



MĀRUPES
NOVADA PAŠVALDĪBA



VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PLĀNS

Mārupes novada iedzīvotājiem 2024.–2027. gadam

Saturs

1. Sabiedrības veselības un veselības veicināšanas definīcija	4
2. Sabiedrības veselības normatīvie dokumenti	4
2.1. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam.....	4
2.2. Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls.....	6
2.3. Mārupes novada plānošanas dokumenti.....	6
2.3.1. Mārupes novada Attīstības programma 2022.–2028.gadam.....	6
2.3.2. Mārupes novada Ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2022.–2034.gadam.....	7
2.3.3. Mārupes novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes nolikums.....	7
3. Mārupes novada sabiedrības analīze	7
3.1. Demogrāfiskais raksturojums.....	7
3.2. Veselības stāvokļa raksturojums.....	8
4. Mārupes novada veselības aprūpes sistēmas raksturojums	9
5. Veselības veicināšanas ekosistēma	9
6. Mārupes novada iedzīvotāju vajadzību apzināšana	10
6.1. Mārupes novada vecāku aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem.....	10
6.2. Pedagoģu aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem izglītības iestādēs.....	11
6.3. Aptauja par veselības veicinošu pasākumu nepieciešamību Mārupes novada uzņēmumos.....	12
6.4. Aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem senioriem.....	13
6.5. Aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem jauniešiem.....	13
6.6. Izvērtējums par 2018.–2023. gadā realizēto “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Mārupes novadā” projekta rezultātiem.....	13
7. Veselības veicināšanas plāna vīzija un mērķi	15
8. Kardiovaskulāro slimību profilakse	15
8.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums.....	15
8.2. Uzdevumi.....	16
8.3. Aktivitāšu apraksts.....	16
8.4. Aktivitāšu apraksta tabula.....	17
8.5. Aktivitāšu novērtēšana.....	19
9. Seksuālās un reproduktīvās veselības (SRV) veicināšana	19
9.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums.....	19
9.2. Uzdevumi.....	21
9.3. Aktivitāšu apraksts.....	21
9.4. Aktivitāšu apraksta tabula.....	22
9.5. Aktivitāšu novērtēšana.....	23

10. Traumatisma profilakse	24
10.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums.....	24
10.2. Uzdevumi	25
10.3. Aktivitāšu apraksts.....	25
10.4. Aktivitāšu apraksta tabula	26
10.5. Aktivitāšu novērtēšana	27
11. Psihiskās veselības veicināšana	27
11.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums	27
11.2. Uzdevumi.....	28
11.3. Aktivitāšu apraksts	29
11.4. Aktivitāšu apraksta tabula.....	29
11.5. Aktivitāšu novērtēšana	30
12. SVID analīze	31
13. Kopsavilkums	31
1. pielikums. Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2021.–2027.g. citu virzienu apraksti	32
2. pielikums. Mārupes novadā reģistrēto uzņēmumu saraksts, kas darbojas veselības veicināšanas nozarē (aktualizēts 09.05.2024).....	33
3. pielikums. Sociālās palīdzības sistēmas apraksts	35
4. pielikums. VM noteiktās pakalpojumu vidējās cenas	36

1. Sabiedrības veselības un veselības veicināšanas definīcija

Sabiedrības veselība (*angl.* public health) ir labas prakses un zinātnes mijiedarbība, lai aizsargātu un uzlabotu sabiedrības veselību un pagarinātu dzīvildzi, veicot sabiedrības izglītošanu veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumos, nodrošinot infekcijas slimību un vides riska faktoru uzraudzību, organizējot veselības aprūpi agrīnai slimību diagnostikai un ārstēšanai¹.

Laba veselība uzlabo dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību, nabadzības samazināšanos un sociālo iekļaušanos. Nodrošinot cilvēkiem iespēju kontrolēt savu veselību un tās sociālos determinantus, tiek nostiprināta vietējā sabiedrība (kopiena) un uzlabota cilvēku dzīve².

Veselības veicināšana (*angl.* health promotion) ir process, kas rada iespēju katram cilvēkam pastiprināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to.

Veselības veicināšanas pasākumi (konsultācijas, informācijas izplatīšana, izglītošana, personisko iemaņu attīstīšana, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšana) tiek vērsti uz sabiedrību, kādu tās daļu vai sabiedrības grupu, ko raksturo ģeogrāfiski, sociāli ekonomiskie, vecuma, dzimuma, kultūras vai citi kritēriji (piemēram, pilsētas iedzīvotāji, maznodrošinātie, jaunieši, iedzīvotāji, kas vecāki par 65 gadiem, vīrieši u. tml.).

Veselības veicināšana ir pasākumu kopums ar mērķi atbalstīt veselīgu dzīvesveidu, mazināt veselības nevienlīdzību starp dažādām sabiedrības grupām un ļaut indivīdiem un sabiedrībai kopumā balstīt savas izvēles veselīgos principos.

Veselības veicināšanas svarīgākais mērķis ir uzlabot sabiedrības veselības stāvokli, novēršot vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz personas veselību.

Veselības veicināšana uzsver pozitīvās veselības definīcijas un holistisku skatījumu uz veselību, atbildot uz jautājumu “kā uzlabot veselību?”. Tā koncentrējas uz sabiedrības veselajiem iedzīvotājiem (arī atsevišķām riska grupām) un veselības resursiem. Tās pamatā ir pasākumu plānošana un ieviešana, kas koncentrējas uz veselības sociālajiem determinantiem^{3,4}.

2. Sabiedrības veselības normatīvie dokumenti

2.1. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam

Galvenais attīstības plānošanas dokuments, kurā ir noteikta veselības veicināšanas politika, ir **Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam**⁵. Pamatnostādnes izstrādātas, lai turpinātu iepriekšējos gados īstenoto sabiedrības veselības politiku, nodrošinātu iepriekšējos plānošanas periodos veikto Eiropas Savienības struktūrfondu un Kohēzijas fonda (turpmāk – ES fondi) ieguldījumu pēctecību veselības nozarē, lai ieviestu Latvijas Nacionālā attīstības plāna 2021.–2027. gadam mērķus, kā arī aktualizētu jaunus izaicinājumus. Pamatnostādnes nosaka sabiedrības veselības politikas mērķus, rīcības virzienus un uzdevumus.

¹ PVO. Health Promotion Glossary of Terms. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

² SPKC. Veselība 2020. https://www.spkc.gov.lv/lv/starptautiskie-dokumenti/veseliba_20201.pdf

³ Helfer, T. et.al. (2020). The Connection between Health Promotion, Prevention, and Psychosocial Health: An Innovative Action Model. *The Open Public Health Journal*, 13, 850–855. <https://doi.org/10.2174/1874944502013010850>

⁴ Tengel, P.A. (2010). Health Promotion or Disease Prevention: A Real Difference for Public Health Practice? *Health Care Anal*, 18, 203–221. <https://doi.org/10.1007/s10728-009-0124-1>

⁵ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam. <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedrības-veselības-pamatnostādnes-2021-2027-gadam>

Sabiedrības veselības politikas mērķis ir uzlabot Latvijas iedzīvotāju veselību, pagarinot labā veselībā nodzīvoto mūžu, novēršot priekšlaicīgu mirstību un mazinot nevienlīdzību veselības jomā.

Lai sasniegtu sabiedrības veselības politikas mērķi, Pamatnostādnēs noteikti 5 rīcības virzieni:

- veselīgs un aktīvs dzīvesveids;
- infekciju izplatības mazināšana;
- uz cilvēku centrēta un integrēta veselības aprūpe;
- cilvēkresursu nodrošinājums un prasmju pilnveide;
- veselības aprūpes ilgtspēja, pārvaldības stiprināšana, efektīva veselības aprūpes resursu izlietošana.

“Veselīgs un aktīvs dzīvesveids” virziena apakšmērķis – nodrošināt iedzīvotājiem iespēju saglabāt un uzlabot savu veselību, samazinot neinfekcijas slimību riska faktoru un traumatisma negatīvo ietekmi, vienlaikus īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus veselīgas, drošas dzīves un darba vides attīstīšanai.

Apakšmērķa sasniegšanai nepieciešams:

- palielināt to iedzīvotāju īpatsvaru, kas dzīvo veselīgi – ēd veselīgi, regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, nesmēķē, nelieto alkoholu un citas atkarību izraisošās vielas, kā arī neiesaistās atkarību izraisošos procesos;
- veicināt iedzīvotāju un darba devēju vienotu izpratni par veselīgu un drošu dzīves un darba vidi, lai uzlabotu iedzīvotāju veselību un samazinātu traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem;
- uzlabot iedzīvotāju psihisko veselību, novērst ņirgāšanos bērnu un jauniešu vidū, mazināt aizspriedumus pret personām ar psihiskām slimībām un personām ar dažādām īpašām vajadzībām, stiprināt iedzīvotāju emocionālo un psiholoģisko noturību⁶ dažādās krīzes situācijās, kā arī veicināt darba ņēmēju un darba devēju prasmes sabalansēt darba un atpūtas laiku, lai mazinātu risku fiziskai un garīgai izdegšanai;
- uzlabot iedzīvotāju zināšanas par mutes dobuma un zobu veselību, panākot, ka pieaug to iedzīvotāju skaits, kuri ikdienā regulāri tīra zobus vismaz divas reizes dienā (no rīta un vakarā), tādējādi veicinot veselu zobu saglabāšanos;
- uzlabot iedzīvotāju zināšanas par seksuālās reproduktīvās veselības jautājumiem un ģimenes plānošanu, kā arī panākt, ka jaunie vecāki ir izglītoti un prasmīgi jaundzimušā aprūpē un bērnam drošas vides nodrošināšanā;
- paaugstināt sabiedrības izpratni par vides veselību un drošību un veicināt paradumus drošas vides veicināšanai, kā arī uzlabot bērnu un pieaugušo drošību uz ūdens un tā tuvumā;
- veicināt sabiedrībai pieejamu objektīvu informāciju par vides faktoru ietekmi uz veselību, veicinot Latvijas speciālistu dalību pētījumos, tai skaitā realizējot cilvēku biomonitoringu;
- palielināt pašvaldību, izglītības iestāžu un darba devēju lomu veselīga un aktīva dzīvesveida veicināšanā un to atbalstošas vides radīšanā, kā arī veicināt izpratni un iesaistīšanos slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumu īstenošanā dažādām mērķauditorijām;
- veicināt pierādījumos balstītu un izmaksu efektīvu veselības veicināšanas pasākumu īstenošanu, Latvijas pētniecības un inovāciju programmās ietverot jautājumus par faktoriem, kas ietekmē iedzīvotāju iespēju saglabāt un uzlabot savu veselību, t.sk. veikt iedzīvotāju dzīvesveida paradumu monitoringu, nodrošinot veselības riska faktoru izplatības un tendenču analīzi (sasaistē ar 5. rīcības virzienu, 5.10. uzdevumu);
- nodrošināt mūsdienīgu metožu un interaktīvu risinājumu attīstīšanu un ieviešanu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanā dažādām mērķauditorijām.

Pirmā rīcības virziena “Veselīgs un aktīvs dzīvesveids” uzdevumi, kur pašvaldība ir līdzatbildīga institūcija:

⁶ Psiholoģiskā noturība (angl. resilience) ir viens no faktoriem, kas palīdz cilvēkam pārvarēt paaugstināta stresa vai traumatisku notikumu negatīvās sekas, tādējādi saglabājot psihisko un fizisko labklājību.

- veicināt veselīga un sabalansēta uztura lietošanu, īstenojot vienotu uztura politiku;
- veicināt lielāku iedzīvotāju fizisko aktivitāti ikdienā, īstenojot vienotu fizisko aktivitāšu veicināšanas politiku;
- mazināt dažāda veida atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu atkarības, īstenojot vienotu atkarību mazināšanas politiku;
- uzlabot iedzīvotāju seksuālo un reproduktīvo veselību, īstenojot vienotu seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas politiku sabiedrībā;
- uzlabot iedzīvotāju psihoemocionālo labklājību, īstenojot vienotu psihiskās veselības politiku sabiedrībā;
- uzlabot iedzīvotāju zobu un mutes dobuma veselību, īstenojot vienotu mutes dobuma un zobu veselības veicināšanas politiku;
- veicināt veselīgu un drošu dzīves un darba vidi, mazinot traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem;
- stiprināt pašvaldību, izglītības iestāžu un darba devēju lomu slimību profilaksē un veselības veicināšanā.

Citu virzienu apraksti ir pieejami 1.pielikumā.

2.2. Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk - PVO) Veselīgo pilsētu programmu, katra dalībvalsts var veidot savu Nacionālo veselīgo pilsētu/pašvaldību tīklu, lai koordinētu Veselīgo pilsētu programmas darbību nacionālā līmenī, sniegtu metodoloģisku atbalstu, palīdzētu ar veselību veicinošu programmu un darba plānu izstrādi, organizētu regulāras kontaktpersonu tikšanās un apmācības.

2013. gadā tika izveidota Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (turpmāk - NVPT) koordinācijas komisija (Veselības ministrijas 01.02.2013. rīkojums Nr. 20). NVPT koordinācijas komisija ir konsultatīva institūcija, kuras galvenais mērķis ir veicināt un konsultēt NVPT izveidošanu, attīstīšanu, koordināciju un monitoringu Latvijā, balstoties uz PVO vadlīnijām un dokumentiem. NVPT koordinācijas komisijas sekretariāta funkcijas pilda Slimību profilakses un kontroles centrs (turpmāk – SPKC).

Kopš 2014.gada Mārupes novada pašvaldība ir NVPT dalībniece.

2.3. Mārupes novada plānošanas dokumenti

2.3.1. Mārupes novada Attīstības programma 2022.–2028.gadam

Mārupes novada pašvaldības dome 2022. gada 24. augustā pieņēma lēmumu Nr. 25 (prot. Nr. 17) tādējādi apstiprinot Mārupes novada Attīstības programmu 2022.–2028.gadam. Programma nosaka četras vidēja termiņa prioritātes, kur kā pirmā prioritāte ir noteikta - Sabiedriski aktīvs iedzīvotājs. Šīs prioritātes ceturtais rīcības virziens “Veselības aprūpes un sociālie pakalpojumi” paredz sekojošus uzdevumus:

- Īstenot sociālo pakalpojumu daudzveidību un paaugstināt pakalpojumu kvalitāti:
 - deinstitutionalizācijas pasākumu īstenošana;
 - sociālo pakalpojumu dažādošana un pilnveidošana;
 - sociālās jomas infrastruktūras pilnveidošana.
- Veicināt veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību un paaugstināt pakalpojumu kvalitāti:
 - veselības aprūpes infrastruktūras attīstība un ārstniecības pakalpojumu pieejamības nodrošināšana;
 - veselības veicināšanas un veselīga dzīvesveida pasākumu īstenošana.

2.3.2. Mārupes novada Ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2022.–2034. gadam

Mārupes novada Ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2022.–2023. gadam kā pirmo nosaka mērķi – Ziņošā, atbildīga, mūsdienīga, ģimeniska un aktīva sabiedrība, kas paredz piedāvāt katram iedzīvotājam kvalitatīvu un pieejamu publisko pakalpojumu nodrošinājumu, kas sekmēs daudzveidīgu izglītību, plašas sporta centru piedāvātās iespējas, mūsdienīgus kultūras pakalpojumus, un iedzīvotāju profilam atbilstošus sociālos, veselības un drošības pakalpojumus. Sabiedrība, kā vienota ģimene, atbalsta novada izaugsmi, atbildīgi realizē savu potenciālu stiprinot novada identitāti.

Stratēģisko mērķu īstenošanai tiek noteikti svarīgākie attīstības virzieni, kur pirmais virziens “Aktīva sabiedriskā dzīve un telpa novadā” nosaka prioritāti radīt tādu apstākļu kopumu, kas rada iedzīvotājiem vēlmi uzturēties novadā, piederēt savam novadam un veidot novadu atbilstoši savām vajadzībām. Pirmais virziens iekļauj dzīvesvides uzlabošanu – augsta pakalpojumu (izglītības iespējas, veselības aprūpe, kultūra, sports, sociālie pakalpojumi) kvalitāte un piedāvājums, droša vide un kvalitatīvs infrastruktūras nodrošinājums

Trešais stratēģiskais mērķis – Klimatneitralitātes veicināšana un dabas potenciāla saglabāšana ietver dabas vides un kultūrtelpas saglabāšanu un publisku pieejamību pētniecībai, izziņai, sabiedrības veselībai un identitātes stiprināšanai.

2.3.3. Mārupes novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes nolikums

Izglītības, kultūras un sporta pārvalde ir Mārupes novada pašvaldības domes izveidota iestāde, kas normatīvajos aktos noteiktās kompetences ietvaros organizē pašvaldības autonomās funkcijas un brīvprātīgo iniciatīvu izpildi izglītības, kultūras, sporta, jaunatnes lietu jomā un mūžizglītībā Mārupes novada pašvaldības administratīvajā teritorijā.

Vieni no pārvaldes uzdevumiem sporta jomā ir:

- pārstāvēt pašvaldību Latvijas Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā;
- nodrošināt veselības un veselīga dzīves veida veicināšanas un profilakses pasākumus pašvaldībā;
- apkopot un analizēt pašvaldības vajadzības veselības un veselīga dzīves veida veicināšanai pašvaldībā;
- sadarbībā ar pašvaldības izglītības iestādēm plānot un organizēt skolēnu sporta un veselīga dzīves veida aktivitātes, veicinot pašvaldības izglītības iestāžu iesaisti veselīgo skolu tīklā.

3. Mārupes novada sabiedrības analīze

3.1. Demogrāfiskais raksturojums

2023. gada sākumā Mārupes novada iedzīvotāju skaits bija 36 066 cilvēki. Centrālās statistikas pārvaldes (turpmāk – CSP) dati liecina, ka 2021.–2022.g. Mārupes novadā dzimstības rādītāji bija nedaudz augstāki nekā vidēji Latvijā (sk. 3.1.1. tabulu)

3.1.1.tabula. **Dzimstība**

Gads	Dzīvi dzimušo skaits Mārupes novadā	Uz 1000 iedzīvotāju Mārupes novadā	Uz 1000 iedzīvotāju Latvijā
2021.	466	13,9	9,2
2022.	321	9,1	8,4

Mārupes novada iedzīvotāju skaits nepārtraukti palielinās (sk. 3.1.2. tabulu), it īpaši bērnu un cilvēku darbības vecuma vidū. Kā liecina CSP dati, visvairāk iedzīvotāji – 15 572 pārceļas dzīvei uz Mārupes novadu, no citām Latvijas teritorijām, laika periodā no 2000. g. līdz 2023. g. Vīriešu mediānais vecums – 34 gadi, sieviešu – 37 gadi. 2023. gada sākumā Mārupes novadu apdzīvo 70,0% (n=25 246) latviešu, 17,77% (n=6 410) krievu un 12,23% (n=4 410) citu tautību cilvēki.

3.1.2.tabula. **Iedzīvotāju skaita izmaiņas pēdējo 10 gadu laikā Mārupes novadā (abs.sk)**

Gads	Iedzīvotāju dabiskais pieaugums	Migrācijas saldo	Līdz darbības vecumam	Darbības vecumā	Virs darbības vecuma
2022.	162	1473	9 399	21 270	3 762
2012.	199	500	5 271	15 835	3 316

Visaugstākais apdzīvotības blīvums ir atsevišķās vietās, kur atrodas daudzdzīvokļu namu kvartāli: Tīrainē, Jaunmārupē, Skultē un Piņķos. Plaša privātmāju apbūves teritorija ir arī Jaunmārupē, kā arī vairākos savstarpēji tuvu novietotos ciemos – Piņķos, Babītē, Spilvē, Mežārēs, Sēbruciemā, Dzilnuciemā un citos.

3.2. Veselības stāvokļa raksturojums

Pēc Slimību profilakses un kontroles centra datiem 2022. g. galvenie nāves cēloņi Mārupes novadā, tāpat kā Latvijā kopumā, ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības (289,4 nāves gadījumi uz 100 000 iedz.), ļaundabīgie audzēji (136,2 nāves gad. uz 100 000 iedz.), ārējie cēloņi (34,0 nāves gad. uz 100 000 iedz.) un gremošanas sistēmas slimības (34,0 nāves gad. uz 100 000 iedz.).

Potenciāli zaudēto mūža gadu visbiežākais iemesls ir ārējie nāves cēloņi (t.s. transporta nelaimes gadījumi, kritieni, saindēšanās u.c.) (sk. 3.2.1. tabulu).

3.2.1. tabula. **Potenciāli zaudētie mūža gadi līdz 64 g. v., 100 000 iedz.**

Gads	Mārupes novads				Latvija			
	Visi	SAS	Ļaundabīgie audzēji	Ārējie nāves cēloņi	Visi	SAS	Ļaundabīgie audzēji	Ārējie nāves cēloņi
2021.	2388	751	468	443	5790	1626	866	1199
2022.	2040	439	299	716	5354	1584	846	1164

Mārupes novadā visaugstākā mirstība ļaundabīgo audzēju grupā ir no bronhu/plaušu audzēja, resnās, sigmoidveida un taisnās zarnas audzēja, kā arī aizkuņģa dziedzera audzēja.

2022. g. visaugstākā saslimstība ar infekcijas slimībām bija iedzīvotāju inficēšanās ar Covid-19, kas pārsniedza vidējos Latvijas rādītājus (sk. 3.2.2. tabulu). Savukārt akūta C-hepatīta, laimboreliozes un ērcu encefalīta īpatsvars novadā ir mazāks nekā vidēji Latvijā.

3.2.2. tabula. **Saslimstība ar infekcijas slimībām, uz 100 000 iedz.**

Gads	Mārupes novads				Latvija			
	Akūts C hepatīts	Laimborelioze	Ērcu encefalīts	Covid-19	Akūts C hepatīts	Laimborelioze	Ērcu encefalīts	Covid-19
2021.	41,6	5,9	17,8	12082	52,8	15,5	13,2	12511
2022.	14,2	5,7	5,7	41153	55,4	14,5	13,4	37113

4. Mārupes novada veselības aprūpes sistēmas raksturojums

Saskaņā ar “Pašvaldību likuma” 4. panta 1.6. punktu, viena no pašvaldības funkcijām ir gādāt par iedzīvotāju veselību — īstenot veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumus un organizēt veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību⁷.

Pēc 2022. g. SPKC statistiskajiem rādītājiem ārstu skaits (t.sk. ģimenes ārstu) Mārupes novadā ir ievērojami zemāks nekā vidēji Latvijā (sk. 4.1. tabulu). Savukārt pēc jaunākajiem 2024. g. NVD datiem Mārupes novadā strādā 13 ģimenes ārsti, kas nodrošina 15 prakšu vietas.

4.1. tabula. **Ārstu un ģimenes ārstu skaits**

Gads	Mārupes novads				Latvija			
	Ārstu skaits*	Ārstu skaits*, uz 10 000 iedz.	Ģimenes ārstu skaits**	Ģimenes ārstu skaits**, uz 10 000 iedz.	Ārstu skaits*	Ārstu skaits*, uz 10 000 iedz.	Ģimenes ārstu skaits**	Ģimenes ārstu skaits**, uz 10 000 iedz.
2021.	23	6,8	18	5,4	6406	33,9	1977	10,5
2022.	21	6,0	16	4,5	6463	33,9	1961	10,4

* Ārstu skaits bez zobārstiem, ar stažieriem un rezdentiem

** Ģimenes ārsti, pediatri un internisti

Neatliekamās medicīniskās palīdzības pakalpojumus sniedz valsts vai citas pašvaldības iestādes:

- NMPD (tuvākie punkti: Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca Pilsoņu ielā 13; Jūrmalas ielā 14 (Piņķi); Rītausmas ielā 2 (Rīga));
- Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca;
- Jūrmalas slimnīca;
- Bērnu klīniskā universitātes slimnīca.

Ambulatorie pakalpojumi ir pieejami Mārupes pilsētā un Mārupes, Babītes, Salas pagastos.

Pakalpojumu saraksts ir pieejams pašvaldības tīmekļvietnē: <https://www.marupe.lv/lv/sabiedriba/veseliba>

5. Sabiedrības veselības ekosistēma

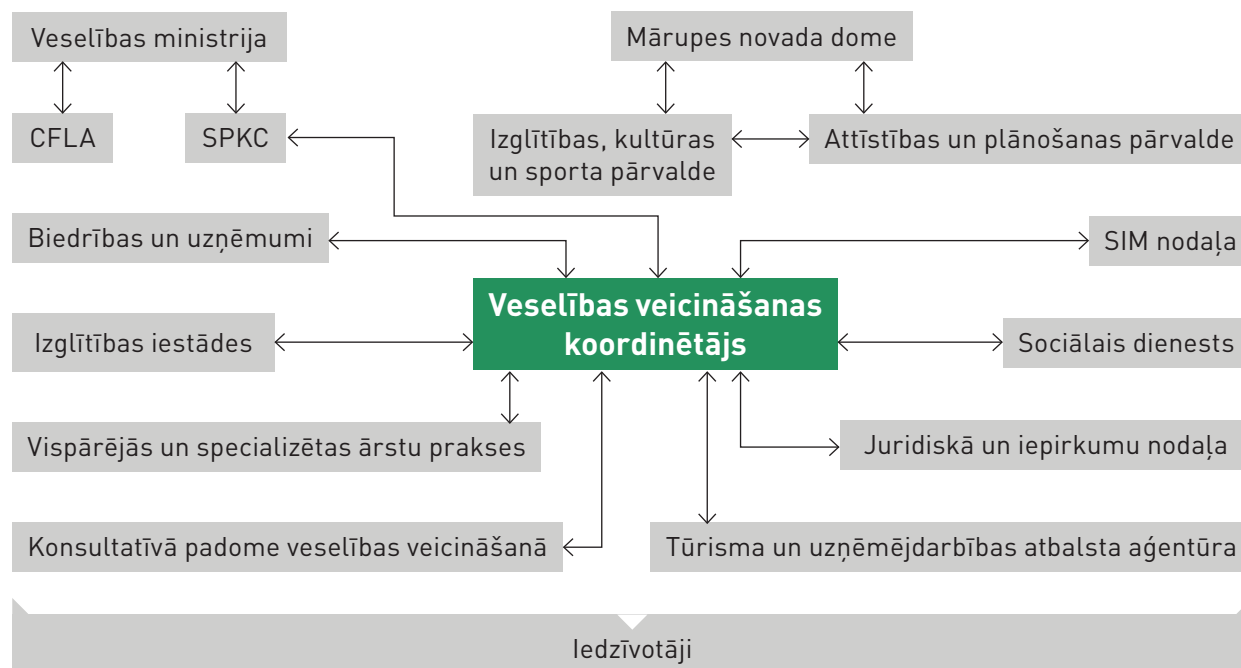
Mārupes novada pašvaldības Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes veselības veicināšanas koordinētājs (turpmāk - VVK) ir veselības jomas starpnieks starp pašvaldības struktūrvienībām, valsts iestādēm, sadarbības partneriem un iedzīvotājiem (sk. 5.1. attēlu).

Veselības veicināšanas koordinētājs pārstāv pašvaldību NVPT sadarbībā ar SPKC. Turklāt VVK sadarbībā ar Veselības ministriju, Centrālo finanšu un līgumu aģentūru (turpmāk – CFLA) un pašvaldības Attīstības un plānošanas pārvaldi īsteno ES fondu veselības veicināšanas projektu un citus projektus, kas ir saistīti ar veselību.

VVK sadarbībā ar citām pašvaldības struktūrvienībām, piemēram, sociālo dienestu (2. pielikums), Mārupes novada Tūrisma un uzņēmējdarbības atbalsta aģentūru (turpmāk – MUST) un Sabiedrības iesaistes un mārketinga nodaļu (turpmāk – SIM) organizē veselības veicināšanas pasākumus, nodrošinot publicitāti.

⁷ Likums “Pašvaldību likums”. 01.01.2023. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/336956-pasvaldibu-likums>

5.1.attēls. Mārupes novada sabiedrības veselības ekosistēmas modelis



Lai sasniegtu mērķa auditoriju nepilngadīgo vidū, VVK sadarbojas ar pašvaldības un privātām izglītības iestādēm, lai nodrošinātu apmācības bērniem par veselīga dzīvesveida principiem. Mārupes novadā reģistrētas biedrības un uzņēmumi (sk. 3.pielikumu), kā arī ārstu prakses ir galvenie pasākumu īstenoņi un potenciālie informācijas kanāli, kas sniedz un turpinās sniegt pakalpojumus Mārupes novada iedzīvotājiem. Tiek paredzēts, ka atbilstoši “Pašvaldību likuma” 7. pantam (*Saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likumu pašvaldība atsevišķu tās autonomajā kompetencē ietilpstošu pārvaldes uzdevumu var deleģēt citai personai*) daži iekļauti uzdevumi un mērķi varētu būt deleģēti privātpersonai.

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla iestāšanas kritēriji paredz, ka pašvaldībā ir izveidota starpsektoru vadības komisija, kura nodrošinās Tīkla kritēriju īstenošanas uzraudzību. Starpsektoru vadības komisijā tiek iekļauti pārstāvji no izglītības, sporta, vides, attīstības, sociālās, veselības sektora, kā arī nepieciešamības gadījumā var tikt iekļauti eksperti no citām jomām un pārstāvji no nevalstiskām organizācijām. Līdz ar to, būtu nepieciešams izveidot jauno konsultatīvo padomi veselības veicināšanā.

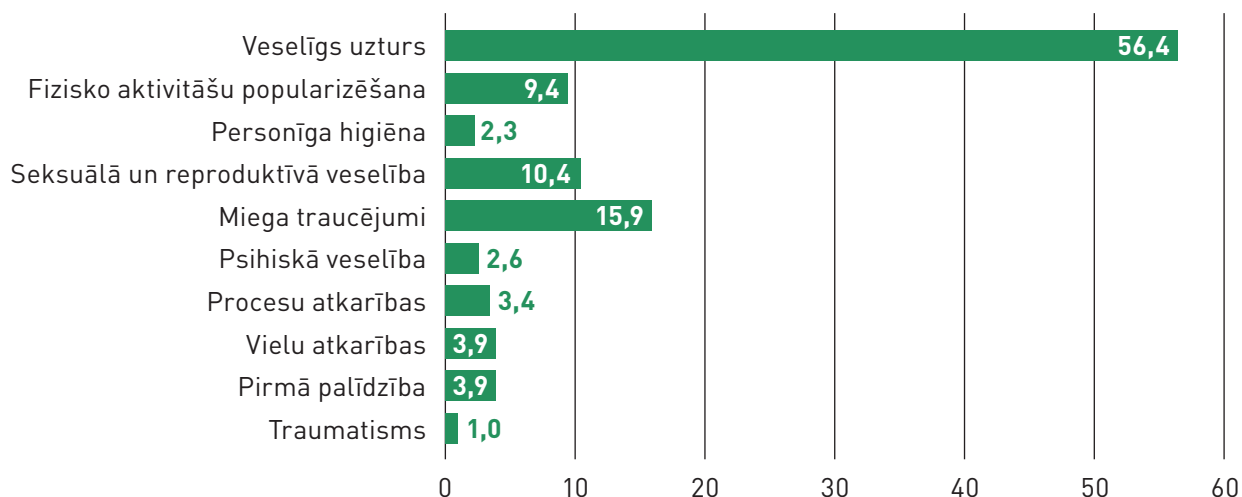
6. Mārupes novada iedzīvotāju vajadzību apzināšana

6.1. Mārupes novada vecāku aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem

Mārupes novada pašvaldības Izglītības, kultūras un sporta pārvalde laika periodā no 2023. gada 15. decembra līdz 15. janvārim veikusi vecāku aptauju par veselību veicinošiem pasākumiem bērniem vecumā no 3 līdz 17 gadiem. Aptaujas mērķis bija noskaidrot vecāku viedokļus un priekšlikumus, lai organizētu bezmaksas pasākumus un lekcijas par veselību bērniem. Aptaujas instruments – tiešsaistes anketa. Kopējās izlases apjoms sasniedza 383 personas.

Respondentiem tika uzdots jautājums “Kādas, Jūsaprāt, izglītojošas nodarbības par veselību ir nepieciešamas Jūsu bērnam/-iem?”. Visbiežāk tika minētas atbildes par veselīgu uzturu (meistarklases, nodarbības ar uzturspeciālistu) – 56,4% (n=216), fizisko aktivitāšu popularizēšanu – 15,9% (n=61) un personīgas higiēnas ievērošanu – 10,4% (n=40) (skat. 6.1.1. attēlu).

6.1.1. attēls. Izglītojošo nodarbību nepieciešamība bērniem, īpatsvars % (n=334)



Tika noskaidrotas vecāku vēlmes un ieteikumi par jaunu fizisko aktivitāšu ieviešanu Mārupes novadā, lielākais aptaujāto īpatsvars norāda, ka būtu nepieciešamas peldēšanas nodarbības – 23,7% (n=80), slidošanas apmācības – 10,4% (n=35) un distanču slēpošana – 9,2 (n=31). Papildus vecāki minēja, ka būtu ļoti noderīgas jogas, elpošanas vingrinājumu un skrituļslidošanas apmācības.

Respondentiem tika jautāts, kādu profilaktisku pasākumu viņi velētos saņemt, ja bērnam ir diagnosticēta hroniskā saslimšana. No visām aptaujātām personām 20,1% (n=77) norādīja, ka viņu bērnam/-iem ir kāda no hroniskām saslimšanām, un visbiežāk tā ir astma. Vecāki norādīja, ka astmas simptomu mazināšanai visvairāk būtu nepieciešama peldbaseina regulārais apmeklējums vai elpošanas vingrinājumi. Cita respondentu daļa kā būtisku atzīmēja fizioterapeita pakalpojumu pieejamības nepieciešamību.

6.2. Pedagogu aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem izglītības iestādēs

Mārupes novada pašvaldības Izglītības, kultūras un sporta pārvalde laika periodā no 2023. gada 2. janvāra līdz 5.februārim veikusi tiešsaistes pedagogu aptauju par veselību veicinošiem pasākumiem bērniem un pašiem pedagogiem. Kopējās izlases apjoms sasniedza 54 personu – 44,4% (n=24) pamatskolas, vidusskolas un ģimnāzijas pārstāvju. Atbildes iesniedza arī sākumskolas (33,3%, n=18) un pirmsskolas (22,2%, n=18) pedagogi.

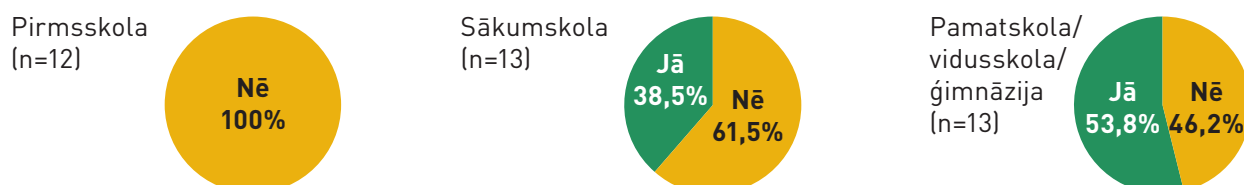
Respondentiem tika uzdots jautājums “Kādas ar veselību saistošas izglītojošas nodarbības un pasākumi būtu nepieciešami bērniem Jūsu iestādē?”. Pirmsskolas izglītības iestāžu pārstāvji visbiežāk minēja par sporta aktivitātēm (n=6) un personīgo higiēnu (n=2), kā arī tika minēts par traumu profilaksi, pirmo palīdzību, veselīgu ēdienu. Sākumskolas pedagogi ievērojami bieži minēja par nepieciešamību nodrošināt veselīga uztura meistarklases (n=8), nodarbības peldbaseinā (n=2) un personīgo higiēnu (n=2), kā arī tika minētas tēmas par atkarībām no viedierīcēm un koriģējošo vingrošanu. Līdzīgi atzīnusi arī pamatskolas, vidusskolas un ģimnāzijas darbinieki, ka būtu nepieciešamas nodarbības par veselīgu uzturu (n=4), fiziskām aktivitātēm (n=4), psihisko veselību un seksuālo un reprodūktīvo veselību.

Aptaujas dalībnieki ir atbildējuši kādi pasākumi, viņuprāt, būtu ļoti noderīgi pašiem pedagogiem. Sākumskolas pārstāvji visbiežāk norādīja, ka nodarbības par psihisko un emocionālu veselību (t.sk. par izdegšanu, stresu, pārslodzi) (n=6) un veselīgu uzturu (n=5). Līdzīga rakstura vajadzības atzīmēja arī sākumskolas pedagogi. Savukārt pamatskolas, vidusskolas un ģimnāzijas darbinieki neiesniedza nevienu atbildi.

2015.gadā, pēc ilga pārtraukuma, SPKC atjaunoja Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla (turpmāk – NVVST) darbību, kura mērķis ir apvienot izglītības iestādes, kas veselību veicinošu vidi redz kā vienu no izglītības iestādes darbības mērķiem, dot izglītības iestādēm iespēju dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas par veselības veicināšanas praksi izglītības iestādēs atbalstīt izglītības iestādes veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā un, integrējot veselību veicinošas aktivitātes ikdienas darba un mācību procesā, veicināt bērnu un izglītības iestādes darbinieku veselību. Dalība tīklā ir brīvprātīga.

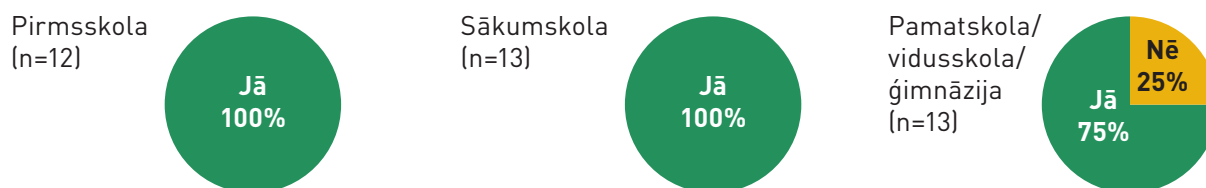
NVVST ir iesaistīta tikai Mārupes Valsts ģimnāzija, līdz ar to tika noskaidrots vai citu izglītības iestāžu darbinieki ir informēti par NVVST esamību (sk. 6.2.1. attēlu).

6.2.1. attēls. **Mārupes novada izglītības iestāžu darbinieku informētība par NVVST, %**



Tika arī noskaidrots, vai Mārupes novada izglītības iestāžu pedagogi vēlētos, lai viņu iestāde kļūtu par NVVST dalībnieku. Pārliecinoši lielākā respondentu daļa visās izglītības iestādēs atbildēja apstiprinoši (sk. 6.2.2. attēlu)

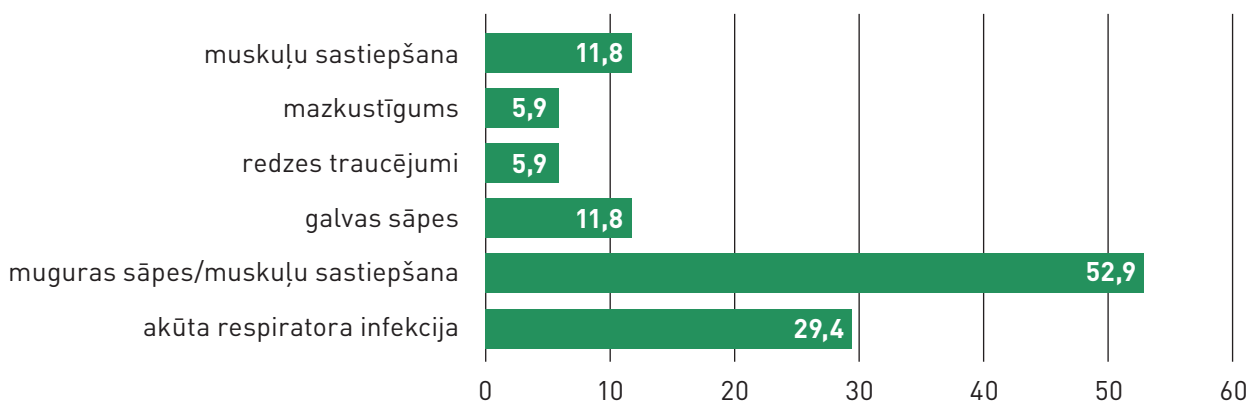
6.2.2.attēls. **Mārupes novada izglītības iestāžu darbinieku vēlme iesaistīties NVVST, %**



6.3. Aptauja par veselības veicinošu pasākumu nepieciešamību Mārupes novada uzņēmumos

Mārupes novada pašvaldības Izglītības, kultūras un sporta pārvalde laika periodā no 2023. gada 27.novembra līdz 30.decembrim veikusi novada uzņēmēju aptauju par veselību veicinošu pasākumu nepieciešamību uzņēmumos. Aptaujas instruments - tiešsaistes anketa, kas bija publicēta Mārupes novada pašvaldības sociālā medija Facebook lapā “Mārupes novads” un mājaslapā “www.marupe.lv”. Kopējās izlases apjoms sasniedza 17 uzņēmumu pārstāvju, t.sk. AS “WESS Select”, SIA “2GR”, AS “Mārupes komunālie pakalpojumi”, VAS “Starptautiskā lidosta “Rīga”, SIA “Solepharm” un SIA “CFO Konsultanti”.

6.3.1. attēls. **Visbiežākās darbinieku veselības problēmas Mārupes novada uzņēmumos, īpatsvars %**



Uz respondentiem uzdots jautājumu “Ar kādām veselības problēmām visbiežāk saskaras Jūsu darbinieki?”, visbiežākā atbilde bija - muguras sāpes/muskuļu saspringums – 52,9% (n=9) un “akūtas respiratorās infekcijas” – 29,4% (n=5) (sk. 6.3.1. attēlu).

Raksturojot respondentu īpatsvaru, kas izvirzīja dažādus priekšlikumus, veselību veicinošu aktivitāšu organizēšanai uzņēmumos, tika konstatēts, ka lielākā daļa vēlētos nodrošināt ārstniecisko vingrošanu (piemēram, pusdienu pārtraukumā) – 52,9% (n=9). Savukārt 23,5% (n=4) aptaujas dalībnieku ieteica organizēt veselīga uztura meistarklases.

6.4. Aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem senioriem

2024. gada 1. februārī notika tikšanās ar novada senioriem (n=17), lai izrunātu un saprastu viņu vēlmēs un vajadzības organizējot veselību veicinošus pasākumus. Tikšanās piedalījās aktīvie seniori, kas darbojās biedrībās, nodarbojās ar vingrošanu un dzied senioru kori. Analizējot respondentu atbildes, tika secināts, ka seniori visbiežāk vēlētos apmeklēt izglītojošas nodarbības par veselīgu uzturu (n=10), pareizu elpošanu (n=3) un pirmo palīdzību (n=1). Uz jautājumu: “Kādas fiziskās aktivitātes Jūs labprāt apmeklētu”, visbiežāk seniori atbildēja – nūjošana (n=10), ārstnieciskā vingrošana (n=10) un ūdens aerobika (n=6). Respondenti pieminēja arī dažādas dejas, reiki, ci-gun, riteņbraukšanu un galda tenisu.

Diskusijas laikā tika secināts, ka senioriem sagādā neērtības braukt no sava pagasta uz citiem pagastiem, lai piedalītos pašvaldības organizētajos pasākumos. Lai sasniegtu mērķa auditoriju, nepieciešams katrā pagastā organizēt līdzīgus pasākumus.

6.5. Aptauja par veselības veicinošiem pasākumiem jauniešiem

2024. gada februārī notika tiešsaistes jauniešu aptauja, un jauniešiem bija iespēja izteikt savu viedokli par nepieciešamajiem veselību veicinošiem pasākumiem. Kopējās izlases apjoms sasniedza 97 personas. Uz jautājumu: “Kādus izglītojošus pasākumus (lekcijas vai nodarbības) par veselību Jūs vēlētos apmeklēt?”, visbiežāk tika atbildēts: “par veselīgu uzturu” (n=20), “par psihisko veselību” (n=8), “seksuālo un reproduktīvo veselību” (n=8) un “pirmo palīdzību” (n=8). Respondenti sniedza atbildes kādas sporta nodarbībasviņi labprāt apmeklētu, un no atbildēm secināms, ka jaunieši visvairāk vēlētos apmeklēt volejbola nodarbības (n=21) un jogu (n=13).

6.6. Izvērtējums par 2018.–2023. gada realizēto “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Mārupes novadā” projekta rezultātiem

2017. gadā Mārupes novada pašvaldība un CFLA noslēgusi līgumu par projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Mārupes novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/032) īstenošanu. Projekts tika īstenots “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” ietvaros. Projekta mērķis bija uzlabot pieejamību veselības veicināšanas pakalpojumiem Mārupes novada iedzīvotājiem, īstenojot vietēja mēroga pasākumus:

- veselīga uztura jautājumu popularizēšanu sabiedrībā;
- fizisko aktivitāšu jautājumu popularizēšanu sabiedrībā;

- atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības samazināšanas pasākumus;
- garīgās veselības veicināšanas pasākumus;
- seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas pasākumus.

Projekta mērķa grupas:

- bērni līdz 18 gadu vecumam;
- iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;
- personas ar invaliditāti;
- trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;
- bezdarbnieki;
- pārējie iedzīvotāji.

Īstenošanas laiks: 14.03.2017. – 31.12.2023.

Projekta budžets: 279 771,55 eiro.

Secinājumi	Risinājumi
Projekta aktivitātes netika organizētas noteiktu problēmu risināšanai, kas būtu iepriekš identificētas un novērtētas.	Izstrādāt veselības veicināšanas plānu Mārupes novada iedzīvotājiem, identificējot atbalstāmās mērķa grupas un darbības virzienus.
Visveiksmīgākie pasākumi pēc apmeklētības bija: izglītojošās nodarbības izglītības iestādēs, peldētapmācība Mārupes Valsts ģimnāzijā un Mārupes pamatskolā, ārpustelņu grupu vingrošanas nodarbības, bērnu nometnes.	Turpināt pasākumus, izvērtējot to lietderīgumu, izmaksas un turpmākās iespējas. Turpināt ārpustelņu vingrošanas nodarbības, jo ar laiku šis pasākums tika pieprasīts. Pieņemt vingrošanas speciālistus darba štatā.
Visgrūtāk sasniedzama mērķauditorija bija seniori un Skultes apkaimes iedzīvotāji.	Organizēt tikšanās ar mērķauditoriju, lai saprastu viņu vēlmes, grūtības un komunikācijas kanālus
Projekta ietvaros tika izmantota vispārīga komunikācijas kanālu aptvere (marupe.lv, pašvaldības laikraksts un sociālie tīkli).	Ņemot vērā ļoti lielu informācijas apriti gan pašvaldības sociālajos tīklos, gan mājas lapā ir ieteicams izveidot atsevišķu elektronisko lapu vai tīmekli, kā arī laikraksta pastāvīgu lapaspuses numuru, kur būtu informācija tikai par veselību veicinošām aktivitātēm un pasākumiem. Līdzīgi, kā to ir izdarījusi Veselības ministrija (https://www.esparveselibu.lv/), Rīgas pašvaldība (https://veseligsridzinieks.lv/), Ogres novada pašvaldība (https://oveselibaogre.lv/) un citas. Lai sasniegtu iedzīvotājus, kuri pakļauti nabadzības riskam, būtu jāsadarbojas ar pašvaldības sociālo dienestu.
Izglītojošu pasākumu laika cikliskums tika nodrošināts tikai pirmos 3 gados (2017. g., 2018. g., 2019. g.) bērniem par veselīgu uzturu, seksuālo un reproduktīvo veselību un atkarību izraisošām vielām (sk. 3. sadaļu "Pasākumu laika grafiks"). Var secināt, ka šī paša vecuma novada bērni nesaņēma līdzīgā apjomā papildus zināšanas un prasmes turpmākos gados. Šāda pieeja nav bijusi vienlīdzīga sabiedrībā.	Rosināt diskusiju ar izglītības iestādēm par regulāru veselības veicinošu klases stundu ieviešanu Mārupes novada pašvaldības izglītības iestādēs. Kā, piemēram, Ogres novada pašvaldībā tika pieņemts lēmums papildus izglītības iestāžu obligātajām mācībām ļaut rīkot izglītojošus pasākumus skolēniem par veselību veicinošām tēmām. Organizēt veselības jomas izglītojošus pasākumus katru gadu. Izstrādāt izglītojošu pasākumu piedāvājumu izglītības iestādēm, kur viņi varēs paši izvēlēties, kādus pasākumus gribētu organizēt savā iestādē. Tādā veidā varēs prognozēt nodarbību skaitu un izmaksas.
Netika nodrošināts pasākumu cikliskums dažādām mērķgrupām, par ko ir norādījis Veselības ministrija.	Organizēt pasākumus dažādām mērķa grupām par vienu un to pašu tēmu, piemēram, izglītojošās nodarbības par seksuālo un reproduktīvo veselību skolēniem, senioriem, grūtniecēm un jaunām māmiņām, vīriešiem.

Secinājumi	Risinājumi
Nedaudz mazāk nekā trešdaļa budžeta tika veltīta 22 veselības veicināšanas nometnēm (95 521,43 eiro), kur vidēji piedalījās 660 bērnu. Pieteikšanās nometnē norisinājās pēc principa “kas pirmais piezvanīja”, kas rada nevienlīdzību sabiedrībā. Kā arī nebija izsekots, vai iepriekš bērns piedalījās citās bezmaksas vai pašvaldības līdzfinansētas nometnēs. Iespējams, unikālo dalībnieku skaits ir vēl mazāks. Savukārt, trīs gadu laikā tika novadītas 571 izglītojošā satura nodarbība izglītības iestādēs (par seksuālo un reproduktīvo veselību, veselīgo uzturu un vielu atkarībām), kurā kopā piedalījās vidēji 5710 bērni, kas izmaksāja 28 505,90 eiro.	Plānojot pasākumus, nepieciešams izvērtēt sasniedzamo mērķauditorijas daudzumu un paredzamo finansējumu, lai ar mazāku budžetu sasniegtu vairāk dalībnieku. Organizēt nometnes tikai trūcīgiem un maznodrošinātiem iedzīvotājiem.

7. Veselības veicināšanas plāna vīzija un mērķi

Vīzija: Veselība visās jomās un paaudzēs.

Mērķi:

- kardiovaskulāro slimību profilakse
- seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana
- traumatisma profilakse
- psihiskās veselības veicināšana

8. Kardiovaskulāro slimību profilakse

8.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums

PVO Globālais rīcības plāns 2013.–2030. gadam nosaka deviņus mērķus, no tiem seši ir saistīti ar sirds un asinsvadu slimību novēršanu (turpmāk – SAS):

- samazināt priekšlaicīgas nāves relatīvo risku no sirds-asinsvadu saslimšanām, vēža, cukura diabēta un hroniskām elpceļu saslimšanām;
- samazināt nepietiekamas fiziskās aktivitātes izplatību;
- samazināt vidējo sāls patēriņu;
- samazināt paaugstināta arteriālā asinsspiediena izplatību, ņemot vērā valstu iespējas un apstākļus;
- apturēt diabēta un aptaukošanās pieaugumu;
- lai novērstu sirdslēkmes un insultus, vismaz 50% cilvēku, kam nepieciešams, jāsaņem medikamentozā terapija un konsultācijas (ieskaitot glikēmijas kontroli)⁸.

Potenciāli zaudētie mūža gadi (līdz 64 g. v.), sirds un asinsvadu slimību ietekmē, salīdzinot ar citām saslimšanām, Mārupes novada iedzīvotājiem aizņem otro vietu (sk. 3.1.1. tabulu), savukārt pirmo vietu Latvijā.

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam paredz, ka ieviešot dažādus veselību veicinošus pasākumus, tiks uzlaboti sekojoši rādītāji, kas saistīti ar Latvijas iedzīvotāju SAS profilaksi:

⁸ WHO. (2007). Prevention of cardiovascular disease, guidelines. Pieejams: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/Prevention_of_Cardiovascular_Disease/en/

- samazināsies iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuriem ir pasīvi brīvā laika pavadīšanas paradumi – lasīšana, televizora skatīšanās un cita veida sēdoša brīvā laika pavadīšana no 36,3% uz 33,0%;
- palielināsies iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vismaz 30 min dienā 2 reizes nedēļā no 25,4% uz 27,5%;
- palielināsies iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuri pēdējās nedēļas laikā katru dienu uzturā lietojuši augļus un ogas 24,5% uz 27,5%;
- palielināsies pusaudžu (11, 13 un 15 g.v.) īpatsvars, kuri uzturā lieto dārzeņus vismaz reizi dienā no 27,2% uz 30,0%;
- palielināsies iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuri pēdējās nedēļas laikā katru dienu uzturā lietojuši svaigus dārzeņus no 36,9% uz 39,0%;
- samazināsies iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos (KMI virs 25) no 58,7% uz 57,2%;
- samazināsies skolēnu (7 g.v.) īpatsvars ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos no 22,8% uz 20,5%;
- samazināsies mirstība no sirds un asinsvadu slimībām līdz 64 g.v. (uz 100 000 iedzīvotāju) no 1394,9 uz 124.

Mārupes novada pašvaldība sabiedrības veselības politikā balstīsies uz valsts noteiktām prioritātēm un izvirzīs līdzīgus uzdevumus.

8.2. Uzdevumi

- 8.2.1. Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju (15–74 g. v.) īpatsvaru, kuri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vismaz 30 minūtes dienā 2 reizes nedēļā.
- 8.2.2. Uzlabot Mārupes novada iedzīvotāju veselīga uztura paradumus.
- 8.2.3. Popularizēt sirds pārbaucēju skrīningu darbības vecuma iedzīvotājiem.

8.3. Aktivitāšu apraksts

Uzdevums 8.2.1. Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvaru, kuri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vismaz 30 minūtes dienā 2 reizes nedēļā

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- ārpustelpas vingrošana sešu mēnešu garumā 2 reizes nedēļā divās novada vietās;
- zumbas nodarbības divu mēnešu garumā 2 reizes nedēļā divās novada vietās;
- nūjošanas nodarbības Mārupes pagastā atsevišķi senioriem un cilvēkiem darbības vecumā sešu mēnešu garumā vienu 2 reizes nedēļā;
- jogas nodarbības divu mēnešu garumā 2 reizes nedēļā divās novada vietās;
- ūdens aerobika grūtniecēm un senioriem divu mēnešu garumā 2 reizes nedēļā divās novada vietās;
- ārstnieciskā vingrošana ar fizioterapeitu Mārupes novada uzņēmumos;
- vingrošana jaunajām māmiņām kopā ar bērnu divu mēnešu garumā 2 reizes nedēļā divās novada vietās.

Uzdevums 8.2.2. Uzlabot Mārupes novada iedzīvotāju veselīga uztura paradumus

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- visās Mārupes novada izglītības iestādēs (t.sk. privātās) organizēt izglītojošās nodarbības ar meistarklasi bērniem un pusaudžiem par veselīgu uzturu katru gadu;
- tiešsaistes lekcijas jaunajiem vecākiem par veselīgu uzturu grūtniecības un zīdīšanas periodā;
- meistarklase senioriem par veselīgu uzturu katru gadu divās novada vietās;
- brokastis ar speciālistu trīs novada vietās. Šīs aktivitātes ietvaros iedzīvotājiem būs iespēja iemācīties gatavot veselīgas brokastis, kā arī satīties ar ārstu speciālistu, lai apspriestu ar viņu aktu-

ālus jautājumus;

- semināri par uzturu dažādu saslimšanu gadījumā trīs novada vietās.

Uzdevums 8.2.3. Popularizēt sirds pārbaužu skrīningu darbības vecuma iedzīvotājiem

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizēta šāda aktivitāte:

- sirds veselības dienas pasākumi, kuras ietvaros tiks veikti ekspress testi, EKG, veselības aprūpes sniegs konsultācijas iedzīvotājiem.

8.4. Aktivitāšu apraksta tabula

Uzdevums	Aktivitāte	Sadarbības partneri	Izpildes termiņš	Sasniedzami rezultāti	Finansēšanas avots	Provizoriskās vidējās izmaksas (EUR)*
Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvaru, kuri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vismaz 30 min. dienā 2 reizes nedēļā	Ārpustelpas vingrošana	Mārupes Sporta centrs; Babītes sporta komplekss; Mārupes uzņēmumi; IKSP	2x nedēļā 6 mēn. laikā	Iedzīvotājiem ir samazināts SAS risks; Samazināts iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuriem ir pasīvi brīvā laika pavadīšanas paradumi	ES fondi; Pašvaldība	54,55 (EUR) * 2 (reizes) * 4 (nedēļas) * 6 (mēneši) * 2 (vietas) * 3 (gadi) = 15710,40 (EUR)
	Zumbas nodarbības	Mārupes uzņēmumi; IKSP; izglītības iestādes; Mārupes sporta centrs; Babītes sporta komplekss	2x nedēļā 2 mēn. laikā	Iedzīvotājiem ir samazināts SAS risks; Samazināts iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuriem ir pasīvi brīvā laika pavadīšanas paradumi	ES fondi; Pašvaldība	54,55 (EUR) * 2 (reizes) * 4 (nedēļas) * 2 (mēneši) * 2 (vietas) * 3 (gadi) = 5236,80 (EUR)
	Nūjošanas nodarbības	Juridiskās personas; Mārupes sporta centrs; Babītes sporta komplekss	2x nedēļā 2 mēn. laikā	Iedzīvotājiem ir samazināts SAS risks; Samazināts iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuriem ir pasīvi brīvā laika pavadīšanas paradumi	ES fondi; Pašvaldība	54,55 (EUR) * 2 (reizes) * 4 (nedēļas) * 2 (mēneši) * 2 (mērķa grupām) * 3 (gadi) = 5236,80 (EUR)
Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvaru, kuri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vismaz 30 min. dienā 2 reizes nedēļā	Jogas nodarbība	Juridiskās personas; Mārupes sporta centrs; Babītes sporta komplekss	2x nedēļā 2 mēn. laikā	Iedzīvotājiem ir samazināts SAS risks; Samazināts iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuriem ir pasīvi brīvā laika pavadīšanas paradumi	ES fondi; Pašvaldība	54,55 (EUR) * 2 (reizes) * 4 (nedēļas) * 2 (mēneši) * 2 (vietas) = 5236,80 (EUR)

Uzdevums	Aktivitāte	Sadarbības partneri	Izpildes termiņš	Sasniedzami rezultāti	Finansēšanas avots	Provizoriskās vidējās izmaksas (EUR)*
Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvaru, kuri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vismaz 30 min. dienā 2 reizes nedēļā	Ūdens aerobika	Juridiskās personas; Mārupes sporta centrs; Mārupes sporta skola; Babītes sporta komplekss; Mārupes sporta centrs	2x nedēļā 2 mēn. laikā	Iedzīvotājiem ir samazināts SAS risks; Samazināts iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuriem ir pasīvi brīvā laika pavadīšanas paradumi; Samazināts gestācijas hipertensijas risks	ES fondi; Pašvaldība	86,39 (EUR) * 2 (reizes) * 4 (nedēļas) * 2 (mēneši) * 2 (mērķa grupas) * 2 (peldbaseini) * 3 (gadi) = 16586,88 (EUR)
	Ārstnieciskā vingrošana uzņēmumos	Juridiskās personas; Mārupes uzņēmumu biedrība; MUST	10 nodarbības 10 uzņēmumos	Iedzīvotājiem ir samazināts SAS risks; Samazināts iedzīvotāju (15–74 g.v.) īpatsvars, kuriem ir pasīvi brīvā laika pavadīšanas paradumi	ES fondi; Pašvaldība	45,18 (EUR) * 10 (nodarbības) * 10 (uzņēmumi) * 3 (gadi) = 4518,00 (EUR)
	Vingrošana jaunajām māmiņām kopā ar bērnu	Juridiskās personas; Mārupes sporta centrs; Babītes sporta komplekss	2x nedēļā 2 mēn. laikā	Uzlabosies iedzīvotājas fiziskā sagatavotība pēc dzemdībām; Samazināsies pēcdzemdību depresijas risks	ES fondi; Pašvaldība	54,55 (EUR) * 2 (reizes) * 4 (nedēļas) * 2 (mēneši) * 2 (vietas) = 5236,80 (EUR)
Uzlabot Mārupes novada iedzīvotāju veselīga uztura paradumus	Nodarbība ar meistarklasi bērniem	Juridiskās personas; IKSP; izglītības iestādes	150 nodarbības gadā	Palielināsies bērnu īpatsvars, kuri uzturā lieto dārzeņus vismaz reizi dienā; Uzlabosies bērnu zināšanas par veselīgu uzturu	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 150 (nodarbības) * 3 (gadi) = 39537,00 (EUR)
	Tiešsaistes lekcijas jauniešiem vecākiem	Juridiskās personas	4 lekcijas gadā	Samazināsies gestācijas diabēta un hipertensijas risks grūtniecēm	ES fondi; Pašvaldība	112,88 (EUR) * 4 (lekcijas) * 3 (gadi) = 1354,56 (EUR)
	Meistarklase senioriem	Juridiskās personas; senioru biedrības	Viena meistarklase 1x gadā	Samazināsies iedzīvotāju īpatsvars ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos (ĶMI virs 25)	ES fondi; Pašvaldība	278,92 (EUR) * 2 (vietas) * 3 (gadi) = 1673,52 (EUR)
Uzlabot Mārupes novada iedzīvotāju veselīga uztura paradumus	Brokastis ar speciālistu	Juridiskās personas; kultūras nami	1x gadā	Samazināsies iedzīvotāju īpatsvars ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos (ĶMI virs 25)	ES fondi; Pašvaldība	278,92 (EUR) * 3 (vietas) * 3 (gadi) = 2510,28 (EUR)
	Semināri par uzturu dažādu saslimšanu gadījumā	Juridiskās personas; kultūras nami	1x gadā	Samazināsies SAS risks iedzīvotājiem	ES fondi; Pašvaldība	112,88 (EUR) * 3 (vietas) * 3 (gadi) = 1015,92 (EUR)
Popularizēt sirds pārbaūžu skrīningu darbības vecuma iedzīvotājiem	Sirds veselības dienas pasākumi	Juridiskās personas; Mārupes sporta centrs; Mārupes uzņēmumi	1x gadā	Samazināsies SAS risks iedzīvotājiem	ES fondi; Pašvaldība	2366,34 (EUR) * 4 (gadi) = 9465,36 (EUR)
Kopā						108 082,32 EUR

* atbilstoši LR Veselības ministrijas vidējiem aprēķiniem (sk. 4.pielikumā)

8.5. Aktivitāšu novērtēšana

Aktivitāte	Procesa novērtēšanas indikatori
Ārpustelpas vingrošana	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām. Iedzīvotāji turpina apmeklēt nodarbības par maksu
Zumbas nodarbības	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām. Iedzīvotāji turpina apmeklēt nodarbības par maksu
Nūjošanas nodarbības	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām. Iedzīvotāji turpina apmeklēt nodarbības par maksu vai izveidojuši nūjošanas kopienu un nūjo paši.
Jogas nodarbība	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām. Iedzīvotāji turpina apmeklēt nodarbības par maksu vai izveidojuši kopienu un nodarbojās ar jogu patstāvīgi.
Ūdens aerobika	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām. Iedzīvotāji turpina apmeklēt nodarbības par maksu. Statistiskie rādītāji par dzemdību/grūtniecības komplikācijām.
Ārstnieciskā vingrošana uzņēmumos	Pieteikumu skaits. Novērtēšana 3 gadu periodā. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām darbiniekiem un darba procesus izmaiņām uzņēmumos.
Vingrošana jaunajām māmiņām kopā ar bērnu	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām.
Nodarbība ar meistarklasi bērniem	Pieteikumu skaits.
Tiešsaistes lekcijas jaunajiem vecākiem	Dalībnieku skaits. Īstermiņa anketa.
Meistarklase senioriem	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti.
Brokastis ar speciālistu	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Novērtējums 3 gadu laikā
Semināri par uzturu dažādu saslimšanu gadījumā	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ilgtermiņa aptaujas anketa par dzīves paradumu izmaiņām.
Sirds veselības dienas pasākumi	Apmeklētāju skaits. Novērtējums 3 gadu laikā.

9. Seksuālās un reproduktīvās veselības (SRV) veicināšana

9.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums

Reproduktīvā veselība ir ar reproduktīvo sistēmu, tās funkcijām un procesiem saistīta pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība. Reproductīvā veselība nozīmē, ka cilvēki vada atbildīgu, apmierinājumu sniezošu un drošu seksuālo dzīvi, ka viņi spēj radīt pēcnācējus un ir brīvi izvēlēties, vai, kad un cik bieži tos radīt. Šis jēdziens ietver sievietes un vīriešu tiesības būt informētiem un lietot pašu izvēlētos drošus, efektīvus, pieejamus un pieņemamus dzimstības regulācijas līdzekļus, kā arī saņemt atbilstošus veselības aprūpes pakalpojumus, kas nodrošina drošas grūtniecības un dzemdību iespēju un pāriem nodrošina labāko iespēju vesela bērna dzimšanai⁹.

⁹ United Nations. (1995). Report of the International Conference on Population and Development (Cairo, Egypt, 5–13 September 1994). A/CONF.171/13/Rev. New York https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/a_conf.171_13_rev.1.pdf

Seksuālā veselība ir ar seksualitāti saistītas fiziskas, emocionālas, garīgas un sociālas labklājības stāvoklis. Tā nav tikai stāvoklis, kad nav slimības, disfunkcijas vai nespējas. Seksuālā veselība nozīmē pozitīvu un respektējošu pieeju seksualitātei un seksuālajām attiecībām, kā arī no piespiešanas, diskriminācijas un vardarbības brīvu, baidpilnu un drošu seksualitātes pieredzes iespēju. Lai nodrošinātu un saglabātu seksuālo veselību, jārespektē, jāaizsargā un jāievēro ikvienas personas seksuālās tiesības.

Jaunākais pētījums par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem¹⁰ norāda, ka mazāk kā puse sieviešu grūtniecības laikā apmeklējušas vecāku skolu. Grūtniecības laikā pret gripu vakcinējas tikai katra desmitā sieviete. Lai gan smēķēšana un alkohola lietošana grūtniecības laikā kopš 2011. gada ir samazinājusies, tomēr katra desmitā grūtniece Latvijā smēķē. Gandrīz visas sievietes dzemdē dzemdību stacionāros un katrai piektajai ir noslēgts dzemdību līgums, bet, diemžēl Latvijā saglabājas augsta mātes mirstība. Mediānais ekskluzīvas zīdīšanas ilgums Latvijā ir tikai 4 mēneši, kas ir zemāks par PVO rekomendētajiem 6 mēnešiem.

Lai gan pēdējo desmit gadu laikā pieņemti jauni politiski dokumenti par izglītības pilnveidošanu SRV jautājumos un nevalstiskās organizācijas aktīvi iesaistītas šo programmu realizācijā, aptaujas rezultāti liecina par zemu iedzīvotāju zināšanu līmeni daudzos ar SRV saistītos jautājumos. Gandrīz puse iedzīvotāju, kuriem jebkad ir bijušas dzimumattiecības, nelieto kontracepciju, bet apmēram 20% lieto kontracepciju ar zemu efektivitāti. Katrs desmitais iedzīvotājs Latvijā vēlas izmantot kontracepcijas metodi ar zemu efektivitāti, apmēram ceturtdaļa sieviešu uzskata, ka dzemdes kakla un krūšu dziedzeru vēža skrīnings nav nepieciešams.

Pēdējo desmit gadu laikā ir pieaudzis to iedzīvotāju īpatsvars, kuri informāciju par SRV jautājumiem iegūst internetā. Mazāk par pusi vērtē SRV jomā skolā iegūtās zināšanas kā pietiekamas. Ievērojama iedzīvotāju daļa atzīmē finansiālās grūtības kā galveno šķērslī SRV uzturēšanā un veicināšanā. Finansiālā situācija ietekmē vēlamo bērnu skaitu ģimenē, profilaktisko ārsta apmeklējumu un piedalīšanos skrīninga programmās (ar skrīningu saistītie papildus izdevumi un transporta izdevumi), konsultācijas ar ģimenes ārstu vai speciālistu un citas SRV jomas.

Finansiālās grūtības kā šķērslis kontraceptīvu iegādei pēdējos 10 gados ir samazinājies. Vairāk kā pusei iedzīvotāju nav veselības apdrošināšanas polises.

Tikai puse Latvijas iedzīvotāju savu SRV vērtē kā labu, bet gandrīz 70% ir apmierināti ar savu seksuālo dzīvi. Mazāk kā trešdaļa iedzīvotāju uzskata, ka skola ir sniegusi pietiekamu informāciju par seksualitāti kā pozitīvu cilvēka potenciālu, apmierinātības un labsajūtas avotu.

Pozitīvi vērtējams fakts, ka jaunākās vecuma grupās ar skolas sniegto informāciju par seksualitāti neapmierināto īpatsvars samazinās. Lai gan gandrīz piektā daļa sieviešu un 14% vīriešu saskaras ar seksuālās dzīves problēmām, ar ārstiem konsultējas mazāk kā piektā daļa no šiem cilvēkiem.

Latvijā uroģenitālā hlamidioze, kas rada nopietnas sekas gan sievietes, gan vīrieša reproduktīvai funkcijai, ir visizplatītākā no seksuāli transmisīvām slimībām.

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam paredz, ka ieviešot dažādus veselību veicinošus pasākumus, tiks uzlaboti sekojošie Latvijas iedzīvotāju rādītāji, kas saistīti ar seksuālo un reproduktīvo veselību⁵:

- palielināsies zīdaiņu īpatsvars, kuri saņēmuši krūts barošanu līdz 6 mēn. vecumam no 57,4% uz 59,0%;
- samazināsies mākslīgo abortu skaits uz 1000 dzīvi dzimušo no 181 uz 122;
- samazināsies nepilngadīgo grūtnieču īpatsvars (no uzskaitē esošajām grūtniecēm) uz 0,2%;
- samazināsies pusaudžu (15 g.v.) īpatsvars, kuriem ir bijis dzimumakts uz 2,1%;
- samazināsies saslimstība ar HIV (gadījumu skaits uz 100 000 iedzīvotāju) no 15,4 uz 11;
- samazināsies hlamīdiju izraisītās slimības jauniešu vidū (15–18 g.v.) uz 100 000 iedzīvotāju) no 44 uz 30;

¹⁰ Ķīvīte-Urtāne A., Lazdāne G., Demčenko K., Gobiņa I., Isajeva L., Ivanovs A., Kezika S., Kursīte M., Libora I., Miķelsone A. I., Ozoliņa K., Penka E., Rakša V., Štolcēre I. E., Ziverte M. L. (2023). Pētījums par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem. Pētījuma ziņojums. Rīga: LR Veselības ministrija

- palielināsies krūts vēža skrīninga atsaucība (izmeklējumu veikušās personas) no 39,1% uz 60,0%;
- palielināsies dzemdes kakla vēža skrīninga atsaucība (izmeklējumu veikušās personas) no 39,7% uz 60,0%.

Mārupes novada Veselības veicināšanas plāna mērķis Nr. 2 atbilst valsts noteiktām vajadzībām un prioritātēm.

9.2. Uzdevumi

- 9.2.1. Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju un veselības aprūpes speciālistu zināšanas un prasmes zīdīšanas uzsākšanā, problēmsituācijām un pārtraukšanu;
- 9.2.2. Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju zināšanas un prasmes par dzemdībām un pēcdzemdību periodu;
- 9.2.3. Palielināt skolēnu un viņu vecāku zināšanas par SRV;
- 9.2.4. Palielināt iedzīvotāju (50+ g.v.) zināšanas par seksuālo un reproduktīvo veselību;
- 9.2.5. Veicināt iedzīvotāju dalību/ pārbaudes prostatas, krūts un dzemdes kakla vēža skrīninga veikšanā.

9.3. Aktivitāšu apraksts

Uzdevums 9.2.1. Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju un veselības aprūpes speciālistu zināšanas un prasmes zīdīšanas uzsākšanā, problēmsituācijām un pārtraukšanu

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- organizēt tiešsaistes lekciju ciklus topošajiem un jaunajiem vecākiem par zīdīšanu divas reizes gadā;
- organizēt semināru veselības aprūpes speciālistiem par zīdīšanu;
- nodrošināt 20 klātienes zīdīšanas konsultanta pakalpojumus iedzīvotājiem divas reizes gadā.

Uzdevums 9.2.2. Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju zināšanas un prasmes par dzemdībām un pēcdzemdību periodu

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- organizēt tiešsaistes lekciju ciklus topošajiem un jaunajiem vecākiem par sagatavošanos dzemdībām, dzemdībām, bērna aprūpi un hendlingu;
- organizēt lekcijas 12. klašu skolēniem par zīdaiņa aprūpi, zīdīšanas nepieciešamību un gatavību kļūt par vecākiem.

Uzdevums 9.2.3. Palielināt skolēnu un viņu vecāku zināšanas par SRV

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- organizēt neformālās izglītojošās nodarbības 5. klašu skolēniem par higiēnu un ķermeņa izmaiņām pubertātes periodā;
- organizēt 9.klašu skolēniem neformālās izglītojošās nodarbības par kontracepcijas lietošanu, STI un drošām attiecībām;
- organizēt vecāku sapulces četrās Mārupes izglītības iestādēs, kurās tiks palielinātas vecāku prasmes par bērnu izglītošanu seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos;
- nodrošināt higiēnisku pakešu aparātu pieejamību visās izglītības iestādēs.

Uzdevums 9.2.4. Palielināt iedzīvotāju (50+ g. v.) zināšanas par seksuālo un reproduktīvo veselību

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizēta šāda aktivitāte:

- organizēt info kampaņu par SRV iedzīvotājiem vecumā 50+.

Uzdevums 9.2.5. Veicināt iedzīvotāju dalību prostatas, krūts un dzemdes kakla vēža skrīninga veikšanā.

- organizēt info kampaņu par skrīningu nepieciešamību;
- izstrādāt plānu par valsts skrīninga izpildīšanu sadarbība ar ģimenes ārstiem.

9.4. Aktivitāšu apraksta tabula

Uzdevums	Aktivitāte	Sadarbības partneri	Izpildes termiņš	Sasniedzami rezultāti	Finansēšanas avots	Provizoriskās vidējās izmaksas (EUR)*
Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju un veselības aprūpes speciālistu zināšanas un prasmes zīdīšanas uzsākšanā, problēmsituācijām un pārtraukšanu	Tiešsaistes lekcijas par zīdīšanu	Uzņēmumi	2x gadā katru gadu	Tiks palielināts ekskluzīvās zīdīšanas īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	112,88 (EUR) * 3 (lekcijas) * 2 (reizes gadā) * 4 (gadi) = 2709,12 (EUR)
	Seminārs veselības aprūpes speciālistiem par zīdīšanu	Mārupes veselības aprūpes iestādes; citu apkaimju iestādes, uzņēmumi	Katru gadu	Tiks palielināts ekskluzīvās zīdīšanas īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	837,34 (EUR) * 3 (reizes) = 2512,02 (EUR)
	Zīdīšanas konsultanta pakalpojumi	Uzņēmumi; Mārupes veselības aprūpes iestādes	2x gadā, katru gadu	Tiks palielināts ekskluzīvās zīdīšanas īpatsvars	Pašvaldība	90 (EUR) * 20 (konsultācijas) * 2 (reizes gadā) * 3 (gadi) = 10800,00 (EUR)
Palielināt Mārupes novada iedzīvotāju zināšanas un prasmes par dzemdībām un pēcdzemdību periodu	Tiešsaistes lekcijas	Juridiskās personas	2x gadā, katru gadu	Uzlabotas jauno vecāku zināšanas par grūtnieču pašaprūpi, bērnu kopšanu	ES fondi	112,88 (EUR) * 3 (lekcijas) * 2 (reizes gadā) * 4 (gadi) = 2709,12 (EUR)
	Lekcijas 12. klašu skolēniem	Juridiskās personas; izglītības iestādes; Izglītības konsultatīvā padome; IKSP	Katru gadu	Palielināta atbildības sajūta par savām rīcībām jauniešu vidū; Tiks palielināts ekskluzīvās zīdīšanas īpatsvars; Samazināts nepilngadīgo grūtnieču skaits.	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 3 (gadi) * 10 (12. klašu skaits) = 2635,80 (EUR)
Palielināt skolēnu un viņu vecāku zināšanas par SRV	Izglītojošās nodarbības 5. klašu skolēniem	Juridiskās personas; izglītības iestādes; IKSP	Katru gadu	Palielinātas pusaudžu zināšanas par viņu ķermeņu izmaiņām;	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 3 (gadi) * 24 (5. klašu skaits) = 6325,92 (EUR)
	Izglītojošās nodarbības 9. klašu skolēniem	Juridiskās personas; izglītības iestādes; IKSP;	Katru gadu	Samazināts STI īpatsvars jauniešu vidū; Samazināts nepilngadīgo grūtnieču skaits;	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 3 (gadi) * 22 (9. klašu skaits) = 5798,76 (EUR)

Uzdevums	Aktivitāte	Sadarbības partneri	Izpildes termiņš	Sasniedzami rezultāti	Finansēšanas avots	Provizoriskās vidējās izmaksas (EUR)*
Palielināt skolēnu un viņu vecāku zināšanas par SRV	Vecāku sapulces	Juridiskās personas; izglītības iestādes; IKSP; SPKC	Katru gadu	Samazināts STI īpatsvars jauniešu vidū; Samazināts nepilngadīgo grūtnieču skaits.	ES fondi; Pašvaldība	837,34 (EUR) * 3 (gadi) * 4 (iestādes) = 10048,08 (EUR)
	Nodrošināt higiēnisku pakēšu aparātu pieejamību	Uzņēmumi; izglītības iestādes; IKSP; VM	Vienu reizi		valsts	–
Palielināt iedzīvotāju (50+ g.v.) zināšanas par seksuālo un reproduktīvo veselību	Info kampaņa par SRV	Uzņēmumi; SIM nodaļa	Vienu reizi gadā	Palielinātas sieviešu zināšanas par ķermeņa izmaiņām menopauzes periodā, riska faktoriem un pašaprūpi; Palielinātas sieviešu zināšanas par ķermeņa izmaiņām andropauzes periodā, riska faktoriem un pašaprūpi.	Pašvaldība	2366,34 (EUR) * 3 (gadi) = 7099,02 (EUR)
Veicināt iedzīvotāju dalību prostatas, krūts un dzemdes kakla vēža skrīninga veikšanā	Info kampaņa par skrīningiem	Uzņēmumi; SIM nodaļa	Vienu reizi gadā	Laicīgi atklāta un uzsākta slimību ārstēšana	Pašvaldība	2366,34 (EUR) * 3 (gadi) = 7099,02 (EUR)
	Izstrādāt plānu par valsts skrīninga izpildīšanu sadarbībā ar ģimenes ārstiem	Attīstības un plānošanas pārvalde; Mārupes ģimenes ārsti un uzņēmumi	Vienu reizi	Laicīgi atklāta un uzsākta slimību ārstēšana	Pašvaldība	837,34 (EUR)
Kopā						58 574,20 EUR

9.5. Aktivitāšu novērtēšana

Aktivitāte	Procesa novērtēšanas indikatori
Tiešsaistes lekcijas par zīdīšanu	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ekskluzīvās zīdīšanas garums ir palielināts.
Seminārs veselības aprūpes speciālistiem par zīdīšanu	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību kvalitāti. Ekskluzīvās zīdīšanas garums ir palielināts.
Zīdīšanas konsultanta pakalpojumi	Apmeklētāju skaits.
Tiešsaistes lekcijas par dzemdībām	Apmeklētāju skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību noderīgumu.
Lekcijas 12. klašu skolēniem	Pieteikumu skaits no izglītības iestādēm. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību noderīgumu.
Izglītojošās nodarbības 5. klašu skolēniem	Pieteikumu skaits.

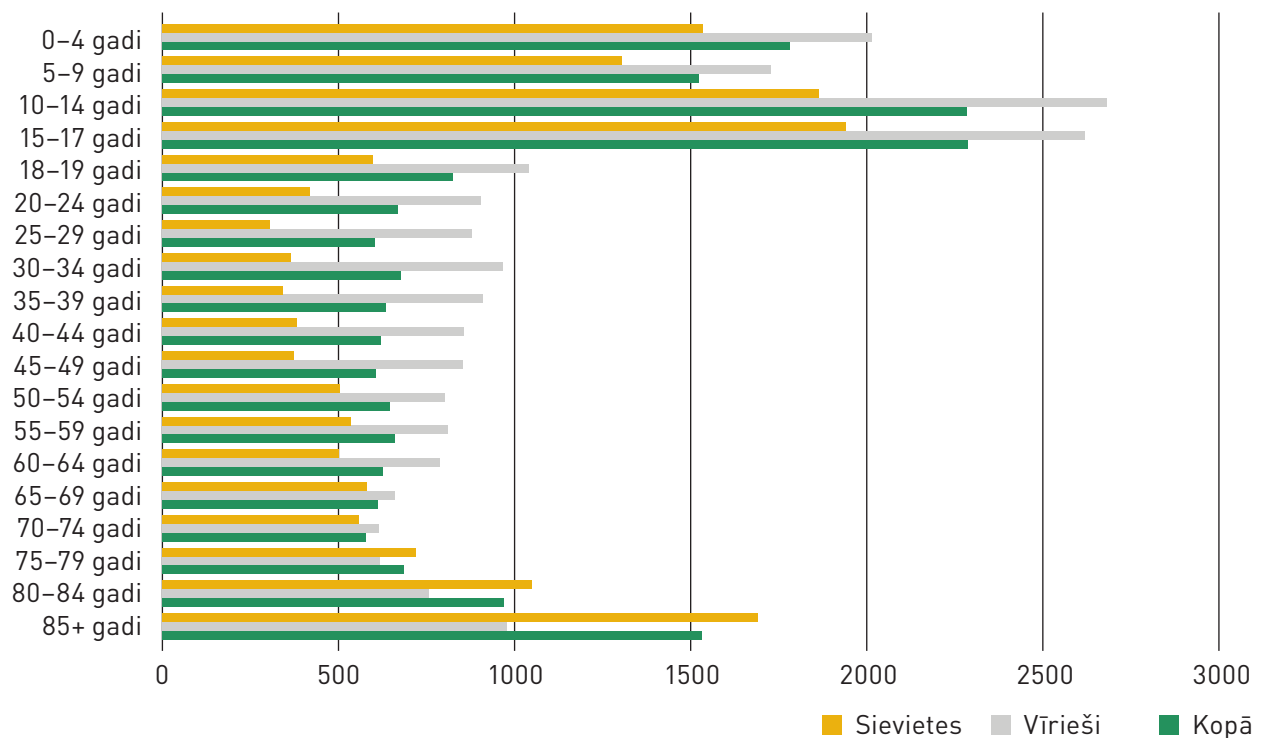
Aktivitāte	Procesa novērtēšanas indikatori
Izglītojošās nodarbības 9. klašu skolēniem	Pieteikumu skaits. Samazināts STI īpatsvars Mārupes novadā.
Vecāku sapulces	Pieteikumu skaits. Īstermiņa aptaujas anketa par nodarbību nodarīgumu. Samazināts STI īpatsvars Mārupes novadā.
Nodrošināt higiēnisku pakešu aparātu pieejamību	Uzstādīto aparātu skaits
Info kampaņa par SRV iedzīvotājiem vecumā no 50 gadiem	Cilvēku reakcija
Info kampaņa par skrīningiem	Skrīningu īpatsvars ir palielināts
Izstrādāt plānu par valsts skrīninga izpildīšanu sadarbība ar ģimenes ārstiem	Skrīningu īpatsvars ir palielināts

10. Traumatisma profilakse

10.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums

Pēc SPKC reģistra datiem 2022. gadā visbiežāk traumas bija ieguvuši Latvijas iedzīvotāji vecumā 0–17 gadi un 80+ gadi (sk. 10.1.1. attēlu)¹¹. Pēc Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas sniegtas informācijas, neatliekamo palīdzību uzņemšanas nodaļā saņēmuši 2352 Mārupes novada iedzīvotāji, kas sastāda 5,0% no visiem unikāliem gadījumiem 2022. gadā. No visiem palīdzības gadījumiem (n=2352), ko bija saņēmuši Mārupes novada iedzīvotāji 33,1% (n=779) bija dažādu traumu dēļ. Visbiežāk neatliekamā palīdzība BKUS bija sniegta bērniem vecumā no 0 līdz 4 gadiem (37,3%; n=1199) un no 5 līdz 9 gadiem (28,0%; n=900).

10.1.1. attēls. Reģistrēto traumu, ievainojumu un saindēšanās gadījumu skaits 2022. gadā, dzimuma un vecuma grupās, uz 100 000 iedzīvotāju



¹¹ SPKC. Ar noteiktām slimībām slimojošu pacientu reģistrs par pacientiem, kuri ārstniecības iestādē pēc neatliekamās medicīniskās palīdzības vērsušies traumas, ievainojuma vai saindēšanās dēļ. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/registretais-traumatisms>

Pēc 2023.g. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) datiem Mārupes novada iedzīvotāji izsauca NMPD 4313 reizes, kas sastāda 1,3% no visiem izsaukumiem Latvijā. Izsaukumi dažādu traumu dēļ sastāda 14,6% (n=631).

Vērts pieminēt, ka Mārupes novadā potenciāli zaudētie mūža gadi līdz 64 g. v. no ārējiem nāves cēloņiem (nelaimes gadījumi, ievainojumi, traumas, saindēšanās u.c.) ir galvenais iemesls (sk. 3.2.1. tabulu).

Valsts sabiedrības veselības politikas rīcības plāns paredz, ka Samazinājies bērnu un pieaugušo traumatisms, tai skaitā uzlabota bērnu un pieaugušo drošība uz ūdens un ūdens tuvumā, un palielinājusies drošības līdzekļu lietošana satiksmē⁵:

- samazināsies bērnu līdz 4 gada vecumam mirstība no ārējiem nāves cēloņiem (uz 100 000 iedzīvotāju) no 6,7 uz 2;
- samazināsies stacionārā ārstēto bērnu (0-17 g.v.) ar diagnozi "Ievainojumi, saindēšanās un citas ārējās iedarbes sekas" relatīvais skaits (uz 1000 iedzīvotāju) no 10,5 uz 9,5;
- samazināsies nosliktušo relatīvais skaits;
- samazināsies mirušo skaits no ārējiem nāves cēloņiem.

10.2. Uzdevumi

10.2.1. Samazināt bērnu un jauniešu traumatismu sadzīves apstākļos.

10.2.2. Samazināt noslikšanas gadījumu skaitu.

10.2.3. Palielināt iedzīvotāju zināšanas pirmās palīdzības sniegšanā.

10.3 Aktivitāšu apraksts

Uzdevums 10.2.1. Samazināt bērnu un jauniešu traumatismu sadzīves apstākļos

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- organizēt izglītojošās nodarbības izglītības iestādēs pamatskolas un vidusskolas audzēkņiem par riskiem saņemt traumas dažādās vietās;
- izglītēt 0–4 gadu vecu bērnu vecāku par drošību mājās, izplatot izglītojošus bukletus.

Uzdevums 10.2.2. Samazināt noslikšanas gadījumu skaitu

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- organizēt izglītojošās nodarbības izglītības iestādēs par drošību uz ūdens;
- organizēt bērniem un viņu vecākiem praktisku nodarbību par drošību pie ūdens un pirmo palīdzību vasaras laikā;
- nodrošināt peldētpmacības visiem 3.klašu skolēniem;
- organizēt peldētpmacības jauniešiem un pieaugušajiem;
- veikt grozījumus saistošos noteikumos par alkohola pārdošanu privātajās un neoficiālajās peldēt-vietās.

Uzdevums 10.2.3. Palielināt iedzīvotāju zināšanas pirmās palīdzības sniegšanā

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- pirmās palīdzības kursi jauniešiem;
- pirmās palīdzības apmācības pieaugušajiem.

10.4. Aktivitāšu apraksta tabula

Uzdevums	Aktivitāte	Sadarbības partneri	Izpildes termiņš	Sasniedzami rezultāti	Finansēšanas avots	Provizoriskās vidējās izmaksas (EUR)*
Samazināt bērnu un jauniešu traumatisma sadzīves apstākļos	Izglītojošās nodarbības izglītības iestādēs	Juridiskās personas; IKSP; izglītības iestādes	Katru otro gadu	Samazināts traumu īpatsvars bērnu un jauniešu vidū	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 93 (klases) * 2 (gadi) = 16341,96 (EUR)
	Izglītot 0–4 gadu vecu bērnu vecākus par drošību mājās	SPKC; SIM nodaļa; PII	Katru otro gadu	Samazināts traumu īpatsvars bērnu vidū	Pašvaldība	1600 (EUR)
Samazināt noslikšanas gadījumu skaitu	Izglītojošās nodarbības izglītības iestādēs	Uzņēmumi; IKSP; izglītības iestādes	Katru otro gadu	Samazināts nosli-kušo īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 93 (klases) * 2 (gadi) = 16341,96 (EUR)
	Praktiskās nodarbības par drošību pie ūdens un pirmo palīdzību vasaras laikā	Juridiskās personas	2 nodarbības katru gadu	Samazināts nosli-kušo īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	837,34 (EUR) * 2 (nodarbības) * 3 gadi = 5024,04 (EUR)
	Peldētāpmācības visiem 3.klašu skolēniem	Rīgas pašvaldības peldbaseini; Babītes sporta komplekss; juridiskās personas	Katru gadu, 200 nodarbības	Samazināts nosli-kušo īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība; Valsts programma	31 464,00 (EUR) * 3 = 94 392,00 (EUR)
	Peldētāpmācības jauniešiem un pieaugušajiem	Rīgas pašvaldības peldbaseini; uzņēmumi; IKSP; Babītes sporta komplekss	Katru gadu, 100 nodarbības	Samazināts nosli-kušo īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība; Valsts programma	47 196,00 (EUR)
	Veikt grozījumus saistošos noteikumos	Mārupes novada pašvaldības struktūrvienības	Vienu reizi	Samazināts nosli-kušo īpatsvars	–	–
Palielināt iedzīvotāju zināšanas pirmās palīdzības sniegšanā	Pirmās palīdzības kursi jauniešiem	Juridiskās personas; IKSP; izglītības iestādes	Katru gadu	Samazināts ārējo nāves cēloņu gadījumu īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 10 (nodarbības) * 4 (gadi) = 3514,4 (EUR)
	Pirmās palīdzības apmācības pieaugušajiem	Uzņēmumi	Katru gadu	Samazināts ārējo nāves cēloņu gadījumu īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 10 (nodarbības) * 3 (gadi) = 2635,8 (EUR)
Kopā						187 046,16 EUR

10.5. Aktivitāšu novērtēšana

Aktivitāte	Procesa novērtēšanas indikatori
Izglītojošās nodarbības izglītības iestādēs	Pieteikumu skaits no izglītības iestādēm. Aptaujas anketa.
Izglītot 0–4 gadu vecu bērnu vecāku par drošību mājās	Izplatīto bukletu skaits.
Izglītojošās nodarbības izglītības iestādēs par drošību uz ūdens	Pieteikumu skaits no izglītības iestādēm. Aptaujas anketa.
Praktiskās nodarbības par drošību pie ūdens un pirmo palīdzību vasaras laikā	Apmeklētāju skaits. Aptaujas anketa. Novērtējums 3 gadu laikā. Samazinātie statistiskie rādītāji par noslikšanas gadījumu skaitu.
Peldētāpmācības visiem 3. klašu skolēniem	Apmeklētāju skaits.
Peldētāpmācības jauniešiem un pieaugušajiem	Apmeklētāju skaits.
Veikt grozījumus saistošos noteikumos par alkohola pārdošanu privātajās un neoficiālajās peldētvietaš	Veiktie grozījumi.
Pirmās palīdzības kursi jauniešiem	Pieteikumu skaits no izglītības iestādēm. Aptaujas anketa.
Pirmās palīdzības apmācības pieaugušajiem	Apmeklētāju skaits. Aptaujas anketa. Samazinātie statistiskie rādītāji par ārējo nāves cēloņu gadījumu skaitu.

11. Psihiskās veselības veicināšana

11.1. Mērķa nepieciešamība un teorētiskais pamatojums

Psihiskā veselība ir nozīmīga un neatņemama vispārējās veselības komponente. Pasaules veselības organizācija veselību definē kā pilnīgu fizisku, garīgu (psihisku) un sociālu labklājību, nevis tikai stāvokli bez slimības vai fiziskiem trūkumiem. Savukārt specifiski psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kad indivīds spēj īstenot savu potenciālu, tikt galā ar ikdienas stresu, produktīvi strādāt un dot ieguldījumu sabiedrībā. Laba indivīda un kopējā sabiedrības psihiskā veselība ir būtisks nosacījums stabilas, drošas un labklājības sabiedrības veidošanai.

Svarīgākie psihiskās veselības veicināšanas aspekti ir sabiedrības informētības palielināšana par ar psihisko veselību saistītiem jautājumiem, stigmas (aizspriedumu) mazināšana pret psihisku saslimšanu, palīdzības iespēju popularizēšana, pašnāvību profilakse, starpsektoru sadarbības veicināšana psihiskās veselības jomā u.c.

Pētījumu dati liecina, ka Eiropas Savienībā vidēji katram trešajam iedzīvotājam konstatējama kāda psihiska vai neiroloģiska saslimšana¹².

Analizējot izsaukumu pašnāvības mēģinājumu dēļ relatīvo skaitu pēc pacientu vecuma Latvijā, redzams, ka visaugstākie rādītāji ir pusaudžu un jauniešu vecumā. Vidēji gadā 100 izsaukumi pašnāvību mēģinājuma dēļ ir pie nepilngadīgām personām, t.sk. katrs ceturtais ir pusaudzis līdz 14 gadu vecumam, jaunākajiem bija tikai 9–10 gadi (2 gadījumi pārskata periodā) (sk. 11.1.1. attēlu)¹³. Savukārt, augstākie izpildītie pašnāvību relatīvie rādītāji (uz attiecīgā vecuma iedzīvotāju skaitu) ir virs 80 gadu vecuma, kā arī iedzīvotājiem 50–59 gadu vecumā (sk. 11.1.2. attēlu).

Pēc Veselības statistikas datubāzes datiem, 2021. gadā 23,8 uz 100 000 Mārupes novada iedzīvotājiem ir nomiruši psihisko un uzvedības traucējumu dēļ¹⁴.

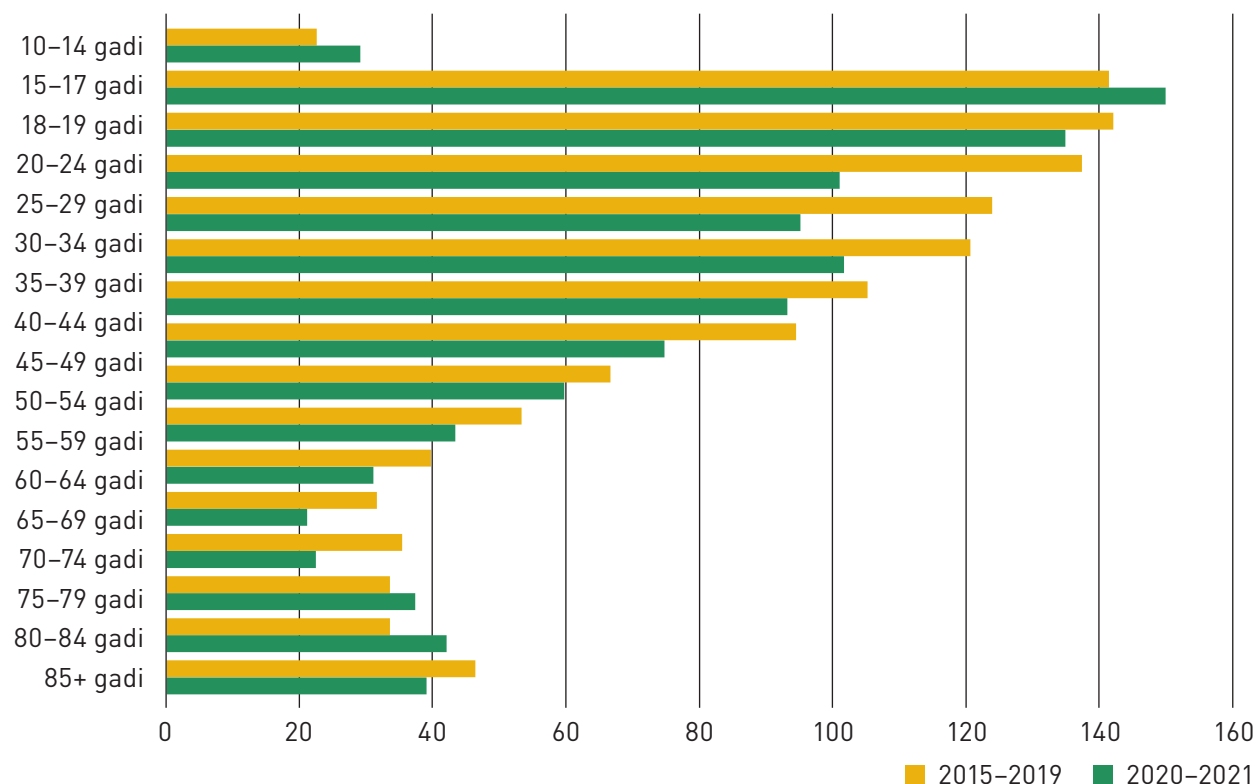
¹² Wittchen H.U. Et al. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *EUROPEAN NEUROPSYCHOPHARMACOLOGY*. 2011; 21(9): 655-79.

¹³ Skrule J., Štāle M., Rožkalne G. 2022. Psihiskā veselība Latvijā 2015.–2021. gadā. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs.

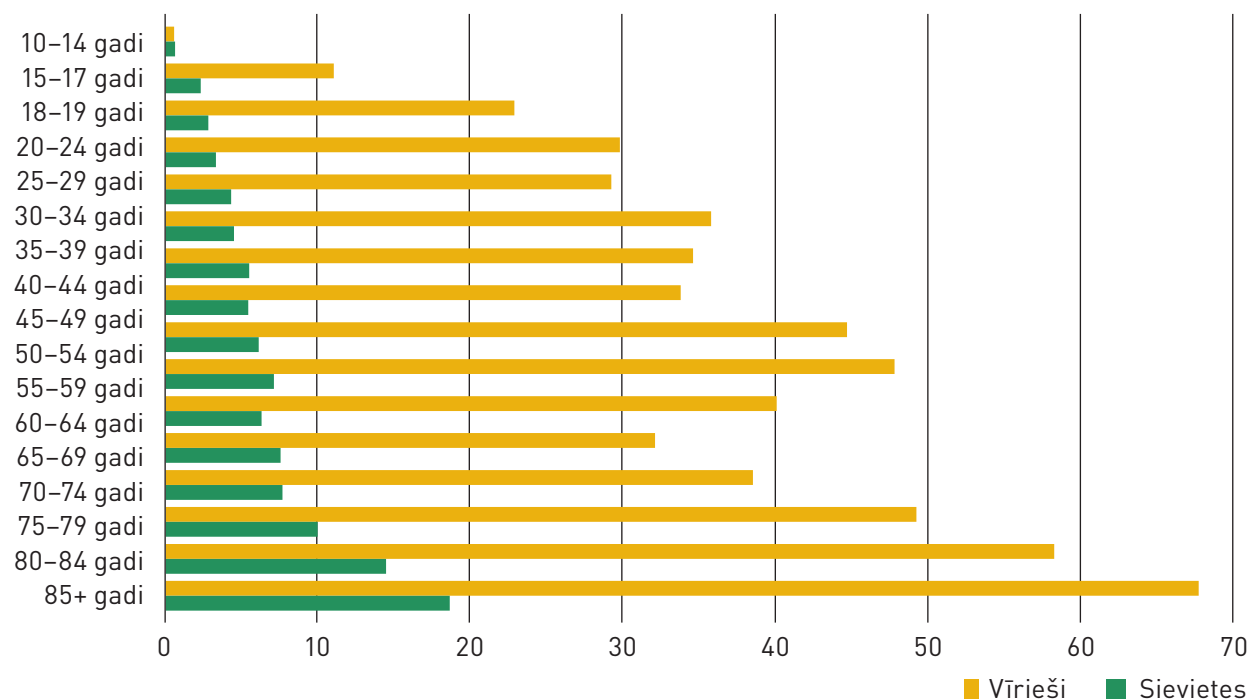
¹⁴ SPKC. Veselības statistikas datubāze. MOR31. Mirstība sadalījumā pa galvenajiem nāves cēloņiem, reģioniem, valstspilsētām un novadiem (pēc administratīvi teritoriālās reformas 2021. gadā) 2017 – 2022.

Arī Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam paredz samazināt mirstību no pašnāvībām un palielināt jaunatklāto depresijas gadījumu skaitu⁵.

11.1.1. attēls. Pašnāvību mēģinājumi piecu gadu vecuma grupās, uz 100 000 iedz.¹⁴



11.1.2. attēls. Mirstība tīša paškaitējuma dēļ dzimuma un vecuma grupās vidēji 2015.–2021.gadu periodā, uz 100 000 iedz.¹⁴



11.2. Uzdevumi

11.2.1. Samazināt pašnāvību mēģinājumu skaitu pusaudžiem un jauniešiem.

11.2.2. Samazināt pašnāvību gadījumu skaitu senioriem.

11.3. Aktivitāšu apraksts

Uzdevums 10.2.1. Samazināt pašnāvību mēģinājumu skaitu pusaudžiem

Šī uzdevuma ietvaros tiks realizētas aktivitātes:

- ievest izglītojošās nodarbības visās pašvaldības skolās pēc “KIVa” programmas, lai mazinātu un novērstu pāridarījumu izplatību¹⁵;
- nodrošināt lekciju ciklu vecākiem, lai veicinātu viņu kompetences stiprināšanu bērnu un pusaudžu audzināšanā. Nodarbību cikls sniegs vecākiem izpratni par to, kas bērniem vecumposmā no 7 līdz 16 gadiem ir svarīgs, kādi psiholoģiskās attīstības procesi ar viņiem notiek un kā veidot veiksmīgu savstarpējo sadarbību, lai palīdzētu bērniem veiksmīgi iziet cauri dažādiem pārejas posmiem, nobriest un kļūt par un veselīgiem pieaugušajiem;
- organizēt atbalsta grupu viena vecāka ģimenēm. Tiks veidotas īpašas atbalsta grupas, kurās vecāki saņems emocionālu atbalstu un izzinās, kā saprast un atbalstīt bērnu, kā rūpēties par savu pašsajūtu un kā veidot attiecības un karjeru;
- organizēt psihiskās veselības nedēļu, kuras ietvaros būs dažādas lekcijas, ekspresdiagnostika, relaksācijas tehnikas;
- mākslas un teātra terapija pusaudžiem un jauniešiem.

Uzdevums 10.2.2. Samazināt pašnāvību gadījumu skaitu senioriem

- organizēt semināru ciklu senioriem par diagnozes pieņemšanu;
- organizēt rokdarbu klubus senioriem demences profilaksei;
- organizēt atbalsta grupu cilvēkiem, kas ir zaudējuši tuviniekus.

11.4. Aktivitāšu apraksta tabula

Uzdevums	Aktivitāte	Sadarbības partneri	Izpildes termiņš	Sasniedzami rezultāti	Finansēšanas avots	Provizoriskās vidējās izmaksas (EUR)*
Samazināt pašnāvību mēģinājumu skaitu pusaudžiem	Izglītojošās nodarbības visās pašvaldības skolās pēc “KIVa” programmas	Valsts kanceleja; RSU SVI; izglītības iestādes	Visu periodu	Samazināta vardarbības izplatība skolās	Valsts; Pašvaldība	–
	Lekciju cikli vecākiem	Juridiskās personas	Katru gadu	Uzlabotas bērnu un vecāku attiecības, samazināts psih. veselības slimību risks	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 10 (nodarbības) * 3 (gadi) = 2635,8 (EUR)
	Atbalsta grupa viena vecāka ģimenēm	Juridiskās personas	Katru gadu	Samazināts depresijas/trauksmes riski gan vecākiem, gan bērniem	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 20 (nodarbības) * 3 (gadi) = 5271,60 (EUR)

¹⁵ Valsts kanceleja. Pieejams: https://www.mk.gov.lv/lv/programma-kiva?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Uzdevums	Aktivitāte	Sadarbības partneri	Izpildes termiņš	Sasniedzami rezultāti	Finansēšanas avots	Provizoriskās vidējās izmaksas (EUR)*
Samazināt pašnāvību mēģinājumu skaitu pusaudžiem	Psihiskās veselības nedēļa	Juridiskās personas; MUST; SIM nodaļa; izglītības iestādes; Sociālais dienests	Katru gadu	Samazināti psihiskās slimības riski iedzīvotājiem dažādos vecumos	ES fondi; Pašvaldība	2366,34 (EUR) * 3 (gadi) = 7099,02 (EUR)
	Mākslas un teātra terapija pusaudžiem un jauniešiem	Juridiskās personas; IKSP	Katru gadu	Samazināti psihiskās slimības riski	ES fondi; Pašvaldība	87,86 (EUR) * 20 (nodarbības) * 2 (vietas) * 3 (gadi) = 10543,20 (EUR)
Samazināt pašnāvību gadījumu skaitu senioriem	Semināru cikli senioriem par diagnozes pieņemšanu	Juridiskās personas; senioru biedrības	Katru gadu	Samazināti depresijas riski un pašnāvības īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	54,55 (EUR) * 3 (lekcijas) * 2 (vietas) * 3 gadi = 981,90 (EUR)
	Rokdarbu klubi senioriem demences profilaksei	Juridiskās personas; senioru biedrība	Visu periodu, katru otro nedēļu	Samazināti demences riski, palielinātas pašapūpes spējas	ES fondi; Pašvaldība	2 (reizes mēnesī) * 12 (mēn) * 3 (gadi) * 50 EUR (par nodarbību) = 3600 (EUR)
	Atbalsta grupas cilvēkiem, kas ir zaudējuši tuviniekus	Uzņēmumi; senioru biedrība	Katru gadu	Samazināti depresijas riski un pašnāvības īpatsvars	ES fondi; Pašvaldība	54,55 (EUR) * 3 (lekcijas) * 2 (vietas) * 3 gadi = 981,90 (EUR)
Kopā						31 113,42 EUR

11.5. Aktivitāšu novērtēšana

Aktivitāte	Procesa novērtēšanas indikatori
Izglītojošās nodarbības visās pašvaldības skolās pēc "KIVa" programmas	Organizēto nodarbību skaits, Vardarbības prevalence izglītības iestādēs.
Lekciju cikli vecākiem	Dalībnieku skaits. Īslaicīgas un ilglaicīgas aptaujas anketas
Atbalsta grupa viena vecāka ģimenēm	Dalībnieku skaits. Īslaicīgas un ilglaicīgas aptaujas anketas
Mākslas un teātra terapija pusaudžiem un jauniešiem	Dalībnieku skaits. Īslaicīgas aptaujas anketas
Psihiskās veselības nedēļa	Dalībnieku skaits
Semināru cikli senioriem par diagnozes pieņemšanu	Dalībnieku skaits. Īslaicīgas un ilglaicīgas aptaujas anketas
Rokdarbu klubi senioriem demences profilaksei	Dalībnieku skaits. Īslaicīgas un ilglaicīgas aptaujas anketas
Atbalsta grupas cilvēkiem, kas ir zaudējuši tuviniekus	Dalībnieku skaits. Īslaicīgas un ilglaicīgas aptaujas anketas

12. SVID analīze

Lai apzinātu pašreizējo situāciju un novērtētu Mārupes novada pašvaldības Sabiedrības veselības stratēģijas stiprās un vājās puses, kā arī iespējas un draudus stratēģijas ieviešanai, ir izstrādāta SVID analīze.

Stiprās puses

- Ir skaidri noteikti mērķi un uzdevumi;
- Mārupes novada pašvaldības vadība ir izteikusi atbalstu plāna izstrādei un ieviešanai;
- Mārupes novada pašvaldībai ir pieejami resursi (cilvēkresursi, materiālie un finansiālie resursi) veselības veicināšanas plāna īstenošanai;
- Plāns ir izstrādāts balstoties uz Veselības ministrijas izstrādātajām "Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā".

Vājās puses

- Vāja koordinācija un komunikācija starp veselības veicināšanas koordinētāju un citām pašvaldības institūcijām un citām organizācijām, plānojot un organizējot veselību veicinošus un citus pasākumus;
- Lielai daļai iedzīvotāju ir nepietiekamas zināšanas un izpratne par sabiedrības veselību un to ietekmējošiem faktoriem.
- Infrastruktūras trūkums.

Iespējas

- Novadā darbojas dažādas institūcijas un sabiedriskās organizācijas, kuras ir ieinteresētas sabiedrības veselības uzlabošanā;
- Iespēja attīstīt sadarbību ar citām iestādēm, struktūrvienībām, kapitālsabiedrībām, kā arī ar valsts iestādēm, sabiedriskām organizācijām.

Draudi

- Aktīvu nevalstisko un citu organizāciju trūkums Mārupes novadā, kas darbotos ar dažādām mērķa grupām sabiedrības veselības jomā;
- Netiks piešķirts ES fondu finansēšana.
- Vāja sadarbība pašvaldības darbinieku vidū, kas kavē procesu virzību.

13. Kopsavilkums

Veselības veicināšanas plānā ir izanalizēti Latvijas un pašvaldības normatīvie akti, kas ir saistīti ar veselības veicināšanu. Tika apkopoti dažādu iedzīvotāju grupu ierosinājumi un vēlmes veselības veicināšanā.

Ir pieprasīti statistiskie dati par Mārupes novada iedzīvotāju veselības un slimības rādītājiem no Slimību profilakses un kontroles centra, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas, Centrālās statistikas pārvaldes un Nacionālā veselības dienesta, kuri ir apkopoti un paskaidroti dokumentā.

Balstoties uz iepriekš minēto, ir izvirzīti četri prioritāri veselību veicinošie mērķi:

- kardiovaskulāro slimību profilakse;
- seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana;
- traumatisma mazināšana un psihiskās veselības uzlabošana.

Kā arī ir izstrādāti 42 aktivitāšu veidi, ar kuru palīdzību var uzlabot iedzīvotāju veselību un mainīt dzīves paradumus. Veselības veicināšanas plāna vīzija nosaka, ka veselība ir prioritārā joma visās paaudzēs, līdz ar to, plānoti pasākumi ir strukturēti tā, lai ietvertu visas paaudzes. Turklāt, vīzija nosaka, ka veselība ir visās jomās, kas nozīmē, ka veselību veicinošie pasākumi iet roku rokā ar citiem pasākumiem: kultūras, sporta, izglītības.

Plānoto aktivitāšu budžets vidēji sastāda 390 051,00 EUR, kas ir paredzēti četriem gadiem. ES fondu paredzētais līdzfinansējums sastāda 271 578,00 EUR, kas ir apstiprināts ar MK noteikumiem Nr. 448. Ir nepieciešams pašvaldības līdzfinansējums 118 473,00 EUR apmērā jeb 29 618,25 EUR gadā. Savukārt pašvaldības finansējums veselības veicināšanas pasākumiem tiks plānots atbilstoši budžeta iespējām.

Lai pasākumi sasniegtu mērķauditoriju būtu nepieciešams izstrādāt jaunus komunikācijas kanālus, līdzīgas kā citās pašvaldībās (atsevišķa mājas lapa vai atsevišķā un ērti pieejama lapa, atsevišķa lapa laikrakstā, plakātu un banneru izvietošana u.c.)

Ir nepieciešams izveidot starpsektoru vadības komisiju vai konsultatīvo padomi, kura nodrošinās NVPT kritēriju īstenošanas uzraudzību.

1. pielikums.

Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2021.–2027. g. citu virzienu apraksti

Otrā “Infekciju izplatības mazināšana” virziena apakšmērķis – mazināt infekcijas slimību izplatīšanās riskus un to ietekmi uz sabiedrības veselību.

Tās uzdevums, kur pašvaldība ir līdzatbildīga institūcija:

- Mazināt infekcijas slimību izplatīšanās riskus.

Trešā rīcības virziena “Uz cilvēku centrēta un integrēta veselības aprūpe” apakšmērķis - veicināt uz cilvēku centrētas un integrētas veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību.

Tās uzdevumi, kur pašvaldība ir līdzatbildīga institūcija:

- Uzlabot veselības aprūpi ģimenei;
- Attīstīt veselības aprūpi onkoloģijā, t.sk. hematoonkoloģijā, uzlabojot pakalpojumu pieejamību un kvalitāti, sekmēt audzēju agrīnu diagnostiku un mūsdienīgu to ārstēšanu, balstoties uz personalizētas medicīnas principiem;
- Attīstīt veselības aprūpi psihiatrijā, uzlabojot pakalpojumu pieejamību un zāļu terapijas iespējas agrīnai diagnostikai un labākiem ārstēšanas rezultātiem;
- Stiprināt primāro veselības aprūpi, uzlabot tās kvalitāti un pieejamību;
- Uzlabot pacientu ar hroniskām slimībām veselības aprūpes koordināciju, integrāciju un pēctecību;
- Attīstīt paliatīvās aprūpes pakalpojumus un uzlabot to pieejamību;
- Veicināt veselības komunikācijas un iedzīvotāju veselībratības pilnveidošanu, tā paaugstinot iedzīvotāju rūpes par savu veselību.

Ceturta rīcības virziena “Cilvēkresursu nodrošinājums un prasmju pilnveide” apakšmērķis ir panākt, ka pieaug nodarbināto ārstniecības personu īpatsvars valsts apmaksāto veselības aprūpes pakalpojumu sniegšanai, notiek līdzsvarota ārstniecības personu paaudžu nomaiņa, kā arī ārstniecības personām ir iespēja īstenot savu profesionālo izaugsmi.

Tās uzdevums, kur pašvaldība ir līdzatbildīga institūcija:

- Uzlabot cilvēkresursu pieejamību (piesaiste, saglabāšana, ģeogrāfiskais izvietojums) valsts apmaksātajā veselības aprūpes sistēmā, tajā skaitā, veicinot ilgtspējīgas veselības izglītības sistēmas attīstību.

Piektā “Veselības aprūpes ilgtspēja, pārvaldības stiprināšana, efektīva veselības aprūpes resursu izlietošana” rīcības virziena apakšmērķis: Nodrošināt veselības aprūpes ilgtspēju un noturības spēju, stiprinot pārvaldību un veicinot efektīvu veselības aprūpes resursu izlietošanu.

Tās uzdevums, kur pašvaldība ir līdzatbildīga institūcija:

- Uzlabot ārstniecības iestāžu infrastruktūru, tai skaitā nodrošināt specializēto slimnīcu attīstību.

2. pielikums.

Mārupes novadā reģistrēto uzņēmumu saraksts, kas darbojas veselības veicināšanas nozarē (aktualizēts 09.05.2024)

1. Vispārējās ārstu prakses:

- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Ārstu prakse "Mazcena 21""
- IK "IB-AP"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību firma "AVIAMED"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "MĀRUPES AMBULANCE 1"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Krunka"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "I. Kramiņas ārstu prakse"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Forvaters Terra"
- "Dr. Ērgles Privātprakse" SIA
- SIA Med Plus Ārstu prakse
- SIA "Mārupes Doktorāts"
- SIA Rūtas Plaudes-Dedeles ģimenes ārsta prakse
- SIA Olgas Gersamijas ģimenes ārsta privātprakse
- SIA "Medical Investment Cooperation"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Zanes Bergas ārsta prakse"
- SIA KLĪNIKA PLUS
- SIA Žannas Rakas ģimenes ārstu prakse
- SIA Pallas Clinic
- M.Jakušenokas ārstu prakse SIA
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "NaProMedicus"

2. Specializētās ārstu prakses:

- SIA Heala
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Intramed Imaging" (IMI)
- SIA "Diabēta centrs"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Zemgales diabēta centrs"
- SIA "Dr. D.Kalvānes ārsta prakse"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Homeopātijas un akupunktūras centrs"
- SIA "ASPERA medical"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "ARTRO"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "ARTRO CENTRS"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Jabbour Medical"
- SIA "GOOD LIFE CLINIC"
- SIA "S. Mitenbergas doktorāts"
- SIA HR-PA
- SIA "VESELS BĒRNS"
- UROLIT SIA
- SIA I. Bičevskas ārsta prakse
- SIA TavsLORs
- SIA "FREIMAMED"
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "AG Medical"
- SIA AB Gin

3. Zobārstu prakses

- Rīgas rajona Mārupes pagasta I. Kļaviņas individuālais uzņēmums “BĀZE PLUS”
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “DENS & CO”
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “Velsi”
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “”PP”, Medicīnas centrs”
- SIA “N. Antipenko “DENTIST””
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “DENTINNA”
- SIA “Inta Rozenbaha”
- T. Laganovskas zobārstniecības privātprakse SIA
- SIA “Ščeglova Sabina – ārsta prakse zobārstniecībā”
- SIA Indenta
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “I. Pūpolas zobārstu prakse”
- SIA Ortholab
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “Agates Smaids”
- SIA “Smaida Studija”

4. Pārējā darbība veselības aizsardzības jomā

- Rīgas rajona Salas pagasta zemnieku saimniecība “Madaras”
- IK Signes Proškinas fizioterapijas privātprakse
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “ABP”
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “emedica”
- “LATVIJAS INOVATĪVĀS MEDICĪNAS FONDS”
- Biedrība “Sabiedrības Veselības Institūts”
- “Baltic Consumer Protection Union”
- Latvijas Masieru asociācija
- “Inovatīvās pneimonoloģijas atbalsta fonds”
- “Latvijas Dermatoonkoloģijas asociācija”
- Latvijas Apziņas Medicīnas Fonds
- “Latvijas invazīvās pneimonoloģijas un respiratorās medicīnas asociācija”
- “See The Future fonds”
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “VESELĪBAS CENTRS “NIKA””
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “RODESS”
- SIA “Elpo Brīvi”
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “RAVC”
- SIA Porcelāna Sapnis
- LAIM masāžas SIA
- SIA Smarrt
- SIA “INCEPTUM”
- SIA Tiek
- SIA Dental Bloom
- Sabiedrība ar ierobežotu atbildību “WalkWell”
- SIA KENSHO

5. Veselības aprūpes, izglītības, kultūras un citu sociālo pakalpojumu nodrošināšanas koordinēšana, izņemot sociālo apdrošināšanu

- “ParSirdi.lv”
- STOP-COVID.LV
- “Kopā savā novadā”
- SIA “Salvum TD aprūpe un izglītība”
- SIA “Kusties.com”

3. pielikums. Sociālās palīdzības sistēmas apraksts

Mārupes novadā darbojās Sociālais dienests, kas ir Mārupes novada pašvaldības domes izveidota iestāde, kas normatīvajos aktos noteiktās kompetences ietvaros sniedz sociālo palīdzību iedzīvotājiem.

Sociālais dienests klientu pieņemšanu organizē:

- Daugavas ielā 29, Mārupē, Mārupes pagastā, Mārupes novadā
- Centra ielā 3, Piņķos, Babītes pagastā, Mārupes novadā
- Mazā Spuņciema ielā 2, Spuņciemā, Salas pagastā, Mārupes novadā
- Liepu alejā 17, Babītē, Babītes pagastā, Mārupes novadā
- Mazcenu alejā 33/3, Jaunmārupē, Mārupes pagastā, Mārupes novadā
- Skultes ielā 31, Skultē, Mārupes pagastā, Mārupes novadā

Daudzfunkcionālie sociālo pakalpojumu centri atrodas:

- “Piņķi”, Centra ielā 3, Piņķos, Babītes pagastā, Mārupes novadā
- “Babīte”, Liepu alejā 17, Babītē, Babītes pagastā, Mārupes novadā

Dienas centri atrodas:

- “Švarcenieki”, Mazcenu alejā 4, Jaunmārupē, Mārupes pagastā, Mārupes novadā
- “Tīraine”, Tīraines ielā 4-4, Tīrainē, Mārupes pagastā, Mārupes novadā
- “Skulte”, Skultes ielā 31, Skultē, Mārupes pagastā, Mārupes novadā

4. pielikums.

VM noteiktās pakalpojumu vidējās cenas

Nr.p.k.	Vienas vienības izmaksu veids	Gala likme ar inflācijas procentu, EUR ar PVN
1	Fizisko aktivitāšu vidējā cena par <u>nodarbību</u> no 20 līdz 59 minūtēm (ieskaitot), neatkarīgi no mērķauditorijas. Nodarbības ilgums ir no 20 min. līdz 59 min. (ieskaitot). Vismaz 3 dalībnieki.	45,18
2	Fizisko aktivitāšu vidējā cena par <u>1 stundu</u> (60 minūtēm), nodarbībām neatkarīgi no mērķauditorijas. Piemēro likmi aktivitātēm, kuru ilgums sākot no 1 līdz 2 stundām 59 minūtēm. Vismaz 3 dalībnieki.	54,55
3	Vidējā cena par nodarbību baseinā ar treneri. Vismaz 3 dalībnieki.	86,39
4	Vidējā cena par nodarbību baseinā bez trenera. Vismaz 3 dalībnieki.	49,42
5	Vidējā cena par nodarbību slidotavā ar treneri. Vismaz 5 dalībnieki.	217,97
6	Informatīvi izglītojošo nodarbību vidējā cena par <u>nodarbību</u> no 30 līdz 59 minūtēm (ieskaitot), neatkarīgi no mērķauditorijas. Nodarbības ilgums ir no 30 min. līdz 59 min. (ieskaitot). Vismaz 3 dalībnieki.	87,86
7	Informatīvi izglītojošo nodarbību vidējā cena par <u>1 stundu</u> (60 minūtēm), nodarbībām neatkarīgi no mērķauditorijas. Piemēro likmi aktivitātēm, kuru ilgums sākot no 1 līdz 3 stundām 59 minūtēm. Vismaz 3 dalībnieki.	112,88
8	Vidējā cena par uztura meistarklasi. Meistarklases ilgums no 60 min., minimālais dalībnieku skaits 5.	278,92
9	Vidējā cena <u>diennakts</u> nometnei, 1 diennakts, 1 dalībniekam	62,26
10	Vidējā cena <u>diennakts specifiskai</u> nometnei, 1 diennakts, 1 dalībniekam. Nometne atbalsta grupas personām ar specifisko, medicīnisko mērķi (piemēram, personas ar īpašām vajadzībām, līdzatkarīgas personas). Vismaz pusei no nometnes dalībniekiem ir jāatbilst mērķgrupai.	81,72
11	Vidējā cena lieliem publiskiem pasākumiem. Vismaz 500 dalībnieki.	9776,70
12	Vidējā cena vidējiem publiskiem pasākumiem. Vismaz 100 dalībnieki.	2366,34
13	Vidējā cena maziem pasākumiem. Vismaz 50 dalībnieki.	837,34