



Veselības ministrija

# Veselības veicināšanas pasākumi jauniešiem

Inga Birzniece

Veselības ministrijas

Sabiedrības veselības departamenta

Veselības veicināšanas un atkarību profilakses nodaļas vadītāja

Tālr.:+371 67876161, e-pasts: [inga.birzniece@vm.gov.lv](mailto:inga.birzniece@vm.gov.lv)

16.10.2019.



Veselības ministrija

## Valsts vidēja termiņa plānošanas dokuments:

### Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2014. – 2020. gadam

Sabiedrības veselības jomas prioritāte ir **veselības veicināšana un profilakses pasākumi, kas vērsti uz veselīgu dzīvesveidu**, kā arī alkoholisma, smēķēšanas un citu kaitīgu ieradumu mazināšanu. Iedzīvotāju informēšana un izglītošana par dažādu faktoru ietekmi uz veselību, dzīves kvalitāti un mūža ilgumu. Veselības izglītība tiek nodrošināta visās vecuma grupās, akcentējot tās nozīmi skolās.

## Veselības ministrijas galvenais politikas plānošanas dokuments:

### Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2017.–2020.g.

Sabiedrības veselības politikas virsmērķis ir palielināt Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu un novērst priekšlaicīgu nāvi, saglabājot, uzlabojot un atjaunojot veselību. Piecas prioritārās jomas veselības veicināšanā – **uzturs, fiziskās aktivitātes, psihiskā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību 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

## Veselības ministrijas pasākumi psihiskās veselības veicināšanas jomā

- ❖ **ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros:**
  - VM dalība **sarunu festivālā "Lampa" un festivālā "Ogle"**, kuros tika aktualizēti jautājumi par psihisko veselību, izdegšanu, atkarībām un depresiju, mobingu skolā un internetā, kā arī par atbalstu un palīdzības saņemšanu u.c.
  - Sadarbībā ar P.Stradiņa Medicīnas muzeju 2017.,2018. un 2019.gadā tiek īstenota ceļojošā **izstāde “Garīgā veselība”**.
  - 2019.gada jūnijā uzsākts pētījums par **psihisku traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā**, tai skaitā jauniešiem vecumā virs 18 gadiem.
  - Ir izstrādāts **koncepts kampaņai par stigmatu mazināšanu psihiskās veselības jomā**, 2020.gadā plānots īstenot **sociālo mediju kampaņu ar mērķi mazināt stigmatu**.



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

### ❖ ESF pasākumi pašvaldībās:

- **ESF projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros:**
  - Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā (112 pašvaldības) ietilpstošajās pašvaldībās lokāli tiek īstenotas **dažādas aktivitātes psihiskās veselības jomā, piemēram, nodarbības skolēniem par ņirgāšanās profilaksi, savstarpējo komunikāciju u.c.**
- **ESF projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” ietvaros:**
  - No 2017.gada līdz 2019. maijam Latvijas 24 pašvaldībās īstenots kopā 41 pasākums bērniem un pusaudžiem (7. – 9. klase) **par pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu ņirgāšanās profilaksei.**



Veselības ministrija

## ❖ Citi VM un SPKC īstenotie pasākumi psihiskās veselības jomā:

- **Lai pusaudži ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem laicīgi saņemtu palīdzību depresijas un pašnāvības riska gadījumos**, 2019.gada 9.oktobrī VM kopā ar Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu, nodibinājumu “Bērnu slimnīcas fonds” un Pusaudžu resursu centru atklāja programmu - jaunu valsts apmaksātu pakalpojumu, kura ietvaros **Pusaudžu resursu centrā pēc palīdzības var vērsties gan vecāki, kuriem ir bažas par sava bērna veselību, gan pusaudži. Lai vērstos pēc palīdzības, var zvanīt vai sazinieties ar Pusaudžu resursu centru pa tālruni 29164747 vai pa e-pastu: [info@pusaudzim.lv](mailto:info@pusaudzim.lv)**
- No 2019.gada septembra līdz decembrim Latvijas uzņēmumos tiek īstenoti 25 **semināri** darbaspējas vecuma iedzīvotājiem, tai skaitā **par izdegšanas sindroma profilaksi**.
- Izstrādātas divas mācību **filmas skolēniem "Katrīna" un "Roberts" par ņirgāšanos skolā un interneta vidē**.\*
- Izstrādāti dažādi ar psihisko veselību saistīti **informatīvie materiāli un infografikas** (tēmas: pašnāvības, izdegšanas sindroms, depresija, demence, šizofrēnija u.c.), kas bez maksas pieejami gan drukātā, gan elektroniskā formātā.\*\*
- Izstrādāta mājaslapa **www.nenoversies.lv**, kurā atrodama iedzīvotājiem, tai skaitā jauniešiem, viegli uztverama informācija **par psihisko veselību**. Mājaslapā iespējams izpildīt pašnovērtējuma testus.

\*Mācību filmas pieejams šeit: <https://spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/izglitojosas-filmas>.

\*\*Informatīvos materiālus elektroniskā formātā iespējams aplūkot šeit: <https://spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>.



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

## ❖ **Plānotie pasākumi psihiskās veselības veicināšanā:**

- 2020. gadā plānots realizēt plašāka mēroga **kampanu psihiskās veselības veicināšanai, īpaši aktualizējot ņirgāšanās profilaksi pusaudžu/jauniešu mērķauditorijai.**
- Līdz 2021.gada beigām tiks izstrādāta **psihiskās veselības veicināšanas un profilakses programma, kuras ietvaros tiks veicinātas iedzīvotāju, tai skaitā jauniešu prasmes sniegt zināšanas un atbalstu savas un līdzcilvēku psihiskās veselības saglabāšanā un uzlabošanā.**
- VM arī nākošgad plāno piedalīties **sarunu festivālā "Lampa" un festivālā "Ogle".**
- VM nākošgad plāno sadarboties **ar ZZ Čempionātu par psihiskās veselības jautājumiem.**



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

## VM veselības veicināšanas pasākumi jauniešiem citās jomās

### ❖ ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros:

- **Īstenota kampaņa par fizisko aktivitāšu veicināšanu, kuras laikā :**
  - Izstrādāti informatīvie materiāli dažādām iedzīvotāju mērķa grupām.
  - Nodrošināta kustinatoru kustība, kas aicina iedzīvotājus uz fiziskajām aktivitātēm.
  - Īstenota Vislatvijas izglītojošā skolu programma u.c.
  - Īstenotas dažādas aktivitātes sociālajos tīklos\*.
- **Īstenota kampaņa par atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatības mazināšanu ar mērķi mazināt smēķēšanas izplatību un ierobežot alkoholisko dzērienu lietošanu, kuras laikā:**
  - Izstrādāti informatīvie materiāli dažādām iedzīvotāju mērķa grupām.
  - Sagatavotas piecas izglītojošās filmas «Spēks pateikt NĒ».
  - Noorganizēti reģionālie pasākumi.
  - Īstenoti interaktīvie testi, konkursi, eksperimenti u.c.
  - Īstenotas dažādas aktivitātes sociālajos tīklos\*.



• Draugiem.lv: <https://www.draugiem.lv/kustinacija/>; Facebook: <https://www.facebook.com/KustiNacija/>;  
Instagram: [https://www.instagram.com/kusti\\_nacija/](https://www.instagram.com/kusti_nacija/).

## IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

### • Muzejpedagoģiskās programmas un izstāde:

- Muzejpedagoģiskās programmas – programma par uztura paradumiem (pieejama Farmācijas muzejā) un programma par alkohola lietošanas ietekmi uz veselību (P.S. Medicīnas vēstures muzejā) tiek īstenotas kopš 2018.gada.
- Muzejpedagoģiskā programma 9.-12. klašu skolēniem „Seksuālā un reproduktīvā veselība” (P.S. Medicīnas vēstures muzejā) tiek īstenota 2019.gadā.

➤ 2019.gadā ir apskatāma izstāde „Seksuālā un reproduktīvā veselība”. Viena no izstādes tēmām ir STI riski pusaudžu vecumā, iekļaujot arī informāciju par cilvēka imūndeficīta vīrusu (HIV).



### • Pilotprojekti:

- Pabeigts pilotprojekts smēķēšanas atmešanai slimību profilakses pasākumu īstenošanai, kura mērķis bija stiprināt primārās un perinatālās aprūpes speciālistu lomu sniedzot speciālistiem metodisku atbalstu darbā ar smēķējošo pacientu motivēšanu smēķēšanas atmešanai, kā arī smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas programmas izstrādāšana un testēšana, lai izvērtētu smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas programmas efektivitāti un pielietojamību kardiovaskulāro un onkoloģisko slimību profilakses ietvarā.
- Uzsākts darbs pie pilotprojekta sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem/pusaudžiem, kura mērķis ir izstrādāt un praksē pārbaudīt skolas vidē balstītu sirds un asinsvadu slimību riska faktoru mazināšanas programmu, kas ietver pasākumu kompleksu uztura, fizisko aktivitāšu paradumu uzlabošanai un atkarību profilaksei, tādā veidā mazinot sirds un asinsvadu slimību riska faktorus jau bērna vecumā.





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

## Pētījumi:

- **Izglītības iestāžu vides kvalitāti un drošumu** (sadarbībā ar Veselības inspekciju).
- **Procesu atkarību** (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarība) **izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošiem riska faktoriem.**
- **Fiziskās aktivitātes veicinošu vidi izglītības iestādēs.**
- **Alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu grūtniecības laikā.**

## VM un SPKC īstenotie pasākumi:

- **sabiedrības informēšanas kampaņas** par HIV infekciju, jauniešiem par mugurkaula un galvas traumu novēršanu, sauļošanās un kosmētiskā iedeguma pakalpojumu radīto risku mazināšanu u.c.; **izglītojoši pasākumi** 10.-12. klašu meitenēm par krūšu veselību un to pašpārbaudes pareizu veikšanu u.c.; izstrādāti un izdoti **informatīvie materiāli** (brošūras, bukleti, infolapas, plakāti, pastkartes, vizītkartes, infografikas, izglītojošas filmas) par dažādiem ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi saistītiem jautājumiem\*; Veselību veicinošo skolu kustība.

## Turpmāk plānotās aktivitātes:

- **Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas kampaņa, ar mērķi** veicināt savstarpēji atbildīgu seksuālo attiecību veidošanu, lai mazinātu mītus, STI (t.sk. HIV) izplatību un nevēlamo grūtniecību skaitu.
- **Veselīga uztura veicināšanas kampaņa, ar mērķi** veicināt veselīga uztura paradumu veidošanos.
- **Izglītojošu īsfilmu veidošana bērniem, pusaudžiem, viņu vecākiem un pedagogiem** par veselīga uztura paradumiem, par efektīvu komunikāciju ar bērniem un pusaudžiem, par e-cigaretēm un tabakas izstrādājumu negatīvo ietekmi uz veselību, par jauno psihoaktīvo vielu lietošanas atpazīšanu un to radītajām sekām.

\*Informatīvos materiālus var skatīt šeit: <https://spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>.



Veselības ministrija

**Vairāk info – [www.ESparveselibu.lv](http://www.ESparveselibu.lv)**

**Paldies par uzmanību!**