

1.pielikums Jūrmalas pilsētas domes
2020.gada 29.oktobra lēmumam Nr.566
(protokols Nr.19, 48.punkts)

**Veselības veicināšanas plāna Jūrmalas pilsētai
Aktualizēti Rīcības virzienu uzdevumi
2020.-2022.gadam**

SATURS

Izmantotie saīsinājumi.....	3
Esošās situācijas analīze.....	5
Secinājumi.....	16
Priekšlikumi tālākām slimību profilakses un veselības veicināšanas aktivitātēm 2020. –2022.gadam.....	18
2.1. Mērķis: Atbalstošas un drošas vides attīstīšana, uzturēšana un pilnveidošana	22
2.3.1.Mērķis: Veselīga uztura veicināšana, uztura paradumu uzlabošana.....	25
2.3.2. Mērķis: Fizisko aktivitāšu veicināšana.....	28
2.3.3. Mērķis: Dažādu atkarību veidu profilakse; atkarības vielu lietošanas izplatības mazināšana.....	32
2.3.4. Mērķis: Uzlabot mutes dobuma veselību visās iedzīvotāju grupās.....	36
2.4.1.-2.4.2. Mērķis: Saslimstības mazināšana no neinfekciozajām saslimšanām – Sirds un asins vadu slimībām, cukura diabēta, onkoloģiskajām saslimšanām u.c.....	38
2.4.3 Mērķis: Samazināt traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem, veicināt drošu vidi.....	40
2.4.4. Mērķis: Garīgās veselības un labklājības veicināšana.....	42
2.4.5. Mērķis: Infekcijas slimību profilakse.....	47
2.4.6. Mērķis : reproduktīvās veselības veicināšana.....	50
2.5. Mērķis: stiprināt un pilnveidot veselības veicināšanas sistēmu pašvaldībā uzlabot starpsektoru koordinētu darbību.....	52

IZMANTOTIE SAĪSINĀJUMI

CB – JPD Centrālā Bibliotēka

IIPN - JPD Attīstības pārvaldes Infrastruktūras investīciju projektu nodaļa

CSN – Ceļu satiksmes negadījumi

CSP – Centrālā statistikas pārvalde

CVA – Civilās aizsardzības speciālists

DZN – JPD Dzīvokļu nodaļa

DZSN – JPD Dzimtsarakstu nodaļa

AP - JPD Attīstības pārvalde

EK – Eiropas Komisija

ES – Eiropas Savienība

EU-SILC – apsekojums „Kopienas statistika par ienākumiem un dzīves apstākļiem”

HEPRO- Starptautiskā projekta „Veselība un vide Baltijas jūras reģionā” (angļu val. - *Health and Environment in the Baltic Sea Region* – HEPRO) ietvaros 2007. gadā veiktā aptauja, kurā piedalījās 1006 Jūrmalas iedzīvotāji vecumā no 16-79 gadiem.

HIV – Cilvēka imūndeficīta vīruss (angļu val. - *Human Immunodeficiency virus*)

IKP – Iedzīvotāju konsultatīvā padome

IZM – Izglītības un zinātnes ministrija

IZP - JPD Izglītības pārvalde

JC – Bērnu un Jauniešu interešu centrs

AJP – JPD Administratīvi juridiskā pārvalde

JPD – Jūrmalas pilsētas dome

JS – Jūrmalas Slimnīca

VVSPC – Pašvaldības iestāde "Jūrmalas veselības veicināšanas un sociālo pakalpojumu centrs"

KC – JPD Kultūras centrs

KVC – Kauguru veselības centrs

LM – Labklājības ministrija

LP – JPD Labklājības pārvalde

LPS – Latvijas Pašvaldību savienība

ĪPPĪN – JPD Īpašumu pārvaldes Pašvaldības īpašumu nodaļa

NVD – Nacionālais Veselības dienests

NVO – Nevalstiskās organizācijas

PLN – Īpašuma pārvaldes Pilsētsaimniecības un Labiekārtošanas nodaļa

PP – JPD Pašvaldības policija

PPN – JPD Pilsētplānošanas nodaļa

PVO – Pasaules Veselības organizācija

PZDG – potenciāli zaudētie dzīves gadi

SAN –Mārketinga un ārējo sakaru pārvalde Sabiedrisko attiecību nodaļa

JSSC – Jūrmalas sporta servisa centrs

SPKC – Slimību profilakses un kontroles centrs

STI – seksuāli transmisīva infekcija

TUAN– JPD Tūrisma un uzņēmējdarbības attīstības nodaļa

MĀSP – Mārketinga un ārējo sakaru pārvalde

TB – tuberkuloze

VM – Veselības ministrija

VSCS – Veselības un sociālās aprūpes centrs „Sloka”

VVS – Veselību veicinošas skolas

ESOŠĀS SITUĀCIJAS APRAKSTS

JŪRMALA VESELĪGAS PILSĒTAS STATUSĀ

Jūrmalas pilsētai Pasaules veselības organizācija (turpmāk - PVO) ir piešķirusi Veselīgas pilsētas statusu (Designated Healthy city), kas apliecina izvērtējumu, ka pašvaldība ir veikusi ieguldījumu iedzīvotāju veselības veicināšanā un sniegusi apņemšanos to nodrošināt turpmāk. Pirmo reizi to piešķīra 2005.gadā, un kopš tā laika tiek veikts viss noteiktais atbilstoši PVO stratēģiskajiem mērķiem un uzdevumiem, lai nodrošinātu iedzīvotāju veselības saglabāšanu.

VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PLĀNĀ JŪRMALAS PILSĒTAI 2013.-2022.GADAM IETVERTO AKTIVITĀŠU ANALĪZE

Saskaņā ar veselības veicināšanas biedrības "Latvijas sabiedrības veselības asociācija" profesores Anitas Villerušas, Dr. med., izstrādāto izvērtējumu Jūrmalas pilsētas pašvaldībai, tika veikta Veselības veicināšanas plānā Jūrmalas pilsētai 2013.-2022.gadam (turpmāk- plāns) ietvertu aktivitāšu analīze, kuras ietvaros tika noteiktas aktivitāšu stiprās un problemātiskās puses.

Aktivitāšu stiprās puses:

Piedāvāto aktivitāšu daudzveidība, saskaņā ar plānu, aktivitāšu kopējo aktualitāti un situācijas izvērtējumu Jūrmalā;

Satura atbilstība izvēlētajām mērķa grupām, apvienojot teorētiskās zināšanas ar praktiskiem vingrinājumiem un grupas atbalstu, kas sekmē noturīgāku zināšanu un prasmju veidošanos;

Lielais aktivitātēs iesaistīto dalībnieku skaits, kas daudzām aktivitātēm ir ar pieaugošu tendenci kopš plāna īstenošanas uzsākšanas;

Atbilstošas vides izvēle pasākuma mērķa grupai un saturam, ņemot vērā potenciālo dalībnieku sasniedzamību un Jūrmalas pilsētas vides priekšrocības;

Aktivitātēs izmantota komplementāra pieeja, saturā apvienojot savstarpēji saistītus veselīga dzīvesveida jautājumus un iegūstot daudzveidīgu efektu, kā, piemēram, uzturs un fiziskā aktivitāte;

Uz ilgtspējīgu rezultātu orientētu pieeju izmantošana, kā sacensību elementi veselības veicināšanas pasākumos bērniem, vienaudžu kā instruktoru sagatavošana, kas nodrošinās labāku zināšanu un prasmju veidošanos un izplatīšanos populācijā;

Aktivitātes risina arī sociālā atbalsta funkciju, īpaši sociālā un veselības riska mērķa grupām;

Izstrādātie un dalībniekiem izplatītie informatīvie materiāli garantē iespēju nodrošināt ilgstošāku zināšanu un prasmju saglabāšanos, to ilgtspēju;

Veselības veicināšanas pasākumi nodrošina dalībniekiem iespēju socializēties un uzlabot psihoemocionālo veselību, sekmēja pozitīva mikroklimata veidošanos;

Pasākumi cilvēkiem ar īpašām vajadzībām sekmē viņu integrāciju sabiedrībā, ietekmē sociālās stigmas mazināšanos un tolerantas sabiedrības veidošanos;

Regulāra un sistemātiska sabiedrības informēšana izmantojot Jūrmalas pilsētas dažādus medijus un citus informācijas avotus;

Kvalificētu izpildītāju piesaiste un strukturēta aktivitātes uzraudzība;

Dalībnieku pozitīvais vērtējums īstenojamajām aktivitātēm.

Aktivitāšu problemātiskās puses:

Dzīvesveida paradumu maiņu lielā mērā nosaka pārmaiņas plašā sabiedrībā, nevis atsevišķā specifiskā mērķa grupā, tādēļ nākotnē vajadzētu paplašināt mērķa grupas atsevišķām aktivitātēm;

Dalībnieku motivācijas trūkums piedalīties atsevišķās aktivitātēs, piemēram, personām ar atkarībām;

Dalībnieku vājā motivācija sniegt atgriezenisko saiti aizpildot aptaujas anketas par aktivitāti.

Potenciālās veselības veicināšanas aktivitāšu attīstības iespējas un apdraudējumi:

Pasākumu rezultātu noturības saglabāšanai nepieciešams līdzīgas aktivitātes atkārtot arī nākamajos gados, nodrošinot to regularitāti un piesaistot jaunas mērķa grupas, kas ilgtermiņā ietekmēs veselīgu dzīvesveida paradumu veidošanos sabiedrībā kopumā;

Aktivitāšu turpināšanai nepieciešams nākotnē plānot budžetu, ja līdzekļi netiks atrasti tiek apdraudēta iegūto zināšanu un prasmju noturība un ar veselību saistīto dzīvesveida paradumu maiņa;

Jārada iespējas, ka nodarbības dalībnieki turpina veikt pareizi apgūtās prasmes, periodiski atkārtojot izglītojošos pasākumus klātienē, vai veicot attālinātas paraugnodarbības, izmantojot IT tehnoloģijas;

Zināšanas un prasmes par veselības veicināšanas dažādiem aspektiem noteiktai vecuma, veselības un sociālai grupai nepieciešams paplašināt un nostiprināt arī turpmākajos gados, savstarpēji sadarbojoties veselības aprūpes, sociālās palīdzības, izglītības, sporta un atpūtas sektoriem, izmantojot iepriekš aprobētās labās prakses;

Jaunu dzīvesveida paradumu maiņai un nostiprināšanai nepieciešams lielāks līdzcilvēku atbalsts, ko var sniegt ģimenes, darba kolektīvi, skola, vienaudži, profesionāļi u.c., tādēļ nākotnē vēlams paplašināt uz visu sabiedrību orientētas aktivitātes;

Veselības veicināšanas aktivitātes skolēniem un jaunajām ģimenēm ilgtermiņā varētu pozitīvi ietekmēt arī lielāku ieinteresētību jauniem cilvēkiem, ģimenēm iesaistīties pašvaldības organizētajās veselības veicināšanas aktivitātēs;

Visas īstenotās aktivitātes, ņemot vērā pieaugošo mērķa grupas interesi, iespējams multiplicēt, tas ir īstenot turpmākajos gados, kā arī pielāgot citām vidēm un mērķa grupām;

Turpmākās aktivitātēs kā mentorus var izmantot iepriekšējā periodā apmācītos dalībniekus, gan skolēnus vienaudžu izglītībā, gan seniorus veselīga uztura popularizēšanā;

Veselības veicināšanas aktivitātes, kas orientētas uz specifisku mazākaizsargātu sabiedrības grupu, nodrošina tai socializēšanās iespējas un sociālo atbalstu, kas sekmē sabiedrības sociālā kapitāla palielināšanos un uzticību pārvaldes struktūrām;

Veselību veicinoši pasākumi pozitīvi ietekmē kopienas saliedēšanu, jaunu vērtību un uzskatu formēšanu gan to dalībniekiem, gan sabiedrībai kopumā;

Kā iespēja, aktivitātes ilgspējai un labās prakses turpināšanai, varētu būt nevalstisko organizāciju piesaiste vai iedzīvotāju mērķa grupu pašorganizēšanās;

Paradumu maiņas monitorēšanai būtu nepieciešams veikt periodiskus pētījumus, kas aptvertu reprezentablu pašvaldības iedzīvotāju kopu.

SASNIEGTĀ MĒRĶA GRUPA

Kopumā pēc Jūrmalas pilsētas domes Labklājība pārvaldes (turpmāk – Labklājības pārvalde) rīcībā esošajiem datiem ESF projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Jūrmalā" (Nr.9.2.4.2./16/I/008) (turpmāk - ESF veselības projekts) un Labklājības pārvaldes organizēto veselību veicinošo pakalpojumu ietvaros no 2017. – 2020.gadam Labklājības pārvaldes organizētajās veselības veicināšanas aktivitātēs ir uzskaitīti vairāk kā 45000 apmeklējumi. Pasākumos iesaistījās abu dzimumu pārstāvji, taču sieviešu attiecība pret vīriešiem vidēji ir 1,9:1. Starp specifiskajām mērķa grupām visvairāk pasākumos tika iesaistīti bērni un pusaudži, kā arī iedzīvotāji virs 54 gadiem.

Kopējais aktivitāšu apmeklētāju skaits un īpatsvars ESF veselības projekta periodā Jūrmalā (2017.gads – 2020.gads)

	<i>Skaits</i>	<i>%</i>
Aktivitāšu dalībnieki		
Visi kopā	41297	100
Unikālie dalībnieki	7025	17,0
Aktivitātes veids		
Profilaktiskie pasākumi	2871	6,9
Veselības veicināšana	38426	93,1
Dzimums		
Vīrieši	14210	34,4
Sievietes	27087	65,6
Projekta mērķa grupas*		
Bērni	18158	43,9

>54 gadu vecuma (t.sk. arī bezdarbnieki, no trūcīgām un / vai maznodrošinātām ģimenēm)	6272	15,2
Ar invaliditāti	1391	3,4
Projekta mērķa grupas* KOPĀ	25821	62,5

No kopējā dalībnieku skaita ESF veselības projekta periodā 7025 jeb 17% bija unikālie pasākumu dalībnieki. Unikālie mērķa grupas dalībnieki projekta profilakses pasākumos bija 2462 cilvēki, jeb 4,4% no kopskaita. Attiecīgi unikālo dalībnieku izpilde pret plānoto profilakses pasākumiem izpildīta par 310,5%. Savukārt unikālie dalībnieki veselības veicināšanas pasākumos bija 4563 cilvēki, jeb 8,1% no kopskaita. To piesaiste salīdzinot ar sākotnēji plānoto izpildīta par 101,6%. Kopumā vislielākais dalībnieku skaits piedalījies projekta aktivitātēs, kuras bija orientētas uz fiziskās aktivitātes veicināšanu. Otra lielākā dalībnieku grupa veidojas no publiskajiem pasākumiem hronisko slimību riska faktoru mazināšanai. Plašu dalībnieku skaitu piesaistījuši arī skaitliski daudzi pasākumi veselīga uztura paradumu veicināšanai.

Visos pasākumos pārstāvēti ir abi dzimumi, taču pastāv vīriešu un sieviešu proporciju atšķirības pa aktivitātēm. Kopumā sieviešu līdzdalība ir lielāka. Vairāk vīriešu nekā sieviešu ir piedalījušies tikai atsevišķos fiziskās aktivitātes veicināšanas pasākumos, kā adaptīvā golfa nodarbības cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām, adaptīvā peldēšanas apmācība cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām, treniņu zāles nodarbības cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām, ielu vingrošanas nodarbības iedzīvotājiem un atsevišķos pasākumos skolēnu vidū. Savukārt izteiktāks sieviešu pārsvars reģistrēts pasākumos, kuri orientēti uz veselīgu ēšanas paradumu veidošanu sabiedrībā un psihiskās veselības uzlabošanu.

Veselīga uztura paradumu veidošanas pasākumus apmeklējis arī lielākais dalībnieku skaits, kas pieder kādai no mērķa grupām, proti, trūcīgie un maznodrošinātie, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti vai iedzīvotāji vecumā pēc 54 gadiem.

Veselības veicināšanas pasākumu dalībnieku raksturojums pa projekta tematiskajām grupām

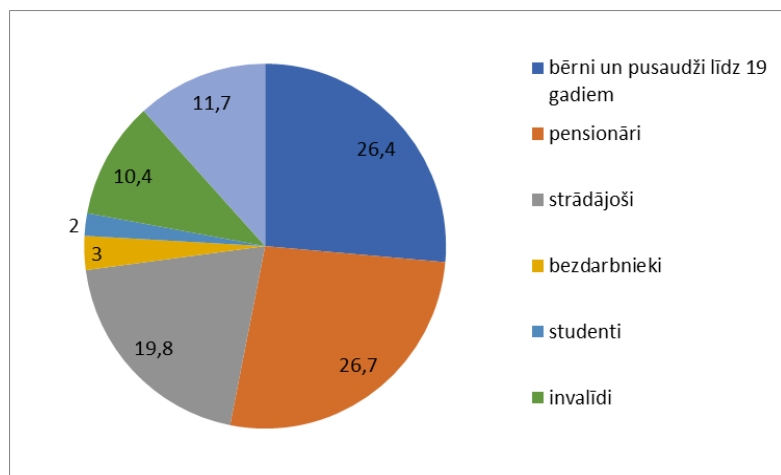
<i>Pasākuma veids</i>	<i>Dalībnieku skaits kopā</i>	<i>Sievietes</i>		<i>Vīrieši</i>	
		<i>skaits</i>	<i>%</i>	<i>skaits</i>	<i>%</i>
Psihiskā veselība (4 aktivitātes)	792	510	64,4	282	35,6
Atkarību izplatības mazināšana (2 aktivitātes)	1782	941	52,8	841	47,2
Fiziskā aktivitāte (13 aktivitātes)	20960	13491	64,4	7469	35,6
Uzturs (6 aktivitātes)	8347	5789	69,4	2558	30,6
Seksuālā un reproduktīvā veselība (2 aktivitātes)	1455	875	60,1	580	39,9
Slimību profilakse četru prioritāro jomu ietvaros (1 aktivitāte)	2871	1425	49,6	1446	50,4
Kompleksi pasākumi (7 aktivitātes)	5090	4056	79,7	1034	20,3

Unikālo mērķa grupas dalībnieku piesaistes rādītājs profilakses pasākumos izpildīts par 310,5% un veselības veicināšanas pasākumos par 101,6%. Aktivitātēs piedalījušies abu dzimumu dalībnieki, taču kopumā sieviešu dalība pasākumos bijusi lielāka nekā vīriešu, attiecīgi 1,9 pret 1. Aktivitātēs pārstāvētas daudzveidīgas sabiedrības sociālās grupas, to skaitā mērķa grupa – bērni, iedzīvotāji virs 54 gadiem, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, to īpatsvars, pa pasākumu tematiskajām grupām, bijis atšķirīgs. Proporcioniāli augsta skolēnu dalība ir bijusi fizisko

aktivitāti un seksuāli reproduktīvo veselību veicinošos pasākumos. Dalībnieki vecumā virs 54 gadiem un invalīdi proporcionāli lielā īpatsvarā piedalījušies pasākumos psihiskās veselības un arī fiziskās aktivitātes veicināšanai. Vairākums no dalībniekiem piedalījušies vairākās no aktivitātēm un aktivitātes ietvaros apmeklējuši vairākas nodarbības, kas garantē labāku zināšanu un prasmju nostiprināšanos un jaunu paradumu veidošanos.

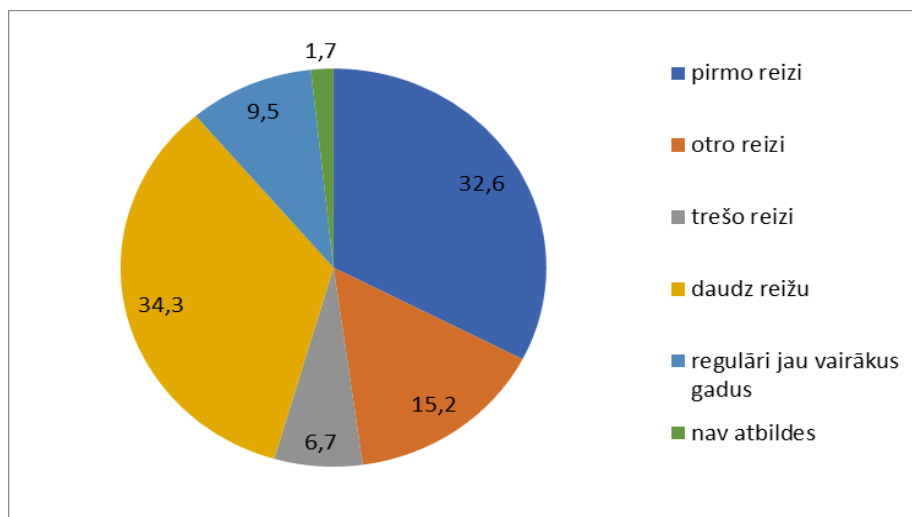
Lai iegūtu atgriezenisko saisti Labklājības pārvaldes organizētajās veselības veicināšanas aktivitātēs, kas notika laika periodā no 2017. gada – 2020. gadam ESF veselības projekta ietvaros, pasākumu dalībniekiem tika piedāvāts brīvprātīgi un anonīmi aizpildīt izvērtējuma anketas. Anketēšanā tika izmantoti divu anketu veidi, proti, īsā un paplašinātā anketa. Aptaujas anketas ļauj novērtēt katru no aktivitātēm atsevišķi, kā arī izvērtēt dalībnieku viedokli par veselību veicinošām aktivitātēm kopumā. Neskatoties uz zemo dalībnieku atsaucību anketu aizpildē, iegūtā atgriezeniskā saite ļauj izdarīt secinājumus par īstenoto pasākumu efektivitāti un spriest par to ietekmi uz jaunu zināšanu un prasmju veidošanos saistībā ar veselīgākiem dzīvesveida paradumiem un veselību kopumā.

Kopumā savu viedokli, piedaloties aptaujā par Labklājības pārvaldes organizētām un ESF finansētām īstenotajiem pasākumiem, ir izteikuši 1366 respondenti. Respondentu vidējais vecums (mediāna) 40 gadi (IQR 48), minimālais 6 gadi un maksimālais 92 gadi. Vairāk kā puse no dalībniekiem bija sievietes – 68,4% (n=934), vīrieši sastādīja 26% (n=355), bet 5,4% (n=77) respondenti nebija norādījuši dzimumu.



Respondentu sadalījums pa grupām, %.

Aptaujas dati norāda, ka vairāk kā puse jeb 65,7% no respondentiem Labklājības pārvaldes organizētajos slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumos jau ir piedalījušies iepriekš. No tiem daudz reižu šādos pasākumos piedalījušies 34,3% (n=469), savukārt regulāri apmeklē 9,5% (130) respondentu. Praktiski visi (n=1189) jeb 87% no aptaujas dalībniekiem ieteiktu arī citiem iesaistīties Jūrmalas domes rīkotajos veselības veicināšanas pasākumos.



Respondentu sadalījums pēc pasākumu apmeklējuma biežuma, %.

Dalībnieku atsaucība piedalīties aptaujā atšķiras pa aktivitātēm. Aptaujā visvairāk piedalījušies dalībnieki no pasākumiem saistībā ar veselīgu uztura paradumu veicināšanu, kas pēc dalībnieku kopskaita ir otrs no labāk apmeklētajiem pasākumu veidiem. Starp tiem gan tādu, kas apmeklējuši pasākumus ar teorētisko zināšanu, gan praktisko iemaņu apguvi – Praktiskas nodarbības veselīga uztura jautājumos 1. un 2.klases skolēniem, Veselīga uztura pasākumi 10. un 11.klases skolēniem, Praktiskas nodarbības trūcīgajiem un maznodrošinātajiem, bezdarbniekiem ekonomisku un veselīgu maltīšu pagatavošanā, Ģimenes dienas pasākumi un citi. Plašs aktivitāšu klāsts un liels respondentu kopskaits pārdoduši savu viedokli par dažāda veida fizisko aktivitāti veicinošām nodarbībām. Vairākas aktivitātes bijušas arī cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, vidēji šādas aktivitātes novērtējuši līdz 2% respondentu.

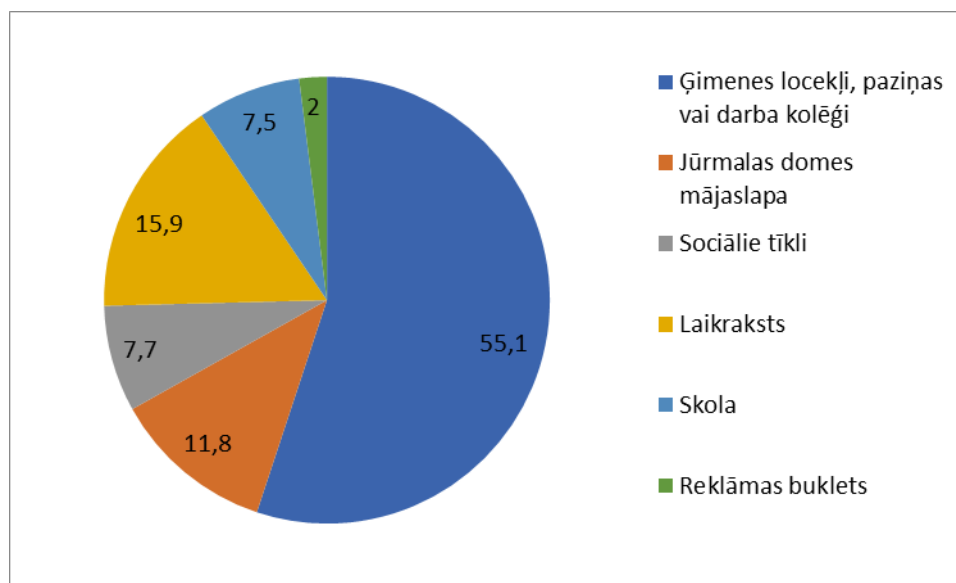
Respondentu sadalījums pēc pasākuma veida/ nodarbības tēmas

<i>Pasākuma tēma</i>	<i>skaits</i>	<i>%</i>
Veselīgs uzturs un dzīvesveids	287	21
Bērnu nometne par dzīvi kopā ar atkarīgo	103	7,5
Reproduktīvā veselība	95	7
Sirds veselība	91	6,7
Receptes, uztura praktiskās nodarbības	89	6,5
Uztura paradumu maiņa/ uztura piramīda	76	5,6
Stresa mazināšana pirms eksāmeniem	73	5,3
Veselības nodarbības	67	4,9
Diabēta diena/ģimenes diena	60	4,4
Fizisko aktivitāšu nostiprinošie pasākumi skolēniem vispārējās veselības veicināšanai	58	4,3
Ielu vingrošana	53	3,9
Joga	51	3,7
Atkarības	45	3,3
Ekskursija ģimenēm, kurās ir bērns invalīds	33	2,4
Cigun	32	2,3
Nūjošana	28	2
Adaptīvais golfs	24	1,8
Vingrošana treniņu zālē	23	1,7
Citi pasākumi	78	5,7

Analizējot respondentus pēc to piederības dažādām iedzīvotāju grupām atsevišķu pasākuma tēmu ietvaros, var secināt, ka „atkarības” pasākumus apmeklējuši strādājošie un skolēni (92,0%); aktivitātes reproduktīvās veselības jomā vērtējuši skolēni (73,7%) un strādājošie (15,8%). Par

pasākumiem „Sirds veselības veicināšanai” viedokli pauduši galvenokārt pensionāri un invalīdi, attiecīgi 75,6% un 24,4%. Savukārt „Ielu vingrošana” izplatīta bērnu/ pusaudžu un strādājošo vidū, attiecīgi 31,9% un 55,3% no respondentu kopskaita. Arī starp respondentiem, kuri pauduši viedokli par jogas nodarbībām 69% ir strādājošie. Pozitīvi, ka anketēšanā piedalījušies arī respondenti ar kustību traucējumiem, paužot savu viedokli par specifiski šai mērķa grupai orientētām aktivitātēm, tādām kā „bočā nodarbības”, „adaptīvais golfs”, „peldēšana” u.c.

Aptaujas anketa ļauj noskaidrot, kā dalībnieki uzzināja par pasākumiem. Vairāk kā puse 55,1% (n=712) no respondentiem kā informācijas avotu par pasākumu minējuši ģimenes locekļus, paziņas vai darba kolēģus. Liela daļa no aptaujātajiem norādīja, ka par pasākumiem uzzinājuši no vietējiem medijiem: gan no pašvaldības laikraksta, gan mājaslapas un sociāliem tīkliem. Pavisam neliels skaits kā galveno informācijas avotu norāda reklāmas bukletus.



Sadalījums pēc informācijas par pasākumiem avota, %.

Aptaujas anketas rezultātu saskaņotības jeb ticamības pārbaudei tika noteikta ar Kronbaha alfa koeficientu visiem jautājumiem kopā (11 jautājumi), gan arī sadalot tos pa 3 blokiem. Kā redzams pēc koeficienta vērtības (skat.4.tabulu), tad visos gadījumos novērojams labs rezultāts, jo koeficients vidēji ir 0,8.

Jautājumu saskaņotības jeb ticamības koeficienti

Jautājumi	Kronbaha α koeficients
Visi jautājumi kopā	0,9
Pirmais bloks – aktualitāte un kvalitāte*	0,7
Otrais bloks – jaunas prasmes un komunikācija**	0,8
Trešais bloks – pasākuma norise***	0,8

*1.-4.jautājums; **5.-8.jautājums; ***9.-11.jautājums

Aptaujas dalībniekiem tika jautāts par dažādiem pasākumu raksturojošiem aspektiem. Kopumā vairākums no viņiem apmeklētos pasākumus novērtējuši ar atzīmēm labi un teicami piecu ballu sistēmā. Analizējot vidējos rādītājus, varam secināt, ka visbiežākā atbilde (moda) visos jautājumos ir bijusi „5”, kas tiek vērtēta kā teicami. Respondenti jautājumus ar „teicami” novērtējuši intervālā no 45,7% līdz 86,0%, kā „labi” intervālā no 11,7% - 33,7%, kā „vidēji” 1,6% - 14,3%, gandrīz apmierinoši 0,1% - 6,0% un vāji vai slikti 0,1% - 6,1% (skat.5.tabulu).

Kopējais pasākumu novērtējums pēc skalas vērtībām, %

Jautājums	Teica mi	Labi	Vidēji	Gandrīz apmieri noši	Vāji vai slikti	Nav informācijas
Balles	5	4	3	2	1	
Kā Jūs vērtējat pasākuma aktualitāti sabiedrības veselības vajadzībām	77,2	19,6	1,8	0,3	0,2	1,0
Kā Jūs vērtējat pasākuma organizācijas kvalitāti	74,8	20,9	3,4	0,3	0,1	0,6
Kā Jūs vērtējat pasākuma satura kvalitāti	76,9	19,4	2,4	0,4	0	1,0
Kā Jūs vērtējat pasākuma vadītāja/u profesionalitāti	86,0	11,7	1,6	0,1	0	0,6
Kā pasākums Jums palīdzēja iegūt papildus zināšanas	60,4	28,4	7,6	1,1	1,2	1,4
Kā pasākums Jums palīdzēja apgūt praktiskas iemaņas	57,9	27,7	9,5	1,7	1,4	1,8
Kā pasākums lika Jums pārvērtēt līdz šim pieņemto veselības uzvedību un apsvērt pārmaiņas	50,8	33,7	11,0	1,2	1,2	2,1
Kā pasākums Jums palīdzēja iepazīties ar jauniem cilvēkiem	45,7	25,8	14,3	6,0	6,0	2,2
Kā Jūs vērtējat pasākumam izvēlēto vietu	74,0	19,0	4,5	1,2	0,8	0,4
Kā Jūs vērtējat pasākumam izvēlēto dienu	74,8	19,7	3,5	1,0	0,4	0,6
Kā Jūs vērtējat pasākumam izvēlēto laiku	73,1	19,1	4,4	1,5	1,3	0,6

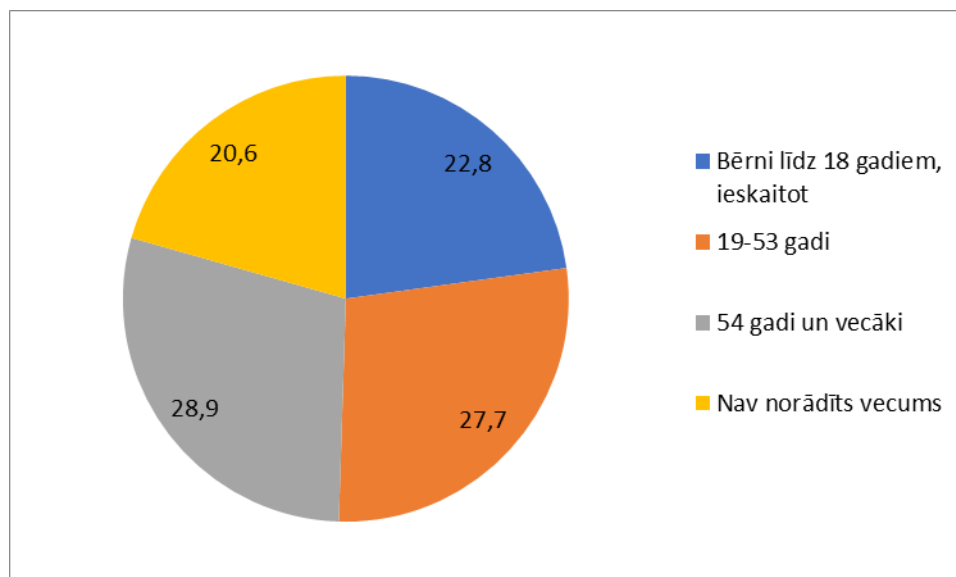
Jautājuma „Kā Jūs vērtējat pasākuma organizācijas kvalitāti” atbilžu vērtējums vidēji korelē ($r=0,5$; $p<0,01$) ar jautājumu „Kā Jūs vērtējat pasākuma satura kvalitāti”. Saistība ($r=0,6$; $p<0,01$) vērojama arī starp iegūtajām zināšanām un praktiskajām iemaņām, kas varētu vedināt domāt par iespējamo paradumu maiņu (jautājumi: „Kā pasākums Jums palīdzēja iegūt papildus zināšanas” ar „Kā pasākums Jums palīdzēja apgūt praktiskas iemaņas” un „Kā pasākums lika Jums pārvērtēt līdz šim pieņemto veselības uzvedību un apsvērt pārmaiņas”).

Kopumā visvairāk dalībnieki ar 5 ballēm (5 ballu skalā) vērtējuši pasākuma vadītāja profesionalitāti, pasākuma aktualitāti saistībā ar veselības vajadzībām, pasākuma satura kvalitāti un pasākuma organizāciju. Savukārt kritiskāki vērtējumā dalībnieki bija par iespēju iepazīties pasākumā ar jauniem cilvēkiem un pārvērtēt līdz šim pieņemto veselības uzvedību un apsvērt pārmaiņas.

Aprēķinot vidējo vērtējumu katram no 11 jautājumiem, kas raksturo aktivitāšu dažādos aspektus tika iegūti vērtējumi robežās no 4,83- 4,02 ballēm. Tas norāda, ka dalībnieki augstu novērtē gan pasākumu, gan tā organizāciju, gan iespēju iegūt zināšanas un prasmes. Vidējais ballu skaits ar kādu novērtēta pasākumu vadītāju profesionalitāte ir 4,84. Augsti novērtēta ir arī pasākuma aktualitāte no sabiedrības veselības vajadzību viedokļa- 4,75 balles un pasākumu satura kvalitāte- 4,74 balles. Pasākumu organizācijas kvalitāte novērtēta vidēji ar 4,71 ballēm un tam izvēlēta diena, vieta un laiks attiecīgi ar 4,68- 4,65 ballēm. Nedaudz kritiskāki dalībnieki ir bijuši vērtējot iespēju pasākumā iegūt papildus zināšanas (4,48), apgūt praktiskas iemaņas (4,38), apsvērt pārmaiņas uzvedībā (4,35) un iepazīties ar jauniem cilvēkiem (4,02).

Analizējot respondentu sadalījuma pa vecumiem, varam secināt, ka vienlīdz aktīvi pasākumu izvērtēšanas anketu aizpildīšanā bijuši dalībnieki visās vecuma grupās. Jāpiebilst, ka liels ir to respondentu kopskaits ($n=281$), kas nav norādījuši savu vecumu (skat. 4.attēlu).

Respondentu sadalījums pa vecuma grupām dažādiem pasākuma veidiem ir atšķirīgs. To skaidro katras no īstenoto aktivitāšu orientācija uz specifisku mērķa grupu un atšķirības piesaistīto dalībnieku kopskaitā.



Aptaujas dalībnieku dalījums pa vecuma grupām, %.

Pasākumi veselīga uztura un aktīva dzīvesveida popularizēšanai ir starp pasākumiem, par kuriem visbiežāk pauduši savu viedokli visās vecuma grupās, attiecīgi bērnu vecumā 32,0%, vecumā 19-53 gadi - 11,8% un starp 54 un vairāk gadus vecajiem respondentiem 24,9% apmērā. Tas norāda, ka veselīgu uztura paradumu un fiziskās aktivitātes veicināšana ir starp aktivitātēm, kas īstenota ļoti plašā populācijas daļā. Tas ļauj prognozēt, ka nākotnē lielāka ir iespējamība pārmaiņām visā sabiedrībā, kuras konkrētāk var izmērīt ar pētījumu palīdzību.

Ir arī tādas aktivitātes par kurām viedokli pauduši tikai konkrētas vecuma grupas pārstāvji, kas var tikt kategorizēti kā vecuma specifiskie. Piemēram, vecuma grupā līdz 18 gadiem ieskaitot atsaucīgi anketu aizpildītāji bijuši dalībnieki aktivitātē “Interesu grupas skolēniem „stresa akadēmija” pirms valsts eksāmeniem” (12,7%), savu novērtējumu labi pauduši arī par nometnēm bērniem un pusaudžiem, kuru tematika bija veltīta jautājumam, kā ir dzīvot kopā ar cilvēku, kurš cieš no atkarībām (16,7%) un fizisko aktivitāšu nostiprinājošie pasākumi skolēniem vispārējās veselības veicināšanai (19,6%).

Savukārt darba spējīgā vecuma grupā no 19-53 gadiem vislabāk pasākuma izvērtēšanas anketas aizpildījuši bērnu vecāki, kuri apmeklējuši reproduktīvās veselības lekcijas (19,5%), kā arī tie, kas piedalījušies veselīga uztura un dzīvesveida aktivitātēs (11,8%) un ielu vingrošanā (9,8%).

Vecumā no 54 gadiem bez „veselīga uztura un dzīvesveida” pasākumiem, starp respondentiem tika novērtētas arī citas praktiskās nodarbības saistībā ar veselīgu maltīšu pagatavošanu, kā arī pasākumi „sirds veselības uzlabošanai” (9,5%) un nūjošana (5,2%).

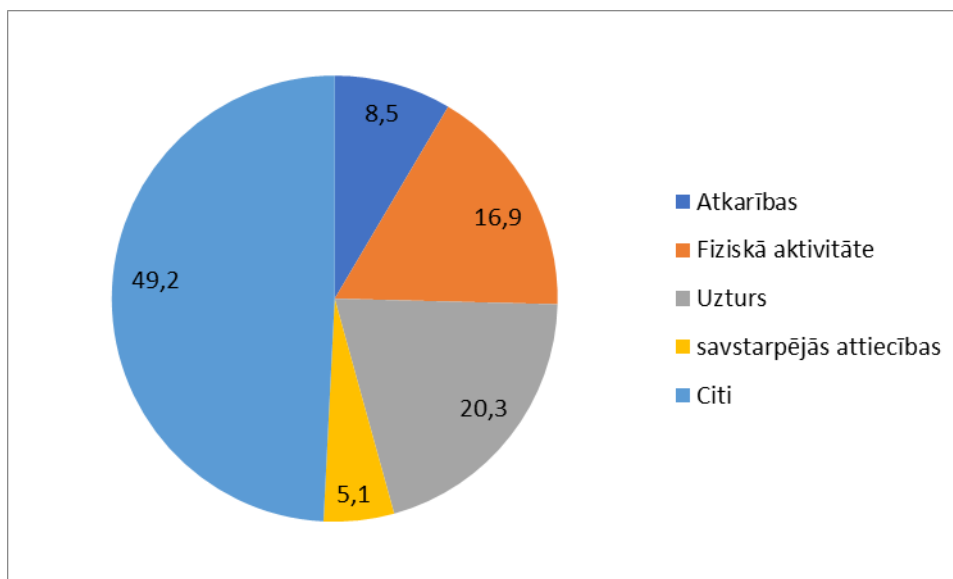
Veselības veicināšanas aktivitāšu dalībnieku ieteikumi

Respondenti 131 gadījumā jeb katrs desmitais bija veikuši komentārus jeb ieteikumus saistībā ar apmeklētiem pasākumiem un priekšlikumiem nākotnē. Visbiežākie komentāri bija lakoniski norādot, ka „patika”, „vajadzētu rīkot biežāk”, „turpināt iesākt”, „turpināt nūjošanu, cigun visu gadu”, „bērniem patīk praktiskās nodarbības”.

Savus komentārus jautājumā „Kādas tēmas un pasniedzējus Jūs turpmāk vēlētos dzirdēt veselības veicināšanas pasākumos?” bija snieguši 118 respondenti.

Visvairāk dalībnieku savos komentāros uzsvēra, ka nākotnē joprojām vēlētos apmeklēt pasākumus un dzirdēt padomus veselīga uztura jautājumos. Viņi vēlētos arī apmeklēt praktiskās nodarbības ēdienu gatavošanā (20,3%). Joprojām ļoti būtiskas dalībniekiem ir arī nodarbības fiziskās aktivitātes veicināšanai, īpaši tika akcentētas nodarbības, kuras vada fizioterapeiti (16,9%). Aptaujas dalībnieki arī uzsvēra, ka nepieciešams runāt un izglītēt iedzīvotājus par atkarībām, par savstarpējo attiecību jautājumiem ģimenē, bērnu psiholoģiju.

Kategorijā „citi” tika apkopoti nelielo gadījumu skaits dažādās tēmās kā, piemēram, laika plānošanas menedžmenta lekcijas, stresa pārvarēšanas tehnikas un vadība, ceļu satiksmes drošība, ekskursijas, nometnes. Atsevišķās anketās minēti arī konkrētu pasniedzēju vārdi, kuru vadītos pasākumus dalībnieki labprāt apmeklētu.



Potenciāli vēlamo tēmu sadalījums veselības veicināšanas pasākumiem nākotnē, %.

Kopējais īso aptaujas anketu aizpildījušo skaits ir 908 respondenti. Vislielākais īpatsvars respondentu ir par pasākumu „Veselības nodarbības” iedzīvotāju vecumā virs 54 gadiem un cilvēku ar invaliditāti veselības veicināšanai (n=224) 24,6% un pasākumu Praktiskas nodarbības trūcīgajiem, maznodrošinātajiem, bezdarbniekiem ekonomisku un veselīgu maltīšu pagatavošanā (19,5%). Respondentu sadalījums pa pasākuma veidiem attēlots 6.tabulā.

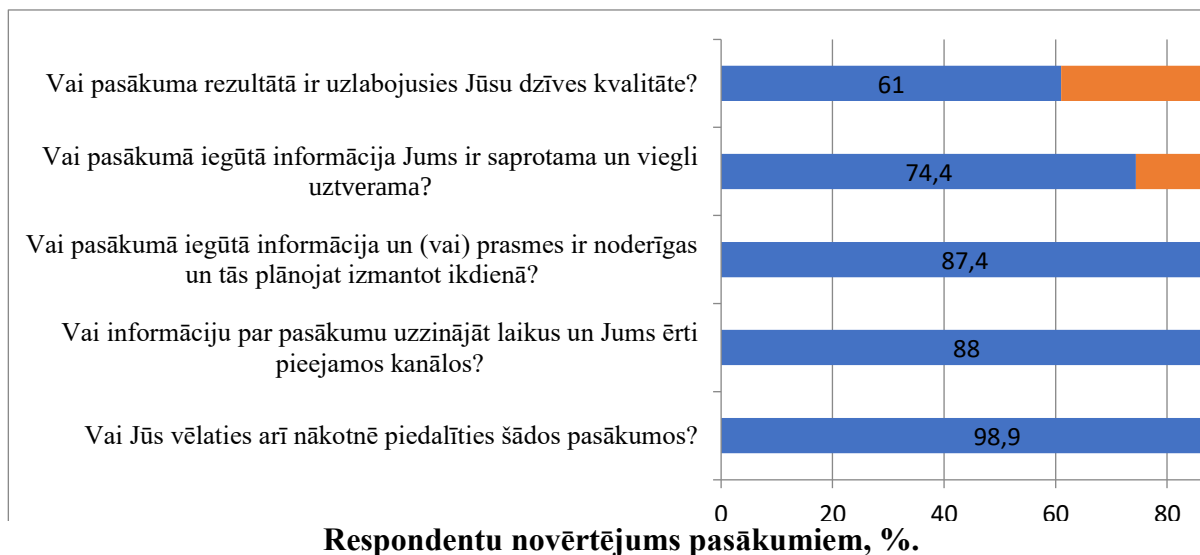
Respondentu sadalījums pa pasākumu veidiem, skaits un %

Nr	Pasākums	skaits	%
1.	Atbalsta grupas iedzīvotājiem vecumā virs 54, bezdarbniekiem, maznodrošinātiem, trūcīgiem ar daž. saslimšanām veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšana	76	8,4
2.	Atbalsta grupas iedzīvotājiem, kuri cieš no onkoloģiskās saslimšanas	45	5,0
3.	Ekskursija ģimenēm, kurās ir bērni ar invaliditāti	34	3,7
4.	Fiziskās slodzes ietekme uz sirds - asinsvadu slodzi	5	0,6
5.	Fizisko aktivitāšu veicinošu pasākumu organizēšana skolās	23	2,5
6.	Interesu grupas senioriem veselīga uztura paradumu veicināšanā vecumā virs 54 g	45	5,0
7.	Interesu grupas skolēniem "Stresa akadēmija" pirms valsts eksāmeniem	17	1,9
8.	Nūjošana	66	7,3
9.	Praktiskas nodarbības trūcīgajiem, maznodrošinātajiem, bezdarbniekiem ekonomisku un veselīgu maltīšu pagatavošanā	177	19,5
10.	Sociālā kampaņa par alkohola, narkotiku, moderno tehnoloģiju, azartspēļu atkarībām	14	1,5
11.	Sociālā kampaņa par smēķēšanu, tās ietekmi uz organismu	14	1,5
12.	Tematiski veselības veicināšanas pasākumi "Veselības nodarbības" iedzīvotājiem vecumā virs 54 gadiem un cilvēkiem ar invaliditāti	224	24,6
13.	Tematisku veselības dienu lekciju organizēšana Jaunatnes iniciatīvu centrā	11	1,2
14.	Veseli vecāki un vesels bērns - pareizas ēšanas nodarbības grūtniecēm, jaunajām māmiņām viņu pašu un bērnu veselības veicināšanai	8	0,9
15.	Veselīga uztura nodarbības skolēniem	81	8,9

16.	Veselīga uztura pasākumi 10. un 11. klases skolēniem – meistarklases, viktorīnas	68	7,5
	Kopā	908	100,0

Analizējot kopā visus veselības veicināšanas pasākumus, varam secināt, ka iedzīvotāji vēlas piedalīties un novērtē šāda veida aktivitātes (n=847) 93,3%. Vairākums, jeb 74,4% (n= 676) uzskata, ka informācija, kuru saņēma nodarbības laikā bija saprotama un viegli uztverama. Tāpat pozitīvi jāvērtē, ka 87,4% (n=794) plāno iegūtās prasmes pielietot ikdienā.

98,9% no respondentiem ir izteikuši vēlmi arī nākotnē piedalīties šāda veida pasākumos. 88% par pasākumiem informāciju uzzinājuši laikus un ērti pieejamos informācijas kanālos. Jautājumā par dzīves kvalitātes uzlabošanos atbildi snieguši vismazākais respondentu kopskaits, proti tikai katrs ceturtais. Taču to vidū 61% norādījuši, ka dalība Jūrmalas domes piedāvātajos slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumos pozitīvi ietekmējusi viņu dzīves kvalitāti. Tas ir saprotami, jo dzīves kvalitātes izvērtējums ir ilglaicīgāks process, ko nevar izvērtēt uzreiz pēc pasākuma beigām. Taču sniegtās atbildes parāda ievirzi, ka šāda veida pasākumi varētu būt noderīgi un arī perspektīvā uzlabot iedzīvotāju dzīves kvalitāti ar nosacījumu, ka iegūtās zināšanas un praktiskās iemaņas tiek pielietotas ikdienā ilgtermiņā.



Aptaujā tika noskaidrots „*Vai pasākuma rezultātā ir uzlabojusies Jūsu dzīves kvalitāte?*” Kopumā uz šo jautājumu „jā” atbildi sniedza 554 respondenti. Vislielākais respondentu skaits, kas norādīja par dzīves kvalitātes uzlabošanos bija starp cilvēkiem ar onkoloģiskām saslimšanām (87,0%), kā arī respondentiem no pasākuma “Atbalsta grupas iedzīvotājiem vecumā virs 54, bezdarbniekiem, trūcīgiem, maznodrošinātajiem ar dažādām saslimšanām veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanai” (62,5%) un skolēniem, kas izvērtēja “Stresa akadēmiju” pirms eksāmeniem (89%).

Uz jautājumu „*Vai pasākumā iegūtā informācija Jums ir saprotama un viegli uztverama?*” Vislielākais īpatsvars pozitīvo atbilžu izskanējušas par „Veselības nodarbībām” iedzīvotāju vecumā virs 54 gadiem un cilvēku ar invaliditāti veselības veicināšanai” (98,3%) un tiem, kas piedalījušies “Praktiskas nodarbības trūcīgajiem un maznodrošinātajiem, bezdarbniekiem ekonomisku un veselīgu maltīšu pagatavošanā” (99,3%). Vairāk kā 95% pozitīvi atbildējuši arī dalībnieki, no veselīgu maltīšu gatavošanas aktivitātes, nūjošanas un jogas nodarbībām, kā arī veselīga uztura nodarbībām skolēniem.

Jautājumā „*Vai pasākumā iegūtā informācija un (vai) prasmes ir noderīgas, un tās plānojat izmantot ikdienā?*” atbildi “jā” snieguši 794 dalībnieki. Vislielākais īpatsvars pārliecināto par prasmju pielietošanu ir starp fizisko aktivitāti veicinošiem pasākumu dalībniekiem un tiem, kuri apmeklēja pasākumus veselīga uztura prasmju attīstīšanā. Par tādiem pasākumiem, kā: fizisko aktivitāšu veicinošu pasākumu organizēšana skolās; nūjošana; interešu grupas senioriem veselīga uztura paradumu veicināšanā vecumā virs 54 gadiem; praktiskas nodarbības trūcīgajiem,

maznodrošinātajiem, bezdarbniekiem ekonomisku un veselīgu maltīšu pagatavošanā; veseli vecāki un vesels bērns - pareizas ēšanas nodarbības grūtniecēm, jaunajām māmiņām viņu pašu un bērnu veselības veicināšanai- 99-95% no aptaujātajiem atbildējuši pozitīvi par jaunu prasmju veidošanos. Savukārt lielākais respondentu skaits, kuri nav pārliecināti par praktisko iemaņu pielietošanu ir starp “veselības nodarbības” iedzīvotājiem vecumā virs 54 gadiem un cilvēkiem ar invaliditāti apmeklētājiem un dalībniekiem atbalsta grupas iedzīvotājiem, kuri cieš no onkoloģiskās saslimšanas.

Uz jautājumu „*Vai informāciju par pasākumu uzzinājāt laikus un jums ērti pieejamos kanālos?*” ar apstiprinošu atbildi „jā” atbildējuši 800 no respondentiem.

Praktiski visi respondenti atzinuši informācijas kanālus par veiksmīgiem. Taču ir arī daži respondenti, kuri informācijas laicīgumu un pieejamību novērtējuši kā „daļēju” vai nepietiekamu, to vidū arī skolēni. Tas norāda, ka nākotnē vēl lielāka vērība jāvelta tam lai maksimāli sasniegtu visas mērķa grupas. Nepieciešams izziņāt kādi varētu būt piemērotākie informācijas kanāli potenciālajiem mērķa grupas dalībniekiem.

Uz jautājumu „*Vai jūs vēlaties arī nākotnē piedalīties šādos pasākumos?*” 898 no respondentiem jeb 98,9% atbildēja, ka vēlētos. Īpaši augsta interese par pasākumiem nākotnē bija starp senioriem un sociāli mazākaizsargātās sociālās grupas pārstāvjiem, kā maznodrošinātie, bezdarbnieki un cilvēki ar īpašām vajadzībām. Starp respondentiem nav neviena, kuri būtu kategoriski atbildējuši nē. Procentuāli visvairāk šaubas izrādīja dalībnieki, kuri apmeklēja aktivitāti “Atbalsta grupas iedzīvotājiem, kuri cieš no onkoloģiskās saslimšanas”. Kopumā var secināt, ka arī nākotnē svarīgi ir organizēt pasākumus mērķa grupām.

Anketās bija arī dalībnieku komentāri, kuros pārsvarā tika izteikta atzinība, ka „viss patika”; „bija labi”; „rīkot šādus pasākumus biežāk”; „patika pasniedzējs” u.tml.

Atsevišķi respondenti vēlētos, lai ir skaitliski mazākas nodarbību grupas, lai garāks nodarbību periods, lai vairāk praktisku padomu un lai arī nākotnē ir iespēja piedalīties līdzīgā pasākumā.

Vairākums Jūrmalas pilsētā organizētos veselības veicināšanas pasākumos piedalās atkārtoti, kas netieši norāda par to kvalitāti un pozitīvo ietekmi uz veselību un dzīves kvalitāti. Dalībnieku kopumā augstu novērtē organizētos slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus. 98,9% vēlētos arī nākotnē tajos piedalīties un tos ieteiktu arī citiem. Informācija par pasākumiem bijusi savlaicīga, un tai izmantoti dažādi kanāli. Kā galvenais informācijas avots par pasākumiem 55,1% respondentu bijuši ģimenes locekļi, paziņas vai darba kolēģi, savukārt no sociāliem tīkliem un mājaslapas uzzinājuši vien 19,5%, bet no laikraksta 15,9%. Pastāv sakarības vērtējumos starp pasākuma satura kvalitāti un organizācijas kvalitāti, kas raksturo pasākuma plānošanas un īstenošanas augstu standartu saglabāšanu. Aktivitātēm piesaistīti kvalificēti un profesionāli izpildītāji. 86% no aptaujas dalībniekiem ar vērtējumu teicami (5 balles no 5 iespējamām) novērtējuši pasākuma vadītāja profesionalitāti, vidējais ballu skaits par visiem pasākumiem ir 4,84. Īstenotie pasākumi bijuši orientēti uz jaunu zināšanu un prasmju apgūšanu. Vidēji iespēju pasākumā iegūt papildus zināšanas respondenti vērtējuši ar 4,48 ballēm, apgūt praktiskas iemaņas ar 4,38, apsvērt pārmaiņas uzvedībā 4,35. Īstenotajām aktivitātēm ir ilgtspējas pazīmes: 95,5% norāda, ka plāno iegūtās prasmes pielietot ikdienā. Pastāv korelācija starp dalībnieku iegūtām zināšanām un praktiskām iemaņām, kas ļauj secināt par iespējamo paradumu maiņu. Dalība veselības veicināšanas aktivitātēs uzlabojusi kopējo dzīves kvalitāti. Pieaugušas socializācijas iespējas un iespējas iepazīties ar jauniem cilvēkiem - 4,02 balles. Dalībnieki vēlētos arī turpmāk apmeklēt nodarbības veselīga uztura jautājumos, fiziskās aktivitātes veicināšanā, atkarību profilaksē un psihoemocionālās veselības vadībā. Kopumā pēc dalībnieku aptaujām iezīmējas tendence, ka šāda veida pasākumi ir augstu novērtēti, tie atzīti par noderīgiem un var perspektīvā uzlabot iedzīvotāju dzīves kvalitāti ar nosacījumu, ka iegūtās zināšanas un praktiskās iemaņas tiek pielietotas ikdienā ilgtermiņā.

Pasākuma vadītāji pozitīvi vērtē Jūrmalas iedzīvotāju iespēju piedalīties daudzveidīgās veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātēs, norāda lielu atsaucību un noturību pasākumos. Veselību veicinošām aktivitātēm nodrošināta atbilstoša infrastruktūra. Nodarbībām nepieciešamais aprīkojums (telpas, piekļuve, palīgīdzekļi) bija piemēroti pasākuma mērķim un dalībnieku vajadzībām. Izmantotas arī Jūrmalas pilsētas ģeogrāfiskās un dabas priekšrocības. Tiek nodrošināta aktivitāšu regularitāte un sistemātiskums, kas veicina paradumu veidošanos un

nostiprināšanos. Nodarbības notiek atbilstīgi plānam, notiek dalībnieku reģistrācija, lai gan daudziem cilvēkiem nepatīk personisko datu pieprasīšana. Pozitīvi jāvērtē nodarbību organizēšana skaitliski nelielās grupās, kas garantē individuālu pieeju un labāku sasniedzamo rezultātu. Grupu lielums un nodarbības laiks tiek piemērots mērķa grupai. Apgrūtināši ir strādāt vienlaicīgi ar divām skolēnu klasēm, bērni nespēj ilgstoši koncentrēties. Nodarbību vadītāji pirms nodarbībām formulē sasniedzamos rezultātus, izvēlas atbilstošas mācību metodes, realizē individuālu pieeju, ņemot vērā dalībnieku priekšzināšanas un spējas, izvērtē sasniegto progresu. Līdz ar to tiek uzturēts pēctecības princips jaunu zināšanu un prasmju akumulēšanai. Vairākumā pasākumu dalībnieku ir pozitīva attieksme, viņi regulāri apmeklē nodarbības un cenšas sasniegt pozitīvas izmaiņas, ir uz mērķi orientēti, kas garantē arī sasniegto izmaiņu noturību. Dalībniekiem, kuri aktivitātē piedalās atkārtoti, ciklu veidā, pārmaiņas veselības zināšanās, veselības stāvoklī, funkcionēšanā un uzvedībā ir pamanāmas. Dalība nodarbībās pozitīvi ietekmē veselību. Aktivitāšu dalībnieku papildus ieguvumi ir psihoemocionālās labklājības uzlabošanās, cilvēku starppersonu attiecību veidošanās un socializēšanās. Regulāriem nodarbību apmeklētājiem vēro pozitīvāku noskaņojumu un emocionālu labsajūtu, pieaug uzticība. Starp nodarbību dalībniekiem veidojas draudzīga komunikācija un savstarpējs atbalsts. Rezultātu ilglaicīgumu varētu sekmēt motivācijas palielināšana turpinot uzsāktos pasākumus un tos papildinot ar jauniem elementiem, piemēram, organizējot sacensības, ekskursijas vai turnīrus (sadarbībā arī ar blakus pilsētās).

SECINĀJUMI

Jūrmalas iedzīvotājiem tiek piedāvātas vairāk kā 35 dažādas aktivitātes. Visvairāk pasākumu ir orientēti, lai sekmētu iedzīvotāju, īpaši specifiskās mērķa grupas fizisko aktivitāti. Tāpat liels akcents aktivitātēm tiek likts uz veselīga uztura veicināšanu sabiedrībā, psihiskās (garīgās) veselības uzlabošanas, atkarību izplatības mazināšanu un seksuālās un reproduktīvās veselības uzlabošanas. Vairākas aktivitātes ir veidotas tā, lai reizē sekmētu vairāku dzīvesveida paradumu maiņu, reizē uzlabojot gan uzturu, gan fizisko aktivitāti, gan ietekmējot psihisko veselību, un hronisko slimību profilaksi.

Jūrmalas pilsēta ir piedāvājusi daudzveidīgu pasākumu klāstu, kas apvēruši visus izvirzītos prioritāros virzienus. Veselību veicinošo pasākumu īstenošanā izmantotas dažādas metodes kā lekcijas, nodarbības, meistarklases, atbalsta grupas, speciālistu konsultācijas, individuālas nodarbības, darbs mazās grupās, praktisko iemaņu apgūšana, tematiskas nometnes un ekskursijas, kas ļauj pašvaldības iedzīvotājiem atrast savām veselības veicināšanas vajadzībām un psihoemocionālam komfortam piemērotāko veidu.

Veselību veicinošie pasākumi tiek īstenoti dažādās vidēs: skolās, jauniešu centrā, pansionātos, sporta zālēs, gan brīvā dabā, izmantojot Jūrmalas pilsētas ģeogrāfiskās vietas un dabas daudzveidību un pilsētā izveidoto infrastruktūru.

Vispopulārākās un vislabāk apmeklētās aktivitātes ir dažāda veida fizisko aktivitāšu nodarbības un pasākumi veselīgu uztura paradumu veicināšanai. Skaitliski lielākais dalībnieku skaits ir nodarbībām, kas norisinājušās brīvā dabā, izmantojot Jūrmalas pilsētas dabas un pielāgotos vides resursus, kā nūjošanas nodarbības pludmalē un dabas takās, joga un cigun nodarbības jūras krastā, ielu vingrošana. Dalībnieku skaits tajās nereti pārsniedz plānoto 5-10 reizes. Salīdzinot pa tematiskajām grupām, daudz mazāk Jūrmalas iedzīvotāji saņēmuši intervenci citās prioritātēs, kā atkarību mazināšana, psihiskā veselības un seksuāli reproduktīvā veselības veicināšana. Tāpat veselību veicinošo aktivitāšu vadītājiem visgrūtāk bija paredzēt sabiedrības interesi un iesaisti publiskos pasākumos, kuros dalībnieku skaitu var ietekmēt daudz nejaušību, kā, piemēram, laika apstākļi, vai vienlaicīgi cita rakstura pasākumi pilsētā.

Plašs veselību veicinošo aktivitāšu klāsts paredzēts dažādām mērķa grupām, piemēram, bērniem, grūtniecēm, iedzīvotājiem pēc darbības vecuma, maznodrošinātiem, trūcīgiem, bezdarbniekiem, iedzīvotājiem ar īpašām vajadzībām, cilvēkiem ar hroniskām slimībām. Kā labās prakses piemēru veselības veicināšanā var minēt daudzveidīgos pasākumus cilvēkiem ar kustību

traucējumiem. Starp tiem adaptīvā peldēšana, ratiņdejas, adaptīvais golfs un bočija spēle, arī ekskursijas un citi pasākumi fiziskās aktivitātes veicināšanai, ķermeņa kustīguma uzlabošanai, koordinācijas spēju attīstīšanai, paradumu maiņai. Atsaucība no šīs dalībnieku grupas pārsniedz plānoto. Aptaujā dalībnieki norāda, ka ieguvums ir ne tikai fiziskās formas uzlabošanās, bet arī psihoemocionālās veselības un sociālais labklājības pieaugums. Pasākumi rada iespēju cilvēkiem ar īpašām vajadzībām pabūt citā vidē, satikties, tāpat tie veicina sociālo iekļaušanos, sabiedrības attīstību un stigmatas mazināšanos.

Veselību veicinošo aktivitāšu plānošanā, iepirkšanā, pārraudzībā iesaistās dažādi pašvaldības speciālisti - veselības veicināšanas speciālists, ārstniecības personas, sociālā darba jomas speciālisti (sociālais darbinieks, sociālais pedagogs), psihologs, juristi, finansisti. Atbilstoši katras aktivitātes saturam noteiktas arī izpildītāju profesionālās prasības. Atsevišķos pasākumos ir iespēja piesaistīt sabiedrībā populārus profesionāļus, kas pozitīvi ietekmē atsaucību un dalībnieku skaita pieaugumu. Profesionālisms garantē, ka sniegtā informācija ir uzticama, uz pierādījumiem balstīta un ka prasmju apgūšanā tiks izmantotas mūsdienīgas metodes. Savukārt uzticamība sniegtajai ziņai nodrošina lielāku iespējamību, ka dalībnieki nopietni apsvērs un mainīs savus paradumus.

Pasākumu reklamēšanā tiek izmantoti dažādi kanāli, proti, informācija par pasākumu savlaicīgi ievietota pašvaldības mājaslapā: www.jurmala.lv, vietējā Jūrmalas Avīzē, kas bez maksas izplatīta visiem Jūrmalas iedzīvotājiem, plakāti/info lapas izvietoti publiskās vietās un pasākuma norises vietās. Tāpat pašvaldības informatīvos materiālus par atsevišķām aktivitātēm, kā arī informāciju par pasākumu norisi palīdz izplatīt pašvaldības teritorijā darbojušās biedrības un paši cilvēki, kas jau iepriekš piedalījušies Jūrmalas pašvaldības Labklājības pārvaldes rīkotajos pasākumos. Kā liecina aptaujas rezultāti vairākums dalībnieki par pasākumiem uzzinājuši tieši no citiem dalībniekiem. Pozitīvi jāvērtē, ka atsevišķu pasākumu dalībnieki saņēmuši arī tematikai atbilstošus informatīvus materiālus - kā bukletus, uzskates materiālus, pilsētā notiekošo tematisko akciju informatīvās lapas un infografikas u.c.. Šie materiāli ir bijuši rosinājoši arī jaunu dalībnieku piesaistē. Tāpat izdales materiāli ir garantis labākai un ilgstošākai jaunu apgūto prasmju un zināšanu noturībai. Visi pasākumi tiek novērtēti, salīdzinot plānoto un faktisko izpildi, pēc kvantitatīviem rādītājiem.

Lai gan anketas aizpildījuši tikai daļa no apmeklētājiem, tās dod ieskatu gan par pasākuma kvalitāti, gan sasniegto veselības ieguvumu. Aptauja liecina, ka kopējais vidējais Jūrmalas pašvaldības veselības veicināšanas aktivitāšu dalībnieku vērtējums par apmierinātību ar pasākuma kvalitātes dažādiem aspektiem ir augsts.

Ar katru gadu pieaug to dalībnieku daļa, kuri veselības veicināšanas aktivitātēs piedalās atkārtoti. Atkārtota pasākumu apmeklēšana liecina, ka dalībnieki ir ieinteresēti, viņus apmierina to kvalitāte, ka viņi izjūt pozitīvus ieguvumus no dalības veselības veicināšanas aktivitātēs. Tas ļauj prognozēt stabilāku noturību apmācības rezultātā iegūtajiem jaunajiem dzīvesveida paradumiem. Veselības veicināšanas aktivitāšu vadītāju profesionalitāte dalībnieku aptaujas anketās ir vērtēta kā laba un teicama. Dalībnieki atzīmē arī vadītāju atsaucību, spēju izskaidrot dažādus ar veselību saistītus jautājumus, sniegt individuālas konsultācijas, uzmundrināt un atrast katram dalībniekam atbilstošu pieeju. Tas norāda, ka nodarbību vadītāji ir lielā mērā orientēti uz mērķa sasniegšanu. Gan dalībnieku atkārtota iesaiste pasākumos, gan paša pasākumu īstenošana atkārtoti, gan nodarbību izkārtošana ciklā liecina par ilgtspējas pieejas nodrošināšanu. Pozitīvi jāvērtē, ka pasākumu plānošanā, īstenošanā un novērtēšanā iesaistīti arī civilās sabiedrības pārstāvji, tie ir gan pastāvīgie dalībnieki, gan sabiedriskas organizācijas. Šāda pieeja nodrošina kopienas attīstību un kapacitātes nostiprināšanu.

Izvērtējot veiktās veselību veicinošās aktivitātes, var secināt, ka tās kopumā ir veiksmīgas, un tās visas ir jāturpina, gan tai pašai mērķa grupai, gan jaunai, līdz ar to nodrošinot multiplicēšanas iespēju. Visas veiktās aktivitātes ir orientētas uz sabiedrības veselīgāka dzīvesveida paradumu ieviešanu un slimību profilaksi un var būt kā labs piemērs citām pašvaldībām. Pieaugošais dalībnieku un interesentu loks pasākumiem norāda, ka sabiedrībā notiek attieksmes maiņa par labu aktīvam un veselīgam dzīvesveidam, ka veselība tiek atzīta kā prioritāra dzīves vērtība. Gan sabiedrības informēšana par veselību veicinošo pasākumu norisi, gan atgriezeniskās saites iegūšana veido uzticību pašvaldības iedzīvotājos un ir labs garantis kopienas attīstībā un tās līdzdalības pieaugumā kopīgu ar veselību saistītu mērķu izvirzīšanā un sasniegšanā nākotnē.

PRIEKŠLIKUMI TĀLĀKĀM SLIMĪBU PROFILAKSES UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS AKTIVITĀTĒM 2020. –2022.GADAM

Veselības veicināšanas biedrības “Latvijas sabiedrības veselības asociācija” profesore Anita Villeruša, Dr. med., izstrādāja ieteikumus turpmākiem veselību veicinošiem pasākumiem Jūrmalas pilsētas pašvaldībā:

Veselīgs uzturs:

1. Turpināt bērnu un viņu vecāku izglītošanu veselīga uztura jautājumos – racionāla dienas ēdienkarte, vēlamie un nevēlamie produkti, kā arī galda kultūra un higiēna. Piesaistīt aktivitātei arī bērnudārzus, bērnu iestāžu personālu un vecākus.
2. Veicināt senioru veselīga uztura paradumus, gan attiecībā uz pilnvērtīga uztura nodrošināšanu, gan uztura izvēli pie hroniskām slimībām un mutes veselības problēmām. Veselīgam uztura jautājumus var iekļaut senioru interešu grupu pasākumos, teoriju papildināt ar demonstrējumiem ēdiena sagatavošanā. Iesaistīt pašvaldībā strādājošos ģimenes ārstus, dietologus un uztura speciālistus specifisku uztura ieteikumu sniegšanā.
3. Īstenot pasākumus liekās ķermeņa masas un aptaukošanās atpazīšanā, izglītojot par riskiem un to profilaksi dažādās vecuma grupās.
4. Īstenot izglītojošus pasākumus pašvaldību iedzīvotājiem, tai skaitā pasākumus un akcijas daudz bērnu ģimenēm (bērni ar vecākiem kopīgi iepērkas un gatavo veselīgu uzturu), kā arī maznodrošinātiem iedzīvotājiem par ekonomiska un veselīga uztura pagatavošanu.

Fiziskā aktivitāte

1. Turpināt iepriekšējā periodā aizsāktās aktivitātes, īpaši tās, kuras orientētas uz specifisko riska grupu maznodrošinātie, trūcīgie, seniori un cilvēki ar invaliditāti un kustību traucējumiem.
2. Īstenot pasākumus, kas atklāj sezonālās atšķirības fiziskajā aktivitātē – popularizēt katram gadalaikam piemērotas fiziskās aktivitātes dažādām mērķa grupām, izmantojot pašvaldības infrastruktūru un dabas priekšrocības.
3. Turpināt īstenot daudzveidīgas sportiskas aktivitātes gan atsevišķām dažādām mērķa grupām, gan tās apvienojot, kā sporta stundas, sporta dienas, pārgājieni, sacensības, vingrošanas pauzes skolās un darbavietās, strādājošo sportiskos pasākumus, adaptētas fiziskās aktivitātes personām ar invaliditāti, izveidot vienkāršu un bez maksas pieejamu aktivitāšu programmu nabadzības riskam pakļauto un trūcīgo iedzīvotāju fiziskās aktivitātes sekmēšanai.
4. Uzlabot informācijas pieejamību un apriti par dažādiem, ne tikai pašvaldības struktūru organizētiem sporta un fiziskās aktivitātes pasākumiem un resursiem Jūrmalā. Sekmēt dažādu interešu grupu veidošanos.

Psihiskā veselība

1. Īstenot programmas / pasākumus par pašnāvību riskiem un to atpazīšanu dažādās mērķa grupās, piemēram, izglītot vecākus par pašnāvību riskiem pusaudža vecumposmos; veicināt vecāku atbalsta grupu veidošanos pašvaldībās, sagatavojot vecākus - izglītotājus; palīdzēt cilvēkiem krīzes situācijās, kā bezdarbniekiem darba zaudējuma gadījumā vai ar hroniskām slimībām smagi slimojošiem un viņu tuviniekiem.
2. Nodrošināt pašvaldības līmenī integrētu palīdzību krīzes situācijās, uzlabojot ziņošanu un palīdzības sniegšanu, lai novērstu pašnāvības mēģinājumus, sadarbojoties psiholoģiskās palīdzības un medicīnas dienestiem, kā arī sadarbojoties veselības aprūpes dienestiem, sociālās palīdzības, izglītības un policijas struktūrām.
3. Īstenot programmas personām pēc 60 gadiem un senioriem veselīgas novecošanās veicināšanai. Izglītot gan seniorus, viņu ģimenes locekļus, aprūpētājus, pašvaldību speciālistus, piemēram, ĢĀ, māsas, sociālos darbiniekus par agrīnu kognitīvu traucējumu atpazīšanu, komunikāciju un palīdzības veidiem.
4. Īstenot pasākumus par grūtniecības un pēcdzemdību perioda depresiju, tās profilaksi, savlaicīgu atpazīšanu un ārstēšanu. Izglītot mērķa grupu, ģimenes locekļus un sabiedrību kopumā.

5. Īstenot izglītojošus pasākumus pašvaldību iedzīvotājiem, tai skaitā pasākumus skolās par psihisko veselību, psihiķu higiēnu, stresa noturības veicināšanu.
6. Īstenot dažādu pašvaldībā esošu darba devēju, personāla vadītāju un darbinieku izglītošanu par depresijas un trauksmes pazīmēm un palīdzības veidiem. Veselīgas psiho-emocionālās vides veicināšana un stresa noturības stiprināšana darbavietās.
7. Īstenot izglītojošus pasākumus ārstiem, skolu psihologiem, sociāliem darbiniekiem, vecākiem, pedagogiem par bērnu psihiskās attīstības traucējumu atpazīšanu. Īstenot visaptverošus sabiedrības informēšanas pasākumus un kampaņas par bērnu psihiskās attīstības traucējumu (garīgā atpalicība, attīstības aizture, autiska spektra traucējumi, mācīšanas traucējumi, uzmanības deficīts un hiperaktivitātes sindroms) agrīnu atpazīšanu un palīdzību dažādās vecuma grupās, t.sk. skolnieku vidū.
8. Īstenot pasākumus labvēlīgu savstarpējo attiecību veicināšanai un bullinga (ņirgāšanās) mazināšanai skolās un pirmsskolas iestādēs. Attīstīt bērnu un skolēnu spējas risināt konflikta situācijas nevardarbīgā veidā. Īstenot programmas, kas virzītas, lai apvaldītu dusmas, mainītu uzvedību, veidotu socializācijas iemaņas, iegūtu un nostiprinātu sociālu, morālu vai tikumisku rīcību.

Atkarību mazināšana

1. Turpināt īstenot atkarību mazināšanas programmas skolās. Paplašināt tēmas aktualizējot arī procesu atkarības, ieskaitot atkarību no viedierīcēm. Programmās ietvert elementus sadarbības veidošanai starp skolas vadību, skolotājiem, atbalsta personālu, vecāku pārstāvjiem un skolēniem.
2. Pasākumus orientēt dažādām bērnu/pusaudžu/jauniešu grupām, tai skaitā riska grupām, kā bērni no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm. Paredzēt aktivitātes dažādu atkarību veidu mazināšanā, piesaistot īstenošanā atkarību speciālistus/ psihologus, un palielinot atkarīgo personu atklāšanu un novirzīšanu speciālistu apmeklēšanai. Veidot vecāku atbalsta grupas. Organizēt apmācības seminārus pašvaldības dažādu sektoru darbiniekiem, kuri saskaras un veic atkarības profilaksi.
3. Iesaistīt un apmācīt pašvaldības mācību iestāžu jauniešus un īstenot vienaudžu izglītošanas programmas atkarību profilaksē, iesaistot arī vecākus un skolotājus.
4. Rekomendējama procesu, tai skaitā azartspēļu atkarības mazināšanas programmu izveide un īstenošana dažādām populācijas grupām, dažādās vidēs (skolās, darbavietās, institūcijās).
5. Starpinstitucionālas, starpsektoru komandas izveide pašvaldībā un tās iesaiste atkarību riska grupas apzināšanā un profilakses darba plānošanā un īstenošanā. Uzlabot sistēmu, kā speciālisti - atpazīst un ziņo par bērniem un/ vai viņu vecākiem ar dažādām atkarībām, īpaši kuri izturas nevēlīgi vai vardarbīgi.

Seksuālā un reproduktīvā veselība

1. Īstenot iepriekš jau aizsāktos seksuālās izglītības pasākumus skolās, ietverot vēl citas vecuma grupas.
2. Īstenot izglītojošus/informatīvus pasākumus par ģimenes plānošanu sabiedrības dažādām grupām. Uzlabot kontracepcijas pieejamības nodrošinājumu sociāli nelabvēlīgām grupām.
3. Veidot aktivitātes seksuālās vardarbības mazināšanai. Ieviest praksē sistēmu riska grupu atpazīšanai un palīdzības nodrošināšanai pašvaldības teritorijā. Īstenot starpsektoru sadarbību profilakses programmu realizācijā.
4. Īstenot informatīvi izglītojošus pasākumus meitenēm un viņu vecākiem par CPV vakcinācijas nozīmi, palielināt vakcinācijas aptveri.
5. Turpināt dzimumizglītošanas aktivitātes skolās un ģimenēs – īstenot pedagogu un vecāku apmācības programmu, kā runāt par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem ar pusaudžiem, kādas metodes izmantot izglītībā.
6. Sekmēt un atbalstīt vienaudžu izglītošanu seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos, piesaistot jauniešu iniciatīvu centru, NVO.

7. Īstenot aktivitātes sabiedrības informētības palielināšanai par seksuāli transmisīvām slimībām (to skaitā HIV, C hepatīts) un profilaksi.

Atsevišķu slimību profilakse

1. Turpināt sabiedrību izglītot par biežākām hroniskām slimībām, to profilaksi
2. Īstenot pasākumus Sirds un asinsvadu slimību profilaksē darbspējīgā vecuma populācijai, gan publiski pieejami, gan lielākajos pašvaldības uzņēmumos/darbavietās, aktualizējot smēķēšanas un citu tabakas produktu lietošanas mazināšanu un aizliegumus publiskās vietās un darbavietās, pasīvās smēķēšanas kaitējumu bērniem. Vēršot uzmanību citiem riskiem: neveselīgs uzturs, nepietiekama fiziskā aktivitāte, liekā ķermeņa masa, paaugstināts asinsspiediens, līdzestības trūkums ārstēšanā.
3. Lai uzlabotu Vēža skrīninga aptveri sabiedrībā, īstenot sabiedrības informēšanas pasākumus par valsts apmaksāto vēža skrīningu, nodrošinot arī papildus iespējas tā veikšanai pasākuma ietvaros.
4. Imunizācijas līmeņa paaugstināšanas nolūkos īstenot informatīvi – izglītojošus pasākumus par vakcināciju pret gripu darba devējiem un darbiniekiem pašvaldības teritorijā esošos uzņēmumos, kā arī riska grupām- seniori, grūtnieces.
5. Īstenot izglītojošus pasākumus vecākiem par bērnu vakcinācijas nozīmi, lai palielinātu imunizācijas līmeni pret valsts imunizācijas kalendārā iekļautajām infekcijām bērnu un pusaudžu populācijā.
6. HIV infekcijas gadījumu agrīnas atklāšanas un profilakses nolūkos īstenot izglītojošus pasākumus sabiedrības dažādām grupām, īpaši riska grupām, par izsargāšanās metodēm. Izglītošanas pasākumus papildināt ar iespēju veikt testēšanu un aktivitātēm, kas palielina līdzestību ārstēšanā.
7. Īstenot aktivitāti tuberkulozes izplatības mazināšanā riska grupām sniedzot informācija par TB slimību, diagnostikas un ārstēšanas iespējām gan organizētos pasākumos, gan pašvaldību interneta vietnēs. Akciju veidā TB dienas ietvaros nodrošināt bezmaksas plaušu rentģenu, speciālistu konsultācijas, izglītojošus pasākumus ar informatīviem materiāliem.

Traumu mazināšana

1. Īstenot izglītojošus pasākumus/programmas vecākiem un bērniem par traumu riskiem un profilakses iespējām līdz skolas vecumam. Pievērst vērību vecāku izglītošanai par atbildības palielināšanu bērna pieskatīšanā un drošībā, mājas vides drošībā, par bērniem bīstamiem dažādiem produktiem dažādās vidēs dažādās vecuma grupās.
2. Pasākumi/programmas, lai mazinātu sporta traumas un veicinātu drošus sportiskos un atpūtas pasākumus. Traumu drošas rekreācijas infrastruktūras izveidošana un uzturēšana, kā sporta un rotaļlaukumu drošība, atbilstība prasībām, uzturēšana kārtībā. Oficiālo peldvietu ierīkošana un glābēju dienesta nodrošināšana, informācijas izvietošana peldvietās par lēkšanas uz galvas ūdenī bīstamību, par pirmās palīdzības sniegšanu
3. Izglītojoši pasākumi par sezonālo traumu mazināšanu dažādām iedzīvotāju grupām, nepieciešamo drošību dažādās vidēs, iespējamiem aizsargpasākumiem un aizsarglīdzekļiem smagu traumu novēršanā (atstarotāji, ķiveres, peldriņķi u.c.). Pasākumi ietvertu gan visu vietējo sabiedrību, gan noteiktas iedzīvotāju grupas par drošību dažādās vidēs.
4. Īstenot pasākumus skolēniem par riskantas vides atpazīšanu, vides riska novērtēšanu un drošas rīcības veicināšanu dažādās situācijās.
5. Īstenot pasākumus specifisku traumu veidu mazināšanā (ceļu satiksmes negadījumi, kritieni, slīkšanas, saindēšanās u.c.). Tie ietvertu pasākumus dažādām mērķa grupām, piemēram, par drošību uz ceļiem - bērni, seniori, cilvēki ar sensoriem un kognitīviem traucējumiem. Vērst uzmanību uz ceļu-satiksmes infrastruktūras sakārtošanu, kā gājēju/ ritenbraucēju celiņi, pārejas, ceļazīmes, apgaismojums.
6. Pasākumi senioriem traumu mazināšanā mājas vidē, kā biežākā - kritienu profilakse. Informēt par biežākiem kritiena riskiem, jaunākajiem komerciāliem piedāvājumiem risku novēršanai un seku mazināšanai.

7. Īstenot sezonai atbilstošus dažādus informatīvus pasākumus par drošību dažādās vidēs, dažādu nodarbjū laikā, kā, piemēram, mājās, uz ielas, mežā, pie ūdens, sporta zālē, slēpojot u.c.
8. Īstenot pasākumus sadarbībā ar vietējiem darba devējiem par drošu darba vidē un aroda traumu mazināšanu.

Veselības veicināšanas plāna 2013.-2022.gadam aktualizētie darbības virzieni

2.1. Mērķis: Atbalstošas un drošas vides attīstīšana, uzturēšana un pilnveidošana

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1. Vides pieejamības nodrošināšana personām ar īpašām vajadzībām (ar nespēju)	1.1. Aprīkot Jūrmalas pirmskolas izglītības iestādes un vispārizglītojošās skolas ar tehniskām iekārtām, kas nodrošina piekļūšanu ēkām un pārvietošanos tajās.	Visu periodu	IZP	IIPN(līdz 14.02.18.); ĪPPĪN (no 15.02.18)
	1.2. Izveidot nobrauktuves uz ietvēm un citās vietās, kur tas nepieciešams, lai nodrošinātu pilsētas ielu tīkla pieejamību.	Visu periodu	IIPN	NVO,IKP
	1.3. Izveidot jaunas un uzlabot jau esošās noejas uz jūru.	Visu periodu	PLN	NVO,LP
	1.4.Nodrošināt specializēto invalīdu tuaļu esamību, personām, kuras pārvietojas riteņkrēslā, noteiktās vietās pilsētā, t.sk. pludmalē.	Visu periodu	PLN	LP,IKP,NVO
	1.5.Aprīkot Jūrmalas pašvaldības iestādes un servisa dzīvokļus ar tehniskām iekārtām, kas nodrošina piekļūšanu ēkām un pārvietošanos tajās. Attīstīt un modernizēt pakalpojumu sniedzēja infrastruktūru pašvaldības sabiedrībā ar ierobežotu atbildību "Veselības un sociālās aprūpes centrs-Sloka"	Visu periodu	Iestāžu vadītāji	ĪPPĪN
	1.6. Rekonstrukciju gaitā un jaunu iestāžu celtniecībā ievērot universālā dizaina principus. Nozīmīgākos kultūras un tūrisma objektos izvietot taktīlā veidā nolasāmu informāciju. Attīstīt audio gida sistēmu.	Visu periodu	IIPN, ĪPPĪN (no 15.02.18.)	Iestāžu vadītāji
	1.7.Attīstīt pašvaldības dzīvojamo fondu sociāli mazaizsargātām iedzīvotāju grupām, lai nodrošinātu mērķa grupas iedzīvotājiem veselības labvēlīgus apstākļus			DZN

	1.8. Izveidot pludmales zonu personām ar īpašām vajadzībām, tai skaitā personām ar redzes traucējumiem, kur drošību sniegtu atbilstošas tehnoloģijas (peldēšanai domāts ratiņkrēsls, īpašs pludmales inventārs, aproces ar radioviļņu uztvērēju, kas rada atbilstošu signālu un citas nepieciešamas lietas). Attīstīt asistenta pakalpojumus pludmales pieejamības palielināšanai.	Visu periodu	PLN, ĪPPĪN	LP,NVO
2. Sabiedriskās kārtības un drošības uzraudzīšana	Nodrošināt Pašvaldības policijas pārraudzību un drošību izglītības iestādēs.	Visu periodu	IZP,PP	
	2.2.Nodrošināt glābēju dienesta darbību pludmalē.	Visu periodu	PP	
	2.3.Nodrošināt pašvaldības policijas patruļdienestu pilsētā tumšās diennakts stundās, īpašu uzmanību pievēršot kūrortsezonai.	Visu periodu	PP	
3. Fizisko aktivitāšu veicinošas vides attīstīšana	3.1.Uzlabot esošo riteņbraucēju celiņu tīklu un attīstīt jaunus maršrutus.	Visu periodu	IIPN	AP
	3.2.Nodrošināt dabas taku attīstību pilsētas dabas teritorijās. (dabas taku aprīkošana)	Visu periodu	AP Vides nodaļa	PLN
	3.3.Nodrošināt atpūtas brīža iespējas pilsētas teritorijā, noteiktos attālumos vietās izvietojot soliņus, uzmanību pievēršot senioru vecuma iedzīvotāju funkcionālām iespējām.	Visu periodu	PLN	LP,AP
	3.4.Izstrādāt dažādus tūrisma maršrutus pilsētas teritorijā, kuros tiktu norādīti pārvaramie attālumi, un ieteikumi to veikšanai laika grafikā, ieteikumi to realizācijai noteiktām saslimšanu grupām, lai radītu atbilstošu slodzi cilvēkiem ar dažādām funkcionālām iespējām, un informāciju apkopojot bukletos.	Visu periodu	TUAN, MĀSP	LP
	3.5.Sekmēt pilsētas teritorijas plānojumā ietvertu funkciju realizāciju (t.sk. rekreācijas zonu attīstību).	Visu periodu	PPN	IIPN,PNI

4.Sabiedrības informēšana	4.1.Sagatavot informācijas materiālus par Jūrmalas pilsētas tūrisma maršrutiem, aktīvās atpūtas iespējām un nodrošināt šīs informācijas pieejamību (bukleti, informācijas stendi, mājas lapa).	Visu periodu	TUAN,MĀSP,PLN	AP, LP,PP
	4.2.Nodrošināt informāciju par Jūrmalas pilsētas tūrisma maršrutiem un kultūras objektiem uztveramu cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, piemēram, lasāmu Braila rakstā, iespējas lietot audiogidu, izvietojot taktilās kartes.	Visu periodu	TUAN, MĀSP, Kultūras nodaļa, Iestāžu vadītāji	LP
	4.3.Nodrošināt Informāciju par drošību uz ūdens un citām lietām, kas ir aktuālas Jūrmalai.	Visu periodu	PP	CVA, PLN

2.3.1.Mērķis: Veselīga uztura veicināšana, uztura paradumu uzlabošana

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1. Veselīga uztura nodrošināšana un zināšanu par veselīgu uzturu uzlabošana pirmsskolas un skolas vecuma bērniem	1.1.Veikt (organizēt) izglītojošus pasākumus veselīga uztura jautājumos skolēniem un viņu vecākiem, veicinot veselīgu uztura izvēli.	Visu periodu	IZP	Iestāžu vadītāji, LP
	1.2.Informēt bērnus un vecākus par dažādu pārtikas produktu kaitīgo ietekmi uz veselību.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP
	1.3.Mudināt lietot piena produktus, dārzeņus un augļus, ievērot sabalansētu uzturu pirmsskolas izglītības iestādēs un vispārējās izglītības iestādēs.	Visu periodu	Iestāžu vadītāji	IZP
	1.4.Nodrošināt bezmaksas ēdināšanu pirmsskolas izglītības iestādēs, skolās no 1. līdz 9.kl., turpmāk apsvērt iespējas ēdināšanas pakalpojuma loka paplašināšanai, kā arī bērniem no ģimenēm, kurās trūkst finansiālie resursi pamatvajadzību nodrošināšanai	Visu periodu	IZP	Iestāžu vadītāji, LP
	1.5.Nodrošināt ēdināšanas maksas atlaides bērniem, kuri apgūst pirmsskolas izglītību	Visu periodu	IZP	Iestāžu vadītāji, LP
	1.6.Nodrošināt ēdināšanas maksas atlaides pirmsskolas izglītības iestādēs bērniem no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm	Visu periodu	IZP	Iestāžu vadītāji
	1.7.Organizēt un realizēt mācību ekskursijas vai nometnes par veselīga uztura tematiku	Visu periodu	IZP, LP	Iestāžu vadītāji
	1.8.Organizēt un realizēt konkursus un viktorīnas par veselīgu uzturu.	Visu periodu	Iestāžu vadītāji	IZP
	1.9.Skolas projekta nedēļas laikā veidot projektus par veselīga uztura tēmu.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP,LP
	1.10.Nodrošināt virtuves darbinieku izglītošanu par veselīga uztura sagatavošanas principiem un stimulēt šo principu ievērošanu.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP

	1.11. Iepirkumu un ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas izglītības iestādēs kvalitātes uzlabošana un pilnveidošana.	Visu periodu		IZP, JPD Iepirkumu birojs
	1.12.Kafejnīcu un pārtikas produktu tirdzniecības automātu darbības uzraudzība atbilstoši normatīviem aktiem.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP
	1.13.Nodrošināt bērnu ar īpašām uztura vajadzībām, nediskriminējošu ēdināšanu (alerģija, diabēts, celiakija, u.c.).	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP, LP
	1.14.Nodrošināt veselības veicināšanas speciālista pieejamību Bērnu un jauniešu interešu centrā, lai radītu iespēju bērniem saņemt informāciju, kas saistīta ar uzturu, higiēnu, liekā svara problēmām. paplašinot tā funkcijas kā Jaunatnes iniciatīvu un veselības centram	2017-2019	IZP	JC, LP, NVO
2. Veselīga uztura nodrošināšana un veselības paradumu uzlabošana pieaugušajiem iedzīvotājiem darbaspējīgā vecumā	2.1.Veicināt veselīga uztura pieejamību darbavietās.	Visu periodu	Pašvaldības iestāžu vadītāji	Uzņēmēju konsultatīvā padome, LP
	2.2.Veicināt dot priekšroku pašvaldības teritorijā notiekošajos publiskajos pasākumos tiem ēdināšanas uzņēmumiem, kas piedāvā svaigu, veselīgu no Latvijas produktiem gatavotu maltīti.	Visu periodu	ĪPPĪN	KC
	2.3.Veicināt veselīgu pārtikas produktu tirdziņus pašvaldībā.	Visu periodu	ĪPPĪN	KC,NPN
	2.4.Informēt sabiedrību par veselīga uztura nozīmi	Visu periodu	LP	SAN
3. Zīdīšana	3.1.Veicināt bērna zīdīšanu.	Visu periodu	LP	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji
	3.2.Veicināt privātu telpu izveidi publiskajās vietās bērnu zīdīšanai, izcelt tos uzņēmumus,	Visu periodu	LP	AP, uzņēmēju konsultatīvā padome

	kuros tas ir nodrošināts.			
	3.3.Veicināt bērnu zīdīšanu tūlīt pēc dzimšanas („Bērnām draudzīga slimnīca”).	Visu periodu	JS	LP, veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji
	3.4.Veidot pasākumus, lekciju kursus ar praktiskiem piemēriem un uzskaites materiāliem grūtniecēm, jaunajām māmiņām un jaunajām ģimenēm.	Visu periodu	LP	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji, NVO
4. Veselīga uztura nodrošināšana un veselības paradumu uzlabošana pieaugušajiem iedzīvotājiem pēc darbības vecuma	4.1.Uzlabot uztura paradumus, lai saglabātu un uzlabotu veselību, izmantojot interaktīvas metodes.	Visu periodu	LP	NVO
	4.2.Organizēt veselīga uztura semināra ciklus, lai iepazīstinātu ar jauniem uztura pagatavošanas veidiem, kā arī lai izglītotu par dažādiem ēšanas paradumu aspektiem, tai skaitā psiholoģisko, fizioloģisko un citiem.	Visu periodu	LP	NVO
	4.3.Nodrošināt veselīga uztura principiem atbilstošu ēdināšanu pašvaldības sociālo pakalpojumu sniedzēju institūcijās.	Visu periodu	Sociālo pakalpojumu sniedzēju institūciju vadītāji	LP
5. Trūcīgo un maznodrošināto personu uztura pieejamības (un kvalitātes) uzlabošana	5.1. Veselīgu produktu piedāvāšana zupas virtuvē.	Visu periodu	Zupas virtuves pakalpojumu sniedzēji	LP
	5.2. Ekonomisku uzturu pagatavošanas cikls.	Visu periodu	LP	NVO

2.3.2. Mērķis: Fizisko aktivitāšu veicināšana

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1. Sporta sistēmas, infrastruktūras attīstīšana un pakalpojumu piedāvājuma paplašināšana bērnu (skolēnu) fizisko aktivitāšu veicināšanas nolūkos	1.1. Radīt iespējas bērniem pie izglītības iestādēm esošo sporta infrastruktūru izmantot ārpus mācību stundām (informācija tiks pievienota no JPD izglītības un Sporta nodaļas)	Visu periodu	IZP	Izglītības iestāžu vadītāji
	1.2.Organizēt t.s. „dinamiskās pauzītes” izglītības iestādēs.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP
	1.3.Organizēt ģimeņu sporta dienas, iesaistot bērnus kopā ar vecākiem sporta pasākumos.	Visu periodu	JSSC	IZP, izglītības iestāžu vadītāji
	1.4. Uzturēt un attīstīt Jūrmalas pilsētas sporta skolu tīklu (informācija tiks precizējama no JPD Izglītības un Sporta nodaļas puses)	Visu periodu	IZP, Jūrmalas Sporta skola	JSSC
	1.5.Nodrošināt bērniem nepieciešamo fizioterapeita pakalpojumu pieejamību bez samaksas, lai radītu iespēju nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem, gan individuāli, gan grupās, kuri sekmē bērnu veselības uzlabošanu, (stājas korekciju, skeleta-muskulārās sistēmas stiprināšanu, u.c.) realizējot šos pasākumus, iesaistot vecākus, apmācot gan bērnus, gan vecākus, lai vingrinājumus varētu veikt ikdienā.	Visu periodu	LP	Sociālo pakalpojumu sniedzēji, NVO
	1.6.Rīkot konkursus, viktorīnas par fizisko aktivitāšu nepieciešamības un nozīmības tēmu.	2017-2019	LP	JSSC
	1.7.Radīt iespējas peldēšanas nodarbībām bez maksas, iesaistot fizioterapeitu, ar mērķi veikt funkcionālo traucējumu novēršanu.	Visu periodu	LP,IZP	JSSC, Jūrmalas sociālās aprūpes centrs, citi pakalpojumu sniedzēji, kur

				pieejams baseins
	1.8.Nodrošināt bērnu ar īpašām vajadzībām iespējas līdzdalībai izglītības iestāžu sporta aktivitātēs.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP
2. Izglītības pasākumu organizēšana un fizisko aktivitāšu iespēju paplašināšana iedzīvotājiem darbaspējīgā vecumā	2.1.Radīt atbalsta sistēmu, lai cilvēki darbspējas vecumā nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm ar darba devēja atbalstu	Visu periodu	Pašvaldības iestāžu vadītāji	JSSC, Arodbiedrība
	2.2. Sekmēt pašvaldības organizāciju rīkotos darba kolektīvu sporta pasākumus;	Visu periodu	Pašvaldības iestāžu vadītāji	JSSC
	2.3.Radīt iespējas pašvaldībā, kad speciālista vadībā ir iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, gan brīvā dabā, gan telpās (nūjošana, vingrošana ūdenī, vingrošana u.c.) Attīstīt pakalpojumus skeleta-muskulārās sistēmas stiprināšanai, muguras sāpju mazināšanai un gaitas korekcijai.	Visu periodu	LP	JSSC, NVO, nozares speciālisti
	2.4.Informēt sabiedrību par fizisko aktivitāšu nozīmi, to ietekmi uz vispārējo veselības stāvokli	Visu periodu	JSSC,LP	SAN
	2.5.Nodrošināt un attīstīt sporta pasākumus Jūrmalas iedzīvotājiem un pilsētas viesiem	Visu periodu	JSSC	
3. Grūtnieču un jauno māmiņu fizisko aktivitāšu uzlabošana (veicināšana)	3.1.Organizēt vingrošanas, peldēšanas, nūjošanas grupas grūtniecēm.	Visu periodu	LP	NVO, nozares speciālisti, kūrorta un rehabilitācijas pakalpojumu sniedzēji.
	3.2.Organizēt semināru ciklus par pareizu fizisko aktivitāšu nepieciešamību grūtniecēm, jaunajām māmiņām.	Visu periodu	LP	NVO, nozares speciālisti

	3.3.Organizēt fizisko aktivitāšu un vecākus izglītojošas nodarbības bērniem zīdaiņa vecumā, piesaistot nozares speciālistus.	Visu periodu	LP	NVO, nozares speciālisti, veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji
	3.4.Informēt sabiedrību par fizisko aktivitāšu nozīmi, to veikšanu grūtniecības laikā.	Visu periodu	LP	NVO, veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji
4. Fiziskās aktivitātes kā sociālās iekļaušanās iespēja; izglītojoši pasākumi un infrastruktūras nodrošināšana fiziskām aktivitātēm pieaugušajiem iedzīvotājiem pēc darbības vecuma	4.1.Radīt iespējas pašvaldībā, kad speciālista vadībā ir iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, gan brīvā dabā, gan telpās (nūjošana, vingrošana ūdenī, vingrošana u.c.) bezmaksas, vai nelielu līdzmaksājumu noteiktām mērķgrupām.	Visu periodu	LP	JSSC,NVO, veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji
	4.2. Radīt iespējas pašvaldībā saņemt informāciju un individuālas konsultācijas no speciālistiem bez samaksas – (fizioterapeita, ergoterapeita, uztura speciālista u.c.) par piemērotām fiziskām aktivitātēm, to veikšanas biežumu un intensitāti.	Visu periodu	LP	NVO, Veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji
	4.3. Radīt iespējas un sekmēt „aktīvu novecošanu” stiprinot pensionāru dienas centrā sniegto pakalpojumu klāstu: kopīgas pastaigas, ekskursijas, kultūras pasākumu apmeklējumus, senioru deju grupas darbību u.c.	Visu periodu	VVSPC	LP, NVO
	4.4.Attīstīt sociālos pakalpojumus ar mērķi personām pēc iespējas ilgāk saglabāt atrašanos dzīves vietā un funkcionēšanu sabiedrībā (piem., servisa dzīvoklis).	Visu periodu	VVSPC , VSCS	LP
	4.5.Attīstīt aktīva laika pavadīšanas pasākumus sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas organizācijās.	Visu periodu	VVSPC ,VSCS	LP

	4.6. Radīt iespējas aktīvai laika pavadīšanai deju nodarbībās bez samaksas, vai nelielu līdzmaksājumu noteiktām sociālām grupām.	Visu periodu	KC,LP	VVSPC ,VSCS
	4.7.Radīt iespējas aktīvai laika pavadīšanai pašvaldības pašdarbības kolektīvos – deju, dziesmu, folkloras.	Visu periodu	KC	NVO

2.3.3. Mērķis: Dažādu atkarību veidu profilakse; atkarības vielu lietošanas izplatības mazināšana

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1. (Politikas plānošana) Tiesību aktu prasību piemērošana un izpildes kontrole atkarību ierobežošanas jomā	1.1.Veikt saistošo noteikumu sabiedriskās kārtības jomā analīzi, papildinot to ar sabiedriskās kārtības normām, kas maksimāli ierobežo bērnu tabakas un alkohola lietošanu, apkaro žūpošanu un nodrošina pašvaldībā sabiedrisko kārtību un drošību.	Visu periodu	PP	AJP
	1.2.Izveidot pašvaldībā efektīvu institucionālo mehānismu alkohola un tabakas apritē noteikumu izpildes kontroli.	Visu periodu	PP	LP
	1.3.Izveidot multidisciplināru darba grupu (izglītības, veselības aizsardzības, sociālā palīdzības, valsts un pašvaldības policija un HIV pārstāvji) situācijas aktuālai kontrolei un aktuālo jautājumu risināšanai.	2013.gadā	LP	PP, IZP, veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji, NVO
	1.4.Regulāri pašvaldības policijas reidi jauniešu izklaides vietās pārtikas un alkoholisko dzērienu veikalos, lai kontrolētu normatīvo aktu ievērošanu.	Visu periodu	PP	
2. Vispārējās profilakses pasākumu plānošana, organizēšana un	2.1.Aizkavēt legālo un nelegālo atkarības vielu lietošanas uzsākšanu jauniešiem paaugstinot dzīves prasmes skolās.	Visu periodu	IZP	Izglītības iestāžu vadītāji, LP
	2.2.Pirmsskolas izglītības iestādēs organizēt vecumam atbilstošas izglītības nodarbības, spēles un pasakas par veselīgas izvēles izdarīšanu un pret atkarības vielām.	Visu periodu	Pirmskolas izglītības iestāžu vadītāji	IZP, LP
	2.3. Apmācīt skolās medicīnas māsas un pedagogus atkarības profilakses jautājumos.	Visu periodu	IZP	Izglītības iestāžu vadītāji, LP
	2.4.Organizēt pasākumus vecāku izglītošanai, veicinot aktīvu ģimenes līdzdalību profilakses	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP, LP

realizēšana atkarību mazināšanas un kontroles jomā	pasākumos.			
	2.5.Organizēt atraktīvus pasākumus skolas vidē piesaistot speciālistus, sabiedrībā pazīstamus cilvēkus.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP, LP
	2.6.Stiprināt ārpusskolas aktivitātes, lai mazinātu bezdarbībā pavadīto laiku, nodrošināt programmas jauniešu iniciatīvas centrā, sporta, mākslas, deju un citās nodarbībās.	Visu periodu	IZP	JC, interešu izglītības organizācijas, NVO
	2.7.Atkarības pētniecības darba veicināšana skolās projekta nedēļās, pētniecisko darbu apbalvošana.	Visu periodu	IZP	Izglītības iestāžu vadītāji, LP, veselības aprūpes speciālisti
	2.8. Sporta skolas treneru izglītošana ar mērķi kļūt par atkarību profilakses iniciatoru caur personīgo autoritāti.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP
	2.9. Drošas skolas vides nodrošināšana skolās, kā arī nodrošināt krīzes situāciju vadības menedžmentu iesaistot nozares speciālistus.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP
	2.10.Realizēt pasākumu kopumu, lai ierobežotu smēķēšanas izplatību īpaši meiteņu un sieviešu vidū, sniedzot informāciju par pasīvās smēķēšanas kaitīgumu.	Visu periodu	LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji, IZP
3. Selektīvā profilakse	3.1.Nodrošināt speciālistu komandu darbību piesaistot narkologu, psihologu, pedagogus un sociālos pedagogus, lai nodrošinātu riska faktoru apzināšanu un iejaukšanos krīzes situācijās.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP, LP, ārstniecības personas
	3.2.Organizēt nodarbības bērnu namā „Sprīdītis”, „Paspārnē”, Labklājības pārvaldes dienas centrā bērniem, patversmē, Atkarību profilakses centrā.	Visu periodu	Iestādes vadītājs	LP, NVO

	3.3.Vasaras nometņu organizēšana risku grupas bērniem ar atkarību profilakses nodarbībām, piedāvājot aizraujošus veidus brīvā laika pavadīšanai, veikt riska grupas bērnu socializāciju.	Visu periodu	LP	NVO
4. Indicētā profilakse	4.1.Nodrošināt iespēju piesaistīt speciālistus padziļinātas uzmanības veltīšanai ģimenei un motivācijas sniegšanai ārstēšanās nepieciešamības gadījumā.	Visu periodu	LP	NVO, sociālo un veselības pakalpojumu sniedzēji
	4.2.Veicināt pašvaldības atbildīgo iestāžu redzeslokā nonākušās vai esošās personas ar atkarībām atbilstošu speciālistu apmeklēšanu.	Visu periodu	PP, LP	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji
	4.3. HIV profilakses punktā veikt šļirču apmaiņu, sniegt individuālas konsultācijas par atkarību mazināšanas un pārtraukšanas iespējām, veikt HIV eksprestestus.	Visu periodu	LP	NVO
	4.4.Nodrošināt pakalpojumu sniegšanu (izmantojot multidisciplināras speciālistu komandas pakalpojumus ar mērķi atbilst smēķēšanu noteiktām iedzīvotāju kategorijām (jauniešiem, grūtniecēm, jaunajām māmiņām), kuras cieš no smēķēšanas atkarības.	Visu periodu	LP	NVO, veselības pakalpojumu sniedzēji
5. Atkarību profilakses pasākumu veikšana dažādās iedzīvotāju	5.1.(darbaspējīgais vecums) Veidot interaktīvu sazināšanos ar sabiedrību, lai vērstu mītu kļūdēšanu „par vieglajām un smagajām” narkotikām, ūdens pīpes pīpēšanu un īslaicīgu narkotiku lietošanu.	Visu periodu	LP	SAN, veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji
	5.2.(darbaspējīgais vecums) No narkotikām brīvu izklaides vietu nodrošināšanu.	Visu periodu	PP	Izklaides vietu īpašnieki, VP

mērķgrupās	5.3.(darbspējīgais vecums) Izklaides vietu apsardzes darbinieku apmācīšanu izplatītāja atklāšanai un personu atpazīšanai, kuras atrodas narkotisko vielu reibumā un to izraidīšana.	Visu periodu	Izklaides vietu īpašnieki	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji, LP, uzņēmēju konsultatīvā padome, KC un Izklaides pasākumu organizatori
	5.4.(darbspējīgais vecums) Veidot „Ģimenes zonas” lielos izklaides pasākumos brīvas no atkarību izraisošu vielu lietošanas.	Visu periodu	MĀSP	ĪPPĪN, KC, izklaides pasākumu organizatori
	5.5.(darbspējīgais vecums) Veidot „smēķēšanas brīvas” zonas pilsētas teritorijā.	Līdz 2020.gadam	PLN	LP, KC
	5.6.(jaunās māmiņas un jaunās ģimenes) „Jauno vecāku,, skolas izveidošana veselīgas izvēles izdarīšanai, kur tiktu piesaistīts narkologs, lai izglītotu par atkarību jautājumiem, tai skaitā smēķēšanas ietekmi uz augli, un pasīvo smēķēšanu.	Visu periodu	LP	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji
	5.7. (jaunās māmiņas un jaunās ģimenes) Stiprināt smēķēšanas ierobežojumu ievērošanas kontroli pašvaldībā.	Visu periodu	PP	
	5.8.(jaunās māmiņas un jaunās ģimenes) HIV profilakses punktā sniegt individuālas konsultācijas grūtniecēm, kuras lieto narkotikas.	Visu periodu	LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji un NVO
	5.9.(seniori) Veselīgas izvēles izglītojošo pasākumu laikā ietvert informāciju par atkarības vielu postošo ietekmi un nespēju risināt smagas psiholoģiskas problēmas (dzīvesbiedru zaudējums, neārstējamas slimības u.c.).	Visu periodu	LP	Sociālo pakalpojumu sniedzēji

2.3.4. Mērķis: Uzlabot mutes dobuma veselību visās iedzīvotāju grupās.

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1.Pakalpojumu nodrošināšana un pieejamības veicināšana	1.1. Nodrošināt Mutes veselības Centra darbību P SIA „Kauguru veselības centrs”, un tā sadarbību P.Stradiņa klīniskās slimnīcas Mutes veselības un sejas ķirurģijas centru, iesaistoties mutes veselības datu uzskaitē valsts mērogā;	Visu periodu	KVC	
	1.2.Veicināt bērnu apmeklējumu valsts apmaksātajās zobārstniecības programmās, organizēt profilaktiskas pārbaudes vismaz reizi gadā;	Visu periodu	KVC	IZP
	1.3.Nodrošināt ortodontijas pakalpojumu sniegšanu pilsētā ar pašvaldības finansiālu atbalstu Jūrmalas pašvaldībā deklarētiem bērniem;	Visu periodu	LP	
2.Iedzīvotāju izglītības sekmēšana	2.1. Organizēt izglītojošus un atraktīvus pasākumus par mutes veselību;	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP,KVC,LP
	2.2.Mutes veselības centram organizēt kariesa profilakses programmas pirmskolas izglītības iestādēs, un skolās sadarbībā ar P.Stradiņa klīniskās slimnīcas Mutes veselības un sejas ķirurģijas centru, realizēt fluorīdu profilakses programmas pirmskolas izglītības iestādēs un skolās līdz 5.kl.;	Līdz 2014.gadam	KVC	LP
	2.3. Rīkot konkursus, viktorīnas par mutes veselības tēmu;	Līdz 2014.gadam	KVC	IZP, Izglītības iestāžu vadītāji
	2.4.Informēt sabiedrību par mutes veselības nozīmi, tās ietekmi uz vispārējo veselības stāvokli	Visu periodu	LP	SAN, KVC
3. Nevienlīdzības mazināšana	3.1.Iekļaut ar zobārstniecību saistīto izdevumu segšanu pašvaldības sociālo pabalstu veselības	Visu periodu	LP	Veselības pakalpojumu

	aprūpei ietvaros trūcīgām un maznodrošinātām personām;			sniedzēji
	3.2. Nodrošināt zobu protezēšanu ar 25 % atlaidi Jūrmalas pilsētā deklarētiem pensionāriem;	Visu periodu	LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji

2.4.1.-2.4.2. Mērķis: Saslimstības mazināšana no neinfekciozajām saslimšanām – Sirds un asins vadu slimībām, cukura diabēta, onkoloģiskajām saslimšanām u.c.

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1.Sirds un asinsrites slimības	1.1.Sabiedrības informēšanas pasākumu kopums izglītojot par sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem un mudināt mainīt ar dzīvesveidu saistītos riskus (uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarības, stress u.c.).	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji, LP	SAN
	1.2.Nodrošināt sabiedrības izglītošanu pirmās palīdzības sniegšanā, kā arī informēt par palīdzības iespējām valsts finansēto pakalpojumu ietvaros	Visu periodu	Veselības pakalpoju sniedzēji	LP, SAN
	1.3. Sadarboties ar VM profilaktisko pakalpojumu attīstībai pilsētā	Visu periodu	LP	VM, IKPC
	1.4. Noteiktām iedzīvotāju kategorijām, kuras pakļautas Sirds - asinsvadu saslimšanas riskam, kā arī alerģisko slimību saslimšanas riskam, attīstīt to mazinošus pakalpojumus (peldēšana un nodarbības ūdenī, deju terapija liekā svara samazināšanai, sirds asinsvadu sistēmas stiprināšana un citas aktivitātes)	Visu periodu	LP	Veselības, sociālo pakalpojumu sniedzēji, NVO
	1.5. Nodrošināt veselības veicināšanas speciālista pieejamību Jauniešu centrā, lai radītu iespēju bērniem saņemt informāciju, kas saistīta ar neinfekciozajām saslimšanām, higiēnu, liekā svara problēmām, paplašinot tā funkcijas kā Jaunatnes iniciatīvu un veselības centram	2017-2019	IZP	LP
2.Onkoloģiskās slimības	2.1.Sabiedrības informēšanas pasākumu kopums sievietēm par dzemdes kakla vēzi, krūts vēzi, tā riska faktoriem, par iespēju veikt apmaksātus izmeklējumus valsts apmaksātās	Visu periodu	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji	LP, NVO

	veselības aprūpes programmas ietvaros			
	2.2.Mammogrāfijas pakalpojumu apmaksa sievietēm no sociālajam riskam un saslimšanas riskam pakļautajām iedzīvotāju kategorijām, kad to segšanu nenodrošina valsts veselības budžets	Līdz 2015.gadam	LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji
	2.3.Sabiedrības informēšana par zarnu vēzi, piesaistot ekspertus, ģimenes ārstus, māsas	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji	LP, SAN
	2.4. Ādas vēža profilakse. Izglītēt sabiedrību par UV staru ietekmi, sniegt informāciju par to kā pareizi sauļoties., kā pasargāt sevi no saules kaitīgās iedarbības, sniegt informāciju par regulāru ādas virsmas paškontroles veikšanu. Darba devēju informēšana par individuālo aizsardzības līdzekļu (cepures, aizsardzības krēmi, saules brilles) nodrošināšanu tiešu saules staru pakļautībā strādājošiem darbiniekiem.	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji, LP	SAN, NVO
	2.5. Informēt sabiedrību par saslimšanu ar prostatas adenomas iespējamību, veicamajiem profilakses pasākumiem izstrādāt atbalsta pasākumus saslimstības mazināšanai.	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji, LP	SAN, NVO
3.Cukura diabēts	Nodrošināt sabiedrības informēšanu par risku saslimt ar cukura diabētu, par tā simptomiem. Cukura diabēta gadījumā kā sadzīvot ar diabētu, diabēts kā dzīves veids	Visu periodu	Ārstniecības personas, LP	SAN, NVO

2.4.3 Mērķis: Samazināt traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem, veicināt drošu vidi.

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1.Sezonālo traumu profilakse	1.1.Informatīvas kampaņas sezonas sākumā	Visu periodu	PP	SAN
	1.2.Informatīvas kampaņas par drošību regulējošo noteikumu nepieciešamību un rīcību nelaimes gadījumā			
	1.3.Informatīvo zīmju nodrošināšana riska zonās	Visu periodu	PP	PLN
	1.4. Glābšanas dienestu pieejamība	Visu periodu	PP	
	1.5. Nodrošināt peldēt apmācību visiem Jūrmalas pilsētas vispārizglītojošo skolu skolniekiem	Visu periodu	IZP, izglītības iestāžu vadītāji	sporta skolu vadītāji, JSSC
2.Sadzīves traumas	2.1.Regulāra informēšana par iespējam izvairoties no sadzīves traumām, un par rīcību sniedzot pirmo palīdzību	Visu periodu	LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji, SAN
	2.2.Informatīvi semināri un diskusijas par personisko drošību izglītības iestādes	Visu periodu	IZP	LP
	2.3. Izglītēt vecākus par biežākajiem traumu cēloņiem bērniem un drošības pasākumiem traumu profilaksē	Visu periodu	IZP, LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji
	2.4. Izglītēt sabiedrību par sadzīves ķīmijas, medikamentu pareizu uzglabāšanu un pirmo palīdzību nelaimes gadījumā.	Visu periodu	LP	SAN
	2.5.Vardarbības profilakse dažādos līmeņos – ģimenē, uz ielas, skolā, pret veciem cilvēkiem	Visu periodu	LP, IZP	SAN
	2.6. Sniegt informāciju par pareizu rīcību traumas gadījumā, atkarībā no to izraisījušā cēloņa	Visu periodu	LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji, SAN

3. Vardarbības profilakse dažādos līmeņos	3.1. Izglītojoši pasākumi izglītības iestādēs, iesaistot vecākus	Visu periodu	IZP, Izglītības iestāžu vadītāju	NVO
	3.2. Kontroles funkcijas stiprināšana, lai novērtu vardarbības iespējamību skolas vidē	Visu periodu	IZP, Izglītības iestāžu vadītāju	NVO
	3.3. Informatīvi pasākumi par vardarbības iespējamību pret neaizsargātām sociālām grupām un rīcību gadījumā, ja šāda situācija ir novērota	Visu periodu	LP, sociālo un veselības pakalpojumu sniedzēji	NVO
4. Stihisku nelaimju izraisīto seku mazināšana	4.1. Sabiedrības izglītošana ugunsdrošības jautājumos	Visu periodu	CVA	PP
	4.2. Sabiedrības izglītošana par rīcību stiprā vēja, plūdu un ugunsgrēka gadījumos			

2.4.4. Mērķis: Garīgās veselības un labklājības veicināšana

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1. Vispārēju priekšstatu veidošana par dzīves vērtību sistēmu.	1.1.Bērnu audzināšana par sevis apzināšanos, līdzjūtību, attiecībām ģimenē rotaļu un spēļu veidā.	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP
	1.2.Bērnu bibliotēkas apmeklējumi ar teatralizētu grāmatu tēlu uzstāšanos, kuri stāstītu bērniem par cieņas un mīlestības pilnām attiecībām ģimenē, sabiedrībā, bērnudārzā, un atbilstoši vecumam iezīmētu problēmas, piedāvājot risinājumus.	Visu periodu	CB	IZP, Izglītības iestāžu vadītāji
	1.3.Vērtību sistēmas stiprināšana sabiedrībā, atspoguļojot un informējot sabiedrību par ilgstošām, harmoniskām, laimīgām un cieņas pilnām attiecībām	Visu periodu	DZSN	SAN
	1.4. Izglītēt vecākus par pašnāvību riskiem un to atpazīšanu pusaudžu vecumposmā	2021 - 2022	LP	NVO
2. Garīgās veselības veicināšanas pasākumi skolas vecuma bērniem	2.1. Atbalsta pasākumu nodrošināšana cilvēkiem ar īpašām vajadzībām (garīgi slimu, gados vecu) vajadzību noskaidrošanu, veicinot tās izprast un palīdzēt.	Visu periodu	LP	Sociālo pakalpojumu sniedzēji
	2.2. „Grāmata- draugs un skolotājs” pārrunas bērnu bibliotēkā par kopīgi izlasīto grāmatu, lomu spēles, situācijas analīze un pareizā risinājuma meklēšana bērnu psihologu un bibliotekāru vadībā.	Visu periodu	CB	IZP, izglītības iestāžu vadītāji
	2.3.Nodrošināt psiholoģiskās palīdzības pieejamību, lai, nepieciešamības gadījumā, bērniem tiktu nodrošināta iespēja saņemt speciālistu palīdzību bez samaksas savā	Visu periodu	LP, IZP	Veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji

	pašvaldībā.			
	2.4. Izglītot skolotājus, skolas mediķus, vecākus par depresijas un suicīda riska pazīmēm	Visu periodu	LP	Veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji, NVO
	2.5.Nodrošināt audzināšanu pirmskolas izglītības iestādēs un izglītošanu vispārējās izglītības iestādēs, gadījumos, kad tas ir iespējams, bērniem ar garīgās veselības traucējumiem Jūrmalā.	Visu periodu	IZP	Izglītības iestāžu vadītāji, NVO
	2.6.Nodrošināt aprūpi dienas centrā bērniem ar funkcionāliem traucējumiem bērniem ar garīgās veselības traucējumiem, un tajā pašā laikā dodot vecākiem „atelpas brīdi” no smagajām ikdienas rūpēm.	Visu periodu	LP	NVO
3. Informēšanas pasākumi; psiholoģiskās palīdzības nodrošināšana - iedzīvotājiem darbaspējīgā vecumā	3.1.Izgatavot informatīvus materiālus par depresijas maskām - depresijas, kas simptomi slēpjas zem terapeitiskiem simptomiem, piedāvāt iespēju veikt pašanalizējošus testus par depresijas un trauksmes simptomiem, blakus izvietojot informāciju par iespējamiem palīdzības veidiem un saņemšanas vietām.	Visu periodu	LP	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji, NVO
	3.2.Ievietot masu saziņas līdzekļos rakstus - intervijas ar speciālistiem, ar nolūku kļiedēt garīgi slimo cilvēku stigmatizāciju, minot pozitīvus piemērus.	Visu periodu	LP	Veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji, NVO
	3.3.Nodrošināt psiholoģiskās palīdzības pieejamību pašvaldībā, lai saņemtu kvalificētu speciālistu atbalstu tuvu dzīves vietai, un izstrādāt pakalpojuma apmaksas sistēmu, nosakot atvieglojumus personām tuvinieka	Visu periodu	LP	Veselības aprūpes un sociālo pakalpojumu sniedzēji, bāriņtiesa

	zaudējuma, darba zaudējuma gadījumā, kā arī trūcīgām un maznodrošinātām personām.			
	3.4.Nodrošināt dienas centra personām ar garīga rakstura traucējumiem darbību.	Visu periodu	VVSPC	LP
	3.5.Izveidot atbalstītā darba pakalpojumus personām ar garīgās veselības traucējumiem.	Visu periodu	VVSPC	LP
	3.6. Izveidot grupu dzīvokļus personām ar garīgās attīstības traucējumiem.	Visu periodu	VVSPC,IIPN	LP
4. Garīgās veselības veicināšanas pasākumi grūtniecēm, jaunajām māmiņām un ģimenēm	4.1. Ginekologa kabinetos, dzemdniecības nodaļā, pediatru kabinetos izvietot uzskates un izdales materiālus par ģimenes atbalsta nepieciešamību jaunajai mātei, miega režīmu, pēcdzemdību depresijas risku, kas ir bīstams stāvoklis gan mātei, gan bērnam.	Visu periodu	LP	Veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji
	4.2.Sekmēt savstarpēju atbalsta sniegšanu ģimenēm ar noteikta vecuma zīdaiņiem, bērniem informācijas apmaiņai, savstarpējam atbalstam, iespējām pieaicināt speciālistus, radīt vietu, kur vecāki varētu padalīties ar „izaugušām” zīdaiņu, bērnu drēbītēm, kopā darboties un atpūsties.	Visu periodu	LP	IZP, Sociālo pakalpojumu sniedzēji, NVO
	4.3.Veicināt pieskatīšanas pakalpojuma attīstību, lai jaunajiem vecākiem, apmeklējot pārtikas veikalu vai ārstniecības iestādi, lai būtu iespēja atstāt bērnu pieskatīšanai, un nerastos situācijas, kad nelaimes gadījumi rodas, kad kaut uz īsu brīdi bērns ticis atstāts viens. Vēlams būtu piesaistīt pensionārus, tādā veidā mazinot viņu atstumtības un vientulības risku un ceļot pašnovērtējumu.	Visu periodu	IZP, LP	NVO,
5. Garīgās veselības	5.1. Rīkot kopīgu interešu pulciņus (dziesmu,	Visu periodu	LP, KC	Sociālo pakalpojumu

veicināšanas pasākumi senioriem: izglītošana, informēšana, sociālā iesaiste (integrēšana).	deju, adīšanas, kulinārijas, deju, ekskursiju, kultūras pasākumu apmeklētāju u.c.), nodrošināt dienas centra pensionāriem darbību, paplašinot tā resursus un kapacitāti, tādējādi mazinot gados veco cilvēku vientulības un atstumtības risku. Rīkot tematiskos vakarus (radošās darbnīcas vai dzejas konkursi), lai stiprinātu sociālos kontaktus.			sniedzēji, NVO, Kultūras nami
	5.2. Organizēt seminārus vecu cilvēku ar vecuma radītiem psihiska rakstura traucējumiem tuviniekiem, lai sniegtu informāciju par piemērotas vides veidošanu, sociālās aprūpes iespējām, piesaistot psihiatrus.	Visu periodu	LP	Veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji
	5.3. Nodrošināt izdales materiālu pieejamību ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs par dažādām aktivitātēm un palīdzības iespējām, pieminot depresijas un sociālās izolētības risināšanu.	Visu periodu	LP	Veselības un sociālo pakalpojumu sniedzēji
	5.4. Veicināt pašpalīdzības grupu veidošanos, lai pavadītu uz kultūras pasākumiem un palīdzētu cilvēkiem, kuri pašu spēkiem nevar veikt ceļu. Organizēt transporta pakalpojumu nodrošināšanu šai iedzīvotāju grupai.	Visu periodu	LP	NVO
	5.5. Nodrošināt iespējas aktīvai laika pavadīšanai pašvaldības kultūras centros, piedaloties deju kopās un vokālās grupās.	Visu periodu	KC	NVO
	5.6. Kultūras pasākumu plānā ietvert tādus pasākumus, kas radītu īpašu interesi vecākās paaudzes gada gājuma iedzīvotājiem.	Visu periodu	KC	NVO, LP, sociālo pakalpojumu sniedzēji

	5.7.Uzturēt atlaižu sistēmu pilsētas maršruta autobusos, lai radītu iespēju senioriem uzturēt aktīvu dzīves pozīciju, apmeklēt interesējošos pasākumus, tādejādi stiprinot sociālos kontaktus, vēršoties pret sociālo atstumtību un vientulību.	Visu periodu	TUAN	LP, NVO
--	---	--------------	------	---------

2.4.5. Mērķis: Infekcijas slimību profilakse

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1.Akūto zarnu infekciju profilakse	1.1.Sanitāri higiēniskie pasākumi, kuru mērķis ir infekciju slimību izplatīšanās ceļu pārtraukšana – apdzīvotu vietu uzkopšana, centralizēta ūdensvada, kanalizācijas tīklu uzlabošana.	Visu periodu	SIA „Jūrmalas ūdens”, PLN	Vides nodaļa
	1.2.Sadarbībā ar kontrolējošām institūcijām veicināt pasākumus, kas nodrošina pārtikas nekaitīgumu visos pārtikas aprites posmos	Visu periodu	Iestāžu vadītāji, kuras nodrošina ēdināšanas pakalpojumus	LP
	1.3.Kvalitatīva dzeramā ūdens nodrošināšana	Visu periodu	SIA „Jūrmalas ūdens”	
	1.4.Veselības izglītības darbs	Visu periodu	Izglītības iestāžu vadītāji	IZP,LP
	1.5.Nodrošināt informāciju par vakcinācijas iespējām pašvaldības interneta vietnē	Visu periodu	LP	Ārstniecības pakalpojumu sniedzēji
2.Dabas perēkļu infekciju profilakse	2.1. Ērcēm labvēlīgas dzīves vides samazināšana, kopjot mežu.	Visu periodu	Mežsaimniecības nodaļa	Vides nodaļa
	2.2.Sabiedrības informēšana un brīdinājumu zīmju izvietošana par ērcu encefalīta draudiem	Visu periodu	PLN, LP, SAN	Vides nodaļa
	2.3.Nodrošinot aktīvu izglītojošo darbu izglītības iestādēs saistībā ar infekcijas slimību profilaksi	Visu periodu	IZP	Izglītības iestāžu vadītāji
	2.4.Veicināt iedzīvotāju vakcinēšanos pret ērcu encefalītu, sedzot vakcinācijas izmaksas sociālajam riskam pakļautajām iedzīvotāju kategorijām	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji, LP	Sociālo pakalpojumu sniedzēji, NVO
	2.5.Nodrošināt materiāli tehnisko atbalstu klaiņojošo kaķu populācijas kontrolei „noķer – sterilizē – atlaid”	Visu periodu	PLN	Veterināro pakalpojumu sniedzēji
	2.6.Nodrošināt materiāli tehnisko atbalstu	Visu periodu	PLN	

	patversmei			
	2.7.Popularizēt mājdzīvnieku vakcināciju	Visu periodu	Veterināro pakalpojumu sniedzēji	
	2.8.Veikt profilakses pasākumus pašvaldības dzīvojamajās mājās, saistībā ar leptospirozes profilaksi	Visu periodu	Namu apsaimniekotāji	ĪPPĪN
	2.9.Informēt iedzīvotājus par legionelozes profilaksi saistībā ar ūdensvadu sistēmām dzīvoklī, veicamajiem pasākumiem kā izvairīties no legionelozes.	Visu periodu	Namu apsaimniekotāji	Veselības pakalpojumu sniedzēji
3. Vakcīnu regulējamās infekcijas slimību profilakse	3.1.Izglītojošs darbs iedzīvotāju vidū par vakcīnu regulējamo slimību profilaksi un vakcinācijas nozīmi	Visu periodu	Ambulatorās aprūpes pakalpojumu sniedzēji	LP
	3.2.Izglītības procesā, organizējot veselības mācības nodarbības, pieaicinot speciālistu, ģimenes ārstus, māsas, izglītot par vakcinācijas pamatprincipiem, higiēnas prasību ievērošanas nozīmi. Organizēt izglītojošus seminārus darbiniekiem.	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji	
	3.3.Nodrošināt veselības veicināšanas speciālista pieejamību Jauniešu centrā, lai radītu iespēju bērniem saņemt informāciju, kas saistīta ar infekcijas slimībām higiēnu, paplašinot tā funkcijas kā Jaunatnes iniciatīvu un veselības centram	2017-2019	IZP, JC	LP
	3.4.Organizēt sociālajam riskam pakļautajām iedzīvotāju kategorijām dzīves apstākļus ar iespējām ievērot personīgo higiēnu un pieeju kvalitatīvam dzeramajam ūdenim	Visu periodu	ĪPPĪN, namu apsaimniekotāji	LP
4.Tuberkulozes ierobežošana	4.1.Informēt sabiedrību par risku saslimt ar TB, sociālajiem aspektiem, kas veicina inficēšanos.	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji, TB un	LP, SAN

			plaušu hronisko slimību kabineta ārstniecības personas	
	4.2. Attīstīt pakalpojumus elpošanas sistēmas un imunitātes stiprināšanai bērniem ar īpašām vajadzībām	No 2021. gada	LP	Veselības pakalpojumu sniedzēji

2.4.6. Mērķis : reproduktīvās veselības veicināšana

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/ partneri
1.Jauniešu izglītošana	1.1.Izglītības procesā iekļaut informāciju par attiecību veidošanu ar pretējo dzimumu balstoties uz savstarpēju cieņu un uzticēšanos	Visu periodu	IZP, izglītības iestāžu vadītāji	NVO
	1.2.Izglītības procesā iekļaut informāciju par ģimenes veidošanu, attiecībām un atbildību ģimenē	Visu periodu	IZP, izglītības iestāžu vadītāji	NVO
	1.3.Izglītības procesā iekļaut informāciju STI (seksuāli transmisīvām slimībām), riska faktoriem saslimšanai un profilakses pasākumiem	Visu periodu	izglītības iestāžu vadītāji	LP
	1.4.Nodrošināt veselības veicināšanas speciālista pieejamību Jauniešu centrā, lai radītu iespēju bērniem saņemt informāciju, kas saistīta ar higiēnu, dzimumbrieduma iestāšanos, kontracepcijas lietošanu, paplašinot tā funkcijas kā Jaunatnes iniciatīvu un veselības centru	2017-2019	IZP, JC	LP, NVO
	1.5.Organizēt topošo vecāku izglītošanu "māmiņu skolas", informējot par apstākļiem un lietām, kas kaitīgas topošajam un jau dzimušajam mazulim, iekļaujot informāciju par HIV, C hepatītu	Visu periodu	LP, Veselības pakalpojumu sniedzēji	NVO, sociālo pakalpojumu sniedzēji
	1.6.Attīstīt vienaudžu izglītošanas pasākumus skolās, jauniešu centrā	Visu periodu	IZP	NVO, LP
2.Profilakses pasākumu nodrošināšana	2.1.Nodrošināt Atkarību profilakses centrā informācijas sniegšanu par STI un bezmaksas profilakses līdzekļus	Visu periodu	LP	SPKC
	2.2.Sniegt informāciju sabiedrībai, lai novērstu stigmatizāciju attiecībā pēc STI pazīmes	Visu periodu	Veselības pakalpojumu sniedzēji, LP	NVO

2.5. Mērķis: stiprināt un pilnveidot veselības veicināšanas sistēmu pašvaldībā uzlabot starpsektoru koordinētu darbību

Uzdevums	Aktivitāte (pasākums)	Aptuvenais izpildes termiņš	Atbildīgā institūcija	Iesaistītās institūcijas/partneri
1. Nodrošināt pašvaldības dažādu sektoru ietekmi uz veselības sociālajām determinantiem	1.1.Sadarbībā ar VM, ģimenes ārstiem un veselības aprūpes iestādēm veidot sistēmu, kas ļautu monitorēt pašvaldības iedzīvotāju veselības stāvokli	Visu periodu	LP	LPS,LLPA, Veselības pakalpojumu sniedzēji
	1.2.Veikt pētījumus, kas atklātu ar iedzīvotāju veselības riska faktoru.	Visu periodu	LP, EAN	VM, SPKC
	1.3.Izveidot un īstenot apmācības programmu veselības veicināšanas darbā iesaistīto institūciju un organizāciju pārstāvjiem ar mērķi veicināt izpratni par sabiedrības veselību un stiprināt starpinstitūciju sadarbību.	Visu periodu	LP	Iesaistītās institūcijas/partneri
	1.4.Reizi 4 mēnešos rīkot pašvaldības nozaru pārstāvju darba grupas sanāksmes PVO Veselīgo pilsētu kustībā noteikto stratēģisko mērķu sasniegšanas plāna izstrādei un kontrolei. Noteikt darbības izvērtēšanas metodes un indikatorus, apkopot aktivitātes, veikt to sasniegto rezultātu novērtēšanu. Darboties Latvijas Veselīgo pilsētu kustībā.	Visu periodu	LP	Visas pašvaldības iesaistītās institūcijas un NVO
	1.5.Izstrādāt saistošos noteikumus veselības veicināšanas jomā. Izveidot vienotu veselības veicināšanas pasākumu kalendāru Jūrmalas pilsētā.	Visu periodu	LP	Iesaistītās institūcijas/partneri
	1.6.Plašāk iesaistīt sabiedrību dažādu programmu/ projektu plānošanā, īstenošanā un izvērtēšanā.	Visu periodu	LP	Iesaistītās institūcijas/partneri
	1.7.Informēt sabiedrību par paveikto sabiedrības veselības veicināšanas jomā.	Visu periodu	LP	Iesaistītās institūcijas/partneri, SAN