



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PAŠVALDĪBU  
TĪKLS



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla ziņas

## Īstenots Veselības ministrijas divu dienu seminārs NVPT koordinatoriem un pašvaldību atbildīgajām amatpersonām

Lai stiprinātu pašvaldību lomu un kompetenci veselības veicināšanas un slimību profilakses jomā, **9. un 10. martā tiešsaistē** notika divu dienu seminārs "Vesela Latvija".

Seminārā bija iespēja uzzināt, kā **pētīt un analizēt iedzīvotāju veselības rādītājus un paradumus** un kā **veiksmīgi komunicēt ar dažādām mērķauditorijām**, motivējot tās iesaistīties pašvaldību organizētajos pasākumos.

Tāpat bija iespēja papildināt savas zināšanas par veselību veicinošu pasākumu plānošanu, īstenošanu un to efektivitātes izvērtēšanu, kā

arī zināšanas par uz pierādījumiem balstītu profilakses metožu izmantošanu

atkarību izraisošo vielu un procesu atkarību jautājumos. Semināra ietvaros varēja **iepazīties arī ar labās prakses piemēriem** par jau īstenotiem veselību veicinošiem projektiem Latvijā un ārzemēs.



Savukārt **2021. gada 22. martā plkst. 12:00** tiks organizēta tiešsaistes video konsultācija, kurā Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla koordinatori un atbildīgajām amatpersonām būs iespēja gūt atbildes uz aktuāliem veselības veicināšanas un slimību profilakses problēmjautājumiem. Tiešsaistes konsultācija būs redzama interneta vietnē [www.facebook.com/izglitibaspasakumi](http://www.facebook.com/izglitibaspasakumi).

## !Tuvojas monitoringa veidlapu iesniegšanas termiņš

Atgādinām, ka tuvojas monitoringa veidlapu iesniegšanas termiņš, kas šogad ir pagarināts **līdz 31.martam**.

Katru gadu NVPT pašvaldības tiek aicinātas iesniegt savas darbības pārskatu, aizpildot monitoringa veidlapu par iepriekšējā gadā īstenotajām aktivitātēm veselības

veicināšanas un slimību profilakses jomā. Darbības pārskata iesniegšana ir viens no tīkla dalības pienākumiem, kas sniedz iespēju izvērtēt pašvaldībās esošās veselības veicināšanas sistēmas un darba organizāciju, t.sk., to izmaiņas gadu laikā.

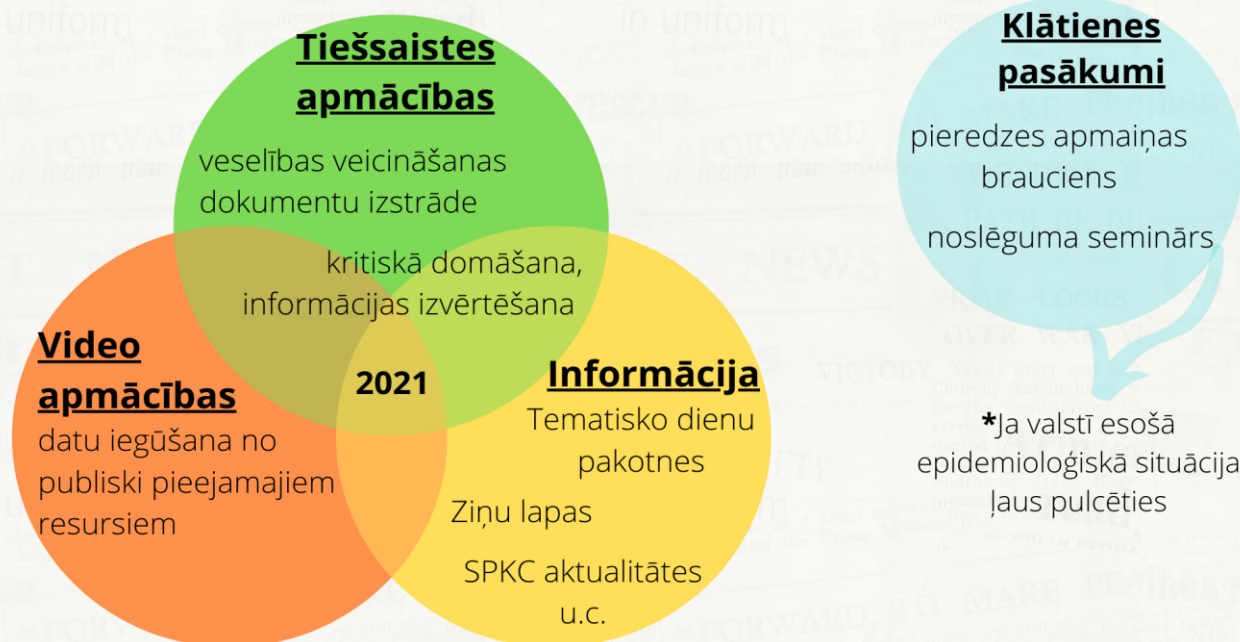
Tāpat monitoringa veidlapās iekļautā informācija palīdz apkopot pašvaldību īstenoto pasākumu labās prakses piemērus, sniedzot iespēju pašvaldībām smelties iedvesmu un idejas pasākumu īstenošanai savā pašvaldībā.

**Aicinām pašvaldības sasparoties, līdz 31.martam aizpildot un elektroniski nosūtīt aizpildītas monitoringa veidlapas. Pateicamies čaklajām pašvaldībām, kas monitoringa veidlapas jau ir iesniegušas!**

## SPKC aktivitātes, kas plānotas 2021. gadā NVPT stiprināšanai un attīstībai

Slimību profilakses un kontroles centrs 2021. gada NVPT darba plānā ir ieplānojis dažādas aktivitātes. Šajā gadā vairums aktivitāšu tiks īstenotas attālināti tomēr, ja

valstī esošā epidemioloģiskā situācija atkal ļaus kopīgi tikties klātienē, esam paredzējuši arī klātienes pasākumus. Plašāka informācija par aktivitātēm sekos visa gada laikā.



### RUBRIKA

## Iepazīsti NVPT koordinātoru!

Jau otro gadu NVPT ir izveidojis rubriku "Iepazīsti NVPT koordinātoru", ar mērķi vairāk iepazīt pašvaldību NVPT koordinātorus un viņu ikdienu veselības veicināšanas darba organizēšanā, kā arī veicināt pašvaldību koordinātoru savstarpējo pazīšanos.

Šīs ziņu lapas rubrikā esam uzrunājuši divas aktīvas un iedzīvotāju skaita ziņā atšķirīgas pašvaldības. Lai patīkama lasīšana!  
**Sirsnīgs paldies koordinātorēm par dalību intervijā!**

## Evija Lasmane - Brocēnu novada pašvaldības NVPT koordinatore



### Ieņemamais amats

Brocēnu novada sporta pasākumu organizatore

### Izglītība

- ✓ Veselības sporta speciāliste ar fitnesa trenera kvalifikāciju
- ✓ Topošā ārstnieciskās masāžas speciāliste

### Hobijs



Ceļošana pa Latviju  
kopā ar ģimeni

### Mīlākais auglis un dārzeņis



Arbūzs



Gurķis

### 1. Kādi ir Tavi galvenie darba pienākumi veselības veicināšanas darba organizēšanai?

Saziņa ar SPKC, dažādu materiālu un jaunākās informācijas nodošana un ieviešana pilsētā un pagastos. Man ļoti patīk tradīcija, saņemt no SPKC drukātās, izglītojošās grāmatīņas bērniem, kas vēlāk nonāk PII un skolās. Tad palīdz jau mazotnes ielikt pamatus par to, kas ir veselīgs dzīvesstils!

Piedalos dažādu pasākumu organizēšanā (galvenokārt sportisku, taču dažkārt arī kultūras pasākumos ir liels veselību veicinošs pienesums). Esam mazs novads, bet ar lielisku starpnodaļu komandu, kas tiešām sadarbojas un pārsteidz iedzīvotājus ar foršiem pasākumiem!

### 2. Kas Tev vislabāk patīk savā darba ikdienā?

Prieks, ko gūstu no labām emocijām pēc pasākumiem, cilvēku smaidi un nereti arī labie vārdi „dzen” uz priekšu!

### 3. Pastāsti par vienu īstenoto pasākumu/aktivitāti, ar kuru visvairāk lepojies.

Ja no visiem jāizvēlas viens, tas ir “Tēvu mēnesis Brocēnos” – pasākumu cikls, kura laikā gan tiešā veidā, gan caur “puķēm” mēģinājām sabiedrībai pateikt, ka laiks kopā ir vērtība un ģimenēm laiks kopā ir jāpavada aktīvi. Organizējām fantastisku tumsas pārgājienu, pasaku lasīšanu mežā, kā arī lielo



Attēlā viena no pasākuma “Tēvu mēnesis Brocēnos” īstenotajām aktivitātēm

pasākuma fināla dienu, kur pludmales teritorijā notika vienlaicīgi, sacensības strītbolā, skeitparkā, dažādas sportiskas

aktivitātes: izbraucieni ar laivām un šķēršļu joslas aktivitātes, piedāvājām arī mākslas aktivitātes un radošās darbnīcas.

Šis pasākums tapa pateicoties pašvaldības darbinieku komandai, sadarbojoties ar NVO un pateicoties Latvijas valsts budžeta finansētās programmas "Ģimenei draudzīga pašvaldība" finansējumam (administrē Sabiedrības integrācijas fonds).

Tā bija skaista un saulaina 2020. gada septembra diena, un atskatoties, no šī brīža situācijas – cik labi, ka šāds pasākums bija! Tas ievirzīja ģimenes labā gultnē, lai izturētu visu turpmāko mēnešu pārbaudījumus! Mēs gaidām, kad ierobežojumi tiks mazināti, lai atkal ķertos pie šāda veida pasākumu plānošanas un organizēšanas.



Attēlā viena no pasākuma "Tēvu mēnesis Brocēnos" īstenotajām aktivitātēm

#### 4. Kā pašvaldībā iesaistāt iedzīvotājus pasākumu plānošanā un motivēšanā tos apmeklēt?

Mēs motivējam ar piedāvājumu daudzveidību, ar punktu/zīmodziņu krāšanas metodēm, ar ģimenes iesaisti, ar

noderīgām balvām ar novada piederības simboliem. Esam pilsēta pie Cieceres ezera, ar pasakaini skaistu un labiekārtotu ezera teritoriju, paši saprotat – viens kārtīgs pludmales dvielis ir vitāli svarīgs vasaras sezonā ikvienam, un ne tikai!



Attēlā pašvaldības piedāvātais balvu klāsts iedzīvotāju motivēšanai piedalīties pasākumos

#### 5. Kādos jautājumos citi pašvaldību NVPT koordinatori varētu vērsties pie Tevis pēc padoma?

Formulētu mazliet citādāk – pie mums var vērsties pēc idejām, pie mums var braukt ciemos, lai rastu mieru, izbaudītu dabu, vai tieši pretēji – ļautos aktivitātēm. Idejas, ko darīt savā novadā atnāks pašas. Dažreiz ir jāizkāpj no savas drošās salas, lai atnestu jaunas vēsmas!

## Monta Vaivilova – Tukuma novada pašvaldības NVPT koordinatore



### Ieņemamais amats

Projektu vadītāja

### Izglītība

- ✓ Augstākā izglītība finansēs
- ✓ Šobrīd studē uzņēmējdarbību

### Hobijs



Dažāda veida fiziskās aktivitātes, ceļošana, grāmatu lasīšana, zināšanu papildināšana

### Mīlākais auglis un dārzeņi



Esmu augļu un dārzeņu fans

### **1. Kādi ir Tavi galvenie darba pienākumi veselības veicināšanas darba organizēšanai?**

Veselību veicinošu pasākumu plānošana, organizēšana un koordinēšana. Individuālo aizsardzības un dezinfekcijas līdzekļu plānošana un koordinēšana. Informatīvo materiālu sagatavošana un izplatīšana pašvaldības plašsaziņas līdzekļos.

### **2. Kas Tev vislabāk patīk savā darba ikdienā?**

Dažādība, plānošana, komunikācija ar cilvēkiem un rezultāts.

### **3. Pastāsti par vienu īstenoto pasākumu/aktivitāti, ar kuru visvairāk lepojies.**

Katrs īstenotais pasākums ir īpašs, jo regulāri cenšos tos apmeklēt, lai labāk izvērtētu kvalitāti un dalībnieku apmierinātību. Atmiņā ir palikušas veselīga uztura nodarbības ar pensionāru biedrībām, kur līdzdarbojāties meistarklasēs ar uztura speciālisti un mācījāties daudz ko jaunu. Nometne cilvēkiem ar invaliditāti, pēc kuras domājams vēl šodien pasākuma organizētāja

teiktu siltus vārdus par cilvēku pašsajūtas uzlabošanu. Tāpat lepojos ar sporta un veselības svētkiem, kas šo gadu laikā ir izauguši par pasākumu, kas pulcē lielu skaitu apmeklētāju, kur ģimenes var pavadīt labi laiku un ikvienam ir saistošas aktivitātes. Lepojos ar katru īstenoto pasākumu, jo tie ir veicinājuši iedzīvotāju iesaisti un piederības sajūtu pilsētai.



Attēlā 2019. gada Tukuma novada sporta un veselības svētki

### **4. Kā pašvaldībā iesaistāt iedzīvotājus pasākumu plānošanā un motivēšanā tos apmeklēt?**

Pašvaldība ir veikusi aptauju par to, kādi būtu pasākumi, kas vairāk interesētu iedzīvotājus. Balstoties uz aptaujas datiem, ir sagatavots plāns veselības veicināšanas un

slimību profilakses pasākumiem Tukuma novada iedzīvotājiem. Lai motivētu apmeklēt pasākumus, cenšamies izveidot pamanāmas pasākumu afišas, kas izvietotas pašvaldībassociālajos tīklos un pie pilsētas informācijas stendiem, bet kā jau par visu – labākā motivācija apmeklēt pasākumus ir iedzīvotāju pozitīvi sniegtās atsauksmes sev pazīstamiem cilvēkiem.



Attēlos 2019. gada Tukuma novada sporta un veselības svētki

## Ogres novada pašvaldība uzsākusi darbu pie veselības veicināšanas plāna izstrādes

Veselības veicināšanas plāna izstrāde var būt darbietilpīgs un dažkārt arī izaicinājumiem pilns process. Kolēģu pieredze par procesu un piedzīvoto var sniegt gan praktisku padomu, gan emocionālu mierinājumu, tādēļ esam uzrunājuši Ogres novada Veselības veicināšanas nodaļas vadītāju Ilzi Čiščakovu padalīties ar līdzšinējo pieredzi Veselības veicināšanas plāna izstrādē. Kā pati Ilze norāda, galvenā viņu interese un mērķis ir **radīt dokumentu, kas ir praktiski izmantojams, viegli saprotams, ērti ieviešams un lietderīgs dažādām iedzīvotāju vecuma grupām gan pilsētā, gan pagastos.** Aicinām iepazīties ar interviju un ceram, ka saruna ar Ogres novada pašvaldības NVPT koordinatori radīs iedvesmu uzsākt veselības

### 5. Kādos jautājumos citi pašvaldību NVPT koordinatori varētu vērsties pie Tevis pēc padoma?

Centīšos palīdzēt jebkurā jautājumā, uzskatu, ka komunikācija ar NVPT koordinatoriem ir lielisks veids, kā dalīties pieredzē, idejās, informācijā un problēmu risinājumos.

veicināšanas plāna izstrādi arī savā pašvaldībā.

#### 1. Kad uzsākt darbu pie plāna izstrādes?

Par plānošanas dokumenta izstrādi domājam jau apmēram trīs gadus, tomēr intensīvu darbu pie dokumenta izstrādes uzsākām pagājušā gada nogalē un ceram to pabeigt līdz vasarai. Pieejamie paraugi ir informatīvi un apkopo daudz informācijas, kas jau eksistē citos pašvaldības plānošanas dokumentos, tādēļ esam to atlikuši, taču nav mazinājusies nepieciešamība pēc apkopjoša dokumenta mūsu jomā. Otrs iemesls kādēļ kavējamies – ļoti gaidām jaunās Veselības veicināšanas vadlīnijas pašvaldībām (izstrādes stadijā).

## **2. Kā veselības veicināšanas plāna izstrādē ir veicies līdz šim?**

Līdz šim veselības veicināšanas plānu veidojām kalendārā gada ietvaros. Ilgtermiņa veselības veicināšanas plānu izstrādājam pirmo reizi, tādēļ darām un mācamies reizē. Kopumā tas ir izaicinājums, jo šobrīd piedzīvojam divas ļoti lielas pārmaiņas ikdienas dzīvē - Covid-19 situācija un aizsākusies Administratīvi teritoriālā reforma. Tomēr palīdz pieredze veselības veicināšanas funkciju veikšanā, kas Ogres novada pašvaldības sporta centra Veselības veicināšanas nodaļai (*Oveselībai*) ir jau vairāk kā piecus gadus.

## **3. Kādā izstrādes stadijā esat pašreiz?**

Šobrīd esam apzinājuši galvenos plānā iekļaujamos rīcības virzienus (prioritātes) un uzdevumus. Tie pamatojas uz valsts un mūsu novada plānošanas dokumentiem (*"Nacionālās attīstības plāns 2021. - 2027.gadam"*, *"Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.-2027.gadam"*(projekts) un *Ogres novada attīstības plāns (izstrādes stadijā)*). Tāpat esam uzsākuši iedzīvotāju iesaisti plāna izstrādē un sadarbību ar novadiem, kuri mums pievienosies. Tuvākajā laikā plānotas arī darba grupas ar novadu atbildīgajām personām. Darba grupu laikā plānots vienoties par Veselības veicināšanas plāna saturu un identificēt vietēja mēroga centrus, kas palīdzēs ērti koordinēt pasākumu norisi un informācijas izplatīšanu. Līdz šim katrā pagastā Oveselībai bija atbalsta persona, ar kuru kopīgi plānojām un realizējām konkrētā pagasta pasākumus. Svarīgi, ka gan vietējā pagasta vadība, gan pašvaldības vadība šo sistēmu atbalstīja.

## **4. Kā veselības veicināšanas plāna izstrādē iesaistāt iedzīvotājus?**

Pašreiz apkopojam datus no pagājušā gada un šī gada sākumā īstenoto pasākumu

atgriezeniskajām saitēm no iedzīvotājiem. Paralēli veicam iedzīvotāju aptauju, ar mērķi apzināt iedzīvotāju paradumu maiņu pēdējā gada laikā, dalību veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos un vajadzības/vēlmes nākotnē veselības veicināšanas jomā. Aptauja tiek veikta arī novados, ar kuriem apvienosimies.

## **5. Kā veidojat sadarbību ar novadiem, kuri pievienosies pēc Administratīvi teritoriālās reformas?**

Tā, kā pēc reformas būs liels novads (iedzīvotāju skaita ziņā), esam uzsākuši sadarbību ar novadiem, kuri mums pievienosies. Esmu arī tikusies ar novadu atbildīgajiem darbiniekiem veselības veicināšanā un arī dažu novadu vadītājiem, lai konceptuāli vienotos un uzsāktu komunikācijas procesu. Tāpat jau no pagājušā gada nogales savstarpēji apmaināmies ar informāciju par plānotajiem pasākumiem, tādējādi sniedzot iespēju iedzīvotājiem piedalīties arī blakus novadu pasākumos. Jāsaka gan, ka arī iepriekš pasākumos allaž piedalījušies dalībnieki no kaimiņu novadiem un tāpat arī iedzīvotāji no Ogres braukuši pie kaimiņiem.

## **6. Ar kādiem izaicinājumiem saskaraties plāna izstrādē, un kā tos plānojat risināt?**

Galvenie izaicinājumi ir 1) tematiskā salāgošanās, 2) ESF projekta realizācija, kas katrā no esošajiem novadiem notiek pēc citas pieejas un programmas, kā arī 3) darba organizēšanas sakārtošana, lai paredzētās darbības tiktu realizētas kvalitatīvi un būtu pieejamas ikvienam novada iedzīvotājam, proti, ir nepieciešama spēcīga organizatoriskā komanda, kurai ir labas zināšanas par veselības veicināšanas būtību. Kāda būs šī komanda, kā tā iekļausies struktūrā - tas šobrīd ir mūsu aktuālākais jautājums.

Kas attiecas uz pirmajiem diviem izaicinājumiem, šeit noderīgas būtu jaunās Veselības veicināšanas vadlīnijas pašvaldībām, savukārt attiecībā uz trešo izaicinājumu, risinājumi iespējami dažādi, jo veselības veicināšanas funkcija mūsu pašvaldībā tiek realizēta aktīvi sadarbojoties ar dažādām citām struktūrvienībām.

Strādāt lielā novadā pēc Administratīvi teritoriālās reformas vissvarīgākā, manuprāt, būs kvalitatīvas sadarbības nodrošināšana, kuras pamatā ir komunikācija. Pilsētā un pagastos vajadzības, zināšanas un infrastruktūras pieejamība ir atšķirīga, tāpēc tikai komunicējot, varēsim vienoties un panākt labu rezultātu. Esmu iepazinusi gandrīz visus pievienojamo novadu atbildīgos par veselības veicināšanu un man

šķiet, ka visi mēs esam enerģiski, zinoši un strādāt griboši.

Galvenais mērķis mums kā pašvaldības struktūrai ir veselības veicināšanas funkciju veikšana cik labi vien iespējams un spēja nodrošināt to pieejamu ikvienam iedzīvotājam

pilsētā un novadā. Es ticu, ka komunicējot un veidojot dialogu, viss izdosies.






## Apstiprināts SPKC 2021. gada darba plāns



Slimību profilakses un kontroles centrs 2021. gadā ir ieplānojis dažādas aktivitātes iedzīvotājiem par veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem.


Aicinām iepazīties ar aktivitāšu plānu. Plašāka informācija par katru no aktivitātēm sekos visa gada laikā.

### **Sabiedrības informēšanas kampaņas:**





-  par HIV agrīnas diagnostikas (eksprestesta) veikšanas nozīmi;
-  par insulta/infarkta atpazīšanu un rīcību;
-  par zarnu vēža skrīningu un tā būtību.

### **Aktivitātes skolas vecuma bērniem (prioritāri Veselību veicinošo skolu tīkla izglītības iestādēs):**

-  izglītojošus pasākumi bērniem un pusaudžiem par traumatisma novēršanas jautājumiem pie un uz ūdenstilpnēm;
-  izglītojošu pasākumu kopumi pusaudžiem par personīgo higiēnu;

-  konkurss Veselību veicinošo skolu tīkla skolām veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos.

### **Cita veida aktivitātes:**

-  360 grādu virtuālo tūres izstrāde par traumatisma profilaksi pie un uz ūdenstilpnēm;
-  dinamisko paužu video izstrāde pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem;
-  ēdienkaršu paraugu izstrāde 5.-12. klases izglītojamo ēdināšanas nodrošināšanai atbilstoši MK noteikumiem Nr.172;
-  dažāda veida informatīvo materiālu izstrāde par veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem.

**Plašāk par Veselību veicinošo skolu tīklu un iestāšanās prasībām lasiet [šeit](#).**



## Izstrādāti vairāki izglītojoši video

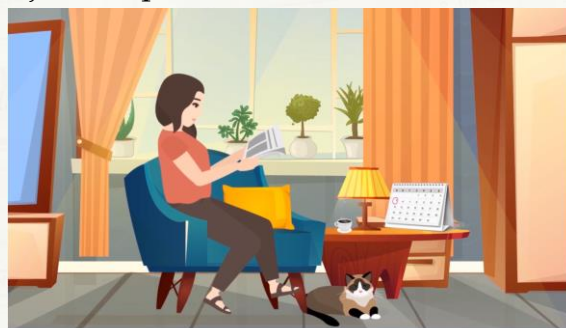
Pagājušā gada nogalē SPKC ir izstrādājis trīs izglītojošos video. 1) Video “Iestāžu vadītājiem - kā rīkoties grupveida saslimšanas gadījumā”



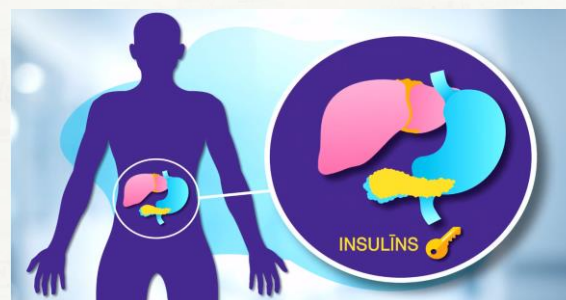
Noskaties SPKC izstrādātos video un izmanto tos veselības veicināšanas darbā pašvaldībā!



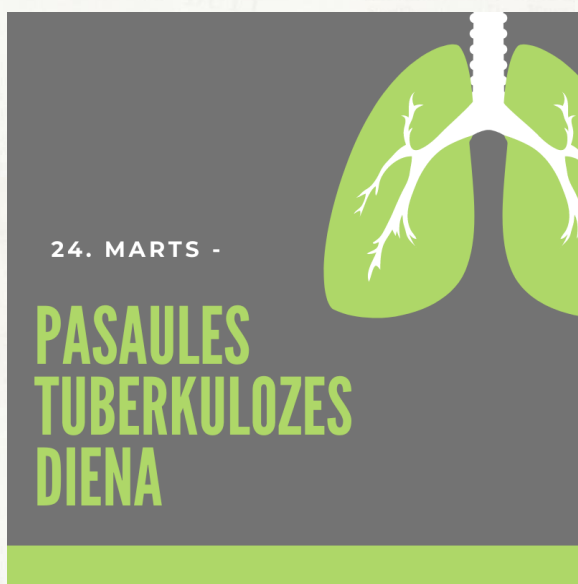
2) Video sievietēm par krūšu pašpārbaudi “Krūšu pašpārbaude - sevis mīlēšanas ikmēneša rituāls”. Šim video pieejama arī īsā versija, kas apskatāma šeit.



3) Izglītojošs video par 2.tipa cukura diabēta profilaksi “Cukura diabēts - kā no tā izvairīties”



## Tuvojas Pasaules tuberkulozes diena



1882. gada 24. marts bija diena, kas iezīmēja būtisku un vēsturisku notikumu vispasaules cīņai ar tuberkulozi. Šajā dienā vācu mikrobiologs Roberts Kohls nāca klajā ar paziņojumu, ka ir identificējis tuberkulozes ierosinātāju - tuberkulozes nūjiņu (*Mycobacterium tuberculosis*). Pateicoties šim atklājumam, varēja turpināties izpētes veikšana un inovāciju virkne tuberkulozes diagnostikai, profilaksei un ārstēšanai.

Ik gadu šajā pašā datumā visā pasaulē un arī Latvijā tiek atzīmēta Pasaules tuberkulozes diena, kuras ietvaros sabiedrība tiek aicināta pievērst uzmanību jautājumiem, kas ir saistīti ar tuberkulozi un plaušu veselību kopumā.

Aicinām ikvienu veselību veicinošo pašvaldību informēt savus iedzīvotājus par tuberkulozes profilaksi un laicīgu atpazīšanu! SPKC mājaslapā šim nolūkam pieejama gan pamata informācija pat tuberkulozi, gan informatīvi materiāli:

- 📖 Brošūra “Tuberkuloze”
- 📖 Buklets “Tuberkuloze”

- 🍃 Plakāts "Ar tuberkulozi var saslimt ikviens!"
- 🍃 Vizītkarte "Ar tuberkulozi var saslimt ikviens!"

! Laikā no 22. līdz 26. martam aicinām ieskatīties arī Latvijas Tuberkulozes apkarošanas biedrības mājaslapā un Facebook kontā, kur ik dienu tiks publicēta noderīga informācija par tuberkulozi un plaušu veselību kopumā. Plānotas gan tiešsaistes lekcijas ar iespēju uzdot jautājumus plaušu speciālistiem, gan videomateriāli par smēķēšanas kaitīgumu, sejas aizsargmasku pareizu lietošanu un citām aktualitātēm.

## Aktualizēti uztura ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā

Ir aktualizēti Veselības ministrijas izstrādātie "Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā".

Ieteikumos ir skaidrots, cik daudz un kāpēc ir jāēd dārzeņi, augļi un ogas, kā arī kādus vitamīnus, minerālvielas, antioksidantus, šķiedrvielas u.c. bioloģiski aktīvas vielas tie satur. Ieteikumos atradīsiet arī padomus, kā uzturā iekļaut vairāk dārzeņus, augļus un ogas.

Ar izstrādātajiem ieteikumiem varat iepazīties šeit.



## Izveidota pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmata



Veselības ministrija kopā ar pusaudžu psihoterapeitu Nilu Konstantinovu izstrādājusi Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem, kurā apkopotas pamatzināšanas, tehnikas un prasmes, kas pusaudžim palīdz izvairīties no

mentālās veselības problēmām, atpazīt tās un sniegt pirmo palīdzību sev pašam vai draugam.

Tāpat, balstoties uz izstrādāto rokasgrāmata ir izstrādāti vairāki video:

1. video ar ieskatu PPP pamatprincipos var noskatīties šeit.
2. video ar pieciem vienkāršiem soļiem, kā pusaudžim rīkoties, saskaroties ar psihiskās veselības grūtībām – šeit.
3. vienas lietas likums jeb kā pusaudžim rīkoties, ja radušās psihiskās veselības grūtības, pieejams šeit.

Citi VM video par psihisko veselību apskatāmi attiecīgajā "Youtube" atskaņošanas sarakstā šeit.

## Nepieciešamības gadījumā iedzīvotājiem ir iespēja pieteikties uz bezmaksas attālinātām psihologa konsultācijām

Ar Veselības ministrijas atbalstu no 1. februāra krīžu un konsultāciju centrā "Skalbes" ir palielināta psiholoģiskās pirmās palīdzības sniegšanas kapacitāte diennakts bezmaksas krīzes tālrunim 67 222 922. Tāpat nepieciešamības gadījumā iedzīvotājiem ir iespēja pieteikties bezmaksas attālinātām psihologa konsultācijām.

Zvanot uz atbalsta tālruni 67 222 922 jebkurā diennakts laikā, ikviens iedzīvotājs, kam nepieciešams psiholoģisks atbalsts, var saņemt anonīmu pirmo psiholoģisko palīdzību. Konsultācijas nodrošina īpaši apmācīti speciālisti ar pieredzi konsultēšanā krīzes situācijās. Sarunas gaitā konsultants zvanītājam sniedz pirmo psiholoģisko palīdzību, tostarp saistībā ar apgrūtinājumiem ikdienas sadzīvē, kas radušies ārkārtas situācijas rezultātā.

Pēc zvanītāja vēlēšanās nepieciešamības gadījumā konsultants var ierosināt vērsties

pie citām institūcijām, tajā skaitā sociālā dienesta, bāriņtiesas, policijas, krīžu centriem, atbilstošas palīdzības saņemšanai. Tāpat konsultants, uzklusot katra zvanītāja individuālo situāciju, var ieteikt saņemt bezmaksas attālinātas psihologa konsultācijas plašāka atbalsta saņemšanai un Covid-19 izraisītās krīzes psiholoģisko seku mazināšanai.

Bezmaksas attālinātās psihologa konsultācijas notiek pēc iepriekšēja pieraksta, izmantojot kādu no tiešsaistes platformām, tostarp Zoom, MS Teams un Skype.

## Ieviestas izmaiņas zarnu vēža skrīninga veikšanas biežumā

No 2021.gada 1.janvāra, turpmāk zarnu vēža skrīninga profilaktiskais izmeklējums iedzīvotājiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem, būs veicams **vienu reizi divos gados**. Iepriekš valsts apmaksātais izmeklējums bija veicams reizi gadā.

Tā kā izmaiņas stājas spēkā šī gada sākumā, 2021.gadā mērķa grupas pacientiem būs iespēja veikt profilaktisko zarnu vēža izmeklējumu, neatkarīgi no tā vai izmeklējums bija veikts 2020.gadā.

Plašāk par zarnu vēža skrīningu lasiet [šeit](#).


## Izveidots jauns Eiropas Vēža uzveikšanas plāns

Eiropas Komisija ir nākusi klajā ar [Eiropas Vēža uzveikšanas plānu](#). Plānā ir izklāstīta jaunā ES pieeja vēža profilaksei, ārstēšanai un vēža slimnieku aprūpei. Tā pievērsīsies visiem slimības pārvaldības posmiem - no profilakses līdz pārslimojušo dzīves kvalitātei, galveno uzmanību pievēršot darbībām, kurās ES var dot vislielāko pievienoto vērtību.

Eiropas Vēža uzveikšanas plānu atbalstīs pasākumi, kas aptvers dažādas politikas

jomas no nodarbinātības, izglītības, sociālās politikas un līdztiesības līdz tirgvedībai, lauksaimniecībai, enerģētikai, videi un klimatam, transportam, kohēzijas politikai un nodokļiem.

**Vēža uzveikšanas plāns strukturēts četrās galvenajās darbības jomās:**

 **Profilakse.** Plānots risināt jautājumus saistībā ar tabakas un alkoholisko dzērienu lietošanu, vides piesārņojumu un bīstamajām vielām. Papildu tiks

popularizēts veselīgs uzturs un fiziskās aktivitātes. Savukārt, lai novērstu infekcijas slimību izraisītu vēzi, uzstādīts mērķis veicināt meiteņu vakcinēšanās aptverību un paplašināt zēnu vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusa infekciju.

- ❖ **Vēža agrīna atklāšana.** Plānots risināt jautājumus saistībā ar veselības aprūpes pakalpojumu piekļuvi, kvalitāti, diagnostiku un dalībvalstu atbalstu. Plānots arī ierosināt jaunu ES atbalstītu vēža skrīninga shēmu.
- ❖ **Diagnosticēšana un ārstēšana.** Vēža slimniekiem plānots veicināt labāk integrētu un plašāk aptverošu aprūpi un novērst nevienlīdzību kvalitatīvas aprūpes un zāļu pieejamības jomā.
- ❖ **Vēža slimnieku un vēzi pārslimojušo dzīves kvalitātes uzlabošana.** Pasākumi tiks vērsti

rehabilitācijas, sabiedriskās integrācijas un pacientu atgriešanās darba tirgū veicināšanai. Tiks uzsākta iniciatīva "Labāka dzīve vēža slimniekiem", galveno uzmanību pievēršot pēcaprūpei.

Eiropas Vēža uzveikšanas plānā īpaša uzmanība tiks pievērsta bērniem, sākot iniciatīvu "Palīdzība ar vēzi slimiem bērniem". Tāpat, lai atbalstītu pētniecību un inovācijas, tiks izveidots jauns **Vēža zināšanu centrs**, kas palīdzēs ES līmenī koordinēt ar vēzi saistītas zinātnes un tehnikas iniciatīvas. 2021. gadā tiks izveidots **Vēža jomā pastāvošās nevienlīdzības reģistrs**, kas atspoguļos tendences, atšķirības un nevienlīdzību dalībvalstu un reģionu starpā.

## Jaunākie informatīvie materiāli

Infografikas par ar zobu higiēnu (pieejamas elektroniski):

### "Zobu šķilšanās"

### "Agrīns bērnišķis kariess"

### "Zobu balināšana"

## Informatīvie materiāli par citām tēmām:

Krāsojamā grāmatā  
“Vesels ēdis”  
 (pieejams drukātā formātā)



Infografika  
“Atradi šļirci? Kā rīkoties?”  
 (elektroniskā formātā)

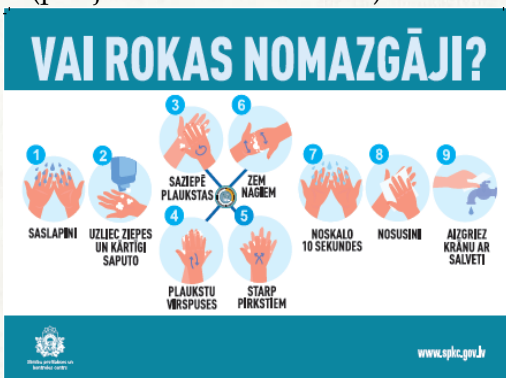


Infografika  
“Jods”  
 (elektroniskā formātā)



Pētījumā, kurš noslēdzās š.g. sākumā, tika secināts, ka iedzīvotāji nepietiekamā daudzumā ikdienā uzņem jodu. Lai informētu sabiedrību par joda nepieciešamību un tā dabīgajiem avotiem uzturā, SPKC ir izstrādājis infografiku. Pētījums pieejams [šeit](#).

Plakāts  
Vai rokas nomazgāji?  
 (pieejams drukātā formātā)



Plakāts  
Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas  
 (pieejams drukātā formātā)



Materiālus iespējams saņemt Rīgā, Duntes ielā 22, k-5, iepriekš vienojoties par saņemšanas laiku. Kontaktinformācija saziņai: e-pasts [elza.andersone@spkc.gov.lv](mailto:elza.andersone@spkc.gov.lv)

Ierodoties pēc materiāliem, lūdzam vilkt sejas masku!



# Izveidots 2021.gada tematisko veselības dienu kalendārs

Tematiskās dienas 2021		
<b>Janvāris</b> PVO ir atzinusi 2021.gadu par starptautisko veselības aprūpes darbinieku gadu, lai uzsvērtu viņu darbu un būtisko lomu sabiedrības veselības un labklājības nodrošināšanā Covid-19 pandēmijas laikā.	<b>Februāris</b> 04.- Pasaules pretvēža diena 28.- Starptautiskā reto slimību diena	<b>Marts</b> 03.- Pasaules dzirdes diena 11.- Pasaules nieru diena 24.- Pasaules tuberkulozes diena
<b>Aprīlis</b> 07.- Pasaules veselības diena 20.-25.- Eiropas imunizācijas nedēļa	<b>Maijs</b> 15.- Starptautiskā ģimenes diena 15.-22.- Eiropas HIV testēšanas nedēļa 17.- Pasaules hipertensijas diena 31.- Pasaules diena bez tabakas	<b>Junijs</b> 1.- Pasaules bērnu aizsardzības diena 14.- Pasaules asins donoru diena
<b>Jūlijs</b> 28.- Pasaules hepatīta diena	<b>Augusts</b> 1.-7.- Pasaules zidīšanas veicināšanas nedēļa	<b>Septembris</b> 10.- Pasaules pašnāvību novēršanas diena 29.- Pasaules sirds diena
<b>Oktobris</b> Krūts veselības mēnesis 10.- Pasaules garīgās veselības diena 14.- Pasaules redzes diena 15.- Pasaules roku mazgāšanas diena 16.- Pasaules uztura diena 29.- Pasaules insulta diena	<b>Novembris</b> 10.- Pasaules imunizācijas diena 12.- Pasaules pneimonijas diena 14.- Pasaules diabēta diena 18.- Eiropas antibiotiku diena 18.-24.- Pasaules antibiotiku nedēļa 22.-26.- Eiropas HIV testēšanas nedēļa	<b>Decembris</b> 1.- Pasaules AIDS diena

Tematisko veselības dienu kalendāru pilnā izmērā skatiet pielikumā