



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nr.1/2019

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla ziņas

Norisinājās seminārs Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla dalībniekiem



2018. gada 7. decembrī Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar Veselības ministriju rīkoja semināru Latvijas Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) dalībniekiem, kurā pašvaldību pārstāvji tika iepazīstināti ar NVPT 2017. gada monitoringa rezultātiem, paveikto 2018. gadā veselības veicināšanas jomā un pašvaldību labās prakses piemēriem. Tāpat dalībniekiem bija iespēja noklausīties Veselības ministrijas īstenotā ESF projekta aktualitātes un lekciju

“Emocionālā inteliģence, veiksmīgas komunikācijas un konfliktu risināšanas pamatprincipi”. Seminārā kopumā piedalījās 50 NVPT pārstāvji no 41 pašvaldības.

Par interesantāko un vērtīgāko semināra daļu dalībnieki atzina pašvaldību labās prakses pieredzi veselības veicināšanā. Ar labās prakses piemēriem dalījās Ventspils pilsētas domes Sporta pārvaldes vadītāja Daina Paipala, Valmieras pilsētas pašvaldības Attīstības pārvaldes attīstības nodaļas projektu vadītāja Marika Pitura un Kuldīgas novada pašvaldības projekta koordinatore Juta Kasakovska.

Ar dalībnieku prezentācijām var iepazīties [šeit](#).

Notika Latvijas Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla koordinācijas komisijas sanāksme

2019. gada 25. janvārī Slimību profilakses un kontroles centrā (SPKC) notika Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) koordinācijas komisijas (turpmāk tekstā – Komisija) sanāksme. Sanāksmes laikā tika izskatīta NVPT darbība 2018. gadā, apstiprināts 2017. gada pārskats, prezentēts 2019. gada darba plāna projekts u.c. ar Komisijas darbu saistīti jautājumi. Sanāksmē piedalījās Veselības ministrijas, SPKC, Rīgas Stradiņa universitātes, pašvaldību un citu institūciju pārstāvji.

SPKC ir uzsācis arī 2018. gada monitoringa veidlapu rezultātu apkopošanu. Lai veicinātu labo praksi apkopošanu un atvieglotu veidlapas aizpildīšanu, monitoringa veidlapā ir veiktas vairākas izmaiņas. SPKC aicina iepazīties ar jauno monitoringa veidlapu un aizpildīt to līdz **2019. gada 1. martam**, nosūtot uz e-pastu: veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv.

Ar gada pārskatu par NVPT darbību Latvijā 2017. gadā var iepazīties [šeit](#).

Ar jauno monitoringa veidlapu var iepazīties [šeit](#).

Baltijas reģiona Veselīgo pilsētu asociācija izstrādājusi platformu profilakses darba veicināšanai

Baltijas reģiona Veselīgo pilsētu asociācija ir izstrādājusi „*Better prevention*” platformu ar mērķi atbalstīt Baltijas jūras reģiona iestādes to profilakses darbā. Platformā sabiedrības veselības iestādes, pašvaldību veselības veicināšanas speciālisti, skolas medicīnas māsas, pedagogi un citi interesenti var iepazīties ar dažādiem rīkiem un metodēm, kā veiksmīgāk plānot, organizēt un novērtēt ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi saistītas aktivitātes, dalīties ar savām labajām praksēm, uzzināt citu valstu pieredzi un sazināties ar kolēģiem no Dānijas, Igaunijas, Somijas, Vācijas, Latvijas, Lietuvas un Polijas.

„*BetterPrevention*” platforma ir izveidota kā daļa no *BaltCityPrevention* projekta un darbs pie tās turpināsies arī 2019. gadā. Šajā gadā tiks pārbaudīti, precizēti un iztulkoti izstrādātie rīki. Tāpat paredzēts pārskatīt intervenču modeli, kas palīdzēs iestādēm plānot un īstenot efektīvākus un veiksmīgākus profilakses pasākumus.



Better Prevention – Networking Platform

Learn more about the intervention tools and share your experiences

BETTERPREVENTION



Norisinājās ikgadējais Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla seminārs

2018.gada 9. novembrī Slimību profilakses un kontroles centrs organizēja ikgadējo Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla



(NVVST) semināru, kura laikā vēl 16 izglītības iestādēm tika pasniegts apliecinājums par statusa “Veselību veicinoša izglītības iestāde” iegūšanu. Kopumā šo statusu ir ieguvušas 103 izglītības iestādes no visas Latvijas.

Semināra dalībnieki tika iepazīstināti ar NVVST aktualitātēm, ar pieredzi veselības veicināšanā Valdemārpils vidusskolā, Sveķu internātpamatskolā un Balvu pamatskolā, kā arī noklausījās lekciju par emocionālo inteliģenci un veiksmīgas komunikācijas pamatprincipiem. Seminārs kopā pulcēja 90 dalībniekus no 78 izglītības iestādēm.

Semināra prezentācijas pieejamas [šeit](#).

Paldies dalībniekiem par atsaucību un ceram uz tikšanos arī šogad!

Notikusi Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padomes sanāksme

2019. gada 31. janvārī Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) organizēja Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) padomes sanāksmi, kurā piedalījās pārstāvji no Veselības ministrijas, Izglītības un zinātnes ministrijas, Valsts izglītības satura centra, Latvijas Pašvaldību savienības, vecāku NVO konsorcijs “Latvijas vecāku forums” un Slimību profilakses un kontroles centra.

Sanāksmē tika izskatīts un apstiprināts NVVST darba plāns 2019. gadam. Šogad plānots Veselību veicinošām izglītības iestādēm piedāvāt SPKC īstenotus izglītojošus pasākumus par personīgo higiēnu un krūšu pašpārbaudes pareizu veikšanu, organizēt ikgadējās apmācības Veselību veicinošo izglītības iestāžu koordinatoriem un pieredzes apmaiņas braucieni kādā no Veselību veicinošajām izglītības iestādēm, kā arī atbilstoši tematiskajām veselības dienām piedāvāt SPKC sagatavotus materiālus aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādēs.

Ar NVVST 2019. gada darba plānu iespējams iepazīties [šeit](#).

Darbību atsāk Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkls

Darbību ir atsācis Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkls (*Schools for Health in Europe*), kurš apvieno 31 dalībvalsti. Ir atjaunota mājaslapa, kurā apkopoti resursi par veselības veicināšanu izglītības iestādēs, pieejama informācija par tīkla struktūru un darbības principiem, iesaistītajām dalībvalstīm, kā arī cita ar tīkla darbību saistīta informācija.

Vairāk informācijas [šeit](#).

Lai sekotu līdzi Eiropas Veselību veicinošo skolu tīkla aktualitātēm un regulāri saņemtu jaunumus infolapas veidā, pierakstieties [šeit](#).



Īstenota kampaņa „Neriskē ar ieguldīto!”



Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Veselības ministriju 14. janvārī uzsāka sabiedrības informēšanas kampaņu „[Neriskē ar ieguldīto](#)” ar mērķi aicināt iedzīvotājus pievērst pastiprinātu uzmanību vēža profilaksei un regulāri veikt valsts apmaksāto zarnu, krūts un dzemdes kakla vēža skrīningu.

Valsts apmaksā vēža profilaktiskās pārbaudes:

- 🍷 **dzemdes kakla vēzim** reizi trijos gados sievietēm vecumā no 25 līdz 70 gadiem;
- 🍷 **krūts vēzim** reizi divos gados sievietēm vecumā no 50 līdz 69 gadiem;
- 🍷 **zarnu vēzim** reizi gadā gan sievietēm, gan vīriešiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem.

Lai veicinātu savlaicīgu vēža atklāšanu, kampaņas laikā iedzīvotājiem uzrunājošā, saistošā un viegli uztveramā veidā tika sniegtas zināšanas un izpratne par savlaicīgas vēža atklāšanas programmu, tās mērķi un nepieciešamību, uzsvāru liekot uz pozitīviem piemēriem un ieguvumiem veselībai.

Aicinām izmantot kampaņas laikā tapušos materiālus! Ar kampaņas materiāliem iespējams iepazīties [šeit](#).

SPKC aicina informēt par Pasaules tuberkulozes dienai veltītajām aktivitātēm pašvaldībā

Kopš 1982. gada visā pasaulē un Latvijā 24. martā tiek atzīmēta Pasaules tuberkulozes (TB) diena. Arī šogad, lai pievērstu sabiedrības uzmanību jautājumiem, kas ir saistīti ar TB un plaušu veselību kopumā, laika posmā no **18. – 28. martam** plānots īstenot dažādas aktivitātes – bezmaksas krēpu testus, speciālistu konsultācijas, atvērto durvju dienas HIV profilakses punktos, informācijas izplatīšanu u.c.



Aicinām līdz 1. martam atsūtīt savā pašvaldībā notiekošās aktivitātes, kas veltītas Pasaules tuberkulozes dienai vai plaušu veselībai. Atsūtītās aktivitātes tiks apkopotas un ievietotas TB dienai veltīto pasākumu kalendārā, publicētas Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā un sociālajos tīklos.

Plašāka informācija par tuberkulozi pieejama [šeit](#).

Gripas simptomu gadījumā nepieciešams palikt mājās

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) no 15. janvāra ir paziņojis par gripas epidēmijas sākumu. Pieejamā informācija liecina, ka 2019. gada 7. nedēļā vidēji reģistrēti 269,4 gripas gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem un kopš sezonas sākuma līdz 2019. gada 7. nedēļai (ieskaitot) ir saņemti 48 paziņojumi par letālu iznākumu.

Vissmagāk ar gripu slimo gados vecāki un cilvēki ar hroniskām saslimšanām – sirds un asinsvadu, plaušu un nieru hroniskām slimībām, cukura diabētu, onkoloģijas slimnieki, pacienti ar hroniskām infekcijām un cilvēki, kuriem ir novājināta imunitāte. Gripa ir īpaši bīstama maziem bērniem un

Ko darīt, ja gadījies saslimt ar gripu?

	palikt mājās un par ārstēšanos konsultēties ar savu ģimenes ārstu		bieži vēdināt telpas un mitrināt iekštelpu gaisu
	neapmeklēt darbu, skolu, publiskas vietas un pasākumus		veikt telpu mitro uzkopšanu
	īpašu uzmanību pievērst personīgajai higiēnai – bieži mazgāt rokas!		aprūpējot mazus bērnus vai vecus cilvēkus, ieteicams lietot sejas masku
	uzturēties atsevišķā istabā, lietot atsevišķus traukus un higiēnas priekšmetus		šķaudot, klepojot aizklāt degunu un muti ar salveti vai saliektu roku elkoņa locītavas iekšējo virsmu
	neuzņemt viesus un nedoties ciemos		

Vislabākā aizsardzība pret gripu un gripas izraisītām komplikācijām ir ikgadējā vakcinācija. Ņemot vērā, ka imunitāte izveidojas 14 dienu laikā pēc vakcinācijas un gripas izplatība parasti ilgst vairākus mēnešus – līdz pat maija beigām, vakcinēties pret gripu nav par vēlu arī epidēmijas laikā.

Ja Jums ir gripa vai gripai līdzīga saslimšana, palieciet mājās un neapmeklējiet darbu, skolu vai citas publiskas vietas un pasākumus. Par ārstēšanos sazinieties ar savu ģimenes ārstu. Lai novērstu vīrusu izplatīšanos, šķaudot vai klepojot, izmantojiet salvetes un pēc tam nomazgājiet rokas.

Gripas epidēmijas laikā no valsts budžeta līdzekļiem tiek apmaksātas ģimenes ārstu mājas vizītes pie gripas slimniekiem (ja reģistrētais pacients dzīvo ārsta pamatdarbības teritorijā). Šiem pacientiem par vizīti jāmaksā tikai valstī noteiktā pacienta iemaksa – 2,85 eiro.

Izstrādāta rokasgrāmata narkotiku kaitējuma mazināšanai



No 2015. gada oktobra līdz 2019. gada janvārim Slimību profilakses un kontroles centrs koordinēja EK Veselības programmas līdzfinansētā projekta HA-REACT (*Vienotā rīcība HIV un pavadošo infekciju profilaksē un kaitējuma mazināšanā*) norisi Latvijā. Papildus jaunas kaitējuma mazināšanas mobilās vienības darbības nodrošināšanai Rīgā un Pierīgā, projekta ietvaros tika izveidoti un tulkoti latviski dažādi informatīvie materiāli par kaitējuma mazināšanu.

Viens no informatīvajiem materiāliem, kas izmantojams arī darbam pašvaldībā, ir rokasgrāmata "[Viss, ko Jūs vienmēr esat vēlējušies uzzināt par narkotiku radīto kaitējumu, taču esat baidījušies pajautāt](#)". Manuāli saistošā veidā izskaidrota pieeja narkotiku kaitējuma mazināšanai.

Vairāk par projektu meklē [šeit](#).

Pašvaldības tiek aicinātas apsvērt HIV profilakses punkta izveidi savā apkārtnē

Kopš 1997. gada Latvijā darbojas HIV profilakses punkti, kas pasaules praksē tiek dēvēti arī par kaitējuma mazināšanas programmām. [Kaitējuma mazināšana](#) ir galvenā stratēģiskā pieeja narkotiku lietošanas un HIV izplatības profilaksē daudzās valstīs. Ir veikti daudzi zinātniski pētījumi par kaitējuma mazināšanas ieguvumiem.

Latvijā šobrīd darbojas 20 [HIV profilakses punkti](#) 16 Latvijas pašvaldībās, kuri nodrošina tādu kaitējuma mazināšanas pakalpojumus kā šļirču maiņu, HIV, B, C hepatīta un sifilisa eksprestestu veikšanu, konsultācijas un informācijas sniegšanu, informatīvo materiālu izdali u.c. Slimību profilakses un kontroles centrs veic šo punktu koordinēšanu, izsniedz medicīnas preces un sniedz informatīvu atbalstu.

Ikviena pašvaldība tiek aicināta apsvērt sadarbības iespējas un HIV profilakses punkta izveidi savā apkārtnē! Jautājumu gadījumā lūdzam sazināties, rakstot uz e-pastu: kristine.ozolina@spkc.gov.lv

Jaunie materiāli

Jaunākie SPKC izstrādātie materiāli:

- ☞ informatīvs buklets "[Gripa](#)" (*pieejams drukātā formātā*);
- ☞ informatīvs buklets "[Cilvēka papilomas vīruss](#)" (*pieejams drukātā formātā*);
- ☞ darba burtnīca "[Krūšu veselība un pašpārbaude](#)" (*pieejams drukātā formātā*);
- ☞ infolapa "[Fizisko aktivitāšu piramīda](#)" (*pieejams drukātā formātā*);
- ☞ informatīvs materiāls vecākiem "[Bērns saslimis](#)" (*pieejams drukātā formātā*).

Plašāka informācija par izdales materiālu saņemšanu: rakstot uz e-pastu ieva.garanca@spkc.gov.lv vai zvanot uz numuru 67081506.