



Veselības veicināšana

Publicēts: 18.02.2021.

Nepieciešams tikai nedaudz, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu: pārdomāts uzturs, regulāras fiziskās aktivitātes un dažādas citas veselīgas dzīvesveida izmaiņas padarīs Tevi stiprāku, enerģiskāku un drošāku.

Lai uzturētu veselīgu dzīvesveidu, nevajag daudz, jo galvenais ir ieviest veselīgus paradumus savā ikdienā. Piemēram:

- Veselīgi ēd!
- Nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm!
- Atmet smēķēšanu un citus kaitīgos ieradumus!
- Rūpējies par savu seksuālo, reproduktīvo un psihisko veselību!
- Atvēli laiku kvalitatīvai atpūtai un miegam!
- Domā pozitīvi!

Veselības ministrija, kā vadošā valsts pārvaldes iestāde sabiedrības veselības jomā, izstrādā veselības veicināšanas valsts politiku, kā arī valsts un reģionālā līmenī uzrauga veselības veicināšanas politikas īstenošanu.

Slimību profilakses un kontroles centrs nodrošina [sabiedrības informēšanu par veselības veicināšanu un slimību profilaksi](#). Vienlaikus Slimību profilakses un kontroles centrs nodrošina [Latvijas Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla](#) un [Latvijas Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla](#) darbību.

Veselības ministrija ir uzsākusi Eiropas Savienības fonda projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” īstenošanu, kura mērķis ir uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem visiem Latvijas iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem, īstenojot nacionāla mēroga pasākumus četrās prioritārajās veselības jomās - sirds un asinsvadu, onkoloģijas, perinatālā un neonatālā perioda aprūpes un garīgās veselības jomā. Plašāk par projektā īstenotajiem pasākumiem lasīt - esparveselibu.lv

Atkarību mazināšana

[Skatīt vairāk](#)

Fiziskās aktivitātes

[Skatīt vairāk](#)

Psihiskās veselības veicināšana

[Skatīt vairāk](#)

Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana

[Skatīt vairāk](#)

Veselīgs uzturs

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.vm.gov.lv/lv/veselibas-veicinasana>