

APSTIPRINĀTS
ar Talsu novada domes
2016.gada 28.aprīļa lēmumu Nr.228,
protokols Nr.8, 1.punkts

**Talsu novada veselības veicināšanas
plāns 2016.-2020.gadam**

**Talsos
2016**

Terminu skaidrojums

Veselība, atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas (PVO) 1948. gadā pieņemtajai definīcijai, ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, nevis tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem. Individīda veselību veido fiziskā, garīgā un sociālā veselība. Fiziskā veselība nozīmē orgānu sistēmu un visa ķermeņa netraucētu funkcionēšanu. Sociālā veselība izpaužas cilvēka spējā adaptēties sociālajā vidē; tā īstenojas saskarsmē un komunikācijā. To būtiski ietekmē vides sociālekonomiskā un sociālpsiholoģiskā situācija¹.

Sabiedrības veselība ir zinātne un māksla par to, kā ar organizētiem sabiedrības pasākumiem veicināt veselību, novērst slimības un paildzināt dzīvi².

Veselības veicināšana – pasākumi, kas ietver konsultācijas, informācijas izplatīšanu, izglītošanu, personisko iemaņu attīstīšanu, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšanu, lai uzlabotu sabiedrības veselības stāvokli².

Slimību profilakse ietver pasākumus slimību novēršanai (piemēram, riska faktoru samazināšana), slimību attīstības apturēšanai un to seku mazināšanai².

Sabiedrības izglītība veselības jautājumos ir izziņas (kognitīvās) un sociālās prasmes, kas nosaka indivīdu motivāciju un spēju piekļūt, saprast un lietot informāciju tādā veidā, kas veicina un uztur labu veselību. Tāpat tas ir cilvēku zināšanu un prasmju līmenis, kā arī uzticēšanās šīm zināšanām, kas ļauj pieņemt lēmumu mainīt dzīvesveidu. Slikta sabiedrības izglītība veselības jautājumos var tieši ietekmēt cilvēku veselību.

Par fizisko aktivitāti tiek uzskatīts enerģijas patēriņš 1000 – 1500 kcal nedēļā vai 250 – 350 kcal dienā, ko panāk ar tik intensīvām ķermeņa kustībām, kas izraisa papildus svīšanu. Ieteicamais sporta un fizisko aktivitāšu skaits ir 5 reizes nedēļā vai intensīvas kustības trīs reizes nedēļā. Fiziskā aktivitāte ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Adekvāta fiziskā aktivitāte nepieciešama gan fiziskās, gan garīgās veselības veicināšanai³.

Saīsinājumi

ZKRS – Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca

PVO – Pasaules Veselības organizācija

PP – pašvaldības policija

SPKC – Slimību profilakses un kontroles centrs

BLPC – brīvā laika pavadīšanas centri

VFS – vispārējā fiziskā sagatavotība

Plāns – Talsu novada veselības veicināšanas plāns 2016.-2020.gadam

NVO – nevalstiskās organizācijas

KSTC – Talsu novada Kultūras, sporta un tūrisma centrs

NVPT – Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

NVST – Nacionālais Veselību veicinošo skolu tīkls

¹ <http://www.sveiksunvesels.lv/lv/ievads/veselibas-veicinasana>

² VPVO HealthPromotionGlossary - http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf- VADLĪNIJAS PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ (Apstiprināts ar Veselības ministrijas 29.12.2011. rīkojumu Nr. 243)

³³ (Jēkabpils pilsētas pašvaldības veselības veicināšanas programma 2015. – 2020.gadam)

Saturs

| | |
|---|----|
| Terminu skaidrojums | 2 |
| Saturs | 3 |
| Talsu novada veselības veicināšanas plāna vīzija, mērķis un uzdevumi..... | 4 |
| Ievads..... | 5 |
| 1. Esošās situācijas raksturojums | 7 |
| 1.1. Novada ģeogrāfiskais un demogrāfiskais raksturojums..... | 7 |
| 1.2. Sociālās vides raksturojums..... | 11 |
| 2.Talsu novada iedzīvotāju veselības un ar to saistīto paradumu raksturojums..... | 14 |
| 2.1. Veselības sistēmas raksturojums | 14 |
| 2.2 Iedzīvotāju veselības stāvoklis..... | 17 |
| 2.3. Bērnu un jauniešu veselība | 20 |
| 3. Fiziskās aktivitātes un veselīga dzīvesveida paradumi, aktivitāšu iespējas novadā..... | 25 |
| 4. Rīcības plāns 2016. – 2020. gadam | 28 |
| 5.Aktivitāšu īstenošanas un novērtēšana kārtība | 41 |
| Izmantotie avoti | 42 |
| 1.pielikums. Aptauja par sociālo un veselības pakalpojumu pieejamību un kvalitāti Talsu novadā un veselīga dzīvesveida paradumiem un rezultātu apkopojums | 43 |

Talsu novada veselības veicināšanas plāna vīzija, mērķis un uzdevumi

Vīzija:

Talsu novads – veselīgākais un sportiskākais novads Ziemeļkurzemē, ar pievilcīgu dzīves vidi un sakārtotu infrastruktūru, bagāts ar aktīviem cilvēkiem.

Mērķis:

Palielināt Talsu novada iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto dzīves gadu skaitu, saglabājot, uzlabojot un atjaunojot veselību.

Uzdevumi:

1. Veidot iedzīvotāju izpratni par veselību veicinošo pasākumu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, izglītojot sabiedrības grupas (bērņus un jauniešus, pieaugušos, gados vecus cilvēkus) par katrai grupai piemērotām fiziskām aktivitātēm un regulāru fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz veselību, veselīgiem ēšanas paradumiem.
2. Veidot un uzturēt veselību un veselīgu dzīvesveidu atbalstošu vidi un infrastruktūru Talsu novadā.
3. Veicināt ikviena iedzīvotāja iesaistīšanos pašvaldības organizētās regulārās fiziskās aktivitātēs un veselību veicinošos pasākumos.
4. Uzlabot iespējas bez maksas nodarboties ar sportu, nodrošinot dažādu aktivitāšu pieejamību.
5. Veikt pasākumus, lai veicinātu iedzīvotāju izpratni par agrīnas diagnostikas un preventīvu pasākumu nozīmi veselības saglabāšanā, kas ļauj samazināt bīstamāko saslimšanu nodarīto kaitējumu, mazināt mirstību.
6. Veikt informējošu un izglītojošu darbu, īpaši vērstu uz jauniešu auditoriju, atkarību profilaksei.
7. Panākt visu nozaru iesaistīšanu un līdzatbildību iedzīvotāju veselības veicināšanā un saglabāšanā.
8. Veicināt kvalitatīvas veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību novadā.

Ievads

Veselība ir viena no cilvēka dzīves kvalitātēm, viņa ģimenes un arī sabiedrības labklājības pamats. Tā ir ikviena iedzīvotāja lielākā bagātība. Veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina valsts, pilsētas, novada ekonomisko izaugsmi. Vesels cilvēks var strādāt ražīgāk, viņš vieglāk pielāgojas izmaiņām un var īstenot savu potenciālu visdažādākajās jomās. Tomēr laba veselība nenozīmē tikai veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību. Nozīmīga loma labas veselības saglabāšanā ir cilvēka paradumiem un dzīvesveidam, kā arī fiziskās un sociālās vides uzlabošanai. Katra cilvēka individuāla atbildība ir valsts un pašvaldības nodrošināto iespēju jēgpilna izmantošana savas veselības saglabāšanā un uzlabošanā. Savukārt pašvaldības pienākums, atbilstoši pašvaldības autonomām funkcijām, ir nodrošināt veselības pieejamību, kā arī veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu⁴. Pašvaldība kā sabiedrībai vistuvāk esošā valsts pārvaldes iestāde ir viens no svarīgākajiem posmiem iedzīvotāju veselības saglabāšanā un veselīga dzīvesveida veicināšanā. Pašvaldība pārzina savu iedzīvotāju problēmas, vajadzības un vēlmes. Pašvaldībai jārod piemērotākie veidi, kā uzrunāt iedzīvotājus un rosināt darboties savas veselības labā.

“Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam” noteikts, ka sabiedrības veselības politikas virsmērķis ir palielināt Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu un novērst priekšlaicīgu nāvi, saglabājot, uzlabojot un atjaunojot veselību. Līdz 2020. gadam paveicamais:

- par trim gadiem palielināt veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu (2020. gadā sasniegt 57 gadus vīriešiem un 60 gadus sievietēm);
- par 11 % samazināt potenciāli zaudēto mūža gadu (līdz 64 gadu vecumam) rādītāju (2020. gadā sasniegt 5 300 uz 100 000 iedzīvotāju).

Lai sasniegtu sabiedrības veselības politikas virsmērķi, tiek izvirzīti šādi apakšmērķi⁵:

1. Novērst nevienlīdzību veselības jomā, veicot pasākumus, lai nodrošinātu Latvijas iedzīvotājiem vienādas iespējas veselības veicināšanā un veselības aprūpē.
2. Samazināt priekšlaicīgu mirstību no neinfekciju slimībām, mazinot riska faktoru negatīvo ietekmi uz veselību.
3. Uzlabot mātes, tēva un bērna veselību, samazināt zīdaiņu mirstību.
4. Veicināt veselīgu un drošu dzīves un darba vidi, samazināt traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem.
5. Samazināt iedzīvotāju saslimstību ar infekcijas slimībām.
6. Nodrošināt efektīvu veselības aprūpes sistēmas pārvaldi un racionālu resursu izmantošanu, lai sekmētu veselības aprūpes sistēmas darbības ilgtspējību un visiem Latvijas iedzīvotājiem vienlīdzīgu pieeju kvalitatīviem veselības aprūpes pakalpojumiem, kas tiek apmaksāti no valsts budžeta līdzekļiem.

Talsu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijā 2030 ir izvirzīta vīzija: Talsu novads - ekonomiski attīstīts novads Ziemeļkurzemē ar reģiona centru Talsos, ar konkurētspējīgiem un inovatīviem uzņēmumiem, ar drošu un pievilcīgu dzīves vidi, bagāts ar izglītotiem, radošiem un

⁴ Likuma „Par pašvaldībām” 15. panta pirmās daļas 6.punkts

⁵ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam

pilsoniski aktīviem cilvēkiem, kuri veido veselīgu, ģimenisku un pārtikušu sabiedrību; efektīvi pārvaldīts novads, kurā katrai pilsētai un pagastam ir sava dabas un kultūras pievilcība.

Ir noteikta prioritāte: “Iedzīvotāji” – pasākumi, kas veido iedzīvotājiem pievilcīgu dzīves un darba vidi – sociālie un komunālie pakalpojumi, infrastruktūra, labiekārtojums. Pievilcīga dzīves vide ietver iespēju saņemt kvalitatīvu veselības aprūpi pēc iespējas tuvāk dzīves vietai, infrastruktūras, informācijas pieejamību veselības veicināšanai.

Talsu novada veselības veicināšanas plāns 2016.-2020.gadam (turpmāk – Plāns) ir vidēja termiņa attīstības plānošanas dokuments, kurā noteiktas prioritātes, rīcību un pasākumu kopums veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ieviešanai Talsu novadā. Plāns ietver esošās situācijas aprakstu, galvenos darbības virzienus un sasniedzamos rezultātus, kā arī plāna ieviešanas uzraudzības un novērtēšanas kārtību.

Lai sekmētu „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam” izvirzīto mērķu īstenošanu veselības veicināšanas jomā un veicinātu pašvaldības mērķtiecīgāku iesaisti iedzīvotāju veselības veicināšanā, Talsu novada dome 25.02.2016. pieņēma lēmumu Nr.133 “Par darba grupas izveidi Talsu novada veselības veicināšanas plāna 2016.-2020. gadam izstrādei”, kura pielikumā norādīti veicamie uzdevumi: definēt Talsu novada veselības veicināšanas rīcību kopumu, finanšu resursus un atbildīgos izpildītājus to īstenošanai; ņemt vērā veselības veicināšanas pamatnostādnes valstī, reģionāla un vietēja līmeņa plānošanas dokumentos noteikto.

Talsu novada veselības veicināšanas plāna 2016.-2020. gadam izstrādes mērķis ir uzlabot veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamību, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem Talsu novadā.

Plāns izstrādāts atbilstoši Veselības ministrijas (turpmāk – VM) izstrādātajai sabiedrības veselības politikai un veselības veicināšanas vadlīnijām, VM un Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātajai “Latvijas veselības platformai 2015-2065”, kā arī pašvaldības plānošanas dokumentiem.

Talsu novada veselības veicināšanas plāns atbilst hierarhiski augstākiem nacionāla līmeņa attīstības plānošanas dokumentiem.

1.tabula. Attīstības plānošanas dokumenti

| Latvijā | Kurzemes plānošanas reģionā | Talsu novadā |
|--|---|--|
| Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija (Latvija 2030) | Kurzemes plānošanas reģiona Ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2015.-2030.gadam | Talsu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2030 |
| Latvijas Nacionālās attīstības plāns (NAP 2020) | Kurzemes plānošanas reģiona Attīstības programma 2015.-2020.gadam | Talsu novada Attīstības programma 2014-2020.gadam |
| Latvijas veselības platforma 2015-2065.gadam | Nozaru plānošanas dokumenti | Nozaru plānošanas dokumenti, iestāžu rīcības plāni |
| Ģimenes valsts politikas pamatnostādnes 2011-2017.g. | | |

1. Esošās situācijas raksturojums

1.1. Novada ģeogrāfiskais un demogrāfiskais raksturojums

Talsu novada pašvaldībā kopš 2009. gada 1.jūlija ir 18 teritoriālās vienības: 4 pilsētas - Talsu pilsēta, Sabiles pilsēta, Stendes pilsēta, Valdemārpils pilsēta un 14 pagasti: Abavas pagasts, Ārlavas pagasts, Balgales pagasts, Ģibuļu pagasts, Īves pagasts, Ķūļciema pagasts, Laidzes pagasts, Laucienes pagasts, Lībagu pagasts, Lubes pagasts, Strazdes pagasts, Valdgailes pagasts, Vandzenes pagasts, Virbu pagasts. Novada administratīvais centrs ir Talsu pilsēta.

Talsu novads ir otrs lielākais novads Latvijā un vienīgais novads, kurā ir tik liels pilsētu skaits. Talsu novads robežojas Z ar Dundagas novadu, ZA ar Rojas novadu, A ar Mērsraga novadu, A un DA ar Tukuma novadu, D ar Kandavas novadu, DR ar Kuldīgas novadu, R ar Ventspils novadu.

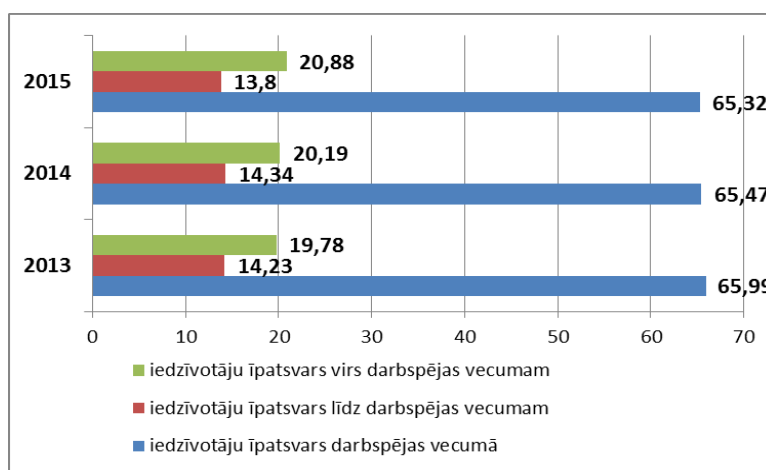
2.tabula. Teritorijas un iedzīvotāju sadalījums (PMLP, 2015.01.07.)

| Teritoriālā vienība | Platība, km ² | Platība (%) | Iedzīvotāji 2014.01.01. | Iedzīvotāji 2015.01.07. | Iedz. skaita izmaiņas | Iedzīvotāji (%) |
|----------------------|--------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|
| Talsu pilsēta | 7,8 | 0,4 | 10358 | 10485 | 127 | 32,58 |
| Stendes pilsēta | 4,8 | 0,3 | 1813 | 1787 | -26 | 5,54 |
| Valdemārpils pilsēta | 3,06 | 0,17 | 1404 | 1287 | -117 | 4,40 |
| Sabiles pilsēta | 4,33 | 0,24 | 1657 | 1644 | -13 | 5,24 |
| Abavas pagasts | 160,1 | 9,08 | 1207 | 1166 | -41 | 3,65 |
| Balgales pagasts | 74,8 | 4,2 | 905 | 880 | -25 | 2,75 |
| Ģibuļu pagasts | 320,2 | 18,2 | 2355 | 2368 | 13 | 7,31 |
| Īves pagasts | 70,7 | 4,0 | 520 | 492 | -28 | 1,57 |
| Ķūļciema pagasts | 67,7 | 3,8 | 432 | 403 | -29 | 1,28 |
| Laidzes pagasts | 74,1 | 4,2 | 1853 | 1885 | 32 | 5,79 |
| Laucienes pagasts | 180,3 | 10,2 | 1700 | 1694 | -6 | 5,26 |
| Lībagu pagasts | 143,9 | 8,2 | 2009 | 2031 | 22 | 6,28 |
| Lubes pagasts | 83,4 | 4,7 | 531 | 527 | -4 | 1,61 |
| Strazdes pagasts | 42,3 | 2,4 | 431 | 420 | -11 | 1,32 |
| Valdgailes pagasts | 205,3 | 11,6 | 1353 | 1346 | -7 | 4,17 |
| Vandzenes pagasts | 145,9 | 8,3 | 1750 | 1753 | 3 | 5,43 |
| Virbu pagasts | 39,6 | 2,3 | 928 | 899 | -29 | 2,82 |
| Ārlavas pagasts | 134,5 | 7,62 | 982 | 956 | -26 | 3,00 |
| Talsu novadā | 1762,79 | 100 | 32188 | 32023 | -165 | 100 |

Pēc PMLP datiem 01.07.2015. iedzīvotāju skaits Talsu novadā ir 32023 iedzīvotāji. Ņemot vērā tendenci, ka samazinās iedzīvotāju skaits Talsu novadā, samazinās arī iedzīvotāju blīvums uz 1 km². Pēdējo divu gadu (2014., 2015.) laikā novada iedzīvotāju skaits sarucis par 165 iedzīvotājiem. No visiem novada iedzīvotājiem 48% dzīvo pilsētās, savukārt 52% dzīvo lauku teritorijā. Iedzīvotāju blīvums novadā ir 18 cilvēki uz km², Latvijā – 31 cilvēki uz km² un

Kurzemes reģionā - 19 cilvēki uz km². Īpaši šī tendence iezīmējas lauku teritorijās, kur iedzīvotāju skaits samazinās straujāk nekā novada pilsētās. Galvenie cēloņi šādai negatīvai tendencei - mirušo personu skaits pārsniedz dzimušo skaitu, kā arī darbaspēka aizplūšana uz lielajām pilsētām.

Analizējot iedzīvotāju vecuma struktūru Talsu novadā, redzams, ka palielinās virs darbaspējas vecumā esošo iedzīvotāju skaits, taču līdz darbaspējas vecumam esošo iedzīvotāju skaits samazinās. Vidējais mūža ilgums Latvijā 2015.gada bija 74 gadi vīriešiem un 79 gadi sievietēm.

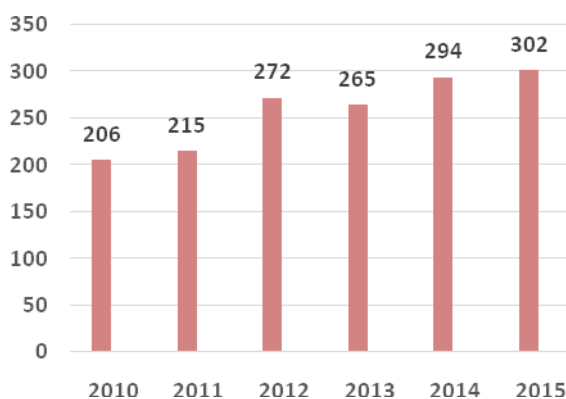


Attēls Nr. 1. Iedzīvotāju vecuma struktūra Talsu novadā

Avots: VRAA, 04.02.2016.

Talsu novadā saskaņā ar VRAA datiem uz 2015.gada sākumu ir 4419 iedzīvotāju līdz darbaspējas vecumam, 20917 iedzīvotāju darbaspējas vecumā un 6687 iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma. Visstraujāk samazinās iedzīvotāju skaits darbaspējas vecumā (no 2013. līdz 2015.gadam iedzīvotāji darbaspējas vecumā samazinājušies par 1504 iedzīvotājiem).

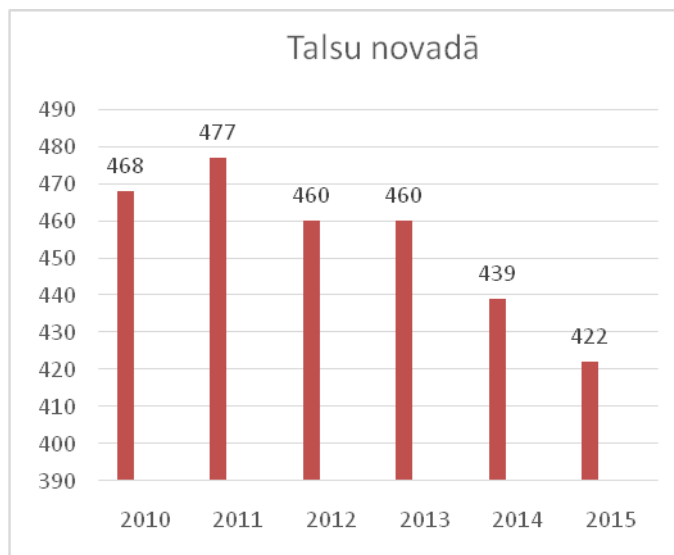
Pēc VRAA statistikas datiem, Talsu novadā vērojama iedzīvotāju novecošanās, ar katru gadu novadā pieaug virs darbaspējas vecuma iedzīvotāju skaits.



Attēls Nr. 2. Demogrāfiskā situācija (dzimušo skaits)

Avots: VRAA

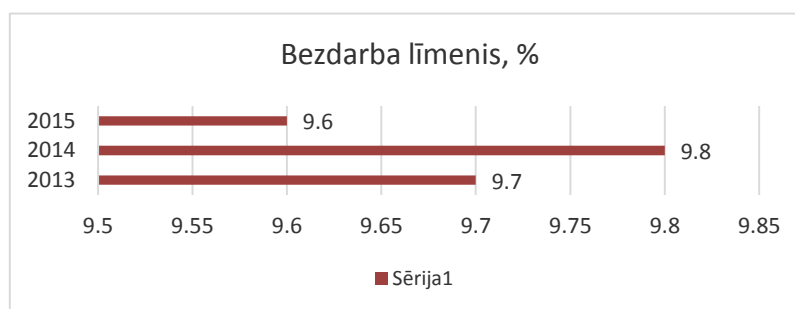
2010. gadā dzimstība sasniedza viszemāko līmeni. Šis laiks saistās ar ekonomisko krīzi valstī, kad ģimenes izjuta lielas finansiālas grūtības, nedrošību, kas atsaucās arī uz demogrāfisko situāciju novadā un valstī. 2012.gadā vērojams, ka dzimstības līkne ir ar augšupejošu tendenci. Mirstība katru gadu nedaudz samazinās, taču joprojām vērojama negatīva bilance, salīdzinot dzimušo skaitu ar mirušo novada iedzīvotāju skaitu.



Attēls Nr. 3. Demogrāfiskā situācija (mirušo skaits)

Avots: VRAA

Lai arī bezdarba līmenis salīdzinājumā ar iepriekšējiem gadiem ir nedaudz samazinājies, un ir zem valsts vidējā rādītāja 10,5%, iedzīvotāju skaits bez regulāriem ienākumiem mūsu novadā ir būtisks. Tas ietekmē iedzīvotāju pieejamību veselības aprūpes pakalpojumiem. Pašvaldības veiktajā aptaujā 30,8% respondentu atzinuši, ka atteikušies no ārsta apmeklējuma tieši finanšu trūkuma dēļ. (1.pielikums)



Attēls Nr. 4. Bezdarba līmenis Talsu novadā

Secinājumi. Plānojot aktivitātes un rīcības veselības veicināšanai, jāievēro tendence, ka ar katru gadu novadā pieaug iedzīvotāju skaits virs darbības vecuma. Jāparedz rīcības, kas sekmētu senioru veselības saglabāšanu un viņu iesaisti fiziskās aktivitātes, veidojot pieejamu vidi, iegādājoties senioriem atbilstošu inventāru, organizējot veselības grupas. Būtiski ir uzlabot veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamību tieši lauku teritorijas iedzīvotājiem, jo, samazinoties iedzīvotāju skaitam, pasliktinās iespēja saņemt veselības aprūpes pakalpojumus. Savukārt salīdzinoši augstais bezdarba līmenis norāda uz iedzīvotāju mazspēju

izmantot maksas pakalpojumus, tāpēc būtiski īstenot bezmaksas aktivitātes veselības veicināšanā.

1.2. Sociālās vides raksturojums

Talsu novada Sociālais dienests ir pašvaldības institūcija, kas nodrošina sociālo palīdzību, sociālos pakalpojumus un profesionālu sociālo darbu.

Sociālā dienesta pamatfunkcija ir nodrošināt iedzīvotāju sociālo vajadzību profesionālu izvērtēšanu, kvalitatīvu sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības sniegšanu personām, kurām uz to ir tiesības un kuras Talsu novada teritorijā deklarējušas savu pamata dzīvesvietu.

Sociālā dienesta darbības mērķi:

- -palīdzēt personām, ģimenēm un personu grupām atrisināt vai mazināt sociālās problēmas, attīstot pašas personas resursus un iesaistot atbalsta sistēmas;
- sniegt materiālu atbalstu krīzes situācijās nonākušām trūcīgām ģimenēm (personām), lai apmierinātu to pamatvajadzības un veicinātu darba spējīgo personu līdzdarbību savas situācijas uzlabošanā;
- veikt profesionālu sociālo darbu ar ģimenēm, kurās audzina bērnus;
- attīstīt un sniegt iedzīvotājiem sociālos pakalpojumus, pamatojoties uz sociālā darbinieka vai sociālā darba speciālista veiktu personas individuālo vajadzību un resursu novērtējumu.

Sociālās palīdzības pabalsti tiek piešķirti ar mērķi, lai nodrošinātu finansiālu un/ vai materiālu atbalstu personām (ģimenēm), kurām tas nepieciešams, lai apmierinātu to pamatvajadzības un veicinātu viņu līdzdalību savas situācijas uzlabošanā.

Sociālajā dienestā noteikto trūcīgo un maznodrošināto skaits 2015. gadā, salīdzinājumā ar 2014. gadu, pieaudzis par 46 personām.

3.tabula. Sociālajā dienestā noteikto trūcīgo un maznodrošināto personu statusa dinamika Talsu novadā salīdzinājumā ar 2014. un 2015. gadu

| Personas | 2014 | 2015 | Tendences |
|---|--------|--------|-----------|
| Iedzīvotāju skaits Talsu novadā | 32 759 | 32 773 | |
| Noteikta atbilstība trūcīgas personas statusam | 1769 | 1480 | |
| Noteikta atbilstība maznodrošinātas personas statusam | 1088 | 1134 | |

Talsu novadā par trūcīgu ģimeni uzskatāma ģimene, kuras ienākumi ir zemāki par **128.06 euro**, par maznodrošinātu uzskatāma ģimene (persona), kura nav atzīta par trūcīgu, bet tās ienākumi uz katru ģimenes locekli pēdējo 3 mēnešu laikā nepārsniedz **180 euro**, vienuļam pensionāram vai invalīdam **275 euro**; kopā dzīvojošiem pensionāriem /invalīdiem, kuriem nav likumīgu apgādnieku, **260 euro**; atsevišķi dzīvojošam pensionāram/invalīdam, kura likumīgie apgādnieki dzīvo atsevišķi, **245 euro**; kopā dzīvojošiem pensionāriem /invalīdiem, kuru likumīgie apgādnieki dzīvo atsevišķi **230 euro**; nestrādājošiem invalīdiem un/vai pensionāriem, kuri dzīvo kopā ar apgādnieku - nestrādājošu invalīdu vai pensionāru, **215 euro**.

Garantētais minimālais iztikas minimums (GMI) noteikts **49.80 euro** personai.

Talsu novada pašvaldībā atsevišķi dzīvojošam, vientuļam pensionāram vai invalīdam, kurš saņem vecuma pensiju vai invaliditātes pensiju, vai valsts sociālā nodrošinājuma pabalstu, noteiktais GMI līmenis ir **128,06** euro mēnesī.

4.tabula. GMI, dzīvokļa pabalsta, stihiskas nelaimes gadījumā un pārējo sociālo pabalstu izmaksa 2014.- 2015. gadā

| Izmaksātie pabalsti | 2014 | 2015 | Tendences |
|--|----------------|----------------|-----------|
| Izmaksāts GMI līmeņa nodrošināšanas pabalsts | 96 275 | 96 387 | |
| Izmaksāts dzīvokļa pabalsts | 157 212 | 161 717 | |
| Izmaksāti pārējie pabalsti | 338 239 | 211 652 | |
| Izmaksāti pabalsti kopā | 591 726 | 469 756 | |

Bez likumā noteiktajiem pašvaldības pabalstiem (GMI, dzīvokļa pabalsta un pabalsta stihiskas nelaimes gadījumā) Talsu novada iedzīvotājiem ir piešķirti arī citi pašvaldības sociālās palīdzības pabalsti: pabalsts bārenim vai bez vecāku gādības palikušam bērnam; pabalsts audžuģimenei; veselības aprūpes pabalsts; pabalsts sociālās rehabilitācijas mērķu sasniegšanai; pabalsts bērnu izglītības procesa nodrošināšanai – pabalstu mācību līdzekļu iegādei; pabalsts bērnu ēdināšanas izdevumu atmaksai; pabalstu profesionālo izglītības iestāžu audzēkņiem; pabalsts mācību maksas izdevumu segšanai bērniem ar īpašām vajadzībām; pabalsts transporta izdevumu segšanai bērniem ar īpašām vajadzībām – bērniem ar funkcionāliem traucējumiem, pabalsts rehabilitācijas mērķu sasniegšanai.

No pašvaldības budžeta līdzekļiem tiek izmaksāti arī citi pabalsti - materiālā palīdzība, kura ir noteikta Talsu novada domes 14.06.2012. saistošajos noteikumos Nr.12 “Par materiālo palīdzību Talsu novada pašvaldībā”.

Tā ir pašvaldības brīvās iniciatīvas nodrošinātā materiālā atbalsta pasākums.

5.tabula. Pašvaldības brīvās iniciatīvas nodrošinātā materiālās palīdzības pabalstu izmaksa 2014.- 2015. gadā

| Izmaksātie pabalsti | 2014 | 2015 | Tendences |
|--|----------------|----------------|-----------|
| Vienreizējs bērna piedzimšanas pabalsts | 34 729 | 47 581 | |
| Pabalsts politiski represētām personām | 10 564 | 11 190 | |
| Pabalsts 80 un vairāk gadu sasniegušām personām | 15 891 | 18 340 | |
| Pabalsts ģimenēm 50, 55, 60, 65, 70 un vairāk gadu laulības jubilejā | 5 872 | 6 200 | |
| Pabalsts kultūras, atpūtas, sporta pasākumu apmeklēšanai daudz bērnu ģimenēm | 4 451 | 6 377 | |
| Pabalsts ēdināšanai daudz bērnu ģimenēm | 40 684 | 62 187 | |
| Kopā | 112 191 | 151 875 | |

Salīdzinājumā ar 2014. gadu, tā ir par 21 503 euro palielinājusies, un pēc finanšu līdzekļu izlietojuma ir visvairāk atbalstītais, pašvaldības brīvās iniciatīvas nodrošinātais

materiālā atbalsta pasākums – pabalsts ēdināšanai daudzbērnu ģimenēm 45,32 % jeb 62 187 *euro*. Lai sniegtu atbalstu ģimenēm ar bērniem ēdināšanas izdevumu apmaksai, pašvaldība, nosakot labvēlīgākus nosacījumus, paplašināja pabalsta saņēmēju loku, – pabalstu ēdināšanai var saņemt ģimenes, kuru ikdienas aizgādībā ir trīs vai vairāk bērni līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai vai līdz 24 gadu vecuma sasniegšanai, ja tie turpina mācības klātienē vispārējās vai profesionālās izglītības iestādē, koledžā vai ir pilna laika klātienē studējošie augstskolā, arī audžuģimenē ievietotie un/vai aizbildnībā esošie bērni.

Secinājumi. Pašvaldības sniegtā sociālā palīdzība un pakalpojumi liecina par vajadzību preventīvi un savlaicīgi sniegt atbalstu iedzīvotājiem veselības jautājumos.

Veselības aprūpes pabalsta izmaksu pieaugums pierāda nepieciešamību aktivizēt pašvaldības rīcību iedzīvotāju iesaistē veselības veicināšanā. Trūcīgo un maznodrošināto personu skaits norāda uz vajadzību īstenot bezmaksas aktivitātes. Talsu novada pašvaldība, nodrošinot brīvpusdienas Talsu novada izglītības iestāžu 1.-6. klasēm, sekmē veselīga uztura pieejamību skolēniem. Šī iniciatīva ir jāturpina un jāpaplašina citām vecuma grupām.

Sociāli droša vide ir viens no priekšnosacījumiem veselīgas un pārticīgas sabiedrības pastāvēšanai. Pirmkārt, globālā līmenī drošība saistās ar noziegumu un nelaimes gadījumu skaita mazināšanos, kas cilvēkiem savā novadā ļauj justies droši par savu, bērnu, mājokļa un īpašuma drošību. Būtiska loma katra indivīda drošībai ir pašvaldības policijas darbam. Talsu novada pašvaldības policija (turpmāk tekstā - PP) ir pašvaldības sabiedriskās kārtības uzturēšanas institūcija, kas savas kompetences ietvaros darbojas Talsu novada administratīvajā teritorijā, ir pakļauta Talsu novada domei, un darba organizācijas jautājumos sadarbojas ar Valsts policijas iestādēm un citām institūcijām.

Talsu novada teritorijā ir izvietotas 58 videonovērošanas kameras, kas sekmē drošību sabiedriskās vietās. 27 kameras uzstādītas Talsos-7 Sauleskalnā, 17 dažādās pulcēšanās vietās, 18 kameras Sabilē, 10 Stendē, 3 Laucienē. Kameru esamība veicina arī satiksmes drošību. Tās var būt kā viens no aspektiem vietas izvēlei fiziskām aktivitātēm.

Talsu novada pašvaldības policija⁶ par izdarītiem administratīviem pārkāpumiem Talsu novadā 2015.gadā sastādījusi 245 administratīvā pārkāpuma protokolus, tai skaitā, par smēķēšanu, ja to izdarījis nepilngadīgais 3 personām; par alkoholisko dzērienu lietošanu vai atrašanos alkoholisko dzērienu ietekmē, ja to izdarījis nepilngadīgais 7 personām; par alkoholisko dzērienu lietošanu vai atrašanos sabiedriskās vietās reibuma stāvoklī 92 personām.

Talsu novada, Laidzes pagasta, „Stūrīšos”, patversmē nogādātas alkohola reibumā 88 personas.

Secinājumi. Videonovērošanas kameru esamība sekmē iedzīvotāju drošības sajūtu, kas nav mazsvarīga veselībai. Tāpēc svarīgi kameru ierīkošanu plānot arī fizisko aktivitāšu objektu tuvumā. Izdarītie administratīvi pārkāpumi Talsu novadā norāda, ka jāīsteno efektīvi pasākumi atkarību profilaksei.

⁶ <http://www.tnpp.lv/darba-atskaites/>

2. Talsu novada iedzīvotāju veselības un ar to saistīto paradumu raksturojums

2.1. Veselības sistēmas raksturojums

Veselības aprūpes organizēšanas kārtību nosaka Ārstniecības likums un Ministru kabineta noteikumi Nr.1529 "Veselības aprūpes organizēšanas un finansēšanas kārtība".

Veselības aprūpes iedalījums:

- neatliekamā medicīniskā palīdzība;
- primārā veselības aprūpe;
- sekundārā veselības aprūpe:
- sekundārā ambulatorā veselības aprūpe;
- sekundārā stacionārā veselības aprūpe;
- terciārā veselības aprūpe – Talsu novadā nav pieejama.

Neatliekamo medicīnisko palīdzību Kurzemē sniedz 45 neatliekamās medicīniskās brigādes.

6.tabula. NMP izsaukumi

| 2013.g. | Izpildīto NMP izsaukumu skaits kopā | Izpildīto NMP izsaukumu skaits uz 100 iedzīvotājiem |
|---------|-------------------------------------|---|
| Talsi | 4 964 | 16,5 |
| Kurzeme | 46 934 | 18,0 |
| Latvija | 449 619 | 22,3 |

Primārā veselības aprūpe:

- Novadā ir 19 *ģimenes ārstu prakses*. Situācija šajā veselības aprūpes segmentā ir līdzīga kā citos valsts reģionos – ģimenes ārstu skaits samazinās, viņu vidējais vecums pieaug, pieaug pacientu skaits vienam ģimenes ārstam, veidojas pagasti, kur ģimenes ārsts uz vietas nav pieejams.
- *Zobārstu un higiēnistu prakses* pieaugušajiem sniedz tikai maksas pakalpojumus. Prakses ar atsevišķiem izņēmumiem atrodas tikai Talsu pilsētā. Diennakts režīmā zobārstniecība novadā nav pieejama.
- *ZKRS Talsu filiāles pakalpojums - veselības aprūpe mājās*. Sertificēta māsa vai ārsta palīgs tiesīgs veikt medikamentu ievadīšanu, ādas bojājuma aprūpi, stomu aprūpi un enterālu barošanu caur zondi. Papildus ar ārsta nozīmējumu iespējams veikt izmeklējumus un izmeklējuma rezultātā iegūto materiālu nogādāšanu laboratorijā, vitālo rādītāju kontroli, pacienta un viņa tuvinieku izglītošanu un apmācību par veselības veicināšanas pasākumiem un pacienta aprūpi. Pakalpojums pieejams Talsu pilsētā.

Sekundārā veselības aprūpe ir veselības aprūpes pakalpojumu kopums, ko personai ambulatorajā ārstniecības iestādē vai stacionārajā ārstniecības iestādē sniedz kādā slimību profilā specializējusies ārstniecības persona vai ārstniecības atbalsta persona:

- *sekundārā ambulatorā veselības aprūpe:*
 - *Laboratoriskie un vizuālās diagnostikas izmeklējumi* pieejami ZKRS Talsu filiālē, Talsu veselības centrā un atsevišķās ārstu praksēs.
 - *Ārsti-speciālisti* pieejami ZKRS Talsu filiāles ambulatorajā nodaļā un Talsu veselības centrā, ārstu privātpraksēs. Novadā šobrīd visvairāk jūtams neirologa, LOR, okulista un traumatologa trūkums, veidojas garas rindas un speciālists nav sasniedzams laicīgi.
 - *ZKRS Talsu filiāles dienas stacionārs* - veselības aprūpes pakalpojumus sniedz ķirurgs, terapeits, pediatrs, ginekologs. Pakalpojumi pieejami ar ģimenes ārsta vai ārsta - speciālista nosūtījumu. Pieejamas 10 gultas vietas.
 - *Steidzamās medicīniskās palīdzības punkts* ZKRS Talsu filiālē, kur visu diennakti pieejams ķirurgs, terapeits un anesteziologs. Pieejamas arī 3 observācijas gultas vietas. Pēc veselības aprūpes reformas 2009.gadā vairs nav pieejama neatliekamā palīdzība ginekoloģijā, dzemdniecībā un pediatrijā.
 - *Hemodialīzes kabinets* ZKRS Talsu filiālē – nodrošina nieru aizstājējterapiju hroniskas nieru mazspējas slimniekiem.
- *2.1.3.2. sekundārā stacionārā veselības aprūpe* – stacionāro veselības aprūpi novada iedzīvotāji var saņemt ZKRS Talsu filiālē, kur terapijas nodaļā ir 24 gultas vietas, ķirurģijas nodaļā – 4 gultas vietas, intensīvās terapijas nodaļā - 3 gultas vietas.

Papildus valsts organizētai veselības aprūpes sistēmai Talsu novada pašvaldība ar Sociālā dienesta starpniecību organizē:

- *mērķa grupu iesaistīšanos izglītojošos veselības veicināšanas pasākumos un brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs.*

Aktivitāte pieejama Sociālā dienesta struktūrvienībā Dienas centrs, kur iespējams veikt asinsspiediena mērīšanu, acu spiediena un cukura līmeņa pārbaudes, organizē Veselības dienas, pieejams masāžas krēsls, trenāžieri, darbojas nūjotāju klubs, veselības vingrošanas klubs u.c.

7.tabula. Aktivitātes Dienas centrā

| Pasākuma un pakalpojuma veids | 2014.g. | 2015.g. |
|--|----------------|----------------|
| Medicīniskie pakalpojumi, tai skaitā: | 1988 | 2509 |
| 1) asinsspiediena mērīšana (reizes vai arī personas) | 1101 | 1375 |
| 2) acu spiediena mērīšana (reizes vai arī personas) | 81 | 101 |
| 3) cukura līmeņa pārbaude (reizes vai arī personas) | 654 | 843 |

| | | |
|--|----|-----|
| 4) holesterīns, vēnu stiprība (personas) | 91 | 116 |
| 5) kaulu blīvuma pārbaude | 61 | 74 |

• *atkarību un infekcijas slimību profilakses un kaitējuma mazināšanas pasākumus:*

- sistemātisku un mērķtiecīgu profilakses darbu psihoaktīvo vielu lietošanas, procesu atkarību, HIV/AIDS, STS izplatības novēršanai atbilstoši mērķauditorijām individuāli vai grupā, izbraucot uz vietas (veic B, C hepatītu, HIV un sifilisa eksprestestus; maina izlietotās un izsniedz jaunas šļirces; organizē un vada atbalsta grupas personām ar atkarību problēmām; sniedz atkarību profilakses speciālista konsultācijas);
- regulārus informatīvi izglītojošus pasākumus par atkarību profilakses un reproduktīvās veselības tēmām, tuberkulozes, seksuāli transmisīvo infekciju slimību izplatību un to profilakses pasākumiem vispārējās izglītības iestādēs (plānveidīgi);
- pasākumus sabiedrības izpratnes veicināšanai par HIV, hepatīta B un C, tuberkulozes un seksuāli transmisīvo infekciju slimību izplatīšanās riskiem un to profilakses pasākumiem;
- higiēnas pakalpojumus;
- paralēli kaitējuma mazināšanas pasākumiem Atkarību profilakses speciālists veic preventīvo darbu, organizējot informatīvi izglītojošus pasākumus iedzīvotājiem un skolēniem (vada diskusijas, lekcijas, kā arī sniedz konsultācijas un informāciju par reproduktīvo veselību, kontracepciju, drošu seksu, HIV/AIDS un STI, atkarību izraisošām vielām).

8.tabula. *Atkarību un infekcijas slimību profilakses un kaitējuma mazināšanas pasākumi salīdzinājumā ar 2014. un 2015.gadu*

| Pakalpojuma nosaukums | 2014. | 2015. |
|---|--------------|--------------|
| Atbalsta grupas personām par atkarību problēmām | 0 | 3 |
| Atbalsta grupas par līdzatkarību | 0 | 3 |
| Atkarību profilakses speciālista konsultāciju skaits | 9 | 91 |
| Veikto eksprestestu (STS, HIV, B,C vīrusa) noteikšanai skaits | 27 | 277 |
| Izsniegto šļirču skaits | 1147 | 5352 |
| Savākto šļirču skaits | 530 | 690 |
| Izsniegto prezervatīvu skaits | 12 | 406 |

2.2 Iedzīvotāju veselības stāvoklis

Latvijas iedzīvotāju veselība kopumā tiek vērtēta negatīvi; Latvijai ievērojami atpaliekot arī no “jaunajām” ES dalībvalstīm. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk-PVO) klasifikāciju Latvija tiek raksturota kā valsts, kurā ir izteikti zema bērnu dzimstība un augsta pieaugušo mirstība produktīvā vecumā⁷, kas savukārt izraisa lielus ekonomiskos zaudējumus. PVO ieskatā galvenās sabiedrības veselības problēmas Latvijā ir:

1. Sirds un asinsvadu slimības, vēzis, diabēts un citas dzīvesveida izraisītās problēmas (tabaka, alkohols, uzturs, narkotikas);
2. Sliktais sieviešu un bērnu veselības stāvoklis, īpaši attiecībā uz komplikācijām grūtniecības un dzemdību laikā, kā arī neefektīva dzemdes kakla un krūts vēža agrīnās diagnostikas programmas;
3. Sliktais veselības stāvoklis jauniešu vidū vecumā no 15 – 26 gadiem, īpaši attiecībā uz STS un nevēlamo grūtniecību;
4. Infekcijas slimības, t.sk. HIV/AIDS, sifiliss, tuberkuloze, vīrusu hepatīti;
5. Ārējie nāves cēloņi – traumas, satiksmes negadījumi, pašnāvības.

Vērojot Eiropas demogrāfisko situāciju (tajā skaitā Latvijas), kad notiek strauja sabiedrības novecošanās un samazinās ekonomiski aktīvā darbaspēka skaits, ir svarīgi mazināt vēža izraisīto sociāli ekonomisko slogu.

Savlaicīgas rūpes par savu veselību, veselīga dzīvesveida paradumu ievērošana var mazināt minētās problēmas. Tomēr ļoti būtiska ir veselības aprūpes pieejamība-iespēja nenovēloti veikt profilaktiskās pārbaudes, saņemt konsultācijas, savlaicīgas diagnostikas un ārstēšanās iespējas.

9.tabula. Vietu un ārstēto pacientu skaits dienas stacionāros sadalījumā pa statistiskajiem reģioniem, 2012 – 2014⁸

| Administratīvi teritoriālais iedalījums | Ambulatorie apmeklējumi kopā | Tajā skaitā: | | Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju |
|---|------------------------------|-------------------------|---------------|--|
| | | Ambulatorās pieņemšanas | Mājas vizītes | |
| LATVIJA | 11 819 979 | 11 527 317 | 292 662 | 5,9 |
| Talsu novads | 147 652 | 143 875 | 3 777 | 5,0 |
| Kurzemes | 1 434 014 | 1 403 555 | 30 459 | 5,6 |

Pēc pašvaldības rīkotās aptaujas datiem (1.pielikums) Talsu novadā 99,5 respondentu ir reģistrējušies pie ģimenes ārsta, 67,4 % izmanto ZKRS Talsu filiāles pakalpojumus. 58,5% respondentu veselības aprūpes pakalpojumus Talsos vērtē kā apmierinošus. 209 respondenti ir snieguši priekšlikumus veselības aprūpes uzlabošanai, identificējuši aktuālākās problēmas:

⁷ Pasaules Bankas ziņojums, 2010

⁸ <http://www.spkc.gov.lv/veselibas-aprupes-statistika/>

atsevišķu speciālistu nepieejamība, rindas, pediatra nepieciešamība visu diennakti, zobārsta pieejamība brīvdienās, attieksmes jautājumi un citi. Ir jāmeklē risinājumi, lai pakalpojumu kvalitāte uzlabotos. Visbiežāk cilvēki izmantojuši ģimenes ārsta pakalpojumus – 89,4% respondentu un zobārstu – 48,4%. Būtiski ir nodrošināt šo ārstu pieejamību pēc iespējas tuvāk dzīvesvietai. Par iedzīvotāju veselības stāvokli daļēji var spriest pēc atbildēm par ārstu apmeklēšanas iemesliem. Pozitīvi, ka iedzīvotāji rūpējas par savu veselību savlaicīgi, jo 62,4% gadījumu tās bijušas profilaktiskās pārbaudes. Kā problēma veselības aprūpē Talsu novadā iezīmējas speciālistu nepieejamība – gandrīz puse respondentu šī iemesla dēļ ir nācies atteikties no savlaicīgas nepieciešamās palīdzības saņemšanas. Visi respondenti norāda, ka nav pieejami nepieciešamie speciālisti Talsu novadā. Pašvaldība savas kompetences ietvaros šo jautājumu risina, nodrošinot dienesta dzīvokļus speciālistiem un piešķirot stipendijas rezidentiem.

Pēc SPKC datiem ar noteiktām slimībām slimojošu pacientu reģistra uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem 2014.gadā (absolūtos skaitļos, uz 100 000 iedzīvotāju) Kurzemes reģionā bija 4890 personas⁹ – ievērojams skaits.

Garīgo veselību mūsu novada iedzīvotāji stiprina, nodarbojoties ar saviem vaļaspriekiem – atzīst 53,8% respondentu, apmeklējot kultūras pasākumus – 23,5%, darbojoties amatiermākslas kolektīvos. (1.pielikums.)

Secinājumi. Būtiski ir nodrošināt vidi šo paradumu turpināšanai un attīstībai. Jāsekmē psihologa, psihiatra pieejamība, kā arī jāaktualizē informācija par garīgās veselības nozīmīgumu. Sistemātiskas rūpes par savu garīgo veselību, mērķtiecīgas aktivitātes tās veicināšanai un cilvēku ar šīm veselības problēmām iesaiste pārdomātās sabiedrības norisēs ir īstenojama arī Plānā.

Alkohola lietošana ir cēlonis vairāk nekā 200 slimībām un traumām. Alkohola lietošana ir saistīta ar risku attīstīties dažādām veselības problēmām, piemēram, psihiskiem un uzvedības traucējumiem, tai skaitā alkohola atkarībai, galvenajām neinfekcijas slimībām, piemēram, aknu cirozei, dažām vēža formām un sirds un asinsvadu slimībām. Pat mērena alkohola lietošana palielina ilgtermiņa risku šādu slimību attīstībai. Alkohola lietošana veicina traumu rašanos, kas saistītas ar vardarbību un ceļu satiksmes negadījumiem. Alkohola lietošana ir riska faktors pašnāvībām, kā arī saslimšanai ar infekcijas slimībām, piemēram, tuberkulozi un HIV/AIDS¹⁰.

Viens no galvenajiem alkohola lietošanas novērošanas indikatoriem ir absolūtā alkohola patēriņš uz 1 iedzīvotāju. 2013.gadā viens Latvijas iedzīvotājs patērēja 8,9 litrus absolūtā alkohola un patēriņš ir palielinājies par 0,1 litru, salīdzinot ar 2012.gadu. Savukārt viens 15 gadus vecs un vecāks iedzīvotājs 2013.gadā patērēja 10,4 litrus absolūtā alkohola. Pēdējos piecos gados alkohola patēriņu var definēt kā nosacīti stabilu, bet ar nelielu palielināšanās tendenci¹¹.

Pašvaldības aptaujā tika jautāts par kaitīgajiem ieradumiem – alkohola lietošanas biežumu un smēķēšanas paradumiem. 76,8% respondentu norādīja, ka nesmēķē, kas varētu būt

⁹ <http://www.spkc.gov.lv/veselibas-aprupes-statistika/>, Ar noteiktām slimībām slimojošu pacientu reģistrs par pacientiem, kuriem diagnosticēti psihiski un uzvedības traucējumi

¹⁰ PVO, 2014

¹¹ Tematiskais ziņojums "Alkohola lietošanas izplatība un sekas Latvijā 2013.gadā", SPKC

skaidrojams ar sieviešu īpatsvaru - 84% respondentu. 5% atzinuši, ka dažreiz uzsmēķē, tikpat respondentu smēķē regulāri. Alkohola lietošanas paradumi aptaujāto vidū ir sekojoši – 61.3% respondentu lieto grādīgus dzērienus tikai atsevišķos gadījumos, savukārt 13.4% to dara dažas reizes mēnesī. 22,1% norādījuši, ka alkoholu nelieto vispār. Citas apreibinošās vielas ir lietojuši tikai 2 respondenti. Iegūtie dati ir cerīgi, tomēr nav īsti objektīvi. Alkoholisms ir problēma visā Latvijā. Ievērojot respondentu ziņas par sevi (84% sieviešu, 56,8% augstākā izglītība), redzams, ka par kopīgo situāciju šai aspektā secinājumus nevar veikt. Administratīvie pārkāpumi, ikdienas novērojumi liecina ko citu.

Secinājumi. Ir jāveic regulāras izglītojošas, dažādām mērķgrupām saistošas aktivitātes atkarību, tai skaitā alkohola, smēķēšanas, apreibinošu vielu lietošanas kaitējuma mazināšanai.

2.3. Bērnu un jauniešu veselība

Pēc Valsts statistikas pārskata „Pārskats par bērnu veselības stāvokli” datiem 2014.gadā 156 Kurzemes reģiona pusaudžiem no 1000 bija stājas traucējumi, 143 pavājināta redze, savukārt bērniem līdz 14 gadiem 139 no tūkstoša bija stājas traucējumi un 95 redzes problēmas¹². Bērnu skaits ar veselības traucējumiem, palielinoties vecumam, pieaug, tas nozīmē, ka ir nopietni jāpievēršas jēgpilnu fizisko aktivitāšu organizēšanai un vides nodrošināšanai šīm aktivitātēm izglītības iestādēs un bērnu dzīvesvietās.

Talsu novadā ir 13 pirmsskolas izglītības iestādes, no kurām viena īsteno speciālās izglītības programmas un trīs skolās ir pirmsskolas grupas.

2015./2016. mācību gadā pirmsskolas izglītības programmu apguva 1334 bērni no 1,5 līdz 7 gadu vecumam, no tiem 538 bērni sasnieguši obligāto izglītības vecumu.

Talsu novada pirmsskolas izglītības iestādēs bērniem tiek nodrošināts veselīgs un sabalansēts uzturs. Katru dienu bērni papildus ikdienas ēdienreizēm saņem augļus vai dārzeņus, ko var apēst ēdienreizi starplaikos (pirms pastaigas, pastaigas laikā, starp nodarbībām u.c.). Pirmsskolas izglītības iestādes nodrošina atbilstošu ēdināšanu bērniem, kam ir pārtikas alerģijas un nepanesības.

Dienas režīms pirmsskolas izglītības iestādēm paredz katru dienu pastaigas un kustību aktivitātes svaigā gaisā gan rīta, gan pēcpusdienas cēlienā. Bērniem tiek rīkoti pārgājieni, ekskursijas atbilstoši viņu vecumam.

Pirmsskolas izglītības iestāžu laukumi iespēju robežās ir aprīkoti ar dažādām drošām konstrukcijām, kas rosina bērnus aktīvi darboties.

Iestādes papildina un atjauno savu sporta inventāru klāstu atbilstoši bērnu vecuma grupai, ko izmanto kvalitatīvu fizisko nodarbību organizēšanai trīs reizes nedēļā un katru dienu ārpusnodarbību laikā kustību aktivitāšu organizēšanai.

Talsu novadā sešās pirmsskolas izglītības iestādēs ir sporta skolotāji uz pilnu vai nepilnu slodzi, kuriem ir iespēja organizēt kvalitatīvākas fiziskās attīstības nodarbības un sporta svētkus. Vienā pirmsskolas izglītības iestādē, kura īsteno vispārējās pirmsskolas izglītības programmu ar bērniem, kam tas ir nepieciešams strādā fizioterapeits. Speciālā pirmsskolas izglītības iestāde īsteno programmu bērniem ar kustību traucējumiem.

Liela nozīme veselības veicināšanā ir izglītojošam darbam. Talsu novada pirmsskolas izglītības iestādēs notiek mērķtiecīgs darbs pie bērnu veselīgu paradumu veidošanas. Lai mūsu pirmsskolas audzēkņiem rastos pozitīva attieksme un izpratne par veselīgu dzīvesveidu katra iestāde plāno un organizē veselības nedēļas („Vesels kā rutks”, “Rudens ar savām vēltēm”, ”Zāļu tējas nedēļa” u.c.). Tās laikā skolotājas ar bērniem kopīgi uzzina, kas ir veselīgs dzīvesveids,

¹² <http://www.spkc.gov.lv/veselibas-aprupes-statistika>, Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2014

kāda ir veselīga pārtika. Grupās bērni paši gatavo veselības salātus, pārrunā jautājumus par higiēnu, dodas pastaigās svaigā gaisā un sporto.

Katru gadu visās pirmsskolas izglītības iestādēs tiek organizēta Putras nedēļa, kuras ietvaros bērniem skolotājas, iestādes medicīnas darbinieks vai vecāks stāsta par veselīgu uzturu. Kopā gatavo un degustē dažāda veida putras, izvērtē tās utt.

Pavasaros skolotājas kopā ar bērniem audzē pirmos lociņus u.c. svaigās garšvielas, ko kopīgi degustē – gatavojot sviestmaizes u.c.

Katrs rīts pirmsskolas izglītības iestādēs sākas ar rīta vingrošanu. Dienas laikā bērniem tiek piedāvātas ne tikai obligātās sporta aktivitātes, bet nodarbības tiek plānotas integrēti un tajās mierīgās, sēdošās aktivitātes mijas ar dažādām kustību aktivitātēm (korigējošās vingrošanas elementiem, kustību rotaļām, stafetēm u.c.)

Jau 15 gadus visi 6-7 gadus veci bērni (šogad 364 bērni) tiek Talsu, Rojas, Mērsraga, Dundagas novadu sporta dienā Talsu novada sporta hallē. Dažādās aktīvās sporta aktivitātēs bērni pavada rīta cēlienu un kopā ar vienaudžiem mērojas spēkiem, apgūst un nostiprina ne tikai sportiskās iemaņas, bet iemācās, nostiprina, izzina dažādas sociālās prasmes.

Katra novada pirmsskolas izglītības iestāde organizē sporta dienas savās iestādēs visiem bērniem gan ar, gan bez vecāku līdzdalības. Izveidojusies jauna sportiska tradīcija Talsu pilsētas pirmsskolas izglītības iestādēm - sporta diena, kur viena iestāde aicina pie sevis citas pirmsskolas iestādes bērnu sporta komandu.

Pirmsskolas vecuma bērniem ir iespēja arī ārpus pirmsskolas izglītības iestādes piedalīties dažādās sporta nodarbībās Talsu novada Sporta skolā.

Nozīmīgu darbu iestādes iegulda vecāku izglītošanā, rīkojot vecāku sapulces, kurās pieaicina dažādus speciālistus ārstus, psihologus, sporta skolotājus, fizioterapeitus u.c., kas sniedz izzinošu informāciju par bērnu attīstību, veselību stiprinošiem pasākumiem, psiholoģiskiem aspektiem, saskarsmes jautājumiem u.c. Vecāki tiek aicināti piedalīties iestāžu rīkotajos pasākumos, kas saistās ar veselīgu dzīvesveidu. Emocionāli pozitīva mikroklimata nodrošināšanai skolās, notiek aktīvs skolas psihologu un sociālo pedagogu darbs, kuri seko līdzi skolēnu uzvedības un mācīšanās paradumu maiņai. Skolēniem tiek sniegta informācija, kā rīkoties ekstremālās situācijās, saskaroties ar vardarbību, tās izpausmēm, un kā sevi no tā pasargāt.

Vairākas Talsu novada pirmsskolas izglītības iestādes 5-6 gadus veciem bērniem vienu reizi nedēļā sporta nodarbības organizē Talsu novada sporta zālē vai hallēs.

Secinājums. Lai turpinātu pozitīvās iestrādes, dažādotu aktivitātes pirmsskolas izglītības iestādēs veselīgu paradumu veidošanā un veselīga dzīvesveida popularizēšanā, nepieciešams Plānā paredzēt vides uzlabojumus, pasākumus arī tieši pirmsskolas vecuma bērniem un viņu vecākiem.

Talsu novadā ir 6 vidusskolas (tai skaitā privātā izglītības iestāde SIA „Talsu Kristīgā vidusskola”), 7 pamatskolas un 2 skolu filiāles, 2 sākumskolas, Upesgrīvas internātpamatskola, Bērnu un jauniešu centrs, Talsu novada Sporta skola, 2 Mākslas un mūzikas skolas, Talsu Mākslas skola, Talsu Mūzikas skola, 13 pirmsskolas izglītības iestādes (tai skaitā 1 specializētā pirmsskolas izglītības iestāde). 3 vispārizglītojošās izglītības iestādēs ir pirmsskolas grupas.

Uz 2016.gada 11.janvāri Talsu novada vispārizglītojošās skolās no 1. līdz 12.klasei mācās 3142 izglītojamie.

Pamatojoties uz Noteikumiem par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, 5.-9.klašu skolēni sociālo zinību un sporta mācību priekšmetu ietvaros apgūst tēmas par veselīgu uzturu, fiziskām aktivitātēm, veselīgu vidi, atkarību izraisošām vielām un darbībām, pirmo palīdzību saslimšanas simptomu un traumu gadījumos.

Klases stundu programmā apgūst tematus „Veselība un vide”, „Drošība”, kuros iekļauti jautājumi: fiziskās nodarbības kā veselības pamats, veselīga vide, datoratkarība, to izraisošie faktori, veselīgs uzturs, medicīniskās apskates un profilaktiskās vakcīnas, darba drošība veselības aizsardzības nolūkos, pirmā medicīniskā palīdzība un citi.

11 Talsu novada vispārizglītojošās skolās ir medicīnas māšas ar pilnu vai nepilnu slodzi, kas atkarīga no skolēnu skaita izglītības iestādē. Medmāšas piedalās skolēnu un vecāku izglītojošos pasākumos, veic gripas un citu infekcijas slimību, atkarību profilakses pasākumus.

2015.gada 10.aprīlī Talsu, Dundagas, Mērsraga un Rojas novadu 6.-8.klašu skolēnu komandām organizēts sociālo zinību erudītu konkurss Talsu Valsts ģimnāzijā.

Notiek Talsu, Dundagas, Mērsraga un Rojas novadu vispārizglītojošo skolu 5.klašu konkurss – viktorīna „Esi gudrs-būsi vesels!

Talsu novada vidusskolu izglītojamie katru gadu izstrādā zinātniski pētnieciskos darbus veselības zinātnes sekcijā (Talsu novada skolēnu zinātniski pētniecisko darbu lasījumos veselības zinātnes sekcijā 2014.gadā piedalījās 4 darbu autori, 2015.gadā – 4 darbu autori, 2016.gadā – 2 darbu autori), vācot un apkopojot informāciju, veicot pētījumus, aptaujas, sagatavojot interviju, anketu jautājumus, apkopojot datus.

Regulāri, katru gadu, notiek Latvijas Sarkanā Krusta Kurzemes komitejas Kurzemes pamatskolu un vidusskolu skolēnu komandu sacensības pirmās palīdzības sniegšanā.

Katru gadu CSDD organizē Latvijas 10-12 gadus veciem skolēniem īpašas sacensības „Jauno satiksmes dalībnieku forums”, to mērķis ir uzlabot ceļu satiksmes drošību un vairot skolēnu izpratni par to. Visiem dalībniekiem jādemonstrē gan savas teorētiskās, gan praktiskās zināšanas par ceļu satiksmes noteikumiem, jāprot sniegt pirmo palīdzību, jāpārzina velosipēda tehniskā uzbūve, kā arī jāveic praktiskie uzdevumi velosipēda vadīšanā. Konkurss “Gribu būt mobilis!” ir viens no CSDD satiksmes drošības projektiem bērniem un jauniešiem, kas notiek jau kopš 2006./2007.mācību gada. Tā mērķis ir paaugstināt 6.-8.klašu skolēnu zināšanas un prasmes satiksmes drošībā, kā arī pilnveidot personīgās drošības garantēšanas iespējas. Reģionālajos

pusfinālos dalībniekiem jādemonstrē zināšanas par ceļu satiksmes noteikumiem gan pie datora, gan praktiski, gan darbojoties ar dažādām ceļu satiksmes shēmām, tajā skaitā interaktīvā vidē.

Talsu novada izglītojamie aktīvi piedalās CSDD organizētajos pasākumos.

Izglītības iestādes aktīvi iesaistās Veselības nedēļas jeb MOVE Week un Olimpiskās dienas norisēs, rīko rudens/ pavasara pārgājienus, sporta dienas. Pedagogi pilnveido savu profesionālo kompetenciursos „Alkohola prevencijas metodes”, „Bērnu motorās attīstības pamatprincipi”, “Stājas traucējumu korekcijas nozīme bērnu vispārējā attīstībā”, „Smēķēšanas ietekme uz veselību”, “Interneta atbildīga un droša lietošana”, „Dinamiskās pauzes izmantošana mācību procesā izglītojamo stājas attīstīšanai un nostiprināšanai pirmsskolas pedagogiem”, „Fiziskās aktivitātes „Dinamiskā pauze” saturs un didaktika mācību procesā pirmsskolas sporta pedagogiem”. Izglītības iestādes ir saņēmušas metodisko materiālu klāstu „Runājot par alkoholu” un „Smēķēšanas ietekme uz veselību”.

PIKC „Rīgas Valsts tehnikums” Laidzes teritoriālās struktūrvienības mācībspēki sagatavo un vada lekcijas – praktiskas nodarbības par veselīgu uzturu Eiropas Parlamenta biroja projekta „Garšīgie likumi” ietvaros un lekciju „Pirms pērc – padomā!” par ģenētiski modificēto pārtiku pedagogiem, izglītojamajiem un citiem interesentiem.

Izglītības iestādes piedalās atbalsta programmā „Skolas auglis” un „Vislatvijas Putras programmā”.

Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā ir Talsu novada Vandzenes pamatskola.

10.tabula. Vandzenes pamatskolas prioritātes un aktivitātes Veselību veicinošās skolas ietvaros

| Prioritāte | Aktivitātes |
|---|---|
| <p><u>1.prioritāte</u> *Skolēnu radošas pašizpaušmes un labu savstarpējo attiecību veicināšana. *Veselību veicinošas skolas vides veidošana</p> | <p><i>*Iesaistīšanās projektos, programmās:</i> “ Skolas auglis” (veselīgs uzturs), “Es augu vesels” (dzimumaudzināšana) , “ Esi brīvs” (smēķēšanas atkarība) “ Vai garšīgi vienmēr ir veselīgs?” (par E vielām) <i>*Klases stundas par:</i> mutes veselību, vardarbības atpazīšanu, veselīgu uzturu ,aktīvu, radošu dzīvesveidu. <i>*Skolēnu pašpārvalde</i> organizē burtnīcu grāmatu pārbaudi, Raibās dienas, Valentīndienu, viktorīnas, svētku kartiņu gatavošana pensionāriem , iesaistās skolas pasākumu organizēšanā un vadīšanā. <i>*Skolā</i> notiek aktīvs sociālā pedagoga darbs, iespēja konsultēties pie psihologa. <i>* Atkritumu šķirošana, stundās dinamiskās pauzes</i></p> |
| <p><u>2.prioritāte</u> Sadarbība ar izglītojamo ģimenēm.</p> | <p>Vecāki tiek iesaistīti dažādās skolas aktivitātēs: Sporta diena, rudens un pavasara talkas, pārgājieni, kopīga gatavošanās svētkiem, dalība tajos, vecāku anketēšana par skolu, psihologa lekcija vecākiem . Aktivitātes: (Latvisko danču vakars, puzuru gatavošana, makulatūras vākšana, klašu svētku noformējuma vērtēšana, komunikācija ar vecākiem dažādu jautājumu risināšanā).</p> |
| <p><u>3.prioritāte</u> Sabiedrības iesaistīšana un līdzdalība veselības izglītības darbā.</p> | <p>Sadarbība ar vietējiem uzņēmumiem, iestādēm - Karjeras nedēļu, Ēnu dienu, Projekta dienu, Olimpiskās dienas u.c aktivitāšu ietvaros.</p> |

Talsu novada skolās ilgstoši slimojošu izglītojamo skaits, kuri ar ārsta zīmi atbrīvoti no piedalīšanās sporta mācību stundās, procentuāli ir aptuveni ~5% no visu Talsu novada skolu 1.-12.klašu izglītojamo skaita.

Secinājums. Izglītības iestādēs ir atzīstamas tradīcijas veselības veicināšanā, bet, lai tās darītu mūsdienīgākas, jauniešiem interesantākas, lai veicinātu skolēnu atbildīgu attieksmi pret savu veselību, rosinātu jauniešus intensīvāk domāt un darboties savas veselības labā, Plānā jāparedz vides uzlabojumi fiziskām aktivitātēm, izglītojoši un praktiskas ievirzes pasākumi arī ar IT izmantošanu skolēnu izpratnes par savas rīcības ietekmi uz veselību veidošanai un veselīgam dzīvesveidam nepieciešamo iemaņu veicināšanai. Jāmotivē skolas piedalīties Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā.

3. Fiziskās aktivitātes un veselīga dzīvesveida paradumi, aktivitāšu iespējas novadā

Novadā ir četri sporta centri, piecos novada pagastos strādā sporta un atpūtas organizatori, novadā ir 8 BLPC vadītāji ar sporta funkciju. Talsos iespējams sportot 2 sporta hallēs un sporta namā. Sporta centri apmierina pieprasījumu pēc populārākajiem sporta veidiem. BLPC ir pieejamas galda spēles, novuss, galda teniss.

Talsu novadā darbojas:

1. Sporta centrs "Lauciene";
2. Pļavmuižas saieta nams;
3. Ķūļciema BLPC;
4. Balgales sporta centrs;
5. Strazdes BLPC;
6. Virbu pamatskola;
7. Sabiles sporta centrs;
8. Stendes sporta un brīvā laika pavadīšanas centrs;
9. Lībagu BLPC;
10. Laidzes BLPC;
11. Vandzenes pamatskola;
12. Valdemārpils vidusskola;
13. Lubes saieta nams;
14. Tiņģeres saieta nams;
15. Valdgales tautas nams;
16. Pastendes sporta centrs "Akmeņkaļi".

No uzskaitītajiem centriem 10 sporta zāles ikdienā pilda skolas sporta zāles funkciju, kur pamata noslogojumu veido skolu skolēni. Talsos atrodas Talsu novada Sporta skola, bet 8 novada pagastos darbojas arī Talsu novada Sporta skolas sekcijas:

- Lauciene (vieglatlētika);
- Pastende (biatlons);
- Valdemārpils (vieglatlētika, futbols);
- Vandzene (airēšana);
- Virbi (volejbols);
- Stende (florbols);
- Sabile (futbols);
- Dursupe (futbols).

Sešas novada zāles ir kā telpas, kurās var īstenot sportiskas aktivitātes. Daudzviet sporta aktivitātes tiek aizstātas ar radošajām darbnīcām sporta inventāra trūkuma dēļ. Pieejamajās, sportam paredzētajās telpās iespējams īstenot tikai galda spēles, piemēram, galda tenisu, novusu, šahu u.c. Lielākajā daļā sporta iestāžu un struktūrvienību novuss un galda teniss ir iecienītākie galda sporta veidi, par ko liecina arī sporta un BLPC centru iesūtītā nepieciešamā inventāra saraksts. Aktivitāšu piedāvājumu trūkumu kompensē ar kultūru saistītas aktivitātes un rokdarbi. Dažās no vietām ir nenokomplektētas trenāžieru zāles dārgo izmaksu dēļ, tās ir pašrocīgi iekārtotas un līdz galam pilnībā nepilda savas funkcijas. Nemainīgā piedāvājumu dēļ jauniešiem pazūd interese par tur esošo piedāvājumu, un tiek meklētas citas aktivitātes vai ar brīvo laiku pavadīšanu saistītas izklaides (arī atkarību veicinošas).

Ķūļciema BLPC iestādē aktīvie sporta veidi ir novuss, zolīte, teniss, vasaras sezonā-volejbols, futbols. Vidējais sportistu apmeklējums mēnesī - 10 cilvēki, neieskaitot sacensības. Iecienītas ir novusa sacensības, zolītes turnīri - vidējais apmeklējums 15 cilvēki. Sporta dienā bērniem piedalās ap 30 bērnu, arī no blakus pagastiem. Sporta svētkos līdzdarbojas ap 40 cilvēku. Vasaras sezonā ikdienā notiek futbola, volejbola spēles.

Stendē pārsvarā cilvēki nodarbojas ar basketbolu un volejbolu (ziemas sezonā) un pludmales volejbolu un futbolu vasaras sezonā. Šajos sporta veidos vidējais apmeklējums ir aptuveni 100 cilvēki mēnesī. Stendē lielākās veselību veicinošās aktivitātes ir Stendes pilsētas sporta svētki, Stendes SC kausa izcīņa pludmales volejbolā, Nakts turnīrs volejbolā, Nūjošanas pasākums, kā arī piedalīšanās Veselības nedēļas pasākumos

Pastendes sporta centrā “Akmeņkaļi” spēlē volejbolu, basketbolu, minigolfu, tenisu, galda tenisu, novusu. Iecienīti ir spēka veidi: trenāžieru zālē – vairāk nekā 100 apmeklētāji nedēļā. Populāras ir VFS jaukta vecuma grupas.

Galvenie sporta pasākumi 2015.gadā bija Ģibuļu pagasta sporta svētki– 233 dalībnieki, Ģibuļu pagasta svētki– 184 dalībnieki, Ģibuļu pagasta iestāžu sporta pēcpusdiena „5. Lielā torte” -87 dalībnieki, Talsu novada 6. Mazās sadraudzības spēles– 91 dalībnieki.

Sporta centrs “Lauciene” organizē dažādas fiziskās aktivitātes un sporta nodarbības, kurās piedalās arī dalībnieki no visa novada. Laucienes pagasta teritorijā 2015.gadā notikušas daudz dažādas sacensības - zolītē, novusā, volejbolā 3+1, florbolā, pludmales volejbolā, kā arī Vasaras sezonas atklāšanas sacensības, Sporta svētki, Pagasta diena un viens no populārākajiem ir Laucienes “Nakts turnīrs”. Uz sacensībām dalībnieki ierodas no visas Latvijas. Sporta centrā sacensības notiek vairākos posmos, kā piemēram: novusā – 6 posmi, zolītē – 13 posmi, volejbolā 3+1-15 posmi, pludmales volejbolā – 6 posmi. Pļavu sporta bāzē notikušas divas Latvijas mēroga pludmales volejbola sacensības. Sacensībās aptuveni 4000 dalībnieku (vairāk nekā iepriekš plānots). Trenāžieru, treniņu, nodarbību + sacensību apmeklētība vidēji aktīvajos mēnešos ir 600-700 dalībnieku, tas viss bez skolas skolēniem. Laucienes pamatskolā ir 111 audzēkņi, tur arī notiek fakultatīvie pulciņi un trīs reizes nedēļā Sporta skolas grupa. Sporta centrā “Lauciene” aktīvi nodarbojas ar florbolu, volejbolu, ir savas komandas. Vasaras periodā populārs ir pludmales volejbols.

Sabiles sporta centrā var nodarboties ar futbolu, tenisu, volejbolu, novusu, galda tenisu, aerobiku. Daudzi izmanto iespēju vingrot, izmantojot trenāžierus. Sporta centrā nodarbojas vidēji 280 dalībnieku mēnesī.

Pašvaldība pēdējo divu gadu laikā īstenojusi veselību veicinošas aktivitātes dažādām mērķa grupām iedzīvotāju veselības uzlabošanai un saglabāšanai. Dienas centrs rīkojis dažādus pasākumus – ziemas, rudens, pavasara sporta dienas, vingrotāju kluba pasākumus, invalīdu sporta spēles, kā arī sporta pasākumu Usmas atpūtas bāzē. Papildus tam tiek organizētas arī dažādas lekcijas un kursi.

Pēc Talsu novada pašvaldības rīkotās aptaujas datiem (1.pielikums), 21,6% respondentu nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Plānojot rīcības, ir jādomā, kā motivēt šos cilvēkus darboties savas veselības labā. Par veloceliņu nepieciešamību liecina 36,2 % respondentu pozitīvais ieradums braukt ar velosipēdu. Ar vingrošanu nodarbojas apmēram 30 % respondentu. Senioriem ir aktuāla nūjošana, jāparedz iespēja to turpināt un attīstīt. Vairāk nekā 58% respondentu atzinuši, ka iedzīvotāju fiziskās aktivitātes veicinātu iespēja bez maksas nodarboties ar sportu un dažādu aktivitāšu pieejamība. Uzsvērtā nepieciešamība vairāk par veselīgu dzīvesveidu mācīt skolās, aktīvāk popularizēt veselīgu dzīvesveidu informatīvajā telpā.

Secinājumi. Novada apdzīvotās vietās, kurās darbojas sporta centri, ir iespēja nodarboties ar dažādām fiziskām aktivitātēm. Jāorganizē aktivitātes BLPC, jāpilnveido vide, jāiegādājas inventārs atbilstoši dažādām vecuma grupām un interesēm, lai iesaistītu plašāku iedzīvotāju loku fiziskās aktivitātēs. Sistemātiski jāinformē sabiedrība par sportošanas nozīmi veselības veicināšanā un iespējām sportot novadā.

4. Rīcības plāns 2016. – 2020. gadam

| Talsu novada Attīstības programmas pasākumu kopums | | Prioritāte | | | | Atbilstība Talsu novada Attīstības programmas pasākumiem |
|---|---|--|---|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| i-5-2 Sociālie un atbalsta pakalpojumi i-4-1 Veselības izglītība un profilakse | | 1. Pareizs uzturs – “Ēd vesels” | | | | |
| Rīcības virziens | Pasākumi | Sasniedzamais rezultāts | Atbildīgais par rīcības izpildi | Izpildes termiņš | Finansējuma avots | |
| Veselīgs uzturs bērniem un jauniešiem | <p><u>I. Izglītojoši un informatīvi pasākumi:</u></p> <p>1. Projektu nedēļas laikā izglītības iestādēs veidot projektus par veselīga uztura tēmu.</p> <p>2. Informēt bērnus un vecākus par dažādu pārtikas produktu kaitīgo ietekmi uz veselību, nodrošināt informatīvo bāzi veselības mācībai izglītības iestādēs, rīkot viktorīnas un konkursus par veselīga dzīvesveida tematiku.</p> <p>3. Sadarbībā ar PIKC „Rīgas Valsts tehnikums” Laidzes teritoriālās struktūrvienības, kā arī citu organizāciju mācībspēkiem, organizēt lekciju-praktisku nodarbību ciklu izglītības iestāžu izglītojamo ēdinātājiem un pedagogiem veselīga uztura jomā.</p> <p><u>II Praktiskās nodarbības:</u></p> <p>4. Izglītības iestādēm piedalīties atbalsta programmā „Skolas auglis”, „Vislatvijas Putras programmā” un citās veselīga uztura veicinošās aktivitātēs.</p> <p>5. Rīkot veselīga uztura pavārmākslas nodarbības izglītības iestādēs.</p> | <p>Palielinājies skolēnu skaits, kuri papildinājuši zināšanas par veselīgu uzturu;</p> <p>Vairāk kā pusei skolēnu un pedagogu ir prasmes veselīga uztura gatavošanā.</p> | <p>Izglītības iestāžu vadītāji; NVO</p> | <p>2016 - 2020</p> <p>2017- 2020</p> | <p>ESF, ERAF, pašvaldības budžets</p> | <p>i-5-2-3 Uz sabiedrības vajadzībām balstīti sociālie pakalpojumi</p> |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|-------------------------------|-----------|--------------------------------|---|
| | <p>III Atbalsta pasākumi:</p> <p>6. Nodrošināt veselīgu maltīti skolas ēdnīcās, pieejamus sezonas augļus un ūdeni, veselīgas alternatīvas uzkodām.</p> <p>7. Turpināt nodrošināt brīvpusdienas bērniem no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm, daudz bērnu ģimenēm, 1.-6.klašu skolēniem.</p> <p>8. Nodrošināt brīvpusdienas 5-6 gadīgajiem bērniem un Talsu novada 7.-9.kl. skolēniem.</p> <p>9. Nodrošināt bērnu ar īpašām uztura vajadzībām (alerģija, diabēts, celiakija u.c.) nediskriminējošu ēdināšanu.</p> <p>10. Nodrošināt veselības veicināšanas speciālista pieejamību, lai radītu iespēju bērniem saņemt informāciju, kas saistīta ar uzturu, higiēnu, liekā svara problēmām.</p> <p>11. Atbalstīt vasaras nometņu organizēšanu bērniem un jauniešiem ar mērķi popularizēt veselīgu dzīvesveidu.</p> | <p>Visās izglītības iestādēs ievērotas veselīga uztura vadlīnijas;</p> <p>Nodrošinātas brīvpusdienas 5-6 gadīgajiem bērniem un 1.-9.kl. skolēniem Talsu novadā;</p> <p>Nodrošināta nediskriminējoša ēdināšana Talsu novada skolās;</p> <p>Noorganizētas 4 nometnes kopumā 160 bērniem (katru vasaru viena);</p> | | | | |
| Veselīgs uzturs pieaugušajiem | <p>I Izglītojoši, informatīvi pasākumi</p> <ol style="list-style-type: none"> Regulāri un sistemātiski publicēt informāciju par veselīgu uzturu novada mājaslapā, informatīvajā izdevumā. Novada mājaslapā izveidot sadaļu „Veselība”. Organizēt nodarbības, lekcijas (“Veselīga uztura skolas”) sadarbībā ar uztura speciālistiem, dietologiem un vietējiem uzņēmējiem pagastu un pilsētu pārvaldēs, | <p>Sabiedrības lielākā daļa informēta par veselīga uztura nozīmi, izveidota mājaslapas sadaļa “Veselība”;</p> <p>Regulāri 2 x mēnesī notiek praktiskās</p> | Sab. att. nod., Soc. dienests | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-5-2-5 Jauniešu, veco cilvēku, invalīdu, ilgstošo bezdarbnieku un sociāli mazaizsargāto grupu integrēšana sabiedrībā |

| | | | | | | |
|---|---|---|---------------------------------|------------------|--------------------------------|---|
| | <p>Daudzfunkcionālajā centrā.</p> <p>3. Sadarbībā ar PIKC „Rīgas Valsts tehnikums” Laidzes teritoriālās struktūrvienības, kā arī citu organizāciju mācībspēkiem, organizēt izglītojošas lekcijas par veselīgu uzturu novada iedzīvotājiem.</p> <p><u>II Praktiskas nodarbības</u></p> <p>4. Rīkot veselīga uztura meistarklases pagastu un pilsētu pārvaldēs, Daudzfunkcionālajā centrā.</p> <p><u>III Atbalsta pasākumi</u></p> <p>5. Veicināt veselīgu pārtikas produktu pieejamību pašvaldības iestādēs-organizēt „zaļo” pārtikas iepirkumu.</p> <p>6. Veicināt veselīga uztura pieejamību darbavietās-ierīkot veselīgo uzskodu automātus.</p> | <p>nodarbības Daudzfunkcionālajā centrā; 1 x divos mēnešos pagastu un pilsētu pārvaldēs.</p> <p>Lielākā daļa iedzīvotāju ir apguvuši veselīga ēdiena gatavošanas prasmes.</p> <p>Lielākajās pašvaldības iestādēs ir pieejami veselīgo uzskodu automāti;</p> <p>Visos pārtikas iepirkumos piemērotas “zaļā iepirkuma” prasības</p> | | | | |
| Talsu novada Attīstības programmas pasākumu kopums | | Prioritāte | | | | Atbilstība Talsu novada Attīstības programmas pasākumiem |
| i-5-2 Sociālie un atbalsta pakalpojumi i-4-1 Veselības izglītība un profilakse i-9-2 Publiska ārtelpa | | 2. Fiziskās aktivitātes – “Kusties vesels” | | | | |
| Rīcības virziens | Pasākumi | Sasniedzamais rezultāts | Atbildīgais par rīcības izpildi | Izpildes termiņš | Finansējuma avots | |
| Fiziskās aktivitātes bērniem un jauniešiem | <p><u>I Izglītojoši, informatīvi pasākumi</u></p> <p>1. Nodrošināt izglītības iestādēs informāciju par pilsētā un novadā pieejamām bērnu un jaunatnes sporta aktivitātēm un nodarbību grafiku.</p> | Pieaugusi ārpuskolas fizisko aktivitāšu popularitāte; | Izglītības pārvalde, KSTC | 2016 - 2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-5-2-3 Uz sabiedrības vajadzībām balstīti sociālie pakalpojumi |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|
| | <p>2. Regulāri un sistemātiski publicēt informāciju par fiziskām aktivitātēm, to nozīmi novada mājaslapā, informatīvajā izdevumā.</p> <p>3. Rīkot lekcijas, tikšanos ar sportistiem, paraugdemonstrējumus aktivitāšu veicināšanai izglītības iestādēs, sporta centros, kā arī pedagogu tālākizglītība par fizisko aktivitāšu nozīmi bērnu un jauniešu attīstībā.</p> <p><u>II Praktiskas nodarbības, pasākumi</u></p> <p>4. Organizēt pasākumus bērnu un jauniešu no nelabvēlīgām ģimenēm un dažādām sociālajām grupām motivēšanai un iesaistīšanai sporta aktivitātēs.</p> <p>5. Organizēt pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņu fiziskās sagatavotības grupas pagastu un pilsētu teritorijās.</p> <p>6. Organizēt ikgadējo Sporta dienu pirmsskolas izglītības iestāžu 6-7 gadīgiem bērniem.</p> <p>7. Izglītojamiem piedalīties CSDD rīkotajos pasākumos „Jauno satiksmes dalībnieku forums”, „Gribu būt mobils!”.</p> <p>8. Piedalīties Latvijas Sarkanā Krusta Kurzemes komitejas Kurzemes pamatskolu un vidusskolu izglītojamo komandu sacensībās pirmās palīdzības sniegšanā</p> <p><u>III Vides iekārtošana un pieejamība fiziskām aktivitātēm</u></p> <p>9. Nodrošināt Izglītības iestāžu sporta infrastruktūras (sporta zāles, stadioni, laukumi) un pieejamību ārpusstundu laikā.</p> | <p>Par 5% palielinājies jauniešu skaits, kuri regulāri nodarbojas ar sportu;</p> <p>Izveidotas VFS grupas vairāk nekā pusē pilsētu un pagastu pārvalžu, iegādāts tām inventārs;</p> <p>Reizi pusgadā noorganizēta sporta diena pirmsskolas vecuma bērniem;</p> <p>Visi skolēni informēti par drošību uz ielām un pirmās palīdzības sniegšanu;</p> <p>Izglītības iestāžu sporta infrastruktūra brīvi pieejama ikvienam iedzīvotājam ārpusstundu laikā;</p> | | | | <p>i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi i-9-2-2 Publisko teritoriju labiekārtošana</p> |
|--|--|---|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|---|--|---|---|------------------|---------------------------------------|--|
| | <p>10. Izveidot āra trenāžieru laukumus pie izglītības iestādēm.</p> <p>11. Iekārtot aktīvo pastaigu takas.</p> <p>12. Iegādāties fizisko aktivitāšu pasākumiem nepieciešamo inventāru.</p> <p>13. Izveidot drošu vidi aktīvās atpūtas pasākumu norisei (universālais dizains, videonovērošana u.c.)</p> <p style="text-align: center;"><u>IV Atbalsta pasākumi</u></p> <p>13. Nodrošināt bērniem fizioterapeita pakalpojumu pieejamību izglītības iestādēs bez maksas.</p> <p>14. Vispārizglītojošo iestāžu audzēkņiem ar kustību traucējumiem nodrošināt sporta nodarbības ar fizioterapeitu.</p> <p>15. Organizēt interešu izglītības sporta pulciņus pagastu pārvaldēs.</p> | <p>Izveidoti 5 āra trenāžieru laukumi pie izglītības iestādēm;</p> <p>Iekārtotas 4 aktīvo pastaigu takas pie izglītības iestādēm</p> <p>Pilsētās un pagastu centros nodrošināta droša vide brīvā laika pavadīšanai;</p> <p>Bērniem ar kustību traucējumiem ir pieejamas fizioterapeita konsultācijas un nodarbības.</p> <p>Pilsētās un pagastu centros nodrošināta interešu sporta pulciņu darbība.</p> | | | | |
| <p>Fiziskās aktivitātes pieaugušajiem</p> | <p style="text-align: center;"><u>I Izglītojoši, informatīvi pasākumi</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Regulāri un sistemātiski publicēt informāciju par fiziskām aktivitātēm, to nozīmi, iespējām novada mājaslapā, informatīvajā izdevumā. Rīkot lekcijas, nodarbības, tikšanās ar sportistiem, paraugdemonstrējumus aktivitāšu veicināšanai pilsētu un pagastu pārvaldēs. Popularizēt novada aktīvā tūrisma maršrutus Tūrisma informācijas centros un sociālajos tīklos. | <p>Vairāk nekā puse iedzīvotāju ir informēti par sporta infrastruktūras pieejamību novadā; par 5% palielinājies iedzīvotāju skaits, kuri sporto, aktīvi</p> | <p>KSTC, pagastu un pilsētu pārvaldes</p> | <p>2016-2020</p> | <p>ESF, ERAF, pašvaldības budžets</p> | <p>i-5-2-5 Jauniešu, veco cilvēku, invalīdu, ilgstošo bezdarbnieku un sociāli mazaizsargāto grupu integrēšana sabiedrībā</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | <p style="text-align: center;"><u>II Praktiskas nodarbības, pasākumi</u></p> <p>4. Organizēt vingrošanas nodarbības brīvā dabā vasaras periodā.</p> <p>5. Organizēt ārstnieciskās vingrošanas nodarbības dažādām vecuma grupām pilsētu un pagastu pārvaldēs.</p> <p>6. Rīkot ikgadējās “Ģimeņu sporta spēles”.</p> <p>7. Organizēt ikgadējo izglītības iestāžu darbinieku sporta dienu.</p> <p>8. Organizēt sociālo interešu grupu sporta spēles.</p> <p>9. Organizēt „saudzības spēles” starp pagastu un pilsētu komandām.</p> <p>10. Rīkot pilsētā pasākumus velobraukšanas popularizēšanai.</p> <p style="text-align: center;"><u>IV Atbalsta pasākumi</u></p> <p>11. Atbalstīt NVO iniciatīvas veselības veicināšanā: pašvaldības telpu, teritorijas, aprīkojuma izmantošanas iespējas.</p> <p>12. Atbalstīt senioru iniciatīvas aktīvai brīvā laika pavadīšanai.</p> <p>13. Sekmēt pašvaldības un iestāžu rīkotos darba kolektīvu sporta pasākumus, veicināt pašvaldības sporta komandu izveidi dažādos sporta veidos.</p> <p>14. Piedalīties Latvijas strādājošo sporta spēlēs.</p> <p>15. Sadarboties ar vietējiem uzņēmējiem (sporta</p> | <p>pavada brīvo laiku;</p> <p>Organizētas nodarbības (pēc pieprasījuma) pilsētās un pagastu centros;</p> <p>Iedzīvotājiem nodrošināta iespēja piedalīties dažādās sporta aktivitātēs;</p> <p>Attīstīta sadarbība ar NVO un vietējiem uzņēmējiem sporta pasākumu rīkošanā;</p> <p>Nodrošināta droša vide brīvā laika pavadīšanai pilsētās un pagastu centros.</p> <p>Papildināta sporta inventāra materiāli</p> | | | | <p>i-5-2-3 Uz sabiedrības vajadzībām balstīti sociālie pakalpojumi i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi i-9-2-2 Publisko teritoriju labiekārtošana</p> |
|--|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------------------------|-----------|--------------------------------|--|
| | klubiem, vietējiem ražotājiem u.c.) veselību veicinošu pasākumu īstenošanā. | tehniskā bāze novadā; | | | | |
| Fizisko aktivitāti veicinošas vides attīstība novadā | <p>16. Izbūvēt multifunkcionālus veloceliņus.</p> <p>17. Piemērot Talsu pilsētas infrastruktūru velotransportam (horizontālo marķējumu, ceļa zīmju papildināšana velosipēdistu drošības uzlabošanai).</p> <p>18. Ierīkot velosipēdu novietnes pie izglītības iestādēm un pašvaldības iestādēm.</p> <p>19. Izstrādāt un popularizēt velotūrisma maršrutus Talsu novadā.</p> <p>20. Attīstīt aktīvās atpūtas takas.</p> <p>21. Sadarbībā ar uzņēmējiem piedāvāt nomā slēpošanas un citu ziemas sporta veidu, velosipēdu, skrituļslidu, ūdens velosipēdu, laivu inventāru.</p> <p>22. Ierīkot apgaismojumu slēpošanas un skriešanas trasēs.</p> <p>23. Izveidot BMX trasi un skeitparkus.</p> <p>24. Ierīkot publiski pieejamus sporta spēļu laukumus.</p> | <p>Par 5% pieaugusi velotransporta popularitāte novadā;</p> <p>Talsos un Stendē izveidoti multifunkcionāli veloceliņi; infrastruktūra Talsu pilsētā ir daļēji piemērota velotransportam;</p> <p>Ierīkotas velosipēdu novietnes pie vairāk kā puses no izglītības iestādēm un pie visām pilsētu un pagastu pārvaldēm.</p> <p>Uzlabotas un izveidotas 4 aktīvās atpūtas takas novada pilsētās un pagastos;</p> <p>Papildināta sporta inventāra materiāli tehniskā bāze novadā. Izveidota BMX trase un skeitparks Talsos; Nodrošināta brīvi pieejama sporta un</p> | KSTC, pagastu un pilsētu pārvaldes | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi i-9-2-2 Publisko teritoriju labiekārtošana |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|-------------------------|--------------------------------|--|--|
| | <p>25. Izvietot telpu trenāžierus pagastu pārvaldēs.</p> <p>26. Izvietot āra trenāžierus aktīvai atpūtai BLPC tuvumā.</p> <p>27. Labiekārtot publiskās peldvietas atvērtajiem ūdens tilpnēs novadā.</p> <p>28. Izveidot drošu vidi aktīvās atpūtas pasākumu norisei (universālais dizains, videonovērošana u.c.)</p> | <p>aktīvās atpūtas infrastruktūra pilsētās un pagastu centros;</p> <p>Lielākajās apdzīvotajās vietās izveidoti publiski pieejami sporta spēļu laukumi;</p> <p>Labiekārtotas vismaz 2 publiskās peldvietas novadā;</p> <p>Nodrošināta droša vide aktīva brīvā laika pavadīšanai pilsētās un pagastu centros.</p> | | | | | |
| Talsu novada Attīstības programmas pasākumu kopums | | Prioritāte | | | | Atbilstība Talsu novada Attīstības programmas pasākumiem | |
| i-5-2 Sociālie un atbalsta pakalpojumi i-4-1 Veselības izglītība un profilakse | | 3. Atkarību profilakse – “Brīvs un vesels” | | | | | |
| Rīcības virziens | Pasākumi | Sasniedzamais rezultāts | Atbildīgais par rīcības izpildi | Izpildes termiņš | Finansējuma avots | | |
| Atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošana un profilakse jauniešu vidū | <p>1. Organizēt pasākumu – lekciju sēriju pedagogiem un skolēniem izglītības iestādēs par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz veselību, piesaistot speciālistus, sabiedrībā pazīstamus cilvēkus.</p> <p>2. Rīkot diskusijas par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz veselību, nodrošinot video, spēles un bukletus par šo tematiku skolēniem, pedagogiem, medmāsām, psihologiem.</p> | <p>Palielinājies par atkarību kaitīgumu informēto jauniešu skaits.</p> <p>Samazinājies</p> | Izglītības pārvalde, Daudzfunkcionālais centrs | 2016 - 2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-5-2-3 Uz sabiedrības vajadzībām balstīti sociālie pakalpojumi i-4-1-1 Veselības veicināšanas | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--------------------|-----------|--------------------------------|--|
| | <p>3.Organizēt pirmsskolas izglītības iestādēs bērnu vecumam atbilstošas nodarbības.</p> <p>4.Veicināt ar atkarības tēmu saistītu pētniecisko darbu izstrādi.</p> <p>5.Organizēt vasaras nometnes riska grupu bērniem par atkarību profilaksi, piedāvājot aizraujošus veidus brīvā laika pavadīšanai.</p> <p>6.Rīkot jauniešu atkarību profilaktiskus un ierobežojošus pasākumus.</p> | <p>smēķējošu jauniešu skaits.</p> <p>Uzlabojusies drošība skolās.</p> | | | | pasākumi |
| Atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošana un profilakse pieaugušajiem | <p>1.Nodrošināt publikāciju, informatīvo materiālu pieejamību par atkarības problēmām un iespējām saņemt palīdzību.</p> <p>2. Regulāri ievietot aktuālu informāciju mājaslapā sadaļā „Veselība”.</p> <p>3.Organizēt informatīvas kampaņas, lai ierobežotu smēķēšanas, alkohola un citu apreibinošu vielu lietošanas izplatību.</p> <p>4.Veicināt atbalsta grupu darbību cilvēkiem, kuri cieš no dažādām atkarībām</p> <p>5. Turpināt un dažādot Daudzfunkcionālā centra atkarību un infekcijas slimību profilakses un kaitējuma mazināšanas pasākumus.</p> | <p>Informēta sabiedrība par sekām, ko izraisa atkarību izraisošo vielu lietošana.</p> <p>Sniegta palīdzība cilvēkiem, kuri cieš no dažādām atkarībām.</p> <p>Par 10% samazinājusies attiecība starp izsniegtajām un savāktajām šļircēm.</p> | Sociālais dienests | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-5-2-5 Jauniešu, veco cilvēku, invalīdu, ilgstošo bezdarbnieku un sociāli mazaizsargāto grupu integrēšana sabiedrībā i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |
| Talsu novada Attīstības programmas pasākumu kopums | | Prioritāte | | | | Atbilstība Talsu novada Attīstības programmas pasākumiem |
| i-5-2 Sociālie un atbalsta pakalpojumi i-4-1 Veselības izglītība un profilakse | | 4.Slimību profilakse – “Dzīvo vesels” | | | | |

| Rīcības virziens | Pasākumi | Sasniedzamais rezultāts | Atbildīgais par rīcības izpildi | Izpildes termiņš | Finansējuma avots | |
|--|---|---|--|------------------|--------------------------------|---|
| Nacionālās veselības politikas īstenošana Talsu novadā | <p>1.Nodrošināt NVPT kritēriju izpildi.</p> <p>2.Nodrošināt NVPT un veselības veicināšanas koordinatora darbību pašvaldībā.</p> <p>3.Sekmēt Talsu novada vispārizglītojošo skolu iesaistīšanos Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā.</p> <p>4.Nodrošināt Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīkla kritēriju izpildi.</p> <p>5. Sadarbībā ar ZKRS, Nacionālo Veselība dienestu, SIA „Talsu veselība centrs”, primārās aprūpes ārstiem nodrošināt kvalitatīvas veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību novadā.</p> | <p>Īstenoti Nacionālās politikas mērķi veselības jomā;</p> <p>Aktīvi darbojas veselības veicināšanas koordinators;</p> <p>4 novada skolas iesaistījušās NVST;</p> <p>Nodrošinātas stipendijas jaunajiem ārstiem;</p> <p>Izstrādāta dzīvokļu atbalsta programma medicīnas speciālistiem.</p> | NVPT pašvaldības koordinators | 2016 - 2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-5-2-3 Uz sabiedrības vajadzībām balstīti sociālie pakalpojumi i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |
| Veselības veicināšanas un saglabāšanas aktivitātes | <p>1. Popularizēt pašvaldības interneta resursa www.talsi.lv sadaļu “Veselība”.</p> <p>2. Izplatīt drukātos materiālus pašvaldības un ārstniecības iestādēs (bukleti, plakāti, skrejlapas utt.) par pašvaldības teritorijā notiekošajiem veselības veicināšanas pasākumiem, kā arī jautājumiem par sabiedrības veselību un veselības aprūpi.</p> <p>3.Sekmēt sadarbību veselības veicināšanā starp</p> | Par 10% palielinājies sabiedrības zināšanu līmenis par veselīga dzīvesveida, fizisko aktivitāšu nozīmi veselības | NVPT pašvaldības koordinators, Izglītības pārvalde | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-5-2-5 Jauniešu, veco cilvēku, invalīdu, ilgstošo bezdarbnieku un sociāli mazaizsargāto grupu integrēšana sabiedrībā |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|-----------|--------------------------------|---|
| | <p>pašvaldību un ģimenes ārstiem.</p> <p>4.Organizēt dokumentālos kino seansu par tēmām, kas saistītas ar veselību.</p> <p>5.Izvietot ekspozīcijas novada bibliotēkās par dažādām ar veselības veicināšanu saistītām tēmām.</p> <p>6.Organizēt tikšanās, diskusijas, lekciju ciklus, kuros pieaicinātie mediķi, sportiski, treneri, dietologi un uztura speciālisti informētu par veselīgu dzīvesveidu.</p> <p>7.Pilnveidot pedagogu profesionālo kompetenci veselības veicināšanas, veselīga uztura, veselīga dzīvesveida popularizēšanas, atkarību profilakses jautājumos.</p> <p>8.Veicināt pedagogu pieredzes apmaiņu un labās prakses piemēru par veselīgu dzīvesveidu, veselīgu uzturu, atkarību profilaksi apkopošanu un popularizēšanu.</p> <p>9.Izglīt skolēnus un vecākus veselību veicināšanas jautājumos, organizējot lekcijas, praktiskās nodarbības, konkursus, diskusijas, nometnes.</p> | <p>saglabāšanā; Iedzīvotājiem regulāri pieejama ģimenes ārsta aktuālā informācija;</p> <p>Par 10 % palielinājies iedzīvotāju skaits, kuri aktīvāk rūpējas par savu veselību.</p> | | | | i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |
| Seksuālā un reproduktīvā veselība | <p>1.Sniegt informāciju vietējos masu informācijas līdzekļos, pašvaldības interneta vietnē par reproduktīvo veselību, nolūkā mazināt aizspriedumus par STS un informēt par šo slimību profilaksi.</p> <p>2.Organizēt veselības dienas izglītības iestādēs, iekļaujot nodarbības par STS, riska faktoriem saslimšanai un profilakses pasākumiem.</p> <p>3.Nodrošināt skolās, aptiekās, ārstniecības iestādēs, jauniešu izklaides vietās, brīvi pieejamu informāciju par iespēju veikt ekspress testus.</p> <p>4.Atbalstīt NVO un veicināt vienaudžu izglītošanas pasākumu rīkošanu par HIV/AIDS.</p> <p>5.Organizēt topošo vecāku izglītošanu (māmiņu klubs/skola) ģimenes veselības jautājumos.</p> | <p>Nodrošināta nepārtraukta informācijas plūsma un pasākumu kopums par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu;</p> <p>Par 10 % samazinājusies attiecība starp</p> | NVPT pašvaldības koordinators, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde. | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|-----------|--------------------------------|---|
| | 6. Informēt sabiedrību par pareizu rīcību, saskaroties ar izmestām šļircēm. | izsniegtajām un savāktajām šļircēm. | | | | |
| Mātes un bērna veselība | 1. Sadarbībā ar NVO organizēt pasākumus, lekciju kursus grūtniecēm, māmiņām ģimenēm- „Māmiņu skola”. 2. Organizēt vingrošanas grupas grūtniecēm. | Izglītoti jaunieši, vecāki. | NVPT pašvaldības koordinators, Sociālais dienests | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |
| Garīgā veselība | 1. Organizēt nodarbību kopumu par cilvēku ar īpašām vajadzībām iekļaušanos sabiedrībā. 2. Nodrošināt bezmaksas psiholoģisko palīdzību ģimenēm, kurās ir bērni ar garīgās veselības traucējumiem. 3. Izglīt skolotājus, skolu mediķus, vecākus par garīgās veselības veicināšanu. 4. Izveidot dienas centru bērniem ar funkcionāliem un garīgās veselības traucējumiem. 5. Sadarbībā ar psihietriem, organizēt seminārus par vecuma radītiem psihiska rakstura traucējumiem. 6. Veicināt izdales materiālu pieejamību ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs par dažādām aktivitātēm un palīdzības iespējām. | Izglītota sabiedrība garīgās veselības jomā. Izveidots dienas centrs bērniem ar funkcionāliem un garīgās veselības traucējumiem. | NVPT pašvaldības koordinators, Sociālais dienests | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |
| Dažādu slimību ierobežošana | 1. Mutes veselība 1. Rīkot informatīvās kampaņas par mutes veselību dažādām vecuma grupām. 2. Veicināt bērnu apmeklējumu valsts apmaksātajās zobārstniecības programmās. 2. Tuberkulozes ierobežošana 1. Informēt iedzīvotājus par iespējām veikt profilaktiskos pasākumus agrīnai slimības diagnostikai, izplatības ierobežošanai. 3. Dabas perēkļu infekciju profilakse 1. Informēt iedzīvotājus par iespējām veikt vakcināšanos pret ērcu encefalītu. | Uzlabojusies bērnu zobu veselība. Palielinājies agrīni atklāto saslimstību skaits. | NVPT pašvaldības koordinators, Sociālais dienests | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|-----------|--------------------------------|---|
| | <p>2. Rosināt darba devējus segt vakcinācijas izmaksas riskam pakļautajām iedzīvotāju grupām.</p> <p>4. Onkoloģiskās slimības</p> <p>1. Aktualizēt valsts vēža skrīninga programmu, informējot par valsts apmaksātām pārbaudēm dažādām vecuma grupām.</p> <p>5. Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi</p> <p>1. Informēt iedzīvotājus par saslimstību cēloņiem un pieejamiem izmeklējumiem, kā arī profilakses pasākumiem.</p> | | | | | |
| Veselības nedēļa Talsu novadā | <p>1. Rīkot tematiskas un informatīvas tikšanās ar mediķiem un speciālistiem.</p> <p>2. Organizēt asinsspiediena, holesterīna, cukura u.c. mērījumus, bezmaksas speciālistu konsultācijas.</p> <p>3. Rīkot sportiskas aktivitātes, komandu un individuālas sporta spēles.</p> <p>4. Organizēt atvērto durvju dienas sporta centros, klubos, Sporta skolā.</p> <p>5. Ar dažādu viktorīnu, konkursu palīdzību veidot bērnos un jauniešos priekšstatu par savu atbildību veselības saglabāšanā un iespējām piekopt veselīgu dzīvesveidu visa mūža garumā.</p> | Par 10% palielinās iedzīvotāju skaits, kuri piekopt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu. | NVPT pašvaldības koordinators, KSTC, Sociālais dienests | 2016-2020 | ESF, ERAF, pašvaldības budžets | i-4-1-1 Veselības veicināšanas pasākumi |

5. Aktivitāšu īstenošanas un novērtēšana kārtība

Talsu novada pašvaldības “Talsu novada veselības veicināšanas plāns 2016 – 2020.gadam” rīcību plānā paredzētie pasākumi tiks īstenoti, piesaistot ES un citus finanšu instrumentus, kā arī pašvaldības budžeta līdzekļus.

Pasākumu uzraudzību un novērtēšanu veiks Talsu novada pašvaldības Sociālais dienests un Attīstības plānošanas nodaļa. Sasniegtos rezultātus izvērtēs vismaz divas reizes programmas darbības laikā, apskatot paveikto katra rīcības virziena ietvaros, izdarot secinājumus par veiksmīgākajiem pasākumiem, nepieciešamības gadījumā papildinot vai mainot pasākumu plānā noteiktās aktivitātes.

Būtiskākie novērtēšanas kritēriji būs kvalitatīvie – mērķa grupas, novada iedzīvotāju aptaujas, interviju rīkošana, kā arī kvantitatīvie – notikušo pasākumu skaits, apmeklētāju skaits un tā izmaiņas, publicitātes materiālu daudzums un mediju atspoguļojumu skaits.

Vismaz reizi programmas darbības termiņā tiks veidots pārskats par pasākumu plāna izpildi un sasniegtajiem rezultātiem, kas tiks apkopoti un publicēti pašvaldības mājaslapā.

Nepieciešamības gadījumā atbildīgā nodaļa aktualizē “Talsu novada veselības veicināšanas plāns 2016 – 2020.gadam” rīcību plānu, apstiprinot izmaiņas ar Domes lēmumu.

Domes priekšsēdētājs

A.Lācarus

Izmantotie avoti

1. <http://www.sveiksunvesels.lv/lv/ievads/veselibas-veicinasana>
2. http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf, VPVO Health Promotion Glossary
3. <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2009:247E:0011:0017:L V:PDF>
4. <http://www.spkc.gov.lv/veselibas-aprupes-statistika> Iedzīvotāju psihiskā veselība
5. [http://www.spkc.gov.lv/veselibas-aprupes-statistika/Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2014](http://www.spkc.gov.lv/veselibas-aprupes-statistika/Latvijas_veselibas_aprupes_statistikas_gadagrāmata_2014)
6. <http://www.talsi.lv/ziemelkurzemes-regionala-slimnica-talsu-filiale>
7. <http://www.tnpp.lv/darba-atskaites/>
8. Eiropas Parlamenta 2008. gada 10. aprīļa rezolūcija par cīņu pret vēzi paplašinātajā Eiropas Savienībā (2009/C 247 E/04), Eiropas Savienības Oficiālais Vēstnesis C 247 E/11,
9. Jēkabpils pilsētas pašvaldības veselības veicināšanas programma 2015. – 2020.gadam)
10. Kurzemes plānošanas reģiona Ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2015.-2030.gadam
11. LATVIJAS VESELĪBAS APRŪPES STATISTIKAS GADAGRĀMATA 2014
<http://www.spkc.gov.lv/veselibas-aprupes-statistika/>
12. Likums „Par pašvaldībām”
13. Pasaules Bankas ziņojums, 2010
14. Talsu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2030
15. Tematiskais ziņojums "Alkohola lietošanas izplatība un sekas Latvijā 2013.gadā", SPKC
16. VADLĪNIJASPAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ. Apstiprināts ar Veselības ministrijas 29.12.2011. rīkojumu Nr. 243.
17. VMPamn_260914_SVP; Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam (TA-2150) <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>; Politikas plānošanas dokumentu datubāze)

Talsu novada iedzīvotāju aptaujas anketa

Labdien!

Lai izstrādātu Talsu novada pašvaldības veselības veicināšanas plānu 2016-2020. gadam, lūdzam Jūs izteikt viedokli par sociālo un veselības pakalpojumu pieejamību un kvalitāti Talsu novadā, kā arī par veselīga dzīvesveida paradumiem.

Lai iegūtu pēc iespējas precīzākus datus, ir ļoti svarīgi, lai Jūsu atbildes ir atklātas. Šī aptauja ir anonīma, un tās aizpildīšana prasīs aptuveni 10 minūtes.

Aptaujas jautājumi:

Vispārējās ziņas par sevi:

Jūsu dzimums:

- Vīrietis
- Sieviete

Lūdzu, norādiet savu vecumu:

- līdz 17 gadiem
- 18 – 29 gadi
- 30 – 40 gadi
- 41 – 51 gadi
- 52 - 62 gadi
- 63 un vairāk gadu

Jūsu izglītība:

- Pamata
- Vidējā/ vidējā profesionālā
- Augstākā
- Mācos/ studēju

Kāds ir Jūsu ienākumu līmenis (neto ienākums jeb ienākums pēc nodokļu nomaksas)?

- Līdz 300 €
- 301 – 500 €
- 501 – 700 €
- Virs 700 €

Jūsu dzīvesvieta?

- Talsu pilsētā
- Novadā (lūdzu, norādiet, kur) _____

Kāda ir Jūsu nodarbošanās (iespējamās vairākas atbildes)?

- Strādāju algotu darbu
- Uzņēmējs/ Pašnodarbināta persona
- Valsts pārvaldes darbinieks
- Skolēns/ Students
- Mājsaimniece
- Bezdarbnieks
- Pensionārs
- Cits variants (lūdzu norādīt, kāds) _____

I Veselības aprūpe

1. Vai Jūs esat reģistrējies pie ģimenes ārsta?

- Jā
- Nē

2. Vai izmantojat Ziemeļkurzemes reģionālās slimnīcas Talsu filiāles ambulatoros un stacionāros pakalpojumus?

- Jā
- Nē
- Cits _____

3. Kā jūs vērtējat veselības aprūpes pakalpojumu kvalitāti Talsos?

- Teicama
- Laba
- Apmierinoša
- Neapmierinoša

4. Vai pilsētā ir pietiekami nodrošināta Veselības aprūpe? Ja nepieciešami uzlabojumi, kādi tie būtu?

5. Kādus veselības aprūpes pakalpojumus un cik reizes esat izmantojis pēdējā gada laikā?

- _____ Vizīte pie ģimenes ārsta
- _____ Ārsta mājas vizīte
- _____ Ārsta – speciālista apmeklējums
- _____ Telefoniska konsultācija ar ārstu
- _____ Zobārsta apmeklējums
- _____ Privāti praktizējoša ārsta apmeklējums
- _____ Ārstēšanās slimnīcā
- _____ Ātrās palīdzības izsaukums
- _____ Mobilais mamogrāfs
- _____ Neesmu izmantojis veselības aprūpes pakalpojumus

6. Kādi bija ģimenes ārsta vai ārsta- speciālista apmeklēšanas iemesli? (var būt vairākas atbildes)

- Profilakse vai pārbaude
- Ārstēšanās process
- Slimība
- Trauma
- Vakcinācija
- Neesmu apmeklējis ārstu
- Cits iemesls _____

7. Ja Jums pēdējā gada laikā ir nācies atteikties no nepieciešamo medicīnas pakalpojumu saņemšanas, tad kādi bija iemesli (var būt vairākas atbildes)?

- Naudas trūkums
- Laika trūkums
- Speciālistu nepieejamība (garas rindas, nav nepieciešamo speciālistu)
- Attālums līdz ārstniecības iestādei

- Netika izsniegts ģimenes ārsta nosūtījums
- Cits iemesls _____

8. Vai Jūs piekrītat šiem apgalvojumiem par veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību Talsu novadā, jūsu dzīvesvietā?

| | Piekrītu | Nepiekrītu |
|---|----------|------------|
| Pieejami visi nepieciešamie speciālisti | | |
| Vides pieejamība ir laba – darbojas lifts, ērta uzbrauktuve, iekļūšana telpās | | |
| Esmu saskāries ar situāciju, kad nesaņemu nepieciešamo medicīnisko palīdzību | | |
| Ir grūtības pierakstīties pie ģimenes ārsta un nepieciešamības gadījumā saņemt arī tūlītēju konsultāciju (pēkšņa slimība) | | |

9. Vai jums ir veselības apdrošināšanas polise?

- Nē, nav nevēlos
- Nē, nav bet vēlos iegādāties
- Jā, iegādājos par savu naudu
- Jā, daļēji apmaksā darba devējs
- Jā, pilnībā apmaksā darba devējs

10. Vai Veselības centrā (Talsu poliklīnikā) ir nepieciešami infrastruktūras uzlabojumi?

- Nē
- Jā

II Sociālie pakalpojumi

1. Vai esat pēdējā gada laikā vērsies sociālajā dienestā?

- Jā
- Nē (nākamais Jums ir III sadaļas 1. jautājums)

2. Kādus sociālos pakalpojumus saņēmat?

- Sociālā palīdzība
- Atbalsts ģimenēm ar bērniem
- Palīdzība atkarības jautājumos
- Aprūpe mājās
- Dienas centra(pensijas vecuma personām) pakalpojumi
- Patversmes pakalpojumi

- Higiēnas pakalpojumi
- Cits

3. Kādus sociālos pabalstus esat saņēmis pēdējā gada laikā?

- Garantētā minimālā ienākuma pabalsts (GMI)
- Dzīvokļa pabalsts
- Ģimenes pabalsts bērna uzturam (brīvpusdienas)
- Pabalsts medicīnas pakalpojumiem
- Pabalsts bērnu izglītības procesa nodrošināšanai
- Veselības aprūpes pabalsts
- Cits

III Veselības veicināšanas pasākumi

1. Kuras no šīm aktivitātēm un cik bieži izmantojat, lai uzlabotu veselību un pašsajūtu ?

| | Regulāri | Neregulāri | Reti | Nemaz |
|---|----------|------------|------|-------|
| Pavadu laiku svaigā gaisā (pastaigas, dārza darbi u.c.) | | | | |
| Fiziskās aktivitātes (skriešana, vingrošana, riteņbraukšana u.c.) | | | | |
| Ievēroju regulāru atpūtas/ miega režīmu | | | | |
| Interesējos par veselīgu uzturu, fizisko aktivitāšu nozīmi | | | | |
| Veicu regulāras, profilaktiskas veselības pārbaudes | | | | |

2. Kur Jūs iegūstat informāciju par veselīgu dzīvesveidu? (var būt vairākas atbildes)

- Masu informācijas līdzekļos
- Specializētos medicīnas izdevumos
- Konsultējos ar draugiem un paziņām
- Vaicāju padomu ārstiem
- Vaicāju padomu treneriem, uztura speciālistiem u.c.
- Jautāju dziedniekiem vai citiem netradicionālās medicīnas praktizētājiem.

Neinteresējos _____

3. Ar kāda veida fiziskām aktivitātēm Jūs visbiežāk nodarbojaties? (Iespējamās vairākas atbildes)

- Skriešana
 - Nūjošana
 - Braukšana ar divriteni
 - Cīņas sporta veidi
 - Peldēšana
 - Vingrošana, trenāžieri, aerobika
 - Kalanētika, pilates, joga
 - Komandu sporta spēles (basketbols, volejbols, florbols, futbols un citi)
 - Nenodarbojos
- Cits _____

4. Kas Jums palīdz uzlabot emocionālo pašsajūtu?

- Esmu pašdarbības kolektīvā
- Apmeklēju dažādus interešu pulciņus
- Apmeklēju kultūras pasākumus
- Izmantoju psihologa, psihoterapeita, citu speciālistu pakalpojumus
- Nodarbojos ar savu vaļasprieku
- Cits _____

6. Vai novadā ir pietiekami nodrošināta sporta un aktīva brīvā laika pavadīšanai nepieciešamā infrastruktūra? Ja nepieciešami uzlabojumi, lūdzu, sniedziet priekšlikumus!

7. Vai Jūs smēķējat?

- Smēķēju regulāri
- x 1-10 cigaretes dienā x vairāk par paciņu dienā
- Dažreiz uzsmēķēju
- Esmu atmetis smēķēšanu
- Nesmēķēju

8. Kādi ir Jūsu alkohola lietošanas paradumi?

- Lietoju atsevišķos gadījumos
- Lietoju dažas reizes mēnesī
- Lietoju katru nedēļu

Vairākas reizes nedēļā

Nelietoju vispār

9. Vai esat pēdējā gada laikā lietojis citas apreibinošas vielas?

Jā

Nē

10. Kas, Jūsaprāt, būtu jādara pašvaldības līmenī, lai cilvēki dzīvotu veselīgāk?

Nepieciešams par veselīgu dzīvesveidu, uzturu vairāk mācīt skolās

Aktīvāk popularizēt veselīgu dzīvesveidu masu informācijas līdzekļos

Nepieciešams uzlabot iespējas bez maksas nodarboties ar sportu, nodrošinot dažādu aktivitāšu pieejamību

Ārstiem vajadzētu motivēt cilvēkus ievērot veselīgu dzīvesveidu un sniegt par to vairāk informācijas

Stingrāk kontrolēt un ierobežot veselībai nevēlamu preču, piemēram, alkohola, cigarešu, neveselīgas pārtikas tirdzniecību

Ierobežot neveselīgas pārtikas pieejamību izglītības iestādēs

Noteikt papildu nodokļus neveselīgajai pārtikai

Cits _____

Paldies!

Lūdzam aizpildīt anketu mājas lapā talsi.lv vai iesniegt pagastu pārvaldēs vai apmeklētāju pieņemšanas centrā, Kareivju ielā 7 līdz 29.03.2016.