






**Rekomendācijas fizisko aktivitāšu
veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem**
(politikas veidotājiem un īstenotājiem)

*Izstrādājusi Latvijas Republikas Veselības ministrija sadarbībā ar
Pasaules Veselības organizācijas Eiropas Reģionālo biroju*

2019

Saturs

Saturs	2
Izmantotie saīsinājumi.....	3
Ievads	4
Pašreizējā situācija	5
Fizisko aktivitāšu veicināšana globālā un Eiropas reģiona līmenī	5
Fizisko aktivitāšu veicināšana Latvijā	5
<i>Dati un statistika</i>	5
<i>Īstenotās un plānotās politikas un aktivitātes</i>	6
Prioritārās jomas un ieteicamie pasākumi.....	9
 1.prioritārā joma. Fizisko aktivitāšu veicināšanas politikas līderības, sadarbības un koordinācijas nodrošināšana.....	9
 2.prioritārā joma. Fizisko aktivitāšu veicināšana grūtniecības laikā, bērniem no dzimšanas līdz pirmsskolas vecumam	11
 3.prioritārā joma. Fizisko aktivitāšu veicināšana skolas vecuma bērniem un pusaudžiem.....	13
 4.prioritārā joma. Fizisko aktivitāšu veicināšana pieaugušajiem.....	16
 5.prioritārā joma. Fizisko aktivitāšu monitorings, pētniecība un izvērtēšana.....	20
Noderīga informācija	22

Izmantotie saīsinājumi

ANO – Apvienoto Nāciju Organizācija	LTSA – Latvijas Tautas sporta asociācija
COSI – PVO Bērnu aptaukošanās pārraudzības iniciatīva (<i>Childhood Obesity Surveillance Initiative</i>), kuras ietvaros tiek veikts Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā	LM – Labklājības ministrija
CSP – Centrālā statistikas pārvalde	LPS – Latvijas Pašvaldību savienība
EK – Eiropas Komisija	LU – Latvijas Universitāte
EM – Ekonomikas ministrija	LVA – Latvijas Vecmāšu asociācija
ES – Eiropas Savienība	NVPT – Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls
HBSC – skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums (<i>Health Behaviour in School-aged Children</i>)	NVD – Nacionālais veselības dienests
IKVD – Izglītības kvalitātes valsts dienests	NVO – nevalstiskās organizācijas
IZM – Izglītības un zinātnes ministrija	PVO – Pasaules Veselības organizācija
ĶMI – ķermeņa masas indekss	PTAC – Patērētāju tiesību aizsardzības centrs
LĀB – Latvijas Ārstu biedrība	RSU – Rīgas Stradiņa universitāte
LĀRA – Latvijas Ārstu rehabilitologu asociācija	SM – sabiedriskie mediji
LFA – Latvijas Fizioterapeitu asociācija	SAM – Satiksmes ministrija
LGDzSA – Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācija	SPKC – Slimību profilakses un kontroles centrs
LĢĀA – Latvijas Ģimenes ārstu asociācija	VARAM – Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija
LLĢĀA – Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācija	VDI – Valsts darba inspekcija
LLPA – Latvijas Lielo pilsētu asociācija	VI – Veselības inspekcija
LPA – Latvijas Pediatru asociācija	VISC – Valsts izglītības satura centrs
LSMA – Latvijas Sporta medicīnas asociācija	VM – Veselības ministrija
LSPA – Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija	VVST – Veselību veicinošo skolu tīkls
	VSMC – Valsts sporta medicīnas centrs
	UNESCO – Apvienoto Nāciju Izglītības, zinātnes un kultūras organizācija (<i>The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation</i>)

Cienījamais politikas plānotāj un ieviesēj!

Fiziskajām aktivitātēm ir labvēlīga ietekme uz cilvēka veselību. Regulāras fiziskās aktivitātes samazina risku saslimt ar neinfekcijas slimībām, piemēram, kardiovaskulārām slimībām, diabētu, atsevišķām onkoloģiskajām slimībām. Vienlaikus fiziskajām aktivitātēm ir būtiska loma liekā svara profilaksē un novēršanā, kā arī psihiskās veselības saglabāšanā, samazinot stresu, trauksmi un depresiju.

Bērniem, pusaudžiem un jauniešiem fiziskās aktivitātes ir būtiskas daudzu organisma sistēmu attīstībai un laba funkcionālā stāvokļa uzturēšanai. Būtiska ietekme ir uz sirds un asinsrites, elpošanas un balsta un kustību sistēmām, centrālo un perifēro nervu sistēmu. Fiziskās aktivitātes ietekmē arī endokrīnās sistēmas un imūnsistēmas funkcionālo stāvokli un organisma spēju pretoties dažādiem nelabvēlīgiem faktoriem un slimībām. Fiziskiem vingrinājumiem ir būtiska nozīme visu šo sistēmu slimību profilaksē dažāda vecuma cilvēkiem. Pieaugušajiem fiziskās aktivitātes saglabā muskuļu spēku, kā arī uzlabo kaulu veselību un fizisko sagatavotību. Grūtniecēm un sievietēm pēc dzemdībām fiziskās aktivitātes palīdz uzlabot vai saglabāt fizisko sagatavotību, optimālu svaru, psihisko labklājību, kā arī samazina gestācijas diabēta risku. Vecāka gadagājuma cilvēkiem fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas, lai saglabātu labu veselību, veiktību, funkcionālo neatkarību un novērstu traumas, turklāt fiziskās aktivitātes palīdz iekļauties sabiedriskajos procesos un būt sociāli aktīviem. Kopumā fiziskās aktivitātes ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā uzturēt fizisko un psihisko veselību visa mūža garumā.

Pēc PVO datiem mazkustīga dzīvesveida dēļ Eiropas reģionā katru gadu tiek zaudēti 8,3 miljoni invaliditātes korigēto mūža gadu un reģistrēts aptuveni 1 miljons nāves gadījumu (~10% no kopējā nāves gadījumu skaita). Turklāt mazkustīgā dzīvesveida radītās veselības problēmas rada būtiskas ekonomiskās izmaksas.

Ņemot vērā iepriekš minēto, VM, SPKC un IZM sadarbībā ar PVO Eiropas Reģionālo biroju ir izstrādājuši ***Rekomendācijas politikas veidotājiem un īstenotājiem fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem*** (turpmāk – Rekomendācijas), lai nacionālā, reģionālā un vietējā līmenī sekmētu un koordinētu politikas plānošanas dokumentos iekļauto mērķu un pasākumu īstenošanu fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā. Rekomendācijas sniedz pārskatāmību un pēctecību fizisko aktivitāšu veicināšanas politikas plānošanā un īstenošanā; veicina efektīvu resursu un finansējuma sadali; ļauj dažādām iesaistītajām institūcijām, tostarp valsts pārvaldes iestādēm, pašvaldībām, privātajam sektoram un citām ieinteresētajām pusēm, rīkoties saskaņoti, īstenojot kopīgu mērķi.

Rekomendācijas ir pielāgojamas un praktiskas, un aptver dažādus fiziskās aktivitātes veidus visos vecuma posmos. VM ir vadošā institūcija Rekomendāciju īstenošanā, vienlaikus Rekomendācijās ieteikto darbību veiksmīgai ieviešanai ir nepieciešams gan *Jūsu*, gan arī citu sektoru, partneru (pašvaldību, valsts iestāžu, NVO) atbalsts. Tās nodrošina unikālu platformu, lai kopīgi mācītos un dalītos gan pieredzē, gan zināšanās fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā.



Vīzija

Veicināt starpsektoru sadarbību fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā, nodrošinot, ka visi Latvijas iedzīvotāji ir fiziski aktīvi, dzīvo, strādā un atpūšas fiziskās aktivitātes atbalstošā vidē, tādējādi samazinot saslimstību un mirstību no neinfekcijas slimībām.



Mērķis

Izveidot tādu fizisku, tiesisku, sociālu un kultūras vidi, kas veicina fizisko aktivitāšu izplatības un intensitātes paaugstināšanos visiem Latvijas iedzīvotājiem.

Pašreizējā situācija

Fizisko aktivitāšu veicināšana globālā un Eiropas reģiona līmenī

ANO Ģenerālās asamblejas 66. augsta līmeņa sanāksmes politiskā deklarācija par neinfekcijas slimību profilaksi un kontroli (turpmāk – deklarācija) aicināja valstis izstrādāt daudznozaru politiku, lai radītu veselību veicinošu vidi un palīdzētu iedzīvotājiem pieņemt veselībai labvēlīgas izvēles. Deklarācijas ietvaros PVO izstrādāja „*Vispasaules stratēģiju neinfekcijas slimību profilaksei un kontrolei*”, nosakot deviņus brīvprātīgus mērķus, tostarp līdz 2025. gadam par 25% samazināt neinfekcijas slimību izraisītu priekšlaicīgu mirstību un par 10% samazināt mazkustīgu dzīvesveidu salīdzinājumā ar 2010.gada līmeni¹. Vienlaikus PVO Eiropas reģiona 53 dalībvalstis vienojās par kopīgu stratēģisko ietvaru “*Veselība 2020*”², kurā akcentēts sabiedrības veselības politikas pamatprincips „*veselība visās politikās*”. Šis princips paredz, ka citām nozarēm, institūcijām un organizācijām jābūt iesaistītām un līdzatbildīgām sabiedrības veselības saglabāšanā un uzlabošanā, ņemot vērā, ka ir virkne tādu veselības riska faktoru, kuri atrodas ārpus veselības nozares ietekmes. 2015. gadā PVO Eiropas Reģiona komitejas 65. sesijā tika pieņemta „*Fiziskās aktivitātes stratēģija PVO Eiropas Reģionam 2016. – 2025. gadam*”³, kā arī fizisko aktivitāšu veicināšana tika aktualizēta ANO Ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanā.

Nepietiekamas fiziskās aktivitātes rādītāji visā pasaulē ir augsti un aizvien turpina pieaugt. **PVO iesaka pieaugušajiem, tostarp gados vecākiem cilvēkiem, nodarboties ar vidējas slodzes aerobām fiziskām aktivitātēm vismaz 150 minūtes nedēļā.** Vēlams tās palielināt līdz 300 minūtēm nedēļā. Spēka vingrinājumiem, kuros iesaistītas pamata muskuļu grupas, jāvelta 2 un vairāk reizes nedēļā Turklāt gados vecākiem cilvēkiem vajadzētu piedalīties arī spēka un līdzsvara treniņos, lai mazinātu kritienu risku. **Bērniem un jauniešiem katru dienu vajadzētu būt fiziski aktīviem vismaz 60 minūtes.** Fiziskās aktivitātes, kas ilgākas par 60 minūtēm katru dienu, dos papildus labumu veselībai. Augstas intensitātes fiziskai aktivitātei, ieskaitot vingrinājumus muskuļu un skeleta sistēmas attīstīšanai, jābūt ne retāk kā 3 reizes nedēļā. Pēdējos gados ir ievērojams skaits jaunu pētījumu par augstas intensitātes intervālu treniņu (AIIT) iekļaušanu veselību veicinošos treniņos, kuros pierādīta šādu treniņu efektivitāte fiziskās sagatavotības paaugstināšanā un veselības nostiprināšanā. AIIT ir visstraujāk augošā fitnesa tendence 2017. gadā.

Fizisko aktivitāšu veicināšana Latvijā



Dati un statistika

Latvijā galvenie iedzīvotāju nāves cēloņi ir sirds un asinsvadu un onkoloģiskās slimības. Galvenie neinfekcijas slimību riska faktori ir neveselīgs uzturs, nepietiekama fiziskā aktivitāte, pārmērīga alkohola, tabakas, narkotiku un citu psihoaktīvo vielu lietošana, kā arī dažādas procesu atkarības (piemēram, azartspēles).

Saskaņā ar jaunākajiem datiem⁴ **Latvijā tikai 9,5% pieaugušo (9,0% sieviešu un 10,2 vīriešu) ir fiziski aktīvi vismaz 30 minūtes dienā četras un vairāk reizes nedēļā.** Tāpat aptaujas dati⁵ rāda, ka **tikai 18.5 % pusaudžu** (vidēji 22,0 % zēnu un 15,3 % meiteņu) **ir pietiekami fiziski aktīvi.**

¹ http://www.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1

² http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1

³ http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf?ua=1

⁴ https://www.spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

⁵ https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf

Par aktuālu problēmu bērnu un jauniešu vidū ir kļuvis mobilo tālrunu, viedtālrunu un citu digitālo ierīču pārmērīgais izmantošanas laiks. Saskaņā ar aptauju⁶ 12,2% bērnu (12,7% zēnu un 11,7% meiteņu) 7 gadu vecumā un 16,5% bērnu (17,8% zēnu un 15,1% meiteņu) 9 gadu vecumā pie televizora un citām elektroniskām ierīcēm pavada vairāk nekā 3 stundas dienā; brīvdienās šis īpatsvars attiecīgi pieaug līdz 51,6% un 57,3%. Pusaudžiem šie rādītāji ir vēl augstāki.⁷

Nepietiekamas fiziskās aktivitātes un neveselīgs uzturs ir bērnu un pieaugušo liekā svara un aptaukošanās augsto rādītāju pamatā. Saskaņā ar datiem⁸ 21,7% 7 gadus veciem bērniem bija novērojams liekais svars vai aptaukošanās, bet 9 gadus veciem bērniem šis rādītājs bija vēl augstāks – 25,8%. Pusaudžiem liekā svara un aptaukošanās izplatība pēdējos gados ievērojami palielinājusies.⁹ Saskaņā ar 2018.gada datiem¹⁰ 58,7% pieaugušo bija paaugstināts ĶMI (34,6% - liekais svars, 24,1% - aptaukošanās).



Īstenotā un plānotā politika un aktivitātes

VM un IZM ir atbildīgas par politikas izstrādi un koordinēšanu, lai veicinātu pietiekamas fiziskās aktivitātes Latvijas iedzīvotājiem. VM ir galvenā valsts pārvaldes iestāde sabiedrības veselības un veselības veicināšanas, tai skaitā fizisko aktivitāšu veicināšanas, jomā. Savukārt IZM ir atbildīga par fiziskajām aktivitātēm un sporta nodarbībām izglītības iestādēs, kā arī par profesionālā sporta attīstību, tostarp *tautas sporta* jeb “*sports visiem*” kustības veicināšanu.

Fizisko aktivitāšu nozīme sabiedrības veselības veicināšanā uzsvēta VM izstrādātajās ***Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014.-2020. gadam***¹¹. Saskaņā ar pamatnostādņēm un ES fondu 2014.-2020.gada plānošanas periodu Latvijā tiek plānoti un īstenoti plaši nacionāla un vietēja līmeņa veselības veicināšanas un slimības profilakses pasākumi, lai mazinātu galvenos neinfekcijas slimību riska faktorus sabiedrībā, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem. Nacionālā līmenī plānotas sabiedrības informēšanas kampaņas, kuru mērķis ir veicināt veselīgu uzturu, fiziskās aktivitātes, atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu izplatības mazināšanu, seksuālo un reproduktīvo, kā arī psihisko veselību. Tāpat nacionālā līmenī tiek plānoti un īstenoti dažādi ar veselību, tai skaitā ar fizisko aktivitāšu veicināšanu, saistīti izglītojoši pasākumi pedagogiem un personām, kuras koordinē veselības veicināšanas pasākumus pašvaldībās. Papildus tiks veikti dažādi pētījumi, tostarp par fiziskām aktivitātēm un uztura paradumiem. Pašvaldības un SPKC jau organizē un turpinās organizēt vietēja mēroga aktivitātes, piemēram, praktiskās nodarbības, lekcijas, seminārus veselīga uztura, fizisko aktivitāšu popularizēšanai. ES fonda 2014.-2020. gada plānošanas perioda¹² ietvaros tiks īstenotas ārstniecības un ārstniecības atbalsta personāla apmācības, tai skaitā izglītojot fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā.

IZM izstrādātās ***Sporta politikas pamatnostādnes 2014.-2020. gadam***¹³ iekļauj *tautas sporta* veicināšanu, tajā skaitā jauniešu, paralimpiskos un profesionālā sporta veidus. Sporta politikas pamatnostādņēs 2014.-2020.gadam par prioritāriem atzīts *bērnu un jauniešu sports* un *sports visiem* attīstība. Pamatnostādņēs definētais sporta politikas mērķis ir palielināt Latvijas iedzīvotāju īpatsvaru, kas vismaz 1-2 reizes nedēļā nodarbojas ar fiziskām vai

⁶https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu_antropom_parametru_petijums_2015_2016.pdf

⁷https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf

⁸https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu_antropom_parametru_petijums_2015_2016.pdf

⁹https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf

¹⁰https://www.spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailcol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

¹¹<http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>

¹² Darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” specifiskais atbalsta mērķis 9.2.6. “Uzlabot ārstniecības un ārstniecības atbalsta personāla kvalifikācijas uzlabošana”

¹³<http://polsis.mk.gov.lv/documents/4599>

sportiskām aktivitātēm. Plānots veicināt fiziskās aktivitātes, tostarp sportistu sagatavošanu konkurētspējīgās programmās; uzlabot piekļuvi sportošanas iespējām personām ar invaliditāti; veicināt sporta infrastruktūras attīstību. Turklāt fizisko aktivitātīšu integrēšanu izglītībā paredz IZM izstrādātās ***Izglītības attīstības pamatnostādnes 2014.-2020. gadam***¹⁴.

Tā kā fizisko aktivitāšu un sporta veicināšana ir starpnozaru jautājums, būtiska nozīme ir arī citu nozaru ministriju un iestāžu iesaistei. Piemēram, SAM ir izstrādājusi ***Transporta attīstības pamatnostādnes 2014.-2020. gadam***¹⁵, kuru mērķis ir nostiprināt sabiedriskā transporta infrastruktūru un mudināt cilvēkus izmantot aktīvākus pārvietošanās veidus. SAM sadarbībā ar citām nozarēm ir izstrādājusi ***Velosatiksmes attīstības plānu 2018.-2020.gadam***¹⁶. Savukārt VARAM izstrādātajās ***Reģionālās politikas pamatnostādnēs 2013.-2019. gadam***¹⁷ tiek uzsvērtā reģionālās attīstības projektu un vietējo sabiedrisko pakalpojumu nozīme, kas attīsta publisko infrastruktūru, tādā veidā veicinot arī iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Ļoti svarīga loma iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanā ir pašvaldībām. Saskaņā ar likumu „*Par pašvaldībām*”¹⁸ **vietējām pašvaldībām ir jāveicina iedzīvotāju veselīgs dzīvesveids un sports**. Pašvaldības ir atbildīgas par lielāko daļu publiskās sporta infrastruktūras un izglītības iestādēm, turklāt pašvaldībām ir būtiska ietekme fiziskās aktivitātes atbalstošās vides radīšanā, nodrošinot sporta un fizisko aktivitāšu pieejamību visai sabiedrībai.

2013. gadā PVO Veselīgo pilsētu programmas (*Healthy cities*)¹⁹ ietvaros VM sadarbībā ar SPKC izveidoja **Nacionālo veselīgo pašvaldību tīklu Latvijā**²⁰. 2018.gadā tīklam ir pievienojušās 94% Latvijas pašvaldību. Lai izglītotu un informētu politikas veidotājus pašvaldībās par veselības veicināšanu, kā arī atbalstītu pašvaldības veselības veicināšanas pasākumu organizēšanā, 2011. gadā VM izstrādāja „*Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā*”²¹. Savukārt 2014. gadā VM sadarbībā ar SPKC atjaunoja **Veselību veicinošo skolu tīklu**²² ar mērķi veicināt skolas vecuma bērnu, viņu vecāku un skolas darbinieku iesaistīšanos veselības, tostarp fizisko aktivitāšu veicināšanā. Šobrīd tīklā darbojas 103 izglītības iestādes.

Arī **izglītības iestādēm** ir nozīmīga loma bērnu fiziskās aktivitātes veicināšanā. Jau pirmsskolas izglītības iestādēs fiziskā aktivitāte un sports ir izglītības procesa sastāvdaļa. Pamatizglītībā obligātas ir divas sporta stundas nedēļā, turklāt izglītības iestādēm ir tiesības palielināt sportam veltīto mācību stundu skaitu. Viens no sporta politikas uzdevumiem un galvenajiem pasākumiem ir arī “Finansiāli atbalstīt sporta nodarbību ieviešanu visu augstskolu dienas nodaļu 1. un 2. kursa studentiem ar vai bez kredītpunktu piešķiršanas, paredzot nepieciešamo finansējumu studiju vietas bāzes izmaksu un sociālā nodrošinājuma izmaksu aprēķinu metodikā”.

Tā kā sabiedrības izpratnei un attieksmei ir būtiska nozīme fizisko aktivitātīšu veicināšanā, SPKC regulāri veic **sabiedrību izglītojošas kampaņas un citas aktivitātes**, lai sekmētu fiziski aktīvu dzīvesveidu pieaugušo, bērnu un jauniešu vidū. Piemēram, 2014. gadā kampaņas „*Aktīva ik diena!*” ietvaros sadarbībā ar piecām Latvijas pašvaldībām (Jūrmala, Tukums, Ogre, Cēsis un Varakļāni) tika izveidoti īpaši Veselības maršruti, kur iespējams doties pastaigā, vienlaicīgi pildot dažādus vecumam atbilstošus vingrinājumus. Sadarbībā ar jaunatnes un sporta organizācijām tika īstenots sociālais projekts „*Es zinu, Tu to vari!*”, kura mērķis bija veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu, kā arī atturēt jauniešus no riskantas uzvedības un atkarību izraisošo vielu lietošanas. Savukārt, lai sniegtu gados vecākiem

¹⁴ <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4781>

¹⁵ <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4607>

¹⁶ <https://likumi.lv/ta/id/301068-par-velosatiksmes-attistibas-planu-2018-2020-gadam>

¹⁷ <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4525>

¹⁸ <https://likumi.lv/doc.php?id=57255>

¹⁹ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/who-european-healthy-cities-network>

²⁰ <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligas-pasvaldibas1/nacionalais-veseligo-pasvaldib>

²¹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligas-pasvaldibas1/vadlinijas-par-veselibas-veici>

²² <https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>

iedzīvotājiem (vecumā no 50 gadiem) veselības uzlabošanas pakalpojumus, kas var sekmēt to turpmākās nodarbinātības iespējas, Nodarbinātības valsts aģentūra sadarbībā ar darba devējiem projekta „Atbalsts ilgākam darba mūžam”²³ ietvaros piedāvā konkurētspējas paaugstināšanas pasākumus, kas vērsti uz bezdarba riskam pakļauto personu prasmju pilnveidošanu vai veselības, fiziskā stāvokļa uzlabošanu, ietverot speciālistu (tai skaitā psihologu, psihoterapeitu, fizioterapeitu, uztura speciālistu, arodslimību ārstu vai arodveselības un arodslimību ārstu) individuālas vai grupu konsultācijas un nodarbības.

Vienlīdz svarīga loma sabiedrības izglītošanā par fizisko aktivitāšu labvēlīgo ietekmi uz veselību ir **primārās veselības aprūpes speciālistiem**. Jau šobrīd kā viens no ģimenes ārsta, kurš sniedz valsts apmaksātus primārās veselības aprūpes pakalpojumus, darba vietā vai ģimenes ārsta darbības pamatteritorijā strādājošas māsas un ārsta palīga (feldšera) pamatzudvumiem, ir arī izglītot pacientus un viņu tuviniekus veselības veicināšanas un veselības aprūpes jomā. Līdz ar to lielāka uzmanība ir jāpievērš ārstniecības personu izglītošanai par fiziskās aktivitātes veicināšanu un veselīga uztura jautājumiem. 2014. gadā VSMC²⁴ izdeva metodisko rokasgrāmatu „**Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē**”²⁵ un **fiziskās aktivitātes receptes veidlapu**, uzsverot ārstniecības personu lomu fiziskās aktivitātes veicināšanā, kā arī tika īstenotas ārstniecības personu apmācības. Ņemot vērā materiāla aktualitāti, jāturpina darbs pie tā izplatīšanas un ieviešanas praksē.

2014.-2015. gadā tika izstrādāti **fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem**²⁶ dažādām iedzīvotāju grupām – bērniem un pusaudžiem, pieaugušajiem, pensionāriem, sievietēm grūtniecības un pēcdzemdību periodā, personām ar invaliditāti un iedzīvotājiem ar hroniskām saslimšanām.



Ņemot vērā jau īstenotās, kā arī plānotās politikas fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā, svarīgi ir, sadarbojoties dažādām nozarēm un īstenojot principu “veselība visās politikās”, koordinēti turpināt fizisko aktivitāšu veicināšanas politiku un sasniegt vienotus mērķus.

²³ <http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=2&mid=511&txt=4645>

²⁴ 2018.gada jūlijā VMSC tika reorganizēts par Latvijas Antidopinga biroju, daļu funkciju nododot Bērnu kliniskajai universitātes slimnīcai, SPKC un VM.

²⁵ Materiāls drukātā formātā ir pieejams SPKC.

²⁶ https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_i_edzvotjiem.pdf

Prioritārie virzieni un rekomendācijas

1.prioritārais virziens



Līderības, sadarbības un koordinācijas nodrošināšana fizisko aktivitāšu veicināšanas politikā

Lai gan VM un IZM ir atbildīgas par fizisko aktivitāšu veicināšanas politikas plānošanu un koordinēšanu, šajā jomā **trūkst līderības, sadarbības un koordinācijas starp dažādām nozarēm** (izglītības, veselības, sporta, transporta, reģionālās attīstības, pašvaldības, vides u.c.) un institūcijām gan nacionālā, gan vietējā līmenī, īstenojot sabiedrības veselības pamatprincipu „veselība visās politikās”. Tādēļ ir nepieciešams **stiprināt VM un IZM līderību fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā**, sekmējot šo jautājumu integrāciju visu nozaru politikās un veicinot veselības jautājumu izpratni gan Latvijas iedzīvotājiem, gan politikas plānotājiem un ieviesējiem. Saskaņā ar PVO stratēģisko ietvaru “Veselība 2020” efektīva vadība visos sabiedrības līmeņos var palīdzēt uzlabot rezultātus veselības, tai skaitā fizisko aktivitāšu, jomā. Šī vadošā loma var izpausties dažādos veidos, tai ir vajadzīga radoša pieeja un prasmes, jo īpaši, lai risinātu interešu konfliktus un rastu jaunus veidus grūtu un sarežģītu problēmu risināšanai.

Latvijā pēdējos gados ir organizētas vairākas sabiedrības informēšanas kampaņas un aktivitātes, tomēr **sabiedrībai nav pietiekama interese un motivācija uzsākt un turpināt regulāras un piemērotas fiziskās aktivitātes**. Kampaņas ir bijušas īslaicīgas. Trūkst koordinācijas un ilgtspējīgu uz dažādām vecumu un dzimumu grupām orientētu aktivitāšu, īpaši, tādu aktivitāšu, kas motivētu pasīvos iedzīvotājus. Efektīvu izpratni veidojošu kampaņu un aktivitāšu pamatā ir mērķtiecīga sabiedrības informēšana, interaktīvās metodes, sadarbība un pietiekams finansējums.

Mērķtiecīgi īstenojot līderību, starpnozaru sadarbību un koordināciju atbilstoši izvirzītajiem politikas mērķiem, ilgtermiņā tiktu efektīvi ieviesta visaptveroša fizisko aktivitāšu veicināšanas politika un sekmēta iedzīvotāju fiziskā aktivitāte un veselība.

Rekomendācijas:

- ✎ iekļaut fizisko aktivitāšu veicināšanas jautājumu koordināciju esošajā padomē vai izveidot jaunu daudznazaru konsultatīvo padomi;
- ✎ popularizēt un izplatīt Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanā iesaistītajām nozarēm un institūcijām gan nacionālā, gan vietējā līmenī;
- ✎ veicināt un īstenot starpnozaru sadarbību un koordināciju, sekmējot labās prakses piemēru un pieredzes apmaiņu starptautiskā, nacionālā un vietējā līmenī;
- ✎ izmantot jau izveidotos rīkus un platformas fizisko aktivitāšu veicināšanā, piemēram, VVST un NVPT.

Rekomendācijas attiecas uz šādiem sadarbības partneriem: VM, SPKC, IZM, VARAM, SAM, LPS, izglītības iestādes, pašvaldības, LTSA, RSU, LU LSPA, LSMA, LĀB, LLPA, PVO Eiropas Reģionālam birojam, PVO pārstāvniecībai Latvijā, NVO.

Labās prakses piemēri

Eiropas Komisijas labo prakšu piemēru portāls

Lai, veicinot starpnozaru sadarbību, apvienotu Eiropas Komisijas līdzfinansētos un izvērtētos labākās prakses piemērus vienkopus, tika izveidots *Labo prakšu portāls (Best Practice Portal)*, kurā ir pieejami labās prakses piemēri veselības veicināšanas, slimību profilakses un neinfekciju slimību menedžmenta jomās, tostarp fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā.

<https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/>

Labās prakses piemēru apmaiņa vietējā līmenī

SPKC sadarbībā ar VM Latvijas Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (turpmāk – NVPT) pārstāvjiem katru gadu organizē semināru par aktuāliem sabiedrības veselības jautājumiem. Semināra laikā pašvaldību pārstāvjiem ir iespēja prezentēt savas labās prakses piemērus veselības veicināšanas, t.sk. fizisko aktivitāšu jomā. Lai sekmētu labās prakses piemēru, pieredzes un ideju apmaiņu starp pašvaldībām, katru gadu tiek organizēts arī pieredzes apmaiņas brauciens uz kādu no NVPT pašvaldībām.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligas-pasvaldibas1/nacionalais-veseligo-pasvaldib>

Starpnozaru sadarbība

Lai samazinātu saslimstību un mirstību no neinfekciju slimībām, Horvātijas Sabiedrības veselības institūts sadarbībā ar deviņām ministrijām un citām galvenajām valdības aģentūrām un organizācijām ir izstrādājušas Nacionāla mēroga visaptverošu, multidisciplināru veselības veicināšanas programmu "*Veselīga dzīve*" („*Healthy life*”). Programmas mērķis ir veicināt visu vecumu iedzīvotāju izpratni par veselīga dzīvesveida pozitīvajiem aspektiem. Programmas ietvaros tiek organizētas dažādas aktivitātes, iekļaujot sekojošas tēmas: veselības izglītība (t.sk., fiziskā, psihiskā, seksuālā un reproduktīvā veselība), fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs, veselīga darba vieta un vide. No 2016. gada, šo programmu finansē Eiropas Sociālais fonds.

<https://www.hzjz.hr/en/news/the-national-programme-living-healthy/>

Starpsektoru sadarbība ilgtermiņa plāna īstenošanā

No 2004.gada Kalifornijā izstrādāts visaptverošs ilgtermiņa veselības veicināšanas plāns ar nosaukumu „*Veselīgs uzturs un aktīvs dzīvesveids*” (*Healthy Eating Active Living (HEAL)*). Plāna mērķis ir veikt veselības politikas un infrastruktūras izmaiņas, lai veicinātu veselīgu uzturu un aktīvu dzīvesveidu skolēnu, darbspējas vecuma un citu iedzīvotāju vidū. Projekta mērķa sasniegšanā iesaistīti dažādi sektori: veselības aprūpes sektors, uzņēmumi, izglītības iestādes, reliģiskās organizācijas, pilsētas un novada amatpersonas, iedzīvotāji u.c. Projekta laikā ar dažādu aktivitāšu palīdzību palielināta parku, publisko vietu, pastaigu, riteņbraukšanas vietu pieejamība, fizisko aktivitāšu iespējas skolās, veicinātas zināšanas, prasmes un iespējas veselības paradumu maiņai u.c.

https://share.kaiserpermanente.org/wp-content/uploads/2015/06/NCAL_CommunityBenefit_HEAL_Zones_report10-18-14.pdf

2.prioritārais virziens



Fizisko aktivitāšu veicināšana grūtniecības laikā, bērniem no dzimšanas līdz pirmsskolas vecumam (ieskaitot)

Piemērotām fiziskām aktivitātēm grūtniecības un pēcdzemdību periodā, t.sk. zīdīšanas laikā, ir labvēlīga ietekme uz sievietes un bērna fizisko un psihisko veselību. Ir svarīgi topošajiem un jaunajiem vecākiem veicināt izpratni par fizisko aktivitāšu nozīmi grūtniecības un pēcdzemdību periodā, kā arī par zīdaiņu un mazu bērnu aktīvām rotaļām un kustību attīstību. Vienlaikus būtiski ir nodrošināt **drošu, veselību veicinošu un fiziskās aktivitātes atbalstošu vidi**. Lai gan šobrīd pašvaldībās jau tiek īstenotas fiziskās aktivitātes veicinoši pasākumi topošajiem un jaunajiem vecākiem, kā arī ir izstrādāti fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem, tostarp sievietēm grūtniecības laikā, tie **netiek pietiekami efektīvi izplatīti un popularizēti iedzīvotājiem**.

Fizisko aktivitāšu veicināšanā svarīga loma no dzimšanas brīža visā dzīves garumā ir ārstniecības personām. Lai gan atsevišķām ārstniecības personām (ģimenes ārstiem, medicīnas māsām un sporta ārstiem, fizioterapeitiem, uztura speciālistiem) ir izstrādāti dažādi **materiāli un vadlīnijas par piemērotu fizisko aktivitāšu nozīmi veselības veicināšanā un slimību profilaksē, šādi materiāli būtu jāizstrādā arī citu specialitāšu ārstniecības personām**, piemēram, ginekologiem, vecmātēm, pediatriem. Līdzīga situācija ir ar ārstniecības personu apmācības programmām. Latvijā pēdējos gados ir organizētas vairākas apmācības ģimenes ārstiem, medicīnas māsām un sabiedrības veselības speciālistiem. **Tomēr apmācības ir bijušas neregulāras un tādas būtu jāīsteno arī citām ārstniecības personām**, kurām ir liela loma pacientu informēšanā un motivēšanā uzsākt un turpināt nodarboties ar veselību veicinošām fiziskām aktivitātēm.

Fizisko aktivitāšu veicināšanā nozīmīga loma ir pašvaldībām un izglītības iestādēm. Lai palielinātu bērnu iesaisti fiziskajās aktivitātēs, vienlaikus ar veselību veicinošas vides un pieejamības nodrošināšanu ir **jāizglīto pirmsskolas izglītības pedagogi** inovatīvās mācību metodēs fizisko aktivitāšu veicināšanā.

Rekomendācijas:

- ✎ izstrādāt un īstenot ārstniecības personu (ginekologu, vecmāšu, ģimenes ārstu) apmācību programmas, kā arī izstrādāt un izplatīt vadlīnijas ārstniecības personām par fiziskām aktivitātēm, grūtniecības un pēcdzemdību periodā, tai skaitā zīdīšanas laikā;
- ✎ izstrādāt/izplatīt fizisko aktivitāšu veicināšanas ieteikumus/informatīvos materiālus grūtniecēm, sievietēm pēcdzemdību periodā un jaunajām ģimenēm, t.sk. zīdaiņiem un maziem bērniem;
- ✎ organizēt fizisko aktivitāšu un sporta nodarbības grūtniecēm, sievietēm pēc dzemdībām un jaunajām ģimenēm;
- ✎ izstrādāt un īstenot apmācību programmas, kā arī izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus ārstniecības personām, kas nodrošina mazu bērnu veselības aprūpi (ģimenes ārstiem, pediatriem, fizioterapeitiem, ārstiem rehabilitologiem u.c.) par zīdaiņu un pirmsskolas vecuma bērnu aktīvām rotaļām un kustību attīstību;
- ✎ sekmēt dienas aprūpes centru u.c. iestāžu pieejamību vecākiem ar zīdaiņiem un maziem bērniem, nodrošinot drošu vidi un piemērotu aprīkojumu;
- ✎ izstrādāt un īstenot apmācību programmas, kā arī izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem, dienas aprūpes centru darbiniekiem un personām, kas nodrošina bērnu uzraudzības pakalpojumus, lai iekļautu fiziskās aktivitātes veicināšanu izglītības programmās un ikdienas darbā;
- ✎ izstrādāt un īstenot sabiedrības informēšanas kampaņas un izplatīt informatīvos materiālus, lai izglītotu topošos vecākus un jaunās ģimenes fizisko aktivitāšu

veicināšanā, novēršot bērnu pārmērīgu laika pavadīšanu pie elektroniskām ierīcēm, piemēram, datora, planšetdatora vai viedtālruna.

Rekomendācijas attiecas uz šādiem sadarbības partneriem: VM, SPKC, IZM, RSU, LU, LGDzSA, LVA, LĢĀA, LLĢĀA, LFA, pašvaldības, NVO, LPS, pirmsskolas izglītības iestādes, dienas aprūpes centri, bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzēji, LPA, LĀRA, LM, VARAM, EM, VISC, NVPT, VVST, SM

Labās prakses piemēri

Fizisko aktivitāšu iespējas grūtniecēm un jaunajām māmiņām

Eiropas Sociālā fonda projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros Jelgavas pašvaldība organizē bezmaksas māmiņu – mazuļu nodarbības, kurās māmiņas pēc bērnīņa nākšanas pasaulē var atjaunot korsetes muskulatūru, uzlabot fizisko formu un piedalīties nodarbībā kopā ar mazuli.

Savukārt Rīgas pašvaldībā grūtniecēm tiek organizētas bezmaksas fizioterapeitu vadītas nodarbības zālē un baseinā. Nodarbībās tiek apgūti vingrinājumi optimāla ķermeņa svara uzturēšanai, relaksācijai un muskuļu atbrīvošanai, pareizas elpošanas tehnikas apguvei.

<http://esparveselibu.lv/>

Fizisko aktivitāšu iespējas vecākiem kopā ar bērniem

Lai veicinātu vecākus pavadīt vairāk laika kopā ar bērniem, 2017. gadā Labklājības ministrija īstenoja projektu „Maziem mirkļiem ir liela nozīme”. Projekta ietvaros tika izstrādāts e-buklets ar apkopotām 1000 idejām, kā kvalitatīvi pavadīt laiku kopā ar bērniem. Informatīvajā materiālā, strukturējot pa vecumposmiem, ir iekļautas dažādas aktivitātes (t.sk. fiziskās aktivitātes) telpās un ārā, kā arī idejas, kā īsināt laiku interesanti un saturiski piepildīti, braucot sabiedriskajā transportā vai auto.

<https://goo.gl/quz9k4>

Apmācību programmas vecākiem un veselības aprūpes speciālistiem

Spānijā pozitīvas audzināšanas („Positive parenting”) programmas ietvaros 0–3 gadus vecu bērnu vecākiem, aizbildņiem un veselības aprūpes speciālistiem ir iespēja tiešsaistē apgūt bezmaksas kursus bērna audzināšanas jautājumos. Kursos tiek piedāvātas sekojošas tēmas: vecāku saiknes veidošana, veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, aktīvās rotaļas, miega un atpūtas režīms. Sociālās un veselības aprūpes profesionāļiem tiek piedāvāts arī adaptēts pozitīvas audzināšanas apmācību kurss darbā ar romu tautības iedzīvotājiem.

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1

3.prioritārais virziens










Fizisko aktivitāšu veicināšana skolas vecuma bērniem, jauniešiem un studentiem

Bērībā un pusaudžu vecumā veidojas dažādas prasmes un zināšanas, tai skaitā fizisko aktivitāšu ieradumi, kas saglabājas visa mūža garumā. Papildus fizisko aktivitāšu labvēlīgai ietekmei uz bērna veselību ir pierādīta arī fiziski aktīva dzīvesveida sakarība ar **sasniegumiem mācībās**. Mūsdienās ir novērojama tendence, ka bērni ikdienā kļūst arvien mazkustīgāki, pārmērīgi laiku pavadot pie elektroniskām ierīcēm, piemēram, datora, planšetdatora vai viedtālruna.

Fizisko aktivitāšu veicināšanā ārkārtīgi nozīmīga loma ir pašvaldībām un izglītības iestādēm – sākot no pirmsskolas izglītības iestādēm līdz pat koledžām un universitātēm. Lai sporta stundas padarītu efektīvākas, ir nepieciešams izvērtēt un īstenot **inovatīvas mācību metodes, izglītojot pedagogus fizisko aktivitāšu veicināšanā**. Ir jāmazina **no sporta stundām atbrīvoto skolēnu skaits**, nodrošinot individuālu pieeju un piemērotas fiziskās aktivitātes atbilstoši skolēnu veselības stāvoklim. Svarīgi, lai **mācību programmās pietiekami daudz stundu būtu atvēlēts fiziskām aktivitātēm un sportam, kā arī nodrošinātas iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ārpus mācību laika** – vakaros un brīvdienās, tostarp ne tikai skolēniem, bet arī pārējiem pašvaldību iedzīvotājiem. Vienlaikus sporta stundu kvalitāti ievērojami uzlabo mūsdienīgs sporta inventārs un **aprīkojums un infrastruktūra**, kas jāpiemēro visu bērnu, tai skaitā personu ar invaliditāti, spējām un vajadzībām. Lielākajai daļai izglītības iestāžu ir piemērotas telpas un sporta inventārs un aprīkojums fizisko aktivitāšu nodrošināšanai, bet to potenciāls netiek pilnībā izmantots.

Papildus, lai panāktu, ka jaunieši turpina būt fiziski aktīvi studiju gados, svarīgi sadarboties ar augstākās izglītības iestādēm, aicinot piedāvāt un motivēt studējošos pieteikties A, B un C daļas fizisko aktivitāšu kursiem.

Rekomendācijas:

-  nodrošināt kvalitatīvu izglītību fizisko aktivitāšu jomā un veicināt piemērotas fiziskās aktivitātes visās izglītības iestādēs atbilstoši UNESCO/PVO *Vadlīnijām kvalitatīvai fiziskai izglītībai*;
-  nodrošināt regulāru sporta stundu uzraudzību visās izglītības iestādēs un skolēnu vecumgrupās, lai novērtētu atbilstību pašreizējai labajai praksei un sniegtu ieteikumus fizisko aktivitāšu kvalitātes uzlabošanai;
-  palielināt obligāto sporta stundu skaitu vispārējā pamatzglītībā, vispārējā vidējā izglītībā un profesionālajā izglītībā;
-  izstrādāt un īstenot apmācību programmas, kā arī izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus sporta pedagogiem un sporta treneriem, pilnveidojot zināšanas un prasmes fizisko aktivitāšu īstenošanai izglītības programmās, tai skaitā skolēniem ar hroniskām slimībām vai invaliditāti.
-  Nodrošināt fiziskās aktivitātes atbalstošu vidi izglītības iestādēs un to teritorijā, veicinot atbilstošu un drošu sporta inventāra un aprīkojuma un infrastruktūras pieejamību un sekmējot aktīvu skolēnu pārvietošanos no/uz izglītības iestādes;
-  Veicināt sadarbību, pieredzes un labās prakses apmaiņu izglītības iestāžu, sabiedrības veselības un sporta organizāciju vidū, tai skaitā izmantojot VVST;
-  Atbalstīt speciālās fizisko aktivitāšu programmas izstrādi skolēniem ar invaliditāti, nodrošinot atbilstošu sporta inventāru un aprīkojumu;

- ✚ Nodrošināt, ka visās izglītības iestādēs skolēniem, tai skaitā skolēniem ar invaliditāti, kā arī citiem interesentiem ir iespēja nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ārpus mācību laika, nodrošinot infrastruktūras, atbilstoša sporta inventāra un aprīkojuma pieejamību;
- ✚ Sadarboties ar augstākās izglītības iestādēm, aicinot piedāvāt un motivēt studējošos pieteikties A, B un C daļas fizisko aktivitāšu kursiem.
- ✚ Izstrādāt un īstenot visaptverošu fizisko un sportisko aktivitāšu veicināšanas kampaņu, kā arī izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus, popularizējot fiziskās aktivitātes un sportu bērnu un jauniešu vidū;
- ✚ Izstrādāt aktīvas dzīvesveida veicināšanas un motivēšanas programmas un citus pasākumus bērniem un jauniešiem, sekmējot sadarbību pašvaldību, NVO, sabiedrībā pazīstamu personu u.c. vidū, uzsverot piedalīšanas nozīmi nevis sacensību.

Rekomendācijas attiecas uz šādiem sadarbības partneriem: IZM, VISC, izglītības iestādes, IKVD, VM, LSPA, SPKC, LSMA, LU, LFA, LĀRA, pašvaldības, VARAM, LM, LPS, NVO, RSU, augstākās izglītības iestādes, SM, sporta organizācijas, vecāki.

Labās prakses piemēri

Labās prakses piemēru apmaiņa vietējā līmenī
<p>SPKC sadarbībā ar VM Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla izglītības iestādēm katru gadu organizē semināru par aktuāliem sabiedrības veselības jautājumiem, sniedzot izglītības iestādēm iespēju dalīties pieredzē un gūt jaunas idejas par veselības veicināšanas praksi skolās, t.sk., veselību veicinošu aktivitāšu integrēšanas iespējām skolas ikdienas darba un mācību procesā.</p> <p>https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/veselibu-veicinoso-skolu-tikls</p>
Fizisko aktivitāšu veicināšana skolas vidē
<p>Lai veicinātu fiziskās aktivitātes starpbrīžos, Balvu pamatskolā bērnu vecāki kopā ar bērniem skolas gaitēnos ir izveidojuši grīdas zīmējumus ar dinamiskām aktivitātēm. Ar vecāku atbalstu skolas gaitēnos izveidotas trīs veidu klasītes, pēdu ceļš, kur jāseko norādītajam virzienam, divi spēļu laukumi dambretei un šaham, kā arī krāsaini riņķi lēkšanai pāros.</p> <p>http://balvupsk.lv/f/uploads/2018marts.pdf</p>
Fiziskās aktivitātes izmantojot elektroniskās ierīces
<p>SPKC ir izstrādājis video ar padomiem, kā veicināt fiziskās aktivitātes pusaudžu vidū. Viens no padomiem iekļauj arī telefonu izmantošanu fizisko aktivitāšu veicināšanai, proti, izveidojot kārbīņu ar kādu pusaudzi interesējošu priekšmetu un noslēpjot to mežā, parkā vai dārzā, pēc tam nosūtot GPS koordinātas uz pusaudža telefonu ar nelielu vietas un slēptuves aprakstu. Spēle ir kaut kas līdzīgs <i>Geokešingam</i> jeb slēpņošanai, tikai slēptuves ir privātas un tās varēs atrast tikai pusaudzis.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QLF5BZgnr0Q</p>
Iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ārpus mācību laika
<p>Lai skolēniem pēc stundām, nedēļas nogalēs un brīvdienās būtu iespēja bez maksas nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, Beļģijā tiek īstenots projekts, kurā skolas var pieteikties uz finansējumu sporta infrastruktūras izveidei. Arī sporta klubi un citas organizācijas var izmantot šo infrastruktūru sporta pasākumu īstenošanai.</p>

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1

Fizisko aktivitāšu veicināšana skolas vidē

Lai motivētu un radītu iespējas skolēniem būt fiziski aktīviem, kopš 2013.gada Dānijas pamatskolās un vidusskolās katru dienu 45 minūtes tiek veltītas fiziskajām aktivitātēm. Aktivitātes ir integrētas mācību procesā vai sporta stundās. Ar ministrijas atbalstu izglītības iestādēm tiek izsniegti dažādi ar fiziskajām aktivitātēm saistīti informatīvie materiāli un tiek organizētas speciālistu vadītas nodarbības, tāpat ministrija sniedz atbalstu pašvaldībām sistemātisku un strukturētu plānu izstrādei fizisko aktivitāšu veicināšanai skolās.

https://ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/promoting-physical-activity-in-health-sector-factsheet-2018_ennew.pdf

Fizisko aktivitāšu veicināšana skolas vidē

Lai veicinātu veselīgu paradumu veidošanos un fiziskās aktivitātes, Horvātijā 1. līdz 4. klašu bērniem (vecumā no 6 līdz 10 gadiem) katru dienu tiek organizēts 10 minūšu pārtraukums, kas veltīts vingrošanai mūzikas pavadībā. Vingrinājumi tiek veikti klasē pirms mācībām vai pēc pirmās stundas.

http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/croatia-factsheet_en.pdf

4.prioritārais virziens



Fizisko aktivitāšu veicināšana pieaugušajiem

Mūsdienās daudzi pieaugušie ikdienā ir kļuvuši mazāk fiziski aktīvi, jo laika gaitā ir mainījušies darba apstākļi un brīvā laika pavadīšanas veidi. Vairums pieaugušo lielāko daļu sava laika pavada **darbavietās**, līdz ar to šī ir nozīmīga vide, kurā veidot sadarbību ar darba devējiem un uzrunāt nodarbinātos par fizisko aktivitāšu nepietiekamības un sēdošā dzīvesveida negatīvo ietekmi uz veselību. Darba devēji var ietekmēt savu nodarbināto veselību un fizisko formu, nodrošinot fiziskās aktivitātes atbalstošu iekšējo uzņēmuma politiku un vidi. Lai gan daži darba devēji Latvijā jau ir ieviesuši īpašas aktīva dzīvesveida veicināšanas programmas nodarbinātajiem, šādu programmu ieviešanā nepieciešams iesaistīt vairāk darba devēju. Tādēļ Latvijā būtu nepieciešams izveidot un koordinēt **veselīgas darbavietas kustību**, lai aizsargātu un veicinātu visu nodarbināto veselību, drošību un labsajūtu, kā arī darbavietu ilgtspēju.

Vienlaikus jāuzsver, ka iedzīvotāju paradumi, zināšanas un attieksme atšķiras atkarībā no dzimuma un vecuma. Tas ir būtisks aspekts, kas jāņem vērā plānojot intervences dažādām mērķgrupām. Tāpat, plānojot fizisko aktivitāšu veicināšanu sabiedrībā, būtiski pievērst uzmanību senioru un personu ar invaliditāti iesaistei. Šīm mērķgrupām viens no svarīgākajiem faktoriem ir socializēšanās iespēja, ko var veicināt caur piemērotu fizisko aktivitāšu īstenošanu.

Iedzīvotāju ikdienas fiziskās aktivitātes veicina **piemērota vide un infrastruktūra**, piemēram, pieejama un droša zona pastaigām un riteņbraukšanai, kā arī plašs sabiedriskā transporta maršrutu pārklājums, tai skaitā personām ar invaliditāti, vecāka gadagājuma cilvēkiem, vecākiem ar bērnu ratiņiem utt. Lielākā daļa lielo pilsētu un pašvaldību Latvijā ir izveidojušas atbalstošu un pieejamu infrastruktūru fizisko aktivitāšu veicināšanai, tomēr vēl ir nepieciešami uzlabojumi, īpaši nelielu pašvaldību teritorijās. Nozīmīgi ir informēt iedzīvotājus par vietām pašvaldībās, kur ir pieejama infrastruktūra un sporta inventārs un aprīkojums fizisko aktivitāšu veikšanai.

Sporta nozarei ir būtiska loma veselību veicinošu fizisko aktivitāšu popularizēšanā arī ārpus profesionālā un sacensību sporta. **Sporta grupas un fitnesa un sporta klubi** ir lieliski stratēģiskie partneri fiziskās aktivitātes veicināšanai.

Tā kā ārstniecības personas spēj sasniegt lielu daļu Latvijas iedzīvotāju, **veselības aprūpes sektoram** ir būtiska loma fizisko aktivitāšu popularizēšanā, īpaši riska grupās, mazkustīgajiem iedzīvotājiem un vecāka gadagājuma iedzīvotājiem.

Lai veicinātu citu Rekomendācijās iekļauto darbību īstenošanu, svarīga nozīme ir politikas plānotāju un īstenošanu, iesaistīto partneru un iedzīvotāju **izpratnes veicināšanai**, regulāri informējot sabiedrību par fizisko aktivitāšu nozīmi.

Rekomendācijas:

- ✎ Attīstīt fiziskās aktivitātes atbalstošu, pieejamu un drošu pilsētvidi un transporta sistēmu nacionālā, reģionālā un vietējā līmenī, izvērtējot to ietekmi uz veselību (gājēju, veloceliņu, dzīvojamo zonu, parku, sporta un atpūtas vietu, infrastruktūras un sporta inventāra un aprīkojuma attīstīšana);
- ✎ Izstrādāt un īstenot fizisko aktivitāšu veicinošas programmas vietējās sabiedrībās, īpaši piesaistot mazkustīga dzīvesveida riskam pakļautos un nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautos iedzīvotājus;
- ✎ Iekļaut fizisko aktivitāšu veicināšanu darbavietā darba drošības un veselības aizsardzības politikā;
- ✎ Izveidot un popularizēt Latvijas Veselību veicinošo darbavietu tīklu, nodrošinot atbalstu darba devējiem fizisko aktivitāšu iekļaušanai organizācijas politikā, tai skaitā fiziskās aktivitātes veicināšanas programmu īstenošanā darbavietā;

- ✚ Turpināt izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus darba devējiem fiziskās aktivitātes veicināšanai darbavietā, kā arī organizēt nodarbināto apmācības, motivējot būt fiziski aktīviem;
- ✚ Turpināt nodrošināt apmācības darba aizsardzības speciālistiem fizisko aktivitāšu un aktīva dzīvesveida veicināšanas jautājumos;
- ✚ Īstenot primārās veselības aprūpes sniedzēju apmācības, kā arī izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus primārās veselības aprūpes speciālistiem mazkustīga dzīvesveida riska atpazīšanai un zināšanu pilnveidošanai fiziskās aktivitātes receptu izrakstīšanā un pacientu, tai skaitā ar hroniskām slimībām, konsultēšanā;
- ✚ Izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus pacientiem, tai skaitā ar hroniskām slimībām, fiziskās aktivitātes veicināšanai;
- ✚ Aktualizēt un popularizēt Fizisko aktivitāšu ieteikumus Latvijas iedzīvotājiem;
- ✚ Organizēt tautas sporta pasākumus, kā arī popularizēt veselību veicinošas fizisko aktivitāšu programmas, piemēram, sporta klubos, nodrošinot piemērotas fiziskās aktivitātes iedzīvotājiem ar dažādiem sagatavotības līmeņiem un dažādām vecuma grupām;
- ✚ Integrēt veselību veicinošo fizisko aktivitāšu jautājumus sporta treneru un sporta speciālistu (t.sk. C kategorijas sporta speciālistu) izglītības/mācību programmās un sporta speciālistu sertificēšanā;
- ✚ Izstrādāt un īstenot nacionālu uz noteiktām iedzīvotāju grupām mērķētu iedzīvotāju fiziskās aktivitātes veicināšanas kampaņu, kā arī regulāri organizēt fizisko aktivitāšu pasākumus un izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus (ceļveži, rokasgrāmatas, plakāti utt.), veicinot iedzīvotāju izpratni par aktīva dzīvesveida nozīmi;
- ✚ Veicināt piemērotas fizisko aktivitāšu veicināšanas politikas ieviešanu valsts un pašvaldību līmenī (elastīgas darba stundas un pielāgotas darba vides, ietves, drošu dzīvojamo vidi utt.) un izstrādāt fiziskās aktivitātes veicināšanas programmas vecāka gadagājuma iedzīvotājiem, īpaši sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautajiem.

Rekomendācijas attiecas uz šādiem sadarbības partneriem: VARAM, SAM, VM, LPS, pašvaldības, SPKC, NVO, LM, VDI, darba devēji, LSPA, RSU, LU LSMA, NVD, LĢĀA, LLĢĀA, IZM.



Labās prakses piemēri

Piemērota vide un infrastruktūra
<p>Ventspilī dažādos pilsētas parkos un dzīvojamo māju iekšpagalmos ir izveidoti brīvpieejas sporta laukumi un brīvdabas trenāžieri, pilsētā izveidoti gājēju celiņi un veloceliņi (veloceliņa kopgarums 50km) un gājēju veselības taka ar vingrošanas stendiem visām vecuma grupām. Ikdienā pašvaldība nodrošina bezmaksas sporta bāzes (vieglatlētikas manēža, basketbola zāle un peldbaseins), kuras pielāgotas personām ar invaliditāti, ar kustību traucējumiem.</p> <p>https://www.spkc.gov.lv/upload/Vecin%C4%81%C5%A1ana/NVPT/Pasakumi/vents_pils_veselgs_dzvesveids.pdf</p>
Iedzīvotāju informēšana par sporta inventāra un un infrastuktūras pieejamību
<p>Liepājas pašvaldības mājaslapā izveidota sadaļa „Sports”, kurā norādīta plaša informācija par aktīvās atpūtas iespējām iedzīvotājiem, t.sk., sporta klubi, bezmaksas aktivitātes veselības un aktīva dzīvesveida veicināšanai, brīvpieejas sporta laukumi, kurus noteiktos laikos var izmantot ikviens iedzīvotājs u.c. Tāpat informācija par aktuālajiem pasākumiem un iespējām fizisko aktivitāšu jomā iedzīvotājiem tiek nodota caur sociālajiem tīkliem.</p> <p>https://www.liepaja.lv/liepajniekiem/sports/</p>

Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā, iesaistot seniorus un cilvēkus ar invaliditāti

Ar Eiropas Sociālā fonda projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” atbalstu pašvaldībās tiek īstenoti dažādi pasākumi fizisko aktivitāšu veicināšanai iedzīvotājiem, t.sk., senioriem un iedzīvotājiem ar invaliditāti. Piemēram, Siguldas pašvaldībā tiek organizētas nodarbības trenāžieru zālē un peldbaseinā personām ar invaliditāti un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. Limbažu pašvaldībā tiek organizētas bezmaksas vingrošanas nodarbības senioriem un cilvēkiem ar viegliem kustību traucējumiem, kurās iespējams apgūt un praktizēt vienkāršus vingrinājumus, kas palielina fizisko izturību, veicina aktīvu dzīvesveidu un prieku par kustībām. Savukārt SPKC Latvijas 24 pašvaldībās īsteno vingrošanas un nūjošanas nodarbības iedzīvotājiem vecākiem par 54 gadiem. Lai dalībniekiem saglabātos un nostiprinātos iegūtās zināšanas, tiem tiek izsniegts informatīvais materiāls ar dažādu vingrojumu izpildes tehniku un trenera sastādīta treniņprogramma vienam mēnesim.

<http://esparveselibu.lv/>

Psihiskās un fiziskās veselības veicināšana darbavietā

Slovēnijā tika organizēts projekts ar mērķi veikt pārmaiņas organizācijas politikas un darbavietas līmenī, lai izveidotu atbalstošu vidi un nodrošinātu attiecīgus darba apstākļus, īpaši darbiniekiem ar īpašām vajadzībām, piemēram, grūtniecēm, senioriem, darbiniekiem, kuri sirgst ar hroniskām slimībām un personām ar invaliditāti.

Projekta ietvaros dažādu amatu pārstāvji kopā ar Nacionālā sabiedrības veselības institūta un darba aizsardzības pārstāvjiem organizēja seminārus par veselīgu dzīvesveidu, stresa menedžmentu, attiecību stiprināšanu darbavietā, fiziskajām aktivitātēm, pārmērīgu alkohola un tabakas izstrādājumu lietošanas mazināšanu, mobingu darba vietā un infekciju slimību profilaksi. Darba vietā tika izvietoti arī informatīvi materiāli un organizēti dažādi pasākumi (spēka treniņi, pārgājieni, Pasauls Veselības dienas svinēšana un ēdiena gatavošanas konkursi).

<https://osha.europa.eu/lv/tools-and-publications/publications/healthy-workplaces-good-practice-awards-2016-2017-booklet/view>

Darbinieku integrēšana darba tirgū

No 2012.gada Austrijā izstrādāta sekundārās un terciārās profilakses programma, kas darbavietām sniedz pakalpojumus, lai palīdzētu darbiniekiem ar fiziskās vai garīgās veselības problēmām saglabāt savas darbaspējas. Tā arī palīdz atgriezties darba vietā darba ņēmējiem, kuri veselības problēmu dēļ ir aizgājuši vai zaudējuši darbu. Programmu var izmantot privātpersonas vai uzņēmumi. Profilakses programma sniedz palīdzību uzņēmumiem un privātpersonām, izmantojot tādus rīkus kā tiešsaistes anketu darbinieka slodzes noteikšanai, konsultācijas un profesionālās rehabilitācijas pakalpojumi. Programmu lielā mērā finansē valsts iestādes un apdrošināšanas sniedzēji.

<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/austria-fit2work/view>

Veselīgo darbavietu tīkls

No 2012.gada Somijas Darba veselības institūts ir izveidojis veselīgo darbavietu tīklu ar mērķi stiprināt sadarbību starp darbavietām, dalīties ar darba organizācijas metodēm, kas veicina labklājību un dalīties/izplatīt labās prakses piemērus starp darbavietām.

http://stradavesels.lv/Uploads/2017/06/06/04_Jaana_Lerssi_Uskelin_presentation_Sigulda_18052017.pdf

Veselības sektora iesaiste

No 2016. gada Beļģijā Flandrijas reģionā ģimenes ārstiem ir iespēja nosūtīt pacientu pie fizisko aktivitāšu trenera. Prioritāri šāda veida iespēja tiek piedāvāta sociāli nelabvēlīgajām grupām, tomēr iespēja piedalīties programmā ir arī personām ar mazkustīgu dzīvesveidu. Samaksu par trenera pakalpojumiem gandrīz pilnībā sedz Flandrijas valdība.

Pirms programmas ieviešanas no 2010. līdz 2015. gadam tika īstenots pilotprojekts, pēc kura vairāk kā puse respondentu apgalvoja, ka ir uzlabojusies viņu vispārējā veselība un palielinājusies fiziskā aktivitāte. Tāpat respondenti minēja, ka ir samazinājies viņu pavadītais laiks pie televizora, smēķēšanas biežums un uzlabojusies miega kvalitāte. Pēc pilotprojekta īstenošanas, tā turpināšanu atbalstīja flāmu valdība. Pašlaik programma tiek piedāvāta aptuveni pusei no Flandrijas pašvaldībām.

https://ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/promoting-physical-activity-in-health-sector-factsheet-2018_ennew.pdf

5.prioritārais virziens



Fizisko aktivitāšu monitorings, pētniecība un izvērtēšana

Politikas lēmumu pieņemšanā un īstenošanā **būtiska loma ir ticamiem datiem**. Lai izprastu fiziskās aktivitātes veicinošas politikas programmu efektivitāti, tendences un ietekmējošos faktorus, ir būtiski veikt iedzīvotāju fizisko aktivitāšu paradumu izpēti. Latvijas iedzīvotāju fizisko aktivitāšu pētījumos un datos ir atsevišķi trūkumi, kuri jānovērš, lai nodrošinātu efektīvu fizisko aktivitāšu veicināšanas politikas izvērtēšanu un izprastu dažādu fizisko aktivitāšu veicināšanas pieeju efektivitāti. Svarīgi **par izvērtēšanas rezultātiem informēt politikas veidotājus** turpmākai veiksmīgai fizisko aktivitāšu veicināšanas politikas plānošanai. Efektīvas būs **uz pierādījumiem balstītas un situācijai atbilstošas politikas** un programmas.

Lai noteiktu pētniecības prioritātes fizisko aktivitāšu veicināšanas un sporta jomā, nepieciešams uzlabot **starpnozaru sadarbību** iesaistīto institūciju vidū, piemēram, starp valsts institūcijām/ministriem, pētniecības iestādēm, akadēmiskajām iestādēm, nacionālajiem ekspertiem un starptautiskām organizācijām.

Rekomendācijas:

- ✎ veikt pētījumus fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā, konsultējoties ar iesaistītajām institūcijām par nepieciešamajiem uzlabojumiem pētniecībā;
- ✎ noteikt fizisko aktivitāšu pētniecības prioritārās jomas, sekmējot starpnozaru sadarbību starp dažādām nozarēm, institūcijām, pašvaldībām, pētniecības un akadēmiskajām iestādēm, starptautiskajām organizācijām u.c.;
- ✎ izvērtēt fiziskās aktivitātes veicinošo pasākumu efektivitāti pašvaldībās un fizisko aktivitāti ietekmējošos faktorus;
- ✎ iekļaut iedzīvotāju fiziskās aktivitātes izvērtēšanu plānotajos pētījumos atbilstoši PVO fizisko aktivitāšu ieteikumiem (piemēram, COSI, HBSC, *Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu pētījumā*);
- ✎ identificēt dažādu nozaru datus, kuri varētu tikt izmantoti Rekomendāciju izvērtēšanā.

Rekomendācijas attiecas uz šādiem sadarbības partneriem: SPKC, VM, IZM, LSPA, RSU, LU SAM, VARAM, LM, CSP, PVO, EK, pašvaldības.



Labās prakses piemēri

Labo prakšu piemēru apkopošana
Beļģijā vietējām organizācijām tiek sniegts finansiāls atbalsts fizisko aktivitāšu veicināšanas projektu īstenošanai sociāli nelabvēlīgajām grupām. Īstenoto projektu (kopā 40 projekti) labās prakses ir apkopotas vienā bukletā un tiek izplatītas Flāmu kopienā. http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1
Uz pierādījumiem balstītas un situācijai atbilstošas politikas un programmas
Vācijā bērnu, pusaudžu un pieaugušo veselības apsekojuma rezultāti (kopā 3 dažādi pētījumi) tiek izmantoti, lai novērtētu iedzīvotāju veselības stāvokli, problēmas, tendences laikā un citu ar veselību saistītu informāciju. Rezultātus var izmantot, lai izstrādātu un

novērtētu uz pierādījumiem balstītu veselības politiku un rekomendācijas. Datus var izmantot pētnieciskajā darbā un izstrādājot ar veselības aprūpi saistītus pasākumus.
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1

Meklē noderīgu informāciju fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā šeit:

- ✚ **Eiropas Komisija**
https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/overview_en
- ✚ **Darba drošības un veselības aizsardzības informācija**
www.stradavesels.lv
- ✚ **Darba drošības un vides veselības institūts**
www.rsu.lv/ddvvi
- ✚ **Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem**
https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzvotjiem.pdf
- ✚ **Izglītības un zinātnes ministrija**
www.izm.gov.lv
- ✚ **Nacionālais veselību veicinošo skolu tīkls**
https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/veselibu-veicinoso-skolu_tikls
- ✚ **Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls**
<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligas-pasvaldibas1/nacionalais-veseligo-pasvaldib>
- ✚ **Pasaules Veselības organizācija**
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/country-work>
- ✚ **Satiksmes ministrija**
www.sam.gov.lv
- ✚ **Slimību profilakses un kontroles centrs**
www.spkc.gov.lv
www.aktivadiena.lv
www.grutnieciba.lv
- ✚ **Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā**
https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf
- ✚ **Valsts izglītības satura centrs**
www.visc.gov.lv
- ✚ **Veselības ministrija**
www.vm.gov.lv
www.esparveselibu.lv
- ✚ **Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns**
http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ESF_projekts_veselibas_veicinašana_2022/VV_un_SP_plans_SASK_FIN_VERSIJA.pdf
- ✚ **Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija**
www.varam.gov.lv