



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC ieteikumi

**ESF 4.1.2.8. pasākuma "Nevalstisko organizāciju iesaiste veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanā"
projektu plānošanā un īstenošanā**

Ilze Straume, SPKC Veselības veicināšanas departaments



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Svarīgākie termini

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

Veselības veicināšanas pasākumi (konsultācijas, informācijas izplatīšana, izglītošana, personisko iemaņu attīstīšana, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšana) tiek vērsti uz sabiedrību, kādu tās daļu vai sabiedrības grupu.

Neatkarīgi no sabiedrības grupas lieluma vai sastāva, veselības veicināšanas pasākumi vienmēr tiek vērsti uz šo sabiedrību kopumā, bet ne uz atsevišķu indivīdu.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Svarīgākie termini

Ar **slimību profilaksi** (*angl. disease prevention*) saprot pasākumus, kuru mērķis ir novērst vai samazināt apstākļus, kas varētu novest pie veselības pasliktināšanās vai slimības, kā arī, lai pēc agrīnas veselības problēmas vai slimības simptomu parādīšanās novērstu saslimšanu un ar to saistītos riska faktorus, invaliditātes iespējamību un priekšlaicīgu mirstību un saglabātu iespējami labāku veselības stāvokli, slimojot ar hroniskām slimībām.

Slimību profilakse ietver pasākumus slimību novēršanai (piemēram, riska faktoru samazināšana), slimību attīstības apturēšanai un to seku mazināšanai.



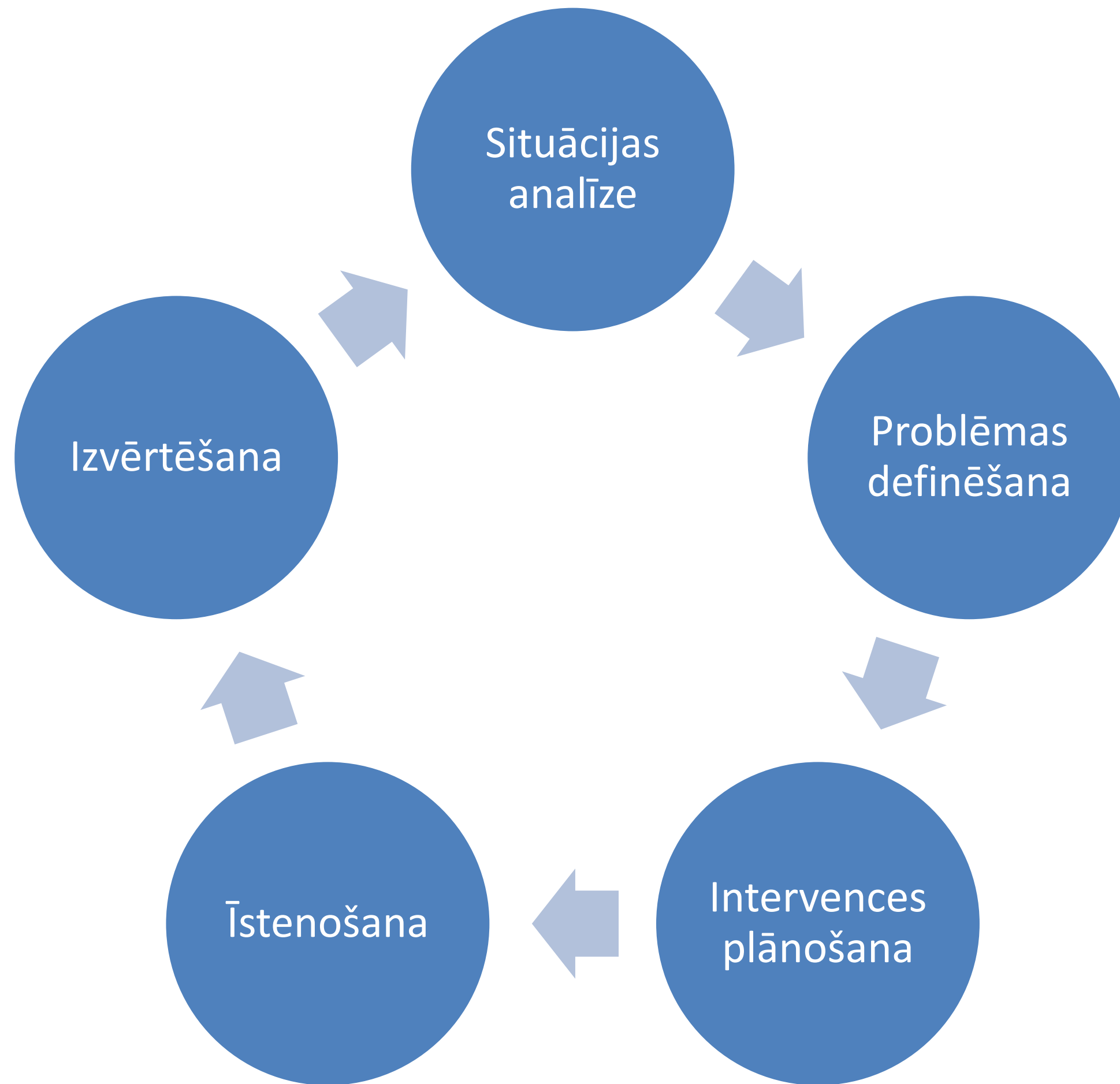
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Svarīgākie termini

- vispārīgā (universālā) profilakse ir vērsta uz visu sabiedrību vai plašām mērķa grupām (piemēram, visiem bērniem/jauniešiem, visiem vecākiem/aizbildņiem);
- selektīvā profilakse ir vērsta uz mērķa grupu, kurai ir augstāks attiecīgās veselības problēmas risks (vecākiem, aizbildņiem un ģimenēm ar paaugstinātu risku atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanai);
- indicētā profilakse ir vērsta uz konkrētiem indivīdiem, kuriem ir augsts attiecīgās problēmas risks vai agrīnas problēmas, slimības vai stāvokļa pazīmes (bērniem/jauniešiem kuri ir atkarību izraisošo vielu lietotāji un/vai kuriem ir ļoti augsts atkarības risks, piemēram, bērni un jaunieši bez noteiktas dzīves vietas (kļaiņotāji)).



Slimību profilakses un
kontroles centrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atkarību profilakse





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mērķis – mazināt riska faktoru ietekmi, kas veicina atkarību izraisošo vielu un procesu uzsākšanu. Riska faktoru ietekmes mazināšana īstenojama ar mērķa grupas vecuma posmam atbilstošām intervencēm un pasākumiem, kas tiek īstenotas dažādās vidēs un atkarību profilakses līmeņos.

Ģimene

AIZSARGĀJOŠIE FAKTORI

- Droša un veselīga piesaiste
- Vecāku uzraudzība un efektīva disciplīna
- Ieinteresētība par bērna dzīvi
- Prosociālas uzvedības iespējas ģimenē
- Spēcīgas ģimenes saites un atbalsts

Audzinašanas prasmes, autoritatīvs audzinašanas stils, vecāki kā paraugs, skaidri un konsekventi noteikumi, taisnīga un saprātīga disciplīna, novērtē bērna prosociālu uzvedību, problēmu risināšanas prasmes, komunikācijas prasmes.

RISKA FAKTORI

- Vājas audzināšanas prasmes (nevērība, slikta izturēšanās)
- Piesaistes trūkums, nedrošas attiecības
- Vardarbība ģimenē
- Šķirta ģimene
- Psihiskās veselības un atkarību problēmas ģimenē
- Antisociāla uzvedība, sociālā izolētība
- Haotiska un nekoncekventa audzināšana
- Neapmierinātas bērna pamatvajadzības

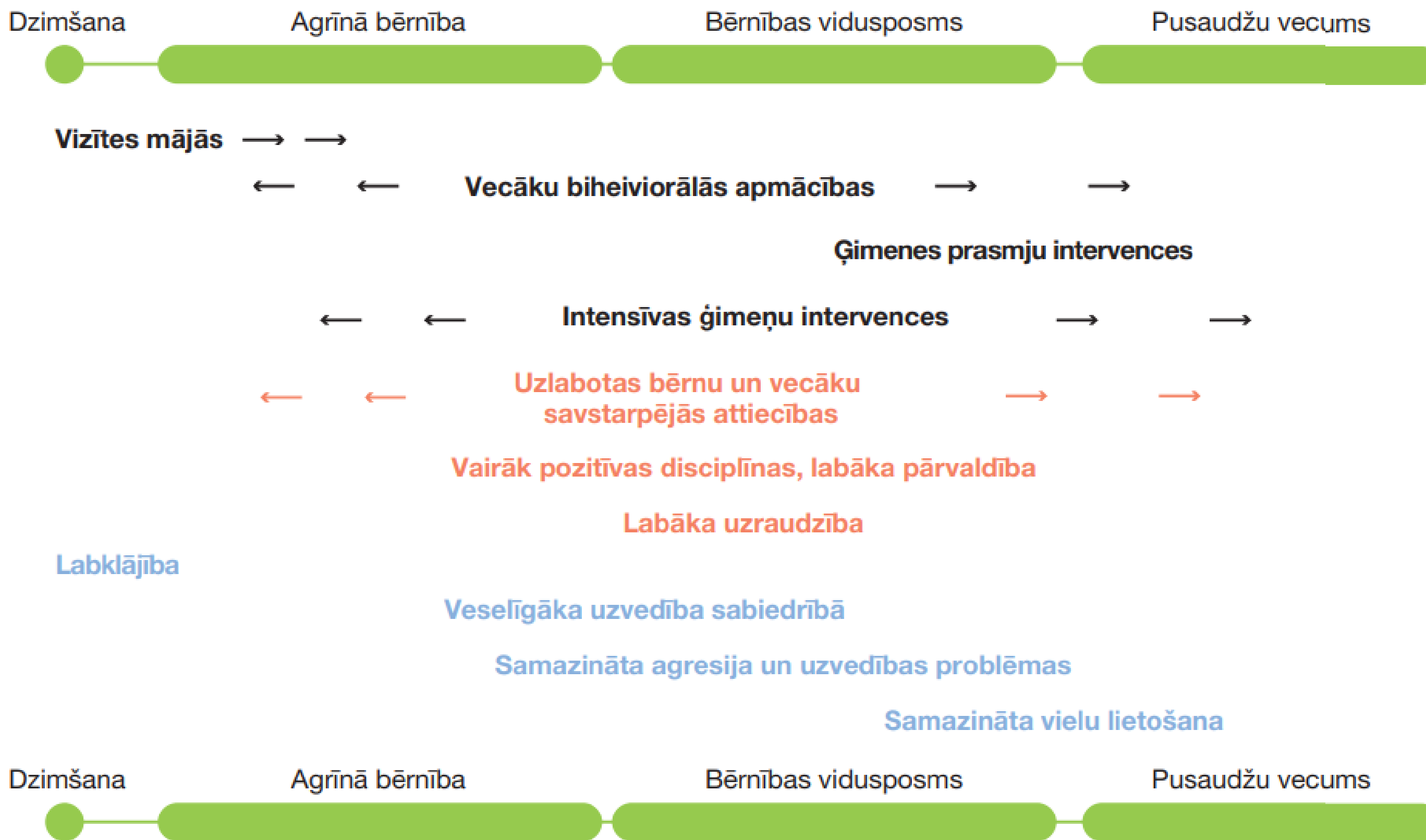


Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse ģimenē

- Ģimenes intervenču būtībā ir teorētisks pieņēmums, ka, mainot ģimenes procesus, piemēram, bērnu audzināšanas metodes, intervences **sekmē veselīgu pusaudžu uzvedību un novērš problemātiskas uzvedības veidošanos.**
- Ģimene ir viens no **svarīgākajiem elementiem**, kas mikrolīmenī ietekmē indivīda rakstura īpašības, kuru dēļ indivīds var sākt lietot atkarību izraisošās vielas.



Ģimenes intervenču veidi dažādos attīstības posmos



Apzīmējumi:

- Sekmīgas stratēģijas
- Vēlamās izmaiņas
- Pozitīvie rezultāti



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ģimenēm, vecākiem, aizbildņiem

Intervences ģimenes (vecāku, aizbildņu) prasmju attīstīšanai

- Grupu un individuālās nodarbības 4-8 nodarbības universālās profilakses intervencēm, 10-15 nodarbības selektīvās profilakses intervencēm
- attīstīt vecāku zināšanas un prasmes:
 - ✓ sirsnīgā bērnu audzināšanā;
 - ✓ pozitīvas un vecumam atbilstošas disciplīnas veicināšanā;
 - ✓ piedalīšanās bērna mācību un izglītošanas procesā;
 - ✓ vecumposmiem atbilstošu sarunu vadīšanā;
 - ✓ dažādu vielu lietošanas pazīmju atpazīšanā u.c.

Prenatālai un zīdaiņu/bērnu aprūpes veicināšanai ģimenē

- Selektīvās profilakses intervences
- veselības aprūpes un citu speciālistu nodrošināts jauno ģimeņu mentorings,
- individualizētu atbalsts - informācija un praktiska palīdzība, uzsākot vecāku pienākumu pildīšanu
- mājas vizīšu formātā un cita veida personiskas saziņas formu izmantošana

NB! Projekta ietvaros netiks atbalstīta Sociālā dienesta atbildībā esošo uzdevumu veikšana



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Bērniem un jauniešiem

- par vienu vai vairākiem profilakses līmeņiem, identificējot mērķa grupu
- pasākumi vai pakalpojumi, kas ietver dažādu metožu izmantošanu, veicinot bērna/jaunieša aktīvu dalību prasmju attīstīšanā un apgūšanā.
- Rekomendējamais nodarbību skaits - 10-15 nodarbības vienai intervences dalībnieku grupai vai individuālas nodarbības katram mērķa grupas dalībniekam
- dzīves prasmju attīstīšana:
 - emociju pašregulācija, veicinot prasmes tikt galā ar pozitīvām un negatīvām emocijām veselīgā veidā, tai skaitā stresu;
 - savstarpējā komunikācija, attīstot prasmes starppersonisko attiecību izveidošanā ar ģimenes locekļiem, draugiem, pieaugušajiem;
 - kritiskā domāšana, veicinot indivīda prasmes objektīvā informācijas izvērtēšanā;
 - problēmu risināšana;
 - lēmumu pieņemšana;
 - personiskā pašaprūpe, kas veicina veselīgu paradumu izveidošanos un uzturēšanu

Nav atbalstāma aktivitāšu īstenošana izglītības iestādēs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pasākumi izklaides vietās

- par vienu vai vairākiem profilakses līmeņiem
- Saturs – izstrādājams atbilstoši īstenojamajam pasākumam/intervences mērķim, identificējot mērķa grupu (izklaides vietu apmeklētāji vai/un izklaides vietu personāls vai pasākumu organizētāji) īstenojamos uzdevumus, metodes, darbības ilgumu, regularitāti un citus rādītājus.
- Intervenču īstenošanā var tikt izstrādāti un izmantoti dažādi informatīvi un izglītojoši resursi drukātā vai/un digitālā formātā vai izmantoti jau pieejami resursi
- Mazināt kaitējoši pārmērīgu atkarību izraisošu vielu lietošanu izklaides vietās un vielu lietošanas potenciāli radītos riskus
 - radīt drošu vidi visiem izklaides vietu apmeklētājiem;
 - ierobežot psihoaktīvo vielu ienešanu, izplatīšanu un lietošanu izklaides vietās un izklaides pasākumos;
 - samazināt psihoaktīvo vielu lietošanas rezultātā izraisītos veselības traucējumus un negadījumu risku;
 - atturēt izklaides vietu apmeklētājus no transportlīdzekļa (automašīnu, velosipēdu, elektrisko skrejriteņu u.c.) vadīšanas reibumā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

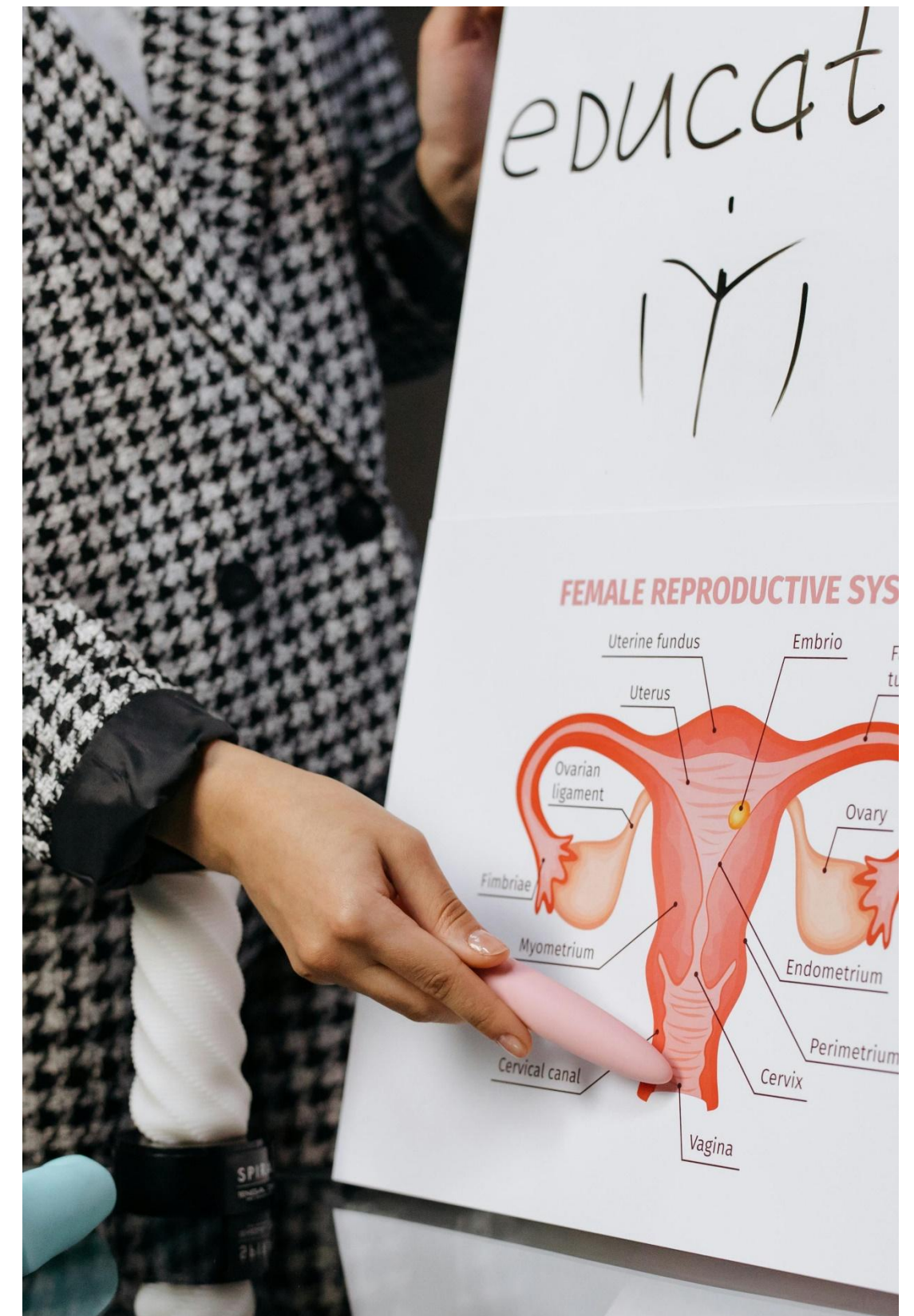
Primāri ieteicamie speciālisti

- Pasākumu īstenošana ģimenes prasmju attīstīšanai un agrīna preventīva atbalsta nodrošināšanai – psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs
- Pasākumu nodrošināšana dzīves prasmju attīstīšana bērniem un jauniešiem – psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs, sabiedrības veselības speciālists
- Pasākumu īstenošana atkarību profilakse un kaitējuma mazināšana izklaides vietās – psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, narkologs (atkarību psihiatrs), sabiedrības veselības speciālists



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Bērniem, pusaudžiem, jauniešiem

Apskatāmās tēmas: pubertāte, ķermeņa pārmaiņas, t.sk. psiholoģiskie aspekti, attiecību veidošana un seksuālo attiecību uzsākšana; drošas attiecības internetā - sekstings; grūmings; kontracepcijas metodes un seksuāli transmisīvo infekciju profilakse, nevēlama grūtniecība u.c.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Bērniem, pusaudžiem, jauniešiem

- Speciālistu, t.sk. jauniešiem *draudzīgu* ārstu, īstenoti izglītojoši pasākumi
- Informatīvi pasākumi Pasaules tematisko veselības dienu (Pasaules kontracepcijas diena, Pasaules seksuālās veselības diena, Pasaules AIDS diena, u.c.) ietvaros
- Vienaudžu izglītošanas pasākumi
- Izglītojošas aktivitātes mērķauditorijai saistošos publiskos pasākumos (festivālos, koncertos, u.tml.)
- Diskusiju grupu īstenošana pusaudžiem (meitenēm un zēniem atsevišķi)
- Izglītojošas aktivitātes jauniešu centros, t.sk. nodrošinot tos ar bezmaksas prezervatīviem
- Informējošas un uzticamos informācijas avotos balstītas aktivitātes sociālajos tīklos, dažāda veida medijos
- Informācijas un bezmaksas kontracepcijas līdzekļu (kā daļas no pasākuma) nodrošināšana pusaudžu un jauniešu uzturēšanās vietās, piemēram, pusaudžu krīzes centros, izglītības iestāžu kopmītnēs, pie ginekologiem

Nav atbalstāma aktivitāšu īstenošana izglītības iestādēs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Vecākiem, aizbildņiem, audžuģimenēm, aprūpes personālam

Apskatāmās tēmas: dažādos vecumposmos aktuālie seksuālās un reprodūktīvās veselības jautājumi, bērnu un pusaudžu uztveres un attīstības īpatnības; atvērtas komunikācijas un sarunas veidošanas pamatprincipi



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Vecākiem, aizbildņiem, audžuģimenēm, personālam

- Speciālistu (seksuālās izglītības speciālista, psihologa, u.tml.) vadīti izglītojoši pasākumi (nodarbības, lekcijas, semināri, apmācības, sapulces)
- Izglītojošu pasākumu cikli (klātienē vai attālināti) par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem, ņemot vērā bērnu dažādu vecumposmu īpatnības
- Tiešsaistē pieejami un izmantojami informatīvie resursi, kas izstrādāti sadarbībā ar speciālistiem (video, tiešsaistes zināšanu testi, satura veidošana sociālajos tīklos, interneta vietnēs u.tml.) izpratnes veicināšanai un komunikācijas prasmju uzlabošanai par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Primāri ieteicamie speciālisti

- Lekcijas/nodarbības bērniem/skolēniem par seksuāli-reproduktīvo tēmu (arī dalīti pa dzimumiem): ginekologs, dzemdību speciālists; urologs, dermatologs-venerologs; vecmāte;
- Lekcijas/nodarbības par pāra attiecību veidošanu (jauniešiem, ģimenē), prasmi pateikt "nē": psihologs, psihoterapeits
- Lekcijas par seksuāli transmisīvajām slimībām un izsargāšanos no tām: ginekologs, dzemdību speciālists; urologs, dermatologs-venerologs, infektologs; vecmāte



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Papildu ieteikumi

- Pirms aktivitāšu plānošanas jāanalizē mērķa grupu vajadzības
- Jādomā par motivēšanu un mērķauditorijas noturību cikliskajos pasākumos
- Atbalsta saņēmējs patstāvīgi un nepārtraukti veic īstenoto pasākumu efektivitātes izvērtēšanu un projekta noslēgumā sagatavo secinājumus un ieteikumus, ko pēc pieprasījuma iesniedz SPKC
- dubultā finansējuma risks, ņemot vērā, ka pašvaldības īsteno ESF pasākuma 4.1.2.2. "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana vietējai sabiedrībai"



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!