



RĪGAS DOME
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Labklājības departamenta Aktivitātes veselības veicināšanai



Sabiedrības veselības veicināšanas un
profilakses nodaļas vadītāja, pārvaldes
priekšnieces vietniece
Vivita Ķīkule



Sabiedrības veselības veicināšanas un profilakses nodaļa

Budžets 2015.gadā **360 553 EUR**

- * HIV profilakses un psiho-sociālie pakalpojumi narkotisko vielu lietotājiem un to kontaktpersonām - pakalpojuma sniedzēja telpās un ārpus pakalpojuma sniedzēja telpām Rīgas priekšpilsētās (rajonos) **82 000 EUR**
- * Latvijas Sarkanā Krusta Rīgas Veselības istabu darbības atbalsts **23 000 EUR**
- * Atbalstīt tuberkulozes ambulatorās terapijas realizāciju (DOTS) pēc Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām **53 046 EUR**
- * Brīvprātīgo asins donoru kustības atbalsts **28 000 EUR**
- * Veselības un ģimenes veselības veicināšanas pasākumu īstenošana **174 507 EUR**

Veselīga uztura un fiziski aktīva dzīvesveida veicināšana



- * **Apmācības pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem par veselīgu uzturu bērniem**
- * **Lekcijas pirmsskolas izglītības iestāžu bērnu vecākiem par veselīgu uzturu bērniem**
- * **Semināri sēdoša darba veicējiem par veselīgu uzturu un fiziskajām aktivitātēm**
- * **Lekcijas un nodarbības dienas centros pieaugušām personām par veselīgu, ekonomisku un atbilstošu uzturu senioriem**



Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
6 mēneši līdz 3 gadi



Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
4 līdz 7 gadi



Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
8 līdz 12 gadi

- * **Nodarbības** 9. un 12. klašu skolēniem par veselīgu uzturu pirms eksāmenu periodā
- * **Lekcijas** vecākiem par bērniem ieteicamu uzturu dažādos vecumposmos un recepšu grāmatiņas ar idejām maltīšu gatavošanai mājās

Fiziskās aktivitātes un traumatisma profilakse

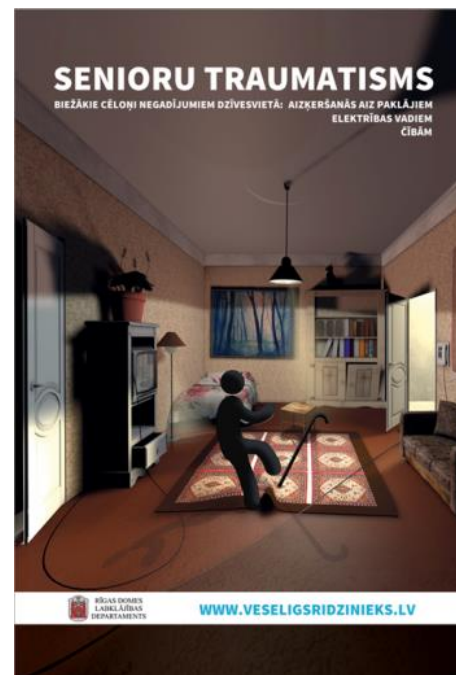
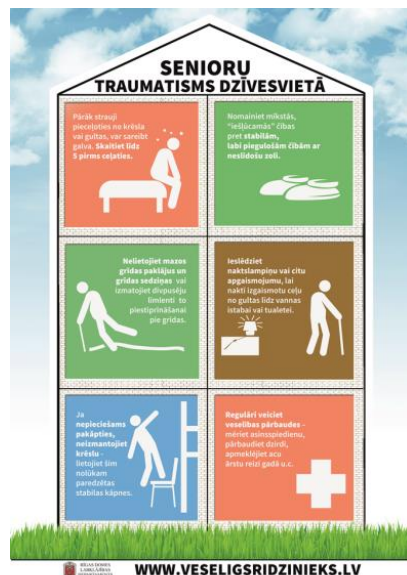


- * **Nūjošanas nodarbības**
- * **Nodarbības pie brīvdabas trenāžieriem**

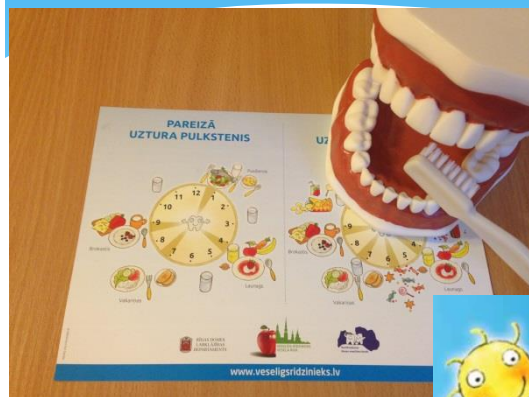




- * **Traumatisma profilakse 1.klašu skolēniem «Dzīvo drošāk».**
- * **Traumatisma profilakses kampaņa senioriem.**



Reproduktīvās un mutes veselības veicināšana



- * **Apmācības** Pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem par mutes veselību bērniem
- * **Nodarbības zēniem un nodarbības meitenēm** par reproduktīvo veselību



Atkarību profilakse

- * Izveidota filma «Izvēlies ko izvēlies»
 - * Filmā iekļautas tēmas – smēķēšana, narkotikas, alkohols, jaunās tehnoloģijas.
- * Izveidota vides spēle – puzzle, ar mērķi veicināt Rīgas iedzīvotāju izpratni par savu veselību un atkarību izraisošās vielas – tabakas radīto ietekmi organismam.



Apmācību tēmas atkarību profilakses jomā speciālistiem

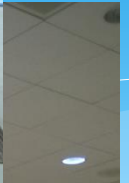
- * «Atkarības profilakse pirmsskolā un sākumskolā»
- * «Jauniešu smēķēšanas intervence»
- * «Jauniešu datoratakrības intervence»
- * «Agresijas intervences programma jauniešiem»
- * «Sociāli- emocionālo dzīves prasmju attīstīšana»
- * «Mācību motivācija pieaugušajiem – psihoaktīvo vielu lietotājiem»
- * «Atkarība un līdzatkarība ģimenē»
- * «Apreibinošo vielu lietošanas diagnostika jauniešu vidū»

Atkarības profilakse izglītības iestādēs

- * Narkotisko vielu lietošana (aizvien aktuāls ir jautājums par marihuānas lietošanu);
- * Smēķēšana (riski un sekas), kā arī īpaši aktuāls jautājums ir e-cigateres lietošana, jo jaunieši bieži vien uzskata, ka tas nav kaitīgi);
- * Alkohols (alkohola lietošana daudzkārt saistās ar vēlmi eksperimentēt);
- * Moderno tehnoloģiju lietošana (dators, **viedtālruni**, sociālie tīkli – tendence šādi pavadīt savu brīvo laiku);
- * Iniciatīva «Veselību veicinošā izglītības iestāde», iesaistījušās 7 Rīgas izglītojošās skolas.

Psihoemocionālās veselības veicināšana

- * **Publisko lekciju cikls** “Psiho-emocionālās veselības veicināšana” par iedzīvotājiem un īpaši vecākiem aktuālām tēmām (attiecības ģimenē, vecāku un bērnu attiecības, starppaaudžu konfliktu risināšana, bērnu un pusaudžu attīstības posmu īpatnības, mācīšanās grūtības, psihosomatiskie traucējumi un to iemesli bērniem un pieaugušajiem, atkarības slimības psiholoģiskie aspekti, u.c.).
- * **Nodarbību cikls** «**Tu vari! Tu dari! Tev izdosies!**» vecāka gadagājuma iedzīvotāju grupām par tēmām: atmiņa, domāšana, uztvere un uzmanība.
- * **Pasākums „Diena labām domām”** Rīgas senioriem par psiho-emocionālo veselību ietekmējošiem faktoriem un tās stiprināšanu
- * Informācijas pieejamības nodrošināšana par psiho-emocionālo veselību ietekmējošiem faktoriem www.facebook.com/parvaldistresu .



Ģimenes veselības veicināšana (I)

- * Informatīvs atbalsts jaundzimušo ģimenēm “**Mūsu bērns**”, informējot Jaunos vecākus par bērna aprūpi un veselību ietekmējošiem faktoriem un to profilaksi
- * Informatīvs materiāls “Māmiņas dienasgrāmata”- topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna gaidību, dzemdību un pēcdzemdību laiku.
- * Vecāku atbalsta grupu nodarbības vecāku kompetences stiprināšanai un efektīvu bērnu un pusaudžu audzināšanai



Ģimenes veselības veicināšana (II)

- * Informatīvi izglītojošas lekcijas un programmas vecākiem, t.sk.:
 - * bērna emocionālās audzināšanas programma vecākiem, kuriem ir bērni vecumā līdz 7 gadiem
 - * atbalsta (pašpalīdzības) grupu nodarbības vecākiem «Pozitīvs skolas sākums», kuru bērni gatavojas mācībām pirmajā klasē
 - * mediācijas programma/mediācijas konsultācijas Rīgas Sociālā dienesta klientiem krīzes situācijās, rodot pieņemamu konflikta/krīzes situācijas risinājumu visām iesaistītajām pusēm
 - * tēva lomas popularizēšana ģimenē un bērna dzīvē, piedalīšanās vides pasākumā «**Tēva dienas svinības**»;

Ģimenes veselības veicināšana (III)

- * Tēva lomas popularizēšana bērna dzīvē vides pasākumā «**Tēva dienas svinības**»



- * **Nodarbības** pirmsskolu un sākumskolu vecākiem (vecāku sapulces izglītības iestādēs) par bērnu emocionālās attīstības jautājumiem
- * **Nodarbības** vecākiem – pāru attiecību stiprināšana, sekmējot tēvu iesaistīšanos bērnu aprūpē
- * **Lekcijas** skolu jauniešiem (7.-9.kl. un 10.-12.kl vecuma grupās) dzīves prasmju un izpratnes veicināšana par savstarpējo attiecību veidošanu un ģimenes vērtību stiprināšanu
- * **Apmācību programmas** īstenošana vecākiem mīlestības pedagogijā «Mīlestības terapija man un manam bērnam»
- * Lekcija un grupu nodarbību vadīšana pirmspensijas vecuma iedzīvotājiem «Vitalitāte 55+» par iespējām saglabāt psiho-emocionālo un fizisko veselību.

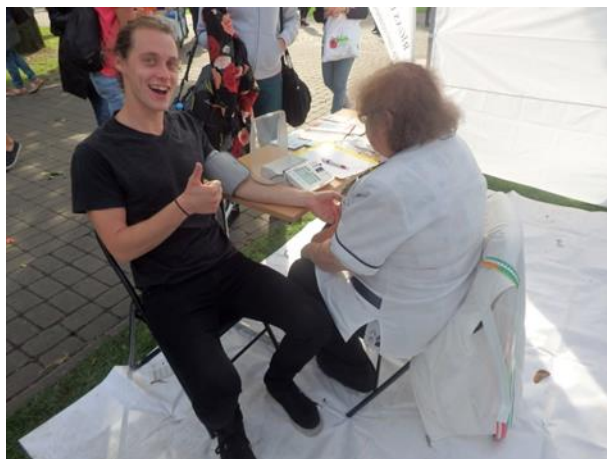
Latvijas Sarkanā Krusta veselības istabas

5 Veselības istabu darbības nodrošināšana Rīgas pilsētā.



- * Papildus pastāvīgi nodrošinātājiem pakalpojumiem (konsultācijas, asinsspiediena mērīšana, Ķermeņa masas indeksa noteikšana u.c.) no 2015.gada veselības istabās rīkotas akcijas:

- * Pasaules tuberkulozes dienas ietvaros (bezmaksas krēpu tests Tuberkulozes diagnosticēšanai – **1 pozitīvs Tb gadījums**)
- * Pasaules Sirds dienas un Pasaules Diena bez tabakas ietvaros (bezmaksas holesterīna un cukura testi)
- * Pasaules hepatīta dienas ietvaros (bezmaksas C hepatīta testi – finansētājs Slimību un profilakses kontroles centrs)
- * Veselības istabu darbinieku dalība publiskajos veselību veicinošos pasākumos («Tēva dienas svinības»)



Infekcijas slimību profilakse

- * HIV profilakses programmas nodrošinājums –zemsliedzņa centra darbības atbalsta nodrošināšana.

Rādītājs	2013	2014	2015 Nov.
Jauno (pirmreizējo) klientu skaits	1851	1323	1273
Psihologa sniegto konsultāciju skaits	732	711	461
Sociālo darbinieku sniegto konsultāciju skaits	991	1050	950
HIV konsultanta sniegto konsultāciju skaits	1030	1260	1173
Veikto HIV testu skaits	901	1109	1065
Izsniegto šļirču skaits	179 464	250 312	269 908
Izsniegto prezervatīvu skaits	60 342	58 189	60 899
Konsultāciju skaits kopā	2753	3021	2584

- * Speciālistu izglītošana par infekcijas slimību profilaksi pirmsskolas izglītības iestādēs.



Publiskie pasākumi 2015.gadā



* Notikuši 3 Pasaules Veselības organizācijas noteiktajām aktuālajām dienām veltītie pasākumi un dalība 4 tematiskajos pasākumos:

- * Pasaules tuberkulozes diena;
- * Pasaules pret tabakas dienas;
- * Pasaules Sirds diena;
- * «Tēva dienas svinības»;
- * Pasākums «Neparastais Mežaparks 2015»;
- * «Māmiņu kluba» vasaras festivāls;
- * Dalība Eiropas sporta nedēļā.

Pašvaldības atbalsts veselības jomā - projekts «Vinnija Pūka skola»

- * 14 lekcijas sadarbībā ar BKUS speciālistiem.
- * Ideja - hroniski slimo pacientu sociālās integrācijas un dzīves kvalitātes uzlabošanas sistēma – apmācību programma, lai vecākiem, saskaroties ar veselības problēmām, sniegtu kvalificētu palīdzību un emocionālu atbalstu. Izdoti arī informatīvi materiāli.
- * Lekciju tēmas: alerģijas, astma, hroniski slimo bērnu aprūpe, diabēts un aptaukošanās, priekšlaicīgi dzimušie bērni, gastroenteroloģija, ortopēdija, sāpes bērniem, traumatisms, u.c.



Informācijas publicēšana (I)

- * Izveidots Rīgas pašvaldības portāls par veselības veicināšanas tēmām un veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību Rīgā.
- * Pašvaldības atbalsts veselības jomā
 - * Ģimenes veselība
 - * Fiziskās aktivitātes un drošība
 - * Veselīgs uzturs
 - * Infekcijas slimību profilakse
 - * Psihiskā veselība
 - * Atkarības profilakse
 - * Informatīvie izdevumi
 - * Aktualitāšu kalendārs

www.veseligsridzinieks.lv

Informācijas publicēšana (II)



Ģimenes veselība



Fiziski aktīvs un drošs



Veselīgs uzturs



Infekciju slimību profilakse



Garīgā veselība



Atkarības profilakse

Galerijas



Konkurss „Cita eksperimenta” Rīgas reģiona uzvarētāju atbalstāšana



Pasākums „Diena latīņ domāšanā”, kā laikā vecāka gadagājuma iedzīvotāji apgūt jaunas zināšanas un prasmes (03.12.2014.)



Imenā atklāta jauna pašvaldības poliklīnika



Seminārs stādāla darba veidošanai

Jaunākie video



Jaunami

Uzsāks jauns projekts – “Aktīvi un cienīgi nosīrnot”

Rīgas Luteru Draudzība radotājā darbinā “Jūdzīgākā pērlē” ir uzsāka projekta – “Aktīvi un cienīgi nosīrnot” aktivitāšu īstenošanu. Mācīniece Mājas Sēdnes – lles vachā darbināci dalībnieki apgūs dažādas rosinātu īstenošanas tehnikas darā ar polimēriem. Projekta mērķis

Pasaules veselības diena

7.aprīlī visā pasaulē tiek atzīmēta Pasaules Veselības diena, bet iniciatīva to atzīmēt tieši šajā datumā pieder Pasaules Veselības organizācijai (PVO) – par godu tās atbrīvošanas gadadienai. Tradicionāli jau ierasts, ka katru gadu Pasaules Veselības diena

Izsludina brīvā laika aktivitāšu konkursu

Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments (RD IKSD) izsludina konkursu brīvā laika aktivitāšu organizēšanai 2015. gada vasarā. Konkursta mērķis ir frunāli atbalstīt projektus, kas nodrošina bērniem un jauniešiem bezmaksas brīvā laika pavadīšanas iespējas izīstojamo

Vecāki aicināti apmeklēt Vinnija Pūka skolas semināru par atopisko dermatītu un pārtikas alerģijām

Rīgas domes Izglītības departaments aicina vecākus pieņemt rīkumajam “Vinnija Pūka skolas” seminārum par atopiskā dermatīta sadīšanu bērniem, kā arī pārtikas alerģijām bērniem un to ārstēšanu. Seminārs notiks 11.aprīlī no plkst. 10:00 līdz 15:00, VSA Bērnu

Notiks apmācību seminārs speciālistiem “Jauniešu smēķēšanas intervence”

Rīgas domes Izglītības departaments organizē semināru speciālistiem “Jauniešu smēķēšanas intervence”. Semināra dalībnieki varēs iegūt zināšanas par smēķēšanas atkarības veidošanos, jauniešu, smēķēšanas ietekmi uz jauniešu mācību procesu un veselības kontrolē sociālajā vidē, kā arī apgūs nepieciešamas

Notikumi

Apmācību seminārs speciālistiem “Jauniešu smēķēšanas intervence”

14.Aprīlī @ 10:00 - 16.Aprīlī @ 16:30

Apmācību seminārs speciālistiem “Agresijas intervence bērniem un pusaudžiem”

28.Aprīlī @ 10:00 - 30.Aprīlī @ 16:30

Iespēja uzdot savu
jautājumu:

veseligsridzinieks@riga.lv

Sociālie mediji

- * www.facebook.com/veselsridzinieks
- * www.facebook.com/parvaldistresu
- * www.facebook.com/piesledzgalvu
- * www.draugiem.lv/piesledzgalvu

Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
6 mēneši līdz 3 gadi

Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
4 līdz 7 gadi

Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
8 līdz 12 gadi



STRESA IETEKME
UZ JAUNIEŠU VESELĪBU
UN IESPĒJAS TO PĀRVALDĪT

Rīga, 2015

RĪGAS DOMES
LAIMĪBAS
DEPARTAMENTS



Vārds: _____

Vecums: _____

ku sastādīja sertificētas uztura speciālistes
A. Augule un J. Zuboviča

IETEIKUMI
VESELĪGIEM EŠANAS
PARADUMIEM ĢIMENĒ



RĪGAS DOMES
LAIMĪBAS
DEPARTAMENTS

AGRESIJAS
INTERVENES
PROGRAMMA
JAUNIEŠIEM

DZĪVO DROŠĀK!



LASI, KRĀSO, IEGAUMĒ!

Vilks Apdomīgais un
Lapsa Aīša
aicina

PAREIZĀ UZTURA PULKSTENIS



NEPAREIZĀ UZTURA PULKSTENIS



RĪGAS DOMEŠ
LABKLĀBĀS
DEPARTAMENTS



www.veseligsridzinieks.lv

SENIORU TRAUMATISMS DZĪVESVIETĀ

Pārāk strauji
piecelieties no krēsla
vai gultas, var sareibēt
galvu. Skatieties līdz
5 pirms ceļāties.



Nomainiet mīksto,
"ieļļicamā" čības
pret stabiliām,
labi pieguļošām čībām ar
nestīdīgu zoli.



Nelietojiet mazas
grīdas paklājus un
grīdas segdānus vai
īpatnīgojiet divpusēju
līmeņi: to
piestiprināšanai
pie grīdas.



Ieslēdziet
naktstlampiņu vai citu
apgaismojumu, lai
naktī izgaismotu ceļu
no gultas līdz vannas
istabai vai tualetē.



Ja
nepieciešams
pakāpienes,
neizmantojiet
krēslu -
lietojiet šim
nolūkam
paredzītas
stabilas kāpnes.



Regulāri veiciet
veselības pārbaudes -
mērīt asinsspiedienu,
pārbaudiet dzirdi,
apmeklējiet acu
ārstu reizi gadā u.c.

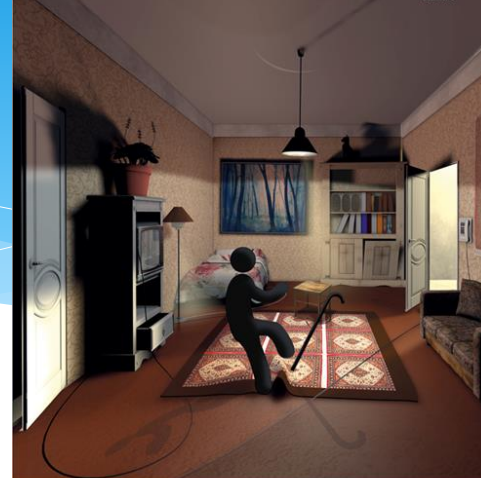


RĪGAS DOMEŠ
LABKLĀBĀS
DEPARTAMENTS

[WWW.VESELIGSRIDZINIEKS.LV](http://www.veseligsridzinieks.lv)

SENIORU TRAUMATISMS

BIEŽĀKIE CĒLOŅI NEGADĪJUMIEM DZĪVESVIETĀ: AIZKĒRŠANĀS AIZ PAKĻĀJIEM
ELEKTRĪBAS VADIEM
ČĪBĀM



RĪGAS DOMEŠ
LABKLĀBĀS
DEPARTAMENTS

WWW.VESELIGSRIDZINIEKS.LV



ARĪ ČAKLĀ BITĪTE UN SLINKAIS GURKĪTIS ZINA, CIK SVARĪGS IR VESELĪGS UN PILNVĒRTIGS UZTURS!



DZIEDI UN SKAITI KOPĀ AR MUMS!

Latviešu tautas dziesma



Andr - pu - pu, andr - pu - pu, lāds - pu - tā - mī - de - be - vīns.



www.veseligsridzinieks.lv

2015.gadā uzsākta jauna žurnāla izveide bērnudārza vecuma bērnu vecākiem «Vecākiem par bērniem»





Paldies!

vivita.kikule@riga.lv

* www.veseligsridzinieks.lv