



Ar pārliecību par stabilu izaugsmi!

Andris Rāviņš: “Mēs turpinām ieguldīt pilsētas medicīnas iestāžu attīstībā”

“Kāds ir pašvaldības uzdevums medicīnas jomā? – savā pilsētā nodrošināt kvalitatīvu medicīnas iestāžu infrastruktūru, taču ārstu nodrošinājumam būtu jābūt valsts funkcijai. Ir grūti salīdzināt to, kāda Jelgavas slimnīca vai poliklīnika bija pirms gadiem desmit un ir šodien. Ēkas ir pilnībā renovētas, iegādātas modernas iekārtas izmeklējumiem, ieviesti jauni pakalpojumi. Sagatavoti jauni projekti, kas jau gaida savu realizāciju. Taču rezultātā mēs nonākam pie tā, ka izmeklējums uz šīm modernajām iekārtām dažkārt ir jāgaida pat mēnešiem ilgi, jo valstī trūkst speciālistu un valsts piešķirto kvotu. Tas ir paradokss – mūsu valstī slimnīcās strādā 35 procenti no visiem ārstiem. Lielākā daļa ir nodarbināti privātajā sektorā. Taču pasaulē šis procentuālais sadalījums ir diametrāli pretējs – slimnīcās

strādā apmēram 70 procenti no visiem ārstiem. Kamēr valsts ar savu uzdevumu galā netiek, mēs turpinām ieguldīt pilsētas medicīnas iestāžu attīstībā, apzinoties, ka šobrīd jau tā trūkstošo speciālistu piesaistē viens no faktoriem ir modernu darba apstākļu nodrošinājums. Un tas jau ir devis rezultātu – gan pilsētas slimnīca, gan poliklīnika ar savu darbu ir panākusi, ka mūsu pilsēta spēj piesaistīt augsti kvalificētus ārstus, kas nodrošina mūsu pilsētas iedzīvotājiem kvalitatīvu medicīnisko aprūpi. Tuvākie nozīmīgākie uzdevumi veselības aprūpes jomā pilsētā ir slimnīcas un poliklīniku kapacitātes paaugstināšana, jaunas ēkas būvniecība pie slimnīcas, ģimenes ārstu daudz ciešāka iesaiste kopējā veselības aprūpes sistēmā un Zemgales Veselības centra saglabāšana Jelgavā.”



Jelgavas pilsētas slimnīca – nozīmīgs spēlētājs valsts veselības aprūpes sistēmā

Kārlis Smilga Jelgavas pilsētas slimnīcu sāka vadīt tieši pandēmijas augstākajā punktā – 2021. gadā. «Jelgava ir mana pilsēta. Te esmu dzimis, uzaudzis un dzīvoju arī šobrīd, tāpēc biju gatavs tam, lai veltītu savu darbu un profesionālo pieredzi tieši savai, Jelgavas slimnīcai, kurā pats esmu dzimis, ārstējies, ārstējušies un ārstēšies mani tuvinieki un draugi – man bija un ir svarīgi strādāt savas pilsētas labā, dot Jelgavai labāko, ko varu sniegt,» atzīst K.Smilga. (Turpinājums 6. lpp)

Tuvāko gadu nozīmīgākie projekti:

Jauna trīs stāvu korpusa būvniecība hronisko pacientu aprūpei, rehabilitācijas programmām, leikšķīgo slimību un Neuroloģijas nodaļu paplašināšanai.

Uzņemšanas nodaļas paplašināšana

Jelgavas pilsētas slimnīca 2024. gadā

- Darbinieku skaits **598**
- Slimnīcā ārstējās **10 545** pacienti
- Stacionāro gultu skaits **260**
- Dzemdību skaits 2023. gadā – **767**

- Uzņemšanas nodaļā uzņemti **33 125** pacienti
- Uzņemšanas nodaļā ambulatori ārstējās **22 580** pacienti jeb **68%**
- Jelgavas iedzīvotāju skaits Uzņemšanas nodaļā – **47%**
- Ar NMPD nogādāto pacientu skaits uzņemšanas nodaļā – **18%**

- Piesaistītie valsts un ES fondu līdzekļi no 2021. līdz 2024. gadam – **7 839 488 eiro**
- Iemaksas valsts budžetā 2023. gadā – **5 767 699 eiro**



Jelgavas pilsētas slimnīca – nozīmīgs

(Turpinājums no 5. lpp)

Pēdējos piecos gados veselības aprūpes nozare valstī ir piedzīvojusi pārmaiņu laikus, pandēmija parādīja sistēmas vājos un stipros punktus, arī Jelgavas pilsētas slimnīcai. Un kā uzsver Jelgavas pilsētas slimnīcas valdes loceklis Kārlis Smilga, tas skaudri apliecināja, ka valsts šāda mēroga slimību uzliesmojumiem nav gatava – katastrofāli pietrūka gultas, kurās izvietot smagi slimos pacientus: «Tieši gultu un veselības aprūpes kapacitātes trūkums radīja daudzus ierobežojumus un kaitējumu valsts ekonomikai. Valstīs ar attīstītu veselības aprūpes sistēmu, kur bija kapacitātes rezerves, piemēram – Zviedrijā un Igaunijā, pandēmijas ierobežojumi bija mazāki. Savukārt, Jelgavas slimnīcai tas bija laiks, kad nostiprinājām savu nozīmīgumu un svarīgumu, ne tikai Zemgales, bet arī valsts mērogā.»

Šobrīd Jelgavas pilsētas slimnīca stabili ir apliecinājusi slimnīcas statusu kā reģionālā slimnīca un ir nozīmīgs spēlētājs valsts veselības aprūpes sistēmā.

Pirms tam jūs strādājāt Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā un arī Veselības ministrijā.

Jā, deviņus gadus strādāju Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā kā finanšu direktors. Šajā darbā iepazīnu ne tikai terciārā līmeņa slimnīcas finanšu pasauli, bet arī iedziļinājos un iepazīnu ārstniecības procesus, jaunākās tehnoloģijas un kas, galvenais, nodibināju daudz un draudzīgus kontaktus Latvijas labāko medicīnas profesionāļu lokā. Slimnīcā savas darba gaitas uzsāku sarežģītā laikā – 2009. gada sākumā, kad valstī sākās finanšu krīze un plaša izdevumu konsolidācija, atalgojuma samazināšana, paralēli notika liela mēroga slimnīcu apvienošanās process. Tas bija laiks, kad svarīgākais uzdevums bija nezaudēt medicīnas personālu un nesamazināt ārstniecības kvalitāti slimnīcā.

Savukārt divi gadi Veselības ministrijā, pārvaldot lielo valsts kapitālsabiedrību darbību, ļāva man iepazīt valsts pārvaldes pamatus, lēmumu pieņemšanas kārtību, arī tās birokrātisko pusi, būt klāt pie lielo valsts slimnīcu stratēģijas veidošanas, pārvaldības pilnveidošanas, kā arī pandēmijas krīzes sākuma posms tieši sakrita ar manu pieredzi Veselības



«Esmu trīs bērnu tēvs un man ir svarīgi vide, kurā es dzīvoju – es mīlu savu pilsētu, kurā esmu dzimis, un man ir svarīga Jelgavas nākotne. Iesaistoties politikā, es redzu savu iespēju, būt piederīgam savas pilsētas veidošanā – gribu, lai mani bērni dzīvo ekonomiski stabilā, sakārtotā vidē, ar augstu izglītības kvalitāti, bagātu kultūras dzīvi un drošību apkārt. Es varu kļūt par nozīmīgu aktīvu veselības aprūpes jomas attīstībā, izmantojot savu pieredzi slimnīcas vadībā. Mana pieredze un prasmes var būt vērtīgs ieguldījums, lai veidotu efektīvu un ilgtspējīgu veselības aprūpes sistēmu gan reģionā, gan valstī,» uzsver Jelgavas pilsētas slimnīcas valdes loceklis Kārlis Smilga.

ministrijā. Valsts pārvaldes sistēmas pārziņāšana un izpratnes robežu paplašināšana par valsts veselības aprūpes uzbūvi valstī, man lieti noder šobrīd, pildot darba pienākumus Jelgavas pilsētas slimnīcā, ļaujot vērtēt situāciju un risinājumus arī visas veselības aprūpes sistēmas līmenī.

Kas jums ir svarīgākais, vadot Jelgavas slimnīcu?

Man ir svarīgi, lai katram jelgavniekam un Zemgales iedzīvotājam tuvumā ir moderna, pacientam droša reģionālā slimnīca, kurā sniedz kvalitatīvu ārstniecību, un tik pat svarīgi, lai slimnīcas darbinieki jūtas labi un lepojas ar savu slimnīcu. Darbinieku kvalifikācija un pietiekamība ir būtiskākais faktors kvalitatīvai pacienta ārstniecībai – tikai tehnoloģijas vai uzceltie kvadrātmetri pacientu

izārstēt nevar. Tieši tāpēc visa centrā ir pacients ar savām vajadzībām.

Kā slimnīca piesaista jaunus ārstus un māsas darbam tieši Jelgavā?

Slimnīca nopietnu uzmanību pievērš rezidentu, jauno ārstu un māsu piesaistei, slimnīcā rezidentūrā ir 27 rezidenti (2021. gadā tie bija 12), slimnīcā nodarbināto ārstu skaits ir pieaudzis no 116 līdz 128. Slimnīcai nozīmīgs guvums ir no Eiropas Sociālā fonda iniciatīvas, jo tas mums ir palīdzējis piesaistīt un noturēt 86 mediķus. Sanitāriem tas ir bijis ļoti labs stimuls, lai mācītos par māsu palīgiem, jo pretendēt uz fonda naudu drīkst tikai ārstniecības personas. Mēs nākam pretī sanitāriem, lai viņu darba slodze būtu tāda, kas atļauj vienlaikus arī mācīties. Slimnīcas personāls ir vissvarīgākais

slimnīcas resurss, tieši personāla rīcība pandēmijas laikā pierādīja, ka uz Jelgavas pilsētas slimnīcas personālu var paļauties arī krīzes brīžos.

Ko jelgavniekiem dod reģionālās slimnīcas statuss?

Viennozīmīgi slimnīcai ir jāsauglabā reģionālās slimnīcas statuss, kas atšķirībā no zemāka līmeņa slimnīcām, ļauj nodrošināt Jelgavas iedzīvotājam lielāku speciālistu pieejamību, modernākas medicīnas tehnoloģijas un ārstniecības iespējas, tostarp kvalitatīvus traumatoloģijas un ortopēdijas, insulta ārstniecības un dzemdniecības pakalpojumus, kā arī veidot jaunus pakalpojumus un piesaistīt Eiropas savienības investīcijas. Jelgavas iedzīvotājs ir ieguvējs, ja kvalitatīvus veselības pakalpojumus var saņemt savā pilsētā.

Jelgavas poliklīnikas jaunais nosaukums ir Jelgavas klīnika

Pagājušā gada izskaņā SIA “Jelgavas poliklīnika” mainīja nosaukumu, kļūstot par Jelgavas klīniku. Taču medicīnas iestādes mērķis paliek nemainīgs – sniegt iedzīvotājiem augstākā līmeņa veselības pakalpojumus, izmantojot mūsdienīgas tehnoloģijas. Tieši straujās pārmaiņas medicīnas iestādes darbībā – renovējot ēku un uzlabojot infrastruktūru, investējot inovatīvos medicīnas risinājumus un tehnoloģijās, ieviešot jaunus pakalpojumus – bija pamudinājums iet līdzī laimam un mainīt arī iestādes identitāti. Turpmāk jelgavniekiem ambulatoros ārstniecības pakalpojumus nodrošinās Jelgavas klīnika.



SIA “Jelgavas poliklīnika” tika reģistrēta 1993. gadā. 2023. gadā ārstniecības iestāde sniedza veselības aprūpes pakalpojumus 139,6 tūkstošiem pacientu, kas ir par 26 procentiem vairāk nekā 2022. gadā. Iestādē strādāja vairāk nekā 230 darbinieki.

Renovēta ēka

Pirms dažiem gadiem īstenots vēsturisks projekts – pilnībā renovēta poliklīnikas ēka, vairāk nekā uz pusi paaugstinot energoefektivitāti un uzlabojot darba vidi. Ēkai, kas sastāv no diviem korpusiem – viens būvēts 1936. gadā, otrs 1976. gadā –, līdz pat 2022. gadam būtiski renovācijas darbi nebija veikti. Šajā projektā ēkai nosiltināts jumts, ārsienas, pagraba griesti, nomainītas ieejas durvis, sakārtota ventilācijas un gaisa kondicionēšanas sistēma, kā arī nokrāsota fasāde. Savukārt, pārbūvējot jumtu, 5. stāvā atbrīvotas telpas, kur tagad izveidota atpūtas vieta personālam.

Projekta kopējās izmaksas bija vairāk nekā 560 000 eiro, tostarp piesaistītais Eiropas Reģionālās attīstības fonda līdzfinansējums – 215 137 eiro.





spēlētājs valsts veselības aprūpes sistēmā

Kāda ir slimnīcas kapacitāte?

Jāatzīst, ka Jelgavas slimnīca, iespēju un apjoma ziņā, ir pāraugusi savu telpu robežas – pašlaik slimnīcā ir 260 gultu vietas, taču tajās ir kļūvis nepiespējami izvietot jau esošos pakalpojumus vai attīstīt jaunas veselības aprūpes programmas, pēc kurām ir liels pieprasījums Zemgales reģionā. Un galvenokārt tā ir hronisko pacientu aprūpe, rehabilitācija un paliatīvā aprūpe. Bieži pacienti un viņu radnieki tiek nostādīti neapskaužamā situācijā, kad pēc akūtās ārstēšanas saņemšanas Jelgavas slimnīcā, ārstēšanās procesu jāturpina zemāka līmeņa ārstniecības vai rehabilitācijas iestādēs, kur bieži vien arī nav pieejamas vietas vai ilgstoši jāgaida rindās. Prakse, turpināt ārstniecības procesu Jelgavas slimnīcā, palīdzētu palielināt slimnīcas kapacitāti un nodrošinātu pakalpojuma sniegšanu tuvāk pacienta dzīvesvietai.

Kā to panāksiet?

Tieši tāpēc 2023. gadā esam nojaukuši nepabeigto Dzemdību nodaļas korpusu pie slimnīcas, lai tā vietā varētu attīstīt slimnīcas pakalpojumus. Šī grausta nojaukšanai piešķīru arī simbolisku nozīmi, jo tas ne tikai degradēja apkārtējo vidi un piešķīra slimnīcai nomācošu auru, bet nojaukšana nozīmē arī jaunu attīstības virzienu uzsākšanu. Nojauktā korpusa vietā paredzam būvēt trīs stāvu korpusu ar vismaz 80 gultas vietām, kas ļautu realizēt gan hronisko pacientu aprūpi un rehabilitācijas programmas, gan arī paplašināt Iekšējgo slimību un Neiroloģijas nodaļu ietilpību, jo šīs nodaļas pastāvīgi ir pārpildītas, un galvenais, ļaus nodrošināties pret strauju pacientu pieplūdumu, piemēram epidēmiju un pandēmiju gadījumos. Šobrīd jau ir pabeigts projekts jaunam slimnīcas korpusam. Un būtiski uzsvērt, ka gan vecā grausta nojaukšanu, gan jaunās ēkas projekta izstrādi veicām par saviem līdzekļiem. Jāpiebilst, ka vecā grausta nojaukšana tika realizēta ļoti veiksmīgi – paredzētajos termiņos, lētāk kā tika prognozēts un projekta rezultāts atbilda iecerētajam.

Kā jūs vērtējat slimnīcas pašreizējo nodrošinājumu ar medicīnas tehnoloģijām?

Slimnīca ir nodrošinājusies ar

mūsdienu prasībām atbilstošām medicīnas tehnoloģijām, ir izdevies piesaistīt līdzekļus jaunas datortomogrāfijas iekārtas, mūsdienīga rentgena, ultrasonogrāfijas, ehokardiogrāfijas iekārtas iegādei, modernizēts Intensīvās terapijas nodaļas, Uzņemšanas nodaļas, operāciju bloka, Dzemdību nodaļas tehnoloģiskais nodrošinājums. 2021. gadā ar Nacionālo veselības dienestu tika parakstīts līgums par finansējuma piešķiršanu medicīnisko iekārtu un papildaprīkojuma iegādei kopumā par 1 797 196 eiro.

Tāpat slimnīcā ir pieejams jauna, moderna magnētiskās rezonanses iekārta. Var droši apgalvot, ka pacientam Jelgavas pilsētas slimnīcā ir nodrošinātas mūsdienām atbilstošas medicīnas tehnoloģijas.

Savukārt ar Eiropas Savienības Attīstības un noturības mehānisma atbalstu nomainītas slimnīcas pacientu gultas, nomainīti savu laiku nokalpojušie lifti, kā arī ir izstrādāts projekts rezerves elektroapgādes (dīzeļģenerators) nodrošināšanai elektrības padeves pārrāvumu gadījumā. Tāpat paredzēts pilnībā rekonstruēt slimnīcas ventilācijas un dzesēšanas sistēmu. Šī projekta kopējais attiecināmais finansējums ir gandrīz 2,4 miljoni eiro.

Taču Uzņemšanas nodaļa joprojām daudziem jelgavniekiem šķiet par šauru.

Jā, piekrītu. Tas ir viens no aktuālākajiem jautājumiem un izaicinājumiem – slimnīcas Uzņemšanas nodaļas kapacitāte, jo strauji pieaug gan pacientu skaits, gan arī prasības pret pacientu prievātumu, drošību un ārstniecības kvalitāti. Mūsdienās ļoti svarīgs ir pacientu prievātums, distancēšanās nodrošinājums un arī pavadošo personu līdzdalība, kas sākas ar pacienta ierašanos un reģistrāciju Uzņemšanas nodaļas uzgaidāmajā telpā, kas ir kļuvusi par šauru. 2021. gadā slimnīcas Uzņemšanas nodaļa uzņēma vidēji 69 pacientus diennaktī, no kuriem ambulatori apkalpoja 43 pacientus (ne bija nepieciešama stacionēšana), tad 2024. gadā Uzņemšanas nodaļa uzņēma jau 91 pacientu diennaktī, no kuriem stacionēšana nebija nepieciešama 63 pacientiem. Uzņemšanas nodaļā apkalpoto pacientu skaits ir pieaudzis par 46 procentiem kopš 2021. gada. Slimnīca,

Jaunākās tehnoloģijas Jelgavas pilsētas slimnīcā

64 slāņu datortomogrāfs "GE"

Jaunākās paaudzes magnētiskās rezonanses iekārta

Reanimācijas gulta ar modernu pacientu monitorēšanas sistēmu

Jaunākās paaudzes videolarinoskops

Canon ultrasonogrāfijas iekārta ar sešām zondēm

ar ES fondu atbalstu, ir uzsākusi nodaļas pārbūves projekta realizāciju, kuras gaitā plānots palielināt arī observācijas jeb novērošanas gultu skaitu – šobrīd telpu trūkuma dēļ tās ir četras, nākotnē gultu skaitu plānots palielināt vismaz līdz 12, tādējādi kvalitatīvu aprūpi, nepieciešamās manipulācijas un izmeklējumu pacientam būs iespēja saņemt jau Uzņemšanas nodaļā, bez stacionēšanas slimnīcā, ja tas nav nepieciešams. Savukārt, citu nodaļu darbs tiks atslogots, resursus novirzot smagāku slimnieku ārstniecībai un diagnostikai. Projekta rezultātā ir plānots arī uzlabot vizuālās diagnostikas pieejamību, jo esošās vizuālās diagnostikas telpas ir kļuvušas par šauru un atrodas divus stāvus virs Uzņemšanas nodaļas. Lai turpinātu nodrošināt kvalitatīvu primāro veselības

aprūpi, nodaļu plānots pārbūvēt un paplašināt par 1040 kvadrātmetriem. Projekta kopējie attiecināmie izdevumi plānoti 3,2 miljonu eiro apmērā.

Tieši pacientu skaita pieaugums Jelgavas pilsētas slimnīcas Uzņemšanas nodaļā izgaismo kopējās veselības aprūpes pakalpojumu problēmas valstī, ambulatoro pakalpojumu pieejamības problēmu, augsto maksas pakalpojumu īpatsvaru, ģimenes ārstu trūkumu un pārslodzi, kā arī iedzīvotāju neveselīgo paradumus, kur mēs Eiropā esam līderpozīcijās, kas noved pie zema veselīgi nodzīvotā mūža ilguma un augstas veselības aprūpes sistēmas noslodzes. Tie ir izaicinājumi visai valsts veselības aprūpes sistēmai, kas prasa nopietnas reformas, finansējuma modeļa maiņu, augstu digitalizācijas iesaisti.

Modernizētas operāciju zāles un izbūvēts lifts

2024. gadā Jelgavas poliklīnikā, turpinot uzlabot infrastruktūru, ar Eiropas Savienības fondu atbalstu, pārbūvētas divas operāciju zāles, kā arī ēkā izbūvēts liels kravnesības lifts.

Ēkas 2. stāvā pārbūvētas operāciju zāles un blakus telpas 168 kvadrātmētru platībā, kur ikdienā tiek nodrošināti dažāda veida ambulatorās ķirurģijas pakalpojumi – proktoloģiskās operācijas, plecu, ceļu, gūžas un kāju vēnu operācijas. Darbu gaitā izbūvēta septiskā un aseptiskā operāciju zāle ar palīgtelpām, ārstu kabinets, divas palātas un sanmezglis personām ar funkcionāliem traucējumiem. Modernizētas operācijas zāļu aprīkojums – uzstādīts jaudīgs apgaismojums, nodrošinātas multifunkcionālas magnētiski regulējamas operāciju lampas ar griestu stiprinājumu, griestu konsoli, kā arī uzstādīti jaunākās paaudzes mobilie operāciju galdi. Pēcoperāciju palātas aprīkotas ar baktericīdām lampām, interneta pārklājumu, kondicionieriem, skābekļa pieslēgumu un izsaukumu sistēmu. Uzlabojot vides pieejamību, pārbūvētas arī ķirurģijas nodaļas operāciju zāles durvis, nodrošinot tās 1,20 metru platumā. Savukārt, uzlabojot vides pieejamību, ēkā izbūvēts lifts ar ietilpību līdz 16 cilvēkiem un kravnesību – 1200 kilogrami.

Īstenojot šos darbus, medicīnas iestādē ir ieguldīti kopumā vairāk nekā 250 000 eiro.



TAVA PILSĒTA, TAVA NĀKOTNE - IZSAKI SAVU VIEDOKLI!

Kā Jūs vērtējat medicīnisko pakalpojumu pieejamību un kvalitāti?

- Pozitīvi Negatīvi
 Drīzāk pozitīvi nekā negatīvi Grūti atbildēt
 Drīzāk negatīvi nekā pozitīvi



Aptauja pieejama
www.jelgava.zzs.lv

Mums ir svarīgs katra jelgavnieka viedoklis! Veidosim Jelgavu kopā!

Veselība ir vērtība, nevis privilēģija

“Kas ir visvērtīgākais cilvēkam? Visi teiksim – veselība! To vēlam cits citam dzimšanas dienā, gadu mijā un visos gados. Veselība ir ne tikai mūsu individuālā bagātība, bet arī sabiedrības izaugsmes un labklājības pamats. Jelgava ir izvirzījusi sev mērķi būt par pilsētu, kur katrs iedzīvotājs var dzīvot veselīgi,” uzsvē Jelgavas domes priekšsēdētāja vietniece Rita Vectirāne.



Jelgavas pilsēta ir Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā kopš 2013. gada. Savukārt šogad tiks apstiprināta jauna pašvaldības Veselības veicināšanas programma. Kas ir sasniegts īstenojot iepriekšējo programmu? “Statistika liecina, ka pieaugusi iedzīvotāju fizisko aktivitāšu praktizēšana no 27,1 līdz 30,9 procentiem, smēķētāju skaits samazinājies par 13 procentiem, uzturā vairāk lietojam svaigus dārzeņus, tomēr alkohola patēriņam par 3 procentiem vairāk, tāpat pieaudzis pieaugušo īpatsvars ar lieko svaru – par 9 procentiem,” statistikas datus komentē R.Vectirāne.

Viņa arī uzsvē: “Kā rāda pasaules labākās prakses veselības veicināšanā, svarīga ir agrīna veselības izglītības nodrošināšana bērniem un jauniešiem, lai rūpes par savu veselību kļūst par labu ieradumu. Esmu gandarīta, ka daudzos bērnodārzos bērni apgūst pirmās iemaņas veselības mācībā, ir sadarbība ar vecākiem, lai arī ģimenē nostiprinātu veselīgus paradumus.”

Jaunajā Veselības veicināšanas programmā šogad pilsētā paredzēts turpināt aktīva dzīvesveida veicināšanu. “Tas tiks panākts īstenojot vairākas aktivitātes. Tā, piemēram, lai nodrošinātu iedzīvotājiem vēl pieejamāku sporta infrastruktūru – ir

plānots izbūvēt modernu sporta laukums pie Spīdolas Valsts ģimnāzijas, kas būs pieejams arī iedzīvotājiem, tiks organizētas nūjošanas un skriešanas nodarbības un citas aktivitātes. Veselīga uztura popularizēšana – sākot no bērniem līdz senioriem, pievēršot uzmanību vietējās pārtikas lietošanai un racionālai pārtikas izmantošanai. Atkarību un stresa mazināšanai tiks piedāvātas dažādas alternatīvas brīvā laika pavadīšanas iespējas, īpaši domājot par jauniešiem. Savukārt slimību novēršanai – vakcinācijas un skrīningu aptveres palielināšana, īpaši organizējot izglītojošas akcijas par onkoloģijas profilaksi un valsts nodrošinātām pārbaudēm,” stāsta R.Vectirāne.

Šādas un līdzīgas aktivitātes Veselības veicināšanas programmā Jelgavā notiek jau vairākus gadus un katra no šīm aktivitātēm, kas iedzīvotājiem ir bez maksas, kļūst arvien pieprasītāka.

R.Vectirāne uzsvē: “ZZS vēlas padarīt Jelgavu par vietu, kur cilvēki mazāk slimo un ilgāk dzīvo – veselība ir vērtība, nevis privilēģija.”

Veselības veicināšanas programmas mērķi Jelgavā

- ✓ Uzlabot iedzīvotāju iesaisti fiziskās aktivitātēs
- ✓ Uzlabot iedzīvotāju ēšanas paradumus
- ✓ Samazināt alkohola patēriņu iedzīvotāju vidū
- ✓ Palielināt nesmēķētāju īpatsvaru
- ✓ Uzlabot iedzīvotāju psihisko veselību
- ✓ Palielināt iedzīvotāju iesaisti ikgadējās profilakses apskatēs pie ģimenes ārsta
- ✓ Samazināt saslimstību ar infekciju slimībām
- ✓ Veicināt zobu un mutes dobuma higiēnas ievērošanu
- ✓ Palielināt vēža skrīninga atsauces līmeni
- ✓ Uzlabot starpinstitucionālo sadarbību veselības veicināšanai

Izglītojošas un praktiskas veselības veicināšanas aktivitātes Jelgavā

2025. gadā

Šogad katrs mēnesis tiks veltīts kādai veselību veicinošai tēmai, kad iedzīvotāji būs aicināti iesaistīties bezmaksas aktivitātēs, lai uzlabotu savu veselību.

- JANVĀRIS**
“Aptaukošanās mazināšana”
- FEBRUĀRIS**
“Prostatas un zarnu vēža skrīnings”
- MARTS**
“Krūts un dzemdes kakla vēža skrīnings”
- APRĪLIS**
“Veselības maršruts”
- MAIJS**
“Māmiņu/grūtnieču veselība”
- JŪNIJS**
“Traumatisms (peldēšana, saules aizsardzība)”
- JŪLIJS**
“Infekcijas slimības (HIV, B un C hepatīts, sifliss, citi STS)”
- AUGUSTS**
“Atkarību profilakse”
- SEPTEMBRIS**
“Infekcijas slimības (imunitāte - gripa, Covid-19)”
- OKTOBRIS, NOVEMBRIS, DECEMBRIS**
Tiešsaistes sarunas
“Sociālā atbildība par savu veselību”

Bezmaksas lekcijas tiešsaistē

Lai atbalstītu medicīnas darbiniekus un veicinātu profesionālo labklājību, Jelgavas Sociālo lietu pārvaldes Veselības veicināšanas nodaļa piedāvā bezmaksas lekcijas tiešsaistē YouTube kanālā. Lekcijas aptver divas nozīmīgas tēmas un ir pieejamas atkārtotai skatīšanai ikvienam, kas varbūt tās līdz šim nav redzējis vai vēlas atsvaidzināt zināšanas.

“Psihoemocionālā labklājība un izdegšanas mazināšana darba vietā”

Lekcijā tiek apskatīti praktiski veidi, kā atpazīt un mazināt izdegšanas riskus, uzlabot emocionālo labsajūtu un veidot līdzsvaru starp darbu un privāto dzīvi. SKATĪT ŠEIT



“Bērnu un pusaudžu emocionālā veselība”

Lekcija piedāvā ieskatu bērnu un pusaudžu emocionālajos izaicinājumos un sniedz praktiskus padomus kā palīdzēt bērnam un pusaudzim. SKATĪT ŠEIT



JELGAVAS SOCIĀLO LIETU PĀRVALDES VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODAĻA 2024. GADĀ ORGANIZĒJA

223 kuros piedalījās pasākumos, **4727** dalībnieki



Fiziskās aktivitātes **52**

Seksuālā, reproduktīvā veselība un higiēna **42**

Psihiskā veselība **74**

Atkarību profilakse **43**

Traumatisma profilakse **3**

Veselīgs uzturs **9**