

TUKUMA NOVADA VESELĪBAS VEICINĀŠANAS STRATĒGIJA 2016.-2023.GADAM

Apstiprinātas ar Tukuma novada Domes 28.07.2016.
lēmumu Nr.10, 10.§



Tukums, 2016

Autors:

Līga Timša

Stratēģijas izstrādē piedalījās:

Zane Siliņa, Tukuma novada Domes izpilddirektora vietniece ekonomikas un attīstības jautājumos;

Ina Balgalve, Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” direktore;

Dace Keirāne, Tukuma novada Domes Attīstības nodaļas projektu vadītāja;

Kristīne Logina, Tukuma novada Izglītības pārvaldes pārstāve;

Juris Kožeurovs, Tukuma novada Domes sporta metodiķis;

Dzintra Rabkeviča, SIA „Tukuma slimnīca” direktore;

Agnese Ritene, Tukuma Centra aptiekas vadītāja;

Gunta Kalviņa, Tukuma Nevalstisko Organizāciju Apvienības vadītāja;

Jānis Kotāns, Tukuma pensionāru biedrības pārstāvis.

Saskaņota ar SPKC 19.02.2016.

Nodota sabiedriskai apspriešanai no 15.04.2016.

Apstiprināta

Priekšvārds

Tukuma novada sabiedrības veselības veicināšanas stratēģija 2016.-2023.gadam ir viens no būtiskākajiem attīstības plānošanas dokumentiem, kas nosaka prioritātes un atbilstošu rīcību novada iedzīvotāju ilga un kvalitatīva mūža nodrošināšanai. Sabiedrības veselību nosaka ne tikai veselības aprūpe jeb ārstēšana un tās sniegtās iespējas, bet gan visas sabiedrības – valsts, pašvaldības un arī katra iedzīvotāja – rūpes par to, lai slimības pēc iespējas attālinātu. Veselīga un droša dzīves vide, sabalansēts uzturs, pietiekamas fiziskās aktivitātes, smēķēšanas, alkoholisma un citu atkarību izraisīto vielu un procesu ierobežošana un slimību profilakse – tie ir galvenie sabiedrības veselību veidojošie elementi.

Veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina gan valsts, gan novada ekonomisko izaugsmi. Vesels cilvēks var strādāt ražīgāk, viņš vieglāk pielāgojas izmaiņām un var strādāt ilgāk. Laba veselība palielina dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību, nabadzības samazināšanos un sociālo iekļaušanu. Profilakses un veselīga dzīvesveida nodrošināšanā un sekmēšanā jāīsteno kompleksa pieeja, sadarbojoties dažādām novada sfērām. Ikvienai sfērai jāīsteno integrētas veselības politikas pieeja, kur dažādām nozarēm, institūcijām un nevalstiskajām organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā.

Īstenojot sabiedrības veselības veicināšanas stratēģijā minētos pasākumus, pašvaldības iedzīvotājiem tiek radīta iespēja kļūt veselīgākiem un darbaspējīgākiem. Tie vairāk uzticēsies pašvaldībai, aktīvāk iesaistīsies pašvaldības organizētajās aktivitātēs un pasākumos, kā arī vairāk identificēs sevi par pilntiesīgu vietējās kopienas dalībnieku. Tā ir iespēja pašvaldībai kļūt vēl sakoptākai, vēl pievilcīgākai gan vietējiem, gan citu pašvaldību iedzīvotājiem. Tā ir iespēja uzņēmējdarbības attīstībai un starptautiskās sadarbības veicināšanai.

Tukuma novada Domes priekšsēdētājs Ēriks Lukmans

Saturs

Priekšvārds.....	3
Ievads	6
1. Sabiedrības veselības politika Latvijā un Tukumā.....	7
1.1. Sasaiste ar politikas plānošanas dokumentiem Latvijā un Eiropā.....	7
1.1.1. <i>Veselība 2020</i>	7
1.1.2. <i>ES politikas dokumenti veselības jomā</i>	7
1.1.3. <i>Latvija 2030</i>	7
1.1.4. <i>Nacionālais attīstības plāns 2020</i>	7
1.1.5. <i>Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2020</i>	7
1.1.6. <i>Veselības veicināšana darbības programmā „Izaugsme nodarbinātība”</i> ...	8
1.2. Sasaiste ar politikas plānošanas dokumentiem Tukumā.....	8
1.2.1. <i>Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2033.gadam</i>	8
1.2.2. <i>Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam</i>	9
1.2.3. <i>Tukuma novada pārtikas stratēģija 2015.-2020.gadam</i>	9
2. Sabiedrības veselības raksturojums Latvijā un Tukumā.....	10
2.1. Demogrāfiskie rādītāji	10
2.2. Sociālās situācijas raksturojums.....	12
2.2.1. <i>Novecošanās</i>	13
2.2.2. <i>Nevienlīdzība</i>	13
2.2.3. <i>Sociālā atstumtības un nabadzības riska grupas</i>	14
2.2.4. <i>Starpsektoru sadarbības nozīme</i>	15
2.3. Neinfekciju un infekcijas slimības	17
2.3.1. <i>Sirds un asinsvadu slimības</i>	18
2.3.2. <i>Ļaundabīgie audzēji</i>	19
2.3.3. <i>Ārējie nāves cēloņi un traumatisms</i>	21
2.3.4. <i>Mātes un bērna veselība</i>	23
2.3.5. <i>Psihiskā veselība</i>	25
2.3.6. <i>Zobu un mutes veselība</i>	27
2.3.7. <i>Hroniskās slimības</i>	28
2.3.8. <i>Infekciju slimības</i>	28
2.3.8.1. <i>Seksuāli transmisīvās infekcijas</i>	29
2.4. Veselību ietekmējošie faktori	30
2.4.1. <i>Paveiktais veselības veicināšanā Tukuma novadā</i>	30
2.4.2. <i>Veselības stāvokļa pašnovērtējums un paradumu maiņa</i>	33
2.4.3. <i>Aptaukošanās un liekais svars</i>	34
2.4.4. <i>Uztura paradumi</i>	35
2.4.5. <i>Fiziskās aktivitātes</i>	38
2.4.6. <i>Atkarību izraisošās vielas un procesi</i>	40
2.4.6.1. <i>Smēķēšana</i>	41
2.4.6.2. <i>Alkohola lietošana</i>	41
2.4.6.3. <i>Psihotropo un narkotisko vielu lietošana</i>	42
2.4.6.4. <i>Procesu atkarības</i>	43
2.5. Vispārīgs Tukuma novada veselības aprūpes raksturojums	44
3. Veselības veicināšanas stratēģijas mērķis un turpmākā rīcība	46
3.1. Veselības veicināšanas un slimību profilakses SVID analīze	46
3.2. Veselības veicināšanas stratēģijas mērķi un rīcības virzieni.....	47
3.3. Rīcības virzieni un uzdevumi	48
3.4. Veselības veicināšanas stratēģijas rezultatīvie rādītāji.....	68
3.5. Veselības veicināšanas stratēģijas uzraudzība	70

Izmantotie saīsinājumi un pamatjēdzieni

AIDS	Iegūtais imūndeficīta sindroms
CSP	Centrālā statistikas pārvalde
ES	Eiropas Savienība
HIV	Cilvēka imūndeficīta vīruss
KMI	Ķermeņa masas indekss
NVO	Nevalstiskās organizācijas
OECD	Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija
PVO	Pasaules Veselības organizācija
SPKC	Slimību profilakses un kontroles centrs
STI	Seksuāli transmisīvās infekcijas
SVID	Špēcīgo un vājo pušu, iespēju un draudu analīze

Veselība – saskaņā ar PVO definīciju ir pilnīgas fiziskas, psihiskas un sociālas labklājības stāvoklis un ne tikai slimību neesamība¹. Savukārt pēc citas definīcijas **veselība** ir fizioloģisko, bioloģisko un psiholoģisko funkciju, optimālu darba spēju un sociālās aktivitātes saglabāšanas process.²

Veselības veicināšana ir process, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to.³ Veselības veicināšanā ietilpst virkne pasākumu, kuru mērķis ir atbalstīt veselīgu dzīvesveidu, samazināt veselības stāvokļa nevienlīdzības starp dažādām grupām un ļaut indivīdiem un sabiedrībai kopumā balstīt savas izvēles uz veselīgiem principiem⁴. Tas ir ekonomiski izdevīgākais un efektīvākais veids slimības cēloņu novēršanai, kā arī veicina iedzīvotājus uzņemties lielāku atbildību par savu veselību.^{5,6} Šādi pasākumi ietver konsultācijas, informācijas izplatīšanu, izglītošanu, iemaņu attīstīšanu, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšanu⁷ (atkarību izraisošo vielu un procesu mazināšanu, fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšanu, traumatisma mazināšanu u.c.), novēršot vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz personas veselību. Šie pasākumi vērsti uz sabiedrību, kādu tās daļu vai grupu, ko raksturo ģeogrāfiski, socio-ekonomiski, vecuma, dzimuma, kultūras vai citi kritēriji.^{8,9}

Slimību novēršana jeb profilakse ir pasākumu kopums ar mērķi novērst vai samazināt apstākļus, kas varētu novest pie veselības pasliktināšanās vai slimības, kā arī pēc agrīnas veselības problēmas vai slimības simptomu parādīšanās novērst saslimšanu un ar to saistītos riska faktorus, invaliditātes iespējamību un priekšlaicīgu mirstību un saglabāt iespējami labāku atlikušo veselības potenciālu hronisku slimību gadījumā.^{10,11} Slimību profilakse ietver pasākumus slimību novēršanai (piemēram, riska faktoru samazināšana), slimību attīstības apturēšanai un to seku mazināšanai.¹²

¹ PVO. 1946. WHO definition of Health, Preamble to the Constitution of the WHO as adopted by the International Health Conference, New York, 19–22 June 1946; signed on 22 July 1946 .

² Baltiņš M. Lietišķā epidemioloģija. Rīga. izdevniecība “Zinātne”, 2003.

³ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. SPKC. 2012.

⁴ Purcell, K. (2002) The Role of Local government in Public Health Regulation

⁵ Blank, R., H., Burau, V. (2007) Public Health. pp. 184- 218. New York: Palgrave Macmillian.

⁶ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. SPKC. 2012.

⁷ PVO Health Promotion glossary www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf

⁸ Health Promotion – achieving good health for all; Norwegian Directorate of Health. 2010.

⁹ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. SPKC. 2012.

¹⁰ Purcell, K. (2002) The Role of Local government in Public Health Regulation.

¹¹ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. SPKC. 2012.

¹² PVO Health Promotion glossary - http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf

Ievads

Lai sekmētu valsts ekonomisko izaugsmi un veiksmīgi mazinātu sociālās atstumtības un nabadzības risku, ir nepieciešams uzlabot sabiedrības veselības stāvokli, tai skaitā veselīga dzīvesveida popularizēšana un slimību profilakse. OECD veselības veicināšanas un slimību profilakses efektivitātes analīzes rezultātā secināja, ka veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas ieviešana uzlabo iedzīvotāju veselību, un tas ir efektīvākais izmaksu veids.¹³

Savukārt saskaņā ar Likuma par pašvaldībām 15.panta 6.punktu viena no pašvaldības funkcijām ir veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu.¹⁴

Mērķtiecīgiem veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem ir būtiska loma sabiedrības veselības stāvokļa uzlabošanā, tas arī ir svarīgs faktors veselības aprūpes sistēmas izmaksu mazināšanā, pieaugošas slodzes apstākļos, ko rada sabiedrības novecošanās. Pierādīts, ka, investējot veselības veicināšanā un hronisku neinfekciju slimību profilaksē, mazinot riska faktoru izplatību, var samazināt priekšlaicīgu mirstību, invaliditāti, saglabāt darbaspējas un dzīves kvalitāti, mazināt nevienlīdzību, tādējādi veicinot iedzīvotāju darba spēju saglabāšanu un mazinot arī nabadzības risku.^{15,16}

Ņemot vērā iepriekš minēto, izstrādājot jauno politikas plānošanas dokumentu Tukuma novadam, ir būtiski iekļaut pasākumus veselīga un aktīva dzīvesveida veicināšanai, jo tas ir komplekss process, kurš ietver gan fizisko aktivitāšu, veselīga uztura, veselības profilaktisko pārbaužu, no atkarībām brīva dzīvesveida veicināšanu un iespēju piedāvāšanu, kā arī sabiedrības izglītošanu par veselīgu dzīvesveidu kopumā, izpratnes uzlabošanu, dažādu interaktīvu risinājumu meklēšanu, aktīvi iesaistoties dažādu grupu iedzīvotājiem (pievēršot īpašu uzmanību sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautajām grupām), pašvaldībām, nevalstiskajam sektoram un citiem partneriem. Politiskie, ekonomiskie, sociālie, kultūras, vides, uzvedības un bioloģiskie faktori ietekmē veselību, tāpēc veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu mērķis ir panākt, ka šie faktori labvēlīgi ietekmē veselību¹⁷.

Lai veiksmīgi mazinātu mirstību un saslimstību no dažādām hroniskām un neinfekciju saslimšanām, pagarinātu iedzīvotāju mūža ilgumu un uzlabotu dzīves kvalitāti Latvijas un Tukuma novada iedzīvotājiem, ir nepieciešami pasākumi valsts un novada līmenī veselības veicināšanas un slimību profilakses kvalitātes un pieejamības uzlabošanai.

¹³ OECD. Working paper 48.

www.oecdlibrary.org/docserver/download/5ks5pqlc5jnn.pdf?expires=1453134652&id=id&accname=guest&checksum=18EBDCDEB506503D501ACE0506FEAD75

¹⁴ Likums par pašvaldībām. Pieņemts Saeimā 1994.g. 19.maijā.

¹⁵ Action Plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2012–2016, WHO 2012.

¹⁶ Otavas harta, PVO, 1986 www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html

¹⁷ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. SPKC. 2012.

1. Sabiedrības veselības politika Latvijā un Tukumā

1.1. Sasaiste ar politikas plānošanas dokumentiem Latvijā un Eiropā

1.1.1. Veselība 2020

Viens no pamatprincipiem PVO stratēģijā „Veselība 2020” ir „**cilvēks veselības sistēmas centrā**”, kā arī PVO uzsver, ka visa procesa laikā ļoti būtiska ir visu iesaistīto partneru **līdzdalība**, kā arī **indivīda atbildība** par savas veselības saglabāšanu un uzlabošanu. Papildus PVO norāda, ka jānovērš nozaru savrupība rīcībpolitikā, īstenojot „**veselība visās politikās**” principu jeb to, ka citām nozarēm, institūcijām un organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā. Tāpat **vienādas tiesības un iespējas visiem** ir vēl viena no pamatvērtībām, un, uzlabojot **veselības sociālās un vides determinantes**, var efektīvi mazināt nevienlīdzību.¹⁸

1.1.2. ES politikas dokumenti veselības jomā

Savukārt ES stratēģijas “Eiropa 2020” mērķis ir radīt gudru, ilgtspējīgu un iekļaujošu ekonomiku, kas veicina vispārēju izaugsmi, un **viens no priekšnoteikumiem tam ir iedzīvotāji ar labu veselību**. Papildus ES veselības aizsardzības stratēģijas “Kopā par veselību” galvenais ieviešanas instruments ir Trešā veselības programma 2014.–2020.gadam, kuras viens no četriem mērķiem ir „**veicināt veselību, novērst saslimšanu un veicināt veselīgam dzīvesveidam labvēlīgu vidi**”.¹⁹

Arī Latvijas veselības politikas pamatprincipi atbilst PVO un ES politikas plānošanas dokumentos noteiktajam.

1.1.3. Latvija 2030

„Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģijas līdz 2030.gadam”²⁰ mērķis ir laimīgs cilvēks labklājīgā valstī, **ilgtspējīgs un veselīgs dzīvesveids**, radoša, iecietīga un toleranta sabiedrība, sadarbībā radīta konkurētspēja un valsts kā ātrspējas partneris. Šīs stratēģijas 2.sadaļā „Ilgttermiņa ieguldījumi cilvēkkapitālā” noteiktais ilgtermiņa rīcības virziens ir **veselības un sociālo pakalpojumu kvalitāte un pieejamība**.

1.1.4. Nacionālais attīstības plāns 2020

„Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģijas līdz 2030.gadam” rīcības plāna jeb ”Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2014.-2020.gadam” viena no trim prioritātēm ir “**cilvēka drošumspeja**”, kurai viens no rīcības virzieniem ir “**vesels un darbaspējīgs cilvēks**”. Minētā rīcības virziena mērķa sasniegšanai uzstādīto piecu uzdevumu vidū ir arī **veselīga un aktīva dzīvesveida paraduma nostiprināšana sabiedrībā**.²¹

1.1.5. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2020

Galvenais veselības nozares politikas plānošanas dokuments Latvijā ir „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam”²² ar virsmērķi **palielināt Latvijas**

¹⁸ PVO Eiropas reģiona stratēģija „Veselība 2020”. 2013.

www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1

¹⁹ http://ec.europa.eu/health/programme/policy/index_lv.htm

²⁰ Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030.gadam. Apstiprināta 2010.g. 10.jūn. Saeimas lēmumu.

²¹ Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2014.-2020.g.. Apstiprināts ar 2012.g. 20.dec. Saeimas lēmumu.

²² Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu un novērst priekšlaicīgu nāvi, saglabājot, uzlabojot un atjaunojot veselību. Līdz 2020.gadam plānots par trim gadiem palielināt veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu (sasniedzot 57 gadus vīriešiem un 60 gadus sievietēm) un par 11% samazināt potenciāli zaudēto mūža gadu rādītāju. Sabiedrības veselības politikas virsmērķa sasniegšanai ir izvirzīti vairāki apakšmērķi:

- novērst nevienlīdzību veselības jomā, nodrošinot iedzīvotājiem vienādas iespējas veselības veicināšanā un aprūpē;
- samazināt priekšlaicīgu mirstību no neinfekciju slimībām, mazinot riska faktorus;
- uzlabot mātes, tēva un bērna veselību, samazināt zīdaiņu mirstību;
- veicināt veselīgu un drošu dzīves un darba vidi, samazināt traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem;
- samazināt iedzīvotāju saslimstību ar infekcijas slimībām.

1.1.6. Veselības veicināšana darbības programmā „Izaugsme nodarbinātība”

Darbības programmas „Izaugsme nodarbinātība”²³ viens no specifiskā atbalsta mērķiem ir **uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem** (SAM 9.2.4.)²⁴. Tā mērķa grupa ir Latvijas iedzīvotāji, jo īpaši teritoriālās sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas: iedzīvotāji, kuri dzīvo apdzīvotās vietās ar zemu iedzīvotāju blīvumu, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem un bērni.

Tukuma novada pašvaldība plāno iesniegt projekta ideju SAM 9.2.4.2. “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei”.

1.2. Sasaiste ar politikas plānošanas dokumentiem Tukumā

1.2.1. Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2033.gadam

„Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2033.gadam” pirmajā mērķī nosaka, ka Tukuma novadā būs **„vienota un atvērta, izglītota un aktīva sabiedrība, kam nodrošinātas daudzveidīgas augstas kvalitātes attīstības iespējas”**, uzsverot, ka iedzīvotāji ir novada galvenā vērtība. Šajā dokumentā akcentēta sabiedrība, kurā ir iespējas veselīgi dzīvot, rūpējoties par mazaizsargātiem un grūtībās nonākušiem iedzīvotājiem, un sabiedrība, kurā iedzīvotāji ir fiziski aktīvi un ir veseli. Stratēģijas trešais mērķis ir **„pievilcīga, ērta un harmoniska dzīves, darba un brīvā laika pavadīšanas vieta”**, tostarp piemērota vide cilvēkiem ratiņkrēsls, māmiņām ar ratiņiem u.c., kā arī dzīvībai un veselībai droša un pievilcīga dzīves vide. Lai sasniegtu izvirzītos mērķus, tiks īstenoti 22 rīcības virzieni, tostarp **„sports kā veselīga dzīvesveida pamats un novada atpazīstamības sekmētājs”** (RV4), **„profilaksi pastiprinoša veselības aprūpe”** (RV5) un **„iekļaušanu sekmējoši sociālie pakalpojumi un palīdzība”** (RV6).²⁵

²³ Darbības programma „Izaugsme nodarbinātība”. 2014. www.esfondi.lv/upload/Planosana/FMProg_270115_DP_2.pdf

²⁴ MK 2016.g. 17.maija noteikumi Nr.310 Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi.

²⁵ Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2033.gadam. 29-36.lpp. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 18.12.2014. lēmumu protokola Nr.15,39 §.

1.2.2. Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam

“Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam”²⁶ ir novada vidēja termiņa attīstības plānošanas dokuments, kas ir cieši saistīts ar “Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģiju līdz 2033.gadam”, tāpēc arī šajā programmā ietverti tādi paši ar veselību saistītie rīcības virzieni: **“profilaksi pastiprinoša veselības aprūpe”** (RV5), **“sports kā veselīga dzīvesveida pamats un novada atpazīstamības sekmētājs”** (RV4) un **“iekļaušanu sekmējoši sociālie pakalpojumi un palīdzība”** (RV6). Rīcības virziena **“profilaksi pastiprinoša veselības aprūpe”** definētie galvenie uzdevumi ir **paplašināt veselības profilaksi, pilnveidot primārās veselības aprūpes un aptieku tīklu, attīstīt Tukuma slimnīcas un Irlavas Sarkanā Krusta slimnīcas darbību**. Savukārt attīstības programmas Rīcības plānā katrs rīcības virziena uzdevums ir izvērst konkrētos pasākumos un aktivitātēs, norādot katras darbības tiešo sasniegumu jeb rezultātu.

1.2.3. Tukuma novada pārtikas stratēģija 2015.-2020.gadam

Vienlaikus arī „Tukuma novada pārtikas stratēģijas 2015.-2020.gadam”²⁷ mērķis ir veidot ilgtspējīgāku pārtikas sistēmu novadā, kur galvenie priekšnoteikumi ir vietējās ekonomikas attīstība, iedzīvotāju veselība un vides kvalitātes veicināšana. Pārtikas stratēģijas prioritārās jomas ir **veselīgs uzturs un tā veicināšana, kvalitatīvas pārtikas pieejamība**, Tukuma novada **noietā veicināšana** un **bioloģiski audzētas pārtikas pieejamība**. Šajā stratēģijā nozīmīga loma ir pārtikas iepirkumam, kas ir viens no pašvaldības nozīmīgākajiem instrumentiem, kā īstenot atbalstu vietējiem lauksaimniekiem un nodrošināt bērniem un jauniešiem veselīgu pārtiku. Pašvaldība ir pilnveidojusi pārtikas iepirkumu izglītības iestādēm, ieviešot zaļā iepirkuma kritērijus.

²⁶ Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 22.12.2015. lēmumu (protokola Nr.14, 5§).

²⁷ Tukuma novada pārtikas stratēģijas 2015.-2020.gadam. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 26.03.2015. lēmumu (protokola Nr.3, 4§).

2. Sabiedrības veselības raksturojums Latvijā un Tukumā

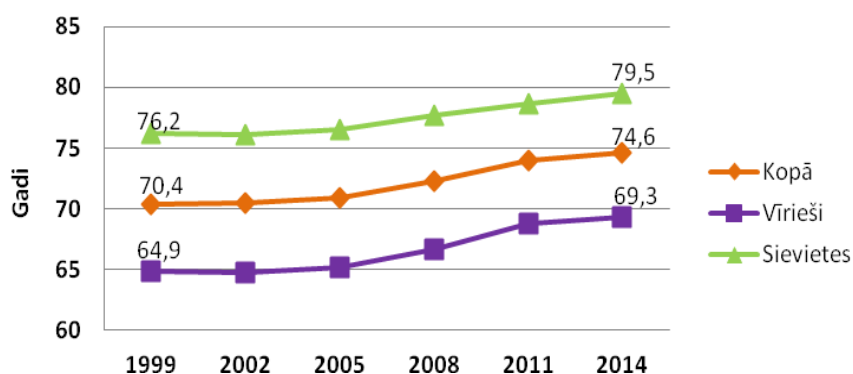
2.1. Demogrāfiskie rādītāji

Tukuma novada platība ir 1 194 km² jeb 1,8% no kopējās Latvijas, tādējādi pēc platības tas ir vienpadsmitais lielākais valstī un lielākais novads Rīgas plānošanas reģionā. Tukuma novads ir jaukts pilsētas un lauku novads, kura teritorijā ietilpst Tukuma pilsēta (platība ir 13,4 km² jeb 1,1% no novada teritorijas) un 10 pagasti ar kopējo platību 1180,6 km² (Degoles, Džūkstes, Irlavas, Jaunsātu, Lestenes, Pūres, Sēmes, Slampes, Tumes un Zentenes). Pēc **teritorijas attīstības indeksa** Tukums ierindojas 24.vietā starp visiem novadiem (indekss 0,31), kas ir virs vidējā rādītāja Latvijā.²⁸

Etniskais sastāvs novadā ir salīdzinoši viendabīgs – 2015.gada sākumā gandrīz 84,9% iedzīvotāju ir latvieši, 8,4% - krievi, 2,2% - baltkrievi u.c. nacionalitātes.²⁹ 2014.gadā Tukuma novadā dzīvoja 1,5% no kopējās Latvijas populācijas jeb 29 123 iedzīvotāji³⁰ (13 628 vīrieši un 15 441 sievietes, attiecīgi - 46,9% un 53,1%), no tiem apmēram 60% Tukuma pilsētā (17 585).³¹ Saskaņā ar CSP datiem novadā 2014. un 2015.gadā iedzīvotāju blīvums ir 24 iedzīvotāji uz 1 km², tas ir kritums salīdzinājumā ar 2010.gadu, kad šis rādītājs bija 26. Taču šāds kritums 2014.gadā arī ir novērojams vidēji Latvijā, sasniedzot 31 iedzīvotāju uz km² un Pierīgas reģionā sasniedzot 36 iedzīvotājus uz km². Zems iedzīvotāju blīvums 2014.gadā raksturīgs arī Zemgalē, Kurzemē (attiecīgi - 23 un 19 iedzīvotāji uz km²).³²

Viens no galvenajiem sabiedrības veselību raksturojošajiem rādītājiem ir **jaundzimušo vidējais paredzamais mūža ilgums**³³, Latvijā 2014.gadā šis rādītājs ir 74,6 gadi, attiecīgi vīriešiem 69,3 un sievietēm 79,5 gadi (1.attēls).³⁴ Statistikas dati par šo rādītāju reģionu un novadu līmenī nav pieejami.

1.attēls. Jaundzimušo vidējais paredzamais mūža ilgums Latvijā no 1999. līdz 2014.gadam³⁵



Kopumā ir vērojams situācijas uzlabojums Latvijā, palielinoties jaundzimušo vidējam paredzamajam mūža ilgumam, tomēr, neskatoties uz to, Latvijas rādītājs (74,3gadi)*³⁶ ir

²⁸ Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam. 10.lpp., 20.lpp. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 22.12.2015. lēmumu (protokola Nr.14, 5§).

²⁹ CSP dati uz gada sākumu. 2015. Pieeja 29.11.2015.

³⁰ Šajā stratēģijā tiek izmantoti iedzīvotāju skaita dati no CSP un nevis PMLP, jo liela daļa statistikas datu par Tukuma novadu un Pierīgas reģionu tiek izmantoti no CSP datu bāzes.

³¹ CSP dati. 2015. Pieeja 21.11.2015.

http://data.csb.gov.lv/pxweb/lv/Sociala/Sociala_ikgad_iedz_iedzskaits/?rxid=09cbdcff-2334-4466-bdf7-0051bad1decd

³² CSP dati. 2015. Pieeja 16.11.2015.

³³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. 12.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

³⁴ CSP dati. 2015. Pieeja 21.11.2015.

³⁵ CSP dati. 2015. Pieeja 21.11.2015.

³⁶ Precizējums. Eurostat jaundzimušo vidējo paredzamo mūža ilgumu rēķina pēc nedaudz atšķirīgas metodoloģijas nekā SPKC.

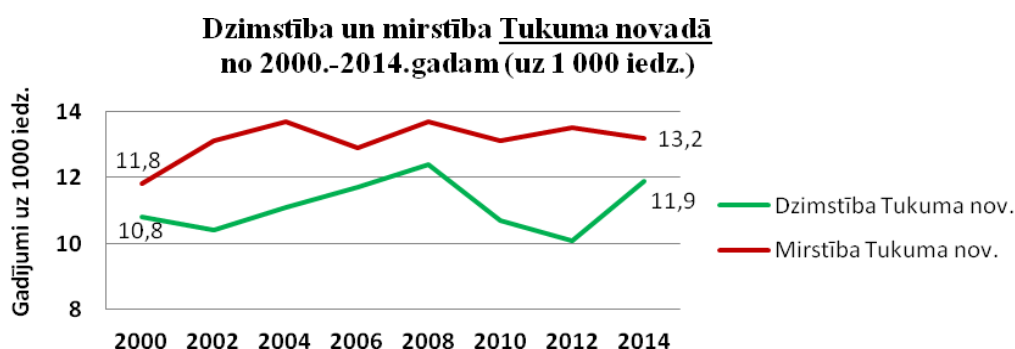
otrais sliktākais ES un būtiski atpaliek no ES vidējā rādītāja (2013.gadā – 80,6 gadi vidēji ES valstīs).³⁷ Latvijai raksturīga vēl viena tendence attiecībā uz jaundzimušo vidējo paredzamo mūža ilgumu - vīriešiem tas ir par 10,2 gadiem īsāks³⁸, bet ES līmenī šī atšķirība starp dzimumiem ir tikai 5,5 gadi.³⁹ Tas liecina par augstiem vīriešu mirstības rādītājiem Latvijā, kas varētu būt skaidrojams ar neveselīgākiem dzīvesveida paradumiem un riskantāku uzvedību vīriešu vidū, piemēram, augstāka mirstība ārēju nāves apstākļu dēļ (satiksmes negadījumi, noslīkšana, traumas darbavietās utt.), neveselīgs uzturs, alkohola lietošana, smēķēšana, kā arī ar nerūpēšanos par savu veselību u.c. Papildus jānorāda, ka 2010.gada standartizētie mirstības rādītāji liecina, ka Latvijā 45% vīriešu nomirst vecumā līdz 65 gadiem (sievietes - 33%).⁴⁰

Vēl viens nozīmīgs rādītājs ir **paredzamais veselīgais mūžs** jeb **veselīgie dzīves gadi**. 2013.gada dati rāda, ka sieviešu veselīgo dzīves gadu skaits Latvijā ir 54,2 gadi, savukārt vīriešiem – 51,7 gadi, būtiski atpaliekot no ES vidējā rādītāja ar 61,5 gadiem sievietēm un 61,4 gadiem vīriešiem.⁴¹

Arī **potenciāli zaudēto mūža gadu** rādītājs atklāj izteiktas dzimumu atšķirības, jo Latvijā 2014.gadā uz 100 000 iedzīvotāju tika vidēji zaudēti 5 789 potenciālie mūža gadi (8 530 gadi vīriešiem un 3 155 gadi sievietēm).⁴² Visaugstākais rādītājs, pirmkārt, ir ārējo nāves cēloņu dēļ (2 944 zaudētie gadi vīriešiem un 578 gadi sievietēm), otrkārt, asinsrites sistēmas slimību dēļ (2305 zaudētie gadi vīriešiem un 669 gadi sievietēm), un, treškārt, ļaundabīgo audzēju dēļ (1 111 zaudētie gadi vīriešiem un 922 gadi sievietēm).⁴³

Vidējais populācijas vecums Tukuma novadā ir 40,8 gadi - tas ir zemāks nekā Latvijā kopumā (42,5 gadi). Savukārt **dzimstība** 2014.gadā novadā ir 11,9 uz 1 000 iedzīvotājiem, apmēram tāda pati kā vidēji Pierīgas reģionā, bet augstāka nekā vidēji Latvijā (2.attēls). Turpretim **mirstības** rādītājs Tukuma novadā pieaug, sasniedzot 2014.gadā 13,2 gadījumus uz 1000 iedzīvotājiem, tomēr tas ir zemāks nekā vidēji Latvijā (2.attēls).⁴⁴

2.attēls. Dzimstība un mirstība Tukuma novadā, Pierīgas reģionā un Latvijā no 2000. līdz 2014.gadam⁴⁵



³⁷ EUROSTAT dati. 2013. Pieeja 21.11.2015.

<http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&pcode=tps00025&language=en>

³⁸ CSP dati. 2015. Pieeja 16.11.2015.

³⁹ EUROSTAT dati. 2013. Pieeja 21.11.2015.

<http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&pcode=tps00025&language=en>

⁴⁰ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. 12.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁴¹ EUROSTAT dati. 2013. Pieeja 21.11.2015.

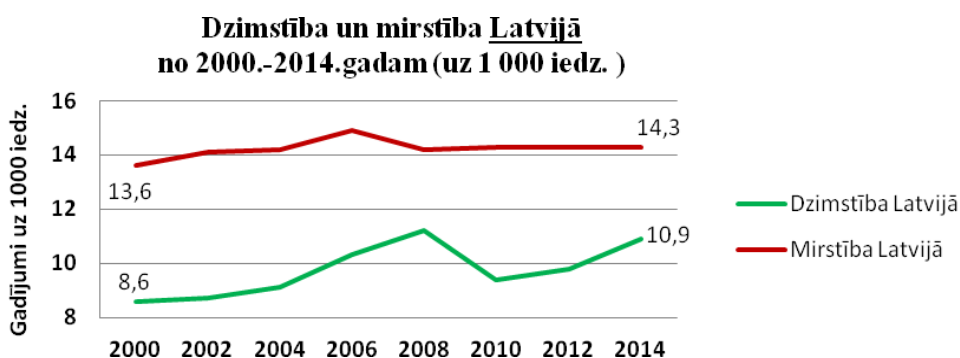
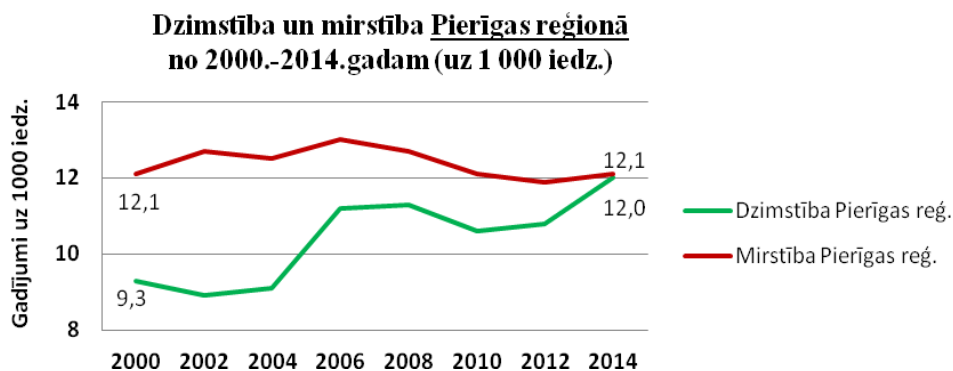
<http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/graph.do?tab=graph&plugin=1&pcode=tsdph100&language=en&toolbox=data>

⁴² SPKC dati.

⁴³ SPKC. Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2013.

⁴⁴ CSP dati. 2015. Pieeja 21.11.2015.

⁴⁵ CSP dati. 2015. Pieeja 21.11.2015.



2.2. Sociālās situācijas raksturojums

Veselību ietekmē vecums, dzimums un iedzimtība, paradumi un dzīvesveids, kā arī ģimene un sabiedrība, apkārtējā vide un citi faktori (3.attēls). Tādējādi ne tikai veselības aprūpes kvalitāte un pieejamība ir svarīgs faktors, bet arī izglītība, darba vide un citi vispārējie sociāli ekonomiskie, kultūras un vides apstākļi, kuri nosaka indivīda paradumus un dzīvesveidu.

3.attēls. Veselību ietekmējošo faktoru modelis (adaptēts no Dahlgren un Whitehead, 1991)⁴⁶

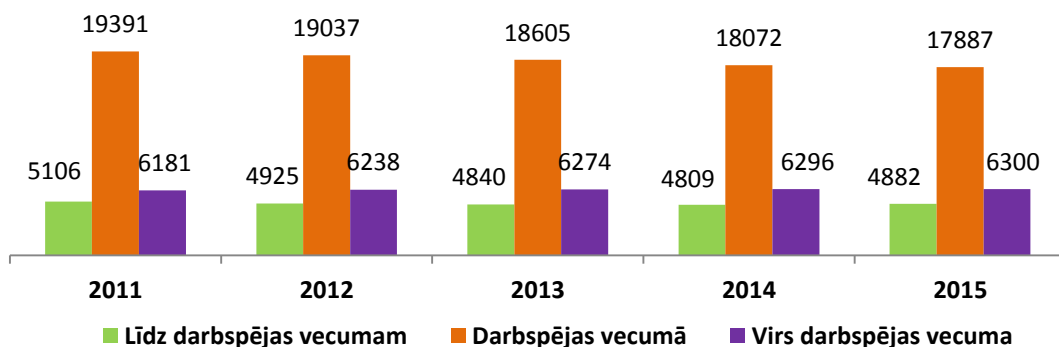


⁴⁶ www.vm.gov.lv/images/userfiles/aktualitates/vesels_20152065_2.pdf

2.2.1. Novecošanās

Tukuma novadā (līdzīgi kā Latvijā)⁴⁷ turpina samazināties iedzīvotāju skaits, tāpat arī samazinās skaits darbspējas vecumā un palielinās skaits pēc darbspējas vecumā (4.attēls). Kopumā novadā 2015.gadā līdz darbspējas vecumam ir 16,8% iedzīvotāju, darbspējas vecumā ir 61,5% iedzīvotāju un virs darbspējas vecuma – 21,7%.⁴⁸

4.attēls. Iedzīvotāju skaita izmaiņas Tukuma novadā no 2010. līdz 2015.gadam⁴⁹



Saskaņā ar demogrāfijas prognozēm iedzīvotāju skaits Latvijā vidējā un ilgtermiņā turpinās samazināties, galvenais iemesls tam būs novecošanās, tāpēc kopumā līdz 2030.gadam paredzamas būtiskas izmaiņas iedzīvotāju vecuma struktūrā, palielinoties iedzīvotāju skaitam vecumā virs 65 gadiem, vecuma grupā 0–14 gadi skaitam samazinoties par aptuveni 5%, vienlaikus grupā 15–64 gadi skaits samazināsies par aptuveni 10%.⁵⁰ Šādas izmaiņas lēnām ir arī vērojamas Tukuma novadā.

Šajā situācijā, kad iedzīvotāju skaits samazinās un sabiedrība noveco, ir svarīgi palielināt produktivitāti un nodrošināt visu potenciālo cilvēkresursu, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļauto iedzīvotāju grupu, dalību darba tirgū, uzlabot veselības, sociālās aprūpes un sociālās drošības, kā arī mūžizglītības pieejamību.⁵¹

Labklājības ministrija ir izstrādājusi Latvijas aktīvās novecošanas stratēģiju⁵² ar mērķi veicināt ilgāku un veselīgāku Latvijas iedzīvotāju darba mūžu iedzīvotāju un kopējās ekonomiskās situācijas uzlabošanai. Aktīva novecošana ietver līdzdalību darba tirgū, ar mājāsaimniecību saistītas aktivitātes, aktīvu līdzdalību kopienas dzīvē, aktīvu brīvā laika izmantošanu hobbijos, sportā u.c. aktivitātēs.

Izaicinājums 1: Vidējā populācijas vecuma pieaugums un novecošanās Tukuma novadā.

2.2.2. Nevienlīdzība

Nevienlīdzība veselības jomā ir viena no mūsdienu lielākajam sociālajām, ekonomiskajām un politiskajām problēmām, un tās mazināšana ir viens no prioritārajiem

⁴⁷ CSP dati.2015. Pieeja 16.11.2015.

http://data.csb.gov.lv/pxweb/lv/Sociala/Sociala_ikgad_iedz_iedzskaits/IS0042.px/table/tableViewLayout1/?rxid=09cbdccf-2334-4466-bdf7-0051bad1dec4

⁴⁸ CSP dati. 2015. Pieeja 21.11.2015.

⁴⁹ CSP dati uz gada sākumu. 2015. Pieeja 21.11.2015.

⁵⁰ Informatīvais ziņojums par darba tirgus vidēja un ilgtermiņa prognozēm. 2015. Ekonomikas ministrija. www.em.gov.lv/files/tautsaimniecibas_attistiba/EMZino_150615_full.pdf

⁵¹ Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģijas līdz 2030.gadam. Apstiprināta 2010.g. 10.jūn. Saeimas sēdē.

⁵² Konceptuāls ziņojums "Aktīvās novecošanās stratēģija ilgākam un labākam darba mūžam Latvijā". Labklājības ministrija. www.lm.gov.lv/upload/darba_tirgus/lmzino_080416_aktnovec.pdf

mērķiem līdz 2020.gadam gan Eiropas līmeņa, gan Latvijas politikas plānošanas dokumentos.⁵³

Saskaņā ar CSP datiem Pierīgas reģionam ir raksturīgs **visaugstākais Džini koeficients**⁵⁴ (nevienlīdzību raksturojošs koeficients) pieaugums no 32,2 2004.gadā uz 37,1, sasniedzot visaugstāko rādītāju visu Latvijas reģionu griezumā.⁵⁵ Ir pierādīts, ka viens no svarīgākajiem veidiem mērķtiecīgai **nevienlīdzības mazināšanai ir investīcijas veselības veicināšanā, slimību profilaksē un integrētas veselības aprūpes pakalpojumu nodrošināšanā**. Sociālajām determinantēm ir liela loma iedzīvotāju veselības veicināšanas un veselības aprūpes nodrošināšanā, tāpēc nevienlīdzības mazināšanai un sociālai iekļaušanai nepieciešams īstenot pasākumus, kas izglītotu nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautos iedzīvotājus par iespējām uzlabot un saglabāt veselību.⁵⁶

Izaicinājums 2: Pierīgas reģionā ir vislielākā nevienlīdzības visas Latvijas mērogā (visaugstākais Džini koeficients - 37,1), tāpēc būtiski ir investēt veselības veicināšanā un slimību profilaksē, lai mazinātu nevienlīdzību.

2.2.3. Sociālā atstumtības un nabadzības riska grupas

„Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030.gadam” akcentē, ka novecošanās būtiski ietekmēs pakalpojumu sektoru (īpaši veselības aprūpi) un būs nepieciešama veselības aprūpes iestāžu restrukturizācija, tāpēc svarīgi ir laikus ieguldīt veselības aprūpē un veselīga dzīvesveida veicināšanā visās paaudzēs.⁵⁷

Darbības programmas „Izaugsme nodarbinātība”⁵⁸ SAM 9.2.4. veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu uzlabošanai kā mērķa grupu nosaka Latvijas iedzīvotājus, jo īpaši teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautās iedzīvotāju grupas: **apdzīvotās vietās ar zemu iedzīvotāju blīvumu dzīvojošie, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, un bērni**.

Dati liecina, ka 2013.gadā Latvijā **nabadzības riskam vai sociālai atstumtībai** bija pakļauta apmēram viena trešā daļa iedzīvotāju, savukārt **nabadzības riskam** bija pakļauti 21,2% Latvijas iedzīvotāju. Latvijā būtiski palielināties nabadzības riskam pakļauto **senioru** vecumā virs 65 gadiem īpatsvars, kā arī nedaudz palielināties **bērnu** īpatsvars. Turpretim nodarbināto personu nabadzības risks sasniedza zemāko rādītāju kopš 2004.gada (8,1%), tādējādi atrašanās darba tirgū ir priekšnoteikums personas ekonomiskās un sociālās situācijas uzlabošanai.⁵⁹ Kopumā Pierīgas reģionā **nabadzības riska indekss** (raksturo nabadzībai pakļauto iedzīvotāju īpatsvaru) ir paaugstinājies salīdzinājumā ar 2005.gadu un visaugstākais tas ir senioriem un bērniem vecumā līdz 18 gadiem.

Pētījumā dati atklāj, ka gados **jaunākie un gados vecākiem** nereti jūtas atstumti, nošķirti un nesapristi no citu ģimenes locekļu puses, kā arī sabiedrības kopumā (darba

⁵³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁵⁴ Džini koeficients raksturo ienākumu nevienlīdzību. Tas variē no 0 līdz 100. Džini koeficients ir 0, ja pastāv absolūta ienākumu vienlīdzība (t. i., visiem iedzīvotājiem ir vienādi ienākumi), bet, jo vairāk tas tuvojas 1,00, jo lielāka ir ienākumu nevienlīdzība. Avots: CSP. www.csb.gov.lv/statistikas-temas/termini/dzini-koeficients-36087.html

⁵⁵ CSP dati. 2015. Pieejā 21.11.2015.

http://data.csb.gov.lv/pxweb/lv/Sociala/Sociala_ikgad_monetara_nab/NI0160.px/table/tableViewLayout1/?rxid=c_dcb978c-22b0-416a-aacc-aa650d3e2ce0

⁵⁶ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. 12.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁵⁷ Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģijas līdz 2030.gadam. Apstiprināta 2010.g. 10.jūn. Saeimas sēdē.

⁵⁸ Darbības programma „Izaugsme nodarbinātība”. 2014. www.esfondi.lv/upload/Planosana/FMPProg_270115_DP_2.pdf

⁵⁹ CSP datu bāze informācija uz 03.02.2015. www.csb.gov.lv/notikumi/saglabajas-augsts-nabadzibas-riskam-paklauto-iedzivotaju-ipatsvars-41759.html

tirgus, izglītības sistēmas u.c.).⁶⁰ Tukuma novadā 2015.gadā **bērnu īpatsvars** līdz 6 gadu vecumam veido 7,9% no kopējā iedzīvotāju skaita (Latvijā vidēji – 7,2%) un 7-18 gadu vecumā - 13,2% (Latvijā vidēji – 11,2%),⁶¹ tādējādi norādot uz lielāku bērnu īpatsvaru Tukuma novadā nekā vidēji Latvijas populācija. Savukārt iedzīvotāju īpatsvars vecumā virs 50 gadiem ir 37,1% (jeb 10 778 iedzīvotāju).⁶²

Par **maznodrošinātām** 2014.gadā Tukuma novadā atzītas 612 personas jeb 2% no novadā deklarētajiem iedzīvotājiem, tai skaitā Tukuma pilsētā 328 personas (132 ģimenes). Visaugstākais maznodrošināto personu skaits ir Zentenes pagastā (29 personas jeb 5% no dzīvesvietu deklarējušiem), bet viszemākais - Džūkstes, Pūres, Tumes un Sēmes pagastos (1%). Savukārt par **trūcīgām** 2014.gadā Tukuma novadā atzītas 1 262 personas (4% no novada iedzīvotājiem jeb 541 ģimene), tostarp Tukuma pilsētā 3% jeb 642 personas. Visaugstākais trūcīgo personu īpatsvars ir Lestenes pagastā (73 personas jeb 11%), bet viszemākais - Tumes pagastā (26 personas jeb 2%) un Pūres pagastā (54 personas jeb 3%). Tukuma novadā dominē tendence samazināties trūcīgo personu skaitam, 2014.gada jūlijā sasniedzot vismazāko trūcīgo personu skaitu kopš novada izveides 2009.gadā.⁶³

Saskaņā ar Nodarbinātības Valsts aģentūras datiem 2015.gada sākumā Tukuma novadā **bezdarba līmenis** bija 5,6% (1 009 personas), tas bija zemāks nekā vidēji Latvijā (6,6%)⁶⁴. Kopumā 55,3% bezdarbnieku Tukuma novadā ir sievietes un 44,7% ir vīrieši, piedevām gandrīz piektā daļa bezdarbnieku (19,5%) ir ilgstoši bezdarbnieki.⁶⁵

Personas ar invaliditāti Latvijā veido 8,6% no visiem valsts iedzīvotājiem⁶⁶, un ES līmenī Latvija ieņem trešo vietu pēc nabadzības vai sociālās atstumtības riskam pakļauto personu ar invaliditāti īpatsvara (Latvijā tas ir 43%, ES vidējais līmenis - 30%).⁶⁷ Savukārt, Tukuma novadā pēc Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijas datiem kopā ir 2 264 personas ar invaliditāti (bērni un pieaugušie),⁶⁸ tas veido apmēram 7,8% no Tukuma novada iedzīvotāju īpatsvara.

Izaicinājums 3: Nepieciešamība veikt veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus, kas vērsti uz visu Tukuma novada sabiedrību, jo īpaši uz sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautajām grupām.

2.2.4. Starpsektoru sadarbības nozīme

Veiksmīgai veselības veicināšanai un nevienlīdzības mazināšanai veselības jomā nozīmīgs priekšnoteikums ir **starpnozaru sadarbība**, iesaistoties visiem partneriem, tostarp arī sabiedrībai, NVO un privātajam sektoram. Tukuma novadā, lai nodrošinātu preventīvo un veselību veicinošo darbu pašvaldībā un lai mazinātu dažādu mērķgrupu sociālās un veselības problēmas, tiek īstenotas šādas starpnozaru aktivitātes:

⁶⁰ Eiropas gads aktīvai novecošanai un paaudžu solidaritātei. Labklājības ministrija.
www.lm.gov.lv/upload/eg2012/eg2012_progr_fin.pdf

⁶¹ CSP dati uz gada sākumu. 2015. Pieeja 21.11.2015.

⁶² CSP dati uz gada sākumu. 2015. Pieeja 04.02.2016.

⁶³ Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” 2014.g. Publiskais pārskats, 22.-23.lpp.
Tukuma novada Domes 26.02.2015. lēmumam (prot.Nr.2, 12.§.).

⁶⁴ NVA dati uz 31.12.2014.

⁶⁵ Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam. 17.lpp. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 22.12.2015. lēmumu (protokola Nr.14, 5§).

⁶⁶ CSP dati 2015.g. www.csb.gov.lv/notikumi/2015-gada-sakuma-latvija-par-154-tukstosiem-iedzivotaju-mazak-41755.html

⁶⁷ Hazans M., Kļave E., Zepa B. Pētījums par pretdiskriminācijas politikas uzraudzības sistēmas izstrādi. 2014.
www.sif.gov.lv/images/files/SIF/progress-dazadiba/Petijums_diskr_final.pdf

⁶⁸ Pirmreizējo un atkārtoto invalīdu kopējais skaits un to īpatsvars pilsētu un novadu iedzīvotāju vidū 2014.gadā,
www.vdeavk.gov.lv/wp-content/uploads/2014/09/Parskats_2014_3dala.pdf

- izveidota jauna štata vieta Tukuma novada izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, kas darbojas kā koordinators sabiedrības veselības veicināšanas jomā (25% no kopējā darba apjoma);
- uz pilnu slodzi ir pieņemts sporta metodīķis, kura darba pienākumos ietilpst aktīva dzīvesveida un sporta aktivitāšu organizēšana;
- izveidota sabiedrības veselības veicināšanas komisija;
- izveidota darba grupa pašvaldības atbalsta programmas izstrādei un nodrošināšanai par atbalstu Tukuma novada senioriem un personām ar invaliditāti;
- noris starpnozaru sadarbības modeļu vadlīniju izstrāde un to pilotēšana pašvaldībā;
- izveidota darba grupa pašvaldības atbalsta programmas izstrādei un pilnveidei par atbalstu Tukuma novada ģimenēm ar bērniem;
- darbojas infrastruktūras veidošanas darba grupas;
- izveidota darba grupa projekta fizisko aktivitāšu SPaCE („*Supporting Policy and Action for Active Environments*”) projekta ieviešanai;
- izveidota Jaunatnes lietu komisija, kā arī notiek darbs ar jauniešiem Tukuma novada Multifunkcionālajā jauniešu centrā, Jauniešu sociālajā centrā Tukumā, Slampes un Džūkstes pagastu kopienas centrā ”Rīti”, Sēmes, Irlavas un Pūres kopienas centros;
- Bērnu tiesību aizsardzības komisijā (katru otrdienu) profesionāļi no sociālā dienesta, bāriņtiesas, pašvaldības un Valsts policijas, probācijas dienesta, izglītības pārvaldes, slimnīcas, skolas sociālie pedagogi u.c. pieaicinātie izskata aktuālākos jautājumus bērnu aizsardzības jomā, t.sk., veselības.

Tukuma novada pašvaldība ir iesaistījies Veselības ministrijas aizsāktajā veselības veicināšanas darbā, deleģējot **kontaktpersonu veselības veicināšanas jautājumos**, kā arī 2014.gada 21.novembrī iestājās **Latvijas Nacionālais veselīgo pašvaldību tīklā**, tādējādi paužot politisko apņemšanos uzlabot un veicināt novada iedzīvotāju veselību.

Lai veicinātu Latvijas bērnu un jauniešu veselību, no 2015.gada sākuma Latvijā ir atjaunota PVO starptautiskā iniciatīva **Veselību veicinošo skolu tīkls**,⁶⁹ kuras ietvaros tiek veikti veselību veicinoši pasākumi. No Tukuma novada darbībai minētajā tīklā ir pieteikusies tikai Džūkstes pamatskola (kopumā Tukumā ir 22 vispārizglītojošās izglītības iestādes, tostarp 8 pirmskolas izglītības iestādes). Jāpiezīmē, ka OECD ir uzsvērusi, ka skolās veiktās veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātes ir efektīvas visiem skolēniem, bet jo īpaši par 14% veiksmīgāk tās sasniedz skolēnus no ģimenēm ar zemākiem sociāli ekonomiskiem apstākļiem.⁷⁰

Veselību veicinošai videi ir būtiska nozīme, lai padarītu „**veselīgo izvēli par visvieglāk pieejamo izvēli**”⁷¹, kas ir būtisks priekšnoteikums, lai veicinātu un uzlabotu Tukuma novada iedzīvotāju veselību. Šādas vides veidošana ir izteikti starpsektoriāls jautājums, jo ietver gan pilsētvides plānošanu, gan inovatīvu risinājumu meklēšanu, lai palīdzētu dažādu iedzīvotāju grupām pieņemt veselībai labvēlīgus lēmumus. Šo vidi veido gan fiziskā apkārtējā vide, gan arī pozitīva un veselību veicinoša informatīvā telpa, sociālā vide utt.

Kā jau minēts iepriekš, būtiska ir **visu partneru iesaiste** veselības veicināšanā un slimību profilaksē (5.attēls), tādējādi Tukuma novadā ir jāuzlabo privātā sektora, ģimenes ārstu, NVO, kā arī aktīvāka iedzīvotāju u.c. partneru iesaiste.

⁶⁹ Veselību veicinošo skolu tīkls. www.spkc.gov.lv/nacionalais-veselibu-veicinoso-skolu-tikls-latvija/

⁷⁰ OECD prezentācija konferencē 2015. g. 23. feb. www.vm.gov.lv/images/userfiles/Prezidentura/mceccchini.pdf. Avots: OECD. Working paper 48. w

⁷¹ PVO. The Ottawa Charter for Health Promotion. 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 Nov 1986.

5.attēls. Novada sadarbības partneri veselības veicināšanā un slimību profilaksē



Izaicinājums 4a: Politikas plānošanas dokumentos jāuzsver, ka Tukuma novada visu vecuma grupu iedzīvotāju veselība ir prioritāte.

Izaicinājums 4b: Nav definēts skaidrs sadarbības partneru loks veselības veicināšanā un slimību profilaksē, nosakot īstenojamus uzdevumus.

Izaicinājums 4c: Nepieciešama ciešāka un aktīvāka visu partneru iesaiste starpsektoru sadarbībā, apzinoties, ka veselība ir visu nozaru prioritāte.

Izaicinājums 4d: Tikai viena skola Tukuma novadā ir pieteikusies dalībai Veselību veicinošo skolu tīklā.

Izaicinājums 4e: Veselību veicinošas vides veidošanas noteikšana kā stūrakmens sabiedrības veselības uzlabošanā.

2.3. Neinfekciju un infekcijas slimības

Eiropas reģionā galvenās piecas neinfekciju slimības (diabēts, sirds un asinsvadu slimības, ļaundabīgie audzēji, elpošanas ceļu slimības un psihiskās saslimšanas) izraisa 86% no visiem nāves gadījumiem.⁷² Tāpat Latvijā un līdzīgi arī Tukuma novadā neinfekciju slimības ir galvenais mirstības un saslimstības cēlonis. Novadā apmēram pusei no visiem nāves gadījumiem cēlonis ir sirds un asinsvadu slimības, bet ceturtdaļai - ļaundabīgais audzējs, savukārt trešais izplatītākais mirstības iemesls ir ārējie nāves cēloņi (6.attēls).⁷³

Pētījumi norāda, ka galvenos nāves cēloņus var būtiski mazināt, ietekmējot sabiedrības dzīvesveida paradumu maiņu, kā arī nodrošinot pieeju veselības profilaktiskajām apskatēm un savlaicīgai slimības atklāšanai un ārstēšanās uzsākšanai.⁷⁴ Jāpiezīmē, ka **mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem, ārējiem nāves cēloņiem un diabēta Tukuma novadā ir augstāka nekā vidēji valstī.**⁷⁵

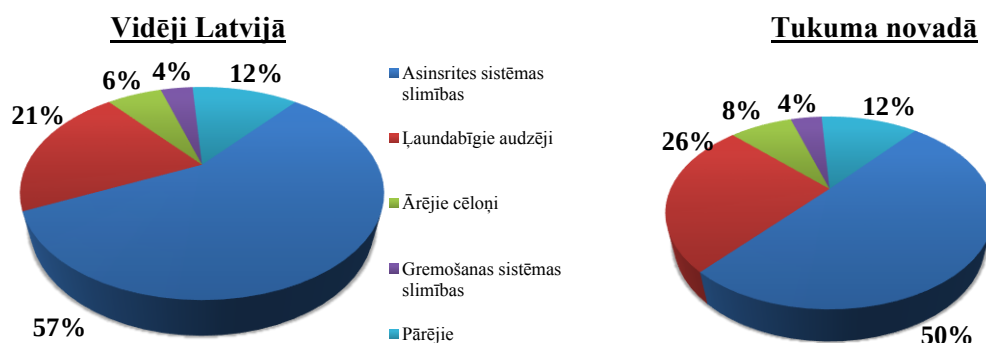
⁷² PVO dati. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases>

⁷³ Tukuma novada veselības profils. 2015. SPKC. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

⁷⁴ Latvijas iedzīvotāju veselība. Analītisks ziņojums. 2012. SPKC.

⁷⁵ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

6.attēls. Galveno nāves cēloņu īpatsvars Latvijā un Tukuma novadā 2013.gadā (%)⁷⁶

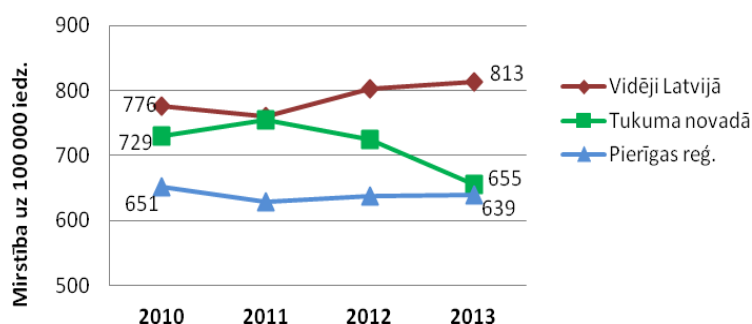


2.3.1. Sirds un asinsvadu slimības

Kā jau minēts iepriekš, sabiedrības dzīvesveida, paradumu un novecošanās rezultātā sirds un asinsvadu sistēmas slimības ir galvenais saslimstības un mirstības iemesls un tas ir arī biežākais stacionēšanas iemesls⁷⁷ - 2014.gadā 18% no visiem stacionēšanas iemesliem⁷⁸. Saskaņā ar PVO 2012.gada datiem Latvijā standartizētā mirstība no sirds un asinsvadu slimībām ir augstākā ES, pārsniedzot ES vidējo rādītāju uz pusi.⁷⁹

Savukārt Tukuma novadā **mirstība** no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām kopš 2012.gada samazinājusies, 2013.gadā sasniedzot zemāko rādītāju četrus gadu periodā. Salīdzinot ar vidējo rādītāju valstī, **mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām** Tukuma novadā 2013.gadā bija **par 19% zemāka** (7.attēls).

7.attēls. Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām 2010.-2013.gadā uz 100 000 iedzīvotāju attiecīgā vecuma grupā^{80, 81}



PVO norāda, ka **efektīvākā sirds un asinsvadu slimību profilakse** ietver **smēķēšanas atmešana, atbilstošas ķermeņa masas uzturēšanu, regulāras fiziskas aktivitātes**, kā arī **sabalansētu uzturu** ar augstu augļu un dārzeņu patēriņu un samazinātu sāls, cukura un piesātināto tauku un trans-taukskābju patēriņu. Eiropas Komisijas aprēķini liecina, ka, samazinot sāls patēriņu par 3g Eiropas reģionā gada mirstība no insulta samazinātos par 40 000, bet no išēmiskās slimības par 45 000 gadījumiem⁸² (vairāk par uztura un fizisko aktivitāšu nozīmi ir sadaļā 2.4.). Vienlaikus

⁷⁶ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profilis_2010-2013.pdf

⁷⁷ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. „18.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁷⁸ Valsts statistikas pārskats „Pārskats par stacionāra darbību”. SPKC.

⁷⁹ PVO. *European Health for All database*. <http://data.euro.who.int/hfad/>

⁸⁰ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profilis_2010-2013.pdf

⁸¹ Latvijas reģionu veselības profili. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2251/Regioni_profilis_2010-2013.pdf

⁸² http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/compilation_salt_en.pdf

būtiska ir **asinsspiediena**, kopējā **holesterīna līmeņa** un **cukura līmeņa kontrole**, kā arī laicīga slimību diagnostika un kvalitatīva ārstēšana (statistikas dati norādīti 2.5.sadaļā).⁸³

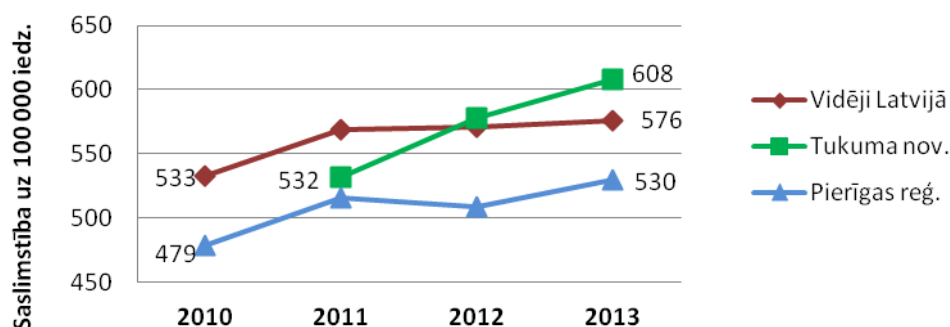
Izaicinājums 5a: Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām Tukuma novadā ir par 19% zemāka nekā vidēji Latvijā, tomēr saslimstībai raksturīga tendence pieaugt arī Tukuma novadā, norādot uz nepieciešamu veikt veselības veicināšanas un sirds slimību profilakses pasākumus.

Izaicinājums 5b: Latvijā ir salīdzinoši mazs iedzīvotāju īpatsvars, kas veic veselības profilaktiskās pārbaudes un profilaktiskās veselības stāvokļa kontroles.

2.3.2. *Ļaundabīgie audzēji*

Ļaundabīgie audzēji ir otrs nozīmīgākais nāves cēlonis Latvijā un Tukuma novadā (6.attēls). **Saslimstība** ar ļaundabīgajiem audzējiem Tukuma novadā kopumā ir nedaudz augstāka nekā vidēji valstī (2013.gadā par 5%) un dinamiskā saslimstība pieaug (8.attēls).

8.attēls. *Saslimstība ar ļaundabīgiem audzējiem no 2010.-2013.gadam uz 100 000 iedzīvotāju*^{84,85,86}



Tukuma novadā biežāk reģistrētie audzēju veidi ir krūts audzējs sievietēm, prostatas audzējs vīriešiem, ādas audzēji, bronhu un plaušu audzējs. Visaugstākā saslimstība ļaundabīgo audzēju grupā Tukuma novadā ir ar **krūts audzēju** sievietēm, 2013.gadā sasniedzot maksimumu, **pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 40%**, kas, iespējams, vērtējot kopumā ar zemiem mirstības rādītājiem no šī audzēja, norāda uz diagnostikas uzlabošanas. Savukārt **saslimstība ar ādas audzējiem**, t.sk. melanomu, Tukuma novadā ir salīdzinoši augsta, 2011. un 2013.gadā **pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 38-46%**, mirstība no šiem audzējiem novadā ir zema, atsevišķos gados nav reģistrēts neviens nāves gadījums. Vienlaikus **saslimstība ar bronhu un plaušu audzēju** Tukuma novadā ir **augstāka nekā vidēji Latvijā**.⁸⁷

Mirstība no ļaundabīgiem audzējiem pēdējos gados Tukuma novadā ir strauji pieaugusi, 2012. un 2013.gadā pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 13% (9.attēls). **Visaugstākā mirstība** ļaundabīgo audzēju grupā Tukuma novadā ir no **bronhu un plaušu audzēja**, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 17% 2013.gadā. Augsta mirstība Tukuma novadā ir arī no prostatas audzēja vīriešiem, krūts audzēja sievietēm un resnās un taisnās zarnas audzēja. Jāpiezīmē, ka no 2010. līdz 2013.gadam Tukuma novadā

⁸³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 18.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁸⁴ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

⁸⁵ Latvijas reģionu veselības profili. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2251/Regioni_profls_2010-2013.pdf

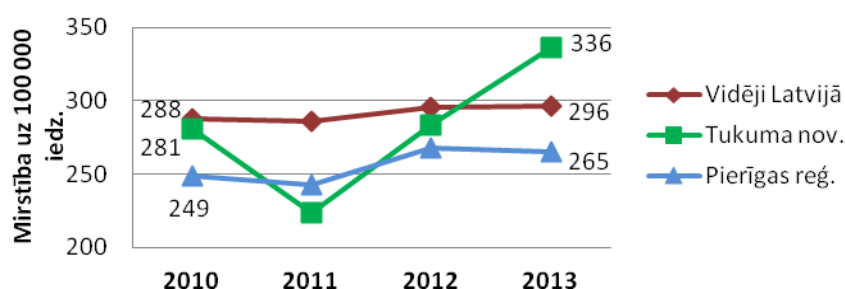
⁸⁶ SPKC dati. www.spkc.gov.lv/file_download/2558/Onkologija_pa_novadiem_par_2014.doc

⁸⁷ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

bija **zemāka mirstība no kuņģa vēža un no krūts vēža sievietēm**, salīdzinot ar Latvijas vidējo rādītāju (2013.gadā attiecīgi par 30% un 52%).⁸⁸

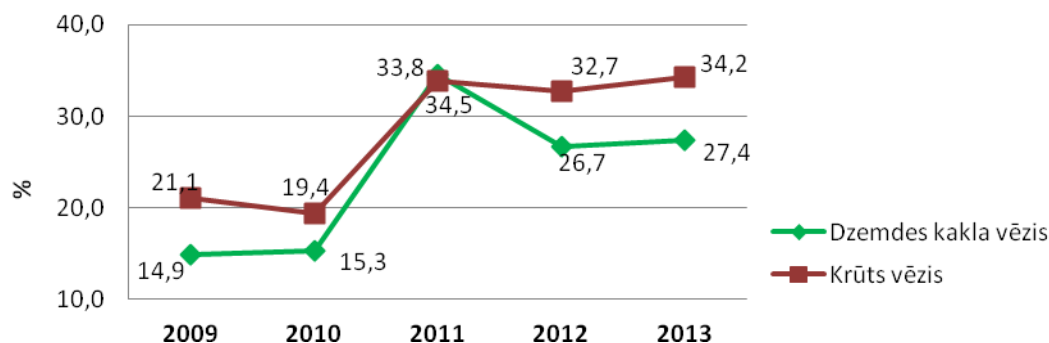
Latvijā kopumā 2013.gadā **novēloti tika atklāti 35,8% ļaundabīgo audzēju III un IV stadijā**⁸⁹, šī novēlotā diagnosticēšana noved pie augstiem pirmā gada mirstības un zemiem 5 gadu dzīvildzes rādītājiem.⁹⁰

9.attēls. Mirstība no ļaundabīgiem audzējiem no 2010.-2013.gadam uz 100 000 iedzīvotāju^{91, 92}



Skrīninga programmas Latvijā tiek īstenotas kopš 2009.gada ar mērķi savlaicīgi atklāt ļaundabīgus audzējus, tās ietver krūts, dzemdes kakla un kolorektālā (zarnu) vēža profilaktiskās pārbaudes.

10.attēls. Organizētā vēža skrīninga programmu atsaucības aptvere Latvijā no 2009.-2013.gadam (% no mērķgrupas)⁹³



Uzaicinātās mērķa grupas aptvere krūts un dzemdes kakla vēža skrīningam pārsniedz 95% (uzaicinājuma vēstules tiek izsūtītas), bet atsaucība jeb piedalīšanās skrīningā turpina nedaudz pieaugt, lai gan kopumā nav apmierinoša (10.attēls), jo tā ir būtiski zemāka par starptautiski pieņemtajiem minimuma rādītājiem (mērķa grupas populācijas aptverei jāasniedz vismaz 75%).⁹⁴ Zarnu vēža skrīninga aptvere 2014.gadā bija ir 10,6%⁹⁵.

Veselības ministrija 2012.gadā sāka kampaņu „Pārbaudi veselību, valsts maksā!” ar mērķi palielināt iedzīvotāju izpratni par profilaktisko pārbažu nozīmīgumu.⁹⁶ Ir zināms, ka skrīninga programmas ir īpaši efektīvas bieži sastopamiem ļaundabīgo audzēju veidiem, kuriem ir izmaksu efektīvi un pieejami skrīningu testi iedzīvotāju lielākai riska

⁸⁸ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profils_2010-2013.pdf

⁸⁹ Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2013, sadaļa „Sabiedrības veselība”. SPKC.

⁹⁰ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 20.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁹¹ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profils_2010-2013.pdf

⁹² Latvijas reģionu veselības profili. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2251/Reģioni_profils_2010-2013.pdf

⁹³ Valsts apmaksāta veselības aprūpe 2013.gadā. Informatīvais izdevums Vēstis Nr.22. NVD.

www.vmnvd.gov.lv/uploads/files/54215cd72553c.pdf

⁹⁴ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 20.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁹⁵ NVD dati.

⁹⁶ NVD kampaņu „Pārbaudi veselību, valsts maksā!”. www.vmnvd.gov.lv/lv/kampaa-prbaudi-veselbu-valsts-maks

grupai, tādēļ esošās skrīninga programmas ir jāturpina efektīvāk realizēt, palielinot aptveri, kā arī palielinot ģimenes ārsta iesaisti.⁹⁷

Papildus pētījumi norāda, ka **vairāk nekā 30% no ļaundabīgo audzēju izraisītajiem nāves gadījumiem varētu novērst**, ietekmējot 5 galvenos ar uzvedību un uzturu saistītos riska faktorus: **augstu ķermeņa masas indeksu, nepietiekamu augļu un dārzeņu lietošanu, fiziskās aktivitātes trūkumu, alkohola un tabakas lietošanu.**⁹⁸

Izaicinājums 6a: Saslimstība ar ļaundabīgajiem audzējiem novadā kopumā ir par 5% augstāka nekā vidēji valstī un dinamikā tā pieaug; būtiski augstāks saslimstības rādītājs ir krūts audzējam sievietēm, ādas, bronhu un plaušu audzējiem.

Izaicinājums 6b: Mirstība no ļaundabīgiem audzējiem Tukuma novadā ir strauji pieaugusi, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 13%, visaugstākā mirstība ir no bronhu un plaušu audzēja.

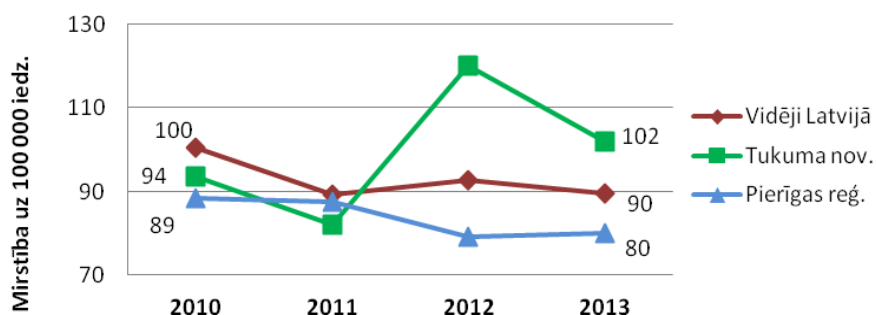
Izaicinājums 6c: Latvijā kopumā liels novēloti atklāto ļaundabīgo audzēju īpatsvars (35,8% III un IV stadijā).

Izaicinājums 6d: Zema skrīninga programmu aptveres atsaucība Latvijā.

2.3.3. *Ārējie nāves cēloņi un traumatisms*

Tukuma novadā mirstība no **ārējiem nāves cēloņiem** (pašnāvības, avārijas, vardarbība, ugunsgrēki, noslīkšana, saindēšanās u.c.) ir svārstīga, esot gan virs, gan zem vidējā rādītāja Latvijā. Jāpiezīmē, ka relatīvo rādītāju ietekmē katrs gadījums, jo kopējais no ārējiem cēloņiem mirušo skaits ir salīdzinoši neliels (2013.gadā - 30 personas).⁹⁹ Tomēr kopumā salīdzinājumā ar vidējiem rādītājiem valstī un Pierīgas reģionā Tukuma novadā mirstība no ārējiem nāves cēloņiem ir augstāka (11.attēls). Savukārt Latvijā mirstība no ārējiem nāves cēloņiem ir **divas reizes lielāka nekā vidēji ES.**¹⁰⁰

11.attēls. Mirstība no ārējiem nāves cēloņiem no 2010.-2013.gadam, uz 100 000 iedzīvotāju^{101,102}



Tukuma novadā biežākais ārējais nāves cēlonis ir **pašnāvības** (2013.gadā - 14 gadījumi), citu ārējo cēloņu grupās ir 4 un mazāk nāves gadījumu gadā. Pašnāvību skaits

⁹⁷ Izvērtējuma veikšana Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2014. – 2020.gadam izstrādei. 2014. Latvijas Universitāte. www.vm.gov.lv/images/userfiles/sab_ves_pamatnost_izvertejums_31_01_14.pdf

⁹⁸ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 21.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

⁹⁹ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

¹⁰⁰ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 47.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹⁰¹ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

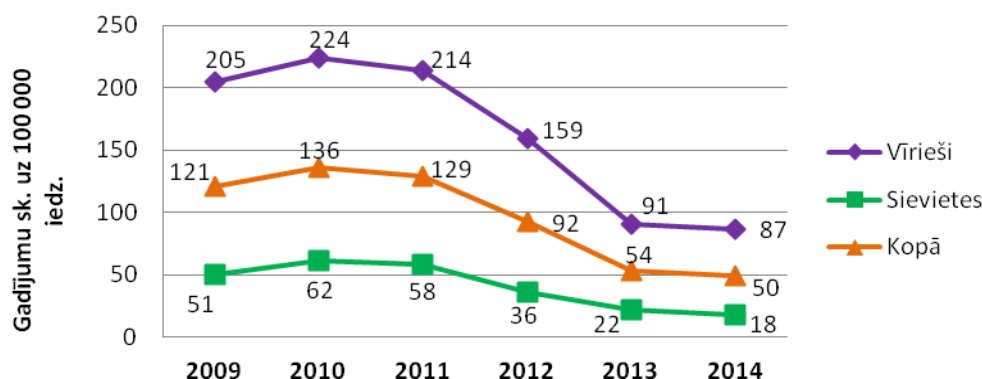
¹⁰² Latvijas reģionu veselības profili. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2251/Regioni_profls_2010-2013.pdf

uz 100 000 iedzīvotājiem 2012. un 2013.gadā Tukuma novadā ir pieaudzis.¹⁰³ Vairāk par pašnāvību tēmu ir aprakstīts sadaļā par psihisko veselību (sadaļa 2.3.5.).

Neskatoties uz sasniegto progresu, dati liecina, ka joprojām **transporta nelaimes gadījumos** Latvijā iet bojā salīdzinoši daudz iedzīvotāju. Vērojama ir dzimumu atšķirība, jo vīrieši apmēram trīs līdz četras reizes biežāk nekā sievietes zaudē dzīvību transporta negadījumos (2014.gadā 182 vīrieši un 58 sievietes), 70% upuru ir 15-59 gadu vecumā.¹⁰⁴

Latvijā turpina samazināties **traumas** guvušo skaits, un tas liecina par veiksmīgiem pasākumiem darba drošības un traumu profilakses jomā, taču jāpiezīmē, ka vīriešu vidū traumatisms ir krietni biežāk sastopams (12.attēls).¹⁰⁵

12.attēls. Traumas, ievainojumus guvušie vai saindēšanās gadījumu skaits pa dzimumiem no 2009. – 2014.gadam Latvijā uz 100 000 iedzīvotāju¹⁰⁶



Līdzīgi arī **traumu** ziņā Latvijas statistika 13 un 15 gadus veco **jauniešu** grupā raisa uzmanību, jo Latvijas rādītāji ir trešie sliktākie Eiropas pētījumā iekļauto valstu un reģionu vidū.¹⁰⁷ Traumatismam saglabājas sezonālitate, un visbiežākā traumas gūšanas vietas 15-19 gadu vecumā ir mājas (41%), transporta zona (25%), sporta zona (8%) un skola (8%).¹⁰⁸ Jāpiebilst, ka ārējo cēloņu izraisītas mirstības rādītājs jaunu vīriešu vidū ir 4,7 reizes augstāks nekā sieviešu¹⁰⁹.

Jāuzsver, **bērniem** galvenais traumu iemesls ir **nedroša vide, nepietiekama vecāku uzraudzība un atbildība**. Lai izvairītos no nelaimes gadījumiem, nozīmīga ir vecāku izglītošana par bīstamajiem ķīmiskajiem maisījumiem mājās utt.¹¹⁰ Arī attiecībā uz traumatisma mazināšanu būtiski ir profilakses pasākumi un iedzīvotāju izglītošana – vecāku, skolotāju, bērnu, jauniešu, darba devēju un ņēmēju u.c.

Izaicinājums 7a: Tukuma novadā mirstības rādītājs no ārējiem nāves cēloņiem ir augstāks nekā vidēji valstī un Pierīgas reģionā.

Izaicinājums 7b: Tukuma novadā ir jāveicina sadarbība ar darba devējiem, lai uzlabotu darba drošību.

Izaicinājums 7c: Jāvērš uzmanība uz bērnu un jauniešu traumatisma mazināšanu.

¹⁰³ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profils_2010-2013.pdf

¹⁰⁴ Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2014. SPKC.

¹⁰⁵ Statistikas dati par 2014.gadu. SPKC. Dati publicēti 27.07.2014.

www.spkc.gov.lv/file_download/2596/Traumas_par_2014.doc

¹⁰⁶ Statistikas dati par 2014.gadu. SPKC. Dati publicēti 27.07.2014.

www.spkc.gov.lv/file_download/2596/Traumas_par_2014.doc

¹⁰⁷ Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey, 85. lpp. 2012. WHO.

¹⁰⁸ Ar noteiktām slimībām slimjošu pacientu reģistrs par pacientiem, kuri guvuši traumas un ievainojumus. SPKC.

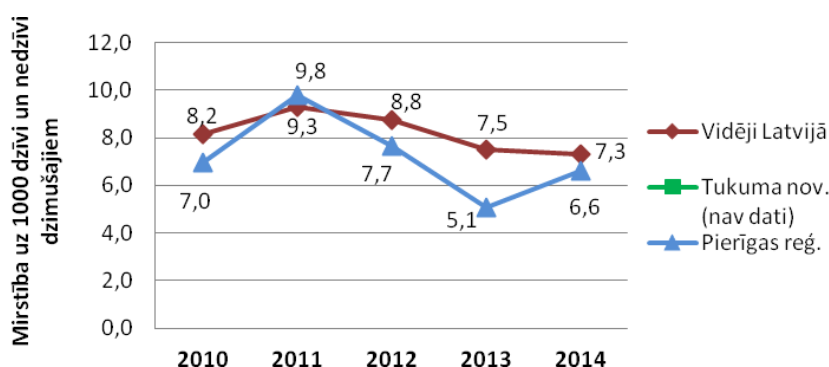
¹⁰⁹ Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze. SPKC.

¹¹⁰ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profils_2010-2013.pdf

2.3.4. Mātes un bērna veselība

Dzimstības rādītājs Tukuma novadā ir svārstīgs, taču ir augstāks nekā vidēji Latvijā, jo 2014.gadā tas bija 11,9 uz 1 000 iedzīvotājiem (2.attēls)¹¹¹. Bet **perinatālā mirstība** (nedzīvi dzimušie, dzemdību laikā un pirmajā dzīves nedēļā mirušie) kopumā Latvijā turpina samazināties (2014.gadā – 7,3 uz 1 000 dzīvi un nedzīvi dzimušiem)¹¹², tomēr, salīdzinot ar ES vidējo rādītāju, Latvijā joprojām saglabājas relatīvi augsta¹¹³. Savukārt Tukuma novadā situācija ir vēl sliktāka, jo perinatālās mirstības rādītājs ir augstāks nekā vidēji valstī, tomēr jāņem vērā, ka Tukuma novadā dzimušo un perinatālajā periodā mirušo bērnu skaits ir neliels, un to ietekmē katrs gadījums. Vienlaikus **zīdaiņu mirstība** (līdz 1 gada vecumam) Tukuma novadā ir svārstīga, kopš 2011.gada rādītājs uz 100 000 iedzīvotāju ir augstāks nekā vidēji Latvijā (13.attēls), tomēr arī šo rādītāju ietekmē katrs nāves gadījums.¹¹⁴

13.attēls. Perinatālā mirstība Latvijā uz 1 000 dzīvi un nedzīvi dzimušajiem no 2010.-2014.gadam¹¹⁵



Jāuzsver, ka **neonatālo mirstību** (līdz 28 dzīves dienām) vairāk ietekmē notikumi un aprūpe grūtniecības, dzemdību un neonatālā periodā laikā, bet pēc neonatālā perioda mirstību vairāk ietekmē vecāku dzīves apstākļi, tai skaitā viņu sociāli ekonomiskais stāvoklis un viņu rūpes par bērnu, izglītība utt.,¹¹⁶ tāpēc **būtiski ir izglītēt jaunos vecākus**. Jāuzsver, ka jaundzimušo un zīdaiņu veselības veicināšanā un infekcijas slimību profilaksē viens no nozīmīgākajiem faktoriem ir mātes piens. Bērnu īpatsvars, kuri **zīdīti ar krūti** līdz 6 mēnešiem, pieaudzis no 46% 2007.gadā līdz 55% 2013.gadā, bet Pierīgas reģionā statistikas dati ir vēl labāki – 60,4%.¹¹⁷ Šo pozitīvo tendenci ietekmēja izglītības un sabiedrības informēšanas darbs zīdīšanas veicināšanas pasākumu īstenošanā, kur būtiska loma ir arī NVO.¹¹⁸ Arī Tukuma slimnīcas ginekoloģijas nodaļa nodrošina topošajām māmiņām apmācības par krūts barošanu. Papildus Tukuma novadā darbojas biedrība “Sajūtu lāde”, kas nodrošina izglītojošus kursus topošajām un jaunajām māmiņām.

¹¹¹ CSP dati. Pieeja 16.11.2015.

¹¹² SPKC dati. Mirstība. 2014.

¹¹³ PVO Health for All datu bāze.

¹¹⁴ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profilis_2010-2013.pdf

¹¹⁵ SPKC dati.

¹¹⁶ Izvērtējuma veikšana Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2014. – 2020.g. izstrādei. 2014. Latvijas Universitāte. www.vm.gov.lv/images/userfiles/sab_ves_pamatnost_izvertejums_31_01_14.pdf

¹¹⁷ Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2013, sadaļa „Bērnu veselība”. 2013. SPKC. www.spkc.gov.lv/file_download/2104/9_Bernu+veseliba_2013.pdf

¹¹⁸ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 42.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

Savukārt **mātes mirstības** rādītājs nelielās valstīs ir ļoti svārstīgs, jo šo rādītāju (kas tiek rēķināts uz 100 000 dzīvi dzimušajiem) ietekmē ikviens mātes nāves gadījums.¹¹⁹ Mātes mirstība Latvijā variē no 4,6 uz 100 000 dzīvi dzimušiem 2005.gadā līdz 46,1 2009.gadā, kad tika reģistrētas 10 mātes nāves.¹²⁰ Mātes mirstības cēloņi var būt tieši vai netieši saistīti ar grūtniecību un to ietekmē arī sievietes veselība un sociāli nelabvēlīgie apstākļi. Diemžēl arī Tukuma novadā 2015.gadā reģistrēts viens mātes nāves gadījums.

Lai gan ik gadu Latvijā apmēram 1,5-2% no visiem jaundzimušajiem piedzimst **mātēm, kas ir jaunākas par 18 gadiem**, bet kopš 2009.gada šim rādītājam ir samazinājuma tendence, tomēr ik gadu tiek reģistrētas arī grūtniecības vecumā līdz 14 gadiem¹²¹ un ES valstu vidū Latvija ierindojas augstajā piektajā vietā pēc dzīvi dzimušo bērnu skaita mātēm vecumā līdz 19 gadiem.¹²² Savukārt Tukuma novadā ir augstāks nepilngadīgām mātēm dzimušo bērnu īpatsvars, īpaši 2013.gadā, kad tas **2,5 reizes pārsniedza Latvijas vidējo**.¹²³ Tomēr minēto statistikas rādītāju var ietekmēt tas, ka Tukuma novada pašvaldības teritorijā atrodas organizācija misija „Pakāpieni”, kas sniedz atbalstu nepilngadīgām jaunajām māmiņām no visas Latvijas, kuras bieži deklarējas Tukuma novada pašvaldībā.

Abortu skaits ir seksuālās uzvedības paradumus raksturojošs sabiedrības veselības rādītājs. Mākslīgo abortu skaits Latvijā samazinās - no 21,2 abortiem uz 1 000 reproduktīvā vecuma sievietēm (15–49 gadi) 2007.gadā līdz 11,8 abortiem 2014.gadā.¹²⁴ Arī mākslīgo abortu skaits sievietēm vecuma grupās 15-17 gadi un 18-19 gadi ir samazinājies gandrīz divkārti.^{125,126} Tomēr, salīdzinot ar vidējo ES dalībvalstu rādītāju (216,3 aborti uz 1 000 dzīvi dzimušajiem 2012.gadā), Latvijā tas aizvien ir ļoti augsts (311,5 aborti uz 1 000 dzīvi dzimušajiem 2012.gadā).^{127,128}

Lai gan mātes un bērna veselības jomā vērojama rādītāju uzlabošanās, tomēr esošā situācija norāda uz veselības izglītības nepieciešamību skolās, jauniešu izglītošanu par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, vajadzību palielināt jauniešiem draudzīgu veselības aprūpes un veicināšanas pakalpojumu pieejamību un norāda uz kontracepcijas izmantošanas informatīviem un ekonomiskiem šķēršļiem¹²⁹.

Izaicinājums 8a: Tukuma novadā perinatālā un zīdaiņu mirstība ir augstāka nekā vidēji valstī.

Izaicinājums 8b: Nepieciešama jauno vecāku izglītošana par bērnu aprūpi, tajā skaitā par zīdīšanas nozīmi.

Izaicinājums 8c: Tukuma novadā ir 2,5 reizes augstāks nepilngadīgām mātēm dzimušo bērnu īpatsvars salīdzinājumā ar Latvijas vidējo rādītāju.

Izaicinājums 8d: Nepieciešams uzlabot iedzīvotāju izglītību par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem dažādās mērķa un vecuma grupās.

¹¹⁹ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 40.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹²⁰ SPKC dati.

¹²¹ Liepiņa E., Lucenko I., Mārtinsons U. u.c. Latvijas iedzīvotāju veselība 2002-2012, 61.lpp. 2013.

¹²² Pārskats par bērnu stāvokli Latvijā 2014. Labklājības ministrija.

¹²³ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profils_2010-2013.pdf

¹²⁴ Veselības aprūpes statistika. Statistikas dati par 2014.gadu. sadaļa „Abortu statistika” SPKC. 2015.

¹²⁵ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 39.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹²⁶ SPKC dati, Valsts statistikas pārskats „Pārskats par antenētālo aprūpi, abortiem un kontracepciju”

¹²⁷ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 39.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹²⁸ European Health for All Database. WHO.

¹²⁹ Štāle M., Skrule J. Latvijas iedzīvotāju veselība, 112 lpp. 2012. SPKC.

2.3.5. *Psihiskā veselība*

Labā sabiedrības psihiskā veselība ir būtisks nosacījums stabilas, drošas un labklājības sabiedrības veidošanai. Psihiskās veselības uzlabošanas aspekti ir **psihisko slimību un pašnāvību profilakse, psihiskās veselības un labklājības uzlabošana, somatiskās veselības uzlabošana, cilvēku resursu un potenci pilnvērtīga īstenošana, aizspriedumu un diskriminācijas mazināšana, speciālistu pieejamība, starpsektoru sadarbība, resursu piesaiste** u.c.¹³⁰

Dati liecina, ka kopumā Latvijā pēdējā mēneša laikā **sasprindzinājumu, stresu un nomāktību** izjutuši 53,1% iedzīvotāju (47% vīriešu un 58,9% sieviešu), savukārt 19,4% respondentu vecumā no 15-64 gadiem norāda, ka ir piedzīvojuši **depresiju** pēdējo 12 mēnešu laikā¹³¹. Klīniski nozīmīga depresija ir konstatēta gandrīz 7%¹³² iedzīvotāju vecuma grupā 15-64 gadi, bet pēc valsts apmaksātās palīdzības pie ārstiem (visbiežāk psihiatra un ģimenes ārsta) ar depresiju vērsušies tikai 0,3%¹³³ iedzīvotāju.¹³⁴

Pēdējos gados saslimstība ar **psihiskiem un uzvedības traucējumiem** Latvijā ir svārstīga. Arī Tukuma novadā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem gadījumu skaits uz 100 000 iedzīvotāju ir svārstīgs, saglabājoties zemākam nekā vidēji valstī un uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem skaits 2013.gadā saglabājies zemāks (par 38%) nekā vidēji valstī.¹³⁵

Latvijā viena no būtiskākajām sabiedrības veselības problēmām joprojām ir **pašnāvības** gan bērnu, gan pieaugušo vidū, tādēļ pašnāvību profilakse jāuzskata par vienu no sabiedrības veselības prioritātēm Latvijā.¹³⁶ Latvijā pēdējos gados vērojams situācijas uzlabojums attiecībā uz pašnāvībām vīriešu vidū, tomēr joprojām mirstība no pašnāvībām ir augsta un vīrieši pašnāvību rezultātā mirst piecas reizes vairāk kā sievietes.¹³⁷ Jāuzsver, ka vidējais Latvijas standartizētais mirstības rādītājs pašnāvību dēļ ir divas reizes augtāks nekā vidēji ES.¹³⁸ Kā jau minēts iepriekš, **Tukuma novadā biežākais ārējo nāves cēloņu iemesls ir pašnāvības**, pārsniedzot **vidējo rādītāju valstī divas reizes** (2013.gadā - 14 gadījumi jeb 47,5 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju).¹³⁹ Tukuma novadā bērnu vidū nav bijuši nāves gadījumi no pašnāvībām laikā no 2009. līdz 2014.gadam. Toties attiecībā uz pieaugušo pašnāvībām minētajā laika periodā vērojama nozīmīga pieauguma tendence - 2009.gadā mirstība no pašnāvībām bija 34,9 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju Tukuma novadā (54,1 gadījumi vīriešiem un 17,9 gadījumi sievietēm uz 100 000), bet 2013.gadā šis rādītājs bija 47,5 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju (101,3 gadījumi uz 100 000 vīriešu un nav reģistrēti gadījumi sievietes vidū). Jāpiezīmē, ka 2014.gadā salīdzinājumā ar 2013.gadu ir vērojams samazinājums - 37,8 nāves gadījumi no pašnāvībām uz 100 000 Tukuma iedzīvotāju.¹⁴⁰

Kopumā Latvijā ir satraucoša situācija **bērnu un jauniešu vidū**, jo no kopējā 2014.gadā pašnāvības izdarījušo personu skaita 15 bija bērni un jaunieši vecumā līdz 19 gadiem (3,9%), t.sk. 93,3% no tiem zēni un 6,7% meitenes. Jāpiezīmē, ka 2013.gadā tas ir viszemākais rādītājs pēdējo 10 gadu laikā,¹⁴¹ tomēr Latvija ieņem vienu no augstākajām vietām ES mērogā attiecībā uz mirstību no pašnāvībām vecuma grupā 10-19 gadi¹⁴².

¹³⁰ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 21.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹³¹ Latvijas iedzīvotāju (15-64 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

¹³² Rancans E., Vrublevska J, Snivekere S. *et. al.* The point prevalence of depression and associated sociodemographic correlates in the general population of Latvia. *Journal of Affective Disorders*, 2014 Mar;156:104-10.

¹³³ NVD informācijas sistēmas dati.

¹³⁴ E-žurnāls "Aktuāla informācija par atkarības problēmām (AIPAP)" Nr.8. 12.lpp. 2015. SPKC.

¹³⁵ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profilis_2010-2013.pdf

¹³⁶ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 21.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹³⁷ SPKC. Statistikas dati par 2014.gadu. Mirstība.

¹³⁸ PVO Health for All database.

¹³⁹ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profilis_2010-2013.pdf

¹⁴⁰ SPKC dati. Sniegti 04.02.2016. vēstules nr. 1-8.5/348

¹⁴¹ SPKC Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datubāze.

¹⁴² European Detailed Mortality Database.

Savukārt 2011.gada pētījuma dati rāda, ka Latvijā **domas par pašnāvību ir 25,5%, pašnāvības plāni - 14,4% un pašnāvības mēģinājumi - 8,7%** 15-16 gadus veco pusaudžu¹⁴³. Bērnu un jauniešu pašnāvības bieži ir saistītas ar vienaudžu ņirgāšanos.

Ņirgāšanās skolēnu vidū Latvijā ir izplatīta, tas liecina par nepieciešamību realizēt ņirgāšanās profilakses programmas skolās. Kopumā gandrīz 37% Latvijas skolēnu sastopas ar ņirgāšanos kā cietēji vai pāridarītāji,¹⁴⁴ tomēr jāpiezīmē, ka situācija ir uzlabojusies salīdzinājumā ar 2010.gadu (42,4%).¹⁴⁵ Pētījumi liecina, ka piedzīvotā ņirgāšanās bērībā vai pusaudža gados var nopietni ietekmēt psihisko veselību arī pieaugušo vecumā, palielinot depresijas un citu traucējumu attīstības risku.¹⁴⁶

Būtiska nozīme psihiskās veselībā uzlabošanā ir arī **darba un mācību vides faktoriem**, jo negatīva psiholoģiskā vide, trūkumi darba organizācijā, ilgstošs stress, u.c. var radīt izdegšanas sindromu, kā arī citas psiholoģiskas problēmas.

Tāpat jāmin, ka Latvijā ir izplatīti aizspriedumi un **stigmatizācija, kas vērsta pret cilvēkiem ar psihiskajām saslimšanām**¹⁴⁷ un tas ir viens no iemesliem, kādēļ cilvēki ar psihiskām saslimšanām vēršas pēc palīdzības novēloti un slēpj savu slimību. Stigmas mazināšanai un izpratnes par psihiskajām saslimšanām veicināšanai Veselības ministrija un SPKC no 2014.gada īsteno sabiedrības informēšanas kampaņu „Nenovērsies”.¹⁴⁸

Tukuma novadā attiecībā uz psihisko veselību sociālā dienesta un bāriņtiesas klientiem tiek nodrošinātas **psihologa konsultācijas** (strādā 2 psihologi) un 2014.gadā tika sniegtas psihologa konsultācijas 259 personām (103 bērni, 124 pieaugušas sievietes un 32 vīrieši). No sniegtajām konsultācijām bērniem 45% konsultāciju ir saņēmuši pusaudži vecumā no 11 gadiem līdz 15 gadiem, 34% - sākumskolas bērni, 17% - pirmsskolas vecuma bērni un tikai 4% - pusaudžiem vecumposmā no 16 gadiem līdz 18 gadiem. Savukārt, analizējot psihologu sniegtās konsultācijas pa mērķgrupām, var redzēt, ka 39% gadījumu sniegts emocionāls atbalsts ģimenēm, 30% konsultācijas ir saistītas ar bērnu uzvedības problēmām, veicot vecāku izglītošanu, 4% gadījumu sniegts atbalsts vecākiem bērna emocionālā audzināšanā, 7% gadījumos sniegts atbalsts krīzes situācijā ģimenē, 2% gadījumu veikta psiholoģiskā izpēte, 4% gadījumu izvērtēta attiecību specifika ar vecākiem, 13% gadījumu veikta atbilstības izvērtēšana adopcijai.¹⁴⁹

Vienlaikus lielā daļā Tukuma novada izglītības iestāžu tiek nodrošināti psihologi uz pilnu vai nepilnu slodzi - Tukuma Raiņa ģimnāzijā, Tukuma 2.vidusskolā, Irlavas vidusskola, Tumes vidusskola, Zemgales vidusskola, Tukuma vakara un neklātienes skola, Tukuma E.Birnieka-Upīša 1.pamatskolā, Tukuma 2.pamatskolā, Tukuma 3.pamatskolā, Džūkstes pamatskolā, Pūres pamatskolā, Tukuma internātpamatskolā, Dzirciema internātpamatskolā, Tukuma PII "Taurenītis".

Kā arī 2015.gadā noritēja **grupu darbs individuāli, grupām un ģimenēm**, nodrošinot, piemēram, šādas grupas - bērna emocionālā audzināšana, vecākiem, kuri audzina pusaudzi, atkarīgām personām, vecāku sociālo prasmju apguvē un pilnveidošanā, nepilngadīgajiem ar delinkventu un deviantu uzvedību, atmiņas treniņgrupu senioriem.¹⁵⁰

¹⁴³ Pulmanis T., Sprinģe L., Trapencieris M., Taube M. Pašnāvnieciskās uzvedības mūža prevalence un tās izmaiņas dinamikā 15–16 gadus veciem pusaudžiem dzimumu grupās Latvijā. RSU 2012. gada medicīnas nozares pētnieciskā darba publikācijas, 1. sējums. Rīga, RSU: 2013., 167.-171.lpp

¹⁴⁴ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013/2014. m.g. aptaujas rezultāti un tendences (HBSC).SPKC. 2015.

¹⁴⁵ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2009/2010. m.g. aptaujas rezultāti un tendences (HBSC). SPKC. 2012

¹⁴⁶ Ttofi M. M., Farrington D. P., Lösel F., Loeber R. Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. J. of Aggression, Conflict and Peace Research. Vol 3(2), p. 63-73. 2011.

¹⁴⁷ E-žurnāls "Aktuāla informācija par atkarības problēmām (AIPAP)" Nr.8. 12.-13.lpp. 2015. SPKC.

¹⁴⁸ SPKC kampaņa „Nenovērsies!” www.nenoversies.lv

¹⁴⁹ Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” 2014.g. Publiskais pārskats, 30-32.lpp. Tukuma novada Domes 26.02.2015. lēmumam (prot.Nr.2, 12.§.).

¹⁵⁰ Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” 2014.g. Publiskais pārskats, 53.lpp. Tukuma novada Domes 26.02.2015. lēmumam (prot.Nr.2, 12.§.).

Izaicinājums 9a: Tukuma novadā ir raksturīga divas reizes augstāka mirstība no pašnāvībām nekā vidēji valstī.

Izaicinājums 9b: Nepietiekama iedzīvotāja informētība par psihiskās veselības veicināšanu un psihisko traucējumu profilaksi.

Izaicinājums 9c: Latvijā augsti nīrgāšanās rādītāji skolēnu vidū.

Izaicinājums 9d: Tukuma novadā datu trūkums par iedzīvotāju psihiskās veselības jautājumiem.

2.3.6. *Zobu un mutes veselība*

Mutes veselība ietekmē cilvēku vispārējo veselību un labklājību. Mutes dobuma slimības, zobu kariess, smaganu saslimšanas ir visbiežāk sastopamās slimības, kas izraisa sāpes, diskomfortu, samazina dzīves kvalitāti un ir dārgi ārstējamas.¹⁵¹ Mūsdienu uztura paradumi (saldumu un saldināto gāzēto dzērienu lietošana utt.) un nepietiekamas rūpes par mutes dobuma un zobu higiēnu negatīvi ietekmē mutes veselību.¹⁵²

Pētījuma Latvijas skolēnu vidū 2015.gada dati parāda, ka zobus vairāk nekā vienu reizi dienā tīra tikai 41% zēnu un 58,1% meiteņu vecumā no 11 līdz 15 gadiem, ir vērojama situācijas pasliktināšanās salīdzinājumā ar 2010.gadu, kad tā rīkojās attiecīgi 42,0% zēnu un 61,7% meiteņu. Pētījuma rezultāti kopumā uzrāda neapmierinošus zobu tīrīšanas paradumus Latvijas skolēnu vidū, īpaši zēniem, piemēram, 13 gadīgu zēnu vidū tikai 38,1% tīra zobus biežāk nekā reizi dienā.¹⁵³

Bērnu mutes dobuma un zobu veselību ietekmē ģimenes paradumi. Saskaņā ar 2014.gada datiem pieaugušo vidū vecumā no 15-64 gadiem biežāk nekā reizi dienā zobus tīra kopumā tikai 50,0% respondentu (37,5% vīriešu un 62,2% sievietes). Jāuzsver, ka, pieaugot vecumam, mutes higiēnas paradumi pasliktinās abās dzimumu grupās: 15-24 gadu vecumā 53,8% vīriešu un 72,6% sievietes tīra zobus biežāk nekā vienu reizi dienā, savukārt 55-64 gadu vecuma grupā tikai 28,3% vīriešu un 52,6% sievietes. Turpretim retāk nekā vienu reizi dienā zobus tīra katrs desmitais Latvijas iedzīvotājs vecumā no 15-64 gadiem (11,1%). Vienlaikus zobārstu pēdējā gada laikā nav apmeklējuši 48,3% iedzīvotāju vecumā no 15-64 gadiem ar novērojamām atšķirībām dzimumu griezumā (55% vīriešu un 41,8% sievietes), kā arī, palielinoties vecumam abās dzimumu grupās, pieaug tendence neapmeklēt zobārstu vismaz vienu reizi gada laikā.¹⁵⁴

Rezultātā zobu kariess Latvijā ir būtiska problēma, skarot visu vecumu iedzīvotājus. Pēdējos piecos gados saglabājas tendence, ka katram trešajam bērnam 6 gadu vecumā ir vismaz viens kariozs zobs un 12 gadīgu bērnu vidū šis rādītājs ir trīsreiz augstāks.^{155,156} Savukārt pieaugušo vidū tikai 24,6% iedzīvotāju vecumā no 15-64 gadiem ir visi zobi.¹⁵⁷

Nozīmīgākais profilakses pasākums veselu zobu saglabāšanā ir to regulāra un pareiza tīrīšana visas dzīves laikā. Pētījumu dati norāda, ka, veidojot mutes veselības veicināšanas programmas skolās un pašvaldībās, jāņem vērā gan sociālekonomiskās, gan vecuma grupas, gan dzimumu u.c. īpatnības.^{158,159} Specifiski dati par zobu un mutes veselības stāvokli Tukuma novadā nav pieejami.

¹⁵¹ Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2013/2014.m.g. (HBSC), 19.lpp. SPKC. 2015.

¹⁵² Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. 29.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹⁵³ Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2013/2014.m.g. (HBSC), 19.lpp. 2015. SPKC.

¹⁵⁴ Latvijas iedzīvotāju (15-64 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBLT). 2015. SPKC.

¹⁵⁵ Valsts statistikas pārskats „Pārskats par zobārstu darbu”. SPKC. 2012

¹⁵⁶ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g. 29.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹⁵⁷ Latvijas iedzīvotāju (15-64 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBLT). 2015. SPKC.

¹⁵⁸ Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2013/2014.m.g. (HBSC), 19.lpp. 2015. SPKC.

Izaicinājums 10a: Nepietiekamas iedzīvotāju rūpes par zobu un mutes veselību, kam viens no iemesliem varētu būt nepietiekama informētība par zobu un mutes dobuma profilaksi un veselības veicināšanu visās vecuma grupās.

Izaicinājums 10b: Nepieciešamība sākt iedzīvotāju izglītošanu par zobu tīrīšanu un mutes dobuma veselības veicināšanu un slimību profilaksi jau agrā bērnībā un turpināt visas dzīves garumā.

Izaicinājums 10c: Tukuma novadā nav dati par iedzīvotāju zobu un mutes veselības jautājumiem.

2.3.7. *Hroniskās slimības*

Nemot vērā populācijas novecošanās tendences un pagarināto mūža ilgumu, hroniskās slimības kļūst arvien izplatītākas. Jāpiezīmē, ka Tukuma novadā ir nedaudz zemāki mirstības rādītāji no hroniskajām slimībām nekā vidēji Latvijā, to daļēji ietekmē salīdzinoši jaunāka populācija (rādītāji nav standartizēti pēc vecuma). Pēc rādītāju standartizēšanas pēc vecuma reģionu līmenī rādītāji ir augstāki nekā nestandardizētie, tātad situācija, iespējams, ir sliktāka. Saslimstība ar **cukura diabētu** Tukuma novadā ir svārstīga, 2013.gadā reģistrēts pieaugums, rādītājam sasniedzot vidējo rādītāju valstī. Savukārt kopējais cukura diabēta pacientu skaits Tukuma novadā 2013.gadā pieaudzis līdz 4 778 gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju, **pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 17%** (Latvijā 2013.gadā – 4 068 uz 100 000 iedzīvotāju). Tukuma novadā **mirstība no cukura diabēta pieaug**, 2013.gadā pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 49%.¹⁶⁰

Būtiski ir slimību profilakses un slimības vadības pasākumi hronisko slimību kontekstā, lai novērstu hronisko slimību rašanos, kā arī, lai uzlabotu jau esošo hronisko slimību pacientu dzīves kvalitāti un slimības vadību.

Izaicinājums 11a: Latvijā un Tukuma novadā palielinās hronisko slimību slogs.

Izaicinājums 11b: Saslimstība un mirstība no cukura diabēta Tukuma novadā ir augstāka nekā vidēji Latvijā.

2.3.8. *Infekciju slimības*

Lai arī lielāko daļu slimību sloga Eiropā un arī Latvijā, ieskaitot Tukuma novadu, veido neinfekciju slimības, tomēr Latvijā joprojām ir aktuāla saslimstības ar infekciju slimībām. Vairāku infekcijas slimību izplatība daudzās ES valstīs un Latvijā ir ierobežota vai izskausta, tomēr joprojām pastāv epidēmiju riski. Infekcijas slimību (t.sk., tuberkulozes, HIV un STI) izplatību veicina migrācija, dzīvesveids (piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošana, prostitūcija), higiēnas un profilakses līdzekļu nepieejamība, sociāli ekonomiskie apstākļi, klimata izmaiņas u.c. faktori.¹⁶¹

Kopumā saslimstība ar atsevišķām reģistrējamām infekcijas slimībām Tukuma novadā 2013.gadā ir zemāka nekā vidēji Latvijā, tai skaitā **jauni saslimšanas gadījumi ar tuberkulozi un hronisku C hepatītu** (attiecīgi par 12% un 78%).¹⁶² Jāpiezīmē, ka **C hepatīts** ir nopietna slimība, jo 80% gadījumu tas kļūst hronisks, ievērojami palielinot

¹⁵⁹ Latvijas iedzīvotāju (15-64 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014. SPKC.

¹⁶⁰ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

¹⁶¹ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 53.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹⁶² Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

aknu cirozes un/vai aknu vēža gadījumu skaitu,¹⁶³ un 2009.gada pētījuma dati liecina, ka 1,7% Latvijas iedzīvotāju ir inficēti ar C hepatīta vīrusu.¹⁶⁴ Savukārt līdz 2011.gadam Latvijā novērota saslimstības samazināšanās ar **tuberkulozi**, tomēr 2012.gadā reģistrēts tuberkulozes gadījumu skaita pieaugums. Saskaņā ar PVO datiem Latvija ir viena no 18 augstas prioritātes valstīm Eiropas reģionā tuberkulozes kontrolei un viena no 27 valstīm pasaulē ar augstāko multirezistentās tuberkulozes līmeni.¹⁶⁵

Vienlaikus saslimstība ar **Laima slimību** Tukuma novadā ir augstāka nekā vidēji valstī - 2013.gadā reģistrēti 16 saslimšanas gadījumi, kas ir zemākais reģistrētais saslimušo skaits četru gadu periodā, tomēr 2013.gadā saslimstība ar šo slimību uz 100 000 iedzīvotājiem pārsniedza 2,5 reizes vidējo rādītāju Latvijā. Arī saslimstība ar **ērču encefalītu** Tukuma novadā 2011.gadā pārsniedza vidējo rādītāju valstī trīs reizes, nākamajos divos gados tā samazinājusies, sasniedzot 2013.gadā valsts vidējo rādītāju.¹⁶⁶

2.3.8.1. Seksuāli transmisīvās infekcijas

Latvija joprojām ir to ES valstu vidū, kur **HIV infekcijas** izplatības rādītāji ir augsti - 2011.gadā jauno gadījumu skaita rādītājs bija 14,4 uz 100 000 iedzīvotāju (2012.gadā – 16,6) jeb otrs augstākais, pārsniedzot Eiropas vidējo rādītāju (5,7) vairāk nekā divas reizes.¹⁶⁷ Saslimstība ar HIV Tukuma novadā pieaug, 2012. un 2013.gadā **pārsniedzot vidējo rādītāju valstī 1,6-1,8 reizes**, kā arī pieaugusi saslimstība ar **AIDS**, 2013.gadā **pārsniedzot vidējo rādītāju valstī 1,6 reizes**.¹⁶⁸

2012.gada *Eurostat* dati liecina, ka Latvija ierindojās sestajā vietā ES valstu vidū pēc **AIDS/HIV nāves gadījumu** skaita ar 1,7 nāves gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju,¹⁶⁹ rādītājs turpina pieaugt un 2014.gadā jau 5,1 uz 100 000, tostarp mirušo skaits no HIV/AIDS ir vairāk nekā divas reizes lielāks vīriešiem.¹⁷⁰ Tas, iespējams, skaidrojamas ar vīriešu dzīvesveida paradumiem.

Pēdējo piecu gadu laikā Latvijā reģistrēto **STI** gadījumu skaits ir pieaudzis par 66% - no 1 519 gadījumiem (69,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem) 2008.gadā līdz 2 520 gadījumiem (123 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem) 2012.gadā.¹⁷¹ Arī Tukuma novadā saslimstība ar STI ir augsta, straujāks saslimstības pieaugums reģistrēts 2013.gadā, kad **saslimstības rādītājs vidējo valsts rādītāju pārsniedza par 41%**.¹⁷²

Ņemot vērā iepriekš aprakstīto situāciju, īpaša nozīme ir **profilakses pasākumiem un iedzīvotāju izglītošanai** par dažādām STI, kā arī **kaitējuma mazināšanas pasākumiem**, palielinot kaitējuma mazināšanas pakalpojumu pieejamību un nodrošinot tos ne tikai intravenozo narkotiku lietotājiem, bet arī citām riska grupām, kā arī veicinot sadarbību ar NVO un pašvaldībām šo pasākumu īstenošanā.¹⁷³

Sadarbībā ar SPKC Tukuma novada patversmes telpās darbojas **HIV profilakses punkts** un **šļirču apmaiņas punkts** (kopš 2000.gada), kur 2014.gadā tika nodrošināti sekundārās profilakses darbi narkotiku lietotājiem, tika izplatīta izglītojoša informācija narkotiku lietotāju vidū, motivējot lietotājus uzsākt ārstēšanos no atkarībām, sniedzot iespēju veikt hepatīta, HIV un citu infekciju slimību testus. Ielu darbinieks intravenozo

¹⁶³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 55.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹⁶⁴ C vīrushepatīta izplatība Latvijā. 2009. LIC.

¹⁶⁵ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 55.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹⁶⁶ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

¹⁶⁷ ESPKC/PVO Uzraudzības ziņojums „HIV/AIDS uzraudzība Eiropā 2011.g.” (ECDC, WHO: Surveillance Report “HIV/AIDS Surveillance in Europe 2011”). <http://ecdc.europa.eu/en/publications/publications/20121130-annual-hiv-surveillance-report.pdf>

¹⁶⁸ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

¹⁶⁹ Deaths due to HIV/AIDS. <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>

¹⁷⁰ SPKC. Statistika par 2014.gadu. Mirstība.

¹⁷¹ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 55.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

¹⁷² Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profls_2010-2013.pdf

¹⁷³ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.g., 55.lpp. Apstiprinātas ar MK 2014.g. 14.okt. rīkojumu Nr.589.

lietotāju vidū veica šļirču un adatu apmaiņu, prezervatīvu izdali un informāciju par šļirču apmaiņas punkta sniegtajiem pakalpojumiem.¹⁷⁴ Jāpiezīmē, ka HIV u.c. eksprestestu veiktais skaits nav liels, tā, piemēram, 2015.gadā veikti 26 HIV, 22 hepatīta C, 3 sifilisa testi¹⁷⁵, bet tas ir salīdzinoši neliels skaits, ņemot vērā, ka punkts strādā vienu reizi nedēļā, kā arī tādu izsargāšanās līdzekļu kā prezervatīvu izdalītais apjoms ir neliels.

Izaicinājums 12a: Tukuma novadā augsta saslimstība ar Laima slimību, 2013.gadā pārsniedzot vidējo rādītāju valstī vairāk kā 2 reizes.

Izaicinājums 12b: Tukuma novadā inficēšanās ar HIV pieaug, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī 2013.gadā 1,8 reizes, kā arī pieaug saslimstība ar AIDS, 2013.gadā pārsniedzot vidējo rādītāju Latvijā 1,6 reizes.

Izaicinājums 12c: Vienlaikus saslimstība ar STI Tukuma novadā ir augsta un 2013.gadā bija par 41% augstāka nekā vidēji Latvijā.

Izaicinājums 12d: Limitētas aktivitātes, ko veic ielu darbinieks, kā arī salīdzinoši maz izmantotas iespējas veikt bezmaksas testus HIV profilakses punktā.

2.4. Veselību ietekmējošie faktori

Ņemot vērā iepriekšējās nodaļās aprakstīto, neinfekciju slimības Latvijā un Tukumā ir galvenie nāves cēloņi (6.attēls) un pētījumi liecina,^{176,177} ka neinfekciju slimību cēloņi meklējami neveselīgā dzīvesveidā un sociālajā vidē. Veselīgam dzīvesveidam ir būtiska loma veselības saglabāšanā un uzlabošanā, tas ietver uzvedības un riska faktoru maiņu:

- atbilstoša ķermeņa masas indeksa saglabāšana,
- veselīgs uzturs (pietiekams augļu un dārzeņu patēriņš, samazināta produktu lietošana ar augstu pievienotā cukura, sāls un tauku daudzumu),
- pietiekamas fiziskās aktivitātes,
- alkohola lietošanas ierobežošana,
- tabakas lietošanas pārtraukšana.

Šobrīd nav pieejami dati par Tukuma iedzīvotāju veselības paradumiem, taču tie tiks iegūti turpmākajos gados, veicot regulāras iedzīvotāju aptaujas. Turpmākajās apakšnodaļās tiks analizēti dati, kas ir pieejami pētījumos Latvijās un reģionu mērogā.

Izaicinājums 13: Nav pieejami dati par iedzīvotāju veselības paradumiem Tukuma novadā.

2.4.1. *Paveiktais veselības veicināšanā Tukuma novadā*

Tukuma novada pašvaldība sadarbība ar partneriem ir veikusi veselīga dzīvesveida veicināšanu sava novada iedzīvotāju vidū.

Veselīga uztura veicināšanas jomā liela vērība ir pievērsta ēdināšanai skolā, kā arī pašvaldība sniedz bezmaksas pusdienas sākumskolas bērniem. Slampes un Džūkstes

¹⁷⁴ Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” 2014.g. Publiskais pārskats, 43.lpp. Tukuma novada Domes 26.02.2015. lēmumam (prot.Nr.2, 12.§.).

¹⁷⁵ Tukuma novada sociālā dienesta sniegtā informācija. 12.01.2016.

¹⁷⁶ Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020.

¹⁷⁷ Pasaules bankas izvērtējuma „Veselības tīklu attīstības vadlīniju izstrāde prioritārajās jomās” nodevums „Pārskats par veselības veicināšanas dokumentiem Latvijā”. 2015

pagastu kopienas centrā „Rīti” Slampes pagastā (sociālā dienesta struktūra) seniori piedalās grupu radošās darbnīcās, tostarp praktiski izmēģina jaunas ēdienu pagatavošanas receptes. Tāpat arī Tukuma, kā arī Slampes un Džūkstes kopienas centra „Rīti” jauniešu sociālajos centros katru nedēļu notiek kulinārijas nodarbības jauniešiem ēst gatavošanas prasmju apgūšanai. Papildus periodiski tiek organizētas grupu nodarbības sociālā dienesta redzeslokā esošām ģimenēm un jaunām māmiņām, šajās nodarbībās viena no tēmām ir, kā ar ierobežotiem līdzekļiem pagatavot veselīgu maltīti ģimenei. Tāpat arī katru darba dienu kopienas centrā bērniem ir iespēja darboties interešu grupās, t.sk. apgūt pirmās iemaņas ēdienu gatavošanā.¹⁷⁸

Tukuma novadā iespēja būt **fiziski aktīvam** ir gan pagastos, gan Tukuma pilsētā. Lielākie sporta infrastruktūras objekti novadā ir Tukuma ledus halle, Tukuma Sporta skolas komplekss un stadions un Irlavas sporta nams. Sporta un aktīvās atpūtas infrastruktūrā ietilpst gan speciālā sporta infrastruktūra (tai skaitā pie izglītības iestādēm), kā arī labiekārtoti parki, veloceliņi, gājēju celiņi. Pēdējos gados ir atjaunota liela daļa no sporta zālēm un stadioniem (tostarp izglītības iestādēs), kuri ir pieejami iedzīvotājiem sportiskām aktivitātēm. Kopumā sportošanas iespējas ārā ir nodrošinātas visā novadā (tostarp āra trenažieri ir pieejami Irlavā un Sēmē), bet iekštelpās sportošanas iespējas ir pieejamas lielākajā daļā novada (izņemot Abavniekos, Lestenē, Zentenē un Vienībā). Jāpiezīmē, ka Tukuma pilsētā ir vairāk iespēju nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, tostarp ledus halle, skeitparks, iekšējā šautuve, veloceliņi, vairāki labiekārtoti parki un citi.¹⁷⁹ Tukuma novada pašvaldība sadarbība ar partneriem veic aktīva dzīvesveida popularizēšanu, rīkojot virkni sporta pasākumus visa gada garumā, piemēram, pašvaldības sporta spēles, sacensības dažādos sporta veidos dažādām vecuma grupām, sporta dienas novada teritorijās bērniem. Kopš 2015.gada notiek Tukuma novada Sporta un veselības svētki, galveno uzsvaru liekot uz tautas sporta veicināšanu dažādām vecuma un interešu grupām. Tāpat ik gadu sadarbībā ar NVO tiek rīkoti sporta svētki, kuru mērķauditorija ir cilvēki ar īpašām vajadzībām – seniori, jaunieši, personas ar invaliditāti, tai skaitā bērni, ģimenes locekļi, sabiedrība kopumā. Kopienas centrā „Rīti” seniori aktīvi vingro kopā ar fizioterapeitu un sociālo rehabilitētāju. Tāpat arī Zentes pagastā biedrība “Zentes izaugsme” divas reizes mēnesī veic vingrinājumus, kurus ir ierādījis fizioterapeits, bet Lestenes pagastā vienu reizi nedēļā notiek ārstnieciskā vingrošana. Savukārt Tukuma tūrisma informācijas centrā ir pieejama informācija par aktīvās atpūtas iespējām Tukuma novadā, tostarp par veloceliņiem, laivošanas iespējām utt.¹⁸⁰

Novadā ir paredzēts **uzlabot novada sporta jomas organizāciju** - paaugstināt sporta jomas speciālistu kapacitāti, paplašināt materiālo bāzi un palielināt iespēju masu sporta attīstībai. Fizisko aktivitāšu un sporta veicināšanai uz pilnu slodzi ir pieņemts sporta metodikis, kura darba pienākumos ietilpst aktīva dzīvesveida un sporta aktivitāšu organizēšana, tāpat arī dažos pagastos darbojas tā sauktie „sporta dzīves organizatori” (Tume, Pūre, Irlava). Tomēr viena no galvenajām grūtībām novadā attiecībā uz infrastruktūras izmantošanu ir saistīta ar atbildības noteikšanu par inventāru, laukumu utt., tāpēc šajā jomā ir jāuzlabo situācija, kā arī jāuzlabo tautas sporta iespējas un jādoma par bērnu un jauniešu iesaisti pietiekamās ikdienas fiziskajās aktivitātēs. Vienlaikus viena no vajajām pusēm ir tā, ka nav pieejama informācija par tautas sporta iespējām visā novadā, kas ir būtisks priekšnoteikums, lai veicinātu veselīgu un aktīvu dzīvesveidu visām iedzīvotāju grupām.

Sociālais dienests strādā daudzās ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi saistītās jomās, īpaši jāuzsver domes atbalsta programma Tukuma novada ģimenēm ar

¹⁷⁸ Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” 2014.g. Publiskais pārskats, 47.lpp. Tukuma novada Domes 26.02.2015. lēmumam (prot.Nr.2, 12.§.).

¹⁷⁹ Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam. 72.-75.lpp. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 22.12.2015. lēmumu (protokola Nr.14, 5§).

¹⁸⁰ Tukuma Tūrisma informācijas centrs. www.turisms.tukums.lv/index/vietas/marsruti/marsruti/569764

bērniem, kurā ietverta gan profilaktiskā joma, gan veselības veicināšanas joma, gan veselīga uztura veicināšanas joma u.c.

Atkarību izraisīto vielu un procesu mazināšanā sociālajā dienestā ir atkarību speciālists, kurš sniedz individuālas konsultācijas, organizē grupu nodarbības (Tukuma pilsētā, Tukuma patversmes klientiem, kā arī pagastos) un informatīvās lekcijas, piemēram, Jauniešu centrā, kā arī sadarbojās ar **HIV profilakses punkta ielu darbinieku** un narkologu. Atkarību speciālista kopējais klientu skaits 2014.gadā bija 42 (gan pilsētā, gan lauki), kuriem tika sniegtas 136 konsultācijas, tostarp 96 konsultācijas 22 klientiem Tukuma pilsētā un 40 konsultācijas laukos. Kā arī notika darbs šādās atbalsta grupās, „Bezpajumtnieku sociālās kompetences paaugstināšana” 2 grupas un 1 grupa bija Lestēnē „Laukos dzīvojošie ilgstošie bezdarbnieki ar atkarību problēmām”.¹⁸¹ 2015.gadā izveidojusies laba sadarbība ar „Anonīmiem Alkoholikiem”, kuri pirmdienās no janvāra līdz jūnijam un no septembra līdz decembrim Tukuma patversmes telpās vada sapulces patversmes klientiem pēc 12 soļu programmas pamatprincipiem. Šīs sapulces ir anonīmas un ir labi apmeklētas (vidēji -11 patversmes klienti).¹⁸²

Papildus sociālā dienesta patversmes telpās darbojas **HIV profilakses punkts** un **šļircu apmaiņas punkts**, kurš sniedz informāciju par HIV profilakses pasākumiem (sīkāk skat. 2.3.8.1. sadaļu).

Darbs ar jauniešiem norit Jauniešu sociālajā centrā, nodrošinot sociālo rehabilitāciju bērniem un jauniešiem, jaunieši piedalās dažādās brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs, kā arī tiek sniegtas konsultācijas bērniem un viņu vecākiem.¹⁸³ Tukuma novada Multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs strādā ar jauniešiem dažādās veselības veicināšanas jomās, izmantojot dažādas metodes. Tāpat aktīvas veselības veicināšanas pasākumu organizēšanā ir arī pašvaldības skolas.

Vienlaikus **būtiska loma ir NVO** veselību veicinošo pasākumu īstenošanā, jo ar NVO starpniecību tiek realizēti pasākumi un aktivitātes, pielāgojot katras biedrības biedru specifikai (diabēta, kaulu-saistaudu, nedzirdīgo, neredzīgo biedrības). Piemēram, tiek organizētas profesionālu lektoru vadīti izglītojoši semināri, praktiskas apmācības par veselīgu dzīvesveidu, veselīgu uzturu, psihologu padomi ikdienas dzīvē ar slimību, tāpat arī regulāras ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, ļoti aktīva nūjošana u.c. Savukārt biedrība “Tukuma Domu Biedri” organizēja 8 lekciju ciklu par veselīgu dzīvesveidu. Senioru veselīga dzīvesveida veicināšanā notiek aktivitātes, ko organizē **Tukuma pensionāru biedrība**.

Sadarbības partneris „Centra aptieka” katru mēnesi 2014.gadā rīkoja informatīvo pasākumu ciklu pašvaldības iedzīvotājiem par veselības tēmām.

Tāpat pašvaldība katru gadu uzlabo esošo **infrastruktūru**, lai veicinātu drošu, aktīvu un kvalitatīvu dzīves vidi, izveidoti jauni vingrošanas laukumi un rotaļu laukumi, velosliņi, kā arī veikti labiekārtošanas darbi visā pašvaldības teritorijā. Papildus 2015.gada septembrī ar SPKC atbalstu atklāts Veselības maršruts Lauktechnikas teritorijā.

Izaicinājums 14a: Nav regulāras apmācības, semināri vai lekcijas pašvaldību iestādēs strādājošiem un veselības aprūpēs iestādēs strādājošiem par sabiedrības veselību un veselības veicināšanas jautājumiem.

Izaicinājums 14b: Nepietiekama cilvēkresursu kapacitāte – nav viens darbinieks uz pilnu slodzi, kas strādā ar veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem.

¹⁸¹ Tukuma novada sociālā dienesta sniegtā informācija. 12.01.2016.

¹⁸² Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” 2015.g. Publiskais pārskats, 32.lpp. Tukuma novada Domes 24.04.2016. lēmumam (prot.Nr.4, 16.§.).

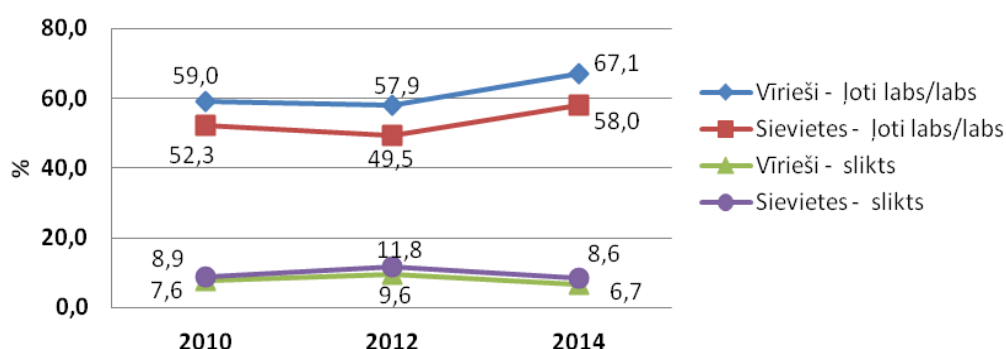
¹⁸³ Tukuma novada pašvaldības aģentūras „Tukuma novada sociālais dienests” 2014.g. Publiskais pārskats, 47.lpp. Tukuma novada Domes 26.02.2015. lēmumam (prot.Nr.2, 12.§.).

Izaicinājums 14c: Finanšu resursi – nepietiekams finansējums veselības veicināšanai un slimību profilaksei.

2.4.2. Veselības stāvokļa pašnovērtējums un paradumu maiņa

Saskaņā ar Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījums 2014.gadā **veselības stāvokļa pašnovērtējumu** kā „labu” vai „diezgan labu” raksturo 62,5% no 15-64 gadus veciem iedzīvotājiem (14.attēls), savukārt 29,9% aptaujāto domā, ka viņu veselības stāvoklis ir „vidējs” un tikai 7,7% to raksturo kā „diezgan sliktu” vai „sliktu”.¹⁸⁴

14.attēls. Veselības stāvokļa pašnovērtējums Latvijā 15-64 gadu vecuma grupā (vīrieši un sievietes) no 2010.-2014.gadam^{185,186,187}



Skatot datus reģionu griezumā, redzams, ka Pierīgas reģiona iedzīvotāju veselības stāvokļa pašnovērtējums ir labāks – 67,2% domā, ka viņu veselības stāvoklis ir „labs” un „diezgan labs”.¹⁸⁸ Jāuzsver, ka, pieaugot vecumam, veselības stāvokļa pašnovērtējums pasliktinās. Kā arī var novērot, ka 2014.gadā visās vecuma grupās ir uzlabojies veselības stāvokļa pašnovērtējums salīdzinājumā ar datiem no 2010. un 2012.gada.^{189,190,191} Tomēr, neskatoties uz pozitīvo tendenci pēdējos gados, kopējais pašsajūtas novērtējums visu Latvijas iedzīvotāju populācijā ir ievērojami sliktāks nekā vidēji ES¹⁹². Līdzīgi arī PVO pētījumā par skolēniem Latvijas veselības pašnovērtējuma rādītāji 15 gadīgo jauniešu grupā ir sliktāki nekā vidēji citās pētījuma valstīs.¹⁹³

Savukārt attiecībā uz iedzīvotāju aktīvu darbību, lai uzlabotu savu pašsajūtu un veselības stāvokli, ir palielinājis to iedzīvotāju īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā ir mainījuši savus paradumus. 2014.gadā¹⁹⁴ 43,5% no visiem Latvijas iedzīvotājiem mainīja kādu paradumu (uztura, fizisko aktivitāšu vai citus ar veselības stāvokli saistītus paradumus), bet 2012.gadā¹⁹⁵ tikai 38,5% no respondentiem tā rīkojās. Tomēr jāuzsver,

¹⁸⁴ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

¹⁸⁵ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). 2011. SPKC.

¹⁸⁶ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012, (FINBALT). 2013. SPKC.

¹⁸⁷ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

¹⁸⁸ SPKC dati. Pieeja 28.11.2015.

¹⁸⁹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). 2011. SPKC.

¹⁹⁰ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012 (FINBALT). 2013. SPKC.

¹⁹¹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

¹⁹² EUROSTAT datu bāze.

¹⁹³ WHO. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey, 69-77. p. WHO Regional Office for Europe. 2012.

¹⁹⁴ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

¹⁹⁵ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012 (FINBALT). 2013. SPKC.

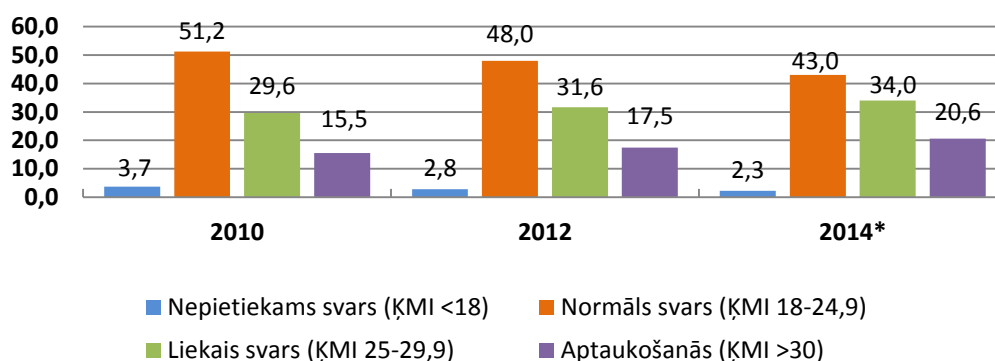
ka Pierīgas reģionā šis rādītājs ir zemāks – tikai 37,5% mainīja paradumus, lai uzlabotu savu veselību, tas ir viszemākais īpatsvars visu reģionu vidū.¹⁹⁶

Izaicinājums 15: Vidēji Latvijā iedzīvotāji reti un Pierīgas reģiona iedzīvotāji vēl retāk nekā citu reģionu iedzīvotāji maina savus paradumus veselības uzlabošanas nolūkos.

2.4.3. Aptaukošanās un liekais svars

Mūsdienu dzīvesveids (mazkustīgs un sēdošs darbs/mācības, nepietiekamas fiziskās aktivitātes un neveselīga uztura paradumi) veicina **liekā svara** (KMI no 25-29,9) un **aptaukošanās** (KMI virs 30) īpatsvara pieaugumu populācijā. Pētījuma dati liecina, ka 2014.gadā vecuma grupā no 15-64 gadiem 54,6% respondentu bija liekais svars vai aptaukošanās, tostarp 56,3% vīriešu un 52% sieviešu¹⁹⁷. Tas ir nozīmīgs pieaugums (par 9,5%) salīdzinājumā ar 2010.gadu, kad tikai 45,1% no Latvijas pieaugušo populācijas saskārās ar šo problēmu (15.attēls).¹⁹⁸

15.attēls. Ķermeņa masas indekss (KMI) 15-64 gadu vecu iedzīvotāju vidū no 2010.-2014.gadam (%)^{199,200,201}



Savukārt aptaukošanās ir izplatītāka sievietēm (20,6%) salīdzinājumā ar vīriešiem (16,1%), abās dzimuma grupās aptaukošanās varbūtība palielinās līdz ar vecumu un 55-64 gadu vecumā 30,8% vīriešu un 47,4% sieviešu ir aptaukošanās, kas ir nopietns drauds veselībai.²⁰² Skatoties uz aptaukošanās un liekā svara problēmām reģionu griezumā, redzams, ka Pierīgas reģionā līdzīgi kā Latvijā kopumā liekais svars vai aptaukošanās ir sastopama vairāk kā pusei (54,9%) iedzīvotāju 15-64 gadu vecumā (16.attēls).²⁰³

¹⁹⁶ SPKC dati. Peeja datiem 28.11.2015.

¹⁹⁷ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). SPKC. 2015.

¹⁹⁸ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). SPKC. 2011.

¹⁹⁹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). SPKC. 2015.

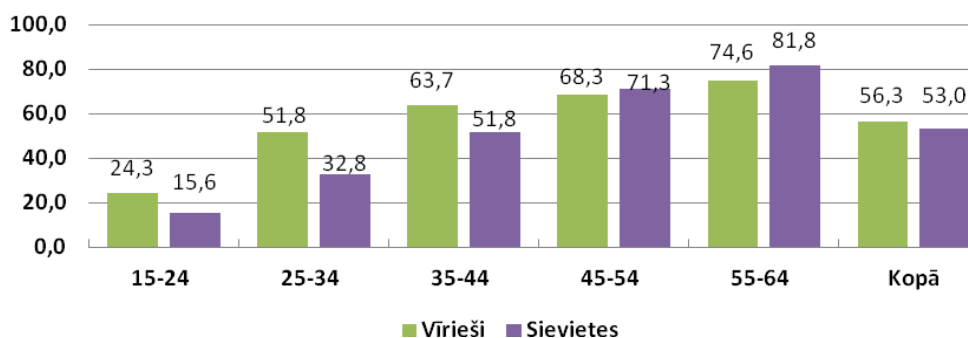
²⁰⁰ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012 (FINBALT). SPKC. 2013.

²⁰¹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). SPKC. 2011.

²⁰² Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). SPKC. 2015.

²⁰³ SPKC dati. Pieeja 28.11.2015.

16.attēls. Liekā ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība pa dzimumiem vecuma grupās Latvijā 2014.gadā(%)²⁰⁴



Turpretim attiecībā uz bērniem pētījuma dati rāda, ka Latvijā gandrīz katram ceturtajam septiņgadniekam (22,5%) ir liekā ķermeņa masa vai aptaukošanās un novērojams atšķirības dzimumu griezumā (24,1% zēnu un 20,9% meiteņu).²⁰⁵ Tāpat jāuzsver, ka salīdzinājumā ar 2008.gadu, ir nedaudz pieaudzis liekā svara un aptaukošanās īpatsvars septiņgadnieku vidū no 21,% uz 22,5%.²⁰⁶

Izaicinājums 16: Aptaukošanās izplatība sabiedrībā ir nopietns veselības riska faktors neinfekciju slimību izplatībā gan pieaugušo, gan bērnu vidū.

2.4.4. Uztura paradumi

Šajā sadaļā aprakstīta situācija Latvijā, jo par uztura paradumiem Tukuma novadā nav pieejami dati, sīkāk par novadā īstenotajām aktivitātēm šajā jomā skatīt sadaļā 2.4.1. Pētījumi liecina, ka veselīgas ēšanas paradumi veidojas jau bērnībā un uztura nozīme ir svarīga visā dzīves gājumā, lai saglabātu un uzlabotu veselību. Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu, attīstību un funkcionēšanu, kā arī lai veicinātu augstas darbaspējas un nodrošinātu labu pašsajūtu.²⁰⁷ PVO norāda, ka tieši **nepilnvērtīgs uzturs** (ar augstu pievienotā cukura, sāls un tauku daudzumu) ir **viens no hronisko un neinfekciju slimību riska faktoriem**.²⁰⁸

Latvijā kopumā vīriešiem ir sliktāki uztura paradumi nekā sievietēm, piemēram, zems ikdienas dārzeņu patēriņš, augstāks saldināto dzērienu patēriņa īpatsvars u.c. (1.tabula). Papildus jānorāda, ka sievietes biežāk nekā vīrieši veselības apsvērumu dēļ maina uztura paradumus. Kopumā abās dzimumu grupās visbiežāk lemts palielināt dārzeņu patēriņu (34,6% sievietes un 15,6% vīrieši) un samazināt tauku daudzumu (27,8% sievietes un 11,1% vīrieši).²⁰⁹

Pārmērīga **sāls** lietošana uzturā ir ļoti nozīmīgs sirds un asinsvadu slimību riska faktors, jo palielina hipertensijas risku. Latvijas populācijā iedzīvotāju vidējais ar ikdienas uzturu uzņemtais vārāmā sāls patēriņš ir 7,1 g/dienā, kas pārsniedz PVO ieteicamo daudzumu 5 g/dienā.²¹⁰ 2014.gada pētījums norāda, ka sāli gatavam ēdienam pirms pagāršošanas pievienoja 6,4% vīriešu un 2,9% sieviešu,²¹¹ situācija ir uzlabojusies

²⁰⁴ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). SPKC. 2015.

²⁰⁵ Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2012./2013. m.g. (COSI). 2014. SPKC.

²⁰⁶ Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2008. 2008. Sabiedrības veselības aģentūra.

²⁰⁷ www.who.int/topics/nutrition/en/

²⁰⁸ Busse R.et al, Tackling chronic disease in Europe. Strategies, interventions and challenges. WHO. 2010. www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96632/E93736.pdf

²⁰⁹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²¹⁰ Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums 2007-2009. 2009. Nacionālais diagnostikas centrs, PVD Pārtikas centrs.

²¹¹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

salīdzinot ar 2010.gadu, kad tā rīkojās 9,0% vīriešu un 4,3% sieviešu.²¹² Jāuzsver, ka vīriešiem raksturīgs arī lielāks sāļo našķu lietošanas īpatsvars (1.tabula).

1.tabula. Uztura paradumi pieaugušo vidū vecuma grupā no 15 līdz 64 gadiem Latvijā 2010. un 2014.gadā (%)^{213,214}

Pārtikas produktu patēriņš 6-7 reizes nedēļā	Uztura paradumi pieaugušo vidū, izteikti %			
	2010. gads		2014. gads	
	Vīrieši	Sievietes	Vīrieši	Sievietes
Augļi un ogas	16,4	26,3	13,3	26,8
Svaigi dārzeņi	29,3	41,1	29,8	43,2
Vārīti/sautēti dārzeņi	5,2	7,4	4,2	7,6
Konfektes	10,7	13,0	5,4	7,1
Cepumi un kūkas	11,4	12,6	5,9	7,2
Saldinātie dzērieni	5,8	3,6	4,2	1,4
Sāļie našķi	-	-	1,9	1,3

Dārzeņi un augļi satur vitamīnus, minerālvielas, balastvielas, bioloģiski aktīvas vielas, kam ir liela nozīme imunitātes stiprināšanā, kā arī to patēriņš ir nozīmīgs aptaukošanās, onkoloģisku, sirds un asinsvadu slimību, kā arī citu slimību profilaksei. PVO iesaka dienā apēst vismaz 400g dārzeņu un augļu,²¹⁵ taču Latvijā 15-64 gadus vecu iedzīvotāju vidū tikai 36,6% iedzīvotāju svaigus dārzeņus uzturā lieto katru dienu, kā arī augļus un ogas katru dienu uzturā lieto tikai 20,2% iedzīvotāju.²¹⁶ Tomēr ir vērojams neliels situācijas uzlabojums salīdzinājumā ar 2010.gadu (1.tabula). Taču reģionu griezumā Pierīgas un Kurzemes reģionu iedzīvotājiem ir raksturīgs vēl zemāks (attiecīgi 32,8% un 30,6%) svaigu dārzeņu lietošana ikdienas uzturā nekā vidēji Latvijā.²¹⁷ Savukārt termiski apstrādātus dārzeņus ikdienas uzturā Latvijā lieto 5,9% respondentu vecuma grupā no 15-64 gadiem, kas ir mazāk nekā 2010.gadā.

2.tabula. Uztura paradumi 11, 13 un 15 gadus vecu bērnu vidū Latvijā 2002.-2014.gadā (%)^{218,219}

Pārtikas produktu patēriņš 6-7 reizes nedēļā	Uztura paradumi bērnu vidū (11, 13, 15 gadi), izteikti %							
	2002.gads		2006. gads		2010. gads		2014. gads	
	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes
Augļi	21,9	25,8	18,7	27,3	22,7	31,6	22,7	29,2
Svaigi dārzeņi	26,4	30,7	19,0	27,5	21,6	27,8	21,4	29,6
Saldumi	26,0	29,1	33,8	45,4	28,7	37,4	22,1	33,4
Saldinātie dzērieni	18,3	13,2	13,5	12,0	9,7	7,0	7,8	5,1

Kopš 2002.gada vērojama neliela augļu un dārzeņu ēšanas pieauguma tendence meitenēm un zēniem, tomēr kopumā Latvijā augļu un dārzeņu patēriņš gan zēniem, gan

²¹² Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). 2011. SPKC.

²¹³ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). 2011. SPKC.

²¹⁴ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²¹⁵ Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. 2003.WHO.

²¹⁶ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²¹⁷ SPKC dati. Pieeja 28.11.2015.

²¹⁸ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums.2009./2010.m.g.aptaujas rezultāti un tendences (HBSC). 2011. SPKC.

²¹⁹ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums.2013./2014.m.g. aptaujas rezultāti un tendences (HBSC). 2015. SPKC.

meitenēm ir nepietiekams (2.tabula). Salīdzinot dažādas vecuma grupas (11, 13 un 15 gadus vecus bērnus), var novērot, ka gan augļu, gan dārzeņu lietošana, pieaugot pusaudžu vecumam, samazinās (jo īpaši zēniem) un ir nepietiekama visās bērnu vecuma grupās.²²⁰

Izglītības iestādes var veicināt izglītojamo veselīgus uztura paradumus, iesaistoties ES programmā skolu apgādei ar augļiem un dārzeņiem „**Skolas auglis**”,²²¹ kurā kopumā Latvijā ir iesaistījušās 793 (96,2%) no visām vispārizglītojošajām iestādēm. Savukārt Tukuma novadā programmā „Skolas auglis” 2015./2016. mācību gadā bija iesaistījušās 11 no 14 pamata un vidējo izglītību nodrošinošajām mācību iestādēm (78,6%), tādējādi iesaistīto skolu īpatsvars ir zemāks nekā vidēji Latvijā. Jāpiezīmē, ka šajā jomā īpašs uzsvars jāliek arī uz internātskolu iesaisti, jo šobrīd ne Tukuma, ne Dzirciema internātpamatskola nav pieteikušās dalībai šajā programmā.²²²

Papildus ir iespēja iesaistīties arī Eiropas Komisijas finansētajā programmā „**Skolas piens**”²²³, kurā Latvijas mērogā ir iesaistījušās 71,1% no visām vispārizglītojošajām izglītības iestādēm (t.sk. pirmskolas izglītības iestādes). Savukārt Tukuma novadā - 15 no 22 jeb 62,8%, tas ir zemāks īpatsvars nekā vidēji Latvijā.²²⁴

Savukārt kalorijām bagātu pārtikas produktu ar paaugstinātu tauku un cukura saturu lietošana Latvijas populācijā ir izplatīta. Kā liecina 2014.gada aptaujas dati, trīs un vairāk dienas nedēļā **saldumus** (kūkas un cepumus) ēd gandrīz viena trešā daļa pieaugušo iedzīvotāju (1.tabula).²²⁵ Ir novērojamas pozitīvas izmaiņas bērnu vidū, samazinoties tendencei vismaz reizi dienā ēst saldumus - 2006.gadā saldumus vismaz reizi dienā ēda 45,4% meitenes un 33,8% zēni, bet 2014.gadā - 33,4% meiteņu un 22,1% zēnu (2.tabula).

Turpretim **saldinātos dzērienus** ik dienu dzer mazāks skaits 15-64 gadus vecu respondentu, jo 2014.gadā to darīja vairs tikai 4,2% vīriešu un 1,4% sieviešu (2010.gadā attiecīgi 5,8% un 3,6%).^{226, 227} Vienlaikus pozitīvas tendences iezīmējas arī saldināto gāzēto dzērienu ikdienas patēriņā pusaudžu vidū, jo, salīdzinot ar 2002.gadu, 2014.gadā to pusaudžu īpatsvars, kas ikdienā lieto saldinātos gāzētos dzērienus, visās vecuma grupās ir samazinājies gandrīz divas reizes un kopējais patēriņa samazinājums vairāk izteikts zēniem (2.tabula).²²⁸

Bērnu un pusaudžu vecumā fizioloģiski palielinās vajadzība pēc uzturvielām, un tāpat katrā vecumposmā ir īpašas uztura vajadzības, tāpēc svarīga ir lietoto pārtikas produktu uzturvērtība un sabalansētība, kā arī liela nozīme ir sabiedrības (bērnu, vecāku, senioru, jauno māmiņu, u.c. sabiedrības grupu) izglītošanai sabalansēta uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli. Kā arī sabalansēts un veselīgs uzturs ļauj novērst daudzas neinfekciju un hroniskās slimības.

Izaicinājums 17a: Svaigu dārzeņu patēriņš iedzīvotāju ikdienas uzturā Pierīgas reģionā ir zemāks nekā vidēji Latvijā.

Izaicinājums 17b: Vīriešu uztura paradumi kopumā visās vecuma grupās ir neveselīgāki.

Izaicinājums 17c: Nepieciešams uzlabot visu iedzīvotāju grupu izpratni par veselīga uztura pamatprincipiem – gan bērnu, gan senioru, gan darbspējas vecuma

²²⁰ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014.m.g.aptaujas rezultāti un tendences (HBSC). 2015. SPKC.

²²¹ Skolas auglis. Lauku atbalsta dienests.

²²² Skolas auglis 2015./2016.m.g. dati. Lauku atbalsta dienests. www.lad.gov.lv/lv/atbalsta-veidi/tirgus-pasakumi/skolas-piens-skolas-auglis/4717/. Pieeja 18.01.2016.

²²³ Skolas piens. Lauku atbalsta dienests.

²²⁴ Skolas piens 2015./2016.m.g. dati. Lauku atbalsta dienests.

www.lad.gov.lv/files/izglitibas_iestades_saraksts_2015_2016_05012015.xls

²²⁵ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015.SPKC.

²²⁶ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). 2011. SPKC.

²²⁷ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²²⁸ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums.2009/2010.m.g.aptaujas rezultāti un tendences (HBSC). 2011. SPKC.

iedzīvotāju vidū, īpaši vērību pievēršot nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajām iedzīvotāju grupām.

Izaicinājums 17d: Nepieciešams veicināt vispārizglītojošos izglītības iestāžu iesaisti ES programmās „Skolas auglis” un „Skolas piens”, jo īpaši internātpamatskolu iesaisti.

2.4.5. *Fiziskās aktivitātes*

Šajā sadaļā aprakstīta situācija Latvijā, jo Tukuma novadā nav pieejami dati par fizisko aktīviāšu pradiem, sīkāk par Tukuma novadā īstenotajām aktivitātēm šajā jomā skatīt sadaļā 2.4.1.

Mazkustīgs dzīvesveids kā viens no daudzu neinfekciju slimību riska faktoriem ir kļuvis par aktuālu sabiedrības veselības problēmu gan Eiropā, gan Latvijā. Ir pierādīta fizisko aktivitāšu nozīme ne **tikai fiziskās veselības saglabāšanā, neinfekciju slimību riska mazināšanā**, bet arī **psihiskās veselības nodrošināšanā, stresa mazināšanā, kognitīvo spēju un darbības uzlabošanā** un, jo īpaši bērniem un jauniešiem, **labāku rezultātu uzrādīšanai mācībās**.²²⁹ Turpretim sēdošs dzīvesveids, kas ietver televizora skatīšanos, video un datorspēļu spēlēšanu un citām aktivitātēm tiešsaistes režīmā, bieži ir saistīts ar aptaukošanos, agresiju, atkarības vielu lietošanu, miega traucējumiem, muguras sāpēm, kakla un plecu sāpēm, galvassāpēm utt.²³⁰ Savukārt par **sportu** tiek uzskatītas **visu veidu fiziskās aktivitātes**, kuras caur nejaušu vai organizētu piedalīšanos vērstas uz fiziskās un garīgās labsajūtas izteikšanu vai uzlabošanu, sociālo attiecību veidošanu vai rezultātu sasniegšanu jebkura līmeņa sacensībās.²³¹

Pēc PVO²³² izstrādātajām vadlīnijām par **pietiekamu fizisko aktivitāti** uzskata pieaugušajiem (no 18 gadu vecuma) 150 minūtes nedēļā un bērniem vecumā no 5 līdz 17 gadiem 60 minūtes dienā. Kopumā Latvijā vecumā no 15-64 gadiem **ar pietiekamām fiziskām aktivitātēm** vismaz 4 reizes nedēļā vismaz 30 minūtes nodarbojas **mazāk nekā katrs desmitais** iedzīvotājs (9,9%) iedzīvotāju vecumā no 15-64 gadiem. Savukārt vismaz 2-3 reizes nedēļā un biežāk ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes kopumā nodarbojas tikai piektā daļa respondentu (24,7% vīriešu un 20,2 % sieviešu).²³³ Pierīgas reģionā šis rādītājs ir par 6% zemāks – tikai 16,3%, kā arī papildus jāuzsver, ka tas ir zemākais rādītājs visā Latvijā.²³⁴ Kopš 2010.gada ir novērojamas negatīvas tendences attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm iedzīvotāju vidū vecumā no 15-64 gadiem, jo to iedzīvotāju īpatsvars, kuri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm vismaz 2-3 reizes nedēļā ir samazinājies gandrīz uz pusi (17.attēls). Saskaņā ar *Eurobarometer* 2013.gada datiem Latvijā ar fiziskām vai sportiskām aktivitātēm **vispār nenodarbojas** 39% (2010.gadā - 44%) iedzīvotāju, savukārt vidēji ES – 42% (2010.gadā -39%).²³⁵

Analizējot **brīvā laika pavadīšanas veidus**, 2014.gadā respondenti lielākoties (45,3%) norādīja, ka visbiežāk viņi **pasīvi pavada brīvo laiku** - lasa, skatās TV, lieto datoru vai veic citas sēdošas aktivitātes. Jāpiezīmē, ka, pieaugot vecumam, pasīvs dzīvesveids kļūst arvien biežāk sastopams,²³⁶ un šis rādītājs ir pasliktinājies kopš 2010.gada, kad tā atbildēja 41,5% aptaujāto.²³⁷

²²⁹ SPKC infografika. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2812/Infografika_Pastaigas.pdf

²³⁰ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums.2013./2014.m.g.aptaujas rezultāti un tendences (HBSC), 23.lpp. 2015. SPKC.

²³¹ www.izm.gov.lv/images/sports/eiropas_sporta_harta.pdf

²³² Global Recommendations on Physical activity for Health. WHO. 2010.

²³³ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

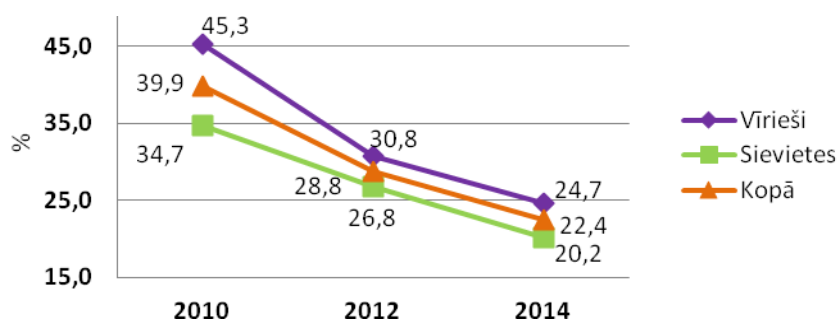
²³⁴ SPKC dati. Pieeja 28.11.2015.

²³⁵ *Eurobarometer* dati. 2013.

²³⁶ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBLT). 2015. SPKC.

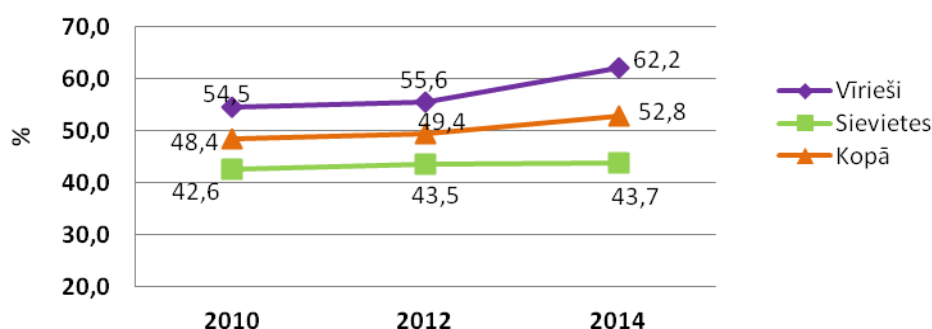
²³⁷ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBLT). 2011. SPKC.

17.attēls. Latvijas iedzīvotāju īpatsvars vecumā no 15-64 gadiem, kuru fiziskā aktivitāte ir vismaz 30 min vismaz 2-3 reizes nedēļā, (%) ^{238, 239, 240}



Aprakstītie fiziskās aktivitātes, liekā svara un aptaukošanās rādītāji, ir pretrunā ar iedzīvotāju pašnovērtējumu attiecībā uz viņu fizisko formu. Vērtējot savu fizisko formu, 2014.gada aptaujā 62,2% vīriešu un 43,7% sieviešu vecumā no 15-64 gadiem atbildēja, ka tā ir „laba” vai „diezgan laba”,²⁴¹ turklāt tendencei vērtēt pozitīvi savu fizisko formu dinamikā ir raksturīgs pieaugums (18.attēls).

18.attēls. Latvijas iedzīvotāju īpatsvars vecumā no 15-64 gadiem, kuru fiziskā formas pašvērtējums ir „labs” un „diezgan labs”, no 2010. 2014. gadam (%) ^{242, 243, 244}



Tāpat citā pētījumā, minot iemeslu, kādēļ nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, 27,3% iedzīvotāju norāda, ka ar fiziskajām aktivitātēm nav nepieciešamas nodarboties, 44,2% min laika trūkumu un 21,8% atbild, ka to neļauj pašreizējais veselības stāvoklis un tikai 2,3% saka, ka tam ir finansiāli ierobežojumi.²⁴⁵ Minētie iemesli norāda uz izglītojošu pasākumu nepieciešamību, lai iedzīvotājiem skaidrotu fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā, arī sniegtu informāciju par iespējamajiem fizisko aktivitāšu veidiem.

Kā jau minēts PVO par pietiekamu fizisko aktivitāti 5-17 gadus veciem **bērniem** uz 60 minūtes dienā, bet saskaņā ar aptaujas rezultātiem bērni 11, 13 un 15 gadu vecumā fiziski aktīvi bijuši apmēram 4 dienas nedēļā (meitenes ir mazāk aktīvas), kā arī ir novērojama neliela samazinājuma tendence kopš 2010.gada (19.attēls). Saskaņā ar šīs aptaujas datiem pietiekama fiziskā aktivitāte vismaz 60 minūtes dienā bijusi tikai 18,5% bērnu, kas ir ievērojams samazinājums salīdzinājumā ar 2012.gadu (20,1%) un 2010.gadu (22,9%).²⁴⁶

²³⁸ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINABLT). 2011. SPKC.

²³⁹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012 (FINABLT). 2013. SPKC.

²⁴⁰ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINABLT). 2015. SPKC.

²⁴¹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2014. SPKC.

²⁴² Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010 (FINBALT). 2011. SPKC.

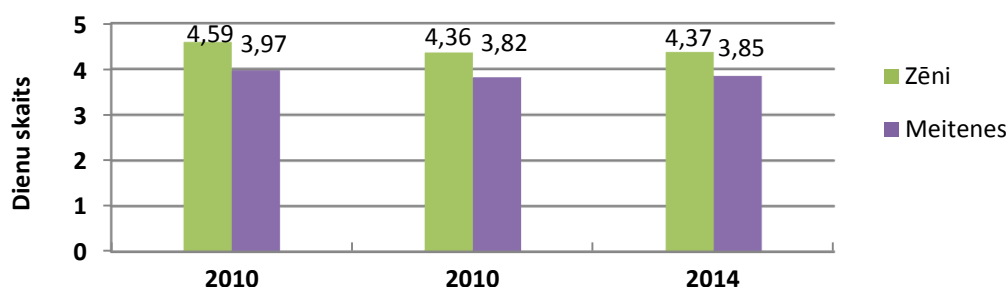
²⁴³ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012 (FINBALT). 2013. SPKC.

²⁴⁴ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²⁴⁵ Latvijas iedzīvotāju sportošanas paradumi. 2007. SKDS. www.izm.gov.lv/images/statistika/petijumi/22.pdf

²⁴⁶ Global Recommendations on Physical activity for Health. 2010. WHO.

19.attēls. Dienu skaits nedēļā, kad skolēni bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 min, no 2006.-2014.gadam ²⁴⁷



Atbilstošas sporta infrastruktūras un fiziskās aktivitātes veicinošas vides pieejamība ir faktors, kas var veicināt un motivēt ne tikai bērnus un jauniešus būt fiziski aktīviem, bet arī pārējo sabiedrību, it īpaši gados vecāku cilvēku pievēršanos aktīvam dzīvesveidam. „Nacionālā attīstības plāna”²⁴⁸ darbības „Publiski pieejama sporta infrastruktūra aktīvai atpūtai” ir paredzēts atbalsts 15 miljonu EUR apmērā brīvpieejas sporta zāļu, laukumu un stadionu attīstībai un primārai rekonstrukcijai.

Latvijas iedzīvotāju visu vecuma grupu nepietiekamā fiziskā aktivitāte liecina par nepieciešamību veidot tādu politiku, lai veicinātu **iedzīvotāju iesaistīšanos ikdienas fiziskajās aktivitātēs**. Šeit nozīmīga loma ir vietējām pašvaldībām un to sadarbībai ar NVO, darba devējiem un citiem partneriem, veidojot fiziskās aktivitātes veicinošu vidi. Vienlaikus būtiski ir noskaidrot, vai iedzīvotājus apmierina pašvaldībā piedāvātās iespējas, kādi ir šķēršļi dažāda vecuma grupu iedzīvotājiem būt fiziski aktīviem u.c. jautājumi. Tāpat pašvaldībām jāveicina brīva pieeja sporta infrastruktūrai iedzīvotājiem, tostarp nodrošinot, ka pašvaldībā esošo izglītības iestāžu sporta infrastruktūra ir pieejama visai sabiedrībai laikā, kad tā netiek izmantota izglītojamo vajadzībām.

Izaicinājums 18a: Pierīgas reģionā zemākais rādītājs Latvijā iedzīvotājiem, kas ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas vismaz 2-3 reizes nedēļā.

Izaicinājums 18b: Nav pieejami dati Tukuma novada līmenī par to, kas traucē iedzīvotājiem dažādās vecuma grupās būt fiziski aktīviem.

Izaicinājums 18c: Nepieciešams uzlabot fiziskās aktivitātes veicinošu vidi novadā, lai sekmētu visu vecuma grupu fizisko aktivitāti (ne tikai bērnu, profesionālo un amatiersportistu).

2.4.6. Atkarību izraisošās vielas un procesi

Atkarību izraisošo vielu lietošana ir nozīmīgs riska faktors vairākām neinfekciju un hroniskajām slimībām, tai skaitā psihiskajām, onkoloģiskajām, sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas slimībām, diabētam u.c. Diemžēl nav pieejami dati par iedzīvotāju atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumiem Tukuma novada griezumā (sīkāk par Tukuma novadā īstenotajām aktivitātēm šajā jomā skatīt sadaļā 2.4.1.), taču veiktie pētījumi par situāciju Latvijā iezīmē esošās problēmas.

Turpmākajās apakšsadaļās aprakstīta situācija Latvijā un, ja ir pieejami, tad norādīti dati par Tukuma novadu. Sīkāk par Tukuma novadā īstenotajām aktivitātēm šajā jomā skatīt sadaļā 2.4.1.

²⁴⁷ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. SPKC.2013./2014.m.g. aptaujas rezultāti un tendences. 2015. SPKC.

²⁴⁸ Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2014.-2020.g. Apstiprināts ar 2012.g. 20.dec. Saeimas lēmumu.

2.4.6.1. Smēķēšana

Pētījumi rāda, ka smēķēšanas atmešana mazina mirstības risku no sirds un asinsvadu slimībām vīriešiem 2,5 reizes un sievietēm 2 reizes un jau gada laikā, atmetot smēķēšanu, sirds un asinsvadu slimību risks mazinās par 50%²⁴⁹.

Pēc iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.gada datiem Latvijā ikdienā vecumā no 15-64 gadiem smēķē 36,1% iedzīvotāju, tostarp 51,8% vīriešu un 21,0% sieviešu.²⁵⁰ Kopumā situācija ir ļoti nopietna un Latvija citu ES valstu vidū ir līderpozīcijās pēc smēķētāju īpatsvara.

Ikdienas smēķētāju viedoklis par smēķēšanas nelabvēlīgo ietekmi uz veselību liecina, ka lielākā daļa (55,5%) ir „ne pārāk norūpējušies” vai „nemaz nav norūpējušies”. Iepriekš minētais, iespējams, izskaidro to, kāpēc no visiem ikdienas smēķētājiem tikai 19,9% ir nolēmuši atmet smēķēšanu tuvāko 12 mēnešu laikā.²⁵¹ Jāuzsver, ka Pierīgas reģionā šis rādītājs ir viszemākais Latvijā – tikai 11,8% no smēķētājiem ir nolēmuši atmet smēķēšanu tuvāko 12 mēnešu laikā.²⁵²

Latvijas smēķēt pamēģinājušo **jauniešu** īpatsvars vecumā no 15 līdz 16 gadiem ir augstākais Eiropā (2011.gadā pētījuma valstīs vidēji - 54%, Latvijā – 78%), bet ir novērojams kritums un jāpiezīmē, ka zēnu vidū šis rādītājs samazinājies par 6%, bet meiteņu vidū novērojams neliels pieaugums par 2%.²⁵³ Būtiski, ka 13-15 gadus vecu zēnu populācijā regulāro smēķētāju īpatsvars no 2011. līdz 2014.gadam samazinājies no 29,5% uz 16,9%, bet meiteņu vidū no 33,8% uz 16,5%. Šis samazinājums varētu būt skaidrojams ar stingrāku normatīvo regulējumu ieviešanu, kā arī ar veiksmīgu pretsmēķēšanas kampaņu īstenošanu valsts mērogā.

Tomēr dati liecina, ka neskatoties uz ieviestajiem stingrākajiem normatīvajiem regulējumiem attiecībā uz smēķēšanu sabiedriskās vietās, bērnu klātbūtnē un mājās, joprojām katrs trešais (36,6%) Latvijas iedzīvotājs vecumā no 15-64 gadiem saka, ka ir **pakļauts pasīvajai smēķēšanai** mājās, jo kāds ģimenes loceklis smēķē mājās citu klātbūtnē,²⁵⁴ bet Pierīgas reģiona dati ir vēl satraucošāki - 40,7%²⁵⁵.

2.4.6.2. Alkohola lietošana

Alkohola pārmērīga un riskanta lietošana ir saistīta ar dažāda veida veselības problēmām. Pēc jaunākajiem pētījumiem **riskanta jeb pārmērīga alkohola lietošana ir galvenais riska faktors, kas rada lielāko slimību slogu darbspējīgajiem iedzīvotājiem Latvijā**. Mazinot pārmērīgu alkohola lietošanu, ne tikai mazināsies saslimstība un mirstība no hroniskām neinfekciju slimībām, bet mazināsies citas ar alkohola lietošanu saistītās sekas (piemēram, traumatisms, kas palielina invaliditātes un mirstības rādītājus, vardarbība, noziedzība, bezdarbs, sociālā atstumtība), kas ietekmē sabiedrību, mazina darbaspēka kvalitāti un veicina nabadzību.²⁵⁶

2013.gadā viens Latvijas iedzīvotājs patērēja 8,9 litrus absolūtā alkohola, bet, rēķinot uz vienu 15 gadus un vecāku iedzīvotāju, tika patērēti 10,4 litri. Pēdējos piecos gados alkohola patēriņš ir relatīvi stabils, bet ar nelielu palielināšanās tendenci. Kopumā Latvijā **gandrīz puse (43,7%) iedzīvotāju vecumā no 15-64 gadiem alkoholu lietoja riskantā**

²⁴⁹ World Heart Federation, www.world-heart-federation.org/publications/

²⁵⁰ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²⁵¹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²⁵² SPKC dati. Pieeja 28.11.2015.

²⁵³ Atkarību izraisīto vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū 2011 (ESPAD), 7.lpp. 2012. SPKC.

²⁵⁴ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

²⁵⁵ SPKC dati. Pieeja 28.11.2015.

²⁵⁶ The Global Burden of Disease Study, Institute for Health Metrics and Evaluation, www.healthdata.org/

veidā, t.i., 60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vienā reizē (aptuveni 1,5 litri alus, 750 ml vīna, 200 ml degvīna) **vismaz vienu reizi pēdējā mēneša laikā**.²⁵⁷

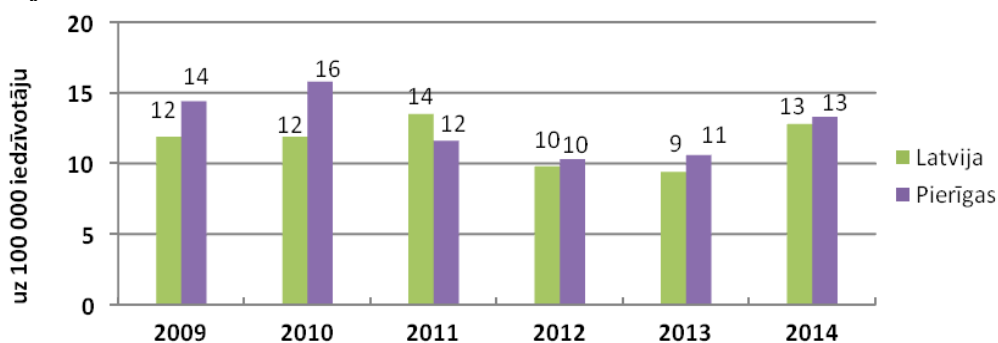
Alkohola lietošanas izplatība Latvijā **jauniešu vidū ir augsta**, lai arī pēdējo gadu laikā nedaudz samazinājusies - dzīves laikā vismaz vienu reizi alkoholu lietojuši praktiski visi (92%) 14–16 gadus vecie jaunieši un 50% – pēdējā mēneša laikā. Dzīves laikā vismaz vienu reizi piedzērušies ir 49% no 14–16 gadus veciem jauniešiem, pēdējā gada laikā – 30%, bet katrs desmitais – pēdējā mēneša laikā.²⁵⁸ Vismaz vienu reizi nedēļā alkoholu lietojuši 6% no 13 gadīgām meitenēm un 12% no 13 gadīgiem zēniem, 21% no 15 gadīgām meitenēm un 26% no 15 gadīgiem zēniem.²⁵⁹

2015.gadā Veselības ministrija un SPKC rīkoja informatīvu kampaņu, kuras ietvaros tirgotāji tika aicināti būt sociāli atbildīgi, nepārdodot alkoholu nepilngadīgajiem. Kampaņas ietvaros bija diskusijas gan ar jauniešiem par alkohola lietošanas problemātiku, gan ar vecākiem, par to, kā runāt ar jauniešiem par alkohola lietošanas kaitējumu.²⁶⁰

2.4.6.3. Psihotropo un narkotisko vielu lietošana

Latvijā vērojama psihotropo un narkotisko vielu lietošanas mazināšanās iedzīvotāju vidū periodā no 2007. līdz 2011.gadam. 2011.gada aptauja rāda, ka jebkuras nelegālās atkarību izraisošās vielas dzīves laikā pamēģinājuši 14,3% Latvijas iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 64 gadiem.²⁶¹ Pirmreizēji reģistrēto narkoloģisko pacientu un personu ar narkotisko, psihotropo un toksisko vielu atkarību skaits uz 100 000 iedzīvotāju ir mainīgs ar vērojamu samazinājumu līdz 2013.gadam un pieaugumu 2014.gadā gan Latvijā, gan Pierīgas reģionā (20.attēls).^{262, 263}

20.attēls. Pirmreizēji reģistrēto ārstēto pacientu ar narkotisko, psihotropo un toksisko vielu atkarību skaits Latvijā un Pierīgas reģionā no 2009. – 2013.gadam uz 100 000 iedzīvotāju^{264, 265, 266}



Psihoaktīvo un narkotisko vielu lietošanas izplatība **jauniešu** vidū pēdējos gados palikusi nemainīgā līmenī vai nedaudz samazinājusies. Psihoaktīvo vielu pamēģināšanas ziņā Latvijas jaunieši ir vidējā Eiropā līmenī, 2011.gadā Latvijā pēdējā gada laikā

²⁵⁷ Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība iedzīvotāju vidū. 2012. SPKC.

²⁵⁸ Metodoloģiskā pētījuma rezultāti „Alkohola, tabakas un narkotiku lietošanas izplatība skolēnu vidū Latvijā”, 7.lpp. 2013. SPKC.

²⁵⁹ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2009/2010. m.g. (HBSC). 2012. SPKC.

²⁶⁰ SPKC kampaņa „Lai būtu skaidrs”. 2015. www.skaidrs.lv

²⁶¹ Nacionālais ziņojums "Situācija narkotiku un narkomānijas problēmas jomā Latvijā līdz 2014.gadam", 17.lpp. 2014.SPKC.

²⁶² Dati par 2009.-2012.g. Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2012, sadaļa "Sabiedrības veselība".2012. SPKC.

²⁶³ Dati par 2013.g. Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2012, sadaļa "Sabiedrības veselība". 2013.SPKC.

²⁶⁴ Dati par 2009.-2012.g. Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2012, sadaļa "Sabiedrības veselība".2012. SPKC.

²⁶⁵ Dati par 2013.g. Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2012, sadaļa "Sabiedrības veselība".2013. SPKC.

²⁶⁶ Dati par 2014.g. Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2014, sadaļa "Sabiedrības veselība".2015. SPKC.

narkotikas lietojuši 17,6% no 15-16 gadus veciem jauniešiem.²⁶⁷ Taču Pierīgas reģionā rādītājs ir augstāks nekā vidēji Latvijā – 21,5%.²⁶⁸

Visbiežāk pamēģinātā viela 14–16 gadus vecu jauniešu vidū Latvijā ir marihuāna/hašišs, un 2013.gada dati liecina, ka pēdējo divu gadu laikā ir vērojams neliels samazinājums marihuānu/hašišu pamēģinājušo 14–16 gadus veco aptaujāto vidū. Tomēr Latvijā ir viens no lielākajiem marihuānu/hašišu pamēģinājušo skaita pieaugumiem Eiropā 15-16 gadu vecuma grupā – no 18% 2007.gadā līdz 24% 2011.gadā.²⁶⁹

Latvijā „spais” (klasificēts kā jaunā psihoaktīvā viela) kļuvis par aktuālu problēmu pēdējo gadu laikā. Saskaņā ar Latvijā veikta pētījuma rezultātiem jaunās psihoaktīvās vielas 2013.gadā ir bijušas otrais visvairāk lietotais atkarību izraisošo vielu veids. Latvijā 15 gadus vecu respondentu vidū vismaz vienu reizi dzīves laikā „spaisu” ir lietojuši 13% aptaujāto, salīdzinājumā 2011.gadā tie bija 10%.²⁷⁰ Tāpat inhalantus pamēģināšana ir populāra Latvijas jauniešu vidū - 2013.gadā pētījuma inhalantus dzīves laikā pamēģinājuši 17% no 15–16 gadus vecajiem jauniešiem.²⁷¹

Attiecībā uz jaunajām psihoaktīvajām vielām ir veikti nozīmīgi grozījumi normatīvajos aktos, kā arī Veselības ministrija un SPKC, iesaistoties citiem partneriem, veic plašas informēšanas un sociālās kampaņas.²⁷²

2.4.6.4. *Procesu atkarības*

Procesu atkarību joma Latvijā ir salīdzinoši jauna un tajā nav pieejami pētījumi. Taču pieaugušo un bērnu un jauniešu paradumu pētījumi^{273,274} norāda, ka arvien vairāk iedzīvotāju pavada laiku mazkustīgā, sēdošā dzīvesveidā, lietojot dažādas viedierīces (viedtālruni, datori, planšetes u.c.) gan komunikācijai sociālajos tīklos, gan spēlējot dažāda veida spēles utt. Pēc plašsaziņas līdzīgos redzamās informācijas jo īpaši bērnu un jauniešu vidū ir vērojamas atkarības veidošanās pazīmes no dažādu sociālo tīklu izmantošanas. Latvijā kopumā jāvērs lielāka uzmanība uz drošu elektronisko iespēju lietošanu (jo īpaši bērnu un jauniešu vidū), lai novērstu nīrgāšanos, mobingu un citus psiho-eocionālās vardarbības riskus (sīkāk par nīrgāšanos sadaļā 2.3.5.). Vienlaikus nav arī pieejama informācija par azartspēļu atkarības izplatību Latvijā (gan azartspēļu vietās, gana arī elektroniskajās vietnēs). Jāvērs uzmanība uz procesu atkarību riska mazināšanu un ierobežošanu, kā arī atbilstošu palīdzības pakalpojumu sniegšanu atkarīgajām personām.

Izaicinājums 19a: Augsta smēķēšanas izplatība pieaugušo vidū (jo īpaši vīriešiem) ir satraucoša, kā arī plaša izplatība jauniešu vidū - smēķēt pamēģinājušo jauniešu īpatsvars vecumā no 15 līdz 16 gadiem Latvijā ir augstākais Eiropā.

Izaicinājums 19b: Pierīgas reģionā ļoti augsts pasīvai smēķēšanai mājās pakļauto iedzīvotāju īpatsvars (40,7%).

Izaicinājums 19c: Latvijas sabiedrībai raksturīga riskanta alkohola lietošana gan pieaugušo gan jauniešu un bērnu vidū.

²⁶⁷ Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū 2011 (ESPAD). 9.lpp. 2012. SPKC.

²⁶⁸ SPKC dati. Pieeja 28.11.2015.

²⁶⁹ Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū 2011. (ESPAD). 9.lpp. 2012. SPKC.

²⁷⁰ Metodoloģiskā pētījuma rezultāti „Alkohola, tabakas un narkotiku lietošanas izplatība skolēnu vidū Latvijā”, 7.lpp. 2013. SPKC.

²⁷¹ Metodoloģiskā pētījuma rezultāti „Alkohola, tabakas un narkotiku lietošanas izplatība skolēnu vidū Latvijā”, 8.lpp. 2013. SPKC.

²⁷² SPKC. www.spkc.gov.lv/jaunas-psihoaktivas-vielas/

²⁷³ Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2013/2014. m.g. (HBSC). 19.lpp. 2015. SPKC.

²⁷⁴ Latvijas iedzīvotāju (15-64 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). 2015. SPKC.

Izaicinājums 19d: Pierīgas reģionā psihoaktīvo un narkotisko vielu lietošana 15-16 gadus vecu jauniešu vidū ir augstākā līmenī nekā vidēji Latvijā, papildus visas Latvijas mērogā satraucoša ir situācija attiecībā uz jauno psihoaktīvo vielu lietošanu.

Izaicinājums 19e: Procesu atkarības izplatība kļūst arvien lielāka jo īpaši bērnu un jauniešu vidū, tāpēc nepieciešami efektīvi profilakses un kaitējuma mazināšanas pasākumi šajā jomā.

2.5. Vispārīgs Tukuma novada veselības aprūpes raksturojums

Tukuma novada veselības aprūpi nodrošina pašvaldības, privātās un valsts institūcijas. Primārās veselības aprūpes nodrošināšanai Tukuma novadā darbojas **20 ģimenes ārstu prakses** vietas – kopumā ģimenes ārsta prakses vai feldšerpunkti ir gandrīz visos pagastos, izņemot Zenteni un Vienību. Vienlaikus veselības aprūpi novadā nodrošina Tukuma slimnīca ar **neatliekamās palīdzības lokālas daudzprofila slimnīcas** statusu un Irlavas Sarkanā Krusta slimnīca. Sociālo palīdzību un sociālo aprūpi novadā koordinē pašvaldības aģentūra „Tukuma novada **sociālais dienests**”, kā arī **Irlavas bērnunams** – patversme. Savukārt **zobārsta** pakalpojumi ir pieejami Tukuma pilsētā, Pūrē, Irlavā, Tumē un Slampē. Tukuma pilsētā darbojas **9 aptiekas** (tostarp viena diennakts).^{275, 276}

Kopā **ārstu skaits** Tukuma novadā ir zemāks nekā vidēji Latvijā – 2014.gadā Tukuma novadā bija 22,4 ārsti uz 10 000 iedzīvotāju (jeb 66 ārsti), kamēr vidēji Latvijā - 34,7.²⁷⁷ Toties ģimenes ārstu un internistu skaits 2013.gadā Tukuma novadā ir līdzīgs kā vidēji valstī – 9,8 ģimenes ārsti uz 10 000 iedzīvotāju (vidēji Latvijā 2013.gadā – 9,6 ārsti), tāpat ginekologu un dzemdību speciālistu skaits uz 10 000 iedzīvotāju Tukuma novadā ir līdzīgs kā vidēji Latvijā – 2.²⁷⁸

Ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem 2014.gadā Tukuma novadā ir 5,2 apmeklējumi uz 1 iedzīvotāju, tas ir līdzīgs kā vidēji Latvijā (5,9 uz 1 iedzīvotāju), savukārt augstāks nekā Pierīgas reģionā (4,1 uz 1 iedzīvotāju). Bet mājas vizīšu rādītājs Tukuma novadā ir 0,13 uz 1 iedzīvotāju (tāpat kā vidēji Pierīgas reģionā) un nedaudz mazāk kā vidēji valstī - 0,15. Savukārt rādītājs **ambulatorajiem apmeklējumiem pie ārstu palīgiem, medicīnas māsām un vecmātēm** Tukuma novadā ir augstāks nekā vidēji Latvijā un Pierīgas reģionā (attiecīgi Tukumā- 0,92; Latvijā – 0,78; Pierīgas reģionā -0,42 apmeklējumi uz 1 iedzīvotāju).²⁷⁹

Latvijā viena no būtiskām izmaiņām **primārajā veselības aprūpē** ir bijusi **otrās medicīnas māsas** ieviešana ģimenes ārstu praksēs kopš 2010.gada ar mērķi, lai otrā māsa seko veselības profilaktisko apskaušu izpildei, izglīto ģimenes ārsta pacientus par veselīgu dzīvesveidu, fiziskajām aktivitātēm, nodrošina pie ģimenes ārsta reģistrēto hronisko pacientu aprūpi un izglītošanu ģimenes ārsta praksē u.c. No 2014.gada 1.janvāra otrā māsa ir obligāta praksēs ar vairāk kā 1 800 reģistrētajiem pacientiem (vai 800 bērniem).

Saskaņā ar pētījuma datiem **ģimenes ārstu** pēdējā gada laikā **ne reizi nav apmeklējuši** 27,0% no visiem 15-64 gadus veciem iedzīvotājiem. Vecuma grupās nav

²⁷⁵ Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2033.g. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 18.12.2014. lēmumu (protokola Nr.15,39 §).

²⁷⁶ Tukuma novada attīstības programma 2015.-2021.gadam. 78.-83.lpp. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 22.12.2015. lēmumu (protokola Nr.14, 5§).

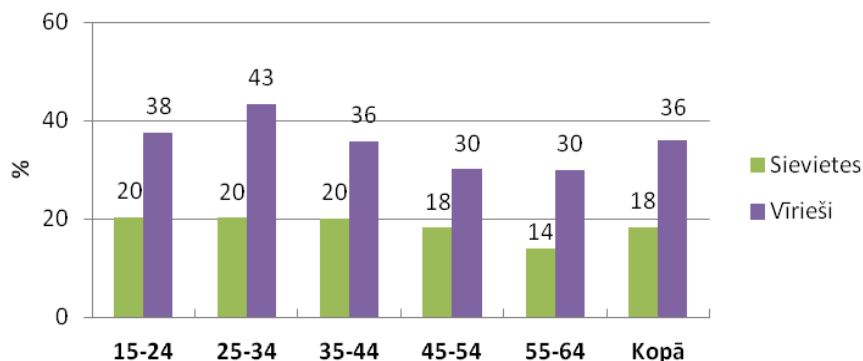
²⁷⁷ SPKC veselības aprūpes statistikas dati par 2014 gadu. Publicēts 28.05.2015.
www.spkc.gov.lv/file_download/2553/Arsti_pa_novadiem_par_2014.doc

²⁷⁸ Tukuma novada veselības profils. 2015. www.spkc.gov.lv/file_download/2502/Tukums_profils_2010-2013.pdf

²⁷⁹ SPKC veselības aprūpes statistikas dati par 2014 gadu. Publicēts 11.08.2015.
www.spkc.gov.lv/file_download/2626/Ambulatora_pal_novadi_2014.doc

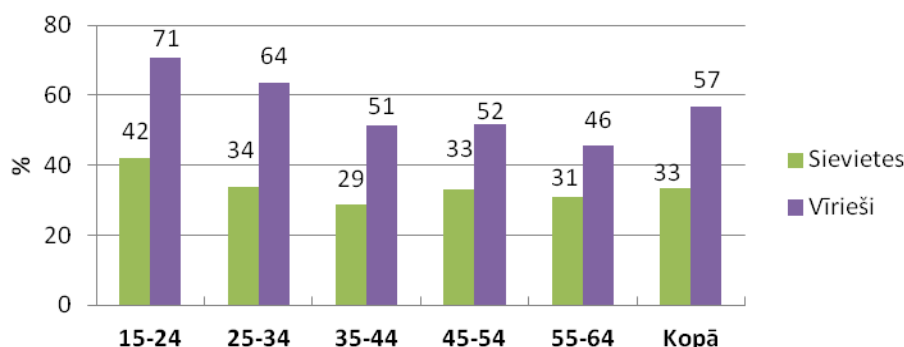
novērojamas lielas atšķirības, bet toties būtiski atšķiras vīriešu un sieviešu īpatsvars, kuri saka, ka nav apmeklējuši ģimenes ārstu (21.attēls).²⁸⁰ Tukuma novada izglītības iestādēs ir veselības punkti, kuros strādā medicīnas māsa vai cita ārstniecības persona.

21.attēls. Pēdējo 12 mēnešu laikā ģimenes ārstu neapmeklējušo iedzīvotāju īpatsvars, dzimuma un vecuma grupās (%) Latvijā 2014.gadā



Līdzīgi arī ārstu speciālistu nav apmeklējuši gandrīz puse Latvijas iedzīvotāju – 44,9%, tostarp katrā trešā sievietē (33,3%) un vairāk nekā katrs otrais vīrietis (56,9%). Šie dati, iespējams, liecina par Latvijas iedzīvotāju (jo īpaši vīriešu) attieksmi pret savu veselību (22.attēls), kā arī varētu norādīt uz veselības aprūpes sistēmas problēmām sasniegt efektīvā veidā vīriešu mērķgrupu.²⁸¹

22.attēls. Pēdējo 12 mēnešu laikā ārstu speciālistu neapmeklējušo iedzīvotāju īpatsvars, dzimuma un vecuma grupās (%) 2014.gadā



Tāpat par profilaktisko izmeklējumu nepietiekamu aptveri liecina tas, ka 45-64 gadu vecumā **asinsspiedienu** pēdējā gada laikā mērijuši 90% sieviešu un tikai 71% vīriešu, bet **holesterīna** līmenis un **cukura** līmenis asinīs pēdējā gada laikā šajā vecuma grupā ir noteikts tikai 52% vīriešu un 67% sieviešu.²⁸²

Izaicinājums 21a: Latvijā augsts to iedzīvotāju īpatsvars, kuri nedodas vizītē pie ģimenes ārsta vismaz vienreiz gadā.

Izaicinājums 21b: Nepieciešams uzlabo ģimenes ārstu un medicīnas māsu aktīvāku iesaisti veselības veicināšanas aktivitātēs.

Izaicinājums 21c: Nepieciešams uzsākt aktīvu darba devēju iesaistīšanu veselības veicināšanas pasākumos un aktivitātēs.

²⁸⁰ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). SPKC. 2015.

²⁸¹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). SPKC. 2015.

²⁸² Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2014 (FINBALT). SPKC. 2015.

3. Veselības veicināšanas stratēģijas mērķis un turpmākā rīcība

3.1. Veselības veicināšanas un slimību profilakses SVID analīze

Pamatojoties uz iepriekš sniegto situācijas aprakstu sabiedrības veselības jomā Latvijā un Tukuma novadā, un apkopojot definētos izaicinājumus, tika veikta SVID analīze (23.attēls).

23.attēls. SVID analīze par veselības veicināšanu un profilaksi Tukuma novadā

<u>Stiprās puses:</u> • novada valdības atbalsts • sporta jomas organizācija attīstīta • sporta infrastruktūras attīstība (halle u.c.) • sociālā dienesta aktīva darbība • HIV profilakses punkts • skolām ir interese par Veselību veicinošo skolu tīklu • novads ir Nacionālo veselīgo pašvaldību tīklā • spēcīgi, aktīvi kopienas centri, senioru biedrības • sabiedrības veselības komisijas darbība • Pārtikas stratēģijas esamība • sāk veidoties partneru tīkls veselības veicināšanas jomā • informācija par aktīvās atpūtu iespējām Tūrisma informācijas centrā	<u>Vājās puses:</u> • nav skaidri definēti partneri • neatbilstošie cilvēkresursi veselības veicināšanai • nav atbilstošie finanšu resursi • maz tautas sporta iespēju • nav datu par veselības paradumiem novada līmenī • <u>tikai 1</u> skola ir Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā • jāuzlabo spēja sasniegt iedzīvotājus caur atbilstošajiem informācijas kanāliem (avīze, facebook profils u.c.) • nepietiekoši aktīva NVO potenciāla izmantošana iesaistei veselības veicināšanā • atsevišķas iedzīvotāju grupas ir neaktīvas un neiesaistās piedāvātajos pasākumos un aktivitātēs • veselību veicinošas vides veidošana • sadarbība ar darba devējiem veselības veicināšanā • sadarbība ar skolām/ skolu medmāsām
<u>Iespējas:</u> ☐ SPKC metodoloģiskais atbalsts, informācijas avots ☐ iespēja mācīties no citu pašvaldību pozitīvās prakses piemēriem caur Nacionālo veselīgo pašvaldību tīklu ☐ likumdošanas iniciatīvas, kas veicina veselīgu dzīvesveidu un vidi ☐ pieejamais ES fondu finansējums nākamajam plānošanas periodam līdz 2022.gadam ☐ Eiropas brīvprātīgo piesaiste veselības veicināšanas pasākumiem	<u>Draudi:</u> • iedzīvotāju skaita samazināšanās • novecošanās • nevienlīdzības pieaugums valstī/reģionā • jauniešu došanās prom no novada • atkarību izplatības palielināšanās • bezdarba līmeņa pieaugums • Rīgas tuvums • neinfekciju slimību sloga pieaugums • iekšējās/ārējās drošības jautājumi

3.2. Veselības veicināšanas stratēģijas mērķi un rīcības virzieni

Saskaņā ar „Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijā līdz 2033.gadam” definēto ilgtermiņa mērķi „vienota un atvērta, izglītota un aktīva sabiedrība, kam nodrošinātas daudzveidīgas augstas kvalitātes attīstības iespējas”²⁸³, kā arī ņemot vērā iepriekš aprakstīto situāciju un konstatētos izaicinājumus, tika definēts veselības veicināšanas stratēģijas mērķis turpmākajam plānošanas periodam.

„Tukuma novada veselības veicināšanas stratēģijas 2015.-2023.gadam” mērķis - **veseli un aktīvi Tukuma novada iedzīvotāji visās vecuma grupās, kas rūpējas un uzņemas atbildību par savu veselību, aktīvi iesaistās veselības veicināšanā un slimību profilaksē.**

Galvenā mērķa sasniegšanai ir izvirzīti četri apakšmērķi un šādi rīcības virzieni:

1. Veiksmīga starpsektoru sadarbība, nodrošinot Tukuma novada iedzīvotājiem vienlīdzīgas iespējas veselības veicināšanā un slimību profilaksē:

- **Rīcības virziens 1:** Starpsektoru sadarbības uzlabošana, sniedzot vienlīdzīgas veselības veicināšanas un slimību profilakses iespējas visiem Tukuma novada iedzīvotājiem;
- **Rīcības virziens 2:** Veselību veicinošas un veselību atbalstošas vides veidošana Tukuma novadā, lai veselīga izvēle ir vieglākā izvēle.

2. Samazināta saslimstība un priekšlaicīga mirstība no neinfekciju slimībām Tukuma novadā, mazinot riska faktoru izplatību:

- **Rīcības virziens 3:** Aptaukošanās izplatības mazināšana Tukuma novadā;
- **Rīcības virziens 4:** Veselīga uztura paradumu veicināšana Tukuma novadā;
- **Rīcības virziens 5:** Pietiekamu fizisko aktivitāšu veicināšana Tukuma novadā;
- **Rīcības virziens 6:** Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības samazināšana un profilakse Tukuma novadā;
- **Rīcības virziens 7:** Psihiskā veselības veicināšana un uzlabošana Tukuma novadā;
- **Rīcības virziens 8:** Zobu un mutes veselības veicināšana Tukuma novadā;
- **Rīcības virziens 9:** Veselīgas dzīves un darba vides veicināšana, mazinot traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem.

3. Samazināta saslimstība un priekšlaicīga mirstība no infekcijas slimībām Tukuma novadā:

- **Rīcības virziens 10:** Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana Tukuma novadā;
- **Rīcības virziens 11:** Tukuma novada iedzīvotāju saslimstības ar citām infekcijasslimībām mazināšana, veicot slimību profilakses pasākumus.

4. Tukuma novada iedzīvotāji ir ieinteresēti un aktīvi līdzdarbojas savas veselības veicināšanā, uzlabošanā un saglabāšanā:

- **Rīcības virziens 12:** Tukuma novada iedzīvotāju iesaistes uzlabošana savas veselības veicināšanā.

²⁸³ Tukuma novada ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2033.gadam. 29.lpp. Apstiprināta ar Tukuma novada domes 18.12.2014. lēmumu (protokola Nr.15,39 §).

3.3. Rīcības virzieni un uzdevumi

Apakšmērķis 1: Veiksmīga starpsektoru sadarbība, nodrošinot Tukuma novada iedzīvotājiem vienlīdzīgas iespējas veselības veicināšanā un slimību profilaksē				
Rīcības virziens 1: Starpsektoru sadarbības uzlabošana, sniedzot vienlīdzīgas veselības veicināšanas un slimību profilakses iespējas visiem Tukuma novada iedzīvotājiem				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
1.1.	<u>Informēt iedzīvotājus</u> visās vecuma grupās par <u>sabiedrības veselības jautājumiem un veselības veicināšanas iespējām un slimību profilaksi</u> , izmantojot dažādus informācijas kanālus atbilstoši mērķa grupas specifikai sadarbībā ar visiem iesaistītajiem partneriem	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Attīstības nodaļa, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Tukuma tūrisma informācijas centrs, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Slimnīcas, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Uzņēmēji, Aptiekas, NVO
1.2.	Izveidot, aktualizēt un <u>sadaļu pašvaldības mājaslapā, kā arī sadaļu pašvaldības informatīvajā izdevumā</u> , kur ir pieejama informācija par veselības veicināšanu un slimību profilaksi	2017.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, NVO
1.3.	Veikt regulāru (ne retāk kā reizi 4 gados) Tukuma novada <u>iedzīvotāju aptauju</u> , apzinot situāciju un nodrošinot informāciju par veselības riska faktoru izplatību un citu ar veselību saistītu informāciju Tukuma novada iedzīvotāju vidū ²⁸⁵	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Attīstības nodaļa	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa
1.4.	Veikt regulāru <u>statistikas datu analīzi</u> par Tukuma novada iedzīvotāju veselības stāvokli un veselības paradumiem, balstoties uz pētījumu, aptauju rezultātiem un pieejamajiem NVD, SPKC u.c. datiem	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Attīstības nodaļa	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Sociālais dienests, Irlavas slimnīca un Tukuma slimnīca
1.5.	<u>Veidot specifiskā mērķgrupām risku mazināšanas un veselības veicināšanas un slimību profilakses programmas</u> , pirms tam veicot novērtējumu, definējot potenciālās iedzīvotāju riska grupas dažādās veselības jomās un nosakot, kādi faktori tās ietekmē	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Attīstības nodaļa, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Tukuma tūrisma informācijas centrs, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde, Uzņēmēji, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

²⁸⁵ Aptaujā jāiekļauj jautājumi, kas ir saskaņā ar SPKC veikto „Latvijas iedzīvotāju (15-64 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu pētījumu” (FINBALT) veselības monitoringa ietvaros. www.spkc.gov.lv/file_download/2517/LV_iedzivotaju_veselibu_ietekmejoso_paradumu_petijums_2014_I_dala.pdf

1.6.	Tukuma novada pašvaldības <u>Sabiedrības veselības veicināšanas komisijas</u> aktīvas darbības nodrošināšana (sanāksmes vismaz 3 mēnešos reizi)	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos	Domes priekšsēdētāja vietnieks, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem,* ²⁸⁶ Attīstības nodaļa, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Tukuma tūrisma informācijas centrs, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde, Slimnīcu pārstāvji, Uzņēmēji, NVO
1.7.	<u>Studentu piesaiste</u> veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumu pētīšanai un pasākumu organizēšanai Tukuma novadā	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Attīstības nodaļa, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde, Slimnīcu pārstāvji
1.8.	Izveidot štata vietu <u>pilnas slodzes darbiniekam</u> atbildīgam par veselības veicināšanu un slimību profilaksi Tukuma novada pašvaldībā	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Dome, izpilddirektors	
1.9.	Specifiska <u>ikgadēja aktivitāšu un sadarbības plāna</u> izstrādē veselības veicināšanai visām vecuma grupām, īpaši uz sociālās atstumtības un riska grupām	Ikgadēji no 2017.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Attīstības nodaļa, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Tukuma tūrisma informācijas centrs, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde, izglītības iestādes, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
Rīcības virziens 2: Veselību veicinošas un veselību atbalstošas vides veidošana Tukuma novadā, lai veselīga izvēle ir vieglākā izvēle				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
2.1.	Turpināt aktīvu dalību <u>Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā</u>	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos	Attīstības nod., Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, izpilddirektors, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Tukuma tūrisma informācijas centrs, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Sociālais dienests, Slimnīcas, Uzņēmēji, Aptiekas, NVO
2.2.	Nodrošināt Tukuma novada vispārizglītojošo izglītības iestāžu pievienošanos " <u>Veselību veicinošo skolu tīklam</u> "	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Izglītības pārvalde	Izglītības iestādes un to vadītāji, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

2.3.	<u>Veselību veicinošas vides un sabiedrības veselības perspektīvas iestrāde Tukuma novada pašvaldības izstrādātajos politikas plānošanas dokumentos</u>	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Attīstības nodaļa	Izpildedirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*
2.4.	Izglītības iestāžu medmāsu, jaunatnes speciālistu/darbinieku, sporta darba organizatoru, policijas, ģimenes ārstu <u>iesaiste veselības veicināšanā un slimību profilaksē</u> , ikgadēji īstenojot apmācības	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Izglītības pārvalde un iestādes, Pašvaldības policija, Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, NVO
2.5.	Nodrošināta piekļuves un pārvietošanās iespējas visās pašvaldības iestādēs (nobrauktuves, lifti, pacelāji u.c.)	No 2016.-2023.	Arhitektūras nodaļa	Attīstības nodaļa, Visas pašvaldības nodaļas un institūcijas
2.6.	Nodrošinātas taktilās un audio informācijas iespējas tūrisma, sporta, atpūtas un kultūras objektiem	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Arhitektūras nodaļa	Attīstības nodaļa, Izglītības pārvalde un iestādes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Tukuma tūrisma informācijas centrs
2.7.	Uzlabot un attīstīt rekreācijas vietas, padarot tās pieejamas arī personām ar invaliditāti un pārvietošanās grūtībām	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Arhitektūras nodaļa	Attīstības nod., Izglītības pārvalde un iestādes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Tukuma tūrisma informācijas centrs
2.8.	<u>Veicināt atbalsta un brīvprātīgo grupu veidošanos sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses darbā</u>	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Attīstības nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Tukuma tūrisma informācijas centrs, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Slimnīcas, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Uzņēmēji, Aptiekas, NVO

Apakšmērķis 2: Samazināta saslimstība un priekšlaicīga mirstība no neinfekciju slimībām Tukuma novadā, mazinot riska faktoru izplatību

Rīcības virziens 3: Aptaukošanās izplatības mazināšana Tukuma novadā

Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
3.1.	Informēšanas un izglītošanas pasākumi par aptaukošanās radītajiem veselības riskiem dažādu tematisko dienu ietvaros - Sirds veselības diena, Diabēta diena utt. (skat. piem. 4.9.) ²⁸⁸	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sociālais dienests, Slimnīcas, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Aptiekas, Uzņēmēji, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

²⁸⁸ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp. www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

3.2.	Semināri un lekcijas <u>vecākiem, izglītības iestāžu pedagogiem, medmāsām</u> par aptaukošanās riskiem	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Izglītības pārvalde	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes
Rīcības virziens 4: Veselīga uztura paradumu veicināšana Tukuma novadā				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
4.1.	Veicināt izpratni par veselīga uztura pamatprincipiem dažādu mērķa grupu vidū Tukuma novadā: • veidojot interešu grupas, • vienaudžu izglītošanas programmas, • organizējot lekcijas un nodarbības, • nometnes jauniešiem un bērniem²⁸⁹	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Slimnīcas, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Uzņēmēji, Aptiekas, NVO
4.2.	Semināri un lekcijas <u>izglītības iestāžu pedagogiem, medmāsām un vecākiem</u> par veselīga uztura pamatprincipiem	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvalde, Izglītības iestādes, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, NVO
4.3.	Nodrošināt <u>virtuves darbinieku</u> (pavāru, tehnologu) izglītošanu par veselīga uztura pagatavošanas principiem un stimulēt šo principu ievērošanu, t.sk. ar īpašu uztura korekciju	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Izglītības iestādes, NVO
4.4.	Turpināt pašvaldības apmaksātu <u>brīvpusdienu</u> nodrošināšanu skolēniem vispārējās izglītības iestādēs, kā arī bezmaksas vai samazināts maksas maltītes pirmskolas izglītības iestādēs (t.sk. bērniem ar alerģijām, nepanesībām un īpašām vajadzībām)	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Izglītības pārvalde	Izglītības iestādes
4.5.	Sekmēt visu Tukuma novada pašvaldības izglītības iestāžu <u>iesaisti un dalību „skolas piens” un „skolas auglis” programmās</u>	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Izglītības pārvalde	Izpildedirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes
4.6.	<u>Īstenot konkursus, projektu nedēļas</u> un praktiskus braucienus uz saimniecībām, lai izglītotu bērnus un jauniešu par veselīga uztura pamatprincipiem	Katru gadu no 2017.-2023.	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes. Latvijas Lauku konsultāciju centrs, Attīstības nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Uzņēmēji, NVO
4.7.	<u>Iepirkumu un ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas izglītības iestādēs, sociālās aprūpes un rehabilitācijas iestādēs, kā arī</u>	Katru gadu no 2016.-	Juridiskā nodaļa	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izpildedirektora padomnieks

²⁸⁹ Metodes balstītas uz „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam”. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

	ārstniecības iestādēs kvalitātes uzlabošana un pilnveidošana, veicinot saimnieciski izdevīgākā piedāvājuma izvēli un vietējās produkcijas iepirkšanu	2023.		ekonomikas un attīstības jautājumos
4.8.	Īpašas apmācības, semināri <u>jauniešiem un vecākiem</u> (t.sk. audžu ģimenēm, riska grupas jauniešiem, bērnu nama un jauniešu mājas klientiem u.c.) par veselīga uztura pamatprincipiem, t.sk., veselīga uztura pagatavošanas recepšu apgūšana	Katru gadu no 2017.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem* 291	Sociālais dienests, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Uzņēmēji, NVO
4.9.	<u>Informatīvi pasākumi:</u> • <u>Veselīga uztura dienas</u> organizēšana katru gadu, popularizējot pilnvērtīgu uzturu, t.sk. augļu, dārzeņu, piena lietošanu u.c.²⁹², • <u>Pasaules sirds dienu, Pasaules hipertensijas dienu, Pasaules diabēta dienu u.c., vēršot uzmanību uz uztura nozīmi u.c.</u>	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Uzņēmēji, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, NVO
4.10.	Iesaistīt <u>darba devējus</u> veselīga uztura paradumu veicināšanā	Pastāvīgi no 2016.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Attīstības nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Aptiekas, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
4.11.	Turpināt veidot dialogu ar uzņēmējiem, kas nodrošina ēdināšanas pakalpojumus Tukuma novadā, attiecībā uz <u>veselīga uztura piedāvājuma veidošanu</u> (īpaša atpazīšanas zīme)	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Aptiekas, Tukuma uzņēmēju klubs, Uzņēmēji, NVO
4.12.	Veicināt to, ka novada teritorijā notiekošo <u>publisko pasākumu laikā</u> tiek piedāvāts arī veselīgs, skaists un no vietējiem produktiem pagatavots uzturs	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Administratīvā nodaļa	Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Latvijas Lauku konsultāciju centrs, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
4.13.	Veicināt <u>Veselīgo un vietējo pārtikas produktu tirdziņa</u> attīstību	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos	Attīstības nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Latvijas Lauku konsultāciju centrs, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
4.14.	Veidot īpašas <u>atbalsta grupas un apmācības hronisko slimību</u> (diabēts, sirds un asinsvadu slimības u.c.) pacientiem attiecībā uz	Pastāvīgi no 2017.-	Atbildīgais par veselības	Slimnīcas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

²⁹² „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp. www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

	uzturu	2023.	veicināšanas jautājumiem*	
4.15.	Izskatīt iespēju nodrošināt uztura speciālista pakalpojumu <u>pieejamību</u> Tukuma novadā	Pastāvīgi no 2017.- 2023.	Tukuma slimnīca	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos
4.16.	Apmācību cikls iedzīvotājiem par veselīga uztura pagatavošanu <u>ar nelieliem finansiāliem ieguldījumiem</u> (īpaši maznodrošinātām un trūcīgām grupām)	Pastāvīgi no 2017.- 2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Sociālais dienests, Uzņēmēji, NVO
Zīdīšanas popularizēšana – veselīgs uzturs kopš dzimšanas				
4.17.	Nodarbības topošajām un jaunajām māmiņām <u>par zīdīšanu un uztura nozīmi</u> mātes un bērna veselībā (t.sk. riska grupas sievietēm).	Pastāvīgi no 2017.- 2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem* 293	Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, „Pakāpieni” misija, NVO
4.18.	Izvērtēt iespēju izveidot vietējo Tukuma novada <u>zīdīšanas veicināšanas konsultantu grupu</u> /kontakta sarakstu (tīkla ietvaros) un popularizēt to	Pastāvīgi no 2017.- 2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
4.19.	Starptautiskā zīdīšanas veicināšanas diena ²⁹⁴	Pastāvīgi no 2017.- 2023.	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, NVO
Rīcības virziens 5: Pietiekamu fizisko aktivitāšu veicināšana Tukuma novadā				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
5.1.	Veicināt izpratni par pietiekamu fizisko aktivitāšu nozīmi veselības veicināšanā visos vecuma posmos dažādām mērķa grupām: • interešu grupas interešu grupas iedzīvotājiem (nūjošana, skriešana u.c.); • vienaudžu izglītošanas programmas,	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Aptiekas, Uzņēmēji, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

²⁹⁴ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp.www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

	• organizējot lekcijas un nodarbības, • nometnes jauniešiem un bērniem²⁹⁵			
5.2.	<u>Semināri un lekcijas izglītības iestāžu pedagogiem, sporta darba organizatoram un skolu medicīnas māsām par fizisko aktivitāšu nozīmi un aktīvo/dinamisko paužu pielietošanu mācību darbā</u> ²⁹⁶	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, NVO
5.3.	Konkurss skolām „Aktīvā klase” – aktīvo/dinamisko paužu izmantošana mācību darbā, sporto visa klase utt.	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Sporta metodiķis, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, NVO
5.4.	Nodrošināt novada <u>izglītības iestāžu sporta infrastruktūras</u> (zāles, stadioni) <u>pieejamību</u> bērniem un jauniešiem arī pēc stundām , kā arī brīvu pieeju šai infrastruktūrai pārējiem iedzīvotājiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Sporta metodiķis, Uzņēmēji, NVO
5.5.	Īpašas <u>programmas jauniešiem</u> (t.sk. riska grupas jauniešiem, bērnu nama un jauniešu mājas klientiem u.c.) lai veicinātu viņu iesaisti fiziskajās aktivitātēs	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Sporta metodiķis, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, NVO
5.6.	Iesaistīt <u>darba vietas</u> pietiekamu fizisko aktivitāšu veicināšanā <u>darba vidē</u> (kāpnes, fizisko vingrinājumu pauzes, īpašas fizisko aktivitāšu grupas utt.)	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem* ²⁹⁷	Attīstības nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Sporta metodiķis, Aptiekas, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
5.7.	Pašvaldības sporta spēles	Pastāvīgi no 2016.-2023	Sporta metodiķis	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
5.8.	Turpināt organizēt <u>Veselības un sporta dienu</u> novadā un pagastos, sasniedzot arvien pieaugušu skaitu dalībnieku, popularizējot fiziskās aktivitātes	Pastāvīgi no 2016.-2023	Sporta metodiķis	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Sociālais dienests, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
5.9.	Organizēt <u>tautas sporta pasākumus</u> (maratoni, orientēšanās, nūjošanas pasākumi, rogainingi utt.)	Pastāvīgi no 2016.-	Sporta metodiķis	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas

²⁹⁵ Metodes balstītas uz „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam”. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

²⁹⁶ IZM un VISC metodiskais materiāls par dinamiskajām jeb kustību pauzēm. www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_pauzes_1_6_kl.pdf

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

		2023		jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Sociālais dienests, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
5.10.	<u>Veselības maršruta izveidošana, attīstīšana un popularizēšana</u> vēl citās novada vietās, lai veicinātu ikdienas fiziskās aktivitātes	Pastāvīgi no 2016.- 2023	Sporta metodiķis	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Arhitektūras nodaļa, Attīstības nodaļa, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Sociālais dienests, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
5.11.	Pilnveidot fiziskas aktivitātes un aktīvu dzīvesveidu <u>veicinošu vidi</u> pašvaldībā – infrastruktūras attīstība, veloceliņi, dabas takas, nūjošanas nodarbības utt.	Pastāvīgi no 2016.- 2023	Arhitektūras nodaļa	Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Attīstības nodaļa, Sporta metodiķis, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Sociālais dienests, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
5.12.	Izstrādāt <u>fiziskās aktivitātes veicinošas vides plānošanas programmu/stratēģiju</u>	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Izpilddirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos	Attīstības nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem* Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Sporta metodiķis, Sociālais dienests, Uzņēmēji, NVO
5.13.	Veidot īpašas fizisko aktivitāšu grupas <u>hronisko slimību</u> pacientiem	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Sporta metodiķis, Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
5.14.	Veidot īpašas (bezmaksas vai nelielas maksas) fizisko aktivitāšu, aktīva dzīvesveida grupas, deju utt. grupas <u>senioriem</u> , nodrošinot, ka lielākā daļa senioru tajās iesaistās	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sporta metodiķis	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

5.15.	Veidot īpašas (bezmaksas vai nelielas maksas) fizisko aktivitāšu grupas <u>grūtniecēm, jaunajām māmiņām</u>	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem,* Slimnīca	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Sporta metodiķis, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, NVO
5.16.	Nodrošināt <u>informācijas pieejamību</u> par visa veida <u>fizisko aktivitāšu iespējām</u> (mājas lapa, avīze u.c. informācijas kanāli), atbilstoši dažādu mērķa grupu vajadzībām un iespējām	Pastāvīgi no 2017.-2023	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sporta metodiķis, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Tūrisma informācijas centrs, Uzņēmēji, NVO

Rīcības virziens 6: Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības samazināšana un profilakse Tukuma novadā

Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
6.1.	Veicināt izpratni par smēķēšanas, alkohola un atkarību izraisošo vielu un procesu negatīvo ietekmi uz veselību dažādu mērķa grupu vidū Tukuma novadā: - vienaudžu izglītošanas programmas, - organizējot lekcijas un nodarbības, - nometnes jauniešiem un bērniem, - īsās motivējošās intervences.³⁰⁰	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Izpildedirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem,* Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pašvaldības policija, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
6.2.	Semināri un lekcijas <u>izglītības iestāžu audzēkņiem</u> (bērniem un jauniešiem) par smēķēšanas, alkohola un atkarību izraisošo vielu un procesu negatīvo ietekmi	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Izglītības iestādes, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pašvaldības policija, NVO
6.3.	Semināri un lekcijas <u>vecākiem</u> par smēķēšanas, alkohola un atkarību izraisošo vielu un procesu negatīvo ietekmi	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Sociālais dienests, NVO
6.4.	<u>Izglītojoši pasākumi jauniešiem</u> (t.sk. riska grupas jauniešiem, bērnu nama un jauniešu mājas klientiem u.c.) par smēķēšanu, riskantu alkohola lietošanu un atkarību izraisošajām vielām un procesiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Sporta metodiķis, Pagastu

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

³⁰⁰ Metodes balstītas uz „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam”. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

				pārvaldes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pašvaldības policija, Uzņēmēji, NVO
6.5.	<u>Psihologa konsultācijas bērniem, vecākiem un riska grupām</u> , lai mazinātu atkarību riska veidošanos un risinātu problēmas, kas saistītas ar atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Sporta metodiķis, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pašvaldības policija, NVO
6.6.	<u>Attīstīt kustības, aktivitātes</u> , kas jauniešiem <u>piedāvā alternatīvas iespējas</u> aktīvai brīvā laika pavadīšanai, lai novērstu atkarību izraisošo vielu lietošanai	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sporta metodiķis	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pašvaldības policija, Uzņēmēji, NVO
6.7.	Nodrošināt iedzīvotājiem <u>informāciju par smēķēšanas</u> (t.sk. par pasīvās smēķēšanas), <u>riskanta alkohola lietošanas un atkarību izraisošo vielu un procesu negatīvo ietekmi</u> caur atbilstošiem informācijas kanāliem (avīze, mājaslapa utt.)	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Pašvaldības policija, Aptiekas, Slimnīcas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, NVO
6.8.	<u>Pasaules dienas bez tabakas</u> organizēšana novadā (katru gadu) ³⁰²	Katru gadu 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Pašvaldības policija, Aptiekas, Slimnīcas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, NVO
6.9.	<u>Starptautiskā diena pret narkotisko vielu lietošanu un nelegālu izplatīšanu</u> - organizēšana novadā katru gadu ³⁰³	Katru gadu 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Pašvaldības policija, Aptiekas, Slimnīcas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, NVO
6.10.	Iesaistīt <u>uzņēmumus, iestādes</u> , lai veicinātu darbinieku iesaisti	Pastāvīgi	Atbildīgais par veselības	Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

³⁰² „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp.www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

³⁰³ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp.www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

	<u>smēķēšanas atmešanas programmās, riskanta alkohola lietošanas un citu atkarību izraisošo vielu un procesu profilakses programmās</u>	no 2017.-2023	veicināšanas jautājumiem*	sabiedrisko attiecību nodaļa, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
6.11.	Veidot <u>no tabakas dūmiem brīvu vidi pašvaldībā</u> , pastiprinot kontroli par to, lai tiek ievēroti visi noteikumi attiecībā uz smēķēšanas aizliegumiem un ierobežojumiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Pašvaldības policija	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Valsts policija, Uzņēmēji, Tukuma uzņēmēju klubs, NVO
6.12.	<u>Apmācības speciālistiem</u> (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, medicīnas māsām, veselības aprūpes speciālistiem, sporta speciālistiem, policistiem u.c.) par smēķēšanas ietekmi, riskantu alkohola lietošanu un atkarību izraisošajām vielām un procesiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
6.13.	<u>Pastiprināta kontrole tirdzniecības vietās</u> , lai mazinātu iespēju nepilngadīgām personām iegādāties tabakas izstrādājumus un alkoholiskos dzērienus, kā arī <u>novērst nelegālā</u> alkohola, tabakas izstrādājumu un citu atkarību izraisošo vielu tirdzniecības iespējamību	Pastāvīgi no 2017.-2023	Pašvaldības policija	Iedzīvotāji, Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Uzņēmēji, NVO
6.14.	Veicināt iedzīvotāju līdzatbildību, ziņojot par nelegālu atkarību izraisošo vielu tirdzniecību	Pastāvīgi no 2017.-2023	Pašvaldības policija	Iedzīvotāji, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, ⁴⁰ Pagastu pārvaldes, Valsts policija, NVO
6.15.	Atbalstīt alkohola, smēķēšanas un citu atkarību izraisošo vielu un procesu <u>atmešanas pašpalīdzības grupu darbību</u>	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Sporta metodiķis, Pagastu pārvaldes, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Uzņēmēji, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
6.16.	Izvērtēt iespēju veikt <u>izpēti</u> par atkarību izraisošo vielu lietošanu un atkarību izraisošo procesu izplatību Tukuma novada iedzīvotāju vidū	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Attīstības nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

Rīcības virziens 7: Psihiskā veselības veicināšana un uzlabošana Tukuma novadā				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
7.1.	Uzlabot izpratni par psihisko veselību un tās veicināšanas nozīmi dažādu mērķa grupu vidū Tukuma novadā: • veidojot interešu grupas iedzīvotājiem (stresa menedžmenta grupas, vecāku atbalsta grupas, jauniešu grupas u.c.), • vienaudžu izglītošanas programmas, • organizējot lekcijas un nodarbības, • nometnes jauniešiem un bērniem³⁰⁵	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Izpildedirektora padomnieks ekonomikas un attīstības jautājumos, Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
7.2.	Semināri un lekcijas izglītības iestāžu <u>pedagogiem, un medmāsām</u> par psihiskās veselības jautājumiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Sociālais dienests, NVO
7.3.	Pasākumi <u>izglītības iestāžu audzēkņiem</u> par fizisko un emocionālo vardarbību (tostarp - ņirgāšanos) un tās mazināšanu un profilaksi	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Sociālais dienests, NVO
7.4.	Vecāku sapulcēs skolās organizēt izglītojošus seminārus vecākiem par bērnu un jauniešu psiho-emocionālās labklājības jautājumiem dažādos vecumos (t.sk. drošību virtuālajā vidē, ņirgāšanās problemātiku utt.)	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Sociālais dienests, NVO
7.5.	<u>Psihologa konsultācijas bērniem un viņu vecākiem</u> par bērnu uzvedības problēmām (depresīvi sindromi, pašnāvnieciskas tieksmes, sekmju pasliktināšanās u.c.);	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, NVO
7.6.	Īpašas programmas <u>jauniešiem</u> (t.sk. riska grupas jauniešiem, bērnu nama un jauniešu mājas klientiem u.c.) veicinātu viņu psihisko veselību	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Sporta metodikis, Uzņēmēji, NVO
7.7.	Informēt un aicināt <u>uzņēmumus un iestādes</u> iesaistīties psihiskās veselības veicināšanā darba vidē, veicot	Pastāvīgi no 2017.-	Atbildīgais par veselības veicināšanas	Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu

³⁰⁵ Metodes balstītas uz „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam”. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

	organizatoriskos un citus pasākumus, piemēram, ilgstoša stresa, izdegšanas sindroma profilaksei u.c.	2023	jautājumiem*	pārvaldes, Uzņēmēji, NVO
7.8.	<u>Apmācības speciālistiem</u> (pašvaldību un izglītības iestāžu pārstāvjiem, veselības aprūpes speciālistiem, policistiem, sporta speciālistiem u.c.) par psihisko veselību	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pagastu pārvaldes, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Pašvaldības policija, Uzņēmēji, NVO
7.9.	<u>Informatīvu pasākumu organizēšana, tai skaitā:</u> • <u>Pasaules garīgās veselības dienas</u>³⁰⁸ organizēšana novadā katru gadu, lai veicinātu izpratni par psihisko veselību un tās veicināšanas iespējām; • <u>Pašnāvības novēršanas dienas</u>³⁰⁹ ietvaros sabiedrības izglītošana un informēšana par pašnāvību profilaksi.	Katru gadu 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pagastu pārvaldes, Aptiekas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Pašvaldības policija, Uzņēmēji, NVO
7.10.	<u>Izskatīt iespēju nodrošināt atbalsta pasākumus personām pēc pašnāvības mēģinājumiem, kā arī pašpalīdzības grupas</u>	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Pašvaldības policija, Uzņēmēji, NVO
7.11.	<u>Izskatīt iespēju nodrošināt papildus psihologa pakalpojumus iedzīvotājiem</u>	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Policija, Uzņēmēji, NVO
7.12.	<u>Aizspriedumu un diskriminācijas mazināšanas pasākumu</u> rīkošana par tolerantu attieksmi pret cilvēkiem ar invaliditāti, garīgām veselības problēmām utt.	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

³⁰⁸ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp. www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

³⁰⁹ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp. www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

7.13.	Izskatīt iespēju radīt <u>dienas centrus</u> cilvēkiem ar psihiskās veselības problēmām, t.sk. demence utt.	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, NVO
7.14.	<u>Pašpalīdzības/atbalsta grupas</u> cilvēkiem ar psiholoģiska rakstura problēmām (depresija utt.)	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
7.15.	<u>Nodrošināt atbalsta grupas</u> iedzīvotājiem, kuri rūpējas par personām ar psihiskām saslimšanām	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
7.16.	Nodrošināt, ka <u>vientuļie iedzīvotāji</u> (t.sk. vecāka gadagājuma iedzīvotāji) tiek iesaistīti dažādās aktivitātēs, lai mazinātu sociālo atstumtību, t.sk. nodrošinot transportu nepieciešamības gadījumā	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, ³¹⁰ Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
7.17.	Izglītojoši pasākumi vecāka gadagājuma iedzīvotājiem un viņu ģimenes locekļiem par psihiskās veselības saglabāšanu un demenci, izmantojot atbilstošos materiālus atbilstošos formātos (drukāti materiāli utt.)	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

Rīcības virziens 8: Zobu un mutes veselības veicināšana Tukuma novadā				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
8.1.	Informatīvi pasākumi par mutes un zobu veselību: - Semināri izglītības iestāžu <u>pedagogiem</u> par mutes un zobu veselības jautājumiem (īpaši pirmskolas izglītības iestāžu pedagogiem); - Uzraudzītā zobu tīrīšana bērnudārzos; - Organizēt konkursus „Veselo zobu klase/skola/bērnudārzs”, lai veicinātu, ka visi bērni vecumā līdz 18 g. veic ikgadējos zobārsta un zobu higiēnista apmeklējumus veicināšanu; - Semināri <u>vecākiem</u> par mutes un zobu veselības veicināšanu, kariesu utt.	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, NVO, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa
8.2.	Izglītojoši pasākumi <u>jauniešiem</u> (t.sk. riska grupas jauniešiem, bērnu nama un jauniešu mājas klientiem u.c.), lai veicinātu viņu zobu un mutes veselību	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, NVO, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*
8.3.	Iesaistīt <u>uzņēmumus un iestādes</u> mutes un zobu veselības veicināšanā	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Uzņēmēji, NVO
8.4.	<u>Informatīvie pasākumi</u> Tukuma novadā katru gadu, piemēram, <u>Zobu un mutes veselības dienas</u> organizēšana	Katru gadu 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Uzņēmēji, NVO
8.5.	Izskatīt iespēju nodrošināt <u>bezmaksas/samazinātas maksas</u> zobārstniecības pakalpojumus maznodrošinātām personām	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes
8.6.	Izskatīt iespēju izveidot <u>zobu un mutes veselības un profilakses kabinetu</u> Tukuma novadā	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem, Pagastu pārvaldes

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

Rīcības virziens 9: Veselīgas dzīves un darba vides veicināšana, mazinot traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
9.1.	Izglīt <u>pedagogus un bērnus</u> izglītības iestādēs par drošu vidi un kā izvairīties no tipiskām traumām (vecuma grupām atbilstoši pasākumi)	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības iestādes, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem,* Pagastu pārvaldes, NVO
9.2.	Izglīt <u>vecākus</u> par biežākajiem traumu cēloņiem bērniem (mājās, uz ielas, brīvā laika pavadīšanā) un drošības pasākumiem traumu profilaksei dažādās vecuma grupās	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, NVO
9.3.	Izglīt <u>iedzīvotājus</u> par traumu profilaksi sadzīvē, sportā un atpūtā, kā arī par pirmās palīdzības sniegšanu	Pastāvīgi no 2017.-2023	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Uzņēmēji, NVO
9.4.	<u>Izglītojoši pasākumi iedzīvotājiem</u> par rīcību plūdu, vētras, augstas/zemas temperatūras gadījumā, izmantojot atbilstošos informācijas kanālus	Pastāvīgi no 2017.-2023	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Pagastu pārvaldes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Uzņēmēji, NVO
9.5.	Izglīt dažādu <u>nozaru darba devējus un darbaņēmējus</u> par <u>veselību veicinošu vidi un traumu riska mazināšanu</u>	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Sociālais dienests, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Uzņēmēji, NVO
9.6.	Apzināt situāciju un uzlabot drošību <u>bērnu rotaļu laukumos</u>	No 2017.-2023	Arhitektūras nodaļa	Attīstības nod., Komunālā nod., Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Uzņēmēji, NVO
9.7.	Iespēju robežās <u>veicināt piemērotas vides veidošanu un vides drošību</u> novadā (rekreācijas vietas, gājēju celiņi utt.), piemērojot tos bērniem, senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām	Pastāvīgi no 2017.-2023	Arhitektūras nodaļa	Attīstības nodaļa, Komunālā nodaļa, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Pagastu pārvaldes, Uzņēmēji, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

9.8.	Organizēt izglītojošus pasākumus vietējai sabiedrībai par vardarbības atpazīšanu un mazināšanu dažādām sabiedrības grupām	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
Apakšmērķis 3: Samazināta saslimstība un priekšlaicīga mirstība no infekcijas slimībām Tukuma novadā				
Rīcības virziens 10: Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana Tukuma novadā				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
10.1.	Uzlabot izpratni par seksuālo un reproduktīvo veselību dažādu mērķa grupu vidū Tukuma novadā: • veicinot interešu grupu iedzīvotājiem veidošanos, • vienaudžu izglītošanas programmas, • organizējot lekcijas un nodarbības.³¹³	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Slimnīcas, Uzņēmēji, NVO
10.2.	Semināri un lekcijas <u>izglītības iestāžu pedagogiem, skolas medmāsu</u> par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, tostarp par inficēšanās riskiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Sociālais dienests, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
10.3.	Īpašas programmas <u>jauniešiem</u> (t.sk. riska grupas jauniešiem, bērnu nama un jauniešu mājas klientiem u.c.), lai veicinātu un uzlabotu viņu seksuālo un reproduktīvo veselību	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Sociālais dienests, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības iestādes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
10.4.	Izskatīt iespēju sniegt <u>jauniešiem draudzīgā veidā konsultācijas</u> par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem	Pastāvīgi no 2017.-2023	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības pārvalde un izglītības iestādes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
10.5.	Iedzīvotāju <u>informēšana un izglītošana par seksuālo un reproduktīvo veselību</u> , tostarp par inficēšanās riskiem ar HIV, STI utt.	Pastāvīgi no 2017.-2023	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa	Sociālais dienests, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Slimnīcas, NVO

³¹³ Metodes balstītas uz „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam”. Apstiprinātas ar MK 2014.g.14.okt. rīkojumu Nr.589.

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

10.6.	<u>HIV testēšanas nedēļas un Pasaules AIDS dienas</u> ³¹⁵ organizēšana Tukuma novadā	Pastāvīgi no 2017.-2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem* ³¹⁶	Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Slimnīcas, NVO
10.7.	<u>HIV profilakses punkta darbības</u> paplašināšana, strādājot ne tikai ar atkarības vielu lietotājiem, bet arī ar citām iedzīvotāju grupām	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Slimnīcas, NVO
10.8.	<u>Izskatīt iespēju veidot atbalsta grupas</u> HIV pozitīvām personām un personām ar AIDS	Pastāvīgi no 2017.-2023.	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Slimnīcas, NVO
10.9.	Izskatīt iespēju nodrošināt <u>bezmaksas kontracepcijas</u> līdzekļus riska grupas iedzīvotājiem, piemēram, maznodrošinātajiem, jauniešiem, kas nemācās un nestrādā, bezdarbniekiem utt.	Pastāvīgi no 2018.	Sociālais dienests	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
Rīcības virziens 11: Tukuma novada iedzīvotāju saslimstības ar citām infekcijas slimībām mazināšana, veicot slimību profilakses pasākumus				
Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
11.1.	Izglītojošs darbs <u>izglītības iestādēs</u> par infekciju slimību profilaksi	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Izglītības iestādes, Skolu medmāsas, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, NVO
11.2.	<u>Vispasaules roku mazgāšanas diena</u> ³¹⁷ - izglītojoši pasākumi par roku mazgāšanu Tukuma novadā (īpaši izglītības iestādēs)	Pastāvīgi no 2017.-2023	Izglītības pārvalde	Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Izglītības iestādes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Aptiekas, Slimnīcas, NVO
11.3.	<u>Informēšanas pasākumi par infekciju profilaksi, simptomiem un ārstēšanu:</u>	Pastāvīgi no 2017.-	Slimnīca, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības	Sociālais dienests, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības

³¹⁵ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp. www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

³¹⁷ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp. www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

	• par <u>C hepatītu</u>; • par tuberkulozi, <u>Pasaules tuberkulozes dienas</u>³¹⁸ ietvaros; • <u>Pasaules imunizācijas nedēļa</u> - izglītojoši pasākumi par vakcīnregulējamām infekcijām un vakcīnu nozīmi; • par infekciju profilaksi un izplatību atbilstoši sezonālībai (gripa, rota vīruss utt.); • par <u>ērču encefalītu un Laima slimību</u>;	2023	personas, Aptiekas	veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, NVO
11.4.	Veicināt iedzīvotāju vakcinēšanos pret ērcu encefalītu, izskatot iespēju <u>segt vakcīnas izmaksas sociālā riska grupām, bērniem</u>	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Sociālais dienests	Sociālais dienests, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Aptiekas, Slimnīcas, NVO
11.5.	<u>Uzņēmumu un iestāžu iesaiste infekciju slimību profilakses pasākumu veikšanā, t.sk., vakcīnas</u>	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Sociālais dienests, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Uzņēmēji, NVO

Apakšmērķis 4: Tukuma novada iedzīvotāji ir ieinteresēti un aktīvi līdzdarbojas savas veselības veicināšanā, uzlabošanā un saglabāšanā

Rīcības virziens 12: Tukuma novada iedzīvotāju iesaistes uzlabošana savas veselības veicināšanā

Nr.	Uzdevumi rīcības virziena mērķa sasniegšanai	Izpildes termiņš	Atbildīgais	Iesaistītie partneri
12.1.	Veicināt iedzīvotāju <u>došanos pie ģimenes ārsta</u> uz profilaktiskajām apskatēm	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas	Sociālais dienests, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Pagastu pārvaldes, Uzņēmēji, NVO
12.2.	<u>Uzņēmumu un iestāžu aktīva iesaiste darbinieku obligāto veselības pārbažu veicināšanā</u>	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*, Uzņēmēji, NVO
12.3.	<u>Skrīninga programmu popularizēšana, uzlabojot atsaucību (arī caur darba vietām utt.)</u>	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nod., Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Uzņēmēji, Slimnīcas, Aptiekas, NVO, Atbildīgais par veselības veicināšanas

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

³¹⁸ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp.www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

				jautājumiem*
12.4.	<u>Informatīvu pasākumu organizēšana:</u> • <u>Krūts veselības mēnesis</u> – organizēt informatīvus pasākumus par krūts vēža profilaksi; • <u>Pasaules vēža diena</u>- Informatīvi pasākumi par <u>dzemdes kakla, zarnu, prostatas</u> vēža profilaksi, piesaistot speciālistus; • <u>Eiromelanomas diena</u> - Informatīvi pasākumi par <u>ādas</u> vēža profilaksi; • Citas ar slimību profilaksi saistītas dienas – astmas diena utt.³²¹	Pastāvīgi no 2017.- 2023	Ģimenes ārsti u.c. ārstniecības personas, Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem*	Kultūras sporta un sabiedrisko attiecību nodaļa, Sabiedrības veselības veicināšanas komisija, Uzņēmēji, Slimnīcas, Aptiekas, NVO

* Atbildīgais par veselības veicināšanas jautājumiem - līdz štata vietas izveidei atbildīgais ir darbinieks, kura pienākumos ir iekļauta atbildība par sabiedrības veselības veicināšanu.

³²¹ „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”. SPKC. 2011. IX nodaļa 91-100.lpp. www.spkc.gov.lv/file_download/1189/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf

3.4. Veselības veicināšanas stratēģijas rezultatīvie rādītāji

Apakšmērķis 1: Veicināt starpsektoru sadarbību, nodrošinot Tukuma iedzīvotājiem vienlīdzīgas iespējas veselības veicināšanā un slimību profilaksē						
Nr.	Rādītājs	Avots	Atsauces līmenis		2019	2023
			Rādītājs	Gads		
1.	Notikušo Sabiedrības veselības <u>komitejas sanāksmju skaits</u> (notiek vismaz vienu reizi 3 mēnešos (avots: pašvaldība)	Novada dati	4	2015.	16	32
2.	Notikušās starpsektoru <u>apmācības</u> pašvaldības iestāžu darbiniekiem par veselības veicināšanu un slimību profilaksi vismaz (1 reizi) gadā īpatsvars Tukuma novadā (skaits)	Novada dati	0	2015	4	8
3.	<u>Darbinieks uz pilnu slodzi</u> veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos	Novada dati	0	2015	1	1
4.	Veikta regulāra Tukuma novada <u>iedzīvotāju aptauja</u> , t.sk., par veselības riska faktoru izplatību un citu ar veselību saistītu informāciju (vismaz 1 reizi 4 gados)	Pašvaldības iedzīvotāju aptauja	0	2015	1 (2016)	1 (2020)
5.	<u>Uzņēmumu</u> īpatsvars Tukuma novadā, kas iesaistās <u>veselības veicināšanas un slimību profilakses</u> aktivitātēs (%)	Novada dati	0	2016	5%	10%
6.	Vispārējās un profesionālās izglītības iestāžu skaits, kuras ir iesaistītas " <u>Veselību veicinošo skolu tīklā</u> " (%)	Novada dati, SPKC	1sk.	2015.	5	10
Apakšmērķis 2: Samazināta saslimstība un priekšlaicīga mirstība no neinfekciju slimībām Tukuma novadā, mazinot riska faktoru izplatības						
Nr.	Rādītājs	Avots	Atsauces līmenis		2019	2023
			Rādītājs	Gads		
7.	Mirstība no <u>sirds un asinsvadu slimībām</u> uz 100 000 iedzīvotāju	nāves cēloņu datu b., SPKC	655	2013	653	650
8.	Mirstība no <u>laundabīgajiem audzējiem</u> uz 100 000 iedzīvotāju	nāves cēloņu datu b., SPKC	336	2013	332	325
9.	<u>Saslimstība ar laundabīgajiem audzējiem</u>	PREDa, SPKC	608	2013	608	608
10.	Mirstība no <u>diabēta</u> uz 100 000 iedzīvotāju	nāves cēloņu datu b., SPKC	34	2013.	<32	<30
11.	<u>Diabēta pacientu</u> relatīvais skaits uz 100 000 iedz.	PREDa, SPKC	4778	2013	4780	<4780
12.	<u>Zīdaiņu mirstība</u> uz 1000 dzīvi dzimušo	SPKC	6	2013.	<6,1	<6
13.	<u>Perinatālā mirstība</u> uz 1000 dzīvi un nedzīvi dzimušo	SPKC	19	2013.	18	<17
14.	Pieaugušo īpatsvars vecuma grupā 15-64 gadi ar <u>lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos</u> , KMI virs 25 (%)	SPKC, FINBALT	54,9% Pierīgas reģ.	2014.	54%	<54%

			SPKC. FINBAL T			
15.	Uzņēmumu īpatsvars Tukuma novadā, kas iesaistās <u>darba vietas veselīga uztura</u> paradumu veicināšanā (%)	Novada dati	0	2016	5%	10%
16.	Iedzīvotāju īpatsvars, kas lieto svaigus dārzeņus uzturā katru dienu (%)	Novada aptauja	32% (SPKC, FINBAL T 2014)	2015	35%	>35%
17.	Iedzīvotāju īpatsvars, kas lieto augļus uzturā katru dienu (%)	Novada aptauja	20,2% LV (SPKC, FINBAL T 2014)	2015	22%	>22%
18.	Iedzīvotāju īpatsvars Tukuma novadā 15-64 gadu vecumā, kas vismaz 2-3 reizes nedēļā vismaz 30 min nodarbojas ar fiziskām vai sportiskām aktivitātēm (%)	SPKC, FINBALT. Novada aptauja	16,3% Pierīgas reģ. (SPKC. FINBAL T)	2014.	18%	>20%
19.	Izglītības iestāžu īpatsvars, kas nodrošina <u>brīvu pieeju savai sporta infrastruktūrai</u> (zālei, stadionam) jauniešiem un bērniem <u>arī pēc stundām</u> , kā arī <u>brīvu pieeju</u> šai infrastruktūrai pārējiem iedzīvotājiem (%)	Novada dati	-	2015	50%	>50%
20.	Izglītības iestāžu īpatsvars, kurās pedagogi izmanto " <u>aktīvo/dinamisko pauzīšu</u> " pieeju stundu laikā (%)	Novada dati	0	2016	10%	20%
21.	Uzņēmumu un iestāžu skaits, kuri iesaistās <u>darba vietas fizisko aktivitāšu veicināšanā</u>	Novada dati	0	2016	15	>15
22.	Izveidoto brīvas pieejas interešu grupu skaits tautas sportā (<u>bezmaksas jebkuram interesentam</u>)	Novada dati	-	2016	6	8
23.	Izstrādāts fiziskās aktivitātes veicinošas vides veidošanas plāns/programma	Novada dati	1	2017	-	-

Apakšmērķis 3: Samazināta saslimstība un priekšlaicīga mirstība no infekcijas slimībām Tukuma novadā

Nr.	Rādītājs	Avots	Atsauces līmenis		2019	2023
			Rādītājs	Gads		
24.	Saslimstība ar tuberkulozi uz 100 000 iedz.	SPKC, VISUMS	34	2013	34	<34
25.	Saslimstība ar HIV/AIDS uz 100 000 iedz.	SPKC, VISUMS	31/10,2	2013	31/10, 2	<31/< 10,2
26.	Saslimstība ar STI uz 100 000 iedz.	SPKC, VISUMS	190	2013	190	<190
27.	Saslimstība ar jaunatklātu hronisku C hepatītu uz 100 000 iedz.	SPKC, VISUMS	13,6	2013	13,6	<13,6
28.	Saslimstība ar Laima slimību/ērču encefalītu uz 100 000 iedz.	SPKC, VISUMS	54/13,6	2013	54/13, 6	<54/< 13,6

Apakšmērķis 4: Tukuma novada iedzīvotāji ir ieinteresēti un aktīvi līdzdarbojas savas veselības veicināšanā, uzlabošanā un saglabāšanā						
Nr.	Rādītājs	Avots	Atsauces līmenis		2019	2023
			Rādītājs	Gads		
29.	Veicināt iedzīvotāju <u>došanos pie ģimenes ārsta</u> uz profilaktiskajām apskatēm	NVD	-	-	Paaugstināts salīdzinot ar 2016.g.	Paaugstināts salīdzinot ar 2016.g.
30.	Uzņēmumu un iestāžu skaits, kas aktīvi iesaiste darbinieku veselības pārbaužu veicināšanā (skrīnings, profilaktiskā pārbaude pie ģ.ā.)	Novada dati	-	-	15	>15
31.	Pasākumu skaits, kuros iedzīvotāji var veikt veselības stāvokļa kontroles un saņemt konsultāciju, piemēram, asinsspiediena, kopējā holesterīna līmeņa un cukura līmeņa kontrole (vismaz 1 pasākums gadā)	Novada dati	-	-	3	7
32.	Iedzīvotāju skaits, kuri pasākumos veikuši veselības stāvokļa kontroles un saņēmuši konsultāciju, piemēram, asinsspiediena, kopējā holesterīna līmeņa un cukura līmeņa kontrole	Novada dati	-	-	3	7
33.	Ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem/mājas vizīšu skaits uz 1 iedz.	Pārskats par ārstniecības iestādes darbību, SPKC	6,6/0,14	2013	6,6/0,14	>6,6/>0,14

3.5. Veselības veicināšanas stratēģijas uzraudzība

Veselības veicināšanas stratēģija tiks uzraudzīta, sagatavojot uzraudzības pārskata ziņojumu 2019.gadā un 2023.gadā, ietverot:

- ievadu,
- rīcības virzienu uzdevumu un plānoto pasākumu īstenošanas izvērtējumu,
- rezultatīvo rādītāju novērtēšanu.

Minētais ziņojums tiks apstiprināts Tukuma novada Domes sēdē. Sagatavojot minēto pārskata ziņojumu, tiks izmantoti SPKC, NVD dati un SKDS aptaujas dati, kā arī pašvaldības un tās iestāžu sniegtā informācija. Papildus 2023.gada pārskata ziņojumā tiks iekļauti ierosinājumi rīcības plāna izmaiņām nākamajai veselības veicināšanas stratēģijai.