



Veselības ministrija

# Par aktualitātēm jauniešu veselības veicināšanā un slimību profilaksē

**Valērija Muižniece-Briede**

Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta

Starpnozaru sadarbības nodaļas vecākā eksperte

[valerija.muizniece-briede@vm.gov.lv](mailto:valerija.muizniece-briede@vm.gov.lv), t.67876074

30.11.2017., Rīga





Veselības ministrija

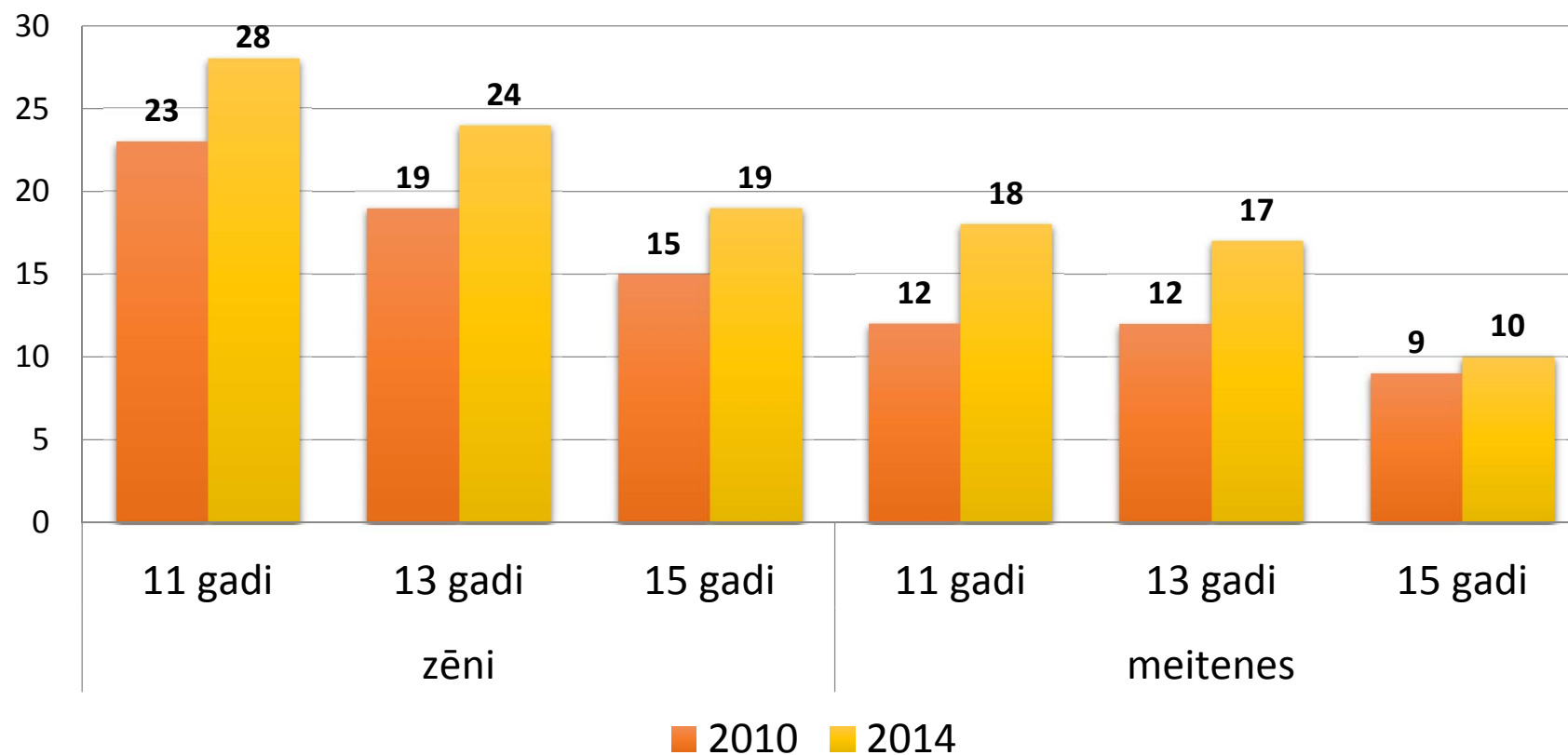
# **Dati par jauniešu veselību ietekmējošajiem paradumiem**

30.11.2017., Rīga



Veselības ministrija

## Liekais svars un aptaukošanās skolēnu vidū(%)



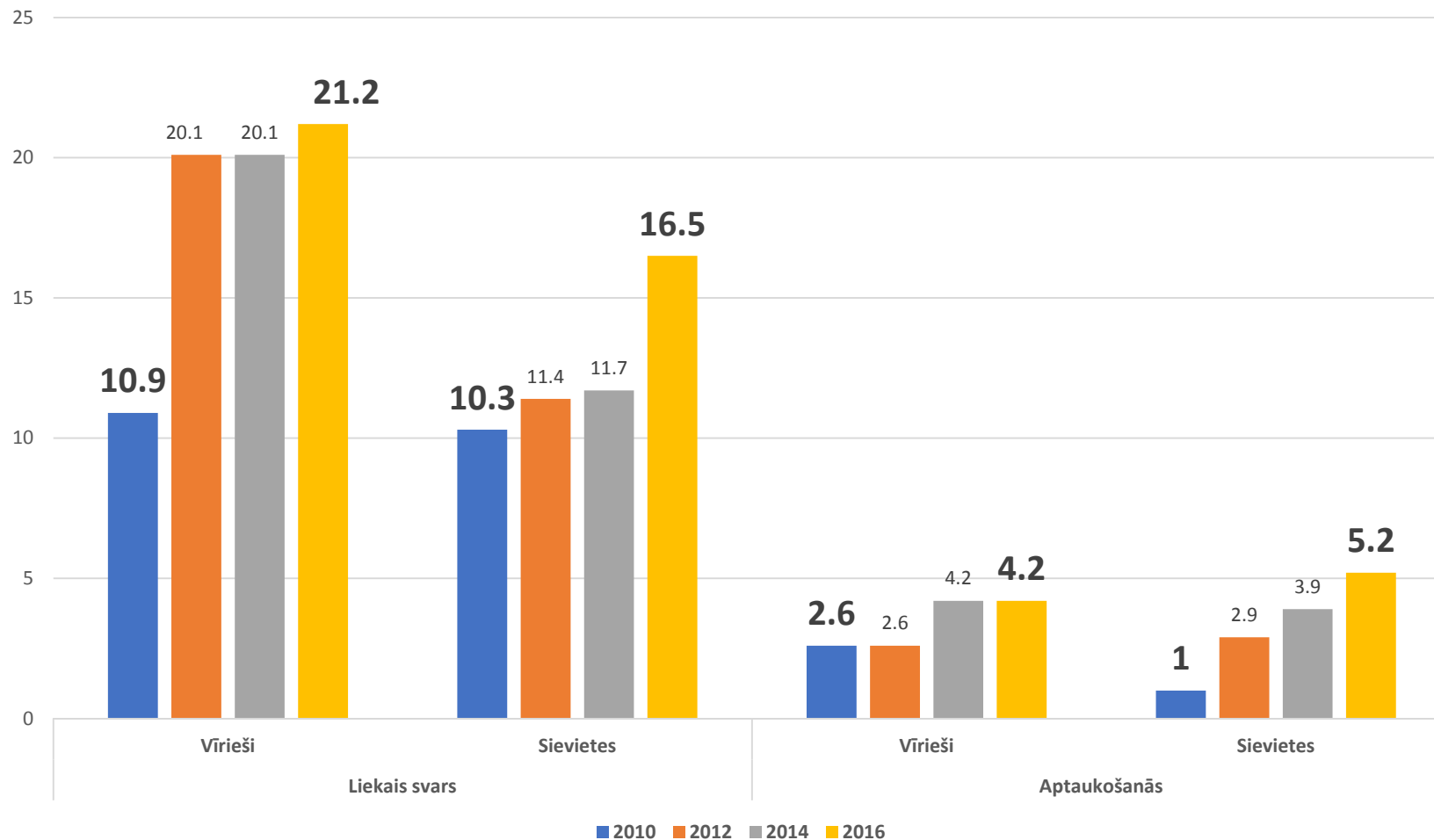
Datu avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, SPKC

30.11.2017., Rīga



Veselības ministrija

## Liekā svara un aptaukošanās izplatība jauniešu (15-24 gadi) vidū (%)



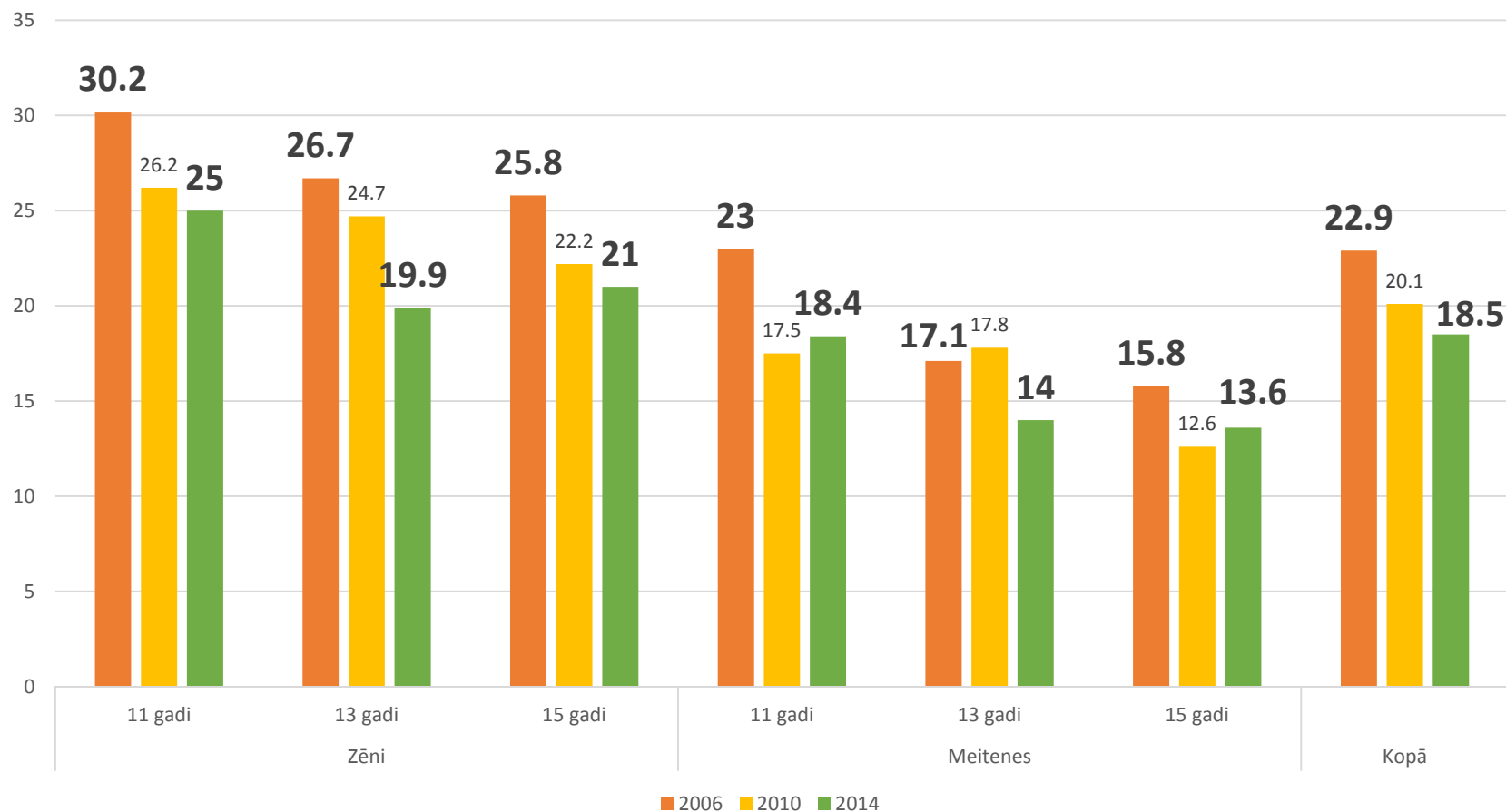
Datu avots: Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, SPKC

30.11.2017., Rīga



Veselības ministrija

## Pietiekamas (60 min.katru dienu) fiziskās aktivitātes izplatība pēdējās nedēļas laikā skolēnu vidū(%)



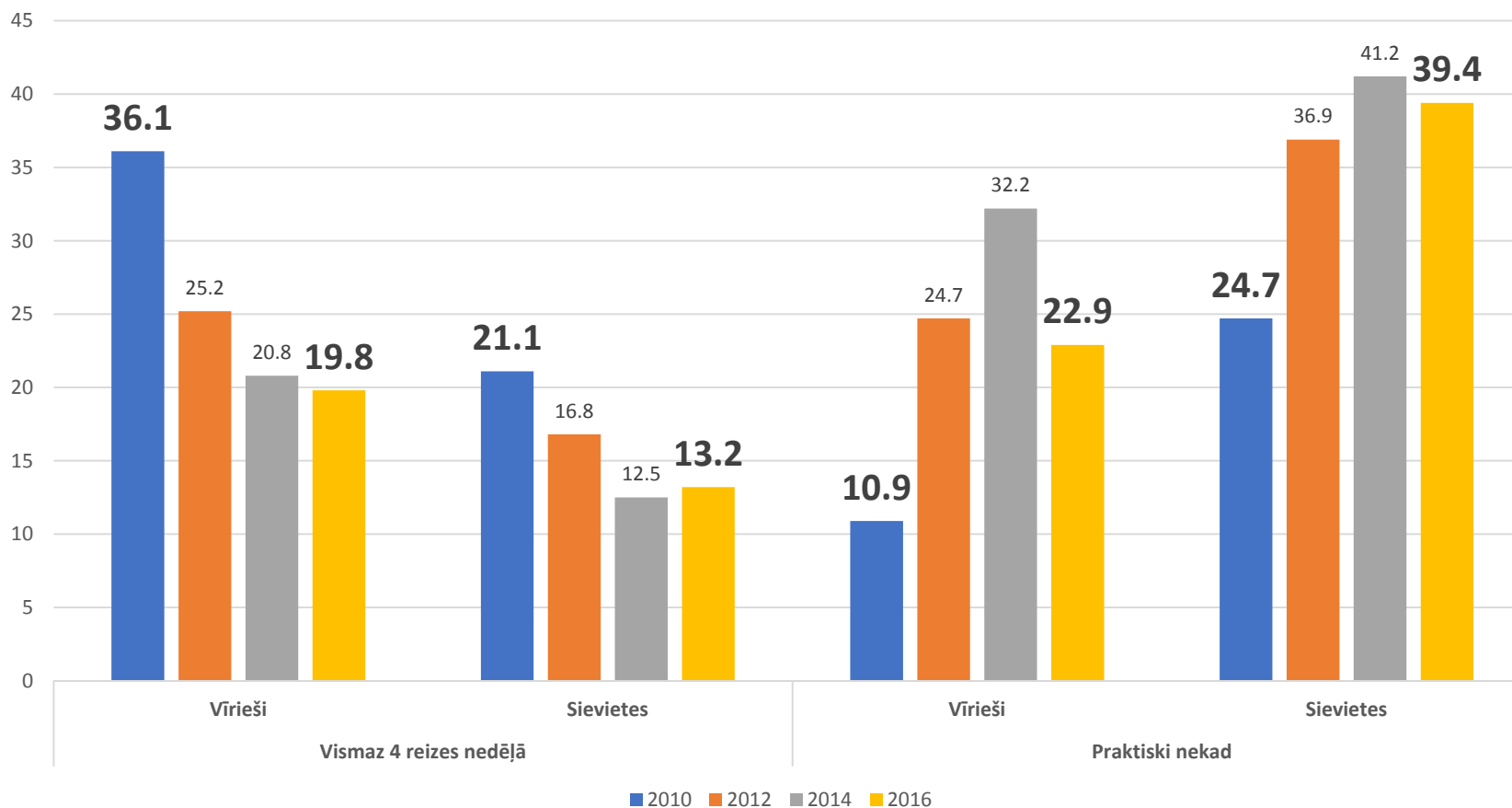
Datu avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, SPKC

30.11.2017., Rīga



Veselības ministrija

# Fizisko aktivitāšu (vismaz 30 min.) izplatība brīvajā laikā jauniešu vidū (15-24 gadi)



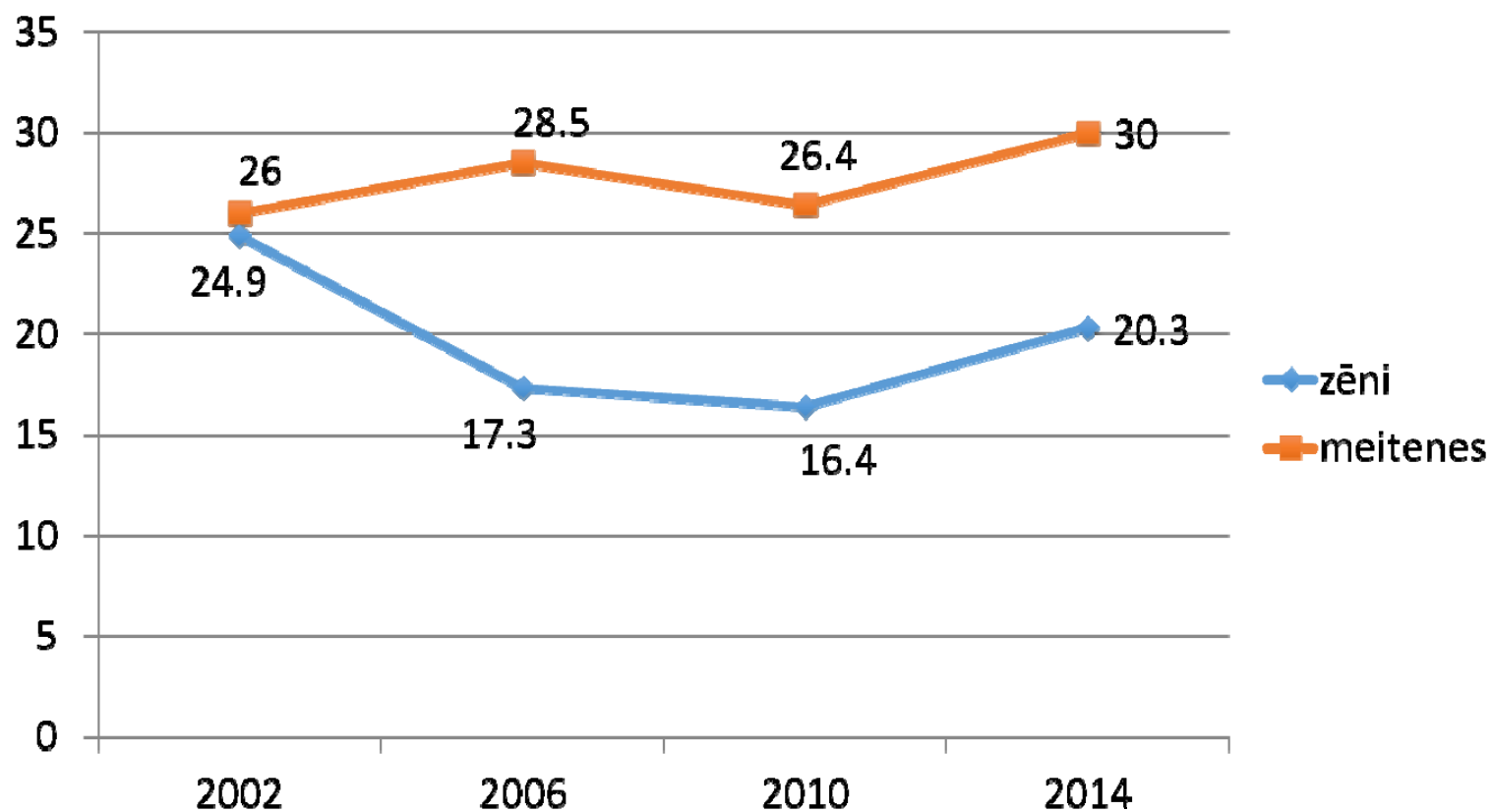
Datu avots: Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, SPKC

30.11.2017., Rīga



Veselības ministrija

## Dārzeņu ēšana vismaz reizi dienā 15-gadīgiem skolēniem Latvijā, 2002.-2014., (%)

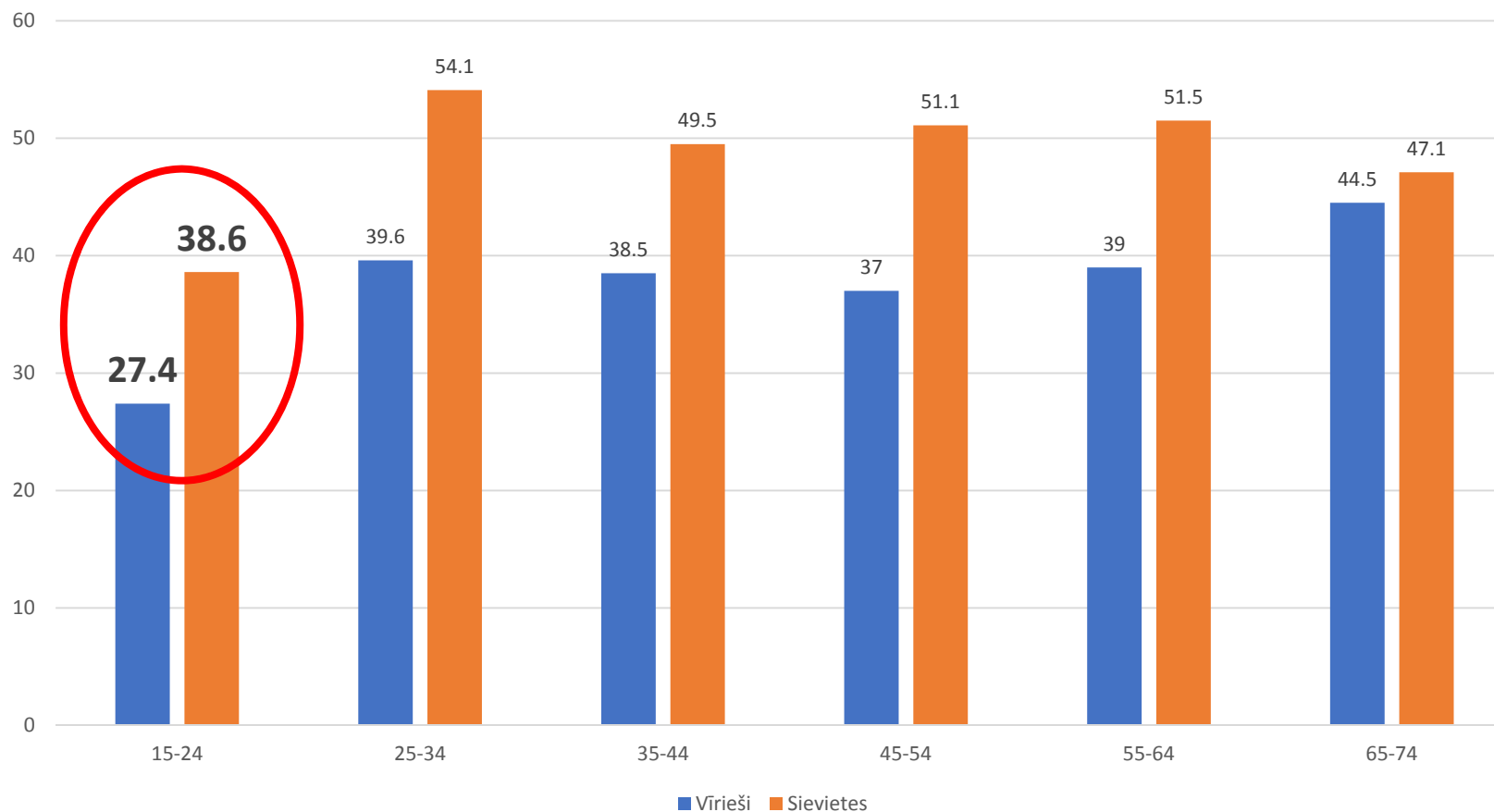


*Datu avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, SPKC*



Veselības ministrija

## Ikdienas svaigu dārzeņu patēriņš dzimuma un vecuma grupās 15 – 65 gadīgiem Latvijas iedzīvotājiem (%), 2016.g.



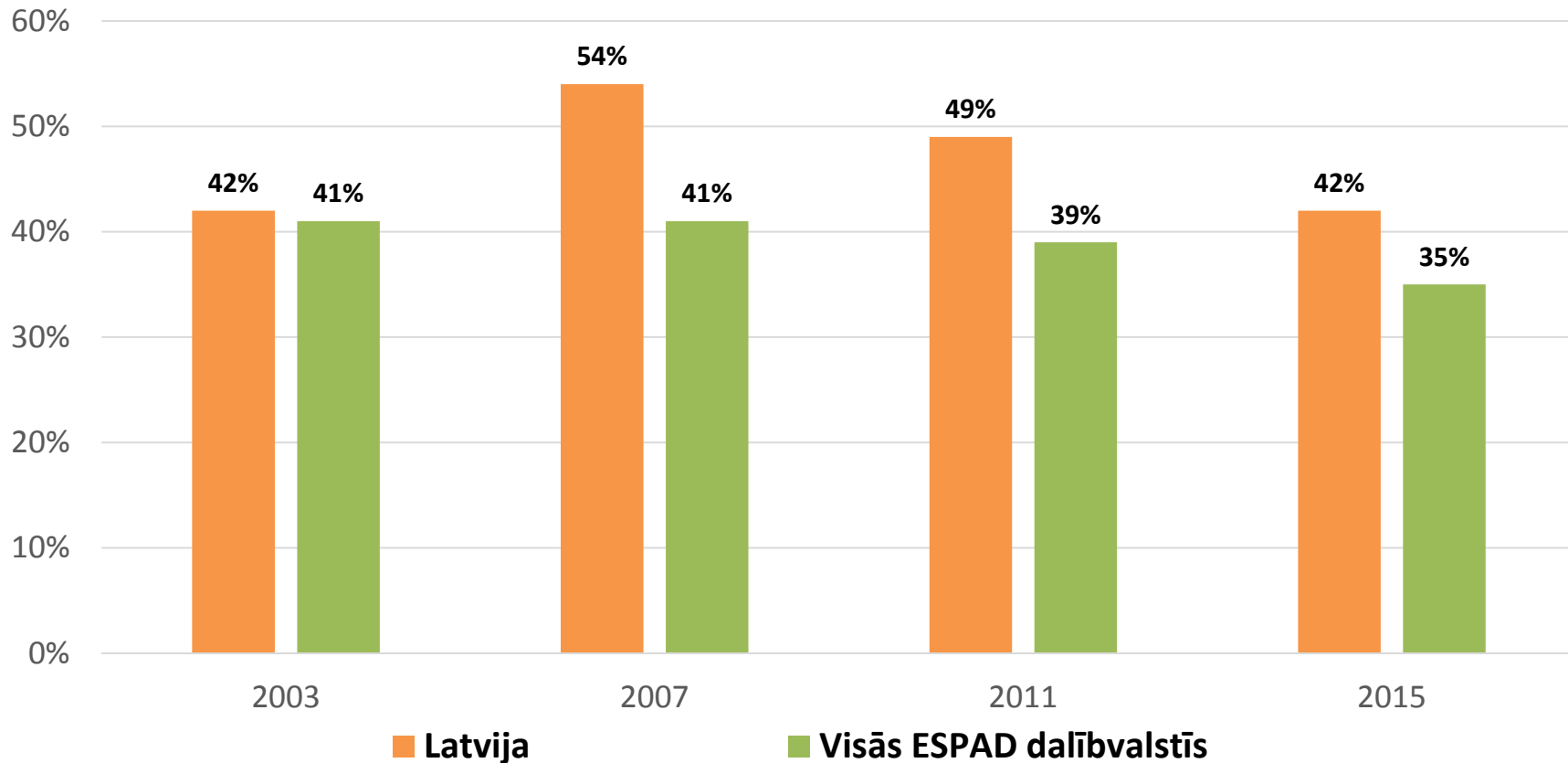
Datu avots: Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2016.g., SPKC





Veselības ministrija

# 15 gadīgo jauniešu īpatsvars, kuri lietojuši alkoholu riskantā veidā (60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vienā reizē) pēdējā mēneša laikā, 2003.-2015. (%)

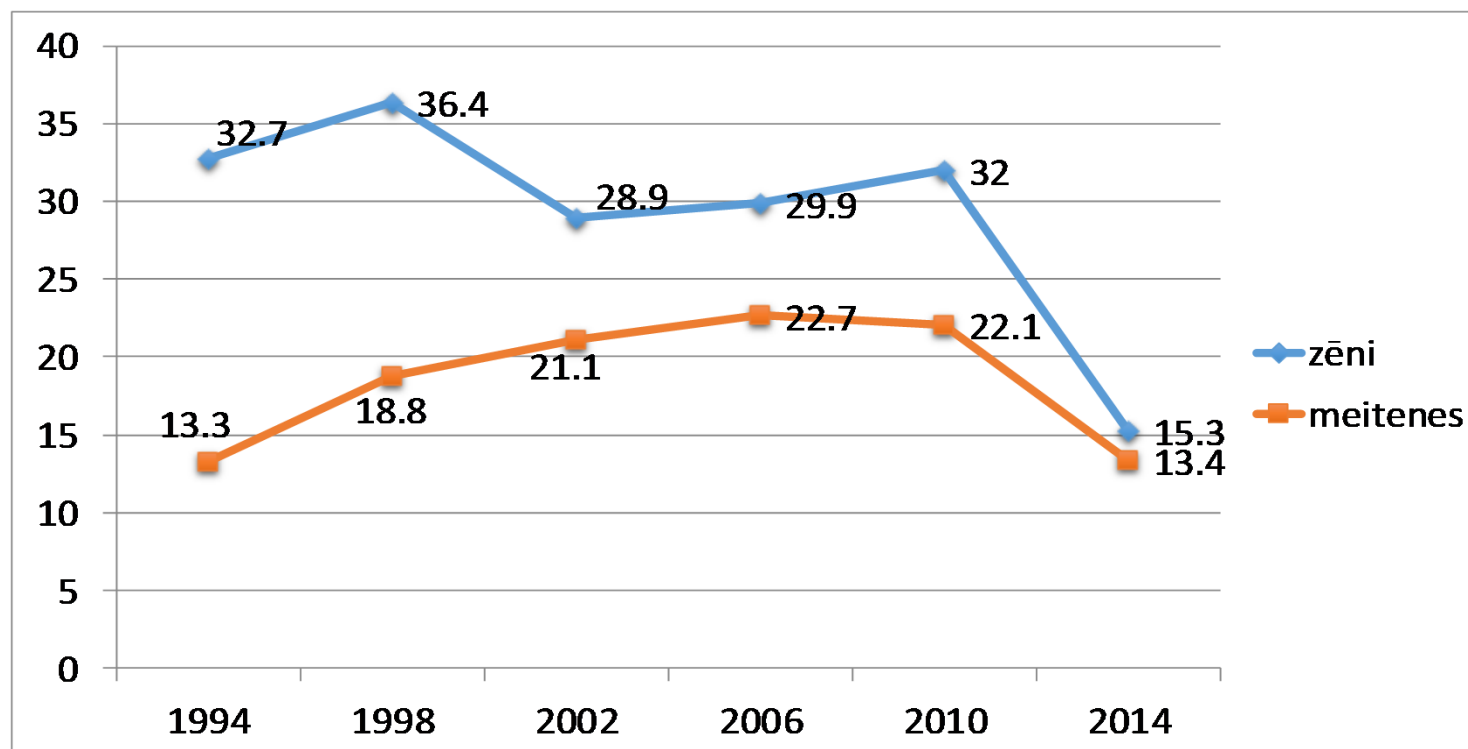


*Datu avots: Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, SPKC*



Veselības ministrija

## Regulāras (vismaz reizi nedēļā) smēķēšanas izplatība 15-gadīgiem skolēniem Latvijā, 1994.-2014., (%)

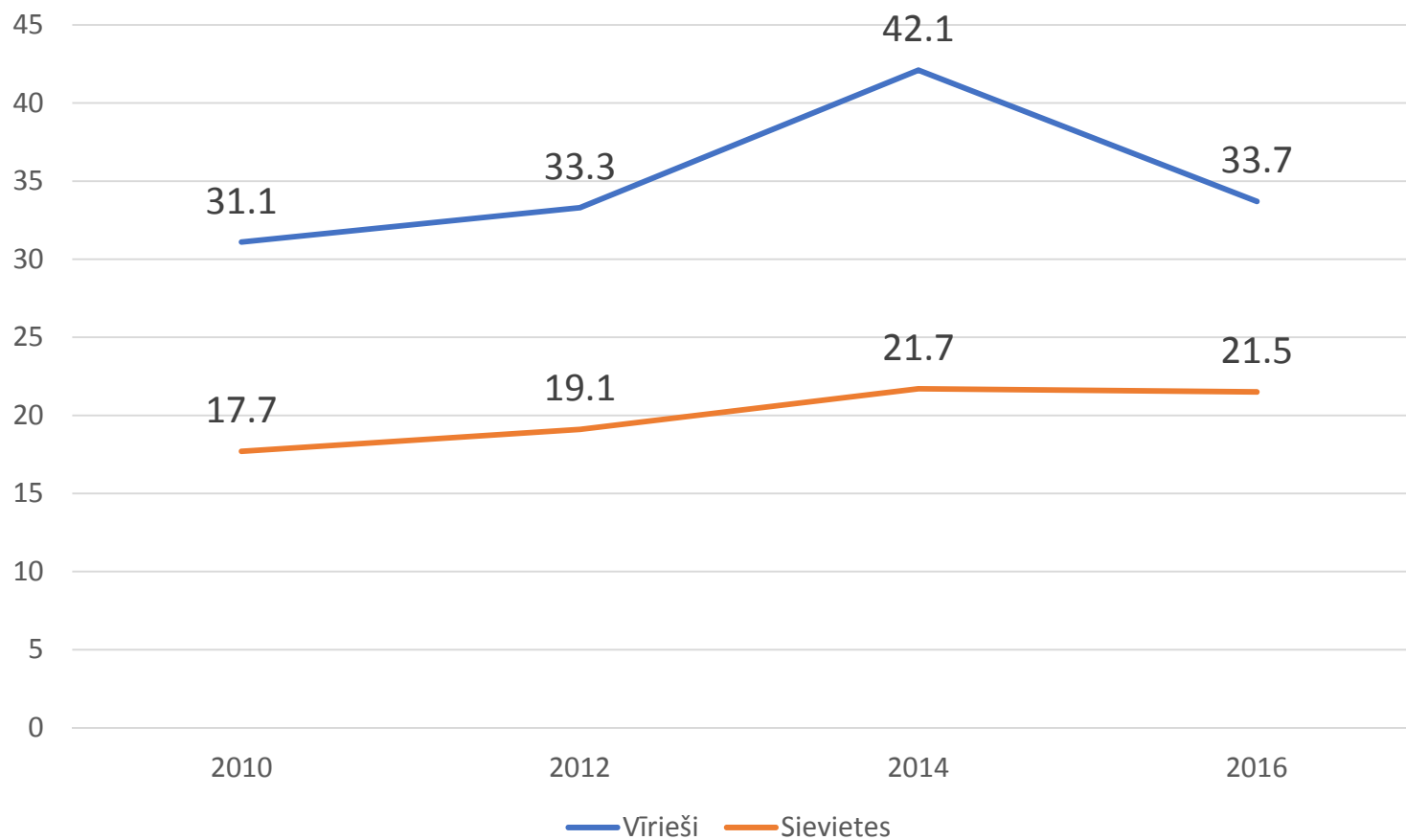


*Datu avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, SPKC*



Veselības ministrija

## Ikdienas smēķēšanas izplatība jauniešu vidū (15-24 gadi) (%)



*Datu avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, SPKC*



Veselības ministrija

## Psihoemocionālā labklājība (sūdzības) (11, 13, 15 gadi)

### Nomāktība

2009./2010. gads			2013./2014. gads		
<u>Zēni</u>	Meitenes	<b>Kopā</b>	<u>Zēni</u>	Meitenes	<b>Kopā</b>
<u>20,9%</u>	32,1%	<b>26,5%</b>	<u>22,4%</u>	39,5%	<b>31,4%</b>

### Nervozitāte

2009./2010. gads			2013./2014. gads		
<u>Zēni</u>	Meitenes	<b>Kopā</b>	<u>Zēni</u>	Meitenes	<b>Kopā</b>
<u>30,0%</u>	38,1%	<b>34,1%</b>	<u>31,6%</u>	43,1%	<b>37,6%</b>

*Datu avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, SPKC*



Veselības ministrija

## Psihiskā veselība (vienaudžu ņirgāšanās) (11, 13, 15 gadi)

Ņirgāšanās	Zēni		Meitenes		Kopā	
	2010. gads	2014. gads	2010. gads	2014. gads	2010. gads	2014. gads
Cietēji	11,7	12,7	13,3	14,4	<b>12,5</b>	<b>13,6</b>
Pāridarītāji	20,1	18,4	13,3	10,4	<b>16,7</b>	<b>14,2</b>



*Datu avots: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, SPKC*



Veselības ministrija

# ESF līdzfinansētie pasākumi

30.11.2017., Rīga



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

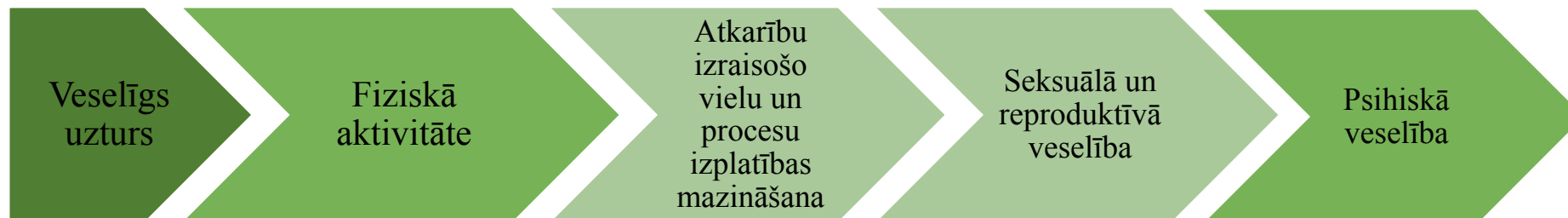
### Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2020:

(...) mazināt hronisko slimību un ārējo nāves cēloņu riska faktoru izplatību sabiedrībā (...) sekmēt iedzīvotāju veselības saglabāšanu un uzlabošanu, kas ir pamats ilgam un produktīvam darba mūžam.

### Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014-2020:

(...) palielināt Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu un novērst priekšlaicīgu nāvi, saglabājot, uzlabojot un atjaunojot veselību;

**Prioritārās jomas:** SAS, onkoloģija, bērnu veselība, psihiskā veselība





NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

**Specifiskā atbalsta mērķis (9.2.4.) "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem\*\*"**



**Veselības ministrijas projekts  
«Kompleksi veselības veicināšanas  
un slimību profilakses pasākumi»**



**Pašvaldībās īstenotie projekti  
«Pasākumi vietējās sabiedrības  
veselības veicināšanai un slimību  
profilaksei»**

**Dzīvesveida paradumu maiņa**

\*\* iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru; trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; bērni; pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.





NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

### Projekts «Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi»

- Īsteno: Veselības ministrija sadarbībā ar SPKC, VI, ZVA, Medicīnas vēstures muzeju
- Projekta budžets: 16,69 mlj. EUR
- Īstenošanas periods: līdz 2022.gadam
- Atbalstāmās darbības: veselības veicināšana, slimību profilakse, pašvaldību projektu saturiskā uzraudzība, sabiedrības veselības pētījumu īstenošana

### Pašvaldībās īstenotie projekti

- Īsteno: individuālas pašvaldības (95 projekti) + SPKC īsteno pasākumus 24 pašvaldībās
- Pašvaldībām piešķirtais finansējums: 19,34 mlj. EUR
- Īstenošanas periods: līdz 2019./2020.gadam un no 2020.-2022.gadam
- Atbalstāmās darbības: veselības veicināšana un slimību profilakse



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

**Projekts “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”**

## Slimību profilakses pasākumi

Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai-  
atbalsta grupas iedzīvotājiem no 03.2018.  
(600 atbalsta grupu dalībnieki pašvaldībās  
līdz 2019.gadam; rokasgrāmatas  
ārstniecības personām)

Pilotprojekts SAS  
risku faktoru  
noteikšanai un  
mazināšanai bērniem  
(2018-2020)

Psihiskās veselības  
programma (2018-  
2020)



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

## Projekts “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”

### Veselības veicināšanas pasākumi

Veselību veicinošo skolu tīkla koordinātoru (25.-26.11.2017. un ik gadu) un Nacionālo veselīgo pašvaldību tīkla koordinātoru apmācības (7.12.2017. un ik gadu)	Izglītības iestāžu pedagogu apmācības (1200 apmācīti pedagogi. Apmācības no 02.2018.)	Izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas sektorā strādājošo apmācības (no 03.2018. Apmācīti 700 speciālisti līdz 2019.gadam)	Zobu veselības programma saistībā ar uzturu bērniem un pedagogu apmācības (2018.gadā 12 semināros 300 apmācīti pedagogi; 1200 nodarbības bērniem)	Muzejpedagoģiskie pasākumi (izglītojošās programmas, lekcijas, izstādes) (no 1.11.2017. izstāde par depresiju MVM; no 05.2017. MVM muzejpedagoģiskās programmas skolēniem)	Virskampanjas (2018.-2019.)
--	---	--	---	--	-----------------------------



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

## Veselības veicināšanas virskampanjas līdz 2019.gadam

Augļu un dārzeņu lietošanas veicināšana, regulāras brokastu ēšanas veicināšana, veselīgu uzskatu izvēles veicināšana

Motivēšana uzsākt fizisko aktivitāti ar piemērotākajiem FA veidiem atkarībā no vecuma, fiziskās sagatavotības un fiziskām spējām, fiziski aktīva brīvā laika pavadīšanas iespējas

Tabakas un nikotīna izstrādājumu lietošanas profilakse, smēķēšanas atmešanas veicināšana, negatīvas attieksmes pret alkoholisko dzērienu lietošanu bērnu un pusaudžu vidū veidošana, alkoholiska riskantas lietošanas izplatības mazināšana pieaugušajiem

Bērnu dažādos vecumos un pieaugušo savstarpējās komunikācijas prasmju pilnveidošana, nīrgāšanās profilakse bērnu vidū, sabiedrības psihoemocionālās labklājības veicināšana

Atbildība attiecībās, droša kontracepcija un seksuāli transmisīvo infekciju kā seksuālās un reproduktīvās veselības riska faktora profilakse



Veselības ministrija

- Izstrādāts ***Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns*** sabiedrības veselības jomas profesionāļiem un veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānotājiem;
- Platforma **[www.ESparveselibu.lv](http://www.ESparveselibu.lv)**



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

Meklēt...



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Sākums

Jaunumi

Pasākumi pašvaldībās

Nacionālā līmeņa pasākumi

Materiāli

#ES par veselību

Kontakti

Materiāli

## Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi

Notikumu kalendārs

◀ OKTOBRIS 2017 ▶

Šodien: Oktobris 24, 2017

SV.	P	O	T	C	P	S.	SV.	P	O	T	C	P	S.	SV.	P	O	T	C	P	S.	SV.	P	O							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Veselības ministrija

# **Veiktie un plānotie SPKC pasākumi psihiskās veselības veicināšanas jomā**

26.10.2017.



Veselības ministrija

- Kampaņa «Nenovērsies»;
- Mācību filmas «Katrīna» un «Roberts»;
- Informatīvie materiāli, tai skaitā pedagogiem un medijiem;
- Infografikas;
- Pasākumi ESF projekta ietvaros (lekcijas pieaugušajiem par psihiskās veselības veicināšanu, nodarbības 7.-9.klašu skolēniem par pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu ģirgāšanās profilaksei).

**Veselīgs miegs: guli labi – jūties labi!**

**PAŠNĀVĪBAS: FAKTI UN MĪTI**

**DEPRESIJA FAKTI UN PAZĪMES**

**IZDEĢŠANA DARBĀ FAKTI, PAZĪMES, PROFILAKSE**

**Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes**

**PADOMI SASKARSĒMĒ, KOMUNIKĀCIJĀ UN SADZĪVĒ AR CILVĒKIEM AR DAŽĀDĀM PSIHISKĀM SASLIMŠANĀM**

**Pašnāvību novēršana**

**PAŠNĀVĪBU RISKA FAKTORI**

**IETEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU PSIHOLOGIEM UN PEDAGOGIEM DARBĀM AR SKOLĒNIEM, KURIEM IR UZVEDĪBAS UN EMOCIONĀLI TRAUCĒJUMI SKOLAS VIDĒ**



Veselības ministrija

**Paldies!**

**Kontakti :**

VM (ESF projekts) e-pasts: [esfveicinasana@vm.gov.lv](mailto:esfveicinasana@vm.gov.lv)

SPKC e-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)

30.11.2017., Rīga

