



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nr.2/2019

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla ziņas

NVPT mācās un iedvesmojas no Liepājas pilsētas pašvaldības



Pasākuma dalībnieki, minot velosipēda pedāļus, uzblenderēja sev veselīgus smūtijus

Pasākuma ievaddaļā Liepājas pašvaldības pārstāve Elīna Tolmačova iepazīstināja ar līdzšinējo pieredzi veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu realizēšanā, sniedzot informāciju par veiksmīgākajiem un populārākajiem projektiem, kuri ieguvuši īpašu atsaucību liepājnieku vidū.

Turpinājumā Pasākuma dalībniekiem bija iespēja apskatīt Liepājas Tenisa halli, publisko sporta laukumu, pludmales pieejamības kompleksu, kas sniedz iespēju atpūsties pludmalē arī cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, senioriem un vecākiem ar maziem bērniem, kā arī Zirgu salas dabas taku. Liepājas pašvaldība pasākuma noslēgumā bija parūpējusies par kādu īpašu, garšīgu pārsteigumu – iespēju Pasākuma dalībniekiem, minot velosipēda pedāļus, sablenderēt veselīgus smūtijus.

Pasākuma dalībnieki atzinīgi novērtēja Liepājas pilsētas pašvaldības radošo darbu iedzīvotāju veselības veicināšanā, bet arī apzinoties piederību NVPT kā resursu, kas sniedz atbalstu veselības veicināšanas darba organizēšanā savā pašvaldībā.

Viens no Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) mērķiem ir veicināt labās prakses un pieredzes apmaiņu, tādējādi iedvesmojot, motivējot un sniedzot jaunas zināšanas veselības veicināšanas un slimību profilakses darba īstenošanā, lai uzlabotu pašvaldības iedzīvotāju veselību.

Pieredzes apmaiņa ir viena no pašvaldību visbiežāk norādītajām vajadzībām NVPT darbības ietvaros, tāpēc SPKC sniedz iespēju to izmantot, organizējot pieredzes apmaiņas braucienos divas reizes gadā.

Šī gada 24.maijā norisinājās NVPT pieredzes apmaiņas brauciens (turpmāk – Pasākums) uz Liepājas pilsētas pašvaldību.



Liepājas pilsēta ir labās prakses piemērs vides pielāgošanā cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. Attēlā: pasākuma dalībnieki pie vienas no visā pilsētā izvietotajām taktīlajām kartēm neredzīgajiem ar pilsētvides objektiem

Paldies Liepājas pilsētas pašvaldībai, īpaši Elīnai Tolmačovai, par sirsnīgo uzņemšanu un lieliski noorganizētu pasākumu!

Atskats uz PVO Eiropas reģiona Veselīgo pilsētu tīkla ikgadējo tikšanos

No 29. līdz 30.maijam Lisabonā, Portugālē, norisinājās Pasaules Veselības organizācija (PVO) Eiropas reģiona Veselīgo pilsētu tīkla (turpmāk – Tīkls) ikgadējā sanāksme, kurā piedalījās arī SPKC pārstāvis.

Sanāksmes ietvaros uzsvērtais:



- 🍃 jāņem vērā veselības rādītāju bieži vien krasās atšķirības dzimumu grupās, **īstenojot dažādas pieejas vīriešu un sieviešu mērķauditoriju sasniegšanā** veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos. Īpaša uzmanība šobrīd tiek pievērsta tieši vīriešu veselības rādītāju uzlabošanai. Vairāk par tēmu: <https://bit.ly/2R6J6hQ>
- 🍃 plānojot veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātes, stratēģijas un rīcības, **jābalstās uz pierādījumiem balstītu informāciju** – jāizvērtē esošā epidemioloģiskā situācija; kuri ir tie veselības rādītāji, kuri jāuzlabo, un atbilstoši secinātajam, jāīsteno tie pasākumi, kuru efektivitāte ir atzīta par pierādītu, t.sk., pārņemot labās prakses piemērus. Dažādi Latvijas iedzīvotāju veselību un to paradumus raksturojošie rādītāji pieejami: <https://bit.ly/2lRkBCX>
- 🍃 arvien aktuāls ir **neinfekciju slimību jautājums**, aicinot pilsētas turpināt mērķtiecīgi strādāt pie to mazināšanas un izmantojot pieejamos materiālus:
 - a) ieteikumi **smēķēšanas ierobežošanas un mazināšanas pasākumu īstenošanai**: <https://bit.ly/2XS2Ytd>
 - b) ieteikumi **fizisko aktivitāšu plānošanai**: <https://bit.ly/2DjEiu>
 - c) ziņojums par **alkohola radīto kaitējumu**: <https://bit.ly/2zi6geW>
 - d) ziņojums par **noslīkšanu un īstenojamajām aktivitātēm to novēršanai**: <https://bit.ly/2lRmFuX>
 - e) vadlīnijas un rokasgrāmata tādas pilsētas vides plānošanai un veidošanai, kas būtu piemērota **veselīgas novecošanas veicināšanai**: <https://bit.ly/2LISmLE>; <https://bit.ly/2Gun57v>





Publicēts jaunākais Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

No š.g. maija ikvienam interesentam ir iespēja iepazīties ar jaunākā, t.i., **2018.gada Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu pētījuma rezultātiem.**

Pētījums ietver informāciju par 15-74 gadus vecu Latvijas iedzīvotāju:

- 🍏 veselības pašvērtējumu, apmeklējumu biežumu pie ārsta, diagnosticētajām slimībām, atsevišķiem slimību simptomiem un sūdzībām, medikamentu lietošanu;
- 🍏 veselības aprūpes un tās pakalpojumu pieejamību un apmierinātību ar to;
- 🍏 veselības paradumiem – uzturu, fizisko aktivitāšu līmeni, kaitīgajiem paradumiem (smēķēšana, alkohols, narkotikas), ceļu satiksmes drošības prasību ievērošanu, kā arī centieniem šos paradumus mainīt;
- 🍏 attieksmi pret veselību, tās veicināšanu, kā arī drošību.

Pētījuma rezultāti ir vērtīgs resurss sabiedrības veselības uzlabošanas plānu izstrādei, aktivitāšu plānošanai un prioritāšu noteikšanai. Jo labākas zināšanas un izpratne par iedzīvotāju veselības rādītājiem un paradumiem būs, jo specifiskākus un efektīvākus pasākumus būs iespējams ieviest.

Piemēri aktuālajiem datiem par iedzīvotāju veselības paradumiem, kas izriet no pētījuma:

**PIETIEKAMA
FIZISKĀ
AKTIVITĀTE TIKAI
9,5%**

**NORMĀLS
ĶERMEŅA MASAS
INDEKSS TIKAI
39,5%**

**AUGĻUS UN OGAS
KATRU DIENU ĒD
TIKAI 24,5%**

**SVAIGUS
DĀRZENUS KATRU
DIENU ĒD TIKAI
36,9%**

**KATRU DIENU
SMĒĶĒ 24,5%**

**PĒDĒJĀ GADA
LAIKĀ ZOBĀRSTU
NAV APMEKLĒJUŠI
49,7%**

Aicinām iepazīties ar pētījuma rezultātiem un tos izmantot, plānojot aktivitātes iedzīvotājiem un izstrādājot pašvaldības attīstības politikas plānošanas dokumentus!

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

28.jūlijs – Pasaules Hepatīta diena

B un C hepatīts tiek uzskatīts kā viens no lielākajiem veselības aprūpes sistēmas izaicinājumiem pasaulē. Pēc Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra aprēķiniem aptuveni 9 miljoni Eiropas iedzīvotāju dzīvo ar hronisku B vai C hepatītu, turklāt daudzi savu diagnozi nemaz nezina. Arī Latvijā B un C hepatīts ir plaši izplatītas infekcijas slimības.

Lai informētu sabiedrību un palielinātu izpratni par vīrushepatītiem, ik gadu 28. jūlijā tiek atzīmēta **Pasaules hepatīta diena**. Arī šogad laika posmā no 22. līdz 28. jūlijam Latvijā plānots īstenot dažādas Pasaules hepatīta dienai veltītas aktivitātes – atvērto durvju dienas un bezmaksas eksprestestu veikšanu HIV profilakses punktos, informācijas izplatīšanu u.c.



par

Ikvienu pašvaldība tiek aicināta iesaistīties un organizēt Vispasaules hepatīta dienai veltītas aktivitātes saviem iedzīvotājiem, nosūtot plānoto aktivitāšu aprakstu līdz 8.jūlijam uz e-pastu kristine.ozolina@spkc.gov.lv! Atsūtītās aktivitātes ievietosim apkopotajā pasākumu kalendārā un publicēsim mājaslapā.

Atgādinām, ka informācija par hepatītiem pieejama [SPKC mājaslapā](#).

Pieejami arī informatīvie materiāli (brošūras un bukleti):

- [B hepatīts](#) (tikai elektroniski);
- [C hepatīts](#) (drukātā formātā);
- [HIV/AIDS, B un C hepatīts, seksuāli transmisīvās infekcijas](#) (drukātā formātā).

Veiksmīgi norisinājies NVVST pirmais pieredzes apmaiņas brauciens Daugavpilī

Š.g. 10.maijā, Daugavpils Vienības pamatskolā, norisinājās pirmais Nacionālā Veselību veicinošā skolu tīkla (NVPT) pieredzes apmaiņas brauciens, ar mērķi iepazīt Daugavpils pilsētas Veselību veicinošo skolu darbību un uzzināt par to aktivitātēm psihiskās veselības veicināšanā un ņirgāšanās profilaksē, daloties pieredzē šo jautājumu risināšanā ar citām izglītības iestādēm.

Kopumā pedagogi no 20 NVVST dalības izglītības iestādēm padziļināti iepazīs ar ņirgāšanās problemātiku, tās cēloņiem un sekām uz bērna attīstību, kas ir viens no būtiskākajiem psihiskās veselības jautājumiem.

Paldies Daugavpils Vienības pamatskolai, īpaši Ingai Sokolovai, par viesmīlīgu uzņemšanu!



SPKC plānotie pasākumi 2019. gadā

2019. gadā Slimību profilakses un kontroles centrs īstenos dažādus ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi saistītus izglītojošos pasākumus, seminārus un sabiedrības informēšanas kampaņas.

Izglītojošie pasākumi, semināri 2019. gadā:

- vispārējo izglītības iestāžu 10. – 12. klašu meitenēm par krūšu veselību un to pašpārbaudes pareizu veikšanu (30 semināri);
- pirmsskolas un vispārējās izglītības iestāžu 1. – 2. klašu bērniem par personīgo higiēnu un pareizu roku mazgāšanu (354 pasākumi);
- darbspējas vecuma iedzīvotājiem par onkoloģisko slimību agrīnu diagnostiku, ārstēšanu (30 semināri).



Pasākumu īstenošana tiks uzsākta septembrī. Pasākumi par krūšu veselību un personīgo higiēnu prioritāri tiks īstenoti izglītības iestādēm, kurām piešķirts statuss „Veselību veicinoša izglītības iestāde”.

Sabiedrības informēšanas kampaņas 2019. gadā:

- infekcijas slimību profilaksei invazīvo skaistumkopšanas un veselības aprūpes pakalpojumu sniegšanas laikā;
- bērnu (līdz 1 gada vecumam) traumatisma profilaksei;
- grūtnieču un bērnu līdz 2 gadu vecumam vakcinācijas pret gripu veicināšanai;
- vakcinācijas pret cilvēka papilomas vīrusu veicināšanai.

Aktuālajai informācijai par kampaņām seko SPKC [mājaslapā](#).

SPKC aicina iedzīvotājus informēt par aktuālajām tēmām vasarā

Vasara ir pārpildīta ar dažādiem notikumiem – ceļojumiem, publiskajiem pasākumiem (koncertiem, festivāliem, pilsētas svētkiem), dārza darbiem un atpūtas dabā.

Lai atvaļinājumā vai skolēnu brīvlaikā nav jāpiedzīvo kādi nepatīkami pārsteigumi, **aicinām iedzīvotājus informēt par būtiskākajiem slimību un traumatisma profilakses pasākumiem vasarā**, izvietojot informāciju, piemēram, pašvaldības vietējā laikrakstā, interneta vietnē, utml. Zemāk, sadalot pa tēmām, minēti galvenie iedzīvotājiem uzsveramie punkti un informatīvie resursi, kurus izmantot – gan pārpublicējot tos, gan izziņai, sagatavojot, piemēram, tematiskos rakstus vietējā laikrakstā. Tāpat aicinām ar šiem informatīvajiem resursiem dalīties ar kolēģiem un citās pašvaldības iestādēs strādājošajiem.



Ērces

Vasarā, uzturoties dabā (dārzā, parkos, sporta pasākumos, utml.), paaugstinās ērcu piesūkšanās risks, kas, savukārt, var rezultēties ar ērcu encefalītu, Laimas slimību vai ērlihiozi. Lai sevi un sev tuvākos pasargātu, jāievēro sekojoši drošības pasākumi:

- 🍷 jāvakcinējas pret ērcu encefalītu;
- 🍷 jāizvēlas atbilstošs apģērbs, to regulāri pārbaudot, kā arī lietojot aizsardzības līdzekli – repelentu pret insektiem;
- 🍷 pareizi jārikojas brīdī, kad ērce piesūkusies.

Vairāk informācijas:

- 🍷 Infografika [“Ērces”](#)
- 🍷 Buklets [“Ērcu encefalīts”](#)
- 🍷 Buklets [“Kā sevi pasargāt no ērces piesūkšanās”](#)



Roku higiēna

Vairāk laika pavadot ārpus mājām, īpaši dažādos publiskos pasākumos, īpaša uzmanība jāpievērš tieši roku mazgāšanai, lai ilgi gaidītais pasākums nepārvērstos atmiņās par, piemēram, vēdersāpēm.

Būtiski atcerēties sekojošus pamatprincipus:

- 🍷 Jāmazgā rokas pirms ēšanas un dzeršanas, kā arī pēc tualetes apmeklējuma;
- 🍷 Ja nav pieejams ūdens un ziepes, ieteikums izmantot mitrās salvetes vai roku dezinfekcijas līdzekļus.

Vairāk informācijas:

- 🍷 Infografika [“Vai rokas nomazgāji?”](#)



Sauļošānās

Piesardzības pasākumu neievērošana, uzturoties saulē, var negatīvi ietekmēt veselību, radot tādas izmaiņas ādā, kas paaugstina ādas vēža attīstības risku. Lai no tā sevi pasargātu, jāievēro vienkārši drošības pasākumi, t.i., jālieto saules aizsargkrēms, jāizvairās no uzturēšanās tiešajos saules staros un jāizvēlas atbilstošs apģērbs.

Vairāk informācijas:

- 🍷 Brošūra [“Sauļošānās ietekme uz veselību”](#)
- 🍷 Buklets [“Kā pasargāt sevi no ādas vēža?”](#)



Traumatisms, atpūta pie ūdens

Vasaras sezonā, strādājot ar dārza tehniku vai aktīvi atpūšoties, pieaug risks dažādu traumu gūšanai – lūzumiem, vaļējām, grieztām brūcēm, utt. Īpaša uzmanība siltajā laikā jāpievērš ūdenspriekiem, brīdinot par iespējamajām sekām, kas var iestāties, pārgalvīgas rīcības rezultātā, piemēram, lecot uz galvas ūdenī – paralīze, nāve.

Vairāk informācijas:

- 🍷 Infografika [“Domā ar galvu, nelec uz tās”](#)
- 🍷 Infografika [“Bērnu traumatisms”](#)
- 🍷 Infografika [“Brauc droši!”](#)
- 🍷 Infografika [“Drošība saskarsmē ar suni”](#)
- 🍷 Brošūra [“Ieteikumi vecākiem bērnu traumatisma profilaksē”](#)
- 🍷 Infografika [“Traumas mājas un dārza darbu laikā”](#)