

**TALSU NOVADA
VESELĪBAS VEICINĀŠANAS
PROGRAMMA
2023.–2027. GADAM**

Saturs

Terminu skaidrojums un saīsinājumi.....	3
Ievads.....	4
1. Situācijas raksturojums un problēmu formulējums veselības veicināšanas kontekstā.....	5
1.1. Talsu novada sociāli ekonomiskās attīstības tendences.....	5
1.2. Veselības veicināšana Talsu novadā.....	7
1.2.1. Fiziskās aktivitātes.....	9
1.2.2. Veselīgs uzturs.....	11
1.2.3. Atkarību profilakse.....	12
1.2.4. Vide veselības veicināšanas kontekstā.....	14
1.3. Neinfekciju slimības un to riska faktori.....	14
1.3.1. Sirds un asinsvadu slimības.....	15
1.3.2. Onkoloģiskās slimības.....	16
1.3.3. Garīgā veselība.....	18
1.4. Infekciju slimības.....	18
1.5. Ģimenes veselība.....	20
1.5.1. Seksuāli reproduktīvā veselība.....	20
1.5.2. Mutes veselība.....	21
2. Pašvaldības ieguvumi no veselīga dzīvesveida veicināšanas.....	22
3. Problēmas un iespējamie risinājumi.....	23
4. Programmas prioritātes, rīcības virzieni un to sasaiste ar Latvijas sabiedrības veselības pamatnostādņēm	27
5. Veselības veicināšanas programmas Talsu novadam stratēģiskā matrica.....	28
6. Rīcības plāns 2023. – 2027. gadam.....	31
7. Programmas īstenošanas uzraudzība.....	45

Terminu skaidrojums un saīsinājumi

CSP – Centrālā statistikas pārvalde

DEMOGRĀFISKĀ SLODZE – darbspējas vecumu nerasniegušo un pārsniegušo personu skaita attiecība vidēji uz 1000 personām darbspējas vecumā

ERAF – Eiropas Reģionālās attīstības fonds

ES – Eiropas savienība

ESF – Eiropas Savienības fondi

FINBALT – Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

HIV – cilvēka imūndeficīta sindroms

HOPS – hroniska obstruktīva plaušu slimība

LR IZM – Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija

LR VM – Latvijas Republikas Veselības ministrija

NVD – Nacionālais veselības dienests

NVO – nevalstiskās organizācijas

NVPT – Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

NVVST – Nacionālais veselību veicinošo skolu tīkls

PVO – Pasaules Veselības organizācija

SABIEDRĪBA – iedzīvotāju grupa jeb lokālā sabiedrība, kas dzīvo noteiktā ģeogrāfiskā teritorijā (pilsētā, pašvaldībā, reģionā, valstī) un kurai ir kopīga kultūra, vērtības, normas

SAS – sirds un asinsvadu sistēmas slimības

Slimību profilakse – pasākumu kopums slimību novēršanai (piemēram, riska faktoru samazināšana), slimību attīstības apturēšanai un to seku mazināšanai

SPKC – Slimību profilakses un kontroles centrs

TNP – Talsu novada pašvaldība

VARAM – Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija

VESELĪBA – pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, nevis stāvoklis bez slimības

Veselība visu nozaru politikās – politikas princips, kas paredz, ka citām nozarēm, institūcijām un organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā, ņemot vērā, ka ir virkne tādu veselības riska faktoru (ekonomiskie, sociālie, kultūras, vides u.c.), kuri atrodas ārpus veselības nozares ietekmes

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

Ievads

Veselība ir ne tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina valsts, pilsētas, novada ekonomisko izaugsmi. Vesels cilvēks var strādāt ražīgāk, viņš vieglāk pielāgojas izmaiņām un var strādāt ilgāk. Laba veselība palielina dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību, nabadzības samazināšanos un sociālo iekļaušanu. Tomēr laba veselība nenozīmē tikai veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību vai saņemšanu. Lielāka loma labas veselības saglabāšanā ir indivīda paradumiem un dzīvesveidam, kā arī fiziskās un sociālās vides uzlabošanai.¹

Mūsdienās veselības veicināšana ir kļuvusi par nozīmīgu sabiedrības veselības prakses sastāvdaļu, apzinoties ar dzīvesveidu saistītu veselības problēmu izplatības pieaugumu, kuru efektīvai samazināšanai ir nepieciešama visas sabiedrības līdzdalība un rīcība.

PVO Otavas hartā veselības veicināšanu ir definējusi kā procesu, kas ļauj cilvēkiem labāk kontrolēt un uzlabot savu veselību. Laba veselība ir nozīmīgs sociālās, ekonomiskās un personiskās attīstības resurss. Veselību ietekmē dažādi politiskie, ekonomiskie, sociālie, kultūras, vides, uzvedības un bioloģiskie faktori. Veselības veicināšanas pasākumu mērķis ir iestāties par veselību un panākt efektīvu iedarbību uz veselību ietekmējošiem faktoriem (PVO, 1986).

Sabiedrības līmenī veselības veicināšana ir uzskatāma par darbību kopumu, kuru mērķis ir mazināt nevienlīdzību starp dažādām sabiedrības grupām veselības jomā, samazināt slimību riskus un sekmēt veselīgu dzīvesveidu, iesaistoties uz veselību ietekmējošiem faktoriem. Līdz ar to veselības veicināšanas pasākumi netiek vērsti uz vienu atsevišķu indivīdu, bet gan uz kādu noteiktu sabiedrības mērķgrupu, kuru raksturo vienoti ģeogrāfiskie, sociālie, ekonomiskie, kultūras, vecuma, dzimuma vai citi kritēriji, gan arī sabiedrību kopumā.

Efektīvāko risinājumu meklēšana veselības veicināšanai ir mūsdienu lielākais izaicinājums un reizē labās prakses princips.²

Talsu novada pašvaldība kopš 2016.gada darbojas Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā, tādēļ, izstrādājot Veselības veicināšanas programmu 2023. – 2027.gadam (turpmāk – Programma), tiek ņemta vērā nepieciešamo kritēriju izpilde dalībai šajā tīklā. Viens no kritērijiem Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā nosaka, ka pašvaldībai ir izstrādāts vai ir izstrādes procesā esošs veselības politikas plānošanas dokuments vienam vai vairākiem gadiem.

Programma izstrādāta atbilstoši Sabiedrības veselības pamatnostādnēm 2021. – 2027.gadam (apstiprināts MK 24.05.2022. Protokols Nr. 28/43§), “Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā” (LR VM rīkojums Nr. 243, 29.12.2011.), Latvijas veselības platformai “Vesels! 2015.- 2065”, kā arī Talsu novada attīstības plānošanas dokumentiem.

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

Talsu novada ilgtspējīgās attīstības stratēģijā 2030 un Attīstības programmā 2022. – 2028.gadam noteikti stratēģiskie mērķi un vidējā termiņa prioritātes:

¹ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, LR VM, 2011

² LR VM un SPKC materiāli “Vesela Latvija”, 2017

- Pilsoniski aktīva, iekļaujoša, ģimeniska un izglītota kopiena.
- Radoša, enerģiska un veselīga sabiedrība.
- Mājoklis, vide un mobilitāte.
- Konkurētspējīga un atpazīstama uzņēmējdarbības vide.
- Efektīva, iedzīvotājiem tuva un klientorientēta pašvaldība.
- Līdzsvarota teritorijas attīstība.
- Pieejamība.
- Vienlīdzīgu iespēju politika.
- Covid 19 pandēmijas seku mazināšana.
- Datos balstītu lēmumu pieņemšana.

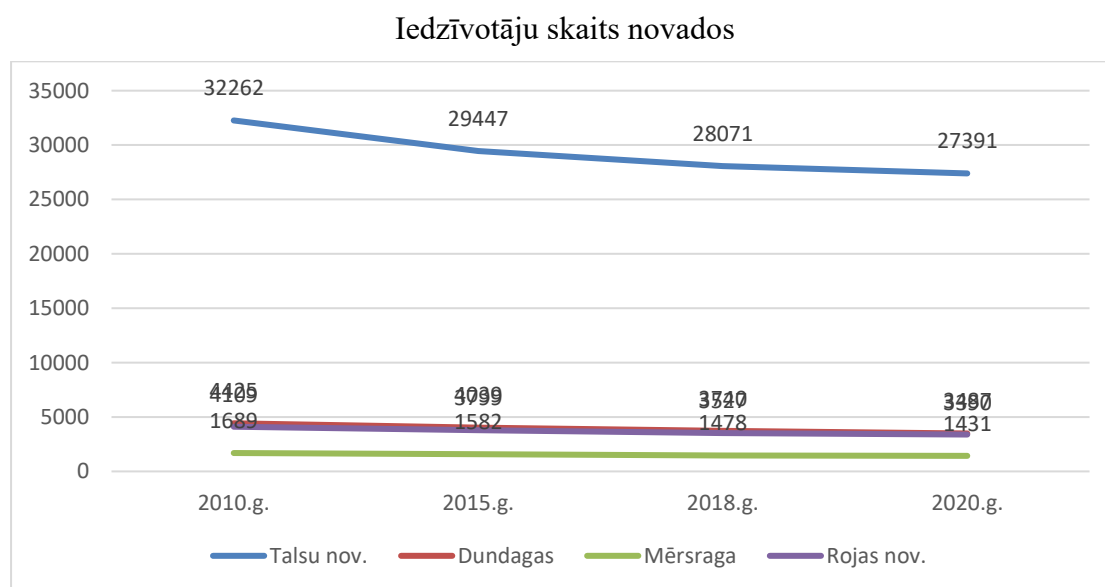
Veselības veicināšanas programma veidota, ņemot vērā gan ar veselību saistītās problēmas, gan mērķgrupas raksturojumu reģionā, balstoties uz vispārpieņemtiem un zinātniski pārbaudītiem principiem veselības veicināšanā. Veselības veicināšanas programma izstrādāta ar mērķi, izveidot koordinētu veselības veicināšanas sistēmu, lai nodrošinātu daudzveidīgus veselības veicināšanas pakalpojumus Talsu novada iedzīvotājiem.

1. Situācijas raksturojums un problēmu formulējums veselības veicināšanas kontekstā

1.1. Talsu novada sociāli ekonomiskās attīstības tendences

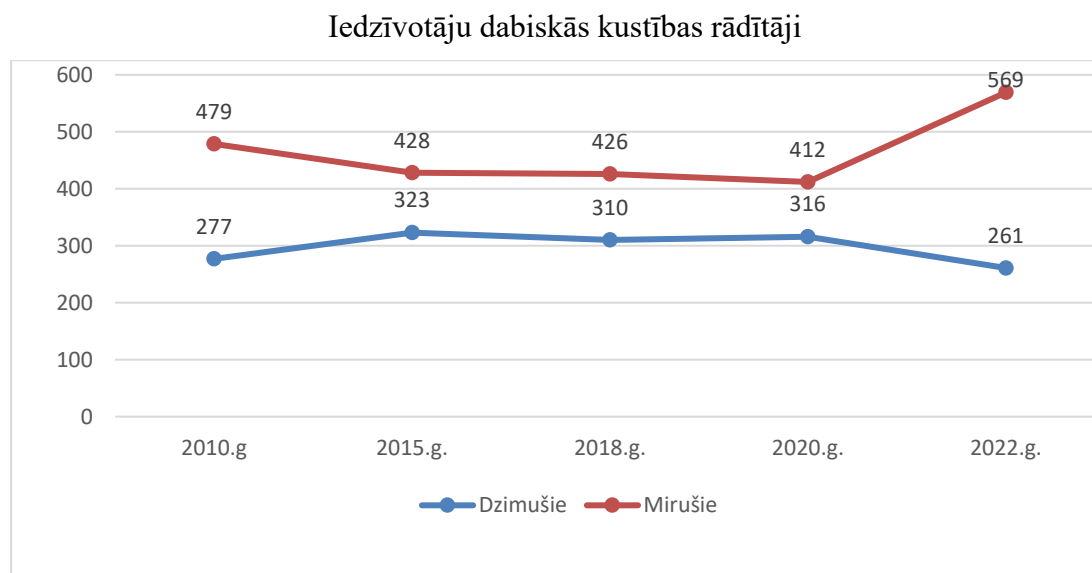
No 2021. gada 1. jūlija Talsu novada administratīvo teritoriju, kas ir sestā lielākā teritorija Latvijā, veido četras pilsētas – Talsi, Sabile, Stende un Valdemārpils, un 18 pagasti – Abavas, Ārlavas, Balgales, Dundagas, Ģibuļu, Īves, Kolkas, Ķūļciema, Laidzes, Laucienes, Lībagu, Lubes, Mērsraga, Rojas, Strazdes, Valdgales, Vandzenes un Virbu. Iedzīvotāju skaits tajā ir 38 617 (1.att.).

1.attēls



Pēdējo desmit gadu laikā iedzīvotāju skaits bijušo Talsu, Rojas, Mērsraga un Dundagas novados samazinās, galvenie iemesli – mirušo skaits ievērojami pārsniedz dzimušo skaitu (2.att.), kā arī vērā ir ņemams emigrējošo pilsoņu skaits, kas pēdējos gados ir samazinājies.

2.attēls



Vidējā neto darba samaksa Talsu, Mērsraga, Dundagas un Rojas novados ir krietni zemāka nekā vidēji Rīgā un Latvijā, kaut arī nedaudz pieaugusi no 2017.gada. 2020.gadā vidējās darba samaksas kritums salīdzinoši ar iepriekšējo gadu ir bijis vienīgi Talsu novadā.

1.tabula

Vidējā darba samaksa, neto - € (data.stat.gov.lv)

	2017.g.	2018.g.	2019.g.	2020.g.	2021.g.
Latvija	682	750	804	852	845
Rīga	768	842	899	938	941
Talsu nov.	554	575	646	641	845
Dundagas nov.	369	458	471	484	
Mērsraga nov.	542	602	603	628	
Rojas nov.	455	499	542	598	

Šīs būtiskās atalgojuma līmeņa atšķirības ietekmē arī iedzīvotāju pirktpēju veselību veicinošiem pasākumiem, tāpēc ir augsts pieprasījums pēc bezmaksas veselību stiprinošiem pasākumiem.

Bezdarba līmenis Talsu novadā 2020.gada beigās (blog.lursoft.lv/2021), salīdzinot ar 2018.gadu palielinājies un 2020.gada 31.decembrī sasniedza 6,2%, Dundagas novadā tas bija nemainīgs salīdzinot ar 2018.gadu. – 4,1%, Mērsraga novadā bezdarba līmenis 2020.gada beigās samazinājās no 8,5% 2018.gadā uz 4,2%,bet Rojas novadā bezdarba līmenis no 4,1% 2018.gadā palielinājies līdz 4,5% 2020.gada beigās. Novados, kuros

palielinājās bezdarba līmenis attiecīgi arī samazinājies darbinieku skaits pašvaldību teritorijā reģistrētajos uzņēmumos.

2021.gada 31.decembrī reģistrēto bezdarbnieku skaits Talsu novadā bija – 1147.

Latvijā palielinās senioru īpatsvars. 2021.gada sākumā Latvijā dzīvoja 393,7 tūkst. senioru vecumā no 65 gadiem, un tas ir katrs piektais jeb 20,8% no visiem iedzīvotājiem, liecina Centrālās statistikas pārvaldes dati. Pirms 30 gadiem 1991.gadā senioru īpatsvars bija gandrīz divreiz mazāks – 11,8% (314,5 tūkst.).

Senioru īpatsvara pieaugumu ietekmē vairāki faktori, tai skaitā paredzamā mūža ilguma pieaugums, dzimstības kritums, kā arī migrācija. 1991.gadā personām, kas sasniegušas 65 gadu vecumu, vidēji paredzamais mūža ilgums bija 14,9 gadi, bet 30 gadu laikā tas pakāpeniski pieaudzis un 2019.gadā sasniedza 17,2 gadus. Taču 2020.gadā, pieaugot mirstībai Covid-19 pandēmijas ietekmē, rādītājs samazinājies līdz 16,7 gadiem³.

Iedzīvotāju vecuma struktūras – līdz darbaspējas, darbaspējas un virs darba spējas īpatsvars Talsu novadā pēdējos gados (no 2016.g.) nav ievērojami mainījies. Dundagas, Mērsraga un Rojas novados kopējā situācija pēdējo gadu laikā bijusi līdzīga.

2.tabula

Iedzīvotāju vecuma struktūra novados 2021.gadā (īpatsvars %, data.csb.gov.lv)

	Pirms darbaspējas vecumā	Darbaspējas vecumā	Virs darbaspējas vecuma
Talsu novads	15,6	61,8	22,6
Dundagas novads	14,2	62,2	23,6
Mērsraga novads	12	63,2	24,7
Rojas novads	12,6	63,3	24,1

Virs darbaspējas vecuma iedzīvotāju īpatsvars visos tabulā minētajos novados pārsniedz vidējo rādītāju Latvijā, kas ir - 20,8% 2021.gadā.

Secināms, ka Talsu novadā ir pietiekami liels ekonomiski neaktīvo iedzīvotāju īpatsvars, kas jāņem vērā plānojot veselības veicināšanas aktivitātes dažādām mērķgrupām.

1.2. Veselības veicināšana Talsu novadā

No 2016.gada Talsu novada pašvaldība ir NVPT dalībniece. Dalība tika uzsākta ar mērķi sekmēt veselās, aktīvas un no atkarībām brīvas sabiedrības attīstību Talsu novadā, realizējot ESF projektu 9.2.4.2. /16/I/030 “Vietējās sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Talsu novadā” no 2017.gada.

NVPT dalībniece bija arī Rojas novada pašvaldība, bet Mērsraga un Dundagas pašvaldību teritorijā par veselības veicināšanu rūpējās SPKC.

Katru gadu aktīvi iesaistāties NVPT kritēriju izpildē un veselības veicināšanas projekta plāna izpildē.

Talsu novadā veselības veicināšana ar katru gadu kļūst arvien aktuālāka, un tai tiek piešķirta arvien lielāka nozīme gan politiski, gan praktiski.

3.tabula.

Veselības veicināšanas pasākumi Talsu novadā

³ <https://lvportals.lv/dienaskartiba/333107-palielinas-senioru-ipatsvars-2021>

Gads	Pasākumu skaits	Unikālo (pirmreizējo) dalībnieku skaits pasākumos
2017.	304	1847
2018.	384	2369
2019.	568	2154
2020.	462	3120 (kopējais apmeklētāju skaits)
2021.	483	3383
2022.	722	6377

Veselības veicināšanas pasākumu skaita samazinājums 2020. – 2021.gadam saistīts ar Covid 19 infekcijas pandēmiju un ar to saistītiem valdības aizliegumiem rīkot pasākumus.

Veselības veicināšanas pasākumi tiek piedāvāti dažādām mērķa grupām:

- bērniem un jauniešiem;
- pieaugušajiem;
- senioriem.

Veselības veicināšanas pasākumi vērsti uz šādām aktivitātēm: fiziskās aktivitātes, veselīga uztura paradumu veicināšana, bērnu, jauniešu, pieaugušo un senioru izglītošana par dažādām ar veselību saistītām tēmām, topošo, jauno un pieredzējušo vecāku izglītošana par veselības tēmām.

Sabiedrības veselības pamatnostādnēs noteikts, ka ir svarīgi regulāri izglītēt pašvaldību atbildīgās amatpersonas un deleģētās kontaktpersonas veselības veicināšanas jautājumos. NVPT Talsu novada pašvaldības koordinatore apmeklē visas organizētās apmācības, sanāksmes un citus izglītojošus pasākumus, lai līdzdarbotos un sasniegtu labus veselības veicināšanas rezultātus Talsu novadā.

Lai veicinātu Latvijas bērnu un jauniešu veselību, Latvijā 2015.gadā atjaunota PVO starptautiskā iniciatīva un izveidots Latvijas Nacionālais veselību veicinošo skolu tīkls (NVVST), kura ietvaros tiek veikta virkne veselību veicinošu pasākumu.

2017. gadā NVVST iestājušās Vandzenes pamatskola, Lībagu sākumskola un Valdemārpils vidusskola, Talsu novada vidusskola, Rojas vidusskola, 2020.gadā – Talsu 2. vidusskola, 2021.gadā – Virbu sākumskola.

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

Līdz 2027.gadam Latvijā ir izvirzīti konkrēti sasniedzamie rādītāji:

- par četriem gadiem vīriešiem un par trim gadiem sievietēm palielināt veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu (2027.gadā sasniegt 55 gadus vīriešiem un 57.gadus sievietēm);
- par 15% samazināt potenciāli zaudēto mūža gadu rādītāju;

- palielināt vidējo paredzamo mūža ilgumu⁴ – vīriešiem par 1,8 gadiem un sievietēm par 1,2 gadiem.

Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.- 2027.gadam šī mērķa sasniegšanai noteikti pieci rīcības virzieni:

- veselīgs un aktīvs dzīvesveids;
- infekciju izplatības mazināšana;
- uz cilvēku centrēta un integrēta veselības aprūpe, kas ietver zāļu un veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību, veselības aprūpes pakalpojumu koordinēšanu un pēctecību, un pacienta un viņa ģimenes locekļu iesaisti veselības aprūpē;
- cilvēkresursu nodrošinājums un prasmju pilnveide;
- veselības aprūpes ilgtspēja, pārvaldības stiprināšana, efektīva veselības aprūpes resursu izlietošana.

Vienlaikus pamatnostādnes iezīmē arī galvenās prioritātes nākamajiem septiņiem gadiem, gan lai aizsargātu indivīda veselību, gan arī palīdzētu indivīdam ilgāk dzīvot ar labu veselību. Izvirzītas šādas prioritārās veselības jomas – sirds un asinsvadu slimības, onkoloģija, psihiskā veselība, mātes un bērna veselības (perinatālais un neonatālais periods) aprūpe, retās slimības, paliatīvā aprūpe, medicīniskā rehabilitācija.

Veselīgam dzīvesveidam ir būtiska loma veselības saglabāšanā un uzlabošanā. Tā kā neveselīgs dzīvesveids - neveselīgs uzturs, nepietiekama fiziskā aktivitāte, smēķēšana, alkohola lietošana, nesabalansēts darba un atpūtas režīms ir daudzu slimību riska faktors, arī nākamajā plānošanas periodā tiks veicināta iedzīvotāju atbildīga rīcība pret savu veselību, īstenojot pasākumus, kas motivē un māca dzīvot veselīgi.

1.2.1. Fiziskās aktivitātes

Fiziskā aktivitāte ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Par fizisko aktivitāti tiek uzskatīts enerģijas patēriņš 1000 – 1500 kcal nedēļā vai 250 – 350 kcal dienā, ko panāk ar tik intensīvām ķermeņa kustībām, kas izraisa papildus svīšanu. Ieteicamais fizisko aktivitāšu skaits ir 5 reizes nedēļā vai intensīvas kustības trīs reizes nedēļā. PVO iesaka pieaugušajiem fiziskajām aktivitātēm katru dienu veltīt vismaz 30 minūtes.^{5,6} tomēr tikai 2,9% Latvijas iedzīvotāju ievēro šo ieteikumu⁷ (2012.g. LV iedzīvotāju paradumu pētījumā tie bija 9,9%).

Nepietiekamas fiziskās aktivitātes ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas negatīvi ietekmē skolas vecuma bērnu veselību. Vecumā no pieciem līdz 17 gadiem par pietiekamu uzskata 60 min. ilgu fizisko aktivitāti (ar mērenu vai augstu intensitāti) katru dienu.⁸ Aptaujā skolēniem par fiziskajām aktivitātēm noskaidrojās, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 min.) pēdējās nedēļas laikā ir kopumā tikai 18,8% skolēnu. Skolēnu vecumam pieaugot, fiziskās aktivitātes īpatsvars samazinās. Salīdzinot ar iepriekšējo aptauju datiem, kopumā būtisku fiziskās aktivitātes

⁴ Jaundzimušo vidējais paredzamais mūža ilgums ir gadu skaits, kādu vidēji nodzīvotu attiecīgajā gadā dzimušie. Ja viņu turpmākās dzīves laikā mirstības līmenis katrā vecumā paliktu tāds pats, kāds tas bija dzimšanas gadā.

⁵ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014. – 2020.gadam

⁶ Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007

⁷ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2020., SPKC

⁸ Global Recommendations on Physical activity for Health, WHO, 2010

pieaugumu nevēro. Būtiski pieaug skolēnu skaits, kuri gan darba dienās, gan brīvdienās vismaz četras stundas vai vairāk skatās TV, (ieskaitot video un DVD). Salīdzinot aptauju rezultātus, kopš 2006.gada vēro tendenci, ka kopumā pieaug skolēnu skaits, kuri elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšetdatoru vai viedtālruni izmanto mājasdarbu pildīšanai, “sērfošanai” internetā, “tvītošanai”, e-pastam, “čatošanai” un tml. trīs un vairāk stundu dienā.⁹

Nepietiekama pusaudžu fiziskā aktivitāte un mazkustīga uzvedība brīvajā laikā (piemēram, datoru/videospēļu lietošana, TV skatīšanās, elektronisko līdzekļu lietošana), kura konkurē ar sociālajām un fiziskajām aktivitātēm. Pusaudži priekšroku dod televīzijas skatīšanai un datora lietošanai, ko mēdz dēvēt par “ekrāna laiku”, kuras uzskata par daudz izklaidējošākām, bet attiecīgi šis sēdošais dzīvesveids bieži ir saistīts ar aptaukošanos, agresiju, atkarības vielu lietošanu, miega traucējumiem, muguras sāpēm, kakla un plecu sāpēm, galvassāpēm¹⁰.

Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) izstrādātajā politikas plānošanas dokumentā – Sporta politikas pamatnostādnes 2021. – 2027.gadam noteikti sporta politikas virzieni, no kuriem par prioritāru atzīstama Bērnu un jauniešu sporta attīstība – nodrošināt iespējas ikvienam bērnam un jauniešiem iesaistīties sporta nodarbībās, piemērojot fizisko aktivitāšu veidus atbilstoši viņu fiziskajai sagatavotībai un interesēm.

Talsu novada pašvaldībā ir radītas iespējas nodarboties ar sportu gan profesionālā, gan amatieru līmenī. Pašvaldības kompetenci sporta jomā īsteno Talsu novada pašvaldības Kultūras un sporta attīstības nodaļa (KSAN), kuras galvenie uzdevumi ir:

- sporta pasākumu un sacensību organizēšana;
- pašvaldības sporta iestāžu, darbojošos sporta klubu un apvienību darbības koordinēšana;
- pašvaldības sporta bāžu apsaimniekošana un investīciju piesaiste to attīstībai un paplašināšanai.

Izstrādājot sporta dzīves jeb politikas vadlīnijas reģionālā un vietējā līmenī, sports kā sociālās un kultūras attīstības aspekts jāsaista ar izglītību, veselību, sociālo aprūpi, dabas aizsardzību, mākslu un brīvā laika izmantošanu. Mūsdienīgas sporta būves un tajās notiekošie sporta pasākumi piesaista iedzīvotājus, rosinot vēlēšanos arī pašiem iesaistīties sporta nodarbībās. KSAN sadarbībā ar citām sporta institūcijām Talsu novadā organizē gan vietēja un valsts mēroga, gan starptautiskas nozīmes sporta pasākumus.

Līdzšinējā sporta aktivitāšu pieejamība un sporta pasākumu daudzveidība apvienotajā Talsu novada teritorijā vērtējama kā plaša. Sporta iestāžu un infrastruktūras izvietojums, un sporta iespējas apvienotajā novada teritorijā, ko nodrošina gan pašvaldība, gan uzņēmēji, ir visaptverošs (pieejami sporta centri, stadioni, sporta zāles, āra treniņi u.c. sporta infrastruktūra). Publiski pieejama arī vispārējās izglītības iestāžu sporta infrastruktūra.¹¹

⁹ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2017./2018. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences, HBSC Latvia, SPKC 2020

¹⁰ Janssen I & LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school – aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2010); 7(1):40. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

¹¹ Talsu novada Attīstības programma 2022.- 2028.gadam

Talsu novada Sporta skolā bērniem iespējams darboties 11 sporta veidos, savukārt Rojas Sporta skolā 3 sporta veidos – basketbolā, burāšanā un vieglatlētikā.

Vispārīzglītojošo skolu programmā ir paredzētas divas sporta stundas nedēļā.

Mainās sporta nodarbību mērķis un nozīme – uzsvars no fiziski izmērāmiem normatīviem un sacensības ir pārņemts uz sportu kā aktīva un veselīga dzīvesveida ieradumu veicināšanu. Stundās vērība tiek pievērsta arī drošības jautājumiem – spējai atpazīt riskantas dzīves situācijas un pieņemt lēmumu aktīvai rīcībai. Sākot no 2.klases, sportam un veselībai palielināts stundu skaits vidēji no divām uz trim nodarbībām nedēļā.

Veselības veicināšanas projekta ietvaros arī Talsu novada PII tiek organizētas fizisko aktivitāšu nodarbības bērniem.

No 2017.gada Talsu novadā ir uzsākta arī peldēt apmācība 2.klašu skolēniem, kura notiek veselības veicināšanas projekta ietvaros.

Ņemot vērā bērnu liekā svara, aptaukošanās un mazkustīguma rādītāju palielināšanos, kvalitatīvu sporta nodarbību, t.sk. arī ārpusstundu fizisko aktivitāšu nodrošināšana ir nozīmīgs faktors izglītojamo veselības veicināšanā.

Svarīgi ir sekmēt arī senioru veselīgo paradumu veidošanu, un veselību veicinošu pakalpojumu pieejamību, palielinot labā veselībā nodzīvotā mūža garumu. Fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme veselības nostiprināšanā, dzīves kvalitātes uzlabošanā un dzīves ilguma palielināšanā ir apstiprināta daudzos pētījumos. Senioriem Talsu novadā tiek rīkotas Veselības dienas, piedāvātas nūjošanas un zumbas nodarbības, kuras tiek labi apmeklētas.

Apkopojot informāciju par iespējām nodarboties ar fiziskām aktivitātēm Talsu novadā, tiek konstatēts, ka ir plašas iespējas nodarboties ar sportu gan amatieru, gan ar profesionālu ievirzi. Regulāri tiek organizēti dažādi turnīri un sacensības.

1.2.2. Veselīgs uzturs

Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs ir nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu augstas darba spējas un labu pašsajūtu.

Latvijā veikto pētījumu rezultāti liecina, ka nedaudz vairāk kā pusei pieaugušo iedzīvotāju Latvijā ir palielināta ķermeņa masa. Par iemeslu tam var būt nepareizi ēšanas paradumi, mazkustīgs dzīvesveids, miega un atpūtas trūkums, paaugstināts stress darbā vai ikdienā, bet retākos gadījumos – iedzimtība. Palielinātas ķermeņa masas un aptaukošanās gadījumā, kad ĶMI ir virs 25, palielinās risks saslimt ar neinfekcijas slimībām – 2.tipa diabētu, hipertensiju, sirds un asinsvadu slimībām, ļaundabīgiem audzējiem, artrītu. Liekā svara problēma iegūst epidēmijas apmērus ne tikai pieaugušo vidū, bet arī bērnu un pusaudžu vidū. Kopš 2007.gada Latvijā tiek veikts “Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums”, kura mērķis ir iegūt informāciju par liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību septiņus un deviņus gadus veciem bērniem, veselības paradumiem mājās, kā arī skolu vides atbilstību veselīgu paradumu veicināšanai. Pētījumā par 2018./2019. mācību gadu noskaidrots, ka liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība nepalielinās, tomēr tā ir augsta – 22,8% septiņgadīgo un 25,1% deviņgadīgo konstatētas liekā svara problēmas¹².

¹² <https://lvportals.lv/skaidrojumi/312393-aptaukosanas-izplatiba-bernu-vidu-nepalielinas-tacu-saglabajas-nemainigi-augsta-2020>

Pēc PVO ieteikumiem dienā nepieciešams apēst vismaz 400 gramu dārzeņu un augļu. Tikai 32,9% iedzīvotāju katru dienu uzturā lieto svaigus dārzeņus. Vārītus vai sautētus dārzeņus 3 – 5 dienas nedēļā lieto tikai 20,6% iedzīvotāju. Augļus un ogas katru dienu uzturā lieto tikai 32% iedzīvotāju.

Sāļi gatavam ēdienam pievieno 75% vīriešu un 57,9% sieviešu¹³.

Optimālu sāls daudzumu, kas ir līdz 5 gramiem sāls dienā, uzņem tikai neliela daļa sāls patēriņa Latvijā pētījuma dalībnieku – 14,3%. Pārāk daudz sāls jeb vairāk nekā 7 gramus sāls dienā uzņem lielākā daļa pētījuma dalībnieku – 70,7%¹⁴. Pārmērīga sāls lietošana uzturā ir ļoti nozīmīgs sirds un asinsvadu slimību riska faktors, jo palielina hipertensijas risku.

Īpaši svarīga nozīme ir pilnvērtīgam, daudzveidīgam un sabalansētam uzturam bērniem, lai nodrošinātu optimālu garīgu un fizisku attīstību. Lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, bērnam ir jāēd regulāri. Ēdot noteiktā laikā, veidojas pareizi bērna ēšanas ieradumi. Ne mazāk svarīga loma ir ģimenes (vecāku), skolas, kā arī primārās veselības ārstu loma, pievēršot uzmanību liekā svara problēmai bērniem un pusaudžiem. Bērni ar lieko svaru cieš no izsmiešanas, trauksmes, grūtībām mācībās, depresijas.

Pārmērīga cukura uzņemšana ir saistīta ar paaugstinātu liekā svara, aptaukošanās, zobu kariesa, 2.tipa cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību risku.

Pilnvērtīga uztura nodrošināšanai skolēniem, visi 1.- 4. klases skolēni saņem valsts apmaksātas brīvpusdienas. Kopš 2004.gada Latvijā ir pieejama Eiropas finansēta atbalsta programma izglītojamajiem vispārējās izglītības iestādēs – “Skolas piens” un “Skolas auglis”, kas mudina bērnus lietot piena produktus, dārzeņus un augļus, ievērojot sabalansēta uztura ieteikumus. Veicinot pareizas ēšanas un uztura paradumu veidošanos, kas būtu noturīgi visu turpmāko dzīvi, tā spēlē arī zināmu izglītojošu lomu. Ir svarīgi iemācīt bērnu būt atbildīgam par savu veselību.

Lai nodrošinātu bērniem izglītības iestādēs, kā arī ārpusģimenes aprūpes institūcijās un ārstniecības iestādēs ikdienas ēdienkarti ar veselīgu un sabalansētu uzturu, veicinātu veselīgāku uztura paradumu izveidi, 2012. gada 13. martā apstiprināti MK noteikumi Nr.172 “Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamajiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” ar aktuālajiem grozījumiem 2016.gada 8.februārī. Valstī arī noteikta prasība nodrošināt izglītojamo ēdināšanu, kuriem ir apstiprināta ārsta diagnoze (celiakija, cukura diabēts, pārtikas alerģija vai nepanesība), kuras dēļ nepieciešama uztura korekcija.

Talsu novadā dažādu veselību veicinošo aktivitāšu laikā tiek veikts izglītojošais darbs par veselīgu uzturu. Informācija par veselīgu uzturu ir integrēta izglītības programmās. Jāpievērš uzmanība uztura normu ievērošanai izglītības iestādēs, nodrošinot dzeramā ūdens pieejamību. Veselīga uztura nodrošināšanai izglītības iestādēs jāturpina piemērot Zaļā publiskā iepirkuma kritēriji. Organizējot izglītojošos pasākumus par veselīgu uzturu, jāpievērš uzmanība praktiskām aktivitātēm – interesantām un saistošām meistarklasēm, kas būtu kā teorētiskās daļas pievienotā vērtība. Jāturpina darbs ar pirmsskolas un skolas vecuma bērniem un viņu vecākiem.

1.2.3. Atkarību profilakse

¹³ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2020

¹⁴ Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijā pieaugušo iedzīvotāju populācijā.

Dzīvesveids ir viens no veselību ietekmējošajiem faktoriem. Ievērojot veselīga dzīvesveida principus, ir lielākas izredzes nodzīvot ilgāku mūžu, saglabājot labu veselības stāvokli un pašaprūpes spējas visa mūža garumā. Lai arī situācija pakāpeniski uzlabojas, neveselīgs dzīvesveids, tai skaitā uztura paradumi, mazkustīgs dzīvesveids, smēķēšana, alkohola, narkotisko un citu atkarību izraisošo vielu lietošana Latvijā joprojām ir plaši izplatīti. Latvijā ir lielāks alkohola patēriņš uz vienu iedzīvotāju nekā vairumā ES valstu.¹⁵

Pētījuma dati liecina, ka cigaretes, cigārus, cigarellas un parasto pīpi vismaz reizi dzīvē ir smēķējuši 76% respondentu. Kopumā 31% respondentu 2020.gadā veiktajā aptaujā atzīst, ka smēķē regulāri, bet vēl 8% atzīst, ka šad tad uzsmēķē, savukārt 24% ir pamēģinājuši smēķēt, taču regulāri smēķēt nav uzsākuši.¹⁶

Jebkuras nelegālās narkotiskās vielas dzīves laikā pamēģinājuši 16,8% aptaujāto, kas ir augstāks īpatsvars nekā 2015.gada aptaujā konstatētie 11,3%. Jaunākajā vecuma grupā 15-24 gadi narkotikas nekad nav izmēģinājuši 78,7% respondentu, bet 11,5% izmēģinājuši vienu reizi un 7,9% dažas reizes.

Kamēr vielisko atkarību gadījumā ir iespējams novērot bioloģiskas un fizioloģiskas pazīmes, kas liecina par atkarības iestāšanos, procesu atkarību gadījumā pazīmes pamanīt ir grūtāk. Tas padara atpazīšanas procesu sarežģītāku gan speciālistiem, gan atkarīgo personu ģimenes locekļiem un draugiem. Videospēļu un viedierīču problemātiskas lietošanas izplatība skar galvenokārt bērnus un jauniešus. Šo jomu vajadzētu skatīt iekļaujošas izglītības ietvarā, kur patlaban tiek veidots institucionāls ietvars, stiprinot atbalsta resursus.¹⁷

Atkarību profilakse ir pasākumu kopums, kas vērsts uz mēģinājumu atturēt vai attālināt indivīdu no psihoaktīvo vielu lietošanas pamēģināšanas un uzsākšanas, tādējādi mazinot atkarības izveidošanās draudus. Veicamo profilakses aktivitāšu mērķis: izglītēt bērnus par atkarības izraisošajām vielām, to ietekmi un sekām, lai pilnībā novērstu lietošanas uzsākšanu vai jaunieši ir primārā riska grupa dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanai. Šajā vecumā bērni visvieglāk un atvērtāk pieņem dažāda veida informāciju, līdz ar to ir svarīgi jau laikus veidot izpratni un noraidošu attieksmi pret dažādām atkarību izraisošām vielām.¹⁸

Veselības veicināšanas projekta ietvaros visās Talsu novada skolās ir novadītas interaktīvas lekcijas atkarību profilaksei. To mērķis ir novērst atkarības veidošanos skolu audzēkņiem. Skolēnus izglīto, informē un motivē atteikties no procesu un vielu atkarībām. Skolēnos veido izpratni par atkarību postošo ietekmi uz personas fizisko un garīgo veselību.

Būtiska nozīme ir ārpuskolas brīvā laika aktivitāšu nodrošināšanai pašvaldībā.

Talsu novadā tiek piedāvāts plašs izglītības programmu klāsts. Ir iespējams darboties kādā no pašvaldības iestādēm:

- Talsu novada Bērnu un jauniešu centrs – sākot ar 2020.gada 1.septembri dalība pulciņos ir bez maksas, Talsu novada domes 2020.gada 28.maija Lēmums Nr. 207.

¹⁵ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021- 2027.gadam

¹⁶ Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība iedzīvotāju vidū 2020.gadā – SPKC, Rīga, 2021.gads

¹⁷ Pētījums par procesu atkarību (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarība) izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošiem riska faktoriem, Pētījuma gala ziņojums, VM, Rīga, 2019.gads

¹⁸ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, Apstiprināts ar VM 29.12.2011.rīkojumu Nr.243, SPKC, Rīga, 2013

- Talsu novada Sporta skola, Rojas pagasta sporta skola.
- Talsu Mākslas skola un Talsu Mūzikas skola.
- Sabiles, Valdemārpils, Dundagas, Rojas, Mērsraga Mūzikas un mākslas skola.
- Rojas multifunkcionālais jauniešu centrs “STROPS”, “Varavīksne” un Melnsila, Rudes BLPJC.
- Dundagas bērnu un jauniešu atbalsta centrs.
- Mērsraga, Ķūļciema, Laidzes, Lībagu, Strazdes, Ģibuļu, Laucienes, Valdgales BLPC.

Sociālā dienesta Daudzfunkcionālajā centrā darbojas Atkarību profilakses punkts (APP), kurā tiek sniegta informācija un konsultācijas pašvaldības iedzīvotājiem par atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgumu, šo vielu lietošanas mazināšanas iespējām.

Atkarību profilakses darbā iesaistās Pašvaldības policija un Valsts policija, organizējot reidus jauniešu pulcēšanās vietās un pārrunājot ar jauniešiem par atkarību izraisošo vielu kaitīgumu.

Pēc Talsu novada Pašvaldības policijas ziņām 2021.gadā 68 nepilngadīgie tika pieķerti smēķējot vai lietojot alkoholu, bet 2022.gadā jau 75, viens pusaudzis bijis narkotisko vielu ietekmē

Atkarību profilaksē būtiska loma ir bērnu un jauniešu brīvā laika pavadīšanas iespējām un izglītojošam darbam gan ar skolēniem, gan viņu vecākiem. Jāstiprina pedagogu, izglītības iestāžu medicīnas māsu un sociālo darbinieku kompetences atkarību profilakses jomā. Uzmanība jāpievērš gan atkarību izraisošo vielu lietošanas jautājumiem (smēķēšana, alkohols, narkotiskās vielas), gan informācijas tehnoloģiju un c. lietošanas atkarībām.

Talsu novadā ir piemērota vide un infrastruktūra veselīga dzīvesveida attīstīšanai. Novadā ir ierīkotas sporta zāles, sporta laukumi, nodrošināta treniņu pieejamība gan telpās, gan ārpus telpām, veloceliņi, pastaigu takas, labiekārtotas pludmales.

1.2.4. Vide veselības veicināšanas kontekstā

Neskatoties uz to, ka mirstība no ārējiem nāves cēloņiem pēdējo desmit gadu laikā ir ievērojami samazinājusies, tā joprojām ir viena no augstākajām ES. Piemēram, noslīkušo skaits salīdzinājumā ar citām ES valstīm Latvijā ir visaugstākais (vidēji ES uz 100 000 iedzīvotājiem noslīkušo skaits ir 1,1, bet Latvijā – 6,1), un šim rādītājam ir tendence palielināties. Arī nelaimes gadījumos darba vietās bojā gājušo un smagi cietušo skaits ir satraucošs salīdzinājumā ar vidējiem ES rādītājiem. Mirstība no ārējiem nāves cēloņiem ir iemesls vienam no augstākajiem potenciāli zaudēto mūža gadu rādītājiem ES. Tāpat arī stacionāros ārstēto traumu relatīvais skaits kopš 2010. gada nav nozīmīgi mazinājies¹⁹.

4.tabula.

Ārējie nāves cēloņi mirstības statistikā novados uz 100 000 iedzīvotāju²⁰.

	2016.	2017.	2018.	2019.	2020.
Talsu novads	90,5	88,5	50,2	65,3	65,4

¹⁹ <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

²⁰ https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mirstiba/MOR30_Iedz_mirstiba_terit_sadal1.px/

Dundagas novads	102,4	131,8	81,3	83,2	56,7
Mērsraga novads	0	133,4	205,7	140,5	69,3
Rojas novads	103,3	27,9	57,5	88,3	58,6

Ārējo nāves cēloņu dēļ Latvijā katru gadu tiek zaudēts vairāk nekā 40 tūkstoši potenciālo dzīves gadu līdz 65 gadu vecumam. Joprojām visvairāk potenciālo dzīves gadu tiek zaudēts satiksmes negadījumos, otrajā vietā ir noslīkšana, bet trešajā – nosmakšana un citi elpceļu traucējumi. Nāves gadījumi ārējo cēloņu dēļ ir tie, kurus iespējams novērst, veicinot apkārtējās vides drošību (piemēram, ceļu satiksmi, mājokļa drošību), kā arī izglītojot sabiedrību par dzīvesveida paradumu un uzvedības ietekmi uz personas veselību²¹.

1.3. Neinfekciju slimības un to riska faktori

Neinfekcijas slimības un hroniskās slimības rada lielāko saslimstības slogu un ir izplatītākais mirstības cēlonis gan Latvijā, gan visā ES. Izplatītākās neinfekcijas slimības:

- sirds un asinsvadu sistēmas slimības,
- onkoloģiskas slimības (ļaudabīgie audzēji),
- hroniskas respiratoras slimības (piemēram, obstruktīvas plaušu slimības un astma),
- cukura diabēts,
- psihiskās slimības (piemēram, depresija),

To attīstību nosaka kombinēti ģenētiski, fizioloģiski, vides un dzīvesveida faktori.

Neinfekcijas slimību attīstību ietekmē arī pieejamības problēmas veselības aprūpei – nesavlaicīga vēršanās pie ārsta, lai saņemtu veselības aprūpes pakalpojumu. Veselības aprūpes pieejamību ietekmē veselības aprūpes sistēmai nepietiekamais valsts finansiālais atbalsts un augstais pacientu tiešo maksājumu līmenis, kas ir būtiski šķēršļi savlaicīgai un uz indivīdu vērstai veselības aprūpei, kad tā ir nepieciešama. Veselības aprūpes organizēšanā ir būtiski, lai sniegtie pakalpojumi atbilstu indivīda vajadzībām, integrētu vairāku sektoru sadarbību un nodrošinātu veselības aprūpes nepārtrauktību, vienlaikus mazinot arī nevienlīdzību iedzīvotāju veselības stāvokļa rādītājos, ņemot vērā, ka rādītāji būtiski atšķiras vīriešiem un sievietēm, iedzīvotājiem ar dažādu izglītības un ienākumu līmeni un dzīves vietas reģionu²².

1.3.1. Sirds un asinsvadu slimības

Sirds un asinsvadu sistēmas slimības ir galvenais mirstības cēlonis Latvijā, kā arī galvenais priekšlaicīgas mirstības (līdz 64 gadu vecumam) cēlonis. 25% no visiem sirds un asinsvadu sistēmas nāves gadījumiem Latvijā var novērst. No tiem 51% ir medicīniski novēršami (savlaicīga diagnostika, kvalitatīva aprūpe, atbilstoša ārstēšana) un 49% – profilaktiski novēršami (veicinot veselīgu dzīvesveidu, attīstot savlaicīgu riska faktoru atklāšanu un to ietekmes mazināšanu)²³.

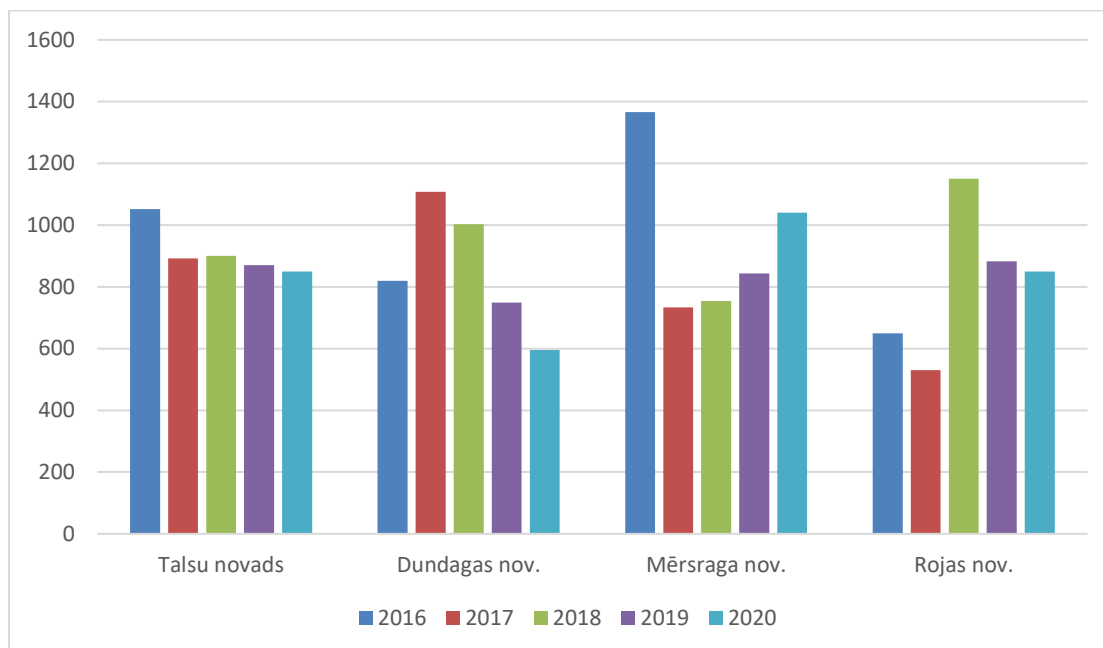
3.attēls.

Iedzīvotāju mirstība no SAS (uz 100000 iedzīvotājiem)

²¹ https://www.vestnesis.lv/ta/id/237269%22%20/t%20%22_blank

²² <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

²³ <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>



Kā redzams attēlā, mirstības līmenis no SAS laika periodā no 2018. – 2020.gadam nedaudz ir samazinājies Talsu novadā un Rojas novadā, krietni samazinājies Dundagas novadā, bet Mērsraga novadā pakāpeniski palielinājies. Talsu un Rojas novadu mirstības līmenis no SAS 2020.gadā uz 100 000 iedzīvotāju pārsniedza vidējo Latvijas rādītāju (kas ir 811,1 uz 100 000 iedzīvotāju) attiecīgi par 4,8%, bet Mērsraga novadā par 28,2% ²⁴.

Eiropas Kardiologu biedrības vadlīnijas par galvenajiem KVS riska faktoriem uzskata: smēķēšanu, neveselīgu uzturu, fizisko aktivitāšu trūkumu, paaugstinātu ķermeņa masas indeksu (KMI), paaugstinātu asinsspiedienu, holesterīna līmeni un cukura līmeni asinīs, iedzimtību, vecumu, dzimumu, kā arī psihosociālos faktorus: zemu sociālekonomisko statusu, sociālo izolētību un zemu sociālo atbalstu, stresu darbā un privātajā dzīvē, depresiju, nomāktību, naidu un dusmas. ²⁵

Latvijas iedzīvotāji arvien vairāk sāk pievērst uzmanību savai veselībai, tomēr rūpes nav pietiekamas. 2020.gadā veiktajā pētījumā noskaidrots, ka pēdējā gada laikā 25,3% iedzīvotāju ne reizi nav apmeklējuši savu ģimenes ārstu, un tikai 16,3% ir veikuši bezmaksas profilaktisko veselības pārbaudi. Tajā pašā laikā, tikai 22,1% vīriešu un 20,2% sieviešu savu veselību vērtē kā labu.

74,7% respondentu ir mērījuši asinsspiedienu pēdējā gada laikā, kas ir par 6% vairāk nekā 2012.gada pētījumā. Holesterīna līmeni asinīs noteikuši 44,7%, kas ir par 5,8% vairāk. Cukura līmeni asinīs noteikuši 46,1% – par 6,9% vairāk nekā 2012.gadā. ²⁶

Šo profilaktisko pārbažu aktivitāte pieaug līdz ar vecumu un sievietes ir aktīvākas, tāpēc būtu jādomā par darbspējīgo iedzīvotāju aktivizāciju profilaktisko aktivitāšu veikšanai un īpaši jāpievēršas vīriešu populācijai.

²⁴https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mirstiba/MOR30_Iedz_mirstiba_terit_sadal.px/

²⁵ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 23115-2381

²⁶ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2020., SPKC, Rīga, 2021

Arteriālās hipertensijas (paaugstināta asinsspiediena) izplatība Latvijā ir augsta. 2020.gada pētījumā tā skar 53% vīriešu un 40% sieviešu.²⁷ 60-70 gadu vecumā paaugstināts asinsspiediens ir jau apmēram 75% iedzīvotāju, vīriešiem daudz biežāk nekā sievietēm. Latvijā hipertensijas izplatība ir kritiski augsta, un tā ir viens no galvenajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem.²⁸

Sirds un asinsvadu sistēmas slimības ir galvenais mirstības cēlonis Latvijā, kā arī galvenais priekšlaicīgas mirstības (līdz 64 g. v.) cēlonis. 25% no visiem sirds un asinsvadu sistēmas nāves gadījumiem Latvijā var novērst. No tiem 51% ir medicīniski novēršami (savlaicīga diagnostika, kvalitatīva aprūpe, atbilstoša ārstēšana) un 49% – profilaktiski novēršami (veicinot veselīgu dzīvesveidu, attīstot savlaicīgu riska faktoru atklāšanu un ietekmes mazināšanu).²⁹

1.3.2. Onkoloģiskās slimības

Onkoloģiskās slimības ir starp izplatītākajām hroniskajām slimībām un ir otrs biežākais nāves iemesls Latvijā. Arī Talsu, Dundagas, Mērsraga un Rojas novados otrs biežākais nāves cēlonis ir bijis onkoloģiskās slimības.

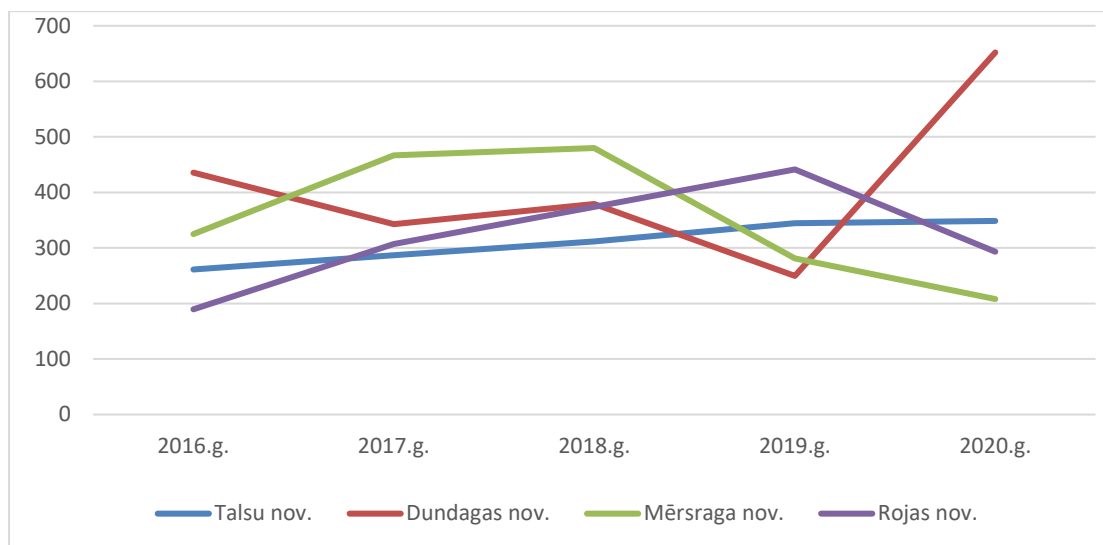
2020.gadā mirstība no ļaundabīgiem audzējiem Talsu novadā pārsniedza vidējās mirstības rādītājus Latvijā par 8,2% bet Dundagas novadā pat vairāk nekā 2x uz 100 000 iedzīvotājiem.

²⁷ Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķersgriezuma pētījums, Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas zinātniskais institūts, Rīga, 2020

²⁸ <https://eveseliba.gov.lv/sakums/informativie-raksti/slimibas-un-to-profilakses/sirds-un-asinsvadu-slimibas>

²⁹ LR VM Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021. –2027. gadam

Mirstība no ļaundabīgiem audzējiem



Augstākā mirstība ļaundabīgo audzēju grupā Talsu novadā 2018.gadā ir bijusi no prostatas vēža vīriešiem, bronhu un plaušu audzēja, krūts vēža sievietēm, resnās, sigmoidālās un taisnās zarnas audzēja.

Visaugstākā mirstība Talsu novadā 2018.gadā bija no prostatas vēža, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 58% (Talsu novadā 76 gadījumi uz 100 000 iedz., vid. Latvijā - 48). Talsu novadā, līdzīgi kā visā Latvijā, mirstība no bronhu un plaušu audzēja vīriešiem ir augstāka nekā sievietēm, 2018. gadā – trīs reizes (attiecīgi 61 un 21 gadījums uz 100 000 iedz.).³¹

Lai samazinātu saslimšanas risku ar onkoloģiskām slimībām, kopš 2009.gada Latvijā tiek īstenota valsts apmaksāta vēža savlaicīgas atklāšanas programma, kas ietver krūts, dzemdes kakla un kolorektālā (zarnu) vēža profilaktiskās pārbaudes – onkoloģiskos skrīningus. Novērojumi liecina, ka iedzīvotājiem daudzos gadījumos novēloti tiek uzstādīta diagnoze un uzsākta ārstēšana. Skrīninga aptveres ir ļoti mazas – krūts vēža skrīnings tiek veikts apmēram 30 – 40% apmērā, bet kolorektālais nekad nav pārsniedzis desmit procentus. Tas arī veicina to, ka dažos vēža veidos ir vēlīnas, ielaistas slimības formas. Jaunais onkoloģijas plāns paredz, ka no 2023.gada būs arī prostatas vēža skrīnings vīriešiem no 45 gadu vecuma. Tomēr tas, ka ir kāds papildus valsts apmaksāts skrīnings, vēl nenozīmē, ka tas tiks savlaicīgi veikts. Skrīningi ir viena no galvenajām lietām, ko var darīt pats cilvēks.

Lai mazinātu onkoloģisko slimību negatīvo ietekmi uz indivīda veselību un dzīves kvalitāti, būtiska ir onkoloģisko slimību riska faktoru (augsts ķermeņa masas indekss, nepietiekama dārzenu un augļu lietošana uzturā, fiziskās aktivitātes trūkums un c.) mazināšana. Ir nepieciešama intervence vēža skrīninga aptveres uzlabošanai un veselīga dzīvesveida nozīmes celšanai, veicot informatīvo darbu iedzīvotāju vidū.

1.3.3. Garīgā veselība

³⁰

https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mirstiba/MOR30_Iedz_mirstiba_terit_sadal.px/

³¹ http://spkc.gov.lv/lv/latvijas-regionu-un-pasvaldibu-veselibas-profilu/talsu_novada_profils_201020181.pdf

Neatņemama veselības komponente ir psihiskā un emocionālā veselība. Ķirgāšanās bērnu vidū Latvijā ir otra augstākā Eiropā. Vidēji katrs piektais skolēns izglītības iestādēs cieš no ķirgāšanās. Vienlaikus bērna psihoemocionālo veselību negatīvi var ietekmēt vardarbība ģimenē, t.sk. pieredzētā vardarbība vecāku starpā, kā arī negatīva pieredze, kad vecāki lieto atkarību izraisošas vielas.

Latvijas iedzīvotāju psihoemocionālais stāvoklis ir pasliktinājies, un pieaug to cilvēku īpatsvars, kuri izjūt stresu, sasprindzinājumu un nomāktību, un paredzams, ka Covid 19 izplatības sekas šo situāciju vēl vairāk pastiprinās. Bezmiegs ir problēma 72% Latvijas sabiedrības. Pašnāvību skaits pēdējos gados ir samazinājies, tomēr joprojām tas saglabājas augsts, īpaši vīriešu vidū. Aizspriedumi pret personām ar psihiskām saslimšanām, kā arī nepietiekama kvalitatīvas informācijas pieejamība kavē profesionālas palīdzības saņemšanas iespējas psihisku un emocionālu veselības traucējumu gadījumā.

Lai situāciju šajā jomā padarītu labāku, nepieciešams īstenot visaptverošus psihiskās un emocionālās veselības veicināšanas un profilakses pasākumus, tai skaitā ķirgāšanās novēršanai bērnu un jauniešu vidū, veicināt kvalitatīvas informācijas pieejamību sabiedrībai par psihisko veselību.³²

1.4. Infekciju slimības

Daudzi infekcijas slimību ierosinātāji ir labi apzināti un izpētīti, tādēļ lielākajai daļai infekcijas slimību ir pieejami efektīvi, zinātniski pierādīti līdzekļi šo slimību profilaksei un ārstēšanai. Vakcinācija, dažādi efektīvi higiēnas pasākumi, piemēram, roku mazgāšana, droša pārtika un dzeramais ūdens nodrošinājis to, ka daļa infekcijas slimību ir izskaustas vai to izplatība ir būtiski ierobežota. Neraugoties uz to, infekcijas slimības kā sabiedrības veselības problēma savu aktualitāti nav zaudējusi.

Pēdējos gados sabiedrība ir saskārusies ar jaunām vīrusu izraisītām infekcijas slimībām, kuru profilaksei un ārstēšanai nav bijuši pieejami efektīvi līdzekļi (vakcīnas un zāles), un tādēļ tās ir strauji izplatījušās, izraisot epidēmijas vai pandēmijas. SARS-CoV-2 vīrusa izraisītā pandēmija (Covid-19), kas sākās 2020. gada sākumā, vēlreiz pierādīja, ka infekcijas slimības var radīt globālu apdraudējumu, jo to izplatība strauji var pāriet valstu un kontinentu robežās.

Ņemot vērā esošo pieredzi ar Covid-19 pandēmiju un organizēto vakcināciju, ir nepieciešams pēc iespējas ātrāk ieviest kvalitatīvu, zinātniskos pierādījumos balstītu, caurspīdīgu un sabiedrībai uzticamu vakcinācijas sistēmu ar vakcināciju saistīto notikumu izmeklēšanu un analīzi, kā arī sabiedrības informēšanu un skaidrošanu par to.

Infekcijas slimību izplatība rada ne tikai sabiedrības veselības apdraudējumu un slogu veselības sektoram, bet arī zaudējumus tautsaimniecībai. Tajā pašā laikā Covid-19 pandēmija ir pierādījusi, sabiedrības iesaistes un līdzdalības milzīgo nozīmi infekcijas izplatīšanas ierobežošanā. Ja nav sabiedrības atbalsta noteikto infekcijas ierobežošanas pasākumu ievērošanā, tos nav iespējams efektīvi ieviest un sasniegt rezultātus. Infekcijas izplatību ar mērenu izplatīšanās potenciālu var ierobežot vienkārši profilakses pasākumi ar visas sabiedrības līdzdalību: agrīnu infekcijas gadījuma atklāšanu un slimnieku izolēšanu, kontaktpersonu apzināšanu un karantīnu, to cilvēku pašizolāciju, kuri ir bijuši paaugstinātas inficēšanās apstākļos, kā arī ar fiziskās distancēšanās un higiēnas pasākumiem. Tādējādi ir nepieciešama regulāra sabiedrības

³² <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

izglītošana par higiēnas un infekcijas slimību profilakses jautājumiem, infekcijas slimību epidemioloģiskās uzraudzības dienesta, tai skaitā laboratoriskās diagnostikas kapacitātes nodrošināšana, lai nodrošinātu agrīnu saslimšanas gadījumu atklāšanu, identificētu inficēšanās ceļus un veiktu mērķtiecīgus infekciju ierobežojošos pasākumus.³³

Talsu novadā ik gadu ir augsta saslimstība ar ērcu pārnēsātajām slimībām – laimboreliozu un ērcu encefalītu. Talsu novads ietilpst to novadu grupā, kuros saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) datiem ir visaugstākā saslimstība ar ērcu encefalītu – vidēji 54,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju (2017.-2021. gada dati). Vidējais ērcu encefalīta gadījumu skaits uz 100 000 iedzīvotāju (2015.-2019.g.) bija 43,5. Sakarā ar augsto saslimstību, mūsu novada bērniem pieejama valsts apmaksāta vakcinācija pret ērcu encefalītu.

Saslimstība ar jaunatklātu hronisku C hepatītu Talsu novadā pēdējos gados pieaug, 2017. gadā tā pārsniedza vidējo rādītāju valstī par 33%. Saslimstība ar HIV un AIDS Talsu novadā ir zema, tomēr ik gadu tiek reģistrēti jauni saslimšanas gadījumi. Saslimstība ar STI Talsu novadā ir zema, tomēr 2017. gadā pieaugusi, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 33%. Saslimstība ar tuberkulozi Talsu novadā ir zema, tomēr 2017. gadā reģistrēts pieaugums, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 14%. Arī 2022.gadā tika reģistrēti jauni saslimšanas gadījumi ar tuberkulozi.

5.tabula

Veselību raksturojušie rādītāji Talsu novadā uz 100 000 iedzīvotāju
salīdzinājumā ar vidējo rādītāju Latvijā

	2018.gads	
	Vidēji Latvijā	Talsu novadā
Saslimstība ar jaunatklātu hronisku C hepatītu	74,1	78,8
Saslimstība ar Laimas slimību	25	50,2
Saslimstība ar ērcu encefalītu	8,8	28,7

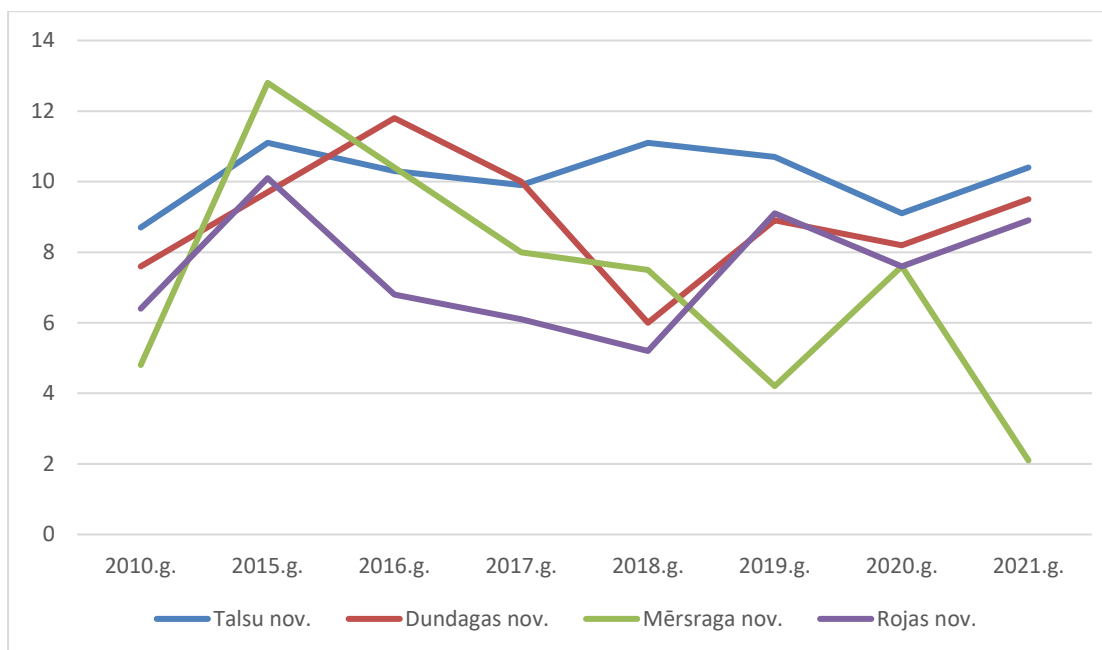
Infekciju slimību sekmīgai apkarošanai jāveic profilaktiskais darbs, sniedzot sabiedrībai informāciju par dažādām infekcijas slimībām, par vakcināciju un tās nepieciešamību. Tāpat sabiedrība jāizglīto par vienkāršām profilakses metodēm, piemēram, roku mazgāšanu, dezinfekciju un tml.

1.5. Ģimenes veselība

Dzimstības rādītāji Talsu, Dundagas, Mērsraga un Rojas novados gadu gaitā ir bijuši mainīgi.

³³ <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

Dzimstība (vispārīgais koeficients uz 1000 iedzīvotājiem)



Attēlā redzams, ka dzimstības pieaugums vērojams Talsu, Dundagas un Rojas novados, bet Mērsraga novadā pamatīgs dzimstības samazinājums.

Būtisks faktors zīdaiņu veselīgai attīstībai ir krūts barošana. Pasaules Veselības organizācijas vadlīnijas nosaka, ka mazulis ekskluzīvi jāzīda (tikai ar mātes pienu) līdz 6 mēnešu vecumam, un zīdīšanu vēlams turpināt līdz 2 gadu vecumam un ilgāk.

Statistika ir nepielūdzama – PVO apkopotie dati liecina, ka tikai 25% jaundzimušo Eiropā saņem mātes pienu līdz sešu mēnešu vecumam, tas ir zemākais rādītājs pasaulē. Daļēji tas skaidrojams ar to, ka mātes ir spiestas atgriezties darbā. Tomēr jāatceras, ka atgriešanās darbā ne vienmēr nozīmē arī atteikšanos turpināt mazuli zīdīt. Zīdīšanu ir nepieciešams popularizēt, izglītojot topošos vecākus par tās nozīmi un kļiedējot bažas par problēmām, kas saistītas ar zīdīšanu.

Lai uzlabotu topošo un jauno vecāku zināšanas par dažādiem ar ģimenes veselību saistītiem jautājumiem, jānodrošina iespēja apmeklēt bezmaksas izglītojošas nodarbības.

1.5.1. Seksuāli reproduktīvā veselība

Latvijas sabiedrībā ir salīdzinoši zema izpratne par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem. Par to liecina HIV un citu seksuāli transmisīvo slimību izplatība sabiedrībā kopumā. Šīs slimības ir viens no biežākajiem iemesliem neauglībai vai iedzimtām slimībām.

Grūtniecība līdz 17 gadu vecumam ir viens no rādītājiem, kas norāda uz pusaudžu informētību, prasmēm un atbildību reproduktīvās veselības jomā.

Nepilngadīgām mātēm dzimušo bērnu skaits Talsu novadā ir augsts, 2018. gadā sasniedzot 1,63% no visiem jaundzimušajiem (vidēji valstī 2018. gadā 0,65%), pārsniedzot vidējo rādītāju valstī 2,5 reizes.³⁴

³⁴ Talsu novada veselības profils (SPKC)

Nemot vērā, ka kopš 2005. gada veselības mācība izglītības programmā, kā atsevišķs mācību priekšmets neeksistē, bet veselības izglītības jautājumi tiek mācīti integrēti, uzmanība būtu jāpievērš tieši jauniešu izglītošanai seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos. Izglītības saturam, kas saistīts ar seksuālo un reproduktīvo veselību, jābūt mūsdienu zināšanām un pētījumiem atbilstošam un tā apgūšanai atbalstāma arī nevalstisko organizāciju līdzdalība. Arī pieaugušo mērķauditorijai nepieciešamas izglītojošas kampaņas un pasākumi par seksuālo un reproduktīvo veselību, kas ietvertu jautājumus gan par drošu un efektīvu kontracepciju, seksuāli transmisīvo slimību, tai skaitā HIV riskiem, gan aktualizētu profilakses un valsts organizēto skrīningu nozīmību.³⁵

1.5.2. Mutes veselība

Mutes dobuma veselība ir kopējās veselības un dzīves kvalitātes svarīga komponente. Visizplatītākās mutes dobuma slimības ir neārstēti bojāti zobi, kas noved pie smagas periodonta slimības, bet būtisks slogs ir arī mutes vēzis un citas saslimšanas. Visām šīm slimībām ir modificējami riska faktori, kas kopīgi vairākām neinfekcijas slimībām – liels cukura patēriņš, tabakas saturošu izstrādājumu lietošana, pārmērīgs alkohola patēriņš, kā arī slikta mutes dobuma higiēna.³⁶

2015./2016. mācību gadā tika veikts Mutes veselības pētījums Latvijā, kura mērķis bija noskaidrot mutes saslimšanu izplatību un smaguma pakāpi 12 gadīgiem skolēniem Latvijā un novērtēt iespējamās saslimšanu riska faktoros. Tika aptaujāti un apskatīti 2682 skolēni 92 skolās un noskaidrots, ka kariesa izplatība agrīna kariesa līmenī ir 98,5%, kavitātes līmenī – 79,8%. Savukārt tikai 25,6% skolēnu ir veselas smaganas. Līdz ar to pētījuma rezultātā secināts, ka kariesa izplatība Latvijā ir ļoti augsta un tās rādītājs ir viens no augstākajiem Eiropā.

Nozīmīgi kariesa riska faktori Latvijas 12 gadīgo skolēnu populācijai ir zobārsta un zobu higiēnista apmeklēšana retāk kā reizi gadā un zobu tīrīšana retāk kā reizi dienā. Saskaņā ar iepriekš minētā pētījuma rezultātiem 85,9% skolēnu tīra zobus vismaz reizi dienā un 51,1% - vismaz 2 reizes dienā. 12 gadīgiem skolēniem ir vidēji 6 zobi ar agrīnu emaljas kariesu, kuru iespējams pilnībā apturēt, ja tiek pielietotas atbilstošas agrīnās kariesa ārstēšanas metodes.³⁷

11, 13 un 15-gadīgu skolēnu vidū zobus vairāk kā vienu reizi dienā tīra arvien lielāks īpatsvars. 2018. gadā 55,1% skolēnu (45,3% zēnu un 64,6% meiteņu) vairāk kā vienu reizi dienā tīrīja zobus, kas ir par 5,2 procentpunktiem vairāk kā 2014. gadā. Tomēr, salīdzinot ar situāciju citās Starptautiskā skolēnu veselību ietekmējošo paradumu pētījuma dalībvalstīs, Latvijā zobu tīrīšanas īpatsvars visās vecuma grupās un abiem dzimumiem ir zem vidējā dalībvalstu līmeņa.³⁸

Arī pieaugušo iedzīvotāju populācijā zobu tīrīšanas paradumi ir līdzīgi – biežāk kā vienu reizi dienā zobus tīra tikai 57,7% iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 74 gadiem (64,8% sieviešu un 50,0% vīriešu).³⁹

³⁵ <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

³⁶ Oral health, WHO, 2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

³⁷ https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/petijuma_zinojums_mutes_veseliba.pdf

³⁸ Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

³⁹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2018. gada aptaujas dati

Pēdējā gada laikā zobārstu ne reizi nav apmeklējuši 49,7% iedzīvotāju (46,0% sieviešu un 53,8% vīriešu). Attiecīgi dati par zobārsta apmeklējuma biežumu ir saistīti ar iedzīvotāju izglītību un ienākumu līmeni, proti, iedzīvotāji ar zemāku izglītību un zemākiem ienākumiem zobārstu apmeklē ievērojami retāk.⁴⁰

Mutes veselības uzlabošanai jāīsteno mērķtiecīgi izglītojoši pasākumi visām mērķa grupām par mutes dobuma un zobu veselību, piemēram, bērniem, bērnu vecākiem, jauniešiem un arī senioriem, lai uzlabotu zināšanas un veicinātu rūpes par mutes dobuma higiēnu.

2. Pašvaldības ieguvumi no veselīga dzīvesveida veicināšanas

- piederības sajūtas attīstīšana vietējos iedzīvotājos. Sabiedrībā veidojas grupas identitāte, iedzīvotāji izteiktāk identificē sevi kā piederīgu konkrētai pašvaldībai, līdz ar to vairojas vietējās sabiedrības uzticība pašvaldībai;
- pašvaldības iedzīvotāji apzinās savas iespējas mainīt vidi sev apkārt, jo tiek iesaistīti veselību veicinošu pasākumu plānošanā un norisē;
- pašvaldības “labās prakses piemērs” nodrošina atpazīstamību, rada pozitīvu publisko tēlu;
- iedzīvotājiem kļūstot veselīgākiem un mainot dzīvesveida paradumus, samazinās slimību biežums un palielinās paredzamais mūža ilgums;
- veselības veicināšanas pasākumi ilgtermiņā rada arī finansiālus ieguvumus (slimības dēļ netiek kavēta skola, darbs, nav nepieciešami pabalsti);
- pašvaldība kļūst pievilcīga kā dzīvesvieta citu pašvaldību iedzīvotāju, viesu un tūristu acīs;
- pašvaldība iegūst veselīgākus, darbspējīgus iedzīvotājus un darbiniekus.

Lai sekmētu valstī izvirzīto mērķu īstenošanu veselības veicināšanas jomā un veicinātu pašvaldības iesaisti savu iedzīvotāju veselības veicināšanā – iedzīvotāju veselīga dzīves veida un sporta veicināšanā, ir izstrādāts veselības veicināšanas pasākumu plāns 2023. – 2027.gadam.

⁴⁰ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2018. gada aptaujas dati

3. Problēmas un iespējamie risinājumi

Ņemot vērā situācijas analīzi veselības veicināšanas jomā Talsu novadā, tika noteikti rīcības virzieni konstatēto problēmu risināšanai.

6.tabula Konstatētās problēmas un iespējamie risinājumi

Problēmas	Risinājums	Rīcības virziens
Iedzīvotājus nerasniedz informācija par veselības veicināšanas aktivitātēm novadā.	Nodrošināt informāciju par veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldības Facebook profilā.	Komunikācijas un starpnozaru sadarbības attīstība.
Talsu novadā ir pietiekami liels ekonomiski neaktīvo iedzīvotāju īpatsvars.	Nodrošināt bezmaksas veselības veicināšanas aktivitātes .	Ekonomiski neaktīvo iedzīvotāju iesaiste veselības veicināšanas aktivitātēs.
Iedzīvotāju liekā svara, aptaukošanās un mazkustīguma rādītāju palielināšanās.	Papildināt fizisko aktivitāšu klāstu. Paplašināt infrastruktūru fizisku aktivitāšu veikšanai veselības saglabāšanas nolūkos- brīvpieejas sporta laukumi, sporta bāzes, skolu sporta zāļu un sporta laukumu atjaunošana. Sniegt plašu un daudzpusīgu informāciju par veselīgu un sabalansētu uzturu. Pievērst uzmanību praktiskām aktivitātēm, organizējot veselīga uztura nodarbības.. Piemērot Zaļā publiskā iepirkuma kritērijus, veselīga uztura nodrošināšanai izglītības iestādēs.	Iedzīvotāju iesaiste regulārās un pietiekamās fiziskās aktivitātēs. Drošas un veselību veicinošas vides attīstība. Veselīga un sabalansēta uztura lietošanas veicināšana.

Nepilngadīgo alkohola lietošana. Smēķēšanas izplatība jauniešu vidū.	Veikt izglītojošo darbu skolēniem, veicināt pedagogu un vecāku prasmes saskarsmes jautājumos par atkarībām. Izmantot informatīvos bukletus atkarību novēršanai un mazināšanai.	Atkarību profilakse.
Mirstība no ārējiem nāves cēloņiem un traumatisma.	Attīstīt drošu transporta infrastruktūru. Nodrošināt peldētprasmes apmācības skolēniem.	Attīstīt drošu dzīves un darba vidi.
Augsta mirstība no SAS, visaugstākā – Mērsragā.	Veicināt veselīgus dzīvesveida paradumus, jo vienkāršākā SAS profilakse ir smēķēšanas atmešana, regulāras fiziskās aktivitātes un sabalansēta uztura lietošana (palielinot dārzeni, augļu patēriņu, mazinot sāls un piesātināto trans-taukskābju patēriņu uzturā). Veicināt profilaktisko pārbaužu veikšanu. Veicināt informācijas pieejamību.	Iedzīvotāju iesaiste regulārās un pietiekamās fiziskās aktivitātēs. Veselīga un pilnvērtīga uztura lietošanas veicināšana. Atkarību profilakse. Slimību profilakse.
2020.gadā mirstība no ļaundabīgiem audzējiem Talsu novadā pārsniedza vidējās mirstības rādītājus Latvijā par 8,2% bet Dundagas novadā pat vairāk nekā 2x uz 100 000 iedzīvotājiem.	Veicināt veselīgus dzīvesveida paradumus. Veicināt vēža skrīninga aptveres uzlabošanu, sniedzot informāciju iedzīvotājiem.	Iedzīvotāju iesaiste regulārās un pietiekamās fiziskās aktivitātēs. Veselīga un pilnvērtīga uztura lietošanas veicināšana. Atkarību profilakse. Slimību profilakse.
Vispārējā psihoemocionālā stāvokļa pasliktināšanās iedzīvotājiem.	Īstenot visaptverošus psihiskās un emocionālās veselības veicināšanas un profilakses pasākumus, veicināt kvalitatīvas	Garīgās veselības veicināšana. Atkarību profilakse.

Talsu novadā ik gadu ir augsta saslimstība ar ērcu pārnēsātajām slimībām – laimboreliozi un ērcu encefalītu. Saslimstība ar jaunatklātu hronisku C hepatītu Talsu novadā pēdējos gados pieaug. 2022.gadā tika reģistrēti jauni saslimšanas gadījumi ar tuberkulozi. Dzimstības samazinājuma tendence Latvijā, Dzimstības samazinājums Mērsraga pag. 25% jaundzimušo Eiropā saņem mātes pienu līdz sešu mēnešu vecumam. Nepilngadīgām mātēm dzimušo bērnu skaits Talsu novadā ir augsts, 2018. gadā sasniedzot 1,63% no visiem jaundzimušajiem.	informācijas pieejamību sabiedrībai par psihisko veselību. Sniegt informāciju par infekcijas slimību profilaksi. Veicināt vakcinācijas aptveri, informējot iedzīvotājus par vakcinācijas nozīmi. Veicināt informācijas pieejamību par C hepatīta profilaksi. Sniegt informāciju par saslimšanas profilaksi Uzlabot topošo un jauno vecāku zināšanas par dažādiem ar ģimenes veselību saistītiem jautājumiem. Popularizēt zīdīšanu, izglītojot topošos vecākus par tās nozīmi un kļūstot bažas par problēmām, kas saistītas ar zīdīšanu. Veicināt grūtnieču fiziskās nodarbības. Izglītēt jauniešus. Agrīna mutes higiēnas apmācība PII.	Slimību profilakse. Slimību profilakse. Slimību profilakse. Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana.
---	---	---

Pēdējā gada laikā zobārstu ne reizi nav apmeklējuši 49,7% Latvijas iedzīvotāju.	Īstenot mērķtiecīgus izglītojošus pasākumus visām mērķa grupām par mutes dobuma un zobu veselību, piemēram, bērniem, bērnu vecākiem, jauniešiem un arī senioriem, lai uzlabotu zināšanas un veicinātu rūpes par mutes dobuma higiēnu.	Slimību profilakse. Mutes veselības veicināšana.
---	---	---

4. Programmas prioritātes, rīcības virzieni un to sasaiste ar Latvijas sabiedrības veselības pamatnostādņēm

Latvijas sabiedrības veselības pamatnostādņēs noteiktais mērķis ir uzlabot Latvijas iedzīvotāju veselību, pagarinot labā veselībā nodzīvoto mūžu, novēršot priekšlaicīgu mirstību un mazinot nevienlīdzību veselības jomā. Talsu novada veselības veicināšanas programmas rīcības virzieni sasaistās ar pamatnostādņēs noteiktajiem apakšmērķiem un uzdevumiem.

7.tabula Programmas prioritātes, rīcības virzieni un to sasaiste ar Latvijas sabiedrības veselības pamatnostādņēm

Veselības veicināšanas programma Talsu novadā	Latvijas sabiedrības veselības pamatnostādnes
RV5 – Sports un aktīvā atpūta RV6: Veselības aprūpe un veicināšana RV10: Publiskā ārtelpa RV12: Vide un dabas resursi RV15: Mobilitāte un transporta infrastruktūra	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. 1.Rīcības virziens - Veselīgs un aktīvs dzīvesveids; Uzdevums: Veicināt veselīga un sabalansēta uztura lietošanu. Uzdevums: Veicināt lielāku fizisko aktivitāti ikdienā. , Uzdevums: Mazināt dažāda veida atkarību izraisīto vielu lietošanu un procesu atkarības. Uzdevums: Uzlabot iedzīvotāju seksuālo un reproduktīvo veselību. Uzdevums: Uzlabot iedzīvotāju psihoemocionālo labklājību. Uzdevums: Uzlabot iedzīvotāju zobu un mutes dobuma veselību, īstenojot mutes dobuma un zobu veselības veicināšanas politiku. Uzdevums: Veicināt veselīgu un drošu dzīves un darba vidi, mazinot traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem. Apakšmērķis: Mazināt infekcijas slimību izplatīšanās riskus un to ietekmi uz sabiedrības veselību. 2. Rīcības virziens – Infekciju izplatības mazināšana

	Uzdevums: Mazināt infekcijas slimību izplatīšanās riskus.
--	---

5. Veselības veicināšanas programmas Talsu novadam stratēģiskā matrica

Vīzija. 2020.- 2040.gadam:

Talsu novads starp Dižjūru un Mazjūru – dižens, pašpietiekams un efektīvi pārvaldīts novads, kur dažādās savā unikalitātē esošās pilsētās, ciemos un laukos dzīvo pilsoniski aktīvi, labklājīgi, radoši un izglītoti ļaudis, un kur drosme, mērķtiecība un cilvēcība ir galvenās īpašības.

Rīcības virzieni:

RV5: Sports un aktīvā atpūta

RV6: Veselības aprūpe un veicināšana

RV10: Publiskā ārtelpa

RV 15: Mobilitāte un transporta infrastruktūra

8.tabula Programmas efektivitātes uzraudzības rezultatīvie rādītāji

Rīcības virzieni	Programmas rezultatīvie rādītāji	Atsauces līmenis	Datu avots
RV5: Sports un aktīvā atpūta	1.Pieaug iedzīvotāju īpatsvars, kuri nodarbojas ar regulāriem fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 min. 2-3 x nedēļā	13,5%	Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022
RV6: Veselības aprūpe un veicināšana	2.Pieaug iedzīvotāju skaits, kuri lieto uzturā svaigus dārzeņus 6-7 dienas nedēļā	45,9%	Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022

	3. Samazinās pieaugušo (15-64.g.v.) īpatsvars ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos (KMI virs 25) 4.Samazinās ikdienas smēķētāju īpatsvars 5. Samazinās to iedzīvotāju skaits, kuri retāk kā reizi mēnesī pārmērīgi lietojuši alkoholu vienā reizē (vismaz sešas devas vienā reizē) 6. Samazinās iedzīvotāju skaits, kuri pēdējā mēneša laikā izjutušas sasprindzinājumu, stresu un nomāktību. 7. Nesamazinās vai pieaug vakcinācijas aptvere: Pret ērcu encefalītu	36,1% 23,3% (KMI virs 25) 29,3% 20,1% 35,7 % 35,7%	Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022 Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums Kurzemes reģionā, 2022 Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums Kurzemes reģionā, 2022 Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022 Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022
RV10: Publiskā ārtelpa RV12: Vide un dabas resursi	Pieaug labiekārtoto/ jaunizveidoto infrastruktūras objektu skaits veselību veicinošām aktivitātēm	Sporta laukumu, peldvietu labiekārtošana.	Pašvaldība, 2023 - 2027

RV15: Mobilitāte un transporta infrastruktūra	Pieaug iedzīvotāju skaits, kuri pārvietojas kājām vai izmanto velosipēdu	34,5% Veloceliņa izbūve	Latvijas iedzīvotāju (15-64.g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022 Pašvaldība, 2023
---	--	----------------------------	--

6. Rīcības plāns 2023. – 2027. gadam

Talsu novada Attīstības programmas pasākumu kopums		Prioritāte				Aktivitāšu rezultatīvie rādītāji Dalībnieku skaits gadā
RV6 – Veselības aprūpe un veicināšana U16 – Veicināt veselīgu dzīvesveidu		1. Pareizs uzturs – “Ēd vesels”				
Rīcības virziens	Pasākumi	Sasniedzamais rezultāts	Atbildīgais par rīcības izpildi	Izpildes termiņš	Finansējuma avots	
Veselīgs uzturs bērniem un jauniešiem	I Izglītojoši un informatīvi pasākumi skolās un PII: 1. Informēt bērnus un vecākus par veselīga un sabalansēta uztura nozīmi, nodrošinot ar informatīvajiem materiāliem izglītības iestādes. 2. Organizēt lekciju-praktiskas nodarbības izglītības iestāžu izglītojamo ēdinātājiem un pedagogiem veselīga uztura jomā. II Praktiskās nodarbības: 3. Izglītības iestādēm piedalīties atbalsta programmā „Piens un augļi skolai”, „Vislatvijas Putras programmā” un citās veselīga uztura veicinošās aktivitātēs. 4. Rīkot veselīga uztura praktiskās nodarbības izglītības iestādēs.	PII audzēkņi un pirmo klašu skolēni papildinājuši zināšanas par veselīgu uzturu; Zinoši pedagogi un skolu ēdinātāji veselīga uztura jomā. Trīs reizes nedēļā programmas dalībnieki saņem augļus, dārzeņus, pienu.	Izglītības iestāžu vadītāji;	2023.-2027.	ESF, ERAF, pašvaldības budžets	25

	III Atbalsta pasākumi: 6. Nodrošināt veselīgu maltīti skolas ēdnīcās, pieejamus sezonas augļus un ūdeni. 7. Turpināt nodrošināt brīvpusdienas bērniem no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm, daudzbērnu ģimenēm. 8. Nodrošināt brīvpusdienas 5-6 gadīgajiem bērniem un Talsu novada 5.-7.kl. skolēniem. 9. Nodrošināt bērnu ar īpašām uztura vajadzībām (alerģija, diabēts, celiakija u.c.) nediskriminējošu ēdināšanu. 10. Atbalstīt vasaras nometņu organizēšanu bērniem un jauniešiem ar mērķi popularizēt veselīgu dzīvesveidu.	Bērni saņem veselīgu, siltu un veselībai atbilstošu maltīti. Nodrošinātas brīvpusdienas 5-6 gadīgajiem bērniem un 1.-7.kl. skolēniem Talsu novadā; Bērni apguvuši veselīga dzīvesveida principus.				3806 784 2424 160
--	---	--	--	--	--	---

Veselīgs uzturs pieaugušajiem	I Izglītojoši, informatīvi pasākumi iedzīvotājiem:	Sabiedrība informēta par veselīga uztura nozīmi, Publicēta informācija par veselīgu uzturu un nodarbībām mājas lapas sadaļā – veselības veicināšana atjaunojama1 x mēnesī.	Sab. att. nod., Soc. Dienests, NVPT koordinators				12 x gadā
	1. Publicēt informāciju par veselīga uztura nodarbībām novada mājaslapā, informatīvajā izdevumā.						
	2. Nogādāt informatīvos materiālus par veselīgu uzturu izglītības, sociālajās iestādēs.						1 x gadā
	II Praktiskas nodarbības	Iedzīvotāji ir apguvuši veselīga ēdiena gatavošanas prasmes.					75
	3. Rīkot veselīga uztura nodarbības un meistarklases Dienas un Daudzfunkcionālajā centrā.						
	4. Organizēt uztura speciālistu vadītas nodarbības ar meistarklasēm novada iedzīvotājiem.	Iedzīvotāji informēti par veselīga uztura nozīmi veselības saglabāšanā.					300

	III Atbalsta pasākumi 5. Veicināt veselīgu pārtikas produktu pieejamību pašvaldības iestādēs-organizēt „zaļo” pārtikas iepirkumu.	Visos pārtikas iepirkumos piemērotas “zaļā iepirkuma” prasības (MK not. Nr. 353)				
RV6 – Veselības aprūpe un veicināšana U16 – Veicināt veselīgu dzīvesveidu RV5 – Sports un aktīvā atpūta U14 – Attīstīt sporta un aktīvās atpūtas pakalpojumus RV10 – Publiskā ārtelpa U25 – Pilnveidot publiskās ārtelpas kvalitāti un pieejamību RV12 – Vide un dabas resursi U30 – Attīstīt publisko ūdeņu izmantošanu un apsaimniekošanu	2. Fiziskās aktivitātes – “Kusties vesels”					

RV15 – Mobilitāte un transports U37 – Attīstīt gājēju un velosatiksmes infrastruktūru						
Fiziskās aktivitātes bērniem un jauniešiem	I Izglītojoši, informatīvi pasākumi 1.Nodrošināt izglītības iestādēs informāciju par pilsētā un novadā pieejamām bērnu un jaunatnes sporta aktivitātēm un nodarbību grafiku.	Sabiedrība informēta par pieejamām sporta aktivitātēm novadā. Mācību gada sākumā tiek atjaunota informācija par pieejamām sporta aktivitātēm. Vasaras nometņu laikā tiek rīkotas lekcijas un tikšanās. Bērniem rasta iespēja nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.	Izglītības pārvalde, Izglītības iestādes, KSAN, NVPT koordinators, BJC			1 x gadā
	2. Publicēt informāciju par fizisko aktivitāšu piedāvājumu novada mājaslapā, informatīvajā izdevumā.					12 x gadā
	II Praktiskas nodarbības, pasākumi 3. Organizēt pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem fizisko aktivitāšu nodarbības pagastu un pilsētu teritorijās.					200
	4.Organizēt ikgadējo Sporta dienu pirmsskolas izglītības iestāžu 6-7 gadīgiem bērniem.					320
						2000

	5. Organizēt Olimpisko dienu Izglītības iestāžu audzēkņiem. 6. Organizēt peldētapmācības nodarbības 2.klases skolēniem. IV Atbalsta pasākumi 7. Organizēt interešu izglītības sporta pulciņus pagastu pārvaldēs,	Bērniem iemācīta drošība uz ūdens un peldētprasme Bērniem rasta iespēja lietderīgi, veselīgi pavadīt brīvo laiku.				80 600
Fiziskās aktivitātes pieaugušajiem	I Izglītojoši, informatīvi pasākumi 1. Regulāri un sistemātiski publicēt informāciju par fiziskām aktivitātēm, to nozīmi, iespējām novada mājaslapā, informatīvajā izdevumā.	Sabiedrība ir informēta par fizisko aktivitāšu norisi	KSAN, pagastu un pilsētu pārvaldes, NVPT pašvaldības koordinators			12 x gadā

	II Praktiskas nodarbības, pasākumi 2. Organizēt fizisko aktivitāšu nodarbības pieaugušajiem pilsētu un pagastu pārvaldēs: 3. Organizēt fiziskās aktivitātes (nodarbības) brīvā dabā vasaras periodā. 4. Organizēt ikgadējās Talsu novada sporta spēles, iekļaujot ģimenes stafetes. 5. Organizēt fiziskās aktivitātes senioriem. 8. Rīkot Talsu novadā pasākumus velobraukšanas popularizēšanai.	Iedzīvotājiem ir iespēja piedalīties fizisko aktivitāšu pasākumos Iedzīvotājiem ir iespēja piedalīties fizisko aktivitāšu pasākumos vasarā. Iedzīvotājiem ir iespēja piedalīties sporta aktivitātēs. Senioriem ir iespēja piedalīties fiziskajās aktivitātēs. Iedzīvotāji motivēti izvēlēties velosipēdu kā pārvietošanās līdzekli				4160 200 600 400 100
--	--	--	--	--	--	--

	IV Atbalsta pasākumi 9. Piedalīties Latvijas sporta veterānu spēlēs. 10. Piedalīties Eiropas Sporta nedēļā.	Dalība Latvijas sporta veterānu spēlēs. Pašvaldības iestādes aktīvi iesaistās Eiropas Sporta nedēļas aktivitātēs.				60 1500
Fizisko aktivitāti veicinošas vides attīstība novadā	17. Veikt multifunkcionālās sporta un rekreācijas centra izbūvi. 18. Izveidot multifunkcionālu velotrasī Dundagā. 19. Uzlabot skolēnu fizisko aktivitāšu iespējas, atjaunojot Rojas vidusskolas sporta zāli. 20. Paplašināt Rojas stadiona teritoriju – skeitparka modernizācija. 21. Izveidot aktīvās atpūtas laukumu pie Talsu 2. vidusskolas.	Veicināta fizisko aktivitāšu norišu vietu izveide novada pilsētās un pagastos; Nodrošināta brīvi pieejama sporta un aktīvās atpūtas infrastruktūra pilsētās un pagastu pārvaldēs; Uzlabotas peldvietas novadā;	Pagastu un pilsētu pārvaldes, Attīstības un projektu plānošanas nodaļa	2027 2024. 2023. 2023. 2023		

	22. Uzlabot pieejamību publiskajiem ūdeņiem - Laidzes ezera krastmala un pieguļošā teritorija. 23. Labiekārtot Rojas un Mērsraga pludmales. 24. Izveidot peldvietu pie Vilkmuižas ezera Talsos. 25. Atjaunot aktīvās atpūtas, sporta ārtelpas Valdemārpilī –(tenisa laukums) 26. Atjaunot sporta infrastruktūru – sporta laukumu Valdemārpils vidusskolai. 27. Atjaunot sporta laukumu pie Talsu pamatskolas	Nodrošināta droša vide aktīva brīvā laika pavadīšanai pilsētās un pagastu centros.		2024.		
				2023.		
				2024.		
				2024.		
				2024.		
				2024.		
				2024.		
RV6 – Veselības aprūpe un veicināšana U16 – Veicināt veselīgu dzīvesveidu RV7 - Sociālā aizsardzība un pakalpojumi U18 – Pilnveidot sociālo palīdzību un sociālo pakalpojumu nodrošinājumu		3. Atkarību profilakse – “Brīvs un vesels”				
Atkarību izraisīto vielu lietošanas ierobežošana un profilakse jauniešu vidū	1.Organizēt interaktīvos pasākumus – lekcijas skolēniem izglītības iestādēs par atkarību izraisīto vielu ietekmi uz veselību, piesaistot speciālistus.	Palielināties par atkarību kaitīgumu informēto jauniešu skaits.	Izglītības pārvalde, Izglītības iestādes, NVPT koordinators			300
						1200

	2. Informēt par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz veselību skolēnu vecākiem vecāku sapulcēs. 3. Organizēt pirmsskolas izglītības iestādēs bērnu vecumam atbilstošas nodarbības – pārrunas par viedierīču lietošanas paradumiem. 4. Organizēt vasaras nometnes bērniem, iekļaujot nodarbības par atkarību profilaksi, piedāvājot aizraujošus veidus brīvā laika pavadīšanai.	Vecāki informēti par atkarību kaitīgo ietekmi uz veselību. Bērni informēti par šo līdzekļu pārmērīgas lietošanas ietekmi uz veselību. Bērni motivēti pavadīt laiku brīvu no atkarībām.				150 60
Atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežošana un profilakse pieaugušajiem	1. Nodrošināt publikāciju, informatīvo materiālu pieejamību par atkarības problēmām un iespējām saņemt palīdzību. 2. Veicināt atbalsta grupu darbību cilvēkiem, kuri cieš no dažādām atkarībām	Informēta sabiedrība par sekām, ko izraisa atkarību izraisošo vielu lietošana un palīdzības iespējām.	Sociālais dienests			1 x gadā 30 200

	3. Turpināt un dažādot Daudzfunkcionālā centra atkarību un infekcijas slimību profilakses un kaitējuma mazināšanas pasākumus.					
RV6 – Veselības aprūpe un veicināšana U16 – Veicināt veselīgu dzīvesveidu		4.Slimību profilakse – “Dzīvo vesels”				
Nacionālās veselības politikas īstenošana Talsu novadā	1.Nodrošināt NVPT un veselības veicināšanas koordinatora darbību pašvaldībā. 2. Nodrošināt NVPT kritēriju izpildi. 4.Nodrošināt Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīkla kritēriju izpildi.	Aktīvi darbojas veselības veicināšanas koordinators; Nacionālās politikas mērķu īstenošana veselības jomā Uzlabota skolēnu un izglītības darbinieku veselība.	NVPT pašvaldības koordinators Izglītības pārvalde			Nodrošināta NVPT koordinatora darbība novadā Ir izstrādāta veselības veicināšanas programma 2023. – 2027. gadam. Nodrošinātas veselību veicinošas aktivitātes novadā Nodrošināta veselību veicinošo aktivitāšu integrēšana mācību procesā.

	5. Sekmēt ārstniecības personu piesaisti darbam novadā, uzlabojot iedzīvotāju pieejamību veselības aprūpes pakalpojumiem.	Iedzīvotājiem pieejama veselības aprūpe.				Nodrošinātas stipendijas jauniešiem ārstiem; Izstrādāta dzīvokļu atbalsta programma medicīnas speciālistiem.
Veselības veicināšanas un saglabāšanas aktivitātes	1. Periodiski aktualizēt pašvaldības interneta resursa www.talsunovads.lv sadaļā “Veselības veicināšana” pieejamo informāciju	Iedzīvotājiem regulāri pieejama informācija par aktuālajiem ar veselību saistītajiem jautājumiem. Iedzīvotājiem regulāri pieejama informācija par novadā notiekošajiem veselības veicināšanas pasākumiem.	NVPT pašvaldības koordinators, Izglītības pārvalde			4 x gadā
	2. Izplatīt drukātos materiālus pašvaldības un ārstniecības iestādēs (bukleti, plakāti, afišas, skrejlapas utt.) par pašvaldības teritorijā notiekošajiem veselības veicināšanas					2 x gadā

	pasākumiem, kā arī jautājumiem par sabiedrības veselību un veselības aprūpi.					
Seksuālā un reproduktīvā veselība	1.Sniegt informāciju - organizēt lekcijas, interaktīvās nodarbības par reproduktīvo veselību, STS saskarsmes profilaksi.	Nodrošināta informācija un pasākumu kopums par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu;	NVPT pašvaldības koordinators, Sociālais dienests, Izglītības pārvalde.			200
Mātes un bērna veselība	1. Organizēt pasākumus, lekciju kursus grūtniecēm, jaunajām māmiņām, ģimenēm. 2.Organizēt vingrošanas nodarbības grūtniecēm. 3. Veicināt mazuļu krūts barošanu, organizējot nodarbības zīdīšanas motivācijai.	Izglītoti vecāki. Veselīgas grūtnieces Motivētas, ziņošas jaunās māmiņas	NVPT pašvaldības koordinators			200 50 200

Garīgā veselība	1. Informēt sabiedrību par garīgās veselības saglabāšanas jautājumiem, nodrošinot izdales materiālu pieejamību izglītības, sociālās aprūpes iestādēs, Dienas un Daudzfunkcionālajā centrā.	Informēta sabiedrība Nodrošināti izdales materiāli.	NVPT pašvaldības koordinators, Sociālais dienests			1 x gadā
	2. Nodrošināt bezmaksas psiholoģisko palīdzību ģimenēm, kurās ir bērni ar garīgās veselības traucējumiem.	Izveidots dienas centrs bērniem ar funkcionāliem un garīgās veselības traucējumiem.				
	3. Organizēt lekcijas, interaktīvas nodarbības par psihisko veselību pieaugušajiem un senioriem.	Iedzīvotāji motivēti dzīvot aktīvu, veselīgu dzīvi, saglabājot psihoemocionālo līdzsvaru.				
	4. Organizēt interaktīvas nodarbības skolēniem par psihoemocionālo veselību – nīrgāšanos, līderismu, pastiprinātu stresu.	Skolēniem pilnveidotas saskarsmes iemaņas, spēja adekvāti tikt galā paaugstināta stresa apstākļos, mazinot emocionālās vardarbības riskus.				

Dažādu slimību ierobežošana	1.Mutes veselība					
	1.Informēt PII audzēkņus par mutes veselību.	Katrā PII bijusi mutes veselības nodarbība.	Izglītības iestādes, NVPT pašvaldības koordinators, Sociālais dienests			160
	2.Informēt vecākus par valsts apmaksātās zobārstniecības bērniem pieejamību Talsu novada mājas lapā	Pašvaldības mājas lapā reizi gadā aktualizēt informāciju par valsts apmaksātas stomatoloģiskās aprūpes iespējām bērniem.				1 x gadā
	2.Tuberkulozes ierobežošana					
	1. Informēt iedzīvotājus par iespējām veikt profilaktiskos pasākumus agrīnai slimības diagnostikai, izplatības ierobežošanai.	Nodrošināta publikācija pašvaldības mājas lapā.				1 x gadā
	2. Sadarbībā ar Talsu veselības centru un ZKRS Talsu filiāli organizēt iedzīvotāju bezmaksas plaušu tuberkulozes profilaktiskos pasākumus.	Iespēja iedzīvotājiem veikt bezmaksas pārbaudes uz tuberkulozi				.
						50

	3.Dabas perēkļu infekciju profilakse					
	1. Informēt iedzīvotājus par iespējām Talsu novada bērniem veikt bezmaksas vakcināciju pret ērcu encefalītu.	Katru gadu tiek ievietota informācija par bezmaksas vakcinācijas iespējām bērniem.				1 x gadā
	2. Informēt iedzīvotājus par darbībām, kuras nepieciešams veikt pēc atgriešanās no pasākumiem dabā un ieteikumiem vakcinēties.	Reizi gadā ievietot informāciju mājas lapā.				1 x gadā
	4.Onkoloģiskās slimības					
	1.Aktualizēt valsts vēža skrīninga programmu, informējot par valsts apmaksātām pārbaudēm dažādām vecuma grupām mājas lapā.	Informēti iedzīvotāji				2 x gadā
	2. Sniegt iedzīvotājiem informāciju par onkoloģisko slimību profilaksi.	Informēti iedzīvotāji				100

	5.Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 1.Informēt iedzīvotājus par saslimstības cēloņiem un pieejamiem izmeklējumiem, kā arī profilakses pasākumiem.	Informēti iedzīvotāji				200
Veselības dienas Jauniešiem un senioriem.	1. Organizēt Veselības dienas jauniešiem, iekļaujot nodarbības par higiēnu, fiziskās aktivitātes un veselīga uztura meistarklasi. 2. Organizēt Veselības dienas senioriem, iekļaujot fiziskās aktivitātes un veselīga uztura meistarklasi.	Informēti un motivēti jaunieši.	NVPT pašvaldības koordinators,			100 dalībnieku gadā 150 dalībnieku gadā

7. Programmas īstenošanas uzraudzība

Paredzēts, ka līdz katra gada 1.jūnijam tiek sagatavots Programmas īstenošanas pārskats. Atbildīgais par pārskata sagatavošanu ir Veselības veicināšanas koordinators. Pārskatā tiek sniegta informācija par Programmas aktivitāšu ieviešanas rezultātiem. Sagatavotais pārskats tiek izskatīts Sociālo, izglītības, kultūras un sporta jautājumu komitejā. Programmas Rīcības daļu aktualizē katru gadu, izmaiņas apstiprinot Sociālo, izglītības, kultūras un sporta jautājumu komitejā.

Programmas īstenošana tiek uzraudzīta, monitorējot Stratēģiskās daļas Rīcības daļas aktivitāšu rezultatīvos rādītājus. Ikgadējā pārskata sagatavošanai monitorē aktivitāšu rezultatīvos rādītājus.

Programmas efektivitātes novērtēšanas bāzes dati noteikti, izmantojot datus no Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma (2020.gada dati), SPKC un pašvaldības rīcībā esošas informācijas, saskaņā ar noteiktajiem programmas rezultatīvajiem rādītājiem. Lai izvērtētu datu izmaiņas Talsu novadā 2024.gada sākumā un 2027.gada sākumā paredzēts veikt Talsu novada iedzīvotāju aptauju par veselību ietekmējošiem paradumiem.

Domes priekšsēdētāja

E. Kārklīņa