālajām tehnoloģijām, programmatūru un interneta resursiem darba meklējumu atvieglošanai;
- izvietojiet pašvaldības mājaslapā, sociālajos tīklos un publiski pieejamās vietās CV un motivācijas vēstules veidošanas formu, paraugus un labos piemērus;
- organizējiet ilgstošo bezdarbnieku bezmaksas individuālas un grupu konsultācijas ar dažādiem speciālistiem (piemēram, karjeras konsultantu, supervizoru, psihologu, psihoterapeitu);
- iesaistiet personas, kuru veselības stāvoklis to ļauj, mazkvalificēta darba veikšanā pašvaldībā (parku un dārzu labiekārtošana, kurjera pakalpojumu veikšana u.c.);
- mudiniet darba vietas veidot prakses un uzņēmumu “ēnu dienas”, kuru laikā darba meklētājiem būtu iespēja izmēģināt prasmes un paplašināt darba sfēru un interešu loku. Prakses laikā cilvēkiem ir iespēja uzzināt, kā darbojas uzņēmumi, apgūt darbu, iegūt zināšanas un, iespējams, pat pretendēt uz amatu uzņēmumā, kurā viņi stažējas;
- iesakiet darba devējiem organizēt darba izmēģinājumus, kas dod iespēju noteikt profesionālo piemērotību darbam gan darba meklētājam, gan darba devējam;
- aiciniet pašvaldības darba devējus un izglītības iestādes savstarpēji sadarboties, lai informētu skolēnus par darba iespējām pēc izglītības iegūšanas;
- īstenojiet “darba nometnes” pašvaldībā, kas būtu praktisks veids, kā bezdarbam pakļautajiem indivīdiem (personas ar psihiskiem traucējumiem, funkcionālajiem traucējumiem) iegūt jaunu darba pieredzi un attīstīt sociālās prasmes (ogu vākšana, ravēšana, akmeņu vākšana, saldējuma pārdošana u.tml.);
- izveidojiet ilgstošo darba meklētāju domubiedru grupu, motivācijas, pašefektivitātes un darbspēju celšanai;

- organizējiet sociāli iekļaujošus pasākumus aizspriedumu mazināšanai pret cilvēkiem ar psihiska vai cita rakstura traucējumiem;
- maziniet sezonālo bezdarbu, piedāvājot sezonālā darba veicējiem iesaistīties iemaņu paplašināšanā un kvalifikācijas celšanā, apgūstot prasmes, kas būtu noderīgas līdzīga darba veikšanai citā sezonā.

Vairāk informācijas:

1. Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2017. Stress darba vietās.
http://stradavesels.lv/Uploads/2018/03/05/328_2017_Atgadne_stress_darba_vietas.pdf
2. Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2014. Veselības veicināšana darba vietās.
http://stradavesels.lv/Uploads/2015/11/23/158_2013_Brosura_veselibas_veicinasana.pdf
3. Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Psihosociālie riski un stress darbā. <https://osha.europa.eu/lv/themes/psychosocial-risks-and-stress>
4. Society for Human Resource Management. How can employers help to reduce stress in the workplace? <https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/hr-ga/pages/reducing-stress-in-the-workplace.aspx>
5. European Commission. Promoting mental health in the workplace: Guidance to implementing a comprehensive approach. 2014.
<https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13879&langId=en>
6. European Network for Workplace Health Promotion. Mental Health at the Workplace.
<https://www.enwhp.org/?i=portal.en.mental-health-at-the-workplace>
7. Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Factsheet 94 – Darbinieku veselības veicināšana darbavietā. <https://osha.europa.eu/lv/publications/factsheet-94-workplace-health-promotion-employees>
8. Tiesībsargs. Buklets “Mobīngam un bosingam darbā NAV vietas!”.
<https://www.tiesibsargs.lv/wp-content/uploads/2022/11/buklets.pdf>
9. SPKC. Informatīvie materiāli. Psihiskā veselība. <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#psihiska-veseliba>
10. SPKC. Infografikas. Psihiskā veselība. <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas>
11. SPKC. Kampanjas. Nenovērsies. <https://www.spkc.gov.lv/lv/nenoversies>
12. Veselības ministrija. Psihiskā veselība: video.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZoAzccjmkmk&list=PLgVhm3okTAK3Fk8ab6h2OV6chwPnXy87U>

Mērķauditorija: iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem

Veicamo pasākumu mērķis: Nodrošināt gados vecāku cilvēku integrāciju sabiedrībā, paplašināt sociālo kontaktu tīklu un mazināt aizspriedumus pret cilvēkiem ar vecuma izraisītām psihiskajām saslimšanām.

Sabiedrības novecošanās ir viena no sabiedrības veselības aktualitātēm mūsdienās. PVO veselīgu novecošanos definējusi kā procesu, kurā tiek attīstītas un uzturētas indivīda

funkcionālās spējas dzīves kvalitātes un labklājības nodrošināšanai vecumdienās¹²⁸. “Veselīga novecošanās”, tāpat kā “aktīva novecošanās”, uzsver nepieciešamību rīkoties vairākās nozarēs, radot iespēju vecāka gadagājuma cilvēkiem saglabāt savas spējas kā resursu viņu ģimenēm, kopienām un ekonomikai. Latvijā dzimstība ir zem nepieciešamā paaudžu nomaiņas līmeņa, bet paredzamā mūža ilguma palielināšanās ir sekmējusi iedzīvotāju sastāva izmaiņas, novērojot virs darbības vecuma iedzīvotāju īpatsvara palielināšanos. Latvija ir to septiņu valstu vidū, kur iedzīvotāju īpatsvars vecumā no 65 gadiem pārsniedz ES vidējo rādītāju (19,2%), un laikā no 2005.gada līdz 2019.gadam iedzīvotāju īpatsvars vecumā no 65 gadiem Latvijā ir pieaudzis no 16,6% līdz 20,3%¹²⁹. Gados vecākiem cilvēkiem veselība nozīmē saglabātu dzīves kvalitāti, psihiskās un fiziskās spējas. To raksturo gan veselības pašvērtējums, gan apmierinātība ar dzīvi – līdz ar vecumu šie rādītāji pasliktinās. Ņemot vērā Latvijas sociāli ekonomisko situāciju, pensiju apjomu, sociālās un veselības aprūpes pieejamību, Latvijā gados vecākiem cilvēkiem dzīves kvalitātes saglabāšanas iespējas ir ļoti ierobežotas. Vecāka gadagājuma cilvēki, it īpaši vientuļie, ir viena no sociālās atstumtības riska grupām.

Idejām:

- organizējiet veselības kursu, kuros gados vecāki iedzīvotāji var apgūt prasmes, kā izmantot multimediju platformas un tehnoloģiskos rīkus, lai individuāli atrastu informāciju dažādās veselības jomās;
- atbalstiet senioru digitālu prasmju apmācību organizēšanu, lai paplašinātu senioru iespējas kontaktu uzturēšanai, izmantojot dažādas tiešsaistes lietojumprogrammas internetā vai mobilajā telefonā (Zoom, MS Teams, Whatsapp, Facetime u.c.);
- ņemot vērā faktu, ka gados vecākiem cilvēkiem nereti nav pieejama jebkāda veida informācija no interneta resursiem, nodrošiniet iespēju senioriem domātos materiālus (dažāda veida informācija par palīdzības iespējām, dažādām aktivitātēm u.c.) iegūt arī drukātā formātā dažādās publiski pieejamās vietās;
- parkos, bibliotēkās, kultūras namos un citur īstenojiet senioru spēju dienas vai vakarus (galda spēles, prāta spēles, krustvārdu mīklu minēšana, puzzles likšana, deju vakari u.c. aktivitātes) ne retāk kā reizi mēnesī, lai veicinātu emocionālās spējas, palīdzētu veidot attiecības, atvieglojot fiziskos un kognitīvos trūkumus, kā arī vecuma, valodas un kultūras barjeru pārvarēšanu;
- rīkojiet tematiskos vakarus (dzejoļu konkursi, radošās darbnīcas, meistarklases u.c.) gados vecākiem cilvēkiem sociālo kontaktu stiprināšanai;
- veidojiet pilsētvides infrastruktūru kopīgu dārza aktivitāšu un darbu veikšanai senioriem;
- nodrošiniet vismaz vienu bezmaksas teātra, operas, baleta vai koncerta apmeklējumu pusgadā pašvaldības senioriem vai iespēju doties kādā nelielā, kopīgā ekskursijā;
- piedāvājiet senioriem iespēju veikt brīvprātīgo darbu pašvaldībā – veicot vieglus dārza darbus, pilsētvides uzkopšanas darbus u.tml.;

¹²⁸ PVO. World Report on Ageing and Health. 2015. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

¹²⁹ Veselības ministrija. 2020. „Latvijas iedzīvotāju virs darbības vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums” īstenots ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/l/001)” ietvaros. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

- atbalstiet senioru interešu pulciņu un meistarklašu izveidi (rokdarbi, fotografēšana, dārzkopība, glezniecība, literatūra u.c.);
- organizējiet senioru ekskursijas uz pašvaldībā esošajām dzīvnieku patversmēm vai audzētavām. Pētījumi pierāda, ka saikne starp cilvēku un mājdzīvnieku var uzlabot fizisko sagatavotību, mazināt stresu, vientulības sajūtu un radīt prieku;
- ne retāk kā reizi pusgadā organizējiet pašvaldībā “Senioru dienas”, kuru laikā tiek piedāvāti dažādi mobilitātes un maksas atvieglojumi senioriem, piemēram, apmaksāts mikroautobuss uz muzejiem vai citiem apskates objektiem ar samazinātu ieejas maksu u.tml., kā arī iespēja veikt bezmaksas veselības stāvokļa pārbaudes (piemēram, asinsspiediena mērījumi, glikozes, holesterīna līmeņa noteikšana u.tml.);
- organizējiet tematiskās lekcijas, seminārus par psihisko veselību un tās saglabāšanu, veselīga miega veicināšanu, bezmiega profilaksi, veselīgu novecošanos, kognitīvu traucējumu agrīna atpazīšanu un to progresā aizkavēšanu, relaksācijas, masāžu un citu pašpalīdzības metožu apguvi u.tml.;
- organizējiet mākslas terapijas nodarbības, deju un kustību nodarbības vai cita veida fiziskās aktivitātes vecāka gadagājuma cilvēkiem, psihiskās veselības veicināšanai un traumatisma riska mazināšanai;
- izveidojiet senioru zvanu centru, kur darbojas brīvprātīgie seniori, kuri saņem tālruņa zvanus no citiem senioriem, sniedzot informāciju par brīvprātīgā darba iespējām pašvaldībā, aktuāliem kultūras pasākumiem, brīvā laika pavadīšanas iespējām vai vienkārši aprunājoties par sev aktuālām tēmām;
- iesaistiet gados vecākos pašvaldības iedzīvotājus tematisku vēstures stundu norisē izglītības iestādēs. Tas ne tikai ļaus skolēniem uzzināt jaunu, unikālu informāciju par vēstures notikumiem no konkrētā cilvēka skatu punkta, bet arī gados vecajam cilvēkam liks justies novērtētam un noderīgam;
- organizējiet apmācības personām, kuras ne retāk kā reizi gadā varētu doties uz senioru dzīvesvietām, lai identificētu, novērtētu un pēc iespējas ātrāk piedāvātu risinājumus iespējamajiem traumatisma riskiem dzīvesvietā, palīdzētu dārza darbos, mājdzīvnieku aprūpē, pārtikas piegādē, piedāvātu iespējas kopīgām pastaigām, fizisko aktivitāšu veikšanai u.tml.;
- atbalstiet pensionārus peldbaseina vai citu fizisko aktivitāšu veicinošu pakalpojumu izmantošanai pašvaldībā (atlaides, bezmaksas nodarbības u.tml.).

Vairāk informācijas:

1. National Institute for Health and Care Excellence. Promoting positive mental wellbeing for older people. <https://www.nice.org.uk/about/nice-communities/social-care/quick-guides/promoting-positive-mental-wellbeing-for-older-people>
2. PVO. 2017. Mental health of older adults. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
3. MINDMAP. Promoting mental well-being and healthy ageing in cities. <https://www.mindmap-cities.eu/>

CITI PASĀKUMI PAŠVALDĪBAS IEDZĪVOTĀJU PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI:

Tematiskas lekcijas, semināri, darbnīcas u.c. veida izglītojoši pasākumi par:

- psihiskās veselības nozīmi, to ietekmējošajiem faktoriem un izplatītākajiem mītiem, stigmatizācijai ar psihisko veselību;
- stresa mazināšanu un citiem paņēmieniem psihiskās veselības veicināšanai;
- profilaktiskiem pasākumiem dažādos vardarbības gadījumos, piemēram, ģimenes vardarbības gadījumos, fiziska, seksuāla rakstura vardarbība (iekļaujot informāciju par iespējām saņemt palīdzību dažādos vardarbības gadījumos);
- apmācības/supervīzijas sociālā darba speciālistiem;
- atbalsta grupas ģimenes locekļiem, kas aprūpē bērnus ar funkcionālajiem traucējumiem, personas ar demenci vai garīga rakstura traucējumiem (piemēram, autiskā spektra traucējumiem, Dauna sindromu u.c.);
- izglītojošas lekcijas par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresijas profilaksi (tai skaitā, sasaistot pēcdzemdību depresijas faktorus ar iespējami piedzīvotu seksuālu vardarbību);
- nodarbību cikls topošajām un jaunajām māmiņām par emocionālo veselību grūtniecības laikā un bērniņam ienākot ģimenē;
- izglītojošas un praktiskas nodarbības par jaundzimušā un zīdaiņa aprūpi, hendlingu, psihoemocionālo un sociālo bērna audzināšanu, tai skaitā viedierīču ietekmi uz bērna attīstību;
- jauno māmiņu un tēvu skola par mazuļa fizioloģisko un emocionālo attīstību;
- kustības un mākslas terapijas nodarbības cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem;
- tematiski pasākumi un brīvā laika pavadīšanas aktivitātes personām ar funkcionālajiem traucējumiem;
- izglītojoši semināri par psihiskās veselības veicināšanu trūcīgiem un maznodrošinātiem iedzīvotājiem;

atbalsta grupas ieslodzītajiem vai personām, kuras atbrīvotas no ieslodzījuma vietas ar mērķi veicināt psihisko veselību.

PAŠVALDĪBU ĪSTENOTO PASĀKUMU PIEMĒRI PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS JOMĀ

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 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 uzklauššana, 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).

7.5. IETEIKUMI SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Seksuālā un reproduktīvā veselība ir ar cilvēka seksuālo un reproduktīvo sistēmu saistīta fiziska, garīga un sociāla labklājība. Seksuālās un reproduktīvās veselības aprūpe ir dzemdību palīdzības nodrošināšanas, seksuālās transmisijas infekciju, cilvēka imūndeficīta vīrusa infekcijas (HIV), reproduktīvo orgānu slimību un neauglības profilakses, diagnostikas, ārstēšanas un novērošanas, dzimstības regulēšanas, grūtniecības pārtraukšanas un medicīniskās apaugļošanas pasākumu kopums, ko veic ārstniecības persona¹³⁰.

Pēc PVO noteiktā, seksuāli reproduktīvā veselība ir viena no cilvēka veselības un labklājības dimensijām, un tā ietekmē ne tikai paša indivīda veselību, bet sabiedrības veselību kopumā, tai skaitā demogrāfiju¹³¹. Tādēļ ir ļoti svarīga dažādu sabiedrības grupu izpratnes veicināšana par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, kā arī visaptveroša izglītošana par

¹³⁰ Seksuālās un reproduktīvās veselības likums. <https://likumi.lv/ta/id/58982-seksualas-un-reproduktivas-veselibas-likums>

¹³¹ PVO. Global health sector strategies on, respectively, HIV, viral hepatitis and sexually transmitted infections for the period 2022–2030. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053779>

seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem vecumam piemērotā veidā visās vecuma grupās, sākot jau no bērna piedzimšanas brīža.

Tematiskais virziens: visaptveroša izglītība par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem

Visaptveroša izglītība par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem ir uz mācību programmu balstīts mācīšanas un mācīšanās process par seksualitātes kognitīvajiem, emocionālajiem, fiziskajiem un sociālajiem aspektiem. Šīs izglītības mērķis ir nodrošināt bērniem un pusaudžiem zināšanas, prasmes, attieksmes un vērtības, lai apzinātos savas veselības nozīmību, labklājību un cieņu, lai attīstītu drošas un cieņpilnas sociālās un seksuālās attiecības, spētu pieņemt informētus lēmumus un nodrošinātu savu tiesību aizsardzību.

Pētījumi liecina, ka izglītošana par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem var aizkavēt dzimumdzīves uzsākšanu, samazināt seksuālo partneru skaitu, samazināt riska uzņemšanos, veicināt prezervatīva un citu kontracepcijas metožu lietošanu¹³².

Izglītība par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem jāpielāgo dažādiem vecumposmiem atbilstoši bērna, pusaudža, jaunieša attīstības un uztveres līmenim. Veidojot izglītības programmas, ieteicams izmantot seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības matricu, kurā norādīta apgūstamā teorija un iemaņas atbilstoši vecumposmiem¹³³:

0–4 gadi			
Tēma	Informācija (sniegt informāciju par)	Prasmes (Palīdzēt bērniem prast)	Attieksmes (Palīdzēt veidot attieksmi par)
Cilvēka ķermenis un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> • Visas ķermeņa daļas un to funkcijas • Dažādi ķermeņi un dažādi dzimumi • Ķermeņa higiēna 	<ul style="list-style-type: none"> • Ķermeņa daļu nosaukšana • Higiēnas praktizēšana • Ķermeņa atšķirību pamanīšana • Vajadzību un vēlmju izpaušana 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitīvs pašvērtējums • Atšķirību respektēšana • Pateicība savam ķermenim • Dzimumu līdztiesību respektēšana
Auglība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> • Grūtniecība, dzemdības un bērni • Cilvēka reprodukcijas pamati (kā rodas bērni) 	<ul style="list-style-type: none"> • Runājot ar bērniem, izmantot korektus terminus 	
Seksuālitate	<ul style="list-style-type: none"> • Labsajūta, aiztiekot savu ķermeni, agrās bērnības masturbācija • Sava ķermeņa un dzimumorgānu izpēte 	<ul style="list-style-type: none"> • Dzimumu identitātes apzināšanās • prasme runāt par sajūtām ķermenī 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitīva attieksme pret cilvēka ķermeni ar visām tā funkcijām • Cieņa pret citiem

¹³² PVO. Comprehensive sexuality education – factsheet series. https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/unfpa_turkey_factsheet_all_-_who_web_r4.pdf

¹³³ PVO. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. 2010. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf (matrica oriģinālvalodā, sākot no 33. lpp.)

	<ul style="list-style-type: none"> • Informācija par to, ka prieks par fizisku tuvību ir normāla cilvēku dzīves sastāvdaļa • Maigums un fiziska tuvība kā mīlestības un pievilšanās izpausme 	<ul style="list-style-type: none"> • Vajadzību un vēlmju izpaušana, robežu nosprašana 	
Emocijas	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādu mīlestību veidi • “Jā” un “nē” sajūtas 	<ul style="list-style-type: none"> • Empātijas sajūšana un izrādīšana • Prasme pateikt “jā” un “nē” • Izpaust un komunicēt savas emocijas vēlmes un vajadzības 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne, ka emocijas tiek izpaustas dažādos veidos • Pozitīva attieksme pret savu dzimumu • Attieksme, ka paša pieredze un emociju izpausmes veids ir pieņemams
Attiecības un dzīvesveids	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādi attiecību veidi • Dažādas ģimenes attiecības 	<ul style="list-style-type: none"> • Runāšana par paša attiecībām un ģimeni 	<ul style="list-style-type: none"> • Apziņa, ka attiecības ir abpusējas • Pozitīva attieksme pret dažādiem dzīvesveidiem • Uzticības un tuvības sajūta, kas balstīta uz savstarpējo attiecību veidošanu
Seksualitāte, veselība un labbūtība	<ul style="list-style-type: none"> • Labas un sliktas ķermeņa pieredzes • Ja pieredze vai sajūta nav laba, ne vienmēr ir jāpiekāpjas 	<ul style="list-style-type: none"> • Uzticēšanās instinktiem • Trīs soļu modeļa ieviešana (saki “nē”, ej prom, runā ar kādu, kam uzticies) • Sasniegt labbūtības sajūtu 	<ul style="list-style-type: none"> • Sava ķermeņa novērtēšana • Apziņa, ka ir pieņemami meklēt palīdzību
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> • Tiesības būt drošība un aizsargātam • Vecāku atbildība par bērnu drošību • Tiesības uzdot jautājumus par seksualitāti • Tiesības izpētīt dzimuma identitāti 	<ul style="list-style-type: none"> • Pateikt “jā” un “nē” • Attīstīt komunikācijas prasmes • Izteikt vajadzības un vēlmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Savu tiesību apzināšanās, kas veicina pašapziņu • Attieksme “mans ķermenis pieder man” • Apziņa par spēju pašiem pieņemt lēmumus
Sociālie kultūras seksualitātes determinanti (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> • Sociālās lomas un kultūras normas un vērtības • Dzimumu lomas • Sociālās distancē ievērošana ar cilvēkiem 	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķirt privātu un publisku izturēšanos • Respektēt sociālās un kultūras normas • Uzvesties atbilstoši apstākļiem 	<ul style="list-style-type: none"> • Cienīt savu un citu ķermeņus • Pieņemt sociālās normas attiecībā uz privātumu un intimitāti • Cienīt citu “jā” un “nē”
4–6 gadi			
Attiecības un dzīvesveids	<ul style="list-style-type: none"> • Draudzība • Viendzimuma draudzība 	<ul style="list-style-type: none"> • Paļaušanās vienam uz otru un uz ģimenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemt dažādību

	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādas attiecības ģimenē 	<p>locekļiem atbilstošā veidā</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzīvot kopā ģimenē un respektēt vienu otru • Veidot un uzturēt draudzību 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemt dažādus dzīvesveidus
Seksualitāte, veselība un labbūtība	<ul style="list-style-type: none"> • Labas un sliktas ķermeņa pieredzes • Ja pieredze vai sajūta nav laba, ne vienmēr ir jāpiekāpjas 	<ul style="list-style-type: none"> • Uzticēšanās instinktiem • Trīs soļu modeļa ieviešana (saki "nē", ej prom, runā ar kādu, kam uzticies) • Sasniegt labbūtības sajūtu 	<ul style="list-style-type: none"> • Apziņa, ka cilvēkam ir izvēle • Risku apzināšanās • Sava ķermeņa novērtēšana • Apziņa, ka ir pieņemami meklēt palīdzību
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> • Varmākas; ir cilvēki, kuri nav labi; ir cilvēki, kuri izliekas jauki, bet var būt ļaunprātīgi • Tiesības, ieskaitot tiesības uz informāciju un tiesības uz aizsardzību 	<ul style="list-style-type: none"> • Jautājumu uzdošana • Problēmu gadījumā vērsšanās pie kādas uzticības personas • Izteikt vajadzības un vēlmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Attieksme "mans ķermenis pieder man" • Savu tiesību apzināšanās
Sociālie un kultūras seksualitātes determinanti (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> • Dzimuma, kultūras un vecuma atšķirības • Vērtību un normu atšķirības dažādās valstīs un kultūrās • Visas sajūtas ir pieņemamas, bet ne visas rīcības, kas veiktas šo sajūtu rezultātā • Sociālās lomas un kulturālās normas/vērtības 	<ul style="list-style-type: none"> • Atpazīt un tikt galā ar atšķirībām vērtībās • Respektēt sociālās un kulturālās normas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sociāli atbildīga uzvedība • Atvērta, nenosodoša attieksme • Vienādu tiesību pieņemšana • Dažādu normu respektēšana attiecībā uz seksualitāti • Respektēt savu un citu ķermeņus
Cilvēka ķermenis un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> • Ķermeņa pārmaiņas, menstruācijas, ejakulācija, individuāls attīstības ātrums • Bioloģiskās dzimumu atšķirības (iekšējas un ārējas) • Ķermeņa higiēna 	<ul style="list-style-type: none"> • Zināt un prast izmantot korektus ķermeņa daļu nosaukumus un to funkcijas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nedrošības pieņemšana, kas izriet no ķermeņa apzināšanās • Pozitīvs ķermeņa paštēls, pašvērtējums • Pozitīva dzimuma identitāte
Auglība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> • Izvēles par būšanu par vecākiem un grūtniecību, neauglība, adopcija • Pamatideja par kontracepciju (ir iespējams plānot ģimeni) • Dažādas kontracepcijas metodes 	<ul style="list-style-type: none"> • Attīstīt komunikācijas prasmes 	
Seksualitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Mīlestība, iemīlēšanās • Maigums 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemt paša un citu nepieciešamību pēc privātuma 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne par "pieņemamām dzimumattiecībām"

	<ul style="list-style-type: none"> • Atainotās dzimumattiecības medijos (ieskaitot internetu) • Bauda, kas tiek gūta, aiztiekot savu ķermeni (masturbācija/pašstimulācija) • Atbilstošu seksuālo terminu lietošana 	<ul style="list-style-type: none"> • Tikt galā ar atainotajām dzimumattiecībām medijos • Izmantot seksuālo valodu neaizskarošā veidā 	(abpusēja piekrišana, brīvprātība, vienlīdzība, vecuma atbilstība, atbilstošs konteksts, pašcieņa)
Emocijas	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķirības starp draudzību, mīlestību un iekāri • Greisirdība, dusmas, agresija, vilšanās 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpaust un komunicēt emocijas, vēlmes un vajadzības • Tikt galā ar vilšanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemšana, ka mīlestības sajūtas (kā daļa no visām emocijām) ir dabīgas • Attieksme, ka paša pieredze un emociju paušana ir pareiza un svarīga (savu sajūtu novērtēšana)
6–9 gadi			
Attiecības dzīvesveids un	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādas attiecības attiecībā uz mīlestību, draudzību u.c. • Dažādas attiecības ģimenē 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpausties attiecībās • Spēt vienoties, rast kompromisus, izrādīt toleranci un empātiju • Veidot sociālos kontaktus un draudzības 	<ul style="list-style-type: none"> • Saistību uzņemšanās, atbildība, godīgums kā attiecību bāze • Citu respektēšana • Dažādības respektēšana
Seksualitāte, veselība un labbūtība	<ul style="list-style-type: none"> • Seksualitātes pozitīvā ietekme uz veselību un labbūtību • Ar seksualitāti saistītās slimības • Seksuālā vardarbība un agresija 	<ul style="list-style-type: none"> • Robežu nospraušana • Uzticēšanās instinktiem • Trīs soļu modeļa ieviešana (saki “nē”, ej prom, runā ar kādu, kam uzticies) 	<ul style="list-style-type: none"> • Atbildības sajūta par paša veselību un labbūtību • Izvēļu un iespēju apzināšanās • Risku apzināšanās
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> • Tiesības izpaust sevi • Bērnu seksuālās tiesības (informācija, seksuālā izglītība, ķermeņa integritāte) • Vardarbība 	<ul style="list-style-type: none"> • Palīdzības un informācijas meklēšana • Problēmu gadījumā vērsšanās pie uzticības personas 	<ul style="list-style-type: none"> • Atbildības sajūta pret sevi un citiem • Tiesību un izvēļu apzināšanās
Sociālie un kultūras seksualitātes determinanti (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> • Dzimumu lomas • Kultūras atšķirības • Vecuma atšķirības 	<ul style="list-style-type: none"> • Runāšana par pieredzēm, vēlmēm un vajadzībām attiecībā uz kultūras normām • Atšķirību atpazīšana un tikšana galā ar tām 	Citādu dzīvesveidu, vērtību un normu respektēšana
9–12 gadi			
Cilvēka ķermenis un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> • Ķermeņa higiēna (menstruācijas, ejakulācija) • Agrīnās pubertātes izmaiņas (garīgās, fiziskās, sociālās un 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrēt šīs izmaiņas savā dzīvē • Zināt un pareizi lietot vārdu krājumu 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne un izmaiņu pieņemšana par atšķirībām ķermenī (dzimumlocekļa izmērs un forma, krūtis un vulva var

	emocionālās pārmaiņas un to iespējamā daudzveidība)		ievērojami atšķirties, skaistuma standarti laika gaitā mainās un atšķiras dažādās kultūrās)
Auglība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> • Reprodukcija un ģimenes plānošana • Dažādu veidu kontracepcija un tās lietošana, mīti par kontracepciju; • Grūtniecības simptomi, riski un sekas nedrošām dzimumattiecībām (neplānota grūtniecība) 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast saistību starp menstruācijām/ ejakulāciju un auglību • Lietot prezervatīvus un efektīvus kontracepcijas līdzekļus nākotnē 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne, ka kontracepcija ir abu dzimumu atbildība
Seksualitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Pirmā seksuālā pieredze • Dzimumorientācija • Jauniešu seksuālā uzvedība (seksuālās uzvedības mainīgums) 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast dažādas seksuālās jūtas un runāt par seksualitāti atbilstošā veidā • Pieņemt apzinātu lēmumu, vai gūt seksuālu pieredzi vai nē • Atteikties no nevēlamas seksuālas pieredzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemšana, cieņa un izpratne par seksualitātes un seksuālās orientācijas daudzveidību (dzimumattiecībām jābūt abpusēji brīvprātīgām, ar abpusēju piekrišanu, vienlīdzīgām, vecumam un kontekstam atbilstošām, un pašcieņu atbalstošām) • Izpratne par seksualitāti kā mācību procesu • Atšķirīgu seksualitātes izpausmju pieņemšana (skūpsti, pieskārieni, glāsti u.c.)
Emocijas	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādas emocijas, piemēram, ziņkārība, iemīlēšanās, ambivalence, nedrošība, kauns, bailes un greisirdība • Atšķirības individuālās vajadzībās pēc intimitātes un privātuma • Atšķirība starp draudzību, mīlestību un iekāri 	<ul style="list-style-type: none"> • Izteikt un atzīt • dažādas emocijas sevī un citos • Izteikt vajadzības, vēlmes un robežas un ievērot tās citos cilvēkos • Tikt galā ar vilšanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne par emocijām un vērtībām (nejust kaunu vai vainas apziņu par seksuālām jūtām vai vēlmēm) • Cieņa pret citu privātumu
Attiecības un dzīvesveids	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķirības starp draudzību, draudzību un attiecībām un dažādiem iepazīšanās veidiem; • Dažādu veidu patīkamas un nepatīkamas attiecības (dzimuma) nevienlīdzības ietekme uz attiecībām) 	<ul style="list-style-type: none"> • Paust draudzību un mīlestību dažādos veidos; • Dibināt sociālos kontaktus, veidot draudzības, veidot un uzturēt attiecības 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitīva attieksme pret dzimumu • vienlīdzību attiecībās un brīvu partnera izvēli • Saistību, atbildības un godīguma kā attiecību pamatu pieņemšana • Cieņa pret citiem

Seksualitāte, veselība un labbūtība	<ul style="list-style-type: none"> • Simptomi, riski un sekas, nepatīkamai, nedrošai un nevēlamai seksuālai pieredzei (seksuāli transmisīvās infekcijas (STI), HIV, nevēlama grūtniecība, psiholoģiskās sekas) • Dažādas seksuālās vardarbības veidi un izplatība, kā no tās izvairīties un kur saņemt atbalstu • Seksualitātes pozitīvā ietekme uz veselību un labbūtību 	<ul style="list-style-type: none"> • Uzņemties atbildību par drošu un patīkamu seksuālo pieredzi sev un citiem • Paust robežas un vēlmes un izvairīties no nedrošas vai nevēlamas seksuālas pieredzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Izvēles iespējas apzināšanās • Risku apzināšanās
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuālās un reproduktīvās tiesības 	<ul style="list-style-type: none"> • Rīkoties saskaņā ar šīm tiesībām un pienākumiem 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne par tiesībām un izvēles iespējām
Sociālie un kultūras seksualitātes determinanti (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> • Spiediena ietekme no vienaudžiem, plašsaziņas līdzekļiem, pornogrāfijas, kultūras, reliģijas, dzimuma, likumiem un sociālekonomiskā statusa uz lēmumiem par seksuālo uzvedību un partnerattiecībām 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskutēt par ārējo ietekmi un veikt personīgu novērtējumu 	<ul style="list-style-type: none"> • Cieņa pret dažādiem dzīvesveidiem, vērtībām un normām
12–15 gadi			
Cilvēka ķermenis un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> • Zināšanas par ķermeni, ķermeņa tēls un ķermeņa modifikācija (sievietes dzimumorgānu kropļošana, apgraižšana, himēna (jaunavības plēves) un tās atjaunošana, anoreksija, bulīmija, pīrsingi, tetovējumi, permanentais grims) • Menstruālais cikls, sekundārās dzimum pazīmes, to funkcijas vīriešiem un sievietēm un ar tām saistītās sajūtas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprakstīt, kā cilvēku jūtas par savu ķermeni var ietekmēt viņu veselību, pašvērtējumu un uzvedību 	<ul style="list-style-type: none"> • Kritiskā domāšana saistībā ar ķermeņa modifikācijām
Auglība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> • Bērnu audzināšana, ģimenes plānošana, karjeras plānošana, kontracepcija, lēmumu pieņemšana un aprūpe neplānotas grūtniecības gadījumā 	<ul style="list-style-type: none"> • Atpazīt grūtniecības pazīmes • Saņemt kontracepcijas līdzekļus piemērotā vietā, piemēram, apmeklējot 	<ul style="list-style-type: none"> • Personīgā attieksme un vērtības par mātes un tēva lomu, kontracepciju, abortiem un adopciju

	<ul style="list-style-type: none"> • Informācija par kontracepciju • Neefektīva kontracepcija un tās cēloņi (alkohola lietošana, blakusparādības, aizmāršība, dzimuma nevienlīdzība utt.) • Grūtniecība (arī viendzimuma attiecībās) un neauglība • Mīti un fakti (ticamība, priekšrocības un trūkumi) par dažādiem kontracepcijas līdzekļiem (tostarp avārijas kontracepciju) 	<p>veselības aprūpes speciālistu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieņemt apzinātu lēmumu, vai gūt seksuālu pieredzi vai nē 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitīva attieksme pret savstarpēju atbildību par kontracepciju
Seksualitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Lomu gaidas un uzvedība saistībā ar seksuālo uzbudinājumu un dzimumu atšķirībām 	<ul style="list-style-type: none"> • Attīstīt prasmes komunikācijā un pārrunās par intimitāti 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne par seksualitāti kā mācību procesu
Emocijas	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķirība starp draudzību, mīlestību un iekāri • Dažādas emocijas, piemēram, ziņkārība, iemīlēšanās, ambivalence, nedrošība, kauns, bailes un greizsirdība 	<ul style="list-style-type: none"> • Paust draudzību un mīlestību dažādos veidos • Izteikt savas vajadzības, vēlmes un robežas un respektēt tās citos cilvēkos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemt, ka cilvēki jūtas atšķirīgi (par dzimumu, kultūru, reliģiju u.c. un viņu interpretācija par šīm tēmām)
Attiecības un dzīvesveids	<ul style="list-style-type: none"> • Vecuma, dzimuma, reliģijas un kultūras ietekme 	<ul style="list-style-type: none"> • Novērst netaisnīgumu, diskrimināciju, nevienlīdzību; • Paust draudzību un mīlestību dažādos veidos • Veidot sociālos kontaktus, veidot draudzības, veidot un uzturēt attiecības 	<ul style="list-style-type: none"> • Centieni radīt vienlīdzīgas un pilnvērtīgas attiecības
Seksualitāte, veselība un labbūtība	<ul style="list-style-type: none"> • Ķermeņa higiēna un pašpārbaude • Dažādas seksuālās vardarbības veidi un izplatība, kā no tās izvairīties un kur saņemt atbalstu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemt atbildīgus lēmumus un apzinātu izvēli saistībā ar seksuālo uzvedību • Lūgt palīdzību un atbalstu problēmu gadījumā 	<ul style="list-style-type: none"> • Abpusēja atbildība par veselību un labbūtību
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuālās un reproduktīvās tiesības 	<ul style="list-style-type: none"> • Atzīt seksuālās tiesības sev un citiem • Lūgt palīdzību un informāciju 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuālo tiesību atzīšana un pieņemšana sev un citiem
Sociālie un kultūras seksualitātes determinanti (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> • Spiediena ietekme no vienaudžiem, plašsaziņas līdzekļiem, pornogrāfijas, kultūras, reliģijas, dzimuma, likumiem un 	<ul style="list-style-type: none"> • Risināt savstarpēji konfliktējošas personīgajās normas un vērtības ģimenē un sabiedrībā 	<ul style="list-style-type: none"> • Personisks skatījums uz seksualitāti mainīgā sabiedrībā vai grupā

	<p>sociālekonomiskā statusa uz lēmumiem par seksuālo uzvedību un partnerattiecībām</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt plašsaziņas līdzekļu kompetenci kā tikt galā ar pornogrāfiju 	
15+ gadi			
Cilvēka ķermenis un attīstība	<ul style="list-style-type: none"> • Psiholoģiskās izmaiņas pubertātē • Zināšanas par ķermeni, ķermeņa tēlu, ķermeņa modifikāciju 	<ul style="list-style-type: none"> • Noteikt atšķirības starp attēliem plašsaziņas līdzekļos un reālo dzīvi • Samierināties ar pubertāti un pretoties vienaudžu spiedienam • Kritiski izturēties pret plašsaziņas līdzekļu vēstījumu un skaistumkopšanas industriju, reklāmu un potenciālajiem riskiem 	<ul style="list-style-type: none"> • Kritisks skatījums uz kultūru normām, kas saistītas ar cilvēka ķermeni; • Dažādu ķermeņa formu pieņemšana un novērtēšana
Auglība un reprodukcija	<ul style="list-style-type: none"> • Auglības izmaiņas ar vecumu (surogācija, medicīniski mākslīgā apaugļošana) • Grūtniecība (arī viendzimuma attiecībās) un neauglība, aborti, kontracepcija, avārijas kontracepcija • Neefektīva kontracepcija un tās cēloņi (alkohola lietošana, blakusparādības, aizmāršība, dzimumu nevienlīdzība u.c.) • Informācija par kontracepciju • Ģimenes un karjeras/personīgās nākotnes plānošana • Grūtniecības sekas jauniešiem pusaudžiem (meitenēm un zēniem) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vienlīdzīgi komunicēt ar partneri, apspriežot sarežģītas tēmas un respektējot atšķirīgus viedokļus • Izmantot pārrunu prasmes • Pieņemt pamatotus lēmumus par kontracepciju un grūtniecību (arī neplānotu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gatavība ņemt vērā dzimumu atšķirības dzimstības, reprodukcijas un abortu jautājumos
Seksualitāte	<ul style="list-style-type: none"> • Dzimumattiecības kā kaut kas vairāk nekā tikai dzimumakts • Dzimuma nozīme dažādos laikos, dzimumu atšķirības • Seksualitāte un invaliditāte, slimības ietekme uz seksualitāti (diabēts, vēzis, u.c.) • Darījuma dzimumattiecības (prostitūcija, kā arī dzimumattiecības apmaiņā 	<ul style="list-style-type: none"> • Apspriest attiecību veidus un iemeslus, kāpēc uzsākt vai neuzsākt seksuālās attiecības; • "Atklāties" citiem (atzīties par homoseksuālām vai biseksuālām jūtām) • Attīstīt prasmes komunikācijā un pārrunās par intimitāti 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitīva attieksme pret seksualitāti un baudu • Dažādu seksuālo orientāciju un identitāšu pieņemšana

	pret nelielām dāvanām, ēdināšanu / naktis ārpus mājas, nelielas summas, nauda), pornogrāfija, seksuāla atkarība		
Emocijas	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādi emociju veidi (mīlestība, greizsirdība), atšķirība starp jūtām un rīcību 	<ul style="list-style-type: none"> • Tikt galā ar mīlestības jūtām, divdomību, vilšanos, dusmām, greizsirdību, nodevību, uzticēšanos, vainas apziņu, bailēm un nedrošību, tikt galā ar emocijām 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemšana, ka cilvēki jūt atšķirīgi (viņu dzimuma, kultūras, reliģijas ietekmē)
Attiecības un dzīvesveids	<ul style="list-style-type: none"> • Dzimumu lomu uzvedība, gaidas un pārpratumi 	<ul style="list-style-type: none"> • Novērst netaisnīgumu, diskrimināciju, nevienlīdzību 	<ul style="list-style-type: none"> • Dažādu attiecību un dzīvesveidu pieņemšana
Seksualitāte, veselība un labbūtība	<ul style="list-style-type: none"> • Veselības aprūpes sistēmas pakalpojumi • Riskantas seksuālās uzvedības un to ietekme uz veselību • Ķermeņa higiēna un pašpārbaude • Seksualitātes pozitīvā ietekme 	<ul style="list-style-type: none"> • Iestāties pret seksuālu uzmākšanos, iegūt paš aizsardzības prasmes • Lūgt palīdzību un atbalstu problēmu gadījumā 	<ul style="list-style-type: none"> • Atbildība par savu un partnera seksuālo veselību
Seksualitāte un tiesības	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuālās un reprodūktīvās tiesības: piekļuve tām, informācija, pieejamība, seksuālo tiesību pārkāpumi 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast cilvēktiesības • Būt tiesīgiem pieprasīt seksuālo tiesību ievērošanu • Atpazīt tiesību pārkāpumus un iestāties pret diskrimināciju un vardarbību dzimuma dēļ 	<ul style="list-style-type: none"> • Seksuālo tiesību atzīšana sev un citiem
Sociālie un kultūras seksualitātes determinanti (vērtības/normas)	<ul style="list-style-type: none"> • Sociālās robežas, kopienas standarti 	<ul style="list-style-type: none"> • Definēt personīgās vērtības un pārliecību • Tikt galā ar savstarpēji konfliktējošām personīgajām normām un vērtībām ģimenē un sabiedrībā 	<ul style="list-style-type: none"> • Izpratne par sociālo, kultūras un vēstures ietekmi

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Informatīvais materiāls "Attiecības un veselība – mana atbildība".
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf
2. SPKC. Informatīvais materiāls "Meitenes, puīši un pubertāte".
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_meitenes_puisi1.pdf

3. Veselības ministrija. Mācību filma skolēniem par seksuālo un reproduktīvo veselību: <https://www.youtube.com/watch?v=NTYMHYGYjuA&list=PLgVhm3okTAK2kLpxGugwpcOdUv8T4QwnS>
4. Veselības ministrija. Kampanjas "Cik brīvi tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!" jauniešu filma. <https://www.youtube.com/watch?v=yjFCMe1Q9mc>
5. Veselības ministrija. Kampanjas "Cik brīvi tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!" filma pieaugušajiem: <https://www.youtube.com/watch?v=GUDbh2ReWIU>
6. Veselības ministrija. Informatīvie materiāli izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem:
 - no 1. līdz 6. klasei: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf
 - no 7. līdz 9. klasei: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf
 - no 10. līdz 12. klasei: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf
7. BKUS. Portāls Veselapasaule.lv. Kā rodas bērni? Palīgs pirmajai sarunai par seksu. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/ka-rodas-berni#ko-nedarit-pirmo-reizi-runajot-par-ka-rodas-berni>
8. BKUS. Portāls Veselapasaule.lv. Jauniešiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/seksuala-un-reproduktiva-veseliba#informativie-materiali>
9. Biedrība "Papardes zieds". <https://papardeszieds.lv/informacija/>
10. Biedrība "Papardes zieds" un sabiedriskā organizācija "Vieglās Valodas aģentūra". Grāmatas par seksuālo un reproduktīvo veselību vieglajā valodā "Aleksis", "Ieva", "Ieva un Aleksis". https://neredzigobiblioteka.lv/izdevumi-vieglaja-valoda/?fbclid=IwAR1IbN0FGXAC808asaFbN-GojYJHn_Ty801wfU_W4Qz45JMYZOxMFtMCFpC

Tematiskais virziens: grūtniecības plānošana un norise

Grūtniecības plānošanas periods un norise ir brīdis, kad topošie vecāki var ieviest veselīgākus dzīvesveida paradumus, novēršot riska faktoros un veselībai kaitējošus ieradumus, kas var būt klātesoši pirms grūtniecības plānošanas (piemēram, smēķēšana, alkohola lietošana, neregulāras ārsta vizītes, nevakcinēšanās, neveselīgs uzturs, nepietiekamas fiziskās aktivitātes u.c.). Tāpat ir būtiski gan grūtniecības plānošanas posmā, gan grūtniecības laikā nodrošināt piekļuvi speciālistu konsultācijām un uz pierādījumiem balstītai informācijai par grūtniecību un bērna aprūpi, ļaujot vecākiem pieņemt informētus lēmumus.

Idejām:

- Organizējiet "jauno vecāku skolu" par dažādām grūtniecības plānošanas, grūtniecības, dzemdību un bērna audzināšanas tēmām, piesaistot atbilstošus speciālistus;
- Jauno/topošo vecākuursos (piemēram, "Jauno māmiņu skola") iekļaujiet jautājumus par HIV un sifilisa infekcijas vertikālās transmisijas profilaksi, aiciniet grūtnieces laikus stāties grūtniecības uzskaitē;
- Nodrošiniet grūtnieču fizisko aktivitāšu nodarbības (vingrošana, joga, ūdens aerobika u.c.) un veselīga uztura meistarklases;
- Īstenojiet māmiņu-mazuļu nodarbības, kuru laikā sievietes var uzlabot fizisko formu, veicot fiziskas aktivitātes kopā ar mazuli;

- Īstenojiet programmu augsta riska grupas māmiņām/ģimenēm, ņemot piemēru no labajām praksēm Eiropas Savienībā (piemēram, programma "Guardian Angels": <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/best-practice/83>; programma "Care for Maternity at Risk Programme": <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/best-practice/109>)
- Grūtnieču/topošo un jauno vecāku pasākumos un ārstu praksēs nodrošiniet ar grūtniecību, zīdīšanu un bērna aprūpi saistītus informatīvos materiālus;
- Nodrošiniet ginekologa, dzemdību speciālista vai vecmāšu pieejamību konsultācijām par grūtniecības plānošanu.

Vairāk informācijas:

1. PVO rekomendācijas antenatālai aprūpei pozitīvai grūtniecības pieredzei: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
2. SPKC. Informatīvais materiāls "Gribu būt māmiņa". https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/86040_spkc_mamina_a5_iekslap_as_2019labots1.pdf
3. SPKC. Informatīvais materiāls "Zīdīšanas ABC". https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/zidisanas_abc_2017_web1.pdf
4. SPKC. Informatīvais materiāls "Tava grūtniecība un veselība". https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/tava_veseliba_un_grutnieciba_final.pdf
5. BKUS. Portāls Veselapasaule.lv. Jaunajiem vecākiem. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/jaunajiem-vecakiem>

Tematiskais virziens: HIV, B un C hepatīta profilakse

HIV infekcija, B un C hepatīts izplatās ar asiņu starpniecību, seksuālās transmisijas ceļā un vertikālās transmisijas ceļā (no inficētas grūtnieces/māmiņas jaundzimušajam).

Inficēšanās var notikt:

- ja persona nonāk kontaktā ar inficētām asinīm vai citiem cilvēka bioloģiskajiem šķidrumiem;
- dzimumkontakta laikā ar inficētu personu, ja netiek lietots prezervatīvs vai tas netiek lietots pareizi;
- lietojot kopīgus injicēšanas piederumus (šļirces un adatas vai citus narkotiku gatavošanas un lietošanas priekšmetus, kas piesārņoti ar inficētas personas asinīm);
- invazīvu skaistumkopšanas procedūru (kad tiek pārdurta āda), tetovēšanas, pīrsingu duršanas, manikīra un pedikīra laikā, ja netiek ievērotas darba piederumu lietošanas un apstrādes prasības, instrumenti nav pareizi sterilizēti (biežāk ar B un C hepatītu);
- ārstniecības manipulāciju laikā (t.sk. stomatoloģisko), ja netiek nodrošināti infekciju kontroles pasākumi – atbilstoša instrumentu apstrāde, roku un virsmu dezinfekcija u.c.;
- lietojot kopīgus higiēnas piederumus, piemēram, skuvekli, zobu birsti (tikai ar B un C hepatītu);
- traumu, nelaimes gadījumu laikā, ja bijusi saskare ar asins piesārņotiem asiem priekšmetiem;
- vertikālās transmisijas ceļā (no inficētas grūtnieces bērnam).

Profilakses pasākumi:

- izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus pirms saskares ar asinīm vai citiem cilvēka bioloģiskajiem šķidrumiem;
- nelietot kopīgus injicēšanas piederumus (šļircēs, adatas u.c.);
- ievērot “droša seksa principus” (lietot prezervatīvu, iesaistoties gadījuma dzimumsakaros vai mainot partnerus);
- neveikt skaistumkopšanas procedūras (manikīrs, pedikīrs, tetovējumi, pīrsingu duršana, permanentā grima procedūras u.c.) vietās, kur nav iespējams pārliecināties par higiēnas prasību ievērošanu;
- nelietot kopīgus higiēnas piederumus (skuvekļus, zobu birstes);
- ievērot atbilstošu infekciju kontroli veselības aprūpes iestādēs;
- vakcinēties pret B hepatītu, kas ir visefektīvākais veids, kā novērst inficēšanos.

Latvijā ik gadu HIV infekcija tiek atklāta apmēram 200–300 cilvēkiem, ierindojojot Latviju otrajā vietā Eiropas Savienības un Eiropas Ekonomikas zonas valstu vidū jauno gadījumu skaita ziņā ar 11,2 gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju (2021.gada dati). No noskaidrotajiem HIV inficēšanās ceļiem, Latvijā ar HIV cilvēki visvairāk inficējas heteroseksuālu dzimumkontakta ceļā, kam seko injicējamo narkotiku lietošana un homoseksuāli dzimumkontakti. Turklāt izpētīts, ka patiesais inficēto skaits Latvijā ir par vienu trešdaļu lielāks. Tie ir cilvēki, kuri nezina savu HIV statusu¹³⁴.

C un B hepatīts visbiežāk tiek atklāts hroniskā stadijā. Pret B hepatītu ir pieejama vakcīna, kas ir visefektīvākais veids, kā novērst inficēšanos. Latvijā pēdējos gados ik gadu tiek reģistrēti apmēram 1000 jaunatklāti hroniska C hepatīta gadījumi. Ir svarīgi šos infekciju gadījumus atklāt agrīni un laikus uzsākt ārstēšanu, kas ne vien ievērojami uzlabo pacienta dzīvildzi un dzīves kvalitāti, bet arī novērš infekcijas tālāku izplatīšanos. HIV, B un C hepatītu specifiskā terapija tiek nodrošināta par valsts līdzekļiem. No 2019.gada 1.janvāra ikvienam, kurš inficējies ar C hepatītu, pieejama valsts apmaksāta ārstēšana¹³⁵. Šobrīd pasaulē un arī Latvijā ir pieejami jaunās paaudzes medikamenti, ar kuriem var izārstēt pat 95% pacientu. Lai terapija būtu efektīva, liela nozīme ir pacientu līdzestībai – sadarbībai ar ārstu, atbilstošai veselības stāvokļa kontrolei.

Kopš 1997.gada Latvijā darbojas HIV profilakses punkti (turpmāk – HPP), kas pasaules praksē tiek dēvēti arī par kaitējuma mazināšanas programmām. HPP mērķis ir ierobežot HIV un citu ar asinīm pārnesamu infekciju izplatību, realizējot pasākumu kopumu, kas vērsts uz jaunu inficēšanās gadījumu samazināšanu visās sabiedrības grupās. HIV profilakses programma balstīta uz kaitējuma mazināšanas un “zema sliekšņa” stratēģijas pamatprincipiem, lai sasniegtu ne tikai mērķa grupas, bet arī ar tām saistītās personas (piemēram, dzimumpartnerus)¹³⁶.

HPP iespējams saņemt:

¹³⁴ Marty, L., et al. (2021). Revealing HIV epidemic dynamics and contrasting responses in two WHO Eastern European countries: insights from modeling and data triangulation. *AIDS* 35(4), 675–680.

<https://doi.org/10.1097/QAD.0000000000002778>

¹³⁵ Veselības ministrijas. Divu gadu laikā izdevies mērķtiecīgi samazināt HIV, B un C hepatīta izplatību un uzlabot ārstēšanu. <https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/divu-gadu-laika-izdevies-merktiecigi-samazinat-hiv-b-un-c-hepatita-izplatibu-un-uzlabot-arstesanu>

¹³⁶ SPKC. Latvijas HIV profilakses punktu vienotais standarts.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17661/download?attachmenty>

- konsultācijas un informāciju par infekcijas slimībām, to profilaksi, narkotiku atkarības ārstēšanas iespējām un rehabilitāciju, veselības riskiem;
- HIV, B un C hepatīta, sifilisa ekspresdiagnostiku un pirms/pēctesta konsultācijas;
- medicīnas preces – prezervatīvus, dezinfektantus u.c., kā arī veikt šjirču un adatu maiņu;
- psihosociālu atbalstu, tajā skaitā apmeklēt dažādas atbalsta grupas;
- informatīvos materiālus¹³⁷.

HPP sniedz palīdzību cilvēkiem, kuri ir pakļauti paaugstinātam riskam inficēties ar HIV un citām ar asinīm pārnesamām infekcijas slimībām (t.sk. B un C hepatīts), palīdzot uzlabot viņu fizisko un psihisko veselību un iespējamo integrāciju sabiedrībā. Minētie pakalpojumi ir bezmaksas, anonīmi un konfidenciāli¹³⁶.

HIV infekcija bieži vien ir slimība, kas tiek stigmatizēta gan no apkārtējās sabiedrības, gan veselības aprūpes speciālistu puses. Latvijā veiktā pētījumā atklājās, ka sava HIV statusa dēļ ceturtā daļa pētījuma dalībnieku pēdējā gada laikā izvēlējušies neapmeklēt sociālus pasākumus, 15% izolējušies no ģimenes vai draugiem un 12% atteikušies no dzimumdzīves. 82% aptaujāto ziņoja par grūtībām kādam citam atklāt savu HIV statusu, 75,8% atbildēja, ka savu diagnozi slēpj no citiem, 50,5% – izjūt kaunu, 47,2% – jūtas vainīgi, 33,7% – jūtas bezvērtīgi un 27,6% – jūtas “netīri” tādēļ, ka ir inficējušies¹³⁸.

Sava HIV statusa noklusēšana, pastāvīga vainas izjūta un citas minētās sajūtas var radīt ne tikai psihiskās un emocionālās veselības pasliktināšanos, bet arī veicināt ārstēšanas neuzsākšanu, neturpināšanu cilvēkiem, kuri jau zina savu statusu, kā arī nevēlēšanos veikt HIV testu cilvēkiem, kuri to vēl nezina, tādēļ arī stigmas mazināšanai pašvaldības iedzīvotāju un profesionāļu vidū ir būtiska loma sabiedrības veselības veicināšanā.

Tematiskais virziens: Seksuālās transmisijas infekciju (STI) profilakse

STI ir bakteriālās, vīrusu vai parazitārās infekcijas, ar kurām inficēšanās var notikt pārsvarā dzimumkontakta laikā. Sifilisa gadījumā iespējama arī inficēšanās caur asinīm, inficēšanās cieša sadzīves kontakta laikā, kā arī iespējama vertikāla transmisija. Inficēšanās ar STI risku palielina agrīna dzimumdzīves uzsākšana, bieža dzimumpartneru maiņa, nepietiekamas zināšanas un prasmes par aizsargāšanos no STI un dzimumhigiēnu. Reproductīvās veselības un izglītošanas jautājums ir vēlams sākt aktualizēt pirmspubertātes vecumā, tomēr īpaši būtiski šiem jautājumiem nepieciešams pievērsties pusaudžu vecumā.

Latvijā reģistrācijai tiek pakļautas trīs seksuālās transmisijas infekcijas: sifiliss, gonoreja (gonokoku infekcija) un seksuāli transmisīvas hlamīdiju ierosinātas infekcijas, līdz ar to arī pieejamie oficiālās statistikas dati ir tikai par šīm STI. Latvijā pēdējos gados augstākais saslimstības līmenis novērots hlamīdiju ierosinātām STI, zemāks saslimstības līmenis gonokoku infekcijai un zemākais sifilissam. Visaugstākā saslimstība ar gonoreju un hlamīdiju

¹³⁷ SPKC. Atbalsta pasākumi kaitējuma mazināšanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/atbalsta-pasakumi-kaitejuma-mazinasanai>

¹³⁸ Ķivīte-Urtāne A., Hovs Dž., Juksejs A., Veikēniēks A. (2019). Cilvēku, kuri dzīvo ar HIV, stigmas indekss 2.0, Latvija. Rīga: Biedrība AGIHAS. <https://agihass.lv/wp-content/uploads/2020/03/AGIHAS-buklets-Stigma-2019-1-44-PRINT-NEW1.pdf>

ierosinātām infekcijām Latvijā ir iedzīvotājiem vecuma grupā no 20 līdz 39 gadiem, savukārt ar sifilisu – iedzīvotājiem vecuma grupā no 30 līdz 49 gadiem¹³⁹.

Lai uzlabotu situāciju un samazinātu risku inficēties ar STI, jāveicina iedzīvotāju informētība par šo infekciju izplatību, inficēšanās ceļiem, iespējām izvairīties no inficēšanās, kā arī nepieciešams attīstīt iedzīvotāju prasmes pasargāt sevi no inficēšanās. Nozīmīgi arī atpazīt simptomus un laikus veikt diagnostiku, lai ierobežotu tālāku infekciju izplatību. STI ir ārstējamas, bet jāņem vērā, ka, pabeidzot ārstēšanu, ir nepieciešama veselības stāvokļa kontrole, lai persona tiešām būtu pārliecināta, ka infekcija ir izārstēta. Veicot veselības stāvokļa kontroli, laikus iespējams atklāt antimikrobo rezistenci (gonokoku infekcijas gadījumā). Ņemot vērā augsto saslimstību jauniešu vidū, šai mērķa grupai būtu jāpievērš īpaša uzmanība, plānojot STI profilakses aktivitātes.

Jaunatnes likums nosaka, ka pašvaldība, pildot savas funkcijas, piedalās valsts jaunatnes politikas īstenošanā. Pašvaldība var izveidot institucionālu sistēmu, lai nodrošinātu darbu ar jaunatni, nosakot atbildīgo institūciju vai ieceļot jaunatnes lietu speciālistu – personu, kas plāno, veic un koordinē darbu ar jaunatni, izveidojot jaunatnes lietu konsultatīvo komisiju vai paredzot citu kārtību, kādā veicams darbs ar jaunatni¹⁴⁰.

Lai katrā Latvijas pašvaldībā būtu iespēja īstenot izglītojošas aktivitātes par seksuālo un reproduktīvo veselību pēc vienotas metodikas un līdzvērtīgā kvalitātē, un katrā pašvaldībā jauniešiem būtu pieejams speciālists, kas pārzina šo jomu, 2021.gadā Veselības ministrija sadarbībā ar jomu speciālistiem Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas NR.9.2.4.1/16/l/001)” ietvaros izstrādāja vienotu izglītības programmu diviem vecumposmiem (5.–7. klašu un 8.–12. klašu skolēniem) par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un 2021. un 2022.gadā īstenoja apmācības vairāk nekā 100 deleģētiem pārstāvjiem no 43 pašvaldībām, lai sagatavotu šos speciālistus seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības programmas nodarbību kopumu vadīšanai. Apmācību programma tika veidota tā, lai speciālisti tiktu sagatavoti darbam ar pusaudžiem un jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, neformālā gaisotnē, interesantā un vienkāršā veidā pārrunājot reālas situācijas un ietverot arī jauniešu zināšanas, priekšstatus un pieredzi¹⁴¹.

HIV PROFILAKSES PUNKTA IZVEIDE PAŠVALDĪBĀ

Kopš 2012.gada SPKC koordinē HPP tīkla darbību. Šobrīd Latvijā ir 18 HPP¹⁴², kas darbojas uz sadarbības vai līdzdarbības līguma pamata starp pašvaldībām/nevalstiskām organizācijām un SPKC. HPP pakalpojumus saņem un tie ir vērsti ne tikai uz riska uzvedības grupām, bet uz sabiedrību kopumā. Sadarbības modelī SPKC no savas puses nodrošina metodisko vadību, nepieciešamo informācijas apmaiņu HIV, vīrushepatītu C un B, STI un tuberkulozes jomā, nodrošina ar medicīnas precēm (šļircēm, adatām, prezervatīviem, HIV, B un C hepatīta un

¹³⁹ SPKC. Seksuāli transmisīvo infekciju statistika. <https://www.spkc.gov.lv/lv/seksuali-transmisivo-infekciju-statistika>

¹⁴⁰ Jaunatnes likums. <https://likumi.lv/ta/id/175920>

¹⁴¹ Veselības ministrija. Seksuālās un reproduktīvās izglītības programmas izveide un īstenošana. Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/l/001)" ietvaros. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/Galazi%C5%86ojums_2022.pdf

¹⁴² SPKC. HIV profilakses punkti. <https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-profilakses-punkti>

sifilisa eksprestestiem, dezinfektantiem u.c.) no valsts budžeta līdzekļiem, kā arī ar informatīviem materiāliem un apmācībām. SPKC veic HPP datu apkopojumu un analīzi. Katram HPP darbiniekam tiek piedāvātas apmācības darbam HPP, tiek sniegtas apmācības par Elektroniskās datu uzskaites sistēmas lietošanu (datu ievadi par veiktām darbībām HPP), kā arī tiek nodrošinātas ikgadējas apmācības par dažādām HPP darbiniekiem saistošām tēmām. Ir iespējama arī pieredzes apmaiņa ar citiem HPP.

Savukārt pašvaldība šajā sadarbības modelī no savas puses nodrošina profilakses pasākumu veikšanai nepieciešamās telpas, tehniskos resursus, informācijas tehnoloģiju resursus (daturs, internets, telefons), transporta un infrastruktūras izmaksu segšanu (preču saņemšana, atbraukšana uz apmācībām), darbinieka atalgojumu un izlietoto šļirču utilizāciju par saviem vai trešo pušu līdzekļiem.

HPP pārsvarā darbojas kā pašvaldības sociālā dienesta struktūrvienība. HPP visbiežāk strādā sociālie darbinieki un ārstniecības persona (ja tiek veikti eksprestesti). Dažos HPP pieejams arī psihologs. HPP cieši sadarbojas ar policiju, probācijas dienestu, narkologiem, ftizopneimologiem, infektologiem, romu mediatoriem u.c., lai varētu veiksmīgi novirzīt klientu nepieciešamās palīdzības saņemšanai. Vairākās pašvaldībās darbojas arī ielu darbinieki, mobilās vienības, kas veic profilakses darbu ielās (efektīvākais mērķa grupas sasniegšanas veids). Ielu darba nodrošināšana var sākotnēji būt kā alternatīva stacionārai HPP atvēršanai, ja dažādu apsvērumu dēļ pašvaldībā tas konkrētajā brīdī nav iespējams. Tādējādi pakalpojumi tiks sniegti vismaz narkotiku lietotājiem. Jāņem vērā, ka narkotiku lietotāju sasniegšana un uzticības raisīšana var būt laikietilpīga, un vēlamie rezultāti tiks sasniegti tikai ar laiku.

Galvenie pašvaldības ieguvumi no HIV profilakses (t.sk. kaitējuma mazināšanas) darba:

1. samazinās infekcijas slimību izplatība (HIV u.c. ar asinīm un seksuālajos kontaktos pārnesamās infekcijas slimības);
2. samazinās sabiedriskās vietās atstāto šļirču un adatu skaits (HPP veic šļirču maiņu, savācot izlietotās šļirces un utilizējot tās), līdz ar to arī uzlabojas sabiedrības drošība un samazinās iespēja iedzīvotājiem sadurties ar inficētiem priekšmetiem;
3. mainās narkotiku lietotāju u.c. riska grupu kaitīgie dzīves paradumi, izglītojot un informējot viņus;
4. tiek sniegti atbalsta pakalpojumi saistībā ar veselībai kaitīgu paradumu mazināšanu un sociālie pakalpojumi, kā arī nodrošināta klientu nosūtīšana pie speciālistiem veselības aprūpes un rehabilitācijas iestādēs;
5. veselības veicināšanas un profilakses darbs ir izmaksu efektīvāks, ietaupot līdzekļus, kas tiek izmantoti ārstēšanai un rehabilitācijai;
6. uzlabojas sabiedrības informētība, zināšanas par HIV, vīrushepatītu B un C, STI un tuberkulozes profilaksi (tiek rīkoti dažādi informēšanas pasākumi u.c.).

<https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-profilakses-punkti>

IETEIKUMI PASĀKUMIEM SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS JAUTĀJUMOS

Mērķauditorija: visa sabiedrība

Veicamo pasākumu mērķis: veicināt sabiedrības informētību par seksuālās un reprodūktīvās veselības jautājumiem, iespējamajiem riskiem asins transmisīvo infekciju un STI iegūšanā, veicināt profilakses pasākumu pieejamību un savlaicīgu infekciju atklāšanu un ārstēšanas uzsākšanu.

1. izveidojiet un uzturiet pašvaldībā HPP darbību (šļirču/adatu maiņas punktus, bezmaksas prezervatīvu pieejamību, bezmaksas ekspresdiagnostiku), lai nodrošinātu testēšanas un šļirču maiņas pakalpojumu pieejamību un ierobežotu infekciju izplatību;
2. pašvaldības teritorijās, kurās nav pieejami infektologa, dermatovenerologa, ginekologa, urologa pakalpojumi, nodrošiniet šī speciālista pieejamību, piemēram, reizi nedēļā (izbraukuma konsultācijas);
3. publiskos pasākumos – koncertos, festivālos, gadatirgos u.tml., kā arī darba vietās, tirdzniecības centros, izglītības iestādēs (koledžās, augstskolās, u.tml.) organizējiet eksprestestu veikšanu (t.i., izbraukuma eksprestestēšanu) sadarbībā ar savas pašvaldības HPP darbiniekiem. Ja jūsu pašvaldībā nav HPP, uzrunājiet tuvējās pašvaldības, kur šāds punkts ir izveidots;
4. veidojot publiskos testēšanas pasākumus, īpašu uzmanību pievēršiet testēšanās normalizācijai un stigmatizācijas mazināšanai (piemēram, izmantojot saukļus par testēšanas reizi gadā vai testēšanas kā daļu no ikgadējās veselības pārbaudes);
5. rīkojot teritorijas sakopšanas talkas, izplatiet organizatoriem un visiem pašvaldības iedzīvotājiem informāciju par šļirču un adatu drošu savākšanu¹⁴³;
6. īstenojiet iedzīvotājiem izglītojošu semināru ciklus par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem (piemēram, kontracepcijas metodēm, krūšu veselību);
7. organizējiet veselības veicināšanas programmas sievietēm, kas ietver kompleksu pieeju (uztura speciālists, psihologs, ginekologs, vecmāte, fizioterapeits) par sieviešu reproduktīvās veselības veicināšanu pirms menopauzes un menopauzes laikā;
8. organizējiet izglītojošus pasākumus vīriešiem reproduktīvās veselības jomā, t.sk. par vīriešu reproduktīvās veselības veicināšanu andropauzes jeb vīriešu klimaksa laikā;
9. īstenojiet informējošus pasākumus par iespējām saņemt palīdzību seksuālās vardarbības gadījumos, vardarbības risku mazināšanai (tai skaitā, ja ir vardarbīgs dzīvesbiedrs);
10. rīkojiet izglītojošus seminārus par darba vides riska faktoru (piem., ķīmiskās, kancerogēnās, reprotoksiskās vielas, fiziska pārslodze, pārmērīga stresa) ietekmi uz reproduktīvo veselību;
11. organizējiet pasākumus, lai novērstu stigmatizāciju pret STI, HIV, B un C hepatītu, pacientiem sabiedrībā, piemēram, informatīvas vietēja mēroga kampaņas ar atspēkotiem galvenajiem mītiem; informatīvas lekcijas darba devējiem; diskusijas, iesaistot pacientu organizācijas veselības dienās u.c., kā arī veidojiet atbalsta programmas cilvēkiem, kas dzīvo ar HIV^{144,145,146};

¹⁴³ SPKC. Infografika par šļirču drošu savākšanu

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/iedzivotajiem/Informativi%20materiali/Informativi%20izdevumi/slirces_pdf.pdf

¹⁴⁴ Nyblade, L., et al. (2009). Combating HIV stigma in health care settings: what works?. JIAS 12 (15)

<https://doi.org/10.1186/1758-2652-12-15>

¹⁴⁵ CDC. Educate others about HIV stigma. <https://www.cdc.gov/stophivtogether/hiv-stigma/educate-others.html>

¹⁴⁶ UNAIDS. Evidence for eliminating HIV-related stigma and discrimination. 2020.

https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/eliminating-discrimination-guidance_en.pdf

12. izplatiet informatīvos materiālus, piemēram, SPKC un Veselības ministrijas izstrādātos materiālus¹⁴⁷ pašvaldības iestādēs (sociālajā dienestā, izglītības un ārstniecības iestādēs u.c.);
13. organizējot pasākumus, akcijas, sabiedrības informēšanas pasākumus par HIV infekciju, izmantojiet nediskriminējošu un nestigmatizējošu valodu¹⁴⁸.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Infekcijas slimību apraksti. <https://www.spkc.gov.lv/lv/infekcijas-slimibu-apraksti-un-vakcinacija>
2. SPKC. HIV profilakses punktu tīkls: <https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-profilakses-punkti>
3. SPKC. HIV profilakses punktu vienotais standarts: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17661/download?attachment>
4. HA-REACT. Materiāls "Viss, ko Jūs vienmēr esat vēlējušies uzzināt par narkotiku radīto kaitējumu, taču esat baidījušies pajautāt": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/3037/download?attachment>
5. SPKC. Rekomendācijas eksprestestēšanā, pirmstesta un pēctesta konsultēšanā HIV profilakses punktos. 2022. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18303/download?attachment>
6. PVO. Globālā stratēģija HIV, STI un hepatītu novēršanā. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053779>
7. Veselības ministrija. Kampana "Cik brīvi Tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu". <https://esparveselibu.lv/kampana/cik-brivi-tu-runa-seksa-valoda-par-veiklu-valodu>
8. ECDC vadlīnijas HIV un STI novēršanā. <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/publications/Publications/HVI-STI-prevention-comprehensive-approach-in-the-context-of-sexual-health-EU-EEA.pdf>
9. SPKC. Informatīvs materiāls "Seksuālā un reproduktīvā veselība dāmām un kungiem pēc 50 gadu vecuma": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18612/download?attachment>

Mērķauditorija: bērni, pusaudži un jaunieši, bērnu vecāki

Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt vecumposmam atbilstošu izglītību bērniem, pusaudžiem un jauniešiem, kā arī vecākiem par seksuālo un reproduktīvo veselību, veicināt profilakses pakalpojumu pieejamību.

Liela nozīme aktivitāšu, kas vērstas uz bērnu un jauniešu seksuālo un reproduktīvo veselību, ieviešanā un īstenošanā ir savstarpējai sadarbībai starp skolām, vecākiem un speciālistiem (tostarp NVO, kuras darbojas sabiedrības veselības veicināšanas jomā):

1. pašvaldības skolās aiciniet apmācītus speciālistus bērnu un pusaudžu izglītošanā par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem, tajā skaitā STI, B un C hepatīta un HIV profilaksi, nevēlamu grūtniecību;

¹⁴⁷ Veselības ministrija. Platforma ESparveselibu.lv. Seksuālā veselība. <https://esparveselibu.lv/tema/seksuala-veseliba>. SPKC. Informatīvie materiāli. <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-materiali>

¹⁴⁸ CDC. Stigma Language Guide. <https://www.cdc.gov/stophivtogether/hiv-stigma/ways-to-stop.html>

2. veidojot izglītības programmas, izmantojiet seksuālās un reproduktīvās veselības izglītības matricu, kurā norādīta apgūstamā teorija un iemaņas atbilstoši vecumposmiem¹⁴⁹;
3. Pasaules AIDS dienas, Pasaules hepatīta dienas u.c. veselības dienu, projektu nedēļas ietvaros skolās, augstskolās, citās izglītības iestādēs aktualizējiet šo infekciju profilakses jautājumus, izvietojot informatīvos materiālus;
4. veidojiet drošu un atbalstošu skolas vidi un ģimenes vidi, tajā skaitā, veicinot vecāku izglītību par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem, piemēram, psihologa, psihoterapeita vai seksuālās veselības speciālista vadītas nodarbības izglītojamo vecākiem par šiem jautājumiem¹⁵⁰;
5. īstenojiet izglītojošu semināru ciklus vecākiem par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem un to, kā par šiem jautājumiem runāt ar bērniem, ņemot vērā katra vecumposma īpatnības;
6. īstenojiet izglītojošus semināru ciklus romu mediatoriem par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem romu kopienā;
7. atbalstiet esošās jauniešu nevalstiskās organizācijas vai šādu jaunu organizāciju izveidi un veiciniet vienaudžu izglītošanas pasākumu rīkošanu par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem;
8. izveidojiet jauniešu centrus, kas organizē dažādus jauniešiem domātus pasākumus, kuros tiek aktualizēti dažādi seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumi, kā arī iesaistiet to darbībā nevalstiskās organizācijas, kuras strādā sabiedrības veselības veicināšanas jomā un kurām ir pierādāma pieredze šo jautājumu kvalitatīvā pasniegšanā;
9. nodrošiniet, lai pašvaldībā būtu pieejams jauniešiem draudzīgais ārsts – ginekologs, urologs, dermatovenerologs, kā arī narkologs vai cits speciālists, kuram ir izpratne par pusaudžu un jauniešu vecumposma īpatnībām un vajadzībām un interese strādāt ar pusaudžiem un būt to uzticības personai, ievērojot konfidencialitātes principus;
10. nodrošiniet bezmaksas prezervatīvus jauniešu centros un pie jauniešiem draudzīgiem veselības aprūpes speciālistiem¹⁵¹;
11. organizējiet izglītojošas diskusiju grupas pusaudžiem (meitenēm un zēniem atsevišķi) par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (t.sk. kontracepcijas metodēm, drošu, cieņpilnu attiecību veidošanu, pornogrāfijas kaitīgo ietekmi, dzimumidentitātes jautājumiem, pubertāti, sekstingu u.c.);
12. rīkojiet izglītojošus seminārus par drošu, cieņpilnu un līdzvērtīgu attiecību veidošanu, piekrišanas (*consent*) nozīmi dzimumattiecībās, seksuālās vardarbības novēršanu¹⁵².

¹⁴⁹ PVO. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. 2010. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf (matrica, sākot no 33. lpp.)

¹⁵⁰ CDC. Resources for Adolescent Health. Whats works in Schools. <https://www.cdc.gov/healthyouth/whatworks/index.htm>

¹⁵¹ PVO. Making Health services adoslescent friendly. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75217/9789241503594_eng.pdf

¹⁵² Teach consent, Virginia sexual & domestic violence action alliance, <http://www.teachconsent.org/>

Vairāk informācijas:

1. PVO starptautiskās vadlīnijas seksuālās izglītības īstenošanai: <https://www.who.int/publications/m/item/9789231002595>
2. PVO vadlīnijas seksuālās izglītības īstenošanai Eiropā: https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf
3. Veselības ministrija. Informatīvie materiāli izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem:
 - no 1. līdz 6. klasei: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf
 - no 7. līdz 9. klasei: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf
 - no 10. līdz 12. klasei: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf
4. Veselības ministrija. “Cik brīvi Tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!”. www.seksavaloda.lv
5. Veselības ministrija. Mācību filma 5.–12. klašu skolēniem par seksuālo un reproduktīvo veselību. <https://www.youtube.com/watch?v=NTYMHYGJyuA&list=PLgVhm3okTAK2kLpxGugwpc0dUv8T4QwnS>. Metodiskais materiāls par filmu pieejams: https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-06/MATERIALS_SEKS_REPR_FILMA.pdf

Mērķauditorija: atsevišķas paaugstināta riska uzvedības grupas (injicējamo narkotiku lietotāji, prostitūcijā nodarbinātas personas, personas ar vielu lietošanas atkarību)

Veicamo pasākumu mērķis: kaitējuma mazināšana, informēšana par riskantu dzīvesveida paradumu maiņu, veicināt profilakses pasākumu pieejamību un savlaicīgu infekciju atklāšanu un ārstēšanas uzsākšanu.

1. izveidojiet un uzturiet pašvaldībā HPP darbību, lai nodrošinātu bezmaksas eksprestestēšanas iespējas;
2. nodrošiniet šļirču savākšanas konteinerus, izlietoto šļirču un adatu pieņemšanu no iedzīvotājiem drošai utilizācijai, tādējādi samazinot izlietoto injicēšanas piederumu izmešanu sabiedriskās vietās un sadzīves atkritumos;
3. HPP pakalpojumu klāstā nodrošiniet ielu darbinieka pakalpojumus mērķtiecīgākai injicējamo narkotiku lietotāju sasniegšanai;
4. pašvaldības sociālajiem darbiniekiem, kuru pienākumos ir darbs ar sociālā riska ģimenēm un atkarīgām personām atgādiniet par nepieciešamību veicināt šo iedzīvotāju grupu sasaisti ar atbalsta un profilakses pasākumiem – savlaicīgu stāšanos grūtniecības uzskaitē, sasaisti ar kaitējuma mazināšanas pakalpojumiem u.c.;
5. ārstniecības iestādēs, sociālajos dienestos, sociālajās mājās, nakts patversmēs u.c. izvietojiet informāciju par HIV, STI un B un C vīrushepatītu profilaksi, atbalsta organizācijām, HPP un to piedāvātajiem pakalpojumiem (NVO informatīvie materiāli, kontaktinformācija).

Vairāk informācijas:

1. HA-REACT Materiāls "Vis, ko Jūs vienmēr esat vēlējušies uzzināt par narkotiku radīto kaitējumu, taču esat baidījušies pajautāt".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/3037/download?attachment>
2. ECDC un EMCDDA vadlīnijas "Infekcijas slimību profilakse un kontrole injicējamo narkotiku lietotāju vidū. Ieteikumi infekcijas slimību profilakses pasākumiem injicējamo narkotiku lietotājiem":
 - o pilnā versija (LV):
https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/638/ECDC_EMCCDDA%20guidance_LV.pdf
 - o īsā versija (LV):
https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/655/att_232676_EN_ECD_C_2012_00010000_LV_with%20logos.pdf
3. PVO vadlīnijas HIV, hepatītu un STI profilaksei paaugstināta riska uzvedības populācijās.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240052390>
4. SPKC. Informācija par atbalsta personu pakalpojumiem HIV, B vai C hepatīta gadījumā.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/atbalsta-personas-pakalpojumi>
5. HA-REACT Mācību rokasgrāmata zema sliekšņa organizācijām par HIV un VHC eksprestestu veikšanu cilvēkiem, kuri lieto narkotikas.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/3040/download?attachment>
6. ECDC. Models of good practice for community based testing, linkage to care and adherence to treatment for hepatitis B and C, HIV, and tuberculosis and for health promotion interventions to prevent infections among people who inject drugs. 2022.
<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Good-practice-for-community-based-testing.pdf>
7. PVO. Compendium of good practices in the health sector response to viral hepatitis in the WHO European Region.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333494/9789289055161-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. ECDC vadlīnijas HIV un STI novēršanā.
<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/publications/Publications/HVI-STI-prevention-comprehensive-approach-in-the-context-of-sexual-health-EU-EEA.pdf>

Mērķauditorija: atsevišķas profesiju grupas (pedagogi, sociālie darbinieki, medicīnas darbinieki, policisti, ugunsdzēsēji, apsardzes darbinieki, uzkopēji u.c.)

Veicamo pasākumu mērķis: veicināt informētību par iespējamajiem riskiem asins transmisīvo infekciju un STI iegūšanā, veicināt profilakses pasākumu pieejamību un savlaicīgu infekciju atklāšanu un ārstēšanas uzsākšanu.

1. organizējiet izglītojošus seminārus pedagogiem par to, kā, izmantojot jaunas mācību metodes, skolēniem sniegt ne tikai zināšanas, bet arī prasmes risināt jautājumus, kas saistīti ar rūpēm par seksuālo un reproduktīvo veselību;
2. nodrošiniet apmācības pašvaldības sociālajiem darbiniekiem darbam ar sociālā riska grupas jauniešiem, t.sk. jauniešiem ar funkcionālajiem traucējumiem, skatot seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus;
3. organizējiet informatīvas lekcijas medicīnas un sociālajiem darbiniekiem, iesaistot pacientu organizācijas, lai izglītotu par seksuālo un reproduktīvo veselību un novērstu stigmatizāciju

- pret STI, HIV, B un C hepatīta pacientiem, dažādu seksuālo orientāciju pārstāvjiem un dažādu dzimumaktu veidu īstenotājiem^{153,154,155};
4. organizējiet apmācības par HIV infekciju un seksuālo un reproduktīvo veselību, ievērojot nediskriminējošu un nestigmatizējošu valodu¹⁵⁶;
 5. nodrošiniet informāciju par HIV infekcijas pirmsekspozīcijas un pēcekspozīcijas profilaksi un vakcināciju pret vīrushepatītu B to profesiju pārstāvjiem, kuriem, veicot darba pienākumus, var nākties saskarties ar citu cilvēku asinīm vai citiem bioloģiskajiem šķidrumiem, tajā skaitā, ir risks sadurties ar izmestām šļircēm/adatām (medicīnas darbinieki, sociālās aprūpes darbinieki, policisti, ugunsdzēsēji, apsardzes darbinieki, uzkopēji u.c.).

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Platforma ESparveselību.lv. Lekcijas pedagogiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem: <https://www.esparveselibu.lv/temturis/reproduktiva-veseliba>
2. SPKC. Rīcība ekspozīcijas gadījumā un pēcekspozīcijas profilakse ārstniecības iestāžu darbiniekiem: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/85546_spkc_pep_a4_buklets_gul_formats_041.pdf
3. SPKC. Atbalsta personu pakalpojumi: <https://www.spkc.gov.lv/lv/atbalsta-personas-pakalpojumi>
4. HA-REACT. Mācību rokasgrāmata zema sliekšņa organizācijām par HIV un VHC eksprestestu veikšanu cilvēkiem, kuri lieto narkotikas. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/3040/download?attachment>

PAŠVALDĪBU ĪSTENOTO PASĀKUMU PIEMĒRI SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS JOMĀ

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.

¹⁵³ Nyblade, L., et al. (2009). Combating HIV stigma in health care settings: what works?. JIAS 12 (15) <https://doi.org/10.1186/1758-2652-12-15>

¹⁵⁴ CDC. Educate other about HIV stigma. <https://www.cdc.gov/stophivtogether/hiv-stigma/educate-others.html>

¹⁵⁵ UNAIDS. Evidence for eliminating HIV-related stigma and discrimination. https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/eliminating-discrimination-guidance_en.pdf

¹⁵⁶ CDC. Stigma Language Guide. <https://www.cdc.gov/stophivtogether/hiv-stigma/ways-to-stop.html>

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, STI. 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 vadītājs dalās personīgajā pieredzē un aicina dalībniekus iesaistīties diskusijā un uzdot interesējošos jautājumus. Dalībniekiem tiek sniegtas norādes, kur nepieciešamības gadījumā meklēt papildu informāciju.

7.6. PRENATĀLO UN AGRĪNĀS BĒRNĪBAS VECĀKU PRASMJU PROGRAMMU KLĀSTA PAPLAŠINĀŠANA UN NODROŠINĀŠANA

Agrīnā bērnība ietver laika posmu no pirmsdzemdību perioda līdz bērna desmit gadu vecumam. Tas ir vissvarīgākais cilvēka attīstības posms, jo šajā laikā smadzenes attīstās visintensīvāk visā dzīves laikā. Tam, kas notiek ar bērnu pirms piedzimšanas un viņa pirmajos dzīves gados, ir būtiska ietekme uz veselību un sociālo rezultātu sasniegšanu turpmākajā dzīvē. Lai gan ģenētiskajiem faktoriem ir nozīme bērna attīstībā, būtiski lielāka ietekme bērna dzīves pirmajos gados ir tieši apkārtējās vides faktoriem.

Agrīnā preventīvā atbalsta sistēma bērnu attīstībai veido līdz šim iztrūkstošu, bet ļoti būtisku darbības jomu kopējā bērnu labbūtības sistēmā. Tā mērķēta primāri uz bērniem, kuriem dažādu riska faktoru dēļ draud nepietiekami vai slikti attīstības rezultāti. Ar efektīva agrīna preventīvā atbalsta palīdzību tiek mazinātas vai kompensētas bērna attīstības grūtības, traucējumi un nepietiekamības, kā arī to veidošanās riski, pastiprinot aizsargājošo faktoru nozīmi bērna dzīvē, tādējādi palīdzot attīstīt personības stipro pušu un prasmju kopumu un paaugstinot bērna attīstības un pozitīvas sociālās integrācijas potenciālu.

Kritiski nozīmīgi ir bērna pirmie trīs dzīves gadi, kad bērna attīstība notiek visstraujāk. Tāpēc, sniedzot atbalstu šajā periodā, ar efektīvām intervencēm var līdzsvarot aizsargājošos un riska faktorus, palīdzēt bērnam adaptēties un attīstīties, tādā veidā sniedzot pozitīvu ietekmi uz visu turpmāko cilvēka mūžu. Taču vienlaikus pierādījumi liecina, ka efektīva agrīna intervence ir kritiski svarīga un var uzlabot bērna dzīves iespējas jebkurā bērnības vai pusaudža vecumā. Saskaņā ar Bērnu, jaunatnes un ģimenes attīstības pamatnostādņem 2022.–2027.gadam, Latvijā līdz 2027.gadam paredzēts radīt un nodrošināt visaptverošu preventīvā atbalsta pakalpojumu klāstu. Pamatnostādnes paredz vecāku prasmju programmu ieviešanu, tostarp sniedzot atbalstu arī topošajiem vecākiem un prioritāri orientējoties uz ļoti jauniem vecākiem bez ģimenes atbalsta, kā arī atbalstot vecākus, kuriem pēc bērna piedzimšanas vērojama pēcdzemdību depresija vai arī grūtības veidot emocionālo piesaisti bērnam. Tāpat paredzēta pierādījumos balstītu multimodālo intervences programmu ieviešana dažāda vecuma bērniem ar attīstības grūtībām un nepietiekamībām, kā arī vecāku universālo izglītojošo programmu ieviešana ģimenes pratības paaugstināšanai.

Pašvaldībām ir būtiska loma agrīnā preventīvā atbalsta aktivitāšu īstenošanā, precīzi identificējot lokālās vajadzības un īstenojot aktivitātes atbilstoši pieejamajam valsts bāzes

finansējumam, to papildinot ar pašvaldības finansējumu nepieciešamības gadījumā. Pašvaldībā ieteicams sagatavot vienu vai vairākus apmācītus speciālistus, kuri būtu atbildīgi un spētu koordinēt prenatālo un agrīnās bērnības vecāku prasmju programmas. Būtiski ir veikt arī aktivitāšu pašnovērtējumu.

Veidojot agrīnā preventīvā atbalsta sistēmu, pieejamas vairākas pasaules praksē jau pārbaudītas profilakses un agrīnās intervences programmas ar augstu efektivitāti un ietekmi uz rezultātu sasniegšanu, piemēram:

- Incredible Years – piedāvā dažādas uz pierādījumiem balstītas agrīnās intervences vecākiem, skolotājiem, pirmsskolas izglītības darbiniekiem, konsultantiem un citiem speciālistiem, kas strādā ar bērniem vecumā līdz 12 gadiem. Programma nodrošina prasmes profesionāļiem un ģimenēm, kas tām nepieciešamas, lai veicinātu sociāli emocionālo mācīšanos, akadēmiskās prasmes un pozitīvus uzvedības rezultātus bērniem dažādās kultūrās un sociālekonomiskajās grupās;
- Nurse-Family Partnership – vairāk kā 30 gadu garumā ASV izstrādāta un plaši pasaulē adaptēta profilakses programma jaunajām māmiņām ar zemiem ienākumiem no grūtniecības sākuma līdz bērna divu gadu vecumam. Pētījumi rāda, ka māsas un ģimenes partnerības programma ne tikai uzlabo bērnu veselību un labbūtību, bet arī palīdz vecākiem virzīt savu dzīvi pozitīvākā virzienā. Tā rada motivāciju pārvarēt šķēršļus dzīvē, tostarp nabadzību, nestabilitāti vai ļaunprātīgu izmantošanu, vardarbību, iesaistot labi apmācītu māsu. Programma palīdz vairumam jauno ģimeņu īstermiņā un ilgtermiņā uzlabot savu sociālo mobilitāti un pārrauj paudzēs nodoto nabadzības apli;
- Early Bird – programma ģimenēm, kurās aug bērni ar normālu attīstību vai kuriem diagnosticēti autiskā spektra traucējumi, vai citi attīstības traucējumi. Programma tiek koncentrēta uz tādu ģimeņu uzvedības metožu mācīšanu, kas palielina atbilstošu sociālo uzvedību, uzlabo valodas un mācīšanās prasmes, samazina problemātisku uzvedību un palielina bērna neatkarību;
- KiVa – Somijā izstrādāta un pierādījumos balstīta profilakses un agrīnās intervences programma pāridarījumu izplatības mazināšanai izglītības vidē, kas paredzēta izmantošanai izglītības iestādēs bērniem no 6 gadu vecuma. Tā ieviesta vairāk kā valstīs un ir pasaulē visvairāk pētītā programma par pāridarījumiem bērnu un jauniešu vidū;
- Cool Kids – Austrālijā izstrādāta agrīnās intervences programma bērnu un pusaudžu trauksmes un distresa mazināšanai. Tā ir tulkota vairāk nekā 25 valodās un tiek izmantota vairāk nekā 30 valstīs. Cool Kids programma balstās kognitīvi biheiviorālajā terapijā, akcentējot praktisko iemaņu apguvi trauksmes un distresa pārvarēšanai.

Citas vēlamās intervences un programmas:

- intervences programmas mātēm ar pēcdzemdību depresiju vai agrīnas piesaistes problēmām;
- programmas bērniem ar psihomotoriem un psihosociāliem traucējumiem;
- intervences programmas ģimenēm ar maziem bērniem, kurās pastāv narkotiku atkarība;
- atbalsta grupas vecākiem, kuri audzina bērnus ar smagiem funkcionāliem traucējumiem.

Vairāk informācijas:

1. <https://www.incredibleyears.com/>
2. <https://www.nursefamilypartnership.org/>
3. <https://earlybirdinterventions.com/>
4. <https://www.kivaprogram.net/>
5. <https://coolkids.org.au/site/about>
6. Ministru kabineta 2022.gada 21.decembra rīkojums Nr.967 "Par Bērnu, jaunatnes un ģimenes attīstības pamatnostādņem 2022.–2027.gadam". <https://likumi.lv/ta/id/338304-par-bernu-jaunatnes-un-gimenes-attistibas-pamatnostadnem-20222027gadam>
7. Veselības ministrija. Mācību filma vecākiem "Kā sarunāties ar bērnu dažādos vecuma posmos". <https://www.youtube.com/watch?v=6stPONORL2A&t=1782s>

7.7. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU ATKARĪBU PROFILAKSEI

Atkarība ir kompleksa un biopsihosociāla slimība, kas izpaužas kā indivīda nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības, kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem. Pastāv gan vielu (piemēram, alkohola, nikotīna, narkotisko vielu, psihoaktīvo medikamentu), gan procesu (piemēram, azartspēļu, jauno tehnoloģiju) atkarības. Atkarību izraisošo vielu lietošana, tostarp procesu¹⁵⁷ praktizēšana, negatīvi ietekmē ne tikai katra indivīda veselību un sociālo dzīvi, bet arī ekonomisko situāciju kopumā – tiek būtiski palielinātas veselības aprūpes izmaksas valstī. Turklāt atkarības ir būtisks priekšlaicīgas mirstības un invaliditātes cēlonis, tādēļ ir svarīgi atturēt cilvēkus no psihoaktīvo vielu lietošanas vai procesiem un novērst potenciālos traucējumus tiem, kuri jau uzsākuši to lietošanu vai praktizēšanu¹⁵⁸.

Pēdējos gados Latvijā pieaug pieprasījums pēc jaunajiem nikotīnu/tabaku saturošiem izstrādājumiem, piemēram, tabakas karsēšanas ierīcēm, elektroniskajām cigaretēm un nikotīnu saturošiem un nesaturošiem beztabakas spilventiņiem, kas, maldinot sabiedrību, tiek piedāvāti kā alternatīvi un “mazāk kaitīgi” produkti tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem. Gan tradicionālo tabakas izstrādājumu, gan jauno nikotīnu un tabaku saturošo izstrādājumu lietošana ir kaitīga veselībai. Pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu nav smēķēšanas atmešana. Informāciju ar aktuālajiem smēķēšanas izplatības datiem var iegūt SPKC tīmekļa vietnē – <https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas#smekšanas-izplatiba>.

Alkohols ir viens no nozīmīgākajiem neinfekcijas slimību riska faktoriem Latvijā. Latvijā reģistrētais absolūtā alkohola patēriņš ir viens no augstākajiem starp Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas dalībvalstīm.

Līdzās smēķēšanai un alkohola pārmērīgai lietošanai, nozīmīga sabiedrības veselības problēma ir nelegālo narkotisko vielu lietošanu. Pēdējo gadu tendences norāda, ka Latvijā būtiski palielinās narkotikas pamēģinājušo iedzīvotāju skaits, savukārt neseno lietotāju skaits ir salīdzinoši konstants¹⁵⁹.

¹⁵⁷ Procesi, kas sniedz lietotājam iespēju mainīt savu psihisko stāvokli: atbrīvojoties no trauksmes, just pacilātību, piesaisti, iluzoru kontroles izjūtu, piederības izjūtu, iespēju būt kādam citam, spēlēties ar identitāti.

¹⁵⁸ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs. Eiropas profilakses programma. 2019. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf

¹⁵⁹ Putniņa, A., Brants, M. 2021. Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība iedzīvotāju vidū 2020.gadā. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15536/download>

Ņemot vērā moderno tehnoloģiju un sociālo tīklu popularitātes pieaugumu, palielinās arī laiks, kuru cilvēki pavada internetā, spēlējot datorspēles un komunicējot sociālajos tīklos. Komunikācija sociālajos tīklos un internetā vidēji pusei 15 gadus veco pusaudžu ik dienu aizņem praktiski tikpat daudz laika kā mācības skolā. Turpretim problemātiska azartspēļu spēlēšanas (t.sk. loterijas) problēma skar vidēji 6,4% iedzīvotāju¹⁶⁰.

Pašvaldībām ir būtiski veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanas neuzsākšanu un/vai pārtraukšanu pašvaldības iedzīvotājiem, it īpaši bērniem un pusaudžiem. Jo ātrāk tiks pārtraukta atkarību izraisošo vielu lietošana un procesu praktizēšana, jo mazāks kaitējums veselībai tiks nodarīts^{161,162}. Atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksē būtiska loma ir atbilstošām un konkrētām mērķgrupām īstenotām veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātēm, kuru mērķis ir pārveidot kultūras, sociālo, fizisko un ekonomisko vidi, kā arī sniegt zināšanas, lai indivīds neuzsāk lietot atkarību izraisošas vielas vai neaizraujas ar atkarību izraisošiem procesiem¹⁶³. Runājot par atkarību izraisošo vielu un procesu atkarību profilaksi, izšķir trīs tās līmeņus¹⁶⁴:

- **Vispārīgā profilakse:**
 - aktivitātes tiek vērstas uz visu sabiedrību vai lielām mērķa grupām, lai pēc iespējas attālinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu:
 - tas tiek panākts ar dažādu izglītojošu informatīvu kampaņu un materiālu palīdzību un paaugstinot iedzīvotāju dzīves prasmes. Vispārīgās profilakses izpratnē jebkurš indivīds var kļūt par atkarību izraisošo vielu lietotāju.
- **Selektīvā profilakse:**
 - parasti fokusējas uz noteiktām (neaizsargātām) mērķa grupām:
 - šajā profilakses līmenī notiek atkarību riska faktoru agrīna apzināšana un iejaukšanās krīzes situācijās. Selektīvās profilakses aktivitātes ietver gan zināšanu sniegšanu, gan attieksmes maiņu. Parasti šī līmeņa aktivitātes ir ilgstošākas nekā vispārīgās profilakses gadījumā.
- **Indicētā profilakse:**
 - fokuss uz konkrētiem indivīdiem, kuriem ir augsts atkarību attīstības risks (piem., bērni ar uzvedības traucējumiem):
 - iespējamie veselību veicinošie pasākumi iekļauj zināšanu papildināšanu, izpratnes padziļināšanu, personiskās attieksmes veidošanu par atkarību izraisošo vielu lietošanu un tā radītajām sekām, kā arī specifisku prasmju attīstīšanu.

¹⁶⁰ Veselības ministrija. Pētījums par procesu atkarību (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarība) izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošiem riska faktoriem. 2019.

<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Petijums-par-azartspelu-socialo-mediju-datorspelu-un-citu-procesu-atkaribu-izplatibu-Latvija.pdf>

¹⁶¹ SPKC. Smēķēšana. <https://www.spkc.gov.lv/lv/smekesana>

¹⁶² SPKC. Elektroniskās smēķēšanas ierīces. <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekesanas-ierices>

¹⁶³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027.gadam. <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

¹⁶⁴ Zavadskis, A., Lazdiņa, S., Pelne, A. Pētījums "Atkarību izraisošo vielu profilakse Latvijā 2017.gadā".

<https://www.spkc.gov.lv/lv/zinojumi/atkaribu-izraisoso-vielu-profilakse-latvija-2017.-gada-gala-zinojums.pdf>

Papildus augstāk minētajiem līmeņiem zinātniskajā literatūrā bieži tiek aprakstīts arī ceturtais profilakses līmenis jeb vides profilakse. Vides profilakses līmenī tiek ierobežotas neveselīgas un riskantas uzvedības iespējas, kā arī tiek veicināta veselīgāku alternatīvu pieejamība, lai novērstu ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, tostarp procesu praktizēšanu, saistītās veselības problēmas (piemēram, emocionāli atbalstošas vides veicināšana mājās un skolā, brīvā laika pavadīšanas iespēju un interešu izglītības attīstīšana, spēļu zāļu aizliegšana pašvaldības teritorijā u.c.).

Pamatojoties uz Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2021.–2027.gadam rīcības virzienā “Veselīgs un aktīvs dzīvesveids” noteikto, rekomendējamie tematiskie virzieni pašvaldībai, plānojot un īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus atkarību profilakses jomā, ir:

- vienotas atkarību mazināšanas politikas izstrāde un īstenošana;
- sabiedrības informēšanas un izglītošanas pasākumu īstenošana dažādām mērķa grupām par atkarību izraisošo vielu lietošanas, kā arī procesu un dažādu jauno moderno tehnoloģiju pārmērīga patēriņa ietekmi uz veselību un ar to saistītajiem riskiem;
- atkarību izraisošo vielu selektīvās profilakses attīstīšana, īstenojot pasākumus specifiskām iedzīvotāju grupām ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas risku, tai skaitā īstenojot pasākumus caur pedagogiski psiholoģisko atbalsta dienestu reģionālajām struktūrvienībām;
- atkarību izplatības mazināšanas un profilakses jomā strādājošo speciālistu izglītošana vai apmācība par atkarību izraisošo vielu lietošanas un atkarību izraisošo procesu praktizēšanas profilaksi;
- atkarību mazināšanas politikas izstrādē iesaistīto speciālistu izglītošana par atkarību izraisošo vielu profilaksi;
- izglītības iestāžu pedagogu izglītošana par atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi izglītības iestādēs un nodrošināt apmācības izglītības iestādes intervences komandai, tai skaitā izstrādāt metodisko materiālu;
- uz pierādījumiem balstītu un standartizētu narkotiku lietošanas profilakses programmu adaptēšana un īstenošana dažādām mērķa grupām – bērniem, jauniešiem, tai skaitā nepilngadīgiem un likumpārkāpējiem;
- valsts apmaksātu smēķēšanas pārtraukšanas programmu ieviešana iedzīvotājiem;
- atbalsta pasākumu attīstīšanas un īstenošanas veicināšana līdzatkarīgām personām.

Sākotnēji, pirms konkrētu atkarību profilakses aktivitāšu un programmu izstrādāšanas un īstenošanas, pašvaldībām tiek rekomendēts veikt uz kopienu balstītu daudzkomponenšu sistēmas ieviešanu (angl. *multi-component community-based approach*). Šī sistēma balstās uz starpsektoru sadarbību (vienotas profilakses īstenošana dažādos sektoros) un daudzveidīgām aktivitātēm. Uz kopienu balstītā daudzkomponenšu sistēma vispirms ļauj kopienām objektīvi analizēt savas vajadzības un esošās problēmas. Pēc tam tiek izvēlēta/-as intervence/-es, kas ir vislabāk piemērotas, lai uzlabotu konkrētos apstākļus. Sistēmas efektivitāti ir pierādījusi dažās Eiropas valstīs īstenotā programma “Kopienas, kurām rūp (angl. *Communities That Care*)”. Vairāk informācijas par programmu varat atrast Eiropas profilakses programmā¹⁶⁵ un mājaslapā: <https://www.communitiesthatcare.net/>.

Vairāk informācijas par atkarību profilaksi dažādos līmeņos var meklēt resursos:

¹⁶⁵ Eiropas profilakses programma. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15461/download?attachment>

- Prevention of addictive behaviours: Updated and expanded edition of prevention of substance abuse. https://www.emcdda.europa.eu/publications/insights/preventing-addictive-behaviours_en
- Eiropas profilakses programma. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15461/download?attachment>

UZ DAŽĀDĀM SABIEDRĪBAS GRUPĀM VĒRSTI PAŠVALDĪBU PASĀKUMI JEBKURAS ATKARĪBAS PROFILAKSEI

Mērķauditorija: bērni/pusaudži un viņu vecāki

Veicamo aktivitāšu mērķis: apturēt vai attālināt psihoaktīvo vielu lietošanas un procesu uzsākšanu, īstenojot kompleksu un uz pierādījumiem balstītu pasākumu kopumu – no efektīvas atkarību profilakses resursu integrācijas mācību saturā līdz pārdomātai un koordinētai atkarības izraisīto vielu lietošanas un procesu praktizēšanas rezultātā radīto incidentu vadībai.

Bērnu un pusaudžu vecumposmam ir raksturīga interese par legālo un nelegālo atkarību izraisīto vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Balstoties uz Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra datiem, jaunieši vecumā no 15 līdz 24 gadiem ir visbiežāk pakļauti atkarību izraisīto vielu lietošanai, salīdzinot ar citām vecuma grupām. Tas saistāms ar šajā vecumposmā notiekošajām fizioloģiskajām un psihiskajām izmaiņām. Pusaudzīm pieaugot, piederības sajūta grupai un vienaudžu atzinība kļūst svarīgāka par vecāku un pedagogu autoritāti. Tādēļ atkarību profilaksei ir jābūt svarīgai veselības veicināšanas un veselības izglītības sastāvdaļai izglītības iestādē, lai savlaicīgi novērstu atkarību izraisīto vielu lietošanu un procesu praktizēšanu, kā arī veicinātu vielu lietošanas un procesu pārtraukšanu, mazinot atkarību izplatību šajā vecumposmā.

Izglītības iestāde ir vide, kurā bērni un pusaudži pavada lielu daļu sava laika, mijiedarbojoties ar citiem vienaudžiem un pedagogiem. Šī iemesla dēļ izglītības iestādēs jābūt skaidrai un patstāvīgi īstenotai atkarību profilakses politikai, īstenojot pietiekoši efektīvas un pierādījumus balstītas intervences. Viena no izglītības iestāžu priekšrocībām ir iespēja īstenot atkarību profilakses aktivitātes gan vispārējās, gan selektīvās, gan indicētās profilakses līmenī. Atbildība par atkarību profilaksi bērniem un pusaudžiem ir dalīta starp izglītības iestādēm, izglītojamo ģimenēm un vietējo kopienu (pašvaldībām). Ģimene, jo īpaši vecāki, ir viens no būtiskākajiem elementiem, kas mikrolīmenī var ietekmēt indivīda rakstura īpašības un apturēt vai attālināt atkarību izraisīto vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Ģimenes intervenču būtībā ir teorētisks pieņēmums, ka, mainot ģimenes procesus, piemēram, bērnu audzināšanas metodes, intervences sekmē veselīgu jauniešu uzvedību un novērš problemātiskas uzvedības veidošanos¹⁶⁶. Ja pat šajā vecumposmā bērniem un pusaudžiem zūd vecāku autoritāte, bērni un pusaudži joprojām asociē sevi ar vecākiem, viņu rīcībām, attieksmi un uzvedību. Ciešas un atklātas attiecības ar vecākiem un no tām izrietošās komunikācijas kvalitāte var būt atkarību izraisīto vielu lietošanas/procesu praktizēšanas kavējošs faktors, savukārt šādas komunikācijas trūkums – provocējošs faktors¹⁶⁷.

¹⁶⁶ Eiropas profilakses programma. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15461/download?attachment>

¹⁶⁷ NDSU. A Parent's Role in Substance Use Prevention: Tips for Talking to Youth of All Ages.

<https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/parents-role-substance-use-prevention-tips-talking-youth-all-ages#:~:text=Youth%20are%20less%20likely%20to,prevention%20of%20youth%20substance%20abuse>

Idejām:**1. Izglītības iestāžu politika atkarību profilakses īstenošanā**

Iedrošiniet pašvaldībā esošās izglītības iestādes pārskatīt un papildināt iekšējās kārtības noteikumus par atkarību izraisošo vielu lietošanu, glabāšanu un izplatīšanu un procesu praktizēšanu izglītības iestādes telpās, teritorijā, kā arī izglītības iestādes rīkotajos pasākumos. Iekšējos kārtības noteikumos būtu jādefinē pārkāpumi un jānosaka rīcības plāns (t.i., kāda ir izglītības iestādes personāla rīcība, ja izglītojamais pārkāpj kādu no noteikumiem, piemēram, lieto, glabā vai izplata legālās vai nelegālās atkarību izraisošās vielas, kāda ir skolas nostāja attiecībā uz personāla atkarību izraisošu vielu lietošanu u.tml.). Izglītības iestāžu iekšējās kārtības noteikumos parasti norāda mērķi, piemēram, uzsverot nepieciešamību izveidot un nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarībām brīvu vidi, lai veicinātu visu izglītojamo veselīgu attīstību. Visiem skolas darbiniekiem un izglītojamajiem jābūt informētiem par skolas iekšējās kārtības noteikumiem un to saturu. Vienlaikus noteikumos skaidri norādāms, kurš (ģimene un tiesībsargājošās iestādes) tiks informēts par gadījumiem, kad novērots pārkāpums. Atkarību izraisošo vielu lietošanas noteikumu pārkāpumi rada iespēju sniegt individuālu atbalstu izglītojamajiem. Noteikumos varat noteikt arī īpašas balvas tām klasēm, kurās netiek konstatēts neviens atkarību izraisošo vielu pārkāpums (piemēram, apmaksāts muzeja un akvaparka apmeklējums u.tml.).

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. 2023. <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-06/Metodiskais-materials-web.pdf>
2. SPKC. Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18168/download?attachment>
3. Substance Misuse Prevention for Young Adults. <https://odp.idaho.gov/wp-content/uploads/2021/09/SAMHSA-EBP-Guide-pep19-pl-guide-1.pdf>
4. The American Heart Association's Tobacco-free Schools Toolkit. https://www.heart.org/-/media/files/affiliates/southeast/florida/aha_tobaccofree_schools_toolkit-final.pdf?la=en

2. Atkarību profilakses programmu integrācija izglītības iestādēs

Pētījumi liecina, ka atkarību profilakses programmām skolās ir liela nozīme atkarības risku mazināšanā, jo pusaudži bieži vien uzsāk lietot atkarību izraisošās vielas, nepārdomājot šīs rīcības sekas. Jo agrāk jaunieši uzsāk atkarību izraisošo vielu lietošanu, jo lielāks ir atkarības izveidošanās risks mūža laikā. Izglītības iestādēs īstentajām aktivitātēm jābūt regulārām un izglītojošām, stiprinot aizsargājošos faktoros – apkārtējās vides ietekmi, apstākļus un rīcību, kas dod pozitīvu ieguldījumu pusaudža dzīvē un palīdz novērst negatīvu uzvedību, tostarp vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Pusaudžu vecuma posmā būtiska ir kritiskās domāšanas, lēmumu pieņemšanas, radošās domāšanas, efektīvas komunikācijas, savstarpējo attiecību, empātijas un citu prasmju un iemaņu attīstīšana. Aktivitāšu saturā sniegtā informācija un paredzamās darbības nedrīkst būt pamācošas un norājošas.

Aiciniet pašvaldības izglītības iestāžu pedagogus apgūt uz pierādījumiem balstītu atkarību profilakses programmu, kuras pierādījušas efektivitāti dažādās pasaules valstīs, īstenošanu mācību saturā (piemēram, Itālijā izstrādātā skolu atkarību profilakses programma

“Unplugged”; Turku universitātes (Somija) izstrādātā profilakses un agrīnās intervences programma “Kiva”). Programmas “Unplugged” metodiskie materiāli ir tulkoti un adaptēti arī Latvijā. 2023.gadā uzsākta programmas “Kiva” materiālu tulkošana un adaptēšana.

Daži atkarību profilakses piemēri izglītības iestādēs:

- Veselības ministrija. Mācību filma pusaudžiem par narkotiskajām vielām un to radītajām sekām:
<https://www.youtube.com/watch?v=5exwjznBjU&list=PLgVhm3okTAK3MBYbUB4XjqjW-BjCao7Wad&index=3>
- Skolu atkarību profilakses programma 12–14 gadus veciem skolēniem UNPLUGGED.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18474/download?attachment>
- KiVa (Anti-bullying programme) – Combined universal and indicated type of an anti-bullying programme for school children. https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/kiva-anti-bullying-programme-combined-universal-and-indicated-type-anti-bullying-programme-school-children_en
- Life skill and social influence–based interventions to reduce any drug use.
https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/evidence-summaries/life-skill-and-social-influence%E2%80%93based-interventions-reduce-any-drug-use_en

3. Apmācību un kursu organizēšana izglītības iestāžu pedagogiem

Lai izglītības iestāžu pedagogi mācību saturā spētu integrēt vecumam un attīstības posmam atbilstošas atkarību profilakses intervences un programmas, organizējiet seminārus un kursus, kuros ar dažādu aktivitāšu palīdzību (diskusijas, lomu spēles, praktiskās nodarbības) tiek papildinātas pedagogu zināšanas par atkarību tēmām, īpaši uzsverot prasmju un iemaņu attīstīšanu pierādījumos balstītas rīcības īstenošanā. Pedagogus ir būtiski iepazīstināt ar atkarību profilakses intervenču/programmas saturu, teoriju un koncepciju, attīstot prasmes šādu programmu un intervenču īstenošanā.

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Platforma Esparveselību.lv. Apmācības.
<https://esparveselibu.lv/temturis/apmacibas;>
2. Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 1. līdz 6. klasei. [https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf;](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf)
3. Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 7. līdz 9. klasei.
[https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf;](https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf)
4. Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 10. līdz 12. klasei.
[https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf.](https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf)

4. Aktīvo starpbrīžu organizēšana izglītības iestādēs

Aiciniet izglītības iestādes organizēt aktīvos starpbrīžus. Fiziskās aktivitātes ne tikai uzlabo garastāvokli un koncentrēšanās spējas, bet arī var samazināt atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu praktizēšanu starpbrīžu laikā. Izglītības iestādē rīkojiet individuālos un klašu fizisko

aktivitāšu izaicinājumus. Aktīvo starpbrīžu idejas var smelties arī no SPKC Youtube kontā pieejamajiem dinamisko paužu video bērniem un pusaudžiem.

Vairāk informācijas:

1. Action for Healthy Kids. Classroom Physical Activity Breaks. <https://www.actionforhealthykids.org/activity/classroom-physical-activity-breaks/>
2. SPKC. Dinamisko paužu video sērija "Laiks kustībai" pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem. https://www.youtube.com/watch?v=uL_if4iL1qI&list=PLF53RluJDE3OxJnOrKDbnGXDplZtMwiqq
3. SPKC. Dinamisko paužu video sērija "Laiks kustībai" 5.–7. klašu skolēniem. https://www.youtube.com/watch?v=GTKDrudx_MO&list=PLF53RluJDE3OIE-dmmT72kq6UwiwCDuIX

5. Uz ģimenēm vērstu atkarību profilakses programmu integrācija pašvaldībā

Nodrošiniet pašvaldībā uz ģimeni vērstu programmu ieviešanu, lai nodrošinātu vecākus ar nepieciešamajiem rīkiem atkarību risku mazināšanai un spēcīgu savstarpējo attiecību veidošanai. Zinātniskā literatūra norāda, ka uz pierādījumiem balstītu ģimenes prasmju apmācības programmas ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā novērst atkarību izraisošo vielu lietošanu bērniem un pusaudžiem. Šīs programmas ir paredzētas visai ģimenei un piedāvā vecākiem pilnveidot prasmes bērnu aktivitāšu uzraudzībā, saskarsmē, vecumam atbilstošu ierobežojumu un aktivitāšu noteikšanā un kopīgu vērtību un uzvedības nostiprināšanā.

Ģimenes prasmju apmācības programmas rada veselīgāku un labvēlīgāku vidi bērniem, kurā augt un attīstīties. Bērni apgūst personīgās, sociālās un komunikācijas prasmes. Ir pierādīts, ka ģimenes prasmju apmācību programmas samazina alkohola un narkotiku lietošanas izplatību bērnu un pusaudžu vecumā, palielina bērnu piesaisti skolai, uzlabo mācību sniegumu, samazina depresiju un agresivitāti u.c.

Daži ģimenes prasmju apmācību programmu piemēri:

- Family united. <https://www.unodc.org/documents/listenfirst/covid19/Family-UNited-leaflet-20200218.pdf>
- Haar, K., El-Khani, A., Molgaard, V. et al. (2020). Strong families: a new family skills training programme for challenged and humanitarian settings: a single-arm intervention tested in Afghanistan. BMC Public Health 20, 634. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08701-w>
- Strengthening Families Program. https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/strengthening-families-10-14_en

6. Ieviesiet selektīvās un indicētās profilakses programmas pašvaldībā

Lai nodrošinātu agrīnu palīdzību bērniem un pusaudžiem, kuri pamēģinājuši vai sākuši lietot atkarību izraisošās vielas (paaugstināta riska mērķa grupām), ieviesiet pašvaldībā selektīvās un indicētās profilakses programmas. Aiciniet pašvaldībā esošos speciālistus, kuri strādā ar atkarību jautājumiem un ikdienā kontaktējas ar jauniešiem ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas risku, regulāri apgūt nepieciešamās zināšanas un attīstīt prasmes selektīvās un indicētās profilakses programmu īstenošanā. Piemēram, Bērnu un pusaudžu resursu centrs sadarbībā ar VM ir izstrādājis indicētās atkarību profilakses programmu – “Veselīgas nākotnes programma”. Tā ir paredzēta 13–25 gadus veciem jauniešiem ar paaugstinātu atkarību

izraisošo vielu lietošanas radīto traucējumu attīstības risku, ieviešanai pašvaldībās. Programmas apmācību laikā topošajiem programmas vadītājiem pašvaldībās tika sniegti praktiski ieteikumi, lai palīdzētu veicināt programmas dalībnieku vielu lietošanas pārtraukšanu vai lietošanas samazināšanu, izveidotu sadarbības struktūru savā pašvaldībā mērķa grupas identificēšanai un novirzīšanai pakalpojuma saņemšanai, kā arī nodrošinātu resursus, lai veicinātu programmas darbības uzsākšanu.

Daži indicētās un selektīvās profilakses programmu piemēri:

- Comprehensive community-based programmes targeting high-risk youth. https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/evidence-summaries/comprehensive-community-based-programmes-targeting-high-risk-youth_en
- MacArthur, G., et al. (2018). Individual-, family-, and school-level interventions targeting multiple risk behaviours in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews Issue, 10. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009927.pub2>

7. Informācijas sniegšana par atkarību profilakses aktivitātēm, izmantojot pašvaldības iestāžu sociālos tīklus

Nemot vērā, ka atkarību izplatībai ir tendence pieaugt, ir būtiski, lai pašvaldības iestāžu sociālajos tīklos – mājaslapā, Instagram, Facebook, Twitter u.c. – tiktu sniegta informācija par pašvaldība esošajām atkarību profilakses aktivitātēm un atbalsta iespējām. Tāpat sociālajos tīklos ieteicams publicēt informāciju par pusaudžu un jauniešu brīvā laika pavadīšanas un izklaides iespējām – interešu izglītības pulciņiem, sporta aktivitāšu iespējām, jauniešu centriem, NVO aktivitātēm, brīvprātīgā darba iespējām, palīdzības saņemšanas iespējām atkarību gadījumā u.c.

Vairāk informācijas:

1. Health Communications in Tobacco Prevention and Control. https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/sites.wustl.edu/dist/e/1037/files/2011/11/UG_HealthCommunication-2lmayot.pdf
2. Eiropas profilakses programma. 8.nodaļa. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf

8. Bērnu un pusaudžu iesaistīšana ārpuskolas aktivitātēs

Lai mazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību bērniem un pusaudžiem, būtiska ir saturīga un kvalitatīva brīvā laika pavadīšana – iesaiste ārpuskolas aktivitātēs un nodarbošanās ar hobijiem. Ārpuskolas aktivitātes (piemēram, skolēnu pašpārvalde, jauniešu iniciatīvu centri, sporta, mākslas, deju un mūzikas nodarbības) attīsta prasmes un izpratnes spējas, kas veido arī negatīvu attieksmi pret atkarību izraisošajām vielām un procesiem. Pusaudžu brīvā laika pavadīšanai arī noderīga būtu jauniešu atpūtas zonu/jauniešu māju izveide pašvaldībā, kurās aizliegts lietot atkarību izraisošās vielas. Lai pusaudži vasaras periodu pavadītu kvalitatīvi, pašvaldības ietvaros veidojiet vasaras nodarbinātības programmas un nometnes.

Lai ārpuskolas aktivitāšu piedāvājums būtu pēc iespējas daudzveidīgāks, svarīga ir arī vides infrastruktūras uzlabošana, piemēram, velobraucēju ceļu izveidošana/iezīmēšana, sporta

laukumu izveide, skeitparku iekārtošana, slidošanas laukumu uzliešana, slēpošanas trašu iekārtošana u.tml.

Piemērs:

- Projekts “Jaunolaines jauniešu interaktīvās atpūtas zonas izveide”
<https://www.olaine.lv/lv/jaunumi/jaunolaine-uzsakti-jauniesu-interaktivas-atputas-zonas-izveides-darbi#gsc.tab=0>

9. Pašvaldības policijas iesaistīšana

Alkohola, nikotīnu un tabaku saturošo produktu (tai skaitā e-cigarešu un karsējamās tabakas izstrādājumu), smēķēšana vai lietošana, kā arī azartspēļu spēlēšana ir aizliegta līdz 18 gadu vecumam, tādēļ ir svarīgi kontrolēt to pieejamību nepilngadīgām personām (piemēram, veicot kontrolpirkumus tirdzniecības vietās), un regulāri organizēt pārbaudes izklaides vietās. Tāpat būtiski ir novērst narkotisko vielu lietošanu. Pētījumi liecina, ka iebiedēšanas taktikai un “šausmu stāstiem”, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamā un viņu vienaudžu pieredzi, nav pierādīta efektīvitāte izglītības iestāžu atkarību profilakses darbā. Pašvaldības policijas iesaistei atkarību profilakses jautājumos ir jābūt vērstai uz komunikāciju ar pusaudzi, nevis iebiedēšanu. Policijas darbiniekiem ir jābūt apmācītiem atkarību profilakses pasākumu organizēšanā vai jāpiesaista atkarību profilakses speciālisti.

Tikpat būtiska ir drošas vides nodrošināšana (incidentu vadība un noziedzības novēršana). Skolām jāapsver iespējas izvietot videokameras izglītības iestādes teritorijā, jānodrošina apsardze dažādos izglītības iestādes pasākumos (klases vakaros, ballēs, koncertos u.tml.), jānodrošina skolotāju-vecāku-pašvaldības policijas rīcības plāna ievērošana, konstatējot pārkāpumu (piemēram, izplatīšanas un iegādes fakta pārkāpumu u.tml.).

Vairāk informācijas par policijas lomu atkarību profilakses jautājumos:

- Law enforcement has to be part of the prevention workforce. The question is: how and where? <https://euspr.org/wp-content/uploads/2023/01/FINAL-Position-Paper-Police-in-prevention-13JAN-with-disclaimer-final.pdf>
- Jaunie nikotīna un tabakas izstrādājumi. Informācija policijas darbiniekiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18114/download?attachment>
- 2013.gada 20.augusta Ministru kabineta noteikumi Nr.619. Kontrolpirkuma veikšanas kārtība. <https://likumi.lv/ta/id/259242-kontrolpirkuma-veikšanas-kartiba>

10. Tabula "Rīcība un intervences pēc pierādījumu līmeņiem atkarību profilakses darbā izglītības iestādēs"¹⁶⁸

Zemāk minētie paņēmieni ir attiecināmi arī uz jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilakses programmu ieviešanu pusaudžu mērķauditorijai izglītības iestādes vidē. Profilakses programma ir mērķtiecīgu aktivitāšu kopums, kas vērsts uz konkrētu ar veselību saistīto problēmu novēršanu/samazināšanu mērķa grupā.

Pierādīta efektivitāte	Nepierādīta efektivitāte
Izglītojošu programmu ieviešana un uzbūve	
Interaktīvas metodes Stingras secības nodarbības un grupu darbs Norisinās saskaņā ar mācību programmu	Didaktiskās metodes, piemēram, vienreizējas lekcijas Nestrukturētas, spontānas diskusijas Paļaušanās uz skolotāju spriestspēju un intuīciju
Vada apmācīts skolotājs/vadītājs	Nav uzskatāmu pierādījumu par labu vienai vai otrai īstenošanas formai – vienaudžu vai specifiski neapmācītu pieaugušo vadītām profilakses programmām
10–15 iknedēļas nodarbības	Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes, viena lekcija gadā
Programmas ar daudz un dažādiem elementiem (piemēram, stāstījums, diskusija, demonstrējums, praktiski uzdevumi u.c.)	Nav spēcīgu argumentu par labu "atgādinošām" nodarbībām, aktualizējot tēmu atkārtoti
-	Plakāti un brošūras (kā vienīgā veiktā aktivitāte, taču būs noderīgi kombinācijā ar citiem profilakses programmas elementiem, piemēram, organizētu lekciju ciklu)
Izglītojošu programmu saturs, tā elementi	
Lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes	Vairot tikai izglītojamo zināšanas, stāstot faktus par konkrētām vielām, jo tādējādi izglītojamie kļūst par zinošākiem patērētājiem
Attiecības ar vienaudžiem, personīgās un sociālās prasmes	Ja bijušie atkarību izraisīto vielu lietotāji stāsta par savu pieredzi, var netieši tikt popularizēta/ <i>slavināta</i> vielu lietošana
Skolēnu pārliecības sekmēšana par savām spējām pretoties atkarību izraisīto vielu lietošanai, kā arī programmā ietvertas stratēģijas – situācijas modelēšana, prasmju apgūšana, praktizēšana ar viedokļu apmaiņu un atbalsta sniegšanu	Koncentrēšanās tikai uz skolēnu pašapziņas veidošanos
Uzsvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu pamēģināšanu vai lietošanu	Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspīlējot un aplami atainojot atkarību izraisīto vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz

¹⁶⁸ Eiropas profilakses programma. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf

Pierādīta efektivitāte	Nepierādīta efektivitāte
	būt pretrunā ar izglītojamo un viņu vienaudžu pieredzi, kas jau paši ir izmēģinājuši un neredz sekas veselībai
Prasmes pateikt "nē" un personīgas apņemšanās nelietot atkarību izraisošās vielas	Organizēti narkotiku lietošanas testi izglītības iestādēs, pēc „nejaušības” principa
Atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem	-

Vairāk informācijas par atkarību profilakses principiem izglītības iestādēs:

- Veselības ministrija. Atkarību izraisošo vielu profilakse Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs 2021./2022.mācību gada pētījuma ziņojums. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18489/download?attachment;>
- Eiropas profilakses programma. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf.
- Universal school-based alcohol prevention programs. <https://www.countyhealthrankings.org/take-action-to-improve-health/what-works-for-health/strategies/universal-school-based-alcohol-prevention-programs>

Mērķauditorija: pieaugušie

Veicamo aktivitāšu mērķis: atturēt pieaugušos no atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu praktizēšanas, kā arī palīdzēt novērst potenciālās problēmas tiem, kuri jau uzsākuši vielu lietošanu un/vai procesu praktizēšanu, izmantojot uz pierādījumiem balstītus profilakses pasākumus dažādās vidēs.

Pusaudžiem pieaugot, arvien aktuālākas aktivitātes, kas tiek īstenotas ārpus ģimenes un skolas vides, piemēram, darba vietās, veselības aprūpes sektorā, izklaides vietās un sabiedrībā u.c. Pieaugušie ir mērķa grupa, kurai pārsvarā ir nostiprinājusies noteikta attieksme un pieredze atkarību izraisošo vielu lietošanā, tādēļ profilakses pamatā ir jāizmanto multidisciplināra pieeja (nav pamata sagaidīt, ka ar vienas intervences īstenošanu būs pietiekami). Atšķirībā no profilakses bērniem un pusaudžiem, kas pārsvarā ir vērsta uz tiem, kas nav uzsākuši vielu lietošanu (universālā profilakse), profilakse pieaugušajiem ir vērsta uz tiem, kuri ir pakļauti atkarību izraisošo vielu lietošanas riska faktoriem (selektīvā profilakse) vai tiem, kuriem ir augsts atkarību attīstības risks (indicētā profilakse)¹⁶⁹.

Pieaugušie lielu daļu sava laika pavada darbā, tādēļ atmosfēra darbā (vai tā ir patīkama un motivējoša vai drīzāk nomācoša) var ietekmēt indivīda labsajūtu un veselību, kā arī palielināt atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu praktizēšanas risku. Tādēļ viena no vidēm, kurā jāvērs atkarību profilakses pasākumi pieaugušajiem, ir pašvaldībā esošās darba vietas¹⁷⁰.

¹⁶⁹ ADF. Prevention and early intervention. <https://adf.org.au/reducing-risk/aod-mental-health/prevention-early-intervention/>

¹⁷⁰ Eiropas profilakses programma. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf

Idejām:**1. Darba grupu izveide pašvaldībā par atkarību profilakses jautājumiem**

Savas pašvaldības ietvaros izveidojiet multidimensionālu partnerības, darba vai rīcības grupu, kas apvieno dažādus kopienas dalībniekus (piem., narkologu, psihoterapeitu, sabiedrības veselības speciālistu, sociālo darbinieku, pārstāvjus no nevalstiskajām organizācijām, pašvaldības iedzīvotājus, t.sk. no romu kopienas un pašvaldības domes u.c.), lai pārrunātu atkarību profilakses pasākumu pieejamības un organizēšanas jautājumus pašvaldībā, noteiktu potenciālos riskus un risinātu esošās problēmas. Piemēram, darba grupas laikā apdomājiet iespēju organizēt veselības gadatirgu, maratonu vai gājienu, kura laikā tiek pievērsta uzmanība ar atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu praktizēšanu saistītajām negatīvajām sociālajām un veselības sekām, tādējādi izglītojot sabiedrību par atkarību radīto slogu.

Vairāk informācijas:

1. How to Build Effective Community Partnerships to Prevent Teen Substance Abuse. <https://vrnclearinghousefiles.blob.core.windows.net/documents/HowtoBuildEffectiveCommunityPartnershipstoPreventTeenSubstanceAbuse.pdf>;
2. International Standards on Drug Use Prevention. https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC-WHO_2018_prevention_standards_E.pdf;
3. Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424861/>

2. Atkarību profilakses jautājumu aktualizācija pašvaldības teritorijā esošajās darba vietās (tai skaitā sadarbošanās ar privātajiem darba devējiem)

Atkarību izraisošo vielu lietošana pakļauj darbiniekus dažādiem veselības un drošības riskiem darba vietās. Darbiniekiem ar atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmām ir lielāks darba kavējumu skaits un zemāka produktivitāte, pieaug nelaimes gadījumu risks un palielinās veselības aprūpes izmaksas.

Darba vietās īstenotajai atkarību profilaksei primāri jābalstās uz daudzkomponentu programmām, kas ietver profilakses elementus, politikas maiņu, kā arī konsultāciju nodrošināšanu un nosūtīšanu uz ārstēšanu.

Efektīvas atkarību profilakses programmas darba vietā raksturojums:

- tā tiek izstrādāta, iesaistot visas ieinteresētās puses (darba devējus, vadību un darbiniekus);
- tā garantē darbinieku konfidencialitāti;
- tā ir balstīta uz politiku par atkarību izraisošo vielu lietošanu darba vietā, kuru izstrādājušas visas ieinteresētās personas, un tā neparedz bargus sodus;
- tā nodrošina agrīno preventīvo atbalstu (tostarp attālinātā formātā), konsultācijas un nosūtīšanu uz ārstniecības un reintegrācijas pakalpojumiem darbiniekiem, kuriem tas ir nepieciešams;
- tā ietver skaidru komunikācijas komponentu;
- tā ir iekļauta citās ar veselību un labsajūtu saistītās programmās (piemēram, sirds un asinsvadu slimību profilaksei);
- tā ietver stresa vadības kursus;

- programmas vadītāji, darbinieki un veselības aprūpes speciālisti tiek apmācīti, lai noskaidrotu viņu lomu programmas īstenošanā;
- tā ietver alkohola un narkotisko vielu pārbaudes tikai kā daļu no visaptverošās programmas.

Vienlaikus, lai samazinātu pasīvās smēķēšanas riskus darbavietā un nodrošinātu darba vietas, kas nav piesārņotas ar tabakas izstrādājumu un augu smēķēšanas produktu dūmiem un elektronisko smēķēšanas ierīču tvaikiem, varat aicināt savā pašvaldības teritorijā esošajām darba vietām neierīkot darbavietās iekšējās atsevišķas smēķētavas, lai arī Tabakas likums pieļauj ierīkot šādas atsevišķas smēķētavas, bet aizliegts ir smēķēt koplietošanas un darba telpās¹⁷¹. Vienlaikus, lai mazinātu smēķētāju skaitu darba vietās, iespējams īstenot un nodrošināt darba vietas apmaksātu smēķēšanas atmešanas palīdzību tiem smēķētājiem, kas vēlas atmest, kas iekļauj piemēram speciālista konsultācijas un atbalstu. Kombinācijā ar citiem profilakses programmas elementiem, aiciniet darba devējus uzņēmuma teritorijā izvietot informatīvos standus par atkarību izraisošo vielu un procesu atkarības riskiem un profilaksi un uzrakstus ar aicinājumu atkarību izraisošās vielas un procesus aizvietot ar kādu citu nodarbi (piemēram, pastaigu veselības maršrutos, novusa spēli u.c.). Tāpat aiciniet darba devējus atzīmēt Pasaules veselības dienas, kas vērstas uz atkarību profilaksi.

Vairāk informācijas:

1. Valsts darba inspekcija. Brošūra "Veselības veicināšana darba vietās". http://stradavesels.lv/Uploads/2015/11/23/158_2013_Brosura_veselibas_veicinasana.pdf
2. UNODC. International Standards on Drug Use Prevention. https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC-WHO_2018_prevention_standards_E.pdf
3. Mentup Project. Mental Health Promotion and Intervention in Occupational Settings. <https://www.mentupproject.eu>

3. Nodrošiniet atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežojumu pastiprinātu uzraudzību pašvaldības teritorijā

Sadarbībā ar pašvaldības policiju un tiesībsargājošajiem dienestiem, uzraugiet valstī noteikto atkarību izraisošo vielu ierobežošanas pasākumu ievērošanu pašvaldībā. Piemēram, reidu laikā pārliecinieties, vai netiek lietotas psihoaktīvās vielas (piemēram, tabaku un nikotīnu saturošie izstrādājumi, alkohols, narkotikas) parkos, pludmalē, pieturās, bērnu rotaļu laukumos, bērnu vai grūtnieču klātbūtnē u.tml. Izglītojiet pieaugušos nepirkt un nenodot nepilngadīgajiem atkarību izraisošās vielas. Sadarbībā ar pašvaldības policiju veiciet kontrolpirkumus.

Papildus pašvaldības policijai reidu laikā būtu jāpievērš pastiprināta uzmanība ar tabaku un nikotīnu saturošu izstrādājumu lietošanas un smēķēšanas ierobežojumu uzraudzībai, tai

¹⁷¹ Tabakas likuma 1. panta 32) telpa, kas speciāli ierādīta smēķēšanai – smēķēšanai paredzēta atsevišķa telpa, kas ēkas tehniskās inventarizācijas plānā atzīmēta kā konstruktīvi nodalīta telpa un ir aprīkota ar nosūces ventilāciju, lai smēķēšanas radītie dūmi vai tvaiki neieplūstu citās telpās. Šajā telpā ir attiecīgs informatīvs uzraksts vai simbols. Tajā netiek sniegti iestādes, komersanta, jebkuras citas juridiskās personas vai pašnodarbinātās personas pamatpakalpojumi

skaitā tiesību aktiem neatbilstošu telpu vai vietu ierādīšanu smēķēšanai. Nodrošiniet, ka pašvaldības policija pietiekoši aktīvi un atbildīgi nodrošina smēķēšanas ierobežojumu ievērošanu pašvaldībā (piemēram, daudzdzīvokļu māju koplietošanas telpās, uz balkoniem vai lodžijām kā arī kopumā publiskās vietās, publisku pasākumu laikā, bērnu vai grūtnieču klātbūtnē u.tml.), t.i. – nevis tikai formāli pieiet tiesību aktos noteiktajiem ierobežojumiem, bet tiešām iesaistās sabiebrības veselības veicināšanā un vietējo iedzīvotāju, īpaši bērnu un grūtnieču, aizsardzībā no smēķēšanas negatīvās ietekmes. Būtiski nodrošināt pašvaldības policijas darbu tiesību aktos noteikto smēķēšanas ierobežojumu pārkāpumu kontrolēšanā, vienlaikus arī aktīvi informējot pašvaldībās dzīvojošos iedzīvotājus par noteiktajiem smēķēšanas ierobežojumiem, tādējādi nodrošinot, ka iedzīvotājiem ir garantētas tiesības dzīvot tīrā vidē un elpot ar dūmiem vai tvaikiem nepiesārņotu gaisu.

Lai veicinātu drošu izklaides vietu vidi, mazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanu un ar to saistītās problēmas, piemēram, vardarbību un traumas, Zviedrijā tika izveidots projekts "Stokholma pret alkoholu un narkotikām (angl. *STAD – Stockholm prevents Alcohol and Drug problems*)". Projekta galvenā mērķa grupa ir jaunieši un izklaides vietu apmeklētāji. "Stokholma pret alkoholu un narkotikām" ir daudzelementu, uz pierādījumiem balstīts projekts, kas tiek īstenots kopienās esošajās izklaides vietās. Projekta aktivitātes var iedalīt 3 galvenajos stratēģiskajos virzienos:

- Kopienas mobilizēšana: šajā posmā tiek izveidota komiteja, lai informētu un vairotu zināšanas par alkohola un narkotiku lietošanas nodarītajiem kaitējumiem kopienā. Komitejā darbojas galvenās iesaistītās puses, kas pārstāv kopienas – valsts un pašvaldības policija, pašvaldības pārstāvji, izklaides vietu īpašnieki, veselības aprūpes pārstāvji un arodbiedrības, kas pārstāv iestādes un to darbiniekus. Komiteja darbojas kā konsultatīva grupa, un tā organizē regulāras tikšanās, lai pārrunātu ar alkohola lietošanu saistītus jautājumus un uzlabotu un izstrādātu noteikumus.
- Bārmeņu apmācības: projekta ietvaros tiek ieviesta bārmeņu apmācību programma par atbildīgu alkoholu saturošo dzērienu pārdošanu.
- Realizēšana: šajā posmā sadarbojas licencēšanas padome un pašvaldības policija, lai apspriestu metodes, kā labāk regulēt un ieviest spēkā esošos tiesību aktus un bārmeņu atbildības apmācības. STAD projekta ietvaros licencēšanas padome nosūta vēstules licencētām iestādēm, informējot tās par saņemtajiem ziņojumiem (galvenokārt no policijas) par epizodēm, kad klientiem viņu iestādē ir tirdzots pārāk daudz alkohola.

Vairāk informācijas:

1. Healthy Nightlife Toolbox. <http://www.hntinfo.eu/>
2. STAD: an environmental strategy in nightlife environments focussing on the improvement of the compliance of alcohol legislation regarding overserving and age limits. https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/stad-%E2%80%93-stockholm-prevents-alcohol-and-drug-problems-environmental-strategy-nightlife-environments-focussing-improvement-compliance-alcohol-legislation-regarding-overserving-and-age-limits_en

4. Sadarbība ar ģimenes ārstiem

Ģimenes ārsti ir speciālisti, kas nodrošina iedzīvotāju pirmo saskarsmi ar veselības aprūpes sistēmu. Tādēļ iedrošiniet ģimenes ārstus motivēt pacientus atteikties no atkarību izraisošajām vielām un procesiem. Par pamatu palīdzības sniegšanas veidiem ģimenes ārsti var izmantot dažādus sagatavotos materiālus, piemēram primārās un perinatālās aprūpes

speciālistiem paredzēto rokasgrāmatu “Kā pacientiem atmest smēķēšanu”, SPKC sagatavoto brošūru “Ieteikumi primārās veselības aprūpes speciālistiem alkohola atkarības profilaksē” u.c. Lai palīdzētu primārās veselības aprūpes speciālistiem pēc iespējas ātrāk noskaidrot pacientus, kuri alkoholu lieto bīstamā un kaitīgā veidā, aiciniet ģimenes ārstus praktiskajā darbā lietot AUDIT skrīningtestu vai tā saīsinātu versiju AUDIT-S testu (testi pieejami SPKC materiālā “Ieteikumi primārās veselības aprūpes speciālistiem alkohola atkarības profilaksē”).

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Rokasgrāmata veselības aprūpes speciālistiem “Kā palīdzēt pacientiem atmest smēķēšanu”. <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/inline-files/Rokasgramata-arstiem-smekesanas-atmesanai.pdf>
2. SPKC. Brošūra “Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18372/download?attachment>
3. SPKC. Ieteikumi primārās veselības aprūpes speciālistiem alkohola atkarības profilaksē. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18573/download?attachment>

5. Palīdzības iespējas pieaugušajiem, kuri vēlas pārtraukt atkarību

Pašvaldībā organizējiet palīdzības iespējas (atbalsta grupas, konsultācijas, smēķēšanas atmešanas programmas u.c.) pieaugušajiem, kuri domā vai grib pārtraukt atkarību izraisošo vielu lietošanu un/vai procesu praktizēšanu un līdzatkarīgām personām. Tāpat nodrošiniet atkarību speciālistu, tostarp narkologa un psihiatra/psihoterapeita vai psihologa, pieejamību. Regulāri pašvaldības sociālajos tīklos informējiet pašvaldības iedzīvotājus par pašvaldībā esošajām iespējām saņemt palīdzību atkarību jautājumos (piem., smēķēšanas atmešanas grupu nodarbībām, anonīmo alkoholiķu, narkomānu vai spēlmaņu grupas). Tāpat iesakām informēt par iespējām saņemt atbalstu, piemēram, bezmaksas psihologa konsultācijas un iknedēļas atbalsta grupas azartspēļu spēlētājiem un viņu tuviniekiem¹⁷², palīdzību smēķēšanas atmešanā, zvanot uz konsultatīvo tālruni smēķēšanas atmešanai: 67037333.

Vairāk informācijas:

1. NVA. Bezdarbniekiem ar atkarības problēmām. <https://www.nva.gov.lv/lv/bezdarbniekiem-ar-atkaribas-problemam;>
2. VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža". Narkoloģiskā rehabilitācija. [http://www.gintermuiza.lv/narkologiska-rehabilitacija/rehabilitacija/;](http://www.gintermuiza.lv/narkologiska-rehabilitacija/rehabilitacija/)
3. SPKC. Narkoloģiskā palīdzība. <https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba;>
4. Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija. Palīdzības iespējas: Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija. <https://www.iaui.gov.lv/lv/palidzibas-iespejas-0>

6. No atkarībām brīvu publisko pasākumu organizēšana (piemēram, mūzikas festivāli, zaļumballes u.tml.)

Sākot plānot un īstenojot pašvaldībā dažādus pasākumus, tai skaitā pilsētas svētkus vai koncertus/festivālus, pašvaldībai ir tiesības noteikt īpašus noteikumus arī attiecībā uz atkarību

¹⁷² Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija. Psiholoģiskā atbalsta grupas.

https://www.iaui.gov.lv/lv/atbalsta-grupas?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

izraisošo vielu tirdzniecību šādu pasākumu laikā¹⁷³. Pašvaldībai, pirms konkrētu preču tirdzniecības atļaušanas, ir jāvērtē, kāda ir pasākuma auditorija. Nebūtu pieļaujams, ka pasākumos, kuros ir nepilngadīgas personas kopā ar vecākiem (sporta spēles, ģimenes dienas u.tml.), tiek piedāvāta iespēja iegādāties alkoholisko dzērienus vai tabakas un nikotīna saturošus izstrādājumus. Vienlaikus pašvaldībām ir jāvērtē tabakas un nikotīna saturošu izstrādājumu (cigaretēs, e-cigaretēs, nikotīna spilventiņi) tirdzniecības atļaušana ne tikai bērnu auditorijai paredzētos pasākumos, bet arī citu pašvaldībā notiekošo pasākumu laikā. Lai gan šobrīd tiesību akti neliedz šādu tirdzniecību organizēt, būtiski, ja pašvaldība pasākuma laikā atļauj tabakas un nikotīna izstrādājumus tirgot, tad ir jānodrošina ka uz šādu tirdzniecību tiek attiecināti visi noteiktie apriete ierobežojumi, kas tiek attiecināti gadījumos, kad šie produkti tiek tirgoti mazumtirdzniecības vietā. Vislabāk būtu veidot pilnībā no atkarību izraisošu vielu lietošanas brīvus mūzikas festivālus vai pasākumus, aizliedzot to pārdošanu un ienešanu pasākuma norises vietā. Taču iespējams arī veidot no atkarību izraisošu vielu lietošanas brīvas zonas, kurās var uzturēties apmeklētāji, kas šīs vielas nelieto, kā arī šādās zonās droši varētu uzturēties grūtnieces, apmeklētāji ar bērniem. Papildus nodrošiniet, ka šādu publisku pasākumu laikā tiek ievēroti tiesību aktos noteiktie smēķēšanas ierobežojumi, attiecīgi nodrošinot pašvaldības policijas iesaisti, kā arī veicināt, ka, gadījumā, ja pasākumu laikā tiek ierādīta speciālā vieta smēķēšanai, lai tā tiktu izvietota tā, lai netraucētu pasākuma apmeklētājus un novērstu, ka bērni, grūtnieces un nesmēķētāji būtu pakļauti smēķēšanas rezultātā esošo dūmu vai tvaiku ietekmei.

Pašvaldībā, organizējot mūzikas festivālus, informācijas centrā izvietojiet dažādus informatīvos materiālus par atkarībām. Tāpat iesaistiet atkarību profilakses speciālistus un pārstāvjus no nevalstiskajām organizācijām, kuri festivāla laikā var informēt pieaugušos par atkarību profilakses aktivitātēm.

Papildus nepieciešams pievērst uzmanību, ka šādu pasākumu laikā tiek ievēroti smēķēšanas ierobežojumi, jo smēķēt sporta un citu publisku pasākumu laikā stadionos un citās norobežotās teritorijās ir aizliegts (tai skaitā e-cigaretēs un karsējamās tabakas ierīces), izņemot vietas, kas speciāli ierādītas smēķēšanai. Vieta, kas norādīta smēķēšanai šādu pasākumu laikā vislabāk būtu iekārtojama tālāk no citiem pasākuma apmeklētājiem un tai jābūt speciāli atzīmētai¹⁷⁴.

7. Alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecības ierobežošana

Pamatojoties uz Alkoholisko dzērienu aprites likuma 8. panta 1. daļu, pašvaldība ir tiesīga noteikt alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecības īpašu kārtību izbraukuma tirdzniecībā sabiedrisko pasākumu norises vietās. Ja vietējā pašvaldība atļauj alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecību novietnēs, tai jāizdod saistošie noteikumi par:

- laika periodu kalendārajā gadā, uz kādu atļauta alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecība novietnēs;

¹⁷³ 2010.gada 12.maija Ministru kabineta noteikumi Nr.440. Noteikumi par tirdzniecības veidiem, kas saskaņojami ar pašvaldību, un tirdzniecības organizēšanas kārtību. <https://likumi.lv/ta/id/210696-noteikumi-par-tirdzniecibas-veidiem-kas-saskanojami-ar-pasvaldibu-un-tirdzniecibas-organizšanas-kartibu>

¹⁷⁴ 2017.gada 16. maija Ministru kabineta noteikumi Nr.260 "Noteikumi par kārtību, kādā izvietojami informatīvie uzraksti vai simboli par smēķēšanas aizliegumu vai atļauju smēķēt, kā arī par uzrakstu un simbolu paraugiem". <https://likumi.lv/ta/id/290867-noteikumi-par-kartibu-kada-izvietojami-informativie-uzraksti-vai-simboli-par-smekšanas-aizliegumu-vai-atlauju-smeket-ka-ari-par-uzrakstu-un-simbolu-paraugiem>

- kārtību, kādā saskaņojama alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecības novietnes vieta;
- ieteicams saistošajos noteikumos ietvert ierobežojumus alkohola tirdzniecībai peldvietā vai pludmales teritorijā.

Turklāt Likuma 8.panta 4.daļa noteic, ka pašvaldībai savos saistošajos noteikumos ir tiesības paredzēt maksimāli pieļaujamo absolūtā spirta daudzumu alkoholiskajos dzērienos, kuru mazumtirdzniecība atļauta novietnēs.

Vislabāk būtu piemērot pašvaldības aizliegumu alkoholisko dzērienu izbraukuma tirdzniecībā sabiedrisko pasākumu norises vietās, peldvietās vai pludmales zonā. Attiecinot ierobežojumus uz pludmales zonām un peldvietām, tiktu mazināts arī noslīkšanas risks un uzlabot kopējā pasākuma drošība.

Vairāk informācijas:

1. Alkoholisko dzērienu aprites likums. <https://likumi.lv/ta/id/88009-alkoholisko-dzerienu-aprites-likums>.
2. Piemērs pašvaldību saistošajiem noteikumiem:
 - Jūrmalas pilsētas domes saistošie noteikumi Nr.28. (2010.gada 20.maijs). Par kārtību, kādā saskaņojama alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecība novietnēs. <https://likumi.lv/ta/id/211580-par-kartibu-kada-saskanojama-alkoholisko-dzerienu-mazumtirdznieciba-novietnes>.

Mērķauditorija: grūtnieces un jaunās ģimenes (t.sk. bērni)

Veicamo profilakses aktivitāšu mērķis: uz grūtniecēm un jaunajām ģimenēm vērstu intervenču nodrošināšana, lai grūtniecības un pēcdzemdību laikā novērstu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu praktizēšanas riskus, kas rada nelabvēlīgas sekas uz sociālo labklājību un veselību gan mātei, gan bērnam.

Atkarību izraisošo vielu lietošana grūtniecības laikā var ietekmēt ne tikai grūtnieces, bet arī gaidāmā bērna veselību, kura organisms vēl attīstās. Arī pēc dzemdībām sievietes lietotās atkarību izraisošās vielas caur mātes pienu nonāk bērna organismā. Bieži vien atkarību izraisošo vielu lietošana kombinējas ar procesu atkarībām, "pastiprinot" negatīvās sekas uz mātes psihisko veselību un sociālo labklājību. Lai pasargātu grūtnieci un bērnu no nopietniem veselības riskiem un sarežģījumiem, ļoti būtiska ir pašvaldības iesaiste atkarību profilakses aktivitāšu organizēšanā un īstenošanā šajā mērķauditorijā, jo tādējādi atbalsts atkarību jautājumos tiek maksimāli pietuvināts grūtnieces dzīvesvietai. Vienlaikus būtiski nodrošināt grūtnieču un jauno māmiņu, tai skaitā bērnu, aizsardzību no smēķēšanas radītā kaitējuma veselībai, nodrošinot tiesību aktos noteikto smēķēšanas ierobežojumu ievērošanu, jo smēķēšana bērna vai grūtnieces klātbūtnē ir aizliegta, attiecīgi būtiski pašvaldības policijai ne tikai formāli, bet aktīvi iesaistīties un novērst šādus pārkāpumus, kuros tiek smēķēt bērna vai grūtnieces klātbūtnē.

Plānojot atkarību profilakses aktivitāšu saturu, lai novērstu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu praktizēšanas riskus grūtniecēm, jaunajām māmiņām un viņu ģimenes locekļiem, būtiski ņemt vērā šādus sekmīgu intervenču aspektus:

- grūtnieču, jauno māmiņu un viņu ģimenes locekļu izglītošana par atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu praktizēšanas veselības riskiem, atkarību mazināšanas stratēģijām u.c. atkarību profilakses jautājumiem;
- atbalsta sniegšana sievietēm, kuras plāno grūtniecību, grūtniecēm, sievietēm pēcdzemdību, kas vēlas pārtraukt atkarību izraisošo vielu lietošanu un/vai procesu

praktizēšanu (piem., psiholoģiskā atbalsta grupas, atmešanas atbalsta grupas, nodarbības u.c.);

- atbalsta pasākumu nodrošināšana sociālās grūtībās nonākušām jaunajām ģimenēm;
- farmakoloģiskās un/vai psihosociālās terapijas iekļaušana atbilstoši grūtnieces, jaunās māmiņas vajadzībām;
- vienlaicīga citu esošo fizisko un/vai psihiskās veselības traucējumu ārstēšana grūtniecei, jaunajai māmiņai;
- bērnu audzināšanas prasmju terniņu iekļaušana, lai nodrošinātu vecākiem pareizu pieeju abpusēju bērnu-vecāku attiecību veidošanā;
- piekļuves un pieejamības nodrošināšana daudznozarju pakalpojumu saņemšanas vietām.

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija, SIA „Projektu un kvalitātes vadība” un SIA „Aptauju centrs”. Pētījums par alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu grūtniecības laikā, 2023.gads. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-08/Pētījuma%20gala%20zinojums_1.pdf
2. Women and drugs: health and social responses. https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/women-and-drugs-health-and-social-responses_en.

Idejām:

1. "Vecāku skolas" izveidošana

Rosiniet pašvaldībā izveidot "Vecāku skolu", kurā iespējams apgūt dažādus kursus. Piemēram, "Vecāku skolas" nodarbību laikā apmāciet vecākus ne tikai par grūtniecības norisi, bet arī informējiet par atkarību problēmām un vietām, kur pašvaldībā var vērsties pēc palīdzības. Tāpat vecāku skolā, sadarbojoties ar pediatriem, vecmātēm, psihologiem un sociālajiem darbiniekiem, organizējiet tikšanās reizes, kurās jaunie vecāki var sanākt kopā un savstarpēji apmainīties ar padomiem, pārrunāt problēmas un saņemt nepieciešamo atbalstu, tādējādi sasniedzot lielāku daļu mērķgrupas. Noderīga var būt arī sieviešu pašpalīdzības grupu organizēšana. Svarīgi "Vecāku skolas" aktivitātes organizēt ērtā laikā un ērtā vietā (kultūras centru, izglītības iestāžu u.c. pašvaldībā esošajās telpās), iespēju robežās nodrošinot transportu līdz norises vietai un piedāvājot ēdināšanu, bērnu pieskatīšanu u.tml.

2. Regulāras vizītes paaugstināta riska jaunajās ģimenēs

Ņemot vērā jauno ģimeņu kā mērķauditoriju specifiku atkarību profilakses īstenošanā, par atbilstošu pierādījumos balstītu veidu tiek uzskatītas regulāras vizītes pie jaunajām ģimenēm, it īpaši paaugstināta riska jaunajām ģimenēm, kurās pastāv atkarību izraisošo vielu lietošanas vai citas ar to saistītas problēmas.

Intervences efektivitāte tiek nodrošināta, ja vizītes īsteno kompetenti un šādu pakalpojumu sniegšanai apmācīti veselības aprūpes nozares un sociālie darbinieki, kuri aprauga bērnu līdz divu gadu vecumam, sākotnēji dodoties vizītēs reizi divās nedēļās, bet vēlāk – reizi mēnesī. Tāpat vizīšu laikā ieteicams iekļaut bērnu audzināšanas pamatprasmju apgūšanas iespējas, kā arī atbalstu jaunajām māmiņām attiecībā uz viņu fizisko un psihisko veselību, dzīvesvietu, uzturu un nodarbinātību, kad šāds atbalsts ir nepieciešams.

Vairāk informācijas:

1. Responses to drug-related problems among women. https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/women-and-drugs-health-and-social-responses_en.

3. Sadarbošanās ar HIV profilakses punktiem (HPP) un sociālajiem darbiniekiem

Izmantojiet pašvaldībā esošo HPP kapacitāti un resursus selektīvajā profilakses līmenī, sniedzot individuālas konsultācijas par HIV, B un C hepatīta profilaksi grūtniecēm, kuras lieto narkotikas. Lai aptvertu plašāku iedzīvotāju skaitu, informējiet par HPP darbību un sniegtajiem pakalpojumiem pašvaldības sociālajos tīklos, mājaslapā un vietējos medijos.

Ne mazāk svarīga ir sadarbšanās ar sociālajiem darbiniekiem, kuri strādā ar sociālajam riskam pakļautajām ģimenēm, tostarp grūtniecēm. Regulāri informējiet sociālos darbiniekus par iespējām, kuras piedāvā pašvaldība, lai mazinātu vielu lietošanas un procesu atkarību risku un sniegtu atbalstu.

4. Atkarību profilakses programmu ieviešana, lai mazinātu atkarību izraisošu vielu lietošanu grūtniecības laikā

Lai mazinātu atkarību izraisošu vielu lietošanu grūtniecības laikā, pašvaldības ietvaros integrējiet atkarību profilakses programmas, kas vērstas uz atkarību risku mazināšanu grūtniecības laikā. Tāpat programmu īstenošanā iesaistiet pašvaldībās esošās veselības aprūpes iestādes, tai skaitā ģimenes ārstu prakses, kurās tiek nodrošināta grūtnieču aprūpe, lai aptvertu plašāku mērķgrupas daļu. Motivāciju samazināt vai atturēties no atkarību izraisošu vielu lietošanas grūtniecības laikā var sniegt apzināšanās, kā atkarību izraisošās vielas var ietekmēt bērna attīstību.

Dažādu programmu piemērus, kas vērsti uz sieviešu mērķauditoriju, var atrast:

- UNODC. Guidelines on drug prevention and treatment for girls and women. https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/unodc_2016_drug_prevention_and_treatment_for_girls_and_women_E.pdf.

Citi avoti:

- SAMHSA. Preventing the Use of Marijuana: Focus on Women and Pregnancy. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/pep19-pl-guide-2.pdf>;
- Drug Free Moms and Babies Project. <https://wvperinatal.org/initiatives/substance-use-during-pregnancy/drug-free-moms-and-babies-project/>

Mērķauditorija: vecāka gadagājuma cilvēki

Veicamo profilakses aktivitāšu mērķis: identificēt augsta atkarības riskam pakļautos indivīdus un nodrošināt tiem palīdzību, izmantojot selektīvās un indicētās profilakses pasākumus; nodrošināt kompleksu un uz pierādījumiem balstītu programmu ieviešanu pašvaldībā, iekļaujot dažādu sociālo aktivitāšu organizēšanu.

Neraugoties uz to, ka informācija par atkarību profilakses aktivitātēm dažādās mērķa grupās ir plaši pieejami, to ietekme uz vecāka gadagājuma cilvēkiem nav plaši pētīta. Taču nav pamata pieņēmumam, ka profilakse ir mazāk efektīva gados vecu cilvēku vidū. Visbiežāk vecāka gadagājuma cilvēku vidū tiek lietotas legālās atkarību izraisošās vielas (tabaku un nikotīnu saturošie izstrādājumi, alkohols, medikamenti u.c.). Parasti šīs vielas tiek lietotas jau daudzu gadu garumā, tādēļ lietošanas paradumi ir nostiprinājušies un to mainīšana var būt apgrūtināta. Dažiem atkarību izraisošu vielu lietošana var palielināties tieši vēlākā dzīvēs laikā,

bieži pēc būtisku dzīves apstākļu maiņas (piemēram, dzīvesbiedra zaudēšanas, došanās pensijā). Šī iemesla dēļ ļoti būtiska ir primārās veselības aprūpes speciālistu izglītošana atkarību problēmu identificēšanā senioriem, tai skaitā alkohola skrīninga veikšanā vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Idejām:

1. Vecāka gadagājuma iedzīvotāju iesaistīšana sociālās aktivitātēs

Lai piedāvātu veselīgas alternatīvas atkarību izraisošo vielu lietošanai, pašvaldībā organizējiet senioru pulciņus, deju grupas, radošās darbnīcas, grāmatu lasīšanas klubus, ziņu un filmu skatīšanās vakarus u.tml. Aktīva brīvā laika pavadīšana un socializēšanās var palīdzēt vecāka gadagājuma iedzīvotājiem tikt galā ar domām par atkarību izraisošo vielu lietošanu.

2. Pašvaldībā esošo aptiekas tīklu uzrunāšana

Uzrunājiet pašvaldībā esošos aptiekas tīklus ar aicinājumu īstenot dažādus pasākumus Pasaules veselības dienās, kas piemēroti vecāka gadagājuma iedzīvotājiem, piemēram, nodrošiniet AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) testa pieejamību. Vecāka gadagājuma cilvēki bieži vien dodas uz aptiekām, lai iegādātos nepieciešamos medikamentus, tādēļ farmaceiti var vērst uzmanību pareizai medikamentu lietošanai un informēt par medikamentu un atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgo mijiedarbību.

Sīkāka informācija par AUDIT testa veikšanu pieejama SPKC izstrādātajos ieteikumos:

- Ieteikumi primārās veselības aprūpes speciālistiem alkohola atkarības profilaksē.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18573/download?attachment>

3. Kompleksu atkarību profilakses programmu integrācija pašvaldībā

Integrējiet pašvaldībā uz vecāka gadagājuma iedzīvotājiem vērstas atkarību profilakses programmas, kas pierādījušas savu efektivitāti un iekļauj kompleksu aktivitāšu kopumu. Parasti uz šo mērķauditoriju vērstas atkarību profilakses programmas ietver atkarību problēmu novērtēšanu (piemēram, alkohola atkarības identificēšanai tiek lietots AUDIT tests), īso iejaukšanos un sasaistes pakalpojumu nodrošināšanu mājās (piemēram, veselības aprūpes speciālistu mājas vizītes). Būtiski, lai aktivitātes tiktu īstenotas drošā vidē. Programmas saturā tiek iekļauts darbs pie stresa pārvarēšanas stratēģijām un individuālās noturības (angl. *resilience*) palielināšanas. Tāpat tiek uzlabots sociālais tīklojums un palielināts sociālais kapitāls, iesaistot vecāka gadagājuma iedzīvotājus piedalīties dažādu jomu aktivitātēs, kas uzlabo labsajūtu.

Atkarību profilakses programmas "Lieto alkoholu gudri, pavadi vecumdienas labi (angl. Drink Wise, Age Well)" piemērs:

- Seddon, J.L., Wadd, S., Wells, E. et al. (2019) Drink wise, age well; reducing alcohol related harm among people over 50: a study protocol. BMC Public Health, 19.
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6525-7>
- Evaluation of the Drink Wise, Age Well Programme.
<https://www.drinkwiseagewell.org.uk/media/publications/pdfs/evaluation-report-2015-2020.pdf>.

Citi uz dažādām sabiedrības grupām vērsti pašvaldību pasākumi jebkuras atkarības profilaksei:

- priekšroka kompleksiem un cikliskiem pasākumiem;
- atkarību profilakses programmas realizācija izglītības iestādēs (pēc vienotas metodoloģijas), tai skaitā darbs ar izglītojamo vecākiem un pedagogiem;

- vienaudžu izglītošanas apmācības programmas;
- programmas jauniešu riska grupām dažādu atkarību mazināšanai, veidojot vecāku atbalsta grupas, programmas saturā apvienojot vairākas tēmas, piemēram, dažādu dzīvesprasmju attīstīšana – kritiskā domāšana, spēja pretoties vienaudžu/grupas spiedienam, pilnvērtīgu attiecību veidošana ar līdzcilvēkiem un pašam ar sevi, konfliktu risināšana, mērķu izvirzīšana un sasniegšana, stresa noturība u.c.;
- 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, organizējot pasākumus saturā iekļaut (apvienot) vairākas tēmas (piemēram, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana un psihiskā veselība);
- izglītojoši semināri līdzatkarīgām personām, atbalsta grupas;
- atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarību) mazināšanas programmas darbavietās;
- semināri vecākiem par bērnu un pusaudžu atkarību pazīmju agrīnu atpazīšanu, profilaksi un palīdzības iespējām, paredzot semināru saturā ietvert vairākas tēmas, piemēram, paaudžu saskarsmes un vienota dialoga atrašanas jautājumus, kā arī atkarību jautājumus;
- semināri par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz onkoloģisko slimību attīstību (tai skaitā, arī vīriešu mērķa grupai) u.c.;
- dzemdību kursu un pēcdzemdību kursu ietvaros – izglītēt grūtnieces un jaunās ģimenes par atkarību izraisošos vielu lietošanas riskiem grūtniecības laikā un pēc dzemdībām;
- tematiski dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas, nodrošinot pasākuma pieejamību ārpus normālā darba laika;
- atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem;
- atkarību profilakses programmas īstenošana nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku) mazināšanas jomā.

CITAS AKTIVITĀŠU IDEJAS ATKARĪBU VEIDU SADALĪJUMĀ

Tematiskais virziens: smēķēšanas profilakse

1. No smēķēšanas brīvas darba vietas

Smēķēšana darba laikā var ievērojami samazināt darbinieku produktivitāti un palielināt darbnespējas risku. Darbinieki, kuri smēķē, pakļauj pasīvās smēķēšanas riskam nesmēķējošos darbiniekus. Tādēļ aiciniet pašvaldībā esošās darba vietas ieviest no smēķēšanas brīvu darba laiku, t.i., darbinieki nedrīkst smēķēt, tostarp lietot e-cigaretes vai tabakas karsēšanas ierīces, darba laikā. Ieteicams, lai papildus aizliegumam smēķēt darba laikā tiktu veidota atbalstoša darba vide un tiktu īstenoti smēķēšanas atmešanas atbalsta pasākumi tiem darbiniekiem, kuri vēlas atmet smēķēšanu (piem., bezmaksas konsultācija pie atkarību speciālista, psihologa). Smēķēšanas ierobežojumiem būtu jāattiecas arī uz citām personām, kas atrodas iestādē, piemēram, preču piegādātāji, apmeklētāji u.tml.

Vairāk informācijas:

1. PVO. How to make your campus smoke-free. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330766/WHO-NMH-PND-2019.8-eng.pdf?ua=1>
2. Danish Health Authority. Health promotion package: Tobacco. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/103612-Forebyggelse-190x260-Tobak-UK-FINAL-WEB.ashx?la=da&hash=16F22261307F08EBD392C3D777AE8E6045997829>

2. Iniciatīva “No smēķēšanas brīvas ielas”

Lai pasargātu nesmēķējošos iedzīvotājus, tostarp, bērnus un pusaudžus, no pasīvas smēķēšanas, pašvaldībā realizējiet iniciatīvu “No smēķēšanas brīvas ielas”¹⁷⁵. Piemēram, izveidojiet maršrutu, kurā pašvaldības iedzīvotāji un viesi var doties pastaigā pa pašvaldības ielām un aplūkot apskates objektus, izvairoties no tabakas izstrādājumu dūmiem. Pašvaldībā dažādās vietās izvietojiet maršruta karti un par esošo maršrutu informējiet sabiedrību gan sociālajos tīklos, gan vidē, izvietojot vizuālus bannerus. Papildus tam konkrētajā maršruta posmā nedēļas nogalēs varat organizēt dažādus kultūras pasākumus – koncertus, filmu vakarus, kuros ir aizliegts smēķēt.

Vairāk informācijas:

1. Queensland Government. Creating smoke-free places: A guide for Queensland local governments. https://www.health.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0028/1008568/create-smokefree-places-localgov.pdf.

3. Pašvaldībā nodrošiniet palīdzību smēķēšanas pārtraukšanā

Lai motivētu iedzīvotājus pārtraukt smēķēšanu, īstenojiet smēķēšanas pārtraukšanas atbalsta grupas. Smēķēšanas pārtraukšanas atbalsta programmu veidošanā, izmantojiet Veselības ministrijas smēķēšanas atbalsta grupu programmu, kas tika izstrādāta un pilotēta Latvijā laika posmā no 2017. līdz 2019.gadam.

Pilotprojekta ietvaros tika secināts, ka būtiska loma smēķēšanas pārtraukšanā ir līdzcilvēku atbalstam. Ne mazāk būtiska nozīme motivēšanai pārtraukt smēķēšanu, ir arī aktīvai ārstu līdzdalībai. Pilotprojekta laikā tika izstrādāti metodiskie materiāli primārās un perinatālās aprūpes speciālistiem – ģimene ārstiem, ginekologiem, vecmātēm, pediatriem, neonatologiem un internistiem. Materiālos ir sniegta informācija un metodika, kā palīdzēt pacientiem pārtraukt smēķēšanu. Tajā ir gan instrumenti nikotīna atkarīgu pacientu diagnosticēšanai, gan vairākas metodes, kā motivēt smēķējošu pacientu pārtraukt šo veselībai kaitīgo ieradumu.

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai slimību profilakses pasākumu īstenošanai. https://esparveselibu.lv/sites/default/files/inline-files/Nosleguma%20zi%C5%86ojums_ASA_GALA%20REDAKCIJA.pdf

¹⁷⁵ Piemērs – Melburnas vides reklāma ar maršruta “Breathe easy” karti.

<https://www.melbourne.vic.gov.au/SiteCollectionDocuments/smoke-free-melbourne-policy.pdf>

Tematiskais virziens: alkohola lietošanas profilakse

1. Alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecības ierobežošana

Sadarbojieties ar pilsētas brīvības pasākumu, piemēram, pilsētas svētku, sporta pasākumu, koncertu, organizatoriem, lai ierobežotu alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecību novietnēs. Vislabāk būtu piemērot pašvaldības aizliegumu alkoholisko dzērienu izbraukuma tirdzniecībā sabiedrisko pasākumu norises vietās, tādējādi samazinot alkohola riskantas lietošanas risku un uzlabojot kopējo pasākumu drošību.

2. Iniciatīva "Skaidrā nedēļa (angl. *Sober week*)"

Aiciniet pašvaldībā esošās atpūtas un kultūras vietas piedalīties iniciatīvā "skaidrā nedēļa", lai mudinātu pašvaldības iedzīvotājus atteikties no alkohola lietošanas. Restorāni, kafējnīcas un bāri, kuri atbalsta šo iniciatīvu, šīs nedēļas laikā savā dzērienu kartē piedāvā tikai bezalkoholiskos dzērienus. Tāpat šīs nedēļas laikā varat organizēt saviesīgos pasākumus bez alkohola.

Tematiskais virziens: narkotisko un psihotropo vielu profilakse

1. Pašvaldībā nodrošiniet kaitējuma mazināšanas pakalpojumus

Lai mazinātu narkotiku lietošanas radītos veselības, sociālos un ekonomiskos riskus, pārliecinieties, vai Jūsu pašvaldībā tiek nodrošināti kaitējuma mazināšanas pakalpojumi, piemēram, HIV profilakses punktu darbība, adatu un šļirču apmaiņas programmas, "ielu darba" testēšanas pakalpojumi, asistētās heroīna ārstēšanas programmas u.c. Ja šādi pakalpojumi netiek nodrošināti, izvērtējiet HIV profilakses punktu atvēršanas iespējas savā pašvaldībā¹⁷⁶.

Vairāk informācijas:

1. HA-REACT. Materiāls "Viss, ko Jūs vienmēr esat vēlējušies uzzināt par narkotiku radīto kaitējumu, taču esat baidījušies pajautāt": <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/3037/download?attachment;>
2. SPKC. Infografika "HIV profilakses punkti". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17215/download?attachment;>
3. SPKC. Latvijas HIV profilakses punktu vienotais standarts. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17661/download?attachment;>
4. PAHO. Public health policies on psychoactive substance use: A manual for health planners. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53948/9789275123508_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tematiskais virziens: procesu atkarību izplatības ierobežošana

1. Nosakiet ierobežojumus azartspēļu organizēšanas vietu izveidei pašvaldības teritorijas attīstības dokumentos (teritorijas plānojumā)

Viens no veidiem, kā pašvaldība var savā teritorijā samazināt azartspēļu organizēšanas vietu izplatību, ir noteikt attiecīgus teritorijas izmantošanas ierobežojumus teritorijas plānojumā. Vienlaikus pašvaldība var noteikt pašvaldības administratīvo teritoriju par no azartspēlēm brīvu teritoriju, izstrādājot saistošos noteikumus, kas balstās uz Azartspēļu un izložu likuma

¹⁷⁶ Vairāk informācijas sadaļā "Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai"

pilnvarojuma pamata vai uz Teritorijas attīstības plānošanas likuma pamata (teritorijas plānošanas dokumentos – pašvaldības teritorijas plānojumā vai lokālpļānojumā).

Tikpat būtiska neaizsargāto grupu piekļuves mazināšana spēļu zālēm, ierīkojot tās tālāk no viņu dzīvesvietām. Neaizsargātās grupas procesu atkarību kontekstā ir jaunieši, cilvēki ar citām atkarībām, cilvēki ar zemu sociālekonomisko stāvokli u.c. Spēļu zāļu pieejamības mazināšanas efektivitāte ir pierādīta arī zinātniskajā literatūrā.

Piemēram, Smiltenes novada pašvaldības 2019.gadā pieņemtajā teritorijas plānojumā noteikts, ka nav atļauts ierīkot jaunas azartspēļu vietas, kā arī līdzšinējās nedrīkst paplašināties. Alūksnes novada pašvaldības teritorijas izmantošanas un apbūves noteikumos noteiktas teritorijas, kurās nav atļauts izvietot azartspēļu objektus.

Vairāk informācijas:

1. Kuldīgas novada pašvaldība. Pētījums "Priekšnosacījumi azartspēļu un izložu organizēšanas vietu noteikšanai Kuldīgas novadā." http://petijumi.mk.gov.lv/sites/default/files/title_file/1_pielikums_Petijums.pdf
2. Azartspēļu un izložu likums. <https://likumi.lv/ta/id/122941-azartspelu-un-izlozu-likums>;
3. Teritorijas attīstības plānošanas likums. <https://likumi.lv/ta/id/238807-teritorijas-attistibas-planosanas-likums>;
4. Azartspēļu un izložu politikas pamatnostādnes 2021.–2027.gadam. <https://likumi.lv/ta/id/324799-par-azartspelu-un-izlozu-politikas-pamatnostadnem-2021-2027-gadam>.

2. Rīkojiet "No ekrāniem brīvas nedēļas" izglītības iestādēs, darba vietās un sociālās aprūpes centros

Aiciniet pašvaldībā esošās izglītības iestādes, darba vietas un sociālās aprūpes centrus organizēt „no ekrāniem brīvās nedēļas”, kuru laikā izvēlētajai mērķauditorijai tiek piedāvātas alternatīvas un idejas, ko var darīt "ārpus ekrāna". Aktivitāšu īstenošanā iesaistiet vietējās iestādes un organizācijas, kas var piedāvāt dažādas brīvā laika aktivitātes (piemēram, golfs, bouldings, baskāju taka u.tml.). Noslēgumā variet organizēt kopīgus pasākumus (ekskursijas), piemēram, klasei vai konkrētās nodaļas darbiniekiem, un sertifikātu izsniegšanu par dalību un sasniegumiem.

Papildus izglītības iestādēs, darba vietās un sociālās aprūpes centros aiciniet ierīkot no ekrāniem brīvās zonas, kuras ir pievilcīgas atpūtai un sniedz alternatīvas starpbrīžu, pārtraukumu un brīvā laika pavadīšanai (piemēram, galda spēles, radošās darbnīcas, smilšu terapijas kaste, grāmatu stūris u.tml.).

Vairāk informācijas:

1. Veselības inspekcija. Rekomendācijas drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17647/download?attachment>

Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Pētījums par procesu atkarību (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarība) izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošiem riska faktoriem. <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Petijums-par-azartspelu-socialo-mediju-datorspeļu-un-citu-procesu-atkaribu-izplatibu-Latvija.pdf>;

2. Velasco, V., Scattola, P., Gavazzeni, L., Marchesi, L., Nita, I. E., & Giudici, G. (2021). Prevention and Harm Reduction Interventions for Adult Gambling at the Local Level: An Umbrella Review of Empirical Evidence. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9484. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189484>

KOPSAVILKUMS:

Ikvienas efektīvas atkarību profilakses programmas pamatā ir dažādu, daudzfunkcionālu instrumentu izmantošana. Tā kā atkarību izraisošo vielu lietošanu ietekmē virkne sociālu, kulturālu un personīgu faktoru, profilakses uzdevums ir maksimāli samazināt iedzīvotāju vai specifisku iedzīvotāju grupu (piemēram, bērni un jaunieši, grūtnieces, gados vecie iedzīvotāji u.c.) pakļautību šiem faktoriem. Lai labāk identificētu riska faktorus jūsu pašvaldībā un visefektīvāko profilakses veidu, ieteicams balstīties uz plaši pieejamo informāciju par atkarību profilakses intervencēm, kas ir pierādītas kā efektīvas un ir ar labu pierādījumu līmeni. Labās prakses piemēri un resursi atkarību profilakses jomā pieejami Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra izveidotajā **Labas prakses portālā** (angl. *Best Practice Portal*)¹⁷⁷ un sadaļā **“Xchange prevention registry”**¹⁷⁸.

PAŠVALDĪBU ĪSTENOTO PASĀKUMU PIEMĒRI ATKARĪBU PROFILAKSES JOMĀ

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.klase).
- 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 atkarību kaitīgumu 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, tā kaitīgums un sekas, procesu atkarības, sekas un tests internetatkarības riska 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, mājas darbs, stafete, situāciju analīzes, tests, plakāta veidošana, noslēguma diskusija, kur dalībnieki pauž savas pārdomas par uzzināto un dalās iespaidos par nodarbību kopuma kvalitāti.

¹⁷⁷ https://www.emcdda.europa.eu/best-practice_en

¹⁷⁸ https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange_en

Atkarību profilakses nodarbība bērniem

Pasākumu vada – psihologs.

- Mērķa grupa – bērni (5. klases skolēni).
- Mērķis – veicināt atbildīgus interneta, vietālruņa un citu ekrānierīču lietošanas paradumus.

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.

7.8. IETEIKUMI TRAUMATISMA PROFILAKSEI

Traumatisms un tā radītie veselības iznākumi ir viena no būtiskām sabiedrības veselības problēmām. Eiropas reģionā traumatisma izraisītās nāves veido aptuveni 5% no visiem iedzīvotāju nāves cēloņiem¹⁷⁹. Savukārt, Latvijā traumatisma izraisītās nāves sastāda aptuveni 2% no visiem iedzīvotāju nāves cēloņiem. Saskaņā ar SPKC Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāzi, katru gadu ārējo nāves cēloņu dēļ tiek zaudētas vairāk nekā 1300 cilvēku dzīvības. Vieni no izplatītākajiem ārējiem nāves cēloņiem ir ceļu satiksmes negadījumi, kritieni, saindēšanās un noslīkšana¹⁸⁰. Salīdzinājumā ar citām ES valstīm Latvijā ir visaugstākais noslīkušo skaits (vidēji ES uz 100 000 iedzīvotājiem noslīkušo skaits ir 1,1, bet Latvijā 6,6). Katru gadu noslīkst aptuveni 100 cilvēku, turklāt 2022.gadā kopumā noslīka 89 cilvēki, no kuriem 2 bija bērni līdz 4 gadu vecumam¹⁸¹.

Viena no nozīmīgām traumatisma riska grupām ir bērni (25% visu traumu 2021.gadā). Lielākā daļa traumu (piemēram, apdegumi, kritieni, saindēšanās) bērniem notiek mājās. Skolēnu vecumā (10–14 g. v.) galvenās traumu gūšanas vietas ir mājas (25,5% – 2021.gadā), transporta zona (17%), sporta un fizisko vingrinājumu zona (16%) un izglītības iestāde (5%)¹⁸¹. Saskaņā ar PVO datiem aptuveni divas trešdaļas no visiem traumu gadījumiem var novērst, turklāt novēršamo traumu īpatsvars bērniem ir augstāks^{182,183}.

Kritieni var gadīties jebkurā vecumā, taču līdz ar gadiem to risks palielinās, un izraisītās sekas kļūst bīstamākas – kaulu lūzumi, smagi sasitumi, galvas smadzeņu traumas. Kritiena izraisītās sekas var negatīvi ietekmēt indivīda veselību un labklājību, jo gūto traumu dēļ var tikt ierobežotas personas spējas parūpēties par sevi. Katru gadu vairāk nekā trešdaļa iedzīvotāju,

¹⁷⁹ James S.L. et al. (2020). Global injury morbidity and mortality from 1990 to 2017: results from the Global Burden of Disease Study 2017. *Inj Prev.*, 26(Supp 1):i96-i114. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2019-043494>

¹⁸⁰ SPKC. Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze.

https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mirstiba/?tablelist=true

¹⁸¹ SPKC. Veselības Statistikas datubāze. Reģistrēto traumu gadījumu skaits pēc norises vietas.

https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Saslimstiba_Slimibu_Izplatiba_Traumas_un_ievainojumi/TRAU040.%20Traumas_norises_vieta.px/table/tableViewLayout2/

¹⁸² eVeselības punkts. Bērnam droša vide. <https://eveselibaspunkts.lv/lv/Article/Read/bernam-drosa-vide>

¹⁸³ PVO. Injuries and Violence. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>

kuri ir vecāki par 65 gadiem, piedzīvo kritienu, un puse no tiem ir atkārtoti¹⁸⁴. No visiem negadījumiem un traumām, kritieni ir biežākais nāves cēlonis iedzīvotājiem virs 65 gadu vecuma. Kritienu iemesli iedzīvotājiem vecumā virs 65 gadiem ir vairāki, ieskaitot līdzsvara – kustību traucējumus, redzes problēmas, hroniskas slimību izplatības pieaugumu, medikamentu lietošanu u.c.¹⁸⁵. Traumatisms rada lielus zaudējumus ne tikai cietušajam cilvēkam, viņa ģimenei, bet arī visai sabiedrībai kopumā saistībā ar izdevumiem, kas nepieciešami traumās cietušo veselības aprūpei un ilgstošai rehabilitācijai. Finansiāls slogs pašvaldībai un valstij rodas arī netiešā ietekmē traumu guvušo cilvēku darbaspēju un produktivitātes zuduma dēļ¹⁸⁶. Traumas vairumā gadījumu ir iespējams novērst, regulāri izglītojot sabiedrību par traumatisma riskiem un to profilaksi, kā arī padarot drošāku apkārtējo vidi.

Pamatojoties uz sabiedrības veselības politikas virsmērķi un sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus traumatisma profilakses jomā, rekomendējamie tematiskie virzieni ir:

- bērnu traumatisma profilakse, īpaši mājas vidē;
- drošība pie un uz ūdens;
- ceļu satiksmes drošība;
- senioru traumatisma profilakse;
- drošas un veselīgas darba vides veidošana.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2017./2018.mācību gadā. 2019. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download?attachment>
2. SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2022.gadā. 2023. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>
3. Veselības ministrija. Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums. 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

UZ DAŽĀDĀM SABIEDRĪBAS GRUPĀM VĒRSTI PAŠVALDĪBU PASĀKUMI TRAUMATISMA PROFILAKSEI

1. Tematiskais virziens – Bērnu traumatisma profilakse

Bērnu dabiskā zinātkāre paaugstina risku iegūt dažādas traumas. Netīšas traumas ir biežākais nāves cēlonis bērniem un pusaudžiem Latvijā, īpaši vecuma grupā no 1 līdz 5 gadiem. Bērni visbiežāk traumas gūst mājās, nedrošas vides un nepietiekamas vecāku uzraudzības dēļ.

¹⁸⁴ SPKC. Veselības statistikas datu bāze. Traumas, ievainojumi un saindēšanās.

https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Saslimstiba_Slimibu_Izplatiba_Traumas_un_ievainojumi/?tablelist=true

¹⁸⁵ Veselības ministrija. Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums. 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

¹⁸⁶ Haagsma, J.A. et al. (2022). The burden of injury in Central, Eastern, and Western European sub-region: a systematic analysis from the Global Burden of Disease 2019 Study. Arch Public Health 80, 142. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00891-6>

Līdz ar to būtiska ir vecāku un citu pieaugušo informētība par bērnam drošas vides labiekārtošanu mājās un atbilstoša bērna uzraudzība. Biežākie gūto ievainojumu veidi ir lūzumi, smadzeņu satricinājumi, sāsitumi, zilumi, vaļējas brūces un apdegumi, applaucējumi, saindēšanās¹⁸⁷. Šos ievainojumus bērni gūst, krītot no augstuma, aplejoties ar karstiem šķidrumiem, saindējoties ar medikamentiem, sadzīves ķīmiju vai norijot kādus svešķermeņus, iekļūstot ceļu satiksmes negadījumos. Pašvaldības spēkos ir sniegt resursus, sekmēt bērnu un vecāku zināšanas, labiekārtot vidi, kas ir droša bērniem un viņu vecākiem.

Mērķauditorija: bērni vecumā līdz 5 gadiem, vecāki

Veicamo pasākumu mērķis: samazināt pirmsskolas vecuma bērnu traumatisma risku, sekmējot zināšanas par drošības pamatprincipiem un nodrošinot bērniem drošu mājas un apkārtējo vidi

Idejām:

- izglītojiet bērnus par personīgo drošību un rīcību krīzes situācijās – attīstīt zināšanas, prasmes zvanīt un ziņot par radušos situāciju drošības dienestiem un vecākiem vai citai uzraugošajai personai;
- izglītojiet bērnus par pareizu fizisko aktivitāšu režīmu (iesildīšanās un atšildīšanās nepieciešamība pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm);
- norobežojiet graustus un nepabeigtas būves, lai nepieļautu bērnu iekļūšanu tajās; pašvaldību saistošajos noteikumos paredzēt aizliegumu personām atrasties graustos. Nereti bērni gūst traumas, uzturoties nenorobežotās, pamestās ēkās, graustos;
- izglītojiet bērnus par elektrodrošību, piesardzību saskarsmē ar dzīvniekiem u.c. traumatisma riska faktoriem;
- ierīkojiet drošas sporta un atpūtas vietas;
- nosakiet drošības prasības izglītības iestādēs, kas paredz noteiktās telpās (gaitenšos u.tml.) uzstādīt logus ar stiprinājumiem, lai tos nevarētu atvērt pilnībā, bet tikai vēdināšanas režīmā;
- nosakiet prasības bērnu iestāžu telpu apdares materiāliem (neslīdošas grīdas) un mēbelēm (neizmantojot divstāvu gultas, galdiem jābūt ar noapaļotiem stūriem);
- meklējiet iespējas skolēnu auditorijas uzmanības pievēršanai traumatisma jautājumiem, piemēram, skolu projektu nedēļās;
- organizējiet izglītojošas nodarbības skolēniem par traumatisma profilakses jautājumiem, pareizu un nepareizu rīcību dažādās situācijās, ceļu satiksmes drošības jautājumiem, t.sk., aizsargekipējuma lietošanu. Šādu pasākumu organizēšanā var iesaistīt gan izglītības iestādes, gan vietējās NVO, kā arī pieaicināt speciālistus no Valsts vai pašvaldības policijas;
- nodrošiniet skolēnu pieskatīšanu pēc mācību stundām – piemēram, dienas centru darbības attīstīšana pie izglītības iestādēm, pagarināto grupu darbības atbalstīšana skolās, bērnu istabu izveides veicināšana;
- izstrādājiet informatīvus materiālus par drošību rotaļu laukumos;
- organizējiet pirmās palīdzības sniegšanas apmācības vecākiem.

¹⁸⁷ SPKC. Veselības Statistikas datubāze. <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>

Aktivitātes piemērs: Izglītojošas lekcijas vai konsultācijas vecākiem par drošas mājas vides labiekārtošanu.

Izglītēt vecākus un organizēt lekcijas vai konsultācijas par drošas mājas vides labiekārtošanu, lai līdz minimumam samazinātu bērnu traumatisma risku. Svarīgi ir skaidrot vecākiem īstenojamās drošības pasākumus/drošības aprīkojuma iekārtošanu dažādās mājas vidēs – virtuvē, vannas istabā, guļamistabā, dzīvojamā istabā, arī koridorā, garāžā un pagalmā. Šādas informatīvās konsultācijas iespējams organizēt individuāli, aicinot speciālistu uz konkrētu ģimeņu mājām, lai ar praktiskiem piemēriem parādītu, kā padarīt mājas vidi drošāku. Tāpat arī atbalstāmi ir konsultatīvi pasākumi ārpus mājas, organizējot tos lielākās grupās.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Traumatisms. <https://www.spkc.gov.lv/lv/traumatisms>
2. SPKC. Kampana "Bērnām droši!". <https://www.spkc.gov.lv/lv/bernam-drosi>
3. Veselības ministrija. Kampana "Pārvērt pārdrošību par drošību!". <https://esparveselibu.lv/kampana/parvert-pardrosibu-par-drosibu>
4. Veselības ministrija. Instrukcija jauniešiem vecākiem "Pārbaudīsim māju" https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-03/VM_Drosibas%20kampana_Instrukcija_jaunajiem_vecakiem_240322_0.pdf

Mērķauditorija: skolas vecuma bērni

Veicamo pasākumu mērķis: samazināt skolas vecuma bērnu traumatisma risku, sekmējot zināšanas par drošības pamatprincipiem un veicinot praktisko iemaņu apguvi traumatisma profilakses jomā, kā arī iekārtot bērniem drošu apkārtējo vidi

Idejām:

- izglītojiet bērnus par personīgo drošību un rīcību krīzes situācijās – attīstīt zināšanas, prasmes zvanīt un ziņot par radušos situāciju drošības dienestiem un vecākiem vai citai uzraugošajai personai;
- izglītojiet bērnus par pareizu fizisko aktivitāšu režīmu (iesildīšanās un atsildīšanās nepieciešamība pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm);
- norobežojiet graustus un nepabeigtas būves, lai nepieļautu bērnu iekļūšanu tajās; pašvaldību saistošajos noteikumos paredzēt aizliegumu personām atrasties graustos. Nereti bērni gūst traumas, uzturoties nenorobežotās, pamestās ēkās, graustos;
- izglītojiet bērnus par elektrodrošību, piesardzību saskarsmē ar dzīvniekiem u.c. traumatisma riska faktoriem;
- ierīkojiet drošas sporta un atpūtas vietas;
- nosakiet drošības prasības izglītības iestādēs, kas paredz noteiktās telpās (gaitenā u.tml.) uzstādīt logus ar stiprinājumiem, lai tos nevarētu atvērt pilnībā, bet tikai vēdināšanas režīmā;
- nosakiet prasības bērnu iestāžu telpu apdares materiāliem (neslīdošas grīdas) un mēbelēm (neizmantojot divstāvu gultas, galdiem jābūt ar noapaļotiem stūriem);
- meklējiet iespējas skolēnu auditorijas uzmanības pievēršanai traumatisma jautājumiem, piemēram, skolu projektu nedēļās;
- organizējiet izglītojošas nodarbības skolēniem par traumatisma profilakses jautājumiem, pareizu un nepareizu rīcību dažādās situācijās, ceļu satiksmes drošības

jautājumos. Šādu pasākumu organizēšanā var iesaistīt gan izglītības iestādes, gan vietējās NVO, kā arī pieaicināt speciālistus no Valsts vai pašvaldības policijas;

- nodrošiniet skolēnu pieskatīšanu pēc mācību stundām – piemēram, dienas centru darbības attīstīšana pie izglītības iestādēm, pagarināto grupu darbības atbalstīšana skolās, bērnu istabu izveides veicināšana;
- īstenojiet vienaudžu izglītošanas apmācības programmas;
- organizējiet pirmās palīdzības sniegšanas apmācības vecākiem.

Nozīmīga daļa traumu tiek gūtas atpūšoties, sportojot. Līdz ar to svarīga ir atbilstoša šo teritoriju iekārtošana, kā arī uzraudzības nodrošināšana tajās. Piemēram, jauniešu vidū popularitāti guvušo skrituļslidošanas un skeitošanas parku labiekārtošana, kas ietver ne tikai teritorijas aprīkošanu ar noteiktiem elementiem, bet arī nepieciešamo drošības pasākumu ievērošanu.

Idejām:

- apsveriet iespēju nodrošināt uzraugošo personālu – instruktoru, kas sniegtu tehnisku un informatīvu atbalstu, kā arī uzraudzītu, vai tiek lietoti aizsarglīdzekļi (elkoņu, ceļu sargi, aizsargķiveres u.tml.);
- nodrošiniet arī minēto aizsarglīdzekļu pieejamību – piemēram, izveidojiet aizsarglīdzekļu nomas punktus;
- iespēju robežās popularizējiet drošībai paredzētā aprīkojuma izmantošanu.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Traumatisms. <https://www.spkc.gov.lv/lv/traumatisms>
2. SPKC. Infografika “Baudi ziemas priekus droši”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17948/download?attachment>
3. SPKC. Infografika “Brauc droši”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/brauc_drosi_q1.pdf
4. SPKC. Infografika “Lēkā droši”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/drosa_vasara_batuts_v1.pdf
5. Valsts policija. Interneta vietne “Mana drošība”. <https://www.manadrosiba.lv/>
6. VUGD. Izglītojoši materiāli bērniem un jauniešiem. https://www.vugd.gov.lv/lv/izglitojosi-materiali-berniem-un-jauniesiem?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

2. Tematiskais virziens – Drošība pie un uz ūdens

Noslīkšana ir nacionāla mēroga problēma, tādēļ pašvaldībā ir jāvērtē īpaša uzmanība noslīkšanas profilaksei un drošas uzturēšanās pie un uz ūdens veicināšanai – jāsekmē bērnu peldētāpmācību, drošības un glābšanas uz ūdens apmācību, kā arī jāveic sistemātiskas preventīvas un izglītojošas darbības, tostarp jāizglīto iedzīvotāji par drošību pie un uz ūdens ziemas periodā.

Mērķauditorija: vispārējā populācija

Veicamo pasākumu mērķis: preventīvi mazināt slīkšanas gadījumu izplatību, sekmējot zināšanas par drošības pamatprincipiem pie un uz ūdens, attīstot iedzīvotāju peldētprasmes, uzlabojot peldvietu drošību.

Idejām:

- peldētprasmes apgūšana bērniem.

Latvijā ir izplatīti bērnu slīkšanas gadījumi, līdz ar to būtiski ir veicināt bērnu apmācību peldēšanā. Tās var būt gan praktiskas apmācības – gada siltajos mēnešos dabiskās ūdenstilpēs vai neatkarīgi no sezonas – baseinā, gan iesākumā teorētiskas pārrunas par drošību pie un uz ūdens ar sekojošām praktiskām apmācībām. Apsveriet iespēju organizēt regulārus braucienus uz pašvaldībai tuvāko peldbaseinu vai integrēt peldētapmācību sporta stundās skolēnu peldētprasmes apgūšanai. Ja Jūsu pašvaldībā nav pieejams peldbaseins, meklējiet sadarbības iespējas ar citām pašvaldībām.

Atbalstiet un veiciniet peldētprasmes apmācību iekļaušanu bērnu vasaras nometņu programmās un skolās sporta stundās.

- labiekārtojiet peldvietas pašvaldības teritorijā, kā arī uzraugiet tās (apkārtnes sakopšana, glābēja pakalpojumu nodrošināšana peldsezonā);
- veiciniet un atbalstiet sabiedrību izglītojošu programmu ieviešanu lēkšanas uz galvas ūdenī novēršanai;
- izglītojiet pašvaldības iedzīvotājus par drošību uz ūdens ziemas periodā (uz sasalušām ūdenstilpēm);
- informējiet pakalpojumu sniedzējus (laivošana, supošana, ūdensatrakcijas u.c.) par peldvestes/glābšanas vestes nepieciešamību pieaugušajiem un bērniem;
- izglītojiet pašvaldības iedzīvotājus par citu brīvā laika pavadīšanas aktivitāšu pie un uz ūdens drošību (piemēram, peldvestes lietošanu makšķerējot, alkohola lietošanas ietekmes riskiem ūdenstilpju tuvumā);
- celiet glābēju kvalifikāciju – organizēt regulāras glābēju apmācības;
- izglītojiet vecākus par peldvestes nepieciešamību bērniem, to pareizu lietošanu, izvēles principiem;
- izglītojiet vecākus par drošības pie un uz ūdens pamatprincipiem, piemēram, ūdenstilpes gultnes pārbaudi (nav bedraina, dūņaina, akmeņaina), bērnu nepārtrauktu uzraudzību ūdenstilpju tuvumā. Šādi jārikojas arī jau zināmās peldvietās; kā arī par mājas baseinu un dīķu norobežošanu, lai bērni tiem nepieklūtu;
- nodrošiniet sociāli maznodrošinātās ģimenes ar atbilstošām peldvestēm bērniem;
- norobežojiet atklātas ūdenstilpes (piemēram, dīķi, ugunsdzēsības ūdenskrātuves u.tml.) – ierīkot sētas, barjeras, apmales, lai novērstu iespēju bērniem tajās iekrist.

Aktivitātes piemērs: Sabiedrības informēšana par apžogojumu uzstādīšanu ap ūdenstilpēm
Mērķauditorija: bērnu vecāki, vecvecāki u.c. aizbildņi
Mērķis: samazināt slīkšanas gadījumu skaitu bērniem līdz 5 gadu vecumam
Izglītot sabiedrību pašvaldībā par nepieciešamību uzstādīt apžogojumu ap privātmāju baseiniem un dīķiem bērnu traumatisma profilaksei, kā arī sniegt praktisku palīdzību apžogojuma izveidē un uzstādīšanā. Ieviešamās drošības sistēmas var sastāvēt no: <ul style="list-style-type: none"> • žoga, kas ir vismaz 1,10 metrus augsts, nodrošinot, necaurļaidīgu atvēršanas un aizvēršanas sistēmu, lai bērni nevarētu piekļūt ūdenstilpei; • baseina pārsega ar atbalsta stieņiem sānos, kas ir pietiekami izturīgi, lai noturētu bērna svaru; • nojumes, kas nosedz baseinu un spēj izturēt sniegu un vēju.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Izglītojošs video "Esi ūdensdrošs!". <https://www.youtube.com/watch?v=OR9aINq6Ncs>
2. SPKC. Kampana "Pārgalvības cena. Nelec!". <https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec>
3. SPKC. Kampana "Pārgalvis=Bezgalvis". <https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvisbezgalvis>
4. SPKC. Infografika "Drošas un piemērotas peldvestes izvēle". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18906/download?attachment>
5. Biedrība "PELDĒT DROŠI". www.peldet.lv

Papildu ieteikumus drošu peldvietu izveidošanai un esošo peldvietu drošības uzlabošanai skatiet sadaļā "Ieteikumi pašvaldībām vides veselības jomā".

3. Tematiskais virziens – Ceļu satiksmes drošība

Nereti apdzīvotās vietās notiek negadījumi, kuros cieš mazaizsargātie satiksmes dalībnieki, tādēļ pašvaldībām ir liela loma ceļu satiksmes drošības uzlabošanā, kas vienlaikus ļauj celt arī kopējo dzīves kvalitāti. Ir svarīgi nodrošināt, lai apkārtējā vide un infrastruktūra ap dzīvesvietu būtu atbilstoša un droša, tādējādi sekmējot traumatisma potenciālo risku mazināšanu. Tāpat arī ir svarīgi izglītot sabiedrību par ceļu satiksmes drošību, kas ir būtisks traumatisma profilakses priekšnosacījums.

Pamatojoties uz Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma datiem 16,9% iedzīvotāju vecuma grupā 15–74 gadi nekad neizmanto gaismas atstarotājus, pārvietojoties pa ielu vai ceļu diennakts tumšajā laikā. Savukārt, braucot automašīnas priekšējā sēdekļī, drošības jostas gandrīz vienmēr lietojuši 87,2% iedzīvotāju, turpretim, tikai 61,4% iedzīvotāju lietoja drošības jostas gandrīz vienmēr, braucot automašīnas aizmugurējā sēdekļī. 38,2% iedzīvotāju norāda, ka viņu bērni vai mazbērni, braucot automašīnā, izmanto speciālos sēdekļliņus/paliktnus gandrīz vienmēr (ņemot vērā, ka 59,1% respondentu nav šāda vecuma bērnu/mazbērnu).

Mērķauditorija: vispārējā populācija

Veicamo pasākumu mērķis: sekmēt sabiedrības zināšanas par ceļu satiksmes drošību, kā arī nodrošināt drošu apkārtējo vidi visiem ceļu satiksmes dalībniekiem

Idejām:

1. Infrastruktūras uzlabošana:
 - nodrošiniet pietiekamu ielu apgaismojumu diennakts tumšajā laikā;
 - veidojiet drošu velobraucēju un gājēju celiņus ar maksimāli samazinātu apdraudējumu no mehāniskajiem transportlīdzekļiem;
 - uzstādiet ātrumu ierobežojošas barjeras (t.sk. „ātruma slāpētāji”) pie izglītības iestādēm, citām vietām, kas raksturojas ar intensīvu gājēju kustību. Šādas barjeras var būt arī īslaicīgas – piemēram, noteiktās vietās uz bērnu vasaras nometnes norises laiku u.tml.;
 - izvietojiet ātruma samazināšanas rampas velosipēdistiem un skrejriteņu braucējiem.
2. Veselības veicināšanas pasākumi:
 - veiciniet drošības jostu lietošanu;

- aiciniet izglītības iestādes izmantot citus pašvaldības rīcībā esošos resursus, lai organizētu dažādas informatīvas lekcijas, diskusijas saistībā ar traumatismu un personisko drošību, atstarotāju lietošanu, pareizu ielu šķērsošanu. Piemēram, tikšanās ar pašvaldības policijas, ugunsdzēsības, bāriņtiesas u.c. pārstāvjiem;
- rīkojiet informatīvas kampaņas par ceļu satiksmes drošību;
- iesaistiet skolu vecāko klašu skolēnus jaunāko klašu skolēnu apmācībā par drošu brauktuvju šķērsošanu;
- veiciniet atstarotāju lietošanu gājēju un velosipēdistu vidū, īpaši lauku apvidos un pilsētās neapgaismotu vietu tuvumā diennakts tumšajā laikā, rudens un ziemas mēnešos. Pašvaldību policijas reidi, kuru laikā tiek apsekoti gājēji, velosipēdisti, kas pārvietojas bez atstarotājiem, šiem cilvēkiem tiek izsniegta informācija par drošību uz ceļa, tāpat tiek dalīti atstarotāji un citi gaismas atstarojošie elementi;
- rīkojiet bezmaksas gaismas atstarojošu elementu izdalīšanu pašvaldībās esošām maznodrošinātām, trūcīgām vai daudz bērnu ģimenēm, senioriem.

3. Drošība, izmantojot elektroskūterus un skrejriteņus:

- uzlabojiet ceļa segumu, lai neradītu papildu traumatisma risku, braucot ar skrejriteņiem;
- izglītojiet iedzīvotājus par aizsarglīdzekļu lietošanas nepieciešamību, t.sk., ķiveru un locītavu aizsargu lietošanu;
- informējiet par elektroskrejriteņu izmantošanas nosacījumiem, tostarp, atgādiniet, ka atbilstoši Latvijas likumdošanai braukt ar elektroskrejriteņiem var personas vecumā no 14 līdz 17 gadiem, ja personai ir velosipēda vadīšanas tiesības vai jebkuras kategorijas transportlīdzekļa vadīšanas tiesības, tomēr līdz 14 gadu vecumā ceļu satiksmē piedalīties ir aizliegts;
- iekārtojiet veloceliņus, kas paredzēti arī elektroskūteru un skrejriteņu izmantošanai;
- izvietojiet ceļa zīmes, brīdinot gājējus, ka noteiktajā ceļa posmā iespējams sastapt skūteru un skrejriteņu braucējus;
- izglītojiet pašvaldības iedzīvotājus par nepieciešamību uzstādīt skaņas brīdinājuma ierīces elektroskrejriteņiem un skūteriem, lai brīdinātu gājējus par tuvošanos un tādējādi novērstu potenciālās sadursmes risku;
- iesaistiet NVO, jauniešu iniciatīvu centrus un to aktīvos pārstāvjus, kas kaut daļu dienas (piemēram, pēcpusdienās, kad beigusies skolas diena un kad skolēni labprāt laiku pavada dažādās sportiskās aktivitātēs) darbojas šajos laukumos kā „instruktori”, konsultanti, uzraugi.

Aktivitātes piemērs: Bērnu vecuma grupā 9–15 gadi izglītošana par ķiveru drošības nepieciešamību, braucot ar velosipēdu, skrejriteņiem, skrituļslidām u.c. aktīvās atpūtas transportlīdzekļiem

Mērķauditorija: skolas vecuma bērni

Mērķis: samazināt galvas traumu gūšanas risku bērniem, veicinot drošu braukšanu ar velosipēdu, skrejriteņiem, skrituļslidām u.c. aktīvās atpūtas pārvietošanās līdzekļiem un ķiveru lietošanu

Skolās un jauniešu centros organizētas izglītojošas nodarbības, iekļaujot:

- skaidrot bērniem sekas ķiveru nelietošanas gadījumā, iekļaujot izglītojošus video;

- demonstrāciju, ilustrācijai izmantojot olu un mazu ķiveri, lai uzskatāmi parādītu trieciena sekas, lietojot ķiveri un nelietojot ķiveri;
- Informāciju un praktisko apmācību, kā izvēlēties un pareizi lietot ķiveri;
- informāciju par drošību, braucot ar velosipēdu;
- interaktīvu diskusiju ar sacensību un konkursa elementiem, lai veicinātu bērnu iesaisti un dalīšanos pārdomās.

Potenciālie sadarbības partneri:

- CSDD;
- Latvijas Pediatru asociācija;
- Projekts "Zinošs un drošs";
- Vietējā slimnīca;
- Skola;
- Vietējie mediji.

Izvērtēšana:

Izstrādāt aptaujas bērniem par ķiveru lietošanas paradumiem un uzskatiem par to lietošanas nepieciešamību. Lūgt aizpildīt šādu aptauju pirms izglītojošā pasākuma un pēc. Veikt aptaujas atbilžu salīdzināšanu, identificējot zināšanu līmeņa un viedokļa izmaiņas pēc pasākuma.

Vairāk informācijas: <https://www.eurosafe.eu.com/uploads/inline-files/good-practice-guide.pdf>

Aktivitātes piemērs: Gājēju drošības veicināšana

Mērķauditorija: vispārējā populācija

Veikti gājēju pārejas remontdarbi ar mērķi veicināt gājēju drošību. Gājēju pārejas vidū ir izbūvēta drošības salīna, kā arī izvietotas atbilstošas gājēju pārejas ceļa zīmes un ātruma ierobežošanas zīmes marķējums uz ceļa. Lai sekmētu gājēju ar redzes traucējumiem drošību, ierīkotas gājēju pārejas ar reljefu, luksoforus ar skaņas signāliem un ceļa zīmes, kurās atainotas melnas brilles. Papildus gājēju drošībai pie vairākām gājēju pārejām uzstādītas atstarojošas figūras, lai automašīnu vadītājiem atgādinātu laikus samazināt braukšanas ātrumu un vajadzības gadījumā apstāties, ļaujot gājējiem droši šķērsot gājēju pāreju¹⁸⁸.

Vairāk informācijas:

1. CSDD sociālās kampaņas. <https://www.csdd.lv/csdd/socialas-kampanas/>
2. PVO. The power of cities: tackling noncommunicable diseases and road traffic injuries. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329429>.

¹⁸⁸ Piemērs – Siguldā gājēju drošībai pie vairākām gājēju pārejām uzstādīti jauni atstarojoši elementi.

<https://m.sigulda.lv/?sadala=read&id=20036>

4. Tematiskais virziens – Senioru traumatisma profilakse

Traumatisms ir būtisks funkcionālo traucējumu un invaliditātes cēlonis senioriem. Lielai daļai senioru pēc netīšas traumas gūšanas pasliktinās dzīves kvalitātes līmenis^{189,190}. Pašvaldība var veicināt drošas vides labiekārtošanu un sekmēt vecākās paaudzes cilvēku zināšanas par traumatisma riska faktoriem un to novēršanu.

Mērķauditorija: iedzīvotāji vecumā grupā 65 gadi un vairāk

Veicamo pasākumu mērķis: samazināt senioru traumatisma risku, īpaši vēršot uzmanību uz kritienu profilaksi

Idejām:

- izglītojiet seniorus un sniedziet atbalstu mājokļa pielāgošanai, lai mazinātu traumatisma risku (neslīdošas istabas čības, noņemt paklājus, tualetes un vannas pašaprūpes tehniskie palīgīdzekļi, atbalsta rokturi);
- nodrošiniet vides pieejamību visiem senioriem, tostarp ar funkcionāliem un psihiskiem traucējumiem, piemēram, iekārtojiet piemērotas ielu nobrauktuves, brauktuves šķērsošanas vietai un autostāvvietas pārejai uz gājēju ietvi jābūt vienā līmenī ar braucamo daļu;
- nodrošiniet ērtu piekļuvi publiskās ēkās, piemēram, veikalā, pastā, aptiekā u.tml.;
- uzlabojiet ceļa segumu – iespēju robežās nodrošināt līdzenu ceļu, aizbērt esošās bedres;
- ziemas sezonā regulāri kaisiet ietves ar smilts maisījumu, lai mazinātu kritienu risku uz ledus;
- parkos izvietojiet soliņus, lai nepieciešamības gadījumā būtu kur apsēties, atpūsties;
- organizējiet fizisko aktivitāšu nodarbības kaulu un dziļās muskulatūras stiprināšanai, piemēram, *Tai chi*, ārstnieciskā vingrošana. Atbalstāmas ir gan grupu nodarbības, gan speciālistu vadītas apmācības, kā pareizi un patstāvīgi nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm mājās vidē;
- rīkojiet nodarbības senioriem ergoterapeita vadībā, īpaši augsta traumatisma riska grupās (piemēram, senioriem ar osteoporozi, redzes traucējumiem un citām saslimšanām, kas būtiski ietekmē funkcionētspēju);
- nodrošiniet ikgadējas redzes pārbaudes senioriem pašvaldībā, jo redzes pasliktināšanās ir būtisks traumatisma riska faktors;
- senioriem ar smagiem redzes traucējumiem nodrošiniet mājokļa drošības novērtējuma veikšanu, iespējamo traumatisma riska faktoru novērtējumu mājās, veicot attiecīgās darbības, lai pielāgotu mājokli un mazinātu traumu risku;
- organizējiet izglītojošas veselīga uztura nodarbības, vēršot uzmanību uz optimāla D vitamīna un kalcija līmeņa uzturēšanu senioriem;

¹⁸⁹ Tøien, K., Bredal, I.S., Skogstad, L. et al. (2011). Health related quality of life in trauma patients. Data from a one-year follow up study compared with the general population. *Scand J Trauma Resusc Emerg Med* 19, 22.

<https://doi.org/10.1186/1757-7241-19-22>

¹⁹⁰ Kruithof N, Polinder S, de Munter L, van de Ree CLP, Lansink KWW, de Jongh MAC, et al. (2020). Health status and psychological outcomes after trauma: A prospective multicenter cohort study. *PLoS ONE* 15(4): e0231649. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231649>

- nodrošiniet gūžas locītavu aizsargus (ortozes), īpaši augsta traumatisma riska grupā (senioriem ar redzes traucējumiem, ar hroniskām saslimšanām, medikamentu lietotājiem u.c.);
- īstenojiet atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses programmas (saindēšanās un kritienu profilaksei).

<p>Aktivitātes piemērs: Senioru fizisko aktivitāšu programma ar mērķi stiprināt kaulus un muskuļus, uzlabot līdzsvaru traumatisma profilaksei.</p> <p>Programma balstās individuālā pieejā, respektīvi, ir pielāgojama katram senioram atbilstoši fiziskajai sagatavotībai un veselības stāvoklim. Programma norisinās mājas vidē 52 nedēļu garumā fizioterapeita vadībā. Programmas cikla laikā paredzētas vismaz 7 fizioterapeita konsultācija klātienē un telefona zvani.</p> <p>Programmas dalībniekiem norisinās fizisko aktivitāšu nodarbības 3 reizes nedēļā, kā arī pastaigu/soļošanas nodarbības 3 reizes nedēļā vismaz 30 minūšu garumā.</p> <p>Dalībniekiem tiek sastādīts nodarbību grafiks un, izmantojot e-pastu, īsziņas vai tālruņa zvanus, ir jādalās ar savu progresu ar piesaistīto fizioterapeitu vai veselības sporta speciālistu. Dalībniekiem tiek sniegta iespēja praktiski atbalstīt vienam otra dalību programmā, sekot progresam un dalīties ar sasniegumiem, izmantojot e-pastus, īsziņas vai tālruņa zvanus.</p> <p>Vairāk informācijas: https://www.med.unc.edu/aging/cgwep/wp-content/uploads/sites/865/2018/09/ImplementationGuideforPT.pdf (uz pierādījumiem balstīta interence)</p>
<p>Aktivitātes piemērs: Senioru mājokļa drošības novērtējuma programma</p> <p>Programma ietver sociālo darbinieku vai citu veselības aprūpes speciālistu profilaktiskās mājas vizītes pie iedzīvotājiem pēc darbības vecumā (65 gadi un vairāk) ar mērķi veikt traumatisma riska faktoru novērtējumu, lai identificētu veselības un/vai sociālās aprūpes pakalpojumu vajadzības. Pēc mājokļa drošības novērtēšanas sociālais darbinieks vai cits veselības aprūpes speciālists mājas vizītes laikā sniedz informāciju par dažādu pašvaldībā esošo pakalpojumu un pabalstu saņemšanas iespējām vecāka gadagājuma cilvēkiem slimību profilaksei, tostarp traumatisma novēršanai.</p> <p>Vairāk informācijas: https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/best-practice/98</p>

Vairāk informācijas:

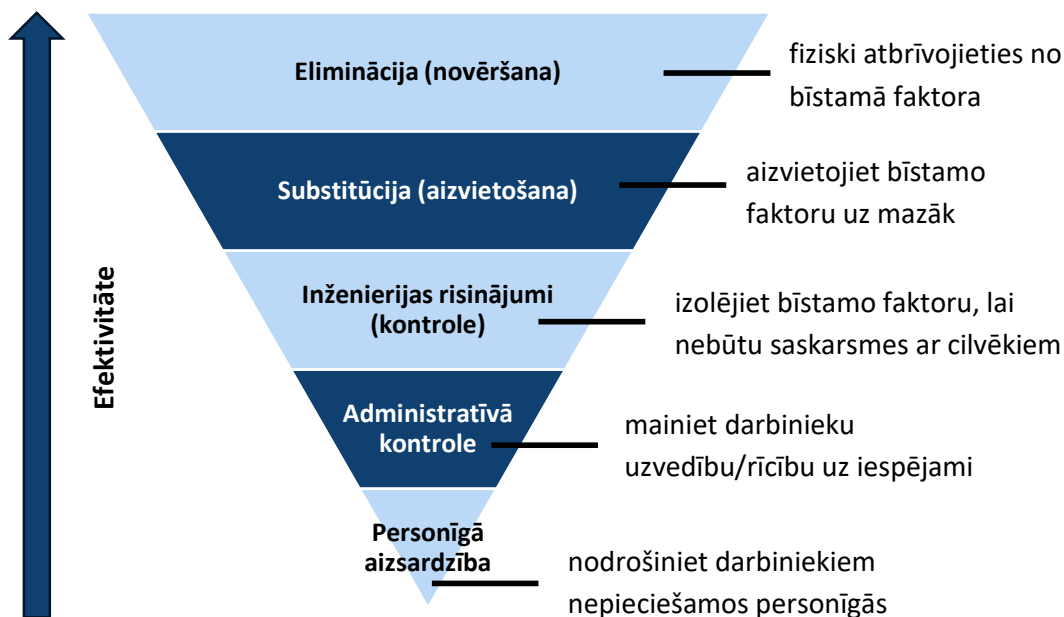
1. SPKC. Informatīvais materiāls "Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz Tevi!". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18306/download?attachment>
2. Queensland Stay On Your Feet 77 community good practice guidelines. Interventions to prevent falls and falls injury. https://www.health.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0022/428251/33383_f.pdf
3. Australian Commission on Safety and Quality in Healthcare. Preventing Falls and Harm From Falls in Older People. Best Practice Guidelines for Australian Community Care. 2009. <https://www.safetyandquality.gov.au/sites/default/files/migrated/Guidelines-COMM.pdf>

5. Tematiskais virziens – Drošas un veselīgas darba un dzīvesvietas vides veidošana

Aptuveni trešdaļu mūža cilvēki pavada darbā, tādēļ darba vides apstākļiem ir ļoti liela nozīme veselības un dzīves kvalitātes nodrošināšanā. Lai gan par darba vides riska faktoru izvērtējumu un darba vides apstākļu uzlabošanu galvenokārt atbildīgs ir darba devējs, arī darbiniekam individuāli vajadzētu rūpēties par savu drošību un veselību darbā. Arī pašvaldībai ir nozīmīga

loma drošas un veselīgas darba vides veidošanā, tostarp darbspējīgo iedzīvotāju izglītošanā par traumatisma profilaksi darba vidē un atbalsta sniegšanā.

Darba aizsardzības un darba vides riska faktoru kontroles hierarhija var kalpot par konceptuālo ietvaru, lai noteiktu visefektīvākās veicamās korektīvās darbības darba vidē. Hierarhija tiek sadalīta šādi: visefektīvākie pasākumi atrodas piramīdas augšgalā, bet vismazāk efektīvie – apakšā (skat. 11. attēls).



11. attēls. Darba aizsardzības un darba vides riska faktoru kontroles hierarhija

1. Eliminācija (novēršana):

- neizmantot kaitīgās izejvielas, materiālus.

2. Substitūcija (aizvietošana):

- samazināt ātrumu, spēku;
- samazināt spiedienu, temperatūru;
- samazināt fizisku saskarsmi ar bīstamo faktoru.

3. Inženierijas risinājumi (kontrolē):

- uzlabot ventilācijas sistēmas darbību (darbiniekam piemēroti darba apstākļi veicina uzmanības un koncentrēšanās spējas, kā arī mazina traumatisma risku);
- uzstādīt efektīvu brīdinājuma signalizēšanas sistēmu (zīmes, audiāla brīdināšana u.tml.).

4. Administratīvā kontrole:

- atbilstošs darba laiks un plānojums;
- darbinieku personīgo aizsardzības līdzekļu izmantošanas pārbaudes;
- darbinieku drošības pasākumu ievērošanas apmācības.

5. Personīgā aizsardzība:

- aizsargbrilles, sejas aizsegi;
- austiņas, ausu aizbāžņi trokšņa mazināšanai;
- darba apģērbs;

- cimdi;
- mutes un deguna aizsegi, sejas maskas, respiratori.

Mērķauditorija: pieaugušie darbspējas vecumā (15–64 gadi)

Veicamo pasākumu mērķis: samazināt traumatisma risku darba vidē

Idejām:

- organizējiet izglītojošus seminārus strādājošiem iedzīvotājiem par traumatisma riska faktoriem darba vidē un to profilaksi, tostarp individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas nepieciešamību un pareizu lietošanu, kā arī organizējiet regulāras sanāksmes, konsultācijas strādājošiem cilvēkiem par potenciālajiem traumatisma riskiem darba vietā un veicamajiem drošības pasākumiem;
- mudiniet darba vietās izveidot drošības un traumatisma profilakses plānu un aiciniet regulāri veikt risku analīzi;
- izglītojiet darba devējus par aizsardzības līdzekļu lietošanas nepieciešamību darbiniekiem, piemēram, būvniecībā strādājošiem – galvas aizsargu/ķiveres, cimdu u.tml. lietošanu;
- atbalstiet un veiciniet apmācību organizēšanu par arodslimību veidošanās iemesliem un to novēršanas iespējām (piem., delnas tuneļa sindroms, muskulo-skeletālās slimības u.c.). Aiciniet iesaistīties šajā darbā darba devējus, ģimenes ārstus, pacientu organizācijas, NVO.
- īstenojiet konkursus pašvaldībā esošajiem uzņēmumiem, aicinot uzņēmumus dalīties ar aktivitāšu piemēriem, kas mērķēti uz traumatisma profilaksi darba vietā.

Aktivitātes piemērs: Izstrādāt aptauju pašvaldības uzņēmumiem traumatisma profilakses novērtējumam

Izstrādātas aptaujas anketas uzņēmumu darbiniekiem ar aicinājumu kopīgā sanāksmē izvērtēt darba vietas drošumu, kā arī kopīgi izstrādāt iekšējās rekomendācijas, lai mazinātu traumatisma risku darba vidē.

Aptaujas piemērs:

NOVĒRTĒJUMA KATEGORIJA	UZŅĒMUMA NOVĒRTĒJUMS	REKOMENDĀCIJAS UZLABOJUMIEM
Vadība	<input type="radio"/> Izcili <input type="radio"/> Ļoti labi <input type="radio"/> Viduvēji <input type="radio"/> Gandrīz viduvēji <input type="radio"/> Vāji	
Darbinieka iesaistīšanās/līdzestība	<input type="radio"/> Izcili <input type="radio"/> Ļoti labi <input type="radio"/> Viduvēji <input type="radio"/> Gandrīz viduvēji <input type="radio"/> Vāji	
Risku identificēšana un novērtēšana	<input type="radio"/> Izcili <input type="radio"/> Ļoti labi <input type="radio"/> Viduvēji <input type="radio"/> Gandrīz viduvēji <input type="radio"/> Vāji	
Risku novēršana	<input type="radio"/> Izcili <input type="radio"/> Ļoti labi <input type="radio"/> Viduvēji <input type="radio"/> Gandrīz viduvēji <input type="radio"/> Vāji	
Darbinieku apmācības	<input type="radio"/> Izcili <input type="radio"/> Ļoti labi <input type="radio"/> Viduvēji <input type="radio"/> Gandrīz viduvēji <input type="radio"/> Vāji	
Traumatisma profilakses programmas novērtēšana darba vietā un uzlabojumu veikšana	<input type="radio"/> Izcili <input type="radio"/> Ļoti labi <input type="radio"/> Viduvēji <input type="radio"/> Gandrīz viduvēji <input type="radio"/> Vāji	

Pašvaldība var izstrādāt šāda veida aptauju un izsūtīt to pašvaldībā esošajiem uzņēmumiem, aicinot uzņēmuma darbiniekus izmantot to traumatisma risku identificēšanai un to novēršanai.

Aktivitātes piemērs: Traumatisma profilakses aktivitāšu konkurss pašvaldību uzņēmumiem

Izsludināt pašvaldībā esošajiem uzņēmumiem konkursu, kurā aicināt iesūtīt aktivitāšu piemērus, kas tiek īstenoti uzņēmumā darbinieku traumatisma profilaksei. Konkursa noslēgumā pašvaldības pārstāvji aicināti izvērtēt iesūtītos aktivitāšu piemērus un noteikt radošāko, inovatīvāko un efektīvāko pieeju traumatisma profilaksei uzņēmumos. Konkursa laureātus apbalvo, piemēram, piešķir titulu "Gada drošākais uzņēmums" un citas veicināšanas balvas.

Mērķauditorija: pieaugušie darbspējas vecumā (15–64 gadi)
Veicamo pasākumu mērķis: samazināt traumatisma risku dzīvesvietā

Idejām:

- izglītojiet iedzīvotājus par dūmu detektoru iegādi, to nozīmi;
- atbalstiet skursteņslauķa izmaksas trūcīgajiem un maznodrošinātajiem iedzīvotājiem;
- rīkojiet ugunsdrošības apmācības;
- izglītojiet iedzīvotājus par drošības pasākumiem, strādājot ar mājas, dārza, lauksaimniecības tehniku (t.sk. iepazīšanās ar tehnikas ekspluatācijas/instrukcijas aprakstu, alkohola nelietošanu strādājot ar tehniku);
- rīkojiet izglītojošas lekcijas un/vai izstrādājiet informatīvos materiālus par droša mājokļa labiekārtošanu;
- izstrādājiet atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses programmas (saindēšanās un kritienu profilaksei).

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Infografika “Traumas mājas un dārza darbu laikā”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/13547/download?attachment>
2. Occupational Safety and Health Administration. Recommended Practices for Safety and Health Programs. 2016. <https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3885.pdf>
3. Occupational Safety and Health Administration. An Introduction to Workplace Prevention Programs. https://www.osha.gov/sites/default/files/2018-11/fy12_sh-23529-12_IntroPrevProgramsManual.pdf
4. Occupational Safety and Health Administration. Injury and Illness Prevention Programs. 2012. <https://www.osha.gov/sites/default/files/OSHAwhite-paper-january2012sm.pdf>

7.9. IETEIKUMI INFEKCIJU SLIMĪBU PROFILAKSEI

Infekcijas slimību izraisītāji ir baktērijas, vīrusi, riketsijas, spirohetas, hlamīdijas, mikoplazmas, sēnītes, vienšūņi, helminti, mikroorganismu daļas, toksīni un citi bioloģiskie aģenti, kas, iekļūstot cilvēka organismā, var ierosināt slimību vai slimības izraisītāju nēsāšanu. **Infekcijas slimības avots** ir cilvēka vai dzīvnieka organisms vai vides objekts, kurā infekcijas slimības izraisītāji saglabājas, vairojas un izdalās vai var izdalīties, radot cilvēkiem inficēšanās draudus.

Ļoti reti mikroorganismi, kas parasti atrodas cilvēka ķermenī, var izraisīt slimības. Visbiežāk slimības izraisa infekcijas slimības izraisītāji, kas atrodas infekcijas avota (slima cilvēka, nēsātāja vai inficēta dzīvnieka) organismā. Piemēram, SARS-CoV-2 vai gripas vīruss neatrodas cilvēka organismā, kamēr viņš nav inficējies.

Infekcijas slimību izplatīšanos veicina vairāki faktori:

- slikti higiēnas apstākļi, neveselīga dzīves vide;
- nepienācīga atkritumu apsaimniekošanas nodrošināšana (iespējama grauzēju savairošanās – tie pārnēsā infekcijas slimības);
- nepietiekamas zināšanas par infekcijas slimību profilaksi un profilakses pasākumu neievērošana;
- nepietiekama vakcinācijas aptvere;
- nepietiekami infekcijas slimību profilakses pasākumi, higiēnas prasību neievērošana, sevišķi paaugstināta riska objektos;

- novēlota infekcijas slimību gadījumu atklāšana un pretepidēmijas pasākumu īstenošana;
- kaitīgie ieradumi;
 - nepareiza antimikrobo līdzekļu lietošana;
 - izmaiņas iedzīvotāju populācijā – pieaug gados vecāku cilvēku skaits, kuriem ir samazinātas pretestības spējas infekcijas slimībām (to ietekmē hronisku slimību esamība);
 - sociālekonomiskie faktori – nabadzīgajiem iedzīvotājiem un bezpajumtniekiem ir lielāks risks saslimt ar noteiktām infekcijām (piemēram, tuberkulozi);
 - tūrisms – palielinās risks ievest valstī infekcijas slimības no citām valstīm;
 - pārtikas ražošanas metodes un globālais tirgus – var izraisīt plaša mēroga grūti kontrolējamu pārtikas izraisīto slimību uzliesmojumus;
 - klimata pārmaiņas – veicina izmaiņas infekcijas slimību pārnēsātāju populācijā.

INFEKCIJAS SLIMĪBAS, TO IZPLATĪŠANĀS CEĻI UN PROFILAKSE¹⁹¹

IZPLATĪŠANĀS CEĻI	PIEMĒRI	PROFILAKSE
Gaisa pilienu ceļš – ierosinātājs izdalās no elpošanas ceļiem klepojot, šķaudot, runājot.	Dažādas elpceļu slimības, piemēram, difterija, masaliņas, gripa, Covid-19 u.c. augšējo elpceļu infekcijas.	Roku mazgāšana un higiēna, vakcinācija, regulāra telpu vēdināšana, uzkopšana un dezinfekcija, individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana.
Gaisa pilienu (aerogēnais ceļš) – ierosinātājs izplatās ar gaisa plūsmu.	Atsevišķas elpceļu slimības, piemēram, vējbakas, garais klepus, tuberkuloze, masalas.	Roku mazgāšana un higiēna, vakcinācija, regulāra telpu vēdināšana, uzkopšana, un dezinfekcija, individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana.
Fekāli orālais – ar netīru roku starpniecību, piesārņotu pārtiku vai ūdeni.	Zarnu trakta infekcijas slimības, piemēram, rotavīrusu un norovīrusu infekcijas, dizentērija, A hepatīts u.c.	Roku mazgāšana un higiēna, vakcinācija (pret rotavīrusu, A hepatītu), regulāra telpu uzkopšana un dezinfekcija, individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana.
Tiešā kontakta ceļš – kādai organisma virsmai (piem., ādai vai gļotādai) saskaroties ar mikroorganismiem.	Kašķķis, ādas sēnīšu slimības, kārpas.	Roku mazgāšana un higiēna, regulāra telpu uzkopšana un dezinfekcija, individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana.

¹⁹¹SPKC. Infekcijas slimību profilakse leteikumi bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu.

IZPLATĪŠANĀS CEĻI	PIEMĒRI	PROFILAKSE
Transmisīvais ceļš – infekcijas ierosinātājs nokļūst tieši asinīs (caur bojātu ādu vai gļotādu).	Seksuālās transmisijas infekcijas (sifiliss, gonoreja, hlamidioze), asins transmisīvās slimības (B un C hepatīts, HIV).	Vakcinācija (pret B hepatītu), individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana, prezervatīva lietošana dzimumakta laikā, skaistumkopšanas procedūru veikšana sertificētās iestādēs, kopīgu injicēšanās piederumu nelietošana.
Vertikālā transmisija – infekcijas grūtniecības laikā var tikt pārnests no mātes auglim/jaundzimušajam vai barojot bērnu ar krūti.	Piemēram, HIV, sifiliss, B hepatīts, toksoplazmoze u.c.	Sievietes un/vai ģimenes locekļu vakcinācijas statusa izvērtēšana pirms plānotās grūtniecības. Par vakcinācijas nepieciešamību grūtniecības laikā konsultēties ar ārstu. Antiretrovirālā terapija HIV infekcijas gadījumā.
Vektoru pārnests slimības – slimības, kas tiek pārnests caur posmkāju kodumiem.	Ērču encefalīts, laimborelioze, ērlihioze.	Vakcinācija (pret ērču encefalītu), atbilstoša apģērba izvēle dodoties uz mežu utt.

Bieži infekcijas slimībām ir jaukti izplatīšanas mehānismi, piemēram, ar gripu var inficēties gaisa pilienu ceļā un kontakta ceļā.

Vairāk informācijas par infekcijas slimību profilaksi:

- vakcinācija krasi samazina risku saslimt ar vakcīnnovēršamām infekciju slimībām. Vairāk par vakcinācijas iespējām šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija>;
- pārtikas pareiza uzglabāšana un apstrāde. Papildu informācija šeit:
 - https://www.pvd.gov.lv/lv/ka-sevi-pasargat-no-nedrosas-partikas?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F;
 - <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2848/download?attachment>
- neiesaistīšanās riskantās seksuālās attiecībās, prezervatīva lietošana dzimumakta laikā. Papildu informācija: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/prevention.html>
- roku mazgāšana ar ziepēm un ūdeni ir viens no vienkāršākajiem un efektīvākajiem veidiem, kā ierobežot mikrobu izplatīšanos un novērst saslimšanu ar dažādām infekcijas slimībām. Vairāk par roku higiēnu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/roku-higienu>;
- ieteikumi izglītības iestādēm, ja iestādē ir reģistrēts infekcijas slimības gadījums: <https://www.spkc.gov.lv/lv/ieteikumi-skolam-un-berndarziem>;
- papildu informācija par infekcijas slimību profilaksi: <https://www.cdc.gov/earlycare/infectious-diseases/index.html>.

AKŪTAS ZARNU INFEKCIJAS

Pie akūtām zarnu infekcijām (turpmāk – AZI) pieder slimības ar izraisītāja lokalizāciju gremošanas traktā un kurām ir raksturīgs fekāli orāls pārnesšanas mehānisms. Ar AZI iespējams

inficēties, lietojot uzturā inficētus produktus¹⁹². Roku mazgāšana ar ziepēm un ūdeni ir viens no vienkāršākajiem un efektīvākajiem veidiem, kā ierobežot mikroorganismu izplatīšanos un novērst saslimšanu ar dažādām infekcijas slimībām, tai skaitā ar AZI¹⁹³.

Ieteikumi pašvaldību aktivitātēm AZI profilakses jomā:

1. galvenie pasākumi AZI profilaksē:
 - **sanitāri higiēniskie pasākumi, kuru mērķis ir infekcijas izplatīšanās ceļu pārtraukšana** – apdzīvotu vietu labiekārtošana, centralizēta ūdensvada, kanalizācijas tīklu, attīrīšanas ietaišu, cieta atkritumu izgāztuvju celtniecība, ierīkošana, uzlabošana;
 - **profilakses pasākumi pārtikas uzņēmumos un kvalitatīvas pārtikas nodrošināšana** – sadarbībā ar kontrolējošām institūcijām, veicinot pasākumus, kas nodrošina pārtikas nekaitīgumu visos pārtikas aprites posmos, sākot ar audzēšanas apstākļiem, izejvielas iegūšanu un beidzot ar tās nogādāšanu līdz patērētājam. Pārtikas produktu inficēšana notiek uzņēmumos, kur netiek nodrošināta laba higiēnas prakse un rezultātā pārtikas nekaitīgums visos pārtikas aprites posmos tiek apdraudēts;
 - **kvalitatīva dzeramā ūdens nodrošināšana** – ar infekcijas slimību izraisītājiem piesārņots ūdens var izraisīt cilvēku masveida saslimšanu. Veicot pasākumus, kas nodrošina pareizu ūdensapgādes sistēmu ekspluatāciju, ūdens apstrādi, kā arī notekūdeņu efektīvu attīrīšanu (ūdensvadu avāriju savlaicīga likvidēšana, ūdens kvalitātes rādītāju regulāras pārbaudes, vietējo ūdens ņemšanas vietu pareiza ierīkošana un uzturēšana);
 - **veselības izglītības darbs** – izglītot sabiedrību, pārtikas un izglītības iestādēs strādājošos par personīgās higiēnas un labas ražošanas prakses jautājumiem, īpaši uzsverot rūpīgas roku mazgāšanas nozīmi gan sadzīvē, gan darba vidē;
2. izplatīt informatīvos materiālus par AZI profilaksi izglītības iestādēs. Organizēt izglītojošus seminārus izglītības iestāžu darbiniekiem, apsverot iespēju par vecāku piedalīšanos tajos;
3. piešķirt finansējumu izglītības iestādēm izglītojamo un darbinieku personīgās higiēnas nodrošināšanai (lai apgādātu izglītības iestādes ar šķidrajām ziepēm, vienreizlietojamajiem papīra dvieļiem, tualetes papīru, dezinfekcijas un mazgāšanas līdzekļiem pietiekošā daudzumā);
4. pievērst uzmanību bērnu rotaļu istabu, attīstības studiju (pulciņu) atrašanās vietām un aprīkojumam. Īslaicīgas uzturēšanās laikā bērniem jānodrošina apstākļi personīgās higiēnas ievērošanai;
5. sadarboties ar pašvaldības teritorijā esošajiem pārtikas ražotājiem un tirgotājiem, ēdināšanas iestādēm, veicinot labās prakses prasību ievērošanas nodrošināšanu uzņēmumos;
6. regulāri veikt pašvaldības teritorijā esošo peldvietu un avotu ūdens paraugu testēšanu laboratorijās.

¹⁹² SPKC. Citas infekcijas slimības. <https://www.spkc.gov.lv/lv/citas-infekcijas-slimibas>

¹⁹³ CDC. Global Handwashing Day. <https://www.cdc.gov/handwashing/global-handwashing-day.html>

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Ieteikumi skolām, ja reģistrēts akūtas zarnu infekcijas gadījums. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2020. <https://www.spkc.gov.lv/lv/ieteikumi-skolam-ja-registrats-akutas-zarnu-infekcijas-1-gadijums>
2. SPKC. Infekcijas slimību profilakse. Ieteikumi bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu. 2019. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_pii_laboti_0406192_00_2.doc aktualizets1_0.pdf
3. PVD. Labas higiēnas prakses vadlīnijas. 2021. <https://www.pvd.gov.lv/lv/labas-higienas-prakses-vadlinijas>

GAISA PILIENU INFEKCIJAS (COVID-19, GRIPA)

Gripa ir akūta elpceļu infekcija, kuru izraisa sezonālie *A* un *B* tipa gripas vīrusi. Tiem raksturīgs ievērojams mutāciju biežums, kā rezultātā cirkulējošie sezonālie gripas vīrusi var būtiski atšķirties no iepriekšējās sezonas vīrusiem. Gripa izplatās gaisa pilienu ceļā, ar relatīvi lieliem pilieniem, kas rodas, inficētajam cilvēkam runājot, šķaudot vai klepojot; cieši kontaktējoties ar slimu cilvēku; pieskaroties dažādiem priekšmetiem, kurus izmantojis vai kuriem ar nemazgātām rokām pieskāries slims cilvēks.

Covid-19 ir akūta augšējo elpceļu infekcijas slimība, kuru izraisa SARS-CoV-2 koronavīruss. Koronavīrusa infekcijas tiek reģistrētas visu gadu, īpaši rudenī un ziemā. Covid-19 izplatās aerosola veidā un ar sīkiem pilieniem, kas rodas, inficētajam cilvēkam runājot, šķaudot vai klepojot, tieši kontaktējoties ar inficētu cilvēku, netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Vakcinācija pret gripu un Covid-19 ir efektīvākais veids, lai novērstu smagu slimības gaitu. Vakcinācija ir īpaši svarīga cilvēkiem ar paaugstinātu šo infekciju komplikāciju risku. Piemēram, senioriem, grūtniecēm, cilvēkiem ar hroniskām slimībām (sirds asinsvadu slimībām, bronhiālo astmu, cukura diabētu u.c.), cilvēkiem ar novājinātu imūnsistēmu un vielmaiņas traucējumiem, kā arī cilvēkiem, kuriem ir cieša saskare ar augsta riska grupas pacientiem¹⁹⁴.

Ieteikumi pašvaldību aktivitātēm gaisa pilienu infekciju profilakses jomā:

1. veicināt iedzīvotāju izglītošanas pasākumus infekciju profilakses jomā, t.sk. par vakcinācijas nozīmi, informatīvo materiālu izplatīšana pašvaldības iestādēs;
2. piešķirt finansējumu izglītības iestādēm izglītojamo un darbinieku personīgās higiēnas nodrošināšanai (lai apgādātu izglītības iestādes ar šķidrajām ziepēm, vienreizlietojamajiem papīra dvieļiem, tualetes papīru, dezinfekcijas un mazgāšanas līdzekļiem pietiekošā daudzumā);
3. organizēt iedzīvotājiem atbilstošus dzīves apstākļus personīgās higiēnas ievērošanai, nodrošināt sociālās riska grupas ar atbilstošiem mājas apstākļiem, pārtiku, kvalitatīvu dzeramo ūdeni utt.;
4. motivēt darba devējus organizēt kolektīvu vakcināciju pret gripu un Covid-19, nodrošinot darbiniekiem iespēju vakcinēties darba vietā;
5. mudināt pašvaldības riska grupu iedzīvotājus vakcinēties pret gripu un Covid-19, aicinot ģimenes ārstus izglītēt pacientus par šo slimību un vakcinācijas iespējām;
6. veicināt veselības aprūpes iestāžu pretepidēmijas pasākumu plānu sagatavošanu;

¹⁹⁴ SPKC. Vakcinācija pret gripu un Covid-19. <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-pret-gripu-un-covid-19>

7. nodrošināt izbraukuma vakcinācijas iespējas, veicinot ārstniecības pakalpojumu pieejamību lauku teritorijās;
8. motivēt pašvaldības iedzīvotājus doties saņemt vakcināciju (senioru apzvanīšana, ģimenes ārstu iesaistīšana izglītojošajā darbā, tiešsaistes/klātienē semināru organizēšana par vakcināciju).

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Gripa. <https://www.spkc.gov.lv/lv/gripa>
2. SPKC. Iestāžu vadītājiem – kā rīkoties grupveida saslimšanas gadījumā? https://www.youtube.com/watch?v=n5W_MqRJ3UI

ĒRČU PĀRNESTĀS INFEKCIJAS (ENCEFALĪTS, LAIMBORELIOZE, ĒRLIHIOZE)

Ērču aktivitātes sezona Latvijā parasti ilgst no aprīļa sākuma līdz oktobra beigām, bet labvēlīgos meteoroloģiskajos apstākļos var būt garāka. Ērces kļūst aktīvas, kad sniegs nokūst un gaisa temperatūra pārsniedz +3 līdz +5 °C. Ērces visbiežāk sastopamas mežos, nesakoptos izcirtumos, krūmājos, gadiem neizplautās pļavās. Visefektīvākā aizsardzība pret ērču encefalītu ir vakcinācija. Valsts apmaksā bērnu imunizāciju pret ērču encefalītu augsti endēmiskās teritorijās. Ērču pārnesto infekciju profilakses pamatā ir ērcēm labvēlīgas vides apstākļu samazināšana¹⁹⁵.

Ieteikumi pašvaldību aktivitātēm ērču pārnesto infekcijas slimību profilaksē:

1. izglītēt pašvaldības iedzīvotājus par ērču pārnesto infekcijas slimību nozīmi, piemērotā apģērba izvēli, dodoties dabā, pretinsektu līdzekļu lietošanu un citiem profilakses pasākumiem. Piemēram, aktivizēt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, pieaicinot speciālistus, organizējot izglītojošas lekcijas, kā arī informatīvo materiālu izplatīšana pašvaldības iestādēs;
2. samazināt ērcēm labvēlīgu dzīves vidi – regulāri pļaut pļavas un mauriņus, savākt nokritušās lapas, attīrīt mežus no pameža un krūmiem, aprušināt krūmus (lai zem tiem neaugtu zāle) pašvaldības teritorijās;
3. bērnu spēļu un rotaļu laukumu ierīkot pēc iespējas tālāk no krūmiem, krūmājiem un citiem augiem;
4. izkaisīt skaidas vai granti vietās, kur zāliens robežojas ar mežainām vietām. Izveidojas sausuma barjera, un tas ierobežo ērču migrāciju uz atpūtas zonām;
5. aicināt darba devējus organizēt kolektīvu vakcināciju pret ērču encefalītu, nodrošinot darbiniekiem iespēju vakcinēties darba vietā;
6. mudināt pašvaldības iedzīvotājus vakcinēties pret ērču encefalītu, aicinot ģimenes ārstus izglītēt pacientus par šo slimību un vakcinācijas iespējām. Endēmiskajās teritorijās bērnu vakcināciju pret ērču encefalītu atmaksā valsts. Teritoriju saraksts pieejams šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/pret-ercu-encefalitu-berniem>;
7. izstrādāt pasākumus, kas sekmētu mežu un zemes platību īpašnieku atbildības paaugstināšanu par teritoriju sakopšanu un uzturēšanu kārtībā, t.sk. izcirtumu pienācīgu attīrīšanu no pārpalikušajiem zariem un celmiem;

¹⁹⁵ SPKC. Dodoties dabā, esiet uzmanīgi – ērču aktivitātes sezona sākas aprīlī.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/spkc-dodoties-daba-esiet-uzmanigi-ercu-aktivitate-pieaug>

8. mežu nogabalos, kas biotopa īpatnības (nevis teritorijas nesakoptības) dēļ ir īpaši labvēlīgi ērcu attīstībai un to pastāvīgai eksistencei, bet ko bieži apmeklē iedzīvotāji, izvietot brīdinājuma zīmes par ērcu izplatību.

Vairāk informācijas:

1. SPKC. Ērcu encefalīts. <https://www.spkc.gov.lv/lv/ercu-encefalits>
2. SPKC. Pret ērcu encefalītu bērniem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/pre-ercu-encefalitu-berniem>
3. CDC. Preventing Ticks in the Yard. Center for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/lyme/prev/in_the_yard.html
4. SPKC: Dodoties dabā, esiet uzmanīgi – ērcu aktivitāte pieaug. <https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/spkc-dodoties-daba-esiet-uzmanigi-ercu-aktivitate-pieaug>

TRAKUMSĒRGA

Trakumsērga ir ļoti bīstama vīrusu infekcijas slimība. Slimība vienmēr beidzas ar saslimušā dzīvnieka vai cilvēka nāvi. Pasaules Dzīvnieku veselības organizācija Latviju oficiāli atzinusi par valsti, kas ir brīva no trakumsērgas. Visbiežāk inficēšanās notiek ar trakumsērgu inficētā dzīvnieka koduma rezultātā, brūcē iekļūstot siekalām, kas satur vīrusu. Pēc inficēšanās vīruss dažas dienas vai mēnešus atrodas tā sauktajā "apslēptajā" stadijā un tā konstatēšana inficētā dzīvnieka vai cilvēka audos ir apgrūtināta. Latvijā galvenie trakumsērgas izplatītāji dabā bija lapsas un jenotsuņi, no kuriem inficējās mājdzīvnieki (suņi, kaķi, mājlopi u.c.). Vienīgais efektīvais veids, kā pasargāt veselību un dzīvību, ir vakcinācija, kas uzsāka nekavējoties pēc iespējamās inficēšanās. Trakumsērgas risku nosaka un lēmumu par vakcināciju pieņem ārsts. Vakcinācija jāuzsāk iespējami ātrāk, jo tā novērš vīrusa nonākšanu centrālajā nervu sistēmā¹⁹⁶. Ieteikumi pašvaldību aktivitātēm trakumsērgas profilaksei:

1. izglītot iedzīvotājus par trakumsērgas profilaksi un kontroli, tostarp par atbildīgu mājdzīvnieku turēšanu, tūlītējiem pasākumiem pēc dzīvnieka koduma (vakcināciju), organizēt diskusijas pašvaldības iedzīvotājiem par trakumsērgas profilaksi, pieaicinot speciālistus, piemēram, veterinārārstu;
2. izglītot iedzīvotājus par to, ka lolojumdzīvnieku turētājs/īpašnieks ir atbildīgs par mājdzīvnieku vakcināciju, kā arī mudināt mājdzīvnieku īpašniekus vest regulāri dzīvniekus pie veterinārārsta un veikt revakcināciju pret trakumsērgu;
3. veicināt pirmsekspozīcijas vakcināciju pret trakumsērgu to iedzīvotāju vidū, kuru profesionālā vai personiskā darbība var radīt tiešu kontaktu ar inficētiem dzīvniekiem (veterāriem, dzīvnieku ķērājiem u.c.);
4. nodrošināt materiāli tehnisko bāzi esošo dzīvnieku patversmju attīstīšanai un jaunu patversmju izveidei pašvaldībās;
5. nodrošināt materiāli tehnisko atbalstu klaiņojošu kaķu populācijas kontroles programmas "Noķer, sterilizē, atlaiž!" īstenošanai;
6. veidot kontrolētas mājdzīvnieku pastaigas vietas pašvaldības teritorijā;
7. sekmēt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, piemēram, organizējot veselības dienas, pieaicinot speciālistus, kas runātu par trakumsērgas profilakses pamatprincipiem, t.sk.

¹⁹⁶ SPKC. Trakumsērga. <https://www.spkc.gov.lv/lv/trakumserga>

nepieciešamību izvairīties no kontakta ar nepazīstamiem mājdzīvniekiem un meža dzīvniekiem;

8. vienu vai divas reizes gadā organizēt lolojumdzīvnieku (suņu un kaķu) vakcināciju pret trakumsērgu novadā ietilpstošo ciemu centros sadarbībā ar vietējiem veterināriem. Ja iespējams, šo pasākumu atbalstīt arī finansiāli, daļēji vai pilnībā sedzot vakcinācijas izmaksas.

Vairāk informācijas:

1. PVD. Trakumsērgas valsts uzraudzības un apkarošanas programma <https://www.pvd.gov.lv/lv/media/1109/download?attachment>
2. PVO. Rabies. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rabies>
3. CDC. Rabies Prevention. <https://www.cdc.gov/rabies/prevention/index.html>
4. SPKC. Trakumsērga. <https://www.spkc.gov.lv/lv/trakumserga>

LEGIONELOZE

Legioneloze jeb leģionāru slimība ir infekcijas slimība, kura bieži norit kā pneimonija (plaušu karsonis). Infekcijas avots ir baktērijas (*Legionella pneumophila*) saturošs ūdens. Cilvēki inficējas, ieelpojot baktērijas saturošas aerosolizētas ūdens daļiņas, kas veidojas no sīkiem ūdens pilieniņiem, kad ar legionellām piesārņotais ūdens atsitas pret cietām virsmām. Jo sīkāk ir aerosolizētie ūdens pilieniņi, jo lielāks ir inficēšanās risks. Legioneloze neizplatās cilvēku kontakta rezultātā. Ar to nevar inficēties, ūdeni dzerot, mazgājoties vannā vai peldoties.

Pie iekārtām, kas veido ūdens aerosolu, pieder karstā un aukstā ūdens sistēmas, t.sk. dušas un krāni, virpuļvannas vai baseini, turku pirtis un saunas, karstie avoti, gaisa mitrinātāji, gaisa kondicionētāju dzesēšanas iekārtas ar ūdens padevi, dekoratīvās strūklakas u.c.

Gadījumā, ja gaisa kondicionēšanas iekārtai nav paredzēta ūdens padeve, tad iekārtai nepastāv risks leģionāru slimību izraisīto baktēriju skaita pieaugumam un izplatībai dzīvokļu gaisā. Risks savairoties legionellām pastāv centralizētās gaisa kondicionēšanas sistēmās, kurām iekārtu sistēmās ietilpst dzesēšanas torņi – konstrukcijas, kurās ar ūdens un ventilatoru palīdzību tiek regulēta iekšējā gaisa temperatūra un mitruma līmenis. Parasti šādas iekārtas uzstāda uz rūpniecības ēku un citu lielu ēku jumtiem.

Legionellas atrodas dabas ūdeņos, t.sk. arī pazemes ūdenī, un tās var ievērojami savairoties ūdens apgādes sistēmās temperatūras robežās no +20°C līdz +45°C un organisko vielu (bioloģiskā aplikuma, nosēdumu u.c.) klātbūtnē. Baktērijas īpaši vairojas siltā ūdenī, karstā un aukstā ūdens tvertnēs (t.sk. boileros), cauruļvados ar nelielu ūdens plūsmu vai stāvošā ūdenī (piemēram, dzīvokļos, kur reti tiek izmantoti krāni vai dušas), cauruļvadu dušu, krānu vai tvertņu virsmu organiskajā aplikumā, nosēdumos, mazgāšanas iekārtu un aizbāžņu gumijās vai dabiskajās šķiedrās, ūdens sildītājos. Bioloģiskā aplikuma (bioplēves) veidošanos uz ūdensvadu un tvertņu iekšējām virsmām veicina to negludums un korozija, organiskais piesārņojums, neaizsniedzamas un grūti iztīrāmas vietas, ūdens stagnācija cauruļvados, ja ir zems ūdens spiediens un neliels ūdens patēriņš sistēmā, bet tajā tiek padots liels ūdens apjoms, kā arī ir akli cauruļu gali vai piedēkļi, kur ūdens sastāvas. Nozīmīgs baktēriju savairošanos veicinošs faktors ir ūdens temperatūra sistēmā pastāvīgi zem +50°C¹⁹⁷.

leteikumi pašvaldību aktivitātēm legionelozes profilaksei:

¹⁹⁷ SPKC. Legioneloze. <https://www.spkc.gov.lv/lv/legioneloze>

1. regulāri apsekot ēkas iekšējo ūdensvadu un siltummezglu tehnisko stāvokli:
 - nodrošināt ūdensapgādes cauruļvadu siltumizolāciju, lai mazinātu karstā ūdens siltuma zudumu un aukstā ūdens uzsilšanu;
 - novērst ūdens sastāvēšanos un bioplēves veidošanos ūdens apgādes sistēmā, likvidējot cauruļvadu aklos galus;
 - regulāri tīrīt, skalot, dezinficēt karstā ūdens uzglabāšanas tvertņu un cauruļvadu sistēmu, lai likvidētu nogulsnes, aplikumu un koroziju;
 - pārbūvēt vai nomainīt ūdensapgādes sistēmas vai to iekārtas, elementus, ja tas nepieciešams drošākai ūdens apgādei, piemēram, sistēmas aprīkošana ar mazāka diametra un ūdens faktiskajam patēriņam atbilstošām caurulēm;
2. veikt profilakses pasākumus gaisa kondicionēšanas sistēmās (dzesēšanas torņos), kas nav individuālie mājsaimniecībām paredzētie gaisa kondicionieri:
 - svaigā gaisa ieplūdes vieta sistēmā nedrīkst būt pārāk tuvu dzesēšanas tornim, lai ar baktērijām piesārņotais aerosols neieklūtu ventilācijas sistēmā;
 - regulāri tīrīt un nomainīt gaisa filtrus;
 - regulāri veikt legionellu baktēriju kontroles analīzes;
3. dzīvojamās mājas pārvaldītājam ir pienākums ne retāk kā reizi ceturksnī izplatīt dzīvojamās mājas īpašniekiem un citām mājās dzīvojošajām personām informatīvos materiālus par individuālajiem pasākumiem dzīvokļa īpašumos baktēriju izplatības ierobežošanai;
4. rosināt dzīvojamo māju un tūristu izmitināšanas vietu pārvaldniekus organizēt regulāras ūdens paraugu testēšanas legionelozes noteikšanai (testēšanu var veikt tikai akreditētas laboratorijas), kā arī ikdienā veikt ūdens rādījumu monitoringu, piemēram, temperatūru, pH līmeni, hlora koncentrāciju (ja izmanto lokālas dozējošas hlora preparātu dezinfekcijas sistēmas);
5. izglītot baseinu, SPA un pirts pakalpojumu sniedzējus par legionelozes profilakses pasākumiem, mudināt nodrošināt regulāru baseinu apstrādi ar hloru, veikt regulāru ūdens apmaiņu, filtru un sistēmas tīrīšanu un dezinficēšanu;
6. informēt iedzīvotājus par legionelozes profilaksi saistībā ar ūdensvadu sistēmām, dušas iekārtām un gaisa mitrinātājiem dzīvoklī un mājoklī, veicamajiem profilakses pasākumiem legionelozes savairošanās novēršanā;
7. izplatīt informatīvos materiālus par legionelozes izplatību un profilakses pasākumiem izglītības iestādēs (īpaši uzsverot ūdens notecināšanu sporta zāļu ģērbtuvju dušās, citās iestādes dušas telpās pēc vasaras brīvlaika un citu garāku brīvdienų perioda), dienesta viesnīcās, sociālajās mājās, pansionātos, veselības aprūpes iestādēs, sporta klubos u.c.;
8. plānojot sabiedriskā vietā uzstādīt dekoratīvās strūklakas, pārdomāt to dizainu (ūdens sprauslu skaits u.tml.) un novietojumu vidē:
 - strūklaka nav tiešos saules staros, lai nepieļautu to, ka ūdens temperatūra ūdens apgādes sistēmās paaugstinās robežās no 20°C līdz 45°C;
 - strūklaka neatrodas vietā, kur daudz uzturas riska grupas cilvēki (seniori, cilvēki ar hroniskām slimībām un novājinātu imunitāti).

Vairāk informācijas:

1. Veselības inspekcija. Legionelozes profilakses pasākumi iedzīvotājiem un dzīvojamo māju apsaimniekotājiem. 2022. https://www.vi.gov.lv/sites/vi/files/media_file/profilakses-pasakumi-iedzivotajiem-un-apsaimniekotajiem.docx

2. Veselības inspekcija. Dzeramā ūdensapgādes sistēmas. 2020. <https://www.vi.gov.lv/lv/dzerama-udensapgades-sistemas>
3. SPKC. Legioneloze. <https://www.spkc.gov.lv/lv/legioneloze>
4. SPKC. Infografika "Legioneloze". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18261/download?attachment>
5. Pasākumi saslimšanas ar leģionāru slimību novēršanai. Ekonomikas ministrijas vadlīnijas daudzdzīvokļu dzīvojamās mājas pārvaldītājiem. <https://www.em.gov.lv/lv/media/2626/download>
6. ECDC. Informācija tūristu izmitināšanas vietu pārvaldniekiem par leģionāru slimību. 2016. https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/healthtopics/legionnaires_disease/Documents/Legionnaires-disease-tourist-accommodation-owners_LV.pdf
7. PVO. Guidelines for drinking-water quality: Fourth edition incorporating the first and second addenda. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045064>
8. CDC. Controlling *Legionella* in Decorative Fountains, Center for Disease Control and Prevention. 2021. <https://www.cdc.gov/legionella/wmp/control-toolkit/decorative-fountains.html>
9. ECDC. European Technical Guidelines for the Prevention, Control and Investigation of Infections Caused by *Legionella* Species. 2017. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/european-technical-guidelines-prevention-control-and-investigation-infections>
10. PVO. Water safety in buildings. World Health Organization. 2011. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/76145/9789241548106_eng.pdf;jsessionid=3E7198514ED5F10DEBC8E268748C3304?sequence=1
11. PVO. Legionella and the prevention of legionellosis. 2007. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562978>

VAKCĪNNOVĒRŠAMAS INFEKCIJAS SLIMĪBAS

Pie vakcīnnovēršamām infekcijas slimībām (infekciju slimības, pret kurām pieejama vakcīna) pieder tuberkuloze, difterija, stingumkrampji, garais klepus, poliomiēlīts, masalas, masaliņas, B hepatīts, vējbakas, pneimokoku infekcija, rotavīrusa infekcija, cilvēka papilomas vīruss u.c. Latvijā vakcināciju veic saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru¹⁹⁸ un saskaņā ar Ministru kabineta 2000.gada 26.septembra noteikumiem Nr.330 "Vakcinācijas noteikumi"¹⁹⁹.

Ieteikumi pašvaldību aktivitātēm vakcīnnovēršamo infekcijas slimību profilaksei:

1. veikt izglītojošo darbu iedzīvotājiem par vakcīnnovēršamo infekciju slimību profilaksi un vakcinācijas nozīmi, lielāku uzmanību vēršot uz jaunajām ģimenēm un māmiņām, kā arī gados vecākiem cilvēkiem, organizējot lekcijas, seminārus, pieaicinot speciālistus, piemēram, ģimenes ārstus, infektologus, epidemiologus u.c. ekspertus;
2. izplatīt uz pierādījumiem balstītu informāciju par infekcijas slimību profilaksi un vakcinācijas jautājumiem pašvaldības un pašvaldības iestāžu mājaslapās, sociālo tīklu kontos, vietējos elektroniskajos un drukātajos medijos, informatīvo materiālu izplatīšana poliklīnikās, slimnīcās, aptiekās, pastā, sociālajos dienestos, pašvaldību ēkās, izglītības iestādēs un citās pieejamās sabiedriskās vietās;

¹⁹⁸ SPKC. Vakcinācija. <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-0>

¹⁹⁹ Vakcinācijas noteikumi. <https://likumi.lv/doc.php?id=11215>

3. aicināt darba devējus organizēt kolektīvu vakcināciju, nodrošinot darbiniekiem iespēju vakcinēties darba vietā;
4. nodrošināt izbraukuma vakcinācijas iespējas, veicinot ārstniecības pakalpojumu pieejamību lauku teritorijās.

Vairāk informācijas:

1. Imunizācijas valsts padomes rekomendācijas vakcinācijas un piemērotākās vakcīnas bērniem un pieaugušajiem, 2023. <https://www.vm.gov.lv/lv/media/11925/download?attachment>
2. SPKC. Vakcinācija. <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-0>
3. BKUS. Portāls Veselapasaule.lv. Vakcinācija. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/vakcinacija>
4. Vakcinācijas noteikumi. <https://likumi.lv/ta/id/11215-vakcinācijas-noteikumi>

7.10. IETEIKUMI NEINFEKCIJAS SLIMĪBU PROFILAKSEI

Neinfekcijas slimības, tādas kā sirds un asinsvadu slimības, jaundabīgie audzēji, cukura diabēts un hroniskas elpošanas sistēmas slimības, ir galvenie nāves cēloņi un veido ap 70% visu nāves gadījumu pasaulē²⁰⁰.

Sirds un asinsvadu slimības ir izplatītākais nāves iemesls Latvijā (52,1% no visiem mirušajiem 2022.gadā)²⁰¹. Par galvenajiem modificējamiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem uzskata:

- smēķēšanu;
- neveselīgu uzturu;
- fizisko aktivitāšu trūkumu;
- paaugstinātu ķermeņa masas indeksu un vidukļa apkārtmēru;
- paaugstinātu asinsspiedienu;
- paaugstinātu holesterīna un cukura līmeni asinīs²⁰².

Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums²⁰⁰ atklāj, ka:

- smēķēšanas pieredze vismaz 1 gadu mūža laikā ir bijusi pusei respondentu (25–75 gadi). Pētījuma norises laikā smēķēja trešdaļa respondentu un puse no tiem pirmo cigareti izsmēķē 30 minūšu laikā pēc pamošanās;
- kopējais arteriālais hipertensijas (paaugstināta asinsspiediena) izplatības rādītājs Latvijā ir 35,4%;
- holesterīna līmenis asinīs nekad nav noteikts vai arī par tā noteikšanas faktu nezināja trešdaļa respondentu. Kopumā paaugstināta kopējā holesterīna līmeņa izplatība Latvijā saglabājas augstā līmenī – 60,7% vīriešu un 65,4% sieviešu tas pārsniedz 5,0 mmol/l;

²⁰⁰ Veselības ministrija, Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas zinātniskais institūts. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums. Gala ziņojums, 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-kardiovaskularo-un-citu-neinfekcijas-slimibu-riska-faktori>

²⁰¹ SPKC. Veselības statistikas datubāze. <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>

²⁰² 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. <https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/34/3227/6358713?login=false>

- zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (“sliktais” holesterīns) līmenis virs 3,0 mmol/l ir 63,1% vīriešu un 61,1% sieviešu;
- augsts zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna līmenis konstatēts jaunu vīriešu populācijā – 49,0% vecumā no 25 līdz 34 gadiem un 65,1% vecumā no 35 līdz 44 gadiem.

Lai pēc iespējas ātrāk konstatētu sirds un asinsvadu saslimšanas risku, Latvijā iedzīvotājiem 40, 45, 50, 55, 60 un 65 gadu vecumā ir iespēja pie ģimenes ārsta bez maksas pārbaudīt savu sirds veselību pēc SCORE* metodes²⁰³.

Mirstība no **ļaunderbīgajiem audzējiem** ir otrs biežākais nāves cēlonis Latvijas iedzīvotāju vidū. 2020.gadā saslimstības ar vēzi rādītājs vīriešiem Latvijā bija visaugstākais Eiropas Savienībā un kopumā Latvijā vēža riska faktori ir augstāki nekā citās ES valstīs²⁰⁴.

Līdz pat 50% vēža gadījumu ir novēršami, īstenojot dažādus profilakses pasākumus²⁰⁵ Latvijā valsts līmenī tiek īstenoti šādi profilaktiskie pasākumi:

- lai mazinātu ādas vēža izplatību, tiek regulēti kosmētiskās sauļošanās pakalpojumi²⁰⁶;
- lai pasargātu jauniešus no iespējamās onkoloģiskas saslimšanas nākotnē, tiek nodrošināta valsts apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV) – meitenēm un zēniem no 12 līdz 17 gadiem (ieskaitot) un pret B hepatītu (zīdaiņiem)²⁰⁷;
- tiek īstenotas četras valsts apmaksātas vēža savlaicīgas atklāšanas programmas – krūts vēža, dzemdes kakla vēža, kolorektālā (zarnu) vēža un prostatas vēža skrīnings²⁰⁸.

2021.gadā Latvijā bija reģistrēti 89 176 pacienti ar 2. tipa cukura diabētu²⁰⁹. **Prediabēta²¹⁰ un 2. tipa cukura diabēta** profilakse papildus veselīgam dzīvesveidam ietver regulāru cukura līmeņa kontroli asinīs²¹¹. Tomēr, pētījums²¹² atklāj, ka pēdējā gada laikā cukura līmenis asinīs noteikuši tikai 54,7% Latvijas iedzīvotāju, savukārt cukura līmenis asinīs nekad nav noteikts 16,3% iedzīvotāju. Disglīkēmijas (5,6–6,99 mmol/l) izplatība visā populācijā sasniedz 22,1%,

²⁰³ NVD. Sirds un asinsvadu slimību noteikšana ar SCORE metodi. <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/sirds-un-asinsvadu-slimibu-noteiksana-ar-score-metodi>

²⁰⁴ OECD (2023), Valstu vēža profili: Latvija 2023. <https://doi.org/10.1787/57ac2732-lv>

²⁰⁵ PVO. Preventing Cancer. <https://www.who.int/activities/preventing-cancer>

²⁰⁶ Veselības inspekcija. Solāriji. <https://www.vi.gov.lv/lv/solariji>

²⁰⁷ 2000.gada 26.septembra Ministru kabineta noteikumi Nr.330. Vakcinācijas noteikumi. <https://likumi.lv/ta/id/11215-vakcinacijas-noteikumi>

²⁰⁸ SPKC. Vēža skrīnings. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>

²⁰⁹ SPKC. Veselības statistikas datubāze. <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>

²¹⁰ cukura līmenis asinīs ir augstāks nekā norma, bet vēl nav tik augsts, lai to diagnosticētu kā cukura diabētu.

²¹¹ Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.6.0/17/l/001 “Ārstniecības un ārstniecības atbalsta personāla kvalifikācijas uzlabošana”. Informatīvais materiāls “Ogļhidrātu vielmaiņas traucējumi un dislipidēmija”. https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/142_Ogļhidrātu%20un%20vielmaiņas%20traucējumi.pdf

²¹² Veselības ministrija, Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas zinātniskais institūts. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķēsgriezuma pētījums. Gala ziņojums, 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-kardiovaskularo-un-citu-neinfekcijas-slimibu-riska-faktori>.

bet potenciālā cukura diabēta prevalence Latvijā ir 4,5%, ar ievērojamu dinamiku vecuma kontekstā (glikoze tukšā dūšā virs 7,0 mmol/l).

Elpošanas orgānu slimības ir vēl viena būtiska problēma neinfekciozo slimību spektrā Latvijā, sevišķi hroniska obstruktīva plaušu slimība (HOPS). HOPS ir hronisks elpceļu iekaisums, kas rodas cigarešu dūmu vai citu karinošo daļiņu (piemēram, putekļu) ilgstošas ieelpošanas rezultātā. Iedzīvotāju skaits Latvijā, kuri atzīmē apgrūtinātas elpošanas esamību pēdējā mēneša laikā sasniedz ap 16%, kas pieaug līdz ar vecumu un sasniedz 23% vecāka gadagājuma cilvēkiem neatkarīgi no dzimuma, bet pasīvajai smēķēšanai ir pakļauta gandrīz ceturtā daļa Latvijas iedzīvotāju²¹³.

AKTIVITĀTES NEINFEKCIJAS SLIMĪBU PROFILAKSEI PAŠVALDĪBĀS

1. Veselības istabu darbības nodrošināšana

Lai uzlabotu iedzīvotāju informētību par neinfekcijas slimību riskiem un to profilaksi, nodrošiniet pašvaldībā Veselības istabu darbību, kurās iedzīvotājiem ir iespēja:

- saņemt konsultācijas par veselīgu dzīvesveidu un neinfekcijas slimību profilaksi, t.sk. saņemt informatīvos materiālus drukātā formātā²¹⁴;
- noteikt savu ķermeņa svaru un garumu, vidukļa apkārtmēru, aprēķināt ķermeņa masas indeksu;
- pie ārstniecības personas (piemēram, māsas) izmērīt asinsspiedienu, pulsu, noteikt cukura (glikozes) un holesterīna līmeni asinīs.

2. Veselības dienu organizēšana

Izvērtējiet iespēju sadarbībā ar slimnīcām, veselības centriem, aptiekām, organizēt Veselības dienas, kuru ietvaros iedzīvotājiem tiek nodrošināta iespēja bez maksas veikt dažādus izmeklējumus (piemēram, kaulu blīvuma mērījumi sievietēm pēcmenopauzes vecumā, spirogrāfijas mērījumi plaušu veselības pārbaudei, acu spiediena mērījumi, dermatoskopija u.tml.).

3. Izglītojoši tematiskie pasākumi

Īstenojiet izglītojošus tematiskos pasākumus (piemēram, "Sirds diena", Pasauls diabēta dienai veltīts koncerts, Krūts veselības mēnesis u.tml.), lai informētu pašvaldības iedzīvotājus par biežāk izplatītajām neinfekcijas slimībām, to profilakses pasākumiem, t.sk. popularizējot valsts apmaksātās profilaktiskās pārbaudes un valsts apmaksāto vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu meitenēm un zēniem (12–17 gadi).

4. Skrīninga aptveres/profilaktisko pārbažu veikšanas veicināšana

- īstenojiet pasākumus, lai informētu pašvaldības iedzīvotājus par valsts apmaksāto veselības pārbažu iespējām, uzrunājot konkrētās mērķgrupas:
 - informācijas izvietošana vietējos medijos – avīzēs, TV, pašvaldības mājaslapā, sociālo tīklu kontos u.c.;

²¹³ Veselības ministrija, Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas zinātniskais institūts. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums. Gala ziņojums, 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-kardiovaskularo-un-citu-neinfekcijas-slimibu-riska-faktori>.

²¹⁴ piemēram, "Sirds un asinsvadu veselības formula", "7 veselības rādītāji", "Ķermeņa masas indekss. Vidukļa apkārtmērs", skat. <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-materiali>

- izglītojošu semināru organizēšana, piesaistot atbilstošus veselības aprūpes speciālistus (piemēram, izglītojoši pasākumi jauniešiem/sievietēm par krūšu pašpārbaudi un jauniešiem/vīriešiem par sēklinieku pašpārbaudi);
- pašvaldībā zināmi un populāri cilvēki kā labais piemērs profilaktisko pārbažu veikšanas veicināšanai iedzīvotāju vidū²¹⁵;
- nodrošiniet iedzīvotājiem iespēju saņemt veselības aprūpes pakalpojumus dzīvesvietas tuvumā (piemēram, izbraukuma Veselības istabas, mobilie veselības aprūpes centri (autobusi) ar iespēju veikt mamogrāfiju, rentgenogrāfiju, ultrasonogrāfiju, nodot asins analīzes, veikt elektrokardiogrāfijas izmeklējumus, kā arī saņemt speciālistu konsultācijas u.tml.);
- nodrošiniet transporta pieejamību, lai iedzīvotājiem ir iespēja ērti nokļūt uz ārstniecības iestādī, lai veiktu veselības pārbaudes.

Vairāk informācijas:

1. NVD. Valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi. <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/valsts-apmaksati-veselibas-aprupes-pakalpojumi>
2. SPKC. Cilvēka papilomas vīruss. <https://www.spkc.gov.lv/lv/cilveka-papilomas-virus>
3. SPKC. Infografika “Sēklinieku pašpārbaude”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15318/download?attachment>
4. SPKC. Krūšu pašpārbaude. Sevis mīlēšanas ikmēneša rituāls. <https://www.youtube.com/watch?v=2s-qapkgJdo>
5. SPKC. Cukura diabēts. Kā no tā izvairīties. https://www.youtube.com/watch?v=nfew_AgVyVc

5. Ultravioletā starojuma ietekmes mazināšana

- ierīkojiet mākslīgās (piemēram, nojumes) un dabiskās (koki, krūmi) ēnas vietas bērnu rotaļu laukumos²¹⁶, peldvietās, āra treniņieru zālēs, tūrisma atpūtas zonās, parkos u.c.;
- uzstādiet publiskās vietās (īpaši pludmalēs) informācijas standus, lai izglītotu iedzīvotājus par ultravioletā starojuma ietekmi uz organismu, veidiem, kā sevi pasargāt no ultravioletā starojuma ietekmes u.tml.;
- nodrošiniet sabiedrību ar informāciju par karstuma ietekmi uz veselību un rekomendācijām par rīcību karstuma viļņu laikā;
- veiciniet bezmaksas dzeramā ūdens pieejamību publiskās vietās (stacijās, autoostās, peldvietās, parkos u.c.), kā arī valsts un pašvaldību iestādēs;
- izvairieties rīkot ilgstošus āra pasākumus laikā, kad saules intensitāte ir visspēcīgākā (no plkst.10.00 līdz plkst.16.00), īpaši pie ūdens, smiltīs, jo tie atstaro UV starus un līdz ar to pieaug risks pasākuma apmeklētājiem gūt apdegumus;

²¹⁵ Akcijas “Izmanto savu SirdsSpēju” laikā deputāti pirms 14. Saeimas pirmās sēdes tika aicināti noteikt būtiskus sirds veselības rādītājus – arteriālo asinsspiedienu un pulsu, simboliski pārbaudot gatavību no sirds strādāt valsts labā. <https://replay.lsm.lv/lv/ieraksts/ltv/276162/saeimas-deputatus-aicina-parbadit-sirds-veselibu?fbclid=IwAR2UL8ZsA2s-XP4Rw48q9h0BbodrgiQVUvVtCJB5QI-TJ4sTwgimpzllMwE>

²¹⁶ Cumberland City Council. UV Smart Cool Playground Project <https://www.cumberland.nsw.gov.au/uv-smart-cool-playground-project>

- izglītojiet iedzīvotājus (lekcijas, semināri, informatīvie materiāli, informācijas izvietošana medijos u.tml.) par saulēšanas ietekmi uz veselību, ādas vēzi, tā attīstības riskiem, individuālo aizsardzības līdzekļu (saules aizsargkrēma, cepures, atbilstoša apģērba, saulesbrīļi u.c.) lietošanu, t.sk. izglītojiet par saulēšanas solārijā ietekmi uz veselību;
- izglītojiet darba devējus par nepieciešamību pasargāt darbiniekus, kas darbu veic ārā (piemēram, celtnieki, ceļu būves darbinieki, dārznieki, lauksaimniecībā nodarbinātie u.c.), no saules kaitīgās ietekmes (lietot piemērotu apģērba un galvassegu, lietot saules aizsargkrēmu ar SPF, lietot saulesbrīļus u.c.);
- vērsiet izglītības iestāžu darbinieku, nometņu organizatoru uzmanību uz nepieciešamību īstenot dažādus piesardzības pasākumus, lai pasargātu bērnus no ultravioletā starojuma kaitējuma (bērni neuzturas ārā tiešos saules staros, bērniem dodoties ārā ir piemērots apģērbs, galvassega, saulesbrīļi, tiek izmantots saules aizsargkrēms ar SPF u.tml.).

Vairāk informācijas:

6. The Community Guide. Findings on what work in public health to prevent skin cancer. <https://www.thecommunityguide.org/media/pdf/what-works-fact-sheets/what-works-fact-sheet-skin-cancer-p.pdf>
7. Cancer Council NSW, 2013. Guidelines to Shade. <https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2019/07/CCNSW-Guidelines-to-Shade.pdf>
8. The Community Guide. What Works Fact Sheet: Skin Cancer Prevention. <https://www.thecommunityguide.org/media/pdf/what-works-fact-sheets/what-works-fact-sheet-skin-cancer-p.pdf>
9. Sun Skin at Work: Outdoor workers and sun exposure <https://www.hse.gov.uk/skin/sunprotect.htm>
10. SPKC. Necepies. Izvēlies dzīvot. <https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-izvelies-dzivot>
11. Veselības inspekcija. Solāriji, saulēšanas un ultravioletā starojuma iedarbība. <https://www.vi.gov.lv/lv/solariji-saulosanas-un-ultravioleta-starojuma-iedarbiba>
12. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests. Bīstams karstums. <https://www.nmpd.gov.lv/lv/bistams-karstums>

6. Gaisa kvalitātes nodrošināšana

- pārdomāts pašvaldības teritoriālais plānojums:
 - vairāk zaļo zonu;
 - mobilitātes punktu veicināšana;
 - slimnīcas, izglītības iestādes u.c. iestādes, kurās uzturas riska grupas cilvēki, neatrodas rūpniecisko zonu tuvumā.
- autosatiksmes “mierināšanas” pasākumi (braukšanas ātruma ierobežojumi apdzīvotās teritorijās, īpaši dzīvojamās zonās, ātrumvalņi, gājēju pārejas u.tml.);
- kravas transporta ierobežojumi, to maršruti maksimāli atvērīti no pilsētas centra, dzīvojamām zonām;
- regulāra ceļu seguma tīrīšana ar putekļu savākšanas un mitrināšanas iekārtām. Smilšu, nogulšņu savākšana pēc ziemas. Ielu brauktuvju mitrā uzkopšana, vadoties pēc metroloģiskajiem apstākļiem;
- ne-motorizētās (ar velosipēdiem, pārvietošanās ar kājām) pārvietošanās veicināšana:

- velonovietņu izveide pie dzelzceļa stacijām, autoostām un citiem mobilitātes punktiem;
- veloceliņu, velojoslu, apvienoto gājēju/velosipēdu ceļu izbūve;
- sabiedrības informētības uzlabošana par gaisa kvalitāti (paziņojumi pašvaldības mājaslapā, sociālo tīklu kontos, mobilajā aplikācijā u.tml.).

Vairāk informācijas:

1. Ministru kabineta rīkojums Nr.197. Par Gaisa piesārņojuma samazināšanas rīcības plānu 2020.–2030.gadam. <https://likumi.lv/ta/id/314078-par-gaisa-piesarnojuma-samazinanas-ricibas-planu-2020-2030-gadam>
2. European Commision. Pathway to a Healthy Planet for All EU Action Plan: Towards Zero Pollution for Air, Water and Soil, 2021. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0400&qid=1623311742827>
3. WHO. Global air quality guidelines, 2021. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345334/9789240034433-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. WHO. Personal interventions and risk communication on air pollution, 2019. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333781/9789240000278-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. AIRUSE. Technical guide to reduce road dust emissions in Southern Europe, 2016. http://airuse.eu/wp-content/uploads/2013/11/R28_AIRUSE-TechGuide-road-dust-emission-reduction.pdf
6. Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs. Atmosfēras gaisa kvalitāte. <https://videscentrs.lv/gmc.lv/gaiss>
7. Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs. Gaisa kvalitātes indekss un tā ietekme uz veselību. https://videscentrs.lv/lapas/gaisa_kvalitates_indekss

7. Azbestu saturošu atkritumu droša utilizācija

Azbests ir kaitīgs, jo tā šķiedras vai azbesta putekli var tikt ieelpoti, tādējādi radot ar azbestu saistītos veselības riskus. Biežākās azbesta izraisītās slimības ir azbestoze, plaušu vēzis. Azbests var izraisīt arī barības vada, balsenes, kuņģa, resnās un taisnās zarnas vēzi. Azbestu saturošie materiāli atstāj kaitīgu ietekmi ne tikai uz cilvēku veselību, bet arī uz apkārtējo vidi, ja ar tiem strādājot, netiek ievērotas darba drošības un vides aizsardzības prasības. Azbestu saturošos atkritumus uzskata par bīstamiem²¹⁷.

Šobrīd Latvijā vēl ir plaši saglabājušās konstrukcijas, kas būvētas līdz 20.gadsimta beigām, un kuru sastāvā ir azbests, piemēram, šifera jumti²¹⁸. Šifera jumta īpatsvars, kas sedz dzīvojamās mājas ar atsevišķiem izņēmumiem ir līdzīgs visās pašvaldībās – ap 60% ir attiecināmi uz

²¹⁷ Komisijas Regula (ES) Nr.1357/2014. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32014R1357&qid=1691563670514>

²¹⁸ VARAM. Rokasgrāmata darbam ar azbestu saturošiem atkritumiem. https://wastetoresources.varam.gov.lv/storage/deliverables/e1_c1.5_meprd_handbookof-steps-and-problem-solving-regarding-asbestos-containing-waste_web.pdf

nedzīvojamām mājām, ap 40% ir attiecināmi uz dzīvojamām mājām²¹⁹. Ir arī gadījumi, kad iedzīvotāji azbestu saturošos atkritumus ilgstoši uzglabā vai aprok sava īpašuma teritorijā, vai izmet svešā īpašumā²²⁰.

Rūpējoties par pašvaldības iedzīvotāju veselību un apkārtējo vidi:

- informējiet iedzīvotājus par piesardzības pasākumiem azbestu saturošo atkritumu savākšanai un nodošanai (piemēram, informācijas izvietošana būvmateriālu veikalos, būvniecībai, mājsaimniecībai un citām nozarēm veltītajās tematiskajās izstādēs, dažādu ikgadējo sakopšanas talku laikā pašvaldības mājaslapā, sociālo tīklu kontos un vietējos medijos;
- izvērtējiet iespēju sniegt atbalstu azbestu saturošo atkritumu drošai savākšanai un nodošanai:
 - bezmaksas respiratoru, aizsargmasku, polipropilēna maisu u.c. līdzekļu nodrošināšana iedzīvotājiem azbestu saturošo atkritumu drošai savākšanai;
 - transporta nodrošināšana azbestu saturošo atkritumu savākšanai un nogādāšanai uz bīstamo atkritumu poligonu;
 - bīstamo atkritumu savākšanas punktu organizēšana tuvāk dzīvesvietai (piemēram, talku ietvaros vai likvidējot vētras radītos postījumus²²¹);
 - finansiāla atbalsta nodrošināšana par azbestu saturošu atkritumu savākšanu un nodošanu (piemēram, kompensācija/līdzfinansējums par darbu veikšanu fiziskām un juridiskām personām, piesaistot Eiropas Savienības fondu, valsts budžeta, pašvaldības u.c. finansējumu).

Vairāk informācijas:

1. VARAM. Azbesta atkritumi. <https://www.varam.gov.lv/lv/azbesta-atkritumi>
2. VARAM. Rokasgrāmata darbam ar azbestu saturošiem atkritumiem. https://wastetoresources.varam.gov.lv/storage/deliverables/e1_c1.5_meprd_handbook_of-steps-and-problem-solving-regarding-asbestos-containing-waste_web.pdf
3. Valsts darba inspekcija. Darba apstākļi un riski Latvijā 2017–2018. Tematiskais pielikums. Azbests. https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/2_2_2_azbests.pdf

8. Citas aktivitātes neinfekcijas slimību profilaksei

Citus noderīgus ieteikumus neinfekcijas slimību profilaksei atradīsiet vadlīniju sadaļās par veselīga uztura, zīdīšanas, fizisko aktivitāšu, psihiskās veselības veicināšanu, par atkarību un infekcijas slimību profilaksi (vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu un B hepatītu) u.c.

PAŠVALDĪBU ĪSTENOTO PASĀKUMU PIEMĒRI NEINFEKCIJAS SLIMĪBU PROFILAKSES JOMĀ

²¹⁹ VARAM. Izvērtējums par azbestu saturošo atkritumu apjomiem Latvijas pašvaldībās, to apsaimniekošanas nepieciešamību un potenciālā atbalsta apmēra noteikšanu mājsaimniecībām. 2023. https://wastetoresources.varam.gov.lv/storage/deliverables/a1_meprd_assessment-on-amounts-of-asbestos-and-potential-support-amount-for-households.pdf

²²⁰ Vides fakti. Kur nodot azbesta šiferi un cik bīstams tas ir veselībai un videi. <https://www.lsm.lv/raksts/dzive-stils/ikdienai/kur-nodot-azbesta-siferi-un-cik-bistams-tas-ir-veselibai-un-videi.a332898/>

²²¹ Valsts vides dienests. VVD aicina pašvaldības sniegt atbalstu piesārņojuma savākšanā. <https://youtu.be/V2SqEowt17o>

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 slimību 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, ieteikumi produktu lietošanai uzturā un no kā izvairīties.

7.11. IETEIKUMI MUTES VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Mutes veselība ietekmē cilvēku vispārējo veselību un labklājību. Mutes dobuma slimības, zobu kariess un periodonta saslimšanas ir visbiežāk sastopamās slimības, kuras izraisa sāpes, diskomfortu, samazina dzīves kvalitāti un prasa dārgu ārstēšanu. Visbūtiskākais profilakses pasākums veselu zobu saglabāšanā ir to regulāra tīrīšana, diegošana, zobu higiēnista un zobārsta apmeklēšana. Būtisks faktors zobu kariesa profilaksē ir adekvāta daudzuma fluora iedarbība. Tādēļ jāveicina zobu tīrīšana divreiz dienā ar fluoru saturošu zobu pastu (1000 līdz 1500 ppm)²²².

Zobu tīrīšanas paradumi Latvijas sabiedrībā ir nepietiekami labi. Zobus vismaz divas reizes dienā tīra tikai vidēji katrs otrais 11, 13 un 15 gadus vecais pusaudzis. Īpaši neapmierinoša situācija ir zēniem, no kuriem 15 gadu vecumā tikai 40,8% tīra zobus biežāk kā reizi dienā²²³. Pieaugušo Latvijas iedzīvotāju paradumi ir līdzīgi – tikai katrs trešais vīrietis vecumā no 15 līdz 74 gadiem tīra zobus biežāk, nekā reizi dienā, turklāt paradumi pasliktinās līdz ar vecumu. Vecuma grupā 65–74 gadi zobus pietiekami bieži zobus tīra tikai 11,8% vīriešu. Sievietēm situācija ir nedaudz labāka – zobus biežāk nekā reizi dienā tīra 56,7% sieviešu vecumā no 15 līdz 74 gadiem, tomēr situācija pasliktinās līdz ar vecumu. Kopumā, pieaugušo iedzīvotāju mutes kopšanas paradumi korelē ar izglītību, ienākumiem un citiem socio-ekonomiskajiem faktoriem – sliktāki paradumi ir iedzīvotājiem ar vidējo vai pamatizglītību, zemiem vai vidējiem ienākumiem, dzīvojošiem lauku teritorijās vai pilsētās (izņemot Rīgu un mazās pilsētas)^{224,225}.

²²² PVO. Oral Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

²²³ SPKC. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2017./2018.mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download?attachment>

²²⁴ SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

²²⁵ Veselības ministrija. Latvijas iedzīvotāju vīrs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums. 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

Mutes veselības aprūpes pakalpojumu pieejama arī ir būtisks faktors. Grūtības piekļūt mutes veselības aprūpes pakalpojumiem (finansiālas, attāluma, ilgu gaidīšanas rindu u.c.) ietekmē kopējo mutes veselības situāciju.

Mutes veselības problēmas izraisa virkne ietekmējamo riska faktoru, kas ir raksturīgi vairumam neinfekcijas slimību, tostarp augsts cukura patēriņš, tabakas lietošana, alkohola lietošana un slikta mutes higiēna, kā arī to pamatā esošie sociālie un komerciālie faktori²²⁶. Mutes slimību, tāpat kā citu neinfekcijas slimību slogu var samazināt, veicot sabiedrības veselības pasākumus:

- veicinot zobārstu un zobu higiēnistu pieejamību;
- īstenojot dažādus sabiedrības veselības pasākumus par mutes dobuma un zobu veselību;
- veicinot veselīgu uzturu, kā arī dodot priekšroku ūdenim kā galvenajam dzērienam²²⁷;
- veicinot visu veidu tabakas lietošanas pārtraukšanu;
- veicinot alkohola patēriņa samazināšanu;
- mudinot lietot aizsarglīdzekļus sportojot un ceļojot ar velosipēdiem un motocikliem (lai samazinātu sejas traumu risku).

UZ DAŽĀDĀM SABIEDRĪBAS GRUPĀM VĒRSTI PASĀKUMI MUTES VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Mērķauditorija: pirmsskolas vecuma un skolas vecuma bērni

Veicamo aktivitāšu mērķis: informācijas sniegšana par regulāras un pareizas mutes higiēnas nozīmi, mutes higiēnai labvēlīgas vides attīstīšana skolās, bērnudārzos, kariesa profilakse, regulāra zobārsta un zobu higiēnista apmeklējuma veicināšana.

Veseli zobi ir veselīgas bērnības pamats. Ir svarīgi uzturēt bērnos entuziasmu un motivāciju rūpēties par zobiem, apmācīt viņus pareizi tīrīt zobus, lai izvairītos no mutes veselības problēmām vēlākā dzīves laikā.

1. Organizējiet izglītojošus pasākumus izglītības iestādēs

Izglītojošu pasākumu organizēšana par mutes higiēnas nozīmi, pareizu zobu kopšanu, tai skaitā par veselīga uztura nozīmi mutes veselības nodrošināšanā un atkarību vielu lietošanas negatīvo ietekmi uz mutes veselību. Informatīvu materiālu izplatīšana, izvietošana pirmsskolas izglītības iestādēs, skolās, jauniešu centros un citur par pareizas mutes higiēnas nozīmi.

Vairāk informācijas:

1. SPKC tīmekļa vietne "Tīri zobi" <https://tirizobi.lv/pedagogiem>
2. SPKC animācijas filma "Man ir tīri zobi" <https://youtu.be/M2e9BOd5Auw>

2. Veiciniet bērnu zobu tīrīšanas prasmju apguvi un nostiprināšanu

Zobu tīrīšana pirmsskolas izglītības iestādēs ir nozīmīgs atbalsts bērnu zobu un mutes dobuma veselības profilaksē. Primāri zobu tīrīšana ir jāveic mājās, tomēr, to īstenojot izglītības iestādē,

²²⁶ PVO. Oral Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

²²⁷ Zobiem nelabvēlīgā vide izdalās, pastiprināti ēdot produktus, kas satur daudz cukura – karameles, šokolāde, saldi cepumi, saldinātas brokastu pārslas, sula u.tml.

bērnā veidojas pozitīvs zobu tīrīšanas pieradums, tiek apgūta un nostiprināta zobu tīrīšanas tehnika, kā arī tiek mazināts aplikums, kas veidojas pēc ēšanas izglītības iestādē. Kā arī ir jāņem vērā, ka ir bērni, kuri zobu tīrīšanas iemaņas nav apguvuši mājās, tālab zobu tīrīšana pirmsskolas izglītības iestādē ir ārkārtīgi nozīmīga. Atbalstiet mutes higiēnas telpu iekārtošanu izglītības iestādē (telpa ar izlietnēm, spoguļiem, kur bērni var rūpēties par regulāru un pareizu mutes higiēnu). Sekojiet līdzi, lai pirmsskolas izglītības iestādēs bērniem tiktu nodrošināti individuālie mutes higiēnas piederumi (zobu suka un nepļīstoša materiāla glāze)²²⁸.

Vairāk informācijas:

1. Metodiskie ieteikumi pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem darbā ar bērniem par mutes dobuma un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem.

https://tirizobi.lv/sites/default/files/Metodiskais_Mat_zobi_23_08_2018_WEB_min.pdf

2. Prasības par fluorīda daudzumu bērnu mutes dobuma tīrīšanas līdzekļos. G. Dukse, A. Brinkmane. <https://arsts.lv/jaunumi/gunta-dukse-anda-brinkmane-prasibas-par-fluorida-daudzumu-bernu-mutes-dobuma-tirisanas-lidzeklos>

3. Nodrošiniet profilaktiskās pārbaudes pie zobārsta un zobu higiēnista

Pārrunās ar bērnu vecākiem, aiciniet viņus reizi gadā savus bērnus vest pie sava zobārsta vai zobu higiēnista uz profilaktisko apskati. Gadījumos, ja zobārsts nav pieejams tuvākajā apkaimē, tad, sazinoties ar SPKC²²⁹, iespējams noorganizēt mobilā zobārstniecības autobusa izbraukumu uz pašvaldību. Latvijas teritorijā strādā mobilās zobārstniecības autobusi, nodrošinot zobārstniecības pakalpojumu pieejamību attālāku Latvijas reģionu bērniem skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs. Zobārstniecības un zobu higiēnas pakalpojumi mobilajos zobārstniecības autobusos bērniem līdz 18 gadu vecumam pieejami bez maksas, pakalpojumus sniedz zobārsti un zobu higiēnisti, kas noslēguši līgumus ar NVD.

Vairāk informācijas:

1. NVD. Zobārstniecības palīdzība <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/zobarstniecibas-palidziba>
2. SPKC. Mobilā zobārstniecība <https://www.spkc.gov.lv/lv/mobila-zobarstnieciba>

Mērķauditorija: grūtnieces, topošie un jaunie vecāki

Veicamo pasākumu mērķis: informēt topošos un jaunus vecākus par mutes kopšanas un mutes higiēnas nozīmi, zobārstniecības pakalpojumu pieejamības nodrošināšana vietās, kur šādi pakalpojumi nav pieejami.

1. Vispārējās informācijas pieejamības nodrošināšana, izplatot vietējos medijos zobārsta vai zobu higiēnista sagatavoto informāciju par pareizas mutes higiēnas nozīmi grūtniecības laikā, par zobu kopšanu grūtniecības laikā, kā arī par gaidāmā bērna mutes dobuma kopšanu, mutes veselības nozīmi ģimenē.

²²⁸ 2013.gada 17.septembra Ministru kabineta noteikumi Nr.890 "Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu".

<https://likumi.lv/ta/id/260057-higienas-prasibas-bernu-uzraudzibas-pakalpojuma-sniedzējiem-un-izglitibas-iestadem-kas-isteno-pirmsskolas-izglitibas-programmu>

²²⁹ SPKC. Mobilā zobārstniecība. <https://www.spkc.gov.lv/lv/mobila-zobarstnieciba>

2. Izglītojošu pasākumu, semināru un diskusiju organizēšana (pieaicinot zobārstu vai zobu higiēnistu) topošajiem un jaunajiem vecākiem par mutes higiēnas nozīmi, pareizu zobu kopšanu, par regulāru zobārsta un zobu higiēnista apmeklējumu nozīmi mutes veselības saglabāšanā, sniedzot informāciju par veselīga uztura nozīmi mutes veselības nodrošināšanā un atkarību vielu lietošanas negatīvo ietekmi uz mutes veselību.
3. Veselības aprūpes pakalpojumu pieejamības uzlabošana vietās, kur zobārstniecības pakalpojumi nav pieejami, radot labvēlīgus apstākļus un noteikumus zobārstu prakšu veidošanai un atvēršanai (telpu nomas maksas atlaides, infrastruktūras attīstība).

Mērķauditorija: seniori

Veicamo pasākumu mērķis: informācijas pieejamības nodrošināšana par mutes kopšanas specifiku gados veciem cilvēkiem (košļāšanas aparāta saglabāšanu, veselīgu uzturu), zobārstniecības pakalpojumu pieejamības nodrošināšana vietās, kur šādi pakalpojumi nav pieejami.

Gados vecāku cilvēku vidū mutes veselībai ir liela nozīme, jo tā tieši ietekmē vecu cilvēku kopējo veselības stāvokli un dzīves kvalitāti. **Liela daļai gados vecāku cilvēku zobu nav vispār vai arī tie ir ļoti sliktā stāvoklī**²³⁰. Slikta mutes veselība noved pie ierobežotas uztura uzņemšanas, jo ir košļāšanas un ēšanas traucējumi. Biežākie šķēršļi mutes veselības aprūpes pieejamībai gados vecākiem cilvēkiem ir kustības traucējumi, it sevišķi tiem, kas dzīvo lauku teritorijās, kurās nav nodrošināta regulāra sabiedriskā transporta kustība.

1. Sadarbojoties ar zobārstiem, zobu higiēnistiem, uztura speciālistiem organizējiet informatīvus seminārus, diskusijas, lekcijas pansionātos, pensionāru klubos, dienas centros, sociālās aprūpes centros par mutes kopšanas, higiēnas specifiku un uzturu gados veciem cilvēkiem (košļāšanas aparāta saglabāšanu, veselīga uztura lietošanu).
2. Organizējiet pašvaldībā pietiekošu sabiedriskā transporta kustību, arī attālos lauku reģionos, lai gados vecāki cilvēki paši varētu doties uz tuvāko veselības aprūpes iestādi, lai saņemtu zobārstniecības pakalpojumus, vai arī organizējiet pašvaldībā dzīvojošiem gados veciem cilvēkiem transportēšanu (autobusu) turp un atpakaļ uz tuvāko veselības aprūpes iestādi, kur var saņemt zobārstniecības pakalpojumus.

Nodrošini zobārstniecības pakalpojumu pieejamību gados veciem cilvēkiem pēc iespējas tuvāk dzīvesvietai. Organizējiet mobilā zobārstniecības autobusa izbraukumu uz pašvaldību, pansionātiem, dienas aprūpes centriem, sociālās aprūpes centriem, kur zobārstniecības pakalpojumi tiks sniegti par samaksu.

7.12. IETEIKUMI VIDES VESELĪBAS JOMĀ

DZERAMĀ ŪDENS KVALITĀTES UN NEKAITĪGUMA NODROŠINĀŠANA

1. Dzeramā ūdens kvalitāte un nekaitīgums centralizētajās ūdensapgādes sistēmās – ūdens piegādātāja pienākumi

Kvalitatīva dzeramā ūdens nodrošināšana iedzīvotājiem ir viens no galvenajiem pašvaldību un to komunālo ūdensapgādes uzņēmumu uzdevumiem. Dzeramā ūdens kvalitāti ietekmē

²³⁰ Veselības ministrija. Latvijas iedzīvotāju vīrs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums. 2020. <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

dabīgie pazemes ūdens hidroģeoloģiskie apstākļi, ūdens sagatavošanas iekārtu darbības efektivitāte, ūdensapgādes sistēmas tehniskais stāvoklis, ūdens apmaiņas ātrums padeves sistēmā. Dzeramā ūdens kvalitātes pasliktināšanos ceļā līdz patērētājam visbiežāk izraisa sekundārais piesārņojums no ēku iekšējiem ūdensvadu tīkliem, ko veicina ēku iekšējo tīklu slikts tehniskais stāvoklis un korozija, ūdens stagnācija cauruļvados un aukstā ūdens "uzsilšana" ēku iekšējos tīklos, līdz tas nonāk pie patērētājiem. kas rada labvēlīgus apstākļus mikroorganismu koloniju (bioplēves) augšanai uz cauruļvadu iekšējām virsmām.

Lai uzturētu centralizēti piegādātā dzeramā ūdens nekaitīgumu un kvalitāti, ūdenssaimniecības pakalpojumu sniedzējam ir jānodrošina ūdens ņemšanas vietu aizsardzība no piesārņojuma (piemēram, to applūšana palu laikā), ūdensapgādes iekārtu un telpu higiēniskais stāvoklis, veicot regulāru ūdensvada iekārtu mazgāšanu, tīrīšanu un profilaktisko dezinfekciju, t.sk. dezinfekcijas efektivitātes pārbaude, kā arī jāveic regulāras dzeramā ūdens laboratoriskās pārbaudes (monitorings) un kvalitāti ietekmējošo risku novērtēšana.

Pašvaldībām sadarbībā ar ūdensapgādes uzņēmumiem ir jānodrošina informācija iedzīvotājiem par savā administratīvajā teritorijā piegādātā dzeramā ūdens kvalitāti un nekaitīgumu, veiktajiem un paredzētajiem pasākumiem dzeramā ūdens kvalitātes uzlabošanai, tajā skaitā par iespējamo korektīvo rīcību, kas jāveic pašiem iedzīvotājiem, kā arī par plānoto profilaktisko dezinfekciju.

Konstatējot tādu dzeramā ūdens neatbilstību, kas rada iespējamu apdraudējumu cilvēku veselībai, ūdens piegādātājam vai vietējās sadales sistēmas īpašniekam vai valdītājam ir pienākums nekavējoties informēt iedzīvotājus:

- brīdināt attiecīgos patērētājus par iespējamu apdraudējumu cilvēku veselībai un tā cēloni, ja pārsniegti ūdens rādītāju robežlielumi, un par veiktajiem korektīvajiem pasākumiem, tostarp par lietošanas aizliegumu vai ierobežojumiem, vai citiem pasākumiem. Īpaša uzmanība jāvelta iedzīvotāju grupām, kuras ir pakļautas lielākiem veselības riskiem, ja ūdens kvalitāte pasliktinās – bērniem, vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām un novājinātu imūno sistēmu;
- informāciju regulāri atjauno un patērētājus informē, kad konstatēts, ka vairs nepastāv apdraudējums cilvēku veselībai un ūdensapgādes pakalpojumi tiek atsākti normālā režīmā.

Atbilstoši jaunās dzeramā ūdens direktīvas²³¹ prasībām, lai veicinātu iedzīvotāju uzticību piegādātā dzeramā ūdens kvalitātei, ūdens piegādātājs nodrošina, ka patērētāji vismaz reizi gadā bez speciāla pieprasījuma saņem šādu informāciju:

- par dzeramā ūdens kvalitātes rādītāju monitoringa biežumu un tā rezultātiem;
- gadījumā, ja pārsniegti rādītāju robežlielumi, par iespējamo apdraudējumu cilvēku veselībai un ar to saistītiem ieteikumiem ūdens izmatošanai, vai saite uz tīmekļvietni, kurā šāda informācija ir pieejama;
- ieteikumi patērētājiem, kā taupīt ūdeni un samazināt ūdens patēriņu, un kā lietot ūdeni atbildīgi un atbilstoši vietējiem apstākļiem (piemēram, ja teritorija saskaras ar dzeramā ūdens nepietiekamību klimata pārmaiņu radītā ilgstoša sausuma dēļ);
- ieteikumi, kā novērst stāvoša ūdens izraisītos potenciālos veselības riskus;
- par piegādātā dzeramā ūdens cenu par litru un m³;

²³¹ Eiropas parlamenta un Padomes 2020.gada 16.decembra Direktīva 2020/2184/EK par dzeramā ūdens kvalitāti (pārstrādāta redakcija). <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX:32020L2184>. Latvijā direktīvas prasības jāsāk ieviest ar 2023.gadu.

- par mājsaimniecības patērētā ūdens daudzumu, kā arī par mājsaimniecības ūdens gada patēriņa tendenci, ja tas ir tehniski iespējams un ja ūdens piegādātāja rīcībā ir šāda informācija;
- par mājsaimniecības ūdens gada patēriņu salīdzinājumā ar citu mājsaimniecību vidējo ūdens patēriņu.

Tāpat jādod saite uz tīmekļvietni, kurā ir pieejama iepriekš norādītā informācija. Bez tam ūdens piegādātājam ir jāsniedz informācija patērētājiem par ūdensapgādes sistēmu kopumā:

- ūdens apgādes teritorija un apgādāto personu skaits;
- ūdens sagatavošanas metodes, t.sk. izmantotie dezinfekcijas veidi;
- ūdens apgādes sistēmas riska novērtējuma rezultāti, ja šāds novērtējums ir veikts.

Lielajām ūdensapgādes sistēmām, kuras piegādā vismaz 10 000 m³ ūdens dienā vai apkalpo vismaz 50 000 cilvēku, katru gadu jāsniedz papildu informācija par:

- ūdensapgādes sistēmas darbības efektivitātes rādītājiem un ūdens zudumiem, ko rada noplūdes, tiklīdz šī informācija ir pieejama;
- piegādātā ūdens kubikmetra izmaksas tarifa struktūru, ieskaitot fiksētās un mainīgās izmaksas, kā arī izmaksas, kas saistītas ar dzeramā ūdens pieejamības uzlabošanu, ja ūdens piegādātājs tādu ir veicis;
- apkopojumu par saņemtajām patērētāju sūdzībām par dzeramā ūdens kvalitāti, ja šāda informācija ir pieejama.

Bez iepriekš minētā, vēlams, lai jebkurš ūdens piegādātājs informētu patērētājus par veiktajiem prioritārajiem investīciju ieguldījumu virzieniem, kas var būt saistīti ar dzeramā ūdens ieguvu un sagatavošanu, tā uzglabāšanu un padevi, ūdensapgādes tīklu paplašināšanu, tīklu rekonstrukciju un energoefektivitātes pasākumiem ūdensapgādes sistēmā.

Vairāk informācijas:

1. Veselības inspekcijas tīmekļvietnē ir pieejama aktuālā informācija par dzeramā ūdens uzraudzību un kontroli: <https://www.vi.gov.lv/lv/dzeramais-udens>
2. PVO. Guidelines for drinking-water quality: Fourth edition incorporating the first and second addenda. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045064>
3. VARAM. Ūdensapgādes investīciju plāns 2021.–2027.gadam. https://www.varam.gov.lv/sites/varam/files/content/udensapgade-21-27-zinojums_precizets_090920.pdf

2. Dzeramā ūdens pieejamība un higiēna publiskajā telpā

Dzeramā ūdens brīvkrānu, strūklaku, ūdens pudeļu uzpildīšanas iekārtu uzstādīšana publiskajās vietās kļūst aizvien izplatītāka, pašvaldībām rūpējoties par veselīga dzīvesveida paradumu nodrošināšanu iedzīvotājiem un lai veicinātu centralizētā dzeramā ūdens lietošanu un tā pieejamību.

Pašvaldības var uzlabot kvalitatīva dzeramā ūdens pieejamību publiskajā telpā, paredzot un iekļaujot attiecīgus risinājumus savās attīstības programmās, investīciju plānos, kā arī aicinot uzņēmējus iesaistīties sabiedriskajā kustībā “Ū-vitamīns”²³², kas paredz kafejnīcās, restorānos, tirdzniecības centros un citās sabiedriskās vietās nodrošināt pieeju centralizēti piegādātajam dzeramajam “krāna ūdenim” bez maksas.

²³² <https://uvitamins.lv/>

Lai dzeramais ūdens publiskās vietās būtu ērti pieejams un higiēniski droši lietojams, ir jāņem vērā vairāki faktori:

- iekārtu funkcionalitāte;
- pieejamība dažādām lietotāju grupām;
- iekārtu izmantošanas higiēnas aspekti.

Dzeramā ūdens lietošanas iekārtas funkcionalitāte, atkarībā no paredzētajiem izmantošanas mērķiem, var ietvert vienu vai vairākus konstruktīvos risinājumus:

- padzeršanās krāns vai strūklaka, kas nodrošina tūlītēju lietošanu tiešai dzeršanai tiem, kam nav līdzīgs savas ūdens pudeles;
- pudeļu pildītājs, kas ļauj cilvēkiem viegli uzpildīt un paņemt līdzīgu ūdeni savā pudelē.

Tāpat iedzīvotāji novērtēs papildu iespējas vienlaikus nomazgāt rokas, noskalot augļus vai padzirdīt savus līdzīgu paņemtus mājdzīvniekus. Dzeramā ūdens izdales vietu izvietojums dažādos augstumos var atvieglot piekļuvi dažādām lietotāju grupām, tostarp bērniem, cilvēkiem ar funkcionālajiem traucējumiem un mājdzīvnieku dzirdināšanas bļodiņām.

Ņemot vērā gan higiēnas apsvērumus, gan taupīgu ūdens lietošanu, ieteicams kāds no minētajiem tehniskajiem risinājumiem:

- ūdens strūkla, ko var aktivizēt bez pieskāriena vai nospiežot ieslēgšanas pogu ūdens padeves zonā;
- pašnoslēdzoši krāni vai strūklakas;
- ūdens dozators, kas regulē ūdens daudzumu un tecēšanas ilgumu – vienmērīga ūdens strūkla samazina ūdens izšķakstīšanos un nodrošina ērtāku tā pildīšanu pudelē.

Atkarībā no dzeramā ūdens lietošanas iekārtu paredzētā izmantošanas ilguma gada laikā jāņem vērā, vai iekārtas tiks uzstādītas pastāvīgi, sezonāli vai uz konkrētu publisko pasākumu. Dzeramā ūdens iekārtas ārtelpā visbiežāk tiek izvietotas pilsētvidē, parkos, peldvietas zonā, brīvdabas publiskajos pasākumos, bet savukārt iekštelpās – izglītības iestādēs, sabiedriskās ēdināšanas vietās, sabiedriskā transporta uzgaidāmās telpās, tirdzniecības centros, ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs, darbavietās u.c. Iekārtas uzstādīšana zem jumta vai nojumē var samazināt piesārņojuma risku no sakritušām lapām vai putnu izkārnījumiem.

Dzeramā ūdens strūklaka būtu jānovieto virs zemes tādā augstumā, lai izvairītos no tiešas saskares ar dzīvniekiem. Tāpat liela nozīme ir notekām un drenāžai, lai uztvertu šļakatas un notekūdeņus, lai nepieļautu apkārtnes piesārņošanu.

Izvēloties dzeramā ūdens lietošanas iekārtas atrašanās vietu, papildus jāņem vērā, lai ārtelpā izmantotie risinājumi ir piemēroti noteiktiem laika apstākļiem un citiem faktoriem:

- iekārta neatrodas tiešos saules staros (virsmu uzkaršanas risks);
- iekārta ir pasargāta no ekstremāli zemām temperatūrām (aizsalšanas risks ziemā);
- iekārta ir izturīga pret mehāniskiem bojājumiem un ir pasargāta pret vandālismu.

Nodrošinot dzeramā ūdens lietošanas iekārtu ekspluatāciju, ir jāparedz ikdienas uzturēšana un regulāra sanitāri higiēniskā apkope – virsmu tīrīšana, aplikuma noņemšana un dezinfekcija. Tāpēc svarīga ir iekārtas konstrukcija, tajā izmantotie materiāli un dizains, lai pēc iespējas mazinātu ārēja piesārņojuma nokļūšanu dzeramajā ūdenī un nodrošinātu ērtu un vienkāršu iekārtas apkopi un virsmu tīrīšanu.

Patērētāju risks inficēties ar kādu slimību no publiskajā telpā uzstādītajām dzeramā ūdens iekārtām ir zems, jo tajās tiek piegādāts ūdens no centralizētajām ūdensapgādes sistēmām, kuru ūdens kvalitāte tiek pastāvīgi kontrolēta. Baktēriju skaits ūdenī var lokāli palielināties tikai tad, ja iekārta netiks tīrīta pietiekami bieži vai arī to epizodiski būs piesārņojuši lietotāji, kuri nav nomazgājuši rokas.

Lai vēl vairāk samazinātu riskus veselībai, nepieciešams ievērot šādus personīgās higiēnas pasākumus, izmantojot publiskās ūdens padzēršanās iekārtas:

- pirms dzeršanas vai pudeles uzpildīšanas, ūdeni notecināt dažas sekundes, nodrošinot, ka ūdens ir svaigs;
- nepieskarties ar muti iekārtas virsmai;
- neaiztikt ar rokām ūdens padeves sprauslu, strūklakas vai izlietnes pamatni;
- nomazgāt rokas pēc pieskaršanās rokturiem vai citām virsmām.

Vairāk informācijas:

1. 2015.gada 30.jūnija Ministru kabineta noteikumi Nr.326 "Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 222-15 "Ūdensapgādes būves" [https://likumi.lv/ta/id/274989-noteikumi-par-latvijas-buvnormativu-lbn-222-15-udensapgades-buves-](https://likumi.lv/ta/id/274989-noteikumi-par-latvijas-buvnormativu-lbn-222-15-udensapgades-buves)
2. 2015.gada 30.jūnija Ministru kabineta noteikumi Nr.332 "Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 221-15 "Ēku iekšējais ūdensvads un kanalizācija". [https://likumi.lv/ta/id/275001-noteikumi-par-latvijas-buvnormativu-lbn-221-15-eku-ieksejais-udensvads-un-kanalizacija-](https://likumi.lv/ta/id/275001-noteikumi-par-latvijas-buvnormativu-lbn-221-15-eku-ieksejais-udensvads-un-kanalizacija)
3. Sabiedrības informēšanas kampaņa "Ū vitamīns". Vadlīnijas dzeramā ūdens lietošanas veicināšanas aktivitātēm. https://uivitamins.lv/wp-content/uploads/2020/01/Uvitamins_vadlinijas2019_A4_fin.pdf. un to pielikums Nr.2 "Dažādi iekārtu risinājumi publiskām vietām ērtai un pareizai krāna ūdens lietošanai". https://uivitamins.lv/wp-content/uploads/2020/01/PIELIKUMS_2.pdf

3. Aku ūdens kvalitātes un nekaitīguma nodrošināšana

Iedzīvotāji dzeramā ūdens iegūšanai individuālam patēriņam izmanto akas, dziļurbumus un spices. Šādā veidā dzeramais ūdens parasti tiek iegūts galvenokārt no sekliem gruntsūdeņiem, kas nav pietiekami aizsargāti pret potenciālo ķīmisko un mikrobioloģisko piesārņojumu.

Individuālo ūdens ņemšanas vietu mikrobioloģisko kvalitāti ietekmē saimnieciskās darbības aktivitātes tuvākajā apkārtnē – iespējamās notekūdeņu noplūdes, sauso tualetu un mājlopu novietnes tuvums. Savukārt ķīmisko kvalitāti parasti ietekmē ģeoloģiskie faktori un dabiskais gruntsūdens sastāvs, kas Latvijai raksturojas ar paaugstinātu dzelzs, mangāna, sulfātu un amonija koncentrāciju. Šie faktori ietekmē ne vien dzeramā ūdens nekaitīgumu, bet arī ūdens smaržas un garšas īpašības, kā arī ūdens krāsu un duļķainību.

Normatīvo aktu, kas nosaka dzeramā ūdens kvalitāti un nekaitīgumu ūdenim, ko iegūst no privātām akām vai urbumiem (individuāliem ūdens avotiem) un kuru izmanto mājsaimniecības vajadzībām, nav. Līdz ar to **valsts nenodrošina šo ūdens ņemšanas vietu uzraudzību un ūdens kvalitātes kontroli, un par to atbildīgs ir pats akas vai urbuma īpašnieks un attiecīgā individuālā ūdens ieguves avota lietotājs.**

Cilvēks pats var novērtēt dzeramā ūdens vispārīgo kvalitāti pēc tā garšas, krāsas, smaržas un duļķainības. Tomēr šādā veidā nevar novērtēt ūdens mikrobioloģisko kvalitāti, un objektīvu informāciju par ūdens mikrobioloģisko un ķīmisko kvalitāti un tā nekaitīgumu var iegūt, veicot laboratoriskos izmeklējumus.

Lai pārliecinātos par dzeramā ūdens vispārīgo nekaitīgumu un kvalitāti individuālajos ūdens avotos, iesaka testēt šādus pamatrādītājus:

- garša, krāsa, smarža un duļķainība;
- ūdeņraža jonu koncentrācija (pH);
- elektrovadītspēja;
- oksidējamība;
- amonijs;
- *Escherichia coli*;
- zarnu enterokoki;
- koliformu baktērijas.

Parasti aku ūdenī ir sastopams neliels fekālā piesārņojuma indikatoru (*Escherichia coli* un zarnu enterokoku) mikroorganismu skaits, kas praktiski nerada draudus veselībai. Koliformu baktērijas ir plaši sastopamas apkārtējā vidē (augsnē un veģetācijā) un netiek uzskatīts, ka tās signalizē par kādiem veselību apdraudošiem riskiem, bet to klātbūtne norāda, ka aka sen nav tīrīta vai arī akā iekļūst apkārtējās vides piesārņojums no augsnes ar lietus ūdeņiem, jo akas grodi zaudējuši hermētiskumu, vai arī tās virszemes daļa nav cieši noslēgta. *Escherichia coli* un zarnu enterokoku klātbūtne akas ūdens paraugā vairāku simtu šūnu koncentrācijā jau liecina par notekūdeņu radītu piesārņojumu. Šādu ūdeni pirms lietošanas uzturā nepieciešams novārīt, bet piesārņojuma avots ir jānoskaidro un jānovērš. Savukārt aku nepieciešams izsmelt, iztīrīt un dezinficēt.

Jāatzīmē, ka Latvijas pazemes ūdens ir ar dabiski augstu dzelzs savienojumu saturu, tāpat atsevišķās vietās vērojamas dabiski paaugstinātas mangāna, sulfātu un amonija koncentrācijas.

Izvērtējot savas finansiālās iespējas un vajadzības, iedzīvotāji var uzlabot dzeramā ūdens kvalitāti, izmantojot dažādus ūdens attīrīšanas filtrus (filtrēšanas krūzes), piemēram, aktīvās ogles filtrus ūdens smaržas, garšas, krāsas uzlabošanai, polifosfātu sāļu filtrus ūdens mīkstināšanai, filtrus dzelzs savienojumu nogulšņu atdalīšanai, kā arī reversās osmozes filtrus ūdens mīkstināšanai, atdzelžošanai, mangāna un sulfātu atdalīšanai. Par konkrētā ūdens attīrīšanas filtra izvēli jākonsultējas ar komersantiem, kas šos filtrus piedāvā.

Lai uzlabotu aku vispārīgo sanitāro stāvokli, vēlams reizi 3–5 gados veikt akas stāvokļa novērtēšanu un iekšējās virsmas tīrīšanu un dezinfekciju, novērst akas iekšējās virsmas bojājumus, nomainīt filtrējošā smilšu slāņa augšdaļu. Lai novērstu potenciālu piesārņojuma iekļūšanu akā, vēlams aku aprīkot ar vāku vai nojumi. Akas vākā iestrādāta lūka atvieglo piekļuvi ūdenim, jo nav jānoņem viss akas vāks.

Pašvaldība par savā īpašumā esošajām decentralizētajām kolektīvajām ūdens ņemšanas vietām (akām, urbumiem u.c.) var sniegt informāciju iedzīvotājiem par to ūdens kvalitāti un lietošanas veidu (dzeramais ūdens vai kā ūdens tikai saimnieciskām vajadzībām, piemēram, dārzu un apstādījumu laistīšanai). Minētā informācija ievietojama pašvaldības tīmekļa vietnēs, sociālo tīklu kontos un informācijas stendos pie ūdens ņemšanas vietām. Ja ūdens potenciāli ir paredzēts arī dzeršanai, bet tajā ir iespējams mikrobioloģiskais piesārņojums, jānorāda, ka ūdeni pirms lietošanas uzturā nepieciešams novārīt.

Tā kā vislabāko dzeramā ūdens kvalitāti un drošumu garantē tikai centralizētā ūdensapgāde, lai rūpētos par iedzīvotāju veselību un dzīves kvalitāti, pašvaldībām sadarbībā ar ūdenssaimniecības pakalpojuma sniedzējiem jāizvērtē iespējas un jāaicina iedzīvotājus pieslēgties centralizētajai ūdensapgādes sistēmai. Atbilstoši pašvaldības iespējām, tā var sniegt finansiālu atbalstu iedzīvotājiem, lai veicinātu pieslēgšanos centralizētajai dzeramā

ūdens un kanalizācijas sistēmai, ja vien tas ir tehniski iespējams un saprātīgi no izmaksu viedokļa.

Lai nepieļautu potenciālu pazemes ūdens piesārņošanu, pašvaldībām savā teritorijā jāapzina pamestos un neapsaimniekotos urbumus un akas, kā arī jāierobežo iespējas patvaļīgi ierīkot jaunas ūdens ieguves vietas.

Vairāk informācijas:

1. Latvijas Universitāte. Projekta “Dzeramā ūdens kvalitātes novērtējums akās Latvijā” pārskats. 2021.gads.
https://lvafa.vraa.gov.lv/faili/materiali/dazadi/2020/55/Akas_Latvija_atskaite_552020.pdf
2. PVO. Guidelines for drinking-water quality: Fourth edition incorporating the first and second addenda, 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045064>
3. PVO. Technical brief. Boil water. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-WSH-15.02>
4. PVO. Cleaning hand-dug wells. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/wash-documents/who-tn-01-cleaning-and-disinfecting-wells.pdf?sfvrsn=9210d296_4
5. CDC. Private Ground Water Wells
www.cdc.gov/healthywater/drinking/private/wells/index.html
6. Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs. Pazemes ūdeņu veidošanās likumsakarības un izmantošana ūdensapgādē.
<https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/pazemes-udeni-latvija>

4. Dzeramā ūdens kvalitāte un tā iespējamais piesārņojums plūdu rezultātā

Centralizētas ūdensapgādes sistēmas ir labāk aizsargātas no ārēja piesārņojuma iekļūšanas, nekā individuāli dzeramā ūdens ņemšanas avoti, it īpaši akas. Plūdu laikā var izmainīties akas ūdens kvalitāte pat tad, ja aka tieši nav applūdusi. Plūdu laikā akās var ieplūst virszemes ūdeņi un kanalizācijas saturs, kas var kļūt par akūtu zarnu infekcijas slimību izraisītājiem.

Plūdu draudu gadījumā pašvaldībām nepieciešams informēt iedzīvotājus, kas izmantoto individuālos dzeramā ūdens ņemšanas avotus, par pasākumiem, kas pašiem iedzīvotājiem jāveic, lai novērstu vai samazinātu plūdu radītos veselības riskus.

Lai apziņotu pēc iespējas plašāku sabiedrības daļu, aktuālo informāciju iedzīvotājiem nepieciešams izvietot pašvaldības tīmekļa vietnē, sociālo tīklu kontos, kā arī informācijas standos un pie ūdens ņemšanas vietām.

Lai izvairītos no veselības riskiem plūdu skartajās teritorijās:

- plūdu draudu gadījumā jānodrošinās ar ūdens krājumiem;
- pirms plūdiem jāveic pasākumi, kas mazina iespējamo vides piesārņojumu un cilvēku veselības apdraudējumu, piemēram, jāizsūknē notekūdeņu bedres un jānodrošina, lai drošās vietās atrastos dažādas ķīmiskas vielas;
- pēc plūdu beigām jāveic pasākumi vides atveseļošanai, aku, pagrabu un citu piesārņotu vietu attīrīšana (izsmelšana) un dezinfekcija;
- uzturā, trauku mazgāšanai lietot vārītu ūdeni vai fasētu ūdeni;
- izvairīties lietot ūdeni saskarē ar ķermeni higiēniskajām vajadzībām, ja ūdenim novērotas netipiskas ar sajūtu orgāniem uztveramas izmaiņas (izskats, garša, smarža), kas netika novērotas pirms plūdiem;

- pēc applūdušās akas tīrīšanas un dezinficēšanas, pirms atsākt lietot ūdeni uzturā, jāveic dzeramā ūdens kvalitātes laboratoriskā pārbaude (ieteicamo rādītāju sarakstu skatīt sadaļā par aku ūdens kvalitāti).

Lai nodrošinātu iedzīvotājus, kuriem applūdušās individuālās dzeramā ūdens ieguves vietas, ar kvalitatīvu dzeramo ūdeni, nepieciešams atvērt piekļuvi pašvaldības teritorijā esošiem brīvkrāniem, ūdens ņemšanas vietām/punktiem no centralizētās ūdensapgādes sistēmas, vai nodrošināt dzeramā ūdens piegādi ar cisternām.

Ja centralizētās ūdensapgādes sistēmās ūdens ņemšanas vieta ir bijusi applūdusi vai plūdu laikā bojāti ūdensapgādes tīkli, tad pirms ūdensapgādes atjaunošanas ūdens piegādātājam ir jāveic korektīvie pasākumi (nepieciešamie remontdarbi, ūdensapgādes sistēmas un tīklu dezinfekcija u.c.) un dzeramā ūdens kvalitātes laboratoriskā pārbaude.

Vairāk informācijas:

1. Veselības inspekcija. Dzeramā ūdens kvalitāte un tā iespējamais piesārņojums plūdu rezultātā. Veselības inspekcija. <https://www.vi.gov.lv/lv/jaunums/dzerama-udens-kvalitate-un-ta-iespejamais-piesarņojums-pludu-rezultata-0>
2. CDC. Reentering Your Flooded Home <https://www.cdc.gov/disasters/floods/after.html>
3. Idaho Department of Environmental Quality. After the Flood: Protecting Your Drinking Water <https://www.idahopublichealth.com/environmental/drinkingwater/After-the-flood-protecting-your-drinking-water-fact-sheet.pdf>
4. Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs. Plūdu riska informācijas sistēma. <https://www.meteo.lv/lapas/vide/pludu-riska-informacijas-sistema/pludu-riska-informacijas-sistema?id=2103&nid=889>
5. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests. Rīcība plūdu apdraudējuma gadījumā. <https://www.vugd.gov.lv/lv/pludi>

5. Avota ūdens ņemšanas vietu labiekārtošana

Ir daļa Latvijas iedzīvotāju, kuri ūdeni patēriņam iegūst no avotiem. Ja pašvaldības teritorijā ir avoti, kurus cilvēki izmanto publiskai ūdens ņemšanai, ieteicams tos labiekārtot. Vēlams, ka avota ūdens ņemšanas vieta ir aprīkota ar cauruli vai krānu, bet rezervuārs, kur krājas avota ūdens, labi nosepts. Avota labiekārtošanai jāizmanto ūdenim piemēroti materiāli, kuri atbilst normatīvajiem aktiem par materiāliem un izstrādājumiem, kas paredzēti saskarei ar pārtiku, un tos izmanto tā, lai nepieļautu nekādas ķīmiskas, fizikāli ķīmiskas vai mikrobioloģiskas pārmaiņas ūdenī.

Avota apkārtnes zonu ieteicams sakopt un labiekārtot – uzstādot informatīvas norādes un izbūvējot kāpnes ar margām, tiltiņu, laipu vai citu ērtu nokļūšanas ceļu līdz ūdens ņemšanas vietai. Tuvumā avotam ieteicams izvietot arī atkritumu konteinerus.

Vismaz reizi gadā ieteicams avota ūdens paraugam laboratorijā veikt analīzes, nosakot:

- *Escherichia coli*;
- koliformu;
- zarnu enterokoku klātbūtni.

Papildus avota ūdenim var noteikt citus kvalitātes rādītājus, piemēram:

- amonija jonus;
- nitrātu jonus;
- duļķainību;
- elektrovadītspēju;
- krāsainību;
- smaržas un garšas intensitāti;
- pH;
- oksidējamību (liecina par organisko vielu klātbūtni ūdenī);
- *Clostridium perfringens* (liecina par piesārņotu virszemes ūdeņu klātbūtni);
- u. c.

Par avota ūdens kvalitātes rādītājiem informāciju iedzīvotājiem var izvietot pašvaldības tīmekļvietnē un sociālo tīklu kontos, elektroniskajos un drukātajos medijos, kā arī informatīvajā stendā avota tuvumā. Tomēr ņemot vērā, ka avotu ūdenī salīdzinoši bieži konstatē bakteriālo piesārņojumu, avota ūdens ņemšanas vietā vēlams izvietot arī norādi **“Avota ūdeni ieteicams lietot uzturā tikai pēc novērtēšanas!”**.

Vairāk informācijas:

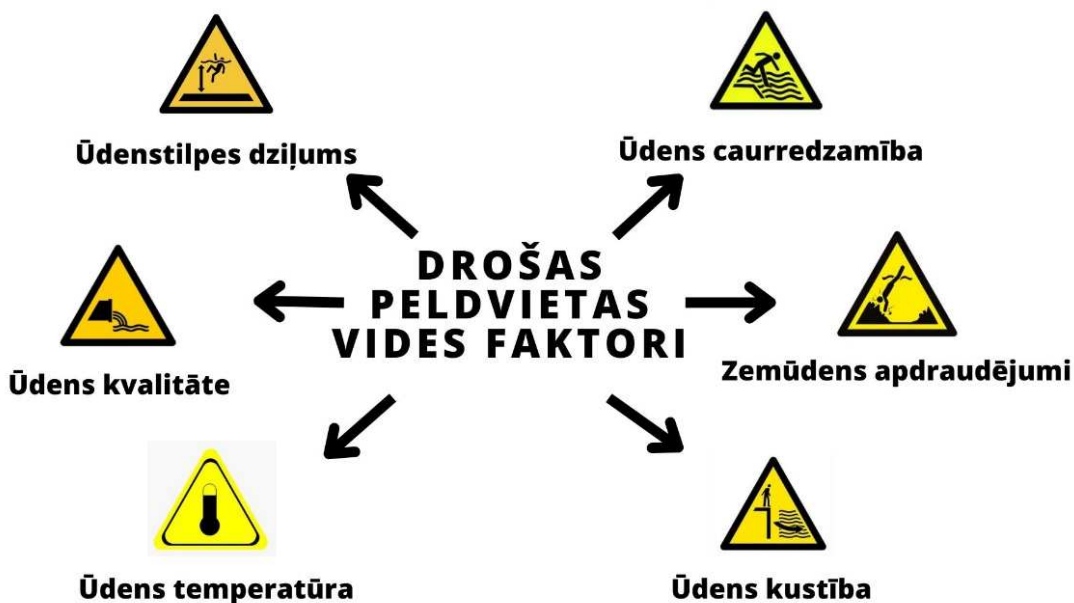
1. 2015.gada 15.decembra Ministru kabineta noteikumi Nr.736 “Noteikumi par dabīgo minerālūdeni un avota ūdeni”. <https://likumi.lv/ta/id/278817-noteikumi-par-dabigo-mineraludeni-un-avota-udeni>
2. Veselības inspekcijas tīmekļvietnē publicētā informācija par dzeramo ūdeni <https://www.vi.gov.lv/lv/dzeramais-udens>
3. Latvijas Universitāte. Dzeramā ūdens kvalitātes novērtējums akās Latvijā. 2021. https://lvafa.vraa.gov.lv/faili/materiali/dazadi/2020/55/Akas_Latvija_atskaite_552020.pdf
4. Avotu novērojumu datubāze. <https://avoti.info/>
5. Interreg Igaunijas-Latvijas pārrobežu sadarbības programmas 2014.–2020.gada projekts “Vienotu darbību kopums efektīvākai kopējo pazemes ūdeņu resursu apsaimniekošanai (Wateract). <https://videscentrs.lv/gmc.lv/iebuve/vs/projekts-vienotu-darbibu-kopums-efektivakai-kopejo-pazemes-udenu-resursu-apsaimniekosanai>). Avotu monitoringa rokasgrāmata. https://allikad.info/manuals/allikad.info_manual_LAV.pdf

IETEIKUMI DROŠU PELDVIETU IZVEIDOŠANAI UN ESOŠO PELDVIETU DROŠĪBAS UZLABOŠANAI

Izveidojot jaunu vai labiekārtojot esošo peldvietu, saskaņā ar teritorijas plānošanas, izmantošanas un apbūves noteikumiem, publiski pieejamas peldvietas ierīko, ievērojot vispārīgās prasības, kas noteiktas normatīvajos aktos par peldvietas izveidošanu un uzturēšanu, t.sk. iespēju robežās arī attiecībā uz vides pieejamības prasībām cilvēkiem ar funkcionālajiem traucējumiem.

Izveidojot jaunu vai labiekārtojot esošo peldvietu, ir jāpievērš uzmanība vairākiem drošības aspektiem: peldēšanās vietas dziļumam ūdenstilpē vai ūdenstecē, apdraudējumiem zem ūdens, ūdens kvalitātei, caurredzamībai, ūdens temperatūrai un ūdens kustībai (ūdens straumes un viļņi).

Oficiālajām peldvietām, kuru saraksts ir apstiprināts Ministru kabineta 2017.gada 28.novembra noteikumos Nr.692 „Peldvietas izveidošanas, uzturēšanas un ūdens kvalitātes pārvaldības kārtība”, daudzu minēto drošības faktoru novērtēšana un peldētāju informēšana par tiem ir obligāta, bet tie būtu jāņem vērā jebkurā peldvietā (skat. 12.attēls)!



12. attēls. Drošas peldvietas vides faktori

PELDVIETAS DZIĻUMS

Dziļums vietā, kur tiek ierīkota peldvieta, ir viens no svarīgākajiem drošības faktoriem peldvietā, pietam tas var mainīties sezonas laikā atkarībā no laika apstākļiem, īpaši pēc vētrām, spēcīgām lietusgāzēm un plūdiem, kas var radīt gultnes izskalošanos, kā arī sausuma periodi. Apdraudējums, ko rada ūdens dziļums, ir cieši saistīts ar cilvēka peldētprasmi un auguma garumu. Par drošu var uzskatīt dziļumu, kur peldētājs var ar kājām nostāties uz ūdens objekta pamatnes.

Lai paaugstinātu peldvietas drošības līmeni, peldvietas īpašniekam/apsaimniekotājam **peldvietas zona jānorobežo ar bojām, lentēm vai citiem negrimstošiem materiāliem līdz dziļumam, kas atbilst no vidējā līdz maksimālajam cilvēka auguma garumam – aptuveni 1,80 m.**

Peldvietu norobežojošajiem elementiem (piemēram, bojām) jābūt pietiekami lieliem, lai viļņošanās laikā tie būtu labi saskatāmi un nenogrimtu zem ūdens, un tie jāizvieto tā, lai peldētājs, atrodoties pie jebkura no tiem, varētu saskatīt nākamo tuvāko peldvietas norobežojošo objektu.

Norobežojot peldvietu un izvietojot bojas, jāraugās, lai tiktu ierīkota pietiekami plaša peldvieta, kurā pietiek vieta visiem peldēt gribētājiem (peldvietas ieteicamā kapacitāte – 5 m² uz vienu cilvēku). Nepietiekami plašas peldvietas ierīkošana var izprovocēt cilvēku peldēšanu vietās, kur tas vairs nav droši.

Bojas peldvietā pilda vairākas funkcijas. Tās norāda robežu, līdz kurai vietai peldēt ir droši, norāda robežu, līdz kurai glābējs var paspēt izglābt cilvēku. Bez tam tās norāda robežu, līdz kurienei drīkst pārvietoties ar ūdens transportu, norāda oficiālās peldvietas robežu (ja tāds

statuss ir). Pie bojas cilvēks var arī pieturēties un atpūsties, lai mērotu ceļu virzienā uz krastu, kā arī pie bojas var dot signālu glābējiem vai apkārtējiem.

Lai peldētājiem ar redzes traucējumiem atvieglotu orientēšanos ūdenī, vēlams peldvietās, kuras paredzētas cilvēkiem ar funkcionālajiem traucējumiem, bojas savienot ar trosi vai bojām uzstādīt skaņas signālu. Ja iespējams, peldvietā vēlams izveidot norobežotu peldēšanās sektoru bērniem vecumā līdz 10 gadiem. Šī sektora pamatnei jābūt gludai, un tā ir jāizvēlas vai to izveido ar nelielu slīpumu un maksimālo dziļumu, kas nepārsniedz **70 cm**. Ja peldvieta ir publiski pieejama, informatīvajā stendā vēlams izvietot informāciju par maksimālo dziļumu peldvietā pie bojām, kā arī jānorāda, vai dziļums palielinās pakāpeniski vai strauji.

ZEMŪDENS APDRAUDĒJUMI

Peldvietas gultnei ir jābūt cietai, bez dūņām un atbrīvotai no zemūdens priekšmetiem. Pirms peldvietas izveides un katru gadu pirms peldsezonas ir jāveic peldvietas krasta un gultnes tīrīšana. Gultne jāatbrīvo no sanestajiem kokiem, zariem, stikla, akmeņiem, metāla un citiem asiem priekšmetiem, lielām ūdenszāļu saknēm un citiem atkritumiem un priekšmetiem, kas var būt bīstami peldvietas apmeklētājiem.

Ja paredzēta niedru vai ūdenszāļu pļaušana vai peldvietas gultnes padziļināšana, vai lielāku akmeņu izcelšana, šīs darbības var būt nepieciešams saskaņot ar Valsts vides dienestu saskaņā ar 2006.gada 13.jūnija MK noteikumu Nr.475 "Virszemes ūdensobjektu un ostu akvatoriju tīrīšanas un padziļināšanas kārtība" prasībām. Jāpārlicinās, vai plānotajiem peldvietas tīrīšanas darbiem ir nepieciešams saņemt Valsts vides dienesta tehniskos noteikumus.

Arī peldsezonas laikā regulāri jāpārbauda, lai zemūdens daļa ir bez apdraudējumiem – peldvietas reljefam jābūt līdzenam, bez izteiktām tās gultnes virsmas izmaiņām: bez bedrēm, negaidīti seklām vai dziļām vietām un bez bieza dūņu slāņa.

Ja peldvietas teritorijā ir ģeoloģiskie apstākļi, kas var ietekmēt peldētāju drošību, tad informatīvajā stendā vēlams izvietot informāciju par to. Piemēram, jānorāda, ja gultne ir nestabila, ja ir nelīdzens peldvietas pamatnes reljefs, kā arī, ja peldvietā atrodas akmeņi vai citi objekti, kas apdraud peldētāju drošību.

ŪDENS KVALITĀTE

Domājot par peldētāju drošību, svarīgi ir apzināt peldvietas tuvāko apkārtni un iespējamus ūdens piesārņojuma avotus. Iespēju robežās būtu jānodrošina ūdens kvalitātes pārbaudes laboratorijā, lai pārlicinātos par ūdens mikrobioloģisko kvalitāti. Ūdens paraugos tiek analizēti divi mikrobioloģiskie rādītāji – zarnu enterokoki un zarnu nūjiņas (*Escherichia coli*), kas ir fekālā piesārņojuma indikatori. Ieteicamais ūdens kvalitātes pārbaudes biežums ir vismaz vienu reizi mēnesī.

Mikrobioloģisko piesārņojumu rada konkrētajam ūdeņu veidam netipisku dzīvo organismu – baktēriju un vīrusu nokļūšanu tajā. Daļa no tiem var būt patogēni, kas izraisa dažādas saslimšanas un lielākoties izpaužas kā kuņģa-zarnu darbības traucējumi, ko var pavadīt nelabums un paaugstināta ķermeņa temperatūra. Visbiežāk mikroorganismi organismā nonāk, norijot ar slimību izraisītājiem piesārņotu ūdeni. Tomēr infekciju var izsaukt arī šo mikroorganismu nokļūšana acīs, degunā, ausīs, kā arī caur ādas bojājumiem. Vislielākais risks saslimt pēc peldēšanās piesārņotā ūdenī ir bērniem, senioriem un cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām un novājinātu imūno sistēmu.

Jāņem vērā, ka vizuāli novērtēt ūdens mikrobioloģiskā piesārņojuma līmeni nav iespējams, tomēr var pievērst uzmanību netiešām pazīmēm, kas liecina par iespējamu piesārņojuma

risku – netipiska ūdens krāsa vai smarža, noturīgas putas, ko rada virsmas aktīvās vielas, piesārņojums ar naftas produktiem, peldoši un citi atkritumi ūdenī un piekrastē, kā arī zilaļģu masveida savairošanās ūdenī. Tāpat ūdens objekts nav piemērots peldēšanai, ja tajā ir liels ūdensputnu blīvums.

Oficiālajās peldvietās ūdens kvalitātes monitoringu un kvalitātes novērtēšanu veic Veselības inspekcija, kura ir atbildīgā institūcija Latvijā par peldvietu ūdens kvalitātes uzraudzību un kontroli. Neoficiālajās peldvietās to īpašnieki var pasūtīt ūdens mikrobioloģiskās kvalitātes analīzes pēc savas iniciatīvas, sedzot to izmaksas. Ja analīžu rezultāti tiek iesniegti Veselības inspekcijai, **inspekcija nodrošina testēšanas rezultātu izvērtēšanu bez maksas** un informāciju par peldvietu ūdens kvalitāti apkopo savā tīmekļvietnē, kā arī informē peldvietas īpašnieku, ja peldvietā nepieciešams noteikt peldēšanās ierobežojumus.

Ja tiek konstatēts ūdens piesārņojums, peldvietā redzamā vietā ir jābūt izvietotai informācijai par peldēšanās ierobežojumiem – brīdinājuma zīmei “Peldēties nav ieteicams” vai “Peldēties aizliegts”.

ŪDENS CAURREDZAMĪBA

Dabas ūdeņos ūdens caurredzamība var būt atšķirīga, tāpēc ir jāseko līdzi, lai vietās, kur ūdens redzamība ir sliktāka, peldvietas apmeklētāji ievēro papildu drošības prasības un nenodarbojas ar niršanu.

Ūdens caurredzamību var pasliktināt arī ūdensaugu, t.sk. zilaļģu savairošanās ūdenī. **Zilaļģes ir dabiskas ūdens vides iemītņieces, un neliels to daudzums var būt saskalots piekrastē klusākos līcīšos, kas nerada lielu risku peldētājiem.** Pastiprinātas zilaļģu savairošanās gadījumā ūdens kļūst duļķains, izteikti zili zaļā vai arī dzeltenbrūnā krāsā, ja aļģes sākušas atmirt. Tāpat ūdens var pārklāties ar zilganzaļu plēvi un tam parādās neraksturīga smaka. **Ja minētās pazīmes konstatētas plašā peldvietas akvatorijā, šādā ūdenī peldēties nedrīkst, un iedzīvotājus par to ir jābrīdina, izvietojot informatīvas zīmes.**

Zilaļģēm sadaloties, ūdenī var izdalīties toksīni, kuriem var būt ādu un gļotādu kairinoša iedarbība, kas izsauc dažādas alerģiskas reakcijas. Retāk peldēšanās šādā ūdenī, ja ūdens lielākā daudzumā nokļūst gremošanas sistēmā, var radīt akūtu saindēšanos, jo aļģu toksīniem piemīt arī hepatotoksiska un neirotoksiska iedarbība. Jāraugās, lai mājdzīvnieki nedzertu ūdeni, kurā vērojamas zilaļģu masveida savairošanās pazīmes.

ŪDENS UN GAISA TEMPERATŪRA

Latvijā oficiālā peldsezona ir noteikta no 15. maija līdz 15. septembrim, taču jāņem vērā, ka ne vienmēr ūdens temperatūra peldsezonā ir piemērota peldēšanai. Vasaras mēnešos gaisa temperatūra var būt mainīga, un pat tad, ja tā strauji pieaug, ne vienmēr ūdens tik strauji sasilst.

Dodoties peldēt aukstā ūdenī, papildus tiek noslogots ķermenis, apgrūtinot elpošanu, izsaucot muskuļu krampjus vai radot citas veselības problēmas, kas veido papildu noslikšanas riskus. Peldēties ieteicams, kad ūdens temperatūra ir sasniegusi vismaz +17...+18 °C, taču katram individuāli šī temperatūra var atšķirties atkarībā no konkrētajiem apstākļiem, indivīda fizioloģiskā stāvokļa un paredzētās peldes ilguma. Ūdenī ir jāieiet pakāpeniski, pieradinot savu ķermeni pie ūdens temperatūras, jo īpaši, ja peldētājs ir sakarsis, atrodoties krastā.

Lai peldvietas apmeklētāji varētu izvairīties no negaidītām gaisa vai ūdens temperatūras izmaiņām, peldvietā ieteicams nodrošināt regulārus ūdens temperatūras mērījumus un to rezultātu publisku atspoguļošanu.

Izveidojot peldvietu arī jāraugās, lai peldvietas sauszemes un ūdens daļas būtu pietiekami insolētas, t.i., lai lielāko dienas daļu tās tiktu apsaulotas (lai lielāko dienas daļu tām būtu tiešie saules stari).

Tajā pašā laikā, lai samazinātu pārkāršanas un saules dūriena risku jānodrošina arī iespēja patverties no tiešiem saules stariem. Ja nav iespējas patverties koku vai krūmāju ēnā), tad vēlams peldvietas teritorijā ierīkot vietu, piemēram nojumi, kur patverties no karstuma.

ŪDENS KUSTĪBA

Gan jūrā, gan upēs un ezeros ir novērojamas dažāda veida straumes. Upēs galvenais apdraudējums ir straumes stiprums, straumes stipruma izmaiņas atkarībā no laika perioda. Straumes var radīt tādus riskus kā peldētāju, īpaši bērnu pārvietošana, priekšmetu pārvietošana, kuriem cilvēki peld pakaļ, kā arī straumes iespaidā peldvietā var nonākt dažādi priekšmeti.

Vēl pie apdraudējuma var minēt ūdens līmeņa svārstības, proti, pieaugot ūdens līmenim, pieaug arī straumes stiprums. Ierīkojot peldvietu upē, ir jāņem vērā, ka tuvāk upes viduslīnijai straumes stiprums būs lielāks. Izveidojot peldvietu, jāpievērš uzmanību valdošajām straumēm, to stiprumam, virzienam un, vai peldvietā vai tās tuvumā mēdz veidoties atvari un virpuļi. Peldvietai jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume. Ja upes peldvietā ir palielināts straumes ātrums, vai, ja ir paredzamas ūdens līmeņa krasas svārstības, par to ir jāizvērtē brīdinoša informācija.

Jūrā, ierīkojot peldvietu, jāņem vērā, ka viļņošanās ietekmē var mainīties sēkļu konfigurācija. Tas nozīmē, ka starp sēkļiem var veidoties dziļas bedres. Tāpat jāņem vērā, ka jūrā var veidoties arī sānu straumes un atstraumes, un vietās, kur šī parādība tiek novērota, iedzīvotāji ir jābrīdina.

GLĀBŠANAS DIENESTA IZVEIDE

Peldvietas apsaimniekotājs, izvērtējot nepieciešamību, peldvietā var nodrošināt glābšanas dienesta darbību vai drošības uzraudzības speciālista klātbūtni. Parasti glābšanas dienestu darbību pielāgo peldvietu apmeklējuma tendencēm.

Ja peldvietas teritorijā vai vietā, no kuras labi pārredzama peldvieta, atrodas glābšanas dienests, tā atrašanās vietai jābūt iezīmētai peldvietas apkārtnes shēmā, vai arī ir jābūt atsevišķai norādei par glābšanas dienesta atrašanās vietu un tās darbības laiku.

Izveidojot glābšanas dienestu, jāraugās, lai skatu tornis vai glābšanas stacija būtu novietota tā, lai saules stari pēc iespējas neatrastos pretī postenim. Tas ir nepieciešams, lai, veicot ūdens daļas novērošanu, glābēji netiktu apžilbināti ar saules stariem, un lai peldvieta būtu labi pārredzama.

Peldvietās, kurās nav nodrošināta nepārtraukta (24 stundu) glābšanas dienesta darbība, informatīvajos standos vēlams izvietot instrukciju par pirmās palīdzības sniegšanu slīkšanas gadījumā, kā arī atbildīgo dienestu kontaktinformāciju (skat. 13. attēls).

Ja peldvietā nav glābšanas dienesta, par to vēlams izvietot papildu informatīvo zīmi, norādot, ka glābšanas dienests nav pieejams, un tādēļ ir jābūt īpaši uzmanīgiem!



13. attēls. Informatīvā zīme peldvietā

Peldvietās, kurās nav glābšanas dienesta, ieteicams izvietot **glābšanas inventāru**. Kā glābšanas palīgīdzekļi var kalpot glābšanas veste, glābšanas riņķis, kas iestiprināts virvē, cita veida glābšanas palīgrīki, kas ļauj ātri un droši sniegt nepieciešamo atbalstu nelaimē nonākušai personai.

OPERATĪVO DIENESTU PIEKĻUVE PELDVĪETAI

Būtiski ir pārliecināties, vai peldvietā ir nodrošināts atbilstošs ceļš operatīvo dienestu transporta līdzekļu piebraukšanai. Ceļam, pa kuru paredzēts piebraukt transporta līdzekļiem dienesta pienākumu veikšanai, jābūt ar pietiekami stingru segumu, bez kavējošiem vai neapbraucamiem šķēršļiem, izzāģētiem traucējošiem ceļmalas koku zariem. Ceļa galā jābūt autotransporta apgriešanās laukumam vai jābūt iespējai veikt apgriešanās manevru. Vēlamais attālums no piebraucamā ceļa līdz peldvietai, ejot kājām, ir līdz 50 m.

Vairāk informācijas:

1. Normatīvie akti par peldvietas izveidošanas dažādiem aspektiem pieejami šeit:
 - 1.1. <https://likumi.lv/ta/id/256866-visparigie-teritorijas-planosanas-izmantosanas-un-apbuves-noteikumi>;
 - 1.2. <https://likumi.lv/ta/id/295404-peldvietas-izveidosanas-uzturesanas-un-udens-kvalitates-parvaldibas-kartiba>;
 - 1.3. <https://likumi.lv/ta/id/66885-udens-apsaimniekosanas-likums>;
 - 1.4. <https://likumi.lv/ta/id/270317-zemes-parvaldibas-likums>
2. Visa informācija par oficiālajām un neoficiālajām peldvietām, kurās tiek pārbaudīta ūdens kvalitāte, kā arī ikgadējie pārskati par peldvietu ūdens kvalitāti un uzraudzību ir pieejami Veselības inspekcijas tīmekļvietnē <https://www.vi.gov.lv/lv/peldvietu-udens-kvalitate>
3. Papildu informācija par citiem potenciāliem peldvietu ūdens riska faktoriem Veselības inspekcijas tīmekļvietnē <https://www.vi.gov.lv/lv/peldetaju-nieze>
4. Papildu ieteikumi peldētājiem drošas peldvietas izvēlei: <https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/pieci-ieteikumi-drosas-peldvietas-izvelei>

IETEIKUMI RADONA IETEKMES MAZINĀŠANAI

Radons ir radioaktīva gāze bez krāsas un smaržas. Tas veidojas zemes dziļēs dabiskā ceļā neatkarīgi no cilvēka darbības. Radons iekļūst ēkās caur:

- plaisām sienās un grīdā;
- porām sienās, būvmateriālos;
- konstrukciju savienojumiem;
- plaisām ap caurulēm.

Lai arī pats radons ir gāze, šīs gāzes radioaktīvās sairšanas produkti tādi nav, un tie pieķeras gaisā esošo putekļu daļiņām. Ilgstošā laika periodā (5–30 gadi) ieelpotās radioaktīvās daļiņas nonāk plaušās un nogulsnējas elpceļu šūnās, bojājot šūnu DNS. Radons ir definēts kā otrais nozīmīgākais kancerogēns pēc smēķēšanas, kas izraisa plaušu vēzi. Smēķēšana radona ietekmi uz plaušu vēža attīstību ievērojami paātrina, tādējādi smēķētājiem ir lielāks risks saslimt ar plaušu vēzi nekā nesmēķētājiem.

Individuālie aizsardzības pasākumi iedzīvotājiem :

- atmest smēķēšanu;
- izvairīties no pasīvās smēķēšanas;
- regulāri un efektīvi vēdināt telpas – vismaz 10 minūtes (ziemā – vismaz 5 minūtes);
- saīsināt ilgstošu uzturēšanās laiku pagraba līmeņa telpās, ja nav nodrošināta pietiekama ventilācija.

Citi preventīvie pasākumi radona ietekmes mazināšanai:

- būvēt dzīvojamās ēkās, izvēlēties būvmateriālus, kas mazāk pakļauti radonam;
- likvidēt plaisas ēkas pamatu konstrukcijās,
- veikt pagraba līmeņa sienu un grīdu hermetizāciju;
- uzlabot ēku ventilāciju;
- ar profesionāļu palīdzību vēlams pārliecināties, vai reģiona iežu ģeoloģiskās īpatnības neveicina pastiprinātu radona izdalīšanos.

Vairāk informācijas:

1. Veselības inspekcija. Radons Latvijā. <https://www.vi.gov.lv/lv/radons-latvija>
2. Valsts vides dienests. Pasākumi radona gāzes mazināšanai <https://www.vvd.gov.lv/lv/pasakumi-radona-gazes-samazinasanai> un buklets “Radons – dabiskais jonizējošā starojuma avots” https://www.vvd.gov.lv/sites/vvd/files/radons_dabiska_ionizejosa_starojuma_avots_vvd_rdc_20161.pdf
3. SPKC. Veselības inspekcija. Infografika “Radons”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18768/download?attachment>
4. Ministru kabineta 2002.gada 9.aprīļa noteikumi Nr.149 „Noteikumi par aizsardzību pret jonizējošo starojumu”. <https://likumi.lv/doc.php?id=61173>
5. VARAM. Nacionālais radona rīcības plāns. <https://www.varam.gov.lv/lv/media/35082/download?attachment>
6. Eiropas Pretvēža rīcības kodekss. <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lv/12-veidi/starojums/5044-kas-ir-radons-kada-veida-vezi-var-izraisit>
7. WHO. Radon. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/radon-and-health>

8. AR VESELĪBU SAISTĪTĀS TEMATISKĀS DIENAS UN IETEIKUMI PASĀKUMU ORGANIZĒŠANAI

Visa kalendārā gada garumā Pasaules Veselības organizācija un citas starptautiskas institūcijas, kas par savas darbības mērķi izvirzījušas sabiedrības uzmanības pievēršanu un cīņu ar dažādām veselības problēmām, ir noteikušas veselības dienas, kurās tiek aktualizēti un uzsvērti konkrēti problēmjautājumi. Šo tematisko dienu ietvaros visā pasaulē tiek rīkotas informatīvās un reklāmas kampaņas, zibakcijas, akcijas, semināri, vebināri u.c. pasākumi. Viens no iemesliem šādi konkrētu aktivitāšu koncentrēšanai noteiktā dienā vai laika periodā ir iespēja panākt plašāku problēmas rezonēšanu sabiedrībā. Nozīmīga ir arī katras pašvaldības iesaistīšanās konkrētās tēmas aktualizēšanā saviem iedzīvotājiem.

Ieteikumi pasākumiem pašvaldībā:

- tematiski raksti pašvaldību laikrakstos un mājaslapās, sociālajos tīklos (intervijas ar speciālistiem par noteiktajām tēmām, informatīvie materiāli);
- informēšanas kampaņu un izglītojošu pasākumu organizēšana (semināri, diskusijas), piesaistot vietējās NVO, ģimenes ārstus u.c. speciālistus;
- informatīvo materiālu izvietošana ārstniecības, izglītības u.c. pašvaldības iestādēs;
- HIV, B un C hepatīta, sifilisa eksprestestēšanas, vakcinācijas, donoru dienas, mobilā digitālā mamogrāfa izbraukumu organizācija pašvaldības teritorijā;
- sporta dienu organizēšana;
- bezmaksas sirds slimību riska faktoru ekspresdiagnostikas akcijas (asinsspiediena mērīšana, glikozes un holesterīna līmeņa noteikšana asinīs u.c.);
- radošie konkursi izglītības iestādēs.

Šajā tabulā apkopoti datumi, kuros pasaulē tiek aktualizētas noteiktas ar veselību saistītas tēmas:

Janvāris	
1.–31. janvāris	Dzemes kakla vēža izpratnes veicināšanas mēnesis/ <i>Cervical Cancer Awareness Month</i>
Februāris	
4. februāris	Pasaules pretvēža diena/ <i>World Cancer Day</i>
Februāra pēdējā diena	Reto slimību diena/ <i>Rare Disease Day</i>
Marts	
3. marts	Pasaules dzirdes diena/ <i>World Hearing Day</i>
4. marts	Starptautiskā CPV izpratnes veicināšanas diena/ <i>International HPV Awareness Day</i>
Marta otrā ceturtdiena	Pasaules nieru diena/ <i>World Kidney Day</i>
Marta trešā piektdiena	Pasaules miega diena/ <i>World Sleep Day</i>
20. marts	Pasaules mutes veselības diena/ <i>World Oral Health Day</i>
22. marts	Pasaules ūdens diena/ <i>World Water Day</i>
24. marts	Pasaules tuberkulozes diena/ <i>World Tuberculosis Day</i>
Aprīlis	
6. aprīlis	Pasaules fizisko aktivitāšu diena/ <i>World Day for Physical Activity</i>
7. aprīlis	Pasaules veselības diena/ <i>World Health Day</i>
24.–30. aprīlis	Pasaules imunizācijas nedēļa/ <i>World Immunization Week</i>
28. aprīlis	Pasaules darba drošības un veselības diena/ <i>World Day for Safety and Health at Work</i>
Aprīļa pēdējā trešdiena	Diena bez lifta/ <i>No Elevators Day</i>

Maijs	
5. maijs	Pasaules roku higiēnas diena/ <i>World Hand Hygiene Day</i>
Maija pirmā trešdiena	Pasaules mātes psihiskās veselības nedēļa/ <i>World Maternal Mental Health day</i>
15. maijs	Starptautiskā ģimeņu diena/ <i>International Day of Families</i>
15. maijs	Starptautiskā ūdens drošības diena/ <i>International Water Safety Day</i>
17. maijs	Pasaules hipertensijas diena/ <i>World Hypertension Day</i>
Maija trešā nedēļa	Pasaules sāls izpratnes veicināšanas nedēļa/ <i>World Salt Awareness Week</i>
31. maijs	Pasaules diena bez tabakas/ <i>World No Tobacco Day</i>
Jūnijs	
1. jūnijs	Starptautiskā bērnu aizsardzības diena/ <i>International Children's Day</i>
7. jūnijs	Pasaules pārtikas drošuma diena/ <i>World Food Safety Day</i>
14. jūnijs	Pasaules asins donoru diena/ <i>World Blood Donor Day</i>
26. jūnijs	Starptautiskā diena pret narkotisko vielu lietošanu un nelegālu izplatīšanu/ <i>International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking</i>
Jūlijs	
25. jūlijs	Pasaules noslīkšanas novēršanas diena/ <i>World Drowning Prevention Day</i>
28. jūlijs	Pasaules hepatīta diena/ <i>World Hepatitis Day</i>
Augusts	
1.–7. augusts	Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļa/ <i>World Breastfeeding Week</i>
Septembris	
1.–30. septembris	Veselības veicināšanas mēnesis
4. septembris	Pasaules seksuālās veselības diena/ <i>World Sexual Health Day</i>
10. septembris	Pasaules pašnāvību novēršanas diena/ <i>World Suicide Prevention Day</i>
17. septembris	Pasaules pacientu drošības diena/ <i>World Patient Safety Day</i>
26. septembris	Pasaules kontracepcijas diena/ <i>World Contraception Day</i>
29. septembris	Pasaules sirds diena/ <i>World Heart Day</i>
Oktobris	
1.–31. oktobris	Krūts veselības mēnesis/ <i>Breast Cancer Awareness Month</i>
1. oktobris	Starptautiskā senioru diena/ <i>International Day of Older Persons</i>
10. oktobris	Pasaules psihiskās veselības diena/ <i>World Mental Health Day</i>
Oktobra otrā ceturtdiena	Pasaules redzes diena/ <i>World Sight Day</i>
15. oktobris	Vispasaules roku mazgāšanas diena/ <i>Global Handwashing Day</i>
16. oktobris	Pasaules uztura diena, saukta arī par Pasaules pārtikas dienu/ <i>World Food Day</i>
17. oktobris	Pasaules traumu diena/ <i>World Trauma Day</i>
18. oktobris	Pasaules menopauzes diena/ <i>World Menopause Day</i>
21. oktobris	Pasaules joda deficīta diena/ <i>World Iodine Deficiency Day</i>
29. oktobris	Pasaules insulta diena/ <i>World Stroke Day</i>
Novembris	
1.–30. novembris	Vīriešu veselības mēnesis/ <i>Men's Health Awareness Month</i>

2. novembris	Starptautiskā D vitamīna diena/ <i>International Vitamin D Day</i>
10. novembris	Pasaules imunizācijas diena/ <i>World Immunization Day</i>
12. novembris	Pasaules pneimonijas diena/ <i>World Pneumonia Day</i>
14. novembris	Pasaules diabēta diena/ <i>World Diabetes Day</i>
15. novembris	Pasaules diena bez alkohola/ <i>World No Alcohol Day</i>
18.–24. novembris	Pasaules antibiotiku rezistences nedēļa/ <i>World Antibiotic Awareness Week</i>
26. novembris	Pasaules dzelzs deficīta diena/ <i>World Iron Deficiency Day</i>
Decembris	
1. decembris	Pasaules AIDS diena/ <i>World AIDS Day</i>
3. decembris	Starptautiskā personu ar funkcionāliem traucējumiem diena/ <i>International Day of Persons with Disabilities</i>

9. LATVIJAS ATTĪSTĪBAS PLĀNOŠANAS DOKUMENTI

1. Stratēģiskie Latvijas attīstības plānošanas dokumenti:

- **Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija „Latvija 2030”**, īpaši 2. sadaļā „Ilgtērmiņa ieguldījumi cilvēkkapitālā” noteiktais ilgtērmiņa rīcības virziens – veselības un sociālo pakalpojumu kvalitāte un pieejamība. https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/inline-files/Latvija_2030_6.pdf
- **Nacionālais attīstības plāns 2021.–2027. gadam** – galvenais valsts vidēja termiņa attīstības plānošanas dokuments Latvijā. Tas ir izstrādāts, lai sasniegtu Latvijas Ilgtspējīgas attīstības stratēģijā līdz 2030. gadam (Latvija2030) noteiktos mērķus un ANO Ilgtspējīgas attīstības mērķus. https://pkc.gov.lv/sites/default/files/inline-files/NAP2027_apstiprin%C4%81ts%20Saeim%C4%81_1.pdf
- **Attīstības sadarbības politikas pamatnostādnes 2021.–2027. gadam** (prioritātes ir efektīva un caurskatāma partnervalstu publiskā pārvalde (tai skaitā cīņa pret korupciju un uzņēmējdarbības vides uzlabošana), demokrātiskā līdzdalība (tai skaitā dzimumu līdztiesība), uzņēmējdarbības attīstība, konfliktu novēršana un risināšana, pieeja kvalitatīvai izglītībai, arī veicināt sabiedrības izpratni par attīstības sadarbību, kā arī sekmēt Latvijas politiku saskaņotību ilgtspējīgai attīstībai). <https://likumi.lv/ta/id/322455-par-attistibas-sadarbibas-politikas-pamatnostadnem-20212027-gadam>

2. Sabiedrības veselības politikas plānošanas dokumenti:

- **Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam** (mērķis – uzlabot Latvijas iedzīvotāju veselību, pagarinot labā veselībā nodzīvoto mūžu, novēršot priekšlaicīgu mirstību un mazinot nevienlīdzību veselības jomā.). <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>
- **Veselības aprūpes pakalpojumu uzlabošanas plāns onkoloģijas jomā 2022.–2024. gadam** (mērķis – samazināt saslimšanas risku ar onkoloģiskām slimībām, pagarināt onkoloģisko slimnieku dzīvildzi un uzlabot dzīves kvalitāti). <https://likumi.lv/ta/id/333775-par-veselibas-aprupes-pakalpojumu-uzlabosanas-planu-onkologijas-joma-20222024-gadam>
- **HIV infekcijas, seksuālās transmisijas infekciju, tuberkulozes, B un C hepatīta izplatības ierobežošanas rīcības plāns 2023.–2027.gadam** (mērķis – ierobežot HIV infekcijas, STI, TB, HBV un HCV izplatību, mazināt inficēšanās riskus sabiedrībā un veicināt savlaicīgu diagnostiku un ārstēšanu). <https://likumi.lv/ta/id/343247-hiv-infekcijas-seksualas-transmisijas-infekciju-tuberkulozes-b-un-c-hepatita-izplatibas-ierobezosanas-ricibas-plans-2023-2027>

- **Profilakses pasākumu un veselības aprūpes pakalpojumu uzlabošanas plāns alkoholisko dzērienu un narkotisko vielu lietošanas izplatības mazināšanas jomā 2023.–2025.gadam** (mērķis – īstenot mērķtiecīgus atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses pasākumus, uzlabot ambulatoro un stacionāro veselības aprūpes pakalpojumu kvalitāti, pieejamību; uzlabot sociālā atbalsta pakalpojumos personām ar atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumiem). <https://likumi.lv/ta/id/336736-par-profilakses-pasakumu-un-veselibas-aprupes-pakalpojumu-uzlabosanas-planu-alkoholisko-dzerienu-un-narkotisko-velu-lietosanas-izplatibas-mazinasanas-joma-20232025-gadam>
- **Plāns reto slimību jomā 2023.–2025.gadam** (mērķis – uzlabot agrīnu un savlaicīgu diagnostiku, ārstniecības kvalitāti un pieejamību, rehabilitāciju un pacientu dzīves kvalitāti; pilnveidot informācijas apriti un cilvēkresursus darbā ar reto slimību pacientiem). <https://likumi.lv/ta/id/336729-plans-reto-slimibu-joma-2023-2025-gadam>
- **Psihiskās veselības aprūpes organizēšanas uzlabošanas plāns 2023.–2025.gadam** (mērķis – nodrošināt iedzīvotājiem uz pierādījumiem balstītu, kvalitatīvu un viņu vajadzībām atbilstošu psihiskās veselības aprūpes pieejamību, īstenojot sabiedrībā balstītu pakalpojumu attīstību). <https://likumi.lv/ta/id/338032-par-psihiskas-veselibas-aprupes-organizesanas-uzlabosanas-planu-2023-2025-gadam>

3. Citu politikas jomu plānošanas dokumenti, kas skar veselības jomu:

3.1. Nodarbinātības un sociālās politikas jomā:

- **Darba aizsardzības jomas attīstības plāns 2021.–2023.gadam** (mērķi – darba aizsardzības politikas plānošanas pilnveidošana, valsts uzraudzības un kontroles mehānisma efektivitātes paaugstināšana; iekļaujošs darba tirgus ikvienam un kvalitatīvas darba vietas; nozīme kvalitatīvu darba vietu nodrošināšanā ir atbilstoši nodarbināto veselības aizsardzībai un drošībai). <https://likumi.lv/ta/id/325512-par-darba-aizsardzibas-jomas-attistibas-planu-20212023-gadam>
- **Sociālās aizsardzības un darba tirgus politikas pamatnostādņem 2021.–2027.gadam** (mērķis – sekmēt iedzīvotāju sociālo iekļaušanu, mazinot ienākumu nevienlīdzību un nabadzību, attīstot pieejamu un individuālajām vajadzībām atbilstošu sociālo pakalpojumu un juridiskā atbalsta sistēmu, kā arī veicinot augstu un iekļaujošu nodarbinātību un kvalitatīvu darba vidi). <https://likumi.lv/ta/id/325828-par-socialas-aizsardzibas-un-darba-tirgus-politikas-pamatnostadnem-2021-2027-gadam>

3.2. Finanšu politikas jomā:

- **Azartspēļu un izložu politikas pamatnostādņu 2021.–2027.gadam** darba plāns. (mērķis – nodrošināt drošu un godīgu azartspēļu un izložu vidi, mazinot iespējamo negatīvu ietekmi sabiedrības kopējām interesēm, tajā skaitā cilvēku fiziskai drošībai un veselībai). <https://likumi.lv/ta/id/324799-par-azartspelu-un-izlozu-politikas-pamatnostadnem-20212027-gadam>

3.3. Izglītības un zinātnes politikas jomā:

- **Izglītības un prasmju attīstības pamatnostādnes 2021.–2027.gadam** (mērķi ir noteikt vienotu valsts politiku un stratēģiju izglītībā, aptverot visus izglītības veidus un pakāpes – vispārējo izglītību, profesionālo un pieaugušo izglītību un augstāko izglītību, fokusējoties uz kvalitātes, efektivitātes, pieejamības un sadarbības aspektiem). <https://likumi.lv/ta/id/324332-par-izglitibas-attistibas-pamatnostadnem-20212027-gadam>
- **Sporta politikas pamatnostādnes 2021.–2027.gadam** (mērķis – veicināt iedzīvotāju regulāru iesaisti fiziskās aktivitātēs, attīstīt talantus un radīt priekšnoteikumus izcilu rezultātu

sasniegšanai sportā). <https://likumi.lv/ta/id/332897-par-sporta-politikas-pamatnostadnem-2022-2027-gadam>

- **Bērnu, jaunatnes un ģimenes attīstības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam** (mērķis – ģimenēm ar bērniem draudzīga sabiedrība, kas veicina bērnu un jaunatnes labklājību, veselīgu attīstību un vienlīdzīgas iespējas, kā arī nodrošina, lai valsts politika būtu izsvērta, pēctecīga un visaptveroša bērnu un ģimenes labklājības, jaunatnes, veselības un tiesību aizsardzības jomā). <https://likumi.lv/ta/id/338304-par-bernu-jaunatnes-un-gimenes-attistibas-pamatnostadnem-20222027gadam>
- **Jaunatnes politikas valsts programma 2022.–2024. gadam** (mērķis – ar informatīvu, metodisku un finansiālu valsts atbalstu nodrošināt darbu ar jaunatni Latvijā koordināciju un attīstību, lai radītu labvēlīgu vidi jauniešu dzīves kvalitātes uzlabošanai un palīdzētu katram jauniešim uzsākt patstāvīgu dzīvi kā atbildīgam sabiedrības loceklim). <https://jaunatne.gov.lv/wp-content/uploads/2022/01/JPVP-2022-2024.pdf>

3.4. Transporta un sakaru politikas jomā:

- **Transporta attīstības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam** (mērķis – integrēta transporta sistēma, kas nodrošina drošu, efektīvu, viedu un ilgtspējīgu mobilitāti, veicina valsts ekonomisko izaugsmi un reģionālo attīstību un dod ieguldījumu pārejā uz ekonomiku ar zemu oglekļa emisijas līmeni). <https://likumi.lv/ta/id/327053-par-transporta-attistibas-pamatnostadnem-2021-2027-gadam>
- **Ceļu satiksmes drošības plāns 2021.–2027. gadam** (galvenie rīcības virzieni, lai sasniegtu mērķi ir drošs ceļu satiksmes dalībnieks; droša vide; drošs transportlīdzeklis). <https://likumi.lv/ta/id/326640-par-celu-satiksmes-drosibas-planu-2021-2027-gadam>

3.5. Vides politikas jomā:

- **Vides politikas pamatnostādnes 2021.–2027. gadam** (mērķis – samazināt riskus (klimata pārmaiņu, piesārņojuma, katastrofu) cilvēku dzīves videi, veselībai un labklājībai; samazināt piesārņojumu vidē (ūdenī, gaisā, augsnē, dabā), nodrošinot labu vides stāvokli un dabas kapitāla saglabāšanu; nodrošināt ilgtspējīgu resursu patēriņu; nodrošināt ar citiem sektoriem saskaņotu vides rīcībpolitiku un vides pamatprincipu iekļaušanu sektoru politikās). <https://likumi.lv/ta/id/335137-par-vides-politikas-pamatnostadnem-2021-2027-gadam>

10. LATVIJAS REĢIONU VESELĪBAS PROFILS 2015-2022

Šajā profilā apkopoti dati par būtiskākajiem veselības rādītājiem sešos Latvijas statistiskajos reģionos* laika periodā no 2015. gada līdz 2022. gadam. Informācija sagatavota, izmantojot Centrālās statistikas pārvaldes un Slimību profilakses un kontroles centra datus.

Plašāka informācija par Latvijas iedzīvotāju veselību pieejama SPKC mājaslapā www.spkc.gov.lv

Latvijas vidējais iedzīvotāju skaits: 1 879 382,5

Iedzīvotāju dabiskā kustība: dzimuši 15 954, miruši 30 731, migrācijas saldo: 22 028

Jaundzimušo paredzamais mūža ilgums: 74,4 gadi

Vidējā mēneša darba alga bruto (EUR): 1 373

2022

Rīga	Pierīga	Zemgale	Vidzeme	Kurzeme	Latgale
<ul style="list-style-type: none"> ♣ Augstāks ambulatoro apmeklējumu skaits, augstāks praktizējošo ārstu un ģimenes ārstu relatīvais skaits ♣ Zemāks grūtnieču īpatsvars bez savlaicīgi uzsāktas antenatālās aprūpes ♣ Zemāks nepilngadīgo grūtnieču īpatsvars ♣ Zemāka perinatālā un zīdaiņu mirstība ♣ Augstāki piecu gadu dzīvildzes rādītāji ļaundabīgo audzēju pacientiem ♣ Augstāka mirstība no pašnāvībām, transporta negadījumiem un noslīkstot ♣ Augstākā mirstība no saindēšanās ar indīgām vielām, it sevišķi no saindēšanās ar psihotropiem un narkotiskiem līdzekļiem, t.sk. medikamentiem ♣ Augstāki narkotisko vielu lietošanas rādītāji gan pieaugušo, gan 15-16 g. v. skolēnu vidū ♣ Zemāks ikdienas smēķētāju īpatsvars ♣ Augstāka saslimstība ar legionelozi ♣ Zemāka saslimstība ar ērču pārnēsātajām infekcijām ♣ Vairāk savā uzturā ik dienu lieto termiski apstrādātus dārzeņus, augļus un ogas ♣ Zemāks iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos ♣ Augstākais iedzīvotāju īpatsvars, kuri brīvo laiku pavadā mazkustīgās sēdošās nodarbēs 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Visaugstākais bērnu un viszemākais senioru īpatsvars sabiedrībā ♣ Augstākā dzimstība valstī ♣ Optimistiskāks savas veselības pašvērtējums ♣ Zemāks grūtnieču īpatsvars bez savlaicīgi uzsāktas antenatālās aprūpes ♣ Zemāka perinatālā un zīdaiņu mirstība ♣ Vecuma standartizētā mirstība no SAS, ļaundabīgajiem audzējiem, ārējiem cēloņiem un gremošanas sistēmas slimībām ♣ Augstāki piecu gadu dzīvildzes rādītāji ļaundabīgo audzēju pacientiem ♣ Zemāka mirstība no pašnāvībām ♣ Zemākie PZMG rādītāji ♣ Zemāks pacientu relatīvais skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem ♣ Zemāks pirmreizēji reģistrēto un gada laikā ārstēto pacientu relatīvais skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem ♣ Psihoaktīvo vielu lietošanas dēļ ♣ Zemāki riskantas alkohola lietošanas rādītāji ♣ Zemāka saslimstība, t.sk. vecuma standartizēta, ar cukura diabētu ♣ Zemāka saslimstība ar jaunatklātu hronisku C hepatītu 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Augstāks grūtnieču īpatsvars bez savlaicīgi uzsāktas antenatālās aprūpes ♣ Augstāks nepilngadīgo grūtnieču īpatsvars ♣ Augstāka perinatālā mirstība ♣ Augstāks smēķētāju īpatsvars ♣ Augstāks elektronisko cigarešu lietotāju īpatsvars ♣ Augstāki smēķēšanas rādītāji 15-16 g. v. skolēnu vidū ♣ Augstāki riskantas alkohola lietošanas rādītāji ♣ Augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar pietiekošu fizisko aktivitāti ♣ Zemākas saslimstība ar HIV, STI, kā arī ērču pārnēsātajām infekcijām ♣ Zemāks PZMG rādītājs 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Optimistiskāks savas veselības pašvērtējums ♣ Augstāks ambulatoro mājas vizīšu skaits ♣ Augstāka perinatālā mirstība ♣ Augstāka mirstība no prostatas audzēja ♣ Augstāka mirstība no pašnāvībām ♣ Noslīkušajiem biežāk konstatēta alkohola klātbūtne asinīs ♣ Pēdējos četros gados zemāka saslimstība, t.sk. vecuma standartizētā saslimstība ar ļaundabīgajiem audzējiem ♣ Augstāka saslimstība ar tuberkulozi ♣ Zemāks iedzīvotāju īpatsvars ar pietiekošu fizisko aktivitāti ♣ Augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Ļoti augsta mirstība, t.sk. vecuma standartizētā mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem, augsta mirstība no bronhu, plaušu un prostatas audzēja, pieaugusi mirstība no dzemdes kakla audzēja ♣ Augstāka saslimstība, t.sk. vecuma standartizētā saslimstība ar ļaundabīgajiem audzējiem ♣ Zemāka mirstība no saindēšanās ar alkoholu ♣ Augstāks ikdienas smēķētāju īpatsvars ♣ Augstāki smēķēšanas un alkohola lietošanas rādītāji 15-16 g. v. skolēnu vidū ♣ Augstāki narkotisko vielu lietošanas rādītāji gan pieaugušo, gan 15-16 g. v. skolēnu vidū ♣ Augstāka saslimstība ar HIV, jaunatklātu hronisku C hepatītu ♣ Ļoti augsta saslimstība ar ērču pārnēsātajām infekcijām ♣ Zemāks iedzīvotāju īpatsvars, kuri brīvo laiku pavadā mazkustīgās sēdošās nodarbēs ♣ Zemāks iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Zemākā dzimstība un lielākais iedzīvotāju skaita kritums valstī ♣ Visvairāk iedzīvotāju apmierināti ar savu ģimenes ārstu ♣ Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kas pēdējā gada laikā apmeklējuši savu ģimenes ārstu ♣ Augstāks grūtnieču īpatsvars bez savlaicīgi uzsāktas antenatālās aprūpes ♣ Ļoti augsta zīdaiņu mirstība ♣ Augstāka mirstība, t.sk. vecuma standartizētā mirstība no SAS, ļaundabīgajiem audzējiem, ārējiem cēloņiem un gremošanas sistēmas slimībām ♣ Augstāks novēloti diagnosticēto ļaundabīgo audzēju īpatsvars ♣ Augstāka mirstība no bronhu un plaušu audzēja un kuņģa audzēja ♣ Augstāka mirstība no pašnāvībām, kritieniem, nosalšanas, ugunsgrēkos, no vardarbīgas nāves un saindēšanās ar alkoholu ♣ Ļoti augsts PZMG rādītājs, t.sk. no SAS, ļaundabīgajiem audzējiem, ārējiem cēloņiem ♣ Augstāks pacientu relatīvais skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem ♣ Augstākais pirmreizēji reģistrēto un gada laikā ārstēto pacientu relatīvais skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem alkohola lietošanas dēļ ♣ Augstāki riskantas alkohola lietošanas rādītāji ♣ Augstāka saslimstība, t.sk. vecuma standartizētā saslimstība ar cukura diabētu ♣ Zemāka saslimstība ar HIV, AIDS un STI un ērču pārnēsātajām slimībām ♣ Augstāka saslimstība ar jaunatklātu hronisku C hepatītu ♣ Vairāk savā uzturā ik dienu lieto termiski apstrādātus dārzeņus, augļus un ogas ♣ Augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos

*Laika periodā no 2015. gada līdz 2022. gadam Latvijas administratīvi teritoriālo iedalījumu nosaka divi normatīvie akti – 28.04.2004. MK rīkojums Nr.271 "Par Latvijas Republikas statistiskajiem reģioniem un tajos ietilpstošajām administratīvajām vienībām" (zaudējis spēku) un 07.12.2021. MK rīkojums Nr.911 "Par Latvijas Republikas statistiskajiem reģioniem un tajos ietilpstošajām administratīvajām vienībām". Šajā ziņojumā dati ir analizēti, pamatojoties uz rīkojumu Nr.911. Sākot ar 2024. gadu, statistisko reģionu teritorijas sakrīt ar plānošanas reģionu teritorijām.

Tabula "Veselību raksturojošie rādītāji 2022.gadā"

Tabulā attēloti jaunākie veselību raksturojošie rādītāji (kolonna „R”) Latvijas reģionos salīdzinājumā ar vidējiem rādītājiem valstī (kolonna „P” - pozīcija). Zem tabulas atrodams rādītāju aprēķina skaidrojums. Vienkāršākai uzskatei izmantoti simboli un krāsas:

🔴 Rādītājs ir augstāks nekā vidēji valstī

🟢 Rādītājs ir zemāks nekā vidēji valstī

⚪ Rādītājs būtiski neatšķiras (<5%) no vidējā rādītāja valstī

● sarkans – negatīvs rādītājs

● zaļš – pozitīvs rādītājs

● oranžs – neitrāls rādītājs

	Rādītājs	Vidēji Latvija	Rīga		Pierīga		Vidzeme		Kurzeme		Zemgale		Latgale	
			R	P	R	P	R	P	R	P	R	P		
Iedzīvotāji	1 Demogrāfiskās slodzes līmenis	619	615	⚪	615	⚪	632	⚪	641	⚪	613	⚪	612	⚪
	2 Bērnu proporcija populācijā (0-14 g. v.), %	16,0	15,2	⚪	18,8	🟢	15,6	⚪	15,8	⚪	16,3	⚪	13,6	🔴
	3 Senioru proporcija populācijā (65+ g. v.), %	20,9	21,5	⚪	18,1	🟢	21,8	⚪	21,9	⚪	20,4	⚪	22,9	🔴
	4 Dzimstība	8,5	7,9	🔴	10,0	🟢	8,8	⚪	8,7	⚪	8,9	⚪	6,9	🔴
	5 Jaundzimušo vidējais paredzamais mūža ilgums	74,4	74,9	⚪	75,9	⚪	73,8	⚪	74,1	⚪	74,1	⚪	72,0	⚪
	6 Vidējā mēneša darba alga bruto (EUR)	1373	1535	🟢	1336	⚪	1094	🔴	1162	🔴	1151	🔴	961	🔴
Veselības un veselības aprūpes rādītāji	7 Respondentu īpatsvars, kuri savu veselību vērtē kā labu vai diezgan labu	55,9	49,4	🔴	61,4	🟢	65,4	🟢	52,0	🔴	52,7	🔴	53,6	⚪
	8 Respondentu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā ir apmeklējuši savu ģimenes ārstu	81,0	82,1	⚪	80,3	⚪	81,2	⚪	75,9	🔴	81,8	⚪	83,1	⚪
	9 Respondentu īpatsvars, kuri ir pilnībā apmierināti ar savu ģimenes ārstu	62,4	61,1	⚪	61,5	⚪	66,8	🟢	58,6	🔴	54,7	🔴	74,4	🟢
	10 Respondentu īpatsvars, kuri saņem invaliditātes pensiju	8,1	7,2	🟢	7,8	⚪	9,7	🔴	13,9	🔴	7,3	🟢	5,2	🟢
	11 Saslimstība ar ļaundabīgiem audzējiem*	503	525	⚪	437	🟢	420	🟢	631	🔴	442	🟢	541	🔴
	12 Vecuma standartizētā saslimstība ar ļaundabīgiem audzējiem*	503	522	⚪	481	⚪	409	🟢	618	🔴	449	🟢	495	⚪
	13 Diabēta pacientu prevalence	5207	4918	🟢	4381	🟢	5031	⚪	5356	⚪	5147	⚪	7270	🔴
	14 Pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits	278	352	🔴	200	🟢	160	🟢	257	🟢	216	🟢	378	🔴
	15 Pirmreizēji reģistrēto pacientu relatīvais skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem psihoaktīvo vielu lietošanas dēļ	130	122	🟢	105	🟢	133	⚪	117	🟢	124	⚪	190	🔴
	16 Gada laikā ārstēto pacientu relatīvais skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem psihoaktīvo vielu lietošanas dēļ	468	482	⚪	330	🟢	362	🟢	537	🔴	426	🟢	677	🔴

Piezīmes: 1 Darbspējas vecumu nesasniegušo un pārsniegušo personu skaits vidēji uz 1000 personām darbspējas vecumā 2022. g. sākumā; 2-3 Procentos no visiem iedzīvotājiem; 4 Uz 1000 iedzīvotāju; 5 Gadi; 6 Gan privātā, gan publiskā sektorā strādājošie; 7-10 Īpatsvars procentos no aptaujātajiem 15-74 gadus veciem Latvijas iedzīvotājiem; 11-12 Jaunie gadījumi, uz 100 000 iedzīvotāju; 12 Rādītājs atspoguļo, kāda būtu saslimstība, ja visos reģionos iedzīvotāju vecuma sadalījums būtu vienāds. Šo rādītāju neietekmē reālā iedzīvotāju vecuma struktūra, līdz ar to rādītājs precīzāk ataino situāciju; 13 Gada beigās, uz 100 000 iedzīvotāju; 14 Diagnozes F00-09; F20-98 (SSK-10), uz 100 000 iedzīvotāju; 15-16 Diagnozes F10-F16; F17.0-17.3; F18-F19 (SSK-10), uz 100 000 iedzīvotāju.

Datu avoti: 1-6 CSP; 7-10 Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, SPKC; 11-16 PREDA, SPKC.

*2021.gada provizorisks dati

Tabulas turpinājums Nr.1

	Rādītājs	Videji Latvijā	Rīga		Pierīga		Vidzeme		Kurzeme		Zemgale		Latgale		
			R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	
Veselības un veselības aprūpes rādītāji	17	Saslimstība ar tuberkulozi	15,2	18,1	🔴	8,3	🟢	21,6	🔴	19,3	🔴	19,6	🔴	19,9	🔴
	18	Saslimstība ar HIV	12,2	17,0	🔴	9,8	🟢	6,6	🟢	17,2	🔴	7,1	🟢	6,1	🟢
	19	Saslimstība ar AIDS	3,1	6,1	🔴	2,6	🟢	1,1	🟢	1,7	🟢	3,1	🟡	0,8	🟢
	20	Saslimstība ar STI	70,7	105,5	🔴	63,3	🟢	98,0	🔴	45,5	🟢	38,7	🟢	29,3	🟢
	21	Saslimstība ar legionelozi	3,5	6,4	🔴	3,6	🟡	2,2	🟢	2,6	🟢	0,9	🟢	0,4	🟢
	22	Saslimstība ar jaunatklātu hronisku C hepatītu	55,4	57,5	🟡	28,2	🟢	48,7	🟢	84,6	🔴	51,5	🟢	74,3	🔴
	23	Saslimstība ar laimboreliozu	14,5	7,9	🟢	9,0	🟢	22,7	🔴	43,8	🔴	11,6	🟢	8,1	🟢
	24	Saslimstība ar ērcu encefalītu	13,4	4,1	🟢	11,1	🟢	13,8	🟡	62,3	🔴	4,9	🟢	0,8	🟢
	25	Saslimstība ar Covid-19	37 118	41 551	🔴	24 948	🟢	46 546	🔴	40 485	🔴	33 786	🟢	36 458	🟡
	26	Praktizējošo ārstu relatīvais skaits	34,0	65,3	🟢	14,8	🔴	23,2	🔴	20,5	🔴	18,0	🔴	23,4	🔴
	27	Praktizējošo ģimenes ārstu, internistu un pediatru relatīvais skaits	10,4	14,7	🟢	6,9	🔴	9,5	🔴	9,5	🔴	8,5	🔴	8,6	🔴
	28	Ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju, t.sk. mājas vizītes	6,1/0,06	9,5/0,07	🟢/🟢	3,5/0,04	🔴/🔴	5,0/0,08	🔴/🟢	5,1/0,05	🔴/🔴	4,9/0,06	🔴/🟡	4,9/0,06	🔴/🟡
	29	Antenatālā aprūpe uzsākta līdz 12. grūtniecības nedēļai	93	95	🟡	95	🟡	91	🟡	91	🟡	87	🔴	91	🟡
30	Nepilngadīgo grūtnieču īpatsvars no uzskaitē esošajām grūtniecēm	0,8	0,4	🟢	1,0	🔴	1,1	🔴	1,2	🔴	1,7	🔴	1,1	🔴	
31	Mākslīgo abortu relatīvais skaits	177	243	🔴	99	🟢	182	🟡	126	🟢	167	🟢	210	🔴	
Veselību ietekmējošie paradumi	32	Ikdienas smēķētāju īpatsvars	31,1	26,5	🟢	29,1	🟢	34,0	🔴	41,4	🔴	35,5	🔴	30,1	🟡
	33	Respondentu īpatsvars, kuri ir smēķējuši elektroniskās cigaretes	25,9	27,4	🔴	22,5	🟢	22,4	🟢	24,8	🟡	37,3	🔴	20,5	🟢
	34	Respondentu īpatsvars, kuri reizi mēnesī un biežāk lieto sešas alkohola devas vienā iedzeršanas reizē	16,5	13,8	🟢	10,0	🟢	14,4	🟢	11,1	🟢	27,5	🔴	28,6	🔴
	35	Respondentu īpatsvars ar pietiekošu fizisko aktivitāti	10,9	8,7	🔴	8,8	🔴	6,8	🔴	9,6	🔴	26,0	🟢	10,1	🔴
	36	Respondentu īpatsvars, kuriem ir liekais svars vai aptaukošanās (KMI virs 25)	59,4	54,5	🟢	60,3	🟡	67,2	🔴	53,7	🟢	60,6	🟡	68,3	🔴
	37	Respondentu īpatsvars, kuri brīvo laiku pavada mazkustīgās sēdošās nodarbēs (lasīšana, TV skatīšanās u.c.)	43,7	51,2	🔴	44,1	🟡	44,7	🟡	34,3	🟢	35,5	🟢	40,6	🟢

Piezīmes: 17-25 Jaunie gadījumi, uz 100 000 iedzīvotāju; 20 Gonokoku infekcija, uroģenitālā hlamidioze, sifiliss; uz 100 000 iedzīvotāju; 26-27 Uz 10 000 iedzīvotāju; 28 Uz 1 iedzīvotāju; 29 Uz 100 sievietēm, pēc ārstniecības iestādes atrašanās vietas; 30 Īpatsvars % no visām uzskaitē esošajām grūtniecēm, pēc ārstniecības iestādes atrašanās vietas; 31 Uz 1000 dzīvi dzimušiem, pēc ārstniecības iestādes atrašanās vietas; 32 Respondentu īpatsvars % no 15-64 gadus veciem Latvijas iedzīvotājiem; 33-37 Respondentu īpatsvars % no 15-74 gadus veciem Latvijas iedzīvotājiem; 35 Respondentu īpatsvars %, kuri 4 reizes nedēļā un biežāk veic vismaz 30 minūšu ilgus fiziskus vingrojumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai; 36 Ķermeņa masas indekss aprēķināts pēc mērītā svara un auguma.

Datu avoti: 17 PREDa, SPKC; 18-24 VISUMS, SPKC; 25 EGRIS, SPKC; 26-28 Valsts statistikas pārskati, SPKC; 29 Valsts statistikas pārskats, SPKC; 30 Jaundzimušo reģistrs, SPKC; 31 Valsts statistikas pārskats, SPKC; 32-37 Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, SPKC.

Tabulas turpinājums Nr.2

	Rādītājs	Videji Latvijā	Rīga		Pierīga		Vidzeme		Kurzeme		Zemgale		Latgale		
			R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	
Mirstība*	38	Mirstība no sirds un asinsvadu slimībām	843	820	○	667	🟢	997	🔴	867	○	860	○	1026	🔴
	39	Vecuma standartizētā mirstība no sirds un asinsvadu slimībām	843	795	🟢	772	🟢	933	🔴	835	○	888	🔴	950	🔴
	40	Mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem	302	291	○	252	🟢	314	○	360	🔴	291	○	351	🔴
	41	Vecuma standartizētā mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem	302	288	○	285	🟢	301	○	349	🔴	297	○	320	🔴
	42	Mirstība no ārējiem nāves cēloņiem	78,0	75,2	○	66,0	🟢	90,3	🔴	74,8	○	76,0	○	98,7	🔴
	43	Vecuma standartizētā mirstība no ārējiem nāves cēloņiem	78,0	74,4	○	70,4	🟢	89,1	🔴	74,3	○	76,6	○	93,1	🔴
	44	Mirušo īpatsvars no ārējiem nāves cēloņiem, kuriem asinīs ir konstatēts alkohols	39,7	39,4	○	40,3	○	41,1	○	27,6	🟢	46,8	🔴	42,4	🔴
	45	Mirstība no saindēšanās ar alkoholu	4,7	5,1	🔴	5,2	🔴	5,5	🔴	0,9	🟢	3,6	🟢	6,9	🔴
	46	Mirstība no pašnāvībām	11,9	8,4	🟢	9,0	🟢	18,3	🔴	16,3	🔴	12,0	○	16,3	🔴
	47	Mirstība transporta nelaimes gadījumos	7,2	4,9	🟢	9,8	🔴	9,4	🔴	6,0	🟢	8,0	🔴	7,3	○
	48	Mirstība no kritieniem	10,5	10,0	○	9,3	🟢	7,8	🟢	9,9	🟢	9,8	🟢	17,1	🔴
	49	Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām	63,6	69,6	🔴	50,5	🟢	59,8	🟢	56,3	🟢	56,4	🟢	86,1	🔴
	50	Perinatālā mirstība	5,7	5,0	🟢	4,9	🟢	7,4	🔴	5,3	🟢	7,6	🔴	6,0	🔴
	51	Zīdaiņu mirstība	2,4	1,8	🟢	2,0	🟢	3,1	🔴	2,4	○	0,5	🟢	6,6	🔴
	52	Potenciāli zaudētie mūža gadi	5354	5522	○	4360	🟢	5304	○	5327	○	5026	🟢	6898	🔴
	53	Potenciāli zaudētie mūža gadi no SAS	1854	1708	🟢	1279	🟢	1370	🟢	1382	🟢	1458	🟢	2233	🔴
	54	Potenciāli zaudētie mūža gadi no ļaundabīgajiem audzējiem	846	739	🟢	779	🟢	958	🔴	993	🔴	744	🟢	1089	🔴
	55	Potenciāli zaudētie mūža gadi no ārējiem cēloņiem	1164	1214	○	1051	🟢	1205	○	1131	○	1185	○	1192	○

Piezīmes: 38-44 Uz 100 000 iedzīvotāju; 39, 41, 43 Rādītājs atspoguļo, kāda būtu mirstība, ja visos reģionos iedzīvotāju vecuma sadalījums būtu vienāds. Šo rādītāju neietekmē reālā iedzīvotāju vecuma struktūra, līdz ar to rādītājs precīzāk ataino situāciju; 44 Mirušo īpatsvars %, kuriem asinīs ir konstatēts alkohols; 45-49 Uz 100 000 iedzīvotāju; 45 Diagnozes X45 (SSK-10); 50 Uz 1000 dzīvi un nedzīvi dzimušo; 51 Uz 1000 dzīvi dzimušo; 52-55 Uz 100 000 iedzīvotāju vecuma grupā 0-64 gadi.

Datu avoti: 38-55 Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze, SPKC.

*Dati atjaunoti 10.10.2023.

Papildu informāciju skatīt šeit <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20784/download?attachment>

**Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un
kontroles centra speciālisti**

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Bezmaksas izdevums

**Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.**

2023

Seko mums sociālajos tīklos:

twitter.com/SPKCentrs

facebook.com/SPKCentrs

instagram.com/cdpc_latvia

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs