



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselības veicināšana

Solvita Kļaviņa-Makrečka

Mg.Sc.Sal.

Slimību profilakses un kontroles centra

Veselības veicināšanas departaments

Slimību profilakses nodaļas vadītāja

Solvita.klavina@spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselības veicināšana



Process, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to

Ekonomiski izdevīgākais un efektīvākais veids slimību cēloņu novēršanā, nepieļaujot slimību rašanos, veicinot iedzīvotājus uzņemties atbildību par savu veselību



Slimību profilakses un
kontroles centrs

LATVIJAS VESELĪBAS PLATFORMA





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselības veicināšanas pasākumi

ietver konsultācijas, informācijas izplatīšanu, izglītošanu, personisko iemaņu attīstīšanu, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšanu, lai uzlabotu sabiedrības veselības stāvokli





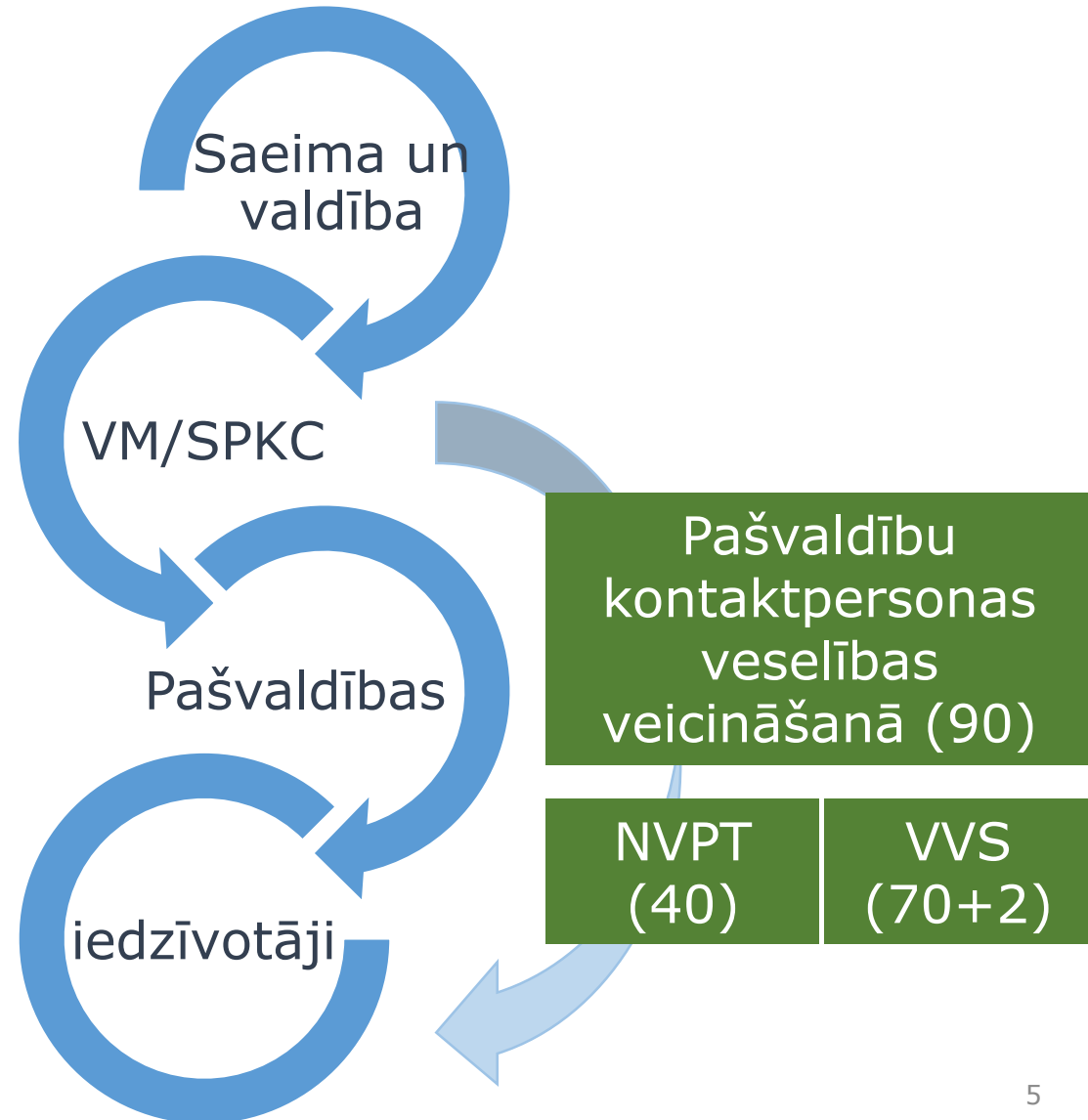
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselības veicināšanas darba organizācija (kopš 2012.gada)

Dažādu nozaru politikas
veidošana

Politikas ieviešana –
koordinācija, vadlīniju
izstrāde, metodiskais
atbalsts pašvaldībām,
aktivitāšu veikšana

Pasākumu un aktivitāšu
īstenošana





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Partneri veselības veicināšanā

Pašvaldība

Iestādes un
organizācijas



Privātais
sektors

Sabiedrība



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Koordinatoru
tikšanās un
apmācības

Kopīgi
projekti

Pašvaldību lomas
stiprināšana
veselības
veicināšanā

Methodisks
atbalsts

SPKC
organizēti
veselības
veicināšanas
pasākumi

Instrumenti Valsts
veselības
veicināšanas
politikas ieviešanā

Pieredzes
apmaiņa



NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

● - Pašvaldība, kurā ir deleģēta
kontaktpersona veselības veicināšanas
jautājumos

✓ - Pašvaldība ir Nacionālā
veselīgo pašvaldību tīkla
dalībniece





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Latvijas Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls 2015.gads

Aizkraukles, Aknīstes, Alūksnes, Amatas, Balvu,
Carnikavas, Cēsu, Dagdas, Daugavpils,
Garkalnes, Iecavas, Ilūkstes, Jaunpils, Jelgavas,
Kandavas, Kuldīgas, Lielvārdes, Mārupes, Nīcas,
Ogres, Olaines, Preiļu, Priekules, Raunas,
Rucavas, Rundāles, Salas, Siguldas, Strenču,
Tērvetes, Tukuma, Valkas, Vecpiebalgas **novadi**
un
Jēkabpils, Jelgavas, Jūrmalas, Liepājas,
Skrundas un Rīgas pilsētu **pašvaldības**

KOPĀ 40 pašvaldības



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

KĀ IESTĀTIES?

Tā ir kustība, kurā var iesaistīties **visas pašvaldības**, kas vēlas darboties veselības veicināšanas jomā, izpilda noteiktus kritērijus un aizpilda pieteikuma dokumentus.

Dalība Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā ir **brīvprātīga un bezmaksas.**



Slimību profilakses un
kontroles centrs

KĀ IESTĀTIES?

Minimālās prasības

Domes
lēmums

Atbildīgais
darbinieks



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

Politiskā
amatpersona

Aktivitātes





Slimību profilakses un
kontroles centrs



*Apstiprinātas 2011.gada
29.decembrī ar Veselības
ministrijas rīkojumu Nr.243*



Metodisks atbalsts aktivitāšu organizēšanā

- Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, 2011
- Aktuālās informācijas apmaiņa



SPKC organizēti izglītojošie pasākumi



Sabiedrības informēšanas kampaņas (āktivitātes
kampaņu ietvaros)



Veselību veicinošo skolu tīkls

(70+2)



HIV profilakses punktu darbs

18 HPP Latvijas pilsētās

Kaitējuma mazināšanas un izglītošanas programmu īstenošana



SPKC informatīvie materiāli un infografikas



Veselības statistika

Pašvaldību veselības profili



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Metodisks atbalsts aktivitāšu organizēšanā

- Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, 2011
- Aktuālās informācijas apmaiņa



SPKC organizēti izglītojošie pasākumi



Sabiedrības informēšanas kampaņas (aktivitātes kampaņu ietvaros)



**Veselību veicinošo skolu tīkls
(70+2)**



HIV profilakses punktu darbs

18 HPP Latvijas pilsētās
Kaitējuma mazināšanas un izglītošanas programmu īstenošana



SPKC informatīvie materiāli un infografikas



Veselības statistika

Pašvaldību veselības profili



**Dalība tīkla aktivitātēs –
koordinatoru sanāksmes, semināri,
pieredzes apmaiņas braucieni**



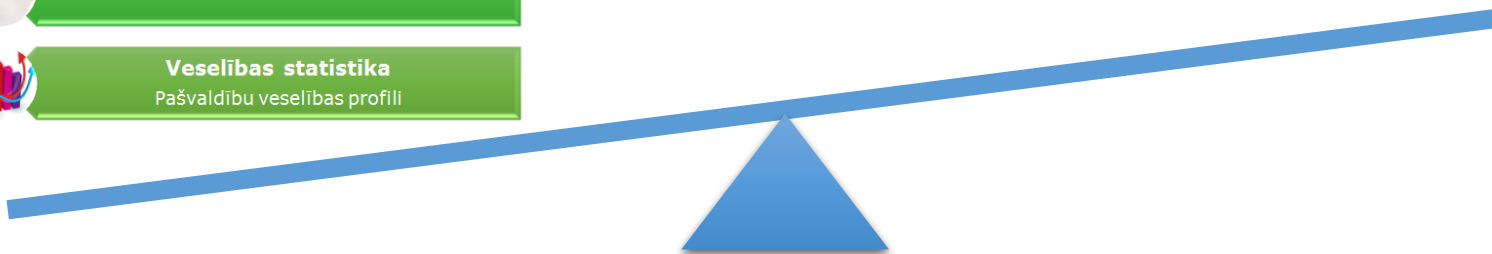
Ikgadējā monitoringa veidlapa



**Tehnisks atbalsts SPKC
aktivitāšu organizēšanā**



**Veselības veicināšanas
aktivitāšu organizēšana**





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojošie pasākumi mērķa grupām



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojošie pasākumi izglītības iestādēs bērnudārzos un 1.-2.klasēs «Man ir tīri zobi!»

- ✓ motivēt bērnus tīrīt zobus, sniedzot zināšanas un praktiskus padomus par pareizu zobu tīrīšanu un tās ieguvumiem
- ✓ **425 izglītojošās nodarbības** visā Latvijā, t.i. **7 216 bērni**
- ✓ 2016.gadā paredzētas **1200** iesaistot **18 000** mērķa grupas pārstāvju





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojošas lekcijas topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna zīdīšanu

- Mērķis motivēt jaunās māmiņas zīdīt bērnu un sniegt zināšanas un praktiskus padomus par zīdīšanas vadīšanu
- Lekcijā ietverta teorētiskā informācija, praktiski padomi zīdīšanas jautājumos un diskusijas
- 2015.gadā īstenotas **50 nodarbības** visā Latvijā.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojošas nodarbības par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem

- Pedagogu apmācīšana darbam ar SPKC izstrādāto metodisko materiālu un mācību filmām par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem
- nodarbības 8.-10.klašu skolēniem un profesionālo izglītības iestāžu audzēkņiem un atbilžu sniegšana uz individuāli iesūtītiem jautājumiem
- *On-line* video konference ar speciālistu (ginekologa, urologa, sabiedrības veselības speciālista) dalību





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojošas nodarbības pusaudžiem (5.- 9.klases skolēniem) par smēķēšanu «Brīvs» Latvijas skolās

- Diskusija ar pusaudžiem par smēķēšanas problemātiku, piesaistot speciālistus – ģimenes ārstu, atkarību psihologu un psihoterapeitu
- 2015.gadā realizētas **50 nodarbības** visā Latvijā;
- Zaļo aproču kustība no smēķēšanas brīvajiem – 2014.gadā aizsāktās kampaņas pret smēķēšanu «Brīvs» iniciatīva, kas turpinās arī šogad - skolēni tiek aicināti pievienoties zaļo aproču kustībai





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņas 2015.gads



Slimību profilakses un kontroles centrs



Kampaņa, lai samazinātu bērnu pakļaušanu pasīvajai smēķēšanai

- Uzlīmju akcija „Uzmanību – bērns!” Nesmēķē tuvāk par 10 metriem!” (uz bērnu ratiņiem, auto, bērnu mugursomām);
- Zīmējumu konkurss skolēniem visā Latvijā par plakāta maketa izstrādi, kas mudinātu pieaugušos nesmēķēt bērnu klātbūtnē.
- Mājaslapa www.pasivasmekesana.lv;
- TV, radio un vides reklāma, publikācijas u.c.

UZMANĪBU – BĒRNS!



PASARGĀ SAVU BĒRNU NO CIGAREŠU DŪMIEM!



Cigarešu dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām 250 ir kaitīgas un vairāk nekā 50 ir kancerogēnas.

Vienas izsmēģinātas cigaretes dūmi telpā var saglabāties stundām ilgi, pat pie atvērta loga.

Daudzas no kaitīgākajām vielām saglabājas apkārtnē jebkurā vietā.

Uzzini vairāk:
www.pasivasmekesana.lv
 Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas atmešanai: 67037333

vēlies ATMEST smēķēšanu?



saņem SPECIĀLISTA PADOMU un ATBALSTU



zvani 67037333

darba dienās 9:00 - 19:00
*Maksa par zvanu: saskaņā ar lietotā operatora cenrādi





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņa «Nenovērsies!»

Kampaņas vēstījumi

**Uzzini vairāk par psihisko veselību un
atpazīsti simptomus!**

Ieklausies, palīdzi, atbalsti, motivē!

Vērsies pēc palīdzības!

**Nenovērsies no līdzcilvēkiem ar
psihiskiem traucējumiem!**

Mājaslapa www.nenoversies.lv

The screenshot displays the website's layout with several key sections:

- PĀRBAUDI SEVI:** A section for self-assessment with two main categories:
 - DEPRESIJA:** "Noskaidro, vai Tev nepiemīt depresijas pazīmes!" with a "PILDĪT TESTU" button.
 - TRAUKSME:** "Uzzini, vai ikdienas stress neliecina par nevēlamu trauksmi?" with a "PILDĪT TESTU" button.
- PAPILDU INFORMĀCIJA:** A grid of links for "INFORMATĪVIE MATERIĀLI" and "TĒMATISKE ZINĀJUMA".
- ATPĀZĪSTI:** A grid of buttons for recognizing symptoms like "Depresija", "Paaugstināts stress", "Nervozitāte, ar garīgu sāpju sajūtiem", "Lēmumņemšanas grūtības", "Spējas zaudējumi", "Miega traucējumi", "Ēšanas traucējumi", "Skaņbīzī", "Dzīvības", and "Bērna ar psihiskiem traucējumiem".
- PALĪDZĪBA:** A vertical list of service providers:
 - KONTAKTINFORMĀCIJA VALETS APMAKŠĀTU PSIHOTERAPIJAS KONSULTĀCIJU IEMĒGŠANĀM
 - PSIHOTERAPIJAS BEZMAKŠAS KONSULTĀCIJAS KAMPANIJAS "NENOVĒRSIES!" ATBALSTI
 - NIVALETSĀS ORGANIZĀCIJAS, KAS ATBALSTA PERSONAS AR PSIHISKĀM TRAUČĒJUMIEM
 - LĪDZMĀTĪCĪBĀS AR NATIONĀLO VESELĪBAS DIENESTU ESĪGĀ ĢIMENES ĀRSTU ĢIMENIS ĀRSTU SABĀDĪTĀ
 - KRĪZES UZTICĪBAS UN INFORMĀTĪVIE TĀLRĪKI
- ATSAUKUMI:** A video testimonial from "RĀLFS" about his experience with depression.



RĀLFS
MĒDZĪBASĒ UN SĒPIES
SĀVĀ ĒDĀMĀ PĀRSKĀLE
VIŅĀM IR SĪZOPRĒNĪJA.

**VAI TU NOVĒRSTOS, JA TAVS
DRAUGS BŪTU VIŅA VIETĀ?**



MĀRA
TĪKŠANĒS LĪZ PĀRĀRĪMĒM MUZIĶĀ
AIZŅĒMĒS NESPĒS UN APĀTĪJA.
VIŅĀI IR DEPRESĪJA.

**VAI TU NOVĒRSTOS, JA TAVA
KOLĒĢE BŪTU VIŅAS VIETĀ?**

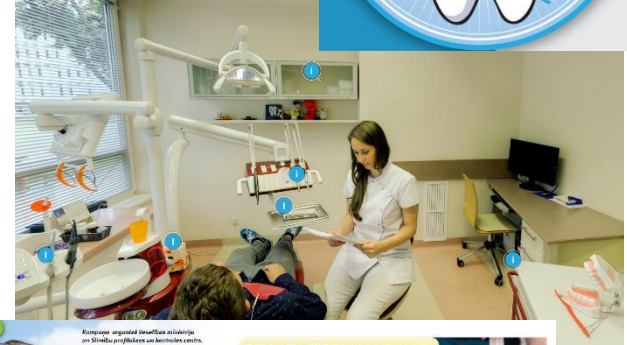


Kampaņa par bērnu un pusaudžu mutes dobuma un zobu veselības veicināšanu



Slimību profilakses un kontroles centrs

- Multene un komikss
- Mājas lapa www.tirizobi.lv
- Vides reklāma un plakāti vilcienos
- Informatīvā telts festivālā «Positivus 2015»
- 3D zobārsta kabineta tūres izveide
- Tematiskie raksti
- Radio
- Mediju attiecības un reklāma
- Sociālie tīkli





Slimību profilakses un kontroles centrs

Kampaņa par sirdij veselīgu uzturu



- Sadarbība ar restorāniem
- Sadarbība ar RIMI
- Sadarbība ar blogeriem
- Pasaules Sirds diena skolās
- Informācija ģimenes ārstiem
- Videogrāmata – receptes
- Sociālie tīkli, mediju attiecības, publicitāte





Slimību profilakses un kontroles centrs

Kampaņa par HIV mītiem un eksprestesta veikšanu

- Sadarbība ar izklaides vietām
- Konkurss augstskolām
- Lekcijas uzņēmumos
- Vides reklāma pieturās
- Prezervatīvi un bukleti
- Infografika
- Radio reklāma
- Testēšanās nedēļa

HIV - 10 fakti, kas Tev jāzina! **HIV nešķiro TAS ATTIECĀS ARĪ UZ TEVI!**

- 1** HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss. HIV infekcijas gaitā rezultātā uz novājinātu organisma aizsargspējas tūpa attīstās imūndeficīta sindroms jeb AIDS.
- 2** Ar HIV nevar inficēties satīves kontaktā paši (piemēram, rokaiņķerēs, skūpstos, apskūšanās, dzertot no vienas krūze) vai izietu ar cilvēku kodumu rezultātā.
- 3** HIV infekcija organismā saglabās visu mūžu.
- 4** Prezervatīvi ir vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas pasargā no inficēšanās ar HIV un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām.
- 5** Asins izmeklēšanai uz HIV var nodot arī jebkurā laboratorijā Latvijā ar ģimenes ārsta nosūtījumu (maksājot pacienta lēmumu) vai bez ārsta nosūtījuma (maksas pakalpojums).
- 6** HIV infekcija attīstās lēni un nesamāmi – HIV vīrusa veģināšana organismā aptuveni divreiz ilgāka nekā citu vīrusu, šūnā cilvēka imūnsistēma uz HIV var ikt pat 6-12 gadus, lai arī cilvēks šajā laikā jūtos vesels.
- 7** HIV tests ir asinu pārbaude, kura mērķis ir noskaidrot, vai cilvēks ir inficējies ar HIV. Latvijā bezmaksas HIV testēšanu var veikt HIV profilakses punktos. Procedūra ir anonīma un konfidenciala.
- 8** HIV/AIDS simbols visā pasaulē ir sarkanā lentīte. Tā simbolizē saprātīgu, cieļību un morālu atbalstu!
- 9** Latvijā līdz 2015.gadam reģistrēti vairāk kā 6200 HIV inficēšanās gadījumi. Beztakas HIV inficēšanās paši cilvēki – heteroseksuālo dzimumsātu rezultātā.
- 10** Novembra pilnā nedēļa ir AIDS un HIV testēšanas nedēļa, savukārt AIDS diena tiek atzīmēta 1. decembrī.

UZZINI VAIRĀK: WWW.SPKC.GOV.LV



HIV nešķiro TAS ATTIECĀS ARĪ UZ TEVI!

Neatliec pārbaudi - TAGAD ir īstais laiks!
HIV eksprestestu vari veikt HIV profilakses punktos visā Latvijā!

BEZMAKSAS. KONFIDENCIĀLI. ANONĪMI.

Meklē tvāko HIV profilakses punktu www.spkc.gov.lv sadaļā "HIV profilakse"
Tālrunis uzziņām: 67298080



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



ESI INFORMĒTS!

HIV nešķiro TAS ATTIECĀS ARĪ UZ TEVI!



Latvija HIV infekcijas jauno gadījumu ziņā ieņem otro vietu Eiropas Savienībā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņa par fiziskajām aktivitātēm ikdienā

- Veselības maršruti Ogrē, Tukumā, Cēsīs, Jūrmalā un Varakļānos
- Veselības veicināšanas kartes
- Vietne www.aktivadiena.lv
- Tematiskie raksti
- Vides reklāma
- Mediju attiecības un publicitāte

AKTĪVA IK DIENA!

TU ESI RADĪTS KUSTĪBAI!

Ielūdzam uz
VESELĪBAS MARŠRUTA
atklāšanu Jūrmalā!

14. septembrī plkst. 14:00
Kauguros - 300 m no Talsu šosejas un Ceļnieku ielas
krustojuma Jaunkemeru virzienā

AKTĪVA IK DIENA!
TU ESI RADĪTS KUSTĪBAI!

Uzzini vairāk: www.aktivadiena.lv



AKTĪVA IK DIENA!

TU ESI RADĪTS KUSTĪBAI!

KONKURSS
VINGRO! BILDĒ! LAIMĒ!
FORŠA BALVA!

#aktivadiena
#veselibasmarsruti



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņa par alkohola ne-lietošanu pusaudžiem



LAI BŪTU SKAIDRS
WWW.SKAIDRS.LV

- 100 kontrolpirkumi
- Tirgotāju sociālās atbildības kustība
- Vietne www.skaidrs.lv
- Diskusiju vakari vecākiem
- Animācijas filmiņa vecākiem
- Informatīvo materiālu sērija
- Publicitāte.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kā arī...



Slimību profilakses un kontroles centrs

Mobilās aplikācijas

• Zobs

• 80 brīvdienas

**MAN IR TĪRI ZOBI!
UN TEV?**

**AGRIĀS APMEKĻĒT ZOBUS 2x
gadā**

*LĪDZ 18 GADU VECUMAM
ZOBĀRSTNIECĪBAS PAKALPOJUMUS
APMAKSĀ VALSTS

**APMEKĻĒT HIGIĒNTU
1x
gadā**

*7, 11 UN 12 GADU VECUMĀ -
2 BEZMAKSAS APMEKĻĒJUMI

TAVE IZVEIKS KONTAKTĀ

*IZVĒLIES ATBILSTOŠU
ZOBU PASTU, ZOBU DIEGU UN
ZOBU SUKU

TĪR ZOBUS REGULĀRI

*2-3 MIN. 2X DIENĀ
NO RĪTA UN VAKARĀ

JAUNUMS!

Atcerēties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!

Lejupielādē aplikāciju "Zobs" bez maksas:

Lieto aplikāciju **ZOBS** savā mobilajā telefonā

seko mums

www.tirizobi.lv

Kampaņu "Man ir tīri zobi" organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.

brīvs

Mani dati

Dzīves ilguma kalkulators

Finanšu kalkulators

par brīvību

vēlveimprofi

SOS

Veselības ABC

80 brīvdienas veselīgāku dzīvei

**MOBILĀ APLIKĀCIJA BRĪVAJIEM
80 BRĪVDIENAS
VESELĪGĀKAI IKDIENAI**

Bezmaksas!



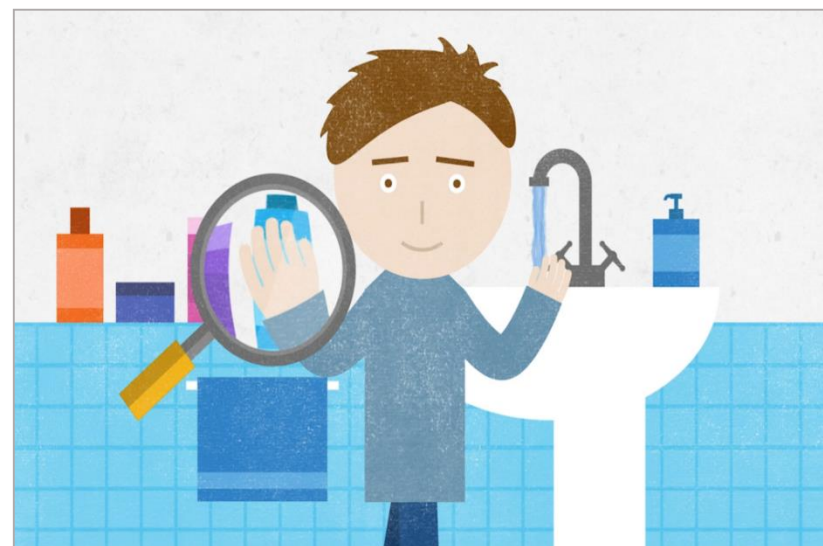


Izglītojošas animācijas filmiņas

Slimību profilakses un
kontroles centrs



Man ir tīri zobi





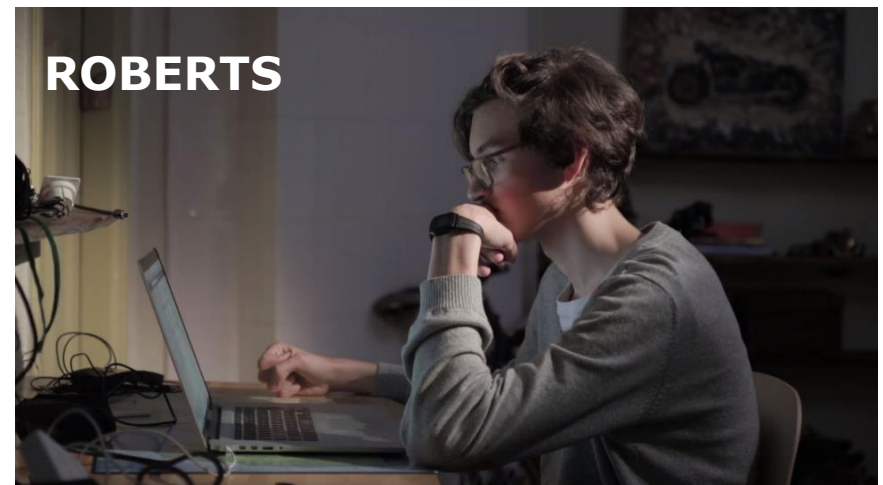
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mācību filmas

- Par pubertāti un attiecībām



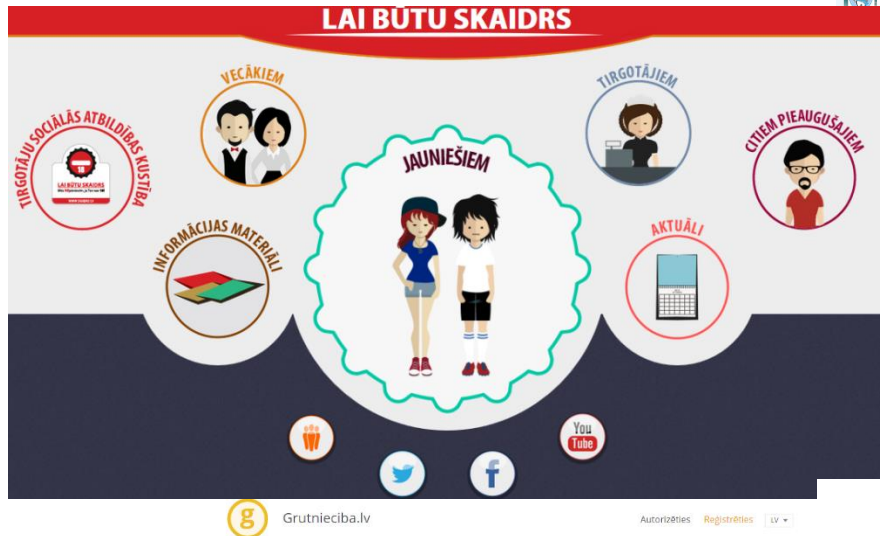
- Par igrigāšanos skolā un internetā





Slimību profilakses un kontroles centrs

Izglītojošas mājaslapas





Slimību profilakses un kontroles centrs

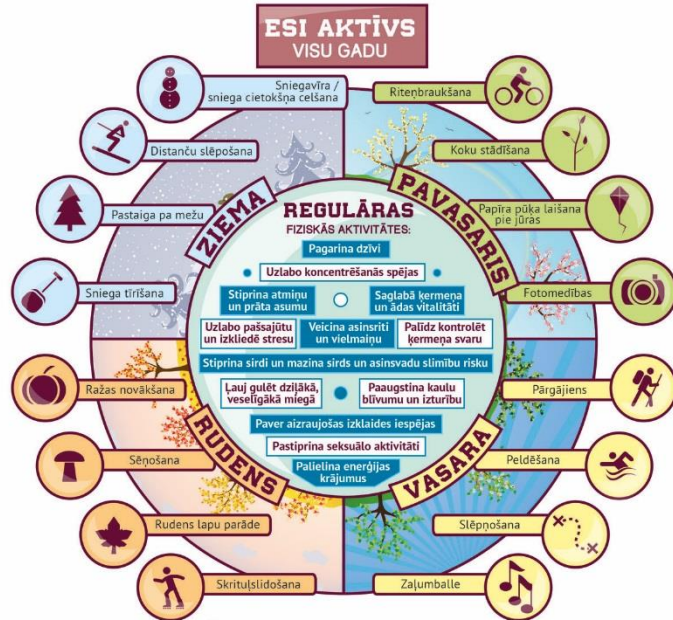
Komunikācija sociālajos tīklos





Infografikas

Slimību profilakses un kontroles centrs



FIZISKO AKTĪVITĀŠŪ PIRAMĪDA



Veselību veicinošo skolu tīkls:

Veselības veicināšana skolā ir jebkura skolā īstenota aktivitāte, kas tiek veikta, lai uzlabotu un aizsargātu veselību.

apvieno skolas, kuras veselības veicināšana ir viens no skolas darbības mērķiem

atbalsta skolas veselību veicinošo aktivitāšu īstenošanā (fiziskie pasākumi, semināri, metodiskie atbalsti, informatīvie materiāli tikla skolām)

dod iespēju skolām dalīties pieredzē un gūt jaunus iedziļinātus par veselības veicināšanas praksi skolās

Veselību veicinošā skolā ir:

- veselīgs uzturs
- Iespēja saņemt psiholoģisku atbalstu
- sadarbība ar vecākiem
- Iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm
- nīpes par skolas darbību veselību
- veselīga un droša vide
- sadarbība ar nevalstiskajām organizācijām
- skolēnu radošas pašpauzmes iespējas un skolēnu ieviešanas procesu

Ko iegūst veselību veicinošā skola?

- Veselības jomā zinātnisks skolēnu un skolas personāla
- Labāku skolās fizisko un emocionālo vidi
- Efektīvāku skolas darbību
- pozitīvāku skolas tēlu

Kā kļūt par veselību veicinošu skolu?

1. Aizpildīti pieteikuma formu (www.spkc.gov.lv) (Latvijas Veselības veicināšana)
2. Nosūtīt uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv
3. Īsteno aktivitātes kādā no Veselību veicinošo skolu tīkla darbības jomām:

- Politika un plānošana
- Sociāli un fiziskā vide
- Izglītības programma un mācīšanās
- Partnerība un līdzdalība

Strādāj pie Veselību veicinošo skolu tīkla pamata kritēriju izpildes:

- 1. Iekļauj skolas attīstības plānā veselības mērķus
- 2. Nodrošina iespēju skolēniem un skolotājiem saņemt psiholoģisku atbalstu vardarbības (skolā vai pašvaldībā) gadījumā
- 3. Īsteno sadarbību ar vecākiem un ievieši vides veselības veicināšanas aktivitātes
- 4. Veicini skolēnu ieviešanu fiziskās aktivitātes
- 5. Piemēli skolēnu ieviešanu "skolas pienis" un vai "skolas angļi"
- 6. Nodrošini "dinamiskās pauzes" īstenošanu mācību darbā 1.-9. klases skolēniem
- 7. Nodrošini iespēju skolās iegādāties līdzsvarotus uzturam piemērotus pārtikas produktus (*izskolo nodok pārtikas produktu ražotājiem*)
- 8. Nodrošini iespēju veselības skolēniem apgūt "Veselības mācību" kā izveles mācību priekmetu

Mācību gada beigās (līdz 30. jūnijam) nosūtīt uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv iegādāto aktivitāšu izvērtēšanas anketu, atzīmējot pamata kritēriju izpildi (anketa pieejama www.spkc.gov.lv sadaļā Veselības veicināšana)

Nedabūtā Veselību veicinošo skolu tīkla padome, skolāj gadu darbības tīkla, vērto iesniegto ikgadu aktivitāšu anketu un pamata kritēriju izpildi un pieejto statusu - **Veselību veicinošā skola**

Materiāls sagatavots 2015. gadā





Slimību profilakses un kontroles centrs

Drukātie materiāli

GRIPA

Grīpa ir slimība, kas izraisa smagu slimību, un var apdraudēt veselību un dzīvību.
Tā ir ļoti viegli pārnesta un izraisa nopietnas komplikācijas. Tā izraisa gripas vīrusu slimību, kas ir visizplatītākā slimība pasaulē. Gripas vīrusi izraisa gripas slimību, kas ir visizplatītākā slimība pasaulē.

Grīpa ir slimība, kas izraisa smagu slimību, un var apdraudēt veselību un dzīvību.
Tā ir ļoti viegli pārnesta un izraisa nopietnas komplikācijas. Tā izraisa gripas vīrusu slimību, kas ir visizplatītākā slimība pasaulē.

Grīpa ir slimība, kas izraisa smagu slimību, un var apdraudēt veselību un dzīvību.
Tā ir ļoti viegli pārnesta un izraisa nopietnas komplikācijas. Tā izraisa gripas vīrusu slimību, kas ir visizplatītākā slimība pasaulē.

Grīpa ir slimība, kas izraisa smagu slimību, un var apdraudēt veselību un dzīvību.
Tā ir ļoti viegli pārnesta un izraisa nopietnas komplikācijas. Tā izraisa gripas vīrusu slimību, kas ir visizplatītākā slimība pasaulē.

Gribu būt MĀMIŅA

Meitenes, puīši un pubertāte

CUKURA DIABĒTS

Kā atpazīt insultu?

Ja parādās insulta simptomi - reibonis, spāņģas galvas sāpes, tirpšana, līdzsvara un atmiņas traucējumi, jāveic Tests **ĀTRI***

Ā - atsmaidīt
Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai sejas vienā pusē acu vai mutis kaklītīs nav novirzījis uz leju

T - turēt
Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas

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

I - izsaukt
Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani **113**

Ko Tu teici?

113

CIK DAUDZ IR PAR DAUDZ?

SKAITI SAVAS ALKOHOLA DEVAS

HIV/AIDS, vīrushepatīta B un C profilakse

Materiāls operatīvo dienestu darbiniekiem

Vai Tu zini, kas ietekmē Tavas sirds veselību?

SPKC.gov.lv
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

INFORMATĪVĒS MATERIĀLS VECĀKIEM PAR BĒRNU VAKCINĀCIJU



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pašvaldību pārstāvju minētie priekšlikumi, lai uzlabotu veselības veicināšanas darba organizēšanu pašvaldībā



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



RESURSI

- nodrošināt ar atsevišķu cilvēku pienākumu veikšanai
- palielināt finansējumu
- projektu rakstīšana un to realizēšana



SADARBĪBA

- vairāk izmantot savstarpējo saziņu; Sadarbības veicināšana, partneru apzināšana
- veicināt sadarbību, organizējot kopīgus informatīvos un izglītojošos seminārus



PROCESU ORGANIZĀCIJA

- izveidot konstruktīvu plānu/ stratēģijas veselības veicināšanas jomā;
- vairāk iesaistīt pašvaldības pārstāvjus, pārliecināt par dalības nepieciešamību NVPT tīklā



SABIEDRĪBAS IZGLĪTOŠANA

- vairāk izglītēt iedzīvotājus par veselīgu dzīvesveidu un paradumu maiņu
- veidot radošākas aktivitātes un iesaistīt lielāku sabiedrības daļu, lai mazinātu sabiedrības kūtrumu

Dati par 2014.gadu, no NVPT monitoringa veidlapām,
aptaujātas 33 pašvaldības



Slimību profilakses un
kontroles centrs



www.spkc.gov.lv



twitter.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



draugiem.lv/sveiksunvesels



Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!