



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atbalstāmās veselības veicināšanas aktivitātes pašvaldībās SAM 9.2.4.2. ietvaros

Solvita Kļaviņa – Makrečka

Mg.sc.sal.

Slimību profilakses un kontroles centra
Slimību profilakses nodaļas vadītāja

13.07.2016



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mērķa grupas

saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 310.

Visi Latvijas iedzīvotāji, jo īpaši teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas:

- iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru vai personas, kas dzīvo lauku teritorijā (izņemot Ādažu, Carnikavas, Garkalnes, Mārupes, Salaspils, Saulkrastu un Stopiņu novadu);
- trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;
- bezdarbnieki;
- personas ar invaliditāti;
- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;
- bērni;
- pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atbalstāmās aktivitātes un attiecināmā finansējuma limiti

1) PROJEKTA VADĪBAS NODROŠINĀŠANA

(nepārsniedzot 5% no projekta kopējā finansējuma un tās ietvaros ir attiecināmas finansējuma saņēmēja projekta vadības personāla atlīdzības izmaksas);

2) PROJEKTA ĪSTENOŠANAS NODROŠINĀŠANA

(nepārsniedzot 2% no projekta kopējā finansējuma un tās ietvaros ir attiecināmas finansējuma saņēmēja projekta īstenošanas personāla atlīdzības izmaksas - piem., pašvaldības darbinieks - fitnesa treneris u.t.t.);



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atbalstāmās aktivitātes un attiecināmā finansējuma limiti (2)

3) SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI MĒRĶA GRUPĀM UN VIETĒJAI SABIEDRĪBAI:

- izmaksas par primāro profilaksi un ārstniecības personu konsultācijām, kas veiktas papildus valsts apmaksātajai profilaksei un konsultācijām, piemēram, papildu pakalpojumu veidi, papildu mērķa grupas, papildu pakalpojuma sniegšanas vietas;
- izmaksas par veselības parametru paškontroles ierīcēm un to darbības nodrošināšanu projekta īstenošanas laikā, kas nepārsniedz 10% no atbalstāmās darbības finansējuma (turklāt izmaksas par vienu vienību nedrīkst pārsniegt 213,00 eur);
- transporta, tai skaitā specializētā transporta, izmaksas mērķa grupām nokļūšanai pasākumu norises vietās;
- ergoterapeita, surdotulka, neredzīgo pavadoņa, ārstniecības personāla, sociālā pedagoga un cita speciālā personāla, kas nodrošina vienlīdzīgas iespējas piesaistes izmaksas;
- izmaksas par profilakses pasākumu rezultātu aprakstu un efektivitātes izvērtējumu;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atbalstāmās aktivitātes un attiecināmā finansējuma limiti (3)

4) VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PASĀKUMI MĒRĶA GRUPAM UN VIĒTEJAI SABIEDRĪBAI (vismaz 80% apmērā no konkrētajai pašvaldībai aprēķinātā finansējuma un tā ietver šādas attiecināmo izmaksu pozīcijas:

- veselības veicināšanas pasākumu īstenošanas izmaksas, tai skaitā rezultātu apraksta un efektivitātes izvērtējuma izmaksas;
- izmaksas par veselības veicināšanas pasākumu inventāru un tā darbības nodrošināšanas izmaksas projekta īstenošanas laikā, kas nepārsniedz 10% no atbalstāmās darbības finansējuma (turklāt izmaksas par vienu vienību nedrīkst pārsniegt 213,00 eur);
- transporta, tai skaitā specializētā transporta, izmaksas mērķa grupām nokļūšanai pasākumu norises vietās;
- ergoterapeita, surdotulka, neredzīgo pavadōņa, ārstniecības personāla, sociālā pedagoga un cita speciālā personāla piesaistes izmaksas.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atbalstāmās aktivitātes un attiecināmā finansējuma limiti (4)

5) INFORMĀCIJAS UN PUBLICITĀTES PASĀKUMU NODROŠINĀŠANA

- atbilstoši normatīvajiem aktiem par kārtību, kādā Eiropas Savienības struktūrfondu un Kohēzijas fonda ieviešanā 2014.-2020.gada plānošanas periodā nodrošina komunikācijas un vizuālās identitātes prasību ievērošanu.

2015.Gada 17.februāra **MK not. Nr.87**

«Kārtība, kādā Eiropas Savienības struktūrfondu un Kohēzijas fonda ieviešanā 2014.–2020.gada plānošanas periodā nodrošināma komunikācijas un vizuālās identitātes prasību ievērošana»

<http://likumi.lv/doc.php?id=272575>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pēc kā vadīties plānojot pašvaldības aktivitātes?

- 1) Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam
- 2) Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā
<http://www.spkc.gov.lv/vadlinijas-par-veselibas-veicinasanu/>
- 3) Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie teritoriju veselības profili
<http://www.spkc.gov.lv/pasvaldibu-veselibas-profilu>





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselīga uztura jautājumu popularizēšana sabiedrībā

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- **izglītojošas nodarbības;**
- **interesu grupas** iedzīvotājiem;
- izglītojoši pasākumi par veselīga uztura veicināšanu **darba vietās;**
- konkrētu rīcību vai iespējas popularizējoši **pasākumi pašvaldībās** (veselības dienu organizēšana u.c.);
- tematiskās lekcijas, semināri **speciālistiem** (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem u.c.);
- **līdzaudžu izglītošanas programmas**, apmācot vienaudžu izglītotājus;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselīga uztura jautājumu popularizēšana sabiedrībā (2)

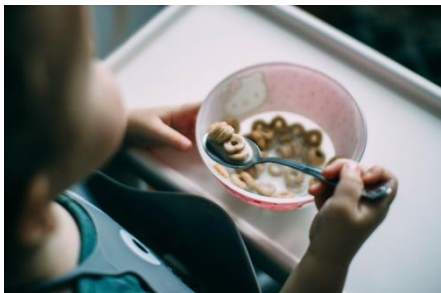
Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- veselīga uztura veicināšanas **programmas izglītības iestādēs;**
- vasaras **nometnes** pusaudžiem un jauniešiem;
- izglītības iestāžu un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošo pavāru, pārtikas tehnologu u.c. **speciālistu izglītošana** par veselīga uztura jautājumiem);
- **sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās** (jauniešu mājās, SOS ciematos) esošo darbinieku un klientu (bāreņus un bez vecāku apgādības palikušos bērnus, kuri apgūst patstāvīgas dzīves iemaņas) izglītošana par veselīga uztura jautājumiem.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm



- Praktiskas nodarbības par radošu, veselīgu un garšīgu **pārtikas palīdzības pakās iekļauto produktu pagatavošanu**;
- Izglītojoši pasākumi topošajiem vecākiem un jaunajiem vecākiem **par zīdīšanu, bērna ēdināšanu**;
- Izglītojošu nodarbību cikls **pirmsskolas izglītības iestāžu un vispārējo izglītības iestāžu 1.-4. klašu izglītojamajiem** par veselīga uztura pamatprincipiem, informāciju apgūstot caur piecām maņām (tausti, garšu, ožu, redzi un dzirdi);
- Izglītojošas **rotāju nodarbības** pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem par veselīga uztura pamatprincipiem;
- Praktiskas un informatīvas nodarbības **bez vecāku apgādības palikušajiem bērniem un jauniešiem** jauniešu centros un bērnu namos par veselīga uztura pagatavošanu;
- **Uztura speciālista individuālas konsultācijas** iedzīvotājiem par veselīga uztura jautājumiem un ēdienkartes veidošanu;
- Izglītojošas un uz atbalstu vērstas **interesešu grupas iedzīvotājiem** ar lieko svaru vai aptaukošanos.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Fizisko aktivitāšu jautājumu popularizēšana sabiedrībā

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- interaktīvas informatīvi **izglītojošas nodarbības**;
- **interēšu grupas** iedzīvotājiem (nūjošana, skriešana, velobraukšana u.c.);
- tematiskās lekcijas, **semināri, speciālistiem** (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem u.c.);
- konkrētu rīcību vai iespējas, popularizējoši **pasākumi pašvaldībās** (veselības dienu organizēšana u.c.);
- fizisko aktivitāšu popularizēšanas **programma izglītības iestādēs**;
- fizisko aktivitāšu popularizēšanas **programma darbavietām**;
- **pasākumi muskuļu un skeleta slimību mazināšanai**;
- **vasaras nometnes** pusaudžiem un jauniešiem;
- **peldēšanas apmācības** bērniem.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm



- **Vingrošanas un nūjošanas** grupu izveide;
- **Pastaigu maršrutu izveide** un organizētu brīvabas vingrošanu vadīšana;
- Vingrošanas **grupas grūtniecēm**;
- Izglītojoša un uz atbalstu vērsta **fizisko aktivitāšu grupa iedzīvotājiem, kuriem ir liekais svars** vai aptaukošanās;
- **Grupu nodarbības darba kolektīviem**, izmantojot fiziskās aktivitātes kolektīva saliedēšanas un fiziskās aktivitātes veicināšanas nolūkos;
- Izglītojoši **semināri pedagogiem**, pirmsskolas un vispārējo izglītības iestāžu medicīnas māsām **par fizisko aktivitāšu iekļaušanu izglītojamo dienas plānā**;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Iejas aktivitātēm (2)



- **Orientēšanās pasākumi** apvidū bērniem un pusaudžiem;
- **Peldēšanas apmācības** bērniem;



- Vingrošanas **nodarbības bērniem stājas problēmu profilaksei** un fiziskās aktivitātes veicināšanai;
- Nodarbību cikls pusaudžiem **dažādu fizisko aktivitāšu veidu apguvei**;



- Nodarbības "Hip hopa" un "Breakdance" deju apguvei pusaudžu-jauniešu mērķa auditorijai;
- Izglītojošas un fiziski **aktīvas ekskursijas senioriem**.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības samazināšana

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- interaktīvas informatīvi **izglītojošas nodarbības** par vielu un procesu atkarībām;
- **interesešu grupas** iedzīvotājiem;
- konkrētu rīcību vai iespējas popularizējoši **pasākumi pašvaldībās** (veselības dienu organizēšana u.c.);
- tematiskās lekcijas, semināri **speciālistiem** (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem, policistiem u.c.);
- **līdzaudžu izglītošanas programmas**, apmācot vienaudžu izglītotājus;
- atkarību profilakses **programma izglītības iestādēs**, tai skaitā darbs ar izglītojamo vecākiem;
- **psihologa konsultācijas bērniem, vecākiem un riska grupām**, lai mazinātu atkarību riska veidošanos un risinātu problēmas, saistītas ar vielu lietošanas cēloņiem;
- **vasaras nometnes** pusaudžiem un jauniešiem;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm



- Izglītojoši **semināri līdzatkarīgām personām** par risinājumiem atkarību ārstēšanā, palīdzības iespējām;



- Semināru cikls **profesionālo un vispārējo izglītības iestāžu pedagogiem** par skolēnu atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksi, agrīnu atkarības izveidošanās pazīmju atpazīšanu, risinājumiem, kā arī palīdzības iespējām;



- Izglītojoši semināri **pašvaldību darbiniekiem** (sociālajiem darbiniekiem, bāriņtiesu pārstāvjiem, u.c.) par darbu ar atkarību izraisošo vielu lietotājiem un personām, kuras ir līdzatkarīgas;

- Izglītojoši **semināri topošajiem un jaunajiem vecākiem** par atkarības izraisošo vielu ietekmi uz bērna attīstību un veselību;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm (2)



- Izglītojoši **semināri vecākiem** saistībā ar pusaudžu atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksi, agrīnu atpazīšanu un rīcību nepieciešamās palīdzības gadījumā;



- Izglītojošas **nodarbības bērniem un pusaudžiem** par atkarību izraisošo vielu un procesu ietekmi;

- Izglītojoša **nometne bērniem no sociālā riska ģimenēm** par atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksi, alternatīvām laika pavadīšanas iespējām un līdzatkarību;



- Speciālistu (narkologa/ atkarību psihologa) **individuālas izbraukuma konsultācijas.**



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Garīgās veselības veicināšana sabiedrībā

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- interaktīvas informatīvi **izglītojošas nodarbības** par garīgo veselību izglītības iestādēs, sociālās institūcijās, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādēs;
- **līdzaudžu izglītošanas programmas**, apmācot vienaudžu izglītotājus;
- tematiskās lekcijas, **semināri speciālistiem** (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem u.c.);
- garīgās veselības veicināšanas **programma izglītības iestādēs**;
- vasaras **nometnes** pusaudžiem un jauniešiem;
- **psihologa konsultācijas bērniem un viņu vecākiem** par bērnu uzvedības problēmām (neirotiski, depresīvi sindromi, pašnāvnieciskas tieksmes, sekmju pasliktināšanās u.c.).



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm

Iedzīvotājiem

- Lekcijas pašvaldību iedzīvotājiem par:
 - ✓ **depresiju** u.c. psihiskiem traucējumiem, **pašnāvību riska pazīmēm, palīdzības saņemšanas iespējām** psihisku traucējumu gadījumā, kā arī par **saskarsmi un komunikāciju** ar personām ar dažādiem psihiskiem traucējumiem;
 - ✓ **stresa mazināšanu un izdegšanas profilaksi;**
 - ✓ psihiskās un fiziskās (somatiskās) veselības saistību un fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz psihisko veselību;
 - ✓ **psihosomatiskajām saslimšanām** un to atpazīšanu;
 - ✓ **psiholoģiskā atbalsta sniegšanas pamatprincipiem** līdzcilvēkiem krīzes situācijā;
 - ✓ **psihisko veselību** un tās **saglabāšanu seniora vecumā;**
- Semināri **personu ar demenci tuviniekiem** par rīcību, komunikāciju un atbilstošas vides veidošanu personām ar demenci;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm (2)

Pašvaldību darbiniekiem

- Semināri **pašvaldību darbiniekiem par depresiju** u.c. psihiskiem traucējumiem, pašnāvībām, to riska faktoriem un pazīmēm;
- Speciālistu vadītas **atbalsta grupas pašvaldību darbiniekiem/iedzīvotājiem**;

Pedagogiem un vecākiem

- Semināri izglītības iestāžu pedagogiem **par nīrgāšanos**, tās atpazīšanas un profilakses nozīmi;
- Izglītības psihologa konsultāciju nodrošināšana** skolēniem un viņu vecākiem izglītības iestādēs, kurās šāds pakalpojums izglītības sistēmas ietvaros nav pieejams;
- Semināri pusaudžu vecākiem un izglītības iestāžu pedagogiem **par pusaudžu emocionālo audzināšanu**;

Bērniem

- **Nometne bērniem un pusaudžiem** par emocijām, uztveri, pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanas nozīmi un pamatprincipiem.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana sabiedrībā

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- interaktīvas informatīvi **izglītojošas nodarbības**, ņemot vērā dzimumu atšķirības;
- **līdzaudžu izglītošanas programmas**, ņemot vērā dzimumu atšķirības, apmācot vienaudžu izglītotājus;
- tematiskās lekcijas, **semināri speciālistiem** (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem u.c.).



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm

- Izglītojošas **diskusiju grupas pusaudžiem** (meitenēm un puisiem atsevišķi) par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem;
- Izglītojoši **semināri pedagogiem** par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem darbā ar izglītojamajiem;
- Izglītojošs seminārs **pašvaldības iestāžu darbiniekiem** par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumu iekļaušanu **darbā ar sociālā riska grupas iedzīvotājiem**;
- Seminārs ģimenes ārstu praksēs strādājošajām **medicīnas māsām un ārstu palīgiem** par sieviešu konsultēšanu seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos;
- Izglītojošu semināru cikls **sievietēm par ar sieviešu reproduktīvo veselību** saistītiem jautājumiem;
- Izglītojošu semināru cikls **topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna kopšanu**.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC aktivitāšu plāns 2017.gadam

Aktivitāšu tipi

- Kompleksi sabiedrības informēšanas pasākumi (kampaņas)
- Informatīvie materiāli
- Izglītojošas mācību filmas
- Speciālistu apmācības veselības veicināšanas jautājumos



Tēmas

- Veselīga uztura jautājumi, t.sk. mutes veselības veicināšana;
- Fizisko aktivitāšu veicināšana;
- Atkarību mazināšana un profilakse;
- Garīgās veselības veicināšana;
- Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana

- Speciālistu apmācības veselības veicināšanas jautājumos



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC aktivitāšu plāns 2017.gadam (2)

Sabiedrības informēšanas kampaņu norises provizoriskie laiki

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Sabiedrības informēšanas kampaņa par veselīgu uzturu												
Sabiedrības informēšanas kampaņa par fizisko aktivitāšu veicināšanu dažādās iedzīvotāju vecuma un fiziskās sagatavotības grupās												
Sabiedrības informēšanas kampaņa par smēķēšanas profilakses jautājumiem												
Sabiedrības informēšanas kampaņa par psihiskās (garīgās) veselības veicināšanas jautājumiem												
Sabiedrības informēšanas kampaņa par veselīgu dzīvesveidu grūtniecības laikā												

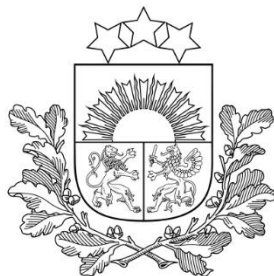


Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC aktivitāšu plāns 2017.gadam (3)

Izglītojošās īsfilmas

- Īsfilma par veselīga un sabalansēta uztura jautājumiem;
- Īsfilma par smēķēšanas profilakses jautājumiem;
- Īsfilma par grūtniecības norisi;
- Īsfilma (mācību filma) par psihiskās (garīgās) veselības veicināšanas jautājumiem.



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Paldies!

solvita.klavina@spkc.gov.lv