

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

---

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

Saskaņots Veselības veicināšanas  
un slimību profilakses starpsektoru  
sadarbības komitejā 19.07.2017.

Aktualizēts Veselības veicināšanas  
un slimību profilakses starpsektoru  
sadarbības komitejā 14.06.2019.

Aktualizēts Veselības veicināšanas  
un slimību profilakses starpsektoru  
sadarbības komitejā 16.12.2020.

# **Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns**

**Rīga, 2020**

## Saturs

Ievads.....	3
Projektu savstarpējie vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji.....	4
Veselīgs uzturs.....	8
Fiziskā aktivitāte.....	14
Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana .....	19
Seksuālā un reproduktīvā veselība .....	25
Psihiskā veselība.....	28
Veselības veicināšanas un slimību profilakses līmeņu skaidrojums un pasākumu plānošanas un īstenošanas pamatprincipi.....	32
Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ieviešana.....	35
Partneru apzināšana.....	35
Situācijas analīze.....	35
Mērķu noteikšana .....	36
Pasākumu (intervenču) izvēle .....	36
Pasākumu īstenošana.....	37
Pasākumu novērtēšana .....	45
Intervenču turpināšana, pilnveidošana vai jaunu intervenču plānošana.....	47
1. pielikums .....	48
9.2.4.1. pasākuma ietvaros noslēgtie līgumi par veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanu, un sabiedrības veselības pētījumu veikšanu .....	48
Veselības ministrijas dalības nodrošināšana pasākumā.....	52
2. pielikums .....	58
Pašvaldību labās prakses piemēri īstenotā 9.2.4.2. pasākuma projekta ietvaros.....	58
3. pielikums.....	63
Par valsts budžeta līdzekļiem SPKC organizētie slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumi 2020. gadā.....	63
4. pielikums.....	65
Pasākuma 9.2.4.2. ietvaros ieteicamo veselības veicināšanas un slimību primārās profilakses pasākumu un to vadīšanā iesaistāmo speciālistu saraksts.....	65

## Ievads

Fiziskā, garīgā un sociālā labklājība ir veselību veidojošo elementu kopums, kas ir viens no būtiskiem pilnvērtīgas dzīves priekšnosacījumiem. Atbilstoši Latvijas Nacionālajam attīstības plānam 2014.–2020.gadam, Latvijas ilgtspējīgas attīstības pamatā ir vesels un darbaspējīgs cilvēks. Arī 2020. gadā apstiprinātajā Nacionālās attīstības plānā, kurš stāsies spēkā no 2021. gada, iedzīvotāju fiziskā, garīgā un sociālā labklājība ir pamatā un kā ilgtspējīgas attīstības pamats ir noteikta prioritāte – stipras ģimenes, veseli un aktīvi cilvēki. Ņemot vērā, ka aptuveni 30% no visiem Latvijā mirušajiem iedzīvotājiem dzīvību zaudē priekšlaicīgi – esot darbspējas vecumā, Latvijas sabiedrības veselības politikas virsmērķis ir Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaita palielināšana un priekšlaicīgas nāves novēršana, kur nozīmīgu lomu ieņem aktīva dzīvesveida un veselīgu paradumu veicināšana un slimību profilakses īstenošana sabiedrībā. Īpaši nozīmīga loma iedzīvotāju veselības saglabāšanā un atjaunošanā caur veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem ir pašvaldībām, kam iedzīvotāju veselīga dzīvesveida veicināšana ir viena no autonomajām funkcijām<sup>1</sup> un kas vislabāk pārziņa savas iespējas, vietējās sabiedrības intereses un vajadzības.

Saskaņā ar starptautiskajām rekomendācijām, ieguldot līdzekļus veselības veicināšanā un slimību profilaksē, kopējās veselības jomas izmaksas ir zemākas, nekā cīnoties ar sekām – ārstējot slimības. Tieši tādēļ ar veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu kopumu ir būtiski panākt iedzīvotāju izpratnes un attieksmes uzlabošanu un veselību veicinošas rīcības izvēli, tādējādi sekmējot iedzīvotāju atbildību par savu veselību un mazinot uzvedību, kas saistīta ar dažāda veida riskiem veselībai.

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.–2020. gadam (turpmāk – Pamatnostādnes)<sup>2</sup>, ņemot vērā sabiedrības veselības rādītājus, ir noteiktas četras sabiedrības veselības prioritārās jomas – sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās slimības, bērnu (sākot no perinatālā un neonatālā perioda) veselība un psihiskā veselība. Papildus Eiropas Sociālā fonda 2014. – 2020. gada plānošanas perioda ietvaros atbalstāmās darbības vērojamas uz veselības veicināšanu un slimību profilaksi piecās rīcības apakšjomās – veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība un psihiskā veselība. Iepriekš minētās apakšjomas ir savstarpēji cieši saistītas, tāpēc veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātes ir iespējams īstenot kompleksi (piemēram, uztura paradumi un fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana ar psihisko veselību u.c.).

Lai Eiropas Sociālā fonda 2014.–2020. gada plānošanas periodā tiktu piemērota vienota, kompleksa pieeja veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānošanai, īstenošanai un novērtēšanai nacionālā un vietējā līmenī, ir sagatavots un aktualizēts Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns (turpmāk – Plāns).

Plāns paredzēts sabiedrības veselības jomas profesionāļiem un veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānotājiem, jo īpaši pašvaldībās strādājošajiem speciālistiem, kas plāno un īsteno projektus darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa *“Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem”* 9.2.4.2. pasākuma *„Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei”* ietvaros laika posmā no 2017. līdz 2023. gadam.

<sup>1</sup>09.06.1994. Likums Par pašvaldībām.

<sup>2</sup><http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>

Plāna saturs ir veidots izmantojot Pamatnostādnēs, Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības bankas izstrādātajā veselības veicināšanas pārskatā<sup>3</sup>, Vadlīnijās pašvaldībām veselības veicināšanā<sup>4</sup> un Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģiskajā ietvarā<sup>5</sup> ietverto informāciju. Pašvaldību labās prakses piemēri ir aprakstīti izmantojot pašvaldību 9.2.4.2. pasākuma ietvaros īstenoto pieredzi. Plāna izstrādē piedalījušies Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC) eksperti Eiropas Savienības fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.1/16/I/001 ietvaros. Plānā izmantotas Latvijas Ārstu biedrības sagatavotās Rekomendācijas veselību veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanai.

Plāns izstrādāts pamatojoties uz Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310<sup>6</sup> (turpmāk – Noteikumi) un tas ik gadu tiks papildināts un precizēts, aktualizējot informāciju.

## **Projektu savstarpējie vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji**

Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskais atbalsta mērķis "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" paredz divus pasākumus – "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (turpmāk – 9.2.4.1. pasākums) un "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" (turpmāk – 9.2.4.2. pasākums). 9.2.4.1. pasākuma finansējuma saņēmējs ir Veselības ministrija, kas projektu īsteno kopā ar sadarbības partneriem – SPKC, Veselības inspekciju (turpmāk – VI), Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeju (turpmāk – Paula Stradiņa MVM), Zāļu valsts aģentūru (turpmāk – ZVA) un Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu. Savukārt 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmējas ir Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pašvaldības (turpmāk – NVPT), kā arī SPKC, kas pasākuma aktivitātes izstrādā un īsteno par pašvaldībām, kas nav NVPT dalībnieces, kā arī par pašvaldībām, kas ir NVPT dalībnieces, bet nav iesniegušas atsevišķu projekta iesniegumu.

9.2.4. specifiskā atbalsta mērķis ir uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem visiem Latvijas iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem: iedzīvotājiem, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru; trūcīgiem un maznodrošinātiem iedzīvotājiem; bezdarbniekiem; personām ar invaliditāti; iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem; bērniem; pārējām riskam pakļautajām iedzīvotāju grupām.

<sup>3</sup>Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības banka “Veselības veicināšanas pārskats”  
<http://vmnvd.gov.lv/uploads/files/56435a5db9dd6.pdf>

<sup>4</sup>Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā  
[http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates\\_veselibas\\_veicinasana\\_8a03f52e8e639356c225792e00\\_364f3b/vadlinijas\\_pasvaldibam\\_aprilis\\_2012.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates_veselibas_veicinasana_8a03f52e8e639356c225792e00_364f3b/vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf)

<sup>5</sup>Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģiskais ietvars.  
[http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/VV\\_ietvars\\_zinojuma\\_181217\\_\(4\).pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/VV_ietvars_zinojuma_181217_(4).pdf)

<sup>6</sup>Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumi Nr.310 “Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi”. <https://likumi.lv/doc.php?id=282400>

2020. gada 14. aprīlī, pamatojoties uz Ministru kabineta noteikumiem Nr.216<sup>7</sup>, tika veikti Noteikumu grozījumi. Gan pašvaldību un SPKC īstenotajiem projektiem, gan Veselības ministrijas īstenotajam projektam noteikti sasniedzamie iznākuma uzraudzības rādītāji, kas izteikti kā veselības veicināšanas un slimību profilakses kampaņu un pasākumu skaits (skat. 1. attēlu). Ir noteikti arī rezultātu uzraudzības rādītāji, kas sasniedzami abu pasākumu (9.2.4.1. un 9.2.4.2.) īstenošanas rezultātā (skat. 2. attēlu).

#### 9.2.4.1. pasākums

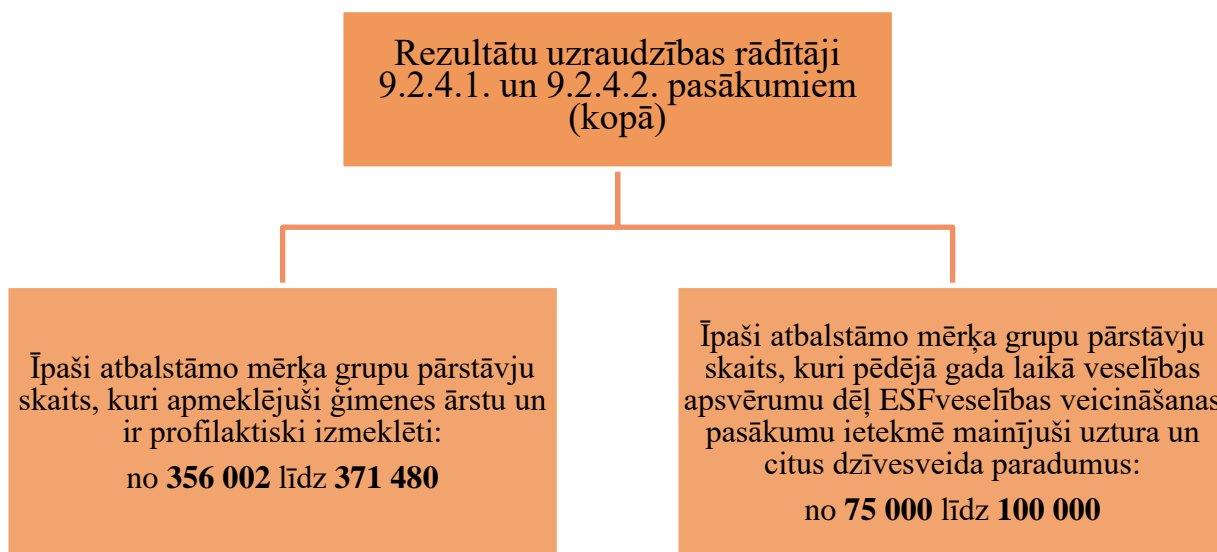
- **17 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu **iedzīvotāju**, kas piedalījušies ESF **veselības veicināšanas pasākumos**;
- **300** iedzīvotāju īpaši atbalstāmo mērķa grupu **iedzīvotāju**, kas piedalījušies ESF **slimību profilakses pasākumos**;
- **piecas kampaņas**.

#### 9.2.4.2. pasākums

- **158 000** īpaši atbalstāmo mērķa grupu **iedzīvotāju**, kas piedalījušies ESF **veselības veicināšanas pasākumos**;
- **44 700** īpaši atbalstāmo mērķa grupu **iedzīvotāju**, kas piedalījušies ESF **slimību profilakses pasākumos**;
- **60 197 pasākumi**.

1. attēls. Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. Specifiskā atbalsta ietvaros sasniedzamie iznākuma uzraudzības rādītāji.

<sup>7</sup> Ministru kabineta 2020. gada 14. aprīļa noteikumi Nr. 216 "Grozījumi Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumos Nr. 310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi". <https://likumi.lv/ta/id/314046>



2. attēls. Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa pasākumu rezultāta uzraudzības rādītāji.

Pašvaldībās īstenojamajos projektos atbalstāmā darbība ir veselības veicināšanas pasākumu īstenošana un slimību profilakses pasākumu īstenošana. Savukārt Veselības ministrijas īstenotā projektā (9.2.4.1. pasākums) ietvertas šādas atbalstāmās darbības – projekta vadība un īstenošana, personāla atlīdzības nodrošināšana; veselības veicināšanas un slimību profilakses plāna izstrāde un aktualizēšana, slimību profilakses pasākumi, vispārējie sabiedrības veselības veicināšanas pasākumi, nacionālā mēroga veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai, sabiedrības veselības pētījumi, informācijas un publicitātes pasākumu nodrošināšana (skat. 3. attēlu).



3. attēls. 9.2.4.1. pasākuma atbalstāmās darbības prioritārajās veselības jomās – sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās slimības, bērnu (sākot no perinatālā un neonatālā perioda) veselība un psihiskā veselība.

Gan Veselības ministrijas, gan pašvaldību un SPKC projektos veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi tiek plānoti jau iepriekš minētajās apakšjomās – veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, psihiskā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, slimību profilakse. Pašvaldībās plānoto pasākumu apraksti pieejami pašvaldību interneta vietnēs<sup>8</sup>.

Turpmāk sniegts īss, koncentrēts ieskats par katras apakšjomas, kurā tiek plānoti veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi, aktualitāti un galvenajiem tematiskajiem virzieniem, uz kuriem vērst pasākumus projektu ietvaros, kā arī par valstī plānotās sabiedrības veselības politikas un projektu darbības rezultātā vēlamajiem sasniedzamajiem sabiedrības veselības rādītājiem. Aprakstā iekļauti arī nacionālā līmeņa pasākumu piemēri vietējā sabiedrībā īstenojamiem pasākumiem.

---

<sup>8</sup>Izvietojot informāciju par pasākumiem dažādās interneta vietnēs, aicinām pašvaldības izmantot mirkļbirku #ESparveselību.lv.

## Veselīgs uzturs

Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu augstas darbaspējas un labu pašsajūtu<sup>9,10</sup>. Pasaules Veselības organizācija (turpmāk – PVO) norāda, ka tieši nepilnvērtīgs uzturs ir viens no neinfekciju slimību riska faktoriem<sup>11</sup>.

Latvijas iedzīvotāju vidū vērojama augsta liekā svara un aptaukošanās izplatība. Pieaugušo īpatsvars ar lieko svaru ir 34,6%, bet ar aptaukošanos 24,1%<sup>12</sup>. Aptaukošanās bērībā rada plašas un nopietnas veselības un sociālās sekas bērna turpmākajā dzīvē. Ar katru gadu pieaug septiņgadīgu pirmklasnieku īpatsvars ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos – ja 2015. gadā tādu skolēnu īpatsvars bija 21,7%<sup>13</sup>, tad 2018. gadā tas pieaudzis līdz 22,8%<sup>14</sup>. Tāpat bērni ir pakļauti lielākam riskam saslimt ar sirds un asinsvadu, un onkoloģiskajām slimībām. Tas atstāj ietekmi arī uz bērnu psihoemocionālo labsajūtu, jo šie bērni var būt pakļauti lielākam nīrgāšanās riskam no vienaudžiem.

Veselības ministrija 2020. gadā aktualizēja veselīga uztura ieteikumus pieaugušajiem, kuros iekļautas rekomendācijas augļu un dārzeņu lietošanai, graudaugu, piena un piena produktu, pākšaugu, zivju, liesas gaļas, olu, riekstu, sēklu lietošanai, ieteikumi samazināt tauku, sāls, cukura un alkohola lietošanu, kā arī ieteikumi dažādot uzturu, plānot ēdienreizes, samērot dienā uzņemtās un patērētās enerģijas daudzumu<sup>15</sup>. Ne tikai PVO, bet arī Veselības ministrija ir ieteikusi dienā apēst 500 g vai 5 porcijas dārzeņu, augļu vai ogu (300g dārzeņus, 200g augļus vai ogas)<sup>16</sup>. Latvijā svaigus dārzeņus uzturā katru dienu lieto trešdaļa iedzīvotāju (36,9%), savukārt, augļus un ogas – tikai ceturtdaļa (24,5%) iedzīvotāju. Vīriešiem kopumā ir neveselīgāki uztura paradumi nekā sievietēm<sup>17</sup>. Skolēnu vidū tikai trešdaļa meiteņu vismaz reizi dienā ēd augļus (29,0%) un dārzeņus (30,1%). Skolas vecuma zēnu populācijā ceturtdaļa zēnu vismaz reizi dienā ēd augļus (24,2%) un dārzeņus (24,5%)<sup>18</sup>. Attiecīgi arī skolēnu populācijā zēniem paradumi attiecībā uz augļu, ogu un dārzeņu iekļaušanu ikdienas uzturā ir neveselīgāki kā meitenēm. Augļu un dārzeņu lietošana samazina aptaukošanās risku, risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, kā arī ar atsevišķām onkoloģiskām slimībām<sup>19</sup>.

<sup>9</sup> Health topics-nutrition. WHO. <https://www.who.int/health-topics/nutrition>

<sup>10</sup> Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi pieejami: <https://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-dzivesveids/veselibas-ministrijas-izstradatie-veseliga-uztura-ieteikumi/>

<sup>11</sup> Busse R. et al, Tackling chronic disease in Europe. Strategies, interventions and challenges. WHO, 2010, [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/96632/E93736.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96632/E93736.pdf)

<sup>12</sup> Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>13</sup> Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā 2015./ 2016. mācību gadā. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016. (<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi/bernu-antropometrisko-parametru-un-skolu-vides-petijums-latvija-2018.2019.-mac.-g.pdf>).

<sup>14</sup> Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā 2018./ 2019. mācību gadā. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019. (<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi/bernu-antropometrisko-parametru-un-skolu-vides-petijums-latvija-2015.2016.-mac.-g.pdf>)

<sup>15</sup> Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem: [https://www.vm.gov.lv/images/userfiles/VM\\_Uztura\\_ieteik\\_pieaug.pdf](https://www.vm.gov.lv/images/userfiles/VM_Uztura_ieteik_pieaug.pdf)

<sup>16</sup> Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem: [https://www.vm.gov.lv/images/userfiles/VM\\_Uztura\\_ieteik\\_pieaug.pdf](https://www.vm.gov.lv/images/userfiles/VM_Uztura_ieteik_pieaug.pdf)

<sup>17</sup> Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>18</sup> Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

<sup>19</sup> Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases: <https://www.who.int/elena/titles/fruit-vegetables-ncds/en/>



Viena no būtiskām problēmām skolas vecuma bērniem ir brokastu neēšana – tikai nedaudz vairāk kā puse (57,3%) skolēnu brokasto katru dienu darba dienās<sup>20</sup>. Savukārt pieaugušo vidū Latvijā brokastis parasti neēd 18,1% iedzīvotāju.<sup>21</sup>

Aktuāls ir arī jautājums par bērna zīdīšanu. Atbilstoši SPKC datiem, 2019. gadā zīdaiņu īpatsvars, kuri saņēmuši krūts barošanu pilnas sešas nedēļas bija 91,3%, zīdaiņu īpatsvars, kuri krūts barošanu saņēma pilnus trīs mēnešus bija 76,9%, savukārt līdz 6 mēnešu vecumam ar krūti bija baroti 57,5%<sup>22</sup>. Izvērtējot esošos datus par zīdaiņu barošanu ar krūti, nepieciešams turpināt darbu pie zīdīšanas veicināšanas, lai uzlabotu ne tikai bērna, bet arī mātes veselību.

Viens no nozīmīgiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, kas palielina hipertensijas risku, ir pārmērīga sāls lietošana uzturā. 2020. gadā veiktajā pētījumā par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā atklājās, ka lielākā daļa pētījuma dalībnieku (70,7%) dienā uzņem pārāk lielu sāls daudzumu. Vīriešiem vidējais uzņemtais sāls daudzums pārsniedz rekomendējamo daudzumu vairāk nekā divas reizes, bet sievietēm – vairāk nekā pusotru. Uzņemtais sāls daudzums ir mazāks cilvēkiem ar augstāku izglītības līmeni un augstākiem ienākumiem<sup>23</sup>. Sāls lielos daudzumos tiek uzņemts ar sāļajiem našķiem – sāļos našķus uzturā ik dienu lieto 1,1% pieaugušo iedzīvotāju. Pieaugušie uzturā iekļauj arī saldus našķus, piemēram, cepumus uzturā katru nedēļas dienu lieto 7,2% pieaugušo iedzīvotāju, bet konfektes – 6,1%<sup>24</sup>. Pēdējos gados ir pieaudzis skolēnu īpatsvars, kas katru dienu ēd čipsus, ja 2010. gadā tādu skolēnu īpatsvars bija 3,5%, tad jau 2014. gadā tas pieaudzis līdz pat 14,4%<sup>25</sup>. Joprojām skolēnu vidū ir aktuāli ikdienā dzert saldinātos gāzētos dzērienus – tos lieto 6,2% skolēnu. Tāpat 23,0% skolēnu norāda, ka vismaz reizi dienā ēd saldumus<sup>26</sup>. Tāpēc būtiski popularizēt veselīgas uzkodas skolas vecuma bērnu vidū, veikt informatīvas kampaņas, lai popularizētu veselīga uztura principus, izstrādāt izglītojošus materiālus par joda nozīmi organismā un joda avotiem uzturā, kurus izplatīt visai populācijai, ne tikai atsevišķām sabiedrības grupām (piemēram, grūtniecēm).

---

<sup>20</sup>Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

<sup>21</sup>Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>22</sup>Slimību profilakses un kontroles centra dati

[https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health\\_\\_Mates\\_berna\\_veseliba/MCH100\\_kruts\\_barosana.px/table/tableViewLayout2/](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mates_berna_veseliba/MCH100_kruts_barosana.px/table/tableViewLayout2/)

<sup>23</sup>Siksna. I., Lazda I., Goldmanis M. “Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā” īstenots ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros, 2020

<sup>24</sup>Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>25</sup>Pudule I., Velika B., Grīnberga D., Gobiņa I., Villeruša A. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015.

<sup>26</sup>Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

## Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji veselīga uztura jomā:

**Nemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus veselīga uztura jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2020. gada ir:**

- augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšana;
- regulāras brokastošanas popularizēšana bērniem un viņu vecākiem;
- veselīgu uzskodu izvēles popularizēšana;
- zīdīšanas veicināšana;
- iedzīvotāju izglītošana par sāls, cukura un tauku daudzumu pārtikas produktos, kā arī iedzīvotāju motivēšana izvēlēties pārtikas produktus ar samazinātu sāls, cukura un tauku daudzumu
- .

**Kopējais (vispārējais) rezultāts** – uztura paradumu maiņa (t.sk., zīdīšanas pieaugums) un iedzīvotāju īpatsvara ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos mazināšanās.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2016. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2023. gadā	Rādītāja avots
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto svaigus dārzeņus, augļus un ogas	43,3% dārzeņi, 29,7% augļi un ogas	36,9% dārzeņi, 24,5% augļi un ogas	40,0% dārzeņi, 26,0% augļi un ogas	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto konfektes	5,2	6,1	5,2	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto cepumus vai kūkas	6,3	7,2	6,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu uzturā lieto sāļos našķus (čipsi, sāļie riekstiņi u.c.)	0,8	1,1	1,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri katru dienu dzer saldinātos gāzētos dzērienus	2,0	3,3	2,3	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri ikdienā ēd dārzeņus un augļus	25,7% dārzeņi, 26,1% augļi	27,2% dārzeņi, 26,8% augļi	27,0% dārzeņi, 28,0% augļi	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

Skolēnu īpatsvars, kuri katru dienu darba dienās ēd brokastis (11, 13, 15 g.v.)	62,4	57,3	60,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus	6,4	6,2	5,5	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri vismaz reizi dienā ēd saldumus	28,0	23,0	22,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu īpatsvars (11, 13, 15 g.v.), kuri vismaz reizi dienā ēd čipsus	14,4% (2014.)	-	12,9	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars ar lieko ķermeņa masu (KMI virs 25) un aptaukošanos (KMI virs 30)	31,4 un 23,2	34,6 un 24,1	33,5 un 22,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
7 g.v. un 9 g.v. bērnu īpatsvars ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos	7-gadīgie: 13,0% un 8,7% 9-gadīgie: 16,1% un 9,7% (2015./2016. m.g.)	-	7-gadīgie: 12,7% un 8,6% 9-gadīgie: 15,1% un 9,5%	PVO Bērnu antropometrisku parametru un skolu vides pētījums Latvijā
Zīdaiņu īpatsvars, kuri saņēmuši krūts barošanu līdz 6 mēnešu vecumam	57,3% (2015.)	57,6% (2017.)	62,0	SPKC rutīnas statistika

1. tabula. Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji veselīga uztura jomā.

### Piemēri veselīga uztura jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem<sup>27, 28, 29</sup>

Mērķa grupa <sup>30</sup>	Ieteikumi pašvaldību pasākumiem dažādās iedzīvotāju grupās
Visi iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> <li>tematisku veselības dienu, veselības nedēļu organizēšana par veselīga uztura jautājumiem;</li> </ul>

<sup>27</sup>Plānojot pasākumus veselīga uztura jomā, aicinām iepazīties ar “Latvijas bioekonomikas stratēģiju 2030” [https://www.llu.lv/sites/default/files/2018-07/Bioeconomy\\_Strategy\\_Latvia\\_LV.pdf](https://www.llu.lv/sites/default/files/2018-07/Bioeconomy_Strategy_Latvia_LV.pdf)

<sup>28</sup> Veselīga uztura jomā īstenoto pasākumu saturā rekomendējam iekļaut arī ar vides aizsardzību saistītus jautājumus (piemēram, izformēt iedzīvotājus par beziepakošanas veikalos, Zero waste kustību, atkritumu apsaimniekošanu u.c.).

<sup>29</sup> Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

<sup>30</sup> Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiskas interešu grupas iedzīvotājiem (tajā skaitā iedzīvotājiem specifiskās riska grupās – iedzīvotājiem ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos, diabētu u.c.);</li> <li>● informatīvi pasākumi populārākajās sabiedriskās ēdināšanas iestādēs ar mērķi veicināt veselīga uztura izvēli (piemēram, “sirdij veselīga uztura nedēļa”) gan iestāžu apmeklētājiem, gan darbiniekiem, piemēram, informējot par dažādām “veselīgām receptēm”;</li> <li>● pasākumi par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, veselīga uztura nozīmi holesterīna līmeņa normalizēšanai;</li> <li>● veselīga ēdiena un uzskodu pieejamības veicināšana pasākumos (piemēram, sporta spēlēs, nometnēs);</li> <li>● veselīga uztura veicināšanas pasākumi grūtniecēm un sievietēm laktācijas periodā;</li> <li>● izglītojoši pasākumi topošajiem un jaunajiem vecākiem par zīdīšanu un bērna ēdināšanu;</li> <li>● apmācības grūtniecēm un jaunajām māmiņām par veselīgu uzturu;</li> <li>● informatīvi pasākumi darba devējiem un nodarbinātajiem par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz veselību un darbaspējām (t.sk. informēt par našķu, sāls, enerģijas dzērienu negatīvo ietekmi);</li> <li>● veselīga uztura pagatavošanas meistarklases.</li> </ul>
<b>Bērni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● projektu nedēļas skolēniem par veselīgu dzīvesveidu un veselīgu uzturu, pievēršot uzmanību tā lietošanai un nozīmei veselības saglabāšanā;</li> <li>● veselīga uztura veicināšanas programmas izglītības iestādēs (piemēram, dārzeņu/augļu nedēļa, putras nedēļa, sulu nedēļa);</li> <li>● tematiskas nometnes un ekskursijas uz augļu un dārzeņu saimniecībām, lai iepazīstinātu skolēnus ar augļu un dārzeņu audzēšanu, novākšanu, uzturvērtību;</li> <li>● praktiskas un informatīvas nodarbības bez vecāku gādības palikušajiem bērniem un jauniešiem par veselīga uztura pagatavošanu;</li> <li>● nodarbību cikls bērniem par veselīga uztura pamatprincipiem, informāciju apgūstot caur piecām maņām (tausti, garšu, ožu, redzi un dzirdi);</li> <li>● aktivitātes skolās un bērnudārzos (vecāki kopīgi ar bērniem gatavo veselīgu uzturu) , galda kultūras mācīšanas;</li> <li>● tematiski pasākumi pusaudžiem ”Esi pats atbildīgs par savu uzturu un māci vecākus”;</li> <li>● tematiskas praktiskas apmācības jauniešiem par veselīga uztura jautājumiem fizisko aktivitāšu kontekstā (piemēram, ko ēst pirms un ko ēst pēc treniņa);</li> <li>● veselīga ēdiena un uzskodu pieejamības veicināšana pasākumos, kur piedalās bērni un pusaudži (piemēram, sporta spēles);</li> <li>● dažādi konkursi ar mērķi popularizēt veselīgu uzturu.</li> </ul>
<b>Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● veselīga uztura pagatavošanas semināri, lai iepazīstinātu seniorus ar jauniem uztura pagatavošanas veidiem, veselīgiem pārtikas produktiem un veicinātu veselīgāku uztura paradumu izplatību;</li> <li>● lekciju cikls par veselīgu ēdienu pagatavošanu no vietējiem produktiem;</li> <li>● veselīga uztura pieejamības veicināšana publiskajos pasākumos, senioru interešu grupu pasākumos;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● lekcija senioriem par veselīgu uzturu osteoporozes, diabēta, onkoloģijas profilaksei.</li> </ul>
<b>Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● teorētiskas un praktiskas nodarbības par radošu, veselīgu un garšīgu ēdienu pagatavošanu no pārtikas palīdzības pakās iekļautajiem produktiem;</li> <li>● veselīga un ekonomiska ēdiena pagatavošanas nodarbības, iekļaujot vides aizsardzības jautājumus (piemēram, informēt par atkritumu šķirošanu).</li> </ul>
<b>Personas ar invaliditāti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● uztura speciālista nodarbību cikli ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju, krīzes centru un dienas aprūpes centru jauniešiem par sabalansētu uzturu;</li> <li>● izglītojošas un veselību veicinošas nometnes bērniem un jauniešiem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu asistentiem par veselīga uztura jautājumiem;</li> <li>● interaktīvas nodarbības par veselīgu uzturu un veselīga uztura paradumu veidošanu personām ar invaliditāti.</li> </ul>
<b>Bezdarbnieki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● lekcija par veselīga uztura pamatprincipiem un apmācību cikls par ekonomiska un veselīga uztura pagatavošanu (piemēram, nodarbības par veselīgu ēdienu pagatavošanu no vietējiem produktiem), iekļaujot vides aizsardzības jautājumus;</li> <li>● izglītojošu semināru cikli par uztura saistību ar onkoloģisko slimību profilaksi.</li> </ul>
<b>Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● lekcija par veselīga uztura pamatprincipiem un apmācību cikls par ekonomiska un veselīga uztura pagatavošanu (piemēram, nodarbības par veselīgu ēdienu pagatavošanu no vietējiem produktiem), iekļaujot vides aizsardzības jautājumus.</li> </ul>
<b>Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● praktiskas nodarbības bēgļiem par veselīga un ekonomiska uztura pagatavošanu.</li> </ul>

2. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās veselīga uztura jomā.

***Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus veselīga uztura veicināšanas jomā skat. 2. pielikumā.***

## Fiziskā aktivitāte

Fiziskā aktivitāte ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Pietiekama fiziskā aktivitāte nepieciešama gan fiziskās, gan psihiskās veselības veicināšanai. Tā būtiski ietekmē balsta un kustību sistēmu, nervu sistēmu, endokrīnās un imūnsistēmas funkcionālo stāvokli, nodrošina organisma spējas pretoties nelabvēlīgiem faktoriem un slimībām, kā arī samazina sirds un asinsvadu slimību, artrīta un vairāku vēža veidu risku.

### **Pasaules Veselības organizācijas ieteicamās fiziskās aktivitātes dažādām vecuma grupām nedēļā<sup>31</sup>:**

- bērniem un pusaudžiem no 5 līdz 18 gadu vecumam katru dienu ieteicamas vismaz 60 minūtes vidējas (piemēram, peldēšana, skriešana, lekšana ar lecamauklu) līdz augstas intensitātes aktivitātes (piemēram, skrituļošana, komandu sporta veidi) un vismaz 60 minūtes nedēļā vingrojumi muskuļu un kaulu stiprināšanai (piemēram, 3 reizes nedēļā pa 20 minūtēm);
- pieaugušajiem ieteicamas vismaz 150 minūtes nedēļā vidējas intensitātes aktivitātes (piemēram, intensīva pastaiga, ūdens aerobika, peldēšana) vai 75 minūtes nedēļā augstas intensitātes aktivitātes (piemēram, aerobika, lekšana ar lecamauklu, pārgājieni) un vismaz 2 reizes nedēļā vingrojumi muskuļu stiprināšanai;
- senioriem (65 un vairāk gadu) ieteicamas vismaz 150 minūtes nedēļā vidējas intensitātes aktivitātes (nūjošana, peldēšana) vai 75 minūtes nedēļā augstas intensitātes aktivitātes (piemēram, ūdens aerobika, vingrošana, pārgājieni) un vismaz 2 reizes nedēļā vingrinājumi muskuļu stiprināšanai un 3 reizes nedēļā vingrojumi līdzsvaram.

Latvijas iedzīvotājiem kopumā ir nepietiekama ikdienas fiziskā aktivitāte – tikai 9,5% pieaugušo iedzīvotāju 4 – 6 reizes nedēļā vai katru dienu veic 30 minūšu ilgas fiziskas aktivitātes (līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai). Gandrīz puse jeb 49,6% iedzīvotāju ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai dažas reizes gadā un 36,3% iedzīvotāju brīvo laiku pavada mazkustīgi<sup>32</sup>. Vairāk kā divas trešdaļas pieaugušo (64%) atzīst, ka viņiem trūkst motivācijas un nav vēlme uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm<sup>33</sup>. Tas liecina par nepieciešamību īstenot mazkustīgajai sabiedrības daļai atbilstošus motivējošos pasākumus, lai veicinātu uzsākt vismaz mērenu fizisko aktivitāti ikdienā, kas ilgtermiņā atstātu pozitīvu ietekmi uz veselību.

Nepietiekamas fiziskās aktivitātes ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas negatīvi ietekmē arī skolas vecuma bērnu veselību. Attiecībā uz skolas vecuma bērnu fiziskās aktivitātes paradumiem, dati liecina, ka vidējais dienu skaits, kurās 11, 13 un 15 gadus vecie skolēni ir bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, ir aptuveni četras dienas nedēļā. Tomēr kopumā tikai 18,8% skolēniem (22,2% zēniem un 15,4% meitenēm) ir pietiekama fiziskā aktivitāte no skolas brīvajā laikā. Pieaugot skolēnu vecumam, fiziskā aktivitāte samazinās<sup>34</sup>. Nepietiekamas fiziskās aktivitātes vērojamas arī starp 7 un 9 gadus veciem skolēniem. Tikai 9,1% 7 gadus vecu skolēnu un 17,1% 9 gadus vecu skolēnu sporta un/vai deju nodarbībās piedalās 7 un vairāk stundas nedēļā<sup>35</sup>. Fizisko aktivitāšu veikšanu skolēnu vidū kavē pašmotivācijas trūkums, ņirgāšanās no vienaudžu puses,

<sup>31</sup> Recommendations on physical activity for health, WHO, 2010.

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)

<sup>32</sup> Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>33</sup> Latvijas iedzīvotāju sportošanas paradumi, Data Service, 2012. <https://izm.gov.lv/images/statistika/petijumi/19.pdf>.

<sup>34</sup> Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs

<sup>35</sup> Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā 2018./ 2019. mācību gadā. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/bernu-antropometrisko-parametru-un-skolu-vides-petijums-latvija-2015.2016.-mac.g.pdf>

liels uzdoto mājas darbu apjoms, pozitīva uzmundrinājuma trūkums no vecākiem. Pieaugot viedierīču lietošanas biežumam, samazinās vēlme skolas starpbrīžos nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Vairāk nekā puse (53%) skolēnu norāda, ka starpbrīžos izmanto viedierīces<sup>36</sup>.

2019. gadā Veselības ministrija, SPKC un Izglītības un zinātnes ministrija sadarbībā ar PVO Eiropas Reģionālo biroju izveidojusi "Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem", kuru mērķis ir izveidot tādu fizisku, tiesisku, sociālu un kultūras vidi, kas veicina fizisko aktivitāšu izplatības un intensitātes paaugstināšanos visiem Latvijas iedzīvotājiem. Rekomendācijas iesaka izmantot valsts pārvaldes iestādēm, pašvaldībām, privātajam sektoram u.c., lai palīdzētu rīkoties saskaņoti un īstenotu kopīgu mērķi fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā<sup>37</sup>.

### Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji fiziskās aktivitātes jomā:

**Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus fiziskās aktivitātes jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2020. gada ir:**

- motivēšana uzsākt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu, kā arī, sabalansētība starp dzīvesveida faktoriem (darba slodze, fiziskā aktivitāte, miega režīms);
- piemērotākie fizisko aktivitāšu veidi dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām, kā arī, darbaspēju un funkcionālo spēju uzturēšana un saglabāšana;
- fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas iespējas.

**Kopējais (vispārējais) rezultāts** – bērnu un pieaugušo īpatsvara pieaugums, kuri ir pietiekami fiziski aktīvi ikdienā.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2016. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2023. gadā	Rādītāja avots
Pietiekami fiziski aktīvo (vismaz 4 reizes nedēļā 30 min.) iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars	12,5	9,5	11,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars, kuri brīvajā laikā vismaz 30 minūtes, 2 un vairāk reizes nedēļā, nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm	26,6	25,4	27,5	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo

<sup>36</sup> Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs. Veselības ministrija, 2020.

<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Fizisk%C4%81s%20aktivit%C4%81tes%20veicino%C5%A1as%20vides%20p%C4%93t%C4%ABjums.pdf>

<sup>37</sup> Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem. Veselības ministrija, 2019.

[https://www.v.m.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Precizets\\_Rekomend%C4%81cijas\\_FA\\_080219\\_050819.pdf](https://www.v.m.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Precizets_Rekomend%C4%81cijas_FA_080219_050819.pdf)

				paradumu pētījums
Sēdoša brīvā laika pavadīšana pieaugušajiem (15 – 74 g.v.) Latvijas iedzīvotājiem	38,8	36,3	34,5	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Pietiekami fiziski aktīvo (fiziskā aktivitāte vismaz 60 minūtes dienā) bērnu īpatsvars (11, 13 un 15 g.v.)	18,5% (2014.)	18,8	21,3	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

3. tabula. Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji fiziskās aktivitātes jomā.

### Piemēri fiziskās aktivitātes jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem<sup>38</sup>:

Mērķa grupa <sup>39</sup>	Ieteikumi pašvaldību pasākumiem dažādās iedzīvotāju grupās
Visi iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sporta/veselības dienu, veselības nedēļu organizēšana;</li> <li>• pasākumu organizēšana par fizisko aktivitāšu nozīmi fiziskās un psihiskās veselības veicināšanai, motivēšanu uzsākt fiziskās aktivitātes, kā arī piemērotākajiem fiziskās aktivitātes veidiem attiecīgajai iedzīvotāju grupai (pastaigas, velobraukšana, skriešana u.c.);</li> <li>• praktiskas nodarbības par fizisko aktivitāti visos gadalaikos (ar mērķi popularizēt katram gadalaikam piemērotas fiziskās aktivitātes);</li> <li>• organizētu brīvdabas vingrošanu un pastaigu vadīšana (pastaigu takas, Veselības maršruti, dabas takas, sporta laukumi u.c.);</li> <li>• tematiskas interešu grupas iedzīvotājiem (nūjošana, skriešana, velobraukšana, orientēšanās u.c.);</li> <li>• padarīt pieejamas sporta zāles, fizisko aktivitāšu (vingrošana, joga, nūjošana u.c.) nodarbības pēcpusdienās un vakaros ar sporta instruktoru/treneri;</li> <li>• fizisko aktivitāšu un sporta nodarbības grūtniecēm, sievietēm pēc dzemdībām un jaunajām ģimenēm;</li> <li>• izveidot un popularizēt veselību veicinošo darbavietu tīklu, nodrošinot atbalstu darba devējiem fizisko aktivitāšu iekļaušanai organizācijas politikā, tai skaitā fiziskās aktivitātes veicināšanas programmu īstenošanā darbavietā;</li> <li>• darbinieku un darba devēju izglītošanas pasākumi darbavietās par fizisko aktivitāšu nozīmi fiziskās un psihiskās veselības veicināšanai, motivēšanu uzsākt fiziskās aktivitātes un vingrinājumus darba vietās.</li> </ul>

<sup>38</sup> Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

<sup>39</sup> Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.



<p><b>Bērni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fizisko aktivitāšu popularizēšanas programmas izglītības iestādēs (piemēram, konkursi par fiziski aktīvāko/sportiskāko klasi);</li> <li>● nodarbību cikls bērniem/pusaudžiem dažādu fizisko aktivitāšu veidu apguvei (peldēšana, slidošana, slēpošana, rollerslēpošana u.c.);</li> <li>● nodarbību cikls dalījumā pa dzimumiem, piemēram, meiteņu futbola komandas veidošana, zēnu basketbola komandas izveide;</li> <li>● komandu sporta turnīra organizēšana; ;</li> <li>● padarīt pieejamas sporta zāles, nodarbības pēcpusdienās un vakaros ar sporta instruktoru/treneri;</li> <li>● tematisku dienu organizēšana (piemēram, sporta diena, sniega diena, kuras laikā, vecāki ar bērniem tiek aicināti izmēģināt dažādus ziemas sporta veidus);</li> <li>● pārgājieni;</li> <li>● izstrādāt aktīvas dzīvesveida veicināšanas un motivēšanas programmas un citus pasākumus bērniem un jauniešiem, sekmējot sadarbību pašvaldību, nevalstisko organizāciju (turpmāk – NVO), sabiedrībā pazīstamu personu u.c. vidū, uzsverot piedalīšanas nozīmi nevis sacensību;</li> <li>● tematiskas nometnes;</li> <li>● bērnu apmācības dinamisko paužu veikšanā mācību stundās.</li> </ul>
<p><b>Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fizisko aktivitāšu veicinošas programmas vietējās sabiedrībās, īpaši piesaistot mazkustīga dzīvesveida riskam, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautos iedzīvotājus;</li> <li>● pasākumu organizēšana par fizisko aktivitāšu nozīmi fiziskās un psihiskās veselības veicināšanai, motivēšanu uzsākt fiziskās aktivitātes, kā arī piemērotākajiem fiziskās aktivitātes veidiem attiecīgajai iedzīvotāju grupai (pastaigas, velobraukšana, skriešana u.c.);</li> <li>● motivēt mērķa grupu veikt regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes, piemēram, pēc nodarbību cikla noslēgšanas, organizējot kopīgu fizisko aktivitāšu veicinošu pasākumu tuvējo novadu ietvaros (orientēšanās, sporta spēles);</li> <li>● semināri par apkārtējas vides (darba vides, UV starojuma, infekciju slimību izraisītu komplikāciju u.c.) ietekmi un vēža attīstību;</li> <li>● organizētu brīvdabas vingrošanu un pastaigu vadīšana (pastaigu takas, Veselības maršruti, dabas takas, sporta laukumi u.c.).</li> </ul>
<p><b>Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● izglītojošas un fizisko aktivitāti veicinošas ekskursijas senioriem;</li> <li>● tematiskas interešu grupas senioriem (nūjošana, vingrošana u.c.), pēc nodarbībām piedāvājot bezmaksas drukātus izdales materiālus<sup>40</sup> ar mērķa grupai atbilstošu vingrojumu kompleksu, ko būtu iespējams īstenot patstāvīgi;</li> <li>● tematisko dienu organizēšana (piemēram, senioru sporta diena);</li> <li>● sporta zāļu un treneru pakalpojumu izmantošanas piedāvāšana noteiktos laikos tikai senioriem;</li> <li>● senioru aktīvās atpūtas diena – praktisko fizisko aktivitāšu apvienošana ar teoriju;</li> <li>● peldēšanas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai senioriem.</li> </ul>

<sup>40</sup> Materiālu druka un piegāde tiek nodrošināta no pasākuma 9.2.4.1. līdzekļiem. Ar pieejamo materiālu klāstu, to piegādi un citiem jautājumiem var vērsties uz [esfveicinasana@vm.gov.lv](mailto:esfveicinasana@vm.gov.lv)

<p><b>Personas ar invaliditāti</b><sup>41</sup>;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● padarīt pieejamas sporta zāles nodarbības pēcpusdienās un vakaros ar sporta instruktoru/treneri;</li> <li>● pielāgotas fiziskas aktivitātes (speciālista, piemēram, ergoterapeita vadībā);</li> <li>● atbalstīt speciālās fizisko aktivitāšu programmas izstrādi personām ar invaliditāti, nodrošinot atbilstošu sporta inventāru<sup>42,43</sup> un aprīkojumu;</li> <li>● interaktīvas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai personām ar invaliditāti;</li> <li>● vingrošanas nodarbības personām ar invaliditāti;</li> <li>● veselības dienas un sporta spēles personām ar invaliditāti;</li> <li>● peldēšanas apmācības trenera pavadībā, pielāgojot nodarbību personām ar īpašām vajadzībām;</li> <li>● izglītojošas un veselību veicinošas fizisko aktivitāšu nometnes bērniem un jauniešiem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu asistentiem.</li> </ul>
<p><b>Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● praktiski fizisko aktivitāšu nodarbību cikli (ar mērķi popularizēt katram indivīdam piemērotas fiziskās aktivitātes, kas neprasa papildus finansiālos līdzekļus);</li> <li>● sporta/ veselības dienas;</li> <li>● nodarbība ar fizioterapeitu fizisko aktivitāšu veicināšanai sociālās aprūpes centros un veco ļaužu mājā.</li> </ul>
<p><b>Bezdarbnieki</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● praktiski fizisko aktivitāšu nodarbību cikli (ar mērķi popularizēt katram indivīdam piemērotas fiziskās aktivitātes, kas neprasa papildus finansiālos līdzekļus).</li> </ul>
<p><b>Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fizisko aktivitāšu nodarbības un/vai nometnes bērniem un jauniešiem no augsta sociālā riska ģimenēm, (t.sk., ar antisociālu uzvedību);</li> <li>● riska grupu iesaistīšana fizisko aktivitāšu veicinošu aktivitāšu apgūšanā, ar ko var nodarboties ikdienā (ielu vingrošana, skeitboards);</li> <li>● riska grupu motivēšana iesaistīties fizisko aktivitāšu veicināšanā - iesaistīšana pašvaldību fizisko aktivitāšu veicinošu pasākumu organizēšanā</li> </ul>

5. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā.

***Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā skat. 2. pielikumā.***

<sup>41</sup> Fizisko aktivitāšu pasākumiem ir jābūt vēršotiem uz vispārēju organisma nostiprināšanu, regulāru fizisko aktivitāšu veikšanu, mazkustīga dzīvesveida mazināšanu un dzīvesveida paradumu maiņas veicināšanu, atbilstoši funkcionālām spējām. Ārstniecības un rehabilitācijas pakalpojumu sniegšana projekta ietvaros netiek atbalstīta.

<sup>42</sup> Projektā ir atbalstāma veselības veicināšanas pasākumu inventāra nodrošināšana, atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumi Nr.310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" 27.2. apakšpunktam, 37.2. apakšpunktam un 47.punktam. <https://likumi.lv/doc.php?id=282400>

<sup>43</sup> Piemēram, vingrošanas paklāji, vingrošanas nūjas, jogas bumbas, nūjošanas nūjas u.c.

## Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana

Smēķēšana ir nozīmīgs vairāku hronisku slimību, piemēram, onkoloģisko, sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas slimību, endokrīnās sistēmas slimību u.c. riska faktors. Smēķēšana ietekmē elpošanas, gremošanas un reproduktīvo sistēmu, atstāj negatīvu ietekmi uz mutes un zobu veselību, plaušu funkcionālām spējām, izraisa hronisku obstruktīvu plaušu slimību (HOPS) un daudzas citas saslimšanas. Latvijas pieaugušo populācijā ikdienā smēķē vidēji 24,5% iedzīvotāju. Salīdzinoši augsta smēķēšanas izplatība ir vīriešu vidū – smēķē vairāk kā trešdaļa vīriešu (38,3%). Sieviešu populācijā smēķē 12,0%<sup>44</sup>. Smēķēšanas pārtraukšanai ir būtisks efekts gan īstermiņā, gan ilgtermiņā. Cilvēki, kuri izvēlas atstāt smēķēšanu, pēc pāris gadiem sasniedz tādu pašu veselības stāvokli, kāds ir nesmēķētājiem, pēc 10 gadiem risks nomirt ar plaušu vēzi ir tāds pats kā cilvēkam, kurš nekad nav smēķējis, pēc 15 gadiem arī sirds un asinsvadu slimību attīstības risks ir līdzvērtīgs kā cilvēkam, kurš nekad nav smēķējis.

Lai gan smēķēšana skolēnu vidū ik gadu samazinās, 15 gadus veco skolēnu vidū regulāri, vismaz reizi nedēļā smēķē 12,2%<sup>45</sup>. Kopumā Latvijā 2019. gadā 13–15 gadus vecu pusaudžu īpatsvars, kuri regulāri (vismaz 1 vai 2 dienas pēdējo 30 dienu laikā) ir lietojuši jebkādas tabakas izstrādājumus (smēķējuši cigaretes, cigarillas, mini cigārus, ūdenspīpi, košļājuši, zelējuši vai šņaukuši tabaku) ir 23,0%<sup>46</sup>. Savukārt ūdenspīpi jebkad sava mūža laikā pamēģinājuši smēķēt teju puse (46,4%) 15 gadus veco skolēnu<sup>47</sup>. Tendences mainās un pēdējos gados būtiski pieaug pieprasījums pēc alternatīviem nikotīnu saturošiem izstrādājumiem, piemēram elektroniskajām cigaretēm, tabakas karsēšanas ierīcēm u.c.

Elektroniskās cigaretes jebkad dzīves laikā mēģinājuši lietot puse (51,3%) 13–15 gadus vecu skolēnu, bet regulāri e-cigaretes lieto 18% 13–15 gadīgie skolēni<sup>48</sup>. Atbilstoši pašreizējai situācijai, ir būtiski veicināt smēķēšanas neuzsākšanu jauniešu populācijā un smēķēšanas atmešanu tiem, kuri smēķē, nevis aizvietot smēķēšanu ar tirgū ienākošajiem jaunajiem tabakas izstrādājumu aizstājējproduktiem.

Latvijā viens no nozīmīgākajiem neinfekcijas slimību riska faktoriem ir alkohola lietošana. Pieaugušo Latvijas iedzīvotāju vidū riskanti dzeršanas paradumi reizi mēnesī un biežāk ir aptuveni katram piektajam jeb 20,7% iedzīvotāju. Reizi nedēļā un biežāk vismaz 60 gramus absolūtā alkohola izdzer 7,4% iedzīvotāju. Vismaz vienu reizi 60 un vairāk gramus absolūtā alkohola<sup>49</sup> pēdējā gada laikā dzēruši 44,5% (43,7% 2011. gadā) pieaugušo Latvijas iedzīvotāju<sup>50</sup>. Alkohola pārmērīga jeb riskanta lietošana ir riska faktors mirstībai no ārējās iedarbības sekām (transporta negadījumiem, tīša paškaitējuma, vardarbības, noslīkšanas, ugunsgrēkiem, saindēšanos ar alkoholu u.c.).

Bērnu un pusaudžu vidū vērojama arī būtiska alkohola lietošanas izplatība, kā liecina pētījumi, tikai nedaudz vairāk kā puse 15–gadīgo pusaudžu norāda, ka nekad nav bijuši

<sup>44</sup>Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>45</sup>Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

<sup>46</sup>Velika B., Grīnberga D., Pudule I., Gavare I. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums, 2018./2019. mācību gada aptauja Latvijā. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>47</sup>Sņikere S., Trapencieris M. ESPAD 2015: atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

<sup>48</sup>Velika B., Grīnberga D., Pudule I., Gavare I. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums, 2018./2019. mācību gada aptauja Latvijā. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>49</sup>Informācija par absolūtā alkohola daudzuma dalījumu devās pieejama [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data\\_content/buklets\\_alkohola\\_devas\\_abpuse1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_alkohola_devas_abpuse1.pdf)

<sup>50</sup>Atkarību izraisošo vielu lietošana iedzīvotāju vidū, 2015. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

piedzērušies. Vecumā līdz 13 gadiem pirmo reizi piedzērušies bijuši 7,6% zēnu un 6,2% meiteņu. 2015. gadā 89,0% 15 gadus vecu skolēnu vidū vismaz vienu reiz dzīvē bija pamēģinājuši lietot alkoholu, kas ir ļoti augsts rādītājs, ņemot vērā, ka alkohola iegādes vecums Latvijā ir 18 gadi<sup>51</sup>.

Līdzās smēķēšanai un alkohola pārmērīgai lietošanai, kas ir viens no galvenajiem veselību negatīvi ietekmējošiem riska faktoriem, nozīmīga sabiedrības veselības problēma ir arī nelegālo narkotisko vielu lietošana – dati liecina, ka pieaugušo iedzīvotāju īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā lietojuši jebkuras šādas vielas ir 4,6%<sup>52</sup>, savukārt 15–gadīgo skolēnu vidū kaut reizi kādu no narkotikām pamēģinājuši 19%<sup>53</sup>.

Līdz ar moderno tehnoloģiju un sociālo tīklu popularitātes pieaugumu attiecīgi palielinās laiks, kuru cilvēki pavada sērfojot internetā, spēlējot datorspēles un komunicējot sociālajos tīklos. Tas var radīt arī procesu (azartspēļu, datoratkarību, jauno tehnoloģiju) atkarību risku – pētījuma rezultāti liecina, ka komunikācija sociālajos tīklos internetā teju pusei 15 gadus veco pusaudžu ik dienu aizņem praktiski tikpat daudz laika kā mācības skolā. Vērtējot savu laika patēriņu, kopumā 23,4% pusaudžu pilnībā piekrīt tam, ka viņi sociālajos tīklos pavada pārāk daudz laika. Vienlaikus katrs ceturtais pusaudzis (24,0%) ir izjutis garastāvokļa pasliktināšanos situācijā, ja tiek ierobežots sociālajos tīklos pavadītais laiks. Attiecībā uz tiešsaistes spēlēm augsts atkarības risks vērojams 30,2% 15 gadus veco pusaudžu<sup>54</sup>. Arī brīvo laiku skolēni biežāk pavada lietojot elektroniskās ierīces, 30,3% 7 un 9 gadus veci skolēni norāda, ka brīvdienās pie TV un elektroniskajām ierīcēm pavada 4 un vairāk stundas dienā<sup>55</sup>.

Attiecībā uz procesu atkarības izplatību pieaugušo vidū Latvijā noskaidrots, ka 6,4% iedzīvotāju šajā vecuma grupā skar problemātiska azartspēļu spēlēšana (t.sk. loterijas), no videospēļu spēlēšanas atkarības cieš apmēram 0,5% iedzīvotāju, bet problēmas ar videospēļu spēlēšanu ir vēl 2,4%. Mazadaptīvi/traucēti interneta lietošanas paradumi skar 7% iedzīvotāju, bet problemātiski interneta lietošanas paradumi skar 3% iedzīvotāju. Viena no skartākajām procesu atkarības mērķa grupām ir jaunieši, tieši viņu vidū vērojama pārmērīga spēļu automātu, videospēļu un viedierīču lietošana<sup>56</sup>.

<sup>51</sup> Atkarību izraisošo vielu lietošana iedzīvotāju vidū, 2015. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

<sup>52</sup> Atkarību izraisošo vielu lietošana iedzīvotāju vidū, 2015. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

<sup>53</sup> Sņķere S., Trapencieris M. ESPAD 2015: atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

<sup>54</sup> Sņķere S., Trapencieris M. ESPAD 2015: atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016.

<sup>55</sup> Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā 2018./ 2019. mācību gadā. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi/bernu-antropometrisko-parametru-un-skolu-vides-petijums-latvija-2015.2016.-mac.g.pdf>

<sup>56</sup> Putniņa A., Pokšāns A., Brants M. Pētījums par procesu atkarību (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarība) izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošajiem riska faktoriem. Rīga: Veselības ministrija, 2019. <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Petijums-par-azartspelu-socialo-mediju-datorspelu-un-citu-procesu-atkaribu-izplatibu-Latvija.pdf>

**Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā:**

**Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus atkarību izraisošo vielu un procesu mazināšanas jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2020. gada ir:**

• **smēķēšanas izplatības mazināšana:**

- elektronisko smēķēšanas ierīču (elektronisko cigarešu un elektronisko ierīču) un ūdenspīpju lietošanas profilakse un mazināšana, šo produktu smēķēšanas atmešanas veicināšana bērniem un pusaudžiem.

- tabakas izstrādājumu lietošanas profilakse/izplatības mazināšana un smēķēšanas atmešanas veicināšana.

• **alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošana:**

- negatīvas attieksmes veidošana pret alkoholisko dzērienu lietošanu bērniem un pusaudžiem.

- alkoholisko dzērienu riskantas lietošanas izplatības mazināšana pieaugušo vidū.

Narkotisko un psihotropo vielu lietošanas mazināšana sabiedrībā, īpaši, bērnu un jauniešu vidū. sabiedrības izglītošana par narkotisko un psihotropo vielu lietošanas negatīvo ietekmi;

-

Procesu atkarību izplatības ierobežošana – izglītēt sabiedrību, īpaši bērnus un jauniešus, par procesu atkarību negatīvo ietekmi, kā arī informēt kopā ar pašvaldībām un nevalstiskām organizācijām par citām brīvā laika pavadīšanas alternatīvām.

**Kopējais (vispārējais) rezultāts** – atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana iedzīvotāju vidū, īpaši bērniem un jauniešiem.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2015. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2023. gadā	Rādītāja avots
Ikdienā smēķējošo iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars	33,0	24,5	19,0	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums
Smēķējošo dzemdētāju īpatsvars	7,9	7,0% (2017.)	6,1	SPKC rutīnas statistika
Regulāri (vismaz reizi nedēļā) smēķējošu 15 - gadīgu skolēnu īpatsvars	14,3% (2014.)	12,2	10,5	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Elektronisko cigarešu lietošana (pēdējā mēneša laikā vienu vai vairākas dienas) 13 – 15 g.v. skolēnu vidū	10,7% (2014.)	13,3	12,5	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 74 g.v.) īpatsvars,	30,7	26,3	25,0	Latvijas iedzīvotāju veselību

kuri mājās pakļauti tabakas dūmu ietekmei				ietekmējošo paradumu pētījums
Iedzīvotāju (15 – 64 g.v.) īpatsvars, kuri lietojuši alkoholu riskantā veidā (60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vienā reizē) pēdējā gada laikā	44,5	44,5% (2015.)	43,5	Atkarību izraisošo vielu lietošana iedzīvotāju vidū
Alkohola lietošanas pamēģināšana vismaz vienreiz dzīvē 15 g.v. skolēnu īpatsvars	89,0	89,0% (2015.)	87,0	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Jauniešu (15 g.v.) īpatsvars, kuri lietojuši alkoholu riskantā veidā (60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vienā reizē) pēdējā mēneša laikā	42,5	42,5% (2015.)	40,5	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Skolēnu īpatsvars (15 g.v.), kuri kaut reizi pamēģinājuši kādu no narkotikām	19,0	19,0% (2015.)	18	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Skolēnu īpatsvars (15 g.v.) ar augstu sociālo tīklu atkarības risku	34,9	34,9% (2015.)	34,5	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām
Skolēnu īpatsvars (15 g.v.) ar augstu tiešsaistes spēļu atkarības risku	30,2	30,2% (2015.)	29,4	Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskām vielām

7. tabula. Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā.

### Piemēri atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem<sup>57</sup>:

Mērķa grupa <sup>58</sup>	Ieteikumi pasākumiem
---------------------------	----------------------

<sup>57</sup> Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

<sup>58</sup> Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.

<p><b>Visi iedzīvotāji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematisku veselības dienu organizēšana (piemēram, Pasaules diena bez tabakas);</li> <li>● tematiskās lekcijas, semināri iedzīvotājiem par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz veselību, risku ciest negadījumos, personību, darbaspējām un risku zaudēt ienākumus, organizējot pasākumus saturā iekļaut (apvienot) vairākas tēmas (piemēram, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana un psihiskā veselība);</li> <li>● izglītojoši semināri līdzatkarīgām personām;</li> <li>● atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku, procesu (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarību)) mazināšanas programmas darbavietās;</li> <li>● dzemdību kursu un pēcdzemdību kursu ietvaros – izglītot grūtnieces un jaunās ģimenes par atkarību izraisošos vielu lietošanas riskiem grūtniecības laikā un pēc dzemdībām;</li> <li>● semināri vecākiem par bērnu un pusaudžu atkarību pazīmju agrīnu atpazīšanu, profilaksi un palīdzības iespējām, paredzot semināru saturā ietvert vairākas tēmas, piemēram, paaudžu saskarsmes un vienota dialoga atrašanās jautājumus, kā arī atkarību jautājumus.</li> </ul>
<p><b>Bērni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● izglītojošas nodarbības bērniem un pusaudžiem (iekļaujot arī jaunāku klašu skolēnus, piemēram, sākot no 7. klases) par atkarību izraisošo vielu un procesu negatīvo ietekmi;</li> <li>● atkarību profilakses programmas realizācija izglītības iestādēs (pēc vienotas metodoloģijas), tai skaitā darbs ar izglītojamo vecākiem;</li> <li>● vienaudžu izglītošanas apmācības programmas;</li> <li>● programmas jauniešu riska grupām dažādu atkarību mazināšanai, veidojot vecāku atbalsta grupas, programmas saturā apvienojot vairākas tēmas.</li> </ul>
<p><b>Bezdarbnieki</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● semināri par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz onkoloģisko slimību attīstību (tai skaitā, arī vīriešu mērķa grupai);</li> <li>● atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem.</li> </ul>
<p><b>Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiskās lekcijas, semināri iedzīvotājiem par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz veselību, personību un darbaspējām;</li> <li>● semināri vecākiem par bērnu un pusaudžu atkarību pazīmju agrīnu atpazīšanu, profilaksi un palīdzības iespējām;</li> <li>● izglītojoši semināri līdzatkarīgām personām.</li> </ul>
<p><b>Personas ar invaliditāti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiski dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas;</li> <li>● atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem.</li> </ul>
<p><b>Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem,</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiski dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm, atbalsta grupas, nodrošinot pasākuma pieejamību ārpus normālā darba laika;</li> <li>● atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem.</li> </ul>

<p><b>Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● atbalsta grupas līdzatkarīgajiem – palīdzība atkarīgu cilvēku tuviniekiem;</li> <li>● atkarību profilakses programmas īstenošana nabadzības riskam pakļautiem un trūcīgiem iedzīvotājiem atkarību (alkohola, smēķēšanas, narkotiku) mazināšanas jomā.</li> </ul>
<p><b>Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiskas vasaras nometnes sociālā riska ģimenēm par atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksi, alternatīvām laika pavadīšanas iespējām un līdzatkarību;</li> <li>● lekcijas/semināri romiem par atkarības izraisošu vielu ietekmi uz veselību.</li> </ul>

8. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā.

*Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanas jomā skat. 2. pielikumā.*



## Seksuālā un reproduktīvā veselība

Reproduktīvās veselības rādītāji ir ļoti nozīmīgi indikatīvi rādītāji, kas raksturo visas sabiedrības veselības stāvokli. Ļoti būtiski reproduktīvās veselības un izglītošanas jautājumiem pievēršties jau pusaudžu vecumā. Latvijā 17,0% zēnu un 11,4% meiteņu 15 gadu vecumā ir dzimumattiecību pieredze. Neskatoties uz esošo dzimumattiecību pieredzi, tikai 69,4% pusaudžu 15 gadu vecumā norādījuši, ka pēdējo dzimumattiecību laikā izsargājušies, izmantojot prezervatīvu<sup>59</sup>. Analizējot situāciju saistībā ar populārākajām kontracepcijas metodēm Latvijā, 2011. gada pētījuma dati liecina, ka, 15 – 49 gadus veci respondenti, kuriem jebkad bijušas dzimumattiecības, kā biežāk izmantoto kontracepcijas metodi min vīriešu prezervatīvus, proti, 51% vīriešu un 41% sieviešu izmanto vīriešu prezervatīvus<sup>60</sup>.

Arī pusaudžu grūtniecība ir viens no rādītājiem, kas norāda uz pusaudžu informētības, prasmju un atbildības trūkumu reproduktīvās veselības jomā. Ik gadu Latvijā 1–2% no visiem jaundzimušajiem piedzimst mātēm, kas ir jaunākas par 18 gadiem<sup>61</sup>. Tā, piemēram, 2018. gadā antenatāli aprūpēto 15–17 gadus veco grūtnieču īpatsvars bija 1,4%<sup>62</sup>.

Viens no rādītājiem, kas raksturo iedzīvotāju seksuālās uzvedības paradumus, ir abortu skaits. Mākslīgo abortu skaits (gan absolūtais, gan relatīvais) Latvijā samazinās – no 14,6 abortiem uz 1000 reproduktīvā vecuma sievietēm (15 – 49 gadi) 2010. gadā līdz 8,8 abortiem 2018. gadā. Mākslīgo abortu skaits 15 – 17 gadu vecumā bija 2,0 uz 1000 atbilstošā vecuma sievietēm (2008. gadā – 7,1), bet 18 – 19 gadus vecām sievietēm – 8,4 (2008. gadā – 24,2)<sup>63,64</sup>, lai gan šiem rādītājiem ir tendence samazināties, tā joprojām ir aktuāla sabiedrības veselības problēma.

Iedzīvotāju paradumus, zināšanas, rīcību un attieksmi saistībā ar seksuālajām attiecībām, kontracepciju un attiecību atbildību kopumā raksturo arī seksuāli transmisīvo infekciju (STI) izplatība. Latvijā STI izplatība ir augsta, 2018. gadā STI gadījumi biežāk tika reģistrēti sievietēm nekā vīriešiem. Uroģenitālā hlamidioze ir visbiežāk reģistrētā STI, 2018. gadā inficējušies 1306 Latvijas iedzīvotāji (67,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju), ar HIV infekciju 326 iedzīvotāji (16,9 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju), ar gonokoku infekciju 170 iedzīvotāji (8,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju), un ar sifilisa infekciju 138 iedzīvotāji (7,2 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju)<sup>65</sup>. Uroģenitālās hlamidiozes un gonokoku infekcija visbiežāk reģistrēta ir starp iedzīvotājiem vecumā 18–29 gadi, bet sifilisa un HIV infekciju gadījumā starp iedzīvotājiem vecumā 30–39 gadi, tomēr būtiska šo infekciju izplatība vērojama arī vecuma grupās pēc 40 gadu vecuma.<sup>66</sup>

<sup>59</sup>Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

<sup>60</sup>Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003 -2011), A. Putniņa, 2011. [http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/311\\_Papardeszieds\\_WEB.compressed.pdf](http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/311_Papardeszieds_WEB.compressed.pdf)

<sup>61</sup>Štāle M., Skrulle J. Latvijas iedzīvotāju veselība. SPKC, 2012, 112 lpp.

<sup>62</sup>Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2018. Slimību profilakses un kontroles centrs. <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata>

<sup>63</sup>Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2017. Slimību profilakses un kontroles centrs. <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata>

<sup>64</sup>Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2018. Slimību profilakses un kontroles centrs. <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata>

<sup>65</sup>Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2018. Slimību profilakses un kontroles centrs. <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata>

<sup>66</sup>Pārskats par atsevišķām infekcijas un parazitārajām slimībām 2018.gadā. Slimību profilakses un kontroles centrs. [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data\\_content/latvija\\_2019\\_gads1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/latvija_2019_gads1.pdf)

**Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji seksuālās un reproduktīvās veselības jomā:**

**Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2020. gada ir:**

- atbildīgu attiecību veicināšana;
- drošas kontracepcijas izmantošana un seksuāli transmisīvo infekciju (t.sk., cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV)), kā seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošo faktoru profilakse.

**Kopējais (vispārējais) rezultāts** – informētības un pārdomātas rīcības pieaugums sabiedrībā saistībā ar seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem.

**Piemēri seksuālās un reproduktīvās veselības jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem<sup>67</sup>:**

Mērķa grupa <sup>68</sup>	Ieteikumi pašvaldībām pasākumiem dažādām iedzīvotāju grupām
Visi iedzīvotāji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izglītojošu semināru cikli (piemēram, par ar reproduktīvo veselību saistītiem jautājumiem (t.sk. kontracepcijas metodēm, krūšu veselību);</li> <li>• veselības veicināšanas programma sievietēm, kas ietver kompleksu pieeju (uztura speciālists, psihologs, ginekologs, fizioterapeits) par sieviešu reproduktīvās veselības veicināšanu pirms menopauzes un menopauzes laikā;</li> <li>• izglītojoši pasākumi vīriešiem reproduktīvās veselības jomā;</li> <li>• informējošie pasākumi sievietēm par iespējām saņemt palīdzību intīmā partnera vardarbības gadījumos;</li> <li>• semināri grūtniecēm par attiecībām ar partneri, intīmā partnera vardarbības riska novēršanu un palīdzības saņemšanas iespējām;</li> <li>• topošo māmiņu skola – teorētiskās nodarbības grūtniecēm, piemēram, par māmiņas veselību un vizītēm pie ārsta grūtniecības laikā un pēc tās, par pretaugļošanās līdzekļu lietošanu, par seksuāli transmisīvo infekciju profilaksi, par mazuļa kopšanu, ietverot informāciju arī par reproduktīvo orgānu kopšanu;</li> <li>• semināri/lekcijas vecākiem par to, kā runāt ar bērnu par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un ķermeņa higiēnu).</li> </ul>
Bērni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tematiskās veselības dienas skolās;</li> <li>• nometnes bērniem un jauniešiem par savas veselības vērtību, par to kā pasargāt sevi no slimībām, sniedzot vecumam atbilstošu informāciju par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām, attīstot dzīves prasmes, lai izvairītos no nevēlamas grūtniecības un STI (t.sk., HIV infekcijas);</li> </ul>

<sup>67</sup> Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

<sup>68</sup> Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurās var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projekta mērķa grupām.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● izglītojošas diskusiju grupas pusaudžiem (meitenēm un zēniem atsevišķi) par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (t.sk. kontracepcijas metodēm); pašvaldību veselības veicināšanas koordinatori kopā ar jaunatnes centru darbiniekiem īsteno vienaudžu izglītošanas programmas, ņemot vērā dzimumu atšķirības;</li> <li>● izglītojoši semināri par cieņpilnu un līdzvērtīgu attiecību veidošanu, piekrišanas (<i>consent</i>) nozīmi dzimumattiecībās, intīmā partnera vardarbības novēršanu<sup>69</sup>.</li> </ul>
<b>Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● izglītojošas lekcijas topošajiem un jaunajiem vecākiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem;</li> <li>● lekcijas/semināri vecākiem par to, kā saprast un runāt ar bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā.</li> </ul>
<b>Bezdarbnieki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● izglītojoši semināri par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (ar bezmaksas prezervatīvu dalīšanu).</li> </ul>
<b>Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● lekcijas/semināri vecākiem par to, kā saprast un runāt ar bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā;</li> <li>● izglītojoši semināri par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem (ar bezmaksas prezervatīvu dalīšanu).</li> </ul>
<b>Personas ar invaliditāti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● informatīvu lekciju cikls par reproduktīvo veselību personām ar garīgās attīstības un fiziska rakstura traucējumiem;</li> <li>● izglītojošas nodarbības pilngadīgām personām ar garīga rakstura traucējumiem, tai skaitā, organizējot pasākumus sociālās institūcijās (piemēram, grupu māja, dienas aprūpes centrs u.c.).</li> </ul>
<b>Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● veselības dienu organizēšana par onkoloģisko slimību profilaksi ginekoloģijā;</li> <li>● semināri vīriešiem par onkoloģisko slimību profilaksi;</li> <li>● veselības veicināšanas programma sievietēm, kas ietver kompleksu pieeju (uztura speciālists, psihologs, ginekologs, fizioterapeits) par sieviešu reproduktīvās veselības veicināšanu menopauzes laikā.</li> </ul>
<b>Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● izglītojoši pasākumi par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem personām ar alkohola, narkotisko, psihotropo vai toksisko vielu, azartspēļu vai datorspēļu atkarības problēmām.</li> </ul>

9. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās seksuālās un reproduktīvās veselības jomā.

***Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus seksuālās un reproduktīvās veselības jomā skat. 2. pielikumā.***

<sup>69</sup> <http://www.teachconsent.org/>

## Psihiskā veselība

Psihiskā veselība ir stāvoklis, kurā cilvēks apzinās savas iespējas, spēj pārvarēt ikdienas stresu, produktīvi strādāt un dot ieguldījumu kopienā<sup>70</sup>. Psihoemocionālās labklājības veicināšanā ļoti būtiska loma ir psiholoģiski labvēlīgas, atbalstošas un izpratnē balstītas vides veidošanai ģimenē, skolā, attiecībās ar draugiem, attiecībās ar līdzcilvēkiem, sabiedrībā u.c. Dati liecina, ka, skolēnu īpatsvars, kuri var viegli vai ļoti viegli runāt par sev satraucošām lietām ar māti ir 77,4%, bet ar tēvu tikai 57,4%<sup>71</sup>.

Bērnu un pusaudžu dzīvē ir būtiski justies pieņemtam arī no vienaudžu, klases un skolas biedru puses. Ķirgāšanās skolā ir Latvijā bieži sastopams vardarbības veids – 21,3% 11, 13 un 15 gadus vecie skolēni Latvijā ir cietuši no ķirgāšanās<sup>72</sup>, turklāt Latvijas rādītāji ir vieni no augstākajiem 42 valstu un reģionu vidū, kas piedalās starptautiskajā Skolēnu veselības paradumu pētījumā<sup>73</sup>. Pašnāvības ir problēma arī bērnu un pusaudžu vidū Latvijā, laika periodā no 2010. – 2018. gadam vecuma grupā līdz 19 gadiem pašnāvībās ir zaudētas 76 bērnu un jauniešu dzīvības<sup>74</sup>.

Vairāk kā puse Latvijas pieaugušo iedzīvotāju (59,6%) pēdējā mēneša laikā izjutuši sasprindzinājumu, stresu un nomāktību<sup>75</sup>. Satraucoši, ka 8% Latvijas pieaugušo cieš no depresijas<sup>76</sup>, bet tikai 4,5%<sup>77</sup> atzīmē, ka tiem depresija ārstēta vai diagnosticēta. Lai vairotu iedzīvotāju prasmes un iesaistīšanos savas un līdzcilvēku psihoemocionālās labklājības veicināšanā, būtiski ir iedzīvotājiem skaidrot psihiskās veselības nozīmi, piedāvāt dažādus praktiskus risinājumus un palīdzības iespējas savas psihiskās veselības veicināšanai, kā arī mazināt aizspriedumus pret psihiskām saslimšanām sabiedrībā.

Viena no būtiskākajām sabiedrības veselības problēmām Latvijā ir pašnāvības. Latvijā 2018. gadā pašnāvības izdarījuši 299 cilvēki (261 vīrietis, 38 sievietes). Mirstība no tīša paškaitējuma vīriešu vidū (29,4 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju) ir daudz augstāka, nekā sieviešu vidū (3,7 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju)<sup>78</sup>. Pastāv dažādi pašnāvību cēloņi – psiholoģiski, sociāli, bioloģiski, apkārtējās vides, kuri savstarpēji mijiedarbojas. Tāpēc būtiska nozīme psihisko slimību un pašnāvību profilaksei ir psihiskās veselības veicināšanai.

<sup>70</sup>Pasaules Veselības organizācija. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

<sup>71</sup>Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

<sup>72</sup>Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2017./2018. mācību gada aptaujas dati. Slimību profilakses un kontroles centrs.

<sup>73</sup>World Health Organization. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016.

<sup>74</sup>Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata. <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata>

<sup>75</sup>Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>76</sup>Vrublevska J., Trapencieris M., Snikere S., Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Rancans E. The 12-month prevalence of depression and health care utilization in the general population of Latvia. *J Affect Disord.* 2017 Mar 1;210:204-210.

<sup>77</sup>Grīnberga D., Pudule I., Velika B., Gavare I., Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019.

<sup>78</sup>Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2018. Slimību profilakses un kontroles centrs. <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-veselibas-aprupes-statistikas-gadagramata>

## Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji psihiskās veselības jomā:

**Ņemot vērā sabiedrības veselības politikas virsmērķi un atbilstoši sabiedrības veselības rādītājiem, īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus psihiskās veselības jomā, rekomendējamie pasākumu tematiskie virzieni no 2020. gada ir:**

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

**Kopējais (vispārējais) rezultāts** – pilnveidotas prasmes pieaugušajiem komunikācijas veidošanai un emocionālā atbalsta sniegšanai bērniem dažādos vecumos, uzlabotas savstarpējās attiecības un mazināta ņirgāšanās izplatību bērnu vidū, attīstīta izpratne par psihiskās veselības nozīmi un risinājumiem psihiskās veselības veicināšanai.

Sabiedrības veselības rādītāji, %	Bāzes vērtība 2014. gadā	Vērtība 2018. gadā	Vērtība 2023. gadā	Rādītāju avots
Skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc	59,3	57,4	60,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar māti par lietām, kuras viņus patiešām satrauc	78,7	77,1	80,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
No ņirgāšanās 2 – 3 reizes pēdējo pāris mēnešu laikā cietušo skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars	13,6	21,9	15,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
Par citiem 2 – 3 reizes pēdējo pāris mēnešu laikā ņirgājušos skolēnu (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars	14,2	16,8	13,0	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

Skolēnu īpatsvars kuri uzskata, ka vairums viņu klasesbiedru ir laipni un izpalīdzīgi (11, 13, 15 g.v.) īpatsvars	54,9	54,9% (2014.)	57,9	Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums
15 – 74 gadus vecu iedzīvotāju īpatsvars, kuri izjutuši sasprindzinājumu, stresu un nomāktību pēdējā mēneša laikā	48,7% (2016.)	59,6	57,6	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

10. tabula. Vēlamie sasniedzamie sabiedrības veselības rādītāji psihiskās veselības jomā

**Pasākumu piemēri psihiskās veselības jomā vietējā sabiedrībā īstenojamajiem pasākumiem<sup>79</sup>:**

Mērķa grupa <sup>80</sup>	Ieteikumi pašvaldībām pasākumiem dažādām iedzīvotāju grupām
Visi iedzīvotāji	<p>Tematiskas lekcijas, semināri pašvaldību iedzīvotājiem par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● psihiskās veselības nozīmi, to ietekmējošajiem faktoriem un izplatītākajiem mītiem saistībā ar psihisko veselību;</li> <li>● stresa mazināšanu un citiem paņēmieniem psihiskās veselības veicināšanai;</li> <li>● darbinieku un darba devēju izglītošanas pasākumi darbavietās par psihoemocionālās vides veicināšanu, izdegšanas profilaksi, stresa noturības stiprināšanu un efektīvu konfliktu risināšanu; depresijas un trauksmes savlaicīgu atpazīšanu darba vietās;</li> <li>● informatīvi semināri vecākiem par pusaudžu suicidālās uzvedības agrīna riska atpazīšanu, risku faktoru novērtēšanu un palīdzības veidiem;</li> <li>● atbalsta grupas par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresijas profilaksi (tai skaitā, sasaistot pēcdzemdību depresijas faktorus ar iespējami piedzīvotu seksuālu vardarbību);</li> <li>● nodarbības, lekcijas/semināri topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna aprūpi;</li> <li>● psihiskās veselības nodarbībās papildus citām tēmām iekļaujot jautājumus arī par profilaktiskiem pasākumiem, piemēram, intīmā partnera vardarbības gadījumos. Kā arī nodarbībās iekļaujot informāciju par iespējām saņemt palīdzību intīmā partnera vardarbības gadījumos ;</li> </ul>

<sup>79</sup> Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautajai informācijai / saturam un izmantotajām metodēm ir jābūt uz pierādījumiem balstītām un zinātniski pamatotām.

<sup>80</sup> Tabulā ir ietverti ieteikumi mērķa grupām, kurām var tikt īstenoti pasākumi. Pasākumi var tikt pielāgoti arī citām projektā atbalstāmajām mērķa grupām.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● jauno māmiņu skola par mazuļa fizioloģisko un emocionālo attīstību.</li> <li>● informatīvi semināri par stresa noturības veicināšanu.</li> </ul>
<b>Bērni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiskas izglītojošas nodarbības par psihisko veselību un tās veicināšanu izglītības iestādēs (piemēram, savstarpēji atbalstošu un cieņā balstītu attiecību veidošana), sociālās institūcijās, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādēs;</li> <li>● nometne/nodarbību cikls bērniem un pusaudžiem, attīstot izpratni par emocijām, uztveri, pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu;</li> <li>● izglītojoši pasākumi par ēšanas traucējumu profilaksi.</li> </ul>
<b>Bezdarbnieki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● atbalsta grupas iedzīvotājiem depresijas profilaksei;</li> <li>● garīgās veselības un pašvērtības nostiprināšanas pasākumi, lai veicinātu bezdarbnieku integrāciju darba tirgū.</li> </ul>
<b>Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiskas lekcijas, semināri pašvaldību iedzīvotājiem par psihisko veselību un tās saglabāšanu seniora vecumā;</li> <li>● veselīgas novecošanas veicināšana, agrīnu kognitīvu traucējumu agrīna atpazīšana un to progresu aizkavēšanas veidi;</li> <li>● kustības un mākslas terapijas nodarbības cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem;</li> <li>● tematiski dienas centru pasākumi par senioru brīvā laika aktivitātēm.</li> </ul>
<b>Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tematiski dienas centru pasākumi brīvā laika aktivitātēm;</li> <li>● atbalsta grupa vecākiem par bērna emocionālo audzināšanu;</li> <li>● izglītojoši semināri par garīgās veselības veicināšanu trūcīgiem un maznodrošinātiem iedzīvotājiem.</li> </ul>
<b>Personas ar invaliditāti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● kustības un mākslas terapijas nodarbības cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.</li> </ul>
<b>Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● informatīvi semināri par garīgās veselības veicināšanu iedzīvotājiem, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru.</li> </ul>
<b>Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● atbalsta grupas ieslodzītajiem vai personām, kuras atbrīvotas no ieslodzījuma vietas ar mērķi veicināt psihisko veselību.</li> </ul>

11. tabula. Ieteikumi pasākumiem pašvaldībās psihiskās veselības veicināšanas jomā.

*Konkrētus labās prakses piemēru aprakstus psihiskās veselības veicināšanas jomā skat. 2. pielikumā.*

## Veselības veicināšanas un slimību profilakses līmeņu skaidrojums un pasākumu plānošanas un īstenošanas pamatprincipi

Plānojot, īstenojot un novērtējot slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus jāņem vērā, ka cilvēka veselību lielā mērā ietekmē sociālie, kultūras, ekonomiskie, vides un citi faktori, tādējādi svarīgi ir īstenot sabiedrības veselības politikas pamatprincipu “veselība visās politikās”. 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, kuri atrodas ārpus veselības nozares ietekmes. Vienlaikus pasākumu organizēšanā būtiski ir veicināt starpnozaru sadarbību gan horizontālā, gan vertikālā (nacionālā, vietējā) līmenī, iesaistot dažādus sadarbības partnerus un veicinot pasākumu efektivitāti, pēctecību un ilgtspējību.

**Veselības veicināšana (*health promotion*)** ir pasākumu kopums ar mērķi atbalstīt veselīgu dzīvesveidu, mazināt veselības nevienlīdzību starp dažādām sabiedrības grupām un ļaut indivīdiem un sabiedrībai kopumā balstīt savas izvēles veselīgos principos. Veselības veicināšana ir pasākumu kopums, kas ietver informācijas izplatīšanu, izglītošanu, personisko iemaņu attīstīšanu, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšanu ar mērķi uzlabot sabiedrības veselības stāvokli.

**Slimību profilakse (*disease prevention*)** ir pasākumu kopums, kura mērķis ir novērst vai samazināt apstākļus, kas varētu novest pie veselības pasliktināšanās vai slimības.

Papildus būtisks aspekts veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu plānošanā un īstenošanā ir **veselību veicinošas vides** veidošana un nodrošināšana. Lai mainītu iedzīvotāju paradumus, mazinātu riska faktoru ietekmi un slimību slogu, veselībai labvēlīgajām izvēlēm jābūt pārdomātām un iedzīvotājiem viegli pieejamām, tādējādi veicinot iedzīvotāju veselīga dzīvesveida paradumus ilgtermiņā (piemēram, fizisko aktivitāti atbalstoša vide u.c.).

Pastāv divas galvenās veselības veicināšanas pieejas – uz indivīda paradumu maiņu vai uz pārmaiņām vidē vērstas. Tomēr ar lielāku ietekmi un izmaksu efektīvāki ir pasākumi, kuri vienlaikus ir vērsti gan uz indivīda paradumu maiņu, gan veselību veicinošas vides veidošanu.

Tradicionāli un atbilstoši PVO definīcijai slimību profilaksi klasificē **primārajā, sekundārajā un terciārajā profilaksē**. Profilakse tiek dalīta līmeņos – **vispārīgā, selektīvā un indicētā**, ar kuru palīdzību precīzāk tiek definētas mērķa grupas uz kurām ir attiecināms konkrētais profilakses līmenis. Pašvaldībās īstenojamo veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ietvaros **tiek atbalstītas primārās profilakses vispārīgā līmeņa pasākumi** mērķa grupai<sup>81</sup>.

Profilakses veids	Profilakses līmenis
<b>Primārā profilakse</b> – vērsta uz slimību attīstības un riska faktoru novēršanu, pasākumi tiek plānoti pirms slimības attīstības (piemēram, izglītojoši pasākumi, lai mazinātu sirds–asinsvadu slimības ar informācijas sniegšanu par riska faktoriem un to ietekmi uz veselību).	<b>Vispārīgā profilakse</b> – vērsta uz visu sabiedrību vai plašām mērķa grupām (piemēram, lai skaidrotu sirds–asinsvadu slimību riska faktorus iedzīvotāju veselības paradumu maiņai).

<sup>81</sup> Piemēram, sertificēta uztura speciālista vadīta nodarbība par veselīga uztura ietekmi uz sirds veselību un sirds un asinsvadu slimību profilaksi, kurā ietverti teorētiski un praktiski veselīga uztura ieteikumi.



<b><i>Sekundārā profilakse</i></b> – vērsta uz slimības atpazīšanu laikus un tās tālākās attīstības apturēšanu (piemēram, onkoloģisko slimību skrīnings).	<b><i>Selektīvā profilakse</i></b> – vērsta uz mērķa grupu, kurai ir augstāks attiecīgās problēmas risks (piemēram, ārstnieciskā vingrošana pusaudžiem ar stājas problēmām).
<b><i>Terciārā profilakse</i></b> – vērsta uz izvairīšanos no slimību sarežģījumu attīstības un slimību izraisīto funkcionēšanas traucējumu mazināšanu (piemēram, II tipa diabēta sarežģījumu attīstības novēršanai).	<b><i>Indicētā profilakse</i></b> – vērsta uz konkrētiem indivīdiem, kuriem ir augsts attiecīgās problēmas risks vai agrīnām problēmām, slimības vai stāvokļa pazīmēm (piemēram, psihologa konsultācijas cilvēkiem pēc pašnāvības mēģinājuma).

12. tabula. Profilakses veidi un līmeņi.

**Projekta ietvaros nav atbalstāms<sup>82</sup> īstenot pasākumus par sekundārās profilakses saņemšanas iespējām un pasākumi, kas nav saistāmas ar kādu no atbalstāmajām rīcības apakšjomām, piemēram:**

- ārstniecība un medicīniskās konsultācijas, diagnostika, informatīvi pasākumi par slimību simptomātiku;
- traumatisma profilakse<sup>83</sup>;
- infekcijas slimības (gripa, tuberkuloze u.c.), izņemot HIV, STI, kas ietvertas seksuālās un reproduktīvās veselības tēmā;
- pirmā palīdzība un neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšana;
- ajūrvēda, ezotērika, piemēram, “Senču mantojums – ģimenes un dzimtas spēks”, “3 mīlestības likumi – saites, kārtība un līdzsvars”, “Sievīšķā spēka avoti”, "Litoterapija", "Krāsu terapija", pasākumi, kuri saistīti ar auras un čakru attīrīšanu utt.;
- pirts pasākumi, fitoterapija, ziemas peldēšana, baskāju kustība;
- alternatīvās terapijas metodes, piemēram, Baha ziedu terapija;
- informatīvo materiālu izstrāde (ārpus pasākuma);
- zobu veselība<sup>84</sup>;
- kanisterapija, reitterapija un citi terapiju veidi, kuros iesaistīti dzīvnieki;
- sejas joga un sejas procedūras ādas veselībai;
- pedagoģiskas metodes un pasākumi bērna intelektuālai attīstībai, piemēram, Montesori, Valdorfa metodes;
- masāža, pēdu masāža, punktu masāža, teipošana un citas individuālas pieejas rehabilitācijas metodes;
- pasākumi ar izklaides, atpūtas, kolektīva saliedēšanas mērķi, t.sk. izklaides ekskursijas, nometnes, Deju un dziesmu vakari (pilnas dienas pasākumos papildus izglītojošām aktivitātēm nelielā apjomā ir atbalstāmas arī izklaides aktivitātes);
- Biohacking metode;
- sapņu tulkošana, gongu terapija, alternatīvas, uz pierādījumiem nebalstītas garīgās veselības metodes;

<sup>82</sup> Ar pasākumiem, kas nav atbalstāmi projekta ietvaros var iepazīties vietnē: <https://www.cfla.gov.lv/lv/es-fondi-2014-2020/projektu-istenosana/9-2-4-2-pasakumi-vietejas-sabiedribas-veselibas-veicinasanai-un-slimibu-profilaksei> (Atbalstāmo pasākumu un speciālistu piemēri)

<sup>83</sup> Izņemot bērnu traumatisma mazināšanu, fiziskās aktivitātes rīcības apakšjomā.

<sup>84</sup> Zobu veselība (ietverot higiēnista un zobārsta pakalpojumus) netiek atbalstīta, jo tā neietilpst nevienā no projekta atbalstāmo darbību rīcības apakšjomām (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisīto vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība, psihiskā veselība), izņemot mutes un zobu veselības veicināšana saistībā ar uztura paradumiem, veselīga uztura apakšjomā.

- jebkāda veida pasākumi, kuru mērķa grupa ir tikai sportisti (sporta treniņi, sporta nometnes, sacensības sportistiem, sportistu uzturs u.c.) un kas vērsti uz sportisko sasniegumu veicināšanu;
- strukturētais ūdens u.c. nepierādītas "modernas" metodes;
- jebkāda veida diētas, piemēram, ketodiētas, Atkinsa diēta, badošanās, vegānisms – metodes, kas neietver visas pilnvērtīga uztura komponentes, kā arī konkrēta ražotāja produktu popularizēšana kā veselīga uztura sastāvdaļu, piemēram, konkrēti uztura bagātinātāji u.c.;
- ar dabas aizsardzību saistīta tematika, piemēram, kā pareizi šķirot atkritumus, pesticīdu lietošana, bioloģiskā lauksaimniecība;
- tautas terapijas metodes, t.sk. viscerālā terapija.

## Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ieviešana

Lai veiksmīgi plānotu un īstenotu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus, nepieciešams ievērot vairākus pamatprincipus, kas sevī ietver **partneru apzināšanu, situācijas analīzi, mērķu veiksmīgu noteikšanu, pasākumu izvēli, īstenošanu un novērtēšanu.**

### Partneru apzināšana

Lai veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi tiktu veiksmīgi īstenoti, svarīga ir **partneru** apzināšana un aktīva viņu iesaistīšana jau pašā plānošanas procesa sākumā, tādā veidā veidojot slimību profilakses un veselības veicināšanas komandu. Partnerattiecību veidošana veselības veicināšanai nepieciešama, lai dalītos ar zināšanām un pieredzi un sasniegtu konkrētus mērķus. Lai attiecības starp partneriem būtu sekmīgas, visiem iesaistītajiem ir skaidri jāsaprot partneru kopīgā darba nolūks un tā vērtība, turklāt šis darbs ir rūpīgi jāplāno un jāuzrauga. Būtiski jau pašā sākumā sagatavot darba plānu, kurā noteikti termiņi, iesaistāmie finanšu, materiālie, administratīvie un cilvēku resursi. Būtiska ir partneru iesaiste ne tikai plānošanas vadīšanas procesā, bet arī aktīvas sadarbības nodrošināšana veselības veicināšanas un slimību profilakses intervenču īstenošanas procesā.

### Situācijas analīze

Pierādījumos balstītas veselības veicināšanas un slimību profilakses intervenču plānošanas sākumā jāveic situācijas analīze vietējā kopienā, lai noskaidrotu vajadzības – sabiedrības veselības problēmas, sabiedrības veselības prioritātes, apzinātu kopienas vērtības un pieejamos resursus.

**Sabiedrības veselības problēma** ir jebkurš veselības fenomens (riska faktors, slimība, tās sekas u.c.), kurš pēc savas izplatības, saslimstības vai pieauguma dinamikas, klīniskā smaguma, sociālajām sekām, izmaksām vai sabiedrības reakcijas uz to nokļūst sabiedrības veselības un (vai) veselības aprūpes uzmanības centrā un kuru potenciāli var risināt ar kolektīvu vai sociālu pasākumu palīdzību.

Sabiedrības veselības problēmām un indikatoriem iespējams izsekot, analizējot pētījumu, rutīnas statistikas (nāves cēloņu, akūto slimību un ievainojumu, hronisko slimību un invaliditātes, iedzimto anomāliju) u.c. datus ilgākā laika periodā (dinamikā).

- Informācija par 9.2.4.1. pasākumā īstenotajiem sabiedrības veselības pētījumiem pieejama:
  - <https://esparveselibu.lv/petijums/sals-un-joda-paterins-latvijas-pieauguso-iedzivotaju-populacija>
  - <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-kardiovaskularo-un-citu-neinfekcijas-slimibu-riska-faktori>
  - <https://esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>
  - <https://esparveselibu.lv/petijums/fiziskas-aktivitates-veicinasas-vides-petijums-izglitibas-iestades>
  - <https://esparveselibu.lv/petijums-par-procesu-atkaribam>
- Informācija par Latvijā īstenotajiem veselību ietekmējošo paradumu populācijas pētījumiem un tajos iegūtajiem datiem pieejama:
  - <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejosos-paradumu-petijumi>
  - <https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas>

- Informācija ar veselības aprūpes jomas rutīnas statistikas datiem un to analīzi pieejama:
  - <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibas-aprupes-statistika>
  - <https://www.spkc.gov.lv/lv/datu-bazes>
- Būtiskāko veselības rādītāju apkopojums Latvijas pašvaldību griezumā (pašvaldību veselības profili) pieejams:
  - <https://www.spkc.gov.lv/lv/latvijas-regionu-un-pasvaldibu-veselibas-profilu>
- Centrālās statistikas pārvaldes veiktā Latvijas iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti pieejami:
  - [https://www.csb.gov.lv/sites/default/files/publication/2017-08/Nr%2022%20Iedzivotaju%20veselibas%20apsekojuma%20rezultati%20Latvija%20%2816\\_00%29%20LV.pdf](https://www.csb.gov.lv/sites/default/files/publication/2017-08/Nr%2022%20Iedzivotaju%20veselibas%20apsekojuma%20rezultati%20Latvija%20%2816_00%29%20LV.pdf)
- Papildu informācijas iegūšanai iespējams veikt apsekojumus, izmantojot gan kvantitatīvās, gan kvalitatīvās pētniecības metodes, (piemēram, aptaujas anketas, intervijas), lai precīzāk raksturotu kādu sabiedrības veselības problēmu konkrētajā kopienā vai mērķa grupā.

## Mērķu noteikšana

Jāizvēlas tāds virsmērķa formulējums, kas raksturotu vēlamo ilgtermiņa gala rezultātu, no kura izrietētu tiešie mērķi un uzdevumi.

Virsmērķi iekļauj:

- sabiedrības veselības problēmu vai ar šo problēmu saistītos riska faktorus;
- izvēlēto mērķa grupu.

To, vai izvirzītais virsmērķis ir sasniegts, var novērtēt pēc rezultātiem. Sabiedrības veselības jomā to parasti izsaka ar tādiem raksturlielumiem kā izmaiņas mirstībā, saslimstībā, riska faktoru izplatībā, invaliditātē, dzīves kvalitātē un citiem. Šie rezultāti lielākoties ir novērojami pēc ilgāka laika perioda, kas var pārsniegt plānoto novērtēšanas perioda ilgumu.

Tiešie mērķi ir izsakāmi tādā veidā, lai tie raksturotu sasniedzamos īstermiņa, vidēja termiņa vai ilgtermiņa rezultātus. Parasti tiešie mērķi ir vairāki. Tie var būt orientēti gan uz procesu, gan rezultātu. Jācenšas, lai to formulējums būtu konkrēts, izmērāms, sasniedzams, nozīmīgs un ar noteiktu termiņu. Šie kritēriji nāk no angļu valodā lietotā akronīma *SMART* (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*), kas ir biežāk pielietotā metode konkrētu mērķu formulēšanai un sasniedzamo rezultātu plānošanai.

## Pasākumu (intervenču<sup>85</sup>) izvēle

Izvēloties veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus un to ieviešanas stratēģijas (konkrētos pasākumus un veicamās aktivitātes atbilstoši sabiedrības veselības prioritātēm attiecīgajā kopienā), jāatbild uz sekojošiem jautājumiem:

- Vai un kādi ir pierādījumos balstītās labās prakses pasākumi sabiedrības veselības problēmas risināšanai?
- Kāda papildu informācija ir nepieciešama par vietējo sabiedrību un mērķa grupas vērtībām?
- Vai izvēlētais pasākums ir labākais no alternatīvām un vai tam būs pietiekama atdeve monetārā vai sabiedrības veselības uzlabošanās izpratnē?

<sup>85</sup>Jēdziens ietver kompleksus, metodiski pārdomātus pasākumus, kuri tiek īstenoti nolūkā sasniegt identificējamus rezultātus.

*(Piemēri intervenču izvēlei dažādās veselības jomās skatāmi šī dokumenta sadaļā “Projektu savstarpējie, vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji”).*

Iepriekš aprakstītie procesi 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmējiem ir izmantojami un var kalpot par piemēru, lai atbilstoši Noteikumu nosacījumiem varētu tikt izstrādāti projekta darba plāni un nodrošināta veiksmīga plānoto aktivitāšu īstenošana.

## **Pasākumu īstenošana**

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu sekmīgu īstenošanu būtiski ietekmē mērķa grupas interesēm atbilstošu **komunikācijas kanālu** (informācijas, prasmju un pieredzes nodošanas) izvēle. Mūsdienās komunikācija notiek visdažādākajās vidēs – skolā, darbā, sociālajos tīklos, uz ielas, aptverot visdažādākos kanālus – starp personām, mazās grupās, organizācijā, kopienā, plašsaziņas līdzekļos, kur tiek nodotas un saņemtas visdažādākās ziņas. Pēdējās desmitgadēs komunikācijas vide ir būtiski mainījies, atverot īpaši skolas vecuma bērniem pilnīgi jaunus komunikācijas kanālus, kuros viņi pavada lielu daļu sava brīvā laika. Par aktīviem tiešsaistes informācijas lietotājiem kļūst arī vecāka gadagājuma cilvēki. Lai komunikācija būtu ētiska un pietiekami efektīva, būtiski ir ņemt vērā mērķauditorijas vajadzības un vērtības.

**Komunikācija ar mērķauditoriju ir jāveido tā, lai būtu pārlicība, ka vēstījums ir saņemts un saprasts.**

**Veselības komunicēšana** ir jēdziens ar kuru skaidro un saprot veidus ar kādiem komunicēt ar mērķauditoriju. Tas ietver:

- individuālu informācijas nodošanu;
- mērķa grupu uzrunāšanu tās grupējot pēc kādām noteiktām pazīmēm (vecums, dzimums u.c.);
- caur etniskās, sociālās vai citas grupas vēsturi, dažādu notikumu secību piemērota stāstījuma vai citu tematisku pasākumu veidošanu;
- vēstījuma pasniegšanu mērķa grupai alternatīvā veidā.

**Veselības informācijas izplatīšana** ir aktīva, mērķtiecīga un plānveidīga informācijas izplatīšana noteiktām mērķa grupām, izmantojot noteiktus informācijas kanālus. Ir iespējama pasīva izplatīšana (ievietojot informāciju mājaslapā) un aktīva izplatīšana. Aktīvā izplatīšana (ar viedokļu līderu starpniecību informācijas nodošana, t.sk. sociālos tīklos) ir plānveidīgs informācijas izplatīšanas process, lai veicinātu tās izmantošanu praksē.

Lai veicinātu dalībnieku sasniegšanu no **specifiskā atbalsta mērķa grupām**, var tikt izmantotas šādas aktivitātes:

1. mērķa grupu informēšana par pasākumiem, izmantojot jau eksistējošus kontaktus/informācijas kanālus (sadarbībā ar NVO, kaimiņos esošām pašvaldībām, sociālajiem dienestiem, ģimenes ārstiem u. c. ārstniecības personālu un iestādēm pašvaldībā), citus plaši apmeklētus publiskus pasākumus;
2. informēšana par plānotajiem pasākumiem esošo pasākumu laikā (sākumā un beigās), lai veicinātu esošo dalībnieku interesi;
3. sekmēt abu dzimumu dalību pasākumos, nodrošinot atbilstošu komunikācijas rīku izmantošanu (informācijas izvietošana vietās, kuras apmeklē konkrētais dzimums), kā arī veidojot vīriešu auditorijai saistošu pasākumu saturu.

Mērķa grupas	Mērķa grupu sasniegšanai ieteicamie pasākumi	Mērķa grupu uzrunāšanas veidi	Mērķa grupu sasniegšanai ieteicamie komunikāciju kanāli
<b>Visi Latvijas iedzīvotāji</b>	Vispārīga veselībratības <sup>86</sup> paaugstināšana un veselības veicināšana	Vispārīgs, pozitīvs vēstījums vērsts uz visiem iedzīvotājiem <i>Nesmēķē, nelieto alkoholu, esi fiziski aktīvs, mīli sevi un savus tuvākos!</i>  Dzīvo veselīgi un ilgi!	Raidorganizācijas, drukātie mediji, sociālie tīkli u.c.
<b>Iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru</b>	Vispārīga veselībratības paaugstināšana un veselības veicināšana, akcentējot tās problēmas, kuras izriet no attiecīgo reģionu vai pašvaldību sabiedrības veselības datiem	Pozitīvs, vienkāršs vēstījums, atsedzot īpašos riskus laukos, izmantojot viegli izprotamus saukļus  <i>Rūpējies par savu veselību, lai kopā ar saviem tuviniekiem dzīvotu ilgi un laimīgi!</i>	Pašvaldības tīmekļa vietnes, pašvaldības laikraksts un profils sociālajos tīklos, iedzīvotāju domubiedru grupas, veikali, izglītības iestādes, bibliotēkas, ārsta prakses, pasta nodaļas, darba vietas tuvākajās pilsētās (svārstmigrācija), deju kolektīvi, kori, reliģiskās organizācijas
<b>Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji</b>	“Savējo” iesaistīšana konkrētas mērķa grupas veselības veicināšanā.	Konkrēts un vienkāršs vēstījums, efektīvi var būt gan biedējoša, gan uzmundrinoša (motivējoša) satura vēstījumi  Jāizvēlas tā valoda, kurā cilvēks runā, tā paužot empātiju. Nekaunināt! Jāņem vērā, ka šiem cilvēkiem var būt ierobežota lasītprasme.	Sociālo un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu sniedzēji, krīzes centri, zupas virtuves, labdarības un reliģiskās organizācijas.  Raksturīga neuzticēšanās speciālistiem, tādēļ vēlams, lai komunikāciju nodrošinātu “savējais” un “savā valodā”

<sup>86</sup>Veselībratība (*Health literacy*) ir zināšanu, kompetenču un prasmju līmenis, kurā cilvēki veselības nolūkā visa mūža garumā spēj atrast, izprast, novērtēt un komunicēt informāciju par veselību.

		<i>Tev ir izvēle! Izvēlies veselību!</i>	
<b>Bezdarbnieki</b>	Kaitīgo faktoru mazināšana, veselīga dzīvesveida veicināšana	Konkrēts un vienkāršs vēstījums ar uzmundrinoša (motivējoša) satura vēstījumiem.	Nodarbinātības aģentūra, pašvaldības tīmekļa vietnes, laikraksts, profils sociālajos tīklos, domubiedru grupas, viedokļa līderu vadīti pasākumi jauktās grupās sociālo kontaktu veicināšanai, algošana pagaidu sabiedrisko darbu veikšanai veselības veicināšanā, ņemot vērā, ka šajā grupā ir augsts stigmatas risks, zema veselības veicināšanas akceptēšana.
<b>Personas ar invaliditāti</b>	Personu ar invaliditāti integrējoši pasākumi, veselīgs dzīvesveids, pašpalīdzības un pašaprūpes prasmju pilnveidošana	Invaliditāte visbiežāk netiek vizuāli akcentēta, vēstījumā jāizceļ personības spēks veselības atgūšanā un veicināšanā	Latvijas Invalīdu biedrības, sociālo un mājas aprūpes pakalpojumu sniedzēji, nacionālās un pašvaldību raidorganizācijas, drukātie mediji, sociālie tīkli, reliģiskās organizācijas.
<b>Iedzīvotāji, kas par 54 gadiem</b>	Veselīga dzīvesveida veicināšana, pašpalīdzības un pašaprūpes prasmju pilnveidošana, funkcionālo spēju saglabāšana, socializēšanās.	Konservatīvs un vienkāršs vēstījums Kusties, domā, dzīvo! Starp vecumu un slimību nav liekama vienādības zīme!	Klātienes kontakts ar savas paaudzes viedokļa līderiem, konferences, semināri, arī nacionālās un pašvaldību raidorganizācijas, drukātie mediji, reliģiskās organizācijas, pašdarbības kolektīvi, tautas sports, iedzīvotāju domubiedru grupas, veselības aprūpes iestādes, bibliotēkas, pasta nodaļas, aptiekas, veikali, sociālie tīkli.

<b>Bērni</b>	Vispārējas veselībratības veicināšana, atkarību profilakse, fizisko aktivitāšu veicināšana, attiecību atbildības un seksuāli reproduktīvās veselības veicināšana, ņirgāšanās profilakse, veselīga uztura veicināšana.	Bērni atbilstoši vecuma grupām <i>Bērni, māciet veselību vecākiem!</i> <i>Esi vesels!</i>	Pirmsskolas izglītības iestādēs, interešu izglītībā, sociālajos tīklos, vecāku organizācijās, skolā, ārpusskolas sporta un citās nodarbībās, jauniešu nometnēs, radošajās darbnīcās, plaši apmeklētos jauniešu pasākumos, t.sk. integrējot bērnus ar īpašām vajadzībām
<b>Pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas</b>	Riska novērtēšana un konkretizēšana	Riskam atbilstoša vēstījuma izvēle	Mērķa grupai piemērotāko komunikācijas kanālu izvēle (jauno māmiņu un vecāku klubi, diabēta kabineti, HIV profilakses punkti)

16. tabula. Mērķa grupu sasniegšanai ieteicamie pasākumi, uzrunāšanas veidi un komunikāciju kanāli.

Ne mazāk būtiski priekšnosacījumi veiksmīgai intervenču īstenošanai ir plānoto pasākumu tēmai atbilstošu, kompetentu speciālistu piesaiste, atbilstošu vizuālo uzskates materiālu izveide, izvēlētās mērķa grupas lieluma izvēle atbilstoši pasākumu programmai un apskatāmajām tēmām, nosacījumi pasākumu ilgumam un biežumam, kā arī infrastruktūrai.

<b>Atbilstošu speciālistu piesaistes pamatprincipi</b>	<p>Pasākuma tematikai atbilstošu speciālistu (piemēram, lektoru) piesaiste ir viens no pamata aspektiem kvalitatīva pasākuma īstenošanai. Iepirkumu veicējiem (iepirkumu komisijai), nosakot piesaistāmos speciālistus ir jāparedz pamatotas un objektīvas prasības attiecībā uz piesaistāmo speciālistu <b>izglītību un pieredzi</b>, kuras ir tieši atkarīgas no konkrētajā pasākumā apskatāmās tēmas un pasākumu norises formas.</p> <p>Piesaistāmā speciālista nepieciešamo <b>izglītību</b> nosaka atbilstoši īstenojamā pasākuma tēmai un specifikai, vērtējot pēc iesniegtajiem izglītību/kvalifikāciju apliecinošajiem dokumentiem (diploms/sertifikāts u.c.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanā ieteicams piesaistīt speciālistus ar <u>augstāko izglītību</u> (grādu) veselības aprūpē un <u>specifisku kvalifikāciju</u> atbilstoši pasākuma tematikai (piemēram, sabiedrības veselības speciālists, fizioterapeits, narkologs, uztura speciālists, medicīnas māsa u.c.). Atbilstoši konkrētā pasākuma prasībām un specifikai, iespējams piesaistīt arī speciālistus, kuriem ir augstākā izglītība citā nozarē (piemēram, psihologs, pedagogs, sociālais darbinieks, sporta treneris) vai nav iegūta augstākā izglītība (piemēram, līdzaudžu izglītotājs, sporta treneris), ja šo speciālistu iesaistes nepieciešamība tieši izriet no īstenojamo</li> </ul>
--	--



	<p>veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu tēmas un specifikas, kā arī šiem speciālistiem ir atbilstoša <u>pieredze un zināšanas</u> kvalitatīvai pasākuma īstenošanai.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• speciālistus iespējams piesaistīt arī konkrētiem pasākuma īstenošanas posmiem (piemēram, lekcijas satura sagatavošanā skolēniem par atkarību jautājumiem var būt iesaistīti četri dažādi speciālisti – narkologs, pedagogs, psihologs un sabiedrības veselības speciālists, bet lekcijas vadīšanā – tikai sabiedrības veselības speciālists).</li> </ul> <p>2020. gada 16. septembrī izstrādāti piemēri ar 9.2.4.2. pasākuma ietvaros <b>ieteicamajiem</b> veselības veicināšanas un slimību primārās profilakses pasākumiem un ieteikumiem to vadīšanā piesaistāmo speciālistu izvirzāmajām kvalifikācijas prasībām<sup>88</sup>. Pasākuma 9.2.4.2. ietvaros ieteicamo veselības veicināšanas un slimību primārās profilakses pasākumu un to vadīšanā iesaistāmo speciālistu sarakstu skat. 4. pielikumā.</p> <p>Papildus informāciju speciālistu piesaistes plānošanai atkarībā no rīcības apakšjomas (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība un psihiskā veselība) iespējams iegūt, piemēram, sazinoties ar attiecīgās jomas profesionālajām organizācijām (asociācijas, biedrības u.c.) un/vai SPKC, kam ir plaša pieredze veselības veicināšanas un slimību profilakses jomas pasākumu organizēšanā.</p> <p>Papildus jāņem vērā, ka, ja plānotais pasākums pēc būtības iekļauj Latvijas Republikā reģlamentētas jomas, kur ir svarīga konkrētu prasību ievērošana (piemēram, Ministru kabineta noteikumi Nr. 981 “Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība”), šīs prasības pasākuma plānošanā un īstenošanā jāņem vērā.</p> <p>Gala lēmumu par attiecīgā speciālista piesaisti un atbilstību pieņem attiecīgā iepirkumu komisija, jo katra situācija atkarībā no pasākuma tēmas un specifikas ir individuāla.</p>
<p><b>Dalībnieku skaits un darbību kopums</b></p>	<p>Ņemot vērā veselības veicināšanas un slimību profilakses intervencu dažādību, saturu, mērķa grupas u.c. faktoros, nepieciešams paredzēt atbilstošu pasākuma <b>dalībnieku skaitu un darbību kopumu</b>, izvērtējot dažādus ar pasākuma īstenošanu saistītos organizatoriskos faktoros, kas var ietekmēt tēmas uztveri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apskatot plašu tēmu, pasākumu sadalīt vairākos posmos;</li> <li>• apskatot konkrētus problēmjautājumus, auditoriju sadalīt grupās, pēc tā, kuriem auditorijas pārstāvjiem ir aktuāls konkrētais jautājums;</li> <li>• atsevišķus seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus apskatīt dalīti sieviešu un vīriešu auditorijās;</li> <li>• pasākumus konkrētu prasmju pilnveidošanai (piemēram veselīga uztura meistarklases) neīstenot lielās grupās, lai katrs no dalībniekiem varētu iesaistīties praktiski.</li> </ul>

<sup>88</sup> <https://www.cfla.gov.lv/lv/es-fondi-2014-2020/projektu-istenosana/9-2-4-2-pasakumi-vietejas-sabiedribas-veselibas-veicinasanai-un-slimibu-profilaksei>

	<p>Būtiski plānojot pasākumus (lekcijas, seminārus) pie teorētiskās daļas paredzēt un ieplānot arī praktisko daļu, tādā veidā nodrošinot efektīvāku informācijas uztveri un ikviena dalībnieka iesaisti.</p>
<p><b>Informācijas pasniegšana</b></p>	<p>Pasākumu programmas, satura un metodisko materiālu (prezentācijās, kas tiek demonstrētas lekciju, semināru laikā) veidotājiem <b>ieteicams ietvert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mērķauditorijai viegli uztveramu un saprotamu informāciju;</li> <li>• ikdienā praktiski pielietojamu informāciju;</li> <li>• specifiskām mērķauditorijas grupām pielāgotu (piemēram, “vieglajā valodā” sagatavotu informāciju);</li> <li>• vizuāli viegli uztveramus tekstus vai ilustrācijas, nepārsātināt ar gariem tekstiem;</li> <li>• pasākumu tematikai atbilstošu, saturiski precīzu informāciju;</li> <li>• informāciju pasniegt interaktīvi, iestudēt digitālus risinājumus, kas būtu saistoši konkrētajai auditorijai;</li> <li>• ilustrēt informāciju, piemēram, uz tāfeles, tādējādi piesaistot uzmanību;</li> <li>• izmantot uzskates materiālus (mulāžas, shēmas utt.);</li> <li>• sagatavojot pasākuma nosaukumu neietvert vārdu “lekcija”, jo tas samazina apmeklētāju interesi par pasākuma apmeklēšanu. Ieteicams izvēlēties interesantus, iedzīvotājiem saistošus nosaukumus un tēmu apvienojumus.</li> </ul>
<p><b>Pasākumu ilgums</b></p>	<p>Lai nodrošinātu informācijas uztveramību dalībniekiem, pasākumus nevajadzētu plānot ilgākas par <b>divām stundām</b>. Tomēr, ja apskatāmo jautājumu loks ir plašs, tad apsvērt iespēju pasākumā plānot regulārus pārtraukumus vai <b>sadalīt</b> pasākumu vairākās secīgās lekcijās/nodarbībās.</p> <p>Plānojot fizisko aktivitāšu pasākumus, it sevišķi <b>cikliskus</b>, ieteicams rīkot tos pēc iespējas plašākam mērķa grupu lokam, piemēram, ja tiek plānota fizisko aktivitāšu nodarbība, paredzēt vairākus ciklus, katru no tiem pielāgojot citai mērķa grupai (pirmais cikls – sēdoša darba veicējiem darba dienu vakaros, otrais cikls – senioriem darba dienās pa dienu, trešais cikls – ģimenēm ar bērniem brīvdienās u. tml.).</p> <p>Nodarbību cikliskums ir pozitīvs faktors, jo nostiprinās mērķa grupas prasmes izpildīt fiziskās aktivitātes, sāk izveidoties ieradums būt fiziski aktīviem, kas veicina organizēto pasākumu ilgtspēju.</p>

<p><b>Sadarbības iespējas</b></p>	<p>Pasākumu veiksmīgai īstenošanai ieteicama arī sadarbības iespēju izmantošana un partnerības veidošana ar kaimiņu pašvaldībām vai tuvākajām pilsētām, lai veselības veicināšanas un slimību profilakses intervencu īstenošanā izmantotu dažādas sporta un vides infrastruktūras piedāvātas iespējas. Sadarbība ar blakus novadiem var būt nozīmīga, lai līdzīga rakstura pasākumi notiktu secīgos laikos/dienās, tādā veidā papildinot speciālistu motivāciju piedalīties pasākumu īstenošanā. Apsvērt privātā sektora iesaisti pasākumu īstenošanā, gan kā komunikācijas kanālu, gan kā infrastruktūras veidotāju (telpas utt.).</p>
<p><b>Prioritātes veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem</b></p>	<p>Izvērtējot prioritātes veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem, jāņem vērā, kāds ir attiecīgās apdzīvotās vietas tips (lielās pilsētas<sup>89</sup>, mazās pilsētas<sup>90</sup> un lauku teritorijas<sup>91</sup>). Plānojot pasākumus un izvirzot prioritātes būtiski ir iepazīties ar pašvaldību veselības profiliem, lai uzzinātu kādas veselības problēmas ir konkrētajā teritorijā<sup>92</sup>.</p> <p>Kopumā, neatkarīgi no teritoriālā sadalījuma, <b>raksturīgākās problēmas</b> ir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• neinfekciju slimību izplatība;</li> <li>• psihiskās veselības problēmas;</li> <li>• neveselīgi uztura paradumi;</li> <li>• nepietiekošas fiziskās aktivitātes;</li> <li>• pasīvās smēķēšanas izplatība mājās un liels ikdienas smēķētāju īpatsvars, alkohola un narkotisko vielu lietošana;</li> <li>• procesu atkarību izplatības pieaugums populācijā;</li> <li>• mātes, tēva un bērna veselība (seksuālā un reproduktīvā veselība, veselīgs dzīves sākums);</li> <li>• veselīga un droša vide (dzīves un darba vide, ārējie nāves cēloņi un bērnu traumatisms<sup>93</sup>);</li> <li>• Covid-19 izplatība</li> </ul> <p>Neatkarīgi no teritoriālā sadalījuma, prioritāri <b>ieteicamie veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi</b>, kas atbalstāmi abu pasākumu (9.2.4.1. un 9.2.4.2.) ietvaros ir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fizisko aktivitāti veicinošie pasākumi;</li> <li>• procesu un vielu atkarību mazinošie pasākumi (smēķēšanas atmešanas, alkohola pārmērīgas lietošanas novēršanas u.c.);</li> <li>• veselīga uztura paradumus ietekmējoši pasākumi;</li> <li>• seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas pasākumi;</li> <li>• psihiskās veselības veicināšanas pasākumi.</li> </ul>

<sup>89</sup> Astoņas republikas pilsētas, izņemot Rīgu.

<sup>90</sup> Visas pārējās pilsētas, izņemot Rīgu un astoņas republikas pilsētas.

<sup>91</sup> Apdzīvotas vietas bez pilsētas statusa.

<sup>92</sup> Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas reģionu un pašvaldību profili.

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

<sup>93</sup> Atbalstāms tikai bērnu traumatisma mazināšanu, fiziskās aktivitātes rīcības apakšjomā.

<p><b>Pasākumu organizācija</b></p>	<p>Saistībā ar COVID-19 infekcijas izraisīto epidemioloģisko situāciju Latvijā un pasaulē 2020. gada sākumā, rīkoto pasākumu norise bija jāpārplāno, kā arī jāievēro noteikti epidemioloģiskās drošības pasākumi. Arī turpmāk aicinām būt gataviem un sekot līdzi speciālistu rekomendācijām un aktuālajai informācijai<sup>94</sup>, nepieciešamības gadījumā iespēju robežās apsvērt pasākumu rīkošanu attālināti*.</p> <p>Būtiska ir epidemioloģisko pasākumu ievērošana arī turpmāk rīkotajās aktivitātēs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distancēšanās ievērošana;</li> <li>• drūzmēšanās novēršana pirms un pēc pasākuma;</li> <li>• veselības stāvokļa novērtēšana;</li> <li>• higiēnas pasākumu ievērošana (nodrošināt iespēju nomazgāt rokas, veikt roku dezinfekciju);</li> <li>• pasākumu organizēšana pēc iepriekšēja pieraksta.</li> </ul>
<p><b>Rekomendācijas tiešsaistes nodarbību organizēšanā*</b></p>	<p>Lai nodrošinātu kvalitatīvu tiešsaistes pasākumu īstenošanu, rekomendējams ņemt vērā sekojošus nosacījumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pirms pasākuma norises nosūtīt vai publicēt tiešsaistes pasākuma norises vietas saiti;</li> <li>• no pasākuma īstenošanas puses nodrošināt iespēju piedalīties pasākumā 9.2.4.2. pasākuma projekta vadītājam, savlaicīgi nosūtot viņam pasākuma saiti;</li> <li>• pasākuma vadītāju videokamerām obligāti jābūt ieslēgtām;</li> <li>• pēc iespējas nodrošināt maksimālu videokameru izmantošanu, ņemot vērā pasākuma veidu u.c. faktorus, tādējādi veidojot ciešāku saikni ar nodarbību/lekciju vadītāju. Fizisko aktivitāšu gadījumā – nodarbības vadītāja iespēju uzraudzīt, vai dalībnieki aktivitātes veic pareizi un komentēt izpildi, kā arī sniegt mutiskus metodiskus norādījumus;</li> <li>• pasākuma vadītājam un dalībniekiem datorā jābūt rīkiem, kas nodrošina tiešsaistes komunikāciju – mikrofons un austiņas;</li> <li>• organizējot pasākumu, dalībniekus savlaicīgi jāinformē par nepieciešamo tehnisko nodrošinājumu (videokamera, austiņas, mikrofons utt.);</li> <li>• ar pasākuma īstenošanai savlaicīgi vienoties par atskaitīšanās kārtību, piemēram, par dalībnieku reģistrāciju tiešsaistes platformā (sākuma laiks, beigu laiks), par ekrānšāviņu uzņemšanu pasākuma laikā, par kontroljautājumu uzdošanu čatā (piemēram, 5 min. laikā visiem atbildēt uz uzdoto jautājumu (jautājums var būt saistīts ar pasākumu));</li> <li>• visu tiešsaistes pasākumu saturam ir jābūt pielāgotam īstenošanai mājās vidē (piemēram, fiziskās aktivitātes, veselīga uztura nodarbības);</li> </ul>

<sup>94</sup> Ievērojot visus nepieciešamos epidemioloģiskās drošības pasākumus. <https://likumi.lv/ta/id/315304-epidemiologiskas-drosibas-pasakumi-covid-19-infekcijas-izplatibas-ierobezosana>

- iespēju robežās organizēt arī grupu darbus, lai iesaistītu dalībniekus diskusijās, grupu darbos, atgriezeniskās saites sniegšanā.

Plāna iepriekš minētās sešas rīcības apakšjomas (psihiskā veselība, atkarību izplatības mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reprodūktīvā veselība un slimību profilakse) ir savstarpēji cieši saistītas, tāpēc veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātes ir iespējams īstenot kompleksi (piemēram, uztura paradumi un fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana un psihiskā veselība u.c.). Organizējot pasākumus, kas aptver vairākas tēmas, tiek nodrošināta vispusīga pieeja un veidota padziļināta izpratne par konkrēto tēmu mērķa grupas vidū, piemēram, par fiziskās aktivitātes un psihiskās veselības saistību. Neatkarīgi no plānotā pasākuma tēmas un mērķa grupas, pirms pasākuma plānošanas un organizēšanas finansējuma saņēmējiem jāpārlicinās vai konkrētais pasākums jau netiek īstenots par, piemēram, 9.2.4.1. pasākuma budžeta līdzekļiem (skat. 1. pielikums) vai valsts budžeta līdzekļiem (skat. 3. pielikums), lai novērstu dubultā finansējuma risku.

### Pasākumu novērtēšana

Pasākuma novērtēšana ir process, kurā mēra pakāpi, līdz kurai pasākums ir realizēts salīdzinājumā ar plānoto. Pasākumu novērtēšanas nolūks ir pasākumu plānošanas, realizēšanas un uzraudzības pilnveidošana, kā arī pierādījumu gūšana, ka pasākums tiek realizēts saskaņā ar plānoto, ka realizēšanas laikā tiek veiktas nepieciešamās korekcijas un, ka ir sasniegti attiecīgā veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākuma tiešie mērķi.

**Novērtēšana nepieciešama ne vien tāpēc, lai saprastu, vai sasniegts plānotais, bet arī, lai atpazītu tos pasākumus, kuri nav izrādījušies pietiekami efektīvi, lai tos pilnveidotu vai atkārtotu.**

#### Intervenču īstermiņa rezultātu novērtēšana

**Intervenču īstermiņa rezultātu novērtēšanai jāveic pasākumi, lai novērtētu līdz kādai pakāpei sasniegti plānotie tiešie mērķi, kas var būt vērsti gan uz procesu, gan rezultātu.**

Jānovērtē:

- kopējo dalībnieku skaitu;
- mērķa grupas sasniegšanu;
- ieteicams novērtēt arī pasākuma dalībnieku apmierinātības pakāpi ar pasākuma organizāciju (piemēram, saņemto informācijas apjomu par iespējām piedalīties pasākumā, kā arī informācijas kvalitāti, pieteikšanās/reģistrācijas organizāciju, telpu vai cita veida infrastruktūras atbilstību pasākuma saturam un dalībnieku skaitam, pasākumu ilgumu kopumā un apskatāmās tēmas/-u kontekstā, lektoru spēju kvalitatīvi un saprotami skaidrot konkrēto tēmu, klausītāju iesaistes apjomu, iespējas uzdot interesējošos jautājumus vai modelēt problēmsituāciju risinājumus iespējas, ieteikumus citu saistīto tēmu iekļaušanai pasākuma saturā nākotnē u.c.);
- dalībnieku vērtējumu par iegūto zināšanu potenciālo izmantošanu nākotnē, neatbilstību aprakstu un pamatojumu u.c.

	<p>Atbilstoši Noteikumu<sup>95</sup> 64.5. punktam 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmējs līdz kārtējā gada 1. martam sagatavo un iesniedz sadarbības iestādei un 9.2.4.1. pasākuma finansējuma saņēmējam informāciju par projekta gada plāna izpildi atbilstoši šo noteikumu 2. pielikumam, kura sadaļā “Kopsavilkums par pasākuma rezultātiem un efektivitātes izvērtējumu” prasīts norādīt <b>galvenos pasākuma rezultātus un efektivitātes izvērtējuma secinājumus:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sasniegtās auditorijas apmērs (ieteicams iekļaut kopējo sasniegtās mērķauditorijas skaitu);</li> <li>2. dalībnieku apmierinātības novērtējuma rezultāti un secinājumi (ieteicams iekļaut kopējos rezultātus no veiktā apsekojuma par dalībnieku apmierinātības pakāpi ar pasākuma organizāciju);</li> <li>3. dalībnieku vērtējumu par iegūto zināšanu potenciālo izmantošanu nākotnē, kā arī pasākuma ilgtspējas izvērtējumu;</li> <li>4. publicitātes apmēru – izmantotos informācijas kanālus, publicitātes ietekmes izvērtējumu un īsu izvērtējumu par efektīvākajiem informācijas izplatīšanas kanāliem lokālā kontekstā;</li> <li>5. kopējais pasākumu īstenošanas vērtējums, ja attiecināms, nepieciešamie uzlabojumi;</li> <li>6. ieteikumus pasākumu īstenošanai nākotnē – konkrēti veicamie uzlabojumi pasākumu īstenošanā (ja tādi ir), secinājumus saistībā ar dalībnieku ierosinājumiem pasākuma īstenošanai nākotnē.</li> </ol>
<p><b>Pasākumu ilgtspējas nodrošināšana</b></p>	<p>Plānojot pasākumus, kā vienu no galvenajiem faktoriem vēlams izvirzīt <b>pasākumu ilgtspējas nodrošināšanu</b>, lai iedzīvotāji nostiprinātu veselīgos paradumus un veidotos pozitīvi ieradumi. Lai pasākumu dalībnieki varētu turpmāk īstenot savā ikdienā to, ko iemācījušies/uzzinājuši pasākumā ieteicams apsvērt šādu aktivitāšu īstenošanu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. savlaicīgi saskaņot ar pasākumu vadītājiem/dalībniekiem pasākumu filmēšanas iespējas, nodrošinot dalībniekiem (u.c. interesentiem, ja tas ir attiecināms) pieeju informācijai arī pēc pasākuma beigām;</li> <li>2. pasākumus plānot, izmantojot esošo infrastruktūru (piemēram, pastaigu takas, brīvdabas treniņi);</li> <li>3. nodrošināt izdales materiālu izsniegšanu, kas kalpotu kā līdzeklis zināšanu un prasmju nostiprināšanai arī pēc pasākuma.</li> </ol>

<sup>95</sup>“Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi”

<p><b>Pasākumu ietekmes ilgtspēja</b></p>	<p><b>Pasākuma ietekmes ilgtspēju</b> vidējā termiņā iespējams novērtēt, piemēram, novērojot, vai indivīdi vai, piemēram, vietējās organizācijas (piemēram, vietējās senioru organizācijas) turpina piedalīties veselības veicināšanas aktivitātēs arī pēc pasākuma noslēguma. Konkrētais radītājs būs attiecība starp tiem indivīdiem vai tām organizācijām, kas piedalījās pasākumā, un tiem indivīdiem vai organizācijām, kas turpina veikt veselību veicinošas aktivitātes arī pēc sākotnējā pasākuma pabeigšanas. Lai apzinātu iepriekš minēto situāciju, datus ieteicams iegūt atsevišķos apsekojumos, piemēram, veicot papildus anketēšanu noteiktu laika posmu pēc pasākuma (laika posms nosakāms atkarībā no īstenotā pasākuma un tā potenciālā ietekmes perioda), izmantojot e-pastu, telefonu vai citus risinājumus. Informāciju par to kā un pēc cik ilga laika nepieciešams veikt ietekmes ilgtspējas novērtējumu ieteicams attiecīgi paredzēt un atrunāt līgumos ar izpildītāju. Piemēram, trīs mēnešus pēc pasākuma norises tiek veikta pasākuma dalībnieku aptauja, iegūstot atbildes no vismaz 50% dalībnieku par pasākumā iegūto zināšanu, prasmju pielietošanu praksē. Rezultāts ir, piemēram, 50% no organizācijām vai 50% no kādas konkrētas iedzīvotāju mērķa grupas (piemēram, iedzīvotājiem pēc 65 gadu vecuma) turpina pastāvīgi regulāri nūjot arī trīs mēnešus pēc nūjošanu popularizējošo pasākumu noslēguma.</p>
<p><b>Intervenču turpināšana, pilnveidošana vai jaunu intervenču plānošana</b></p>	<p>Pēc intervenču rezultātu apzināšanas iespējams novērtēt vai īstenotais pasākums ir bijis veiksmīgs un, iespējams, pat ir uzskatāms, aprakstāms, un prezentējams kā labās prakses piemērs, vai arī tieši otrādi – dažādu iemeslu dēļ pasākums nav sasniedzis mērķus un attiecīgi ir pilnveidojams vai arī tālākai izmantošanai nav rekomendējams.</p>

**9.2.4.1. pasākuma ietvaros noslēgtie līgumi par veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanu, un sabiedrības veselības pētījumu veikšanu**

Pasākuma veids	Pasākuma nosaukums	Mērķis	Mērķa grupa	Īstenošanas joma/as	Statuss
Sabiedrības veselības pētījumi	Latvijas iedzīvotāju vīrs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums.	Iegūt informāciju par veselību ietekmējošiem paradumiem un funkcionālām spējām Latvijas iedzīvotājiem vīrs darbaspējas vecuma, noskaidrojot to savstarpējās sakarības, kā arī sadalījumu sociāli-demogrāfiskās grupās Latvijas iedzīvotājiem vecumā no 65 gadu vecuma.	Latvijas pastāvīgie iedzīvotāji vecumā no 65 gadiem	Veselīgs uzturs, psihiskā veselība.	Izpildīts
	Pētījums par sāls patēriņu un joda patēriņu Latvijas pieaugušo populācijā.	Novērtēt Latvijas iedzīvotāju uzņemtā sāls un joda daudzumu, izvērtējot iedzīvotāju sniegtos uztura datus un 24 stundu urīna paraugu analītiskos mērījumus.	Latvijas iedzīvotāji vecumā no 19 līdz 64 gadiem	Veselīgs uzturs.	Izpildīts
	Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums.	Hronisko neinfekcijas slimību un to veicinātājfaktoru izplatības noteikšana, kas visbūtiskāk ietekmē Latvijas iedzīvotāju veselību.	Latvijas iedzīvotāji no 25 līdz 74 gadiem	Veselīgs uzturs, atkarību izplatības mazināšana, fiziskā aktivitāte, psihiskā veselība, slimību profilakse.	Izpildīts



	Pētījums par azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu un citu procesu atkarību izplatību Latvijā.	Noskaidrot procesu atkarību (azartspēļu atkarība, sociālo mediju atkarība, datorspēļu atkarība) un asociētās uzvedības izplatību un to ietekmējošos faktorus Latvijas iedzīvotāju vidū.	Latvijas iedzīvotāji no 15 līdz 64 gadiem	Atkarību izplatības mazināšana.	Izpildīts
	Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs.	Noskaidrot fizisko aktivitāti ierobežojošos un veicinošos faktorus izglītības iestādēs	Latvijas vispārizglītojošo iestāžu 7., 9. un 11.klašu izglītojamie, administrācija un pedagogi izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju eksperti	Fiziskās aktivitātes.	Izpildīts
	Pētījums par alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu grūtniecības laikā.	Noskaidrot smēķēšanas, alkohola, kā arī nelegālo atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību grūtniecības laikā un šo paradumu asociētos faktorus Latvijā, lai plānotu un īstenotu nepieciešamo uz pierādījumiem balstītu profilakses pasākumu apjomu valsts mērogā.	Pilngadīgas sievietes (18 gadi un vecākas), kuras atrodas stacionārā pēcdzemdību periodā neatkarīgi no dzemdību iznākuma.	Atkarību izplatības mazināšana.	Izpildē
	Pētījums par D vitamīna un dzelzs deficītu grūtniecēm Latvijā.	Izpētīt D vitamīna un dzelzs deficīta prevalenci un smaguma pakāpi grūtniecēm Latvijā, lai sekmētu nacionālo prevencijas programmu izstrādi D vitamīna un dzelzs deficīta novēršanai.	Grūtnieces ar fizioloģiski norītošu grūtniecību II trimestrī, kuras pēdējo 6 mēnešu laikā nav saņēmušas D vitamīna un dzelzs preparātus terapeitiskās devās.	Seksuālā un reproduktīvā veselība, slimību profilakse.	Izpildē
	Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ĶMI 5 - 6	Iegūt reprezentatīvu informāciju par ķermeņa masas indeksa rādītājiem, kā arī fiziskās	Pirmsskolas vecuma bērni piecu gadu vecumā, kas apgūst vispārējo	Fiziskā aktivitāte.	Izpildē

	gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā.	aktivitātes un uztura paradumiem bērniem pirmsskolas vecumā Latvijā.	pirmsskolas izglītības programmu pirmsskolas izglītības iestādēs.		
	Pētījums par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem.	Noskaidrot seksuālās un reproduktīvās veselības stāvokļa izmaiņu un to ietekmējošo faktoru tendences 15 - 64 gadu vecu Latvijas iedzīvotāju vidū.	Latvijas iedzīvotāji, sievietes un vīrieši, vecumā no 15 līdz 64 gadiem.	Seksuālā un reproduktīvā veselība.	Izpildē
	Izglītības iestāžu vides kvalitātes un drošuma pētījums.	Izvērtēt Latvijas vispārīzglītojošo mācību iestāžu vides kvalitātes svarīgu rādītāju – iekštelpu CO2 koncentrāciju, veicot objektīvus mērījumus, un sagatavot uz pierādījumiem balstītus ieteikumus izglītības iestāžu iekštelpu gaisa kvalitātes uzlabošanai.	Latvijas vispārīzglītojošo skolu mācību telpās.	Slimību profilakse.	Izpildē
	Pētījums par psihisku traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā.	noskaidrot psihisko traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā	Latvijas iedzīvotāji vecumā no 18 gadu vecuma.	Psihiskā veselība.	Izpildē
<b>Vispārējie veselības veicināšanas pasākumi</b>	Sabiedrības informēšanas kampaņa "Fiziskās aktivitātes veicināšana".	Informēt un izglītēt iedzīvotājus un veicināt regulāru fizisku aktivitāšu veikšanu ikdienā.	Latvijas iedzīvotāji.	Fiziskā aktivitāte.	Izpildīts
	Sabiedrības informēšanas kampaņa "Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatības mazināšana".	Smēķēšanas izplatības mazināšana jauniešu un pieaugušo vidū, negatīvas attieksmes veidošana pret alkoholisko dzērienu lietošanu jauniešiem, alkoholisko	Latvijas iedzīvotāji (jaunieši un pieaugušie).	Atkarību izplatības mazināšana.	Izpildīts

		dzērienu lietošanas mazināšana pieaugušo vidū.			
	Sabiedrības informēšanas kampaņa par zāļu starptautiskā nepatentētā nosaukuma izrakstīšanu kompensējamo zāļu receptēs.	Skaidrot starptautiskā nepatentētā nosaukuma (SNN) izrakstīšanu kompensējamo zāļu receptēs, samazināt pacientu līdzmaksājumus kompensācijas kārtības ietvarā par 15 miljoniem gadā, kopš kampaņas īstenošanas uzsākšanas, palielināt SNN izrakstīšanu kompensējamo zāļu receptēs līdz 70% un veicināt mērķauditoriju izpratni par SNN izrakstīšanas nozīmību, tādējādi palielinot zāļu finansiālu pieejamību un racionālu zāļu lietošanu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visi Latvijas iedzīvotāji.</li> <li>• Ārsti, ārsta palīgi (feldšeri) un medicīnas māsas, kurām ir tiesības izrakstīt zāles, farmaceiti un farmaceitu asistenti.</li> </ul>	Slimību profilakse.	Izpildīts
	Sabiedrisko attiecību koncepta par stigmām mazināšanu psihiskās veselības jomā Realizācija.	Uzlabot iedzīvotāju zināšanas, prasmes un iesaistīšanos savas un līdzcilvēku psihoemocionālās labklājības veicināšanā un mazināt stigmām, kas saistās ar psihisko veselību.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visi Latvijas sociālo mediju Facebook un Instagram lietotāji.</li> <li>• Interneta vietņu lasītāji, kafejnīcu un citu sabiedrisku vietu apmeklētāji.</li> </ul>	Psihiskā veselība.	Izpildē
	Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas kampaņas stratēģijas izstrāde.	Kampaņas mērķis: veicināt savstarpēji atbildīgu seksuālo attiecību veidošanu, lai mazinātu mītus, STI (t.sk. HIV) izplatību un nevēlamo grūtniecību skaitu.	<p>Kampaņas mērķauditorija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jaunieši (no 16 līdz 25 gadiem);</li> <li>• pārējie iedzīvotāji reproduktīvajā vecumā (no 26 līdz 49 gadiem).</li> </ul>	Seksuālā un reproduktīvā veselība.	Izpildē

	Sabiedrības informēšanas aktivitāšu par aktuālām sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses tēmām izstrāde un īstenošana.	Izstrādāt un īstenot aktivitātes par dažādām aktuālām sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses tēmām, lai veiktu savlaicīgu un efektīvu sabiedrības informēšanu problēmsituācijās, kuras saistās ar iedzīvotāju personīgo atbildību savas veselības un sabiedrības veselības saglabāšanā.	Visi Latvijas iedzīvotāji, jo īpaši teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.	Slimību profilakse, atkarību izplatības mazināšana.	Iepirkuma procesā (2020)
	Veselības ministrijas dalības nodrošināšana pasākumā „ZZ čempionāts” 2020.gadā.	Koordinēt un nodrošināt organizatorisko vadību, kas nepieciešama Veselības ministrijas veiksmīgai dalībai pasākuma “ZZ čempionāts” norises posmos.	5.-12. klašu skolēni no visas Latvijas.	Fiziskā aktivitāte.	Izpildīts
	Video izstrāde par Covid-19 izplatības ierobežošanu.	Aicināt Latvijas iedzīvotājus ievērot pulcēšanās aizliegumu un palikšanu mājās ar mērķi īstenot slimību profilaksi prioritārajās veselības jomās (t.sk., sirds un asinsvadu veselības jomā).	Visi Latvijas iedzīvotāji, jo īpaši teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.	Slimību profilakse.	Izpildīts
	Trīs video izveide kā mazināt nomāktību, trauksmi un paniku.	Video mērķis: viegli uztveramā un saprotamā veidā izveidot trīs video, kas palīdzētu mazināt nomāktību, trauksmi vai paniku.	Latvijas iedzīvotāji vecumā no 18 (astoņpadsmit) gadiem, kas vēlas iegūt zināšanas par nomāktības, trauksmes vai panikas mazināšanu, jo īpaši teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautie.	Psihiskā veselība.	Izpildīts

	<p>Izglītojošu nodarbību un semināru vadīšana par mutes un zobu veselības veicināšanu.</p>	<p>Veicināt pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu mutes un zobu veselību, skaidrojot uztura paradumu ietekmi uz mutes dobuma un zobu veselību (t.sk. par zobiem veselīgu un neveselīgu uzturu), motivējot bērnus pareizi un regulāri tīrīt zobus, kā arī īstenojot citus mutes dobuma un zobu veselību veicinošus pamatprincipus; pilnveidot pedagogu zināšanas par mutes dobuma un zobu veselības jautājumiem, kā arī prasmes mūsdienīgu mācību risinājumu izmantošanā, runājot ar izglītojamajiem par pareizas un regulāras mutes dobuma un zobu higiēnas nozīmi saistībā ar veselīga uztura paradumiem mutes dobuma un zobu veselības saglabāšanā un veicināšanā</p>	<p>Pirmsskolas vecuma bērni no 4 (četrus) gadu vecuma un vispārējo un speciālo izglītības iestāžu 1.-2. klašu izglītojamie, t.sk. bērni, kuriem ir redzes, dzirdes, garīgās attīstības un kustību traucējumi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pirmsskolas un sākumskolas (1.- 4. klašu) pedagogi.</li> </ul>	<p>Veselīgs uzturs</p>	<p>Izpildīts (2018)/Iepirkuma procesā (2020)</p>
<p><b>Slimību profilakses pasākumi</b></p>	<p>Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai.</p>	<p>Primārās un perinatālās aprūpes speciālistu lomas stiprināšana, sniedzot speciālistiem metodisku atbalstu darbā ar smēķējošo pacientu motivēšanu smēķēšanas atmešanai, kā arī smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas programmas izstrādāšana un testēšana, lai izvērtētu smēķēšanas</p>	<p>Pilngadību sasniegušas personas, kuras smēķē, neatkarīgi no vecuma, izglītības līmeņa, dzimuma, etniskās piederības, invaliditātes.</p>	<p>Atkarību izplatības mazināšana, slimību profilakse.</p>	<p>Izpildīts</p>

		atmešanas atbalsta grupas programmas efektivitāti un pielietojamību kardiovaskulāro un onkoloģisko slimību profilakses ietvarā.			
	Pilotprojekts sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem	Izstrādāt un praksē pārbaudīt skolas vidē balstītu SAS riska faktoru mazināšanas programmu, kas ietver pasākumu kompleksu bērnu uztura, fizisko aktivitāšu paradumu uzlabošanai un atkarību (smēķēšanas) profilaksei, tādā veidā mazinot SAS riska faktorus jau bērna vecumā.	<p>Primārā mērķa grupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 bērni, kas mācās 3.klasē;</li> <li>• 500 bērni, kas mācās 7. klasē;</li> <li>• bērnu vecāki.</li> </ul> <p>Sekundārā mērķa grupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izglītības iestāžu māsas un cits skolas atbalsta personāls (piemēram, psihologi, sociālais pedagogs, logopēds, speciālais pedagogs u.c.);</li> <li>• izglītības iestāžu pedagogi;</li> <li>• ģimenes ārsti un pediatri.</li> </ul>	Veselīgs uzturs, atkarību izplatības mazināšana, fiziskā aktivitāte, slimību profilakse.	Izpildē
	Psihiskās veselības veicināšanas un profilakses programma	Palielināt iedzīvotāju iespējas un prasmes būt līdzestīgiem savas un līdzcilvēku psihiskās veselības un psihoemocionālās labklājības saglabāšanā un uzlabošanā.	<p>Mērķa grupas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grūtnieces un topošie/jaunie vecāki;</li> <li>• 7.-9. klašu skolēni;</li> <li>• 10.-12. klašu skolēni.</li> </ul>	Psihiskā veselība.	Izpildē

<p align="center"><b>Nacionāla mēroga veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai</b></p>	<p>Apmācību organizēšana izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem</p>	<p>Pilnveidot pedagogu profesionālo kompetenci un nodrošināt pēctecīgu veselības jautājumu apguvi vispārējā un profesionālajā izglītībā</p>	<p>Vispārējās izglītības iestāžu pedagogi, kas veic 1. – 6., 7. – 9. un klases skolēnu, ka arī 10. – 12. klašu skolēnu un profesionālo izglītības iestāžu audzēkņu izglītošanu veselības jautājumos.</p>	<p>Psihiskā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību izplatības mazināšana, fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs.</p>	<p align="center">Izpildīts</p>
	<p>Semināru organizēšana Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) koordinatori un pašvaldību atbildīgajām amatpersonām un Veselību veicinošo skolu tīkla (VVST) koordinatori veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumos</p>	<p>Stiprināt NVPT dalības pašvaldību lomu un kompetenci veselības veicināšanas un slimību profilakses jomā; Stiprināt VVST izglītības iestādes un sniegt tām metodoloģisko atbalstu dažādu sabiedrības veselības un veselības veicināšanas tēmu efektīvākai ieviešanai praksē.</p>	<p>NVPT koordinatori un pašvaldību atbildīgās amatpersonas, VVST koordinatori.</p>	<p>Psihiskā veselība, atkarību izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība</p>	<p align="center">Izpildīts (2017)/Izpildē (2020)</p>
	<p>Apmācību organizēšana izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošiem pavāriem, pārtikas tehnologiem u.c. speciālistiem, kā arī bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbiniekiem un klientiem</p>	<p>Pilnveidot izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošo pavāru, pārtikas tehnologu, medicīnas māsu u.c. ar šo jomu saistīto speciālistu, kā arī bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbinieku un klientu teorētiskās zināšanas par veselīga uztura jautājumiem un praktiskās iemaņas veselīga un pilnvērtīga uztura pagatavošanā,</p>	<p>Izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošie pavāri, pārtikas tehnologi u.c. speciālisti.</p>	<p>Veselīgs uzturs.</p>	<p align="center">Izpildīts</p>

	par veselīga uztura jautājumiem.	saņemot praktiskus padomus, kurus turpmāk varēs pielietot ikdienā, t.sk., profesionālo uzdevumu veikšanai			
	Izstāde „Seksuālā un reproduktīvā veselība”.	Sasaistē ar šī temata vēsturiskajiem aspektiem informēt un izglītot iedzīvotājus dažādos vecumos par seksuālo un reproduktīvo veselību un ar to saistītajām problēmām.	Latvijas iedzīvotāji.	Seksuālā un reproduktīvā veselība.	Izpildīts
	Izstāde “Būt līdzās”	Atspoguļot medicīnas māsas un vecmātes profesijas lomu pēdējo 200 gadu laikā Latvijā un pasaulē, tādā veidā izglītojot sabiedrību par medicīnas māsas un vecmātes profesiju, tās attīstību, vērtībām un ieguldījumu sabiedrības veselības veicināšanā.	Visi Latvijas iedzīvotāji, jo īpaši teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.	Psihiskā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību izplatības mazināšana, fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs.	Izpildīts
	Izstāde „Garīgā veselība”.	Sasaistē ar šī temata vēsturiskajiem aspektiem, veicināt sabiedrības izpratni par garīgo veselību, tās veicināšanu un veselīga dzīvesveida nozīmi, riska faktoriem, kas nelabvēlīgi ietekmē garīgo veselību, pievērst iedzīvotāju uzmanību savai, tuvinieku un līdzcilvēku garīgajai veselībai, mazināt aizspriedumus pret cilvēkiem ar garīgā veselības traucējumiem un veicināt šo cilvēku integrāciju sabiedrībā.	Visi Latvijas iedzīvotāji, jo īpaši teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.	Psihiskā veselība.	Izpildīts



	Ceļojošā izstāde “Garīgā veselība”.	Uz muzeja ekspozīcijas un vēsturisko notikumu izklāstiem balstītu priekšstatu gūšana par notikumiem un atklājumiem, kas ietekmējuši slimību profilaksi un sabiedrības veselības veicināšanu, atraktīvā, nedidaktiskā, personiski un emocionāli uzrunājošā veidā apmeklētājiem sniegt informāciju, lai skaidrotu un veidotu izpratni par psihiskās veselības tēmu.	Latvijas iedzīvotāji.	Psihiskā veselība.	Izpildīts
	“Tavs veselīgais uzturs”.	Uz muzeja ekspozīcijas un vēsturisko notikumu izklāstiem balstītu priekšstatu gūšana par notikumiem un atklājumiem, kas ietekmējuši slimību profilaksi un sabiedrības veselības veicināšanu, atraktīvā, nedidaktiskā, personiski un emocionāli uzrunājošā veidā apmeklētājiem sniegt informāciju, lai skaidrotu un veidotu izpratni par veselīga uztura, psihiskās veselības, atkarību mazināšanas un seksuāli reproduktīvās veselības tēmām.	5.-8. klašu skolēni.	Veselīgs uzturs.	Izpildīts
	“Alkohola ietekme uz nenobriedušu organismu”.		7. - 12. klašu skolēni.	Atkarību izplatības mazināšana.	Izpildīts
	„Seksuālā un reproduktīvā veselība”		9.-12. klašu skolēni.	Seksuālā un reproduktīvā veselība.	Izpildīts

## Pašvaldību labās prakses piemēri īstenotā 9.2.4.2. pasākuma projekta ietvaros

### Veselīga uztura veicināšana

#### Uztura speciālistes grupu nodarbība pirmsskolas vecuma bērniem

- Pasākumu vada – uztura speciālists.
- Mērķa grupa – pirmsskolas vecuma bērni.

Mērķis – iepazīstināt bērnus ar veselīga uztura pamatprincipiem. Nodarbībā bērniem pielāgotā, vienkāršā veidā tiek apskatītas tēmas par veselīga uztura šķīvi, graudaugu produktiem, olbaltumvielu produktiem, augļiem, dārzeņiem, piena produktiem, to nepieciešamajām dienas devām, ūdeni. Informācija tiek pasniegta, izmantojot radošu stāstījumu, atraktīvu prezentāciju, uztura šķīvi un krāsojamās darba lapas “Sabalansēts uztura šķīvis”. Nodarbība ir vērsta uz bērnu veselīga uztura paradumu nostiprināšanu, motivējot ēst veselīgi un daudzveidīgi, papildinot savu uzturu ar graudaugiem, olbaltumvielas saturošiem produktiem, augļiem, dārzeņiem, tostarp uzsverot arī pietiekama šķidruma uzņemšanas nepieciešamību. Nodarbības beigās tiek sniegta atgriezeniskā saite un bērniem tiek nostiprinātas iegūtās zināšanas, uzdodot testa jautājumus par nodarbībā apskatīto tēmu.

#### Nodarbība vecākiem no daudz bērnu, nepilnajām un trūcīgajām ģimenēm par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz sirds un asinsvadu slimību un cukura diabēta profilaksi

- Pasākumu vada – pediatrs.
- Mērķa grupa – vecāki no daudz bērnu, nepilnajām un trūcīgajām ģimenēm.

Mērķis – sniegt zināšanas par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz sirds un asinsvadu slimību un cukura diabēta profilaksi. Nodarbības laikā pasākuma dalībnieki veic daudzveidīgus praktiskus uzdevumus – grupās un individuāli nosaka savu / savu bērnu ķermeņa masas indeksu, veic tā interpretāciju, pārtikas produktu marķējumos meklē transtaukskābes, skaita kalorijas dažādos produktos. Pasākuma dalībnieki saņem arī koncentrētu izdales materiālu par sirds asinsvadu veselības riska faktoriem, diabēta simptomiem un profilaksi, bērnu fiziskajai veselībai atbilstošas novērtējuma skalas, ķermeņa masas interpretācijas līknes un bērnu ēdienkaršu piemērus. Pasākumā tiek izmantotas dažādas informācijas nodošanas metodes – video prezentācijas, stāstījums, diskusijas, ieteikumus produktu lietošanai uzturā un ko kā izvairīties.

### Fizisko aktivitāšu veicināšana

#### Vingrošanas grupas nodarbība bērniem no trūcīgām, maznodrošinātām vai daudz bērnu ģimenēm

- Pasākumu vada – fizioterapeits.
- Mērķa grupa – bērni no trūcīgām, maznodrošinātām vai daudz bērnu ģimenēm

Mērķis – veicināt bērnu fizisko aktivitāti, paralēli veicinot pietiekama šķidruma uzņemšanu un pareizas elpošanas tehnikas apguvi. Nodarbībā bērniem tiek demonstrēti un bērni veic dažādas intensitātes un sarežģītības vingrojumus dažādām muskuļu grupām desmit uzdevumu stacijās, kas piemērojami katram indivīdam pēc savām spējām. Nodarbībā tiek izmantots daudzveidīgs un plašs vingrošanas inventārs – vingrošanas bumbas, paklājiņi, līdzsvara sliede, līdzsvara bumbas u.c. Nodarbības vadīšanā tiek izmantoti dažādas vadīšanas pieejas – radošs stāstījums, individuāla palīdzība/pieeja pareizu vingrojumu izpildē, atgādinājumi par atpūtas pauzēm, pareizu elpošanu un regulāru ūdens padzeršanos. Nodarbībā apgūtos vingrojumus pasākuma dalībnieki var izmantot arī mājās, tādējādi veicinot sasniegtā rezultāta ilgtspēju un uzturēšanu.

### Lekcija “Bērna attīstība pirmajos dzīves gados”

- Pasākumu vada – fizioterapeits.
- Mērķa grupa – jaunie vecāki.

Mērķis – sniegt jaunajiem vecākiem zināšanas un praktiskas iemaņas bērna attīstībā līdz gada vecumam. Lekcija ir vērsta uz bērnu fizisko un motoro attīstību, un profilaksi biežāk sastopamākajām muskuloskeletālās sistēmas problēmām. Dalībniekiem tiek sniegti praktiski padomi un ieteikumi par zīdaiņu pareizu nēsāšanu, attīstības īpatnībām līdz viena gada vecumam, liekot uzsvāru praktiskai informācijai, ko izmantot ikdienā, tiek demonstrēti zīdaiņiem piemēroti vienkārši vingrojumu kompleksi, piemēram, par turēšanu, apģērbšanu, kuru viegli atkārtot mājas apstākļos (demonstrācijā tiek izmantota bērna manekena lelle), tādējādi veicinot veselības paradumu nostiprināšanu ilgtermiņā. Katrs pasākuma dalībnieks saņem izdales materiālu – brošūru par pareizu bērna aprūpi (*handlingu*).

### Ceturto klašu skolēnu slidotapmācība

- Pasākumu vada – slidošanas instruktors (treneris), sporta skolotājs, asistē medmāsa.
- Mērķa grupa – bērni (4.klases skolēni).
- Mērķis – motivēt un veicināt fiziskās aktivitātes skolēnu vidū, sniedzot vispārējās prasmes un zināšanas par slidotprasmju apguvi.

Pirms nodarbības dalībniekiem tiek izskaidroti organizatoriskie jautājumi un katrs dalībnieks saņem atbilstošu inventāru – slidas un aizsargķiveri. Nodarbība tiek sākta ar iesildīšanās daļu, kam seko slidošanas pamatu apgūšana un stafete (instruktori demonstrē slidošanas pamata tehniku secīgi pēc sarežģītības pakāpēm un dalībnieki atkārtoti demonstrācijā redzēto), izskaidro fiziskās aktivitātes ietekmi uz organismu un tā nozīmi imunitātes veidošanās procesā, kā arī sniedz ieteikumus fiziskās aktivitātes veicināšanai arī turpmāk. Nepieciešamības gadījumā tiek sniegta arī individuālā pieeja slidot prasmju apguves procesā.

### Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana

#### Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopumi pusaudžiem (8. – 9.klase) par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu un narkotiku lietošanas kaitīgo ietekmi un sekām

- Pasākumu vada – psihologs, sabiedrības veselības speciālists.
- Mērķa grupa – pusaudži (8. – 9.klases) skolēni.
- Mērķis – izglītēt pusaudžus par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu, narkotiku lietošanas un procesu atkarību kaitīgo ietekmi un sekām, tādējādi veidojot pusaudžiem izpratni par smēķēšanas, alkoholisko dzērienu, narkotiku lietošanas un procesu atkarīgumu veselībai. Vienlaikus popularizēt dzīvi bez smēķēšanas, alkoholisko dzērienu, narkotiku lietošanas un procesu atkarībām, kā pareizo izvēli mērķu sasniegšanai dzīvē, balstoties uz pozitīviem piemēriem.

Pasākumā tiek aplūkots plašs tēmu klāsts – atkarības un to rašanās cēloņi, smēķēšana, tās kaitīgums un sekas, alkohola lietošana, tā kaitīgums un sekas, narkotikas un ar to lietošanu saistītie mīti, to kaitīgums un sekas, procesu atkarības, sekas un tests internetatkarības noteikšanai, psiholoģiskais spiediens vielu lietošanai un veidi, kā pateikt “Nē”, alkohola reklāmu analīze, mīti un fakti par alkohola lietošanu un smēķēšanu, veselīgs dzīvesveids kā alternatīva atkarību izraisošu vielu lietošanai, rīcība dažādās situācijās, kad tiek pieredzēts vienaudžu spiediens atkarību izraisošu vielu lietošanai.

Informācijas nodošanai tiek izmantotas daudzveidīgas metodes un aktivitātes – ievada saruna, fiziskās aktivitātes, prezentācija, grupu darbs, pāru aktivitāte, mītu/faktu savienošana, diskusijas, lomu spēle, reklāmu analīze, mājasdarbs, stafete, situāciju analīzes, tests, plakāta veidošana, noslēguma diskusija, kur dalībnieki pauž savas pārdomas par uzziņāto un daļas iespaidos par nodarbību kopuma kvalitāti.

#### **Atkarību profilakses nodarbība bērniem**

- Pasākumu vada – psihologs.
- Mērķa grupa – bērni (5.klases skolēni).
- Mērķis – ierobežot interneta, viedtālruna un citu ekrānierīču lietošanas izplatību, izglītojot skolēnus par potenciālajām to ilgstošas lietošanas sekām.

Bērniem viegli saprotamā, uztveramā valodā, izmantojot dažādas metodes (ilustratīvi piemēri, prezentācija, komandu spēļu elementi, diskusija) tiek skaidrotas atkarību pazīmes, ilglaicīga mazkustīga sēdēšana pie ekrānierīcēm. Nodarbības laikā ar skolēniem tiek izspēlēts tests par ekrānierīču lietošanas ieradumiem, uz ko skolēni atbild atbilstoši savai pieredzei. Bērni tiek aicināti sniegt atbildi uz konkrētu jautājumu ceļoties kājās, tādējādi pasākuma vadītājs un klātesošie var apjaust problēmas nozīmīgumu, vienlaicīgi veicinot skolēnu fizisko aktivitāti.

### **Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana**

#### **Lekcija bērniem par sekstingu**

- Pasākumu vada – psihologs.
- Mērķa grupa – bērni (6.klases skolēni).
- Mērķis – aicināt bērnus rūpēties par savu fizisko, emocionālo un sociālo drošību interneta vidē.

Dalībnieki tiek informēti par sekstinga jēdzienu, kas ir seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana kādam internetā. Lekcijā ietvertas tēmas par drošību internetā, atbildīgu interneta lietošanu, ciešā sasaistē ar seksuālās un reproduktīvās veselības aspektiem. Tiek izmantotas dažādas interaktīvas metodes darbā ar bērniem, piemēram, individuālais darbs, grupu darbs, diskusijas, īsfilmiņas demonstrēšana, tās satura pārrunāšana. Nodarbības beigās dalībnieki sniedz atgriezenisko saiti – aizpildot pasākuma novērtējuma anketu.

#### **Lekcija skolēnu vecākiem par seksuālo un reproduktīvo veselību**

- Pasākumu vada – psihoterapeits.
- Mērķa grupa – skolēnu vecāki.
- Mērķis – sniegt informāciju vecākiem par to, kā saprast un runāt ar bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā.

Lai veicinātu pasākuma apmeklētību, tas ir apvienots ar skolas organizēto vecāku dienu. Lekcijā tiek aplūkotas plašas ar bērnu (īpaši pusaudžu) vecumposmu saistītas īpatnības, ietverot tēmas par seksuālajām attiecībām, vardarbību, kontracepciju, seksuāli transmisīvajām infekcijām. Informācija tiek pasniegta skaidri, kļiedējot sabiedrībā pastāvošos mītus. Pasākuma dalībniekiem tiek sniegti padomi, kā izprast savus bērnus, atpazīt dažādas uzvedības pazīmes, kā nebaidīties runāt ar saviem bērniem par sensitīvām tēmām. Pasākuma vadītāja daļas personīgajā pieredzē un aicina dalībniekus iesaistīties diskusijā un uzdot interesējošos jautājumus. Dalībniekiem tiek sniegtas norādes, kur nepieciešamības gadījumā meklēt papildus informāciju.

## Psihiskās veselības veicināšana

### Atbalsta grupas nodarbība vecākiem “Kā veicināt spēlēšanās un fantāzijas attīstību?”

- Pasākumu vada – psihologs.
- Mērķa grupa – bērnu vecāki.

Mērķis – sniegt zināšanas bērnu vecākiem par dažādām ar bērna emocionālo audzināšanu saistītām tēmām (bērna attīstība, drošas piesaistes veicināšana, valodas attīstība, disciplinēšana, emociju attīstība u.c.) pasākuma cikla “*Bērna emocionālā audzināšana*” ietvaros. Pasākuma laikā dalībniekiem tiek sniegta informācija, kā bērnos veicināt radošumu, neizmantojot viedierīces. Informācijas sniegšanai tiek izmantotas dažādas metodes: iepazīšanās, asociāciju un pieredzes uzklaušāšana, sevis analīzes metode, praktiski uzdevumi izmantojot sagatavotās darba lapas, fantāziju veicinoši uzdevumi, sniegtas atbildes uz dalībnieku jautājumiem. Pasākuma dalībniekiem tiek uzdots arī mājasdarbs, kur jānovēro savs bērns spēlēšanās laikā. Nodarbības beigās no dalībniekiem tiek saņemta atgriezeniskā saite par šīs dienas visvērtīgākajām iegūtajām atziņām.

### Atbalsta grupas nodarbība iedzīvotājiem depresijas profilaksei

- Pasākumu vada – psihoterapeits.
- Mērķa grupa – specifiskās mērķa grupas iedzīvotāji
- Mērķis – veicināt psihoemocionālās veselības saglabāšanu un depresijas profilaksi.

Pasākuma laikā dalībniekiem tiek sniegti zinātniski pierādīti, atbilstošus ieteikumi, padomi, stresa mazināšanas vingrinājumi un dažādas tehnikas psihoemocionālās veselības veicināšanai, depresijas profilaksei. Pasākumā ietvertās tēmas – mana identitāte, pozitīvās un negatīvās rakstura īpašības, mana dzīves pieredze, manas izjūtas. Izmantotās metodes – iepazīšanās uzdevumi, asociāciju un pieredzes uzklaušāšana, negatīvo domu un spriedzes mazināšanas vingrinājumu/tehniku demonstrācijas un praktizēšana, sevis analīzes metodes, fizisko aktivitāšu vingrinājumi, kas palīdz novērst negatīvās domas. Paralēli tam tiek sniegti praktiski ieteikumi rīcībai dažādās dzīves situācijās.

### Lekcija “Emociju, prāta un vērtību nozīme attiecībās” 6. – 7.klases skolēniem

- Pasākumu vada – psihologs, psihoterapeits.
- Mērķa grupa – bērni (6. – 7.klases skolēni).
- Mērķis – sniegt skolēniem atbilstošus praktiskus padomus ikdienas uztraukuma un spriedzes situāciju mazināšanai.

Lektore sniedz skolēnu vecumam atbilstošus noderīgus padomus stresa mazināšanai, konfliktu situāciju risināšanai, regulāras atpūtas paužu ievērošanai, tiek sniegti padomi rīcībai, ja rodas savstarpējo attiecību problēmas nepieņemot spriedzē lēmumus, pielietot “zoom” efektu (paskatīties uz situāciju it kā no malas) parunāties ar kādu uzticības personu, kad ir spriedze. Pasākuma vadīšanā izmantotās metodes – stāstījums, prezentācija, kas papildināta ar īsām diskusijām, interaktīvā veidā demonstrēta praktiska spriedzes noņemšana ar metodi „Izpūt ārā!”(papīra maisu piepūšot un to skaļi pārspridzinot).

## Galvenie secinājumi un ieteikumi 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmējiem<sup>96</sup>

<p style="text-align: center;"><b>Secinājumi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• īstenojot 9.2.4.2. pasākuma aktivitātes vērojams disbalanss aptvertu tēmu ziņā – lielākais pasākumu skaits saistīts ar fizisko aktivitāti gan kopumā, gan katrā pašvaldībā atsevišķi, otra populārākā tēma pasākumos bija veselīgs uzturs, <b>vismazāk populārā pasākumu tēma ir seksuālā un reprodūktīvā veselība;</b></li> <li>• veiksmīgāk tēmu un pasākumu veidu pārklājumu izdevies nodrošināt finansējuma saņēmējiem, kas īstenojuši <b>vairāk kā 15 pasākumus;</b></li> <li>• tēmu pārklājums lielā mērā korelē ar aptvertajām mērķa grupām – gadījumos, kur aptvertas <b>visas/lielākā daļa no tēmām ir aptvertas arī visas/lielākā daļa no mērķa grupām;</b></li> <li>• vislielāko dalībnieku skaitu izdevies piesaistīt finansējuma saņēmējiem, kas īstenoja <b>cikliskus pasākumus</b> vispārīzglītojošo skolu skolēniem un pirmskolas iestāžu audzēkņiem;</li> <li>• republikas pilsētās izdevies sasniegt lielāku dalībnieku skaitu gan vienreizējos pasākumos, gan cikliskos, grūtības sagādāja piesaistīt dalībniekus mazajās pašvaldībās, īpaši gadījumos, kad tās izvēlējās risināt aktuālas, bet sabiedrībā nepopulāras tēmas, piemēram, seksuālā un reprodūktīvā veselība vai atkarību profilakse. Tomēr salīdzinoši <b>mazais dalībnieku skaits nemazina šo tēmu aktualitāti un apliecina nepieciešamību turpināt finansējuma saņēmēju aizsāktās iniciatīvas.</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Ieteikumi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nepieciešams turpināt un pilnveidot labo praksi organizējot pasākumus, kas aptver <b>vairākas tēmas</b>, tādējādi veidojot pozitīvu mijiedarbību un pastiprinot sabiedrības veselības nozīmi ilgtermiņā;</li> <li>• nepieciešams nodrošināt, ka veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos iekļautā informācija un izmantotās metodes <b>ir pierādījumos balstītas un zinātniski pamatotas;</b></li> <li>• lielākā daļa pasākumu organizēti visiem iedzīvotājiem, pasākumu mērķtiecīgai plānošanai kontekstā ar mērķa grupas vajadzībām ir jāpievērš pastiprināta uzmanība, apzinot pašvaldības iedzīvotāju <b>specifiskās vajadzības</b> un organizējot atbilstošus pasākumus, akcentējot dažādas prioritātes attiecībā uz dažādām mērķa grupām, piemēram, gados veciem cilvēkiem ir būtiski uzlabot paradumus, lai saglabātu un uzlabotu veselību, bet bērniem ir svarīgi veidot pozitīvu attieksmi, izpratni, jaunas zināšanas un prasmes;</li> <li>• lielāku vērību pievērst mērķtiecīgai pasākumu plānošanai un īstenošanai specifiskā atbalsta mērķa grupām, <b>jo īpaši trūcīgām un maznodrošinātām personām, bezdarbniekiem un iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem;</b></li> <li>• nepieciešams plānot pasākumus ar <b>vienmērīgu un proporcionālu pārklājumu</b> visa gada ietvaros, kā arī identificējot mērķa grupām ērti pieejamus laikus un norises vietas.</li> </ul>

<sup>96</sup> Sagatavoti balstoties uz 9.2.4.2. pasākuma finansējuma saņēmēju 2018. gada pārskatiem.

**Par valsts budžeta līdzekļiem SPKC organizētie slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumi 2020. gadā.**

<b>N.p. k.</b>	<b>Pasākuma nosaukums</b>	<b>Pasākuma mērķis</b>	<b>Mērķa grupa</b>	<b>Aktuālais statuss</b>
1.	Sabiedrības informēšanas kampaņa, lai veicinātu vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu	Informēta sabiedrība, lai veicinātu vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu.	Meitenes vecumā no 12 līdz 18 g.v., kurām pienākas valsts apmaksāta cilvēka papilomas vīrus (CPV) vakcinācija, kā arī viņu vecāki	Īstenošana noslēgta
2.	Sabiedrības informēšanas kampaņa par vēža skrīningu	Informēta sabiedrība, lai paaugstinātu iedzīvotāju atsaucību organizētajam vēža skrīningam.	Sievietes un vīrieši vecumā no 50 līdz 74 gadiem	Tiks īstenots 2021.gada sākumā
3.	Sabiedrības informēšanas kampaņa par roku higiēnas ievērošanu	Informēta sabiedrība par vienu no infekciju profilakses pamata pasākumiem – roku higiēnas ievērošanu.	pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecāki	Tiks īstenots 2020.gada septembrī
4.	Sabiedrības informēšanas kampaņa par infekcijas slimību profilaksi invazīvo skaistumkopšanas pakalpojumu sniegšanas laikā	Informēta sabiedrība par infekcijas slimību profilaksi invazīvo skaistumkopšanas pakalpojumu sniegšanas laikā.	skaistumkopšanas pakalpojumu saņēmēji vecumā no 25 līdz 50 gadiem	Izpildē
5.	Organizēt atbalsta pasākumus riska grupām pozitīva cilvēka imūndeficīta vīrusa (turpmāk – HIV), vīrushepatīta B (turpmāk – VHB) un/vai vīrushepatīta C (turpmāk – VHC) gadījumā	Nodrošināti atbalsta personu pakalpojumi, lai persona ar aizdomām par HIV, VHB un/vai VHC nonāktu pie ārstniecības personas	personas, kuras HIV profilakses punktā tikko saņēmušas pozitīvu HIV un/vai B hepatīta eksprestesta rezultātu, vai personas, kuras pēc pozitīva eksprestesta rezultāta nav vērsušās ārstniecības iestādē un neveic ārstēšanos vai pārstājušas veikt ārstēšanos, īpašu uzsvāru liekot uz riska uzvedības grupām: injicējamo narkotiku lietotājiem,	Izpildē

			seksuālo pakalpojumu sniedzējiem, HIV inficētām grūtniecēm un vīriešiem, kuriem ir dzimumattiecības ar vīriešiem	
6.	Nodrošināt kaitējuma mazināšanas mobilo pakalpojumus	Nodrošināti kaitējuma mazināšanas mobilie pakalpojumi Rīgā un Pierīgā. Darbojas viena mobilā vienība, kurā pakalpojumus sniedz medicīnas darbinieks, sociālais darbinieks un pieci ielu darbinieki.	personas, kurām bijuši neaizsargāti (bez prezervatīva) dzimumkontakti, narkotiku lietotāji, personas ar citām atkarības problēmām, personas pēc ieslodzījuma, personas, kurām bijusi saskare ar svešām asinīm (piem., saduršanās), prostitūcijā nodarbinātas personas u.c.	Izpildē
7.	Veikt reklāmas (audio, video, vides) izplatīšanu dažādām mērķauditorijām par veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem	Īstenota reklāmas (audio, video, vides) izvietošana dažādos veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos	visi Latvijas iedzīvotāji	Īstenošana noslēgta
8.	Izglītojoši pasākumi 8.–12. klašu meitenēm par krūšu pašpārbaudi	Skolas vecuma meitenes informētas par krūšu pašpārbaudi, pareizu tās veikšanu, simptomiem, kad jāvērsas pie ārsta, u.c. jautājumiem	Vispārējo izglītības iestāžu 8. –12.klašu skolnieces	Izpildē
9.	Izglītojoši pasākumi 5. –7.klašu skolēniem par roku higiēnu	Skolēni informēti par pareizu roku mazgāšanu u.c. higiēnas jautājumiem.	Vispārējās izglītības iestāžu 5.–7. klašu izglītojamie	Izpildē
10.	Izglītojoši pasākumi 4. – 7. klašu skolēniem par traumatisma novēršanas jautājumiem	Pusaudži informēti par biežāk sastopamo traumu novēršanu.	Vispārējās izglītības iestāžu 4. –7. klašu izglītojamie	Īstenošana noslēgta



**Pasākuma 9.2.4.2. ietvaros ieteicamo veselības veicināšanas un slimību primārās profilakses pasākumu un to vadīšanā iesaistāmo speciālistu saraksts<sup>97,98</sup>**

Pasākuma veids (piemēri)	Primāri ieteicamie speciālisti <sup>99</sup>	Atbalstāmie speciālisti	Papildu speciālisti, kuri ir atbalstāmi tikai kopā ar atbalstāmo speciālistu (piemēri)	Neatbalstāmo speciālistu/pasākumu piemēri	Piezīmes
<b>Atbalstāmā darbība (tēma) Psihiskā veselība</b>					
Lekcija par stresa mazināšanu un izdegšanu, tā	Psihologs (vēlams sertifikāts - klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits	Ārsts, ārsta palīgs, sabiedrības veselības speciālists*, izglītības iestādēs pieļaujams, ka lekciju par stresa	Pedagogs	Alternatīvas, uz pierādījumiem nebalstītas garīgās veselības metodes (attiecas uz visiem garīgās	*Ārsts, ārsta palīgs, sabiedrības veselības speciālists, kurš specializējies darbam ar psihiska rakstura jautājumiem, t.sk., ģimenes ārsts. Izglītības iestādēs

<sup>97</sup> Gadījumā, ja projekta ietvaros plāno pasākumu, kas nav norādīts atbalstāmo pasākumu sarakstā, vai plāno piesaistīt speciālistu, kurš/kura nav norādīts atbalstāmo speciālistu sarakstā, lai mazinātu neattiecināmo izdevumu risku, rekomendējam pirms šādu izmaksu rašanās, tās saskaņot ar Centrālo finanšu un līgumu aģentūru.

Papildus informācija pieejama: <https://www.cfla.gov.lv/lv/es-fondi-2014-2020/projektu-istenosana/9-2-4-2-pasakumi-vietejas-sabiedribas-veselibas-veicinasanai-un-slimibu-profilaksei/uzdotie-jautajumi-un-atbildes>

<sup>98</sup> Pasākuma 9.2.4.2. ietvaros ieteicamo veselības veicināšanas un slimību primārās profilakses pasākumu un to vadīšanā iesaistāmo speciālistu saraksts (turpmāk – Saraksts) var tikt mainīts, aktuālā Saraksta versija būs pieejama <https://www.cfla.gov.lv/lv/es-fondi-2014-2020/projektu-istenosana/9-2-4-2-pasakumi-vietejas-sabiedribas-veselibas-veicinasanai-un-slimibu-profilaksei/uzdotie-jautajumi-un-atbildes>

Aicinām 9.2.4.2. finansējuma saņēmējus sekot līdzi visām izmaiņām un jautājumu gadījumā vērsties pie atbildīgā CFLA projekta vadītāja.

<sup>99</sup> Visiem projektā primāri ieteicamiem speciālistiem un atbalstāmiem speciālistiem ir jābūt spēkā esošam sertifikātam, ja nav atrunāts savādāk.

ietekmi uz organismu.		mazināšanu varētu vadīt arī pedagogs, kuram ir tiesības pasniegt psiholoģiju		veselības pasākumiem), sapņu tulkošana.	pieļaujams, ka lekciju par stresa mazināšanu varētu vadīt arī pedagogs, kuram ir tiesības pasniegt psiholoģiju.
Lekcija par depresijas profilaksi	Psihologs (vēlams sertifikāts - klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs	Ārsts, sabiedrības veselības speciālists*		Pasākums, kas vērsts uz depresijas ārstēšanu, atlasot dalībniekus, kam konstatēta depresija.	*Ārsts, ārsta palīgs, sabiedrības veselības speciālists, kurš specializējies darbam ar psihiska rakstura jautājumiem, t.sk., ģimenes ārsts. Izglītības iestādēs pieļaujams, ka lekciju par stresa mazināšanu varētu vadīt arī pedagogs, kuram ir tiesības pasniegt psiholoģiju. Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Lekcijas/nodarbtības par bērnu un jauniešu savstarpējo attiecību veidošanu, mobingu, vardarbību	Psihologs (vēlams sertifikāts - izglītības un skolu psiholoģijā vai klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs	Ārsts, sabiedrības veselības speciālists	Policijas pārstāvis, sociālais darbinieks, nevalstisko organizāciju dalībnieki, kuri ikdienā strādā ar ņirgāšanās mazināšanas vai savstarpējo attiecību veidošanas jautājumiem.		Pasākuma ietvaros var pieaicināt nevalstisko organizāciju dalībniekus, piemēram, Džimbas drošības aģentu, Centrs MARTA speciālistus u.c., kuri ikdienā strādā ar vardarbības un ņirgāšanās mazināšanas vai savstarpējo attiecību veidošanas jautājumiem. Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Lekcijas par vardarbību ģimenē	Psihologs (vēlams sertifikāts - izglītības un skolu psiholoģijā vai	Ārsts, sabiedrības veselības speciālists	Policijas pārstāvis,		*Ārsts, ārsta palīgs, sabiedrības veselības speciālists, kurš specializējies darbam ar psihiska

	klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs		sociālais darbinieks		rakstura jautājumiem, t.sk., ģimenes ārsts. Izglītības iestādēs pieļaujams, ka lekciju par stresa mazināšanu varētu vadīt arī pedagogs, kuram ir tiesības pasniegt psiholoģiju. Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Atbalsta grupa vai praktiskas nodarbības ar mērķi veicināt garīgo veselību (stresa mazināšanai, izdegšanas profilaksei) invalīdiem, invalīdu tuviniekiem, onkoloģiskajiem slimniekiem un viņu tuviniekiem (bez individuālas pieejas vai terapeitiska mērķa)	Psihoterapeits vai psihologs ar maģistra grādu, psihiatrs	Psihologs*		Jogas, cigun, u.c. alternatīvo metožu praktizētāji, reliģisko prakšu pārstāvji, pirtnieki. Nodarbības ar ārstniecisku mērķi, atlasot mērķa grupu pēc jau eksistējošas problēmas.	Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā* Psihologu likuma 3.panta pirmajā, otrā un trešā daļa norāda, ka atbilstoši likumam, psihologs var veikt patstāvīgu psihologa profesionālo darbību ko apliecina sertifikāts atbilstošajā jomā, kā arī psihologs ir tiesīgs veikt psihologa profesionālo darbību, ja viņa izglītība atbilst šā panta pirmajā daļā noteiktajam, viņš ir noslēdzis līgumu ar psihologu-pārraugu par psihologa pārraudzības īstenošanu un reģistrēts psihologu reģistrā, kā arī profesionālā darbība līdz psihologa sertifikāta iegūšanai tiek veikta psihologa-pārrauga pārraudzībā.
Nodarbības ar smiltīm bērniem vai personām ar	Psihoterapeits vai psihologs ar maģistra grādu, ārsts, bērniem - pedagogs, kas	Psihologs*	Pedagogs bez atbilstošas kvalifikācijas	Nodarbības ar terapeitisku mērķi, atlasot mērķa grupu	Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta

<p>invaliditāti ar garīgo veselību veicinošu mērķi</p>	<p>apguvuši smilšu terapijas metodi (<a href="http://www.smilsuspeles.lv/lv/baze">http://www.smilsuspeles.lv/lv/baze</a>)</p>			<p>pēc jau eksistējošām problēmām</p>	<p>personu) reģistrā* Psihologu likuma 3.panta pirmajā, otrā un trešā daļa norāda, ka atbilstoši likumam, psihologs var veikt patstāvīgu psihologa profesionālo darbību ko apliecina sertifikāts atbilstošajā jomā, kā arī psihologs ir tiesīgs veikt psihologa profesionālo darbību, ja viņa izglītība atbilst šā panta pirmajā daļā noteiktajam, viņš ir noslēdzis līgumu ar psihologu-pārraugu par psihologa pārraudzības īstenošanu un reģistrēts psihologu reģistrā, kā arī profesionālā darbība līdz psihologa sertifikāta iegūšanai tiek veikta psihologa-pārrauga pārraudzībā.</p>
<p>Garīgās veselības veicināšanas nodarbības, izmantojot mākslas elementus, t.sk. vizuāli plastiskās mākslas, deju un kustību, mūzikas vai drāmas nodarbības, ar mērķi veicināt garīgo veselību</p>	<p>Mākslas terapeits (maģistra grāds mākslas terapijā ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā vai deju un kustību terapijā, vai mūzikas terapijā, vai drāmas terapijā)</p>	<p>Psihoterapeits vai psihologs*</p>		<p>Zīmēšanas skolotājs, mākslinieks. / Mākslas terapijas nodarbības ar terapeitisku mērķi, atlasot mērķa grupu pēc jau eksistējošām problēmām (šis neattiecas uz invalīdiem, kas ir atsevišķa mērķa grupa pati par sevi)</p>	<p>*Psihologu likuma 3.panta pirmajā, otrā un trešā daļa norāda, ka atbilstoši likumam, psihologs var veikt patstāvīgu psihologa profesionālo darbību ko apliecina sertifikāts atbilstošajā jomā, kā arī psihologs ir tiesīgs veikt psihologa profesionālo darbību, ja viņa izglītība atbilst šā panta pirmajā daļā noteiktajam, viņš ir noslēdzis līgumu ar psihologu-pārraugu par psihologa pārraudzības īstenošanu un reģistrēts psihologu reģistrā, kā arī profesionālā darbība līdz psihologa sertifikāta iegūšanai tiek</p>

(stresa mazināšanai, izdegšanas profilaksei) personām ar invaliditāti, viņu tuviniekiem, onkoloģiskajiem slimniekiem un viņu tuviniekiem, bērniem					veikta psihologa-pārrauga pārraudzībā.
Lekcijas par pēcdzemdību depresiju	Psihologs (vēlams sertifikāts - klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs		ginekologs, dzemdību speciālists; vecmāte	Nodarbības ar terapeitisku mērķi, atlasot mērķa grupu pēc jau eksistējošām problēmām	Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Lekcijas par ēšanas traucējumiem - anoreksija, bulīmija, stresa ēšana un to profilaksi (piem., apzinātā ēšana)	Psihologs (vēlams sertifikāts - klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs		Uztura speciālists, dietologs	Pārtikas tehnologs, pavārs. Nodarbības ar terapeitisku mērķi, atlasot mērķa grupu pēc jau eksistējošām problēmām	Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Tematiskie pasākumi pieaugušajiem garīgās veselības veicināšanai	Psihologs (vēlams sertifikāts - klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs			Jogas, cigun, u.c. alternatīvo metožu praktizētāji, reliģisko prakšu pārstāvji, pirtnieki (šis attiecas uz visiem garīgās veselības pasākumiem).	Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā

Apzinātības prakse	Psihologs, psihoterapeits			Alternatīvo metožu praktizētāji, reliģisko prakšu pārstāvji	Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Lekcijas/nodarbības par vecāku attiecībām/par saskarsmi ar bērniem dažādos vecuma posmos, t.sk. uzsākot skolas gaitas, ar pusaudžiem u.c.	Psihologs (vēlams sertifikāts izglītības un skolu psiholoģijā vai klīniskā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits				Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Nodarbības vecākiem ar mazuļiem līdz 2 gadu vecumam, lai veicinātu harmoniskas vides veidošanu bērna attīstībai	Psihologs (vēlams sertifikāts - klīniskā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, pediatrs				Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
<b>Atbalstāmā darbība (tēma) Atkarību izplatības mazināšana</b>					
Informatīvas lekcijas/nodarbības par atkarību un līdzatkarības tēmu	Narkologs, psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs (par bērnu atkarībām)	Sabiedrības veselības speciālists, ģimenes ārsts, ārsta palīgs, pedagogs, kurš apmeklējis apmācības, kā runāt ar bērniem par atkarībām	Sociālais darbinieks, policijas pārstāvis, motivētājs/pozitīvais piemērs	Pedagogs	Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā

Informatīvas lekcijas par procesu atkarību profilaksi.	Narkologs, psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs (par bērnu atkarībām)	Sabiedrības veselības speciālists, ārsts			Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā
Atbalsta grupas atkarīgajiem vai līdzatkarīgajiem (bez individuālas pieejas vai terapeitiska mērķa)	Narkologs, psihoterapeits vai psihologs ar maģistra grādu, psihiatrs.	Psihologs*			Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā* Psihologu likuma 3.panta pirmajā, otrā un trešā daļa norāda, ka atbilstoši likumam, psihologs var veikt patstāvīgu psihologa profesionālo darbību ko apliecina sertifikāts atbilstošajā jomā, kā arī psihologs ir tiesīgs veikt psihologa profesionālo darbību, ja viņa izglītība atbilst šā panta pirmajā daļā noteiktajam, viņš ir noslēdzis līgumu ar psihologu–pārraugu par psihologa pārraudzības īstenošanu un reģistrēts psihologu reģistrā, kā arī profesionālā darbība līdz psihologa sertifikāta iegūšanai tiek veikta psihologa–pārrauga pārraudzībā.

**Atbalstāmā darbība (tēma)**

**Fiziskā aktivitāte**

Vingrošanas nodarbības (dažāda veida)	Sporta speciālists**, fizioterapeits.	Ergoterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitālogs). Pirmsskolas un sākumskolas pedagogi***		Persona, kurai ir dokuments/i, kas apliecina izglītojošu semināru/apmācību noklausīšanos/beigšanu sporta jomā un/vai pieredze, bet nav minētās kvalifikācijas	** Sporta speciālists = Sertificēts treneris, speciālists sporta sportā, sporta pedagogs, persona ar vismaz bakalaura grādu sporta specialitātē (tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt sporta treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas), vismaz 2.kursa students, kurš apgūst augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā. <a href="https://likumi.lv/ta/id/204329-noteikumi-par-">https://likumi.lv/ta/id/204329-noteikumi-par-</a>
---------------------------------------	---------------------------------------	--	--	---	---

<p>Stājas nostiprināšanas/korekcijas nodarbības bērniem</p>	<p>Fizioterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitologs), sporta speciālists**</p>	<p>Ergoterapeits. Pirmsskolas un sākumskolas pedagogi ir tiesīgi patstāvīgi vadīt sporta aktivitātes pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem, tomēr stingri jāizvērtē nepārklāšanās ar viņu tiešajiem darba pienākumiem - nodarbības būtu jāvada ārpus viņu darba laika.</p>		<p>Nodarbības ar terapeitisku mērķi, atlasot mērķa grupu pēc jau eksistējošām problēmām</p>	<p>sporta-specialistu-sertifikācijas-kartību-un-sporta-specialistam-noteiktajam-prasībam *** Pirmsskolas un sākumskolas pedagogi, t.sk. atbilstošajā valsts akreditētajā programmā studējošie ( <a href="https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums#p48">https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums#p48</a> ), ir tiesīgi patstāvīgi vadīt sporta aktivitātes pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem, tomēr stingri jāizvērtē nepārklāšanās ar viņu tiešajiem darba pienākumiem - nodarbības būtu jāvada ārpus viņu darba laika.</p>
<p>Orientēšanās, futbola, volejbola, basketbola, tenisa u.c. sporta veidu nodarbības un nometnes (veselības vai fizisko aktivitāšu veicināšanas, nevis sportistu sagatavošanas nolūkā)</p>	<p>Sporta speciālists attiecīgajā jomā</p>	<p>Sporta speciālists**, pirmsskolas un sākumskolas pedagogi ir tiesīgi patstāvīgi vadīt sporta aktivitātes pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem, tomēr stingri jāizvērtē nepārklāšanās ar viņu tiešajiem darba pienākumiem - nodarbības būtu jāvada ārpus viņu darba laika.</p>		<p>Profesionālās ievirzes (sporta skolas, sporta klubi) sportistu treniņi un sporta nometnes nav atbalstāmas.</p>	



Ielu vingrošanas nodarbības	Sporta speciālists attiecīgajā jomā	Sporta speciālists**	Ielu vingrošanas entuziasts	Ielu vingrošanas entuziasts bez sporta speciālista klātbūtnes	**Sporta speciālists = Sertificēts treneris, speciālists veselības sportā, sporta pedagogs, persona ar vismaz bakalaura grādu sporta specialitātē (tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt sporta treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas), vismaz 2.kursa students, kurš apgūst augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā.
Nūjošanas nodarbības	Nūjošanas treneris/instruktor s, sporta speciālists**, fizioterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitologs)			Speciālists ar nūjošanas gida sertifikātu drīkst vadīt nūjošanas nodarbības tikai slēgtai grupai (dalībnieki nemainās), ja pirmo nodarbību - nūjošanas tehnikas apmācību - ir nodrošinājis atbalstāmais speciālists	**Sporta speciālists = Sertificēts treneris, speciālists veselības sportā, sporta pedagogs, persona ar vismaz bakalaura grādu sporta specialitātē (tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt sporta treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas), vismaz 2.kursa students, kurš apgūst augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā.
Atvērti publiski sporta pasākumi (sporta sacensības, festivāli, dienas)	Ja tiek nodrošināta iesildīšanās, atšildīšanās vai sporta veida apmācīšana - to vada sporta speciālists**, bet tiesnešiem un organizatoriem				**Sporta speciālists = Sertificēts treneris, speciālists veselības sportā, sporta pedagogs, persona ar vismaz bakalaura grādu sporta specialitātē (tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt sporta treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas), vismaz 2.kursa students, kurš apgūst augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā.

	nav nepieciešama kvalifikācija				
Fizioterapijas nodarbības personām ar kustību traucējumiem, personām ar invaliditāti	Fizioterapeits	Ergoterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitologs).			
Fizioterapijas nodarbības sēdoša/stāvoša darba veicējiem tā izraisītu saslimšanu primārai profilaksei	Fizioterapeits	Ergoterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitologs).			
Joga, cigun	Jogas, cigun nodarbību vadīšanas speciālista sertifikāts				
Deju nodarbības	Mākslas terapeits (vismaz maģistra grāds mākslas terapijā), deju pedagogs, fizioterapeits, sporta speciālista kvalifikācija	-		Profesionālo, sporta un tautas deju kolektīvu nodarbības/treņiņi/ mēģinājumi/u.c. pasākumi nav atbalstāmi	
Peldētāpmācība	Sporta speciālists** ar tiesībām strādāt kā peldēšanas trenerim		Sertificēts instruktors - glābējs		**Sporta speciālists = Sertificēts treneris, speciālists veselības sportā, speciālists veselības sportā, sporta pedagogs, persona ar vismaz bakalaura grādu sporta specialitātē (tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt sporta treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas), vismaz

					2.kursa students, kurš apgūst augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā.
Zīdaiņu vingrošana	Fizioterapeits, pediatrs				
Grūtnieču vingrošana	Fizioterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitologs), Veselības Sporta speciālists (kurš ir apguvis kursu vingrošana grūtniecēm)		vecmāte, ergoterapeits		

**Atbalstāmā darbība (tēma)**

**Veselīgs uzturs**

Izglītojošas lekcijas/nodarbības par veselīga uztura tēmu	Uztura speciālists, dietologs, gastroenterologs	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists, mājturības skolotājs	Pavārs, pārtikas tehnologs	Pavārs viens pats nav tiesīgs vadīt, jo pavāra izglītība nesniedz informāciju par uzturvielu ietekmi uz organismu Tēma par ārstniecības augu terapeitisko iedarbību nav atbalstāma. Par zāļu tējām drīkst stāstīt tikai veselīga uztura ietvaros kā	Ārsts, kurš specializējies darbam ar uztura jautājumiem, t.sk., dietologs, gastroenterologs u.c.
---	---	---	----------------------------	---	--

				par šķidruma uzņemšanas veidu.	
Veselīga uztura meistarklases	Uztura speciālists, dietologs, gastroenterologs	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists	Pavārs, pārtikas tehnologs	Pavārs viens pats nav tiesīgs vadīt, jo pavāra izglītība nesniedz informāciju par uzturvielu ietekmi uz organismu	Ārsts, kurš specializējies darbam ar uztura jautājumiem, t.sk., dietologs, gastroenterologs u.c.
Krūts barošana	Ginekologs, vecmāte, pediatrs, *zīdīšanas konsultants	Uztura speciālists, dietologs			*Zīdīšanas konsultants, kuram izsniegts apliecinājums par tālākizglītības programmas apguvi - iekļaujot zināšanas par zīdīšanas fizioloģijas, psiholoģijas, vadīšanas un veicināšanas jautājumiem
Lekcijas/nodarbības par zīdaiņa barošanu	Uztura speciālists, pediatrs, dietologs	Gastroenterologs	*Zīdīšanas konsultants, vecmāte		Nav atbalstāmas jebkādas rekomendācijas par zīdaiņu barošanu ar mākslīgo piena maisījumu *Zīdīšanas konsultants, kuram izsniegts apliecinājums par tālākizglītības programmas apguvi - iekļaujot zināšanas par zīdīšanas fizioloģijas, psiholoģijas, vadīšanas un veicināšanas jautājumiem
Lekcijas par zobu veselību kontekstā ar veselīgu uzturu	Uztura speciālists, zobu higiēnists, zobārsts, zobārsta asistents	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists		Pasākums tikai par zobu veselību, nesaistot to ar uztura tēmu.	
<b>Atbalstāmā darbība (tēma) Seksuālā un reproduktīvā veselība</b>					

Lekcijas/nodarbības bērniem/skolēniem par seksuāli-reproduktīvo tēmu (arī dalīti pa dzimumiem)	Ginekologs, dzemdību speciālists; urologs, dermatologs-venerologs, biedrības "Papardes zieds" speciālisti	Psihologs (jautājumos par seksuālo attiecību uzsākšanu, veselīgu attiecību veidošanu); ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists, pedagogi, kuri ir apmācīti, kā šīs tēmas apspriest ar bērniem/skolēniem	Pedagogs	Pedagogs, kurš nav apmācīts runāt par šo tēmu	
Lekcijas/nodarbības par pāra attiecību veidošanu (jauniešiem, ģimenē), prasmi pateikt "nē".	Psihologs, psihoterapeits	"Papardes zieds" speciālisti		Pedagogs	
Lekcijas par sagatavošanos dzemdībām un dzemdību norisi	Ginekologs, dzemdību speciālists; vecmāte		Dūla	Jaunā māmiņa	
Lekcijas par pēcdzemdību periodu, jaundzimušā kopšanu, handlingu	Ginekologs, dzemdību speciālists; vecmāte; par handlingu - var arī fizioterapeits, ergoterapeits		Dūla	Jaunā māmiņa	
Lekcija pieaugušajiem par seksuāli transmisīvajām slimībām un izsargāšanos no tām	Ginekologs, dzemdību speciālists; urologs, dermatologs-	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists			

	venerologs, infektologs				
<b>Atbalstāmā darbība (tēma)</b>					
<b>Slimību profilakse</b>					
Izglītojošas lekcijas par onkoloģisko slimību primāro profilaksi	Onkologs, ķīmijterapeits	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists, uztura speciālists		Sociālais darbinieks, pedagogs	Jebkuram no minētajiem speciālistam jābūt pieredzei darbā ar onkoloģisko slimību profilakses/ ārstēšanas jautājumiem
Izglītojošas lekcijas par sirds-asinsvadu slimību primāro profilaksi (ietverot arī tēmu par cukura diabētu, smēķēšanu un paaugstinātu svaru kā sirds-asinsvadu slimību riska faktoru)	Kardiologs, endokrinologs	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists, uztura speciālists	-		Jebkuram no minētajiem speciālistam jābūt pieredzei darbā ar SAS slimību profilakses/ ārstēšanas jautājumiem
Informatīvas lekcijas un nodarbības par uzturu un fiziskajām aktivitātēm paaugstināta ķermeņa svara profilaksei	Dietologs, uztura speciālists, endokrinologs, fizioterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitologs)	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists	-		
Fizisko aktivitāšu nodarbības sirds-asinsvadu slimību profilaksei (kardio-treniņi u.c. īpaša programma)	Fizioterapeits, fizikālas un rehabilitācijas medicīnas ārsts (rehabilitologs)	Sporta speciālisti **	Sporta ārsts		** Sporta speciālists = Sertificēts treneris, speciālists veselības sportā, sporta pedagogs, persona ar vismaz bakalaura grādu sporta specialitātē (tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt sporta treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas), vismaz 2.kursa students, kurš

					apgūst augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā. Sporta ārsts ir atbilstošas kvalifikācijas speciālists, kurš spētu sniegt konsultācijas dažādu sporta veidu entuziastiem par traumu profilaksi, izskaidrot, kā pareizi sagatavot ķermeni slodzei, tādējādi sasniedzot augstākos sportiskos rezultātus, ilgtermiņā nekaitējot ķermenim
Pirmā neatliekamā palīdzība un bērnu traumatisma profilakse (tikai bērnu un bērnu vecāku mērķauditorijai)	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, anesteziologs-reanimatologs, traumatologs		-		
Paškontroles līdzekļu lietošanas apmācība un mērījumu veikšana (svara (t.sk. uz svariem ar ķermeņa struktūras noteikšanas funkciju) un auguma noteikšana, ķermeņa masas indeksa noteikšana, asinsspiediena mērījumi, pulsometrija, pulsa oksigenometrija) un īsas ekspreskonsultācijas (max 5 min) par testa rezultātu un tālāko taktiku (t.i. par nepieciešamību griezties pie speciālista)	Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa				

<p>Eksperstestu ( glikozes, holesterīna, D vitamīna līmeņa strip-testi, HIV, C un B hepatīta eksperestesti) veikšana un īsas ekspreskonsultācijas (max. 5 min) par testa rezultātu un tālāko taktiku (t.i. par nepieciešamību griezties pie speciālista)</p>	<p>Sertificēti veselības aprūpes speciālisti - ārsts, ārsta palīgs, medmāsa</p>			<p>Nesertificētiem speciālistiem nav tiesību praktizēt patstāvīgi un asins testu veikšana ir uzskatāma par praktizēšanu. Laboratoriskie izmeklējumi nav atbalstāmi. Skrīninga izmeklējumi, piemēram, mammogrāfija, fluorogrāfija, Rtg izmeklēšana, EKG, sonogrāfija u.c. nav atbalstāmi. Individuālas konsultācijas par konkrētu turpmāko izmeklēšanās plānu un terapiju nav atbalstāmas.</p>	
--	---	--	--	---	--