

## Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs  
Projekta nosaukums  
Projekta numurs

Skrundas novada pašvaldība  
"Veselības veicināšanas pasākumi Skrundas novadā 1.kārta"  
Nr.9.2.4.2/16/I/039

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1.	Sirds un asins vadu slimības, Primārā profilakse	Lekciju un praktisko iemaņu cikls-"Māki palīdzēt sev un citiem!"	Lai pievērsu uzmanību sirds un asinsvadu saslimšanā, kā arī ķermeņa svāra nozīmei, katrā Skrundas novada lielākajā apdzīvotās vietās projekta laikā, izvedīsim lekciju un praktisko iemaņu demonstrējumu nodarbības, kurā iedzīvotājiem mērīsim asinsspiedienu un noteiksim ķermeņa svaru. Lai nodrošinātu nodarbības praktiskās darbības un iedzīvotāju iesaisti ir nepieciešamas iegādāties automātisko asinsspiediena mērītājus 2 gb. un svarus, ķermeņa smaguma noteikšanai 2 gb., pulsometrus 12 gb.  Lektors: Persona ar medicīnisko izglītību. Lekcijas notiks pašvaldībai piederošās telpās.	2017. gadā paredzētas 2 lekcijas. 1lekcijas ilgums 4 stundas. Lekcijas paredzētas 3 un 4 ceturksnī.	Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Kurzemes reģionā ir līdzīga kā vidēji valstī, arī mirstība līdz 64 gadu vecumam būtiski neatšķiras no vidējā rādītāja valstī Augstāka mirstība no SAS reģistrēta sievietēm –2014.g. 848gad. uz 100000 iedz., kamēr vīriešiem –738 gad. uz 100000 iedz., tomēr vecuma grupā līdz 64 g.v. vērojamas citāds dzimumu sadalījums –sievietēm 68gad. uz 100000 iedz., vīriešiem 222gad. uz 100000 iedz. Šāds dzimumu sadalījums vērojams visur Latvijā un ir saistīts arī ar neveselīgākiem dzīvesveida paradumiem vīriešiem.	Visi iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, jaunieši.  Plānotais dalībnieku skaits 25 (indikatīvi 30% vīrieši , 70% sievietes)	Nr. 2,4,9	920.00  460.00	Profilakse
2.	Sirds un asins vadu slimības, veselīgs	Veselīga uztura apmācības "Dzīves skoliņa"	Projekta darbība vērsta uz slimību profilaksi. Iedzīvotāji ir jāmača pareizi, racionāli, vienkārši un lēti ēst, lietot daudz ūdens, ēst augļus, dārzeņus un darīt to ar prieku! Tāpēc tiks izveidota "Dzīves skoliņa", kurā ikviens	2017. gadā paredzētas 40 nodarbības. 1-2x nedēļā, kas ilgs 2 st. Nodarbības	Ik gadu pieaug cukura diabēta slimnieku kopējais skaits, 2014.g. sasniedzot 84 tūkstošus slimnieku visā Latvijā, t.sk. 10 tūkstošus Kurzemes reģionā.	Visi iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie, bezdarbnieki,	Nr.1,2,4;9	1100.00	Profilakse

	uzturs		<p>interesents tiks aicināts apgūt māku pareizi gatavot sev un tuviniekiem, iepazīt ēdiena garšu, uzturvērtības un kaloritāti. Tas tieši atstās iespaidu uz sirds asinsvadu, un citu primāro slimību profilaksi. Mācīsim dažādus, ar uzturu saistītus noslēpumus, pasniegšanas kultūru un tradīcijas. Paredzētās 120 nodarbības 3 gados, (4 vietās Skrundā, Raņķos, Nīkrācē, Rudbāržos) .</p> <p>Lektors: Pārtikas tehnologs, ēdiena gatavošanas tehnologs.</p> <p>Lekcijas notiks pašvaldībai piederošās telpās.</p>	paredzētas 3 un 4 ceturksnī.	2014.gadā cukura diabēta incidence Kurzemes reģionā ir zemāka nekā vidēji valstī(par 16%), toties prevalence – augstāka (par 15%). Mirstība no cukura diabēta 2014.g. palielinājusies gan vidēji visā Latvijā, gan Kurzemes reģionā. Lai gan mirstība no cukura diabēta sastāda tikai 1-2% no visiem nāves cēloņiem, tomēr tā ir slimība, ko ir iespējams savlaicīgi diagnosticēt, veiksmīgi ārstēt, mazinot komplikāciju risku un saglabājot dzīves kvalitāti, un no tās nebūtu jāmirst.	personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem.  (indikatīvi 30% vīrieši , 70% sievietes) Paredzamais apmācīto skaits 30 iedzīvotāji.			
3.	Garīgā veselības veicināšana, veselīgs uzturs fiziskās aktivitātes, atkarību profilakse seksuāli reproduktīvā veselība.	Specializētās darbnīcas personām ar funkcionāliem traucējumiem	Personām, kam ir noteikta invaliditāte vai prognozējamā invaliditāte, reizi līdz divas nedēļā speciālistu uzraudzībā tiks rīkotas nodarbības viņu veselības veicināšanai un slimību profilaksei. Specializētajās darbnīcās mērķgrupai tiks pasniegtas ņemot vērā viņu uztveres un fiziskās spējas. Darbnīcās tiks aptvertas tādās tēmas kā veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes un to nozīme, garīgas veselības veicināšana. Darbnīcās tiks iesaistīti arī iedzīvotājiem ar funkcionālajiem traucējumiem. Plānoto unikālo apmeklētāju skaits projektā kopā 100 . Nodarbības vadītāji: Sociālā darba izglītība, pedagogiskā izglītība, pārtikas tehnologs, medicīniskā izglītība. Nodarbības notiks pašvaldībai piederošās telpās.	2017. gadā paredzētas 40 nodarbības. 1-2x nedēļā, kas ilgs 2 st. Nodarbības paredzētas 3 un 4 ceturksnī.	Personām ar funkcionāliem traucējumiem vecumā (15-64 g.v.), kuri saņem invaliditātes pensiju, Kurzemes reģionā ir 7,4 %, bet vidēji valstī ir 6,9. Lielākajam iedzīvotāju skaitam ir slikti veselības paradumi, tai skaitā zema fiziskā aktivitāte.	Personas ar funkcionāliem traucējumiem (indikatīvi 50% vīrieši , 50% sievietes) 30 personas.	Nr.2;9;5	1333.33	Veselības veicināšana
4.	Sirds un	Veselīga	Nometne tiks veltīta veselīga	2017. gadā	Latvijas iedzīvotāju veselību	Skolas	Nr.1,2,8,9	3333.33	Profilakse

	asins vadu slimības, veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, atkarību profilakse, garīgā veselība	dzīvesveida popularizēšanas nometne bērniem	dzīvesveida popularizēšanai. Nometnes aktivitātēs tiks iekļauta arī bērnu izglītojošā sadaļa par veselīgu uzturu, dažāda veida atkarībām, dažādām saslimšanām, garīgo veselību, kā tiks iekļautas fiziskās un radošās aktivitātes. Nometnes norisināsies Skrundas pilsētā, Nīkrāces, Skrundas, Raņķu un Rudbāržu pagastos. Nometnē būs ierobežots dalībnieku skaits vecumā no 7 -15 gadiem. Pieteikšanās dalībai nometnē būs noteikts laiks.  Nometni vadīs: persona ar bērnu nometņu vadītāja apliecību. Nometnes notiks pašvaldībai piederošās telpās.	paredzētas 5 nometnes. 1 nometne ilgst 5 dienas.	ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.g. dati liecina par Latvijas iedzīvotāju (15-64 gadi) veselību ietekmējošo paradumu diferenciaciju reģionālā un sociāli demogrāfiskā griezumā. Tikai 31% (LV 37%) aptaujāto iedzīvotāju Kurzemes reģionā atzīst, ka katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus sievietes biežāk nekā vīrieši (41%; 22%). 12% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. Vārītu vai sautētu dārzeņu īpatsvars kurzemnieku uzturā ir zemāks nekā vidēji Latvijā–3-7 dienas nedēļā vārītus vai sautētus dārzeņus lieto vien 16% aptaujāto Kurzemes iedzīvotāju. Kā arī ir nepietiekamas fiziskās aktivitātes.	vecuma bērni, vecumā no 7-15 gadiem (indikatīvi 50% vīrieši, 50% sievietes) Paredzamais nometņu dalībnieku skaits 60-80 bērni gadā.			
5.	Perinatālā un neonatālā veselības veicināšana	Lekciju cikli seksuāli-reproduktīvās veselības veicināšanai	Lai izglītotu jaunatni un topošos vecākus, kā arī gados vecākus novada iedzīvotājus, notiks lekcijas par seksuālo audzināšanu, bērnu higiēnu un veselību, reproduktīvo veselību un profilaktiskiem pasākumiem pusmūžā un vecumā. Novadītas 9 lekcijas dažādām mērķgrupām. (ap 90 personām).  Lektors : Medicīnas izglītība. Lekcijas notiks pašvaldībai piederošās telpās.	2017.gadā paredzētas 3 lekcijas. 1 lekcijas ilgums 2 -3 stundas.	Saslimstība ar seksuāli transmisīvajām slimībām Kurzemes reģionā ir zemāka nekā vidēji Latvijā tomēr 2014.g. reģistrēts pieaugums, galvenokārt uz uroģenitālās hlamidiozes rēķina. Saslimstība ar sifilisu Kurzemes reģionā ir uz pusi zemāka nekā vidēji Latvijā, saslimstība ar gonokoku infekciju dinamikā ir svārstīga, 2014.g. ir pieaugusi, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 12%. Jaundzimušo skaits Kurzemes reģionā pieaug, sasniedzot 2700 jaundzimušos 2014.g. jeb 10,5 uz 1000 iedz., tomēr dzimstībai saglabājoties zemākai nekā vidēji Latvijā (10,9).	Bērni un jaunieši, seniori (indikatīvi 30% vīrieši, 70% sievietes) ap 30 personām).	666.66		Profilakse

6.	Sirds un asinsvadu slimību profilakse, fizisko aktivitāšu veicināšana, primārā profilakse	Skolēnu peldēšanas nodarbības	<p>Peldēšana ir viena no efektīvākajām profilaksēm pret saaukstēšanās slimībām un veicina imunitātes nostiprināšanos.</p> <p>Tas veicina pareizas stājas veidošanos, vielmaiņas, miega, apetītes uzlabošanos, nervu, elpošanas, plaušu tilpuma palielināšanos, sirds – asinsvadu sistēmas uzlabošanos, balsta–kustību aparāta uzlabošanos. Novērš plakanpēdas veidošanos. Uzlabojas fiziskās dotības: kustību koordinācija, spēks, muskuļu izturība. Palīdz, ja ir paaugstinātas uzmanības sindroms, paaugstināts tonuss. Papildus projekta budžetā ir iekļauti arī transporta izdevumi nokļūšanai līdz peldēšanas nodarbībām baseinā un atpakaļ.</p> <p>Peldēšanas nodarbības vadīs instruktors. Nodarbības paredzētas apmeklēt 1 reizi nedēļā mācību gada laikā. Vienas nodarbības ilgums 1 akadēmiskā stunda. 1 nodarbībā piedalās līdz 20 skolēniem.</p> <p>Paredzamais nodarbību apmeklētāju skaits 2017.māc.g. 50-60 skolēni; 2018.māc.g. 40-45 skolēni un 2019.māc.g. 40-43 skolēni no Skrundas vidusskolas, Jaunmuižas pamatskolas, Nīkrāces pamatskolas un Rudbāržu pamatskolas.</p> <p>Lektors: peldēšanas instruktors</p>	2017. gadā paredzētas 40 nodarbības. 1-3x nedēļā, kas ilgs 1 st. . Nodarbības paredzētas 3 un 4 ceturksnī.	Sākumskolas posma bērniem ir pareizas stājas problēmas, vielmaiņas, miega, apetītes traucējumi, hiperaktivitāte, bieža augšējo elpošanas ceļu saslimšana, sirds – asinsvadu sistēmas traucējumi, balsta–kustību aparāta problēmas.	Skolas vecuma skolēni (indikatīvi 50% vīrieši , 50% sievietes)	Nr.1,9	4000.00	Veselības veicināšana
7.	Perinatālā un neonatālā veselības veicināšana	Neonātālā veselības veicināšana - Māmiņu skola	<p>3 gadu garumā, vidēji reizi nedēļā, jaunās māmiņas, lai mācītos un saprastu sava bērniņa attīstību. Kopā ar bērniņiem darbotos, vingrotu, pārrunātu speciālistu klātbūtnē, dažādas izmaiņas attīstībā, higiēnā un krūts barošanas nozīmīgumu, piebarojama lomu bērna attīstībā un veselībā.</p> <p>Nodarbību vadītājs: Medicīniskā izglītība, pedagoģiskā izglītība,</p>	2017. gadā paredzētas 40 nodarbības. 1-2x nedēļā, kas ilgs 3 st. . Nodarbības paredzētas 3 un 4 ceturksnī.	Jaundzimušo skaits Kurzemes reģionā pieaug, sasniedzot 2700 jaundzimušos 2014.g. jeb 10,5 uz 1000 iedz., tomēr dzimstībai saglabājoties zemākai nekā vidēji Latvijā (10,9).	Ģimenes ar bērniem (indikatīvi 50% vīrieši , 50% sievietes) . Provizorisko apmeklētāju skaits 20.	Nr.9	833.33	Profilakse

			sociālais darbs Nodarbības notiks pašvaldībai piederošās telpās.						
8.	Sirds un asinsvadu slimību profilakse, atkarību profilakse,	Atkarību atpazīšanas lekcijas	Atkarību izraisa gan psihoaktīvo vielu lietošana, gan smēķēšana un alkohols, gan arī aizraušanās ar azartspēlēm un jaunajām tehnoloģijām (datoratkarība). Lai šādas un citas atkarības atpazītu un prastu meklēt speciālistu palīdzību atkarīgie, līdzatkarīgie tiks aicināti apmeklēt 20 lekcijas Skrundas novadā. Lektors: Sociālais darbinieks darbā ar atkarīgām personām.  Lekcijas notiks pašvaldībai piederošās telpās.	2017. gadā notiks 6 lekcijas. 1lekcijas ilgums 2 stundas. Lekcijas paredzētas 3 un 4 ceturksnī.	Gan no jauna reģistrēto narkoloģisko pacientu (bez alkohola izraisītām slimībām) skaits, gan gada laikā ārstēto narkoloģisko pacientu relatīvais skaits Kurzemes reģionā daudz neatšķiras no situācijas vidēji Latvijā. Par veselībai riskantu alkohola patēriņu tiek uzskatītas sešas alkohola devas vienā iedzeršanas reizē (1 deva: 40ml stipro alkoholisko dzērienu vai 100ml vīna, vai 1 pudele (500ml) alus). Šādu daudzumu alkohola vismaz reizi mēnesī lieto 17% Kurzemes reģiona aptaujāto iedzīvotāju, sievietes daudz retāk nekā vīrieši (10%; 22%). Vidēji Latvijā reizi mēnesī un biežāk sešas alkohola devas vienā iedzeršanas reizē lieto 15% aptaujāto iedzīvotāju (6% sieviešu, 24%vīriešu)	Atkarīgie un līdzatkarīgie iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. (indikatīvi 50% vīrieši , 50% sievietes) Provizoriskais nodarbību apmeklētāju skaits 20 iedzīvotāji.		510.00	Profilakse
9.	Sirds un asinsvadu slimību profilakse, garīgā veselība, fizisko aktivitāšu veicināšana, primārā profilakse,	Fiziskās veselības pasākumi	Skrundas pilsētā notiks regulāri fizisko aktivitāšu pasākumi. Tos vadīs brīvprātīgie.. Nodarbības notiks bez maksas un jebkura vecuma un dzimuma pārstāvjiem. Novadā 2 reizes gadā notiks Ģimeņu sporta spēles (paredzamais iedzīvotāju skaits 20 katrā pagastā). Vēlamies sporta spēlēs iesaistīt jaunās ģimenes un piedāvāt spēlēt gan volejbolu telpās, gan vasarā - pludmales volejbolu, šahu vai dambreti. Nīkrācēs pagastā un	2017.gadā paredzēti 3 pasākumi. 1 pasākums ilgs 2-8 stundas. Pasākumi notiks 3 un 4 ceturksnī.	Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reižu nedēļā) ir tikai 7% aptaujāto Kurzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Kurzemes reģionā aktīvāki ir vīrieši, kas raksturīgs Latvijai kopumā, tomēr Kurzemes reģionā ir zemākais aktīvo sieviešu īpatsvars – 4,6%	Visi iedzīvotāji, (indikatīvi 50% vīrieši , 50% sievietes) Provizoriskais apmeklētāju skaits 60 personas.	Nr. 1;2;3;4;6;7;8	4900.00	Veselības veicināšana

		<p>Rudbāržu pagasta- uzspēlēt futbolu. Lai pievērstu iedzīvotājus norūdišanās procedūrām, izturības - izveidosim tūrisma pulciņu , kurš katru mēnesi dodies garākās un īsākās "izdzīvošanas" praktiskās nodarbībās pa visu novadu .Tas pozitīvi ietekmē iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību, dzīvojot teltīs, gatavos veselīgas maltītes uz uguns, peldēsies, vingros un kopā mācīsies dažādas komandas saliedētības spēles. Kā arī iedzīvotāji tiks mudināti doties īsākās un garākās pastaigās, skrējienos, nūjošanā un riteņbraukšanā par godu kādai no pasaules veselības dienām. Paredzam ap 200 iedzīvotāju iesaisti. Piemēram, ģimenes dienas, regulārās vingrošanas grupas, skrējieni, riteņbraukšanas tūres, pastaiga, nūjošanas, pludmales volejbola turnīri, futbola turnīri, basketbola turnīri. Lai noorganizētu un izvestu veselības veicināšanas pasākumus novadā nepieciešams iegādāties dažādu inventāru. Inventāra sarakstu (88 gb.) skatīt projekta pieteikumam pievienotajos dokumentos. 2-4 st.</p> <p>Sporta darba organizators, brīvprātīgie.</p>	<p>aptaujāto (vid. LV 8,5%). Puse (50%) Kurzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgāko brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%; Vidzemes reģionā – 34%).</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--

Piezīmes.

<sup>1</sup> Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība, slimību profilakse.

<sup>2</sup> Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņēm vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram, "Mācības veselīgā uztura pagatavošanai", "Nūjošanas grupu organizēšana", "Orientēšanas sporta interešu pulciņš".

<sup>3</sup> Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem].

<sup>4</sup> Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot.

<sup>5</sup> Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītājām problēmām [līdz 50 vārdiem].

<sup>6</sup> Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem.

<sup>7</sup> Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

<sup>8</sup> Norāda pasākuma atbilstību vienai no projekta atbalstāmajām darbībām – "slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "profilakse", vai "veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "veselības veicināšana".