

# Veselības veicināšana

## Skrundas novada veselības veicināšanas jautājumu risināšanas darba grupa

Nacionālajā Veselīgo pašvaldību tīklā, kurš izveidots 2013. gada martā, Skrundas novads iesaistījies no paša sākuma. Lai apzinātu jau esošos resursus, iedzīvotāju vajadzības un mērķtiecīgi organizētu novadā veselības veicināšanas aktivitātes un risinātu aktuālos jautājumus, izveidota darba grupa, kas regulāri tiekas reizi 1-2 mēnešos, lai plānotu, izvirzītu mērķus un realizētu tos kopīgiem spēkiem.



1.	Inese Ivāne	veselības veicināšanas koordinatore
2.	Loreta Robežniece	domes priekšsēdētāja
3.	Aivita Staņeviča	Tūrisma un uzņēmējdarbības atbalsta centra vadītāja
4.	Anda Vītola	Sociālā dienesta vadītāja
5.	Baiba Eversone	jaunatnes lietu speciāliste
6.	Marika Rimša-Buša	sociālā darbiniece

## Saziņai:

- Inese Ivāne, e-pasts: ivane.inese@inbox.lv, tālrunis: 29427990
- 

## Informatīvie materiāli

- Koronovīruss - Jautājumi un atbildes
- Koronovīruss - Ieteikumi
- Kā izvairīties no elpceļu infekcijas
- Tuberkuloze
- Kā izvairīties no smagām mugurkaula traumām
- HIV/AIDS, B hepatīts un C hepatīts, seksuāli transmisīvās infekcijas
- Tuberkuloze - infografika
- Viss, kas jāzina par tuberkulozi
- Trakumsērga
- Stingumkrampji
- Pneimokoku infekcija
- Poliomiēlīts
- Masaliņas
- Masalas
- b tipa Haemophilus influenzae infekcija
- B hepatīts
- SPKC sagatavotie ieteikumi veselīgam dzīvesveidam
- Infografika par dzemdes kakla skrīningu
- Infografika par krūts vēža skrīningu
- Infografika par zarnu vēža skrīningu
- Kā pasargāt sevi no dzemdes kakla vēža?
- Kā pasargāt sevi no krūts vēža?
- Kā pasargāt sevi no zarnu vēža?
- Kā pasargāt sevi no priekšdziedzera vēža?
- Kā pasargāt sevi no ādas vēža?
- Kā pasargāt sevi no plaušu vēža?
- Brošūras "Ja Tev ir atklāts vēzis"
- Brošūras "Ja Tavam tuviniekam ir atklāts vēzis"
- Infografika "Ļaundabīgie audzēji"
- Infografika "Domā ar galvu, nelec uz tās"
- "Šerloka stāsti Tavai drošībai" krāsojamā grāmata pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem
- "Zīdīšanas ABC" jaunajiem vecākiem
- Brošūra "Ieteikumi ģimenes ārstu praksēm par bērnu un pusaudžu traumatisma profilaksi"
- Tematiskās veselības dienas
- Latvijas Ārstu biedrības 12 ieteikumi katram Latvijas iedzīvotājam veselīgai un kvalitatīvai dzīvei

- Ar tuberkulozi slimo gan bagātie, gan nabadzīgie iedzīvotāji
- Intervija ar tuberkulozes slimnieci
- Pneimonologu kabineti 2014. gadā
- Par valsts apmaksāto bērnu vakcināciju pret ērču encefalītu 2014. gadā Skrundas novadā
- Skrundas novada iedzīvotāju veselības stāvokli raksturojošo statistisko datu analīze attiecībā pret Latvijas vidējiem rādītājiem par 2011. un 2012. gadu
- Grāmata "Gribu būt māmiņa"
- 10 soļi sirds veselībai
- Receptes Tavai sirds veselībai
- HIV eksprestests
- HIV un testa veikšana
- Veic HIV testu

## Video

"Lielais noslēpums" - par bērnu traumatisma risku mājās

"Bērnu laukuma detektīvs" - par bērnu traumatisma risku ārpus mājas

"Jampadracis" - par bērnu traumatisma risku izglītības iestādē

Videopadoms ar Ketiju Šēnbergu - ūdens aerobika

Videopadoms ar Andreju Ērgli - iesildīšanās un atsildīšanās vingrojumi

Videopadoms ar Ralfu Eilandu - fiziskās aktivitātes vecuma grupā no 14 līdz 35 gadiem

Videopadoms ar Uģi Mitrevicu - fiziskās aktivitātes vecuma grupā no 35 līdz 64 gadiem

Videopadoms ar Olgu Dreģi - fiziskās aktivitātes vecuma grupā no 65 gadiem

Pasīvā smēķēšana. Ja smēķē Tu – smēķē Tavs bērns!

Videopadomi sirdij draudzīgas malītes pagatavošanai – ātras un vienkāršas receptes

Atpazīsti miokarda infarkta simptomus!

Atpazīsti insulta pazīmes, veic testu ĀTRI

Mīli savu sirdi - dzīvo veselīgāk!

Mīli savu sirdi - pārbaudi asinsspiedienu, pulsu, glikozes un holesterīna līmeni asinīs!

Kampaņa "Nenovērsies!" - par aizspriedumu mazināšanu pret cilvēkiem ar grīgām saslimšanām

Zīdaiņu pēkšņās nāves sindroms. Kā to novērst?

Bērnu traumatisms. Kritieni no augstuma.

Bērnu traumatisms. Apdegumi un applaucējumi.

Bērnu traumatisms. Noslīkšana.

Bērnu traumatisms. Aizrīšanās.

Bērnu traumatisms. Saindēšanās.