



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla ziņas

Noticis divu dienu seminārs "Vesela Latvija"

Lai stiprinātu Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla dalību, pašvaldību lomu un kompetenci veselības veicināšanas un slimību profilakses jomā, 27. un 28. augustā Rīgas Latviešu biedrības namā notika divu dienu seminārs Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla koordinatoriem un atbildīgajām amatpersonām "Vesela Latvija". Pasākumā piedalījās 101 dalībnieks.

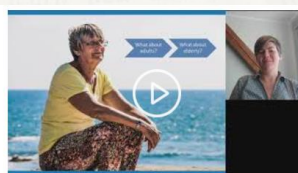
Dalībniekiem bija iespēja iegūt informāciju par starpsektoru sadarbību un normatīvo regulējumu veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos, atkarību profilakses un psihiskās veselības veicināšanas pasākumu

īstenošanas specifiku un problemātiku. Visaugstāk dalībnieki novērtēja tēmu par veselību saistītās informācijas nodošanas iespējām un veselībratības veicināšanu iedzīvotāju vidū,

īpaši akcentējot ļoti daudzus piemērus, kuri deva iespēju to labāk saprast. Kā ļoti noderīgu un motivējošu dalībnieki atzīmēja arī iespēju dzirdēt citu pašvaldību pieredzi, tai skaitā starptautisko pieredzi, ar kuru dalījās Tartu pilsētas pārstāve.



Seminārs "Vesela Latvija":
Psihiskās veselības veicināšanas
pasākumu īstenošanas specifika
un problemātika



Seminārs "Vesela Latvija": Tartu
pašvaldības veiksmīgi īstenotie
labās prakses piemēri iedzīvotāju
veselības veicināšanā pašvaldības



Seminārs "Vesela Latvija":
Bauskas pašvaldības labās
prakses piemēri iedzīvotāju
veselības veicināšanā



Visas semināra lekcijas ir iespējams noklausīties video formātā Veselības ministrijas [YouTube kanālā](#) un esparveselibu.lv sadaļā "[Mācību video](#)".

Pēc semināra dalībniekiem bija papildu iespēja tiešsaistes konsultācijas laikā gūt atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem no lektoriem, kuri piedalījās seminārā. Tiešsaistes konsultāciju ieraksts pieejams SIA "Izglītības pasākumi" [Facebook kontā](#).

Koordinācijas komisijas sēdē apstiprināts pārskats par NVPT darbību 2019. gadā

Slimību profilakses un kontroles centrā 2. oktobrī notika kārtējā NVPT koordinācijas komisijas sēde, kuras laikā tika apstiprināts gada pārskats par Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla darbību Latvijā 2019. gadā. Darbības pārskata pielikumos apkopotā veidā ir pieejama **plaša un noderīga informācija par citu pašvaldību pieredzi dažādos veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos**. Aicinām iepazīties un izmantot!

NVPT 2019. gada pārskats pieejams [šeit](#).

Iepazīsti NVPT koordinatoru!

Uzzini vairāk par pašvaldību NVPT koordinatoriem un viņu ikdienu veselības veicināšanas darba organizēšanā rubrikā „Iepazīsti NVPT koordinatoru”. Šoreiz lasi interviju ar Talsu un Gulbenes novada pašvaldības koordinatoriem.

Talsu novada pašvaldības koordinatore Tatjana Neilande



Amats

Sabiedrības veselības speciāliste

Izglītība

Absolvējusi Rīgas 1. Medicīnas skolu, Biznesa vadības koledžu un Baltijas Starptautisko akadēmiju, Zviedrijā apguvusi *Baltic Internacional School of Public health*. Tatjanai ir 40 gadu pieredze vecmātes un 15 gadu pieredze galvenās medicīnas māsas amatā.

Hobijs



Krustvārdu mīklas



Sudoku

Mīļākais auglis un dārzeņis



ķirši



tomāti

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

Plānot, organizēt veselības veicināšanas pasākumus novadā. Sadarboties ar Talsu novada ģimenes ārstu praksēm, slimnīcu un citiem veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējiem. Sniegt informāciju pašvaldības mājas lapā par aktuālajiem ar veselību saistītajiem jautājumiem.

2. Kas Tev vislabāk patīk savā darba ikdienā?

Strādāt ar pozitīvi domājošiem, radošiem cilvēkiem – sava darba entuziastiem.

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

Te varu minēt Veselības dienu senioriem, un vislielākais lepnums man ir tieši par viņiem, kuri ar lielu sparību un entuziasmu piedalījās dažādās fiziskajās aktivitātēs, atraktīvajās stafetēs, sveica klātesošos ar sagatavotajiem priekšnesumiem – dejām. Šajās Veselības dienās piedalās arī seniori no citiem novadiem. Šogad diemžēl tas ir izpalicis Covid 19 ierobežojumu dēļ.



Attēls no Talsu novada pašvaldības arhīva. Attēlā redzama Veselības diena senioriem 2019.gadā

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

Pagājušajā gadā veicām iedzīvotāju aptauju. Esam aptaujājuši arī atsevišķu pasākumu dalībniekus par to, kādus pasākumus viņi vēlētos, kādus speciālistus gribētu uzklaut slimību profilakses pasākumos.

Cenšamies pasākumiem pievienot kaut ko noderīgu, interesantu, piemēram, analīžu veikšanu pasākuma laikā, vienā pasākumā izmantojām vietējo augļu, dārzeņu audzētāju prezentāciju ar iespēju iegādāties veselīgus pašaudzētus labumus un no tiem gatavotus našķus, dažreiz tā ir uztura meistarklase ar pasākuma dalībnieku iesaisti gatavošanā un veselīgā ēdiena degustēšanā.

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

Vērsties jau var visos jautājumos. Ja nevarēšu palīdzēt konkrētajā jautājumā, došu padomu vērsties pie kolēģiem citos novados. :)

🍏 **Pateicamies Talsu novada pašvaldībai par atsaucību un dalību intervijā!**

Gulbenes novada pašvaldības koordinatore Ilze Biseniece



🍏 Amats

Sabiedrības veselības speciāliste

🍏 Izglītība

- 🍏 P. Daugē medicīnas skola
- 🍏 Latvijas sporta pedagoģijas akadēmija
- 🍏 Izglītības zinātņu bakalaura Akadēmiskais grāds sportā

🍏 Hobijs



rokdarbi



puķkopība



fiziskās aktivitātes

🍏 Mīļākais auglis un dārzeņis



Nevaru īpaši izcelt, katram periodam savs auglis un dārzeņis

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

Projekta „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā” koordinators. Izglītojošu un praktisku lekciju, nodarbību gatavošana un vadīšana dažādām iedzīvotāju grupām. Informatīvo materiālu sagatavošana un izplatīšana.

2. Kas Tev vislabāk patīk savā darba ikdienā?

Ir pieejams milzīgs informācijas klāsts par pareizu uzturu, vajadzīgo fiziskās aktivitātes apjomu un citiem jautājumiem. Tad šīs zināšanas vajadzētu uzlaikot sev – kā tas sader kopā ar katra personību un cik daudz no tā varam izmantot. Svarīgi ir atrast vidusceļu.

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

Kampaņas aicinājums "Esi aktīvs!" iekļāva mērķi rosināt sportu un fiziskās aktivitātes Eiropā un būt aktīviem ne tikai sporta nedēļas ietvaros, bet visa gada garumā. Gulbenieši arī pieņēma izaicinājumu būt aktīviem un visas nedēļas garumā raudzījās ar pozitīvu skatienu uz sportiskām nodarbēm. Pie pašvaldības iestādēm uz kopīgu izkustēšanos vingrojot, tika aicināti pašvaldību darbinieki.



Autore: Ilze Biseniece Attēlā redzama āra vingrošana

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

Projekts „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā” veselības veicināšanas pasākumi tika vērsti uz sabiedrību kopumā, kas ļāva iedzīvotājiem paraudzīties uz aktivitāšu daudzveidību. Tas veicināja piederības sajūtas attīstīšanu vietējos iedzīvotājos un uzticību pašvaldībai. Tiek novērota aktīvāka iesaistīšanās pašvaldības rīkotajos pasākumos.

2020.gadā, veicinot Gulbenes novada iedzīvotāju iesaisti un līdzdalību novada attīstībā un finanšu līdzekļu izlietošanā, Gulbenes novada pašvaldība pirmo reizi izsludināja projektu konkursu, kura ietvaros bija iespēja pieteikt savas idejas publiski pieejamas, radošas un atvērtas sabiedriskās vides radīšanai. Par pieteiktajām idejām, kas atbilda konkursa nosacījumiem, tika rīkots sabiedrības balsojums. Šādi pašvaldība aktivizē jaunu un radošu kopsadarbības formu, vienlaikus stimulējot arī sabiedrības savstarpējo sadarbību un sociāli ekonomisko potenciālu.

Konkursā savas idejas projektiem var pieteikt tikai Gulbenes novadā deklarētie iedzīvotāji, kuri sasnieguši vismaz 16 gadu vecumu, veidojot 10 cilvēku grupu, kā arī Gulbenes novadā reģistrētas biedrības.

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

Sabiedrības izglītības veselības jautājumos, jo cilvēku zināšanu un prasmju līmenis, kā arī uzticēšanās šīm zināšanām, ļauj pieņemt lēmumu mainīt dzīvesveidu.

Komunikācija ar citiem koordinatori ir lieliska pieredze, kur iegūt vērtīgu informāciju, apmainīties viedokļiem un idejām.

🍀 **Sirsnīgs paldies Gulbenes novada pašvaldībai par dalību intervijā!**

Vai pašvaldībā esošās izglītības iestādes ir jau pievienojušās Nacionālajam Veselību veicinošo skolu tīklam?

Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls (NVVST) ir kustība, kas apvieno skolas, kas veselības veicināšanu skolā redz kā vienu no skolas mērķiem. NVVST: par veselīgākiem izglītojamajiem, viņu vecākiem un izglītības iestādes personālu.

Ko iegūst pašvaldība, ja izglītības iestādes pievienojas NVVST?

- izglītības iestādes pārstāvji (NVVST **koordinatori**) **kļūst kompetentāki** veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos, jo apmeklē SPKC organizētus seminārus;
- **NVVST izglītības iestāžu skolēni kļūst zinošāki** veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos;
- NVVST izglītības iestāde palīdz **radīt pozitīvu ietekmi** uz pašvaldības mērķu sasniegšanu **veselības veicināšanas politikas īstenošanā**.



Un ko iegūst izglītības iestādes, darbojoties NVVST?

- SPKC un citu speciālistu sagatavoto aktuālo informāciju un materiālus (izglītojoši video, brošūras, informatīvas pakotnes, u.tml.);
- iespēju piedalīties semināros un apmācībās, kā arī pieredzes apmaiņā par veselības jautājumiem;
- izglītojošo pasākumu norisi izglītojamajiem.

Vairāk par NVVST, kā arī pieteikšanās kārtību, lasiet **šeit**.



Īstenota kampaņa „Uzticies pārbaudot!”

Jūlijā un augustā kampaņas “Uzticies pārbaudot!” ietvaros SPKC jau otro gadu informēja sabiedrību par drošu un legālu skaistumkopšanas pakalpojumu nozīmi un infekcijas slimību riskiem skaistumkopšanas pakalpojumu saņemšanas laikā. Īpaša uzmanība tika pievērsta invazīvās skaistumkopšanas procedūrām (tetovēšana, pīrsings, mikropigmentācija jeb permanentais grims, kosmētiskās injekcijas) un procedūrām ar salīdzinoši lielu ādas traumēšanas risku (manikīrs, pedikīrs).

Kampaņas laikā tika izstrādāti 10 drošas skaistumkopšanas un tetovēšanas likumi, kas digitālā testa veidā būs pieejami arī turpmāk. Ikviens iedzīvotājs, kurš saņem vai plāno saņemt skaistumkopšanas pakalpojumus, ir aicināts aizpildīt **testu**, lai pārliecinātos par savām zināšanām skaistumkopšanas pakalpojumu drošības.



Kampaņas ietvaros tika izveidots arī **informatīvs video**, kurā atspoguļoti galvenie jautājumi, kam jāpievērš uzmanība, dodoties uz pakalpojumu sniegšanas vietu – sākot no speciālista izvēles, līdz pat uzmanības pievēršanai dezinfekcijas pasākumu izpildei salonā.

Kampaņas informatīvos rakstus, preses relīzes, audio, videomateriālus un citus materiālus, kas tapuši kampaņas “Uzticies pārbaudot!” laikā, var atrast **SPKC mājaslapā**.



Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas

Lai aktualizētu roku higiēnas nozīmi infekciju slimību profilaksē, kā arī aicinātu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākus pievērst uzmanību savai un bērnu roku higiēnai, veidojot bērniem pareizas roku mazgāšanas prasmes, SPKC 9. septembrī uzsāka sabiedrības informēšanas kampaņu "Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas".

Bērni mācās no pieaugušajiem, tādēļ vecākiem ir svarīga loma bērnu roku mazgāšanas paradumu veidošanā, turklāt tieši bērnībā apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā. Vecākiem jābūtu pozitīvs piemērs regulārā un pareizā roku higiēnas ievērošanā un jāizglīto bērni, cik svarīga ir roku higiēna veselības uzturēšanai un slimību profilaksei.

Lai palīdzētu vecākiem bērnu izglītošanas un paradumu veidošanas procesā, kampaņas laikā ir **izveidots palīgmateriāls vecākiem, kurā ietverti padomi, kā:**

- 🍏 bērnam iemācīt pareizi mazgāt rokas;
- 🍏 iekārtot roku mazgāšanai draudzīgas vannas istabu;
- 🍏 roku mazgāšanu padarīt jautru un izglītojošu vienlaikus u.c. padomi.

Lai roku mazgāšanu bērniem padarītu saistošāku, kampaņas ietvaros ir izveidota arī **krāsojamā un uzdevumu grāmata** bērniem, kā arī pareizai roku mazgāšanai veltīta dziesma – "**Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa**", kurai mūzikas sacerētājs producents Kaspars Ansons, bet iedziedājis Intars Busulis.

🔍 Atver www.ziepinš.lv un aplūko kampaņas laikā tapušos materiālus!



Krāsojamā un uzdevumu grāmata vēl ir pieejama! Pasteidzies un brauc tām pakaļ!

Printē materiālus pats/-i! Uzspied uz attēliem un lejupielādē materiālu elektroniskās versijas.

Materiālus iespējams saņemt Rīgā, Dunties ielā 22, k-5, iepriekš vienojoties par saņemšanas laiku. Kontaktinformācija saziņai: e-pasts anna.sperga@spkc.gov.lv.

Veselības ministrija rīko kampaņu "Viss ir Norm.a"

Lai mazinātu ar psihisko veselību saistītos aizspriedumus, stāstītu par biežāk sastopamajiem psihiskās veselības sarežģījumiem un to, kā ar tiem sadzīvot, kā arī mudinātu meklēt palīdzību to risināšanā, Veselības ministrija no vasaras vidus īsteno kampaņu "Viss ir Norm.a".

Kampaņas laikā gada garumā ik mēnesi **kopā divpadsmit cilvēki video formātā dalīsies ar savu pieredzi, kā viņi sadzīvo ar kādu no psihiskajām saslimšanām vai tās simptomiem**, t.i., depresiju, nesuicidālu paškaitējumu, narkotiku atkarību, alkohola atkarību, anoreksiju, robežstāvokļa personības traucējumiem, bipolāri afektīviem traucējumiem, šizoafektīviem traucējumiem, demenci, mācīšanās traucējumiem, uzmanības deficītu un hiperaktivitāti un garīgo atpalicību.



Video – Annas pieredzes stāsts par nesuicidālu paškaitējumu



Pirmie pieredzes stāsti un papildu informācija par psihiskās veselības jautājumiem atrodama www.NeesiViens.lv.



"Tā reizēm notiek – dzīvē pienāk laiks, kad nejūties labi. Varbūt ir slikti. Varbūt pat ļoti slikti, un jau ilgi. Redzi, tava psihiskā veselība ir tikpat reāla kā fiziskā. Tā var sašķobīties. Vai zināji, ka Eiropā katrs ceturtais cilvēks gada laikā saskaras ar psihiskās veselības sarežģījumiem?"

Ir labas ziņas.

Tev nav jātēlo, ka viss ir kārtībā.

Nenoliedz to, kā jūties.

Necieties. Nesakod zobus.

Tu neesi viens. Meklē palīdzību. Tas ir normāli."

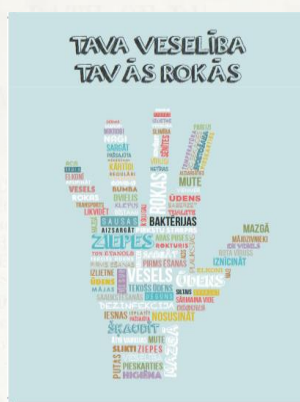
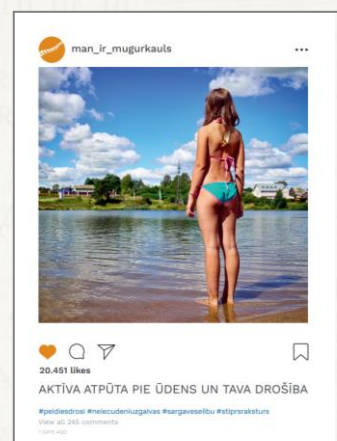
SPKC šogad īsteno vairākus izglītojošos pasākumus skolēniem

Ievērojot drošības protokolu Covid-19 drošības izplatības ierobežošanai, SPKC šogad īsteno pasākumus par drošu uzvedību pie ūdens 10-15 gadus veciem pusaudžiem, par roku higiēnas ievērošanu 5.-7.klases skolēniem un par krūšu pašpārbaudi un to pareizu veikšanu 8.-12.klašu meitenēm.

Pasākumos par drošu uzvedību uz ūdens ir izveidots informatīvs materiāls "Man ir mugurkauls. Aktīva atpūta pie ūdens un Tava drošība" un video par Elvi Kurpnieku, kurš dalās savā pieredzes stāstā pirms un pēc ieleķšanas ūdenī.



Video ar Elvi Kurpnieku, kurš dalās ar savu pieredzes stāstu pirms/pēc leķšanas ūdenī.



Pasākumu par roku higiēnas ievērošanu ietvaros ir izveidots informatīvs materiāls par roku mazgāšanas nozīmi "Tava veselība Tavās rokās!", bet pedagogiem – Ieteikumu materiāls darbā ar 5.-7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu.

Savukārt Pasākumos par krūšu pašpārbaudi pasākuma dalībniecēm tiek izdalīti informatīvie materiāli "Krūšu pašpārbaude – ikmēneša rituāls" un darba burtnīca "Krūšu veselība un pašpārbaude".

Aicinām iepazīties un izmantot materiālus iedzīvotāju izglītošanā!

Izstrādātas komplekso pusdienu ēdienkartes 1.–4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi



Ir izstrādātas komplekso pusdienu ēdienkartes 1.–4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi:

- 🍏 laktozes nepanesamība;
- 🍏 celiakija;
- 🍏 cukura diabēts.

Izstrādātajās ēdienkartēs ietvertas uztura korekcijas, kas nepieciešamas konkrētās diagnozes gadījumā, piemēram, glutēnu saturošo produktu izslēgšana celiakijas gadījumā.

Ēdienkartes nodrošina nepieciešamo enerģētisko vērtību un uzturvielu normas atbilstoši Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumu Nr. 172 ["Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem"](#) prasībām.

Ēdienkartes ir izstrādātas rudens un ziemas sezonai un ietver Latvijā pieejamos sezonālos dārzeņus, augļus un ogas. Ēdienkartē ietvertie ēdieni ir veselīgi, sabalansēti, mūsdienīgi un atbilstoši bērnu ēšanas paradumiem. Ēdienkartē norādīto ēdienu izmaksas atbilst valsts izglītības iestāžu ēdināšanai paredzēto finanšu līdzekļu apjomam (1,42 eiro/dienā vienam izglītojamam).



Ar šīm un citām izglītības iestādēm paredzētajām ēdienkartēm var iepazīties [šeit](#).

Pieejami video pusaudžiem par dažādām ar higiēnu saistītām tēmām

Ir izveidoti izglītojoši video pusaudžiem par [personīgo higiēnu](#), t.sk., kā rūpēties par savu [intīmo zonu higiēnu](#), par [svīšanu un piemērotu apģērbu](#), [roku higiēnu](#), [sejas ādas kopšanu](#) un [galvas ādas un matu kopšanu](#). Video ir uzsvērtā personīgās higiēnas nozīme veselībai un pašapziņas celšanai, kas ir svarīgi pusaudžu vecumposmā.



Aicinām izglītības iestādes iepazīties un ikdienā izmantot izveidotos video!



Video pieejami gan augstāk tekstā, uzspiežot uz video nosaukuma, gan [SPKC Youtube kontā](#).

Publicēti 2017. /2018. mācību gada Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma rezultāti

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījumā ietverta informācija par 11, 13 un 15 gadus vecu Latvijas skolēnu:

- 🍏 veselības pašvērtējumu;
- 🍏 veselības sūdzībām un hroniskām slimībām;
- 🍏 apmierinātību ar dzīvi;
- 🍏 skolas vidi;
- 🍏 ar veselību saistītiem dzīvesveida paradumiem;
- 🍏 mutes veselību;
- 🍏 ģimeni, attiecībām ģimenē;
- 🍏 brīvā laika pavadīšanu;
- 🍏 emocionālajām un uzvedības grūtībām.

Pētījums tiek veikts ik pēc četriem gadiem, radot iespēju izsekot veselības paradumu dinamikai un izmaiņām.

Aicinām iepazīties ar pētījuma rezultātiem un izmantot tos ikdienas darbā veselības veicināšanas plānu un aktivitāšu plānošanā, prioritāšu noteikšanā.

Ar pētījuma rezultātiem var iepazīties [šeit](#).



Pieejama spēle vardarbības novēršanai izglītības iestādēs "Ikviens ir svarīgs"

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija piedāvā jaunu spēli **"Ikviens ir svarīgs"**. Spēle veidota kā inovatīvs daudzpakāpju sistēmisks instruments fiziskās un emocionālās vardarbības mazināšanai izglītības iestādē. Spēle izmantojama kā sarunu materiāls darbam **gan ar cietušo audzēkni, gan varmāku, gan aculieciniekiem individuāli, grupā un ar visu klasi.**

Spēlei ir vairāki sarežģītības līmeņi, lai to varētu izmantot bērni un pedagogi klašu audzināšanas stundās un mācību priekšmetos, kā arī atbalsta komandas speciālisti - psihologi, sociālie pedagogi u.c.



Spēlei ir sešas daļas un tajā ir iekļauti daudzi atbalsta faili, kas palīdzēs modelēt un risināt dažādas situācijas. **Vairāk informācijas par spēli [šeit](#).**



Lai iepazītos un lejupielādētu spēli, spied [šeit](#).

SPKC aicina piedalīties aptaujā par alkohola lietošanas pieredzi Covid-19 pandēmijas laikā

Aptaujas mērķis ir noskaidrot alkohola lietošanas paradumu izmaiņas saistībā ar Covid-19 pandēmiju. Anketa ir starptautiska un tā izveidota sadarbībā ar epidemiologiem no vairākām Eiropas pētniecības iestādēm. Aptauja paredzēta 18 gadus sasniegušām personām.

Lai piedalītos aptaujā nav svarīgi, cik daudz alkohola patērē, tajā var piedalīties arī tad, ja vispār nelieto alkoholu. **Vairāk par pētījumu lasi [šeit](#).**

Atbalsti pētniecību – piedalies aptaujā! Aptaujas anketa pieejama [šeit](#).



Anketas aizpildīšana aizņem **līdz 10 min**

Anketa aktīva: līdz 30.12.2020.

Veselīga uztura un fiziskās aktivitātes ceļvedis 6–10 gadus vecu bērnu vecākiem, aprūpētājiem (krievu valodā) (2020)

Lai palīdzētu vecākiem saglabāt savu bērnu veselību un fizisko sagatavotību, PVO ir izstrādājusi Bērnu uztura un fiziskās aktivitātes ceļvedi (pieejams tikai krievu valodā). Ceļvedis var būt noderīgs arī citiem pieaugušajiem (piemēram, vecvecākiem vai aprūpētājiem), kuri strādā ar sākumskolas vecuma bērniem.

PVO ceļvedis piedāvā arī idejas, kā stimulēt bērnu interesi par fiziskām aktivitātēm, piemēram, ar aktīvu spēli, vingrošanu vai sportu. Ceļveža mērķis ir nodrošināt, lai bērni iegūtu zināšanas un prasmes izvēlēties veselīgu pārtiku, kritiski novērtēt savu uzturu un iekļaut fiziskās aktivitātes ikdienas dzīvē.

Ar ceļvedi var iepazīties [šeit](#).



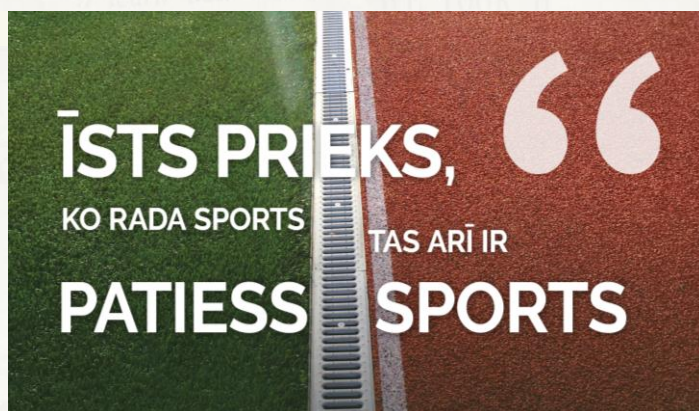
Cīņa ar dopingu sportā un fiziskajās aktivitātēs, meklējot sabiedrotos pašvaldībās

Dopings jeb sportā aizliegtas vielas ir nozīmīga problēma gan sporta nākotnei, gan sabiedrības veselībai kopumā. Būtiski, ka vārds "dopings" sportistiem un sporta darbiniekiem tiek definēts kā viens vai vairāki Pasaules Antidopinga kodeksā¹ norādītie antidopinga **noteikumu pārkāpumi**. **Antidopinga noteikumi attiecas uz ikvienu personu, kas nodarbojas ar sportu un piedalās visu veidu individuālās vai organizētās aktivitātēs** fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās. Tas nozīmē, ka uz dopinga kontroli var tikt uzaicināts ikviens, kas atbilst šiem kritērijiem.

Pastāv pamatotas bažas, ka pieaug dopinga izplatība ārpus organizētā sporta sistēmas (elites sporta) un ka **dopinga vielu izplatība rekreācijas sportā un fitnesā ir kļuvusi par sociālu un sabiedrības veselības problēmu**. Pamatojoties uz šo vielu augsto izplatību fitnesā un rekreācijas sportā un zemo informētību par sportā aizliegto vielu radītajām sekām, sabiedrības veselības pētnieki atzīst, ka šī ir būtiska sabiedrības veselības problēma. Fakts, ka vīriešu AAS (androgēnie anabolie steroīdi) lietotāju vidū ir trīs reizes lielāks nāves risks un divas reizes lielāks hospitalizācijas biežums, liek pamatoti pieskaitīt anabolisko steroīdu lietošanu pie sabiedrības veselības aktuālo problēmu loka. Tāpēc, **lai cīnītos ar šo problēmu, ir jāmeklē sabiedrotie, un liels pamats ticēt, ka NVPT koordinatori varētu palīdzēt veicināt šī jautājuma risinājumu**.



PVO globālajā rīcības plānā attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm 2018.-2030.gadam² norādīta nepieciešamība sekmēt un stiprināt vēstījumus par fiziskām aktivitātēm bez dopinga vielu lietošanas, veicinot veselīgu dzīvesveidu. Tāpēc Latvijas Antidopinga birojs (turpmāk – Birojs) aicina **iekļaut visos valsts un pašvaldību līmeņa fizisko aktivitāšu pasākumos un kampaņās būtisku nosacījumu, ka fiziskajām aktivitātēm jābūt bez sportā aizliegto vielu lietošanas** (angl. *drug free physical activities*). Sportotājiem un fizisko aktivitāšu piekritējiem nedrīkst rasties šaubas par dopinga graujošo ietekmi uz veselību un sportisko garu, kā absolūtu pretstatu patiesam sportiskajam sniegunam, kā arī veselīgam dzīvesveidam.



Tāpat Birojs vērs uzmanību, ka **iesaistot pašvaldību fizisko aktivitāšu norisē kādus trenerus vai sportistus, ir jāpārliedz, vai šie cilvēki neatrodas diskvalificēto sportistu un sporta darbinieku sarakstā, ko var apskatīt [šeit](#)**. Statuss *Diskvalificēts* aizliedz iesaistīties jebkādas sporta aktivitātes, izņemot rehabilitācijas programmas.

Rīkojot, veicinot un izglītojot vietējos iedzīvotājus par sporta un fizisko aktivitāšu nozīmi un izglītojot

vietējos iedzīvotājus par sporta un fizisko aktivitāšu nozīmi, Birojs aicina uzvērt "Patiess Sports" ideju, t.i., **patiess prieks, ko rada sports, kas balstās uz vērtībām, godīgu cīņu un bez dopinga vielu lietošanas**.

Ja rodas jautājumi, idejas vai priekšlikumi saistībā ar dopinga jautājumiem, aicinām sazināties ar Biroja ekspertu izglītības jautājumos Ivanu Šapošņikovu, e-pasts: ivans.saposnikovs@antidopings.gov.lv

¹ Pasaules Antidopinga kodekss, 2.panta 1.–10.punkts.

² WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030.

Vai tavā telefonā jau ir aplikācija “Apturi Covid”?

Jauno mobilo lietotni “Apturi Covid”, kas izveidota kā risinājums, lai palīdzētu Latvijā ierobežot vīrusa izplatību, un ātrāk uzzinātu, vai persona ir bijusi kontaktā ar Covid-19 saslimušo, kopš jūnija sākuma lejupielādējuši jau 175 000 iedzīvotāju.

Līdz ar Covid-19 saslimstības pieaugumu Latvijā, lietotne ir kļuvusi par nozīmīgu instrumentu Covid-19 izplatības ierobežošanai. Ja saslimušajai personai ir lejupielādēta lietotne “Apturi Covid”, tas ļauj SPKC epidemiologiem nosūtīt kodu, ko saslimušais ievada savā tālrunī, tādējādi brīdinot plašāku loku kontaktpersonu, kuras viņš nepazīst.

Lai atvieglotu kontaktu meklēšanu un palīdzētu labāk ierobežot infekciju, aicinām viedtālrunī lejupielādēt lietotni “Apturi Covid” un aicināt to darīt savus tuviniekus un citus pašvaldības iedzīvotājus. Tas ir vienkāršs veids, kā sabiedrībai līdzdarboties, lai mēs visi varētu atgriezties ikdienas dzīvē.



Uzzini visātrāk

Lietotne ir ātrākais veids, kā uzzināt, ka tev bijusi saskare ar Covid-19 saslimušo. Nepaliec neziņā un pieņem pārdomātus lēmumus.



Pasargā līdzcilvēkus

Tikai ar lietotnes palīdzību par infekcijas risku iespējams brīdināt ne tikai tuvākos un pazīstamos, bet daudz plašāku cilvēku loku.



Atjauno sabiedrisko dzīvi

Lai mazinātu ierobežojumus, slimības uzliesmojumus jāspēj apcirst jau saknē. Mēs katrs varam palīdzēt to darīt, ja izmantosim šo lietotni.

🍏 Vairāk informācijas par lietotni un tās darbības mehānismu lasi www.apturicovid.lv 🔍

Top jauna mājaslapa www.tavsreimatologs.lv

Latvijas Pieaugušo Reimatoloģijas biedrībai top jauna mājaslapa www.tavsreimatologs.lv. Tās izveides mērķis ir nodrošināt reimatisko un muskuloskeletālo slimību pacientus, piederīgos, atbalstītājus un veselības aprūpes speciālistus ar informāciju par aktuālākajiem zinātniskajiem sasniegumiem reimatoloģijā.

Izveidotā mājaslapa tiks veidota kā unikāla **komunikācijas platforma** un tā kalpos kā solis uz priekšu reimatisko slimību problemātikas aktualizēšanā. Platformas īstenotāju mērķis ir **veicināt ilgtermiņa sadarbību starp ārstiem, pacientiem, veselības sistēmas institūcijām un industriju.**

Sagatavots ziņojums tuberkulozes un latentas tuberkulozes infekcijas pacientu psihosociālā atbalsta veicināšanai

Latvijas Tuberkulozes apkarošanas biedrības eksperti sagatavojuši ekspertu ziņojumu ar priekšlikumiem un rekomendācijām tuberkulozes (TB) un latentas tuberkulozes infekcijas (LTBI) pacientu psihosociālā atbalsta veicināšanai. Ziņojuma mērķis ir izplatīt nozarei saistošajām valsts, pašvaldību un nevalstiskajām organizācijām situācijas izpēti un ieteikumus psihosociālā atbalsta veicināšanai tuberkulozes un latentas tuberkulozes infekcijas pacientiem.

Ceram, ka ziņojuma saturs noderēs turpmākajā darbā! Rekomendācijas TB un LTBI pacientu psihosociālam atbalstam PDF formātā pieejams [šeit](#).



Jaunākie SPKC izstrādātie materiāli

Materiāli, kas pieejami elektroniskā formātā:



Infografika ["Rūpējies par savu sirdi, izvēlies veselīgu uzturu"](#)



Infografika ["Vīrushepatīti"](#)



Infografika ["9 ieteikumi nieru veselībai"](#)

Materiāli, kas pieejami drukātā formātā:



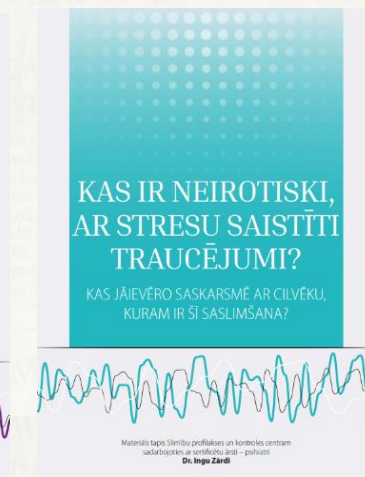
Buklets ["Pusaudzis. Alkohols. Smēķēšana. Padomi vecākiem, kā par to runāt."](#)



Buklets ["Kas ir bipolāri afektīvi traucējumi?"](#)



Buklets ["Kas ir somatoforma veģetatīvā disfunkcija?"](#)



Buklets ["Kas ir neirotiski ar stresu saistīti traucējumi?"](#)



Materiālus iespējams saņemt Rīgā, Dunties ielā 22, k-5, iepriekš vienojoties par saņemšanas laiku.
Kontaktinformācija saziņai: e-pasts anna.sperga@spkc.gov.lv.

Ierodoties pēc materiāliem, lūdzam vilkt sejas masku!

