



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

08.07.2016



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) SLĪMĪBU 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 pavadņa, 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-profili>





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselīga uztura jautājumu popularizēšana sabiedrībā

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- izglītojošas nodarbības;
- līdzaudžu izglītošanas programmas, apmācot vienaudžu izglītotājus;
- interešu grupas iedzīvotājiem;
- izglītojoši pasākumi par veselīga uztura veicināšanu darba vietās;
- izglītojoši pasākumi par zīdīšanas jautājumiem;
- tematiskās lekcijas, semināri speciālistiem (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem u.c.);



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselīga uztura jautājumu popularizēšana sabiedrībā (2)

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014 - 2020

- konkrētu rīcību vai iespējas popularizējoši pasākumi pašvaldībās (veselības dienu organizēšana u.c.);
- 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
kontrolē 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;
- 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 rotaļu 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 interešu 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;
- interešu 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.);
- īsās motivējošās intervences;
- 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;
- Izglītojoši semināri pedagogiem, pirmsskolas un vispārējo izglītības iestāžu medicīnas māsām par fizisko aktivitāšu iekļaušanu izglītojamo dienas plānā; Izglītojoša un uz atbalstu vērsta fizisko aktivitāšu grupa iedzīvotājiem, kuriem ir liekais svars vai aptaukošanās;
- Vingrošanas grupas grūtniecēm;
- Orientēšanās pasākumi apvidū bērniem un pusaudžiem;
- Grupu nodarbības darba kolektīviem, izmantojot fiziskās aktivitātes kolektīva saliedēšanas un fiziskās aktivitātes veicināšanas nolūkos;
- Peldēšanas apmācības bērniem;





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm (2)



- Pastaigu maršrutu izveide un organizētu brīvības vingrošanu vadīšana;
- Vingrošanas nodarbības bērniem stājas problēmu profilaksei un fiziskās aktivitātes veicināšanai;



- Izglītojošas un fiziski aktīvas ekskursijas senioriem;
- Nodarbību cikls pusaudžiem dažādu fizisko aktivitāšu veidu apguvei;



- Nodarbības "Hip hopa" un "Breakdance" deju apguvei pusaudžu-jauniešu mērķa auditorijai.



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;
- līdzaudžu izglītošanas programmas, apmācot vienaudžu izglītotājus;
- interešu grupas iedzīvotājiem;
- tematiskās lekcijas, semināri speciālistiem (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem, policistiem u.c.);
- konkrētu rīcību vai iespējas popularizējoši pasākumi pašvaldībās (veselības dienu organizēšana u.c.);
- 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



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



- Speciālistu (narkologa/ atkarību psihologa) individuālas izbraukuma konsultācijas;



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;



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

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



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



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 nodarbības 5. – 7.klašu skolēniem un profesionālā un vispārējo izglītības iestāžu 8. – 12.klašu skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem;
- Izglītojošu semināru cikls sievietēm par ar sieviešu reproduktīvo veselību saistītiem jautājumiem;
- Izglītojošu semināru cikls topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna kopšanu;
- Izglītojošas diskusiju grupas pusaudžiem (meitenēm un puisiem atsevišķi) par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem;





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm (2)



- 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.



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

Iejas aktivitātēm

Iedzīvotājiem

- Lekcijas pašvaldību iedzīvotājiem par psihisko veselību un tās saglabāšanu seniora vecumā;
- 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;
- Semināri personu ar demenci tuviniekiem par rīcību, komunikāciju un atbilstošas vides veidošanu personām ar demenci;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm (2)

Iedzīvotājiem

- Semināri pašvaldību iedzīvotājiem par psiholoģiskā atbalsta sniegšanas pamatprincipiem līdzcilvēkiem krīzes situācijā;
- Nodarbības pašvaldību iedzīvotājiem par stresa mazināšanu un izdegšanas profilaksi;
- Nodarbības pašvaldību iedzīvotājiem par psihiskās un fiziskās (somatiskās) veselības saistību un fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz psihisko veselību; Lekcijas pašvaldību iedzīvotājiem par psihosomatiskajām saslimšanām un to atpazīšanu;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Idejas aktivitātēm (3)

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 igrigāšanos, 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;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Iejas aktivitātēm (4)

Bērniem, pusaudžiem

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



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Paldies!

solvita.klavina@spkc.gov.lv