



Izglītojošu pasākumu nodrošināšana veselības veicināšanas jautājumos – Primārā profilakse

ESF Projekts: Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā,
Nr. 9.2.4.2/16/I/004

AKTIVITĀTES/ PASĀKUMI 2019. GADĀ

Pasākuma nosaukums	Skaitis	Īstenošanas laiks un vieta, ilgums	Aptuvenais dalībnieku skaits un raksturojums
1) Informatīvas akcijas par slimību profilaksi pagastu iedzīvotājiem	13 informatīvās akcijas	Vienas informatīvās akcijas ilgums ~ 2 h 2019. gada maijs - septembris Vieta – 13 Gulbenes novada pagasti	Gulbenes novada iedzīvotāji ~15-20 cilvēki katrā pagastā
2) Informatīvais seminārs par slimību profilakses jautājumiem novada iedzīvotājiem	2 semināri	1.seminārs – 2019. gada maijs Semināra ilgums ~ 2 h 2.seminārs – 2019. gada septembris Semināra ilgums ~ 2 h Semināru norises vieta: Gulbenes pilsēta	Gulbenes novada iedzīvotāji ~50 cilvēki katrā seminārā

PASĀKUMU APRAKSTS

1.DAĻA

1) INFORMATĪVAS AKCIJAS PAR SLIMĪBU PROFILAKSI PAGASTU IEDZĪVOTĀJIEM

Uzdevumi:	NOSTIPRINĀT zināšanas par insulta un infarkta pazīmēm, cēloņiem un profilaksi; INFORMĒT par insulta un infarkta galvenajiem cēloņiem un pazīmēm, ko var ietekmēt (augsts asinsspiediens; smēķēšana; augsts glikozes līmenis jeb cukura diabēts; augsts holesterīna līmenis) un to kopsakarībām.
Tēmas: (Iespējams papildināt)	Insults, infarkts - atpazīšanas pazīmes un primārā profilakse - Svarīgākais par insultu - kas tas ir, kā no tā izvairīties? - Veselīgi dzīvot, lai insulta risks būtu mazāks. - Svarīgākais par infarktu - kas tas ir, kā no tā izvairīties? - Veselīgi dzīvot, lai infarkta risks būtu mazāks.
Nepieciešamie speciālisti:	Vismaz 1 speciālists: Sertificēts ārsts-internists, un/vai terapeits, un/vai kardiologs, un/vai neirologs, un /vai ģimenes ārsts, un/vai sabiedrības veselības speciālists, un/ vai medicīnas māsa (ar maģistra grādu). Iesniedz derīgu sertifikātu un izglītību apliecinājošu dokumentu. Iepriekšēja pieredze vismaz 3 lekciju/ nodarbību vadīšanā par veselības veicināšanas tēmu (iesniedz īsu aprakstu un vēlamas atsauksmes).
Metodes:	<ul style="list-style-type: none"> Stāstījums;

	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrēšana - vizuālā materiāla – prezentācijas, video, bukleti – izmantošana; • Aktīva apmeklētāju iesaiste informatīvajā akcijā.
Inventārs aprīkojums	<p>un Pasākumam nepieciešamo aprīkojumu nodrošina pakalpojuma sniedzējs.</p> <p>Pasākumus plānots organizēt, apvienojot tos ar sporta, aktīvās atpūtas u.c. pagastu svētkiem. Pasākumu norises vieta brīvā dabā, <u>pakalpojuma sniedzējam nepieciešams nodrošināt pasākuma telti, informatīvo akciju norisei.</u></p>
Papildu prasības:	<p>Pakalpojuma sniedzējam jā sagatavo izdales materiāls ar koncentrētu pasākumos sniegto informāciju.</p> <p>Pasūtītājs sastādīs informatīvo akciju grafiku un saskaņos to ar pakalpojuma sniedzēju.</p>
Papildus informācija:	<p>Informatīvo akciju dienās papildus <u>pakalpojuma sniedzējam nepieciešams nodrošināt iespēju dalībniekiem apgūt veselības paškontroles atbalstam veselības paškontroles metodes (pulsa frekvences un arteriālā asinsspiediena noteikšana, ķermeņa masas indeksa un vidukļa apkārtmēra noteikšana, glikozes līmeņa noteikšana asinīs ar glikometru, holesterīna līmeņa noteikšana asinīs, izmantojot teststrēmeles).</u></p> <p><u>Ierīces nodrošina pasūtītājs.</u> <u>Nepieciešamās testa strēmeles nodrošina pakalpojuma sniedzējs.</u></p> <p>Mērītāja veids: Mērītājs-automātiski Glucometer Easy touch-ierīce mērīšanai 3 parametriem: glikoze (cukurs) asinīs, holesterīna līmenis asinīs un hemoglobīns asinīs Katram parametram ir savas testa strēmeles. <i>Glikoze asinīs:</i> analīzes laiks 6 sekundes; <i>Holesterīna līmenis asinīs:</i> laika analīze 150 sekundes; <i>Hemoglobīns asinīs:</i> analīzes laiks 6 sekundēs</p> <p>Izmanto testa strēmeles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (EasyTouch) testa strēmeles, lai noteiktu glikozes līmeni asinīs. • (EasyTouch) testa strēmeles, lai noteiktu holesterīna līmeni asinīs. • Easy Tach (EasyTouch) testa sloksnes, lai noteiktu hemoglobīna līmeni asinīs. 

2. DAĻA

2) INFORMATĪVAIS SEMINĀRS PAR SLIMĪBU PROFILAKSES JAUTĀJUMIEM NOVADA IEDZĪVOTĀJIEM

1. SEMINĀRS – ONKOĻĢISKĀ PROFILAKSE (MAIJS)

Uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• NOSTIPRINĀT zināšanas par onkoģisko slimību profilaksi;• INFORMĒT par valsts apmaksātajām pārbaudēm un pazīmēm, kas varētu liecināt par saslimšanu.
Tēmas (iespējams papildināt):	Onkoģiskā profilakse <ul style="list-style-type: none">- Onkoģiskās saslimšanas Latvijā- Riska faktori, to novēršanas iespējas- Diagnostika un skrīninga iespējas
Nepieciešamie speciālisti:	Vismaz 1 speciālists: Sertificēts ārsts-internists, un/vai terapeits, un /vai ģimenes ārsts un/vai sabiedrības veselības speciālists, un/ vai medicīnas māsa (ar maģistra grādu) un/vai onkologs. Iesniedz derīgu sertifikātu un izglītību apliecināšu dokumentu. Iepriekšēja pieredze vismaz 3 lekciju/ nodarbību vadīšanā par veselības veicināšanas tēmu (iesniedz īsu aprakstu un vēlamas atsauksmes).
Metodes:	<ul style="list-style-type: none">• Īss stāstījums - speciālists dod ieskatu par tēmu onkoģijā (onkoģiskās saslimšanas, riska faktori, diagnostika un skrīnings);• <u>Demonstrēšana – videofilmas demonstrēšana par tēmu onkoģija.</u>
Inventārs un aprīkojums	Pasākumam nepieciešamo aprīkojumu un inventāru nodrošina pakalpojuma sniedzējs. Telpas ar mēbelēm pasākuma norisei nodrošina pasūtītājs.
Papildus informācija:	-

3.DAĻA

2) INFORMATĪVAIS SEMINĀRS PAR SLIMĪBU PROFILAKSES JAUTĀJUMIEM NOVADA IEDZĪVOTĀJIEM

2. SEMINĀRS – PSIHISKĀ VESELĪBA (SEPTEMBRIS)

Uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• INFORMĒT par izdegšanas sindromu.• NOSTIPRINĀT zināšanas par izdegšanas sindroma faktiem, pazīmēm, profilaksi.
Tēmas (iespējams papildināt):	Psihiskā veselība – <ul style="list-style-type: none">- Kas ir izdegšanas sindroms?- Kādas ir izdegšanas pazīmes?- Faktori, kas veicina izdegšanu.- Izdegšanas profilakse.
Nepieciešamie speciālisti:	Vismaz 1 speciālists: Sertificēts psihologs un/ vai psihiatrs, un/vai psihoterapeits. Iesniedz derīgu sertifikātu un izglītību apliecināšu dokumentu. Iepriekšēja pieredze vismaz 3 lekciju/ nodarbību vadīšanā par veselības veicināšanas tēmu (iesniedz īsu aprakstu un vēlamas atsauksmes).
Metodes:	<ul style="list-style-type: none">• Seminārs - speciālists dod ieskatu teorētiskajās zināšanās par izdegšanas sindromu.• Praktiskas metodes, lai izvairītos no izdegšanas sindroma.• Stāstījums.• Demonstrēšana - stāstījuma papildināšana ar vizuālo informāciju, prezentācijas, videomateriāli u.c.

Inventārs aprīkojums	un	Pasākumam nepieciešamo aprīkojumu nodrošina pakalpojuma sniedzējs. Telpas pasākuma norisei nodrošina pasūtītājs.
Papildus informācija:		-

CITAS PRASĪBAS

*Cenā jāietver visas izmaksas, kas tieši un netieši saistītas ar pakalpojuma nodrošināšanu, tajā skaitā visi piemērojamie nodokļi un valsts noteiktie obligātie maksājumi, nodevas pakalpojuma pilnīgai un kvalitatīvai izpildei.

*Pakalpojuma sniedzējs vismaz 10 (desmit) darba dienas pirms informatīvo akciju uzsākšanas un semināru īstenošanas uzsākšanas iesniedz Pasūtītājam saskaņošanai pasākumu programmu, oriģinālo uzskates vai izdales/ informatīvo materiālu paraugus, kā arī nepieciešamības gadījumā nodrošina to prezentēšanu Pasūtītājam un nepieciešamības gadījumā pēc Pasūtītāja pieprasījuma veic nepieciešamās izmaiņas un korekcijas.

*Pakalpojuma sniedzējs veic pasākumu efektivitātes novērtējumu, kura mērķis ir izvērtēt pasākumu dalībnieku apmierinātību ar pasākumu saturu un kvalitāti:

- katra pasākuma laikā pretendents nodrošina dalībnieku anketēšanu ar pasūtītāja sagatavoto novērtēšanas anketu.

- katra pasākuma laikā pretendents nodrošina dalībnieku anketēšanu arī ar pasūtītāja sagatavoto projekta aptaujas anketu.

*Pakalpojuma sniedzējs nodrošina dalībnieku reģistrēšanu Pasūtītāja sagatavotā reģistrācijas lapā.

*Pēc katra pasākuma pakalpojuma sniedzējs sagatavo un iesniedz pasākuma apkopojumu (apkopotu informāciju par pasākuma dalībnieku skaitu, izmantotajiem uzskates, izdales materiāliem, foto materiālus u.c.). Iesniedz Pasūtītājam ne vēlāk kā 10 darba dienas pēc katra semināra norises un 10 darba dienu laikā pēc visu informatīvo akciju noslēguma.