

# **VADLĪNIJAS PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ**

Apstiprināts ar Veselības ministrijas 29.12.2011. rīkojumu Nr. 243.

**RĪGA, 2011**

Autoru kolektīvs:

Sanita Kukliča  
Ilze Straume  
Solvita Kļaviņa

Zinātniskā konsultante:

Anita Villeruša  
Dr.med., Asociētā profesore, RSU Sabiedrības veselības fakultātes dekāne

Autoru kolektīvs pateicas par sadarbību un konsultatīvo atbalstu materiāla tapšanā Nacionālajam veselības dienestam un Latvijas infektoloģijas centram, kā arī Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas zobārstniecības un sejas ķirurģijas centram, Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācijai „Papardes zieds”, Latvijas tautas sporta asociācijai, Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociācijai, Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrībai „Dzīvības koks”.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce obligāta.

© Latvijas Republikas Veselības ministrija

Latvijas Republikas Veselības ministrija  
Brīvības iela 72, Rīga, LV -1011  
Tālrunis: 67876000  
e-pasts: vm@vm.gov.lv

## SATURS

IEVADS .....	5
II SABIEDRĪBAS VESELĪBA UN VESELĪBAS VEICINĀŠANA .....	6
III PAŠVALDĪBU IEGULDĪJUMA LOMA VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ.....	8
IV „VESELĪBA VISĀS POLITIKĀS” PRINCIPS UN TĀ IEVĒROŠANAS NEPIECIEŠAMĪBA.....	10
V VESELĪBAS VEICINĀŠANA NACIONĀLAJĀ UN VIETĒJĀ (PAŠVALDĪBU) LĪMENĪ .....	12
VI VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBA PLĀNOŠANA PAŠVALDĪBĀ .....	14
6.1. Situācijas apzināšana un analīze, pieejamo resursu novērtēšana .....	14
6.2. Partneru apzināšana .....	15
6.3. Plānošana.....	21
6.4. Realizēšana .....	22
6.5. Novērtēšana .....	22
6.6. Pašvaldības ieguvumi no veselības veicināšanas .....	23
VII PASAULES VESELĪBAS ORGANIZĀCIJAS PROGRAMMAS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS JOMĀ ...	24
7.1. Pasauls Veselības organizācijas Veselīgo pilsētu programma.....	24
7.2. Pasauls Veselības organizācijas Veselību veicinošās skolas .....	27
7.3. Pasauls Veselības organizācijas Mazulim draudzīgās slimnīcas .....	27
VIII IETEIKUMI IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAS VEICINĀŠANAI PAŠVALDĪBĀS .....	28
8.1. Ieteikumi veselīga uztura veicināšanai.....	28
8.2. Ieteikumi atkarību profilaksei .....	33
8.3. Ieteikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai .....	45
8.4. Ieteikumi infekciju slimību profilaksei.....	53
8.5. Ieteikumi traumatisma profilaksei .....	62
8.6. Ieteikumi vardarbības mazināšanai .....	67
8.7. Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai .....	70
8.8. Ieteikumi onkoloģisko slimību profilaksei .....	75
8.9. Ieteikumi mutes veselības veicināšanā .....	81
8.10. Ieteikumi garīgās veselības veicināšanā.....	84
IX AR VESELĪBU SAISTĪTĀS TEMATISKĀS DIENAS PASAULĒ UN IETEIKUMI PASĀKUMU ORGANIZĒŠANAI.....	91
IZMANTOTĀ LITERATŪRA .....	101



## IEVADS

Veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina valsts, pilsētas, novada 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. Tomēr laba veselība nenozīmē tikai veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību vai saņemšanu. Lielāka loma labas veselības saglabāšanā ir indivīda paradumiem un dzīvesveidam, kā arī fiziskās un sociālās vides uzlabošanai.

Profilakses un veselīga dzīvesveida nodrošināšanā un sekmēšanā jāīsteno „veselība visās politikās” pieeja, sadarbojoties dažādiem sektoriem. Ikvienam sektoram jāīsteno veselība visās politikās pieeja, kur dažādām nozarēm, institūcijām un organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā.

Pašvaldība kā sabiedrībai vistuvāk esošā valsts pārvaldes iestāde ir viens no svarīgākajiem posmiem iedzīvotāju veselības saglabāšanā un veselīga dzīvesveida veicināšanā. Tieši pašvaldība vislabāk pārzina savu iedzīvotāju veselības stāvokli, esošās problēmas, kā arī savu iedzīvotāju vajadzības un vēlmes. Pašvaldība zina labākos veidus un iespējas, kā uzrunāt savus iedzīvotājus. Tā arī ir atbildīga par veselīgas, kulturālas un sociāli stabilas vides un infrastruktūras veidošanu un attīstību.

Ņemot vērā pašvaldību dažādās iespējas, infrastruktūras attīstību, pieejamos cilvēku un finanšu resursus, izpratni par veselīga dzīvesveida jautājumiem un dažādo pieredzi veselības veicināšanas pasākumu īstenošanā, Veselības ministrija ir izstrādājusi vadlīnijas pašvaldībām iedzīvotāju veselības veicināšanā. Vadlīniju mērķis ir sniegt pašvaldībām atbalstu zinātniski pamatotas informācijas veidā, lai tās varētu labāk realizēt funkciju – iedzīvotāju veselības veicināšana, tādējādi saglabājot pašvaldības iedzīvotāju veselību un palielinot mūža ilgumu, kā arī samazinot un novēršot nevienlīdzības veselībā.

Īstenojot vadlīnijās minētos pasākumus veselīga dzīvesveida veicināšanai, pašvaldību iedzīvotāji tiek radīta iespēja kļūt veselīgākiem un darbaspējīgākiem. Tie vairāk uzticēsies pašvaldībai, aktīvāk iesaistīsies pašvaldības organizētajās aktivitātēs un pasākumos, kā arī vairāk identificēs sevi kā pilntiesīgu pašvaldības locekli. Tā ir iespēja pašvaldībai kļūt sakoptākai, pievilcīgākai vietējiem un citu pašvaldību iedzīvotājiem, kā arī tūristiem un biznesa partneriem.

Veselības ministre



I.Circene

## II SABIEDRĪBAS VESELĪBA UN VESELĪBAS VEICINĀŠANA

**Sabiedrības veselība** ir labas prakses un zinātnes sadarbība, 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.

---

**Sabiedrības veselība ir zinātne un māksla par to, kā ar organizētiem sabiedrības pasākumiem veicināt veselību, novērst slimības un paildzināt dzīvi<sup>1</sup>.**

---

Laba veselība ir galvenais sociālās, ekonomiskās un personiskās attīstības resurss un nozīmīgs dzīves kvalitātes aspekts. Politiskie, ekonomiskie, sociālie, kultūras, vides, uzvedības un bioloģiskie faktori var nodrošināt labu veselību vai var kaitēt tai. Veselības veicināšanas pasākumu mērķis ir panākt, ka šie faktori labvēlīgi ietekmē veselību<sup>2</sup>.

**Veselības veicināšana** (*health promotion*) ir process, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to<sup>3</sup>. Veselības veicināšanā ietilpst virkne darbību, kuru mērķis ir atbalstīt veselīgu dzīvesveidu, samazināt veselības stāvokļa nevienlīdzības starp dažādām sabiedrības grupām un ļaut indivīdiem un sabiedrībai kopumā balstīt savas izvēles uz veselīgiem principiem<sup>4</sup>. Veselības veicināšana ir ekonomiski izdevīgākais un efektīvākais veids tieši slimības cēloņu novēršanā, nepieļaujot slimības rašanos un veicinot iedzīvotājus uzņemties lielāku atbildību par savu veselību<sup>5</sup>.

---

**Veselības veicināšana – pasākumi, kas ietver konsultācijas, informācijas izplatīšanu, izglītošanu, personisko iemaņu attīstīšanu, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšanu, lai uzlabotu sabiedrības veselības stāvokli<sup>6</sup>.**

---

Veselības veicināšana sevī ietver atkarību izraisošo un veselību ietekmējošo vielu lietošanas samazināšanas pasākumus, fizisko aktivitāšu intensitātes paaugstināšanas pasākumus, veselīga un pilnvērtīga uztura idejas attīstīšanas pasākumus, traumatisma un vardarbības mazināšanas pasākumus un citus veselīga dzīvesveida nostiprināšanas pasākumus – respektīvi, veselības veicināšanas mērķis ir novērst vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz personas veselību.

Veselības veicināšanas pasākumi 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, sievietes, utml.). Tomēr, neatkarīgi no sabiedrības grupas lieluma vai sastāva, veselības veicināšanas pasākumi vienmēr tiek vērsti uz šo sabiedrību kopumā, bet ne uz atsevišķu indivīdu<sup>7</sup>.

<sup>1</sup> VPVO Health Promotion Glossary - [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)

<sup>2</sup> [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf)

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Purcell, K. (2002) The Role of Local Government in Public Health Regulation

<sup>5</sup> Blank, R., H., Burau, V. (2007) Public Health. // Cooperative Health Policy (pp. 184- 218). New York: Palgrave Macmillan

<sup>6</sup> PVO Health Promotion Glossary - [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)

<sup>7</sup> Health Promotion – achieving good health for all; Norwegian Directorate of Health, 2010

---

## Veselības veicināšanas pasākumi vienmēr tiek vērsti uz sabiedrību kopumā vai kādu tās grupu, bet ne uz atsevišķu indivīdu.

---

Bez apzīmējuma „veselības veicināšana” nereti tiek lietoti arī tādi termini kā „slimību novēršana” un „veselības aizsardzība”.

Ar **slimību novēršanu vai profilaksi** (*disease prevention*) saprot pasākumu kopumu, kura 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 faktorus, invaliditātes iespējamību un priekšlaicīgu mirstību un saglabātu iespējami labāku atlikušo veselības potenciālu pie hroniskām un neatgriezeniskām slimībām<sup>8</sup>.

---

## Slimību profilakse ietver pasākumus slimību novēršanai (piemēram, riska faktoru samazināšana), slimību attīstības apturēšanai un to seku mazināšanai<sup>9</sup>.

---

Veselības (tai skaitā veselības veicināšanas) pakalpojumu **pieejamība** literatūrā tiek definēta<sup>10</sup> kā vieglums, kādā iedzīvotāji saņem šo pakalpojumu, t.i. iedzīvotāju spēja saņemt šo pakalpojumu, kur un kad tas ir nepieciešams. Pieejamība var būt:

- ✓ Ģeogrāfiskā pieejamība – attālums līdz sporta klubam, velosliedzei, peldbaseinam, utml.; veselīgo produktu tirdziņa/veikala esamība pašvaldībā.
- ✓ Organizatoriskā pieejamība – labi organizētu veselības veicināšanas programmu esamība, savlaicīga informācija par veselību veicinošiem pasākumiem dažādos vietējos masu medijos, pašvaldības mājas lapā vai apkārtējā vidē (skrejlapas, vides reklāma, plakāti), sporta kluba darba laiks.
- ✓ Finansiālā pieejamība – dalības maksa pasākumos, abonements sporta klubā, fizisko aktivitāšu aprīkojuma izmaksas (skrituļslidas, velosipēds, nūjošanas nūjas).

Pieejamību var ierobežot fiziski, psiholoģiski, socio-kulturāli vai finansiāli šķēršļi.

**Sabiedrības izglītība veselības jautājumos** (*health literacy*)<sup>11</sup> ir izziņas (kognitīvās) un sociālās prasmes, kas nosaka indivīdu motivāciju un spēju piekļūt, saprast un lietot informāciju tādā veidā, kas veicina un uztur labu veselību. Tātad tas ir cilvēku zināšanu un prasmju līmenis, kā arī uzticēšanās šīm zināšanām, kas ļauj pieņemt lēmumu mainīt dzīvesveidu. Slikta sabiedrības izglītība veselības jautājumos var tieši ietekmēt cilvēku veselību.

Jēdzieni „kopiena”<sup>12</sup> un „sabiedrība” („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, normas.

---

<sup>8</sup> Purcell, K. (2002) The Role of Local Government in Public Health Regulation

<sup>9</sup> PVO Health Promotion Glossary - [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)

<sup>10</sup> [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0004/107851/PrimaryCareEvalTool.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/107851/PrimaryCareEvalTool.pdf)

<sup>11</sup> PVO Health Promotion Glossary - [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)

<sup>12</sup> Vadlīnijās izmantotie jēdzieni „kopiena” un „vietējā sabiedrība” tiek lietoti angļu valodas termina “community” izpratnē.

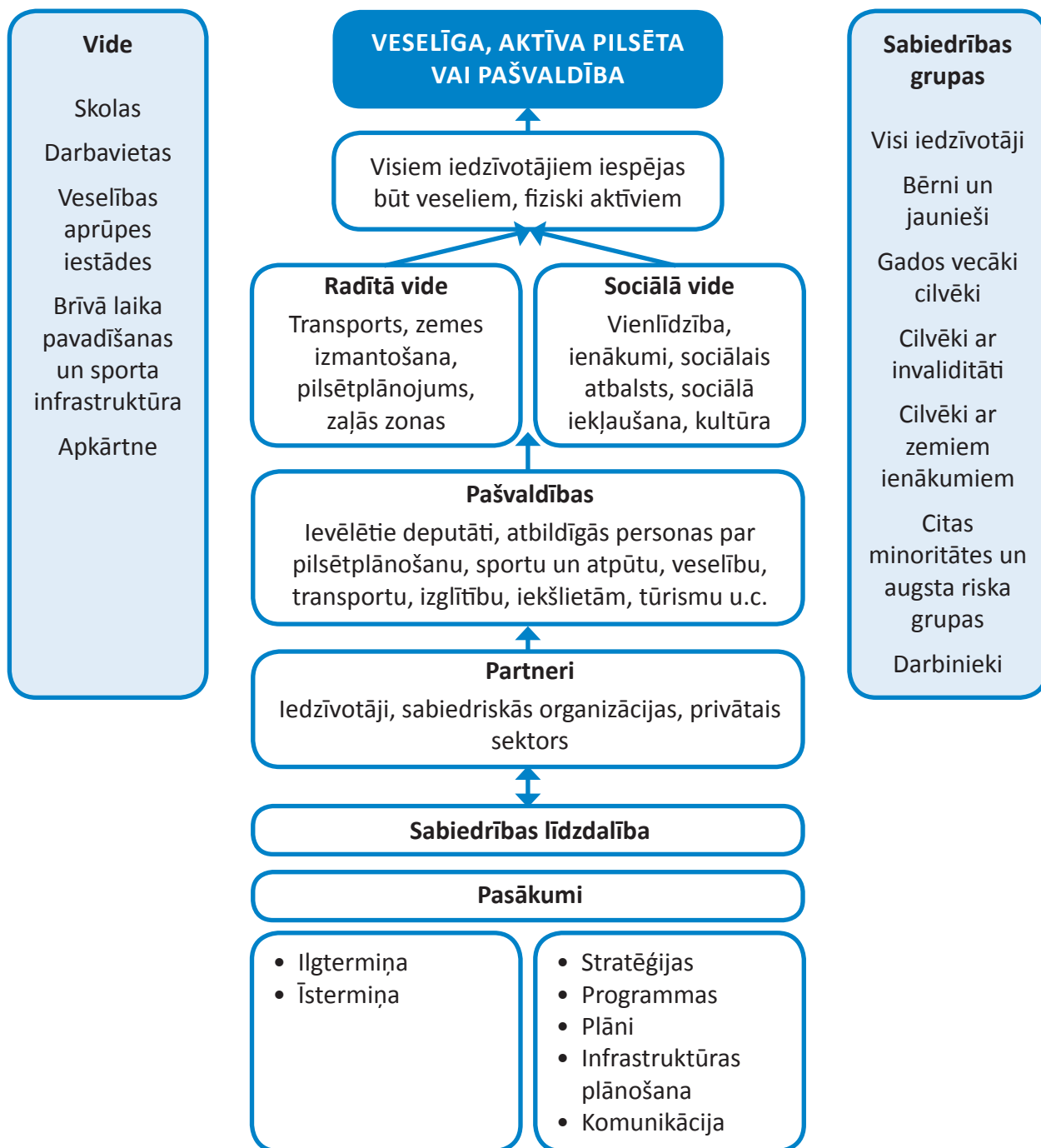
### III PAŠVALDĪBU IEGULDĪJUMA LOMA VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ

Indivīda veselību bez vecuma, dzimuma un iedzimtības visvairāk ietekmē paradumi un dzīvesveids, kā arī ģimenes un sabiedriskās saites, apkārtējā vide un citi faktori (skat.1.attēlu). Veselības aprūpe nav galvenais veselību ietekmējošais faktors – vienlīdz svarīga ar 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 vietējo sabiedrību, tādējādi veicinot iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos un iniciatīvas pieaugumu (skat.2.attēlu). Vietējā, pašvaldību līmeņa autoritāšu iesaistīšanās nodrošina sabiedrības veselības politiku veiksmīgu īstenošanu savā teritorijā, jo pašvaldības ir sabiedrībai 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.



1.attēls: Veselību ietekmējošo faktoru modelis (Dahlgren un Whitehead, 1991)





Edwards P., Tsouros A.D.

## 2.attēls: Veselīgas, aktīvas pašvaldības darbības modelis

Veselīga pašvaldība un līdz ar to – vietējā sabiedrība<sup>13</sup> ir tā, kura 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 skolas, rotaļu laukumi, ceļi un citas lietas, kas pašvaldības iedzīvotājiem ir nepieciešamas (bieži to dēvē par infrastruktūru);
- veselīgā pašvaldībā ir veselīga un droša vide.

<sup>13</sup> Healthy People in Healthy Communities. A Community Planning Guide Using Healthy People 2010

## IV „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 u.t.t.), kas nav tieši atkarīgi no veselības aprūpes jomas, tāpēc ir nepieciešama dažādu sektoru sadarbība un izpratne par to ietekmi uz veselību.

Viens no sabiedrības veselības politikas pamatprincipiem ir „veselība visu nozaru politikās” (*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.

---

**Tādēļ organizējot veselības veicināšanas darbu pašvaldībā, ir jāiesaista arī domes finanšu, izglītības, kultūras, sporta, vides, transporta, mājokļu, attīstības, drošības u.c. komitejas un departamenti.**

---

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 nodrošināšanā, 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 riteņbraucēju celiņu pieejamību. Nepārvērtējama 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;
- ✓ Riteņbraucēju celiņu iekārtošana rada iespēju pilsētas iedzīvotājiem būt fiziski aktīviem un samazina gaisa piesārņošanu, 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;

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. Īste-

nojot šos pasākumus, rezultātā ir redzams arī citu nozaru ieguvums – vesels cilvēks, kurš var dot ieguldījumu nozares attīstībā.

Veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina valsts, pilsētas, novada 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. Ikvienu sektoru interesēs ir pieņemt tādus lēmumus, kuri veselību ietekmē pozitīvi, jo valstij, pilsētai, novadam ir nepieciešams vesels iedzīvotājs.

Veselības veicināšanā ir svarīgi sadarboties ne tikai ar valsts sektoru, bet arī ar privāto un nevalstisko sektoru.

Vairāk informācijas:

- ✓ Health in All Policies. Prospects and Potentials. WHO, 2006  
[http://ec.europa.eu/health/archive/ph\\_information/documents/health\\_in\\_all\\_policies.pdf](http://ec.europa.eu/health/archive/ph_information/documents/health_in_all_policies.pdf)

## V VESELĪBASVEICINĀŠANA NACIONĀLAJĀ UN VIETĒJĀ (PAŠVALDĪBU) 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 ministrija<sup>14</sup>. Galvenais attīstības plānošanas dokuments, kurā ir noteikta veselības veicināšanas politika, ir **Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011. – 2017.gadam**<sup>15</sup>.

Citi attīstības plānošanas dokumenti:

1. Stratēģiskie Latvijas attīstības plānošanas dokumenti:
  - ✓ **Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija „Latvija 2030”**, īpaši 2.sadaļā „Ilgttermiņa ieguldījumi cilvēkkapitālā” noteiktais ilgttermiņa rīcības virziens – veselības un sociālo pakalpojumu kvalitāte un pieejamība.
  - ✓ **Latvijas stratēģiskās attīstības plāns 2010-2013.gadam**, kurā kā drošas un stabilas attīstības priekšnosacījums izvirzīts vesels cilvēks ilgtspējīgā sabiedrībā.
2. Sabiedrības veselības politikas plānošanas dokumenti:
  - ✓ **Onkoloģisko slimību kontroles programma 2009.–2015.gadam** (mērķis - samazināt saslimšanas risku ar onkoloģiskām slimībām, pagarināt onkoloģisko slimnieku dzīvildzi un uzlabot dzīves kvalitāti);
  - ✓ **Cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcijas izplatības ierobežošanas programma 2009.–2013.gadam** (mērķis - ierobežot HIV infekcijas izplatību un panākt, ka vairs nepalielinās jauno HIV infekcijas gadījumu skaits);
  - ✓ **Pamatnostādnes Veselīgs uzturs (2003-2013)** (mērķi – sabiedrības izglītošana veselīga uztura jautājumos, zīdīšanas veicināšana, bioloģisko pārtikas produktu pieejamības veicināšana).
3. Citu politikas jomu plānošanas dokumenti, kas skar veselības jomu:
  - ✓ **Nodarbinātības un sociālās politikas jomā:**
    - **Programma vardarbības ģimenē mazināšanai 2008.-2011.gadam** (mērķis - veikt ar vardarbību ģimenē saistīto nodarījumu novēršanu, panākot to skaita un izraisītās negatīvās ietekmes mazināšanu);
    - **Rīcības plāns Invaliditātes un tās izraisīto seku mazināšanas politikas pamatnostādņu īstenošanai 2005.-2015.gadam** (mērķis - invaliditātes profilakses pasākumu kompleksa attīstība un īstenošana);
    - **Ģimenes valsts politikas pamatnostādnes 2011. – 2017.gadam** (virsmērķis - veicināt ģimeņu nodibināšanu, stabilitāti, labklājību, sekmēt dzimstību, kā arī stiprināt laulības institūciju un tās vērtību sabiedrībā);
    - **Darba aizsardzības jomas attīstības pamatnostādnes 2008.-2013.gadam** (mērķi - darba aizsardzības politikas plānošanas pilnveidošana, valsts uzraudzības un kontroles mehānisma kapacitātes un efektivitātes paaugstināšana un „preventīvās kultūras” iedzīvināšana sabiedrībā un uzņēmumos);
    - **Plāns „Bērniem piemērota Latvija 2010.-2012.gadam”** (virsmērķis – radīt tādu pasauli, kas atbilstu visu bērnu vajadzībām un interesēm.

<sup>14</sup> Ministru kabineta 2004.gada 13.aprīļa noteikumi Nr.286 „Veselības ministrijas nolikums” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=87141&from=off>

<sup>15</sup> Atbalstītas ar Ministru kabineta 05.10.2011 rīkojumu Nr.504 (<http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=3768>)

- ✓ **Iekšlietu politikas jomā:**
  - ***Narkotisko un psihotropo vielu un to atkarības izplatības ierobežošanas un kontroles pamatnostādnes 2011.–2017.gadam*** (mērķi - samazināt nelegālo narkotisko un psihotropo vielu lietošanas akceptējamību sabiedrībā un to lietošanas nodarīto kaitējumu sabiedrībai un samazināt šo vielu pieejamību).
- ✓ **Izglītības un zinātnes politikas jomā:**
  - ***Izglītības attīstības pamatnostādnes 2007.–2013.gadam*** (mērķis - nodrošināt katram iedzīvotājam iespēju iegūt kvalitatīvu izglītību mūža garumā atbilstoši individuālām interesēm, spējām un valsts ekonomiskās attīstības vajadzībām Jo īpaši uzdevumi, kas saistīti ar skolēnu izglītošanu par veselīgu uzturu, reproduktīvo veselību un dažāda veida atkarībām, sporta aktivitātes u.c.);
  - ***Nacionālā sporta attīstības programma 2006. – 2012.gadam*** (mērķis - radīt apstākļus veselās, fiziski un garīgi attīstītas personības veidošanai);
  - ***Jaunatnes politikas valsts programma 2009.-2013.gadam*** (mērķis - uzlabot jauniešu dzīves kvalitāti, veicinot viņu iniciatīvas, līdzdalību lēmumu pieņemšanā un sabiedriskajā dzīvē, atbalstot darbu ar jaunatni un nodrošinot jauniešiem vieglāku pāreju no bērna uz pieaugušā statusu).
- ✓ **Transporta un sakaru politikas jomā:**
  - ***Ceļu satiksmes drošības programma 2007.-2013.gadam*** (mērķis – panākt ceļu satiksmes negadījumos bojā gājušo skaita samazināšanos. Īpaši, risinot šādus uzdevumus - mazaizsargāto ceļu satiksmes dalībnieku drošības garantēšana, bērnu drošības līmeņa paaugstināšana ceļu satiksmē, transportlīdzekļu vadīšanas alkohola reibumā izskaušana).
- ✓ **Vides politikas jomā:**
  - ***Vides politikas pamatnostādnes 2009.-2015.gadam*** (virsmērķis - nodrošināt iedzīvotājiem iespēju dzīvot tīrā un sakārtotā vidē).

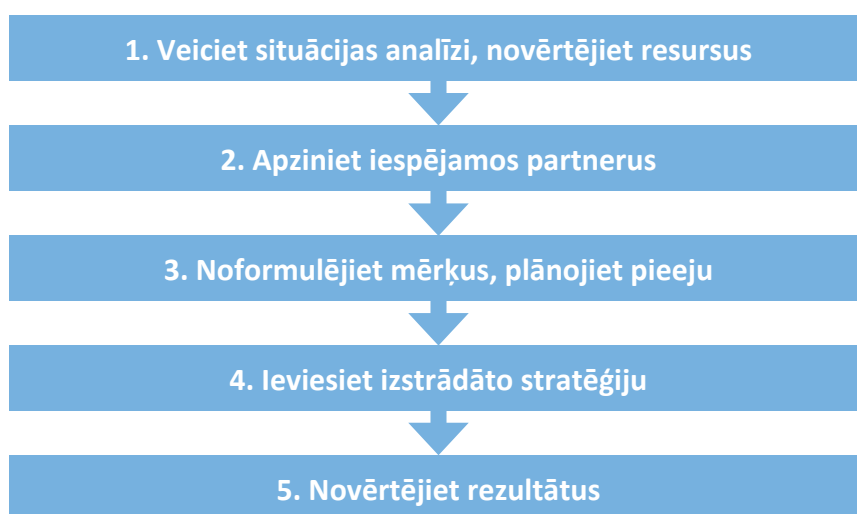
**Pašvaldības** loma veselības veicināšanas politikas īstenošanā Latvijā ir noteikta likumā „Par pašvaldībām”, t.i. veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu<sup>16</sup>, tomēr šis lomas definējums ir neskaidrs.

<sup>16</sup> Likums „Par pašvaldībām” (“LV”, 61 (192), 24.05.1994.; Ziņotājs, 11, 16.06.1994.) <http://www.likumi.lv/doc.php?id=57255>

## VI VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBA PLĀNOŠANA PAŠVALDĪBĀ

Ir svarīgi, lai veselības veicināšanas jautājumi tiktu iekļauti pašvaldību attīstības plānos, lai tiktu izstrādāts darba plāns veselības veicināšanai pašvaldībā, lai plānos iekļautajiem pasākumiem tiktu paredzēts nepieciešamais budžets, kā arī tiktu izstrādātas, apstiprinātas un uzturētas aktuālas pašvaldību veselības veicināšanas programmas. Lai plāns/stratēģija darbotos veiksmīgi, ir nepieciešams, lai to atbalstītu pēc iespējas vairāk cilvēku. Plānam/stratēģijai nav jābūt biežam dokumentam – pat arī tad, ja ierobežoto līdzekļu dēļ tiktu paredzēta tikai viena aktivitāte, ir nepieciešama vienošanās par veicamajiem uzdevumiem, atbildīgajiem, resursiem un termiņiem.

Plānojot stratēģiju vai iekļaujot veselības veicināšanas jautājumus pašvaldību attīstības plānos, var izmantot šādu shēmu:



### 6.1. Situācijas apzināšana un analīze, pieejamo resursu novērtēšana

Veiksmīgas stratēģijas plānošanas pamats ir izpratne par sabiedrības vajadzībām un vides izpēte. Tādēļ ir nepieciešams veikt faktu izpēti un situācijas analīzi par iedzīvotāju veselības stāvokli pašvaldībā. Tas dod iespēju novērtēt pašvaldības galvenās **vajadzības** veselības veicināšanas jomā.

Informācija par Latvijas iedzīvotāju veselības stāvokli, prioritātēm sabiedrības veselībā un veselības veicināšanā ir aprakstīta Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011. – 2017.gadam<sup>17</sup>, ko iespējams izmantot par pamatu prioritāšu noteikšanai. Nepieciešamību veicināt iedzīvotāju veselību pamato arī statistiskie dati par valsts iedzīvotāju vispārējo veselības stāvokli, fizisko aktivitāti, uztura paradumiem, u.c. Labs informācijas avots par iedzīvotāju dzīvesveida paradumiem ir FINBALT veselības monitorings<sup>18</sup>. Monitoringa ietvaros veiktie pētījumi ļauj secināt, ka dzīvesveida paradumi ir nelabvēlīgāki vīriešiem, lauku iedzīvotājiem un cilvēkiem ar zemāku izglītības līmeni. Tieši šīm grupām ir jāpievērš uzmanība, attīstot arī pašvaldību sabiedrības veselības politiku un programmas, plānojot veselības veicināšanas pasākumus.

<sup>17</sup> Apstiprinātas ar Ministru kabineta 05.10.2011. rīkojumu Nr.504 (<http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=3768>)

<sup>18</sup> <http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/sabiedribas-veselibas-datu-analize>

Atbalstot vietēja līmeņa pētniecisko darbību (piemēram, veicot iedzīvotāju aptaujas) un tādējādi noskaidrojot vietējās sabiedrības vajadzības un prioritātes veselības veicināšanā, ir iespējams arī nodrošināt iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas politikas un pasākumu plānošanā un organizēšanā.

Iepriekš ir nepieciešams apkopot arī informāciju par pieejamajiem **resursiem**. Ar resursiem ir jāsaprot ne tikai finanšu resursi – nauda, bet arī cilvēkresursi un citas stiprās puses, ko jūs varēsiet izmantot – arī labas idejas un vēlme darboties.

Svarīgs nosacījums ir spēcīgas organizatoriskās komandas esamība pašā pašvaldībā, inovatīvu un idejām bagātu personību klātesamība. Ir nepieciešams nozīmēt atbildīgo personu par veselības veicināšanu pašvaldībā. Atbildīgā persona nodrošinātu, ka pašvaldību attīstības plānos tiek iekļauti veselības veicināšanas jautājumi un tiek izstrādāts darba plāns veselības veicināšanai pašvaldībā. Atsevišķās pašvaldībās jau ir Veselības departamenti vai pārvaldes, kas ir atbildīgas par veselības veicināšanu un sabiedrības veselības pakalpojumu sniegšanu.

Jau vairāk nekā 10 gadus Latvijā tiek sagatavoti **sabiedrības veselības speciālisti**. Ja medicīnas un rehabilitācijas speciālisti cīnās ar slimību sekām, tad sabiedrības veselības speciālisti novērš to cēloņus. Pašvaldībām ir iespēja savu komandu papildināt ar šiem speciālistiem, kam ir labas teorētiskās un praktiskās zināšanas, un kas spēj veiksmīgi darboties sabiedrības veselības problēmu identifikācijā, dažādu sabiedrības veselības programmu veidošanā, izvērtēšanā un īstenošanā. Iesakām kontaktēties ar Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības fakultāti (dekāne prof. Anita Villeruša) par studentu prakses un darba iespējām pašvaldībā: <http://www.rsu.lv/fakultates/sabiedribas-veselibas-fakultate/par-mums>.

#### Papildus informācija:

- ✓ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011. – 2017.gadam
- ✓ Centrālā statistikas pārvalde (vispārīgie statistikas dati) <http://www.csb.gov.lv/>
- ✓ Nacionālais veselības dienests:
  - Veselības statistika <http://vec.gov.lv/lv/33-statistika>
  - Pētījumi un ziņojumi par iedzīvotāju veselību <http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/sabiedribas-veselibas-datu-analize>

## 6.2. Partneru apzināšana

Nākamais solis ceļā uz veselīgu pašvaldību ir sadarbības partneru apzināšana. Pašvaldības (domes) ietvaros partneri ir citu nozaru komisijas un departamenti (skat.6.lpp.).

Pašvaldības partneri veselības veicināšanā ir arī iestādes un privātais sektors (skat. 3.attēlu). Apziniet arī iedzīvotājus un organizācijas, kam rūp pašvaldības iedzīvotāju veselība.



3.Attēls: Pašvaldības partneri veselības veicināšanā.

### 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.

### Privātais sektors ir:

- ✓ darba devēji, uzņēmumi;
- ✓ darbinieki;
- ✓ masu mediji.

Uzņēmumi var piedalīties plānošanā un atbalstīt un sponsorēt programmas un pasākumus, kas veicina aktīvu, veselīgu dzīvesveidu viņu darbiniekiem un to ģimenēm. Populāri un vietējā sabiedrībā cienīti uzņēmēji var tikt iesaistīti kā veselības veicināšanas „vēstnieki”.

Sporta klubiem fiziskās aktivitātes un veselīgs dzīvesveids ir uzņēmējdarbības veids. Tie veicina fiziskās aktivitātes un var iesaistīties kā partneris vai līderis veselību veicinošos pasākumos. Sadarbībā ar vietējiem uzņēmumiem un veselības apdrošinātājiem ir iespējams izstrādāt atlaižu programmas.

Masu mediji (radio, televīzija, preses izdevumi, internets) ir ļoti svarīgi partneri informācijas nodošanai un izpratnes veidošanai sabiedrībā. Lai veicinātu iedzīvotājus izmantot esošo infrastruktūru, kļūt fiziski aktīviem, mainīt dzīvesveida paradumus, nepieciešama publicitātes nodrošināšana vietējos medijos. Tomēr masu mediju pārstāvjus, tāpat kā visa sabiedrību, ir nepieciešams izglītēt veselības jautājumos. Tādēļ, organizējot seminārus, lekcijas, apaļā galda diskusijas ar ekspertu piedalīšanos, nepieciešams pieaicināt masu mediju 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 konkrētām mērķgrupām (māmiņas, seniori, diabēta pacienti, utml.) jautājumu un problēmu risināšanu un to intereses ir visdažādākās. Šo organizāciju piesaistīšana 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. Tabulā uzskaitīti Latvijā biežāk sastopamo veselību veicinošo sabiedrisko organizāciju veidi.



Organizācija	Funkcijas un mērķi
<b>Ģimeņu biedrība</b>	Sabiedriska organizācija. Mērķis – veselīgas ģimenes dzīvesveida popularizēšana, sievietes veselības veicināšana. Organizē dažāda veida pasākumus ar mērķi stiprināt ģimenes un sniegt psiholoģisko atbalstu.
<b>Ģimenes atbalsta centrs, ģimenes veselības veicināšanas centrs</b>	Psiholoģiskā un psihoterapeitiskā palīdzība krīzes un dažādās ģimenes problēmu situācijās. Organizē nodarbības un lekcijas par veselīgu dzīvesveidu, uzturu, psihoemocionālo veselību, atkarībām u.c. pārsvarā maznodrošinātām, līdzatkarīgām, sociāli nelabvēlīgām ģimenēm. Ir pieejamas pašpalīdzības un atbalsta grupas, psiholoģiskā rehabilitācija vardarbībā cietušiem bērniem. Finansējums – pašvaldības.
<b>Jauno māmiņu biedrība, klubs</b>	Sabiedriska organizācija vai neformāla grupa. Mērķis – veselīga ģimenes dzīvesveida popularizēšana, sievietes veselības veicināšana. Organizē pasākumus ar fiziskajām aktivitātēm ģimenēm. Popularizē krūts barošanu.
<b>Jauno māmiņu skola</b>	Grūtnieču izglītošana par pirmsdzemdību un pēcdzemdību periodu, tā īpatnībām: sabalansēta uztura, higiēnas, fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Apmācība mazuļa kopšanas jautājumos un par krūts barošanu. Popularizē krūts barošanu un veselīgu dzīvesveidu sievietēm un bērniem.
<b>Laktācijas konsultantu asociācija, zīdīšanas konsultantu tīkls</b>	Popularizē krūts barošanu. Sniedz palīdzību un padomus sievietēm saistībā ar bērna zīdīšanu.
<b>Vecāku klubiņš</b>	Sniedz pedagoģisko un psiholoģisko palīdzību ģimenēm.
<b>Bēbīšu skola</b>	Mērķis – stiprināt emocionālās saites starp vecākiem un bērniem. Atbalsta un veicina veselīgu zīdaiņa attīstību, pieredzes apmaiņu vecāku starpā, veicina bērnu kontaktēšanos ar vienaudžiem un citiem pieaugušajiem viņiem drošā vidē.
<b>Mazulim draudzīga slimnīca</b>	Krūts ēdināšanas pamatprincipu izskaidrošana un realizācija. Veic jauno vecāku izglītošanu (bukleti, semināri u.c.).
<b>Jauniešu klubs (centrs) Bērnu un jauniešu centrs Radošā apvienība jauniešiem</b>	Konsultatīvā, izglītojošā funkcija, informatīvi koordinējošais darbs. Atkarību profilakse, izglītošana par veselības veicināšanu, seksuālo un garīgo veselību, HIV/AIDS profilaksi (semināri, apmācības, nometnes, izglītojošas kampaņas, bukleti u.c.) organizējot nodarbības ar speciālistiem. Jauniešiem ir iespēja klubā/centrā pavadīt brīvo laiku.
<b>Sieviešu klubs</b>	Sieviešu apvienība, kas aizstāv sieviešu intereses, veicina veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšanu un realizāciju.
<b>Sieviešu konsultāciju kabinets</b>	Konsultējoša un izglītojoša funkcija. Organizē individuālās pārrunas, lekcijas un nodarbības.
<b>Sieviešu un bērnu krīzes centrs</b>	Sniedz palīdzību vardarbībā cietušajiem, pārsvarā bērniem un sievietēm.
<b>Reproduktīvās veselības centrs</b>	Mērķis nodrošināt ģimenēm reproduktīvās veselības aprūpi. Veic profilakses pasākumus, grūtnieču uzskaiti, pirmsdzemdību aprūpi, izglīto par kontracepciju.

<b>Konsultatīvais bērnu centrs</b>	Centrā strādā speciālistu komanda - logopēds, psihologs, speciālais skolotājs (Montesori skolotājs), fizioterapeits, kura konsultē bērnus ar īpašām vajadzībām, kā arī vecākus un skolotājus speciālās izglītības jautājumos. Galvenais uzdevums ir agrīna attīstības traucējumu diagnostika, to novēršana, bērnu integrācija sabiedrībā, īpašu lomu veļtot arī vecākiem.
<b>Cukura diabēta biedrība, asociācija</b>	Apvieno cukura diabēta pacientus, medicīnas darbiniekus un citas personas. Sniedz atbalstu, zināšanas un informāciju cukura diabēta pacientiem, palīdzot vieglāk sadzīvot ar savu slimību, izplata informāciju ārstiem par cukura diabētu. Informē sabiedrību par diabēta riska faktoriem, pirmajām slimības pazīmēm. Veic pareiza insulīna ievadīšanas apmācību. Veicina komplikāciju savlaicīgu diagnostiku.
<b>Cukura diabēta kabinets</b>	Diabēta pacientu, ģimenes locekļu, sabiedrības izglītošana par cukura diabēta problēmām un aprūpi. Pacientu izglītošana par pareiza uztura plānošanu, pareizu insulīna ievadīšanu.
<b>Diabēta pēdas (Pēdas) aprūpes kabinets</b>	Pacientu izglītošana, ārstnieciskā un profilaktiskā manikīra un pedikīra veikšana.
<b>Mutes veselības kabinets, centrs</b>	Konsultatīvā, izglītojošā funkcija. Mutes veselības pamatprincipu popularizēšana, zobu higiēnista pakalpojumi skolām, bērnudārziem, statistikas pētījumi, izglītojošas un motivējošas lekcijas pedagogiem un ārstniecības personām. Mutes veselības un profilakses veicināšana, izglītošana par mutes un zobu higiēnu, pareizu ēšanu. Izglītojošas kampaņas, pasākumi, bukleti.
<b>HIV un atkarību profilakses kabinets (zema sliekšņa centrs)</b>	Profilaktiskais darbs ar atkarīgajiem. Izplata informatīvos materiālus atkarību profilaksē, HIV/AIDS profilaksē. Palīdzība atkarībā nonākušajām personām (HIV inficētām personām, bijušajiem ieslodzītajiem) integrēties sabiedrībā. Mazināt atkarību izplatību sabiedrībā (konsultācijas, izglītošana par atkarībām, AIDS, hepatītu, STS). Eksprestesti uz HIV, B,C hepatītu, grūtniecību, bezmaksas prezervatīvi, šļirču, adatu maiņa intravenozo narkotiku lietotājiem. Konsultatīvā, izglītojošā funkcija.
<b>Astmas kabinets</b>	Elpošanas testu veikšana, pacientu konsultēšana. Informācija par astmu, ārstēšanās iespējām, profilaksi un rehabilitāciju.
<b>Astmas un alerģijas biedrības nodaļa</b>	Sabiedriska organizācija, apvieno astmas pacientus un realizē biedrības projektus.
<b>Tuberkulozes apmācības kabinets</b>	Pacientu konsultēšana, ārstēšana, apmācība. Organizē grupu nodarbības, sniedz sociālo palīdzību.
<b>Kaulu un locītavu biedrība</b>	Aizstāv kaulu, locītavu un saistaudu slimnieku intereses, apvieno pacientus, viņu ģimenes locekļus, medicīnas darbiniekus. Organizē izglītojošus seminārus, piedalās izglītojošu un metodisko materiālu sagatavošanā slimniekiem un viņu ģimenes locekļiem. Organizē brīvā laika aktivitātes.
<b>Multiplās sklerozes asociācija, nodaļa</b>	Mērķis ir koordinēt un atbalstīt multiplās sklerozes (turpmāk – MS) slimniekus, viņu tuviniekus, aprūpētājus un personas, kas vēlas palīdzēt multiplās sklerozes slimniekiem.

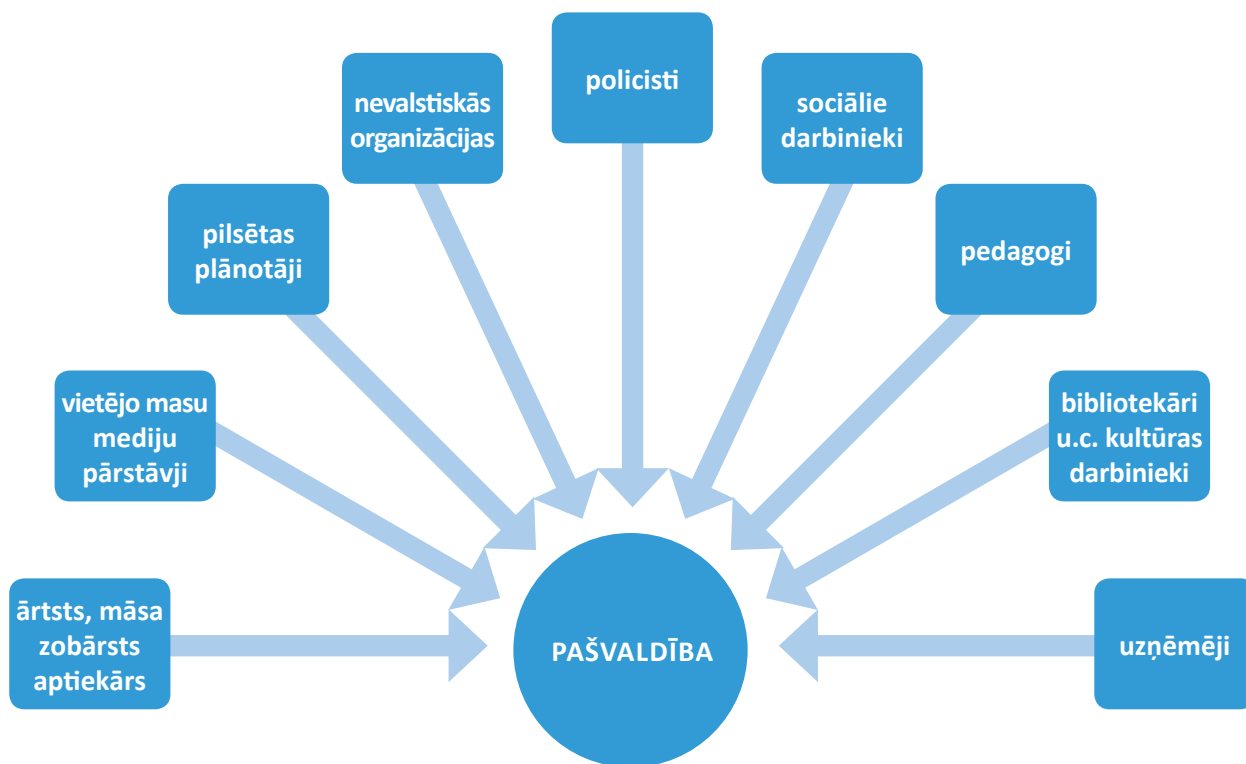
<b>Celiakijas biedrība</b>	Apvieno Latvijā dzīvojošos ar celiakiju slimos bērnus un pieaugušos; sniedz praktisku atbalstu vecākiem ar celiakiju slimo bērnu ēdināšanā izglītības iestādes; sniedz informatīvo, psiholoģisko, sociālo un juridisko atbalstu celiakijas slimniekiem; rīko apmācības par celiakiju ārstiem, sabiedriskās ēdināšanas iestāžu un izglītības iestāžu darbiniekiem.
<b>Osteoporozes kabinets</b>	Konsultē iedzīvotājus par osteoporozi, tās profilaksi, izmeklēšanas metodēm un ārstēšanas iespējām.
<b>Epilepsijas kabinets</b>	Konsultē epilepsijas slimniekus par slimības profilaksi, ārstēšanu, medikamentiem. Sniedz psiholoģisku atbalstu slimniekiem un tuviniekiem.
<b>Neredzīgo biedrība</b>	Apvieno cilvēkus, kas daļēji vai pilnībā zaudējuši redzi, lai sniegtu tiem atbalstu un palīdzētu integrēties sabiedrībā. Pārstāv redzes invalīdu intereses un aizstāv tās dažādās valsts, pašvaldību, sabiedriskās un citās institūcijās. Izstrādā un realizē rehabilitācijas programmas, veicina redzes invalīdu profesionālo apmācību viņu veselībai un spējām atbilstošos arodos.
<b>Invalīdu biedrība</b>	Nodrošina pieaugušo invalīdu integrēšanos sabiedrībā, palīdz invalīdiem atrast piemērotu darbu, sniedz medicīniska, sociāla un juridiska rakstura konsultācijas, rosina invalīdus iesniegt priekšlikumus likumu un normatīvo aktu izstrādē, kas saistīti ar invalīdu sociālo funkcionēšanu un integrēšanos sabiedrībā.
<b>Sāpju problēmu kabinets</b>	Sniedz palīdzību hronisko sāpju pacientiem. Sāpju problēmu kabinetā strādā neirologs, neiroķirurgs, reimatologs, ortopēds traumatologs un psihoterapeits.
<b>Dienas aprūpes centrs personām ar garīgiem traucējumiem</b>	Nodrošina iespēju cilvēkiem ar garīga rakstura problēmām uzturēties centrā un apgūt dažādas prasmes.
<b>Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība</b>	Biedrības mērķis ir panākt kvalitatīvu onkoloģisko slimību ārstēšanu, sniegt psihosociālo atbalstu cilvēkiem pēc onkoloģiskām slimībām, veidot savstarpējās atbalsta grupas, tajā skaitā tuviniekiem.

Bez šīm organizācijām 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. 4.att.).



4.attēls: Profilakses un veselības veicināšanas darba komanda pašvaldībā

#### Sabiedrības (kopienas) piedalīšanās iespējamo līmeņu modelis<sup>19</sup>

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

<sup>19</sup> Community Participation in Local Health and Sustainable Development [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0013/101065/E78652.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/101065/E78652.pdf)

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

1. Masu mediji;
2. Pašvaldības mājas lapa ir svarīgs informācijas nodošanas kanāls, jo daļa sabiedrības informāciju meklē galvenokārt internetā. Lai sasniegtu šo auditorijas daļu – pārsvarā jauniešus, kas bieži vien savukārt nelasa presi vai neskatās vietējos ziņu raidījumus, ir svarīgi, lai pašvaldības mājas lapa:
  - ✓ būtu pārskatāma, 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, bukleti – kaut arī to sagatavošana prasa papildus izmaksas, tas ir labs informācijas nodošanas veids, jo ar bukleta palīdzību iespējams nodot vairāk informācijas. Bukleta izdošanā finansiāli nereti var palīdzēt privātais sektors – tikai sekojiet līdzi, ka tas nav pretrunā ar informatīvā materiāla mērķi.
4. Vides reklāmas – plakāti, skrejlapas piesaista uzmanību un ir izmantojami, reklamējot pasākumus.

### 6.3. Plānošana

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

Plānošanā aicinām izmantot VIII 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. IX nodaļu). Tā Jūs panāksiet, ka Jūsu pašvaldības pasākumi iekļaujas kopējā tēmā un kļūst pamanāmāki.

**Veselības veicināšana pašvaldībā ietver:**

1. Veselību veicinošus pasākumus iedzīvotājiem (piemēram, nūjošanas grupas, Ģimeņu sporta svētki, veselīgo produktu tirdziņi, utt.);
2. Informācijas izplatīšanu (informāciju par dažādiem jautājumiem TV, presē, internetā, radio, skrejlapas, vides reklāma, speciālistu konsultācijas, utt.);
3. Likumdošanu (pašvaldību saistošo noteikumu pieņemšanu);
4. Veselību un veselīgu dzīvesveidu atbalstošas vides veidošana.

Plānojot veselības veicināšanas darbu, vadieties pēc šāda principa:

1. Kādas ir prioritārās problēmas veselības veicināšanā, kura no tām tiks risinātā kā pirmā? Kurā jomā tiks veikti pasākumi (uzturs, fiziskās aktivitātes, traumatisms, utt.)?;
2. Kas ir veselības veicināšanas programmas, pasākuma mērķa grupa? Kāda sabiedrības grupa tiks aptverta (bērni, pieaugušie, utt.)?;
3. Kādi ir veselības veicināšanas programmas, pasākuma mērķi? Ko jūs vēlaties panākt (iesaisīt sabiedrību, sniegt informāciju, uzlabot sadarbību, izmainīt ar veselību saistīto dzīvesveidu, motivēt vairāk rūpēties par veselību, mainīt attieksmi, apmācīt jaunās prasmēs, utt.)?;
4. Kādā vidē notiks veselības veicināšanas pasākumi (skolā, uz ielas, kinoteātrī, utt.)?;

Pašvaldību līmenī ir jānovērtē sadarbības veidošanas iespējas starp divām vai vairākām pašvaldībām viena reģiona vai visas valsts ietvaros, kā arī ar citu valstu pašvaldībām. Sadarbība starp pašvaldībām veicina pieredzes apmaiņu, iespējas iepazīties ar veiksmīgiem projektiem un mācīties no veiksmēm un neveiksmēm. Sadarbība, veidojot starp pašvaldībām kopīgus projektus, veicinātu racionālāku resursu izmantošanu un palielinātu to redzamību.

## 6.4. Realizēšana

Ieviesiet izstrādāto stratēģiju (rīcības plānu), īstenojot izvirzītos uzdevumus, kam ir jābūt konkrētiem un izmērāmiem – lai jūs redzētu, vai paveiktais kaut ko izmainīs.

### Iespējamās problēmas

Problēmas, ar kādām var nākties saskarties, mēģinot ieviest veselību veicinošas aktivitātes un programmas pašvaldību līmenī, ir ierobežota institucionālā kapacitāte, zināšanu un prasmju trūkums, sadarbības trūkums starp organizācijām ar vienādiem mērķiem, kas izraisa nevajadzīgu konkurenci, kā arī starpsektoru sadarbības trūkums.

Tomēr šīs ir risināmas problēmas, kuru pārvarēšanai ir izmantojama šajās vadlīnijās sniegtā informācija. Institucionālo kapacitāti un starpsektoru sadarbību ir iespējams uzlabot, ciešāk sadarbojoties ar dažādām institūcijām, veidojot personisko kontaktu tīklu. Zināšanu un prasmju trūkumu ir iespējams novērst, pieaicinot dažādus ekspertus, kas ne vienmēr prasa papildus līdzekļus – bieži vien pietiek ar patiesu vēlmi risināt problēmu un personisko entuziasmu. Tāpat zināšanas ir iespējams uzlabot, iepazīstoties ar citu pašvaldību, kā arī citu valstu labās prakses piemēriem, apmainoties ar pieredzi, piedaloties konferencēs, semināros un apmācības programmās.

## 6.5. Novērtēšana

Novērtēšana ir process, kurā sistemātiski un objektīvi tiek noteiktas un fiksētas aktivitāšu norises un to ietekmes efektivitāte. Novērtēšanas rezultātā tiek noskaidrots:

- ✓ Vai izvirzītie mērķi tika sasniegti?
- ✓ Ko varēja izdarīt labāk?
- ✓ Vai tika izmantota labākā pieeja?

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.

Jāuzsver, ka profilakse ir ilgtermiņa aktivitāte, kuras efektivitātes un sistemātiskas ieviešanas nodrošināšanai ir nepieciešama finansiālu un cilvēkresursu piesaistīšana.

Vadlīnijas profilakses programmu novērtēšanai pieejamas: <http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e32877d3d.pdf>.

## 6.6. Pašvaldības ieguvumi no veselības veicināšanas

Pašvaldības ieguvumi no veselības veicināšanas popularizēšanas pašvaldības teritorijā ir<sup>20</sup>:

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

---

<sup>20</sup> Edwards, P. Tsouros, A (2008). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments.



## VII PASAULES VESELĪBAS ORGANIZĀCIJAS PROGRAMMAS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS JOMĀ

### 7.1. Pasaules Veselības organizācijas Veselīgo pilsētu programma

Pasaules Veselības organizācijas (PVO) Veselīgo pilsētu programma (*Healthy Cities*)<sup>21</sup> ir pirmā programma, kur PVO sadarbojas tieši ar vietējām autoritātēm vietēja līmeņa veselības veicināšanas jautājumu risināšanai.

---

**Veselīga pilsēta ir tāda, kas pastāvīgi rada un uzlabo fizisko un sociālo vidi un paplašinot tos kopienas resursus, kas ļauj cilvēki savstarpēji atbalstīt vienu otru, pildot visas dzīves funkcijas un attīstot viņu maksimālo potenciālu<sup>22</sup>.**

---

Saskaņā ar PVO nostādnēm, veselīgu pilsētu nosaka process, nevis iznākums.

- ✓ Veselīga pilsēta nav tāda, kas ir sasniegusi noteiktu veselības stāvokli.
- ✓ Tā ir pilsēta, kas apzinās veselības svarīgumu un cenšas to uzlabot.
- ✓ Lai pilsētu varētu saukt par veselīgu, ir nepieciešams: saistības pret veselību, process un struktūra, lai to sasniegtu.

Veselīgo pilsētu programma koncentrējas uz veselības iekļaušanu politisko un sociālo jautājumu darba kārtībā, kā arī uz sabiedrības veselības stiprināšanas lokālā līmenī. Tā uzsver vienlīdzību veselības jautājumos, līdzdarbojošos pārvaldi (vietējo varu), solidaritāti, starpsektoru sadarbību un nepieciešamību pēc darbībām, kas vērstas uz veselību ietekmējošo faktoru novēršanu. Lai sekmīgi ieviestu šo pieeju, ir nepieciešama inovatīva pieeja un sadarbība starp pilsētām Eiropas ietvaros un plašāk.

---

#### Tāpat Veselīgo pilsētu programma ietver:

- ✓ skaidru politisku apņemību;
  - ✓ vadību;
  - ✓ institucionālās pārmaiņas; un
  - ✓ starpnozaru partnerību.
- 

Veselīgo pilsētu pieeja atzīst veselību ietekmējošo faktoru nozīmi un nepieciešamību sadarbībai starp publiskā, privātām un sabiedriskām organizācijām. Šāda domāšanas un darbošanās pieeja ietver vietējās sabiedrības iesaistīšanos lēmumu pieņemšanas procesos, pieprasa politisko apņemšanos un organizatorisko un kopienas attīstību, kā arī atzīst, ka process ir tikpat svarīgs, kā rezultāts.

<sup>21</sup> <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health/activities/healthy-cities>

<sup>22</sup> PVO Health Promotion Glossary- [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)



**Veselīgas pilsētas kritēriji<sup>23</sup> ir šādi:**

- ✓ **tīra, droša, augstas kvalitātes fiziskā vide (t.sk. mājojī),**
- ✓ **šobrīd un ilgtermiņā stabila ekosistēma,**
- ✓ **stipra, savstarpēji atbalstoša un neekspluatējoša kopiena (sabiedrība),**
- ✓ **vairums iedzīvotāju piedalās un kontrolē lēmumus par jautājumiem, kas ietekmē viņu dzīves, veselību un labklājību,**
- ✓ **iedzīvotājiem ir iespējams piekļūt plašam pieredzes un resursu klāstam, ar plašu kontaktu, mijiedarbības un komunikācijas iespēju.**
- ✓ **daudzveidīga, vitāla un inovatīva ekonomika,**
- ✓ **saistība ar pagātņi, pilsētas kultūras un bioloģisko mantojumu, citām grupām un indivīdiem,**
- ✓ **optimāls sabiedrības veselības un veselības aprūpes pakalpojumu līmenis, kas ir pieejams visiem,**
- ✓ **labs veselības stāvoklis (augsts pozitīvo veselības faktoru līmenis un zems saslimstības līmenis).**

2009. – 2013.gada periodam Veselīgo pilsētu programma ir izvirzījusi **prioritātes<sup>24</sup>**, uzmanību pievēršot trim galvenajām tēmām – **atbalstošai sociālai videi**, kas ir piemērota visiem iedzīvotājiem, **veselīgam dzīvesveidam** (no tabakas dūmiem brīvas pilsētas, aktīvs dzīvesveids, veselīga pārtika un uzturs, vardarbības, alkohola un narkotiku izplatības ierobežošana, u.c.) un **veselīgai pilsētvidei un plānošanai** (veselības integrēšana pilsētplānošanas procesos, veselību veicinošs pilsētvides dizains, trokšņa un piesārņojuma samazināšana, utt.).

Veselīgas pilsētas statusu PVO piešķir uz pieciem gadiem. PVO Veselīgo pilsētu programmā šobrīd darbojas vairāk nekā 1200 pilsētu/pašvaldību/reģionu vairāk nekā 30 valstīs<sup>25</sup>.

Veselīgo pilsētu kustība Latvijā sākās 1993.gadā ar Saldus pilsētas iniciatīvu, taču šobrīd Jūrmala ir Latvijā vienīgā pilsēta, kam PVO ir piešķirusi Veselīgas pilsētas statusu. Pirmo reizi to piešķīra 2005.gadā, savukārt 2011.gadā PVO izvērtējot pašvaldības veikumu aizvadītajos gados, atzina, ka Veselīgas pilsētas statuss ir saglabājams, tāpēc Jūrmalai tika piešķirts jauns diploms uz nākamajiem pieciem gadiem<sup>26</sup>.

**Baltijas reģiona veselīgo pilsētu asociācija**, kas atrodas Turku, Somijā, apvieno visas šī reģiona veselīgās pilsētas un cenšas veicināt pašvaldību iesaistīšanos PVO Veselīgo pilsētu tīklā. Asociācija piedalās projektos, organizē apmācības un seminārus<sup>27</sup>.

### **Kā kļūt par Veselīgo pilsētu?**

PVO mājas lapā ir iespējams iepazīties ar dokumentu *“Phase V (2009–2013) of the WHO European Healthy Cities Network: goals and requirements”*, kurā minētas Veselīgo pilsētu 2009.-2013. gada prioritātes, mērķi un prasības pilsētām, kā arī dalības iespējas **globālajā Veselīgo pilsētu tīklā**.

<sup>23</sup> Phase V (2009–2013) of the WHO European Healthy Cities Network: goals and requirements <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2009/phase-v-20092013-of-the-who-european-healthy-cities-network-goals-and-requirements>

<sup>24</sup> Ibid.

<sup>25</sup> Health Promotion – achieving good health for all; Norwegian Directorate of Health, 2010

<sup>26</sup> [http://www.jurmala.lv/page/3&news\\_id=903&comments=news](http://www.jurmala.lv/page/3&news_id=903&comments=news)

<sup>27</sup> <http://www.marebalticum.org/brehca/>

Tomēr ja Jūsu pilsēta/novads nespēj vai nevēlas kļūt par PVO Veselīgo pilsētu globālā tīkla dalībnieci, PVO Veselīgo pilsētu kritēriji un prioritātes ir piemērojami un izmantojami jebkurai pilsētai/novadam, kas vēlas kļūt veselīgāks un veicināt iedzīvotāju veselību. Saskaņā ar Veselīgo pilsētu programmu, katra dalībvalsts var veidot savu **Nacionālo Veselīgo pilsētu/pašvaldību tīklu**<sup>28</sup>, lai koordinētu Veselīgo pilsētu darbību, sniegtu metodoloģisku atbalstu, palīdzētu ar veselību veicinošu programmu un darba plānu izstrādi, organizētu regulāras kontaktpersonu tikšanās un apmācības. Veselības ministrija sadarbībā ar PVO un Latvijas Pašvaldību savienību plāno šādu tīklu izveidot 2012.gadā.

---

**Minimālās prasības, kas pašvaldībai jānodrošina, lai tā kļūtu par Nacionālā Veselīgo pilsētu tīkla dalībnieci, atbilstoši PVO noteiktajam, ir šādas<sup>29</sup>:**

1. nozīmē koordinatoru (fokālo punktu);
  2. nozīmē par dalību projektā atbildīgo politiķi;
  3. izveido starpsektoru komiteju;
  4. atvēl nepieciešamos finanšu resursus;
  5. nodrošina administratīvo atbalstu;
  6. veic aktivitātes (atbilstoši PVO noteiktajām Veselīgo pilsētu programmas prioritātēm);
  7. sagatavo ikgadējo ziņojumu Nacionālajam tīklam;
  8. apmeklē Nacionālā Veselīgo pilsētu tīkla sanāksmes.
- 

Vairāk informācijas par PVO Veselīgo pilsētu programmu:

- ✓ Pasaules Veselības organizācijas Veselīgo pilsētu programma <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health/activities/healthy-cities>
- ✓ Pasaules Veselības organizācijas pārstāvniecība Latvijā [http://ano.deac.lv/html\\_/who.htm](http://ano.deac.lv/html_/who.htm)
- ✓ Jūrmalas pilsēta <http://www.jurmala.lv>
- ✓ Baltijas reģiona veselīgo pilsētu asociācija <http://www.marebalticum.org/brehca/>
- ✓ City Health Profiles: how to report on health in your city [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/101061/wa38094ci.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/101061/wa38094ci.pdf)
- ✓ City planning for health and sustainable development [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/101060/wa38097ci.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/101060/wa38097ci.pdf)
- ✓ City Health Profiles: A Review of Progress [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/101062/E59736.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/101062/E59736.pdf)
- ✓ Community Participation in Local Health and Sustainable Development [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0013/101065/E78652.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/101065/E78652.pdf)
- ✓ Twenty steps for developing a Healthy Cities project [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/101009/E56270.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/101009/E56270.pdf)
- ✓ City Health Planning: the Framework [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0013/101128/EUR\\_ICP\\_HCIT\\_94\\_01\\_MT06\\_7.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/101128/EUR_ICP_HCIT_94_01_MT06_7.pdf)
- ✓ City health development planning. A working tool: concept, process, structure and content [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0017/101069/E85866.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/101069/E85866.pdf)
- ✓ Phase V (2009–2013) of the WHO European Healthy Cities Network: goals and requirements <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2009/phase-v-20092013-of-the-who-european-healthy-cities-network-goals-and-requirements>
- ✓ National Healthy Cities Networks. A powerful force for health and sustainable development in Europe. WHO,2003 [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/98416/E82653.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/98416/E82653.pdf)

<sup>28</sup> National Healthy Cities Networks, WHO, 2003-[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/98416/E82653.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/98416/E82653.pdf)

<sup>29</sup> National Healthy Cities Networks. A powerful force for health and sustainable development in Europe. WHO,2003 [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/98416/E82653.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/98416/E82653.pdf)

## 7.2. Pasaules Veselības organizācijas Veselību veicinošās skolas

1991.gadā Eiropas Komisija, PVO Eiropas reģionālais birojs un Eiropas Padome sāka īstenot jaunu projektu, kura ietvaros tika izveidots Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkls ar mērķi skolās radīt veselību veicinošu vidi.

Veselību veicinošās skolas cenšas panākt, lai visu skolēnu, skolotāju un skolu darbinieku dzīvesveids būtu veselīgs, un šis mērķis tiek sasniegts, veidojot veselību veicinošu vidi. Tādējādi kļūst iespējama un vienlaikus nepieciešama apņemšanās radīt drošu un veselību veicinošu sociālo un materiālo vidi. Veselību veicinošās skolas izmanto savas pārvaldes struktūras, savus iekšējos un ārējos sakarus, apmācības un mācīšanās stilus un metodes sadarbības veidošanai ar apkārtējo sociālo vidi, lai skolēni, skolotāji un visi tie, kas ir iesaistīti skolas dzīvē, kontrolētu un uzlabotu savu fizisko un garīgo veselību. Latvijā Veselību veicinošo skolu projekts sākās 1993.gadā.

Šobrīd Veselību veicinošo skolu koordināciju veic Izglītības un zinātnes ministrija. Skolas tiek aicinātas izmantot starptautiskos finanšu instrumentus – struktūrfondus, pārrobežu sadarbības iespējas u.c. Pastāv iespēja skolām saņemt Izglītības un zinātnes ministrijas speciālistu konsultācijas šajos jautājumos (kontaktpersona – Dace Ratniece, Dace.Ratniece@izm.gov.lv, 67047994).

### Vairāk informācijas par Veselību veicinošo skolu projektu:

- ✓ Veselību veicinošās skolas Latvijā 1993 – 2000. Attīstība un iespējas. [http://www.un.lv/down/who/skolas\\_1.htm](http://www.un.lv/down/who/skolas_1.htm)
- ✓ Rīgas Teikas vidusskola <http://www.rtv.lv/?rcatID=37&articleID=339>
- ✓ Local Action: Creating Health-Promoting Schools [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_local\\_action\\_en.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_local_action_en.pdf)

## 7.3. Pasaules Veselības organizācijas Mazulim draudzīgās slimnīcas

Mazulim draudzīga slimnīca (*Baby Friendly Hospital*) ir Pasaules Veselības organizācijas iniciatīva, lai arvien vairāk jauno māmiņu rosinātu mazuli līdz sešu mēnešu vecumam ēdināt tikai ar krūti un turpināt zīdīšanu, līdz bērns sasniedz gada vecumu. Lai kļūtu par Mazulim draudzīgu slimnīcu, jāizpilda noteikti kritēriji. Tie attiecas tikai uz personāla garantētu palīdzību zīdīšanas sākumā, piemēram:

- ✓ palīdzība māmiņai sākt zīdīt mazuli pusstundas laikā pēc bērna piedzimšanas;
- ✓ medicīnas personāls parāda māmiņai, kā zīdīt un kā uzturēt laktāciju arī tad, ja mazulis neatrodas kopā ar māmiņu;
- ✓ mazuļiem netiek dots cita veida uzturs vai šķidrums, izņemot mātes pienu, ja vien ārstniecisku apsvērumu dēļ nav jāizdara izņēmums.

2008.gadā Latvijā bija 14 Mazulim draudzīgas slimnīcas. Šobrīd Veselības ministrija slimnīcu novērtēšanu un Mazulim draudzīgas slimnīcas statusa piešķiršanu neveic, tomēr slimnīcas ir aicinātas ievērot Mazulim draudzīgas slimnīcas kritērijus.

### Vairāk informācijas par Mazulim draudzīgu slimnīcu iniciatīvu:

- ✓ The Baby-Friendly Hospital Initiative <http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/baby.htm>

## VIII IETEIKUMI IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAS VEICINĀŠANAI PAŠVALDĪBĀS

Šajās rekomendācijās apkopotas idejas un ieteikumi būtiskāko veselības veicināšanas jomu attīstīšanai Latvijas pašvaldībās, ņemot vērā vietējo infrastruktūru, pieejamos resursus un sabiedrības vajadzības.

### 8.1. Ieteikumi veselīga uztura veicināšanai

Veselības rādītāju uzlabošanā un nodrošināšanā noteicoša loma ir uzturam. Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu augstas darbaspējas un labu pašsajūtu. Taču tikai 35,3% iedzīvotāju svaigus dārzeņus uzturā lieto katru dienu. Sāļi gatavam ēdienam pievieno 2/3 vīriešu un 1/2 sievietes<sup>30</sup>. Latvijas iedzīvotāju vidējais ar ikdienas uzturu uzņemtais vārāmā sāls patēriņš ir 7,1 g/dienā, kas pārsniedz ieteicamo daudzumu 5 g/dienā<sup>31</sup>. Pārmērīga sāls lietošana uzturā ir ļoti nozīmīgs sirds un asinsvadu slimību riska faktors, jo palielina hipertensijas risku.

Tā kā skolēniem pusaudžu vecumā fizioloģiski palielinās vajadzība pēc uzturvielām, svarīga ir lietoto pārtikas produktu uzturvērtība un sabalansētība. Liela nozīme ir skolēnu un to vecāku izglītošanai veselīga uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli skolēnu vidū. Augļus un dārzeņus uzturā ik dienas lieto tikai vidēji 23% skolēnu. Dārzeņus uzturā ikdienā lieto tikai apmēram trešā daļa meiteņu un piektā daļa zēnu. 39,8% skolēnu saldumus ēd vismaz reizi dienā<sup>32</sup>.

### Aktivitātes veselīga uztura veicināšanai dažādās iedzīvotāju vecuma grupās

#### Mērķauditorija: pirmsskolas vecuma un skolas vecuma bērni

**Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt veselīga uztura pieejamību izglītības iestādēs, veidot bērnos un pusaudžos pozitīvu attieksmi, izpratni, zināšanas un prasmes par veselīgu uzturu**

#### 1. Programmu „Skolas piens” un „Skolas auglis” nodrošināšana visos bērnudārzos un skolās

Šīs Eiropas programmas mudina bērnus lietot piena produktus, dārzeņus un augļus un ievērot sabalansētu uzturu. Veicinot pareizas ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, tā spēlē arī zināmu izglītojošu lomu. Saskaņā ar šīm programmām, Eiropas Savienība un valsts izmaksā subsīdijas skolām un citām izglītības iestādēm bērnu nodrošināšanai ar pienu, augļiem un dārzeņiem. Programmu ieviešanu Latvijā administrē Lauku atbalsta dienests. Veiciniet, ka izglītības iestāžu vadībai ir informācija par šīm programmām. Sazinieties ar vietējiem (tuvējiem) ražotājiem par iespējām piegādāt skolām pienu, augļus un dārzeņus.

Programma „Skolas auglis” arī paredz paplašināt skolēnu zināšanas par veselīgu uzturu un svaigu augļu un dārzeņu nozīmi tajā. Tādēļ skolām, kuras iesaistījušās šajā programmā, ir jānodrošina mācību stundas vai lekcijas par augļu un dārzeņu lietošanu uzturā. Skola var uzaicināt uztura

<sup>30</sup> Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010., Rīga, 2011.

<sup>31</sup> Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums 2007-2009., Nacionālais diagnostikas centrs, PVD Pārtikas centrs, Rīga, 2009.

<sup>32</sup> Uztura paradumi un ķermeņa masa skolas vecuma bērniem Latvijā, Rīga, 2007.

speciālistu no Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijas, kurš bērnu vecumam atbilstošā un atraktīvā veidā izstāstīs par veselīgu uzturu un augļu un dārzeņu nozīmi ikdienas uzturā. Savukārt kā izvēles pasākumi var tikt veikti:

<b>Mācību ekskursijas, talkas</b>	Mācību ekskursijas un talkas uz augļu un dārzeņu saimniecībām, lai iepazīstinātu skolēnus ar augļu un dārzeņu ražošanu un novākšanu, kā arī produkcijas ceļu no dārza līdz virtuvei.
<b>Konkursi, sporta un veiklības sacensības</b>	Izglītojošu viktorīnu, zīmēšanas konkursu vai sporta sacensību rīkošana, lai popularizētu veselīgu dzīvesveidu.
<b>Projekti</b>	Projektu nedēļas laikā skolēni var izvēlēties tēmas par veselīgu dzīvesveidu, veselīgu uzturu, pievēršot uzmanību uz augļiem un dārzeņiem.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ Lauku atbalsta dienests („Skolas piena” un „Skolas augļa” programmas)  
<http://www.lad.gov.lv/lv/es-atbalsts/tirgus-veicinasanas-pasakumi/>
- ✓ Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācija  
<http://www.ldusa.lv/lat/par-asociaciju/kontakti/>
- ✓ Veselīga uztura veicināšanas pasākumi skolās  
<http://www.draugiem.lv/dzivoveseligi/>

## **2. Iepirkumu par ēdināšanas pakalpojumu sniegšanu izglītības iestādēs kvalitātes uzlabošana un pilnveidošana**

Iepirkumu nolikumos par ēdināšanas pakalpojumu sniegšanu izglītības iestādēs nepieļaujama ir situācija, ka ēdināšanas cena dominē pār kvalitāti un ka cena tiek samazināta uz kvalitātes rēķina. Nereti konkursu nolikumos par vērtēšanas kritēriju izvēlas tikai zemāko cenu, vienlaicīgi iepirkuma nolikumā neparedzot nepieciešamās kvalitātes prasības ēdienam un produktiem, pielietojot sliktas kvalitātes ēdienkartes, izstrādājot nekvalitatīvas, nepārdomātas tehniskās specifikācijas. Šajā gadījumā tiek veicināta zemas kvalitātes ēdināšanas pakalpojuma sniegšanas iespēja, kas nenodrošina bērna pilnvērtīgai attīstībai nepieciešamās uzturvielas. Lielākoties nepilnības un kļūdas iepirkumu nolikumos par ēdināšanas pakalpojumu sniegšanu izglītības iestādēs varētu novērst, ja tiktu izstrādāti kvalitatīvi, detalizēti un pārdomāti iepirkumu nolikumi.

Lai pilnveidotu iepirkumu par ēdināšanas pakalpojumu sniegšanu izglītības iestādēs kvalitāti un nodrošinātu godīgu konkurenci, Izglītības iestāžu ēdinātāju asociācija ir izstrādājusi metodiskus ieteikumus iepirkumu nolikumu izstrādei un iepirkumu kvalitātes pilnveidošanai. Sazinieties ar asociāciju (e-pasts [uzturs.skola@inbox.lv](mailto:uzturs.skola@inbox.lv)), lai iegūtu papildus informāciju par vadlīnijām.

## **3. Kafejnīcu un pārtikas produktu tirdzniecības automātu darbība izglītības iestādēs**

2006.gadā tika pieņemti Ministru kabineta noteikumi<sup>33</sup>, kas paredz, ka izglītības iestādēs neizplata dzērienus, cukura konditorejas izstrādājumus un košļājamās gumijas, kuriem pievienotas konkrētas pārtikas piedevas – krāsvielas, saldinātāji, konservanti un citas vielas, kā arī pārtikas produktus, kas satur daudz sāls.

Tomēr joprojām skolu kafejnīcās un tirdzniecības automātos pieejamo pārtikas produktu klāsts visbiežāk nav veselīgs. Gandrīz katrā otrajā (46,7%) Latvijas vispārējās izglītības iestādē ir kafej-

<sup>33</sup> Ministru kabineta 2006.gada 22.augusta noteikumi Nr.693 „Grozījums 2002.gada 27.decembra noteikumos Nr.610 „Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm”” un 2006.gada 22.augusta noteikumi Nr.692 „Grozījums 2002.gada 27.decembra noteikumos Nr.596 „Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmas””

nīca vai veikals, un 12,4% skolu ir pārtikas preču un dzērienu automāti, kur skolēni var nopirkt galvenokārt saldumus un kalorijām bagātus našķus. Visvairāk iespēju tos iegādāties ir Rīgas skolēniem, lielo Latvijas pilsētu skolu audzēkņiem un skolās ar krievu mācību valodu<sup>34</sup>.

Izglītības iestādes vadītājam, slēdzot līgumu ar uzņēmēju, kas nodrošinās kafejnīcas vai tirdzniecības automāta esamību, līgumā būtu jānorāda tie produkti, kas izglītības iestādē nedrīkstētu būt pieejami un tie produkti, kam tur ir jābūt:

Nevēlamie produkti	Ieteicamie produkti
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bulciņas, smalkmaizītes, picas, hotdogi, pīrādziņi, kūkas</li> <li>✓ Konfektes, karameles, dražejas</li> <li>✓ Šokolādes batoniņi</li> <li>✓ Limonādes, sulu dzērieni (ar pievienotu cukuru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Piens ar vai bez dažādām garšām</li> <li>✓ Jogurts</li> <li>✓ Svaigi augļi, dārzeņi</li> <li>✓ Nesālīti, necukuroti rieksti, žāvēti augļi</li> <li>✓ Ūdens, minerālūdens bez cukura vai saldinātājiem</li> <li>✓ 100% sulas</li> </ul>

Skolu vadībai ir ieteicams noskaidrot arī skolēnu viedokli par veselīgajiem produktiem, ko viņi vēlētos iegādāties skolā (to var organizēt, piemēram, konkursa veidā, skolēniem iesūtot idejas). Veiciniet, ka izglītības iestāžu vadībai ir informācija par vēlamajiem un nevēlamajiem produktiem un, ka slēdzot līgumus, tajos tiek atrunātas šīs prasības.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ Eiropas Skolas par veselīgu pārtiku  
[http://www.slowfood.com/education/filemanager/resources/PAC\\_BROCHURE\\_LET.pdf](http://www.slowfood.com/education/filemanager/resources/PAC_BROCHURE_LET.pdf)
- ✓ <http://slowfood.lv/jaunums/items/jaunums-sf-skolu-ednicu-projekts.html>
- ✓ <http://www.thelunchbox.org/>
- ✓ <http://saladbars2schools.org/>
- ✓ <http://www.pozitivaszinas.lv/posts/view/1148>
- ✓ „Drink it up” kampaņa <http://www.drinkitup.europa.eu>
- ✓ „Tasty Bunch” kampaņa <http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/>

#### 4. Rudens talkas, augļu un dārzeņu novākšana pie vietējiem ražotājiem, zemniekiem

Latvijas laukos bieži redzam, ka daļa augļu un dārzeņu, piemēram, āboli paliek rudenī nenovākti, jo trūkst palīgu. Organizējot skolēnu talkas sadarbībā ar zemniekiem un ražotājiem, daļu no novāktās augļu un dārzeņu ražas ražotāji dāvinātu skolām, lai nodrošinātu skolēnus ar veselīgu, Latvijas laukos audzētu pārtiku. Tādējādi bez lieliem naudas ieguldījumiem varētu gan palīdzēt ražas novākšanā, gan arī nodrošināt skolēnus ar pašu mājās audzētiem augļiem un dārzeņiem. Par nosacījumiem talku organizēšanā jautāriet Pārtikas un veterinārā dienesta teritoriālajās struktūrvienībās:

- ✓ [http://www.pvd.gov.lv/lat/augj\\_izvlne/kontakti/pvd\\_teritorils\\_struktrvienbas](http://www.pvd.gov.lv/lat/augj_izvlne/kontakti/pvd_teritorils_struktrvienbas)

#### 5. Skolās vecāku sapulcēs tiek runāts par veselīga uztura nozīmi

Liela nozīme ir skolēnu un viņu vecāku izglītošanai veselīga uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli skolēnu vidū. Apsveriet iespēju uzaicināt vieslektoru, piemēram, jaunu uztura speciālistu vai Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas „Uzturs” pēdējo kursu studentu. Sazinieties ar Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociāciju vai Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultāti:

- ✓ <http://www.ldusa.lv>
- ✓ <http://www.rsu.lv/fakultates/rehabilitacijas-fakultate>

<sup>34</sup> Bērnu antropometrisko paradumu un skolu vides pētījums Latvijā, 2010., Rīga, 2011



## Mērķauditorija: pieaugušie (darbspējīgie) iedzīvotāji

### Veicamo pasākumu mērķis: attīstīt veselīgu darba un sociālo vidi

#### 1. Augļu un dārzeņu pieejamības darba vietā veicināšana

Veselīga uztura veicināšana darba vietā ne tikai uzlabo darbinieku veselību, bet arī paaugstina darba produktivitāti. Veselu darbinieku darba ražīgums ir par 20% lielāks nekā bieži slimojošo darbinieku. Veselīgu uzskodu – augļu un dārzeņu – pieejamība darbavietu kafejnīcās, ēdnīcās vai tirdzniecības automātos nodrošina, ka mazāk tiks patērēti neveselīgie našķi. Augļu un dārzeņu pieejamību var veicināt, darba vietās uzstādot tirdzniecības automātus, kuros nopērkami augļi un dārzeņi, vai, piemēram, plaša sortimenta bezmaksas svaigu dārzeņu/augļu, salātu piedāvājums pusdienās.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://gofood.lv/lv/>
- ✓ <http://www.ncl.ac.uk/press.office/press.release/item/working-your-way-to-5-a-day>

#### 2. Pārtikas tirdzniecība publiskos pasākumos

Nav noslēpums, ka publiskos pasākumos – brīvdabas koncertos, sacensībās, festivālos, gadatirgos – neiztikt bez uzkodām un atspirdzinājumiem. Visbiežāk tomēr šādos pasākumos pieejamā pārtika nav tā veselīgākā – desiņas, hotdogi, frī kartupeļi, cukurvate, popkorns. Tādēļ veiciniet, ka Jūsu pašvaldības teritorijā notiekošajos publiskajos pasākumos priekšroka tiek dota tiem ēdināšanas uzņēmumiem, kas piedāvā svaigu, veselīgu, no zemnieku produktiem gatavotu maltīti.

#### 3. Veselīgo pārtikas produktu tirdziņi

Vietējo zemnieku un ražotāju pārtikas produktu tirdziņi, gadatirgi ir lielisks veids, kā iepazīstināt iedzīvotājus ar jauniem, veselīgiem pārtikas produktiem. Šādu tirdziņu organizēšanā var iesaistīt arī lektoros, uztura speciālistus, ārstus, pavārus, organizējot tirdziņus pa konkrētām tēmām – pieņemamie produkti, dārzeņi un augļi, gaļa, utml.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://slowfood.lv/index.php>

## Mērķauditorija: grūtnieces, jaunās māmiņas un jaunās ģimenes

### Veicamo pasākumu mērķis: veicināt bērnu zīdīšanu, attīstīt veselīgu un atbalstošu vidi un veselīgu uztura paradumu veidošanos

#### 1. Zīdīšanas veicināšana

Mātes piens ir vienīgais, vispiemērotākais un nepieciešamais uzturs bērnam pirmajos 6 dzīves mēnešos un vienlaicīgi ar citu uzturu līdz vidēji 18 mēnešu vecumam. Tādēļ ir svarīgi nodrošināt iespēju māmiņām zīdīt bērnu sabiedriskās vietās. Veiciniet, ka pašvaldības un iestāžu telpās, kafejnīcās, veikalos, kinoteātros un citur ir pieejama ērta, privāta telpa šim nolūkam. Ņemiet vērā, ka sabiedriskā tualete nav piemērota vieta bērna zīdīšanai.

Izceliet kā labos piemērus tos uzņēmumus, kur padomāts par zīdīšanas veicināšanu un aizsardzību. Ar zīdīšanas veicināšanu Latvijā nodarbojas virkne nevalstisko organizāciju. Veiciniet un atbalstiet krūts zīdīšanas veicināšanu pašvaldībās esošajās ārstniecības iestādēs, izvietojot informatīvos materiālus poliklīnikās, veselības centros, dzemdību iestādēs. Krūts zīdīšanu iespējams popularizēt arī ļaujot izvietot aicinošus materiālus – vides reklāmas vai plakātus pašvaldības teritorijā.

Vairāk informācijas:

- ✓ <http://woman.delfi.lv/relationships/children/article.php?id=5619095>
- ✓ [http://en.wikipedia.org/wiki/Breastfeeding\\_in\\_public](http://en.wikipedia.org/wiki/Breastfeeding_in_public)
- ✓ [http://en.wikipedia.org/wiki/International\\_Breastfeeding\\_Symbol](http://en.wikipedia.org/wiki/International_Breastfeeding_Symbol)
- ✓ <http://lv.kkm.lv/modules.php?name=Breastfeeding>

## **2. Sadarbība ar dažādām organizācijām, lai mācītu veselīgu uztura pagatavošanu grūtniecēm, jaunajām māmiņām un jaunajām ģimenēm**

Grūtnieces, jaunās māmiņas un jaunās ģimenes kopumā ir ļoti ieinteresēta auditorija veselīga dzīvesveida veicināšanai. Katrs vecāks vēlas savam bērnam dot vislabāko, tādēļ ir saprotama interese iegūt papildus zināšanas arī par veselīgu uzturu. Veiciniet un atbalstiet to organizāciju darbību, kas informē un māca grūtniecēm, jaunajām māmiņām un jaunajām ģimenēm pagatavot un lietot veselīgu uzturu.

### **Mērķauditorija: gados veci cilvēki (virs 65 gadiem)**

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

## **1. Sadarbība ar dažādām nevalstiskām organizācijām, lai mācītu veselīgu uztura pagatavošanu.**

Gados vecāku cilvēku uztura paradumi bieži vien ir neveselīgi – veci cilvēki biežāk nekā jaunieši un darbspējīgie iedzīvotāji uzturā lieto sviestu, treknu pienu, ēdienam pievieno pārlietu daudz sāls. Tā rezultātā pasliktinās veselība – rodas liekais svars un aptaukošanās, paaugstinās asinsspiediens, holesterīna un cukura līmenis asinīs, līdz pat tādām veselības problēmām kā ateroskleroze, cukura diabēts, insults vai infarkts. Līdz ar to palielinās arī nepieciešamība lietot zāles. Konservatīvo uzskatu dēļ veci ļaudis nereti izvairās no moderno, veselīgo uztura pagatavošanas veidu (cepšanas bez taukiem, blendēšanas, u.c.) izmēģināšanas. Sadarbībā ar nevalstiskajām organizācijām (pensionāru biedrībām, uztura speciālistiem) ir ieteicams organizēt veselīga uztura pagatavošanas seminārus, lai iepazīstinātu ar jauniem uztura pagatavošanas veidiem, jauniem, veselīgiem pārtikas produktiem, un sekmētu veselīgākas ēšanas izplatību.

## **2. Rudens talku organizēšana**

Latvijas laukos bieži redzam, ka daļa augļu un dārzeņu, piemēram, āboli paliek rudenī novākti, jo trūkst palīgu. Organizējot talkas sadarbībā ar zemniekiem un ražotājiem, daļa no novāktās augļu un dārzeņu ražas varētu tikt dāvināta gados veciem cilvēkiem, lai nodrošinātu viņus ar veselīgu, Latvijas laukos audzētu pārtiku. Par nosacījumiem talku organizēšanā jautāriet Pārtikas un veterinārā dienesta teritoriālajās struktūrvienībās:

- ✓ [http://www.pvd.gov.lv/lat/augj\\_izvlne/kontakti/pvd\\_teritorils\\_struktrvienbas](http://www.pvd.gov.lv/lat/augj_izvlne/kontakti/pvd_teritorils_struktrvienbas)

### **Mērķauditorija: trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji**

**Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt, ka pašvaldības sniegtais atbalsts tiek izlietots racionālā un veselīgā veidā**

## **3. Veselīgu pārtikas produktu iekļaušana pārtikas paciņās (ja tādas tiek izsniegtas)**

Atsevišķas pašvaldības trūcīgajiem iedzīvotājiem izsniedz pārtikas paciņas, lai materiāli palīdzētu ar visnepieciešamāko. Trūcīgie iedzīvotāji ir viena no galvenajām iedzīvotāju grupām, kuru uzturs visbiežāk nav veselīgs. Ja pašvaldībai ir iespēja atvēlēt finanšu līdzekļus pārtikas paciņu izsniegšanai trūcīgajiem iedzīvotājiem, būtu svarīgi nodrošināt, lai paciņu saturs būtu veselīgs.



Nevēlamie produkti	Ieteicamie produkti
✓ Čipsi	✓ Putraimi, graudaugu pārslas, milti, makaroni
✓ Sausās zupas, buljona kubiņi	✓ Dārzeni, augļi
✓ Konfektes, šokolādes batoniņi	✓ Piens, piena pulveris
✓ Limonādes	

Nevēlamie produkti satur tikai t.s. „tukšās kalorijas”, kas nesniedz organismam nepieciešamās uzturvielas. Bez tam, tie ir arī dārgi. Ieteicamie produkti ir tie pārtikas produkti, kas ir veselīga uztura pamatā un no kuriem iespējams pagatavot lētu, veselīgu un garšīgu maltīti. Pārtikas paciņās var ievietot arī ēdiena gatavošanas receptes. Nepieciešamības gadījumā lūdziet palīdzību uztura speciālistiem (Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijai) pārtikas pakas veidošanā, lai par noteikto cenu varētu izveidot iespējami labāko paciņu.

#### 4. „Sociālie dārziņi” – palīdzība trūcīgajiem iedzīvotājiem dārzeņu audzēšanā

Atsevišķas pašvaldības Latvijā jau vairākus gadus palīdz trūcīgajiem iedzīvotājiem, nodrošinot ar apstrādātu zemi sakņu vai citus dārzeņu audzēšanai. Iedzīvotāji, kas spēj un vēlas līdzdarboties, bet kuriem nav zemes, labprāt piedalās šajā projektā. Pašvaldībām palīdz arī vietējie uzņēmēji un zemnieki, kas ziedo kūtsmēslus, tehnisko palīdzību lauku apstrādē, zemes platības, dārzeņu sēklas. Kaut arī pašvaldības norāda, ka nereti šis palīdzības veids negūst trūcīgo iedzīvotāju atsaucību, tomēr tas ir atbalstāms un veicināms, jo „iedod makšķeri, nevis zivi”. Šādā veidā tiek nodrošināts, ka pašvaldības piešķirtā finansiālā palīdzība netiek izlietota, piemēram, alkohola iegādei, bet tiek gan apstrādāta zeme, gan arī iegūti veselīgi pārtikas produkti, kas palīdzēs nodrošināt uzturu ziemas periodā. Iespējams, ka tie trūcīgie, kas līdz šim atteicās no šāda veida palīdzības, nākamajā gadā varētu piekrist, ja redzēs citu iedzīvotāju labo piemēru.

Piemēram:

- ✓ [http://www.tvnet.lv/zinas/regionos/275897-pasvaldibas\\_iesaka\\_apstradat\\_zemi](http://www.tvnet.lv/zinas/regionos/275897-pasvaldibas_iesaka_apstradat_zemi)
- ✓ <http://zinas.nra.lv/latvija/24416-livanos-grutdieniem-palidz-ar-kartupelium-putraimium-un-ellu.htm>

## 8.2. Ieteikumi atkarību profilaksei

Smēķēšana ir nozīmīgs vairāku hronisku slimību, tādu kā onkoloģisko, asinsrites sistēmas, elpošanas sistēmas slimību un diabēta, risks faktors<sup>35</sup>. Latvijā ik dienas smēķē 33,7% iedzīvotāju (47,4% vīriešu un 20,7% sievietes)<sup>36</sup>. Tabakas izstrādājumu lietošana ir aktuāla arī jauniešu vidū – 43% skolēnu (46,8% zēnu un 38,8% meitenes) vecumā no 13 līdz 15 gadiem pašreiz lieto tabakas izstrādājumus. 18,2% šīs vecuma grupas skolēnu ir ikdienas smēķētāji<sup>37</sup>. Alkoholisko dzērienu patēriņš ir nozīmīgs indikators, lai novērtētu sabiedrības veselības stāvokli kopumā. 2009.gadā reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš uz vienu iedzīvotāju bija 6,1 litrs, bet rēķinot uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju – 7,0 litri. Ir pierādīts, ka uzdzīves dzeršana ir saistīta ar kriminālu uzvedību, it īpaši jaunu vīriešu vidū<sup>38</sup>. Ir pieauguši narkotiku pamēģināšanas un nesenās lietošanas (pēdējā gada laikā) rādītāji iedzīvotāju vidū visās vecuma un dzimumu grupās. Kādu no nelegālām vielām pamēģinājis katrs ceturtais (24,6%) aptaujātais 9.– 10. klašu skolēns Rīgā<sup>39</sup>.

<sup>35</sup> „Smēķēšanas un alkohola lietošanas izplatība skolas vecuma bērniem Latvijā 1991.-2006.” v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2008.

<sup>36</sup> Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010., Rīga, 2011

<sup>37</sup> „Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums 2007.gada aptauja Latvijā”. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, 2007

<sup>38</sup> Ceļu satiksmes drošības direkcijas un Valsts policijas dati, 2010.

<sup>39</sup> Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisošo vielu lietošanu. Ziņojums par pētījuma rezultātiem Rīgā. Rīga; Rīgas atkarības profilakses centrs, 2007.

Ir zināms, ka psihoaktīvo<sup>40</sup> vielu lietošana negatīvi ietekmē ne tikai katra indivīda veselību un sociālo dzīvi, bet arī ekonomisko situāciju kopumā – palielina izmaksas veselības aprūpei, kārtības nodrošināšanai un zaudējam cilvēkus pāragras nāves dēļ. Viena no galvenajām aktivitātēm, kas var novērst psihoaktīvo vielu lietošanas izplatību un līdz ar to arī atkarības slimības pieaugumu, ir profilakse.

---

**Atkarību profilakse ir pasākumu kopums, kas vērsts uz mēģinājumu atturēt vai attālināt indivīdu no psihoaktīvo vielu lietošanas pamēģināšanas un uzsākšanas, tādējādi mazinot atkarības izveidošanās draudus.**

---

Tā kā psihoaktīvo vielu lietošanas uzsākšanas cēloņi visbiežāk ir saistīti gan ar vidi, kurā indivīds uzturas – sākot ar ģimeni, skolu, draugu loku, darba kolektīvu, gan ar personības attīstību un atieksmi pret vielu lietošanu pusaudžu gados, arī iedzimtību, tad profilaksei jāiedarbojas uz visiem šiem cēloņiem. Zināšanas par riska un aizsargājošo faktoru nozīmīgumu indivīda, sociālo grupu un visas sabiedrības līmenī un uz zinātniski pierādītas profilakses efektivitātes pieejas izmantošana, ir pamats labas profilakses programmas izveidošanai.

Arvien biežāk, risinot jautājumus par dažādu politiku un stratēģiju izstrādi atkarības vielu un procesu lietošanas ierobežošanas jomā, balstoties uz pasaules praksē gūtām atziņām, liela nozīme tiek piešķirta „lokālajam līmenim” jeb pašvaldībām. Pašvaldības ir pārvaldes līmenis, kurš atrodas vistuvāk sabiedrībai, lai visātrāk un efektīvāk reaģētu uz nepieciešamajām vajadzībām un izmaiņām. Tieši pašvaldībās sākas valsts politikas realizācija un tas ir posms, kas var dot atgriezenisko saiti un vērtējumu politikas atbilstībai reālajai situācijai un vajadzībām.

#### Daži realizējami pasākumi pašvaldībās:

- ✓ Pašvaldības administrācijai sadarbībā ar citām institūcijām (piemēram, pašvaldības policiju, izglītības pārvaldi, sociālo lietu pārvaldi, bāriņtiesu, nevalstiskām organizācijām u.c.) veikt esošo saistošo noteikumu (sabiedriskās kārtības noteikumu) analīzi, papildinot to ar sabiedriskās kārtības normām, kas maksimāli ierobežo bērnu tabakas un alkohola lietošanu, apkaro žūpošanu un nodrošina pašvaldībā sabiedrisko kārtību un drošību. Izveidot pašvaldībā efektīvu institucionālo mehānismu alkohola un tabakas aprites noteikumu izpildes kontrolei.
- ✓ Psihoaktīvo vielu lietošanas ierobežošanas un profilakses jautājumus iekļaut pašvaldību attīstības plānos, aktivitāšu realizācijas koordinācijai vēlams izveidot pastāvīgi darbojošos multidisciplināru darba grupu (izglītības, veselības aizsardzības, sociālās palīdzības, valsts vai pašvaldību policijas un NVO pārstāvji).
- ✓ Informācijas sniegšanai par atkarības profilakses, tajā skaitā alternatīvām bērnu/ pieaugušo izklaides iespējām (interesu izglītības pulciņi, sporta aktivitātes, jauniešu centri, NVO aktivitātes, narkoloģiskās palīdzības saņemšanas iespējas, anonīmās atbalsta grupas) jautājumiem izmantot mājas lapas, vietējos masu medijus.

---

Atbilstoši PVO definīcijai, profilaksi iedala primārajā, sekundārajā un terciārajā profilaksē. Šāda veida profilakses dalījums šobrīd tiek lietots arī Latvijā (WHO, 1998). Savukārt ASV Nacionālās Akadēmijas Medicīnas Institūts (Institute of Medicine), attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi, jau 1994.gadā ieteica lietot no medicīnas terminoloģijas nošķirtus jēdzienus,

---

<sup>40</sup> Ar terminu „psihoaktīvās vielas” šeit un arī turpmāk tekstā tiek apzīmētas visas (gan legālās, gan nelegālās) atkarību izraisošās vielas – alkohols, tabaka, kā arī narkotiskās un psihotropās vielas, kuru lietošanas rezultātā indivīdam mainās uztveres spējas, garastāvoklis, uzvedība un motorā funkcija.

proti, **vispārējā** (universālā), **selektīvā un indicētā** profilakse<sup>41</sup>. Šāda profilakses dalījuma galvenais mērķis ir, nemainot saturu, precīzāk definēt mērķa populāciju, uz kuru būtu vērsta attiecīgā profilakses programma, un tā ir visa sabiedrība, skola vai ģimene.

Atkarību profilakses veidi:

## VISPĀRĒJĀ

Vispārējās profilakses mērķis ir aizkavēt legālo un nelegālo narkotisko vielu lietošanas uzsākšanu nacionālā, reģionālā un skolas līmenī, panākot to ar skolas mācību programmā iekļauto dzīves prasmju paaugstināšanu un dažādu izglītojoši informatīvu kampaņu palīdzību. Vispārējā profilakse tiek izstrādāta lielām mērķa grupām, sniegtā informācija domāta jebkuram sabiedrības individuam, balstoties uz pieņēmumu, ka teorētiski ikviens var kļūt par psihoaktīvo vielu lietotāju.

## SELEKTĪVĀ

Galvenais uzsvars selektīvajā profilaksē tiek likts uz agrīnu riska faktoru apzināšanu un iejaukšanos krīzes situācijās, lai savlaicīgi novērstu problēmas. Šīs programmas darbības virzieni ir fokusēti uz noteiktām mērķa grupām. Šo mērķa grupu veido bērni no nelabvēlīgām ģimenēm, bērni - klaiņotāji, kuri neapmeklē skolu, azartspēļu un izklaides vietu pastāvīgie apmeklētāji, kā arī bērni, kuri ir eksperimentējuši ar psihoaktīvajām vielām. Tās ir tā dēvētās nelabvēlīgās ģimenes, ģimenes, kurās tiek lietotas atkarību izraisošas vielas, noteiktas etniskās grupas, bezpajumtnieki. Selektīvās profilakses programmas ir daudz ilgstošākas un specifiskākām mērķgrupām nekā universālā profilakse.

## INDICĒTĀ

Indicētās profilakses mērķa grupa ir bērni, kuri jau agrīnā vecumā ir tendēti pamēģināt dažādas psihoaktīvas vielas, tajā skaitā bijušas vairākas lietošanas epizodes, **taču nav vēl uzstādīta diagnoze - atkarības sindroms** (pēc SSK - 10). Indicētajā profilaksē tiek iesaistīti arī bērni, kuriem piemīt noteiktas pazīmes, kuru esamība var norādīt uz iespējamo tendenci lietot psihoaktīvas vielas nākotnē. Tie ir bērni ar dažādiem uzvedības traucējumiem, palielinātu agresivitāti vai uzmanības deficīta sindromu.

## SABIEDRISKĀS VIDES

Šīs profilakses mērķis ir ar izglītojošiem un ierobežojošiem pasākumiem ietekmējot kultūras, sociālo un ekonomisko vidi, samazināt indivīda vēlmi un iespēju lietot atkarību izraisošas vielas. Tas nozīmē veidot negatīvu attieksmi sabiedrībā pret psihoaktīvo vielu lietošanu noteiktās sabiedrības grupās (piem. jaunieši, grūtnieces). Tā ietver likumisko normu izstrādi un kontroli attiecībā uz psihoaktīvo vielu iegādi, realizāciju un lietošanu, kā arī paredz aizsargājošo faktoru stiprināšanu un riska faktoru mazināšanu ģimenē ar sociālā atbalsta palīdzību.

### Aktivitātes atkarības profilakses veicināšanai dažādās iedzīvotāju grupās

**Mērķauditorija: pirmskolas vecuma un skolas vecuma bērni**

**Veicamo profilakses aktivitāšu mērķis: izglītēt bērnus par atkarības izraisošajām vielām (legālām un nelegālajām), to ietekmi un sekām, lai pilnībā novērstu lietošanas uzsākšanu vai attālinātu vecumu, kad tiek uzsākta lietošana**

<sup>41</sup> Vairāk informācijas: <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index1568EN.html>

Bērni un nepilngadīgie jaunieši ir primārā riska grupa dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanai. Vielu lietošana jaunībā palielina lietošanas varbūtību dzīves laikā. Tā, piemēram, cilvēkam, kurš uzsāk alkohola lietošanu jaunībā, pastāv četras reizes lielāks risks kļūt atkarīgam. Jo ilgāk bērns nesaskaras ar vielu lietošanu, jo mazāks ir atkarības veidošanās risks.

Viens no riska faktoriem, kas var veicināt atkarības vielu lietošanu, ir pusaudža vecums kā biosociāls stāvoklis, jo šis vecuma posms pēc psihologu atzinuma personības attīstības gaitā ir sociālas eksperimentēšanas un izmēģinājumu periods. Lai mazinātu atkarības izraisošo vielu lietošanas riskus šajā mērķa grupā, jāizprot iemesli, kas var veicināt lietošanu bērnu vidū:

- ✓ ziņkāre pamēģināt,
- ✓ vēlme uzsvērt savu neatkarību,
- ✓ protests pret sabiedrības vērtībām, uzvedības normām,
- ✓ vāja prasme tikt galā ar savām problēmām, emociju slēpšana,
- ✓ nepietiekama komunikācija ģimenes locekļu starpā, emocionāls „vēsums” ģimenē, atstumtības sajūta, nedrošība,
- ✓ psihoaktīvo vielu viegla pieejamība,
- ✓ vēlme izjust risku,
- ✓ jautrībai,
- ✓ uzskats, ka visi vienaudži vai draugi tā dara,
- ✓ vēlme justies „pieaugušam”,
- ✓ pašapziņas celšanai,
- ✓ vēlme pārvarēt iekšējo nedrošību.

Šajā vecumā bērni visvieglāk un atvērtāk pieņem dažāda veida informāciju, līdz ar to ir svarīgi jau laikus veidot izpratni un noraidošu attieksmi pret dažādām atkarību izraisošajām vielām.

### 1. Profilakses programmu un aktivitāšu integrācija pirmsskolas izglītības iestādēs

Cigarešu smēķēšana nereti tiek pamēģināta sešu līdz astoņu gadu vecumā, tādēļ ļoti svarīgi atkarību profilakses programmas uzsākt jau pirmsskolas vecumā, jo tieši šajā vecumā veidojas pamats personas uzvedībai nākotnē, piemēram, attieksme pret smēķēšanu veidojas bērnībā.

#### Idejām:

- ✓ Šajā vecumā bērniem vajadzētu iemācīt elementāras lietas, piemēram, smēķēt nedrīkst, jo smēķēšana ir kaitīga veselībai, kas var novest pie dažādām slimībām. Nedrīkst lietot alkoholu un vadīt transportlīdzekli, u.c. Vecākiem un pirmsskolas izglītības iestāžu audzinātājiem ir jāveido kopējā attieksme pret psihoaktīvajām vielām un jārosina veselīgas izvēles izdarīšana.
- ✓ Ļoti svarīgi ir atcerēties, ka bērni kopē vecāku un audzinātāju uzvedību, tādēļ šādā atkarību profilakses programmā varētu iesaistīt smēķējošos vecākus, skaidrojot, ka viņi ar savu negatīvo paraugu ietekmē savu bērnu veselību nākotnē.
- ✓ Izstrādājiet dažādas spēles, puzzles, pasakas, ar kuru palīdzību veidot bērniem nākotnes vīziju par veselīgu dzīvesveidu.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ [http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/eng/megelozes\\_es\\_leszokas\\_segites.html](http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/eng/megelozes_es_leszokas_segites.html);
- ✓ <http://www.narcomania.lv>;

### 2. Profilakses programmu un aktivitāšu integrācija izglītības iestādēs

Skola ir vide, kurā skolēns pavada daudz laika, tādēļ tas ir resurss, kur rast tiešu pieeju šai mērķa grupai. Plānojot profilakses aktivitāšu īstenošanu skolā jāņem vērā, ka tā ir vide ar jau izveidotu komunikācijas vidi gan starp skolēns, gan starp skolēns un skolas personālu. Aktivitāšu saturu,

bet jo īpaši formu lielā mērā nosaka tieši šajā vidē pastāvošā komunikācija – cik aktīvi, atklāti un abpusēji tiek uzturēts kontakts starp skolēns savā starpā un skolotājiem. Ja skolā regulāri tiek veiktas dažādas informatīvās un izglītojošās aktivitātes, tad dažādu profilakses aktivitāšu norisei var izmantot jau esošo pieredzi šādu pasākumu organizēšanā.

Profilaksei skolās ir jāuzsver bērnu sociālās un akadēmiskās prasmes, tajā skaitā skolēns savstarpējo attiecību stiprināšana, apkārtējas vides pielāgošanas prasmju un spējas atteikt vielu lietošanu attīstīšana. Īstenoto aktivitāšu uzdevums ir stiprināt aizsargājošos faktoros, kas ir apkārtējās sabiedriskās vides ietekme, apstākļi un rīcība, kas dod pozitīvu ieguldījumu jaunieša dzīvē un palīdz novērst negatīvu uzvedību, tai skaitā arī atkarības vielu lietošanu.

### Idejām:

- ✓ Plašāk izmantojiet klases audzinātāju stundu atkarības vielu profilaksē. Šī stunda dod iespēju klašu audzinātājiem informēt ne tikai par aktuālajiem jautājumiem mācību grafikā, bet arī diskutēt par dažādām sabiedrībai un jauniešiem aktuālām tēmām, tai skaitā par atkarības vielu lietošanu. Pamatskolas mazākajām klasēm šīs stundas var izmantot, lai attīstītu skolēnu savstarpējās komunikācijas un sadarbības spējas, piemēram, uzdodot grupu darbu, kur skolēniem ir jāizstrādā (zīmējot, rakstot, izveidojot) uzdotais uzdevums un tas jāprezentē klases biedru priekšā. Regulāri veiktas šādas aktivitātes attīstīs skolēnu prasmes un tādā veidā stiprinās bērna pašpārliedzinātību un izpratni par sevi un apkārtējiem, kas ietekmēs viņa attieksmi par vielu pamēģināšanu. Vecākajās klasēs šo stundu var izmantot vieslektoru uzaicināšanai (piem., pašvaldības policijas darbinieki, veselības aprūpes iestāžu darbinieki, atkarību profilakses speciālisti, medicīnas darbinieki, psihologi u.c.), kas var jauniešus informēt par atkarības izraisošām vielām un to lietošanas sekām.
- ✓ Iedrošiniet izglītības iestādes izveidot savas atkarību profilakses programmas. Apmāciet skolu medicīnas māsas un skolotājus atkarību profilakses jautājumos.
- ✓ Veidojiet vecāku atbalsta un ģimenes pārvaldības programmas, uzsverot savstarpēju saziņu, rūpes, siltumu, klātesamību un robežu noteikšanu.
- ✓ Iesaistiet bērnu vecākus mācību procesā, tai skaitā regulārā vecāku sapulču organizēšanā katru mācību semestri. Vecāku sapulces var kalpot ne tikai, lai informētu vecākus par nepieciešamajiem mācību līdzekļiem un citiem aktuāliem jautājumiem, bet arī lai informētu par augsto lietošanas risku skolēnu vidū un apmācītu vecākus atkarību profilaksē. Bērnu risku uzsākt vielu lietošanu nosaka gan iedzimtība, gan apkārtējie apstākļi, tai skaitā vecāku uzvedība. Viens no lielākajiem riska faktoriem, ka bērns uzsāks smēķēt ir vecāku smēķēšana mājās, proti, smēķējošu vecāku bērniem ir vidēji divas reizes lielāks risks nekā nesmēķējošu vecāku bērniem, ka viņi savas dzīves laikā kļūs par smēķētājiem. Sapulces dod iespēju informēt ne tikai par šiem riskiem, bet arī izglītēt vecākus par pazīmēm, kā atpazīt vai bērns lieto atkarību izraisošas vielas (šādu informāciju ir iespējams iegūt gan internetā, bet vislabāk to var sniegt narkologi, kas ir pieejami visos Latvijas reģionos (jūsu pilsētā, rajonā strādājošo ārstu narkologu kontaktinformācija pieejama Nacionālā veselības dienestā).
- ✓ Iesaistiet skolas Veselību veicinošo skolu kustībā, kas cenšas panākt, lai visu skolēnu, skolotāju un skolu darbinieku dzīvesveids būtu veselīgs, veidojot veselību veicinošu vidi.
- ✓ Atbalstiet smēķējošu skolēnu un skolotāju centienus atstāt smēķēšanu, rīkojiet konkursus „Kā atstāt smēķēšanu”, apbalvojiet uzvarētājus. Veidojiet bonusu sistēmu nesmēķējošiem skolotājiem un citiem izglītības iestāžu darbiniekiem.
- ✓ Veidojiet stratēģijas simulācijas spēles, piemēram, „Jaunieši pret narkotikām”.
- ✓ Stingri nodrošiniet, lai izglītības iestāžu teritorijā, piemēram, pagalmā, netiktu smēķēti. Nepieļaujiet „nelegālu smēķētavu” izveidi izglītības iestāžu darbiniekiem.

Vairāk informācijas:

- ✓ <http://visc.gov.lv/saturs/vispizgl/metmat/puskarevs.pdf>
- ✓ <http://www.un.lv/down/undcp/Prieksvardi.pdf>
- ✓ [http://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook\\_school\\_russian\\_text.pdf](http://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_school_russian_text.pdf)
- ✓ <http://www.narkotiki.ru/rup.html>
- ✓ <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index33490EN.html>
- ✓ [http://www.smokefreeclass.info/smoking\\_and\\_youth.htm](http://www.smokefreeclass.info/smoking_and_youth.htm)
- ✓ <http://www.sargi-sevi.lv>

**3. Skolēnu iesaistīšana ārpuskolas aktivitātēs**

Laiks, ko skolēns pavada ārpus skolas, daudzu vecāku izpratnē ir visbīstamākais laiks, kad bērns saskaras ar atkarību izraisošām vielām. Tas lielā mērā ir skaidrojams ar faktu, ka šajā laikā bieži vien viņš neatrodas pieaugušo uzraudzībā. Lai mazinātu problēmu, jāstrādā gan ar vecākiem - lai uzlabotu vecāku atbildību, gan pašiem skolēniem. Skolēni jāiesaista ārpuskolas aktivitātēs, kas samazinātu bezdarbībā pavadīto laiku. Pie šādām aktivitātēm pieskaitāmi jauniešu iniciatīvas centri, dažādi pulciņi, sporta, mākslas, deju, mūzikas nodarbības, kas ne tikai nodarbina bērnu ārpus skolas pavadītajā laikā, bet arī attīsta prasmes un izpratnes spējas, kas veido attieksmi pret vai par atkarības izraisošo vielu lietošanu. Aktīvie bērni un pusaudži, kas labprāt iesaistās iniciatīvu centru darbā ir lielisks resurss, ar kuru palīdzību uzrunāt arī pārējo mērķa auditorijas daļu pašvaldībā.

Būtiska ir vides sakopšana, tai skaitā dažādu riteņbraucēju celiņu iezīmēšana, slidošanas laukumu uzliešana un slēpošanas trašu ierīkošana, kas prasa nelielus finansiālus līdzekļus no pašvaldībām.

**Idejām:**

- ✓ Līdzaudžu izglītošanas programmu attīstīšana, iekļaujot arī atkarību profilakses tēmas.
- ✓ Tematisku akciju, informatīvo kampaņu organizēšana saistībā ar atkarību profilaksi.
- ✓ Skolēnu pašpārvalžu izveide skolās, kas plāno un organizē ārpusklasses interaktīvās aktivitātes.
- ✓ Pieejas nodrošināšana sporta infrastruktūrai (stadioni, slidotavas, slēpošanas trases, skeitparki, baseini, utt.).
- ✓ Skolēnu-līderu izvirzīšana, kas aktīvi darbojas dažādu aktivitāšu un pasākumu organizēšanā skolā iesaistot savus vienaudžus.
- ✓ Skolotāju-līderu izvirzīšana, kas organizē, iesaista un atbalsta skolēnus.
- ✓ Vecāku dienu organizēšana.
- ✓ Atkarības pētniecības darba veicināšana skolās, projektu nedēļās, labāko zinātniski pētniecisko darbu apbalvošana.
- ✓ Vasaras nometņu organizēšana riska grupas bērniem, kurā tiek iekļautas arī atkarības profilakses nodarbības un piedzīvojumu pedagoģija kā alternatīva atkarības vielu lietošanai.
- ✓ Sporta skolu treneru izglītošana, kas kļūst par atkarības profilakses iniciatoriem skolēnu vidū.

Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.who.int/tobacco/en/>



#### 4. Pašvaldības policijas iesaiste

Atkarības vielu lietošana rada nopietnas sociālās problēmas pašvaldībās, tādējādi nepieciešams kontrolēt jebkuru ierobežojošu pasākumu efektivitāti.

##### Idejām:

- ✓ Attīstiet sadarbību ar pašvaldības policiju, organizējot regulārus reidus jauniešu izklaides vietās, pārtikas un alkoholisko dzērienu veikalos, lai kontrolētu atkarību izraisošo vielu lietošanu un tirdzniecību jauniešu vidū.
- ✓ Apsveriet iespējas organizēt sabiedriskos darbus jauniešiem, kas pieķerti lietojam atkarību izraisošās vielas.
- ✓ Drošas skolas vides nodrošināšana skolās: videokameras, pašvaldības policijas/apsardzes, skolotāju-vecāku-pašvaldības/valsts policijas rīcība konstatējot psihoaktīvo vielu lietošanas, izplatīšanas vai iegādes faktu skolā (incidentu vadības menedžments).

##### Mērķauditorija: pieaugušie (strādājošie)

**Veicamo profilakses aktivitāšu mērķis: izglītot pieaugušos par atkarības izraisošo vielu kaitīgo ilgtermiņa ietekmi uz viņu fizisko un garīgo veselību un ģimenes dzīvi, veicināt vielu lietošanas pārtraukšanu**

Pieaugušie ir mērķauditorija, kurai lielākoties ir nostiprinājusies noteikta attieksme un pieredze atkarību izraisošo vielu lietošanā. Tas nozīmē, ka efektīvas profilakses pamatā ir multidisciplināru instrumentu izmantošana, tai skaitā iedzīvotāju izglītošana, likumdošanas izmantošana piedāvājuma mazināšanai un ārstniecības pakalpojumu pieejamības nodrošināšana. Atšķirībā no profilakses jauniešu vidū, kas pārsvarā ir primārā profilakse (tiem, kas vēl nav uzsākuši vielu lietošanu), profilakse pieaugušajiem ir sekundāra, lai identificētu personas, kuras ir pakļautas vielu lietošanas riska faktoriem vai ir jau novērojamas atkarības pazīmes (terciārā)<sup>42</sup>.

#### 1. Saistošo normatīvo aktu pielāgošana.

Pašvaldībai ir iespējas iesaistīties atkarību problēmas risināšanā, izmantojot noteiktas varas pozīcijas un iespējas.

##### Idejām:

- ✓ Ierobežojiet alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecību novietnēs, nosakot īpašu kārtību alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecībai izbraukuma tirdzniecībā sabiedrisko pasākumu norises vietās.
- ✓ Ierobežojiet alkohola iegādes tirdzniecības laikus.
- ✓ Uzlabojiet koordināciju/sadarbību starp atbildīgajām institūcijām.
- ✓ Sekmējiet atkarību profilakses pasākumu veikšanu darbavietās, tostarp izstrādājot smēķēšanas un alkoholisko dzērienu ierobežošanas un narkotiku apkarošanas politiku.
- ✓ Izmantojiet jaunus interaktīvos saziņas līdzekļus, piemēram, internetu un sociālos masu saziņas līdzekļus, lai vērstu pieaugušo uzmanību uz veselīgu dzīvesveidu un kļiedētu pārpratumus attiecībā uz „vieglajām un smagajām” narkotikām, ūdenspīpes smēķēšanas „nekaitīgumu”, u.c.

<sup>42</sup> <http://tpg.med.miami.edu/documents/Adult%20Substance%20Abuse%20Prevention%20Lit%20review.pdf>

- ✓ Neizsniedziet atļauju atvērt kazino, spēļu zāli vai bingo zāli un neļaujiet organizēt attiecīgās azartspēles konkrētajās telpās:  
Azartspēļu un izložu likums nosaka, ka kazino, spēļu zāles vai bingo zāles, totalizatora vai derību likmju pieņemšanas vietas licences izsniegšanai ir pašvaldības atļauja. Saņēmusi azartspēļu organizētāja iesniegumu, pašvaldība izvērtē, vai iesniegumā minētā azartspēļu vieta nav tāda, kur azartspēles nav atļauts organizēt: valsts iestādes; baznīcas un kulta celtnes; ārstniecības un izglītības iestāžu ēkas; aptiekas, pasta struktūrvienības vai kredītiestādes (u.c., pilnu sarakstu skat. likuma 41.pantā). Ja iesniegumā norādīta vieta, uz kuru attiecas vismaz viens no šiem ierobežojumiem, pašvaldība atsaka atļaujas izsniegšanu. Ja azartspēles paredzēts rīkot vietā, uz kuru nav attiecināmi šie ierobežojumi, par atļauju organizēt azartspēles katrā konkrētajā gadījumā lemj pašvaldības dome (padome), izvērtējot to, vai azartspēļu organizēšana konkrētajā vietā nerada būtisku valsts un attiecīgās administratīvās teritorijas iedzīvotāju interešu aizskārumu. Savukārt, ja pašvaldība atļauju ir izsniegusi, bet tiek konstatēts, ka azartspēļu organizēšana konkrētajā vietā rada būtisku valsts un attiecīgās administratīvās teritorijas iedzīvotāju interešu aizskārumu, pašvaldības dome (padome) ar motivētu lēmumu ir tiesīga atcelt izsniegto atļauju atvērt kazino, spēļu zāli, bingo zāli, totalizatoru vai derību likmju pieņemšanas vietu un organizēt attiecīgās azartspēles konkrētajās telpās. Vairāk informācijas: <http://www.likumi.lv/doc.php?mode=DOC&id=122941>

## 2. No narkotikām brīvas izklaides vietas.

Rietumeiropas valstu izklaides vietās sintētisko psihoaktīvo vielu lietošana aktualizējās jau pagājušajā gadsimta sešdesmitajos gados, taču to izplatība bija lokāla un galvenokārt saistīta ar dažādām jaunatnes subkultūrām, piemēram, hipiju un panku kustībām. Astoņdesmitajos gados, izplatoties reivam un techno mūzikas virzienam, strauji pieauga arī narkotiku lietošanas popularitāte jauniešu vidū. Nelegālās atkarību izraisošās vielas, kas sākotnēji bija akceptētas šaurā sabiedrības grupā, arvien biežāk kļuva pieejamas izklaides vietās – bāros, diskotēkās, naktsklubos un citos, ar mūziku saistītos, jauniešu apmeklētos pasākumos. Latvijā izklaides vietās narkotiskās vielas kļuva pieejamas aptuveni deviņdesmito gadu vidū. Šobrīd, ņemot vērā sabiedrībā populāros mūzikas virzienus un kultūras globalizāciju, ir pamats uzskatīt, ka narkotiku iegāde un lietošana izklaides vietās kļuvusi ļoti izplatīta, tādēļ izklaides un naktsdzīves vietas, ņemot vērā šo vietu raksturu un iespējas, ir laba izdevība narkotiku atkarības profilaktisko pasākumu veikšanai.

### Idejām:

- ✓ Nodrošiniet tādu pasākumu ieviešanu, kas ietver sevī arī sociālo partneru līdzdalību, ieskaitot naktsdzīves industriju, neatliekamās medicīniskās palīdzības un profilakses dienestus, policiju un pašus izklaides industrijas izmantotājus.
- ✓ Veiciniet un atbalstiet sadarbību starp neatliekamās palīdzības dienestiem, veselības un sociālajiem dienestiem, policiju un izklaides industriju.
- ✓ Veiciniet sabiedrības veselības un tiesībsargājošo dienestu personāla, kā arī izklaides industrijas personāla apmācības iespējas par specifiskiem profilakses un riska mazināšanas pasākumiem, tai skaitā par akūtām veselības problēmām.
- ✓ Klubiem ir jāklūst brīviem no narkotikām, tādēļ organizējiet konkursus „No narkotikām brīvs klubs”. Sadarbojoties ar tiesībsargājošajām iestādēm un izklaides vietu īpašniekiem, izstrādājiet drošības pasākumus izklaides vietām (piemēram, gaisa temperatūras kontrole deju zālē, neierobežota un brīva pieejamība dzeramajam ūdenim, apmeklētāju skaita regulēšana, novērošanas kameru izvietošana pie ieejas kubā un kluba telpās, atsevišķu atpūtas telpu ierīkošana un pieejamība, kur var atvēsināties un baudīt klusumu, iespējas alternatīvam transportam, mazgadīgo ierobežota pieeja naktsklubiem).



- ✓ Nodrošīniet zīmju vai emblēmu „No narkotikām brīvs klubs” piešķiršanu drošības prasībām atbilstošām izklaides vietām.
- ✓ Izklaides vietu īpašnieki nodrošina stingrāku pasākumu kontroli – nepilngadīgie netiek ielaisti izklaides vietu pasākumos; ieejas biļetes netiek pārdotas personām, kuras atrodas psihoaktīvo vielu ietekmē vai reibumā.
- ✓ Īpaši apmācītu sertificētu apsardzes darbinieku iesaistīšana, kuru uzdevums ir narkotiku izplatītāju atklāšana un to jauniešu atpazīšana, kas atrodas narkotiku reibumā, kā arī neielaišana vai izraidīšana no izklaides vietas.
- ✓ Izklaides vietu īpašnieki nodrošina stingrākus noteikumus alkoholisko dzērienu pārdošanai, piemēram, noteikts dzērienu skaits, kas tiek pārdots vienai personai.
- ✓ Izklaides vietu īpašnieki ir ieinteresēti, ka viņu klubos netiek pārdotas narkotiskās vai psihotropās/psihoaktīvās vielas.
- ✓ Izklaides vietu īpašnieki var sadarboties ar klubu apmeklētājiem, paredzot ziņošanas iespēju pārkāpuma konstatēšanas gadījumā. Šādiem klubu apmeklētājiem var piešķirt kādu bonusu.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index34883EN.html>
- ✓ [http://www.unodc.org/pdf/document\\_2001-12-21\\_1.pdf](http://www.unodc.org/pdf/document_2001-12-21_1.pdf)
- ✓ [http://www.hnt-info.eu/File/handbook\\_section.aspx?id=5](http://www.hnt-info.eu/File/handbook_section.aspx?id=5)

### **3. Lielu mūzikas festivālu organizēšana.**

Atkarību izraisošo vielu lietošana notiek ne tikai izklaides vietās, bet arī lielu mūzikas festivālu laikā.

#### **Idejām:**

- ✓ Lielu mūzikas festivālu organizētājiem obligāti jānodrošina veselības aprūpes speciālistu atbalsts un iespēja sniegt pirmo palīdzību, personai ir radušies kādi veselības traucējumi (t.sk. ja tie radušies apreibinošo vielu lietošanas rezultātā).
- ✓ Neliela informācija par psihoaktīvo vielu negatīvo ietekmi var tikt norādīta uz ieejas biļetēm. Bukletos, kas veltīti attiecīgajam pasākumam, var norādīt informāciju par drošu alkohola lietošanas daudzumu (atbilstoši speciālistu rekomendācijām), par blakusefektiem un kaitējumu veselībai, ko izraisa vairāku vielu vienlaicīga lietošana.
- ✓ Mūzikas festivālu apmeklētājiem ir pieejama informācija par seksuāli transmisīvajām infekcijām, kā arī pasākumu laikā ir iespēja iegādāties vai saņemt bezmaksas prezervatīvus.
- ✓ Iesaistiet nevalstiskās organizācijas, kuru brīvprātīgie un vienaudži var informēt par atkarību profilakses aktivitātēm.
- ✓ Veidojiet „bezalkohola zonas”, kurās varētu uzturēties apmeklētāji, kas nelieto alkoholiskos dzērienus vai nevēlas tos lietot un saskarties ar apreibušiem apmeklētājiem, kā arī šādās zonās droši varētu uzturēties apmeklētāji ar bērniem. Šādās zonās neielaiestu apreibušus apmeklētājus.

### **4. Jaunā EK kampaņa „Bijušie smēķētāji ir neapturami”.**

Smēķēšanas atmešana ir lielisks sasniegums. Tam ir neskaitāmi personīgie ieguvumi: uzlabojas veselība un izskats, ietaupās nauda un ceļas pašapziņa. Arī sabiedrībai no tā ir milzu labums (zemākas veselības aprūpes izmaksas, spēcīgāka ekonomika, u.c.). Tāpēc šajā kampaņā tiek slavēti visi, kuri atmetuši smēķēšanu, jo ir tiešām lielisks un neapturams piemērs tiem, kuri vēl tikai vēlas atmet.

Pašvaldības sadarbībā ar darba devējiem var popularizēt jauno EK piedāvāto bezmaksas interneta platformu iCoach, kas palīdz ikvienam atmest smēķēšanu un atgūt veselību. Šo virtuālo palīgu jeb interneta vidi, kurā tiek izmainīts rīcības modelis, izstrādāja, pamatojoties uz inovatīviem pētījumiem, klīnisko praksi un psihologu un komunikācijas ekspertu pieredzi.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.exsmokers.eu/>
- ✓ [http://www.esibrivs.lv/lv/mekle\\_palidzibu](http://www.esibrivs.lv/lv/mekle_palidzibu) - informācija, par iestādēm, kur vērsties pēc narkoloģiskas palīdzības, kā arī krīzes situācijās.

#### **Aktivitātes atkarību profilaksei pieaugušajiem:**

- ✓ identificējiet un izmantojiet profilakses aktivitāšu veikšanai pieaugušo uzturēšanās vietas – darba vietas, pilsētas pasākumi, vecāku sapulces skolā, u.c. Ieviesiet, piemēram, nesmēķējošo darba vietu kustību, kas aizliedz smēķēšanas paužu ieturēšanu darba dienas laikā, kas mazina darba produktivitāti. Darba devēji motivēšanas nolūkā var veikt nelielas algas piemaksas nesmēķējošiem darbiniekiem. Darbinieks, kas darba dienas (8h) laikā dodas smēķēšanas pauzē 5 reizes dienā „nosmēķē” vienu stundu no sava darba laika<sup>43</sup>. Attiecīgi, jo lielāks ir smēķējošo darbinieku skaits darba dienas laikā, jo lielāks ir kopējais uzņēmuma darba produktivitātes zudums,
- ✓ organizējiet pasākumus pašvaldībās, piemēram, Starptautiskā pretnarkotiku diena, Starptautiskā AIDS diena, Diena bez tabakas, Pasaules veselības diena, izmantojot vietējos resursus: bibliotēkas, muzejus, kultūras iestādes, u.c.,
- ✓ pilsētas brīvdabas pasākumos, piemēram, pilsētas svētkos, sporta dienās, piemērojiet pašvaldības aizliegumu alkoholisko dzērienu izbraukuma tirdzniecībā sabiedrisko pasākumu norises vietās,
- ✓ izmantojiet HIV profilakses punktu kapacitāti un resursus selektīvajā profilakses darbā, sniedzot individuālas konsultācijas riska grupas jauniešiem, šo jauniešu vecākiem, tajā skaitā arī alkohola lietotājiem,
- ✓ vienojieties ar vietējo izklaides vietu īpašniekiem (klubi, kafējnīcas) par informācijas izplatīšanas iespējām vai kopīgu pasākumu organizēšanu,
- ✓ izmantojiet vecāku un nevalstisko organizāciju pieredzi, kas darbojas citās pašvaldībās, organizējot reidus jauniešu pulcēšanās un izklaides vietās,
- ✓ veiciniet tādu sabiedriskās ēdināšanas vietu izveidi, kuros netiek tirgoti alkoholiski dzērieni.

#### **Mērķauditorija: jaunās māmiņas un jaunās ģimenes (t.sk. grūtnieces un jaundzimušais)**

**Veicamo profilakses aktivitāšu mērķis: izglītēt grūtnieces un jaunās ģimenes par atkarību izraisošo vielu lietošanas riskiem grūtniecības laikā un pēc dzemdībām, lai novērstu lietošanas rezultātā radītās kaitīgās sekas (tai skaitā SIDS (zīdaiņu pēkšņās nāves sindroms) un augļa alkohola sindromu)**

Grūtniecības laikā lietotās vielas, ieskaitot alkoholu, tabaku un citas psihoaktīvas vielas nonāk augļa asinsritē. Arī pēc dzemdībām sievietes lietotās atkarību izraisošās vielas caur mātes pienu nonāk jaundzimušā organismā. Lai gan ne visiem zīdaiņiem būs novērojamas vielu lietošanas rezultātā radušās negatīvas fiziskas, garīgas vai emocionālās sekas, paredzēt, kurš zīdainis cietīs no šīm sekām un kurš nē, nevar. Vienīgi vielu nelietošana var pilnībā novērst šo risku.

<sup>43</sup> <http://financialedge.investopedia.com/financial-edge/0709/The-Real-Cost-of-Smoking.aspx#axzz1WbxGJESi>

Plānojot profilakses aktivitāšu saturu, lai izglītotu grūtnieces, jaunās māmiņas un viņu ģimenes locekļus par atkarību izraisošo vielu lietošanas negatīvajām sekām, jāņem vērā, ka:

- ✓ Plānojot grūtniecību, ir jāatsakās no psihoaktīvo vielu lietošanas, nepieciešamības gadījumā topošā māmiņa var vērsties pēc palīdzības pie ārstniecības personām.
- ✓ Augļa smadzenes un citi orgāni sāk attīstīties aptuveni trešajā grūtniecības nedēļā, tādēļ tie var tikt skarti, ja grūtniecības sākumā (dažkārt pat nezinot par grūtniecības iestāšanos) tiek lietots alkohols. Būtiski ir atcerēties, ka alkohols ir teratogēns (tāds, kas iedarbojas uz embriju un rada kroplības).
- ✓ Nav tāda alkohola daudzuma, kuru varētu uzskatīt par drošu lietošanai grūtniecības laikā, tieši tāpat ir ar smēķēšanu un citu psihoaktīvo vielu lietošanu.
- ✓ Nodarītais kaitējums auglim ir saistīts ar mātes uzņemto kaitīgo vielu daudzumu. Jo vairāk māte smēķē tabaku, lieto alkoholu vai citas psihoaktīvās vielas, jo lielāks ir auglim radītais kaitējums. Šis apstāklis ir īpaši jāuzsver, jo grūtnieces maldīgi mēdz uzskatīt, ka, piemēram, smēķēšanas pārtraukšana grūtniecības pēdējā trimestrī vairs nesamazinās radīto kaitējumu auglim.
- ✓ Bērna pakļautība kaitīgām vielām nebeidzas pēc grūtniecības un zīdīšanas laika. Kaitējums bērnam tiek nodarīts arī mātei atsākot kaitīgos ieradumus pēcdzemdību periodā. Smēķēšana zīdaiņa klātbūtnē ir vienlīdz kaitīga, cik smēķēšana grūtniecības laikā, bērns kļūst par pasīvo smēķētāju, kas ir viens no galvenajiem riska faktoriem Zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma izraisīšanā. Savukārt dažādu apreibinošo vielu lietošana var ietekmēt jauno vecāku spējas rūpēties par bērnu, kas var bērnu pakļaut vardarbības, traumu riskam.
- ✓ Grūtnieču un jauno māmiņu paradumus ietekmē citi ģimenes locekļi. Vēlmi un motivāciju pārtraukt kaitīgos paradumus bieži vien ietekmē apkārtējie cilvēki un viņu atbalsts. Bieži vien ģimenes locekļi neapzinās, ka viņu paradumi (piem. smēķēšana iekšelpās un regulāra alkohola lietošana) negatīvi ietekmē arī līdzcilvēku paradumus.

#### Idejām:

- ✓ Rosiniet „vecāku skolas” izveidošanu. Dažādu dzemdību kursu un pēcdzemdību zīdaiņa kopšanas apmācību organizēšana ir vislabākā iespēja uzrunāt topošos vecākus arī par atkarību problēmām. Piesaistot speciālistus (vecmātes, pediatrus), kursus var piedāvāt gan kā maksas pakalpojumus, gan rīkojot bezmaksas vecāku savstarpējās pieredzes apmaiņas pulciņus pašvaldību, izglītības iestāžu u.c. telpās.
- ✓ Nosakiet papildus smēķēšanas aizliegumus, lai ārstniecības iestādēs un to teritorijās pilnībā tiktu izskausta smēķēšana.
- ✓ Pastipriniet smēķēšanas ierobežojumu ievērošanas uzraudzību pašvaldības teritorijā.
- ✓ Motivējiet ārstniecības personas atstest smēķēšanu, veidojiet slimnīcas, kas brīvas no tabakas dūmiem.
- ✓ Izmantojiet HIV profilakses punktu kapacitāti un resursus selektīvajā profilakses darbā, sniedzot individuālas konsultācijas grūtniecēm, kuras lieto narkotikas.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.maminuklubs.lv/vecaku-skola/>
- ✓ <http://www.quitsmoking.com/clinicguidelines.htm>
- ✓ <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/addictions/tobacco/161.html>
- ✓ [http://www.niichro.com/FHealing%20Hearts/heal\\_3.html](http://www.niichro.com/FHealing%20Hearts/heal_3.html)
- ✓ <http://smokefree.nhs.uk/smoking-and-pregnancy/>

## Mērķauditorija: gados veci cilvēki (pēc 65. g.v.)

**Veicamo profilakses aktivitāšu mērķis: izglītēt gados vecos iedzīvotājus par sekām, ko rada alkohola, tabakas un nepareiza medikamentu lietošana (lielākoties jau daudzu gadu garumā)**

Lai gan informācija par atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošanas aktivitātēm ar mērķi samazināt tā rezultātā radīto kaitējumu ir plaši pieejama, to ietekme uz gados vecākiem cilvēkiem nav novērtēta. Neskatoties uz to, nepastāv pamata pieņēmumam, ka profilakse ir mazāk efektīva gados vecu cilvēku vidū.<sup>44</sup>

Varbūtība, ka tiek lietotas legālās (tabaka, alkohols, medikamenti) nevis nelegālas vielas, ir lielāka gados vecāku iedzīvotāju vidū, pie kam visas šīs vielas, iespējams, tiek lietotas daudzu gadu garumā. Tas nozīmē, ka lietošanas paradumi ir nostiprinājušies un to mainīšana var būt apgrūtināta. Primārās aprūpes ārsti gados veciem cilvēkiem bieži nekonstatē pārmērīgu alkohola lietošanu, jo bieži sirmgalvju aprakstītie simptomi, piem., nemiers, „prāta aptumšošanās”, reibonis, depresija, dezorientācija, u.c., tiek piedēvēti citām hroniskām slimībām vai novecošanās procesam.

### Faktori, kas ietekmē atkarību izraisošo vielu lietošanu gados vecu iedzīvotāju vidū:

#### ✓ Zaudējuma sajūta

Vecuma posms pēc 65 gadiem lielākai daļai iedzīvotāju ir būtisks pārmaiņu laiks. Šis ir laika periods, kad cilvēki intensīvāk saskaras ar zaudējumiem savā dzīvē. Kļūstot vecākiem, cilvēki zaudē dzīves biedrus, citus ģimenes locekļus un draugus. Darba vietas atstāšanas rezultātā samazinās ienākumi, zūd darba vietu nodrošinātās sociālās garantijas un piederības sajūta, ko radījis darbs kolektīvā.

#### ✓ Vielu lietošanas pieredze līdzšinējās dzīves laikā

Bieži vien vecākiem cilvēkiem dažādu vielu lietošana ir bijis līdzeklis problēmu risināšanai visas dzīves garumā. Tie, kuri uzsākuši lietošanu jaunībā, iespējams jau cieš no slimībām, ko izraisījusi vielu lietošana, kas progresē kļūstot vecākiem. Atkarība bieži vien ir veicinājusi cilvēka atsvešinātību no ģimenes un apkārtējiem, kas var radīt depresīvas sajūtas, vientulību, bezspēcību, tādejādi veicinot kaitīgu vielu lietošanas paradumu rašanos.

#### ✓ Zāļu lietošana

Nepareiza zāļu lietošana ir būtisks veselības risks gados vecu cilvēku vidū. Bieži vien zāles tiek lietotas nevis tām paredzēto simptomu ārstēšanai, bet gan to radīto blakusparādību dēļ (piem., pretsāpju medikamentus miegam, relaksācijai)<sup>45</sup>.

### Idejām:

- ✓ Tā kā zāles tiek iegādātas aptiekās, farmaceiti var vērst uzmanību uz pareizu zāļu lietošanu un informēt par kombinēto vielu lietošanas (vienlaicīgi tiek lietoti vairākas zāles, alkohols, u.c.) kaitīgumu.
- ✓ Aktīva dzīvesveida veicināšana – pulciņu, pensionāru biedrību, senjoru deju grupu, grāmatu lasīšanas klubu un citu brīvā laika pavadīšanas aktivitāšu organizēšana. Aktīva brīvā laika pavadīšana atvieglos pāreju no darba vides pensijā.

### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://vintage.saveva.com/>

<sup>44</sup> <http://www.epicentro.iss.it/vintage/outputs.asp>

<sup>45</sup> <http://kap.samhsa.gov/products/manuals/pdfs/substanceabuserelapse.pdf>

Ikvienas efektīvas 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 (kā, piemēram, bērni un jaunieši, grūtnieces, gados vecie iedzīvotāji, u.c.) pakļautību šiem faktoriem.

Lai labāk identificētu riska faktoros jūsu pašvaldībā un visefektīvāko profilakses veidu, ieteicams balstīties uz citu iestāžu, pilsētu un valstu pieredzi un uz daudzu gadu garumā izstrādātu profilakses programmu veidošanas principiem. Labas prakses piemēri un citi resursi atkarību profilakses jomā pieejami Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra izveidotajā Labas prakses portālā (Best Practice Portal).

Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice>
- ✓ <http://www.emcdda.europa.eu/publications/thematic-papers/indicated-prevention>
- ✓ <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index52388EN.html>

### 8.3. Ieteikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai

Fiziskā aktivitāte ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Par fizisku aktivitāti tiek uzskatīts enerģijas patēriņš 1000–1500 kcal nedēļā vai 250–350 kcal dienā, ko panāk ar tik intensīvām ķermeņa kustībām, kas izraisa papildus svīšanu. Ieteicamais sporta un fizisko aktivitāšu skaits ir 5 reizes nedēļā vai intensīvas kustības trīs reizes nedēļā. Pasaules Veselības organizācija iesaka pieaugušajiem fiziskajām aktivitātēm katru dienu veltīt vismaz 30 minūtes<sup>46</sup>, tomēr tikai 10,5% Latvijas iedzīvotāju ievēro šo ieteikumu. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2008.gada aptaujas dati par Latvijas iedzīvotāju fizisko aktivitāti liecina, ka tā vairumam iedzīvotāju nav pietiekama – 2008. gadā ar fiziskām aktivitātēm vismaz pusstundu dienā divas līdz trīs reizes nedēļā un biežāk nodarbojās 35,2 % iedzīvotāju, turklāt sievietes ievērojami mazāk (30,4%) nekā vīrieši (41,6%)<sup>47</sup>.



<sup>46</sup> Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007

<sup>47</sup> Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2008. Rīga, 2010

### 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 visām vecuma grupām. Līdz ar to atbalstošas infrastruktūras veidošana uzskatāma par vienu no prioritātēm, kas veicinātu arī aktīva transporta attīstību (piem. velosipēda izmantošana nokļūšanai darbā, skolā automašīnas vietā):

#### Aktivitātes fiziskās aktivitātes veicinošas infrastruktūras attīstīšanai:

- ✓ gājēju celiņu, pastaigu taku labiekārtošana;
- ✓ riteņbraucēju celiņu, taku/velomaršrutu attīstīšana;
- ✓ ziemas slēpošanas trašu labiekārtošana;
- ✓ velosipēdu statīvu izvietošana sabiedriskas pieejamības vietās;
- ✓ peldvietu labiekārtošana un uzraudzīšana;
- ✓ parku un bērnu spēļu laukumu labiekārtošana, „skeitparku” labiekārtošana u.c.;
- ✓ apziniet iedzīvotāju vajadzības un iesaistiet tos teritorijas plānošanā, saistībā ar rekreācijas infrastruktūras attīstīšanu;
- ✓ apsveriet iespējas noteiktās pilsētas/pašvaldības administratīvā centa zonās ierobežot motorizēto transporta līdzekļu satiksmi, tādējādi dodot priekšroku gājējiem, riteņbraucējiem u.tml. un veicinot aktīvo pārvietošanās veidu izmantošanu;
- ✓ pašvaldībā esošās sporta infrastruktūras (stadioni, izglītības iestāžu sporta zāles, laukumi, sporta centri u.c.) aktīvākas un pilnīgākas izmantošanas veicināšana, pieejamības nodrošināšana.

Dažāda veida pašiniciatīvas fiziskās aktivitātes, kā pastaigas, soļošana, skriešana, riteņbraukšana, skrituļošana u.c. kļūst vēl pievilcīgākas, ja ar tām iespējams nodarboties sakoptā, dabiskā apkārtnē. Aplūkojot jautājumu šādā kontekstā, dabas aizsardzība saistās ne tikai ar sugu daudzveidības un ainavu saglabāšanu, bet arī ar piemērotas vides saglabāšanu iedzīvotāju rekreācijas (atpūtas) vajadzībām. Turklāt, veicot apkārtnes labiekārtošanas darbus, ne mazāk svarīgi ir iesaistīt iedzīvotājus šajos darbos un arī informēt iedzīvotājus par pieejamajām labiekārtotajām teritorijām un jaunajām iespējām.

#### Idejām:

Attīstiet sadarbību ar kaimiņu pašvaldībām aktīvā transporta un aktīvās atpūtas infrastruktūras izveidē un pilnveidošanā. Piemēram, veloceliņu labiekārtošana, savienojot vairākas pašvaldības, kas labvēlīgi ietekmēs arī tūrisma attīstību.

Informējiet sabiedrību par šiem jauninājumiem, izmantojot Jūsaprāt piemērotākos informācijas kanālus (vietējā avīze, pašvaldības interneta mājas lapa u.c.).

#### Labs piemērs!

Turku (Somija) Centrālais kultūras un fizisko aktivitāšu parks (*Central Park of Culture and Exercise*) nav parks tradicionālā izpratnē, bet teritorija gar upes Aura krastu pilsētā. Parkā izveidoti dažādi maršruti, kas aptver skulptūras, arhitektūru, kāpnes, kā arī apkārtējo dabu, ļaujot fiziski aktīvajiem iedzīvotājiem apvienot patīkamo ar lietderīgo. Mākslas objekti ir arī veidoti tā, lai kalpotu par palīgu, iesildoties pirms fiziskajām aktivitātēm. Parka izveidošanā tika iesaistīti mākslinieki, sporta un veselības profesionāļi. Viens no maršrutiem ir *Piiloleikki* (Paslēpes). Darba ideja ir padarīt skatītājus par aktīviem mākslas pētniekiem. *Piiloleikki* sastāv

no 30 nelielām skulptūrām, ko veidojuši bērni. Parks ļauj skatīt pilsētu citā gaismā, atrast interesantas vietas, apvieno kultūras un fiziskās nodarbības netradicionālā veidā.  
Vairāk informācijas: [http://www.turku2011.fi/en/central-park-culture-and-exercise\\_en](http://www.turku2011.fi/en/central-park-culture-and-exercise_en)

#### Vairāk informācijas:

- ✓ Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38989/38989.pdf>

## **Aktivitātes fizisko aktivitāšu veicināšanai dažādās iedzīvotāju vecuma grupās**

**Mērķauditorija: pirmsskolas vecuma un skolas vecuma bērni**

**Pietiekams fizisko aktivitāšu līmenis: ikdienas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā<sup>48</sup>.**

**Veicamo pasākumu mērķis: nodrošināt iespējas nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm pašvaldības teritorijā un izglītības iestādēs arī ārpus mācību stundu laika. Veidot bērnos un pusaudžos pozitīvu attieksmi, izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību un ieteicamo intensitāti.**

Bērni šajā vecumā lielu daļu laika pavada skolā vai pirmsskolas izglītības iestādē. Likumsakarīgi, ka ir ievērojami samazinājies ikdienas kustību apjoms, to aizstājot ar ilgstošu sēdus pozīciju, kas negatīvi atsaucas arī uz skolēnu mugurkaula attīstību un stāju. Līdz ar to ir nepieciešama arī pašvaldības iesaistīšanās, lai iedrošinātu un atbalstītu izglītības iestādes skolēnu fizisko aktivitāšu veicināšanā un fiziskās aktivitātes atbalstošas vides attīstīšanā. Turklāt skolas vidē balstītām iniciatīvām ir būtiski panākumi, lai veicinātu fizisko aktivitāšu līmeni skolēnu vidū<sup>49</sup>.

### **1. Izglītības iestāžu sporta infrastruktūras (sporta zāles, stadioni, laukumi) un pieejamības attīstīšana ārpusstundu laikā**

Bieži vien skolas rīcībā esošā sporta infrastruktūra tiek izmantota nepietiekoši, tikai sporta stundu laikā. Taču ir svarīgi radīt iespējas skolēniem izmantot skolas sporta būves un telpas arī pēc stundām sporta spēļu spēlēšanai, vingrošanai, treniņiem veicinās fiziski aktīvu un lietderīgu brīvā laika pavadīšanu<sup>50,51</sup>.

### **2. Dinamisko pauzīšu ieviešana izglītības iestādēs**

Nozīmīga ir sadarbība un komunikācija ar lokālo izglītības iestāžu pedagogiem, sporta pedagogiem un viņu iesaistīšana fizisko aktivitāšu veicināšanā. Piemēram, dinamisko pauzīšu ieviešana skolas ikdienā – īsu 2-5 minūšu vingrojumu bloki mācību stundu laikā. Pauzītes pārtrauc vienveidīgo sēdēšanas pozu, noņem spriedzi muguru stabilizējošiem muskuļiem, kustības uzlabo elpošanu, asinsriti, samazina nogurumu un atjauno koncentrēšanos spējas priekšmetam.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.lvok.lv/?page=6>

<sup>48</sup> The National Guidelines on Physical Activity for Ireland 2009. [http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA\\_GUIDE.pdf](http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA_GUIDE.pdf)

<sup>49</sup> EU Physical activity Guidelines. Recommended policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Brussels, 10 October 2008.

<sup>50</sup> Promoting Physical Activity and Exercise among Children by Liane M. Summerfield <http://www.kidsource.com/kid-source/content4/promote.phyed.html>

<sup>51</sup> Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. MMWR 1997;46(No. RR-6):[inclusive page numbers].



### 3. Vecāku iesaistīšana skolēnu fizisko aktivitāšu veicināšanā

Vecāku iesaistīšanai ir būtiska loma bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanā. Tādēļ svarīgi ir informēt vecākus par fizisko aktivitāšu nozīmi un minimālo fizisko aktivitāšu apjomu, kas bērnam dienā būtu nepieciešams, jo ikdienā mājās tieši vecāki ir tie, kas var uzraudzīt, kā bērns pavada savu brīvo laiku (piem., spēlējot datorspeles vai braukājot ar velosipēdu, iesaistoties kādā interešu izglītības pulciņā). Apsveriet iespēju vecāku sapulcēs pieaicināt speciālistu, kas runātu par fizisko aktivitāšu nozīmi, pareizu slodzes sadalījumu un piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem dažādām vecāku grupām. Neaizmirstiet, ka skola ir lieliska veids, kā sasniegt arī vecāku mērķa auditoriju, turklāt, izglītības iestādes var sniegt atbalstu skolēnu vecāku iesaistīšanā fizisko aktivitāšu veicināšanā, piemēram, uzdodot „fizisko aktivitāšu mājas darbu”, ko skolēniem jāveic kopā ar vecākiem, kā arī organizēt kopīgus vecāku-skolēnu sporta pasākumus. Savukārt pašvaldība var atbalstīt dažādu vecāku-bērnu kopīgu fizisko aktivitāšu programmu ieviešanu (piem., sporta dienas ģimenēm).

#### Idejām:

Daudzās Eiropas valstīs popularitāti guvušas t.s. „Pastaigas autobusa” iniciatīvas – pirmskolas izglītības iestāžu un jaunāko klašu bērni dodas uz skolu/pirmsskolas izglītības iestādi kājām, kāda pieaugušā pavadībā. Atbilstoši tiek sastādīts arī ikdienas maršruts, līdzīgi kā skolas autobusam. Apsveriet iespēju šādas iniciatīvas ieviešanai arī savā pašvaldībā, iesaistot vietējās NVO, izglītības iestādes, brīvprātīgos vecākus u.c.

### 4. Aktīvā transporta attīstīšana.

Aktīvu pārvietošanās veidu izmantošana ikdienā ievērojami palielina ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni. Līdz ar to pašvaldības iespējas sadarbībā ar izglītības iestādēm ir attīstīt un veicināt aktīvo pārvietošanās veidu attīstību skolēnu vidū. Piem., velosipēdu statīvu izvietošana pie izglītības iestādēm, „pastaigas autobusa” iniciatīvu ieviešana (skat. iepriekš), kā arī ierobežotas iespējas novietot automašīnas tiešā skolas tuvumā.

### 5. Skolēnu iesaistīšana sabiedriskās aktivitātēs.

Izglītības iestādes, t.sk., personāls, skolēni, pašvaldības administrācija, vietējās sabiedriskās organizācijas var tikt iesaistītas periodiskos, tematiskos kopējos sabiedriskos darbos, tādējādi gūstot labumu gan sev, gan kopienai un apkārtējai teritorijai. Piemēram, apkārtnes sakopšanas talkas, līdzdalība publisko pasākumu organizēšanā kā brīvprātīgajiem u.tml., kas savukārt tiktu atalgots un motivēts no pašvaldības puses piem., ar atzinības rakstiem u.c.

#### Vairāk informācijas:

✓ <http://www.talkas.lv>

### 6. Interesu izglītības attīstīšana pašvaldībā.

Dažādi ar sportiskām aktivitātēm saistīti interešu izglītības pulciņi ir iespēja veicināt fiziskās aktivitātes ieinteresēto jauniešu vidū. Līdz ar to pašvaldības iespējās ir atbalstīt šādu aktivitāšu attīstīšanu vietējās izglītības iestādēs, nevalstiskajās organizācijās, pašvaldības jauniešu interešu centros.

**Idejām:**

- ✓ Iespējas skolēniem tikties pēc stundām skolas sporta būvēs, laukumos un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, gan ar, gan bez sacensību ievirzes.
- ✓ Dažādu ārpusskolas fizisko aktivitāšu pasākumu (t.sk. deju, aerobikas u.c. pulciņi) organizēšana gan ar, gan bez sacensību ievirzes.
- ✓ Atbalstiet un aiciniet izglītības iestādes organizēt arī dažādus starpskolu fizisko aktivitāšu pasākumus<sup>52</sup>.

**Mērķauditorija: pieaugušie (darbspējīgie) iedzīvotāji (18-64 gadi)**

**Pietiekams fizisko aktivitāšu līmenis: vismaz 30 minūšu mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes 5 dienas nedēļā (jeb 150 minūtes nedēļā)<sup>53</sup>.**

**Veicamo pasākumu mērķis: attīstīt veselīgu darba vidi un brīvā laika pavadīšanas paradumus.**

Ņemot vērā, ka iedzīvotāji darbspējīgā vecumā ikdienas lielāko daļu pavada darba vietā, veicot savus ikdienas pienākumus, kas ir ar stipri atšķirīgu fiziskās aktivitātes līmeni, ir būtiski iespēju robežās modificēt indivīda ikdienas fiziskās aktivitātes līmeni, tuvinot to optimālajam. Līdz ar to svarīgs ir arī pašvaldības atbalsts un iesaistīšanās fiziskās aktivitātes veicinošas vides attīstīšanā un iespēju radīšanā iedzīvotājiem uzlabot savu veselību.

**1. Veselību veicinošas darba vides attīstīšana.**

Svarīgi ir izmantot pašvaldības iespējas ietekmēt un motivēt vietējos darba devējus sava uzņēmuma darba vides uzlabošanai, kā arī sākt ar pozitīvām fiziskās aktivitātes veicinošām iniciatīvām savā administrācijā.

Piemēram, attīstiet veselības veicināšanas politiku savā darba vietā izstrādājot konkrētu rīcības un pasākumu plānu, lai motivētu un iedrošinātu darbiniekus būt fiziski aktīvākiem. Plāna izstrādē iesaistiet vadību, darbiniekus, arodbiedrības, veselības veicināšanas speciālistus, atbildīgos par darba drošību u.c.

Lai nodrošinātu sekmīgu izvērīto mērķu sasniegšanu un plāna īstenošanu, tam jāparedz iespējas iesaistīties pēc iespējas lielākam darbinieku skaitam, nepieciešams vadības atbalsts un šim mērķim paredzēti noteikti resursi. Tā pat šādu lokālu plānu izstrādāšanā svarīgi ir vadīties arī pēc Valsts politikas plānošanas dokumentos paustajiem principiem un prioritātēm<sup>54</sup>.

**Idejām:**

- ✓ apsveriet iespēju noteikt fleksiblākas darba stundas, lai darbiniekiem būtu lielākas iespējas plānot savu laiku un atlicināt brīžus veselību uzlabojošām aktivitātēm;
- ✓ attīstiet iniciatīvas, kas motivē un atbalsta darbiniekus izvēlēties aktīvā transporta veidus, tādējādi arī ceļu no mājām uz darbu padarot par ikdienas fizisko aktivitāšu neatņemamu sastāvdaļu;
- ✓ apsveriet iespējas noslēgt vienošanos ar vietējo sporta klubu, sporta kompleksu par atļaidēm un priekšrocībām Jūsu darbiniekiem;

<sup>52</sup> School Policy Framework. Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. WHO, 2008.

<sup>53</sup> National Guidelines on Physical Activity for Ireland 2009. [http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA\\_GUIDE.pdf](http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA_GUIDE.pdf)

<sup>54</sup> NICE public health guidance 13 Workplace health promotion: how to encourage employees to be physically active. National Institute for Health and Clinical Excellence.

- ✓ organizējiet kopīgus aktīvās atpūtas pasākumus, kas ne tikai būs veselīga atpūta, bet arī lieliska iespēja kolektīva saliedēšanai. Šādi pasākumi ir lieliska iespēja iesaistīt ne tikai darbiniekus, bet arī viņu ģimenes locekļus;
- ✓ nodrošiniet pēc iespējas plašāku publicitāti un informācijas izplatīšanu par organizētajiem fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākumiem, kas tiek rīkoti pašvaldībā.

Vērts pieminēt arī vienkāršas un efektīvas stratēģijas, kas ļauj palielināt ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni, neprasot papildus līdzekļus vai resursus.

#### Vienkārši ieteikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai darba vietā:

- ✓ labāk aizejiet pie kolēģa uz blakus kabinetu, nevis izmantojiet tālruni;
- ✓ labāk izmantojiet kāpnes, nevis brauciet ar liftu;
- ✓ pusdienas laikā dodieties nelielā pastaigā;
- ✓ atļiciniet savā ikdienas darbā nelielas pauzes fiziskām aktivitātēm, lai izstaiptos, izvingrinātu plecus, atpūtinātu acis u.c.;
- ✓ dodoties uz darbu vai mājās, labāk izmantojiet aktīvā transporta veidus – ejiet kājām, brauciet ar velosipēdu.

Gan šīs, gan dažādas citas iniciatīvas ar būt lielisks veids, kā mazkustīgā ikdienas ritmā ar nelielu laika patēriņu un ieguldījumiem palielināt fizisko aktivitāšu līmeni. Šādas iniciatīvas ieviest būs vieglāk, veicinot kolēģu savstarpējo atbalstu, piem., kopīgas pauzes fiziskajām aktivitātēm, lokālas kampaņas darba vietās u.tml.

Neaizmirstiet par fiziskās aktivitātes veicinošas vides attīstīšanu savā pašvaldībā – piemēram, velosipēdu statīvu izvietošana pie sabiedriskas pieejamības objektiem.

Lai motivētu arī vietējos uzņēmējus vairāk vērības pievērst savu darbinieku veselības veicināšanai un veselīgas darba vides attīstīšanai, apsveriet iespēju izveidot piem., noteiktu motivācijas programmu – pašvaldības piešķirts atzinības raksts, kvalitātes zīme, cita veida priekšrocības tiem darba devējiem un uzņēmējiem, kas ievieš un izpilda noteiktus kritērijus un iniciatīvas savos uzņēmumos.

### 2. Aktīvās atpūtas pasākumu organizēšana pašvaldībā.

Radiet iespējas aktīvai brīvā laika pavadīšanai savā pašvaldībā, kurā var tikt iesaistīta visa ģimene. Lielisks veids ir dažādu novada, pilsētas sporta svētku organizēšana, īpašu uzmanību pievēršot piem., vietējo uzņēmumu, iestāžu komandu dalībai dažādās sporta un sportiska rakstura sacensībās. Tādējādi veicināsiet dažādās nodarbinātības sfērās strādājošos iesaistīties fiziskajās aktivitātēs.

### 3. Novada/pilsētas sporta infrastruktūras pieejamības palielināšana.

Veiciniet novadā/pilsētā 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. Tā pat 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” tipa akcijas, noteiktās dienās (piemēram, reizi mēnesī), ļaujot iedzīvotājiem izmantot sporta centra 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. NVO un interešu centru iesaistīšana iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanā.

Vietējās nevalstiskās organizācijas un interešu centri var sniegt nenovērtējamu atbalstu iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanā. Iespēju robežās atbalstiet viņu iniciatīvas un idejas, uzsāktos projektus.

##### Piemēri NVO aktivitātēm iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanā:

- ✓ Nūjošanas grupu organizēšana;
- ✓ Orientēšanās sporta interešu pulciņi;
- ✓ Tematisku tikšanos, semināru organizēšana par veselīga dzīves veida uz fizisko aktivitāšu tēmu.
- ✓ Ārstniecības iestāžu rehabilitācijas nodaļu, ģimenes ārstu, māsu un (vai) speciālistu iesaistīšana fizisko aktivitāšu popularizēšanā dažādām vecuma grupām primārai un sekundārai slimību profilaksei.

#### 5. Iedzīvotāju iesaistīšana sabiedriskās aktivitātēs.

Organizējiet periodiskus pasākumus, iesaistot iedzīvotājus sabiedriskās aktivitātēs. Piemēram, apkārtnes sakopšanas talku organizēšana, iesaistīšanās „Lielās talkas” aktivitātēs, kas norisinās katru gadu aprīļa nogalē. Kā arī attīstiet brīvprātīgā darba ideju savā pašvaldībā un iesaistiet interventus dažādu lokālo pasākumu organizēšanā un norisē. Tādējādi ieguvēji būs ne tikai pašvaldība, bet arī katrs indivīds. Arī šāda veida aktivitātes var būt solis virzienā, lai palielinātu ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni un palīdzētu indivīdiem pārvarēt sociālekonomiskos, kulturālos šķēršļus un dažādus aizspriedumus, lai savu ikdienu padarītu fiziski aktīvāku.

#### 6. Arodbiedrību un profesionālo asociāciju iesaistīšana.

Tradicionāli arodbiedrību darbība tiek saistīta tikai ar darbinieku interešu pārstāvību attiecībās ar darba devēju, pamatā – attiecībā uz darba līguma vai Darba likuma normu ievērošanu vai neievērošanu. Tomēr nepietiekamā apmērā tiek novērtētas un izmantotas šīs institūcijas iespējas darbinieku veselības veicināšanā, jo arodbiedrībai kā noteiktu darbinieku kopumu apvienojošai organizācijai ir iespējas attīstīt dažādās ar veselības un fizisko aktivitāšu veicināšanu saistītas iniciatīvas.

##### Idejas iniciatīvām, ko uzsākt sadarbībā ar arodbiedrībām:

- ✓ dažādu ar veselības veicināšanu saistītu priekšrocību paredzēšana darba koplīgumos;
- ✓ arodbiedrību iespējas organizēt kopīgus fiziskās aktivitātes veicinošus aktīvās atpūtas pasākumus arodbiedrības biedriem/darbiniekiem, to ģimenes locekļiem;
- ✓ tematisku izglītojošu semināru organizēšana vai veselības veicināšanas jautājumu iekļaušana arodbiedrības biedru/darbinieku sanāksmēs u.c.;
- ✓ izmantojiet arodorganizācijas, lai izzinātu darbinieku vajadzības un iniciatīvas, kurās tie labprāt iesaistītos u.tml.

##### Mērķauditorija: jaunie vecāki

**Veicamo pasākumu mērķis: grūtniecēm un jaunažiem vecākiem atbalstošas vides veidošana, iespēju radīšana aktīvai un drošai brīvā laika pavadīšanai kopā ar bērniem.**

Grūtnieces un jaunie vecāki ir viena no sabiedrības grupām, kas prasa īpašu uzmanību un rūpes, jo cilvēki šajā mērķa grupā bieži vien saskaras ar sev līdz šim neierastu situāciju un apstākļiem. Līdz ar to pašvaldības atbalsts ir nozīmīgs, lai veidotu jaunajām ģimenēm atbalstošu vidi.

Kā kavējošs faktors, lai iesaistītos regulārās fiziskajās aktivitātēs, jauno vecāku vidū bieži darbojas motivācijas un līdzekļu trūkums, bērna aprūpe, dažādi aizspriedumi, nepārliecinātība par saviem spēkiem, kā arī informācijas trūkums par fizisko aktivitāšu nozīmi.

Vecāku motivēšana un iesaistīšanās dažādās fiziskajās aktivitātēs ir būtiska ne tikai pašiem indivīdiem, bet arī bērniem, kas tiešā veidā pārņem ģimenes uzvedības modeļus attiecībā uz dažādām dzīves jomām, t.sk. arī dzīves veida paradumus.

#### Idejas aktivitātēm jauno vecāku fizisko aktivitāšu veicināšanā:

- ✓ pieaiciniet speciālistu, kas runātu par fiziskām aktivitātēm un vingrojumiem, kas ir būtiski tieši sievietēm grūtniecības un pēcdzemdību periodā;
- ✓ organizējiet nodarbības, vingrošanas grupas grūtniecēm, jaunajiem vecākiem;
- ✓ veiciniet nūjošanas aktivitātes un brīvprātīgās grupas, jo nūjošana kā sporta veids ir viegli pieejama jaunajiem vecākiem, māmiņām ar maziem bērniem;
- ✓ sadarbojieties ar citām pašvaldībām aktivitāšu ieviešanā, piemēram, interesentu piesaistīšana aktivitātēm no blakus pašvaldībām;
- ✓ labiekārtojiet bērnu spēļu laukumus;
- ✓ attīstiet „nāc un izmēģini” tipa iniciatīvas, kas dotu mērķa grupai iespēju izmēģināt dažāda veida fiziskās aktivitātes, sadarbībā, piemēram, ar vietējo sporta centru u.tml., lai atrastu sev piemērotāko.
- ✓ nodrošiniet informācijas pieejamību par esošajām iespējām Jūsu novadā.

#### Mērķauditorija: gados veci cilvēki (virs 65 gadiem)

**Pietiekams fizisko aktivitāšu līmenis: vismaz 30 minūšu mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes 5 dienas nedēļā (jeb 150 minūtes nedēļā) ar uzsvāru uz aerobām, muskuļu stiepšanas un līdzsvara treniņa aktivitātēm<sup>55</sup>.**

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

Ir pierādīts, ka regulārai fiziskai aktivitātei vecākiem cilvēkiem ir būtiska nozīme funkcionālo spēju saglabāšanā, kas pazeminās līdz ar novecošanu. Tāpat regulāri vingrinājumi ietekmē ne tikai indivīda fizisko stāvokli, bet arī garīgo labklājību un apmierinātību ar dzīvi.

Gan kultūras, gan fizioloģiskie, gan veselības 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 arī mazināt iespējamās ekonomiskās, psiholoģiskās un kulturālās šķēršļus.

Kā liecina citu valstu pieredze, 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 aktivitātēs<sup>56</sup>.

<sup>55</sup> National Guidelines on Physical Activity for Ireland 2009. [http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA\\_GUIDE.pdf](http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA_GUIDE.pdf)

<sup>56</sup> Lis, K., Reichert, M., Cosack, A., Billings, J. & Brown, P. (Ed.) (2008). Evidence-Based Guidelines on Health Promotion for Older People. Austrian Red Cross, Vienna.

Ir svarīgi veicināt vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes arī gados vecāku cilvēku vidū, tādējādi palīdzot saglabāt labu veselības stāvokli un dzīves prieku. Rosiniet vietējās NVO attīstīt dažādas iniciatīvas tieši senioru vajadzībām, atbalstiet senioru apvienību darbību (piemēram, nodrošinājums ar telpām, finansējuma piešķiršana aktivitātēm).

Kā ieteicamākās aktivitātes ir minamas vieglas ikdienas pastaigas, vismaz 30 minūšu garumā, ko var papildināt kāpšana pa kāpnēm, darbošanās mazdārziņā u.tml. Speciālisti šai vecuma grupai rekomendē arī vingrojumu līdzsvara un muskuļu nostiprināšanai.

Attīstiet nūjošanas kustību savā pašvaldībā. Pareiza nūjošanas tehnika savienojumā ar adekvātu slodzes līmeni un distanci uzskatāma par ļoti veiksmīgu veselību veicinošu fizisko aktivitāšu veidu. Nevalstiskās organizācijas, kā arī dažādi senioru interešu klubi, apvienības var darboties gan kā metodiskā, gan tehniskā atbalsta punkti interesentiem.

#### Idejas aktivitātēm gados vecu iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanā:

- ✓ tematisku izglītojošu semināru organizēšana par fizisko aktivitāšu nozīmi un piemērotākajiem veidiem attiecīgajai vecuma grupai;
- ✓ nūjošanas apmācību un grupu organizēšana;
- ✓ izglītības iestāžu un pašvaldības pārziņā esošo sporta zāļu un treneru pakalpojumu izmantošanas piedāvāšana noteiktos laikos tikai senioriem;
- ✓ attīstiet brīvprātīgo darbu, iesaistot aktīvos seniorus;
- ✓ atbalstiet senioru apvienību un interešu centru darbību, jo ne mazāk svarīgi, kā praktisku fizisko aktivitāšu regularitātes palielināšana, ir gados vecāku cilvēku motivēšana rīcībai, sava pašnovērtējuma un ticības saviem spēkiem paaugstināšana.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.eunaapa.org>
- ✓ <http://www.sportsvisiem.lv>

## 8.4. Ieteikumi infekciju slimību profilaksei

Mazāk nekā pirms simts gadiem infekcijas slimības bija galvenais nāves cēlonis, īpaši attiecībā uz bērniem un jauniešiem. Vairāku infekcijas slimību izplatība daudzās pasaules un ES valstīs, tai skaitā arī Latvijā, ir pārtraukta, ierobežota vai pilnībā likvidēta, uzlabojoties higiēnas apstākļiem, ieviešot jaunas efektīvas vakcīnas, pilnveidojot epidemioloģiskās uzraudzības sistēmu, kā arī efektīvi koordinējot starptautisku rīcību epidēmiju gadījumos. Tai pašā laikā joprojām pastāv tādu infekcijas slimību, kā gripas, akūtu augšējo elpceļu infekciju, akūtu zarnu infekciju, vakcīnregulējamo infekcijas slimību, enterovīrusu meningītu, A hepatīta u.c. infekciju uzliesmojumu un epidēmiju riski, jo mūsdienās pasaulē atsevišķas infekcijas slimības izplatās satraucoši ātri, nerespektējot valstu robežas un dzīves līmeni valstī. Globālā mērogā XXI gadsimta sākumu raksturo agresīva sabiedrības dezinformēšana plašsaziņas līdzekļos un sociālajos tīklos par dažādu infekcijas slimību riskiem, profilakses un kontroles pasākumu būtību un nozīmi. Tā kā dažu infekcijas slimību apdraudējums samazinās, cilvēki neizprot profilakses pasākumu nepieciešamību<sup>57</sup>.

<sup>57</sup> Veselības aizsardzība Eiropā: mūsu nākotnes redzējums. ECDC mērķi un stratēģija 2007. – 2013. gadam. Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs, 2009. [http://www.ecdc.europa.eu/lv/publications/Publications/0811\\_COR\\_Protecting\\_Health\\_in\\_Europe.pdf](http://www.ecdc.europa.eu/lv/publications/Publications/0811_COR_Protecting_Health_in_Europe.pdf)



Dažādu infekcijas slimību izplatīšanās noteicošie faktori<sup>58</sup>:

1. izmaiņas iedzīvotāju populācijā: arvien pieaug gados vecāku cilvēku skaits, kuriem ir samazinātas pretestības spējas infekcijas slimībām;
2. sociāli ekonomiskie apstākļi: nabadzīgajiem iedzīvotājiem, bezdarbniekiem un bezpajumtniekiem ir lielāks risks saslimt ar noteiktām infekcijas slimībām. Nākotnē var palielināties sociālā nevienlīdzība, kas nozīmē to, ka izveidosies vairākas iedzīvotāju grupas, kuru saslimšanas risks ar infekcijas slimībām būs lielāks;
3. tūrisma un biznesa ceļojumu pieaugums palielina risku ievest valstī slimības no citām valstīm;
4. mūsdienu pārtikas ražošanas metodes un globālais pārtikas tirgus var izraisīt plaša mēroga grūti kontrolējamu pārtikas izraisīto slimību uzliesmojumus, jo pārtika tiek transportēta caur dažādām pasaules valstīm un dažkārt tiek ilgi uzglabāta.

Personīgās higiēnas ievērošana ir ļoti svarīgs pasākums vairāku infekcijas slimību, it īpaši akūtu zarnu infekciju profilaksei. No tā, cik kvalitatīvi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga paša cilvēka un citu cilvēku inficēšanās novēršana. Kaut gan roku higiēna ir ļoti efektīvs lipīgo slimību profilakses līdzeklis, tomēr tā ir nespecifiska infekciju profilakse, kas nedod 100% efektu, jo nav iespējams panākt, ka rokas vienmēr ir tīras. Neievērojot roku higiēnu, sadzīves kontakta ceļā var inficēties ar infekcijas slimībām. Šis saslimšanas var izraisīt īslaicīgu diskomfortu vai pat ilgstošu darba un ikdienas aktivitāšu traucējumus. Tāpēc liela loma ir tieši pareizai un regulārai roku mazgāšanai<sup>59</sup>.

### Svarīgi! Ieteikumi kā pareizi mazgāt rokas<sup>60</sup> -

- ✓ Pirms roku mazgāšanas pārlicinās, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai.
- ✓ Saslapina rokas un apakšdelmus zem tekoša ūdens strūklas.
- ✓ Pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieta ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem. Ja tiek lietotas ziepes gabalos, jānodrošina to turēšana sausumā - pie sienas, piestiprinātas ar magnētisko turētāju vai speciālā ziepju traukā ar restītēm vai caurumiņiem liekā ūdens notecēšanai; ziepes gabalos nav ieteicams novietot tieši uz izlietnes virsmas, jo mitrā vidē mikroorganismi izdzīvo ilgāk).
- ✓ Ziepes rokās saputo.
- ✓ Vismaz 10 sekundes enerģiski ieziepē roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga arī no tā iedarbības laika.
- ✓ Kārtīgi no visām pusēm berž pirkstus, pirkstu starpas un plaukstas (nedrīkst aizmirst noberzt plaukstu virspuses), kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūklas. Jāatceras, ka pēc pavisas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji.
- ✓ Vismaz 10 sekundes rokas noskalo zem tekoša ūdens strūklas.
- ✓ Rokas nosusina. Ieteicams lietot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami, jo nav zināms cik rūpīgi un efektīvi nomazgāja rokas cilvēki, kuri lietoja dvieļi pirms Jums.
- ✓ Ūdens krānu (ar roku regulējamu ūdens krānu) aizgriez ar papīra dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas.
- ✓ Papīra dvieļi met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

<sup>58</sup> Veselības aizsardzība Eiropā: mūsu nākotnes redzējums. ECDC mērķi un stratēģija 2007. – 2013. gadam. Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs, 2009. [http://www.ecdc.europa.eu/lv/publications/Publications/0811\\_COR\\_Protecting\\_Health\\_in\\_Europe.pdf](http://www.ecdc.europa.eu/lv/publications/Publications/0811_COR_Protecting_Health_in_Europe.pdf)

<sup>59</sup> <http://www.vm.gov.lv/?id=412&top=121>

<sup>60</sup> Turpat.



## Akūtas zarnu infekcijas

Pie akūtām zarnu infekcijām (turpmāk – AZI) pieder slimības ar izraisītāja lokalizāciju gremošanas traktā un kurām ir raksturīgs fekāli orālais pārnesšanas mehānisms. Inficēties ar AZI ir iespējams, lietojot uzturā kontaminētus pārtikas produktus, dzeramo ūdeni, vai sadzīves kontakta ceļā. Infekcijas slimības izraisītājs var nokļūt pārtikas produktā vai ūdenī, ja netiek ievērota laba pārtikas apstrādes un roku higiēnas prakse. Dažu slimību (infekcijas avots var būt slims cilvēks, persona, kas ir atveseļošanās periodā vai klīniski vesels baktēriju/vīrusu nēsātājs. Visbiežāk AZI infekcijas izplatās, ja slimnieks vai nēsātājs neievēro personīgo higiēnu. Īpaši liels risks citu cilvēku veselībai, ja personīgo higiēnu nav ievērojusi persona, kas nodarbināta pārtikas apritē un ar netīrām rokām piesārņojusi pārtikas produktus, kuros baktērijas/vīrusi savairojas lielā daudzumā<sup>61</sup>.

Galvenie pasākumi AZI profilaksē<sup>62</sup>:

1. Sanitāri higiēniskie pasākumi, kuru mērķis ir infekcijas izplatīšanas ceļu pārtraukšana – apdzīvotu vietu labiekārtošana, centralizēta ūdensvada, kanalizācijas tīklu, attīrīšanas ietaišu, cieta atkritumu izgāztuvju celtniecība, uzlabošana.
2. Profilakses pasākumi pārtikas uzņēmumos un kvalitatīvas pārtikas nodrošināšana. Sadarbībā ar kontrolējošām institūcijām veicināt pasākumus, kas nodrošina pārtikas nekaitīgumu visos pārtikas aprites posmos, sākot ar audzēšanas apstākļiem, izejvielas iegūšanu un beidzot ar tās nogādāšanu līdz patērētājiem. Pārtikas produktu inficēšana notiek uzņēmumos, kur netiek nodrošināta laba higiēnas prakse un rezultātā pārtikas nekaitīgums visos pārtikas aprites posmos tiek apdraudēts.
3. Kvalitatīva dzeramā ūdens nodrošināšana. Ar infekcijas slimību izraisītājiem piesārņots ūdens var izraisīt cilvēku masveida saslimšanu (piem. vīrushepatīts A, rotavīrusu enterīts, šigeloze u.c.). Veicot pasākumus, kas nodrošina pareizu ūdensapgādes sistēmu ekspluatāciju, ūdens apstrādi, kā arī notekūdeņu efektīvu attīrīšanu (ūdensvada avāriju savlaicīga likvidēšana, ūdens kvalitātes regulāras pārbaudes, vietējo ūdens ņemšanas vietu pareiza ierīkošana un uzturēšana).
4. Veselības izglītības darbs. Izglītojot sabiedrību, pārtikas apritē, izglītības iestādēs strādājošos personīgas higiēnas un labas ražošanas prakses jautājumos, īpaši uzsverot rūpīgas roku mazgāšanas nozīmi gan sadzīvē, gan darba vidē. Personīgās higiēnas ievērošana ir ļoti svarīgs pasākums vairāku infekcijas slimību, it īpaši AZI profilaksei. No tā, cik kvalitatīvi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga paša cilvēka un citu cilvēku inficēšanās novēršana.

### Idejas pašvaldību aktivitātēm AZI profilakses jomā:

- ✓ informatīvo materiālu par AZI profilaksi izplatīšana izglītības iestādēs, izglītojošais darbs izglītības iestādēs, organizējot veselības mācības stundas, pieaicinot speciālistus, kas runātu par AZI profilakses pamatprincipiem, higiēnas prasību ievērošanas nozīmi un sanāksmju/semināru organizēšana izglītības iestāžu darbiniekiem, apsverot iespēju par vecāku piedalīšanos tajos;
- ✓ sniegt finansiālu atbalstu skolām un pirmsskolas izglītības iestādēm personīgās higiēnas nodrošināšanai, nodrošināt materiālo resursu piešķiršanu, lai apgādātu tās pietiekošā daudzumā ar: šķidrām ziepēm, vienreizlietojamiem dvieļiem, tualetes papīru, dezinfekcijas un mazgāšanas līdzekļiem, vienreizlietojamām glāzēm dzeramā ūdens lietošanai, kā arī izbūvētu skolās izlietnes pie ēdamzālēm, lai bērni varētu nomazgāt rokas pirms ēšanas;

<sup>61</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=1327&lang=258&pp=10757#>

<sup>62</sup> Turpat.

- 
- ✓ apsvērt iespēju izveidot noteiktu motivācijas programmu – pašvaldības piešķirts atzinības raksts, kvalitātes zīme, cita veida priekšrocības tiem darba devējiem un uzņēmējiem, kas ievieš un izpilda noteiktus kritērijus un iniciatīvas savos uzņēmumos nodrošinot kvalitatīvas pārtikas ražošanu;
  - ✓ jāpievērš uzmanība mazo bērnu rotaļu istabu, attīstības studiju/pulciņu atrašanās vietām un aprīkojumam. Īslaicīgas uzturēšanas laikā bērniem jānodrošina apstākļi personīgās higiēnas ievērošanai;
  - ✓ nodrošināt veciem cilvēkiem sociālo palīdzību, lai būtu iespēja iegadāties kvalitatīvu pārtiku (bieži vecie cilvēki naudas trūkuma dēļ ir spiesti pirkt nekvalitatīvu pārtiku nelegālajās tirdzniecības vietās, kas var izraisīt inficēšanos ar AZI);
  - ✓ nodrošināt pilnībā vai daļēji apmaksāt vakcināciju pret rotavīrusa infekciju jaundzimušajiem līdz 24 nedēļām, it sevišķi mazturīgās un trūcīgās ģimenēs dzimušajiem bērniem;
  - ✓ sadarboties ar teritorijā esošajiem pārtikas ražotājiem un tirgotājiem, ēdināšanas iestādēm veiciniet labas prakses prasību ievērošanas nodrošināšanu uzņēmumos;
  - ✓ nodrošināt informāciju par vakcinācijas iespējām pašvaldības mājas lapā.
- 

### Gaisa pilienu infekcijas

Visbiežāk sastopamā gaida pilienu infekcija ir gripa. Gripa ir vīrusu infekcija, kura izplatās gaisa pilienu ceļā, kas no inficētas personas elpošanas trakta izdalās šķaudot vai klepojot un izplatās 2-3 metru attālumā. Uzņēmīga persona ieelpo vīrusu saturošos gaisa pilienus un tādējādi inficējas pati. Gripas vīruss ārkārtīgi ātri vairojas<sup>63</sup>.

Biežāk inficēšanās notiek slēgtās telpās, kur pulcējas daudz cilvēku, sabiedriskajā transportā. Inficēšanās iespējama cieši kontaktējoties ar slimu personu (skūpstoties, sasveicinoties, aprūpējot slimnieku), kā arī ar sadzīves priekšmetu starpniecību. Gripas vīruss uz priekšmetu virsmām var saglabāties vairākas stundas<sup>64</sup>.

Latvijā gripas epidēmiskais pacēlums vērojams katru gadu. Pēdējo gadu laikā gripas epidēmija parasti sākās janvārī un beidzās martā. Katra gripas epidēmija izraisa vairākus tūkstošus saslimšanas gadījumus un arī nāves gadījumus (mirstība gripas epidēmijas laikā pieaug), kā arī nes valstij milzīgus finansiālus zaudējumus. Gripas epidēmijas radīto zaudējumu smagums ir saistīts ar to, ka tie visi koncentrējas neilgā laika periodā. Laikā no decembra līdz martam var tikt ierobežota sabiedriskā dzīve 30 - 50% bērnu un pieaugušo. Gripas problēmas galvenais aspekts ir darba kavējumi: slimniekam jāpaliek gultā vidēji 5 - 10 dienas, bet komplikāciju gadījumā pat līdz vienam mēnesim. Darbinieku radušās veselības problēmas var negatīvi ietekmēt uzņēmuma, iestādes, kurā viņi strādā, darbu<sup>65</sup>.

Visbīstamākā gripa ir veciem cilvēkiem, maziem bērniem, grūtniecēm kā arī cilvēkiem, kuri sirgst ar hroniskām sirds vai plaušu kaitēm, cukura diabētu, nieru nepietiekamību, iedzimtu vai iegūtu imūndeficītu. Šiem cilvēkiem pēc gripas pārslimošanas bieži veidojas sarežģījumi<sup>66</sup>.

Galvenā un visefektīvākā profilakse ir vakcinācija pirms gripas sezonas sākuma. Vakcinācija īpaši rekomendējama veciem cilvēkiem, maziem bērniem un personām, neatkarīgi no vecuma, kas sirgst ar dažādām hroniskām slimībām. Šajās riska grupās personām ir zemāka pretestība pret infekciju, tādēļ gripa ir bīstama, jo var izraisīt smagus sarežģījumus. Gripas vīrusi strauji izmainās,

<sup>63</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=1327&lang=258&pp=10757#l>

<sup>64</sup> Turpat.

<sup>65</sup> Turpat.

<sup>66</sup> Turpat.

mainot savas antigēnās īpašības, līdz ar to katru gadu vakcīnas sastāvs mainās, lai tā būtu efektīva pret konkrētajā sezonā cirkulējošiem gripas vīrusiem<sup>67</sup>.

#### Idejas pašvaldību aktivitātēm gripas profilakses jomā:

- ✓ veicināt veselības aprūpes iestāžu gripas pretepidēmijas pasākumu plānu sagatavošanu;
- ✓ gripas epidēmijas laikā koordinēt veselības aprūpes, izglītības un citu iestāžu darbību gripas ietekmes mazināšanai;
- ✓ nodrošināt ārstniecības pakalpojumu pieejamību it īpaši bērniem, grūtniecēm un veciem cilvēkiem;
- ✓ veicināt iedzīvotāju izglītošanas pasākumus infekciju profilakses jomā t.sk. par vakcinācijas nozīmi, informatīvo materiālu par gripas profilaksi un vakcinācijas jautājumiem izplatīšana poliklīnikās, slimnīcās, izglītības iestādēs;
- ✓ sniegt finansiālu atbalstu izglītības un citām mācību iestādēm personīgās higiēnas nodrošināšanai, nodrošināt materiālo resursu piešķiršanu izglītības iestādēm, lai apgādātu tās pietiekošā daudzumā ar: šķidrām ziepēm, vienreizlietojamiem dvieļiem, tualetes papīru, dezinfekcijas un mazgāšanas līdzekļiem
- ✓ vakcinācijas kampaņas izglītības iestādēs, iesaistot skolas medicīnas māsas un ģimenes ārstu māsas;
- ✓ motivēt vietējos darba devējus veikt daļēji apmaksātu vai pilnībā apmaksātu darbinieku vakcināciju pret gripu savos uzņēmumos.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ Ieteikumi gripas profilaksei izglītības iestādēm  
<http://www.vi.gov.lv/lv/sabiedribas-veselibai/izglitibas-un-audzinasanas-iestades/i>

### Dabas perēkļu infekcijas

Biežāk sastopamās dabas perēkļu infekcijas ir ērcu encefalīts, Laima slimība, trakumsērga un legioneloze.

#### Ērcu pārnestās infekcijas

Ērcu encefalīta vīruss un Laima slimība izplatās ar inficētu ērcu piesūkšanos.

Ērces sastopamas mežos (īpaši neiztīrītos, ar kuplu pamežu un kritušiem kokiem), nesakoptos izcirtumos, krūmājos, un, kā liecina pēdējo gadu novērojumi, arī gadiem neizplautās pļavās<sup>68</sup>.

Ērcu aktivitātes sezona Latvijā parasti ilgst no aprīļa sākuma līdz oktobra beigām, bet pie labvēlīgiem meteoroloģiskiem apstākļiem var būt ievērojami garāka. Ērces kļūst aktīvas, ja gaisa temperatūra pārsniedz +3°C. Saslimstības pieaugumu ar ērcu encefalītu un Laima slimību novēro vasaras - rudens periodā<sup>69</sup>.

Augsts risks inficēties ar ērcu encefalītu ir visām personām, kas nav vakcinētas, bet ar Laima slimību var inficēties jebkurš. Latvijā ir pieejama vakcīna pret ērcu encefalīta vīrusu, bet pagaidām vēl nav iespējams vakcinēties pret Laimas slimību. Vakcinācija pret ērcu encefalītu jāveic savlaicīgi. Valsts apmaksā bērnu imunizāciju pret ērcu encefalītu augsti endēmiskās teritorijās, kas pēdējos

<sup>67</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=1327&lang=258&pp=10757#l>

<sup>68</sup> Turpat.

<sup>69</sup> Turpat.

gados sekmējusi saslimstības samazinājuma tendenci bērnu vidū, salīdzinot ar pieaugušajiem. Ērcu pārnesto infekciju profilakses pamatā ir ērcēm labvēlīgu vides apstākļu samazināšana<sup>70</sup>.

#### Idejas profilakses un piesardzības pasākumiem pret ērcu pārnestām slimībām :

- ✓ ērcēm labvēlīgu dzīves vides samazināšana, regulāra mežu tīrīšana no kritušiem kokiem un pameža, kā arī nodrošināt ikgadēju regulāru pļavu platību izpļaušanu, regulāra mauriņa pļaušana, nokritušo lapu savākšana;
- ✓ izveidojot bērnu rotaļu laukumus, pēc iespējas atdalīt tos no augu valsts joslas. Spēļu un rotaļu laukumus jāizvieto drošā atstatumā no krūmiem, krūmājiem un citiem augiem;
- ✓ brīdinājuma zīmju izvietošana mežu nogabalos, kurus bieži apmeklē iedzīvotāji, kas biotopa īpatnību (nevis teritorijas ne sakoptības) dēļ ir īpaši labvēlīgas ērcu attīstībai un to pastāvīgai eksistencei, un kur to ir daudz (piemēram, sausos skrajos priežu silos ērcu ir maz, un brīdinājuma zīmes nav nepieciešams izvietot);
- ✓ pasākumu izstrādāšana, kas sekmētu mežu un zemes platību īpašnieku atbildības paaugstināšanu par ainavas sakopšanu un uzturēšanu kārtībā, t.sk. izcirtumu pienācīgu attīrīšanu no pārpalikušajiem zariem un celmiem;
- ✓ aktivizēt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot veselības mācības stundas, pieaicinot speciālistus, kas runātu par ērcu pārnesto infekcijas slimību nozīmi, informatīvo materiālu izplatīšana izglītības iestādēs par individuālajiem profilakses pasākumiem aizsardzībai no ērcēm, vakcinācijas nepieciešamību pret ērcu encefalītu;
- ✓ mudināt vietējos iedzīvotājus vakcinēties pret ērcu encefalītu, piemēram, pieaicinot Latvijas Infektoloģijas centra speciālistus pastāstīt par šo slimību un vakcinācijas iespējām.

#### Trakumsērga

Trakumsērga ir ļoti bīstama vīrusu infekcijas slimība, kas visbiežāk tiek pārnesta ar slima dzīvnieka siekalām tā koduma vai skrāpējuma vietā. Vīruss ir atrodams slimu dzīvnieku siekalās. Trakumsērgas vīruss izraisa akūtu encefalītu visiem siltasiņu dzīvniekiem un cilvēkiem. Mežstrādniekiem, mežsargiem, lopkopjiem pastāv augtāks risks inficēties ar trakumsērgu, jo tie kontaktējas ar savvaļas dzīvniekiem un ar trakumsērgu saslimušiem mājdzīvniekiem (suņiem, kaķiem, mājlopiem)<sup>71</sup>. Ar trakumsērgu ir inficēti dzīvnieki daudzās pasaules valstīs. Trakumsērgas izplatībā galvenā loma ir savvaļas dzīvniekiem - lapsām un jenotsuņiem. Mājdzīvnieku vidū ar trakumsērgu galvenokārt slimo suņi un kaķi. Katru gadu Latvijā pēc kontakta ar slimiem dzīvniekiem vai dzīvniekiem ar aizdomām par trakumsērgu tiek vakcinēti 8000 - 9000 cilvēki. Vidēji tiek reģistrēti ap 500 dzīvnieku saslimšanas gadījumu gadā. No savvaļas dzīvniekiem Latvijā visbiežāk ar trakumsērgu slimo lap-sas, jenotsuņi, retāk - caunas u.c.<sup>72</sup>.

#### Idejas profilakses un piesardzības pasākumiem inficēšanās riska mazināšanai ar trakumsērgu:

- ✓ nepieciešams nodrošināt materiāli tehnisko atbalstu uzsākto klaiņojošo kaķu populācijas kontroles programmu „noķer-sterilizē-atlaiž” (noķertus kaķus apskata sertificēts veterinārārsts, slimi un veci kaķi tiek eitanizēti, bet veselie kaķi sterilizēti, vakcinēti pret trakumsērgu un nogādāti atpakaļ dzīves vietā), lai nodrošinātu stabilu, drošu un mazskaitlīgu populāciju, tā novēršot nekontrolētu klaiņojošo mājdzīvnieku migrāciju un vairošanos, kas neizbēgami būs vietās, kur dzīvnieki tiek tikai izķerti;

<sup>70</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=1327&lang=258&pp=10757#l>

<sup>71</sup> Turpat.

<sup>72</sup> Turpat.

- ✓ nepieciešams nodrošināt materiāli tehnisko bāzi esošo dzīvnieku patversmju attīstīšanai un jaunu radīšanai pašvaldībās;
- ✓ nepieciešams nodrošināt kontrolētas mājdzīvnieku pastaigas vietas lielu pilsētu centros;
- ✓ sekmēt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot veselības mācības stundas, pieaicinot speciālistus, kas runātu par trakumsērgas profilakses pamatprincipiem, t.sk. nepieciešamību izvairīties no kontakta ar nepazīstamiem mājdzīvniekiem, kā arī meža dzīvniekiem, jāpievērš uzmanība bērnu izglītošanai par izvairīšanos no kontakta ar nepazīstamiem mājdzīvniekiem, kā arī meža dzīvniekiem;
- ✓ organizēt un atbalstīt pasākumus (t.sk. masu medijos), lai veicinātu iedzīvotāju atbildību par saviem mājdzīvniekiem, administratīvi un sociāli ierobežojot iespēju pamest mājdzīvniekus, kā arī vest pastaigā lielus suņus bez pavadas;
- ✓ veicināt pasākumus mājdzīvnieku vakcinācijas popularizēšanai.

### Legioneloze

Legioneloze jeb leģionāru slimība ir reta pneimonijas forma, kuru visbiežāk izraisa *Legionella pneumophila* serogrupas (īpaši pirmā), un kura vairāk pazīstama saistībā ar tūrismu, un uzturēšanos viesnīcās. Augsts risks inficēties ar legionelozi ir jaunām māmiņām un ģimenēm, kā arī gados veciem cilvēkiem<sup>73</sup>.

Cilvēki inficējas, ieelpojot baktērijas saturošas aerosolizētas ūdens daļiņas, kas veidojas no sīkiem ūdens pilieniņiem, kad ar legionellām piesārņotais ūdens atsitas pret cietām virsmām. 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, elpošanas sistēmas terapijas iekārtas, dekoratīvās strūklakas, u.c. Jo sīkāk ir aerosolizētie ūdens pilieniņi, jo lielāks ir inficēšanās risks<sup>74</sup>.

Dabā legionellas sastopamas nelielā daudzumā ezeros un upēs. Tās var ievērojami savairoties ūdens apgādes sistēmās temperatūras robežās +20°C līdz +45°C un organisko vielu (bioloģiskā aplikuma, nosēdumu u.c.) klātbūtnē<sup>75</sup>.

Legionellas īpaši vairojas siltā ūdenī 20°C-45°C - karstā un aukstā ūdens tvertnēs, 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 gumijas vai dabiskajās šķiedrās, ūdens sildītājos. Bioloģiskā aplikuma veidošanos uz ūdensvadu un ūdenstilpņu iekšējām virsmām veicina piesārņojums, vietas, kas nav aizsniedzamas un ko nevar iztīrīt, ūdens stagnācija (zems spiediens, akli cauruļu gali vai piedēkļi, liels apjoms), negludas virsmas, karstā ūdens temperatūra zem +50°C, korozijas klātbūtne u.c. faktori<sup>76</sup>.

Karsta un auksta ūdens sistēmās nepieciešams nodrošināt apstākļus, kas kavētu legionellu savairošanos. Aukstais ūdens būtu pastāvīgi jātur zem 20°C, bet karstais – ne zemāk par 50°C (pēc 1 min no krāna jau būtu jātek tik karstam ūdenim). Ja nav iespējams uzturēt šādu režīmu, lieto dezinfekcijas līdzekļus (parasti hloru saturošus). Dezinfekciju obligāti jānodrošina dzesēšanas torņos un baseinos/virpuļvannās. Ir svarīgi nepieļaut organiskā piesārņojuma iekļūšanu ūdens sistēmā; pēc izbūves un pirms/pēc labošanas ūdens sistēmas obligāti nepieciešams tīrīt, skalot un dezinficēt<sup>77</sup>.

<sup>73</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=1327&lang=258&pp=10757#l>

<sup>74</sup> Turpat.

<sup>75</sup> Turpat.

<sup>76</sup> Turpat.

<sup>77</sup> Turpat.

### Idejas legionelozes profilakses un piesardzības pasākumiem pašvaldībās:

- ✓ profilakses pasākumi pašvaldību dzīvojamās mājās un tajās esošās ūdensapgādes sistēmās (papildus informācija par profilakses pasākumiem, kas jāievēro dzīvojamo un sabiedrisko ēku apsaimniekotājiem, kā arī ūdens lietotājiem: <http://www.vi.gov.lv/lv/sabiedribas-veseliba/dzerama/legionelloze-profilakses-pasakumi>)
- ✓ atbalstīt informatīvo materiālu izplatīšanu par legionelozes izplatību un piesardzības pasākumiem izglītības iestādēs, sociālās mājās, pansionātos un veselības aprūpes iestādēs;
- ✓ informēt iedzīvotājus par legionelozes profilaksi saistībā ar ūdensvadu sistēmām dzīvoklī un mājoklī, veicamajiem pasākumiem kā izvairīties no legionelozes savairošanās.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ Profilakses pasākumi jāievēro dzīvojamo un sabiedrisko ēku apsaimniekotājiem un ūdens lietotājiem  
<http://www.vi.gov.lv/lv/sabiedribas-veseliba/dzerama/legionelloze-profilakses-pasakumi>
- ✓ Legionnaires` disease. The control of legionella bacteria in water systems. Approved Code of practice and guidance. 2008, Health and safety Executive, UK.  
<http://www.hse.gov.uk/pubns/priced/l8.pdf>
- ✓ Legionella and the prevention of Legionellosis. WHO, 2007.  
[www.who.int/water\\_sanitation\\_health/emerging/legionella.pdf](http://www.who.int/water_sanitation_health/emerging/legionella.pdf)
- ✓ Water safety in buildings. WHO, 2011.  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548106\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548106_eng.pdf)

### Vakcīnregulējamās infekcijas slimības

Pie vakcīnregulējamām infekcijas slimībām (pret kurām pieejama vakcīna) pieder – difterija, masalas, masaliņas, garais klepus, epidēmiskais parotīts, poliomiēlīts, meningokoku infekcija, stingumkrampji, tuberkuloze, vējbakas, *Haemophilus influenza* b tipa infekcija, pneimokoku infekcija u.c.<sup>78</sup>. Vakcīnregulējamo infekcijas slimību izplatības rādītāji ir salīdzinoši zemi, jo sekmīgi īstenota valsts imunizācijas programma. Tomēr, sakarā ar neimūno personu skaita pieaugumu populācijā, vakcinācijas aptveres samazināšanās rezultātā iespējama vakcīnregulējamo slimību (masalu, masaliņu, epidēmiskā parotīta, difterijas, garā klepus) uzliesmojumi<sup>79</sup>.

Augsts risks saslimt ar minētajām infekcijas slimībām ir nevakcinētām personām, bērniem, grūtniecēm un gados veciem cilvēkiem.

Latvijā vakcināciju pret difteriju, masalām, masaliņām, garo klepu, epidēmiskais parotītu, poliomiēlītu, meningokoku infekciju, stingumkrampjiem, tuberkulozi, vējbakām, *Haemophilus influenza* b tipa infekciju, pneimokoku infekciju veic saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru un saskaņā ar Ministru kabineta noteikumiem Nr.330 „Vakcinācijas noteikumi”<sup>80</sup>. Noteikumos minēts, ka vakcināciju pret iepriekšminētām infekciju slimībām apmaksā no valsts pamatbudžeta un bērniem vakcinācija ir obligāta, tomēr tajā pašā laikā noteikumos minēts, ka iedzīvotājiem ir tiesības atteikties no vakcinācijas, arī no aizbildnībā esošas personas vakcinācijas.

Pastāv dažādi viedokļi par vakcinācijas kaitīgumu, kas saistīti ar blakusparādībām, kas var rasties pēc bērna vakcinācijas. Tāpēc arī pieaug to vecāku skaits, kuri arvien vairāk šaubās par bērna

<sup>78</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=1327&lang=258&pp=10757#l>

<sup>79</sup> Turpat.

<sup>80</sup> Ministru kabineta 2000.gada 26.septembra noteikumi Nr. 330 “Vakcinācijas noteikumi”. <http://www.likumi.lv/doc.php?id=11215>



vakcināciju. Topošās māmiņas bieži ierodas uz dzemdībām, pat neko nenojaušot par vakcīnām, ko saņems viņu jaundzimušie un bieži vien nav informētas par iespējamām vakcinācijas blakus parādībām. Pieaug arī medijos izskanējušies dažādi viedokļi gan par, gan pret vakcināciju. Pašvaldībās būtu svarīgi izglītot, informēt jaunās ģimenes, jaunās māmiņas gan par to, kādi ir ieguvumi vakcinējot bērnu, gan arī par to, kādas var būt blaknes pēc bērna vakcinācijas, tādējādi dodot iespēju vecākiem informēti pieņemt lēmumu par vai pret bērna vakcināciju, apzinoties visus riskus.

#### Idejas vakcīnregulējamo slimību profilakses pasākumiem pašvaldībās:

- ✓ izglītojošais darbs iedzīvotāju vidū par vakcīnregulējamo slimību profilaksi un vakcinācijas nozīmi, lielāku uzmanību vēršot uz jaunām ģimenēm un māmiņām, organizējot speciālas lekcijas, seminārus jauno māmiņu skolā par vakcināciju, iespējamām blakusparādībām un iespējamām sekām nevakcinējot bērnu;
- ✓ aktivizēt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot veselības mācības stundas bērniem, pieaicinot speciālistus (ģimenes ārstus un māsas), kas runātu par vakcinācijas pamatprincipiem, higiēnas prasību ievērošanas nozīmi;
- ✓ organizēt sanāksmes/seminārus izglītības iestāžu darbiniekiem, apsverot iespēju par vecāku piedalīšanos tajos;
- ✓ informatīvo materiālu par infekcijas slimību profilaksi un vakcinācijas jautājumiem izplatīšana poliklīnikās, slimnīcās, aptiekās, pastā, sociālos dienestos, pašvaldību ēkās utt.;
- ✓ sniegt finansiālu atbalstu skolām un pirmsskolas izglītības iestādēm personīgās higiēnas nodrošināšanai, nodrošināt materiālo resursu piešķiršanu, lai apgādātu tās pietiekošā daudzumā ar: šķidrām ziepēm, vienreizlietojamiem dvieļiem, tualetes papīru, dezinfekcijas un mazgāšanas līdzekļiem, vienreizlietojamām glāzēm dzeramā ūdens lietošanai, kā arī izbūvētu skolās izlietnes pie ēdamzālēm, lai bērni varētu nomazgāt rokas pirms ēšanas;
- ✓ organizēt iedzīvotājiem atbilstošus dzīves apstākļus personīgās higiēnas ievērošanai, nodrošināt sociālās riska grupas ar atbilstošiem mājas apstākļiem, pārtiku, kvalitatīvu dzeramo ūdeni utt.;

#### Vairāk informācijas par infekciju slimību profilakses pasākumiem:

- ✓ Latvijas Infektoloģijas mājas lapa – [www.lic.lv](http://www.lic.lv)
- ✓ Water Sanitation and Health (WSH)- [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/facts\\_figures/en/index.html](http://www.who.int/water_sanitation_health/facts_figures/en/index.html)
- ✓ Policy guidance on water-related disease surveillance - <http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/policy-guidance-on-water-related-disease-surveillance>
- ✓ Technical guidance on water-related disease surveillance [http://www.euro.who.int/\\_\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/149184/e95620.pdf](http://www.euro.who.int/___data/assets/pdf_file/0009/149184/e95620.pdf)
- ✓ Environmental burden of disease associated with inadequate housing. Summary report -<http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/environmental-burden-of-disease-associated-with-inadequate-housing.-summary-report>
- ✓ Domestic water quantity, service level and health - [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/diseases/wsh0302/en/index.html](http://www.who.int/water_sanitation_health/diseases/wsh0302/en/index.html)
- ✓ Review of the impact of housing and health-related infrastructure on Indigenous health-<http://www.healthinfonet.ecu.edu.au/determinants/physical-environment/reviews/our-review>
- ✓ Managing the threat of communicable diseases- <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/communicable-diseases/technical-programmes-in-the-european-region/managing-the-threat-of-communicable-diseases>



## 8.5. Ieteikumi traumatisma profilaksei

Ārējie cēloņi, kas izraisa traumatismu un pat nāvi, ir viena no būtiskākajām sabiedrības veselības problēmām, īpaši bērnu un jauniešu vecumā. Eiropas valstīs šie nāves cēloņi ir pirmajā vietā visās vecuma grupās līdz 24 gadu vecumam<sup>81</sup>. Katru gadu Latvijā ārējo nāves cēloņu dēļ – ceļu satiksmes negadījumos, saindējoties, noslīkstot, nosmokot – dzīvību zaudē ap 70 bērnu vecumā līdz 14 gadiem. Traumatisms ir otrais biežākais bērnu hospitalizēšanas iemesls un bērnu mirstības galvenais iemesls<sup>82</sup>.

Diemžēl nereti traumas rada ilglaicīgas sekas un ietekmē dzīves kvalitāti. Traumatisms rada lielus zaudējumus, t.sk. arī izmaksas, lai cīnītos ar traumatisma radītajām sekām: darbspēju un produktivitātes zudumu, invaliditāti, veselības aprūpes, rehabilitācijas izdevumiem gan no pašvaldību, gan valsts budžetiem. Atšķirībā no citiem ar sliktu veselību vai priekšlaicīgu nāvi saistītiem cēloņiem traumas vairumā gadījumu ir iespējams novērst, regulāri izglītojot sabiedrību par traumu riskiem un to profilaksi, padarot drošāku gan vidi, kurā dzīvojam, gan produktus un pakalpojumus, kurus izmantojam<sup>83;84</sup>.

### Apkārtnes labiekārtošana

Ir svarīgi nodrošināt, lai apkārtējā vide un infrastruktūra ap dzīvesvietu būtu atbilstoša ģimenes vajadzībām. Lai radītu labvēlīgus apstākļus bērnu audzināšanā pašvaldībām jāīsteno dažādus pasākumus, dzīves vides piemērošanai visas ģimenes vajadzībām. Jāveido un jāplāno savā teritorijā esošo infrastruktūra tā, lai tā būtu pieejama ģimenēm ar bērniem. Drošas un labvēlīgas vides iniciatīvas veidošanā ģimenēm un bērniem aktīvi jāiesaista arī dažādas NVO un komersanti.

#### Idejām:

- ✓ (!) atklātu ūdenstilpņu (piemēram, dīķi, ugunsdzēsības ūdenskrātuves u.tml.) norobežošana (sētu, barjeru, apmaļu ierīkošana), lai novērstu iespēju bērniem tajās iekrist;
- ✓ drošu riteņbraucēju un gājēju celiņu izveidošana, kur maksimāli samazināts apdraudējums no mehāniskajiem transporta līdzekļiem;
- ✓ pietiekamu ielu apgaismojuma nodrošināšana diennakts tumšajā laikā;
- ✓ peldvietu labiekārtošana pašvaldības teritorijā, kā arī to uzraudzība (apkārtnes sakopšana, glābēja pakalpojumu nodrošināšana peld sezonā u.c.);
- ✓ graustu un nepabeigtu būvju norobežošana, lai nepieļautu bērnu iekļūšanu tajās;
- ✓ drošu sporta un atpūtas vietu ierīkošana;
- ✓ sabiedriskās kārtības nodrošināšana;
- ✓ ugunsdrošības uzraudzība sabiedriskās ēkās;
- ✓ invalīdiem un veciem cilvēkiem piemērotu ielu nobrauktuvju un iekļūšanu sabiedriskās telpās iekārtošana.

<sup>81</sup> Injuries in the European Union, Supported by the European Commission Health and Consumer Protection (DG SANCO), Vienna, June 2006

<sup>82</sup> Traumatisms un ārējie nāves cēloņi bērniem un jauniešiem. v/a Sabiedrības veselības aģentūra, Rīga, 2007 <http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e189491a2.pdf>

<sup>83</sup> Young peoples health in context, Health Behaviour in School-aged Children study: international report from the 2001/2002 survey, World Health Organisation, 2004

<sup>84</sup> Economic and health impact of injuries in the Netherlands and Europe, Suzanne Polinder-Korteweg, Erasmus MC, Rotterdam, 2007

## Sporta un atpūtas laukumu, teritoriju labiekārtošana

Kā liecina prakse, nozīmīga daļa traumu tiek gūtas tieši no darba un mācībām brīvajā laikā, atpūšoties, sportojot<sup>85</sup> u.c. Līdz ar to svarīga ir atbilstoša šo teritoriju iekārtošana, kā arī uzraudzības nodrošināšana. 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. Tas pats attiecināms arī uz kalnu slēpošanas bāzēm un publiskajām peldvietām (it īpaši attiecībā uz mazu bērnu drošību pie ūdenstilpnēm). Apsveriet iespēju nodrošināt uzraugošo personālu – instruktoru, kas sniegtu tehnisku un informatīvu atbalstu, kā arī uzraudzītu, vai tiek lietoti aizsarglīdzekļi (elkoņu, ceļu sargi, aizsargķiveres, peldriņķi, vestes u.tml.). Attiecīgi būtu nepieciešams nodrošināt arī minēto aizsarglīdzekļu pieejamību – piem., nomas punktu izveidošana. Iespēju robežās popularizējiet drošībai paredzētā aprīkojuma izmantošanu!

### Idejām:

- ✓ 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;
- ✓ aiciniet Jūsu teritorijā esošajās kalnu slēpošanas bāzēs nodrošināt aizsargķiveru pieejamību un apmeklētāju izglītošanu par to nepieciešamību;
- ✓ būvējot jaunu vai atjaunojot jau esošu sporta laukumu vai stadionu, pievērsiet uzmanību, lai tiem tiktu nodrošināts sportošanai piemērots segums (nevis asfalta vai betona segums), tādējādi samazinot traumu risku.

## Apbūvētās teritorijas labiekārtošana

Pašvaldībai ir iespējas panākt vērā ņemamus rezultātus traumatisma profilaksē, izmantojot savas tiesības pielāgot dažādus saistošos noteikumus, kas regulē būvniecību, ēku un tām piegulošās teritorijas labiekārtošanu. Tā pat, kā atbalstāma iniciatīva vērtējama arī konsultatīvo pakalpojumu attīstīšana, piemēram, pašvaldību būvvaldēs, tādējādi nodrošinot iespēju interesentiem jau savlaicīgi saņemt zinošu speciālistu ieteikumus un informāciju par nepieciešamajiem un vēlamajiem uzlabojumiem un pielāgojumiem īstenojamajos jaunbūvju projektos.

### Idejām:

- ✓ nosakiet kā nepieciešamību pie jaunbūvētām (kā arī jau esošām) daudzdzīvokļu dzīvojamajām ēkām izveidot drošības prasībām atbilstošus bērnu spēļu un rotaļu laukumus;
- ✓ apsveriet iespēju uzstādīt ātrumu ierobežojošās barjeras (t.s. „gulošie policisti”) pie izglītības iestādēm, citām vietām, kur raksturojas ar intensīvu gājēju kustību. Šādas barjeras var būt arī īslaicīgas – piemēram, noteiktās vietās uz bērnu vasaras nometnes norises laiku u.tml.;
- ✓ nosakiet drošības prasības izglītības iestādēs, kas paredz noteiktās telpās (gaitenšos u.tml.) uzstādīt logus ar stiprinājumiem, lai tos nevarētu atvērt pilnībā, bet tikai vadināšanas režīmā;

<sup>85</sup> Traumatisms un ārējie nāves cēloņi bērniem un jauniešiem. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra, Rīga, 2007 <http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e189491a2.pdf>

- ✓ nosakiet drošības prasības izglītības iestādēs bērniem un skolēniem pieejamajiem ūdens krāniem – nodrošināt tādas karstā ūdens regulēšanas iespējas, kas nepieļauj, ka karstā ūdens temperatūras pārsniedz 40°C temperatūru;
- ✓ paredziet prasību sabiedriski pieejamās ēkās, izglītības iestādēs u.c. marķēt caurspīdīgās stikla durvis, lai tās būtu pamanāmas, uzstādīt dūmu detektorus, kā arī izmantot neslidenu grīdu materiālu;
- ✓ prasības bērnu iestāžu telpu apdares materiāliem (neslidošas grīdas) un mēbelēm (neizmantojot divstāvu gultas, galdiem jābūt ar noapaļotiem stūriem);
- ✓ pašvaldību saistošajos noteikumos paredziet aizliegumu personām atrasties graustos. Nereti bērni gūst traumas, uzturoties nenorobežotās, pamestās ēkās, graustos;
- ✓ uzraugiet, lai ziemā savlaicīgi un regulāri ietves tiktu notīrītas un apkaisītas ar pretslīdes materiāliem (smilts, smilts un sāls maisījumi).

### Uz sabiedrību orientēti pasākumi traumatisma mazināšanai

Plānojot traumatisma profilakses pasākumus, vērstus dažādām sabiedrības grupām, centieties ņemt vērā šo grupu īpatnības un aktuālās problēmas.

#### Mērķauditorija: pirmsskolas vecuma un skolas vecuma bērni

**Veicamo pasākumu mērķis: vecāku izglītošana traumatismu provocējošu situāciju mazināšanā un izpratnes veicināšana par riskiem, kas saistīti ar bērnu nepietiekamu uzraudzību. Bērnu izpratnes līmeņa paaugstināšana un iemaņu attīstīšana, lai mācītos adekvāti novērtēt situācijas un rūpēties par savu personisko drošību.**

#### Ieteicamie rīcības virzieni:

1. Peldēt prasmes apgūšana bērniem. Latvijā ļoti izplatīti ir bērnu slīkšanas gadījumi, līdz ar to būtiski ir veicināt pašvaldības bērnu apmācības peldēšanā. Tās var būt gan praktiskas – gada siltajos mēnešos, gan iesākumā teorētiskas pārrunas par drošību uz ūdens, kam sekotu arī praktiskas apmācības.
2. Bērnu izglītošana par savu personīgo drošību un rīcību krīzes situācijās – attīstīt zināšanas un prasmes zvanīt un ziņot par radušos situāciju drošības dienestiem.
3. Bērnu izglītošana par pareizu sporta un treniņu režīmu (iesildīšanās un atsildīšanās nepieciešamība pirms un pēc treniņiem).
4. Bērnu uzraudzības atbalsta struktūras attīstīšana, laika posmā starp mācību stundu beigām un vecāku pārnākšanu no darba (piem., bērnu istabu izveides veicināšana).

#### Idejām:

- ✓ organizētu peldēšanas apmācību rīkošana. Ja Jūsu pašvaldībā pieejams peldbaseins, centieties rast iespējas tā izmantošanai bērnu apmācībām bez maksas (piem., vienošanās ar sporta centra īpašniekiem u.tml.);
- ✓ apsveriet iespējas organizēt regulārus braucienus uz pašvaldībai tuvāko peldbaseinu skolēnu peldēt prasmes apgūšanai;
- ✓ ja Jūsu pašvaldībā nav pieejams peldbaseins, meklējiet sadarbības iespējas ar citām pašvaldībām;

- ✓ atbalstiet un veiciniet peldēt prasmes apmācību iekļaušanu bērnu vasaras nometņu programmās;
- ✓ aiciniet izglītības iestādes, kā arī iesaistiet citus pašvaldības rīcībā esošos resursus, lai organizētu dažādas informatīvas tikšanās, diskusijas saistībā ar traumatismu un personisko drošību, atstarotāju lietošanu, pareizu ielu šķērsošanu. Piemēram, tikšanās ar pašvaldības policijas, ugunsdzēsības, bāriņtiesas u.c. pārstāvjiem (iespēja uzaicināt Valsts policijas tēlus Runci Rūdi un Bebru Bruno, kas izglīto bērnus par dažādiem drošības pasākumiem un kuru sniegtie preventīvie pasākumi ir bezmaksas);
- ✓ meklējiet iespējas skolēnu auditorijas uzmanības pievēršanai traumatisma jautājumiem, piemēram, skolu projektu nedēļās;
- ✓ izglītojošu nodarbību – spēļu organizēšana pirmsskolas izglītības iestādēs un skolu jaunāko klašu audzēkņiem 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 policijas;
- ✓ apsveriet iespējas nodrošināt skolēnu pieskatīšanu pēc mācību stundām – piemēram, dienas centru darbības attīstīšana pie izglītības iestādēm, pagarināto grupu darbības atbalstīšana skolās;
- ✓ skolu vecāko klašu skolēnu iesaistīšana jaunāko klašu skolēnu apmācībā par drošu brauktuvju šķērsošanu un par drošību uz ūdens un sabiedriskās vietās;
- ✓ skolēnu informēšana par drošību internetā.

### Labas prakses piemērs:

Gulbenes novada vairāk nekā 800 sākuma klašu skolēni mācību gada laikā apgūst peldēt prasmi Balvu peldbaseinā. Profesionālu instruktoru vadībā 2011.gada septembra sākumā tika apmācīti skolu pedagogi, kuri dodas līdz bērniem uz baseinu. Skolā gan bērni, gan vecāki ir iepazīstināti ar drošības noteikumiem un prasībām baseina apmeklējuma laikā. Ideja dažādot skolēnu mācību procesu radās, Gulbenes novada domes pārstāvjiem ciemojoties Balvu pašvaldībā. Novada pašvaldība šim pasākumam ir atvēlējusi 15 000 latu<sup>86</sup>.

### Vairāk informācijas:

- ✓ Valsts policijas preventīvie pasākumi <http://www.sargi-sevi.lv/?id=309&sa=309>

### Mērķauditorija: pieaugušie (tai skaitā ģimenes) un gados vecāki cilvēki

**Veicamo pasākumu mērķis: mazināt traumatisma izplatību mājās un darba vidē.**

### Ieteicamie rīcības virzieni:

1. Pirmās palīdzības sniegšanas prasmju apgūšana un iemaņu atjaunošana (dažādu vecuma grupu iedzīvotājiem). Pirmās palīdzības bez maksas lekciju nodrošināšana jauno māmiņu skolās, dzemdību sagatavošanasursos;
2. Iedzīvotāju izglītošana un atbalsta sniegšana mājokļa pielāgošanai, lai mazinātu traumatisma iespējas iedzīvotāju grupām ar īpašām vajadzībām – piemēram, jaunie vecāki ar mazuli, gados vecāki cilvēki, cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem u.tml.;
3. Darba drošības un arodveselības veicināšana;

<sup>86</sup> [http://www.kasjauns.lv/lv/news/gulbenes-novada-skoleni-balvos-macisies-peldet&news\\_id=60747](http://www.kasjauns.lv/lv/news/gulbenes-novada-skoleni-balvos-macisies-peldet&news_id=60747)

4. Drošība uz ielas (gaismas atstarojošo elementu lietošanas vecināšana gājēju, velosipēdistu vidū; drošības jostu lietošanas veicināšana). Statistikas dati liecina, ka vairāk nekā puse no negadījumiem, kuros cieš velosipēdisti un gājēji, notiek diennakts tumšajā laikā. Viens no šādu negadījumu galvenajiem iemesliem ir gaismu atstarojošu elementu trūkums gājēju un velosipēdistu apģērbā. Sevišķi lauku apvidos, kur atstarotāju lietošana diennakts tumšajā laikā ir visvajadzīgākā, cilvēki tos lieto pārāk maz<sup>87</sup>.

#### Idejām:

- ✓ atbalstiet pirmās palīdzības sniegšanas pamatu apgūšanu un zināšanu atjaunošanu dažādās iedzīvotāju vecuma grupās;
- ✓ apsveriet iespēju nodrošināt speciālista konsultatīvos pakalpojumus jauniešiem vecākiem, kā arī gados vecākiem cilvēkiem par mājokļa pielāgošanu, lai mazinātu traumatisma risku bērnam, kā arī attiecīgi gados vecākiem cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem;
- ✓ atbalstiet pieredzes apmaiņas grupu organizēšanu jauniešiem vecākiem, sadarbībā ar vietējo Sociālo dienestu, NVO u.c., kur iespējams pārrunāt savu pieredzi saistībā ar traumatisma profilaksi, dalīties labas prakses piemēros, uzklaut speciālistu viedokļus;
- ✓ 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);
- ✓ atstarotāju lietošanas veicināšana 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;
- ✓ bezmaksas gaismas atstarojošo elementu dalīšana pašvaldībās esošām mazturīgām, trūcīgām ģimenēm, gados veciem cilvēkiem.

#### Labas prakses piemērs:

Rīgas dome 2011.gadā papildināja sabiedriskās kārtības noteikumus, paredzot aizliegumu personām atrasties graustos. Saskaņā ar jaunajiem noteikumiem par šo prasību neievērošanu varēs uzlikt naudas sodu līdz simt latiem.

Līdz šim spēkā esošajos normatīvajos aktos nebija paredzēta atbildība par atrašanos graustos, bet valsts un pašvaldības iestāžu darbiniekiem nebija likumīga pamata liegt nepiederošām personām atrasties minētajās būvēs vai telpās, jo tikai būves īpašnieks vai valdītājs var izraidīt nepiederošas personas no būves vai telpas.

Lielākoties graustos uzturas personas bez noteiktas dzīvesvietas un pastāvīgiem ienākumiem, kuras nevarēs nomaksāt noteiktos paredzēto soda naudu, tomēr normas ieviešana ļaus tiesībsargājošo iestāžu pārstāvjiem pieprasīt paskaidrojumus par atrašanās iemesliem minētajās būvēs vai telpās un, konstatējot, ka personu atrašanās būvē vai telpā nav saistīta ar ēkas uzturēšanas pasākumiem, remontdarbiem, kā arī nav saskaņota ar ēkas īpašnieku vai valdītāju, aizturēt šīs personas, tādā veidā pārtraucot viņu uzturēšanos šajās vietās un mazinot sabiedrības apdraudējuma riskus.

<sup>87</sup> <http://www.sargi-sevi.lv/?id=196&sa=153,196&lev=0>

Sabiedrībā plašāk pazīstams šādu ēku apzīmēšanai ir termins «grausts», bet, ņemot vērā to, ka juridiska definējuma terminam «grausts» nav, par tiem tiek uzskatītas neapdzīvotas vai saimnieciskajai darbībai neizmantotas ēkās un dzīvokļi, kuru īpašnieks ir nodrošinājis logu un ieejas durvju noslēgšanu, aizmūrēšanu vai aiznaglošanu pret nepiederošo personu iekļūšanu telpās un būvēs, kuras ir pilnīgi vai daļēji sagruvušas<sup>88</sup>.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ *Fit for Work* programma - iespēja pārrobežu un/vai transnacionāliem sadarbības projektiem, lai mazinātu ar darba vidi saistīto seletu-muskulāro saslimšanu slogu - <http://www.fitforworkeurope.eu/>
- ✓ Pašvaldību līdzdalība Eiropas drošo komūnu tīklā - European Safe Community Network (ESCON) <http://safecomeurope.com/>
- ✓ Džimbās drošības skola - [www.dzimba.lv](http://www.dzimba.lv)
- ✓ Valsts policijas mājas lapa - <http://www.sargi-sevi.lv>
- ✓ EuroSafe, the European Association for Injury Prevention and Safety Promotion - <http://www.eurosafe.eu.com/>
- ✓ The European Child Safety Alliance - <http://www.childsafetyeurope.org/>
- ✓ Best Practice Measures in Road Safety - [http://ec.europa.eu/transport/roadsafety\\_library/publications/supreme\\_c\\_handbook\\_for\\_measures\\_at\\_the\\_country\\_level.pdf](http://ec.europa.eu/transport/roadsafety_library/publications/supreme_c_handbook_for_measures_at_the_country_level.pdf)

## 8.6. Ieteikumi vardarbības mazināšanai

**Vardarbība ir viens no galvenajiem draudiem sabiedrības veselībai. Saskaņā ar PVO datiem, Eiropā katru gadu no vardarbības mirst aptuveni 73000 iedzīvotāju<sup>89</sup>. Vardarbība ir arī trešais galvenais nāves cēlonis jaunu cilvēku starpā vecumā no 15 līdz 29 gadiem, kas dzīvo Eiropas valstīs ar zemiem un vidējiem ienākumiem. Ievērojama vardarbības gadījumu daļa ir saistīta ar dzimumu un sociālo nevienlīdzību<sup>90</sup>.**

Vardarbība izpaužas dažādās formās. Arvien biežāk vardarbības kontekstā tiek runāts ne tikai par fizisko vai seksuālo, bet arī par psiholoģisko (emocionālo) un ekonomisko vardarbību. Tā var izpausties kā īpašuma iznīcināšana, izolācija no draugiem un tuviniekiem, atstāšana novārtā, izteikti draudi, vajāšana, kontrole pār naudas, personisko mantu, uzturu, transporta un telefona izmantošanu, kontrole pār iespēju strādāt<sup>91</sup>. No vardarbības cieš dažādi cilvēki, gan ārpus mājām, gan skolā, gan darbavietā, gan arī savā ģimenē. No vardarbības ģimenē var ciest jebkurš ģimenes loceklis – gan bērni, gan sievietes, gan vīrieši, gan vecvecāki<sup>92</sup>.

Saskaņā ar PVO datiem, Eiropā katru gadu no vardarbības mirst aptuveni 73000 iedzīvotāju<sup>93</sup>. Ievērojama vardarbības gadījumu daļa ir saistīta ar dzimumu un sociālo nevienlīdzību.

<sup>88</sup> <http://www.apollo.lv/portal/ipasums/articles/253165>

<sup>89</sup> WHO World Report on Violence and Health, 2002 [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/)

<sup>90</sup> Ibid.

<sup>91</sup> National Strategy on Domestic, Sexual and Gender-based violence 2010-2014, Ireland <http://www.cosc.ie/en/COSC/Pages/WP08000151>,

<sup>92</sup> United Nations (2006) Ending violence against women: From words to action, Study of the Secretary-General (A/61/122/Add.1) <http://www.un.org/womenwatch/daw/vaw/index.htm>,

<sup>93</sup> WHO World Report on Violence and Health, 2002

[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/)

Problēmas ģimenes dzīvē vai dažādas pārmaiņas tajā (grūtniecība, bērna piedzimšana, darba zaudēšana, krasa ekonomiskās situācijas pasliktināšanās) un ģimenes nespēja tās pārvarēt vai atbalsta trūkums to risināšanā var novest pie vardarbības izpausmēm pret vājākiem vai mazāk aizsargātiem ģimenes locekļiem. Jaunām sievietēm, grūtniecēm, sievietēm ar bērniem, sievietēm ar invaliditāti ir lielāks risks būt pakļautām vardarbībai<sup>94</sup>.

Kā atsevišķu īpaši ievainojamu grupu nepieciešams minēt vecus cilvēkus un cilvēkus ar invaliditāti. Viņi var ciest no saviem radniekiem, aprūpētājiem vai tuviem draugiem. Lielākam vardarbības riskam viņi ir pakļauti tādu faktoru dēļ kā sociāla un fiziska izolācija, atkarība no aprūpētājiem un komunikācijas grūtības<sup>95</sup>.

Nereti par vardarbības iemeslu tiek uzskatīts arī alkohols. Daļēji tas atbilst patiesībai<sup>96</sup>. Alkohols un citas atkarības var būt vardarbību pastiprinošs apstāklis, tāpēc veicot šajās vadlīnijās minētos pasākumus atkarību profilakses jomā, tiks veikts arī preventīvs darbs vardarbības mazināšanai ne tikai ģimenēs, bet arī sabiedrībā kopumā.

Ieteicamie rīcības virzieni<sup>97</sup>:

1. Vardarbības atpazīšanas veicināšana.
2. Vardarbības profilakses veicināšana.
3. Vietējo dažādu institūciju koordinēta, regulāra starpdisciplināra sadarbība (dažādu pašvaldībās un tās pakļautības iestādēs strādājošo speciālistu (pašvaldības sociālo darbinieku, pašvaldības policijas, skolotāju, ārstu, bāriņtiesas darbinieku) vidū, kā arī sadarbība ar nevalstiskajām organizācijām un privātā sektora pārstāvjiem, palīdzības un rehabilitācijas pakalpojumu sniegšanā no vardarbības cietušajiem un vardarbības veicējiem).

## Pasākumi vardarbības mazināšanai dažādās iedzīvotāju vecuma grupās

### Mērķauditorija: pirmsskolas vecuma un skolas vecuma bērni

#### Veicamo pasākumu mērķis: informācijas sniegšana par veselīgu un nevardarbīgu savstarpējo attiecību veidošanu

1. Organizējiet apmācības bērniem un jauniešiem skolās, bērnudārzos, uzlabojot viņu spējas, zināšanas veidot veselīgas un nevardarbīgas savstarpējās attiecības, sniedzot informāciju, kur meklēt palīdzību vardarbības gadījumā (dažādi treniņi rīcībai krīzes situācijās, savstarpējo attiecību veidošanā, piesaistot ekspertus - skolas psihologu vai pieaicinot ekspertus no NVO (piemēram no Džimbass skolas - <http://www.dzimba.lv/>).
2. Uzlabojiet skolu psihosociālo vidi, lai mazinātu gan fizisku, gan psiholoģisku vardarbību (*bullying* – ņirgāšanās), iesaistot skolas māsu, skolas psihologu un visus pedagogus. Skolu psihosociālās vides uzlabošanai varat iesaistīt pašvaldības skolas Labklājības ministrijas īstenotajā projektā „Draudzīgā skola”, kura ietvaros pedagogi un bērni tiek apmācīti par nevardarbīgiem konfliktu risināšanas paņēmieniem, uzlabota skolēnu, skolotāju, vecāku un skolas administrācijas savstarpējo sadarbība un sadarbība ar citām institūcijām un pašvaldību (papildus informācija par projektu [http://www.bti.gov.lv/lat/draudziga\\_skola/](http://www.bti.gov.lv/lat/draudziga_skola/)).

<sup>94</sup> National Strategy on Domestic, Sexual and Gender-based violence 2010-2014, Ireland, 47.lpp. <http://www.un.org/womenwatch/daw/vaw/index.htm>,

<sup>95</sup> United Nations (2006) Ending violence against women: From words to action, Study of the Secretary-General (A/61/122/Add.1) <http://www.un.org/womenwatch/daw/vaw/index.htm>,

<sup>96</sup> National Strategy on Domestic, Sexual and Gender-based violence 2010-2014, Ireland, <http://www.cosc.ie/en/COSC/Pages/WP08000151>,

<sup>97</sup> Par Programmu vardarbības ģimenē mazināšanai 2008.–2011.gadam apstiprināta Ministru kabinetā 2008.gada 18.jūnijā ar rīkojumu Nr.343 (<http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=2754>)



### Mērķauditorija: pieaugušie un ģimenes

#### Veicamo pasākumu mērķis: informācijas sniegšana par veselīgu un nevardarbīgu savstarpējo attiecību veidošanu

1. Organizējiet kursus, apmācības, seminārus sociālajos dienestos vecāku izglītošanai par nevardarbīgu bērnu audzināšanu, dusmu menedžmentu, miermīlīgu konfliktu risināšanu, pieaicinot dažādus ekspertus;
2. Interese grupas, sieviešu klubi, kuros savā pieredzē daļas no vardarbības cietušā sievietes, tiek sniegta informācija gan kā sevi pasargāt no vardarbības, gan kur vērsties pēc palīdzības vardarbības gadījumā;
3. Palīdzības nodrošināšana no vardarbības cietušām sievietēm, ievērojot konfidencialitātes principu, caur sociāliem dienestiem, krīzes centriem, nodrošinot kompleksu palīdzību – juridisko, medicīnisko, psiholoģisko palīdzību.
4. Finansiālās atkarības no varmākas gadījumos, nodrošiniet sievietēm, kas cietušas no vardarbības, atbalstu nodarbinātības un dzīvokļa jautājumu risināšanā (piešķirot dzīvojamo platību, kaut vai uz noteiktu laiku).
5. Centieties nepieļaut un/vai mazināt psihoemocionālu vardarbību darba vietās (*mobings* – psihoemocionāla vardarbība no kolēģiem un *bossings* psihoemocionāla vardarbība no vadības un augstāk stāvošiem darbiniekiem).

### Mērķauditorija: gados veci cilvēki

#### Veicamo pasākumu mērķis: informācijas sniegšana, kā sevi pasargāt

Gados vecu cilvēku izglītošana, organizējot dažādus seminārus, tikšanās un diskusijas, kuros tiek sniegta informācija gan kā sevi pasargāt no vardarbības un kur vērsties pēc palīdzības vardarbības gadījumā. Organizējot izglītošanas pasākumus iesaistiet vietējās pensionāru kopas, biedrības.

### Mērķauditorija: speciālisti

#### Veicamo pasākumu mērķis: izglītot un apmācīt, sniegt informāciju, lai veicinātu vardarbības atpazīšanu

1. Veiciniet pašvaldības sociālo darbinieku, sociālo pedagogu, pedagogu pašvaldības policistu izglītošanos un apmācību, lai savlaicīgi atpazītu vardarbības pret bērnu, sievieti, gados vecu cilvēku pazīmes un varētu uzsākt atbilstošus ieviešanas pasākumus. Uzveriet konfidencialitātes nozīmi, kā arī koordinētas, ātras sadarbības nozīmi vardarbības atpazīšanā un palīdzības sniegšanā cietušajam.
2. Organizējiet kursus, konfliktu risināšanas darba grupas, vardarbības atpazīšanas treniņus pašvaldībās minētajiem darbiniekiem, pieaicinot dažādu jomu ekspertus.

### Idejām:

- ✓ labvēlīga psiholoģiskā mikroklimata veicināšana, nodrošinot visiem pašvaldības iedzīvotājiem (bērniem, jauniešiem, jaunām māmiņām, vīriešiem, gados veciem cilvēkiem) brīvā laika pavadīšanas iespējas un interešu izglītības iespējas. Vietējā pašvaldībā attīstiet jauniešu centrus, bērnu attīstības centrus, māmiņu klubus, „bēbišu skolas”, pensionāru apvienības un kopas, makšķerņu, šaha klubus, deju kolektīvus un korus, kuros iedzīvotājiem ir iespēja iesaistīties;

- ✓ kopienas saliedēšanās pasākumu organizēšana (sporta pasākumi, pilsētas svētki, ģimeņu svētki);
- ✓ sabiedrības izglītošana un vietējo iedzīvotāju līdzdalības veicināšana konfliktsituāciju novēršanā un ziņošanā par konstatētiem vardarbības gadījumiem, organizējot dažādus seminārus, tikšanās un diskusijas, kuros tiek sniegta informācija par vardarbību un kur vērsties, kam zvanīt, ja ir aizdomas par vardarbības gadījumiem;
- ✓ izplatiet vietējā pašvaldībā informāciju par to, kā palīdzēt no vardarbības cietušajiem un kādām iestādēm ziņot, ja ir zināmi vai ir aizdomas par vardarbības gadījumiem, izvietojot to sociālās mājās, sociālos dienestos, skolās, ārstniecības iestādēs u.c vietās, kur iedzīvotāji šo informāciju varētu viegli paņemt;
- ✓ apziniet situāciju par vardarbības izplatību savā pašvaldībā, iesaistot sociālā dienesta, skolas, bāriņtiesu un pašvaldību policijas darbiniekus, apzinot tās ģimenes vai tās sabiedrības grupas pašvaldībā, kas potenciāli varētu ciest vai jau cieš no vardarbības (sociāli nelabvēlīgās ģimenes, vieni dzīvojoši gados veci cilvēki, bērni, kuru vecāki atrodas ārzemēs, cilvēki ar garīgiem vai fiziskiem traucējumiem, invalīdi, grūtnieces u.c.) un sniedziet nepieciešamo palīdzību un atbalstu;
- ✓ attīstiet vai atveriet pašvaldībā krīzes, atbalsta centrus un patversmes no vardarbības cietušajiem upuriem, kur šajos centros vardarbības upuriem būtu nodrošināta kompleksa palīdzība - psiholoģiskais atbalsts un rehabilitācija, juridiskā palīdzība.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ Rekomendācijas vardarbības atpazīšanai „Rekomendācijas reproduktīvās veselības speciālistiem par pacientes izmeklēšanu un palīdzības sniegšanu” un pasniedzēju rokasgrāmata “Sociālās un veselības aprūpes pasniedzēji pret vardarbību” - <http://www.v.m.gov.lv/index.php?top=117&id=119>
- ✓ Patversmes, krīzes un atbalsta centri vardarbības upuriem [http://www.pretvardarbibu.lv/palidzibas\\_iespejas.php?alapa=patversmes](http://www.pretvardarbibu.lv/palidzibas_iespejas.php?alapa=patversmes)
- ✓ Violence and Injury Prevention and Disability (VIP), World Health Organization- [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/)
- ✓ Global Campaign for Violence Prevention, World Health Organization -[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/global\\_campaign/en/index.html](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/en/index.html)
- ✓ Violence prevention: the evidence, World Health Organization 2010 [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/4th\\_milestones\\_meeting/publications/en/index.html](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/4th_milestones_meeting/publications/en/index.html)
- ✓ Violence Prevention Evidence Base and Resources <http://www.preventviolence.info/>

## 8.7. Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai

Reproduktīvā veselība nozīmē visu jautājumu loku, kas saistīti ar seksualitāti, reproduktīvā veselība ir cieši saistīta ar cilvēka zināšanām par veselību, tajā skaitā par seksuālo veselību. Seksuālās un reproduktīvās veselības aprūpe ir dzemdību palīdzības nodrošināšana, seksuāli transmisīvo slimību, cilvēka imūndeficīta vīrusa infekcijas (HIV), AIDS, reproduktīvo orgānu slimību un neauglības profilakses, diagnostikas, ārstēšanas un novērošanas, dzimstības regulēšanas, grūtniecības pārtraukšanas un medicīniskās apaugļošanas pasākumu kopums, ko veic ārstniecības persona. Valsts realizē seksuālās un reproduktīvās veselības aprūpes principus, nodrošinot bezmaksas dzemdību palīdzību un iespēju ārstniecības un izglītības iestādēs apgūt pamatzināšanas par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu un aprūpi<sup>98</sup>.

<sup>98</sup> Seksuālās un reproduktīvās veselības likums (“LV”, 27 (2602), 19.02.2002.; Ziņotājs, 5, 14.03.2002.) <http://www.likumi.lv/doc.php?id=58982>

### Asins transmisīvo infekciju (HIV, B un C hepatīts) profilakse

HIV infekcija, B un C hepatīts izplatās ar asiņu starpniecību, seksuāli transmisīvā ceļā (dzimumkontakto) un vertikālās transmisijas ceļā (no inficētas grūtnieces jaundzimušajam).

Inficēšanās var notikt<sup>99</sup>:

1. lietojot kopīgus injicēšanās piederumus (šļirci un adatas);
2. lietojot kopīgus higiēnas piederumus, piemēram, skuvekli, zobu birsti, var inficēties ar vīrushepatītu B un C;
3. veicot manikīru, pedikīru, tetovēšanu vai pīrsingu, stomatoloģiskās un citas medicīniskās manipulācijas, ja instrumenti nav pareizi sterilizēti;
4. dzimumkontakto (biežāk ar HIV un B hepatītu), ja netiek pareizi lietots prezervatīvs.

Latvija ir to Eiropas Savienības valstu vidū, kur HIV infekcijas izplatības rādītāji ir augsti. HIV infekcijas izplatība Latvijā ir stabilizējusies, kas lielā mērā skaidrojams ar profilaktisko darbu riska grupās un citiem profilakses pasākumiem. HIV inficēšanās gadījumu ģeogrāfiskā izplatība Latvijā ir nevienmērīga, tādēļ pašvaldībām infekcijas izplatības ierobežošanas pasākumi un resursi jāplāno atbilstoši vietējai epidemioloģiskai situācijai, tajā skaitā atbilstošās mērķa grupās –injicējamo narkotiku lietotājiem, seksa biznesā iesaistītām personām, vīriešiem, kam ir sekss ar vīriešiem) un citām personām, kas pakļautas paaugstinātam HIV riskam (injicējamo narkotiku lietotāju dzimumpartneri, jaunieši u.tml.). Jāpiemin, ka veselības aprūpes darbinieki un citu profesiju pārstāvji (policisti, ugunsdzēsēji, glābšanas dienestu operatīvie un ieslodzījuma vietu darbinieki, Nacionālo bruņoto spēku personālsastāvs), veicot darba pienākumus un saskaroties ar asinīm arī ir pakļautas riskam inficēties ar HIV. Tāpēc liela nozīme ir šo profesiju pārstāvju apmācībai par universāliem drošības un piesardzības pasākumiem ar asinīm pārnesamu infekcijas slimību profilaksē<sup>100</sup>.

Lai samazinātu HIV infekcijas un citu ar asinīm pārnesamu infekcijas slimību izplatīšanos un apzinoties, ka pilnībā narkomāniju izskaust nav iespējams, daudzās pasaules valstīs un arī Latvijā tiek īstenota narkomānijas radītā kaitējuma mazināšanas stratēģija, kuras pamatā ir samazināt riskantus narkotiku lietošanas paradumus aktīvo injicējamo narkotiku lietotāju vidū (kopīgu adastu, šļirci lietošana un izmešanas sabiedriskās vietās), veicinot regulāras veselības pārbaudes, nodrošinot prezervatīvu pieejamību un īstenojot narkotiku aizvietojošās programmas opiātu lietotājiem (metadona un subteksta programmas)<sup>101</sup>.

Narkomānijas radītā kaitējuma mazināšanas stratēģijas ietvaros Latvijā ir izveidots un turpina attīstīties HIV profilakses punktu tīkls injicējamo narkotisko vielu lietotājiem, kurā līdz šim iesaistījās jau vairākas pašvaldības izveidojot šādu profilakses punktus savās pašvaldībās<sup>102</sup>. Tomēr vēl ir pašvaldības un reģioni, kur šādu HIV profilakses punktu nav, bet kurus būtu nepieciešams attīstīt. HIV profilakses punktus pašvaldībās tiek nodrošināti tā saucamie zema sliekšņa pakalpojumi<sup>103</sup> – tiek piedāvāta izmeklēšana uz HIV, konsultācijas par HIV/AIDS un ar to saistītiem jautājumiem, sociālā palīdzība, psiholoģiskais atbalsts, šļirci apmaiņa bezmaksas prezervatīvu izsniegšana un citi pakalpojumi.

<sup>99</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10859&lang=258>

<sup>100</sup> Cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcijas izplatības ierobežošanas programma 2009.–2013.gadam apstiprināta ar Ministru kabineta 2009.gada 30.jūnija rīkojumu Nr.437 ([polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file17811.doc](http://polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file17811.doc))

<sup>101</sup> [http://www.lic.gov.lv/docs/268/2010/Kaitejuma\\_mazinasana\\_09.pdf](http://www.lic.gov.lv/docs/268/2010/Kaitejuma_mazinasana_09.pdf)

<sup>102</sup> Cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcijas izplatības ierobežošanas programma 2009.–2013.gadam” apstiprināta ar Ministru kabineta 2009.gada 30.jūnija rīkojumu Nr.437 ([polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file17811.doc](http://polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file17811.doc))

<sup>103</sup> <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10882&lang=258>

**Idejām:**

- ✓ izveidot starpdisciplināras atbalsta grupas (piem., ārsts, narkologs, sociālais darbinieks, psihologs, policists), kurās iesaistītajiem būtu atbilstošas zināšanas un prasmes darbam ar riska indivīdiem un ģimenēm;
- ✓ skolās organizēt veselības dienas, iekļaujot nodarbības par drošību, saskaroties ar citu cilvēku asinīm, riskiem, kas saistīti ar dažādu priekšmetu atrašanu sabiedriskās vietās (piemēram, izlietotas šļircēs, prezervatīvi);
- ✓ nodrošināt skolās, aptiekās, ārstniecības iestādēs, jauniešu izklaides vietās, brīvi pieejamu informāciju par iespēju veikt HIV testu, jauniešu veselības centru un ar jauniešu veselību saistītu NVO adreses, HIV profilakses punkta vai narkomānijas kaitējuma mazināšanas centra atrašanās vietu;
- ✓ atbalstīt jauniešu nevalstiskās organizācijas un veicināt vienaudžu izglītošanas pasākumu rīkošanu par HIV/AIDS;
- ✓ organizēt topošo vecāku izglītošanu (māmiņu skolas, „bēbīšu skolas”) ģimenes veselības jautājumos, iekļaujot informēšanu par HIV infekcijas vertikālās transmisijas profilaksi un veicinot grūtnieču savlaicīgu stāšanos grūtniecības uzskaitē;
- ✓ sociālajiem darbiniekiem, kuru pienākumos ir darbs ar sociālā riska ģimenēm un atkarīgajiem, vērst uzmanību uz riska grupu pārstāvjiem, veicinot savlaicīgu stāšanos grūtniecības uzskaitē, kā arī veicinot atkarīgo klientu piesaistīšanu narkomānijas kaitējuma mazināšanas pasākumiem;
- ✓ ārstniecības iestādes, sociālajos dienestos, sociālajās mājās, nakts patversmēs u.c. izvietot informāciju par AIDS uzticības tālruni (67543777), nevalstisko organizāciju, kas sniedz atbalstu HIV inficētām personām (AGIHAS, Apvienība HIV.LV, DIA+LOGS u.c.) kontaktinformāciju, minēto organizāciju informatīvos materiālus, kā arī informāciju par HIV profilakses punktiem, metadona terapijas nodrošinājuma vietām;
- ✓ rīkojot teritorijas sakopšanas talkas, izplatīt organizatoriem un visiem pašvaldības iedzīvotājiem (ar vietējo mediju starpniecību) instruktāžas, kā rīkoties, lai izvairītos no iespējas sadurties ar izmestām injekciju šļircēm;
- ✓ aicināt aptiekas, kas atrodas pašvaldību teritorijās, organizēt izlietoto šļirču un adatu pieņemšanu no iedzīvotājiem drošai utilizācijai, tādējādi samazinot izlietoto injekcijas piederumu izmešanu sabiedriskās vietās un sadzīves atkritumos;
- ✓ nodrošināt informāciju par HIV infekcijas 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 injekciju adatām (medicīnas darbinieki, sociālās aprūpes darbinieki, policisti, ugunsdzēsēji, apsardzes darbinieki, teritoriju uzkopēji u.tml.);
- ✓ ņemot vērā HIV infekcijas narkotiku lietošanas izplatību pašvaldības teritorijā, attīstīt HIV profilakses punktus (šļirču maiņas punktus, bezmaksas prezervatīvu pieejamību, bezmaksas ekspresdiagnotiku, metadona terapiju), lai ierobežotu HIV infekciju izplatību narkotiku lietotāju un to seksa partneru vidū, līdz ar to samazinot infekciju izplatības draudus pašvaldības teritorijā.

**Vairāk informācijas:**

- ✓ HIV profilakses tīkls - <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10868&lang=258>
- ✓ HIV profilakses punktu un farmakoloģiskās opioīdu atkarības ārstēšanas ar metadonu nodrošinājuma vietas Latvijā [http://www.lic.gov.lv/docs/268/HIV/LV\\_novadi\\_HPP\\_metad.pdf](http://www.lic.gov.lv/docs/268/HIV/LV_novadi_HPP_metad.pdf)
- ✓ Cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcijas izplatības ierobežošanas programma 2009.–2013.gadam <http://www.vm.gov.lv/index.php?id=663&top=137>

- ✓ Rīcība gadījumos, kad notikusi saskare ar svešām asinīm <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10883&lang=258>
- ✓ HIV profilakse injicējamo narkotiku lietotājiem <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10882&lang=258>
- ✓ Harm reduction programs and HIV <http://www.aids.org/topics/harm-reduction-and-hiv/>
- ✓ Policy and programming guide for HIV/AIDS prevention and care among injecting drug users <http://www.who.int/hiv/pub/idu/iduguide/en/index.html>
- ✓ National AIDS programmes <http://www.who.int/hiv/pub/me/youngpeople/en/index.html>
- ✓ Preventing HIV/AIDS in young people [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_938\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_938_eng.pdf)

### Seksuāli transmisīvo infekciju (STI) profilakse

Pasaulē ir zināms vairāk kā 30 dažādas bakteriālas, vīrusu un parazitāras infekcijas, ar kurām inficēšanās var notikt pārsvarā dzimumkontakta laikā. Latvijā epidemioloģiskai uzraudzībai pakļautas tikai četras STI: sifiliss, gonoreja, hlamīdiju infekcija un anogēnītāla herpes vīrusu infekcija. Visā pasaulē STI ir pazīstamas jau no seniem laikiem, un tā joprojām ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma. Starptautiskie ceļojumi un migrācija veicina STI izplatību<sup>104</sup>. Inficēšanās risku ar tām paaugstina agrīna dzimumdzīves uzsākšana, bieža dzimumpartneru maiņa, nepietiekošas prasmes un zināšanas par aizsargāšanos no STI un dzimumhigiēnu. STI izplatās vairāk to iedzīvotāju vidū, kam ir riskanta uzvedība - jauniešiem un pusaudžiem vecuma grupā no 18-29 gadiem, seksa biznesā iesaistītām personām.

Lai uzlabotu situāciju un samazinātu iedzīvotājiem risku inficēties seksuālos kontaktos pārnesamām infekcijām, jāpaaugstina iedzīvotāju informētība par šo infekciju izplatību, inficēšanās ceļiem, iespējām izvairīties no inficēšanās, kā arī attīstīt iedzīvotājiem prasmes pasargāt sevi no inficēšanās, apzinoties savas veselības vērtību un uzņemoties atbildību par to, jāveicina veselīgas un visiem pieejamas brīvā laika piepildīšanas un pavadīšanas iespējas, lai samazinātu atkarības vielu lietošanas izplatību, kā arī jānodrošina kaitējuma mazināšanas pasākumu pieejamība augstam inficēšanās riskam pakļautajām iedzīvotāju grupām – jauniešiem, jaunajām māmiņām, seksa biznesā iesaistītām personām.

Jaunatnes likums<sup>105</sup> 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 jaunatni, piemēram izveidojot jauniešu centrus, vai skolēnu padomes un domes skolās, kas organizē dažādus jauniešiem domātus pasākumus, kuros tiek aktualizēti gan seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumi (droši dzimumsakari, iespēja sevi pasargāt no inficēšanās ar STI un HIV, kā arī attiecību veidošana utt.), kā arī dažādi pasākumi atkarību vielu lietošanas profilaksei. Iepriekš minēto funkciju īstenošanā iesaistīt attiecīgajā jautājumā kompetentas nevalstiskās organizācijas.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas ieteikumiem, seksuālās un reproduktīvās veselības uzlabošanai un veicināšanai tieši jauniešu (pusaudžu) vidū, attīstīt prasmes sevi pasargāt ne tikai no

<sup>104</sup> Sexually transmitted infections. Fact sheet N°110. WHO, August 2011. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/en/index.html>

<sup>105</sup> Jaunatnes likums ("LV", 82 (3866), 28.05.2008.; Ziņotājs, 13, 10.07.2008.)

inficēšanās ar STI un bet arī no nevēlamas grūtniecības, valstī būtu jāattīsta jauniešiem draudzīgi veselības aprūpes pakalpojumi. Jārod iespēja ieviest pašvaldību esošajās struktūrās vai jāveido jaunas struktūras jauniešu interešu nodarbībām par seksuāli reproduktīvās veselības un atkarību profilakses jautājumiem<sup>106</sup>, kā arī jāatbalsta pašvaldībās jau esošās organizācijas, kas strādā ar jauniešiem un risina jauniešiem aktuālus jautājumus. Vēlams, lai katrā pašvaldībā būtu pieejams t.s. jauniešiem draudzīgais ārsts – ginekologs vai dermatovenerologs, kā arī narkologs vai cits speciālists, kuram ir izpratne par jauniešu vecumposmu īpatnībām un vajadzībām un interese strādāt ar pusaudžiem un būt to uzticības personai, ievērojot konfidencialitātes principus.

### Idejām:

- ✓ veiciet pasākumus, lai uzlabotu morālās un ētiskās normas sabiedrībā, organizējot dažādus pasākumus ģimenēm ar bērniem un jauniešiem, kuros tiek aktualizēta ģimene kā vērtība, popularizēta mīlestība, draudzība un uzticība partnerim (Pasaules ģimenes diena, ģimeņu svētki u.c.);
- ✓ veiciet pasākumus, lai novērstu stigmatizāciju (negatīvu attieksmi) pret STI pacientiem sabiedrībā;
- ✓ izglītojiet iedzīvotājus, nodrošinot kvalitatīvus vecumam un uztveres īpatnībām atbilstošus informatīvus materiālus skolās, veselības aprūpes centros, ārstniecības iestādēs, aptiekās un sociālajos dienestos un sociālajās mājās informāciju par personīgas higiēnas jautājumiem un STI profilaksi, drošiem dzimumsakariem;
- ✓ veiciet pasākumus, lai STI un HIV neizplatītos prostitūcijā nodarbināto personu vidū, kā arī šo pakalpojumu izmatotāju vidū. Pašvaldības policijai jāveic regulāri kontroles pasākumi ņemot vērā normatīvajos aktos par prostitūcijas ierobežošanu<sup>107</sup> noteikto pasākumu izpildi;
- ✓ veiciniet, ka skolēni tiek izglītoti par to, kā apzināties savas veselības vērtību un kā pasargāt sevi no slimībām, skolēniem sniegt vecumam atbilstošu informāciju par seksuālās transmisijas ceļā pārnesamām infekcijām, attīstīt dzīves prasmes, lai izvairītos no inficēšanās;
- ✓ organizējiet vecākiem izglītojošus seminārus par to, kā runāt ar bērnu par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un ķermeņa higiēnu, ņemot vērā katra vecumposma īpatnības;
- ✓ organizējiet izglītojošus seminārus skolotājiem 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;
- ✓ nodrošiniet sociālo darbinieku apmācību darbam ar sociālā riska grupas jauniešiem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām, skatot seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus;
- ✓ atbalstiet skolu informatīvo materiālu (laikrakstu, žurnālu, skrejlapu u.tml.) izdošanu par seksuāli reproduktīvo veselību, attiecību veidošanu, atkarību profilaksi un attiecību jautājumiem, apbalvojot saturīgākos, interesantākos un mērķtiecīgākos, kā arī nodrošinot materiālu tiražēšanu;
- ✓ attīstiet jauniešiem draudzīgus veselības aprūpes pakalpojumu un veiciniet bezmaksas prezervatīvu pieejamību pie jauniešiem draudzīgiem veselības aprūpes speciālistiem un jauniešu centros;

<sup>106</sup> Adolescent friendly health services. WHO, 2002. [http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/fch\\_cah\\_02\\_14/en/](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/fch_cah_02_14/en/)

<sup>107</sup> 2008.gada 22.janvāra Ministru kabineta noteikumi Nr.32 „Prostitūcijas ierobežošanas noteikumi” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=169772&from=off>



- ✓ nodrošināt skolās brīvi pieejamu informāciju par ārstu-speciālistu pieejamību (ginekologs, dermatovenerologs, narkologs u.c., t.sk., par jauniešiem draudzīgiem veselības aprūpes speciālistiem);
- ✓ atbalstiet jauniešu nevalstiskās organizācijas un veiciniet vienaudžu izglītošanas pasākumu rīkošanu skolās, jauniešu centros, pirmsskolas izglītības iestādēs par seksuāli reproduktīvās veselības un atkarību profilakses tēmām, piesaistot aktīvās nevalstiskās organizācijas, kas darbojas šajā jomā (piemēram, „Papardes zieds”);
- ✓ rīkojot sabiedriskos pasākumus, kas piesaista daudz jauniešu (koncertus, sporta spēles u.tml.), uzaiciniet jauniešiem nozīmīgus viedokļu līderus (mūziķus, sportistus u.tml.) izteikties un pievērst jauniešu uzmanību seksuāli reproduktīvās veselības (drošiem dzimumsakariem) un atkarību profilakses jautājumiem;
- ✓ veselības aprūpes iestādēs un citās institūcijās, kur vēršas grūtnieces un jaunās ģimenes, veiciniet pieejamību informatīvajiem materiāliem par STI profilakses jautājumiem.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ Biedrības “Papardes zieds” izdotie materiāli [http://www.papardeszieds.lv/index.php?option=com\\_content&view=article&id=63&Itemid=15](http://www.papardeszieds.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=15)
- ✓ WHO regional strategy on sexual and reproductive health
- ✓ [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/69529/e74558.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/69529/e74558.pdf)
- ✓ Guidelines for the Management of Sexually Transmitted Infections <http://www.who.int/hiv/pub/sti/en/STIGuidelines2003.pdf>
- ✓ Guidelines for Sexually Transmitted Infections Surveillance [http://www.who.int/hiv/pub/sti/en/cds\\_csr\\_edc\\_99\\_3.pdf](http://www.who.int/hiv/pub/sti/en/cds_csr_edc_99_3.pdf)
- ✓ Characteristics of Youth-Friendly Services <http://www.unesco.org/education/fresh>
- ✓ Provide: Strengthening youth friendly services <http://www.ippf.org/NR/rdonlyres/61BA967F-5D07-41EA-907D-C8AB128E002D/0/InspireProvide.pdf>
- ✓ Youth friendly health services: Responding to the needs of young people in Europe [www.childfriendlycities.org/pdf/youth\\_friendly\\_services\\_paper.pdf](http://www.childfriendlycities.org/pdf/youth_friendly_services_paper.pdf)
- ✓ Family life, reproductive health, and population education: key elements of a health-promoting school [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/family\\_life.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/family_life.pdf)
- ✓ Preventing HIV/AIDS/STDs and related discrimination: an important responsibility of health-promoting schools [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/90.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/90.pdf)

## 8.8. Ieteikumi onkoloģisko slimību profilaksei

Līdz ar sabiedrības novecošanos ļaundabīgie audzēji ir pieaugoša problēma visā pasaulē un arī Latvijā. Mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir otrs biežākais nāves cēlonis Latvijas iedzīvotājiem pēc sirds un asinsvadu slimībām (aptuveni 18% no visiem mirušajiem), pie tam tai ir tendence pieaugt<sup>108</sup>. Pēc PVO aplēsēm vairāk nekā trešdaļu ļaundabīgo audzēju ir iespējams novērst, popularizējot un ieviešot dažādus veselību veicinošus pasākumus atkarību izraisošo vielu profilakses (alkohola un smēķēšanas ierobežošanas pasākumi), veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanas jomās<sup>109</sup> (pasākumus skatīt vadlīniju sadaļās veselīga uztura, atkarību profilakses un fizisko aktivitāšu veicināšanai).

<sup>108</sup> Savlaicīgi ar skrīningu atklājami ļaundabīgie audzēji. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007.

<sup>109</sup> Cancer. Fact sheet N°297, WHO, 2011. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/index.html>



Būtisku lomu ļaundabīgo audzēju novēršanā un laicīgā atklāšanā ir regulārai profilaktisko apskaušu veikšanai un ārsta apmeklēšanai<sup>110</sup>. Latvijā vēl joprojām iedzīvotāji ir maz informēti par vēža riska faktoriem un profilakses iespējām -regulāra ārsta apmeklēšanas nozīmi onkoloģisko slimību profilaksē, kā arī par valsts apmaksātā vēža skrīninga veikšanas iespējām. Onkoloģisko slimību profilaksē svarīgs ir izglītojošs darbs skolās, jo bērniem ir jāzina, kādi faktori var veicināt ļaundabīgā audzēja veidošanos un kā tos var novērst.

### Dzemes kakla vēža un krūts vēža profilakse

Pēc statistikas Latvijā un pasaulē dzemes kakla vēzis ieņem otro vietu pēc vēža saslimšanām sievietēm, kuras ir jaunākas par 45 gadiem. Pēdējo 10 gadu laikā saslimšana ar dzemes kakla vēzi Latvijā palielinājusies par 20%<sup>111</sup>.

Dzemes kakla vēzis ir vienīgā onkoloģiskā saslimšana, kuras vīrusu izcelsme ir zinātniski/klīniski pierādīta un no kuras iespējams sevi pasargāt ne tikai ar sekundārās profilakses jeb skrīninga, bet arī ar primārās profilakses jeb vakcinācijas palīdzību. Optimālā aizsardzība pret dzemes kakla vēzi ir regulāras onkocitoloģiskās uztriepes pārbaudes apvienojumā ar vakcināciju, kas nodrošina spēcīgu un ilgstošu imunitāti jeb aizsardzību gan pret sākotnēju, gan pret atkārtotu HPV infekciju<sup>112</sup>.

Saslimstība ar krūts vēzi pēdējo 10 gadu laikā kopumā ir palielinājusies par 15%. Latvijā šo slimību ik gadus primāri diagnosticē ap 1000 sievietēm, turklāt trešajā daļā gadījumu novēloti – III un IV stadijā. Novēlota diagnostika samazina iespējas efektīvi ārstēt audzēju, bet savlaicīgi atklājot krūts vēzi, regulāri dodoties pie ārsta un veicot izmeklējumus (mammogrāfiju), iespējama efektīva tā ārstēšana un izveseļošanās<sup>113</sup>.

Lai mazinātu saslimstību un mirstību no krūts dziedzera un dzemes kakla vēža valstī kopš 2009. gada darbojas dzemes kakla un krūts vēža skrīninga programma<sup>114</sup>, kuras ietvaros katru gadu izlases kārtībā pēc iedzīvotāju reģistra datiem Nacionālais veselības dienests nosūta noteikta vecuma sievietēm uzaicinājuma vēstules izmeklējumu veikšanai par valsts budžeta līdzekļiem.

Tomēr skrīninga aptvere ir zemāka par plānoto, jo laika periodā kopš uzsākta vēža savlaicīgas atklāšanas programma profilaktisko dzemes kakla vēža izmeklējumu veikušas tikai 17,9% no uzaicināto sieviešu skaita, savukārt mammogrāfijas izmeklējumu veikušas tikai 23% no uzaicināto sieviešu skaita<sup>115</sup>.

Pašvaldībām, sadarbojoties ar ģimenes ārstiem un speciālistiem, būtu svarīgi atbalstīt papildus informējošas un izglītojošas kampaņas un pasākumus sievietēm, lai mudinātu tās doties pie ārsta un pārbaudīties, izmantojot valsts apmaksātos pakalpojumus. Sadarbībā ar ģimenes ārstiem, speciālistiem vai veselības centriem organizēt mobilā digitālā mamogrāfa (īpaši aprīkots autobuss) izbraukumu uz pašvaldību, tādējādi atvieglojot pacientēm iespēju saņemt augstvērtīgu mammoģrāfijas izmeklējumu dzīves vietas tuvumā.

<sup>110</sup> National Cancer Control Programmes. Policies and managerial guidelines. 2nd edition, WHO,2002. <http://www.who.int/cancer/media/en/408.pdf>

<sup>111</sup> Savlaicīgi ar skrīningu atklājami ļaundabīgie audzēji. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007.

<sup>112</sup> <http://www.cervarix.lv/profilakse/>

<sup>113</sup> Savlaicīgi ar skrīningu atklājami ļaundabīgie audzēji. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007.

<sup>114</sup> [http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiba/veza\\_skrinings/index.php?doc=959](http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiba/veza_skrinings/index.php?doc=959)

<sup>115</sup> [http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiba/veza\\_skrinings/index.php?doc=1861](http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiba/veza_skrinings/index.php?doc=1861)

2009. gada 8. septembrī Ministru kabinetā tika pieņemti 2000. gada 26. septembra MK noteikumu Nr. 330 "Vakcinācijas noteikumi" grozījumi<sup>116</sup>, kas noteica vairāku jaunu vakcīnu iekļaušanu vakcinācijas kalendārā. Viens no jauninājumiem - no 2010. gada 1. septembra 12 gadus vecas meitenes paredzēts vakcinēt pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju (HPV).

Šīs vakcinācijas mērķis ir nākotnē pasargāt jaunās meitenes – topošās sievietes un māmiņas – no dzemdes kakla vēža. Šai vakcinācijai ir ne tikai personisks, bet arī būtisks nacionālas nozīmes ilgtermiņa ieguvums – tā aizsargā topošās māmiņas, viņu reproduktīvo potenciālu<sup>117</sup>. Neskatoties uz to, ka 12 gadus veco meiteņu vakcinācijas valsts programmas ietvaros norisinās veiksmīgi, tomēr vēl joprojām ir nepietiekama vecāku uzticība 12 gadīgo meiteņu imunizācijai pret HPV. Šāda pretreakcija ir saistīta ar to, ka meiteņu vecākiem nav pieejama pietiekoši daudz informācija, tie nav pietiekoši informēti par to, kas ir HPV vīruss un kāpēc tieši vakcinācija ir labākais profilakses instruments pret dzemdes kakla vēzi.

Pašvaldībām sadarbojoties ar ģimenes ārstiem un to māsām liela loma būtu savu vietējo iedzīvotāju izglītošanā gan par vakcinācijas nozīmi dzemdes kakla vēža profilaksē, informējot arī vakcinācijas iespējamām blakus parādībām, rīkojot dažādus seminārus, diskusijas jaunajām māmiņām, sievietēm un jaunajām ģimenēm.

#### Idejām:

- ✓ informēšanas kampaņu un izglītojošu pasākumu (semināri, diskusijas sieviešu klubos, māmiņu klubos utt.) organizēšana sievietēm (piesaistot NVO un dažādus ekspertus - ģimenes ārstus, māsas) par dzemdes kakla vēzi un krūts vēzi, tā riska faktoriem, par nepieciešamību regulāri veikt profilaktiskās apskates, par krūšu pašizmeklēšanās metodēm, par to, kas ir dzemdes kakla un krūts vēža skrīnings, kā arī par iespējam veikt valsts apmaksātus izmeklējumus dzemdes kakla un krūts vēža skrīninga programmas ietvaros;
- ✓ informatīvu materiālu izplatīšana par dzemdes kakla un krūts dziedzeru vēzi un profilakses iespējām ārstniecības iestādēs, veselības aprūpes centros, aptiekās, sociālos dienestos, sociālas mājās (var izmantot Veselības ministrijas mājas lapā pieejamo bukletu, „Kā pasargāt sevi no krūts vēža” un „Kā pasargāt sevi no dzemdes kakla vēža”<sup>118</sup>);
- ✓ vecāku informēšanas un izglītošanas pasākumi un aktivitātes (semināri, diskusijas māmiņu klubos, sieviešu klubos, skolās vecāku sapulcēs) piesaistot dažādus ekspertus (ģimenes ārstus, māsas) par 12 gadus vecu meiteņu vakcināciju pret HPV vīrusu kā vienu no profilakse pasākumiem dzemdes kakla vēzim, sniedzot visaptverošu un saprotamu informāciju par HPV vīrusu infekciju, par to, kāpēc vakcinācija ir labākais profilakse veids, kā arī izglītojot par to, kā notiek vakcināciju, kur to var veikt un kādas var būt iespējamās vakcinācijas blakusparādības;
- ✓ mobilā digitālā mammogrāfa izbraukumu organizēšana uz pašvaldību tajās vietās, kur nav pieejami ginekologa, mamogrāfijas vai krūšu ultrasonogrāfijas pakalpojumi vai ārstniecības iestādes atrodas pārāk tālu no iedzīvotāju dzīvesvietas<sup>119</sup>.

<sup>116</sup> Ministru kabineta 2000.gada 26.septembra noteikumi Nr. 330 „Vakcinācijas noteikumi” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=11215>

<sup>117</sup> <http://www.cervarix.lv/papildu-informacija/aktualitates/soruden-sakas-meitenu-vakcinacija-pret-hpv/>

<sup>118</sup> <http://www.vm.gov.lv/index.php?id=587&top=117>

<sup>119</sup> [http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiva/veza\\_skrinings/?doc=1911](http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiva/veza_skrinings/?doc=1911)

### Vairāk informācijas:

- ✓ National Cancer Control Programmes. Policies and managerial guidelines. 2nd edition, 2002. Evidence-Based Cancer Prevention: Strategies for NGOs. A UICC Handbook for Europe. 2004. <http://www.who.int/cancer/media/en/408.pdf>
- ✓ Ārstniecības iestādes, kuras nodrošina krūts vēža un dzemdes kakla vēža profilaktisko izmeklējumu [http://www.vnc.gov.lv/lat/veseliba/veza\\_skrinings/index.php?doc=953](http://www.vnc.gov.lv/lat/veseliba/veza_skrinings/index.php?doc=953)
- ✓ Informācija par mamogrāfiju un mobilo mamogrāfu izbraukumiem <http://www.mamografija.lv/mamo/index.html>
- ✓ Veselības norēķinu centrs mājas lapa par Valsts organizēto vēža skrīningu [http://www.vnc.gov.lv/lat/veseliba/veza\\_skrinings/?doc=959](http://www.vnc.gov.lv/lat/veseliba/veza_skrinings/?doc=959)
- ✓ Informācija par vakcināciju pret HPV vīrusu un dzemdes kakla vēzi, tā profilaksi <http://www.cervarix.lv/papildu-informacija/aktualitates/soruden-sakas-meitenu-vakcinacija-pret-hpv/>
- ✓ Informācija par krūts vēzi un tā profilaksi <http://www.krutsvezis.lv/lv/articles/view/profilakse>
- ✓ Dzīvības koks” – onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība <http://www.dzivibaskoks.lv/>
- ✓ Informācija un videomateriāli sievietēm par HPV profilaksi
- ✓ <http://www.sieviesuklubs.lv/veseliba/dzemdes-kakla-vezis/>

### **Kolorektālā (zarnu) vēža profilakse**

Sigmveida un taisnās zarnas ļaundabīgie audzēji ir bieži sastopams audzēju veids, it sevišķi vecumā pēc 60 gadiem. Apmēram 8% no visiem audzēju veidiem ir resnās un taisnās zarnas audzēji. Resnās un taisnās zarnas vēzis jeb kolorektālais vēzis ir ļaundabīga saslimšana, kas sākotnēji veidojās resnajā vai taisnajā zarnā. Katru gadu Latvija ar šāda veida vēzi saslimst vairāk nekā 1000 cilvēki un tās dēļ Latvijā mirst vairāk nekā 700 cilvēki gadā<sup>120</sup>. Statistika liecina, ka sievietēm zarnu vēzis ir otrais izplatītākais vēža veids, bet vīriešiem –trešais<sup>121</sup>.

Būtisku lomu kolorektālā vēža novēršanā ieņem veselīgs uztura lietošana un pietiekoša fiziskā aktivitāte, kā arī regulāra profilaktisko apskašu veikšanai. Latvijā novēloti atklāts (III vai IV stadijā) kolorektālais vēzis ir vairāk kā pusei pacientu<sup>122</sup>. Lai arī valsts apmaksā zarnu vēža skrīningu (pacienti vecumā no 50 gadiem ģimenes ārsta praksē vai laboratorijā var veikt slēpto asiņu izmeklējumu fēcēs 1 reizi gadā bezmaksas), tomēr minētos izmeklējumus patlaban veic tikai 6 – 7% no aptuveni 800 000 cilvēkiem, kas pakļauti kolorektālā vēža saslimšanas riskam<sup>123</sup>.

Pašvaldībām, sadarbojoties ar ģimenes ārstiem un speciālistiem, būtu svarīgi atbalstīt papildus informējošas un izglītojošas kampaņas un pasākumus iedzīvotājiem, lai mudinātu tos doties pie ārsta un pārbaudīties, izmantojot valsts apmaksātos pakalpojumus - valsts apmaksāto zarnu vēža skrīningu.

<sup>120</sup> Vizuālās lokalizācijas un plaušu audzēji. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007.

<sup>121</sup> Savlaicīgi ar skrīningu atklājami ļaundabīgie audzēji. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007

<sup>122</sup> Turpat.

<sup>123</sup> <http://www.vm.gov.lv/index.php?id=587&top=117>

**Idejām:**

- ✓ informēšanas kampaņu un izglītojošu pasākumu (semināri, diskusijas utt.) organizēšana (piesaistot NVO un citus ekspertus, ģimenes ārstus, māsas) par kolorektālā vēža riska faktoriem, par nepieciešamību regulāri veikt profilaktiskās apskates, par to, kas ir zarnu vēža skrīnings, kā arī par iespējām veikt valsts apmaksātus izmeklējumus;
- ✓ informatīvu materiālu izvietošana par kolorektālo vēzi un profilakses iespējām ārstniecības iestādēs, veselības aprūpes centros, aptiekās, sociālos dienestos, sociālas mājās (var izmantot Veselības ministrijas mājas lapā pieejamo bukletu „Kā pasargāt sevi no kolorektālā vēža”<sup>124</sup>).

**Vairāk informācijas:**

- ✓ Kas jāzina par zarnu vēzi un tā novēršanas iespējām [www.onko.lv/.../kas-jazina-par-zarnu-vezi-un-ta-noversanas-iespejam.pdf](http://www.onko.lv/.../kas-jazina-par-zarnu-vezi-un-ta-noversanas-iespejam.pdf)

**Ādas vēža profilakse**

Saslimstība ar dažādām ādas vēža formām Latvijā un pasaulē pieaug ātrāk nekā jebkura cita vēža forma, turklāt ar katru gadu palielinās arī mirstība. Liela nozīme ļaundabīgo audzēju izcelsmē ir ārējiem mikro- un makrovīdes faktoriem, kuru kancerogēnā iedarbība ir potenciāli novēršama. Pie šiem faktoriem minami dabīgais un mākslīgais ultravioletais starojums. Ultravioletais starojums (UVS) ir galvenais riska faktors ādas vēža attīstībai<sup>125</sup>.

Ir noteiktas iedzīvotāju grupas, kuriem ir paaugstināts risks saslimt ar ādas vēzi - tie ir bērni un jaunieši, kā arī indivīdi, kuri savas profesija vai hobija dēļ daudz laika pavada saulē<sup>126</sup>.

Bērnu un jauniešu āda ir jutīgāka pret UVS nekā pieaugušajiem, tādēļ līdz 35 gadu vecumam bieži saujoties vai apmeklējot solāriju, risks saslimst ar ādas vēzi dzīves laikā pieaug par 75%. Svarīgi ir samazināt saujošanos intensitāti (gan dabīgā, gan mākslīgā) bērniem līdz 18 gadiem, jo šajā vecumā āda vēl nav pilnībā nobriedusi un ir vairāk jutīga pret dažādiem kairinātājiem, un pakļauta nelabvēlīgai ietekmei. Jo agrāk uzsāk intensīvu saujošanos, jo ilgāks ir ultravioletā starojuma ietekmes periods, tādējādi palielinot saslimšanas risku<sup>127</sup>.

Lai aizsargātu bērnus un jauniešus no iespējamajiem veselības traucējumiem, ko izraisa atrašanās tiešā ultravioletā starojuma ietekmē Veselības ministrija 2010.gada noteikusi minimālās higiēnas prasības solāriju pakalpojumu sniegšanai<sup>128</sup>. Saskaņā ar noteikumiem, jauniešiem līdz 18 gadu vecumam saujošanos solārijā ir iespējama tikai ar vecāku parakstītu atļauju vai ārsta izziņu. Tomēr vēl joprojām ir jaunieši un pusaudži vecumā no 16 – 24 gadiem, kas regulāri apmeklē solārijus, nepazīnoties riskus un kaitējumu, ko tas nodara veselībai. Tādēļ ir nepieciešama mērķtiecīga bērnu un jauniešu izglītošana, informēšana par UV staru kaitīgo ietekmi uz ādu skolās, jauniešu centros, kā arī nepieciešama stingrāka solāriju pakalpojumu sniedzēju uzraudzība vietējā pašvaldībā.

Augsts risks saslimt ar ādas vēzi ir arī tiem indivīdiem, kuri savas profesija vai hobija dēļ daudz laika pavada saulē – piemējas dārziņu īpašniekiem, jūrniekiem, makšķerniekiem, dārzniekiem,

<sup>124</sup> <http://www.vm.gov.lv/index.php?id=587&top=117>

<sup>125</sup> Onkoloģisko slimību kontroles programma 2009.–2015.gadam apstiprināta ar Ministru kabineta 2009.gada 29. janvāra rīkojumu Nr.48 ([polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file65105.doc](http://polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file65105.doc))

<sup>126</sup> Turpat.

<sup>127</sup> Ultraviolet radiation and the INTERSUN Programme. Protecting Children. WHO, 2011. [http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv\\_protectchildren/en/index.html](http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv_protectchildren/en/index.html)

<sup>128</sup> Ministru kabineta 2010.gada 7.septembra noteikumi Nr.834 „Noteikumi par kosmētiskā iedeguma iegūšanas pakalpojuma higiēnas un nekaitīguma prasībām un šo prasību uzraudzības kārtību” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=217520>

sētniekiem, celtniekiem, autoceļu būvētājiem, golfa spēlētājiem, sērfotājiem, glābējiem<sup>129</sup>. Lai pasargātu šo grupu nepieciešams organizēt dažādas informatīvas kampaņas, izglītojot par veselīgiem sauļošanās ieradumiem, individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas nepieciešamību (cepuru, speciāli apģērbu lietošanu utt). Tāpat darba devēji būtu jāmotivē veikt regulāras tiešu saules staru pakļautībā strādājošo darbinieku profilaktiskās apskates un nodrošināt darbiniekiem individuālos aizsardzības līdzekļus (cepures, speciālu aizsargapģērbu, saules aizsardzības krēmus, saulesbrilles)<sup>130</sup>.

### Idejām:

- ✓ bērnu un jauniešu izglītošana, informēšana par UV staru kaitīgo ietekmi uz ādu skolās, jauniešu centros. Organizējiet diskusijas, lekcijas un seminārus, pieaicinot ekspertus (dermatovenerologus, ģimenes ārstus vai māsas), kuros bērniem un jauniešiem tiek stāstīts, kāda ir saules un mākslīgā starojuma ietekme uz ādu, kā arī sniegt informāciju par to, kā pareizi sauļoties un pasargāt ādu no saules negatīvās ietekmes;
- ✓ peldvietu nodrošināšana ar saulesargiem un nojumēm, kur karstā vasaras laikā vietējiem iedzīvotājiem paslēpties no saules stariem;
- ✓ organizējot informatīvas kampaņas (informācija vietējā avīzē, medijos, informatīvi materiāli veselības aprūpes centros, aptiekās, ārstniecības iestādēs) visiem iedzīvotājiem veselīgu sauļošanās ieradumu veidošanai pavasaros pirms vasaras sākšanās, tādējādi atgādinot par saules kaitīgo ietekmi un to, kā pasargāt sevi no saules radītiem ādas bojājumiem, sniedzot informāciju par pareizu sauļošanu;
- ✓ organizējot informatīvus seminārus, lekcijas, pieaicinot ekspertus (dermatovenerologus, ģimenes ārstus vai māsas), kas izglītotu iedzīvotājus par ādās vēža riska faktoriem, regulāru ādas pārbaūžu nepieciešamību un veikšanas iespējām, kā arī par regulāras ādas virsmas paškontroles veikšanas metodiku, kas palīdzēs atklāt ādas izmaiņas un tādējādi laicīgi vērsties pie ārsta;
- ✓ darba devēju informēšana par individuālo aizsardzības līdzekļu (cepures, speciāls aizsargapģērbs, saules aizsardzības krēmi, saulesbrilles) nodrošināšanu tiešu saules staru pakļautībā strādājošiem darbiniekiem, darbinieku informēšana par individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas nepieciešamību.

### Vairāk informācijas:

- ✓ Informācija par Eiomelanomas dienu - <http://www.euromelanoma.lv/lv/news/index>
- ✓ Sun Smart projekts - <http://www.sunsmart.org.uk/>; [http://www.sunsmart.com.au/sun\\_protection](http://www.sunsmart.com.au/sun_protection)
- ✓ Solar ultraviolet radiation: Global burden of disease from solar ultraviolet radiation – [http://www.who.int/uv/health/solaruvradfull\\_180706.pdf](http://www.who.int/uv/health/solaruvradfull_180706.pdf)
- ✓ Artificial Tanning Sunbeds: Risk and Guidance <http://www.who.int/uv/publications/sunbedpubl/en/>
- ✓ Intersun Program <http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/en/>
- ✓ Sunbeds, tanning and UV exposure. World Health Organization, 2005. – <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs287/en/>
- ✓ Sun Protection in Schools: an Educational Package to Protect Children From Ultraviolet Radiation <http://www.who.int/uv/publications/sunschools/en/index.html>
- ✓ Sun Protection in Schools: Ultraviolet Radiation as a hazard in the workplace [http://www.who.int/uv/publications/en/occupational\\_risk.pdf](http://www.who.int/uv/publications/en/occupational_risk.pdf)
- ✓ Sunbeds and UV Radiation <http://www.greenfacts.org>

<sup>129</sup> Ultraviolet radiation as a hazard in the workplace. WHO, 2011. <http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uvworkplace/en/>

<sup>130</sup> WHO. Ultraviolet radiation as a hazard in the workplace. <http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uvworkplace/en/>

## 8.9. Ieteikumi mutes veselības veicināšanā

Mutes un zobu veselība ir ļoti svarīgs sabiedrības veselību noteicošs faktors, kas ieņem nozīmīgu vietu neinfekcijas slimību jomā. Kariess un periodonta (zobam apkārt esošo audu) slimības ir bieži sastopamas neinfekcijas slimības. Pasaulē zobu kariess skāris 60-90% iedzīvotāju. Smaga periodonta (smaganu) slimība, kas var izraisīt zobu izkrišanu, ir sastopama 50-20% pusmūža pieaugušajiem visā pasaulē<sup>131</sup>.

Latvijā pēdējos astoņos gados gan 6-gadīgu, gan 12-gadīgu bērnu vidū KPE indekss (kariozo (bojāto), plombēto, ekstrahēto zobu vidējais skaits uz vienu pacientu) ir praktiski nemainīgs. Pēdējos 5 gadus saglabājas tendence, ka katram trešajam bērnam 6 gadu vecumā ir vismaz viens kariozs zobs. 12-gadīgu bērnu vidū KPE indekss ir gandrīz 3 reizes augstāks<sup>132;133</sup>. Tikai 53,1% pieaugušo Latvijā tīra zobus biežāk nekā vienu reizi dienā, savukārt 48.3% pieaugušo pēdējā gada laikā ne reizi nav apmeklējuši zobārstu<sup>134</sup>.

Mutes un zobu veselību ietekmē sekojoši faktori: nepareiza un neefektīva mutes dobuma higiēna, neveselīga uztura lietošana un atkarības vielu lietošana (alkohols un tabaka)<sup>135</sup>.

Mutes veselības uzlabošanai gan Eiropā, gan pasaulē kopumā Pasaules Veselības organizācija realizē Globālo mutes veselības programmu (*WHO's Global Oral Health programme*), kurā ietvertas noteiktas aktivitātes mutes veselības veicināšanai dažādām mērķgrupām (skolēniem, jauniešiem, gados veciem cilvēkiem, jaunajām māmiņām, ģimenēm) četrās jomās – veselīgas uztura veicināšanā, atkarību vielu lietošanas profilaksē, fluorīdu izmantošana kariesa profilaksei<sup>136</sup>. Īstenojot vadlīnijās minētos pasākumus veselīga uztura veicināšanā un atkarību vielu lietošanas samazināšanā, tiks veikts arī darbs mutes veselības veicināšanas jomā.

### 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.**

1. Informatīvu materiālu izplatīšana, izvietošana pirmsskolas izglītības iestādēs, skolās par pareizas mutes higiēnas nozīmi, izglītojošu pasākumu un stundu 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 (Varat izmantot Mutes Veselības centra izstrādātos vizuālos materiālus par mutes veselības veicināšanu - <http://www.stomatologi.lv/lv/jaunumi/69>). Veseli zobi ir veselīgas bērnības pamats. Ir svarīgi uzturēt bērnos entuziasmu un motivāciju rūpēties par zobiem, apmācīt viņu pareizi tīrīt zobus, lai izvairītos no mutes veselības problēmām vēlākā dzīves laikā.

<sup>131</sup> Oral Health. WHO Fact sheet N°318, 2011. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/en/index.html>

<sup>132</sup> Neinfekcijas slimību izplatības samazināšana (SVS 8.mērķa atsevišķu apakšmērķu sasniegšanas izvērtējums), Mutes un zobu veselība. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007.

<sup>133</sup> Bērnu mutes veselība. VEC, 2010 <http://vec.gov.lv/lv/33-statistika/statistikas-dati-par-2010gadu-ieklauts-ari-salidzinajums-ar-ieprieksejiem-gadiem>

<sup>134</sup> Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010., Rīga, 2011.

<sup>135</sup> Oral Health. WHO Fact sheet N°318 - <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/en/index.html>

<sup>136</sup> WHO's Global Oral Health programme - [http://www.who.int/oral\\_health/objectives/en/index.html](http://www.who.int/oral_health/objectives/en/index.html)



2. Realizēt fluorīdu, fluora tablešu programmas bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs (ja iespējams, arī skolās līdz 5.klasei), iesaistot vecākus, zāļu firmas vai mutes kopšanas līdzekļu izplatītājus, kas varētu sniegt finansiālu atbalstu šādu programmu īstenošanai. Fluorīdu lietošana zobu kariesa profilaksei un intensitātes samazināšanai ir zinātniski pierādīta kā droša un efektīva metode. Lielākā daļa pasaules valstu ir guvušas ievērojamus rezultātus mutes veselības uzlabošanā, lietojot fluorīdus saturošus līdzekļus – dzeramo ūdeni, sāli, pienu, zobu pastu, mutes skalojamo līdzekli vai tabletes. Latvijā ir vidēji zems fluora saturs dzeramajā ūdenī, tāpēc ļoti nepieciešama ir fluoru saturošu zobu tīrīšanas līdzekļu lietošana vai fluoru saturošu preparātu lietošana. Fluorīdu tabletes iesaka lietot no 6 mēnešu vecuma līdz 15 gadiem. Lietojot fluorīdu tabletes, var sasniegt kariesa samazināšanos par 50%<sup>137</sup>. Latvijā ir pieredze fluorīdus saturošo tablešu pielietošanā. Fluorīdus saturošās tabletes ir lietotas gan pirmsskolas bērnu iestādēs, gan skolās. Atsevišķās Latvijas pilsētās un reģionos ir veiktas ilgtermiņa fluorīdu programmas (Viduslatvijas reģions - Jūrmalas, Jelgavas, Bauskas un Dobeles rajoni)<sup>138</sup>. Pašlaik šāda programma tiek īstenota Jūrmalā, kā pilotprojekts 2011. -2013. gadā.
3. Mutes higiēnas telpu attīstība skolās, bērnudārzos, kur tiek izbūvēta telpa ar izlietnēm, spoguļiem, kur bērni, skolēni var rūpēties par regulāru un pareizu mutes higiēnu;
4. Reizi gadā organizēt bērnudārza bērniem un skolēniem profilaktiskās pārbaudes pie zobārsta un zobu higiēnista, kas bērniem līdz 18 gadu vecumam reizi gadā pienākas bez maksas, pie zobārsta, kas ir līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu (NVD). Organizējiet transportu bērniem.
5. Ja pašvaldībai nav iespējas noorganizēt profilaktiskās pārbaudes pie zobārsta (kas ir līgumattiecībās ar NVD), jo ārstniecības iestāde, kurā pieņem šāds zobārsts vai zobu higiēnists, atrodas pārāk tālu no izglītības iestādēm, tad, sazinoties ar reģionālajiem Mutes veselības centriem, iespējams noorganizēt mobilā zobārstniecības autobusa izbraukumu uz pašvaldību. Latvijas teritorijā strādā mobilās zobārstniecības autobusi, nodrošinot zobārstniecības pakalpojumu pieejamību attālakā Latvijas reģionu bērniem skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs. Zobārstniecības un zobu higiēnas pakalpojumi autobusos bērniem līdz 18 gadu vecumam pieejami bez maksas, pakalpojumus zobārstniecības busiņos sniedz ārsti un zobu higiēnisti, kas noslēguši līgumus ar NVD.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.mutesveselibascentri.lv/lv/mvc/kontakti>
- ✓ <http://www.mutesveselibascentri.lv/lv/mvc/mobilazobarstnieciba/kur-sobrid-stradazobu-busini>

#### **Mērķauditorija: grūtnieces, jaunās ģimenes un vīrieši**

**Veicamo pasākumu mērķis: informēt jaunās ģimenes, grūtnieces un vīriešus par mutes kopšanas un mutes higiēnas nozīmi, zobārstniecības pakalpojumu pieejamības nodrošināšana vietās, kur šādi pakalpojumi nav pieejami.**

1. Vispārējās informācijas pieejamības nodrošināšana, izplatot presē, vietējā radio un televīzijā zobārsta vai zobu higiēnista sagatavoto informāciju par pareizas mutes higiēnas nozīmi grūtniecības laikā, par zobu kopšanu grūtniecības laikā, kā arī par gaidāmā bērna mutes kopšanu, mutes veselības nozīmi ģimenē.

<sup>137</sup> Petersen PE, Lennon MA. Effective use of fluorides for the prevention of dental caries in the 21st century: the WHO approach. Community Dent Oral Epidemiol 2004; 32: 319–21. [http://www.who.int/oral\\_health/publications/cdoe319to321/en/index.html](http://www.who.int/oral_health/publications/cdoe319to321/en/index.html)

<sup>138</sup> Brinkmane A., Senakola E., Maldupa I., Mihailova A. Fluorīdi zobu kariesa profilaksē. Rīga, 2004. <http://www.stomatologi.lv/lv/jaunumi/63>



2. Izglītojošu pasākumu, semināru un diskusiju organizēšana (pieaicinot zobārstu vai zobu higiēnistu) jaunajām ģimenēm un vīriešiem 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: gados veci cilvēki

**Veicamo pasākumu mērķis: informācijas pieejamības nodrošināšana par mutes kopšanas specifiku gados veciem cilvēkiem (košļāšanas aparāta saglabāšanu, veselīga uztura lietošanu), 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. Lielai daļai gados vecāku cilvēku zobu nav vispār vai arī tie ir ļoti sliktā stāvoklī. 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 organizēt informatīvus seminārus, diskusijas, lekcijas pansionātos, pensionāru klubos, dienas aprūpes 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 vecākai 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.
3. Nodrošiniet zobārstniecības pakalpojumu pieejamību gados veciem cilvēkiem pēc iespējas tuvāk dzīvesvietai. Organizējiet, sazinoties ar reģionālajiem Mutes veselības centriem, mobilā zobārstniecības autobusa izbraukumu uz pašvaldību, pansionātu, dienas aprūpes centru, sociālās aprūpes centru, kur zobārstniecības pakalpojumi tiks sniegti par samaksu.

#### Vairāk informācijas:

- ✓ <http://www.mutesveselibascentri.lv/lv/mvc/kontakti>
- ✓ <http://www.mutesveselibascentri.lv/lv/mvc/mobilazobarstnieciba/kur-sobrid-strada-zobu-busini>
- ✓ Improving oral health amongst the elderly
- ✓ [http://www.who.int/oral\\_health/action/groups/en/index1.html](http://www.who.int/oral_health/action/groups/en/index1.html)
- ✓ WHO Oral health priority action areas
- ✓ [www.who.int/entity/oral\\_health/action/en/](http://www.who.int/entity/oral_health/action/en/)
- ✓ Effective use of fluorides for the prevention of dental caries in the 21st century: the WHO approach [http://www.who.int/oral\\_health/action/risks/en/index1.html](http://www.who.int/oral_health/action/risks/en/index1.html)
- ✓ Oral health promotion through schools [http://www.who.int/oral\\_health/media/en/orh\\_school\\_doc11.pdf](http://www.who.int/oral_health/media/en/orh_school_doc11.pdf)

- ✓ WHO Information Series on School Health
- ✓ [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/resources/information\\_series/en/](http://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/en/)
- ✓ Healthy Mouths Healthy Lives: Australia's National Oral Health Plan 2004–2013. <http://www.health.vic.gov.au/dentistry/downloads/oralhealth.pdf>

## 8.10. Ieteikumi garīgās veselības veicināšanā

**2010. gadā Latvijā ar dažādām garīgām saslimšanām pēc palīdzības vērsušies ap 7% iedzīvotāju, bet patiesais problēmas apjoms varētu būt vēl lielāks. Pie nozīmīgākajām problēmām Latvijā minamas pašnāvības, aizspriedumi pret cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem un vecu cilvēku aprūpe, kuras aktualitāte līdz ar sabiedrības novecošanos tikai pieaug. Lai arī pēdējo divu gadu laikā vērojama pašnāvību skaita samazināšanās, pēc pašnāvību rādītājiem Latvija joprojām atrodas vienā no pirmajām vietām Eiropas Savienībā<sup>139</sup>, pie tam, pēc pašu teiktā, par pašnāvību domājuši 29% 13 – 20 gadus veco jauniešu, bet 12% dzīves laikā jau mēģinājuši pašnāvību izdarīt<sup>140</sup>. Nozīmīga problēma ir aizspriedumi – bailes no iespējamās stigmatizēšanas veicina personu ar garīgiem traucējumiem noslēgšanos, norobežošanos no sabiedrības, kā arī mazina to vēlmi izmantot valsts nodrošinātos pakalpojumus un iniciatīvas - psihiatrijas pakalpojumu lietotāji neizjūt, ka tiktu vairāk uzņemti sabiedrībā, un nereti saskaras ar negatīvu attieksmi - bieži pat no draugu un ģimenes puses<sup>141</sup>.**

Garīgā veselība ir nozīmīga, neatņemama, bet bieži vien aizmirsta vispārējās veselības neatņemama sastāvdaļa. Ne velti Pasaules Veselības organizācija veselību definējusi kā pilnīgu fizisku, garīgu un sociālu labklājību, nevis tikai stāvokli bez slimības vai trūkumiem. Eiropā arvien lielāks uzsvars tiek likts uz garīgo slimību profilaksi un garīgās veselības veicināšanu, jo valstis ir apzinājušās ne tikai problēmas aktualitāti, bet arī ekonomiskos ieguvumus no garīgi veselas sabiedrības.

### Garīgā veselība:

- Labklājības stāvoklis, kurā indivīds spēj īstenot savas izzīņas un emocionālās vēlmes, tikt galā ar ikdienas stresu un produktīvi strādāt, dodot ieguldījumu kopienā.

### Garīgās veselības veicināšana<sup>142</sup>:

- Jebkura rīcība, kas veikta ar mērķi uzlabot garīgo veselību un labklājību populācijas un/vai indivīda līmenī.
- Process ar kura palīdzību mēs paaugstinām garīgās veselības nozīmi indivīda, ģimenes un sabiedrības vērtību skalā.
- Garīgo saslimšanu pārvarēšanas spēju vairošana un stiprināšana kopienas locekļu vidū.

Iedzīvotāju „fiziskās” veselības veicināšana un slimību profilakse bieži vien darbojas pēc „cēloņa – sekas” principa, proti, mazinot cēloni (piemēram, smēķēšanu) iespējams novērst sekas (piemēram, plaušu vēzi un sirds/asinsvadu slimības). Šajā gadījumā ir labi zināma un pierādīta saistība

<sup>139</sup> Pulmanis T., Taube M., Pelne A. Garīgā veselība Latvijā 2010. gadā. Tematiskais ziņojums. Rīga: Veselības ekonomikas centrs, 2011., 67 lpp.

<sup>140</sup> Koroļeva I., Mieriņa I., Goldmanis M., Trapencieris M., Sniķere S. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: V/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, 2007., 112 lpp.

<sup>141</sup> Erdmane A., Leimane-Veldmeijere I., Muciņš R., Veits U. Ziņojums par Pasaules Veselības organizācijas garīgās veselības deklarācijas un rīcības plāna ieviešanu Latvijā. Resursu centrs cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem. Rīga: „ZELDA”, 2009., 84 lpp.

<sup>142</sup> WHO. Prevention and Promotion in Mental Health. Geneva, 2002., 47 lpp.

starp cēloni un sekām. Diemžēl dažu garīgo saslimšanu gadījumos (piemēram, šizofrēnija) slimība rodas sarežģītas ģenētisko un vides faktoru mijiedarbības rezultātā, kur konkrētus slimības izraisītājus nereti ir grūti identificēt. Vēl vairāk – „fizisku” slimību gadījumā (piemēram, sirds-asinsvadu slimības, vēzis) cilvēkam ir diagnosticējami noteiktu ķermeņa struktūru bojājumi, kas nereti beidzas ar cilvēka nāvi. Garīgo slimību gadījumā visbiežāk ķermeņa struktūras nav skartas, kas nozīmē, ka neārstējamu slimību gadījumā cilvēks dzīvo ar savu slimību visu dzīvi, kas aktualizē nepieciešamību pēc šo cilvēku pilnvērtīgas iekļaušanas sabiedrībā.

Jāņem vērā, ka garīgo slimību profilaksē un garīgās veselības veicināšanā nozīmīga loma ir kompleksām aktivitātēm, kas nereti „pārkļūst” ar aktivitātēm, kuru primārais mērķis nav bijis garīgās veselības veicināšana, piemēram, vispārējās labklājības pieaugums sabiedrībā uzlabo arī kopējos garīgās veselības rādītājus. Liela nozīme ir arī citām šajā izdevumā aprakstītajām veselības veicināšanas un profilakses aktivitātēm, piemēram, atkarības ir nozīmīgs pašnāvību riska faktors visa vecuma cilvēkiem, kas nozīmē, ka aktivitātes, kuras vērstas uz atkarību profilaksi, netieši ir saistītas arī ar pašnāvību rādītāju samazināšanu. Fiziskās aktivitātes uzlabo ne tikai cilvēka fizisko, bet arī garīgo veselību un pareizs, ar nepieciešamajām uzturvielām (piemēram, jodu) bagāts uzturs mātei un bērnam ir pamats pilnīgai bērna nervu sistēmas attīstībai, kas kalpo kā garīgās atpalcības profilakses elements.

Lai arī iepriekš minētajos piemēros redzama kompleksu aktivitāšu nozīme, garīgo slimību profilaksē un garīgās veselības veicināšanā neiztikt arī bez specifiskām aktivitātēm riska faktoru mazināšanai un aizsargājošo faktoru vairošanai.

Garīgā veselība <sup>143,144</sup>	
Riska faktori	Aizsargājošie faktori
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alkohola un atkarības izraisīto vielu lietošana</li> <li>✓ Dzīves vietas maiņa</li> <li>✓ Izolācija un atsvešināšanās</li> <li>✓ Izglītības, transporta un dzīves vietas trūkums</li> <li>✓ Haotiska apkārtējā vide</li> <li>✓ Atstumtība un vientulība</li> <li>✓ Nepilnvērtīgs uzturs</li> <li>✓ Nabadzība</li> <li>✓ Nevienlīdzība un diskriminācija</li> <li>✓ Sociālie zaudējumi</li> <li>✓ Urbanizācija</li> <li>✓ Stress darbā</li> <li>✓ Bezdarbs</li> <li>✓ Vardarbība un noziedzība</li> <li>✓ Karš</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Izvēles iespējas</li> <li>✓ Uz integrāciju vērstā sabiedrība</li> <li>✓ Pozitīva savstarpējā komunikācija</li> <li>✓ Sociālā līdzdalība</li> <li>✓ Ģimenes atbalsts</li> <li>✓ Sociālā atbildība un tolerance</li> <li>✓ Sociālās palīdzības dienestu pieejamība</li> <li>✓ Sociālais atbalsts un sociālais tīklojums</li> </ul>

<sup>143</sup> WHO. Prevention of Mental Disorders. Effective interventions and policy options. Geneva, 2004., 66 lpp.

<sup>144</sup> Štāle M., Skrulle J., Taube M. Darbspējīgā vecuma iedzīvotāju garīgā veselība. Rīga: V/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, 2008., 48 lpp.

## Uz dažādām sabiedrības grupām vērsti pasākumi garīgās veselības uzlabošanai

### Mērķauditorija: pirmsskolas vecuma un skolas vecuma bērni

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

#### 1. Pirmskolas vecuma bērni

Pirmskolas vecumā bērnam jāiemāca vispārīgi priekšstati par pozitīvām un negatīvām darbībām (labo un sliktu). Tas īpaši jāņem vērā gadījumos, kad bērna ģimenē ir smagi sociālie apstākļi vai gluži otrādi – sociālie apstākļi ir labi, bet laika trūkuma, aizņemtības vai darba ārzemēs dēļ vecākiem nepietiek laika pievērst pietiekami daudz laika komunikācijai ar bērnu.

#### Idejām:

- ✓ Atgādiniet pirmskolas iestāžu vadītājiem un audzinātājiem par nepieciešamību vērst bērnu uzmanību uz to, ka „apsaukāt citus nav pieņemama rīcība”; „nekādā veidā nedrīkst fiziski aizskart citus”; „nedari otram to, ko pats negribētu”, u.c.
- ✓ Atgādiniet par nepieciešamību ar dažādu spēļu, konkursu, pasākumu, pārgājienu u. c. palīdzību sekmēt un stiprināt bērnu kopības sajūtu un katra bērna individuālu saliedētību ar kolektīvu.
- ✓ Atgādiniet par nepieciešamību izskaidrot bērnam, ka pret cilvēkiem ar garīgām slimībām jāizturas ar cieņu.
- ✓ Māciet bērniem būt līdzjūtīgiem pret dzīvniekiem, citiem bērniem, palīdzēt otram.

#### 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 garīgās veselības veicināšanas jomā. Jāņem vērā, ka pusaudža vecums ir tas dzīves posms, kad bērns kļūst par pieaugušo un var piedzīvot vairākus notikumus (pirmā mīlestība un šķiršanās, strīdi ar vecākiem u.c.), kuri bieži vien ir pusaudža vecumposmam raksturīga īpatnība, tomēr šajā pārmaiņu laikā nepieciešams īpaši rūpīgi sekot izmaiņām skolēna uzvedībā, lai varētu laicīgi identificēt skolēnus ar augstu depresijas un pašnāvību risku.

Pašnāvības pusaudžu vidū ir nozīmīga problēma ne tikai Pasaulē un Eiropā, bet arī Latvijā tādēļ nepieciešams izglītēt skolotājus un citus skolas darbiniekus par skolēnu ar risku izdarīt pašnāvību atpazīšanu skolas vidē. Salīdzinoši maz ir pētīti faktori, kuri saistīti ar pašnāvībām pusaudžu vidū tieši Latvijā, bet skolu pedagogus iespējams iepazīstināt ar uz pierādījumiem balstītiem pašnāvību atpazīšanas pamatprincipiem pēc pieejamajiem pētījumu datiem.

#### Idejām:

- ✓ Atgādiniet klases audzinātājiem par nepieciešamību rūpīgi sekot attiecībām klasesbiedru vidū, lai laicīgi identificētu fiziskas (sišana, iekautīšana, grūšana) vai emocionālas (apsaukšana, personīgo mantu atņemšana, izstumšana no kolektīva, pazemošana sociālajos tīklos u.c.) vardarbības gadījumus. Sadarbojoties ar skolas psihologu un sociālo pedagogu nepieciešams steidzami sākt pārrunas ar vardarbīgo skolēnu un viņa ģimeni, kā arī piedāvāt palīdzību cietušajiem.

- ✓ Kvalitatīvs un brīvi pieejams izdevums „Pašnāvību profilakse – materiāls skolotājiem un citiem skolas darbiniekiem” izstrādāts Pasaules Veselības organizācijā. Šajā materiālā pieejama koncentrēta informācija par skolēnu pašnāvībām, riska faktoriem, riska situācijām, veidiem kā identificēt skolēnus ar iespējamu pašnāvības risku un kā šādā situācijā rīkoties. Materiāls elektroniski pieejams: [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/62.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/62.pdf)
- ✓ Vecāku un citu tuvinieku nāve bieži saistīta ar neirotiskiem un depresīviem simptomiem, uzvedības problēmām un sekmju pasliktināšanos<sup>145</sup>. Šādā gadījumā bērnam/pusaudzim jāpiedāvā psihologa 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 panākumi mācībās, apgrūtināta iekļaušanās vienaudžu grupās un neveiksmes personīgajās attiecībās<sup>145</sup>.
- ✓ Regulāri rīkojiet ģimeņu dziedāšanas, sporta, orientēšanās vai citus pasākumus, lai stiprinātu ģimenes kopības sajūtu.
- ✓ Nodrošiniet iespēju skolēniem doties ekskursijās klases kolektīva saliedēšanai, piedalīties kopīgos projektos, teātra un koncertu apmeklējumos, vides sakopšanas talkās u.c. aktivitātēs.
- ✓ Izmantojiet skolēnu vecāku sapulces, lai informētu vecākus ne tikai par skolēnu sekmēm, bet arī sniegtu vecākiem zināšanas par pusaudžu vecuma īpatnībām, drošību elektroniskajā vidē, bērnu atkarības problēmām u.c. aktuāliem jautājumiem.
- ✓ Plašāk izmantojiet elektroniskos masu medijus – skolu mājas lapās izveidojot forumus, radiet iespēju profesionāliem psihologiem, pedagogiem u.c. speciālistiem sniegt elektroniskas atbildes vecākiem
- ✓ Atbalstiet vecāku, jauniešu sabiedrisko organizāciju izveidi pašvaldībā.

### Mērķauditorija: pieaugušie (darbspējīgie) iedzīvotāji

**Veicamo pasākumu mērķis: Nodrošināt garīgo veselību veicinošu darba vidi un nepieciešamo palīdzību bezdarba gadījumā.**

Stress darbā un bezdarbs ir vieni no būtiskākajiem riska faktoriem garīgās veselības traucējumiem pieaugušajiem (darbspējīgajiem) iedzīvotājiem. Abi šie faktori var radīt depresiju, neirotikus traucējumus, izdegšanas sindromu, pastiprinātu alkohola lietošanu un ir saistīti ar pašnāvībām, bet atkarību izraisošo vielu lietošana pati par sevi ir riska faktors garīgās veselības traucējumiem un pašnāvībām.

Stress darbā ir nopietna garīgās veselības problēma, kurai pēdējos gados pievērsta pastiprināta uzmanība. Darba devēji vēlas pēc iespējas augstākus darbinieku sasniegumus, kuri bieži vien saistīti ar paaugstinātu stresu līmeni darbā, kas var mazināt darbinieka spējas kvalitatīvi veikt uzdotos pienākumus vai pat izraisīt pacienta ilgstošu slimošanu. Šajā gadījumā iespējams rīkoties divējādi – paaugstināt darbinieka stresa pārvarēšanas spējas vai samazināt stresa izraisītājus darba vidē.

<sup>145</sup> World Health Organization. Prevention of Mental Disorders. Effective interventions and policy options. Geneva, 2004., 66 lpp.

**Idejām:**

- ✓ Informējiet darba devējus, ka paaugstināta stresa mazināšana darbavietā nodrošina ieguvumu ne tikai darbiniekam, bet arī darba devējam (mazāk darba nespējas lapu, produktīvāks darbs u.c.) Darba vides uzlabošanai iespējams ne tikai pilnveidot darba materiāltehnisko nodrošinājumu (ergonomiskāki risinājumi, trokšņa samazināšana, pārslodzes samazināšana), bet arī uzlabot attiecības kolēģu starpā un attiecības ar vadību (komunikācijas uzlabošana, konfliktu risināšana).
- ✓ Ņemot vērā, ka arī pašvaldība darbojas kā darba devējs, sāciet ar stresa mazināšanas programmas izstrādi pašvaldības darbiniekiem.
- ✓ Nesāciet cīņu ar pašu izdomātiem stresa cēloņiem, bet izziniet biežākos stresa cēloņus darbinieku vidū ar anonīmas anketas palīdzību.
- ✓ Izveidojiet lekciju ciklu uzņēmumu vadītājiem par stresa profilaksi darba vietā, kā labo piemēru minot veiktos pasākumus pašvaldībā.
- ✓ Veiciniet pašvaldībā kopīgu pasākumu organizēšanu darba kolektīvā- vides sakopšanas talkas, kopīgas svētku svinēšanas, labdarības akciju organizēšana u.c.

Bezdarbs un tā radītā ietekme uz iedzīvotāju garīgo veselību krīzes apstākļos ir nozīmīgs pēdējo gadu diskusiju avots. Pētījumu dati apliecina bezdarba saistību ar iedzīvotāju garīgās veselības traucējumiem un pašnāvībām<sup>146</sup>. Problēmas cēlonis 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 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:**

- ✓ Apmāciet mazāk izglītotos darba meklētājus elementārās iemaņās darba meklēšanai (darbs ar datoru, darbs sludinājumu portālos).
- ✓ Izvietojiet paraugu CV un motivācijas vēstules rakstīšanai brīvi pieejamās vietās.
- ✓ Izveidojiet ilgstošo darba meklētāju domubiedru grupu.
- ✓ Iesaistiet cilvēkus, kuru garīgā saslimšana to ļauj (piemēram, cilvēki ar vieglu garīgo atpalcību), mazkvalificēta darba veikšanā (darbs dārzos, parkos u.c.)
- ✓ Izveidojiet domubiedru/atbalsta grupu cilvēkiem ar garīgām saslimšanām un viņu tuviniekiem. Šāda pieeja vairo šo cilvēku kopības sajūtu, socializēšanos un grupas sanāsmēs iespējams kopīgiem spēkiem un ar dažādu lektoru un speciālistu palīdzību risināt šiem cilvēkiem aktuālus jautājumus (pašcienas celšana, pacientu tiesības u.c.)

**Mērķauditorija: grūtnieces, jaunās māmiņas un jaunās ģimenes**

**Veicamo pasākumu mērķis: Nodrošināt labvēlīgu vidi pilnvērtīgai bērna garīgajai attīstībai.**

Veselīgs dzīves sākums ir būtisks priekšnoteikums garīgajai veselībai turpmākajā bērna attīstības ciklā. Tāpat jāņem vērā, ka grūtniecība un bērniņa piedzimšana ir liels notikums, kas liek pārkārtot ierasto dzīves kārtību un rada būtiskas izmaiņas jaunās māmiņas un visas ģimenes ikdie-

<sup>146</sup> World Health Organization. Impact of economic crises on mental health. WHO Regional Office for Europe: 2011., 34 lpp.

nā. Jebkurām pārmaiņām jāprot pielāgoties, bet šīs pielāgošanās spējas katram ir individuālas. Grūtniecība ir nopietns izaicinājums mātēm, kuras aktīvi smēķē vai lieto citas atkarību izraisošas vielas pārtraukt to lietošanu, bet bērniņa piedzimšana var būt saistīta ar pēcdzemdību depresiju, izmaiņām jauno vecāku attiecībās, nepieciešamību apgūt jaunas iemaņas un ģimenes ikmēneša budžeta samazināšanos, kas ir nopietni pārbaudījumi jaunajām ģimenēm.

### Idejām:

- ✓ Nodrošiniet regulāras sociālo darbinieku vizītes pie „riskā ģimenēm” (nabadzīgās ģimenes, ģimenes locekļi ar alkohola atkarību, mātes pusaudžu vecumā), lai novērtētu jaundzimušo aprūpi, novērstu fizisku, emocionālu vai seksuālu vardarbību pret bērnu un izglītotu ģimeni par pilnvērtīgas bērna aprūpes pamatelementiem.
- ✓ Organizējiet kursus jaunajām māmiņām par bērna aprūpi, ietverot tajos tādas elementus kā bērna aprūpes pamatelementi, ikdienas stresa mazināšana, krūts barošanas nozīme (pētījumu dati liecina, ka krūts barošana ar bērna pozitīvo saikni ar māti dod ieguldījumu arī bērna garīgajā attīstībā)<sup>147</sup>, uztura bagātinātāju lietošanu bērna garīgās attīstības traucējumu profilaksei u.c.
- ✓ Atcerieties, ka bērna garīgā veselība ir tieši pakļauta bērna, mātes un ģimenes saskarei ar atkarību izraisošajām vielām (profilakses aktivitātes skatīt nodaļas „Atkarību profilakse” sadaļā „Jaunās māmiņas un jaunās ģimenes” (t. sk. grūtnieces un jaundzimušais).
- ✓ Organizējiet (nodrošiniet ar telpām un patīkamu vidi brīvām diskusijām) jauno māmiņu klubu, kurā iespējams dalīties pieredzē un efektīvākajos risinājumos bērna aprūpē, iespējās risināt stresa situācijas u.c. Pieaiciniet dažādu jomu speciālistus kā vieslektorus (psihologus, psihoterapeitus, pediatrus u.c.).
- ✓ Organizējiet kopību stiprinošus pasākumus jaunajiem pāriem (dažādas sacensības, kopīgi vakari u.c.), kas ļauj uz brīdi „atslēgties” no ikdienas rutīnas.
- ✓ Veiciniet „bērnu istabu” kustības attīstību, lai jaunajiem vecākiem, apmeklējot teātri vai citu pasākumu, ir iespēja atstāt bērnus pieskatīšanai. Kā bērnu pieskatītājus šādā kustībā var iesaistīt pensionāru biedrības brīvprātīgos pārstāvjus.

### Mērķauditorija: gados veci cilvēki (virs 65 gadiem)

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

Gan Latvijā, gan vairumā Eiropas valstu notiek sabiedrības novecošanās, pieaug gados vecu iedzīvotāju īpatsvars, kā arī palielinās vidējais iedzīvotāju vecums. Latvijā vecu iedzīvotāju īpatsvara pieauguma tendence vērojama kopš Otrā pasaules kara, bet pēdējos gados tā ir īpaši pastiprinājusies. Gados veciem cilvēkiem veselība nozīmē saglabātu dzīves kvalitāti, garīgās 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 iespējas, Latvijā gados veciem cilvēkiem dzīves kvalitātes saglabāšanas iespējas ir ļoti ierobežotas. Veci cilvēki, it īpaši vientuļie, ir viena no sociālās atstumtības riska grupām<sup>148</sup>.

<sup>147</sup> World Health Organization. Prevention and Promotion in Mental Health. Geneva, 2002., 47 lpp.

<sup>148</sup> Štāle M., Skrulle J., Rozentāle G. Pieaugušo veselība, veselīgas un aktīvas vecumdienas. Sabiedrības veselības stratēģijas 5.mērķa sasniegšanas ziņojums. Rīga: VEC, 2009. 36 lpp.



**Idejām:**

- ✓ Organizējiet seminārus (piesaistot psihiatrus) vecu cilvēku ar vecuma radītiem psihiskiem traucējumiem tuviniekiem, kuros tiek izskaidrotas iespējamās cilvēka uzvedības un funkcionēšanas izmaiņas, kā arī sīkāk analizēta šādu cilvēku aprūpe (piemērotas vides veidošana, sociālās aprūpes iespējas u.c.)
  - ✓ Veiciniet vecu cilvēku fizisko aktivitāti (skatīt nodaļu „fiziskās aktivitātes”) – fiziskās aktivitātes uzlabo ne tikai fizisko, bet arī garīgo veselību, aizkavējot slimību rašanos, pie tam, fiziskas aktivitātes grupās stiprinās arī sociālos kontaktus.
  - ✓ Rīkojiet tematiskos vakarus (dzejoļu konkursi, radošās darbnīcas u.c.) veciem cilvēkiem sociālo kontaktu stiprināšanai.
  - ✓ Nodrošiniet vismaz vienu bezmaksas teātra izrādi pusgadā pašvaldības senioriem, iespēju doties kādā nelielā ekskursijā.
  - ✓ Organizējiet kursus veciem cilvēkiem (iesaistot psihoterapeitus) par zaudējuma radītās depresijas mazināšanas iespējām un pozitīvas domāšanas nozīmi.
  - ✓ Atbalstiet senioru interešu pulciņu izveidi (rokdarbi, fotografēšana, dārzkopība u.c.)
  - ✓ Iesaistiet ieinteresētos vecos cilvēkus tematisku vēstures stundu norisē skolās. Tas ne tikai ļaus skolēniem uzzināt jaunu, unikālu informāciju par vēstures notikumiem no konkrētā cilvēka skatu punkta, bet arī vecajam cilvēkam liks justies novērtētam un noderīgam.
  - ✓ Nodrošiniet regulāras sociālo darbinieku un/vai psihologu vizītes pie vecajiem cilvēkiem, kuri nesen palikuši vieni (bērni un mazbērni aizbraukuši, dzīvesbiedri nomiruši).
  - ✓ 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 „printētā formātā”.
-

## IX AR VESELĪBU SAISTĪTĀS TEMATISKĀS DIENAS PASAULĒ UN IETEIKUMI PASĀKUMU ORGANIZĒŠANAI

Visa kalendārā gada garumā gan Pasaules Veselības organizācija, kā arī citas starptautiskas apvienības, kas par savas darbības mērķi izvirzījušas sabiedrības uzmanības pievēršanu un cīņu ar dažādām veselības problēmām, ir noteikušas noteiktas dienas, kurās konkrētie jautājumi pasaulē tiek īpaši akcentēti, tādējādi gūstot plašāku sabiedrības ievērību. Šo dienu ietvaros visā pasaulē tiek rīkotas dažādas informatīvās un reklāmas kampaņas, zibakcijas (*angl. flashmob*), tematiski pasākumi, akcijas u.c. Viens no iemesliem šādai konkrētu aktivitāšu koncentrēšanai noteiktā dienā vai laika periodā ir iespēja tādā veidā panākt plašāku problēmas rezonēšanu sabiedrībā. Līdz ar to nozīmīga ir arī katras pašvaldības iesaistīšanās konkrētās tēmas aktualizēšanā saviem iedzīvotājiem.

### Ieteikumi praksei:

- ✓ Izveidojiet tematisku rakstu novada laikrakstā, pašvaldības mājas lapā (intervija ar kādu speciālistu par noteiktu tēmu);
- ✓ Apsveriet iespējas organizēt kādu informatīvu semināru, tikšanos u.tml. (piemēram, tikšanās skolēniem ar kādu speciālistu u.tml.);
- ✓ Iespēju robežās aktualizējiet konkrēto tēmu arī citu vienlaicīgi noritošu pasākumu ietvaros (piemēram., novada sporta diena, kuras ietvaros tiek aktualizēta arī sirds veselība – informatīvu un aktivitāšu stendu viedā, īpašu aktivitāšu veidā u.c.).

Šajā tabulā apkopoti datumi, kuros pasaulē tiek aktualizētas noteiktas ar veselību saistītas tēmas, kā arī daži ieteikumi:

Diena	Idejas aktivitātēm
<b>4.februāris</b> <b>Pasaules vēža</b> <b>diena</b>	<p>Iespēja aktualizēt Valsts organizēto vēža skrīninga programmu (dzemdes kakla, krūts vēža, kolorektālā vēža) un iespējas to izmantot vietējiem iedzīvotājiem, atgādinot arī par citiem vēža profilakses pasākumiem un to nozīmi vēža novēršanā – veselīga uztura lietošana, atkarību vielu lietošanas ierobežošana un pietiekošu fizisko aktivitāšu piekopšana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšanas kampaņu un izglītojošu pasākumu organizēšana (semināri, diskusijas), piesaistot vietējos NVO, ģimenes ārstus un citus speciālistus par dzemdes kakla vēzi, krūts vēzi, ādas vēzi, kolorektālo vēzi, tā riska faktoriem, par nepieciešamību regulāri veikt profilaktiskās apskates, par valsts apmaksāto skrīningu;</li> <li>• Informatīvus materiālu par vēzi profilakses iespējām izvietošana ārstniecības iestādēs, veselības aprūpes centros, aptiekās, sociālos dienestos, sociālas mājās;</li> <li>• Mobilā digitālā mammogrāfa izbraukumu organizēšana vietējās pašvaldībās tajās vietās, kur nav pieejami ginekologa, mamogrāfijas vai krūšu ultrasonogrāfijas pakalpojumi vai ārstniecības iestādes atrodas pārāk tālu no iedzīvotāju dzīvesvietas.</li> <li>• Bērnu un jauniešu izglītošana, informēšana par UV staru kaitīgo ietekmi uz ādu un ādas vēža attīstību skolās, jauniešu centros, pieaicinot ekspertus (dermatovenerologus, ģimenes ārstus vai māsas).</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/world-cancer-day">http://www.timeanddate.com/holidays/un/world-cancer-day</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vm.gov.lv/?id=409&amp;top=121">http://www.vm.gov.lv/?id=409&amp;top=121</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiva/veza_skrinings/">http://www.vnc.gov.lv/lat/veselibiva/veza_skrinings/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vnc.gov.lv/files/MK_1046_grozijumi_37_pieli.pdf">http://www.vnc.gov.lv/files/MK_1046_grozijumi_37_pieli.pdf</a></li> <li>✓ <a href="http://www.dzivibaskoks.lv">www.dzivibaskoks.lv</a>,</li> </ul>

<p><b>24.marts</b> <b>Pasaules</b> <b>Tuberkulozes</b> <b>diena</b></p>	<p>Iespēja aktualizēt tuberkulozes izplatības problēmu, tās saistību ar sociālekonomiskajiem faktoriem, kā arī HIV/AIDS, aicināt iedzīvotājus veikt plaušu pārbaudes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apsveriet iespēju organizēt Latvijas Infektoloģijas centra mobilā fluorogrāfijas autobusa izbraukumu uz Jūsu pašvaldību.</li> <li>• Ievietojiet informāciju vietējos medijos, sociālās mājās, aptiekās, slimnīcās, veselības centros par tuberkulozes izplatību, par riska faktoriem, par izmeklēšanās un ārstēšanās iespējām, uzsveriet, ka tā nav tikai noteiktu sabiedrības grupu slimība, bet tā var skart jebkuru.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.stoptb.org/events/world_tb_day/">http://www.stoptb.org/events/world_tb_day/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.lic.gov.lv/index.php?p=8570&amp;lang=258&amp;pp=11863">http://www.lic.gov.lv/index.php?p=8570&amp;lang=258&amp;pp=11863</a></li> <li>✓ <a href="http://www.tuberkuloze.lv/">http://www.tuberkuloze.lv/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.ltb.lv/">http://www.ltb.lv/</a></li> </ul>
<p><b>7.aprīlis</b> <b>Pasaules</b> <b>veselības</b> <b>diena</b></p>	<p>Iespēja aktualizēt visdažādākās ar veselību saistītās tēmas kā arī veselību kā vērtību kopumā. Katru gadu Pasaules veselības organizācija (PVO) šajā dienā vērš sabiedrības uzmanību uz noteiktu tēmu. PVO mājas lapā atrodami dažādi aktuālie ar konkrēto tēmu saistīti materiāli, kā arī ieteicamās aktivitātes.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.who.int/world-health-day/en/">http://www.who.int/world-health-day/en/</a></li> </ul>
<p><b>5.maijs</b> <b>Pasaules</b> <b>sporta diena</b></p>	<p>Iespēja aktualizēt fiziski aktīva dzīves veida nozīmi, organizējot dažādas sportiskas aktivitātes novada iedzīvotājiem (sporta dienas, sacensības, nūjošanas grupas u.c.). Centieties attīstīt „sports visiem” ideju, ne tikai „sports kā profesionāla nodarbošanās”.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.sportsvisiem.lv/news.php">http://www.sportsvisiem.lv/news.php</a></li> </ul>
<p><b>12.maijs</b> <b>Starptautiskā</b> <b>zīdīšanas</b> <b>veicināšanas</b> <b>diena</b></p>	<p>Apsveriet iespējas organizēt informatīvas tikšanās topošajām un jaunajām māmiņām ar speciālistiem (zīdīšanas konsultanti, vecmātes, ginekologi, pediatri) par zīdīšanas, sievietes un bērna veselības jautājumiem.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://lv.kkm.lv/">http://lv.kkm.lv/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/gimenes-veselibas-abece">http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/gimenes-veselibas-abece</a></li> </ul>
<p><b>15.maijs</b> <b>Starptautiskā</b> <b>ģimenes</b> <b>diena</b></p>	<p>Iespējas organizēt dažādas aktivitātes, kurās var kopīgi piedalīties visa ģimene. Piemēram, sporta diena ar dažādām stafetēm, tematiskiem konkursiem u.c. Tāpat katru gadu var izvēlēties šajā dienā akcentēt kādu konkrētu tēmu, piemēram, traumatisma profilakse bērniem un gados vecākiem cilvēkiem, fiziski aktīvs dzīves veids visai ģimenei u.c., piesaistot dažādas tematiski atbilstošas aktivitātes.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.rrtd.nic.in/international_day_of_the_family.htm">http://www.rrtd.nic.in/international_day_of_the_family.htm</a></li> <li>✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-day-of-families">http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-day-of-families</a></li> </ul>

<p><b>17.maijs</b> <b>Pasaules hipertensijas diena</b></p>	<p>Iespēja aktualizēt ar sirds veselību saistītās tēmas – sirds slimību riska faktorus un iespējas tos mazināt. Aiciniet vietējās ārstniecības iestādes šajā dienā piedāvāt papildus pakalpojums, piemēram, sirds slimību riska faktoru diagnosticēšana iedzīvotājiem bez maksas (asinsspiediena, ķermeņa masas indeksa, glikozes un holesterīna līmeņa ekspres-diagnostika, speciālista konsultācijas) u.tml.</p> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.worldhypertensionleague.org/Pages/PatientsPublic.aspx">http://www.worldhypertensionleague.org/Pages/PatientsPublic.aspx</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vi.gov.lv/uploads/files/sva_masaskartinja.pdf">http://www.vi.gov.lv/uploads/files/sva_masaskartinja.pdf</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vi.gov.lv/uploads/files/vai_tu_zini_kas_ietekme_tavu_sirds_veselibu(1).pdf">http://www.vi.gov.lv/uploads/files/vai_tu_zini_kas_ietekme_tavu_sirds_veselibu(1).pdf</a></li> <li>✓ <a href="http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e0402bec2.pdf">http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e0402bec2.pdf</a></li> </ul>
<p><b>31.maijs</b> <b>Pasaules diena bez tabakas</b></p>	<p>Iesaistieties pret smēķēšanas kampaņu organizēšanā arī savā pašvaldībā.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiciniet aktivitātēs iesaistīties, kā arī attīstīt savas iniciatīvas, gan izglītības, gan ārstniecības iestādes, gan NVO. Piemēram, ielu akcija – „Maini cigareti pret...” (brīvprātīgie akcijas dalībnieki piedāvā smēķētājiem apmainīt cigarešu paciņu pret augli, dārzeni u.tml.</li> <li>• Aiciniet izglītības iestādes šajā laika periodā uzaicināt skolās atkarību profilakses speciālistu, mediķi vai pašvaldības policijas pārstāvjus, lai runātu ar skolēniem par atkarību jautājumiem, smēķēšanas ietekmi uz veselību, cigarešu iegādāšanās un smēķēšanas neatļautās vietās likumiskajām sekām u.c.</li> <li>• Aktualizējiet smēķēšanas problemātiku darba vietās (pašvaldība un pašvaldības iestādes, centieties iesaistīt arī Jūsu pašvaldības privātā sektorā nodarbinātos)</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.taklnk.lv/aktualitates">http://www.taklnk.lv/aktualitates</a></li> <li>✓ <a href="http://www.altiusdirectory.com/Society/2008/04/may-31st-world-no-tobacco-day-history.html">http://www.altiusdirectory.com/Society/2008/04/may-31st-world-no-tobacco-day-history.html</a></li> <li>✓ <a href="http://www.who.int/tobacco/wntd/previous/en/index.html">http://www.who.int/tobacco/wntd/previous/en/index.html</a></li> <li>✓ <a href="http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/atkaribu-slimibu-petijumi-un-zinojumi">http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/atkaribu-slimibu-petijumi-un-zinojumi</a></li> </ul>
<p><b>1.jūnijs</b> <b>Pasaules bērnu diena</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apsveriet iespējas organizēt pasākumus, ko būtu interesanti apmeklēt bērniem kopā ar vecākiem, iekļaujot dažādas sportiskas aktivitātes, spēles, stafetes, konkursus. Šādā veidā aktivitātēs iespējams iekļaut arī dažādas ar veselību saistītas tēmas (piem., radošās darbnīcas veselīgu uz kodu pagatavošanā, zīmēšanas, līmēšanas, veidošanas konkursiņi bērniem par dažādām tēmām – sportošanu, drošību u.c.</li> <li>• Iespēja aktualizēt bērnu traumatisma problemātiku, kas īpaši nozīmīga kļūst arī saistībā ar skolēnu vasaras brīvlaika sākšanos – dažādu semināru, tikšanos ar speciālistiem (traumatologs, ģimenes ārsti, VUGD pārstāvji) organizēšana vecākiem, pirmskolas izglītības iestāžu darbiniekiem u.c.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/izkraso-un-iegaume">http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/izkraso-un-iegaume</a></li> <li>✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/universal-childrens-day">http://www.timeanddate.com/holidays/un/universal-childrens-day</a></li> </ul>

<p><b>14.jūnijs</b> <b>Pasaules</b> <b>asins donoru</b> <b>diena</b></p>	<p>Iespēja aktualizēt asins donoru kustības nozīmīgumu. Valsts asinsdonoru centrs (VADC) regulāri dodas izbraukumos pie donoriem visā valstī, kā arī uz dažādiem Rīgas uzņēmumiem un iestādēm. Sarīkojiet donoru dienu savā pašvaldībā, sazinoties ar VADC. VADC organizē un realizē arī dažādus izglītojošus pasākumus skolēniem, jo būtiski ir ne tikai piesaistīt jaunus donorus un informēt par jaunumiem regulāros donorus, ļoti svarīgi ir arī izglītot jauniešus, kuri tikai pēc kāda laika varēs ziedot asinis.</p> <p>VADC piedalās arī dažādos publiskos pasākumos, kuri domāti skolas vecuma bērniem. Šajā darbā VADC ļoti palīdz arī brīvprātīgie – VADC Vēstneši, kuri dodas ar lekcijām pie saviem vienaudžiem. Noorganizējiet savas pašvaldības skolās šādas lekcijas, sazinoties ar VADC!</p> <p>Noderīgas saites: ✓ <a href="http://www.donors.lv/index.php?id=327">http://www.donors.lv/index.php?id=327</a></p>
<p><b>26.jūnijs</b> <b>Starptautiskā</b> <b>diena pret</b> <b>narkotisko</b> <b>vielu</b> <b>lietošanu</b> <b>un nelegālu</b> <b>izplatīšanu</b></p>	<p>Aktualizējiet atkarību profilakses tēmu jauniešu vidū, izklaides vietās:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atkarību profilakses tēmu iekļaušana skolēnu vasaras nometņu programmā;</li> <li>• Iesaistiet atkarību profilakses jautājumu risināšanā vietējās izklaides vietas (klubi, bāri, spēļu zāles u.c), apzinot iespējas narkotisko vielu izplatības kontrolei un izplatīšanai šajās vietās, attīstiet kopīgu rīcības plānu ar konkrētiem pasākumiem;</li> <li>• Apsveriet iespējas savā pašvaldībā attīstīt zīmolu „No narkotikām brīva izklaides vieta” u.tml.;</li> <li>• Apsveriet iespējas organizēt pašvaldības policijas reidus jauniešu izklaides vietās.</li> </ul> <p>Noderīgas saites: ✓ <a href="http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00de428eb72.pdf">http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00de428eb72.pdf</a> ✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-day-against-drug-abuse">http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-day-against-drug-abuse</a> ✓ <a href="http://www.unodc.org/drugs/">http://www.unodc.org/drugs/</a></p>
<p><b>1.-7. augusts</b> <b>Krūts</b> <b>barošanas</b> <b>nedēļa</b></p>	<p>Šajā nedēļā galvenais uzsvars ir uz pasākumiem, kas atbalsta dabisko krūts barošanas veicināšanu. Apsveriet iespējas organizēt informatīvas tikšanās, seminārus, diskusijas topošajām un jaunajām māmiņām ar speciālistiem (zīdīšanas konsultanti, vecmātes, ginekologi, pediatri) par zīdīšanas, sievietes un bērna veselības jautājumiem.</p> <p>Noderīgas saites: ✓ <a href="http://www.worldbreastfeedingweek.org/">http://www.worldbreastfeedingweek.org/</a> ✓ <a href="http://lv.kkm.lv/">http://lv.kkm.lv/</a> ✓ <a href="http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/gimenes-veselibas-abece">http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/publikacijas-un-statistika/informativi-izdevumi/gimenes-veselibas-abece</a></p>
<p><b>12.augusts</b> <b>Starptautiskā</b> <b>jaunatnes</b> <b>diena</b></p>	<p>Iespēja runāt par visdažādākajām jauniešiem aktuālajām tēmām, t.sk. arī veselības jautājumiem.</p> <p>Apsveriet iespējas organizētajos pasākumos piedāvāt veselīgu izvēļu alternatīvas (piem., veselīgi našķi, dzērieni), kā arī ierobežot neveselīgas izvēles (piemēram., alkoholisko un saldināto dzērienu pieejamība, smēķēšanas aizliegums un tā ievērošanas kontrole u.c.).</p> <p>Noderīgas saites: ✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-youth-day">http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-youth-day</a></p>

<p><b>10.septembris</b> <b>Starptautiskā pašnāvību novēršanas diena</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rīkojiet konferences, izglītojošus seminārus.</li> <li>• Vietējos un reģionālajos preses izdevumos, TV un radio pievērsiet uzmanību pašnāvību problēmai, ievietojot rakstus par šo tēmu, sižetus un intervijas ar speciālistiem.</li> <li>• Organizējiet preses konferences, pieaicinot garīgās veselības speciālistus, psihiatrus.</li> <li>• Organizējiet piemiņas pasākumus, lai atcerētos tos, kas gājuši bojā, izdarot pašnāvību. Viens no pasākumiem, ko ierosina organizēt Starptautiskā Pašnāvību novēršanas asociācija, ir aicināt iedzīvotājus šīs dienas vakarā plkst. 20:00 iedegt logā sveci, lai paustu atbalstu pašnāvību novēršanai.</li> <li>• Sabiedriskās vietā organizējiet pasākumus depresijas atpazīšanai.</li> <li>• Organizējiet kultūras pasākumus, izstādes, koncertus.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.iasp.info/wspd/">http://www.iasp.info/wspd/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/index.html">http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/index.html</a></li> </ul>
<p><b>16.-22. septembris</b> <b>Eiropas mobilitātes nedēļa</b></p>	<p>Katru gadu šīs akcijas ietvaros sabiedrības uzmanība tiek pievērsta jautājumiem saistībā ar transportu, alternatīviem transporta veidiem (kā piem., skrituļslidošana, iešana kājām, riteņbraukšana), kā arī fiziskajām aktivitātēm.</p> <p>Dažas idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rosiniet iedzīvotājus iespēju robežās izvēlēties alternatīvus transporta veidus. Piem., aiciniet noteiktās dienās doties uz darbu vai skolu kājām vai ar velosipēdu.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.esmaja.lv/?lapa=zina&amp;id=4349">http://www.esmaja.lv/?lapa=zina&amp;id=4349</a></li> </ul>
<p><b>24.septembris</b> <b>Pasaules sirds diena</b></p>	<p>Katru gadu septembra mēnesī, kā arī Pasaules sirds dienā pasaulē tiek aktualizētas ar sirds veselību saistītās tēmas – pareizs uzturs (t.sk. sāls lietošana uzturā), asinsspiediens, fiziskās aktivitātes, stress u.c.</p> <p>Dažas idejas aktivitātēm šajā dienā:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezmaksas (vai par samazinātu cenu) sirds riska faktoru ekspres diagnostikas (TA, glikozes, holesterīna un triglicerīdu līmeņa noteikšana asins paraugā) un speciālista konsultācijas pakalpojumu kompleksa piedāvāšana vietējā medicīnas centrā, ambulancē, slimnīcā;</li> <li>• aiciniet darbspējīgā vecuma iedzīvotājus savlaicīgi noteikt savus sirds slimību riska faktorus, jo savlaicīga to diagnosticēšana un novēršana ievērojami samazina risku saslimt ar nopietnām sirds slimībām.</li> <li>• NVO, iniciatīvu centru u.c. iesaistīšana aktivitāšu veidošanā, piem., nūjošanas u.c. veselību veicinošu fizisko aktivitāšu grupu organizēšana, semināru, tikšanos ar speciālistiem rīkošana u.c.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.world-heart-federation.org/">http://www.world-heart-federation.org/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vm.gov.lv/index.php?top=117&amp;id=777">http://www.vm.gov.lv/index.php?top=117&amp;id=777</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vi.gov.lv/uploads/files/vai_tu_zini_kas_ietekme_tavu_sirds_veselibu(1).pdf">http://www.vi.gov.lv/uploads/files/vai_tu_zini_kas_ietekme_tavu_sirds_veselibu(1).pdf</a></li> <li>✓ <a href="http://www.vi.gov.lv/uploads/files/sva_masaskartinja.pdf">http://www.vi.gov.lv/uploads/files/sva_masaskartinja.pdf</a></li> </ul>

<p><b>28.septembris</b> <b>Pasaules</b> <b>trakumsērgas</b> <b>diena</b></p>	<p>Trakumsērga ir bīstama, neārstējama dzīvnieku un cilvēku veselību un dzīvību apdraudoša infekcijas slimība, kas izplatīta visā Latvijas teritorijā. Trakumsērgas rezervuārs dabā ir savvaļas dzīvnieki, galvenokārt - lapsas un jenotsuņi. Iespējamie pasākumi:</p> <p>Veiciniet informācijas izplatīšanu par trakumsērgu. Iespējamie pasākumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiciniet iedzīvotājus vakcinēt savus mājdzīvniekus. Suņus un kaķus var pasargāt, tikai tos regulāri vakcinējot. Ja mājdzīvnieki nav vakcinēti, tie var inficēties, nonākot kontaktā ar savvaļas vai klaiņojošiem dzīvniekiem, pēc tam apdraudot arī cilvēkus un veicinot trakumsērgas izplatīšanos. Veterinārās klīnikas šajā dienā organizē vakcināciju bez maksas vai ar ievērojamām atlaidēm.</li> <li>• Izplatiet informāciju par trakumsērgu un tās profilaksi vietējos masu medijos, pieaiciniet kā ekspertus veterinārārstus un Pārtikas un veterinārā dienesta speciālistus.</li> <li>• Organizējiet pasākumus, kuros var iesaistīties iedzīvotāji ar saviem mīluļiem, lai pievērstu uzmanību šai tēmai.</li> <li>• Organizējiet pasākumus bērniem, lai pievērstu uzmanību trakumsērgas simptomiem, dzīvnieku uzvedībai. Sazinieties ar Latvijas veterinārārstu biedrību par iespējam pieaicināt ekspertus uz skolām.</li> <li>• Veiciniet informatīvo materiālu par trakumsērgu izplatīšanu (PVD ir sagatavojis informatīvu materiālu 3. - 6. klašu skolēniem "Kas ir trakumsērga").</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.lvb.lv">http://www.lvb.lv</a></li> <li>✓ <a href="http://en.wikipedia.org/wiki/World_Rabies_Day">http://en.wikipedia.org/wiki/World_Rabies_Day</a></li> <li>✓ <a href="http://www.worldrabiesday.org/EN/get_involved/event_planning.html">http://www.worldrabiesday.org/EN/get_involved/event_planning.html</a></li> <li>✓ <a href="http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_rabies_day/en/">http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_rabies_day/en/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.cdc.gov/worldrabiesday/">http://www.cdc.gov/worldrabiesday/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.cdc.gov/rabiesandkids/">http://www.cdc.gov/rabiesandkids/</a></li> </ul>
<p><b>30.septembris</b> <b>Pasaules</b> <b>Olimpiskā</b> <b>diena</b></p>	<p>Šajā dienā iedzīvotāju uzmanība tiek pievērsta ne tikai valstu olimpiskajai kustībai, bet arī fiziskajām aktivitātēm un veselīgam dzīves veidam kā tādām. Apsveriet iespējas arī savā pašvaldībā organizēt Olimpiskajai dienai veltītas aktivitātes, iesaistot izglītības iestādes, NVO, pašvaldību u.c., piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kopīga rīta rosme visās izglītības iestādēs. Iesaistiet arī skolotājus, pašvaldības darbiniekus u.t.t.;</li> <li>• dažādi ar sportiskajām aktivitātēm saistīti pasākumi (sporta dienas), uzsverot „sports ikvienam” pieeju.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.lvok.lv/?page=18">http://www.lvok.lv/?page=18</a></li> <li>✓ <a href="http://www.sportsvisiem.lv/news.php">http://www.sportsvisiem.lv/news.php</a></li> <li>✓ <a href="http://www.smva.gov.lv/?id=347&amp;sa=347&amp;top=347">http://www.smva.gov.lv/?id=347&amp;sa=347&amp;top=347</a></li> </ul>
<p><b>1.oktobris</b> <b>Starptautiskā</b> <b>vecu ļaužu</b> <b>diena</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pievērsiet uzmanību veco ļaužu veselībai, sadarbībā ar veselības aprūpes iestādēm, piedāvājot bezmaksas speciālistu konsultācijas.</li> <li>• Organizējiet diskusijas par tādām tēmām kā: sabiedrības novecošanās, veselīgas un aktīvas vecumdienas, veco ļaužu veselības aprūpe un sociālā palīdzība, brīvprātīgo darbs, lai palīdzētu gados veciem iedzīvotājiem. Pievērsiet šīm tēmām uzmanību vietējos masu medijos.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-older-persons-day">http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-older-persons-day</a></li> <li>✓ <a href="http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html">http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html</a></li> <li>✓ <a href="http://www.age-platform.org/">http://www.age-platform.org/</a></li> </ul>



<p><b>2.oktobris</b> <b>Starptautiskā</b> <b>pret</b> <b>vardarbības</b> <b>diena</b></p>	<p>Starptautiskā pret vardarbības diena ir ANO starptautiska akcija, lai pievērstu sabiedrības uzmanību vardarbības problēmai sabiedrībā un izglītot sabiedrību par to, kā novērst un apturēt pieaugošo vardarbību savā valstī un kopienā. Idejas aktivitātēm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šajā dienā varat izvietot rakstus vietējos medijos, veidot sižetus, organizēt lekcijas, seminārus un diskusijas par to, kādu kaitējumu cilvēkam un sabiedrībai nodara vardarbība.</li> <li>• Izglītojiet sabiedrību, kā katram iesaistīties vardarbības mazināšanā savā dzīvesvietā, kopienā.</li> <li>• Organizējiet foto izstādes, atspoguļojot kaitējumu, ko nodara vardarbība.</li> <li>• Aiciniet vietējos iedzīvotājus vakarā logā iedegt svečītes, pieminot no vardarbības mirušos un cietušos cilvēkus.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-nonviolence-day">http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-nonviolence-day</a></li> <li>✓ <a href="http://en.wikipedia.org/wiki/International_Day_of_Non-Violence">http://en.wikipedia.org/wiki/International_Day_of_Non-Violence</a></li> </ul>
<p><b>8.oktobris</b> <b>Latvijas</b> <b>veselības</b> <b>diena</b></p>	<p>Latvijas veselības diena ir Latvijas Tautas sporta asociācijas organizēta diena sadarbībā ar Latvijas pašvaldībām. Latvijas veselības diena tiek organizēta, lai parādītu, ka ir daudzi vienkārši un visiem pieejami veidi, kā ikdienā nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, kas palīdz uzlabot cilvēka veselību. Dažas idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizējiet dažādus sportiskus un aktīvus pasākumus saviem iedzīvotājiem sadarbībā ar sporta skolām un fitnesa, sporta klubiem dažādās sporta disciplīnās piemēram, soļošana, skriešana, riteņbraukšana, nūjošana, dažādas spēles, pārgājieni un citas aktivitātes, nodrošinot principu „sports visiem”.</li> <li>• Sadarbībā ar vietējiem sporta klubiem, sporta skolām organizējiet šajā dienā iedzīvotājiem bezmaksas apmeklēt sporta klubu, kā arī iegādāties abonementu klubā vai centrā par izdevīgu cenu.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.sportsvisiem.lv/news.php?readmore=107">http://www.sportsvisiem.lv/news.php?readmore=107</a></li> </ul>
<p><b>10.oktobris</b> <b>Pasaules</b> <b>garīgās</b> <b>veselības</b> <b>diena</b></p>	<p>Šajā dienā galvenais ir pievērst plašākas sabiedrības uzmanību garīgās veselības jautājumiem, tai skaitā toleranci un iecietību pret cilvēkiem, kuriem ir garīgi vai psiholoģiski traucējumi, to integrāciju sabiedrībā, atstumtības mazināšanu. Idejas aktivitātēm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šajā dienā ir organizējiet izglītojošas lekcijas dažādām sabiedrības grupām par stresu, tā negatīvo ietekmi uz veselību, minot praktiskus ieteikumus stresa un negatīvo emociju pārvarēšanai.</li> <li>• Izplatiet informāciju par garīgo veselību, pieaicinot šīs jomas ekspertus (psihologus, psihiatrus) un NVO. Daži jautājumi, par ko iespējams diskutēt attiecību veidošana, kādos gadījumos nepieciešams konsultēties ar psihologu.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_mental_health_day/en/index.html">http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_mental_health_day/en/index.html</a></li> <li>✓ <a href="http://www.timeanddate.com/holidays/un/world-mental-health-day">http://www.timeanddate.com/holidays/un/world-mental-health-day</a></li> <li>✓ <a href="http://healthmeup.com/news-healthy-living/world-mental-health-day-2011-top-5-issues/8248">http://healthmeup.com/news-healthy-living/world-mental-health-day-2011-top-5-issues/8248</a></li> </ul>

<p><b>12.oktobris</b> <b>Pasaules</b> <b>redzes diena</b></p>	<p>Starptautiskā Pasaules Redzes dienas galvenais mērķis ir pievērst cilvēku uzmanību redzes traucējumu un akluma problēmām un mudināt iedzīvotājus rūpēties par acu veselību uzsverot, ka savlaicīgi konstatējot redzes traucējumus, 85% gadījumos tie ir novēršami un ārstējami. Idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šajā dienā mudiniet ar vietējo masu mediju palīdzību iedzīvotājus doties pie sava acu ārsta un pārbaudīt redzi, izmērīt acs spiedienu, uzsverot, ka katram cilvēkam svarīgi katram cilvēkam vismaz 1 reizi gadā apmeklēt oftalmologu, lai veiktu profilaktisko redzes pārbaudi.</li> <li>• Informējiet iedzīvotājus, kā saudzēt savas acis un redzi organizējot seminārus, lekcijas un diskusijas, pieaicinot ekspertus, kas runā par praktiskiem ieteikumiem acu veselības saglabāšanā (praktiski vingrinājumi acīm utt).</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.vision2020.org/main.cfm?type=WORDSIGHTDAY">http://www.vision2020.org/main.cfm?type=WORDSIGHTDAY</a></li> </ul>
<p><b>15.oktobris</b> <b>Vispasaules</b> <b>roku</b> <b>mazgāšanas</b> <b>diena</b></p>	<p>Tāda vienkārša darbība kā roku mazgāšana ar ziepēm (pēc tualetes lietošanas un pirms ēšanas) ir visefektīvākais un lētākais slimību profilakses līdzeklis! Ir pierādīts, ka roku mazgāšanas ar ziepēm samazina caurejas bērniem izplatību par 50% un elpceļu infekcijas par 25%.</p> <p>Un tieši bērni ir tā sabiedrības daļa, kas ir mērķauditorija šīs dienas pasākumiem. Idejas pasākumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiciniet skolas organizēt īpašus roku mazgāšanas pasākumus. Varat pieaicināt lektoros, kas pastāstīs, kāpēc ir svarīgi mazgāt rokas.</li> <li>• Sabiedriskās vietās – kino, stacijās, veikalos organizējiet roku mazgāšanai veltītus pasākumus, iesaistot brīvprātīgos, piemēram, jauniešus.</li> <li>• Aktualizējiet šo jautājumu vietējos masu medijos.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.globalhandwashingday.org/">http://www.globalhandwashingday.org/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.globalhandwashingday.org/Tools/Global_Handwashing_Day_2nd_Edition.pdf">http://www.globalhandwashingday.org/Tools/Global_Handwashing_Day_2nd_Edition.pdf</a></li> </ul>
<p><b>16.oktobris</b> <b>Pasaules</b> <b>uztura diena</b></p>	<p>Pasaules uztura dienas galvenais mērķis ir informēt sabiedrību par bada problēmu, veicināt tieši lauku iedzīvotāju, īpaši sieviešu, bērnu, gados vecu cilvēku iesaisti lēmumu pieņemšanas procesā, vietējā kopienā, stiprināt vietējo iedzīvotāju solidaritāti cīņā pret badu, nepietiekamu uzturu un nabadzību, aicinot iedzīvotājus iesaistīties un palīdzēt bada un trūkuma cietējiem vietējā kopienā. Idejas aktivitātēm šajā dienā:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadarbībā ar pārtikas banku „Paēdušai Latvijai” vai pašvaldību sociālo dienestu, organizējiet savā pašvaldībā kampaņas, kur vietējie iedzīvotāji var atnest pārtikas produktus trūcīgiem iedzīvotājiem, kas pēc tam caur sociāliem dienestiem tiks nogādāti ģimenēm, veciem cilvēkiem, kuriem tas ir vajadzīgs.</li> <li>• Informējiet vietējos iedzīvotājus par Eiropas Komisijas īstenoto programmu vistrūcīgākajām personām, izvietojiet informāciju ar vietām, kur iedzīvotāji var saņemt pārtikas produktus programmas ietvaros. Tiesības saņemt pārtikas produktus ir ģimenēm vai atsevišķi dzīvojošām personām, kas atzītas par trūcīgām saskaņā ar Latvijā pastāvošo likumdošanu.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/en/">http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/en/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.paedusailatvijai.lv/lv/sakums/">http://www.paedusailatvijai.lv/lv/sakums/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.zm.gov.lv/?sadala=1479">http://www.zm.gov.lv/?sadala=1479</a></li> </ul>

<p><b>20.oktobris</b> <b>Pasaules</b> <b>osteoporozes</b> <b>diena</b></p>	<p>Pasaules osteoporozes dienas mērķis ir palielināt sabiedrības informētību par osteoporozes un citu metabolisku kaulu slimību profilaksi, diagnostiku un ārstēšanu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasaules osteoporozes dienā rīkojiet informatīvas lekcijas, seminārus, ievietojoties informāciju vietējos medijos par osteoporozes profilakses pasākumiem, uzsverot regulāru fizisko aktivitāti, pareiza un sabalansēta uztura, pietiekama kalcija daudzuma, kas ietver kalcija un D vitamīna uzņemšanu dažādos dzīves posmos (īpaši, pusaudžiem intensīvās augšanas posmā, grūtniecēm un māmiņām, kuras baro bērnu ar krūti, sievietēm menopauzes laikā u.c.) nozīmi.</li> </ul> <p>Noderīgas saites –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.osteolv/index.php?id=1">http://www.osteolv/index.php?id=1</a></li> <li>✓ <a href="http://www.iofbonehealth.org/">http://www.iofbonehealth.org/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.worldosteoporosisday.org/">http://www.worldosteoporosisday.org/</a></li> </ul>
<p><b>29.oktobris</b> <b>Vispasaules</b> <b>Insulta diena</b></p>	<p>Vispasaules Insulta diena ir veltīta insulta problēmas aktualizēšanai un sabiedrības izglītošanai par Insultu.</p> <p>Pasaules insulta kampaņas mērķis ir sniegt atbalstu un izglītot insulta skartos un viņu ģimenes, kā arī medicīnisko personālu, kas ārstē, aprūpē un rehabilitē insulta pacientus. Insulta dienas mērķis ir arī veicināt insulta pazīmju atpazīstamību, lai cilvēkiem, kurus skāris insults, pēc ātrāk tiktu sniegta palīdzība. Insulta dienas iespējamās aktivitātes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fizisko aktivitāšu, nūjošanas grupu organizēšana, lai pievērstu uzmanību fiziskajām aktivitātēm kā sirds veselības profilakses līdzeklim.</li> <li>• Veselības veicināšanas padomi no rehabilitācijas un fizikālās medicīnas speciālistiem, ārstiem, dietologiem, uztura speciālistiem.</li> <li>• Sazinieties ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, veselības aprūpes iestādēm, rehabilitācijas centriem par sadarbības iespējām.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.insultadiena.lv/">http://www.insultadiena.lv/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.worldstrokecampaign.org">www.worldstrokecampaign.org</a></li> </ul>
<p><b>Oktobris</b> <b>- Krūts</b> <b>veselības</b> <b>mēnesis</b></p>	<p>Oktobris ir pasludināts par krūts veselības mēnesi un 15.oktobris ir Eiropas Krūts veselības diena. Šajā mēnesī un dienā varat atkārtoti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iespēja atkārtoti aktualizēt informāciju par organizēto Valsts skrīninga programmu, iespēju veikt mamogrāfijas izmeklējumus, organizējiet mobilā mammogrāfa izbraukumu uz Jūsu pašvaldību, aicinot sievietes izmeklēties.</li> <li>• Iesaistiet darbā vietējās NVO, veselības aprūpes iestādes un apsveriet iespējas organizēt informatīvas tikšanās, seminārus, diskusijas iedzīvotājiem ar speciālistiem (onkologi, ģimenes ārsti, Nacionālā veselības dienesta pārstāvji u.c.).</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.vm.gov.lv/index.php?id=587&amp;top=117">http://www.vm.gov.lv/index.php?id=587&amp;top=117</a></li> <li>✓ <a href="http://www.europadonna.org/EuropaDonna/home.aspx?id_sito=5&amp;id_stato=1">http://www.europadonna.org/EuropaDonna/home.aspx?id_sito=5&amp;id_stato=1</a></li> <li>✓ <a href="http://www.dzivibaskoks.lv">www.dzivibaskoks.lv</a></li> </ul>

<p><b>10.novembris</b> <b>Pasaules</b> <b>imunizācijas</b> <b>diena</b></p>	<p>Pasaules imunizācijas diena ir iespēja aktualizēt imunizācijas jautājumus, pievērst iedzīvotāju uzmanību infekciju slimībām, to cēloņiem un vakcinācijai kā efektīvākajam profilakses līdzeklim.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktualizējiet šo jautājumu masu medijos, pieaicinot attiecīgās jomas ekspertus – pediatrus, infektologus, ģimenes ārstus, kas izglīto sabiedrību par vakcinācijas nozīmi infekciju slimību profilaksē;</li> <li>• Organizējiet diskusijas, seminārus sadarbībā ar vietējiem Māmiņu klubiem, Sieviešu klubiem par obligāto bērnu vakcināciju pret Vakcinācijas kalendārā minētajām slimībām, skaidrojot ieguvumus no vakcinācijas, tāpat arī par iespējamām vakcinācijas blakusparādībām.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.altiusdirectory.com/Lifestyle/world-immunisation-day.html">http://www.altiusdirectory.com/Lifestyle/world-immunisation-day.html</a></li> <li>✓ <a href="http://www.lic.gov.lv">http://www.lic.gov.lv</a></li> </ul>
<p><b>14.novembris</b> <b>Pasaules</b> <b>diabēta diena</b></p>	<p>Pasaules Diabēta diena ir lielākā diabēta apzināšanas kampaņa pasaulē un šajā dienā aicina iedzīvotājus izprast un kontrolēt diabētu. Pasaules diabēta dienas ietvaros varat sazināties ar Latvijas diabēta asociāciju vai vietējām, reģionālām asociācijām diabēta jomā un organizēt dažādus pasākumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iesaistot vietējo presi, radio un TV informēt sabiedrību par to, kas ir cukura diabēts, kādi ir tā riska faktori un pirmie simptomi;</li> <li>• organizējot plašas lekcijas un diskusijas par diabētu un veselīgu dzīves veidu (veselīgu uzturu, fiziskām aktivitātēm);</li> <li>• organizējiet, sadarbībā ar vietējiem ārstiem speciālistiem un aptiekām, bezmaksas cukura mērīšanas akcijas, asinsspiediena mērīšanu un konsultācijas ar ārstu endokrinologu, izglītojot par cukura diabēta ārstēšanu un pašaprūpi, uzturu un citiem pasākumiem, kā sadzīvot ar cukura diabētu;</li> <li>• organizējiet izstādes par cukura diabēta tēmu, ar diabētu slimojošo bērnu zīmējumu konkursa organizēšana skolās, bērnudārzos.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.idf.org/worlddiabetesday/">http://www.idf.org/worlddiabetesday/</a></li> <li>✓ <a href="http://www.diabets.lv/">http://www.diabets.lv/</a></li> </ul>
<p><b>1.decembris</b> <b>Pasaules AIDS</b> <b>diena</b></p>	<p>Šajā dienā ir iespēja organizēt visdažādākos pasākumus, lai pievērstu iedzīvotāju uzmanību HIV/AIDS problēmai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koncertus, izstādes, gājienus;</li> <li>• Informatīvus pasākumu, pieaicinot ārstus, NVO pārstāvjus</li> <li>• Aiciniet iedzīvotājus pie apģērba piespraust sarkanu lentīti – šīs dienas simbolu</li> <li>• Rīkojiet pasākumus skolām, piemēram, eseju vai zīmējumu konkursus.</li> <li>• Sadarbībā ar Latvijas Infektoloģijas centra HIV profilakses tīkliem, izplatiet informāciju par HIV testu veikšanas iespējām. Informējiet par tuvākiem HIV profilakses punktiem, to atrašanās vietām, pakalpojumiem, ko sniedz šie tīkli.</li> </ul> <p>Noderīgas saites:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&amp;lang=258&amp;pp=10840">http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&amp;lang=258&amp;pp=10840</a></li> <li>✓ <a href="http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&amp;pp=10868&amp;lang=258">http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&amp;pp=10868&amp;lang=258</a></li> <li>✓ <a href="http://www.worldaidsday.org/the-red-ribbon.php">http://www.worldaidsday.org/the-red-ribbon.php</a></li> <li>✓ <a href="http://www.worldaidscampaign.org/">http://www.worldaidscampaign.org/</a></li> <li>✓ <a href="http://aids.gov/awareness-days/">http://aids.gov/awareness-days/</a></li> </ul>

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Adolescent friendly health services. WHO, 2002- [http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/fch\\_cah\\_02\\_14/en/](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/fch_cah_02_14/en/)
2. Adult Substance Abuse Prevention Literature review-<http://tpeg.med.miami.edu/documents/Adult%20Substance%20Abuse%20Prevention%20Lit%20review.pdf>
3. Blank, R., H., Burau, V. (2007) Public Health. // Comperative Health Policy (pp. 184- 218). New York: Palgrave Macmillian
4. Bērnu antropometrisko paradumu un skolu vides pētījums Latvijā, 2010., Rīga, 2011
5. Bērnu mutes veselība. Statistikas dati par 2010.gadu. VEC, 2010. <http://vec.gov.lv/lv/33-statistika/statistikas-dati-par-2010gadu-ieklauts-ari-salidzinajums-ar-ieprieksejiem-gadiem>
6. Brinkmane A., Senakola E., Maldupa I., Mihailova A. Fluorīdi zobu kariesa profilaksē. Rīga, 2004. - <http://www.stomatologi.lv/lv/jaunumi/63>
7. Cancer. Fact sheet N°297, WHO, 2011 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/index.html>
8. Community Participation in Local Health and Sustainable Development [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0013/101065/E78652.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/101065/E78652.pdf)
9. Cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcijas izplatības ierobežošanas programmu 2009.–2013.gadam apstiprināta ar Ministru kabineta 2009.gada 30.jūnija rīkojumu Nr.437 ([polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file17811.doc](http://polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file17811.doc))
10. Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. MMWR 1997;46 (No. RR-6):[inclusive page numbers].
11. Erdmane A., Leimane-Veldmeijere I., Muciņš R., Veits U. Ziņojums par Pasaules Veselības organizācijas garīgās veselības deklarācijas un rīcības plāna ieviešanu Latvijā. Resursu centrs cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem. Rīga: „ZELDA”, 2009., 84 lpp.
12. Edwards, P. Tsouros, A (2008). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments. <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health/activities/healthy-cities>
13. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction mājaslapa - <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index1568EN.html>
14. EU Physical activity Guidelines. Recomendated policy Actions in Support of Health-Enchancing Physical Activity. Brussels, 10 October 2008.
15. Economic and health impact of injuries in the Netherlands and Europe, Suzanne Polinder-Korteweg, Erasmus MC, Rotterdam, 2007
16. “Gulbenes novada skolēni Balvos mācīsies peldēt”. Interneta portāls “Kas jauns”. 08.10.2011 - [http://www.kasjauns.lv/lv/news/gulbenes-novada-skoleni-balvos-macisies-peldet&news\\_id=60747](http://www.kasjauns.lv/lv/news/gulbenes-novada-skoleni-balvos-macisies-peldet&news_id=60747)
17. Health Promotion Glossary - [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)
18. Health Promotion – achieving good health for all; Norwegian Directorate of Health, 2010
19. Healthy People in Healthy Communities. A Community Planning Guide Using Healthy People 2010
20. Imunizācijas valsts programma 2008.–2010.gadam apstiprināta ar Ministru kabineta 2008.gada 31.janvāra rīkojumu Nr.43 ([polsis.mk.gov.lv/view.do?id=2572](http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=2572))
21. Injuries in the European Union, Supported by the European Commission Health and Consumer. Protection (DG SANCO),Vienna, June 2006
22. Informācija par dzemdes kakla vēzi - <http://www.cervarix.lv>
23. “Jūrmalai apstiprina Veselīgas pilsētas statusu”. Jūrmalas domes mājas lapa; 02.03.2011. -[http://www.jurmala.lv/page/3&news\\_id=903&comments=news](http://www.jurmala.lv/page/3&news_id=903&comments=news)
24. Jaunatnes likums (“LV”, 82 (3866), 28.05.2008.; Ziņotājs, 13, 10.07.2008.) <http://www.likumi.lv/doc.php?id=175920>
25. Koroļeva I., Mieriņa I., Goldmanis M., Trapencieris M., Sniķere S. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: V/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, 2007., 112 lpp.
26. Lis, K., Reichert, M., Cosack, A., Billings, J. & Brown, P. (Ed.) (2008). Evidence-Based Guidelines on Health Promotion for Older People. Austrian Red Cross, Vienna.

27. Likums „Par pašvaldībām” (“LV”, 61 (192), 24.05.1994.; Ziņotājs, 11, 16.06.1994.) <http://www.likumi.lv/doc.php?id=57255>
28. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010., VEC, Rīga, 2011.
29. Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums 2007-2009., Nacionālais diagnostikas centrs, PVD Pārtikas centrs, Rīga, 2009.
30. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2008. VEC, Rīga, 2011.
31. Ministru kabineta 2006.gada 22.augusta noteikumi Nr.693 „Grozījums 2002.gada 27.decembra noteikumos Nr.610 „Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=171939&from=off>
32. Ministru kabineta 2006.gada 22.augusta noteikumi Nr.692 „Grozījums 2002.gada 27.decembra noteikumos Nr.596 „Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmas”” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=142834>
33. Ministru kabineta 2000.gada 26.septembra noteikumi Nr. 330 “Vakcinācijas noteikumi” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=11215&from=off>
34. Ministru kabineta 2004.gada 13.aprīļa noteikumi Nr.286 „Veselības ministrijas nolikums” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=87141&from=off>
35. Ministru kabineta 2008.gada 22.janvāra noteikumi Nr.32 „Prostitūcijas ierobežošanas noteikumi” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=169772&from=off>
36. Ministru kabineta 2010.gada 7.septembra noteikumi Nr.834 „Noteikumi par kosmētiskā iedeguma iegūšanas pakalpojuma higiēnas un nekaitīguma prasībām un šo prasību uzraudzības kārtību” <http://www.likumi.lv/doc.php?id=217520>
37. National Cancer Control Programmes. Policies and managerial guidelines. 2nd edition, WHO, 2002.
38. Nacionālā veselības dienesta mājas lapa, sadaļa „Sabiedrības veselības datu analīze” <http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/sabiedribas-veselibas-datu-analize>
39. NICE public health guidance 13. Workplace health promotion: how to encourage employees to be physically active. National Institute for Health and Clinical Excellence.
40. Neinfekcijas slimību izplatības samazināšana (SVS 8.mērķa atsevišķu apakšmērķu sasniegšanas izvērtējums), Mutes un zobu veselība. Rīga: V/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, 2007.
41. National Healthy Cities Networks. WHO, 2003 [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/98416/E82653.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/98416/E82653.pdf)
42. National Strategy on Domestic, Sexual and Gender-based violence 2010-2014, Ireland, <http://www.cosc.ie/en/COSC/Pages/WP08000151>
43. Onkoloģisko slimību kontroles programma 2009.–2015.gadam apstiprināta ar Ministru kabineta 2009.gada 29.janvāra rīkojumu Nr.48 ([polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file65105.doc](http://polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file65105.doc))
44. Oral Health. WHO Fact sheet N°318, 2011 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/en/index.html>
45. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, 21 November 1986 [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf)
46. Purcell, K. (2002) The Role of Local Government in Public Health Regulation
47. Promoting Physical Activity and Exercise among Children by Liane M. Summerfield <http://www.kidsource.com/kidsource/content4/promote.phyed.html>
48. Par Programmu vardarbības ģimenē mazināšanai 2008.–2011.gadam apstiprināta ar Ministru kabineta 2008.gada 18.jūnija rīkojumu Nr.343. (<http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=2754>)
49. Petersen PE, Lennon MA. Effective use of fluorides for the prevention of dental caries in the 21st century: the WHO approach. Community Dent Oral Epidemiol 2004; 32: 319–21. [http://www.who.int/oral\\_health/publications/cdoe319to321/en/index.html](http://www.who.int/oral_health/publications/cdoe319to321/en/index.html)
50. Pulmanis T., Taube M., Pelne A. Garīgā veselība Latvijā 2010. gadā. Tematiskais ziņojums. Rīga: Veselības ekonomikas centrs, 2011., 67 lpp.
51. Phase V (2009–2013) of the WHO European Healthy Cities Network: goals and requirements - <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2009/phase-v-20092013-of-the-who-european-healthy-cities-network-goals-and-requirements>



52. Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisošo vielu lietošanu. Ziņojums par pētījuma rezultātiem Rīgā. Rīga; Rīgas atkarības profilakses centrs, 2007.
53. Rīgā par neatļautu atrašanos graustos piemēros 100 latu sodu. LETA, 18.10.2011 - <http://www.apollo.lv/portal/ipasums/articles/253165>
54. Seksuālās un reproduktīvās veselības likums ("LV", 27 (2602), 19.02.2002.; Ziņotājs, 5, 14.03.2002.) <http://www.likumi.lv/doc.php?id=58982>
55. Sexually transmitted infections. Fact sheet N°110. WHO, August 2011. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/en/index.html>
56. Savlaicīgi ar skrīningu atklājami jaundabīgi audzēji. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007.
57. Substance Abuse Relapse Prevention for Older Adults - <http://kap.samhsa.gov/products/manuals/pdfs/substanceabuserelapse.pdf>
58. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007
59. School Policy Framework. Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. WHO, 2008.
60. Smēķēšanas un alkohola lietošanas izplatība skolas vecuma bērniem Latvijā 1991.-2006.” v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2008.
61. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011.-2017.gadam apstiprinātas ar Ministru kabineta 2011. gada 5.oktobra rīkojumu Nr.504 (<http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=3768>)
62. „Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums 2007.gada aptauja Latvijā”. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, 2007
63. Štāle M., Skrule J., Taube M. Darbspējīgā vecuma iedzīvotāju garīgā veselība. Rīga: V/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, 2008., 48 lpp.
64. Štāle M., Skrule J., Rozentāle G. Pieaugušo veselība, veselīgas un aktīvas vecumdienas. Sabiedrības veselības stratēģijas 5.mērķa sasniegšanas ziņojums. Rīga: VEC, 2009. 36 lpp.
65. “The real cost of smoking”. Financial edge, 09.07.2009. -<http://financialedge.investopedia.com/financial-edge/0709/The-Real-Cost-of-Smoking.aspx#axzz1WbxGJESi>
66. The Baltic Region Healthy Cities Association mājas lapa - <http://www.marebalticum.org/brehca/>
67. The National Guidelines on Physical Activity for Ireland 2009-[http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA\\_GUIDE.pdf](http://www.getirelandactive.ie/pdfs/GIA_GUIDE.pdf)
68. Traumatisms un ārējie nāves cēloņi bērniem un jauniešiem. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007
69. United Nations (2006) Ending violence against women: From words to action, Study of the Secretary-General (A/61/122/Add.1)- <http://www.un.org/womenwatch/daw/vaw/index.htm>
70. Veselības centra mājaslapa, informācija par organizēto vēža skrīningu - [http://www.vnc.gov.lv/lat/veseliba/veza\\_skrinings/index.php?doc=959](http://www.vnc.gov.lv/lat/veseliba/veza_skrinings/index.php?doc=959)
71. Uztura paradumi un ķermeņa masa skolas vecuma bērniem Latvijā, Rīga, 2007.
72. Ultraviolet radiation and the INTERSUN Programme. Protecting Children. WHO, 2011. [http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv\\_protectchildren/en/index.html](http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv_protectchildren/en/index.html)
73. Ultraviolet radiation as a hazard in the workplace. WHO, 2011. <http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uvworkplace/en/>
74. V/a „Latvijas Infektoloģijas centra” mājas lapa, Infekciju slimību apraksti -<http://www.lic.gov.lv/index.php?p=1327&lang=258&pp=10757#l>
75. V/a “Latvijas infektoloģijas centra” mājas lapa. Informācija par HIV/AIDS - <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10859&lang=258>
76. V/a „Latvijas infektoloģijas centra” mājas lapa, Narkomānijas kaitējuma mazināšanas programma - [http://www.lic.gov.lv/docs/268/2010/Kaitējuma\\_mazinasana\\_09.pdf](http://www.lic.gov.lv/docs/268/2010/Kaitējuma_mazinasana_09.pdf)
77. V/a “Latvijas infektoloģijas centra” mājas lapa, informācija par HIV profilaksi injicējamo narkotiku lietotājiem - <http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10882&lang=258>
78. Valsts policijas mājas lapa bērniem un jauniešiem par drošības un prevencijas jautājumiem - <http://www.sargi-sevi.lv/?id=196&sa=153,196&lev=0>
79. Veselības ministrijas mājas lapa, informācija par Valsts apmaksātām vēža savlaicīgās atklāšanas programmām - <http://www.vm.gov.lv/index.php?id=587&top=117>



80. Veselības aizsardzība Eiropā: mūsu nākotnes redzējums. ECDC mērķi un stratēģija 2007. – 2013. gadam. Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs, 2009. [http://www.ecdc.europa.eu/lv/publications/Publications/0811\\_COR\\_Protecting\\_Health\\_in\\_Europe.pdf](http://www.ecdc.europa.eu/lv/publications/Publications/0811_COR_Protecting_Health_in_Europe.pdf)
81. Veselības ministrijas mājas lapa. Informācija par pareizu roku mazgāšanu -<http://www.vm.gov.lv/?id=412&top=121>
82. Vizuālās lokalizācijas un plaušu audzēji. v/a „Sabiedrības veselības aģentūra”, Rīga, 2007. <http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e05ea340c.pdf>
83. VINTAGE project “Good health into older age “-<http://www.epicentro.iss.it/vintage/outputs.asp>
84. WHO`s Global Oral Health programme -[http://www.who.int/oral\\_health/objectives/en/index.html](http://www.who.int/oral_health/objectives/en/index.html)
85. WHO. Prevention and Promotion in Mental Health. Geneva, 2002., 47 lpp.
86. WHO. Prevention of Mental Disorders. Effective interventions and policy options. Geneva, 2004.
87. WHO World Report on Violence and Health, 2002 -[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/)
88. WHO. Impact of economic crises on mental health. WHO Regional Office for Europe: 2011., 34 lpp.
89. WHO Europe .Primary Care Evaluation Tool(PCET). - [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/107851/PrimaryCareEvalTool.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/107851/PrimaryCareEvalTool.pdf)
90. Young peoples health in context, Health Behaviour in School-aged Children study: international report from the 2001/2002 survey, World Health Organisation, 2004



