



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC aktualitātes veselības veicināšanā: kas padarīts 2018. gadā un kas plānots 2019. gadā

Ilze Straume
Veselības veicināšanas departamenta direktore

ilze.straume@spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC veiktās aktivitātes 2018. gadā

Kampaņas

Izglītojoši pasākumi,
semināri

Informatīvi materiāli



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņas 2018.gadā (1)

“Pārgalvis=Bezgalvis”



„Necepies! Pasargā sevi no
ādas vēža!”






Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņas 2018.gadā (2)

“Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā
sākas”

**UZVARI CĪŅĀ
AR VĒZI,
PIRMS TĀ
SĀKAS!**

Vakcinē meitu pret
cilvēka papilomas
vīrusa infekciju –
CPV!

 Veselības ministrija
 Slimību profilakses un
kontroles centrs

“Neļauj gripai sevi noķert”

**NEĻAUJ GRIPAI
SEVI NOĶERT!**

**PASARGĀTS,
JO VAKCINĒTS**

 Veselības ministrija
 Slimību profilakses un
kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

Kampaņas 2018.gadā (3)

“Atmasko dzīvības laupītāju”

ATMASKO
DZĪVĪBAS LAUPĪTĀJU




INSULTU
AR VIENU VĀRDU

Ā. T. R. I.

A tsmaidī Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kakliņš nav noslidējies uz leju	T urī Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas	R unā Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu	I zsauc mediķus – zvani 113 . Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no darbībām
---	---	--	--

Veselības ministrija Slimību profilakses un kontrolē centrs

ATMASKO
DZĪVĪBAS LAUPĪTĀJU



INFARKTU
AR VIENU VĀRDU

S. I. R. D. S.

S āpes, pēkšņi krūtīs, parasti aiz krūšu kaula	I zteikta trauksme, nāves balles, sirdsklauves, elpas trūkums, svīšana	R eibonis, pārmērīgs nogurums, slikta dūša, vemšana	D edzinošas, žņaudzošas vai pīšošas sāpes krūtīs, kas var izstarot uz citām ķermeņa daļām: kaklu, rokām, muguru	S auc mediķus, zvanot 113 . Ja ir kāda no pazīmēm
--	---	--	---	---

UZMANĪBU! Akūts miokarda infarkts var noritēt arī bez izteiktām sāpēm!

Veselības ministrija Slimību profilakses un kontrolē centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC veiktās aktivitātes 2018. gadā

Kampaņas

Izglītojoši pasākumi,
semināri

Informatīvi materiāli



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi (1)

Nodarbības pirmsskolas un vispārējās izglītības iestāžu 1. – 2. klašu izglītojamajiem par **personīgo higiēnu un pareizu roku mazgāšanu** (323 pasākumi)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi (2)

Nodarbības pirmsskolas un vispārējās izglītības iestāžu 1. – 2. klašu izglītojamajiem par par **traumatisma profilaksi** (321 pasākums)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi (3)

Nodarbības 10. – 12. klašu meitenēm par **krūšu veselību un to pašpārbaudes pareizu veikšanu** (32 pasākumi)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši pasākumi (4)

Semināri darbaspējas vecuma iedzīvotājiem par **onkoloģisko slimību agrīnu diagnostiku** un **veselības veicināšanu** (23 semināri).





Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC veiktās aktivitātes 2018. gadā

Kampaņas

Izglītojoši pasākumi,
semināri

Informatīvi materiāli



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informatīvi izdevumi

KRŪŠU VESELĪBA UN PAŠPĀRBAUDE
DARBA BURTŅĪCA

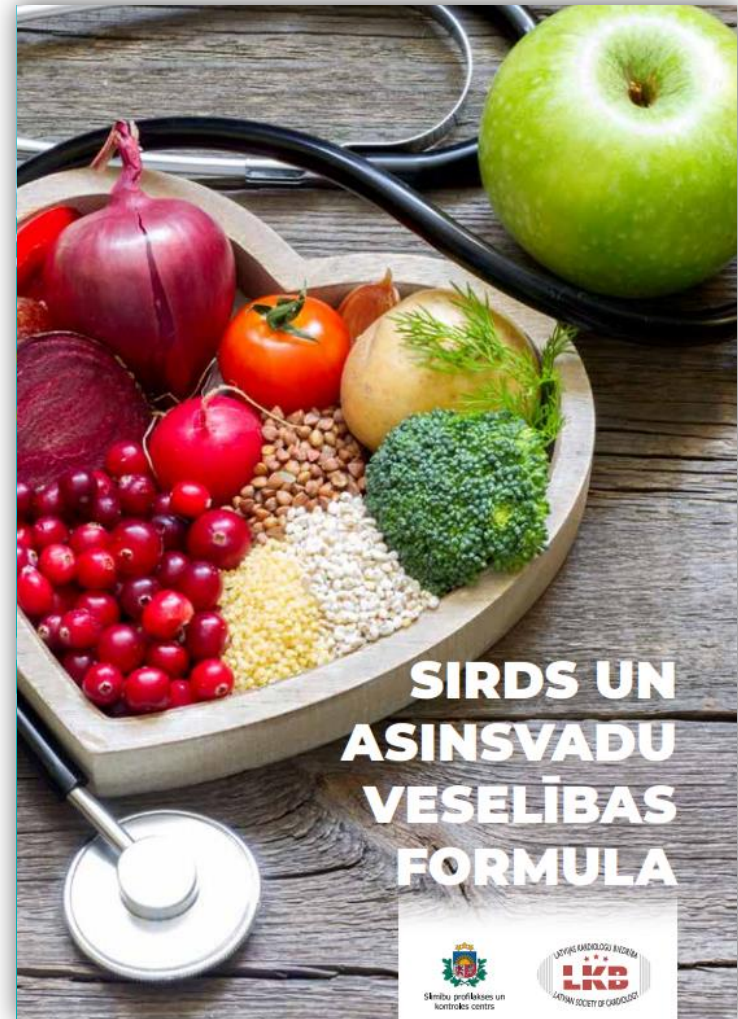


20.451 likes

#veselaskrutis #parbaudisevi #dzivoilgi

View all 245 comments

2 DAYS AGO



**SIRDS UN
ASINSVADU
VESELĪBAS
FORMULA**





Slimību profilakses un kontroles centrs

Balastvielas uzturā

Balastvielas (sauktas arī par šķiedvielām) ir augu valsts produktos sastopamie šķīdināmi ogļhidrāti, kas gremošanas traktā gandrīz nesadalās un neuzsūcas.



Balastvielas iedalās:

Ūdeni šķīstošās

KĀDĀS? pektīni, oligosaharīdi un rezistentā ciete



KUR? augļos (īpaši ābolos)

Ūdeni nešķīstošās

KĀDĀS? celuloze, hemiceluloze, lignīns



KUR? augļos, ogu mīdās

Kā ietekmē veselību?



Samažina holesterīna līmeni asinīs un sirds slimību risku

Uzlabo zarnu veselību, veicina regulāru vēdera iztukšojumu, samazina aizcietējumu, hemoroīdu risku

Palīdz kontrolēt svaru – atšķirīgi veidi palīdz cīnīties ar aptaukošanos, uzņemot mazāk kaloriju

Palīdz kontrolēt cukura līmeni asinīs, samazina cukura diabēta risku

Samažina zarnu un krūts vēža risku

Dienā vidēji ir jāuzņem 30 – 35 g balastvielu.

Graudaugi produkti Pākšaugi, rieksti Sēklas Dārzeņi Augļi, ogas



Maizes šķābe	1/2 tase vārīta produkta	1 tase vārītu produktu	1/2 tase	1 tājkarote	1/2 tase	20 gab./1 gab. (vidēja lieluma)
Rudz maize 1-6g	Miežu putraini 3g	Makaroni 2g	Lēcas 4g	Linsēklas 2g	Gurķi 1g	Vinogas 1g
Pilngraudu maize 2g	Grīķi 23g	Pilngraudu makaroni 1g	Zirņi 5g	Sauļespu sēklas 1g	Seteļļa 1g	Ābols bez mizas 3g
Kliju maize 3g	Brūnie rīsi 14g	Pilngraudu auzu pārslas 14g	Lazdu rieksti 4g	Kirbju sēklas 1g	Kāposti 3g	Āvenis 4g
			Mandeļes 6g	Burkāni 3g	Kukurūza 3g	

Palielini balastvielu uzņemšanu ikdienā:



sviestmaizes pagatavošanai izvēlies rudzu, pilngraudu vai kliju maizi

izvēlies pilngraudu putras, makaronus, brūnos rīsus

gatavojot ēdenu, izmanto pilngraudu miltus, nevis augstākā labuma kvieļu miltus

izvēlies veselīgu uzturu (piemēram, vairākus augļus un dārzeņus katrā ēdienreizē)

katrā ēdienreizē ievieci, ka pusē no ēdiena jābūt dārzeņiem – vislabāk svaigiem, un ceturtdaļai – pilngraudu produktiem

Infografikas (1)

VESELĪGA UZTURA IETEIKUMI GRŪTNIECĒM

Lai nodrošinātu savu un bērna organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām, ievieci šādus veselīga uztura pamatprincipus:



ĒD REGULĀRI

3 PAMATEDIENREIZES

2-3 VESELĪGAS UZŅĒMĀS

piemēram, augļi, dārzeņi, rieksti, žāvēti augļi, skābpiena produkti, pilngraudu ceptumi

IKDIENĀ DAŽĀDO SAVU UZTURU, TAJĀ IEKĻAUJOT:

AMBUŠUN DĀRŽIENUS

Ievieci šādus veidus. Tie nodrošinās organismu ar vitamīniem, minerālvielām un šķiedvielām

GRAUDAUGUS, TĒSĀ PILNGRAUDAUGU PRODUKTUS UN KARTUPEĻUS

Tie nodrošinās organismu ar enerģiju, vitamīniem un šķiedvielām

OLBALTĪNVIELĀM BAGĀTUS PRODUKTUS, kas nepieciešami bērna attīstībai un augšanai.

Piena produktus ar pazezmitētu tauku saturu, bez piedevu cukuru un sāļi. Lielsa gaļa, olas, pākšaugi, rieksti, sēklas. Zivs uzturā iekļauj 2x nedēļā, no kuriem viens ir tīrās zivs (siļķe, kefle, lasis, sarūnēts)

NEĒD VAIRĀK, ĒD LABĀKI!

Grūtniecības laikā tikai nedaudz jāpalielina uzņemtais enerģijas daudzums – 1 trimestri par 100 kcal dienā, II un III trimestri par 300 kcal dienā

TĀUKUŠU SATURŠOŠUS PRODUKTUS, JA ŠĀS TOS, KAS SATUR LĀBOS TĀUKUŠUS, kas sniegs enerģiju un nodrošinās dažādu vielmaiņas procesu organismā

2, 2,5 L ŠķIDRUMI, no tiem 1,5 l ūdens

IEROBEŽO ŠĀDU PĀRTIKAS PRODUKTU LIETOŠANU UZTURĀ:

Pārtikas produktus ar augstu pievienotā cukura, sāļi, un/ vai tauku saturu

2-3 reizes nedēļā (piemēram, 2-3 reizes nedēļā)

Katru dienu 2. tasmi dienā vai maizes/ rīsi 1 reizi (bet 4-5 reizes dienā)

Gadījumos, ja pirms grūtniecības iestāšanās un šīs laikā nav iespējams nodrošināt pilnvērtīgu uzturu (piemēram, hroniskas slimības, īpaši glikozes tolerances ar traucējumiem), tad nepieciešama speciāla uztura izstrāde ar speciālistu palīdzību un minerālvielas.

GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ NELIETO:

Enerģijas dzērieni

Alkohols

Alkohols

Svaigās diētiskās garšvielas

Ēdieni, kas satur neapstrādātu olas (mājās gatavotas maizītiņas, "pēdējās salis")

Pārtikas produktus, kuri marķējumā norāda, ka ražotājam izmantojot žāvētus ražotājus augu taukus (konkrētiem izstrādājumiem, kas satur augu taukus, piemēram, siers, sviests, piens un augu tauku ražojumi, arī kartupeļi, burgeri u.c.)

Jēlas vai termiski nepietiekami apstrādātus produktus (vēlmaize, siers, siers, maizītiņas, lasis, gaļas)

Uzturi vairāk: www.spkc.gov.lv/sadaiv "Veselīgs uzturs"

Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem



Ovāloto veģetāriešiem, kas uzturā iekļauj augu valsts produktus, pienu un piena produktus, medu, olas un no savi uzturā izslēdz gaļu, zivis un jūras produktus.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzturu, ik dienu iekļauj:

3 pamata diētas reizes un **2-3** uzkodas.

PĀKŠAUGI, SOJAS PRODUKTI, OLĀS, RIEKSTI, SĒKLAS

Nodrošina organismu ar olbaltumvielām, augstvērtīgiem taukskābēm, šķiedvielām, dzelzi, cinku, kalciju.

PIENA PRODUKTI

Nodrošina organismu ar enerģiju, šķiedvielām, E un B grupas vitamīniem un dzelzi, magniju, cinku, fosforu un C, E, K vitamīniem, minerālvielām un bioloģiski aktīvām vielām.

TAUKU UN ELLAS

Nodrošina nepieciešamās taukskābes un veicinās K, E, D un A vitamīnu uzsūkšanos. Ievieci amas ārsti spēkā šādus. Taukus satur arī rieksti, sēklas, piens un olas.

GRAUDAUGU PRODUKTI, TAI SKAITĀ PILNGRAUDA UN KARTUPEĻI

DĀRŽIENI, AUGĻI UN OGAS

Bagātina uzturu ar šķiedvielām, foliātiem, C, E, K vitamīniem, minerālvielām un bioloģiski aktīvām vielām.

NEAIZMIRSTI PADZERTIES!

Dienā uzņem 2-2,5 litrus šķidrumu, tai skaitā 1,5 litrus tīru ūdeni.

PLĀNO DIENREIZES PĒC ŠĶĪVJA PRINCIPA

PLINVĒRTĪGUS UN PĀRDOMĀTUS VEĢETĀRS UZTURS SNIEDZ ORGANISMAI NEPIECIEŠAMO ENERĢIJU UN UZTURVIELAS, TAČU VEĢETĀRIEŠIEM PASTĀV RISKS UZŅĒMT NEPIETIEKAMĀ DAUDZŪMĀ OLBTĀNVIELIENAS

(jo īpaši neirotizācijas amoniāks, kas organismā neveidojas), omega-3 taukskābes, B12 vitamīnu un dzelzi.

LAI NO TĀ IZVAIRĪTOS, IEVĒRO:

- Kombinē dažādus pārtikas produktus, lai uzņemtu visas nepieciešamās aminoskābes
- Uzņem vairāk dzelzi saturošus pārtikas produktus, ja no augu valsts produktiem dzelzi uzņemas sliktāk
- Omega-3 taukskābes, B12 vitamīnu, cinku un jodu daļiņā vairāk satur dzīvnieku valsts produkti.

Lai organismu nodrošinātu ar šīm uzturvielām, uzturā iekļauj:

OMEGAS ĀVOTI

augu eļļas • linsēklas • kanceļu sēklas • vairāki • ķirbju sēklas • avokado

B12 VITAMĪNA ĀVOTI

piens • piena produkti • olas • siens

CINKA ĀVOTI

siers • olas • pākšaugi • sojas produkti • pākšaugu rieksti • mandeļi • sezama rieksti • ķirbju sēklas • amarants • dzelzīte graudi • ruginaize • auzu pārslas • brūnie rīsi

JODA ĀVOTI

piens un piena produkti • jūras kāposti • jodētā sāls

DZELZIS ĀVOTI

- pākšaugi
- soja un tās produkti
- auzu pārslas
- grāis
- ķirviņa
- amarants
- indijas rieksti
- mandeļi

SĒKLAS ĀVOTI

- sezama sēklas
- ķirbju sēklas
- apriņķos
- dzelis
- rozīnes
- ķirviņa
- rieksti
- mandeļi

Lai veģetārisma uzturu padarītu individuālu vajadzības, ievieci konsultāciju ar diētas speciālistu un uztura speciālistu.

Uzturi vairāk: www.spkc.gov.lv/sadaiv "Veselīgs uzturs"



Slimību profilakses un kontroles centrs

Infografikas (3)

ELEKTRONISKĀ CIGARETE JEB E-CIGARETE

MEHĀNISKAIS DARBĪBAS IERĪCE

Satur uzpildāmu vai vienciēlietojamu tvertni (kartrižu) ar šķidrumu.

Veidojas tvaiks, kas tiek ieelpots.

Šķidrumu tvaicējot, tas pārvēršas mikroskopiskos pilienos.

LATVIJĀ KATRS TREŠAIS



15-25 GADUS VECS JAUNIEŠI VISMAZ REIZI MŪŽĀ IR PAMĒGINĀJIS E-CIGARETES.

E-CIGARETES LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

ĪSTERMĪNA IETEKME

- acu un elpceļu kairinājums;
- palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām.

ILGTERMĪNA IETEKME

- paugstināts elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risks.

6 IEMESLI, LAI NESMĒKĒTU

- 1** E-cigarešu smēķēšanu un smēķēšanas laikā izdalītais tvaiks satur vielas, kas skaidri aromātizētas vielas, kuru iedarbības ietekmes ir līdzīgas cigarešu radītais kaitējums uz organisma novērojams.
- 2** E-cigarete nav izstrādāta kontrolē mehānismu, lai ierobežotu veikto inhalāciju daudzumu, tādēļ iespējams pārdozēšanas risks, izraisot sliktu dūšu, vemšanu, vāderšāpni un citus simptomus.
- 3** E-cigarete, tāpat kā tabakas cigarete, satur nikotīnu, kas var izraisīt spēcīgu atkarību.
- 4** Vienā uzpildes ievērtē esot šķidruma (100 - 200 inhalācijas) izsmēķēšana ir līdzvertīga 10 - 15 cigarešu izsmēķēšanai.
- 5** Pētījumi liecina, ka e-cigarešu lietošana pastiprina varbūtību dzīves laikā uzskatīt tabaku un vai citu atkarību izraisīto vielu lietošanu.
- 6** Pētījumi rāda, ka smēķētāji, kuri tvaicē e-cigaretes, netiek cietē smēķēšanu.

E-CIGARETU LIETOŠANA VAR IZRAISĪT TRAUKSMI UN MACĪNASĀS TRAUCĒJUMUS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM.

JA VĒLĒS ATMEST SMĒKĒŠANU VAI PALDZĒT SAVIEM TUVĪNIEKIEM, DRĀUGIEM -

zvani uz Slimību profilakses un kontroles centra konsultatīvo tālruni smēķēšanas jautājumos: **67 03 73 33**

Informāciju iespējams saņemt gan latviešu, gan krievu valodā. Tālrunis darba laikā - darba dienas plkst. 9.00 - 18.00.

DEMENCE

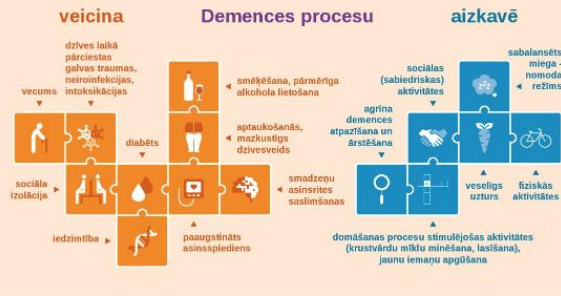


SMADZĒNU DARBĪBAS TRAUCĒJUMI, kas izpaužas ar domāšanas, atmiņas un sociālās funkcionēšanas traucējumiem

RIEŽĀKIE DEMENCES VEIDI:
Alcheimera slimība un smadzeņu asinsrites traucējumu izraisīta jeb vaskulārā demence

DEMENCE NAV NORMĀLA NOVECĒŠANAS SASTĀVDĀLĀ!

AR DEMENCI SLIMO APTUVENI **50 MILJONI** CILVĒKU VISĀ PASAULĒ



KOMUNICĒJOT AR CILVĒKU, KURAM IR DEMENCE, NEESI VIENLADZĪGS



JA ESI NORAIŽĒJIES PAR SAVU VAI LĪDZCĪVĒKU PSIHISKO VESELĪBU:

- Vērsies pēc palīdzības
- pie sava ģimenes ārsta,
- pie psihiatra*
- ieskaities
- Slimību profilakses un kontroles centra vietnē: www.nenoviesies.lv, kur pieejama informācija par dažādiem psihisko traucējumu veidiem un palīdzības iespējām

*palīdzēt ir tiešai profesionāli specializēti, tīrāk nosauktu ir ne-terapeitiskās, patērētājiem orientētas palīdzības meklēšana pie psihologiem, kuri ir īpaši apmācīti ar vārdu izdomāšanu.

LAI NOKRĀ DĀRTU KURĒS, AIZIETĪBĪBĀS BĒRNIEM, KRĪVIEM SAŅĒMOT VAI SĀS APMAZĀS TĀS PSIHISKO KĀRSTĀTĀS.

ZVANI PAR PALDZĒJUMU VESELĪBAS UNĀRSTIEM, TĀLRUNI: 80001234

ACU veselība

Acis ir viens no svarīgākajiem cilvēka maņu orgāniem. Tavas spēkas ir rūpējies par savu redzi un saglabāt to pēc iespējas ilgāk.

ĒD VESELĪGI!

Veselīgam uzturam, kas bagāts ar ogļvielām, īpaši tumši zaļajiem lapu dārzeņiem un salātiem, kā arī trīskrāņainiem zivīm, ir liela nozīme acu veselības saglabāšanā.

LIETO KONTAKTLĒCAS PĀREIZI!

Uzglabā tikai speciāli šķidrā un vienmēr ievēro derīguma termiņu. Pirms kontaktlēcu ievietošanas un izņemšanas vienmēr nomazgā rokas. Nesā kontaktlēcas tikai tam paredzētajos gadījumos.

UZTURĪ VESELĪGU KERMENA SVARU!

Lielais svars un aptaukošanās palielina risku sasiekt ar cukura diabētu, kas var ievērojami pasliktināt redzi vai pat izraisīt akūtu.

SAMAZINI STRESU

Emocionālais sasprindzinājums, dažādi nepatīkami pārdozējumi un stress, arī pārmērīga sūbība var ietekmēt redzes funkcijas. Acu veselību uzlabos regulāru acu apgūšana, svaigs gaiss un miegs.

ATMEST SMĒKĒŠANU -

vai netaisni neuzsāk smēķēšanu palielina risku sasiekt ar kataraktu un veicina redzes nerva bojājumus, kam var sekot redzes zudums.

PASARGĀ ACIS NO SAULĒS STARIEM!

Sauļainā laikā nav tikai modes aksesuārs - to galvenais uzdevums ir pasargāt acis no saules ultravioletā (UV) starojuma. Lai nekaitētu acīm, iegādājies tikai tīdas smēķēšanas, kas satur 99-100% gan UV-A, gan UV-B starus.

SIEVIETĒM GRŪTNĪCĪBAS LAIKĀ

acu veselībai ir jāpievērš papildu uzmanība. Īpaši tad, ja iepriekš ir bijušas kādas problēmas. **Hormonu izmaiņas var ietekmēt redzi**, tāpēc nereti sievietes, kurām iepriekš tā nav bijusi problēma, var saskarties ar to tieši grūtniecības laikā. Pēc dzimdām redzes traucējumi var arī pastāt.

REGULĀRI PĀRBAUDI REDZI!

Vienīgais veids, ko parlaboties par acu veselību, ir regulāri speciālistu un veikt redzes pārbaudi. **Veid redzes pārbaudi reizi gadā** - īpaši tad, ja lieto brilli (arī bērniem), bet ja lieto kontaktlēcas - divreiz gadā. Vairākas acu slimības, piemēram, glaukoma, var notāēt bez simptomiem.



ATPŪTINI ACIS

Ja pavadī daudzu laiku pie datoru, TV ekrāna, planšetis vai viedtālruni, skatīties vienā punktā, acis var nogurt, jo mīkstināšanas notiek retāk. **Ik pēc katram 20 minūtem atpūtināties acis 20 sekundes**, piemēram, skatīties tālumā, ārā pa logu.

IZINI ĢIMENES ACU VESELĪBAS VĒSTURI!

Daudzas no acu slimībām ir iedzimtas. Nosaukta, vai Tavā ģimenes locekļi ir slimojuši ar kādu no acu slimībām. Tas palīdzēs saprast, vai Tavi ir paugstināts risks sasiekt.

SARGĀ ACIS NO TRAUMĀMI!

Sportojot, veicot darbus mēta, zāģrād, izmantojot speciālas aizsargbrilles un līnē sejas aizsargus.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aktualitātes SPKC īstenotajā ESF 9.2.4.2.pasākuma projektā

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pašvaldības, kurās SPKC īsteno ESF 9.2.4.2.pasākuma projekta aktivitātes

Aizputes, Babītes, Baldones, Dundagas, Durbes, Engures,



Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Inčukalna, Krimuldas, Līgatnes,



Lubānas, Mālpils, Mērsraga, Nīcas, Pārgaujas, Priekuļu,



Salacgrīvas, Sējas, Tērvetes, Vaiņodes, Viļānu un Zilupes



novada pašvaldības

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ESF 9.2.4.2.pasākuma projekta jomas un tematiskie bloki



Fiziskās aktivitātes



Psihiskā veselība



Veselīgs uzturs



Reproduktīvā veselība



Atkarību profilakse



Slimību profilakse

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Slimību profilakses un
kontroles centrs

«Veselības grupa» iedzīvotāju veselības izglītības veicināšanai un veselības paradumu maiņai

Īstenots: 21
Atlikuši: 27





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Izglītojoša rotaļu nodarbības par veselīga uztura pamatprincipiem

Īstenots: 48
Atlikuši: 6





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Praktiskas nodarbības par veselīgu, garšīgu, ekonomisku un radošu ēdienu pagatavošanu



Īstenoti: 33
Atlikuši: 20





Slimību profilakses un
kontrolēs centrs

Veselīga uztura olimpiāde

Īstenots: 39
Atlikuši: 18





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Vingrošanas nodarbības bērniem muguras muskuļu stiprināšanai, fiziskās aktivitātes veicināšanai

Raiskuma internātpamatskola-rehabilitācijas centrs
2017. gada 20. decembris · Raiskums · 🌐

Noslēdzies 8 veselīgo un kustīgo nodarbību cikls Raiskuma internātpamatskola-rehabilitācijas centrs. PALDIES par aizraujošām 8 nodarbībām Viesturs Dumpis! 😊 Priecīgi lieli un mazi! 😊 Ceram uz turpmāku sadarbību un projektu turpināšanos.. 😊 Veselā miesā - vesels gars! 😊 Par projektu paldies Slimību profilakses un kontrols centrs un Prakse.lv / Darbs, un #PārgaujasNovads



**NODARBĪBAS BĒRNIEM
FIZISKAS
SAGĀTAVOTĪBAS
STIPRINĀŠANAI UN
PAREIZAS ELPOŠANAS
TEHNIKAS APĢUVEI**

Nodarbību cikls norisinājies piektdienā no 3.novembra līdz 22.decembrim
Sadarbībā ar: SIA "Sporta rehabilitācijas centrs" un "Prakse.lv".
Nodarbības vadīja sporta rehabilitācijas speciālists Viesturs Dumpis.

👍 Ilze Straume un 8 citi citi Ar šo dalījās 10

👍 Patīk 💬 Komentēt ➦ Dalies



Īstenoti: 33
Atlikuši: 13



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Vingrošanas vai nūjošanas nodarbības iedzīvotājiem vecākiem par 54 gadiem



Īstenoti: 27
Atlikuši: 15



Slimību profilakses un kontroles centrs

Pasākumi visu vecuma grupu iedzīvotājiem fizisko aktivitāšu un paaudžu saliedētības veicināšanai

Īstenoti: 19
Atlikuši: 29

PASĀKUMS DABĀ VISU VECUMA GRUPOU IEDZĪVOTĀJIEM FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI UN SALIEDĒŠANAI

Pasākums norisināsies 31.augustā

LAIKS: 17:30 • VIETU SKAITS IEROBEŽOTS: 30
PULCĒŠANĀS VIETA: "Vecpasts" Straupes pagasts, Pārgaujas novads
NORISE: Neliels pārgājiens pa dabas takām stundas garumā ar ģimeni, draugiem vai radniekiem

Pieteikšanās pie Kristapa Bērziņa pa tālruni **28861524** vai e-pastu **kristaps.berzins@prakse.lv** līdz 30.augustam

Nepieciešamības gadījumā pasākuma dalībnieki tiks nogādāti līdz pasākuma izenošanās vietai un atpakaļ.

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti veselīga mērķa pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei paaudzēs” (identifikācijas Nr.3.2.4.21616r106)

ĪSTENO: ATBALSTA: ĪSTĒDA: **Prakse.lv**

NACIONĀLAIS ATĪSTĪBAS PLĀNS 2020 EIROPAS SAVIENĪBA Eiropas Sociālais fonds

REGULĀCIJAS TAVĀ NĀKOTNĒ

Atbilstošākie komentāri:

- Laimdota Zvirbule Pasākums bija brīnišķīgs! Mežs, interesanti uzdevumi, tumsa, garda zupa, jaunlepatīti forši ceļabiedri... Liels paldies visiem organizētājiem! 😊😊😊
- Ira Bernāte Edgars Ivanovs
- Pievienot komentāru...
- Artis Raukaitis 3 kopīgi draugi

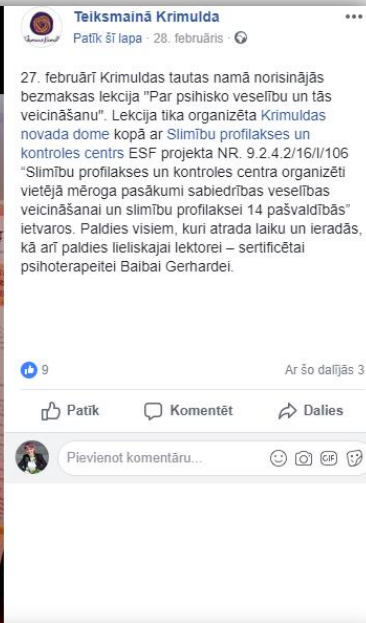




Slimību profilakses un
kontrols centrs

Lekcijas par psihisko veselību un tās veicināšanu

Īstenoti: 20
Atlikuši: 20

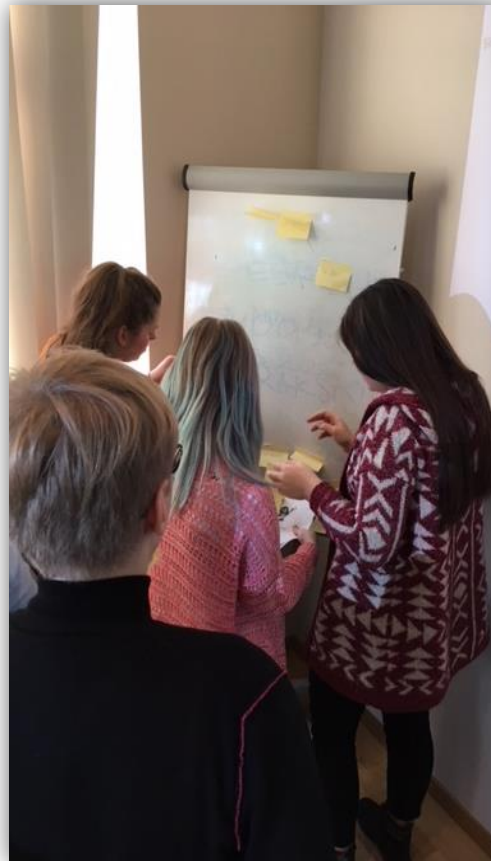




Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pasākumu kopumi 7.–9. klašu skolēniem par pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu ņirgāšanās profilaksei

Īstenoti: 29
Atlikuši: 13

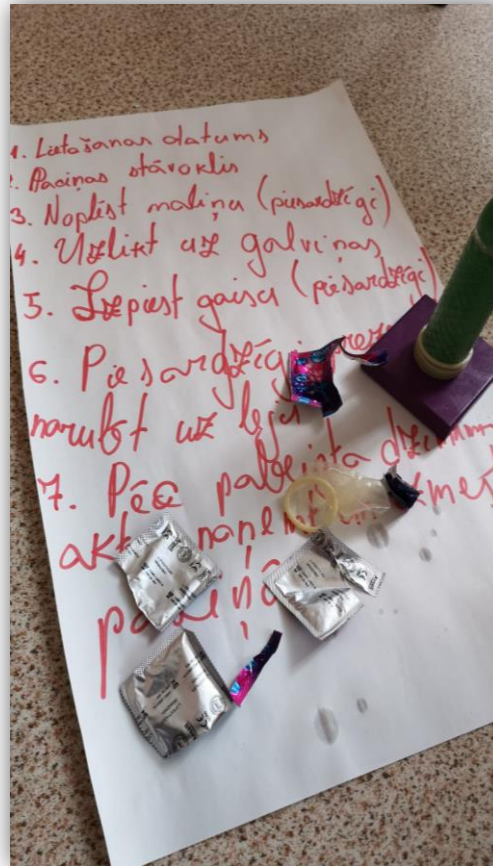




Slimību profilakses un
kontrols centrs

Nodarbību kopums 5.-7.klašu un 10.- 12.klašu skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem

Īstenoti: 36
Atlikuši: 32





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojošs pasākums sievietēm par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem

Īstenoti: 8
Atlikuši: 26





Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC plānotie pasākumi 2019. gadā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

2019.gads:

ESF 9.2.4.2. projekts:

- turpināsim pasākumus attiecīgajās pašvaldībās

Citas prioritātes:

- Īstenosim sabiedrības informēšanas kampaņas un izglītojošus pasākumus;
- Izstrādāsim infografikas un drukātos materiālus;
- Sadarbosimies ar pašvaldībām un skolām

Konkrētāka informācija sekos!



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!



www.spkc.gov.lv



twitter.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



draugiem.lv/sveiksunvesels



Slimību profilakses un kontroles centrs