



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselības veicināšana un slimību profilakse

Ilze Straume
Veselības veicināšanas departamenta direktore



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Prezentācijas saturs

- Ieskats 2017.gadā paveiktajās aktivitātēs
- 2018.gada prioritātes
- ESF darbības programmas „Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa ietvaros SPKC īstenotie pasākumi 24 pašvaldībās



Slimību profilakses un
kontrols centrs

2017



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

Bērnu traumatisma profilakse



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontrolē centrs

PARŪPĒJIES PAR BĒRNA
DROŠĪBU!



Kampaņas mērķis:

- informēt par biežākajiem **traumu veidiem** un to **gūšanas vietām** mājās;
- **sniegt praktiskus padomus** vecākiem un citiem bērnu pieskatītājiem par būtiskākajiem profilakses pasākumiem un to, kā mājas vidi padarīt bērnam drošāku.

Mērķauditorija:

- bērnu vecumā no 1 līdz 5 gadiem
- vecāki, vecvecāki, pieskatītāji.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Video rullīši par bīstamām vietām un situācijām mājās (virtuvē, dzīvojamā istabā, guļamistabā, koridorā, pagalmā, garāžā, vannasistabā) un sniegti ieteikumi par nepieciešamajiem profilakses pasākumiem



<https://www.youtube.com/watch?v=eiEaUNO9QxM>








Slimību profilakses un
kontroles centrs

- Informatīvs materiāls «**Ieteikumi vecākiem bērnu traumatisma profilaksē**»
- Tiešsaistes pašnovērtējuma **tests**

Kampaņa «Bērnām droši»



VIRTUVE

| IEVĒROJIET! | KĀPĒC? |
|---|--|
|  <p>Pannu un katlu rokturiem jābūt vērstiem pret sienu, bet paši trauki jānovieto tuvāk sienai un tālāk no plīts malas!</p> | Bērns tos var netišām paraut, uzgāzt sev virsū un gūt apdegumus un sasitumus. |
|  <p>Pārliecinieties, ka bērns nevar viegli ieslēgt elektrisko vai gāzes plīti! Neatstājiet bērnu vienu ieslēgtas elektriskās vai gāzes plīts tuvumā!</p> | Bērns var apdedzināties. |
|  <p>Nepieļaujiet, ka bērns spēlējas tuvu vietai, kur nolikts karsts ēdiens, dzēriens!</p> | Bērns var to netišām uzgāzt sev virsū un applaucēties. |
|  <p>Neatstājiet brīvi pieejamu tējkannas vadu!</p> | Ja tējkannā ir karsts ūdens, bērns, paraujot vadu, var ūdeni uzliet sev virsū un applaucēties. |
|  <p>Gatavojot ēdienu vai ēdot karstus ēdienus, neturiet bērnu rokās! Tāpat neturiet bērnu klēpī, kad dzerat tēju vai kafiju!</p> | Bērns var uzsist pa roku vai krūzi, un karstais dzēriens var uzliet bērnam virsū un applaucēt! |

TESTS:

VAI TAVA MĀJA IR
BĒRNAM DROŠA?

IZPILDI UN UZZINI



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Infarkta un insulta simptomu atpazīšana



Mērķis:

- veicināt sabiedrības **izpratni par sirds asinsvadu slimību būtību**, tādējādi samazinot mirstību no sirds un asinsvadu slimībām.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

„Mīli savu sirdi! Atpazīsti un rīkojies!”



Kā atpazīt insultu?

Ja pēkšņi parādās insulta pazīmes – vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi, jāveic tests **ĀTRI***

Ā – atsmaidi
Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslidējis uz leju

T – turi
Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas

R – runā
Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu

I – izsauc
Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani **113**

*Starptautiskā FAST testa adaptācija

Informatīvā kampaņa

MĪLI SAVU SIRDI

Veselības ministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Atbalsta

Latvian Heart Society (Latvijas Sirds)

slimnica

Kā atpazīt infarktu?

Akūta infarkta galvenās pazīmes

Pēkšņas sāpes krūtīs
dedzinošas
žņaudzošas
plēsošas
izstarojošas (uz ķermeņa kreiso pusi)
 Uzmanību: akūts miokarda infarkts var norīstēt arī bez izteiktām sāpēm!

Sirdsklauves
Elpas trūkums, svišana
Trauksme, nāves bailes

Galvas reibonis
Pārmērīgs nogurums
Slikta dūša, vemšana

Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani 113

Informatīvā kampaņa

MĪLI SAVU SIRDI

Veselības ministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Atbalsta

Latvian Heart Society (Latvijas Sirds)

slimnica



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Mērķis:

- skaidrot **HIV profilaksi** un **HIV testa veikšanas nepieciešamību** saistītos **jautājumus**;
- **mazināt** sabiedrībā valdošos **mītus** par HIV.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

«HIV nešķiro – tas attiecas arī uz TEVI!»

- **Reklāmas aktivitātes**
- **HIV testēšanās nedēļa**
- **Akcija publiskajās
izklaides vietās**



BEZMAKSAS. KONFIDENCIĀLI. ANONĪMI.



Eiropas HIV testēšanas nedēļa
no 17. līdz 24. novembrim
HIV profilakses punktos visā Latvijā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Cilvēka papilomas vīruss

AICINI VAKCINĒTIES
PRET CPV IZGLĀB DZĪVĪBU

Mērķis:

- **sniegt padziļinātas** zināšanas **par CPV**, ar to saistītajām slimībām, profilakses pasākumiem un vakcinēšanās iespējām;
- **rosināt** veselības speciālistus **informēt savus pacientus par vakcinēšanās** iespējām.

Semināri lielākajās Latvijas pilsētās

Video lekcijas speciālistiem, kuri nevarēja apmeklēt semināru.

Izglītojošs video par CPV





Slimību profilakses un
kontroles centrs

2018



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Onkoloģisko slimību profilakse

- Sabiedrības informēšana par vēža skrīningu un sauļošanās radītajiem riskiem





Onkoloģisko slimību profilakse

Slimību profilakses un
kontroles centrs

- Semināri speciālistiem un iedzīvotājiem (par onkoloģisko slimību agrīnu diagnostiku, par krūšu veselību)
- Sabiedrības un speciālistu informēšana par vakcinēšanos pret CPV

| | | | | | | | | |
|----|----|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|--|-----------------------|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 ^o | 5 | | |
| | | Ilze | Vivita, Viva Dzile | Ērika Dagnija | Atis Otomārs, Oto | Šarlote Lote | | |
| | | 8 | 9 | 10 ^o | 11 | 12 | | |
| | | Aleksandra Aga | Tētiņa | Mārtiņš, Mārcis Mārkuss, Marks | Lāzplūša diena Ojārs, Rainers Nellija | Kaija Kornēlija | | |
| | | 15 | 16 | 17 | 18 ^o | 19 | | |
| | | Leopolds Madīne, Unda | Banga Glorija | Hugo Uga, Ūģis | 18. publikācijas diena Aleksandrs Doloresa, Brīve | Elizabete, Betija Līza, Līze | | |
| | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 ^o | | |
| | | Anda Andīna, Vigo | Zelīte Andis | Aldis, Aldris Alfons | Zigrīda Zigrīda, Zigrīds | Velta Veldā | Katrina, Kate Kadrija Trīne, Katrīne | Sebastians Konrāds |
| | | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| | | Lauris Norberts | Rīta, Vita Olīta | Ignats Virģinija | Andrievs Andrejs, Andris | | | |

AICINI VAKCINĒTIES
PRET CPV IZGLĀB DZĪVĪBU



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sirds slimību profilakse

- Sabiedrības informēšana par infarkta un insulta simptomu atpazīšanu



Foto no <https://www.medicalnewstoday.com/articles/151444.php>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Infekciju slimību profilakse

- Sabiedrības informēšana par vakcināciju pret gripu veicināšanai (jo īpaši grūtnieču un bērnu līdz 2 gadu vecumam)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Infekciju slimību profilakse

- izglītojošas nodarbības pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem par personīgo higiēnu un pareizu roku mazgāšanu





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Traumatisma profilakse

- Sabiedrības informēšana par jauniešu mugurkaula un galvas traumu novēršanu





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Traumatisma profilakse

- Semināri speciālistiem un bērniem par traumatisma profilakse





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Eiropas Sociālā fonda darbības programmas „Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķis

«Uzlabet pieejamību **veselības veicināšanas un slimību profilakses** pakalpojumiem, jo īpaši **nabadzības un sociālās atstumtības** riskam pakļautajiem iedzīvotājiem»

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pašvaldības, kurās SPKC īsteno projekta aktivitātes

*Babītes, Durbes, Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Inčukalna,
Līgatnes, Lubānas, Mērsraga, Pārgaujas, Priekuļu,
Tērvetes, Vaiņodes un Viļānu novada pašvaldības*



*Aizputes, Baldones, Dundagas, Engures, Krimuldas,
Mālpils, Nīcas, Salacgrīvas, Sējas un Zilupes novada
pašvaldības*



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Fiziskās aktivitātes



Vingrošanas nodarbības sākumskolas vecuma bērniem muguras muskuļu stiprināšanai, vispārējai fiziskās aktivitātes veicināšanai



Vingrošanas vai nūjošanas nodarbības iedzīvotājiem vecākiem par 54 gadiem



Pasākumi visu vecuma grupu iedzīvotājiem fizisko aktivitāšu un paaudžu saliedētības veicināšanai

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Garīgā (psihiskā) veselība



Lekcijas par psihisko veselību un tās
veicināšanu



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

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselīgs uzturs



Izglītojošas rotaļu nodarbības 5 – 8 gadus veciem bērniem par veselīga uztura pamatprincipiem



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



„Veselīga uztura olimpiāde” vispārējo izglītības iestāžu 3. – 4. klašu skolēniem par veselīga un sabalansēta uztura jautājumiem

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Seksuālā un reproduktīvā veselība



Nodarbību kopums 5. – 7. klašu skolēniem
par seksuālās un reproduktīvās veselības
jautājumiem



Nodarbību kopums profesionālo un vispārējo
izglītības iestāžu 10. – 12. klašu skolēniem
par seksuālās un reproduktīvās veselības
jautājumiem

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atkarību profilakse



Izglītojošas nodarbības 8. – 9. klašu skolēniem par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu un narkotiku lietošanas kaitīgo ietekmi un sekām



Izglītojoši pasākumi vecākiem un pedagogiem par pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas mazināšanu un pazīmēm

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Slimību profilakse



„Veselības grupa” iedzīvotāju veselības izglītības veicināšanai un veselības paradumu maiņai, ietverot ķermeņa masas indeksa, asinsspiediena, glikozes, holesterīna līmeņu ekspresdiagnostiku

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācija par projektu un īstenotajām aktivitātēm

www.spkc.gov.lv sadaļā «Projekti»

www.esparveselibu.lv

ESF 9.2.4.2.pasākuma projekts

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EUROPOS SAVIENĪBA
 Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Slimību profilakses un kontroles centrs 2017. gada 25. aprīlī ir parakstījis Vienošanās ar Centrālo finanšu līgumu agentūru par Eiropas Savienības Eiropas Sociālā fonda projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās”, Nr. 9.2.4.2/16/1/106 (turpmāk – projekts) ieviešanu 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa „Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem” 9.2.4.2. pasākuma „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” ietvaros.

| | |
|-----------------------------|--|
| Projekta nosaukums, Nr.: | „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās”, Nr. 9.2.4.2/16/1/106. |
| Programma, fonds: | Eiropas Savienības fondu darbības programmas „Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa „Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem” 9.2.4.2. pasākums „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei”. |
| Projekta īstenošanas laiks: | 2017. gada aprīlis – 2019. gada decembris. |
| Projekta mērķi: | <ol style="list-style-type: none"> Nodrošināt veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu pieejamību Babītes, Durbes, Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Incūkalna, Līgatnes, Lubānas, Mērsraga, Pārgaujas, Priekule, Tērvetes, Vainodes un Viļņu novadu pašvaldību iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem. Organizējot un īstenojot pasākumu kompleksu veselīga uztura, fizisko aktivitāšu, atkarību mazināšanas, garīgās veselības, seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, sekmēt iedzīvotāju veselības saglabāšanu un uzlabošanu, t.sk. ilgu un produktīvu mūžu. |
| Projekta mērķa grupa: | Iedzīvotāji Babītes, Durbes, Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Incūkalna, Līgatnes, Lubānas, Mērsraga, Pārgaujas, Priekule, Tērvetes, Vainodes un Viļņu novadu iedzīvotāji. |

PACIENTU DROŠĪBA UN ĀRSTNECĪBAS KVALITĀTE

PUBLISKIE IEPIRKUMI

STARPTAUTISKĀ SADARBĪBA

NOZARES POLITIKA

SABIEDRĪBAS LĪDZDALĪBA

SAITES

PROJEKTI

- ESF 9.2.3.PASĀKUMA PROJEKTS
- ESF 9.2.4.1.PASĀKUMA PROJEKTS
- ESF 9.2.4.2.PASĀKUMA PROJEKTS**

AKTUALITĀTES

PASĀKUMI

INFORMATĪVIE MATERIĀLI

LATVIJAS PREZIDENTŪRA ES PADOMĒ 2015

#ES PAR VESELĪBU

Ārstēties bez antibiotikām!

Veselības ministrija

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EUROPOS SAVIENĪBA
 Eiropas Sociālais fonds

Meklēt...

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Sākums Jaunumi Pasākumi pašvaldībās Nacionālā līmeņa pasākumi Materiāli #ES par veselību Kontakti

Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi

Notikumu kalendārs

◀ DECEMBRIS 2017 ▶

Šodien: Decembris 12, 2017

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|-----|---|---|---|---|---|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|
| P | S. | SV. | P | O | T | C | P | S. | SV. | P | O | T | C | P | S. | SV. | P | O | T | C | P | S. | SV. | P | O | T | C | P | S. | SV. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NB!

**Lūgums piedalīties aptaujā par valsts
dotāciju un pašvaldības finansējumu
izglītojamo ēdināšanas
nodrošināšanai izglītības iestādēs!**

Paldies!!!





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!



www.spkc.gov.lv



twitter.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



draugiem.lv/sveiksunvesels



Slimību profilakses un kontroles centrs