

**Apstiprināta**  
Ādažu novada pašvaldības domes sēdē  
2022. gada 23. novembrī  
(protokols Nr. 45 § 9)



## Ādažu novada sabiedrības veselības veicināšanas koncepcija

---

## Ievads

Veselība ir cilvēka dzīves kvalitātes, ģimenes un sabiedrības labklājības pamats, savukārt veselīga sabiedrība ir produktīvas un ražīgas ekonomikas un valsts attīstības pamats. Vesels cilvēks var strādāt ražīgāk un vieglāk pielāgoties izmaiņām. Nozīmīga loma labas veselības saglabāšanā ir cilvēka paradumiem un dzīvesveidam, kā arī fiziskās un sociālās vides uzlabošanai.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses starpnozarju sadarbības komiteja 2017. gada 19. jūlijā apstiprināja *Veselības veicināšanas un slimību profilakses plānu*<sup>1</sup>, lai piemērotu vienotu un kompleksu pieeju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānošanai, īstenošanai un novērtēšanai arī pašvaldību līmenī.

Plāns kalpo kā ieteikumi veselības veicināšanas un slimības profilakses pasākumu plānotājiem un īstenotājiem, lai darbojoties kopā īstenotu ES struktūrfondu atbalstītus projektus darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskajā atbalsta mērķa sasniegšanai “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem 9.2.4.2. pasākuma programmu “*Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei*”. Plāna saturs veidots balstoties uz *Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014.-2020.gadam*<sup>2</sup> (apstiprināts ar Ministru kabineta 2014. gada 14. oktobra rīkojumu Nr.589) noteiktajām prioritātēm, *Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības bankas izstrādāto veselības veicināšanas pārskatu*<sup>3</sup> un *Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā*<sup>4</sup> (apstiprināts ar Veselības ministrijas 2011. gada 29. decembra rīkojumu Nr.243). Eiropas Sociālā fonda 2014.-2020. gada plānošanas perioda ietvaros atbalstāmās veselības veicināšanas aktivitātes tiek īstenotas piecās tematiskajās jomās – **veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reprodūktīvā veselība un garīgā (psihiskā) veselība**.

Veselības ekspertu darba grupa Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētās profesores Anitas Villerušas vadībā izstrādātajā *Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvarā*<sup>5</sup> (apstiprināts Veselības ministrijas Veselības veicināšanas un slimību profilakses ekspertu padomes sēdē 2018. gada 31. janvārī) iekļāva priekšlikumus turpmākajiem gadiem sabiedrības veselības jomas aktivitātēm, kas kalpo kā ieteikumi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānotājiem un īstenotājiem, kā arī ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi saistītu politikas plānošanas dokumentu izstrādei.

Saskaņā ar Likuma „Par pašvaldībām” 15. panta 6. punktu viena no pašvaldību autonomajām funkcijām ir nodrošināt veselības aprūpes pieejamību, kā arī veicināt iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu un sportu. Pašvaldība kā sabiedrībai vistuvāk esošā valsts pārvaldes iestāde ir viens no svarīgākajiem posmiem iedzīvotāju veselības saglabāšanā un veselīga dzīvesveida veicināšanā. Tieši pašvaldība vislabāk pārzina savu iedzīvotāju veselības stāvokli, esošās problēmas, kā arī savu iedzīvotāju vajadzības un vēlmes. Pašvaldību loma veselības

<sup>1</sup>Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns, pieejams: <https://www.esparveselibu.lv/aktualizets-veselibas-veicinasanas-un-slimibu-profilakses-plans-2022>

<sup>2</sup>Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam, pieejams: <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>

<sup>3</sup>Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības banka “Veselības veicināšanas pārskats”, pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/2224/download>

<sup>4</sup>Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, pieejamas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4456/download>

<sup>5</sup>Ziņojums par ekspertu darba grupas izstrādāto Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvaru, pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/616/download>

veicināšanas politikas īstenošanā galvenokārt ir saskatāma tās spējā veidot veselību atbalstošu vidi un uzrunāt vietējo sabiedrību, veicinot iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos.

**Sabiedrības veselība ir zinātne un māksla par to, kā ar organizētiem sabiedrības pasākumiem veicināt veselību, novērst slimības un paildzināt dzīvi<sup>6</sup>.**

Veselības veicināšana ietver atkarību izraisošo un veselību ietekmējošo vielu lietošanas samazināšanas un fizisko aktivitāšu intensitātes paaugstināšanas pasākumus, veselīga un pilnvērtīga uztura lietošanu ikdienā, traumatisma un vardarbības mazināšanas pasākumus un daudzus citus veselīga dzīvesveida nostiprināšanas pasākumus – tādejādi, iespējami novēršot vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz cilvēka veselību.

**Veselības veicināšana – pasākumi, kas ietver konsultācijas, informācijas izplatīšanu, izglītošanu, personisko iemaņu attīstīšanu, dzīvesveida un paradumu maiņas veicināšanu, lai uzlabotu sabiedrības veselības stāvokli<sup>7</sup>.**

Ņemot vērā pašvaldības iespējas, infrastruktūru, cilvēku un finanšu resursus, kā arī izpratni par veselīga dzīvesveida jautājumiem un pieredzi veselības veicināšanas pasākumu īstenošanā, tika izstrādāta šī Ādažu novada sabiedrības veselības veicināšanas koncepcija (turpmāk – Koncepcija).

**Koncepcijas mērķis ir uzlabot veselības veicināšanas pakalpojumu pieejamību, kā arī veicināt sabiedrības veselīgu paradumu nostiprināšanu.**

Koncepcijas mērķis atbilst Ādažu novada Attīstības programmā 2021.-2027. gadam plānotajām aktivitātēm.

Koncepcija izstrādāta saskaņā ar *Ādažu novada pašvaldības Attīstības programmu 2021.-2027. gadam*<sup>8</sup>, *Veselības veicināšanas un slimību profilakses plānu*<sup>9</sup>, *Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvaru*<sup>10</sup>, *Veselības ministrijas Sabiedrības veselības pamatnostādņem 2021.–2027. gadam*<sup>11</sup>, *Veselības ministrijas Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā*<sup>12</sup>, *Latvijas Ārstu biedrības un Veselības ministrijas Ieteikumiem pašvaldībām veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei*<sup>13</sup>.

<sup>6</sup> <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>

<sup>7</sup> <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>

<sup>8</sup> Ādažu novada pašvaldības attīstības programmu 2021.-2027.gadam (apstiprināta-27.07.2021), pieejama: <https://www.adazi.lv/attistiba/attistibas-programma-2021-2027/>

<sup>9</sup> Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns, pieejams: <https://www.esparveselibu.lv/aktualizets-veselibas-veicinasanas-un-slimibu-profilakses-plans-2022>

<sup>10</sup> Ziņojums par ekspertu darba grupas izstrādāto Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvaru, pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/616/download>

<sup>11</sup> Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.-2027.gadam, pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

<sup>12</sup> Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”, pieejamas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4456/download>

<sup>13</sup> Ieteikumi pašvaldībām veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei, pieejams: <http://www.arstubiedriba.lv/ieteikumi-pasvaldibam-veseliga-dzivesveida-un-veselibas-apmacibas-izpratnei/>

## Esošā situācija novadā sabiedrības veselības veicināšanā

Ādažu novada pašvaldība 2016. gada 22. martā, savukārt Carnikavas novada pašvaldība 2013. gada 22. maijā pievienojās brīvprātīgai kustībai par sabiedrības veselības veicināšanu “Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls”, 2022. gada 26. janvārī tika pieņemts lēmums turpināt Ādažu novada pašvaldības dalību Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā, lai sekmētu labās prakses piemērus, pieredzi un ideju apmaiņu starp pašvaldībām, saņemtu metodoloģisku un citu atbalstu dažādu sabiedrības veselības jautājumu risināšanā un paaugstinātu pašvaldības darbinieku izglītību sabiedrības veselības un tās veicināšanas jautājumos. Iesaistoties šajā kustībā pašvaldība apņēms organizēt veselības veicināšanas pasākumus un sniegt informatīvo atbalstu novada iedzīvotājiem.



Visas pašvaldības iestādes lielākā vai mazākā apjomā īsteno pasākumus sabiedrības izglītošanai un veselības veicināšanai.

Veselības aprūpi novadā nodrošina pašvaldības SIA „Ādažu slimnīca”, SIA “Ādažu privātslimnīca”, privātais medicīnas centrs “Liepa” un “1.min. klīnika”, kā arī vairākas ģimenes ārstu privātprakses un divas laboratorijas. Pašvaldības SIA „Ādažu slimnīca” nodrošina Ādažu, Carnikavas un daļēji arī Garkalnes novada iedzīvotāju veselības aprūpi, sniedzot sekundāro ambulatoro un dienas stacionāra medicīnisko palīdzību, kā arī mājas aprūpi.

**Sociālos pakalpojumus** un atbalstu sociālajām grupām sniedz Sociālais dienests. Sociālais dienests veicina personu pašpalīdzību un iesaistīšanos sabiedriskajā dzīvē, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajām personām. Atbalsta centrā iedzīvotāji apmeklē informatīvus pasākumus un saturīgi pavada brīvo laiku. 2022. gadā atklāta “Ādažu Ūdensroze” – dienas aprūpes centrs pilngadīgām personām ar garīga rakstura traucējumiem un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu centrs bērniem ar funkcionāliem traucējumiem.

Īpašu ieguldījumu bērnu un jauniešu veselības veicināšanā sniedz Ādažu vidusskola, Carnikavas pamatskola, profesionālās ievirzes skolas un pirmsskolas izglītības iestādes.

Novadā darbojas divas profesionālās ievirzes izglītības iestādes – Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skola, kurā notiek fiziskās aktivitātes un veselīgu dzīvesveidu veicinošas nodarbības un Ādažu novada Mākslu skola, kura ikdienas nodarbībās nodrošina meditāciju un radošo pašizaugsmi, kā arī dejas, mūzikas un mākslas terapeitisko iedarbību, kas, līdztekus stājas, ķermeņa plastikas un elpošanas tehnikas apguvei, veicina mentāli, garīgi un fiziski veselīgas personības veidošanos.

**Ādažu vidusskola** 2016. gadā tika iekļauta nacionālajā veselību veicinošo skolu tīklā, apņemoties izpildīt noteiktus kritērijus. Pastāvīgi tiek stiprināta iestādes kapacitāte, lai caur skolas vidi ikvienam dotu iespēju iemācīties veselīgi domāt, dzīvot, mācīties un strādāt. Skola arī ir iesaistījusies vienā no populārākajiem vides izglītības modeļiem pasaulē – Vides izglītības fonda īstenotā Ekoskolu programmā. Skolā tiek piedāvāta arī interešu izglītība – sporta dejas, futbols, džudo, aerobika, orientēšanās, volejbols, vieglatlētika, ārstnieciskā vingrošana, ritmika, velosports u.c. Katru gadu tiek organizēti dažādi sporta un tematiskie pasākumi – olimpiskā diena, sporta diena, sacensības. Īpaša uzmanība tiek pievērsta veselīgam uzturam, ekoloģijai un aktīvam dzīvesveidam.



**Carnikavas pamatskolā** tiek piedāvāta interešu izglītība – tautas dejas, fitnesa pulciņš, fizisko aktivitāšu pulciņš, futbols, vieglatlētika, džudo, basketbols, florbols, riteņbraukšana, orientēšanās, u.c.

Novadā darbojas privātā izglītības iestāde *Privātā vidusskola Ādažu Brīvā Valdorfa skola*, kurā ir pirmsskolas izglītības grupas, pamatskola un vidusskola. Skola realizē veselīgas ēdināšanas programmu. Vecākiem un izglītojamiem tiek organizētas apmācības par veselīgu dzīvesveidu, t.sk., par seksuālo, reprodiktīvo un fizisko veselību. Īpaša uzmanība tiek pievērsta regulārām sporta nodarbībām, t.sk., arī peldētapmācība un dejošana. Nodarbības tiek plānotas, sniedzot audzēkņiem iespēju pēc iespējas vairāk laika pavadīt ārtelpā. Starpbrīžos arī skolēni tiek aicināti laiku pavadīt svaigā gaisā, un 1.-5. klases skolēniem viena mācību diena nedēļa tiek organizēta ārpus skolas telpām.

Novadā darbojas vienpadsmit pirmsskolas izglītības iestādes (turpmāk – PII) – pašvaldības Ādažu PII “Strautiņš”, Kadagas PII “Mežavēji”, “Ādažu vidusskola”, Carnikavas PII “Riekstiņš”, SPII “Piejūra”, kā arī privātās PII “Pasaku valstība”, “Patnis”, “Ādažu Brīvā Valdorfa skola”, “Brīvā Austras skola”, “Nēģītis”, “Saulspuķe”.

**Ādažu PII “Strautiņš”** izglītojamie reizi nedēļā apmeklē baseina nodarbības trenera pavadībā. Ir iespēja apmeklēt interešu izglītību – dejošanu, tenisa, mākslas vingrošanas pulciņus, u.c. 2016. gadā tika atklāta multihalle, kurā var organizēt gan sporta, gan kultūras pasākumus.

**Kadagas PII “Mežavēji”** programmas saturs tiek apgūts caur integrēto rotaļu apmācību. Izglītojamie reizi nedēļā apmeklē baseina nodarbības trenera pavadībā. Ir iespēja apmeklēt interešu izglītību – deju un ritmikas nodarbības, tenisu, bungu nodarbības u.c. pulciņus. Teritorijā ir izveidota “Burtu taka”, kur bērniem ir iespēja pastaigāties un atpūsties.

**Carnikavas PII “Riekstiņš”** darbojas bērnu peldbaseins. Izglītojamajiem ir iespēja piedalīties sporta, dejošanas un mūzikas pulciņos, kurus organizē pašvaldība, kā arī apmeklēt dažādas nodarbības, kuras finansē vecāki (ritmika, deju fitness, balets u.c.).

**Siguļu PII “Piejūra”** – pirmsskola, apvienojumā ar blakus esošo mežu un Dzirnezeru, sniedz iespēju bērniem aktīvi kustēties, izzināt plašo pasauli dabas pedagogijā, iepazīt latvisko dzīvesziņu gadskārtu ritumā un pastaigu takās, visos četros gadalaikos un laikapstākļos, izdzīvot dabas klātbūtni – sajūtot, izzinot, pētīt, sekmēt ikviena izglītojamā zinātkāri, radošumu un dzīvesprieku. Mācību procesa ietvaros izglītojamie divas reizes nedēļā piedalās sporta, ritmikas un mūzikas nodarbībās, kurus nodrošina pašvaldība, kā arī var apmeklēt dažādas nodarbības, kuras finansē vecāki (dejošana, dziedāšana, u.c.).

**Privātā PII “Patnis”** ir iesaistījusies Ekoskolu programmā, audzēkņiem tiek organizēti dažādi veselību veicinoši pasākumi, īpašu uzmanību pievēršot ekoloģijai. Ir iespēja apmeklēt interešu izglītību – florbolu, teātra pulciņu, biodejas, dejas ritmiku u.c.

**Privātā PII „PASAKU VALSTĪBA”** viens no mērķiem ir 30–50 % no iestādes darba laika pavadīt ārā – svaigā gaisā, realizējot mācību programmu un pavadot ikdienas ritumu, iepazīstot Ādažu novada bagātos dabas resursus, to sniegtās iespējas, pasākumi, izglītojoši notikumi, vecāku sapulces iestādē tiek rīkoti āra rotaļu laukumā. Iestāde realizē programmas “Skolas piens” un “Skolas auglis”, kuru mērķis ir bērnu vidū veicināt veselīgu ēšanas un uztura paradumu veidošanos. Ikdienu pirmsskolā sākas ar rīta vingrošanu katrā vecumposma grupā. Iestādē tiek organizēti interešu izglītības pulciņi – vingrošana/fiziskā sagatavotība un ritmikas dejas.

**Privātā pamatskolā “Brīvā Austras skola”** ir iespēja piedalīties interešu izglītības pulciņos – dabas mākslas skoliņa, dejas, kustība, ritmika, balets, sporta sekcijas.

**Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skola** piedāvā nodarbības peldēšanā, džudo, volejbolā, basketbolā, florbolā, orientēšanās sportā, vieglatlētikā un grieķu-romiešu cīņā.

Ādažu novadā ir dažādi **sporta infrastruktūras objekti**, kuri veicina iedzīvotāju vēlmi/iespējas iesaistīties fiziskajās aktivitātēs:

- Ādažu vidusskolas stadions, kurā pieejams futbola laukums, vieglatlētikas stadions ar sintētisko segumu, 2 basketbola un 2 pludmales volejbola laukumi, distanču slēpošanas trase (ziemas periodā);
- Ādažu sporta centrs, kurā pieejams peldbaseins, lielā sporta zāle, aerobikas sporta zāle, cīņu zāle, galda tenisa zāle;
- Carnikavas atklāta tipa sporta komplekss, kurā pieejams futbola laukums, vieglatlētikas stadions, hokeja/ielu basketbola laukums, distanču slēpošanas trase (ziemas periodā), pludmales volejbola laukums, ielu vingrošanas aprīkojums;
- Tenisa centrs “Ādaži”, kurā pieejami gan āra, gan iekštelpu tenisa laukumi;
- Ādažu Brīvā Valdorfa skola, kurai ir āra multifunkcionālais sporta laukums;
- Sporta un aktīvās atpūtas centrs “Zibeņi”. “Zibeņos” ir kalnains apvidus slēpošanai, skriešanai, riteņbraukšanai u.c. veida aktīvai atpūtai;
- Ādažu velo pumpu trase;
- BMX trase Kadagā;
- “Garkalnes olimpiskais centrs”, kurā pieejams futbola laukums, pludmales volejbola laukums, hokeja laukums ar bortiem;
- Piejūras dabas parkā pieejamas dažādas velo un skriešanas trases;
- “Ūdensrožu parks” paredzēts pastaigām, nūjotājiem, riteņbraucējiem;
- Āra sporta laukumi Kadagā, kuros atrodas pludmales volejbola laukums, futbola laukums, āra trenāžieri;
- Ielu basketbola laukums Kalngalē;
- Vējupes pludmalē atrodas pludmales volejbola laukumi;
- Rožu ielas sporta laukums, kur ir sintētiskā seguma futbola laukums, ielu basketbola laukums un pludmales volejbola laukums;
- Carnikavas skeitparks;
- Āra trenāžieri Carnikavas parkā.

Ādažu novadā attīstās arī riteņbraukšana, BMX riteņbraukšana, futbols, nūjošana, skrituļošana, slēpošana, teniss, orientēšanās, basketbols, mākslas vingrošana, džudo, vieglatlētika, aerobika, jāšanas sports, florbols, veikbords, vindsērfings un SUP.

Pašvaldībā katru gadu organizē Ādažu sporta dienu visiem novada iedzīvotājiem.

**Novadā atrodas arī dažādas rekreācijas un aktīvās veselības atpūtas zonas.** Publiskie ūdeņi (Gaujas upe, Lielais Baltezers, Mazais Baltezers, Kadagas ezers, Dūņezers, Dzirnupe, Dzirnezers, Rīgas līča piekraste, Vējupe) un to pieguļošie krasti. Dabas parks “Piejūra” piemērots dažādām sportiskām aktivitātēm. Novada teritorijā ir dažādas pastaigu takas un maršruti, vairāki velo maršruti un bērnu rotaļu laukumi.

2017. gadā SAM 9.2.4.2. “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” uzsākta projekta **“Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā” Nr. 9.2.4.2/16/I/001 realizācija**. Projekta īstenošanai no 2017.-2023. gadam pieejams ESF un valsts budžeta finansējums kopā sastāda 188 001.00 EUR. Projekta ietvaros tiek organizētas aktivitātes un pasākumi veselības veicināšanai visām vecumu grupām – dažādas veselības grupu fiziskās aktivitātes (zumba, veselības vingrošana, nūjošana, nodarbības grūtniecēm u.c.), pasākumi veselīga uztura lietošanai (radošās darbnīcas, lekcijas, tematiski vakari u.c.), pasākumi atkarību izraisīto vielu un procesu izplatības mazināšanai (sporta pasākumi, radošās darbnīcas, kino, konkursi, tematiski vakari), nometnes fiziskās aktivitātes veicināšanai, pasākumi garīgās (psihiskās) veselības veicināšanai (mākslas terapijas, radošās darbnīcas, tematiski vakari, grupu nodarbības u.c.), pasākumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai (grupu nodarbības, tematiski vakari un lekcijas), tiek organizētas atbalsta grupas vecākiem, kuriem ir bērni ar īpašām vajadzībām, ilgstošajiem bezdarbniekiem, atbalsta grupas vecākiem, kuri audzina pusaudžus, atbalsta grupas jauniešiem, kuriem ir atkarību veidošanās risks u.c. Projekta ietvaros ir iegādāts veselību veicinošais inventārs. Visas aktivitātes un pasākumi tiek īstenoti ciešā sadarbībā ar pašvaldības iestādēm - Ādažu vidusskolu, Ādažu PII “Strautiņš”, Kadagas PII “Mežavēji”, privāto PII ”Pasaku valstība”, privāto PII “”Patnis” Ādažu Sociālo dienestu un Ādažu bibliotēku.

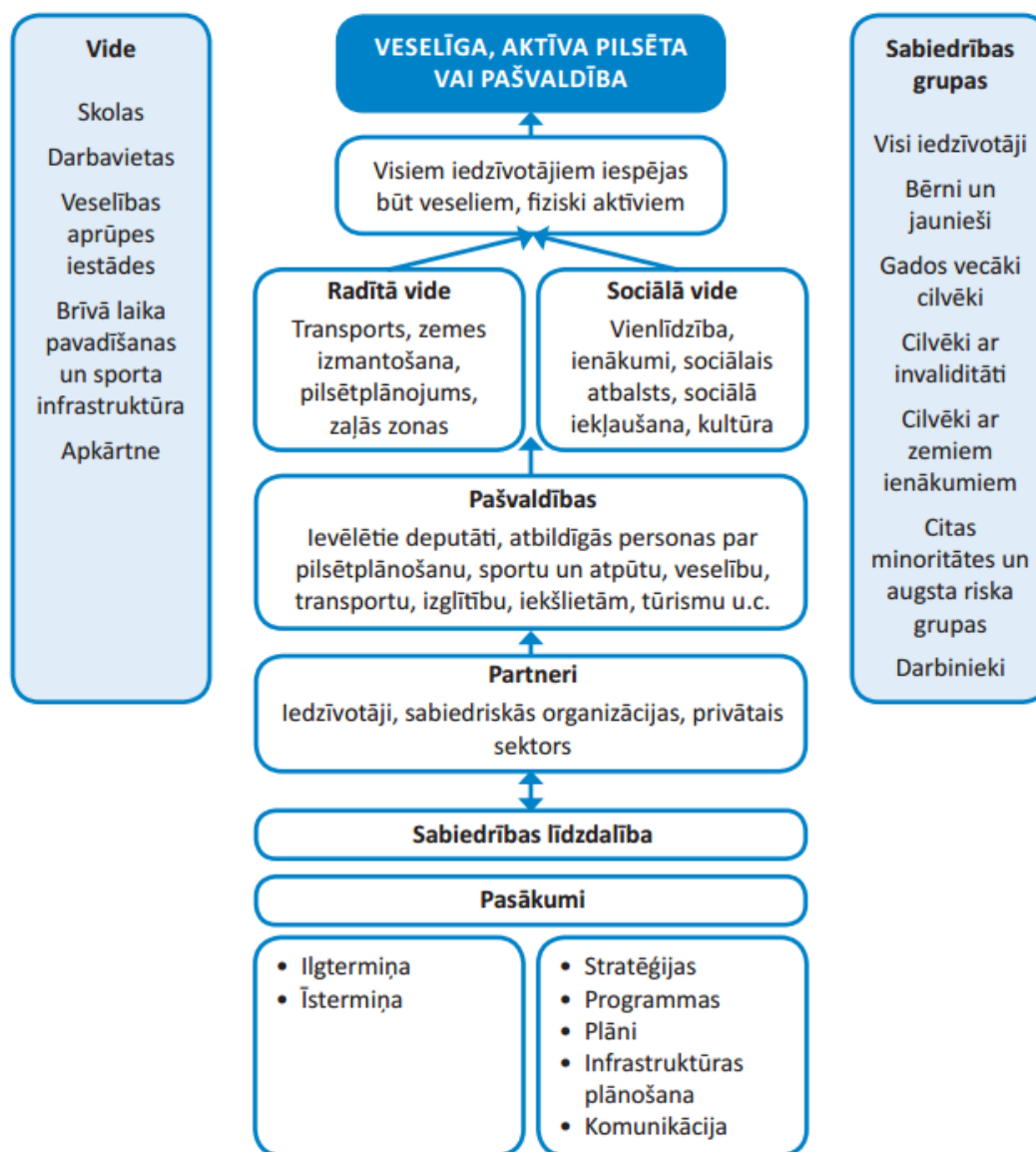
2017.gadā SAM 9.2.4.2. “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” uzsākta arī projekta **“Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā” Nr. 9.2.4.2/16/I/046 realizācija**. Projekta īstenošanai no 2017.-2023. gadam pieejams ESF un valsts budžeta finansējums kopā sastāda 117 962.00 EUR. Projekta ietvaros tiek organizētas aktivitātes un pasākumi veselības veicināšanai visām vecumu grupām – fizisko aktivitāti veicinošas nodarbības (nūjošana, āra vingrošana, orientēšanās, SUP, vingrošanas nodarbības u.c.), nometnes bērniem, lekcijas un nodarbības par bērnu un jauniešu stājas un muskuļu sabalansētību, lekcijas par veselīgu uzturu un veselības stāvokļa novērtējošu testu norise, veselības nedēļas skolā, veselības dienas, nodarbības skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības, veselīga uztura, garīgās veselības, vielu un procesu atkarības tēmām. Aktivitātes tiek īstenotas sadarbībā ar Carnikavas pamatskolu, PII “Riekstiņš”, SPII “Piejūra”.

Visas projektu ietvaros īstenotās aktivitātes iedzīvotājiem ir bez maksas. Projekti sniedz nozīmīgu ieguldījumu sabiedrības veselības veicināšanā Ādažu novadā.

## Mērķis un rīcības virzieni

Koncepcijas mērķis ir uzlabot veselības veicināšanas pakalpojumu pieejamību, kā arī veicināt sabiedrības veselīgu paradumu nostiprināšanu.

**VĪZIJA** – veselīgi, aktīvi un atbildīgi iedzīvotāji kvalitatīvā un drošā dzīves vidē.



Edwards P., Tsouros A.D.

1.att. Veselīgas, aktīvas pašvaldības darbības modelis

Veselīgas pašvaldības darbības modeli veido faktori, kas ļauj cilvēkiem uzturēt augstu dzīves kvalitāti un produktivitāti. Piemēram, iedzīvotājiem ir pieejami veselības veicināšanas pakalpojumi, darbojas “veselīgi domājošas” iestādes un uzņēmumi, ir veselīgu dzīvesveidu veicinoša infrastruktūra – sporta un rotaļu laukumi, veloceļi, u.c., kā arī veselību veicinoša un droša vide.



Veselības veicināšanas tematiskajās jomās (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reprodūktīvā veselība, garīgās (psihiskās) veselības veicināšana, infekciju slimību profilakse, mutes veselība, onkoloģisko slimību profilakse, traumatisma profilakse) pašvaldība atbalsta šādus rīcības virzienus:

1. Veselības politikas integrēšana visās jomās un veselību veicinošas politikas ieviešana pašvaldības iestādēs.
2. Veselīgu dzīvesveidu atbalstošas un veicinošas infrastruktūras attīstība.
3. Visiem pieejamu veselības veicināšanas pasākumu un aktivitāšu regulāra organizēšana.
4. Sadarbības attīstīšana ar organizācijām, kas aktīvi darbojas veselības veicināšanas jomā, kā arī ar blakus novadiem.

**1. rīcības virziens: Veselības politikas integrēšana visās jomās un veselību veicinošas politikas ieviešana pašvaldības iestādēs**

Visām jomām, nozarēm, institūcijām un organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā. Veselību pozitīvi ietekmējošu lēmumu pieņemšana. Veselību veicinošas politikas ieviešana iestādēs, veselību veicinošu pasākumu organizēšana, atbilstošas vides radīšana darbiniekiem un apmeklētājiem, kā arī ikdienas darbības organizēšana saskaņā ar ieteikumiem veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- sabiedrības veselība un veselības veicināšana tiek integrēta kultūras, sporta, attīstības, izglītības, vides, transporta, drošības, u.c. jomās;
- dažādu lēmumu pieņemšanā tiek ņemta vērā ietekme uz iedzīvotāju veselību;
- atlaides un akcijas sporta aktivitātēm, atbalsts dalībai sporta pasākumos;
- regulāri sporta pasākumi darbiniekiem un ģimenēm;
- sporta komandu izveidošana novada pārstāvēšanai dažādu līmeņu sacensībās;
- veselīgu dzīvesveidu veicinošas informācijas sniegšana (lekcijas, semināri, apmācības);
- veselīga uztura popularizēšanas pasākumi;
- aktīvu dzīvesveidu veicinošu akciju/pasākumu organizēšana;
- veselīgu uz kodu (sezona augļi, dārzeņi, u.c.) un dzeramā ūdens nodrošināšana;
- u.c.

**2. rīcības virziens: Veselīgu dzīvesveidu atbalstošas un veicinošas infrastruktūras attīstība**

Esošās sporta un rekreācijas infrastruktūras pilnveide, kā arī jaunas un drošas infrastruktūras radīšana visām vecuma grupām. Rotaļu un sporta laukumu attīstība atpūtas, sporta, rekreācijas un dzīvojamajās zonās, veloceliņu, aktīvās atpūtas taku un maršrutu izveide, socializēšanas un brīvā laika pavadīšanas vietu veidošana dažādām sabiedrības grupām.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- veloceliņu izveide ciemu robežās un veidojot sasaisti ar blakus ciemiem, to labiekārtošana, tehniskās infrastruktūras uzstādīšana, jaunu velomaršrutu izstrāde;
- publisko sporta laukumu, sporta zonu un aktīvās atpūtas parku ierīkošana (āra trenāžieri senioriem, parkūra laukums jauniešiem, skeitparks, BMX trase, u.c.);
- esošo rotaļu laukumu un aktīvās atpūtas un sporta infrastruktūras pilnveide, jaunu rotaļu laukumu izveide;
- publisko pludmaļu labiekārtošana (pludmales volejbola laukumu izveide, taku un celiņu izveide, vienlīdzīga piekļuve pie ūdenstilpes, u.c.);
- aktīvās atpūtas taku izveide un labiekārtošana;
- izglītības iestāžu sporta infrastruktūras pieejamība sabiedrībai ārpusstundu laikā (sporta zāles, stadioni, laukumi);
- sporta un aktīvā dzīvesveida inventāra nomas punktu izveide (velosipēdi, skrituļslidas, ūdens velosipēdi, laivas, u.c.);
- multifunkcionāla sociālā centra (brīvā laika centra) izveide pieaugušajiem;
- ziemas slēpošanas trašu labiekārtošana;
- velosipēdu statīvu izvietošana sabiedriskas pieejamības vietās;
- pašvaldībā esošās sporta infrastruktūras (stadioni, izglītības iestāžu sporta zāles, laukumi, sporta centri, u.c.) aktīvākas un pilnīgākas izmantošanas veicināšana, pieejamības nodrošināšana;
- u.c.

<b>3.rīcības virziens: Visiem pieejamu veselības veicināšanas pasākumu un aktivitāšu regulāra organizēšana</b>
--

Regulāri pasākumi dažādām vecuma grupām tematiskajās jomās – veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisīto vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reproduktīvā veselība, garīgās (psihiskās) veselības veicināšana, infekciju slimību profilakse, mutes veselība, onkoloģisko slimību profilakse, traumatisma profilakse. Īpašas uzmanības pievēršanas pasākumu īstenošana izglītības iestādēs un sociāli mazai sargātajām iedzīvotāju grupām, t.sk., informējot pasaules veselības dienās, organizējot zibakcijas, informatīvās kampaņas, u.c. veidos, kā arī ievietojot informāciju novada un iestāžu tīmekļvietnēs un sociālajos tīklos par veselīgu dzīvesveidu, aktivitātēm, aktualitātēm, kā arī informējošas un motivējošas vizuālās informācijas izvietošana uz lielformāta datu nesējiem ārtelpā.
---

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- **fiziskās aktivitātes** – pasākumi, lai motivētu sākt regulāras fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu, piemērotāko fizisko aktivitāšu veidu popularizēšana dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām, fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšanas veicināšana, sabalansētība starp dzīvesveida faktoriem (darba slodze, fiziskā aktivitāte, miega režīms), t.sk. sirds un asinsvadu slimību profilakse, u.tml.:

- veselības grupu nodarbību organizēšana (vingrošana, ritmika, kalanētika, zumba, nūjošana, orientēšanās, pārgājieni, u.c.);
  - tematiskās nometnes bērniem un jauniešiem, muzejpedagoģiskie pasākumi;
  - sporta dienas, veselības nedēļas, veselības dienas, ģimeņu vingrošanas pasākumi, tematiskie pasākumi;
  - fiziskās aktivitātes veicinoši konkursi, sacensības;
  - dinamisko pauzīšu ieviešana izglītības iestādēs;
  - iepazīstināšana ar esošo infrastruktūru un tās izmantošanas iespējām;
  - dažādu ārpusskolas fizisko aktivitāšu pasākumu (t.sk. deju, aerobikas, u.c. pulciņi) organizēšana gan ar, gan bez sacensību ievirzes;
  - tikšanos organizēšana ar veselīga dzīvesveida popularizētājiem, sportistiem;
  - sēdoša darba veicējiem izglītojoši pasākumi par drošu darba vides iekārtošanu un fizisko aktivitāšu īstenošanu darbavietā;
  - informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **veselīgs uzturs** – pasākumi veselīga uztura lietošanas veicināšanai, t.sk., veselīga uztura pamatprincipi, augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšana, regulāru brokastu un veselīgu uzskodu izvēles popularizēšana, aptaukošanās mazināšana, t.sk. sirds un asinsvadu slimību profilakse, u.tml.:
- nometnes un radošās darbnīcas;
  - veselīga uztura gatavošanas meistarklases/paraugdemonstrējumi;
  - veselīgu uzturu veicinoši konkursi, sacensības;
  - izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
  - veselības nedēļas, veselības dienas;
  - informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **atkarību izraisošo vielu un procesu mazināšana** – pasākumi smēķēšanas izplatības mazināšanai, alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošanai, narkotisko vielu lietošanas mazināšanai, procesu atkarību izplatības ierobežošanai, t.sk. sirds un asinsvadu slimību profilakse, u.tml.:
- izglītojošas radošās darbnīcas;
  - sporta pasākumi un aktivitātes;
  - izglītojošu kino demonstrācija;
  - atbalsta grupu nodarbības;
  - konkursi, sacensības;

- izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
  - informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **seksuālās un reprodūktīvās veselības jomā** – pasākumi drošu un atbildīgu attiecību veidošanas veicināšanai, atbildības un drošas kontracepcijas izmantošanai, seksuāli transmisīvo infekciju profilaksi, u.tml.:
- jauniešu izglītojošie pasākumi, vienaudžu izglītība;
  - vecākus izglītojošie semināri;
  - izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
  - pasākumi ģimenēm ar bērniem un jauniešiem, kuros tiek aktualizēta ģimene kā vērtība;
  - informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **garīgā (psihiskā) veselība** – pasākumi psihiskās veselības veicināšanai, t.sk. nīrgāšanās profilakse bērnu vidū, cieņpilnas komunikācijas veicināšana, depresijas profilakse komunikācijas veidošana ar bērniem dažādos vecumu posmos, stresa mazināšana, izdegšanas profilaksi, stresa noturības stiprināšana, u.tml.:
- atbalsta grupas ģimenēm ar bērniem ar īpašām vajadzībām, atbalsta grupas ilgstošiem bezdarbniekiem;
  - izglītojoši pasākumi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas, nodarbības;
  - atbalsta grupas vecākiem, kuri audzina pusaudžus;
  - radošās darbnīcas un nometnes;
  - ģimeņu dziedāšanas, sporta, orientēšanās vai citi pasākumi, lai stiprinātu ģimenes kopības sajūtu;
  - kopīgi aktīvās atpūtas pasākumi, kas stiprina kopības sajūtu un saliedētību;
  - informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **infekciju slimību profilakse** – pasākumi, lai informētu par pareizu roku higiēnu, gaisa pilienu infekcijām, vakcinācija un tās nepieciešamība, u.tml.:
- izglītojošas lekcijas, nodarbības;
  - informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **mutes veselības veicināšana** – pasākumi, lai informētu par mutes dobuma higiēnu, veicinātu zobārsta apmeklējumus, u.tml.:
- izglītojošas lekcijas, nodarbības;

- informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **onkoloģisko slimību profilakse** – pasākumi iedzīvotāju informēšanai par onkoloģijas riska faktoriem, par agrīna vēža skrīninga iespējām, u.tml.:
- mobilā digitālā mammogrāfa izbraukumu organizēšana;
  - izglītojošas lekcijas, nodarbības;
  - informatīvo materiālu izplatīšana;
  - u.c.
- **traumatisma profilakse** – pasākumi, lai mazinātu iedzīvotāju traumatismu (informēšana par drošību uz ūdens, drošību uz ceļa, u.tml.), t.sk. drošas infrastruktūras radīšana, u.tml.:
- organizētu peldēšanas apmācību rīkošana;
  - izglītojošas lekcijas, nodarbības;
  - atstarotāju lietošanas veicināšana;
  - apmācību organizēšanu par arodslimību veidošanās iemesliem;
  - drošu sporta un atpūtas vietu ierīkošana;
  - u.c.

**4. rīcības virziens: Sadarbības attīstīšana ar organizācijām, kas aktīvi darbojas veselības veicināšanas jomā, kā arī ar blakus novadiem**

Sadarbības pilnveide un jaunu sadarbības tīklu veidošana. Organizāciju iesaiste veselīga dzīvesveida veicinošu pasākumu plānošanā un organizēšanā, to sasniegumu publiskošana un popularizēšana. Sadarbības attīstība ar blakus novadiem, veselību veicinošu kopīgu pasākumu un aktivitāšu organizēšana.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- iesaistīšana pašvaldības un tās iestāžu pasākumos;
- sadarbības attīstīšana ar Latvijā vai novadā pazīstamām spilgtām personībām sportā;
- dažādu mērogu profesionālā un tautas sporta sacensību un pasākumu organizēšana novadā, dalība blakus novadu pasākumos;
- lokālu biedrību un uzņēmumu iesaiste veselību veicinošu aktivitāšu organizēšanā;
- u.c.

**Pašvaldības ieguvumi no veselības veicināšanas popularizēšanas**

1. Iedzīvotāju piederības sajūta novadam un vietējās sabiedrības uzticība pašvaldībai.
2. Iedzīvotāji veselīgāki, mainot paradumus samazinās slimošana un pagarinās mūža ilgums.

3. Veselības veicināšanas pasākumi ilgtermiņā rada finansiālus ieguvumus (netiek kavēta skola, darbs, nav jāpērk medikamenti vai jāapmaksā medicīnas pakalpojumi).
4. Darbspējīgi darbinieki.
5. Iedzīvotāji apzinās savu spēju mainīt vidi un ietekmēt lēmumu pieņemšanu.
6. Zemāks gaisa piesārņojums un troksnis, pieejamas zaļās zonas, attīstās sociālie tīkli.
7. Ādažu novads kļūst pievilcīgs citu novadu iedzīvotājiem, uzņēmējiem un tūristiem.
8. Pašvaldības atpazīstamība un pozitīvs publiskais tēls.