

## Projekta darba plāns 2018. gadam

Finansējuma saņēmējs Aglonas novada dome

Projekta nosaukums “Veselības veicināšanas pasākumi Aglonas novadā”

Projekta numurs 9.2.4.2./16/1/002

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsuce uz projekta atbalstāmo darbību
	Fiziskā aktivitāte	Semināri <b>“Celies, kusties, dzīvo!”</b>	<p>2 interaktīvi semināri Piesaistīts semināru organizators, fizioterapeits un medicīnas darbinieks/ģimenes ārsts. Projekta aktivitātē izmantos veselības paškontroles ierīces, apgūs prasmes to izmantošanā ikdienā, kā arī inventārs, lai praktiski apgūtu ikdienas fizisko aktivitāšu paradumu veidošanu.</p> <p>Projekta aktivitātes nodrošināšanai izmantos transportu mērķa grupas nokļūšanai uz semināru.</p>	1, 3.ceturksnī 3 semināri	Latgalē ir augsta mirstība no SAS, ļaundabīgiem audzējiem, ārējiem nāves cēloņiem, diabēta un gremošanas sistēmas slimībām. Visaugstākā mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām reģistrēta Latgalē, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 27-38%, savukārt priekšlaicīga mirstība (līdz 64 g.v.) no SAS – par 40-60%. Standartizējot mirstību pēc vecuma, mirstība no SAS visaugstākā ir Latgalē.	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni, 30 personas-  24 siev., 6 vīr.	profilakse
2	Slimību profilakse	Slimību profilakses <b>kampaņa</b> Aglonas novada sabiedrībai	Organizēta slimību profilakses kampaņa Aglonas novada sabiedrībai ar speciālistu piedalīšanos slimību profilaksei novadā (sirds veselības profilaksei, hipertensijas profilaksei, onkoloģisko saslimšanu profilaksei). Slimību profilakses kampaņas norisei tiks pieaicināts 1 speciālists-kampaņu vadītājs, 1 speciālists- medicīnas darbinieks ar mērķi informēt, izglītēt mērķgrupu par pasākumiem sirds veselības, hipertensijas un onkoloģisko saslimšanu	2017.gada 3. 4. ceturksnī (2 kampaņas x 8 h)	Latgalē ir augsta mirstība no SAS, ļaundabīgiem audzējiem, ārējiem nāves cēloņiem, diabēta un gremošanas sistēmas slimībām. Visaugstākā mirstība no <b>sirds un asinsvadu sistēmas slimībām</b> reģistrēta Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī	Aglonas novada sabiedrībai (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji	profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību
			profilaksē.		par 27-38%, priekšlaicīga mirstība (līdz 64 g.v.) no SAS – par 40-60%. Pēc vecuma, mirstība no SAS visaugstākā ir Latgalē.	vecumā virs 54 gadiem, bērni) 20 personas, t.sk. 15 siev., 5 vīr.	
	Fiziskā aktivitāte	Vispārattīstošās vingrošanas nodarbības	<p>Organizēts fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākums - vispārattīstošās vingrošanas nodarbību cikls Aglonas novadā 9 bērnu grupām:</p> <p>PII audzēkņiem 3 grupas, 1 x nedēļā x 1h x 11 mēneši;</p> <p>Aglonas novada vispārizglītojošo skolu 1.-6. klašu skolēniem (Aglonas vidusskola- 2 grupas, pa vienai grupai Aglonas internātvīdusskolā, Šķeltovas pamatskolā, Priezmalas pamatskolā, Grāveru pamatskolā), 1x nedēļā x 1h x 8 mēneši</p> <p>Piesaistīts speciālists- nodarbību vadītāji.</p>	Vienreiz nedēļā	Latgalē augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi. Augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos.	Bērni un jaunieši, iesaistītas 100 personas t. sk. 60 siev – 40 vīr.	veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību
	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbības	<p>Organizētas peldēšanas nodarbības baseinā vispārīzglītojošo izglītības iestāžu 7.-9. klašu skolēniem:</p> <p>Piesaistīts nodarbību organizators.</p> <p>Mērķgrupai bezmaksas peldēšanas nodarbības.</p> <p>Peldēšanas nodarbības ir virzītas uz vispārējo veselības veicināšanu Aglonas novada bērniem un jauniešiem.</p> <p>Tiks nodrošināts transports mērķa grupas nokļūšanai uz peldēšanas nodarbībām.</p>	Janvāris, februāris, marts, aprīlis, septembris, oktobris, novembris, decembris	Latgalē augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi. 🌐 Augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos.	Bērni, 40 personas, t.sk. 21 siev., 19 vīr.	veselības veicināšana
	Fiziskā aktivitāte	Sporta diena	<p>Fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākums- Sporta diena PII un Aglonas novada vispārīzglītojošajās izglītības iestādēs.</p> <p>Piesaistīti speciālisti- sporta dienu vadītāji.</p> <p>Sporta dienas organizēšana virzīta uz vispārējo veselības veicināšanu Aglonas novadā.</p>	1 diena x 8 h vienreiz gadā	Latgalē augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi. 🌐 Augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos.	Bērni un jaunieši 60 personas, t.sk. 40 siev., 20 vīr.	veselības veicināšana
	Fiziskā aktivitāte	Nodarbības interešu grupai ritmiskajās dejās	<p>Organizētas nodarbības interešu grupai ritmiskajās dejās.</p> <p>Piesaistīts speciālists- nodarbību vadītājs.</p> <p>Ritmisko deju nodarbības ir virzītas</p>	1x nedēļā Aglonas kultūras centrā, trešdienās no 16.30-17.30	Visaugstākā mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām reģistrēta Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo	iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, 10 personas, t.sk. 8 siev. 2 vīr.	veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību
			<p>uz veselības veicināšanu mērķa grupai un vietējai sabiedrībai, kā arī uz mērķa grupas un vietējās sabiedrības paradumu maiņu, un problemātisko slimību profilaksi (sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās slimības, liekais svars).</p> <p>Izmantoti veselības parametru paškontroles ierīču un veselības veicināšanas inventāra komplekti.</p>		<p>rādītāju valstī par 27-38%, savukārt priekšlaicīga mirstība (līdz 64 g.v.) no SAS – par 40-60%. Arī standartizējot mirstību pēc vecuma, mirstība no SAS visaugstākā ir Latgales reģionā</p>		
	Fiziskā aktivitāte	Sporta svētki “Ar veļiku pa Agluynu”	<p>Organizēts veselīga dzīvesveida pasākums vietējās sabiedrības paradumu maiņai:</p> <p>Piesaistīts speciālists- sporta svētku organizators.</p> <p>Novada sporta svētku organizēšana ir virzīta uz fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienas dzīvē, fizisko aktivitāšu nozīmes veicināšanu mērķa grupai un vietējiem iedzīvotājiem.</p>	1 x 8h gadā, augusts	<p>Latgalē augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi. 🌐</p> <p>Augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos.</p>	<p>Iesaistīt as 70 personas, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.</p> <p>50 vīr, 20 siev.,</p>	veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību
7.	Fiziskā aktivitāte	Fiziski aktīvā ekskursija	<p>Organizēts veselīga dzīvesveida pasākums vietējās sabiedrības paradumu maiņai:</p> <p>Piesaistīts fizioterapeits un ekskursijas organizētājs.</p> <p>Fiziski aktīvā ekskursija ir virzīta uz fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienas dzīvē, fizisko aktivitāšu nozīmes veicināšanu mērķa grupai un vietējiem iedzīvotājiem.</p> <p>Nodrošinātas transporta izmaksas mērķa grupas ekskursijai.</p>	1 x 8 h, 2. ceturksnis	Latgalē augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi. 🌍 Augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos	teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem - 40 personas  t.sk 30 siev, 10 vīr.	Veselības veicināšana
	Atkarību mazināšana	Izglītojošs smēķēšanas profilakses pasākums	<p>Tiks organizēts smēķēšanas profilakses pasākums izglītības iestādes-akcija "Maini cigareti pret...."</p> <p>Tiks piesaistīts speciālists- akcijas vadītājs izglītojoši informatīvā darba veikšanai. Akcijas norises organizēšanā tiks iesaistīti brīvprātīgie, NVO pārstāvji. Smēķēšanas profilakses pasākumi ir virzīti uz veselīga dzīvesveida paradumu izveidošanu mērķa grupai - bērniem un jauniešiem, akcentējot smēķēšanas kaitīgumu, ietekmi uz līdzatkarīgajiem, veselīga uztura un fizisko aktivitāšu nozīmi. Tiks izmantoti veselības parametru paškontroles ierīču komplekti.</p>	1 x 8h, 3. ceturksnī	Latgalē ir augsta mirstība no SAS, ļaundabīgiem audzējiem, ārējiem nāves cēloņiem, diabēta un gremošanas sistēmas slimībām. Visaugstākā mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām reģistrēta Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 27.	bērni un jaunieši, 70 personas t.sk. 35 siev. 25 vīr.	profilakse
9.	Atka	Izglītojošs	Organizēts izglītojošs smēķēšanas	Semīn	Latgalē ir	bērni un	prof

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību
	rību mazināšana	smēķēšanas profilakses pasākums	<p>profilakses pasākums.</p> <p>Piesaistīts speciālists- medicīnas darbinieks un izglītojošā semināra vadītājs.</p> <p>Seminārs ir virzīts uz veselīga dzīvesveida paradumu izveidošanu bērniem un jauniešiem.</p>	āru cikls 4 reizes x 5 h , 1., 2. ceturksnis	augsta mirstība no SAS, ļaundabīgiem audzējiem, ārējiem nāves cēloņiem, diabēta un gremošanas sistēmas slimībām. Visaugstākā mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām reģistrēta Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 27.	jaunieši, 60 personas t.sk. 35 siev. 25 vīr.	ilakse
	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Seminārs par seksuāli-reproduktīvo veselību sievietēm	<p>Organizēts seminārs par reproduktīvo veselību sievietēm. Piesaistīts medicīnas darbinieks- ginekologs un semināra organizators.</p> <p>Seminārs ir virzīts uz seksuāli reproduktīvās veselības veicināšanu mērķa grupai un vietējai sabiedrībai.</p> <p>Tiks izmantoti veselības parametru paškontroles ierīču un veselības veicināšanas inventāra komplekti.</p>	1 reize x 8 h, 1. ceturksnis	Latgalē zemāks ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju, kā arī . augstāks abortu relatīvais skaits.	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem 20 personas, t.sk 20 siev. Mērķgrupa ir tikai sievietes, jo seminārs ir saistīts ar sieviešu reproduktīvo veselību	ilakse prof
	Seksuālā un reproduktīvā veselība	"Jauno vecāku skola"	<p>Tiks organizētas apmācības par seksuāli-reproduktīvo veselību jauniešiem vecākiem, jaunajām ģimenēm:</p> <p>- "Jauno vecāku skola", Tiks piesaistīti apmācību vadītāji: pediatrs, psihologs, sociālais darbinieks.</p> <p>Apmācības ir virzītas uz perinatālās un</p>	3 dienas x 8 h, 1., 2 ceturksnis	Latgalē zemāks ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju, kā arī . augstāks abortu relatīvais skaits.	Kopumā apmācībās tiks iesaistītas 15 personas.	ilakse prof

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību
			neonatālās veselības veicināšanu, seksuāli reproduktīvās veselības veicināšanu jauniešiem vecākiem, jaunajām ģimenēm.				
	Garīgā veselība	Seminārs par bērna uzvedības problēmām	<p>Organizēti semināri par bērna uzvedības problēmām vecākiem, kurā piedalās arī izglītības darbinieki.</p> <p>Piesaistīts psihologs-semināra par bērna uzvedības problēmām un semināru organizētājs.</p> <p>Seminārs kā garīgās veselības veicināšanas pasākums ir virzīts uz garīgās veselības saglabāšanu bērniem un jauniešiem.</p>	2 semināri x 8 h, janvāris, februāris	Latgales reģionā saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem bija par 29% augstāks nekā vidēji valstī, sasniedzot 378 gad. uz 100 000 iedz. (2014. gada dati) Kopš 2010.g. šis ir zemākais pirmreizēji reģistrēto gadījumu skaits, tomēr tas ir augstākais Latvijā.	Kopumā semināros tiks iesaistītas 30 personas. t.sk 25 sievietes, 5 vīri. Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem.	veselības veicināšana
	Garīgā veselība	Kampaņa "Draudzīga skola"	Tiks organizēts garīgās veselības veicināšanas pasākums:-kampaņa "Draudzīga skola" Aglonas novada izglītības iestādēs. 1 x 8 h. Kampaņā kopumā piedalīsies. Tiks piesaistīts psihologs - kampaņas vadītājs Kampaņa ir virzīta uz bērnu un jauniešu garīgās veselības veicināšanu, skolu pievienošanu Nacionālajam Veselīgo skolu tīklam.	1 diena x 8 h, 4 ceturksnis	Latgales reģionā saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem bija par 29% augstāks nekā vidēji valstī, sasniedzot 378 gad. uz 100 000 iedz. (2014. gada dati) Kopš 2010.g. šis ir zemākais pirmreizēji reģistrēto gadījumu skaits, tomēr tas ir augstākais Latvijā.	Bērni un jaunieši -100 personas	veselības veicināšana
	Garī	Nometne	Tiks organizēts garīgās veselības	5			veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību
	gā veselība	"Jūtu pasaule"	veicināšanas pasākums:-nometne "Jūtu pasaule" bērniem un pusaudžiem, Nometnēs kopumā piedalīsies 40 personas. Tiks piesaistīti darbam ar mērķgrupu nometnes vadītājs, audzinātājs, nodarbību vadītājs, psihologs- nodarbību vadītājs. Nometnes organizēšana ir virzīta uz garīgās veselības saglabāšanu bērniem.	dienas x 4h x 20 personas, 2 . ceturksnis			lības veicināšana
	Vese līgs uzturs	Izglītojošas nodarbības "Veselīga uztura skola"	Organizēts veselīga uztura popularizēšanas pasākums - izglītojošas nodarbības "Veselīga uztura skola" novada izglītības iestādēs 1.-4. klašu skolēniem visās novada skolās. Pieaicināts speciālists-nodarbību vadītājs.  Nodarbības ir virzītas uz veselīga uztura paradumu maiņu bērniem.  Izmantoti veselības parametru paškontroles ierīču komplekti.	1 x mēnesī  Janvāri - maijs	Latgales reģionā ir ļoti negatīvi vērtējami svaigu dārzeņu lietošanas paradumi – tikai 10% aptaujāto (vidēji LV 37%) iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 64 gadiem Latgales reģionā katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus, sievietes nedaudz biežāk nekā vīrieši (11%; 9%). Vārītu vai sautētu dārzeņu īpatsvars uzturā Latgales reģionā ir nedaudz lielāks nekā vidēji Latvijā – ikdienā (3-7 dienas nedēļā).	50 personas, bērni , t.sk. 35 siev, 15 vīr.	vese lības veicināšana
	Vese līgs uzturs	"Veselības dienas"	Tiks organizēts veselīga uztura popularizēšanas pasākums: - "Veselības dienas" izglītības iestādēs bērniem un jauniešiem, 1 diena x 8h. Kopumā pasākumā tiks iesaistītas 125 personas. Tiks piesaistīts speciālists-"Veselības dienas" vadītājs "Veselības dienas" ir virzītas uz veselīga uztura paradumu maiņu mērķa grupai.	1 x 8h , maijs	Latgales reģionā ir ļoti negatīvi vērtējami svaigu dārzeņu lietošanas paradumi – tikai 10% aptaujāto (vidēji LV 37%) iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 64 gadiem Latgales reģionā katru dienu	Bērni un jaunieši -125 personas	vese lības veicināšana



Nr.	Tēmas nosaukums	Pasākuma nosaukums	Pasākuma īss apraksts	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam	Mērķa grupa	Atsaucē uz projekta atbalstāmo darbību
					<p>lieto uzturā svaigus dārzeņus, sievietes nedaudz biežāk nekā vīrieši (11%; 9%). Katru dienu augļus un ogas uzturā lieto tikai 9% aptaujāto Latgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 20%). Gatavam ēdienam sāli mēdz pievienot 68% aptaujāto Latgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 61%), vīrieši biežāk nekā sievietes (73%; 63%).</p>		