



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Īstenotās un plānotās aktivitātes atkarību profilakses jomā

Maija Pauniņa

Slimību profilakses nodaļa
Vecākā veselības veicināšanas koordinētāja
Maija.paunina@spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

- Valsts veselības veicināšanas darba organizācijas modelis
- SPKC darbības jomas un virzieni veselības veicināšanā
- 2014.gadā īstenotās aktivitātes
- 2015.gadā plānotās aktivitātes
- Informatīvie materiāli veselības veicināšanas un atkarību profilakses jautājumos



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pētījumi (1)

SPKC un SKDS veiktā Latvijas iedzīvotāju aptauja par veselības paradumu uzlabošanu

Galvenie secinājumi:

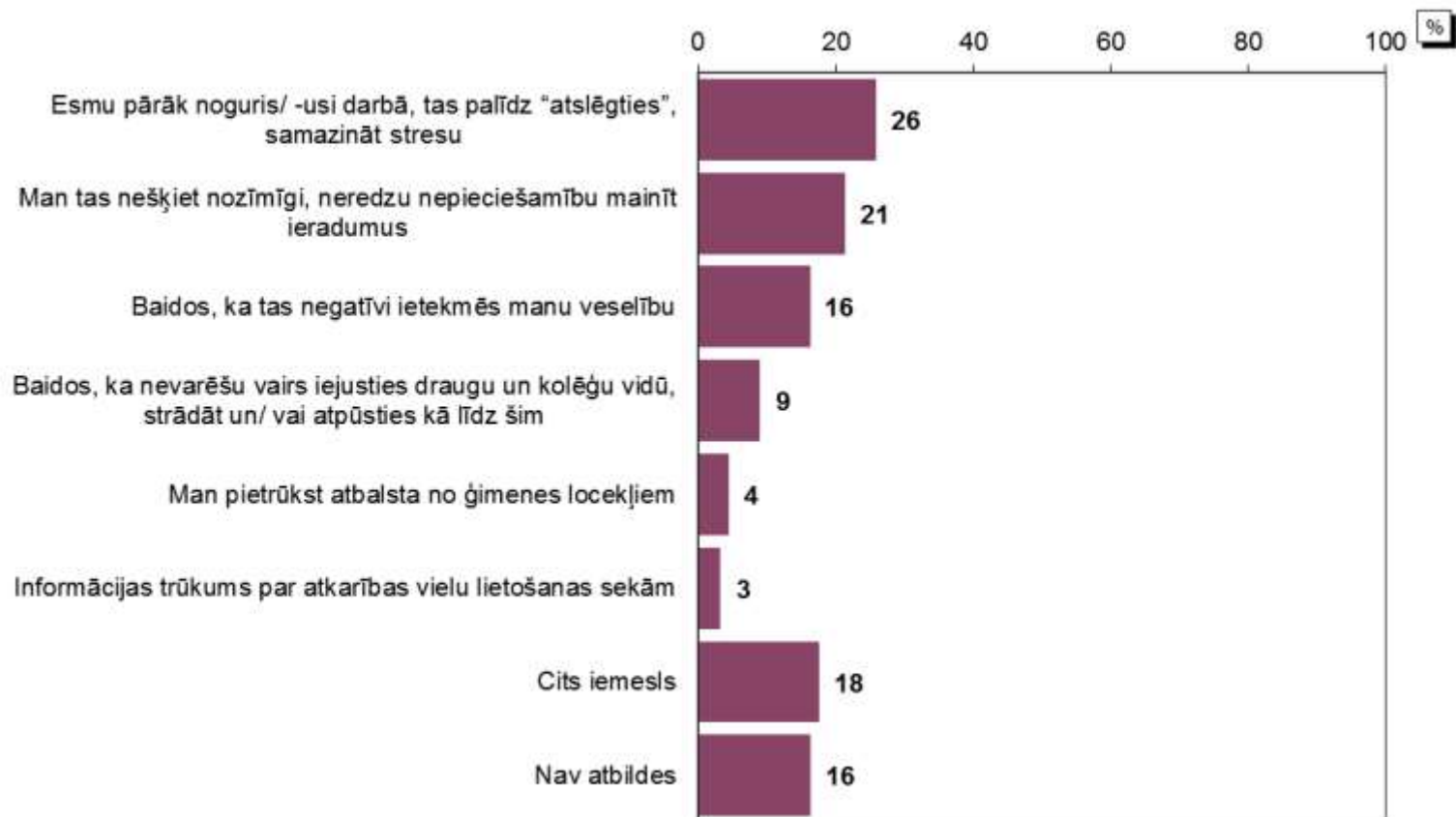
- ❑ 14% iedzīvotāju ir samazinājuši vai atteikušies no dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas pēdējā gada laikā;
- ❑ 59% iedzīvotāju pēdējā laikā ir domājuši, ka būtu labi uzlabot savus veselības paradumus;
- ❑ Iedzīvotāji, kuri uzskata, ka, samazinot vai pārstājot lietot atkarības vielas, uzlabotu savu veselības stāvokli un pašsajūtu, tomēr uzskata, ka šīs vielas palīdz «atslēgties» un mazina stresu, kā arī viņi neredz nepieciešamību mainīt savus ieradumus;
- ❑ Visvairāk Latvijas iedzīvotājus uzlabot savus ar veselības stāvokli saistītos paradumus motivētu veselības traucējumu rašanās.

No aptaujas datiem var secināt, ka iedzīvotāji vairāk domā nekā reāli dara lietas, kas uzlabotu viņu veselības stāvokli.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

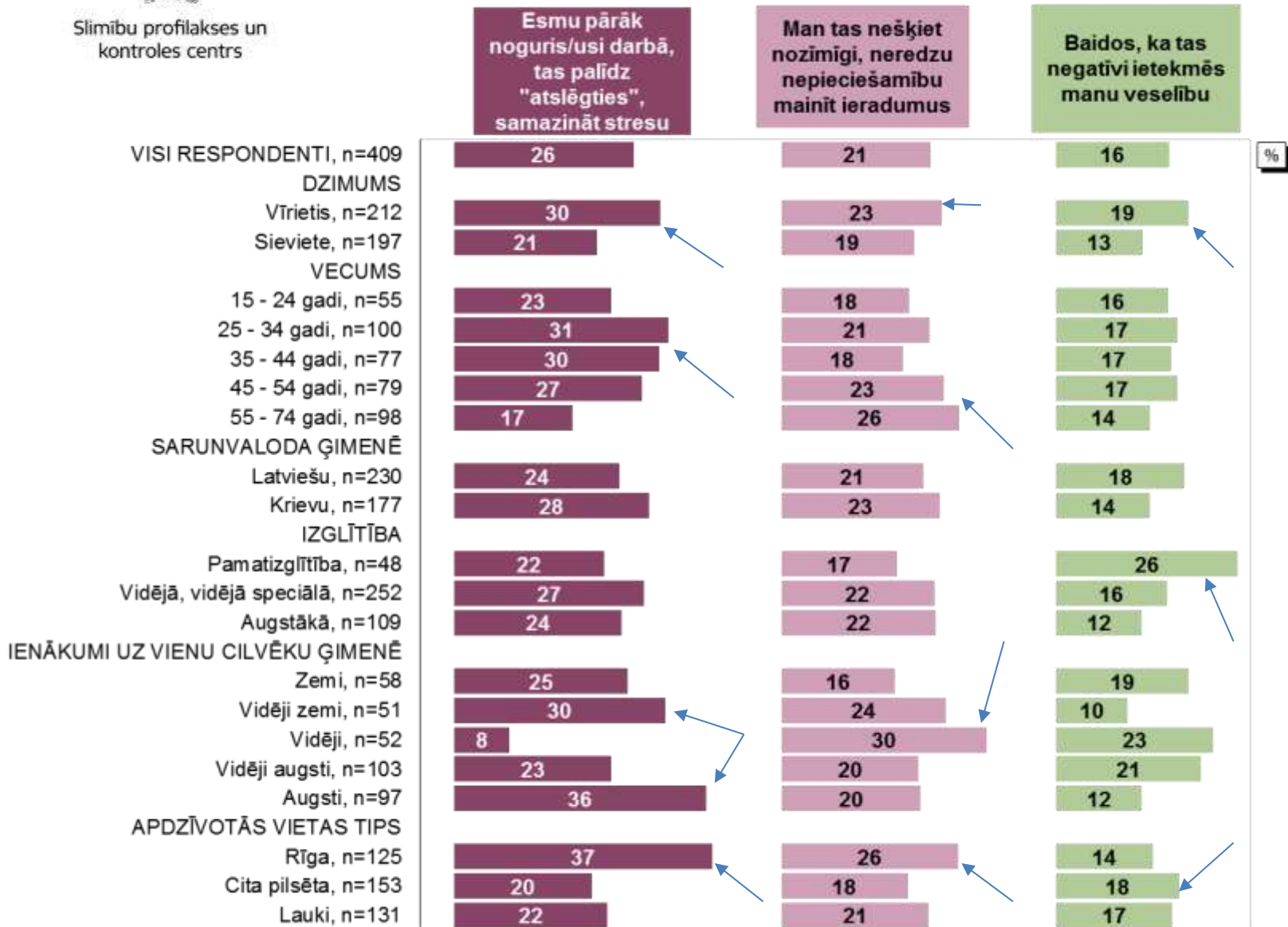
"Kādi šķēršļi Jūs attur no atkarības vielu lietošanas samazināšanas/ nelietošanas?"





Slimību profilakses un
kontroles centrs

"Kādi šķēršļi Jūs attur no atkarības vielu lietošanas samazināšanas/ nelietošanas?"





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pētījumi (2)

SPKC apsekojums par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās

- ❑ Apsekojums tiek veikts no 2009.gada.
- ❑ 2014.gadā tika saņemtas anketas no 62 pašvaldībām (53%, n=118).
- ❑ Anketu rezultāti analizēti, sagatavojot informatīvos ziņojumus: Atkarību izraisošo vielu profilakse Latvijā un Psihiskās veselības veicināšana un pašnāvību profilakse Latvijā, kuri publicēti mājas lapā: www.spkc.gov.lv

SPKC.gov.lv
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

Atkarību izraisošo vielu
profilakse
Latvijā
2013. gadā

Tematiskais ziņojums

2. izdevums
Rīga
2014



Slimību profilakses un
kontroles centrs

59,7% pašvaldību realizējuši aktivitātes, kas vērstas uz atkarības vielu lietošanas izplatības ierobežošanu

Veiktās aktivitātes 2013. gadā

Alternatīvas aktivitātes ārpus skolas (sporta pasākumi, pulciņi, mākslas, mūzikas skola u.c.)

Tiek realizētas aktivitātes riska grupas ģimenēm (ģimenēm ar atkarības vielu lietošanas problēmām, ilgstošu bezdarbu, vardarbības problēmām)

Tiek organizētas apmācības dažādām iedzīvotāju grupām vai speciālistiem

Tiek organizēti atbalsta pasākumi ģimenēm (vecāku tikšanās ārpus izglītības iestādēm, atbalsta grupas, vecāku NVO, kas veic reidus izklaides vietās, jauno psihoaktīvo vielu pārdošanas vietās)

Pašvaldībā izveidoti jauniešu centri/krīzes centri, kuros tiek realizētas atkarības profilakses aktivitātes (piemēram, nodarbības skolēniem, atbalsta grupas jauniešiem, līderu apmācības, vasaras nometnes)

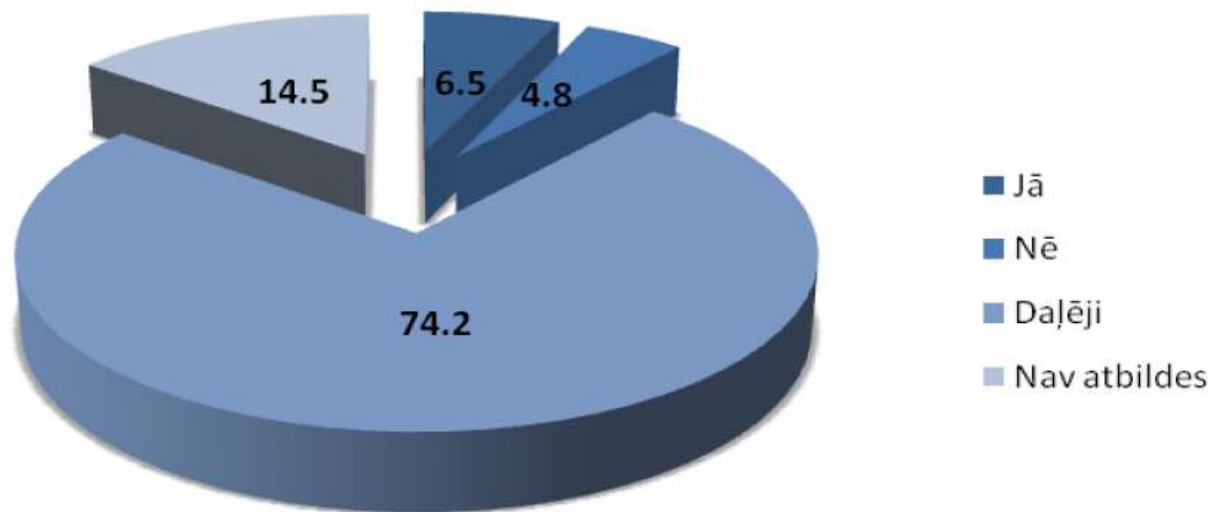
Publikāciju, informatīvo materiālu izdošana

Citas aktivitātes (*publiski pasākumi, kampaņas*)



Slimību profilakses un
kontroles centrs

„Vai uzskatāt, ka pašvaldībā veiktās atkarības vielu lietošanas un garīgās veselības profilakses aktivitātes sasniedz rezultātu?”





Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015
- 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē
2015

Latvian Presidency of the Council
of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Ebolas uzliesmojums

Cilvēka papilomas vīruss un
dzemdes kakla vēzis

Ģimenes veselības gads 2014

Infografiki

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

▶ Pētījumi un ziņojumi

Sabiedrības veselības datu
analīze

Veselību ietekmējošo
paradumu pētījumi

▶ **Atkarību slimību pētījumi un
ziņojumi**

Pašvaldību veselības profili

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Datu bāzes

Informatīvie izdevumi

Atkarību slimību pētījumi un ziņojumi

Pētījuma gala ziņojums "Narkotiku izplatība ieslodzījuma vietās Latvijā 2014.gadā"

Pētījums "Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība sievietēm grūtniecības laikā"

Pētījums „Narkotiku lietošana izklaides vietās 2012.gadā”

Ziņojums "HIV profilakses punktu darbība Latvijā un nākotnes attīstības virzieni"

Metodoloģiskā pētījuma rezultāti: Alkohola, tabakas un narkotiku lietošanas izplatība skolēnu vidū
Latvijā

Tematiskais ziņojums "Alkohola lietošanas izplatība un sekas Latvijā 2013.gadā" 2.izdevums

Tematiskais ziņojums "Alkohola lietošanas izplatība un sekas Latvijā 2012.gadā" 1.izdevums

Tematiskais ziņojums "Smēķēšanas izplatība un sekas Latvijā 2013.gadā" 2.izdevums

Tematiskais ziņojums "Smēķēšanas izplatība un sekas Latvijā 2012.gadā" 1.izdevums

Nacionālais ziņojums "Situācija narkotiku un narkomānijas problēmas jomā Latvijā līdz 2014.gadam"

Nacionālais ziņojums "Situācija narkotiku un narkomānijas problēmas jomā Latvijā līdz 2013.gadam"

2013 National Report (2012 data) to the EMCDDA by the Reitox National Focal Point

Nacionālais ziņojums "Situācija narkomānijas problēmas jomā Latvijā 2011.gadā"

Nacionālais ziņojums „Situācija narkomānijas problēmas jomā Latvijā 2010.gadā”

2011 National Report (2010 data) To the EMCDDA by the Reitox National Focal Point

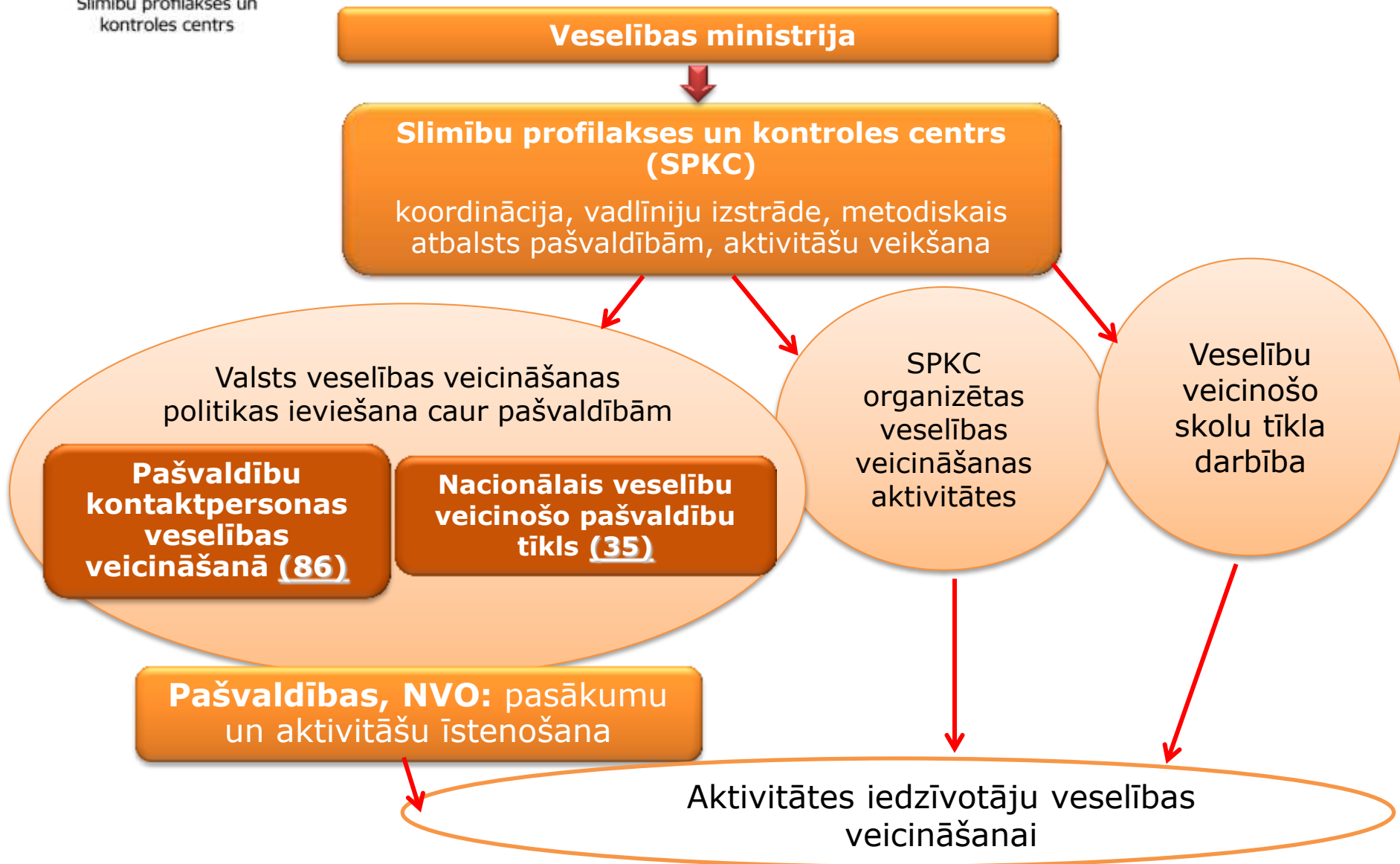
Nacionālais ziņojums „Situācija narkomānijas problēmas jomā Latvijā 2009.gadā”

Nacionālais ziņojums „Situācija narkomānijas problēmas jomā Latvijā 2008.gadā”

Valsts veselības veicināšanas darba organizācijas modelis



Slimību profilakses un kontroles centrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs



Metodisks atbalsts aktivitāšu organizēšanā

- Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, 2011
- Aktuālās informācijas apmaiņa



SPKC organizēti izglītojošie pasākumi

SPKC īstenotās sabiedrības informēšanas kampaņas



Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls (35)

- 86 kontaktpersonas veselības veicināšanas jautājumos no 85 pašvaldībām



Veselību veicinošo skolu tīkls



HIV profilakses punktu darbs

18 HPP Latvijas pilsētās
Kaitējuma mazināšanas un izglītošanas programmu
īstenošana






Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paveiktais 2014.gadā





NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

-  - Pašvaldība, kurā ir deleģēta kontaktpersona veselības veicināšanas jautājumos
-  - Pašvaldība ir Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla dalībniece
-  - Pašvaldība, kurā darbojas HPP





Slimību profilakses un
kontrolē centrs

Pašvaldību veselības profili

SPKC mājas lapā **tuvākajā laikā:**

Rīgas pilsēta
Valmieras pilsēta
Rēzeknes pilsēta
Dati plānošanas reģionu
griezumā

Jau **šobrīd:**

[Ventspils pilsēta](#)
[Jelgavas pilsēta](#)
[Liepājs pilsēta](#)
[Jēkabpils pilsēta](#)
[Daugavpils pilsēta](#)
[Jūrmalas pilsēta](#)
[Kalnciems](#)

<http://www.spkc.gov.lv/pasvaldibu-veselibas-profilu/>

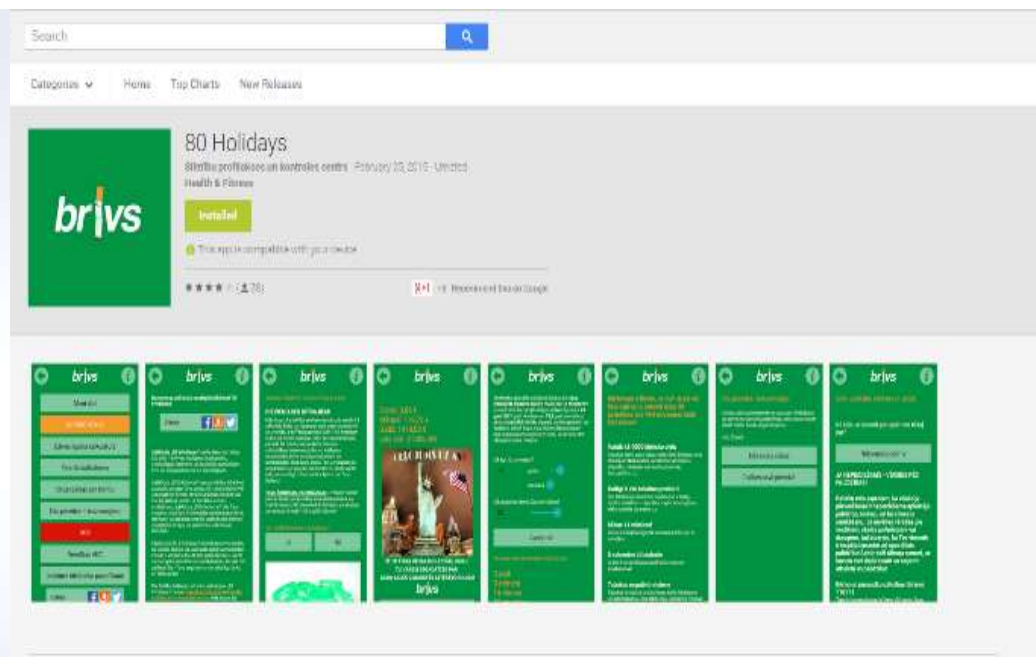


Slimību profilakses un
kontrols centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņas 2014.gadā

Sabiedrības informēšanas kampaņa, lai mazinātu tabakas
lietošanu bērnu un jauniešu vidū «BRĪVS»

- Mobilā aplikācija «80 brīvdienas»





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņas 2014.gadā

Sabiedrības informēšanas kampaņa, lai mazinātu bērnu
pakļaušanu pasivajai smēķēšanai «Vai tas ir tā vēts?»

www.pasivasmekesana.lv



Riski



Cilvēkiem, kuri paši nesmēķē, bet regulāri ir pakļauti cigarešu dūmu ietekmei, var attīstīties nopietnas veselības problēmas.

Mīti



Mīti par pasīvo smēķēšanu sabiedrībā ir plaši izplatīti, veicinot parlicību, ka tās riski ir krietni vien mazāki, nekā realitātē.

Latvijā ir aizliegts smēķēt:

Izglītības un audzināšanas iestādēs, izņemot augstskolas, kurās atļauts smēķēt telpās, kas speciāli ierīkotas smēķēšanai

Ārstniecības iestādēs, sociālās aprūpes un rehabilitācijas institūcijās, izņemot telpas, kas speciāli ierīkotas smēķēšanai

Sporta un citu publisku pasākumu laikā stadionos un citās norobežotās terrīcijās, izņemot vietas, kas speciāli ierīkotas smēķēšanai

Draudzīvo bērnu dzīvokļu mājās kāpņu telpās

Darbvietās darbu un koplietošanas telpās, izņemot telpas, kas speciāli ierīkotas smēķēšanai

Sabiedriskā transporta līdzekļu pieturvietu zonās



Slimību profilakses un kontroles centrs

IESMU BRĪVS!

Brīvs no mums vairs nav bērns. Brīvs izvēlēties savu dzīvi, brīvs izvēlēties savu veselību un vēl dažādas lietas un cilvēkus. Brīvi viņš izvēlas, ko vēlas un kā dzīvi ir pabeidzis.

Brīvs no mums ir bērns, kas izvēlas savu dzīvi, izvēlas savu veselību un vēl dažādas lietas un cilvēkus. Brīvi viņš izvēlas, ko vēlas un kā dzīvi ir pabeidzis.

Brīvs no mums ir bērns, kas izvēlas savu dzīvi, izvēlas savu veselību un vēl dažādas lietas un cilvēkus. Brīvi viņš izvēlas, ko vēlas un kā dzīvi ir pabeidzis.

Brīvs no mums ir bērns, kas izvēlas savu dzīvi, izvēlas savu veselību un vēl dažādas lietas un cilvēkus. Brīvi viņš izvēlas, ko vēlas un kā dzīvi ir pabeidzis.

Atbrīvošies arī Tu būt brīvs!



Mana dzīve mainījās ar mirkli, kad piedzima meitiņa. Turot mazo brīnumu rokās, sajūtu, ka nodarīšu viņai pāri, ja atsāksu smēķēt. To nespēju.

Ieva Mārtaņa, LNT žurnāliste



Andris Freidenfelds,
Radio SWH didžejis un grupas Labvēlīgais Tips solists

Sapratu, ka smēķēšana saskaldā dzīvi un laika tērojumu sīkos, saraustītos gabalos. Smēķējot bija jāpārtrauc darbības, domas un elpošana, lai pievērstos nevajadzīgam, postošam, pat muļķīgam rituālam. Rituāliem ir jāattīra un jāceļ nevis jāpiesārgo un jāgremdē.

Mīti un patiesība par pasīvo smēķēšanu

Opertivānā vairs vairāk nekā 4000 gēnisko vielu.

Ar katru cigareti, kas satur 0,7 mg nikotīna, tiek uzņemti apmēram 50 gēniskie bojācēji, kas ir kaitīgi cilvēka veselībai.

Ilglaicīgs tūkstošiem gadu ilgais pasīvo smēķētāju saslimt ir gandrīz 100%.

Ja cilvēks smēķē, viņš ir pakļauts 100% riskam saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, vēzi, hronisku bronhītu, emfizēmu, astmu.

23,2% cilvēki smēķē cigaretes.

28,7% cilvēki smēķē cigaretes.

43,1% cilvēki smēķē cigaretes.

68,1% cilvēki ir pakļauti, ka citu cilvēku smēķēšanas vājš kaitējumā ir kaitīga veselībai.

27,8% cilvēki, kas nav atļauts smēķēt, ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam.

8,4% cilvēki, kas nav atļauts smēķēt, ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam.

Visbiežāk cilvēki, kas ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam, ir cilvēki, kas ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam.

35-44 gadus, **15-24** gadus.

600 000 nāves cēloņu ir tieši veidā saistīti ar pasīvo smēķēšanu.

1,8 miljardus nesmēķētāju tostarp - **44%**, **35%**, **33%**.

neatgriezeniski bojā būtu cilvēki, kas ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam.

28% cilvēki, kas ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam, ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam.

44%, **35%**, **33%** cilvēki, kas ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam, ir pakļauti pasīvo smēķēšanas riskam.

Atceries, ja smēķē Tu - smēķē Tavus bērnus!

SPWC www.pasivasmeketajam.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas jautājumos

67037333

- Darbadienās no plkst. 9:00 – 19:00;
- Profesionāls medicīnas personāls;
- Anonīmi;
- Informācija/ ieteikumi smēķēšanas atmešanai, par pasīvo smēķēšanu, smēķēšanu grūtniecības laikā, par pieejamo palīdzību zvanītāja dzīvesvietas tuvumā;
- Aicināti zvanīt arī smēķētāju tuvinieki un draugi.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Par paveikto un plānoto 2015.gadā





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņas

Sabiedrības informēšanas kampaņa, lai samazinātu bērnu un pieaugušo pakļaušanu pasīvajai smēķēšanai «Izvairies no smēķētāja»

Sabiedrības informēšanas kampaņa par alkohola lietošanas problēmām bērnu un pusaudžu vidū



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informatīvie materiāli (1)

Pazīstamības piramīda

Est aktīvs visu gadu

KĀ ATMEST SMĒKĒŠANU

CIK DAUDZ IR PAR DAUDZ?

1 DEVA = 12g ABSOLŪTĀ 100% ALKOHOLA

Alkohols	Alkohols	Alkohols	Alkohols
SAMPANIETIS VĪNS	DEGVĪNS	RUMS	BRENDIS
54 devas (500 ml)	700 ml = 17,5 devas	500 ml = 12,5 devas	100 ml = 2,5 devas
52 devas (500 ml)	500 ml = 12,5 devas	100 ml = 2,5 devas	40 ml = 1 deva
12 devas (100 ml)	100 ml = 2,5 devas	40 ml = 1 deva	40 ml = 1 deva
ALUS	KOKTEILIS IEPAKOJUMĀ	SIDRS	
2,3 ml devas (200 ml)	500 ml = 1 deva	275 ml = 1 deva	
1,6 ml devas (150 ml)	500 ml = 1 deva	300 ml = 1 deva	
9,2 ml devas (80 ml)	MAZALK 2,9% = 1 deva	ALK 5,5% = 1,8 devas	
6,6 ml devas (60 ml)	ALK 5,5% = 1,8 devas	ALK 5,5% = 1,8 devas	
		1,6L PET 5% = 4,0 devas	



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informatīvie materiāli (2)

<http://www.spkc.gov.lv/infografiki/>

Nelegālā alkohola ietekme uz organismu

Iegaumē: NEKAD NELIETO nelegālo alkoholu!

Neregistrētais alkohols ir kaitīgs veselībai, jo var saturēt dzīvībai bīstamus toksiskus piemaisījumus

Nelegālais alkohols ir

- KONTRABANDAS ALKOHOLS
- NELEGĀLI RAŽOTS ALKOHOLS
- MĀJĀS RAŽOTS ALKOHOLS
- SUROGĀTA ALKOHOLS (piemēram, mutes skalojamie līdzekļi, parfimērijas produkti – smaržas, odukoļoni)

Chemical structures:

- metilspirtu: CCO
- etilglikolu: CCOCCO
- propilspirtu: CCCO
- Pb svins
- aromatizētājas u.c. veselībai kaitīgas vielas

Hospitalizācijas gadījumu skaits ar saindēšanos ar nelegālo alkoholu

Gads	Skaits
2010	1700
2010	1390
2011	1650
2011	1404
2012	1170
2013	599

Alkohola ietekme uz organismu

Alkohola lietošana ir efektīvs veids, kā daudzināt kardiokivāciju slimības un aktīviem sportistiem

60

Patērējot alkohola lietošanu ir liels risks veselībai. Tāpat ir nepieciešams ievērot veselīgu dzīvesveidu, kas ietver regulāru fiziskā aktivitāšu veikšanu un veselīgu uzturu.

Alkohols var būt potenciāls kaitējums, ja tas tiek lietots pārmērīgi, un tas var būtiski ietekmēt veselību, veselību, veiktību, produktivitāti.

Alkohola lietošana uz veselības stāvokli:

- Nervu sistēmas un endokrīnās sistēmas bojājums
- Depresija
- Alkohola slimības
- Alkohola neatkarība
- Alkohola polineuropātija
- Alkohola epilepsija

Alkohola lietošana uz akūtu saindēšanos:

- Alkohola saindēšanos
- Akūta alkohola saindēšanos
- Akūta saindēšanos
- Akūta saindēšanos

Alkohola lietošana uz hronisku saindēšanos:

- Hroniska alkohola saindēšanos
- Hroniska alkohola saindēšanos
- Hroniska alkohola saindēšanos

Alkohola lietošana uz reproduktīvās sistēmas bojājumiem:

- Alkohola lietošana uz reproduktīvās sistēmas bojājumiem
- Alkohola lietošana uz reproduktīvās sistēmas bojājumiem
- Alkohola lietošana uz reproduktīvās sistēmas bojājumiem

Alkohola lietošana uz veselības stāvokli:

- Alkohola lietošana uz veselības stāvokli
- Alkohola lietošana uz veselības stāvokli
- Alkohola lietošana uz veselības stāvokli

Alkohola lietošana uz veselības stāvokli:

- Alkohola lietošana uz veselības stāvokli
- Alkohola lietošana uz veselības stāvokli
- Alkohola lietošana uz veselības stāvokli



Slimību profilakses un
kontrolēs centrs

Noderīgi

www.draugiem.lv/sveiksunvesels

www.pasivasmekesana.lv

www.nenoversies.lv

www.grutnieciba.lv

www.tirizobi.lv

[Twitter: twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

[Facebook: facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

[Youtube: Slimību profilakses un kontrolēs centrs](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[**www.spkc.gov.lv**](http://www.spkc.gov.lv)



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!

Maija.paunina@spkc.gov.lv

Tālrunis: 67387602