

Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums, 2020¹

VESELĪBAS VEICINĀŠANA

➤ Priekšlikumi:

- Veicināt veselīgas novecošanas izpratni un integrāciju politikā, mazināt vecuma diskrimināciju:
 - Veicināt sabiedrības pozitīvu attieksmi pret **veselīgu novecošanu** un senioru **integrāciju** sabiedrībā.
 - Apkopot un popularizēt **labās prakses piemērus** un **efektīvākās pieejas** veselības veicināšanā senioriem.
- Īstenot kompleksus veselības veicināšanas pasākumus:
 - Iekļaut fiziskās aktivitātes, sabalansētu uzturu, psihisko veselību, mutes veselību u.c.
 - Veicināt **veselīgus paradumus** jau **jaunākā vecumā**, lai novērstu hroniskas slimības senioru gados.
 - Organizēt programmas **smēķēšanas mazināšanai, veselīgam uzturam un liekā svara samazināšanai**, ņemot vērā dzimumu specifiku.
- Uzlabot pieejamību:
 - Nodrošināt veselības veicināšanas pasākumus **pašvaldībā**.
 - Integrēt veselības veicināšanas pasākumus **sabiedriskās un kultūras aktivitātēs**.
 - Uzlabot **fiziskās vides pieejamību** un drošību gan privātajā, gan publiskajā vidē.
- Hronisku sāpju pārvaldība, kritienu profilakse un droša vide:
 - Izstrādāt un ieviest **programmas hronisku sāpju pārvaldībai**, lai uzlabotu senioru mobilitāti un dzīves kvalitāti.
 - Attīstīt pasākumus **kritienu novēršanai** un baiļu mazināšanai, lai saglabātu pārvietošanās spējas.
 - Veicināt mājokļu un publiskās **vides drošības novērtēšanu**, lai samazinātu kritienu risku.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Sabiedrības informēšanas kampaņas un informatīvi materiāli:
 - **Vakcinēšanās** pret Covid-19, pulcēšanās ierobežojumu un slimību profilakses pasākumu ievērošana (2020., 2021.). Mērķgrupa – visi Latvijas iedzīvotāji (t.sk. seniori).
 - **Seksuālās un reproduktīvās** veselības jautājumu aktualizācija un seksuāli transmisīvo infekciju izplatības mazināšana, kampaņa “CIK BRĪVI TU RUNĀ SEKSA VALODĀ? PAR VEIKLU VALODU!” (2023.). Kampaņas viena no mērķauditorijām bija pieaugušie, kuriem ir aktīva seksuālā dzīve, t.sk. iedzīvotāji vecumā no 54 gadiem.²
 - **Vēža skrīnings**, tā būtība un ieguvumi, t.sk. zarnu vēža skrīnings (2021., 2024.).
 - **Insulta un miokarda infarkta** simptomu atpazīšana un laikus sniegtas palīdzības nozīme (2021., 2023.).
 - **Vakcinēšanās** pret infekcijas slimībām (sezona gripu, Covid-19, garo klepu) (2022., 2023.), t.sk. senioru mērķauditorijai.
 - Izstrādāti un izplatīti **daudzveidīgi informatīvie materiāli** (drukātā un elektroniskā formātā) par dažādām tēmām senioru mērķauditorijai – onkoloģija, SAS, veselīgs

uzturs, cukura diabēts, seksuālā un reproduktīvā veselība, psihiskā veselība, droša zāļu uzglabāšana, traumatisms, smēķēšana, alkohola lietošana.³

- Izglītojošas nodarbības un kampaņas:
 - Nodarbību cikli “Mani resursi spēkam, labklājībai, veselībai” iedzīvotājiem pēc 54 gadu vecuma, **iekšējo resursu stiprināšanai, psihiskās un fiziskās veselības veicināšanai**.⁴
 - Konkurss Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla (NVVST) izglītojamajiem par senioru **traumatisma profilaksi** "Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz Tavu tuvinieku" (2024.g.).
 - Starptautiskais projekts "Ā.T.R.I. varoņi" bērniem vecumā no 5 līdz 9 gadiem **par insulta pazīmēm un ātru rīcību insulta gadījumā** (no 2024.g.), lai vairotu bērnu zināšanas par insulta pazīmēm un ātru rīcību insulta gadījumā. Projekta laikā bērni iegūtās zināšanas nodod saviem vecākiem un vecvecākiem.⁵
- Vadlīnijas un veselības ieteikumi:
 - Aktualizētas "**Vadlīnijas pašvaldībām** veselības veicināšanā", ietverot specifiskus ieteikumus senioru fiziskās un psihiskās veselības veicināšanai.⁶
 - Aktualizēti "**Veselīga uztura ieteikumi** cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem".⁷
 - Aktualizēti "**Fizisko aktivitāšu ieteikumi** Latvijas iedzīvotājiem", ietverot specifiskas rekomendācijas senioriem.⁸

➤ Plānotie pasākumi:

- Fizisko aktivitāšu paradumu maiņa:
 - “**Rīcības plāns liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai 2025.–2029. gadam**” ietvaros ar ESF+ līdzfinansējumu plānots īstenot pasākumus iedzīvotāju, tajā skaitā senioru **fizisko aktivitāšu** paradumu maiņai.
- Kompleksi veselības veicināšanas pasākumi:
 - Gan **nacionāla** mēroga, gan **pašvaldību** veselības veicināšanas **ESF+** projektu ietvaros **kompleksas veselību veicinošas aktivitātes** īstenojamas **dažādām mērķa grupām, tostarp, senioriem**. (Pasākumu ieviešanas termiņš ir līdz 2029. gada 31. decembrim.)
 - **Senioru dienas pašvaldībās** tiek izmantotas kā veids, kā informāciju un ar veselību saistītas prasmes nodot senioriem tuvāk, labi zināmā vidē un kopienā, **uzlabojot pieejamību**.
 - Plānots sagatavot informatīvus materiālus par veselīgu uzturu, fiziskajām aktivitātēm un psihiskās veselības veicināšanu (t.sk. senioriem).
- Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2021.- 2027. gadam iekļautie pasākumi:
 - Izglītot sabiedrību par **drošības jautājumiem**, lai izvairītos no negadījumiem, kritieniem, apdegumiem, applaucējumiem, apsaldējumiem u.tml., īpaši, lai samazinātu bērnu un **senioru traumatismu**.
 - Informēt un izglītot sabiedrību par **mutu dobuma un zobu veselības jautājumiem**.

VESELĪBAS APRŪPE

➤ Priekšlikumi:

- Individuāli pielāgota veselības aprūpe senioriem:
 - Pastiprināt veselības **skrīningu** senioriem ar zemāku izglītību un ienākumiem.
 - Ieviest **integrētu veselības aprūpi**, iekļaujot **sāpju, depresijas, kognitīvo un sensoro spēju, miega traucējumu un pārvietošanās spēju** novērtēšanu.

- Nodrošināt papildu resursus un uzlabot medicīnisko un sociālo pakalpojumu koordināciju, lai mazinātu senioru funkcionēšanas ierobežojumus un saglabātu viņu spējas patstāvīgi rūpēties par sevi.
- Palīgīdzekļu pieejamība un efektīva izmantošana:
 - Nodrošināt informētību par pieejamiem **tehniskiem palīgīdzekļiem**, to saņemšanas un lietošanas iespējām, lai veicinātu senioru patstāvību.
 - Atvieglot **dzirdes aparātu** saņemšanas procedūras, nodrošināt apmācības un monitorēt to lietošanu.
- Senioriem pielāgota veselības aprūpes speciālistu sagatavošana:
 - Veicināt **ciņģpilnu attieksmi** un uzlabot **speciālistu saziņas prasmes** ar senioriem.
 - Izstrādāt **informatīvos un praktiskos materiālus** un organizēt **apmācības senioru aprūpētājiem**.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Integrēta veselības aprūpe:
 - Jauna **integrēta veselības aprūpes modeļa “Slimnīca mājās”** aprobēšana, kas sniegs iespēju noteiktu diagnožu pacientiem un pacientiem ar hroniskām saslimšanām saņemt **personalizētu ārstēšanu un uzraudzību mājās apstākļos**.
 - No 2024.gada 1. janvāra nodrošināti **paliatīvās aprūpes mobilo komandu pakalpojumi** pacienta dzīvesvietā, kas ietver:
 - veselības aprūpes pakalpojumus (ārstēšana un slimības radīto simptomu novēršana)
 - sociālās aprūpes pakalpojumus
 - psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumus (hospisa aprūpe, psiholoģiskais, sociālais un garīgais atbalsts, kā arī atbalsts pacienta piederīgajiem un citām personām sērošanas periodā pēc tuvinieka zaudējuma (t.sk. kapelāns).
- Onkoloģijas diagnostika:
 - Kopš 2022. gada onkoloģijas pacientiem **ieviests “Dzeltenais koridors”**: Pacienti ar aizdomām par onkoloģiskās slimības recidīvu var saņemt pakalpojumus ārpus vispārējās iedzīvotāju rindas un ārpus kopējā ārstniecības iestādei noteiktā valsts finansējuma "kvotas".
 - No 2022. gada virs “kvotas” **ārpus kopējās pacientu gaidīšanas rindas** pacientiem ar ļaundabīgo audzēju diagnozēm tiek **sniegti šādi prioritārie pakalpojumi**: ultrasonogrāfija, endoskopija (t.sk. dienas stacionārā), magnētiskā rezonanse, rehabilitācija (t.sk. dienas stacionārā), dermatoveneroloģija, traumatoloģija, hematoloģija, ortopēdija, rokas un rekonstruktīvā mikroķirurģija un plastiskā ķirurģija dienas stacionārā. No 2023. gada pakalpojumu saraksts papildināts ar datortomogrāfiju. No 2024. gada visi sekundārās veselības aprūpes pakalpojumi ir iekļauti prioritārajos pakalpojumos
 - 2023. gada pirmā pusgada tika izveidota jauna pakalpojumu programma – **“Laboratoriskie izmeklējumi pacientiem ar ļaundabīgo audzēju”**.
 - Specializētajās onkoloģijas ārstniecības iestādēs (Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca, Daugavpils reģionālā slimnīca, Liepājas reģionālā slimnīca, Bērnu klīniskā universitātes slimnīca) ir ieviesti **onkoloģisko pacientu koordinatoru pakalpojumi**.

➤ Plānotie pasākumi:

- **Sagatavot rekomendācijas par priekšvēža saslimšanu ārstēšanai paredzētajām tehnoloģijām/medikamentiem (piem., lāzerablācijas ar CPV infekcijas saistītiem**

maksts priekšvēža bojājumiem, balsenes priekšvēža bojājumiem, kad būtu iespēja attālināt/novērst vēža attīstību).

- Iekļaut **fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārstu un/ vai funkcionālo speciālistu onkokonsilijā**, lai preventīvi varētu sagatavot pacientu turpmākai ārstēšanai, novērstu un mazinātu komplikāciju risku, funkcionēšanas ierobežojumu attīstīšanos.
- **Pilnveidot invazīvās radioloģijas pakalpojumus**, neizoperējamu ļaundabīgu audzēju ārstēšanā ieviešot augstas precizitātes robotizētas perkutānās termālās ablācijas metodes.
- **Ieviest molekulāro audzēju diagnostiku** (audzēju somatisko profilēšanu) pēc nepieciešamām indikācijām, kā arī plānots sagatavot izvērtējumu ar priekšlikumiem attiecīgu medikamentu iekļaušanai KZS reto audzēju ārstēšanai un veikt finansējuma aprēķinus nepieciešamo medikamentu apmaksai no valsts budžeta līdzekļiem, paredzot iespēju aizvietot jebkuru medikamentu esošā finansējuma ietvaros.

PĒTNIECĪBA

➤ Priekšlikumi:

- Uzlabot **veselību ietekmējošo paradumu** monitorēšanu, veicot plaša mēroga tematiskās aptaujas un iekļaujot **seniorus** izlasē.
- Attīstīt pētījumus par **senioru fiziskajām aktivitātēm, uztura paradumiem un veselības stāvokļa izmaiņām**, nodrošinot detalizētākus un ilgtermiņa datus.
- Ņemt vērā **sezonālās un sociālās barjeras** pētījumu veikšanā, informējot sabiedrību un nodrošinot piekļuvi senioriem.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022⁹. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma (tiek veikts reizi 2 gados, pēdējā aptauja – 2024. gadā) vecuma grupa kopš 2016. gada paplašināta līdz 74 gadu vecumam (līdz tam – 15– 64g.v.), līdz ar to dati ļauj ilgtermiņā izvērtēt arī senioru vecumgrupas veselības paradumu rādītāju tendences.
- Izstrādāti un SPKC mājaslapā publicēti interaktīvie statistikas un paradumu pētījumu datu paneli (izdalot senioru vecuma grupu). Tēmas: traumatisms, mirstība (t.sk. ārējo cēloņu dēļ), veselību ietekmējošie paradumi (liekā ķermeņa masa, veselības pašvērtējums, cukura un holesterīna līmeņa noteikšana, asinsspiediena mērīšana, līdzestība medikamentu lietošanā).

➤ Plānotie pasākumi:

- Turpināt Latvijas iedzīvotāju (15-74 g.v.) veselību ietekmējošo paradumu pētījuma veikšanu (regularitāte atkarīga no pieejamā finansējuma); plānota jaunu interaktīvo statistikas un veselības paradumu pētījumu datu panelu (izdalot senioru vecuma grupu) sagatavošana un publicēšana mājaslapā.

¹<https://www.esparveselibu.lv/petijums/latvijas-iedzivotaju-virs-darbspejas-vecuma-veselibu-ietekmejosie-paradumi>

² <https://esparveselibu.lv/kampana/cik-brivi-tu-runas-seksa-valoda-par-veiklu-valodu>

³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22032/download?attachment>

³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22029/download?attachment>

³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21522/download?attachment>

³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21633/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21627/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21783/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22284/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18612/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18666/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19983/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18306/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18372/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18630/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17399/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17859/download?attachment>
³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17960/download?attachment>
⁴ https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2021-01/Vivendi%20-%20Brosura_2%2C%20210x250%20mm%2016.11.2020.pdf
⁵ <https://www.spkc.gov.lv/lv/projekts-atrivaroni-fast-heroes>
⁶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4456/download?attachment>
⁷ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2857/download?attachment>
⁸ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>
⁹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>