

„Veselības veicināšana darba vietās – iespējas un pieredze”

Ivars Vanadziņš, Dr.med.
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
2022. gada 30. novembris

Plāni vēl šim 2022.gadam?

- Šī gada pēdējie semināri:
 - » Emocionālā vardarbība;
 - » Nelaiemes gadījumu cēloņi – jauns skatījums;
 - » Izdegšanas sindroms;
 - » ESF projekta semināri

Būtiskākie jaunumi stradavesels.lv?

- Tehniski uzlabojumi un papildinājumi notiek visu laiku....
- Ļoti gaidām ieteikumus un komentārus par kļūdām un uzlabojumiem?

Reģistrēties e-pasta paziņojumiem

**Iespēja saņemt
paziņojumus par
Tev
interesējošiem
semināriem un
pasākumiem
e-pastā**

Lai saņemtu paziņojumus par Tev interesējošiem semināriem un pasākumiem e-pasta kastītē, ieraksti savu e-pasta adresi un izvēlies sev atbilstošas nozares un reģionus. Tad spied "Pieteikties".

E-PASTA ADRESE:

NOZARE:

- Visas nozares
- A01 Lauksaimniecība
- A02 mežsaimniecība un zivsaimniecība
- B Ieguves rūpniecība un karjeru izstrāde
- C 10 un 11 Pārtikas un dzērienu ražošana
- C13, 14, 15 Tekstilražošana, apģērbu, apavu ražošana
- C 16, 31 Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- C 17 Poligrāfija
- C 19, 20, 21, 22, 23 Ķīmiskā ražošanā
- C 24, 25 Metālapstrāde
- C 26, 27, 28, 29, 30 Dažādu iekārtu ražošana, cita ražošana
- D Elektroenerģija, gāzes apgāde, siltumapgāde
- E Ūdens apgāde; notekūdeņu, atkritumu apsaimniekošana
- F Būvniecība
- G Vairumtirdzniecība un mazumtirdzniecība
- I Izmitināšana un ēdināšanas pakalpojumi
- H Transports un uzglabāšana
- J+K+L IT, Finanšu pakalpojumi, nekustamie īpašumi
- Valsts pārvalde un aizsardzība
- P Izglītība
- Q Veselība un sociālā aprūpe
- Citas nozares (M+N+R+S+T+U)

REĢIONS:

- Visa Latvija
- Rīga un Pierīga
- Kurzeme
- Zemgale
- Latgale
- Vidzeme

Ērtāka materiālu filtrēšana

Pēc materiālu filtrēšanas (riska faktori, nozares, tēmas) tie tiek izkārtoti, piemēram, informatīvie materiāli , infogrammas, multimēdiji un zem katra ir atrodami pieejamie materiāli par attiecīgo tēmu

Informatīvie materiāli (2)

- [Brošūra "Obligātās veselības pārbaudes"](#)



Šī informatīvi skaidrojošā materiāla mērķis ir palīdzēt darba devējiem un darba aizsardzības speciālistiem izprast normatīvo aktu prasības attiecībā uz nodarbināto obligāto veselības pārbaudu veikšanas kārtību.

- [Informatīvs materiāls "Ieteikumi arodslimību ārstiem OVP slēdziena noformēšanai" \(A5_20 lpp.\)](#)



Šis materiāls ir domāts arodveselības un arodslimību ārstiem, lai palīdzētu pieņemt pareizu lēmumu obligātās veselības pārbaudes (OVP) gaitā par nodarbinātā veselības stāvokļa atbilstību vai neatbilstību veicamajam darbam, kā arī OVP kartē pareizi noformēt slēdzienu un ieteikumus darba devējam.

Infogrammas (5)

- [Infogramma "Kādos gadījumos jāsaņem ģimenes ārsta atzinums par veselības stāvokli"](#)



Veselības inspekcijas sagatavots materiāls (izziņa aizstāj "sanitārās grāmatīņas")

- [Infogramma "Obligātās veselības pārbaudes"](#)



Sadaļa «meklēt» - tagad var atrast arī semināru materiālus



STRĀDĀ VESELS

JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

KALENDĀRS

KALKULATORI

LINEĀLS

RISKA SPĒLE



Meklēt...



Strādā vesels
sociālajos tīklos:



? StrādāVesels.lv jautā

Kad Tu labāk apmeklētu seminārus par darba aizsardzību, ja tie ilgst 3-4 stundas?

No rīta (10:00-13:30) (66%)

Pēcpusdienā (13:30-17:00) (25%)

Man vienlīga (10%)

Jautājumi? Bezmaksas atbalsts!

konsultacija@stradavesels.lv

BEZMAKSAS KONSULTĀCIJAS

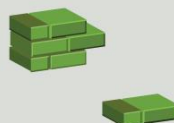
par darba vides risku samazināšanu un prevenciju

Seminārus un konsultācijas sniedz
Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības
un vides veselības institūta eksperti.

Konsultācijas

 konsultacija@stradavesels.lv

 +371 29413885



Eiropas Sociālā fonda projekts
"Darba drošības normatīvo aktu praktiskās
ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana"
(Nr. 7.3.1.0/16/I/001)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Aicinām!

■ Izmantot visas jau esošās lietas, piemēram:

» Risku spēli;

» Zināšanu lineālus;

» Semināru arhīva materiālus (tai skaitā – skatīties VIDEO ierakstus);

» Informatīvos materiālus un plakātus kā tādus!

■ Aicinām izmantot arī **failiem.lv/rsu** (vairāk par 115 dažādu video) – darba aizsardzības video filmas (brīvi lejup ielādējamas)

Šīsdienas semināra mērķis?

- Pārrunāt jautājumus par veselības veicināšanu – kas notiek, ko var darīt, kas mainījies utt.;
- Pārrunāt klātesošo speciālistu pieredzi - lūgums izteikt arī savu viedokli un pieredzi!
- Iespēja «satikties» nozarē strādājošiem speciālistiem!

Kāpēc ir aktuāla «Veselības veicināšana darba vietās?»

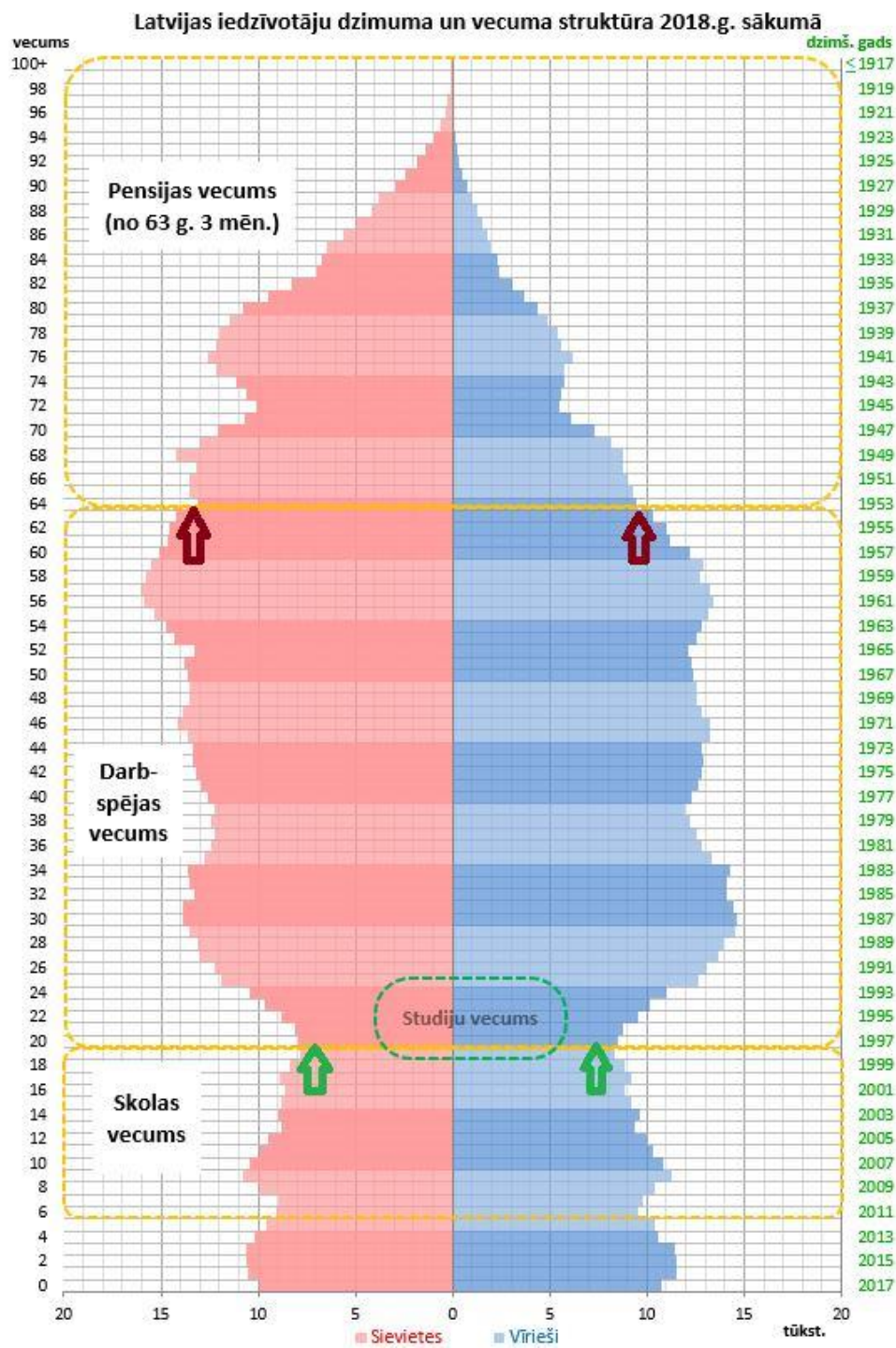
- Darba vides ietekme uz veselību kā tādu un «veselīgu dzīvesveidu» Latvijā nepietiekami novērtēta – situācija gan **kopumā mainās un uzlabojas!**
- Veselības traucējumi (īpaši stresa un pārslodžu/ergonomikas izraisītie) izmaksā ļoti dārgi un prasa ilgstošu rehabilitāciju un pastāvīgu uzraudzību
- Veselības riski ietekmē ne tikai slimības lapu skaitu, arodslimību statistiku un ārstēšanas izdevumus, bet arī produktivitāti un darba spējas (t.s. “*presenteism*”) – attiecīgi arī valsts un uzņēmuma ekonomiku!

Izaicinājumi turpmākajā laika periodā

■ Tuvākā un tālāk nākotnē mūs sagaida daudzas problēmas:

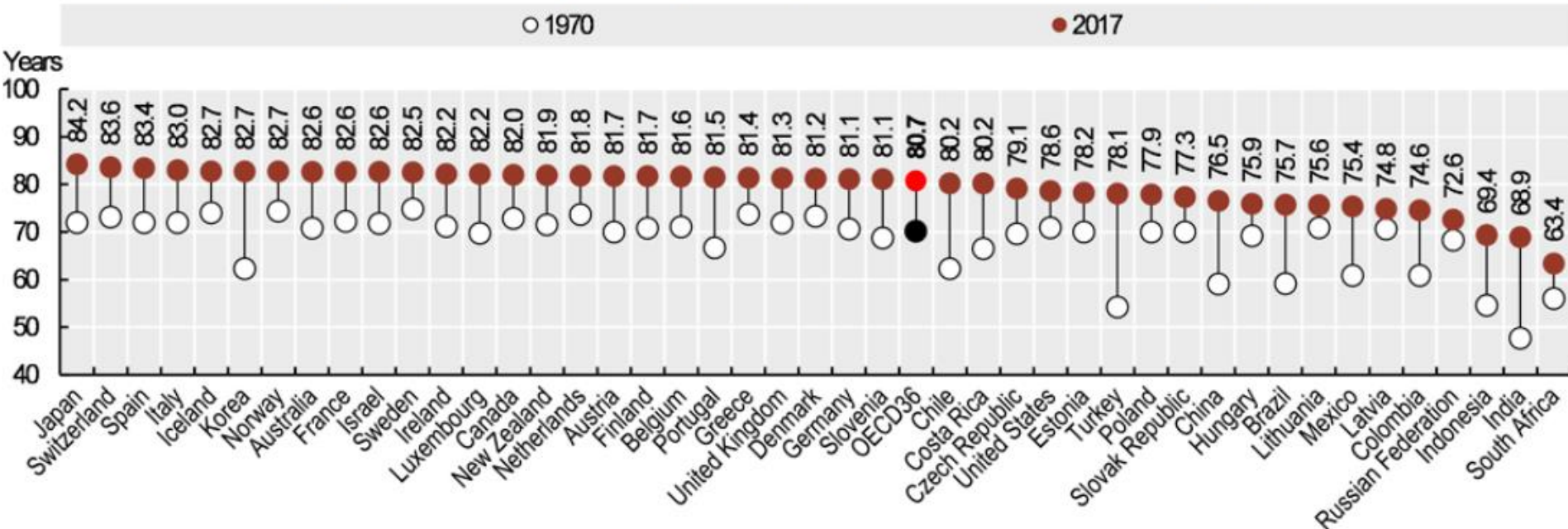
- » Populācijas (un arī darbaspēka) novecošana, izmaiņas darba spējās
- » Pieaugošs cilvēku skaits ar hroniskām saslimšanām, attiecīgi papildus noslogojums veselības un sociālajai sistēmai
- » Izmaiņas pašā darba vidē un jauni riski, garas darba stundas un pārslodzes, informācijas pārbagātība
- » Veselības veicināšanas un slimību profilakses nozīmes pieaugums
- » Slikta uztura, atkarību un kaitīgo ieradumu pieaugumus

Demogrāfija – kādi esam?



Sagaidāmais dzīves ilgums piedzimšanas brīdī

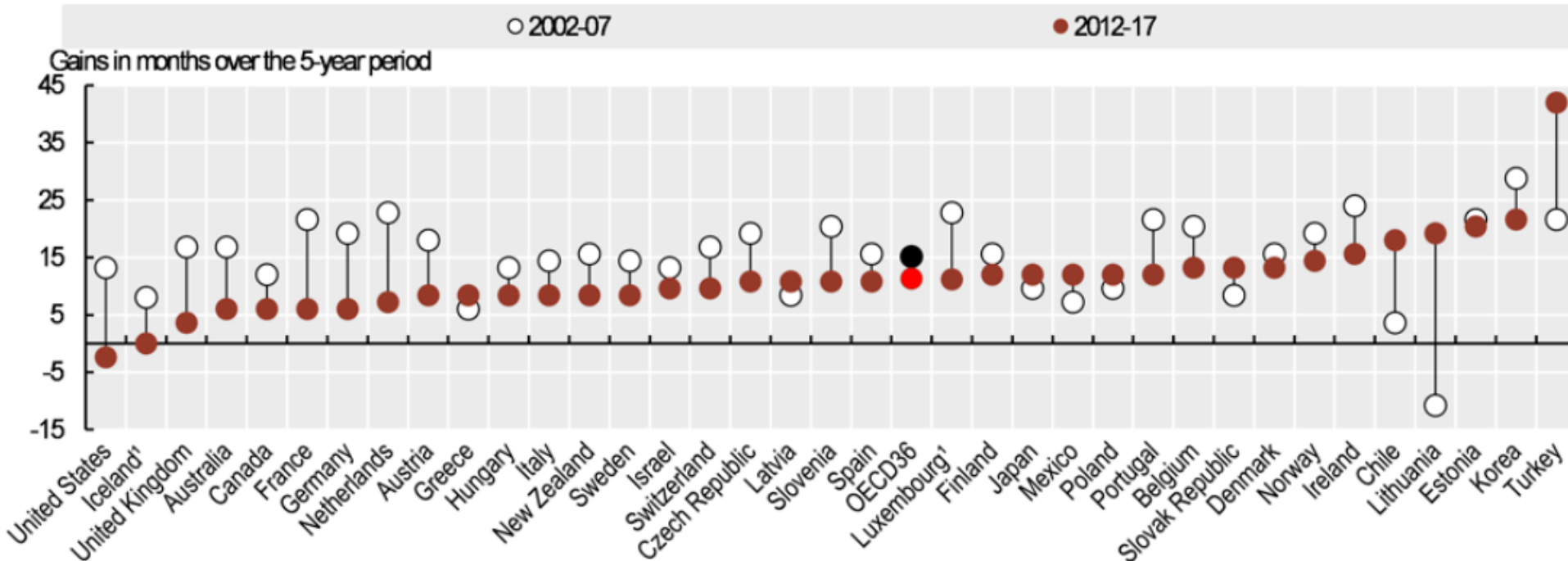
Figure 3.1. Life expectancy at birth, 1970 and 2017 (or nearest year)



Source: OECD Health Statistics 2019.

Sagaidāmais dzīves ilgums piedzimšanas brīdī - izmaiņas

Figure 3.2. **Slowdown in life expectancy gains, 2012-17 and 2002-07**



1. Three-year average.

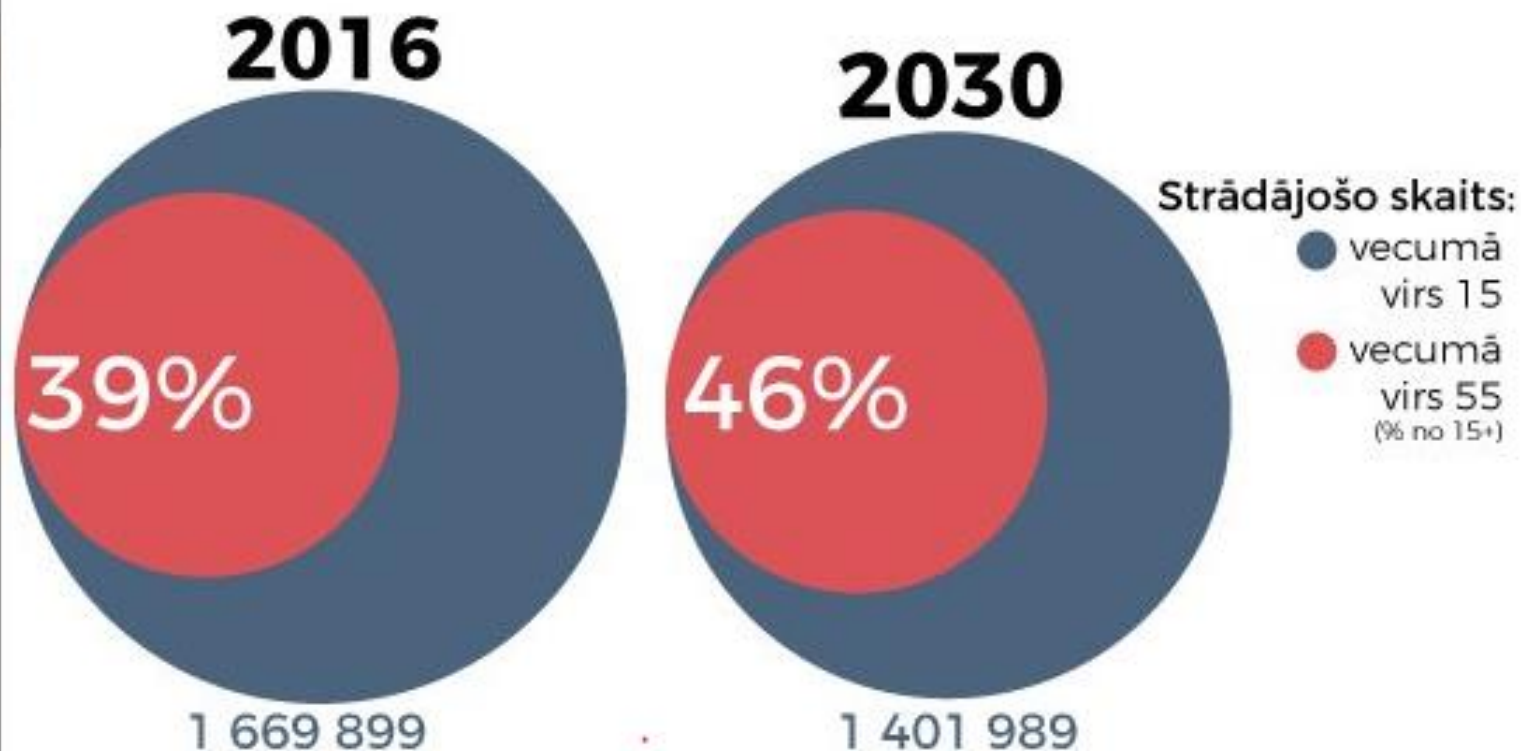
Source: OECD Health Statistics 2019.

Pensionēšanās vecums



Cik traki būs?

DEMOGRĀFISKĀ SITUĀCIJA LATVIJĀ



Avots: EUROSTAT



Inga Springe @IngaSpringe - 23m

Jau pēc 14 gadiem gandrīz puse strādājošo LV būs pirmspensijas vecumā. Ko dara darba devēji? Rimi pozitīvais piemērs rebaltica.lv/lv/petijumi/ma... pic.twitter.com/APmBT72GDi



Veselības stāvokļa pašvērtējums dzimuma un vecuma grupās (%)

Tabula 18.A. Veselības stāvokļa pašnovērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 18.A. Self-assessment of state of health by sex and age (%)

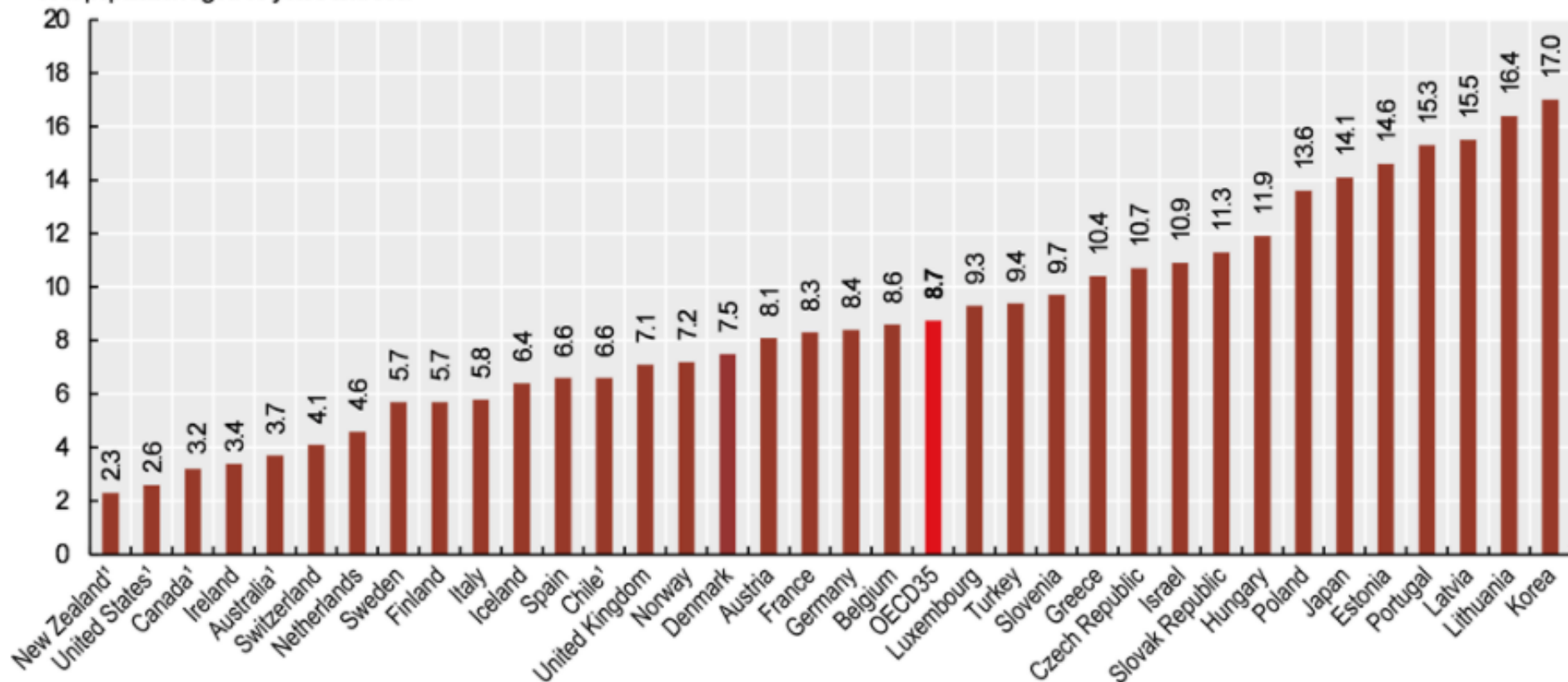
		Vīrieši/ Males							Sievietes/ Females							Kopā/ Total		
		Vecuma grupa/ Age group							Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group							Kopā/ Total	
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	15-24		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74				
<i>Kā Jūs pats (pati) novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli?/ How do you estimate your current state of health?</i>	<i>labi/ good</i>	52,3	32,5	23,2	13,5	5,0	3,4	22,1	46,0	36,1	17,8	15,4	5,3	5,6	18,4	20,2		
	<i>diezgan labi/ reasonably good</i>	38,0	47,0	44,5	32,2	15,3	10,5	33,1	39,6	41,8	40,0	34,7	16,2	11,1	29,3	31,1		
	<i>vidējs/ average</i>	8,9	17,9	27,0	40,7	60,9	42,8	32,6	12,2	20,0	31,1	38,1	64,9	44,0	38,1	35,5		
	<i>diezgan slikti/ rather poor</i>	0,7	2,6	5,0	10,0	12,9	28,9	8,9	1,1	2,1	9,6	9,8	11,8	24,7	10,6	9,8		
	<i>slikti/ bad</i>	0,0	0,0	0,3	3,6	5,9	14,3	3,3	1,1	0,0	1,5	1,9	1,8	14,5	3,6	3,5		
Kopā/ Total	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0		
	(N)	272	265	280	271	250	207	1545	268	242	326	334	400	390	1960	3505		

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2020

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16574/download>

Figure 3.23. **Adults rating their own health as bad or very bad, 2017 (or nearest year)**

% of population aged 15 years and over



1. Results for these countries are not directly comparable with those for other countries, due to methodological differences in the survey questionnaire resulting in a bias towards a more positive self-assessment of health.

Source: OECD Health Statistics 2019 (EU-SILC for European countries).

Būtiskākās veselības problēmas ilgtermiņā

■ Mirstības biežākie iemesli:

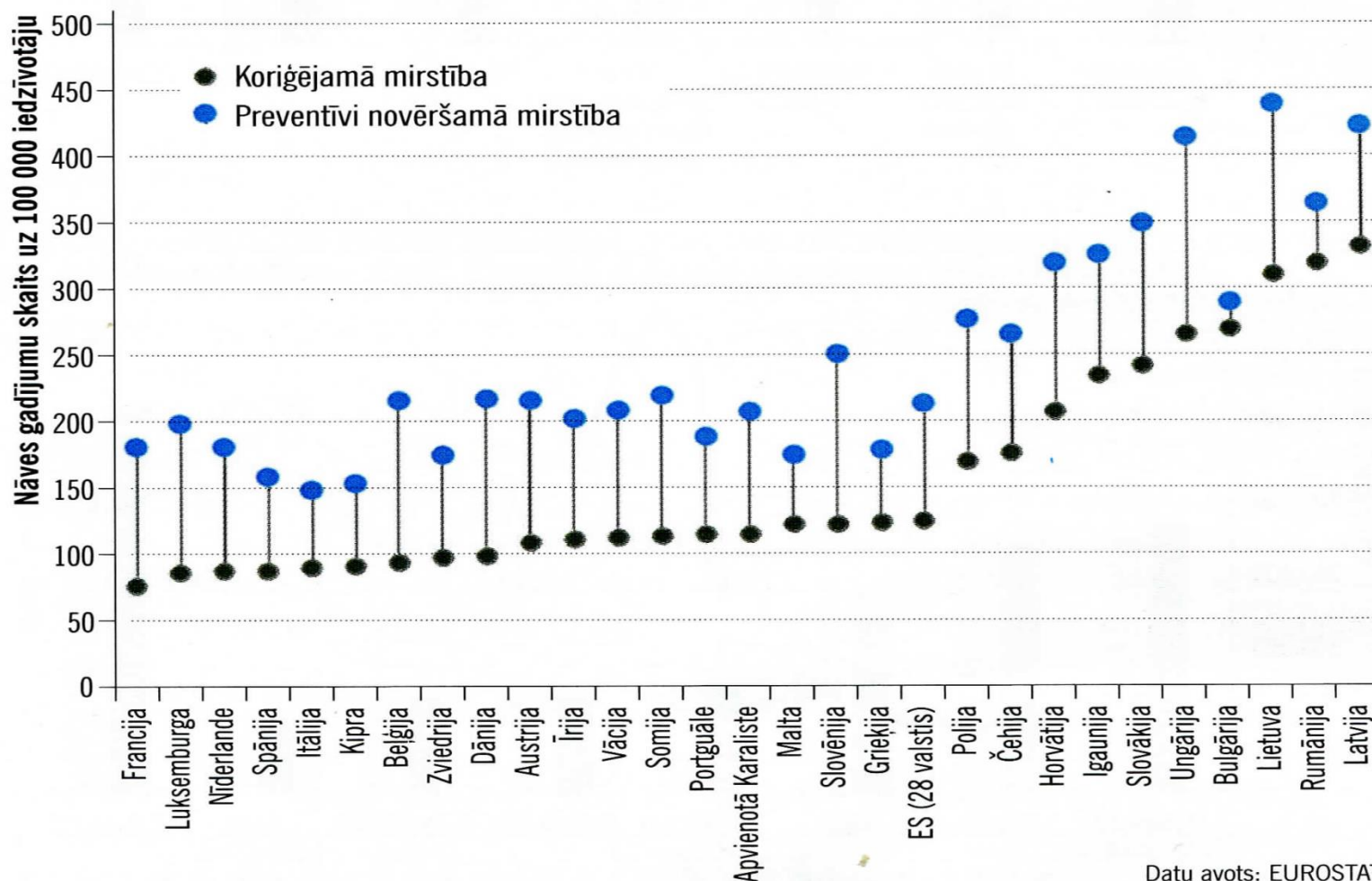
- » Sirds-asinsvadu sistēmas slimības
- » Ļaundabīgie audzēji
- » Ārējie nāves cēloņi (traumas, pašnāvības u. tml.)

■ Ilgtermiņa slimību būtiskākie cēloņi (saistībā ar darba vidi):

- » Muskuļu-skeleta sistēmas slimības (1. vieta ES arodslimību skaitā)
- » Stress un tā radītās nelabvēlīgās sekas (2. vieta ES arodslimību skaitā)

Koriģējamā un preventīvi novēršamā mirstība

1. attēls | Koriģējamā un preventīvi novēršamā mirstība uz 100 000 iedzīvotāju ES valstīs 2014. gadā

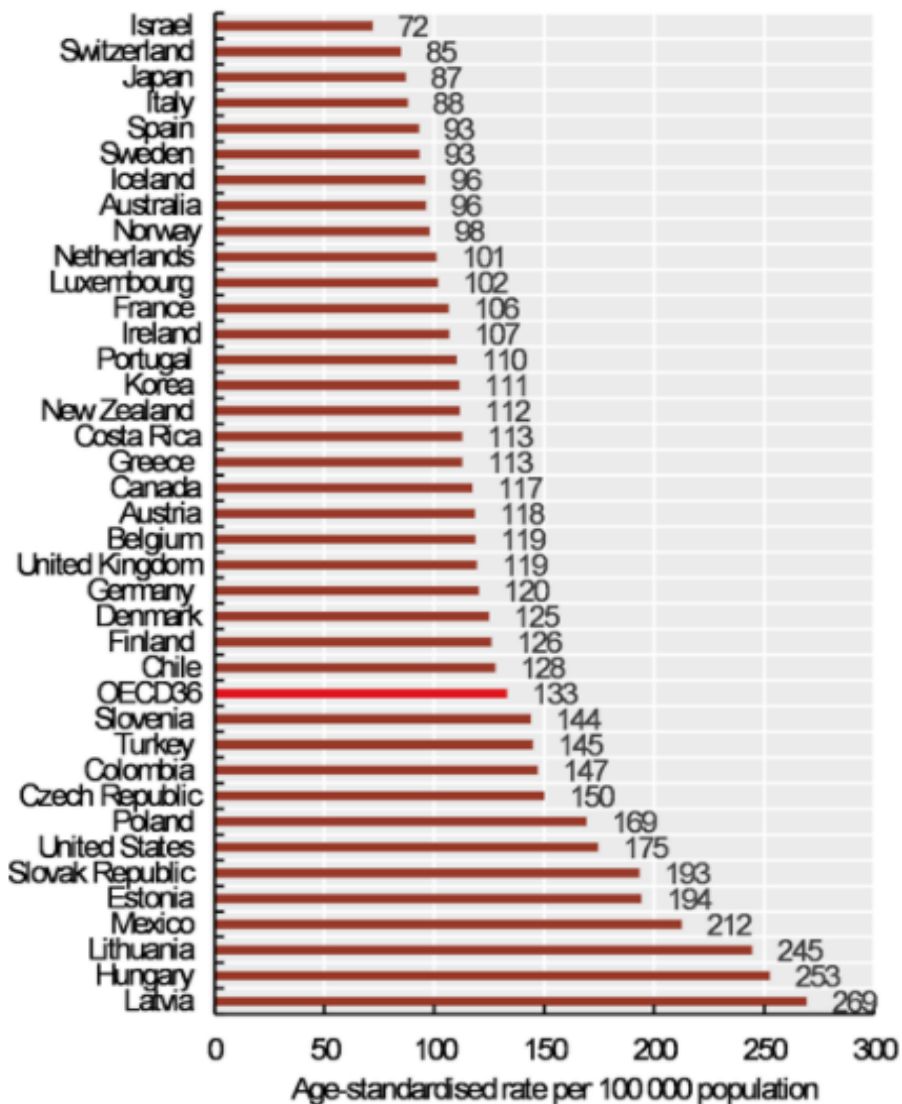


Datu avots: EUROSTAT

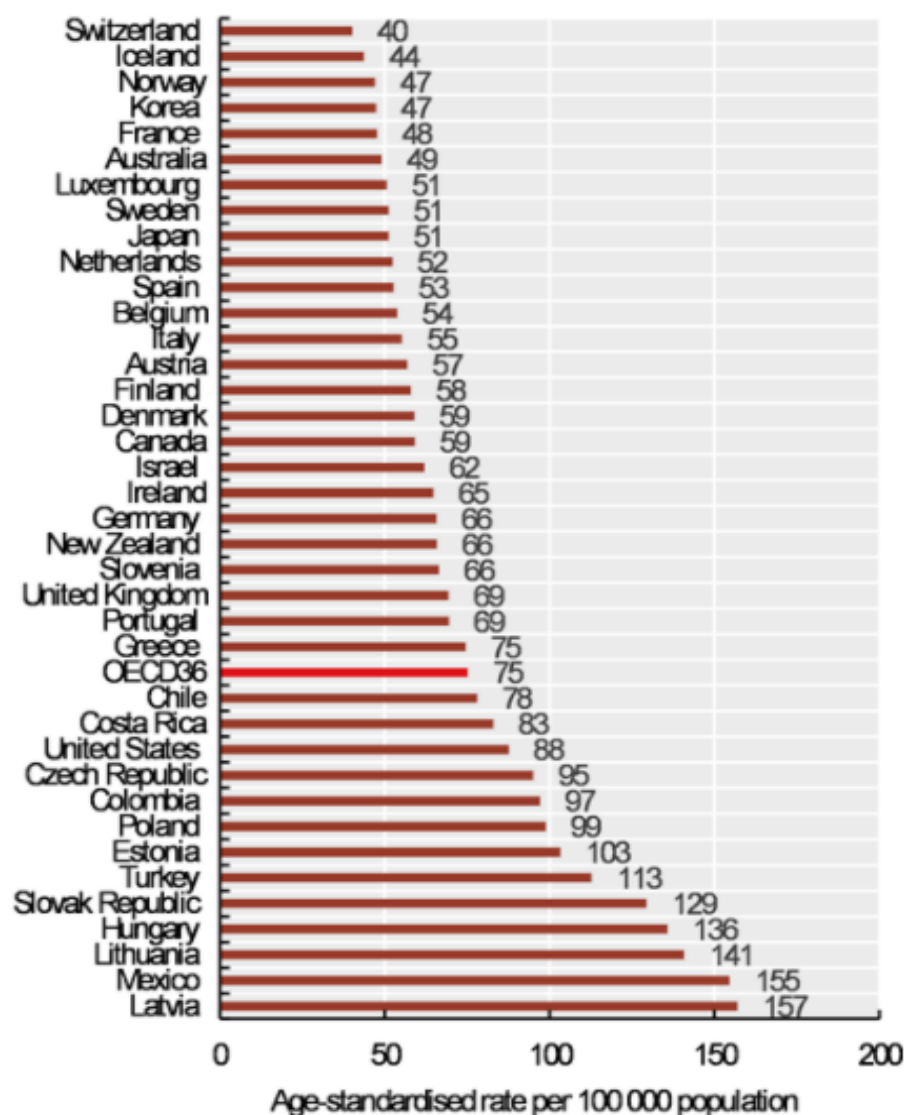


Figure 3.9. **Mortality rates from avoidable causes, 2017 (or nearest year)**

Mortality from preventable causes



Mortality from treatable causes



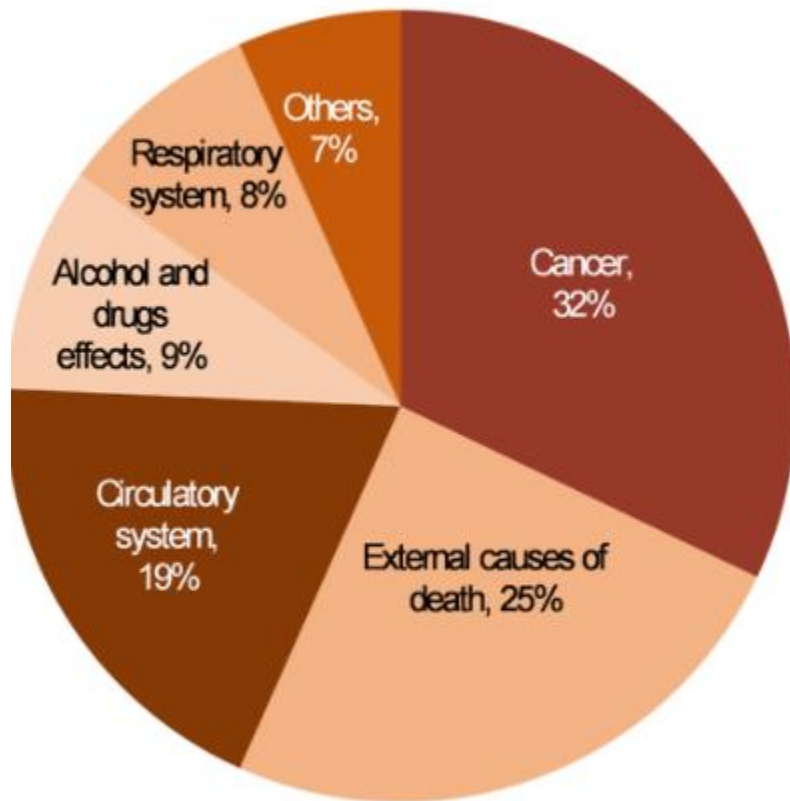
Source: OECD calculations, based on WHO Mortality Database.

Koriģējamā un preventīvi novēršanā mirstība

Figure 3.8. Main causes of avoidable mortality, OECD countries, 2017 (or nearest year)

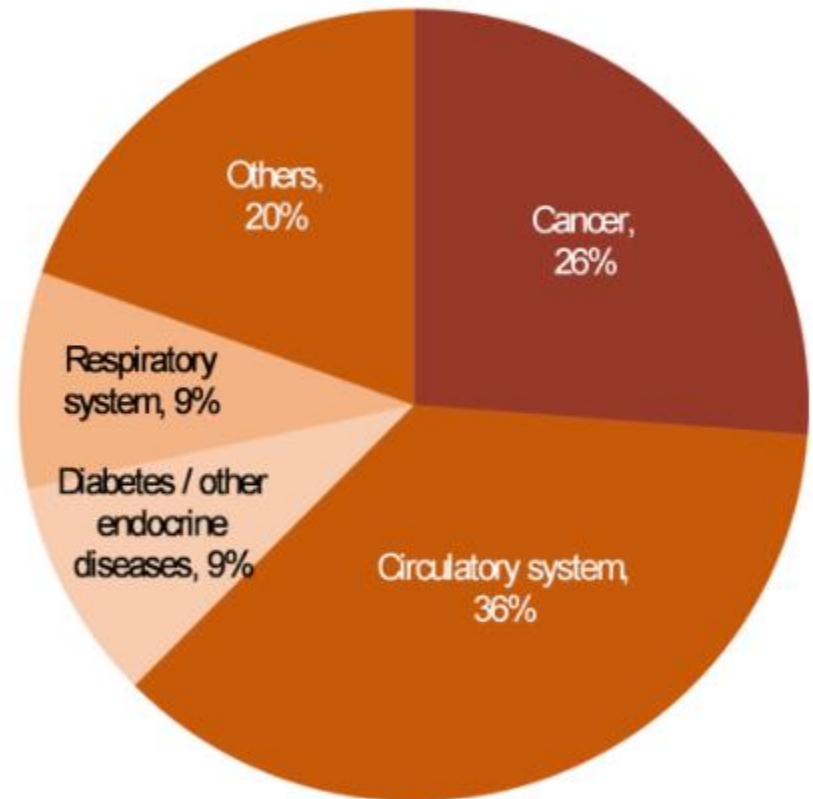
Preventable causes of mortality

1 856 450 premature deaths



Treatable causes of mortality

1 051 184 premature deaths

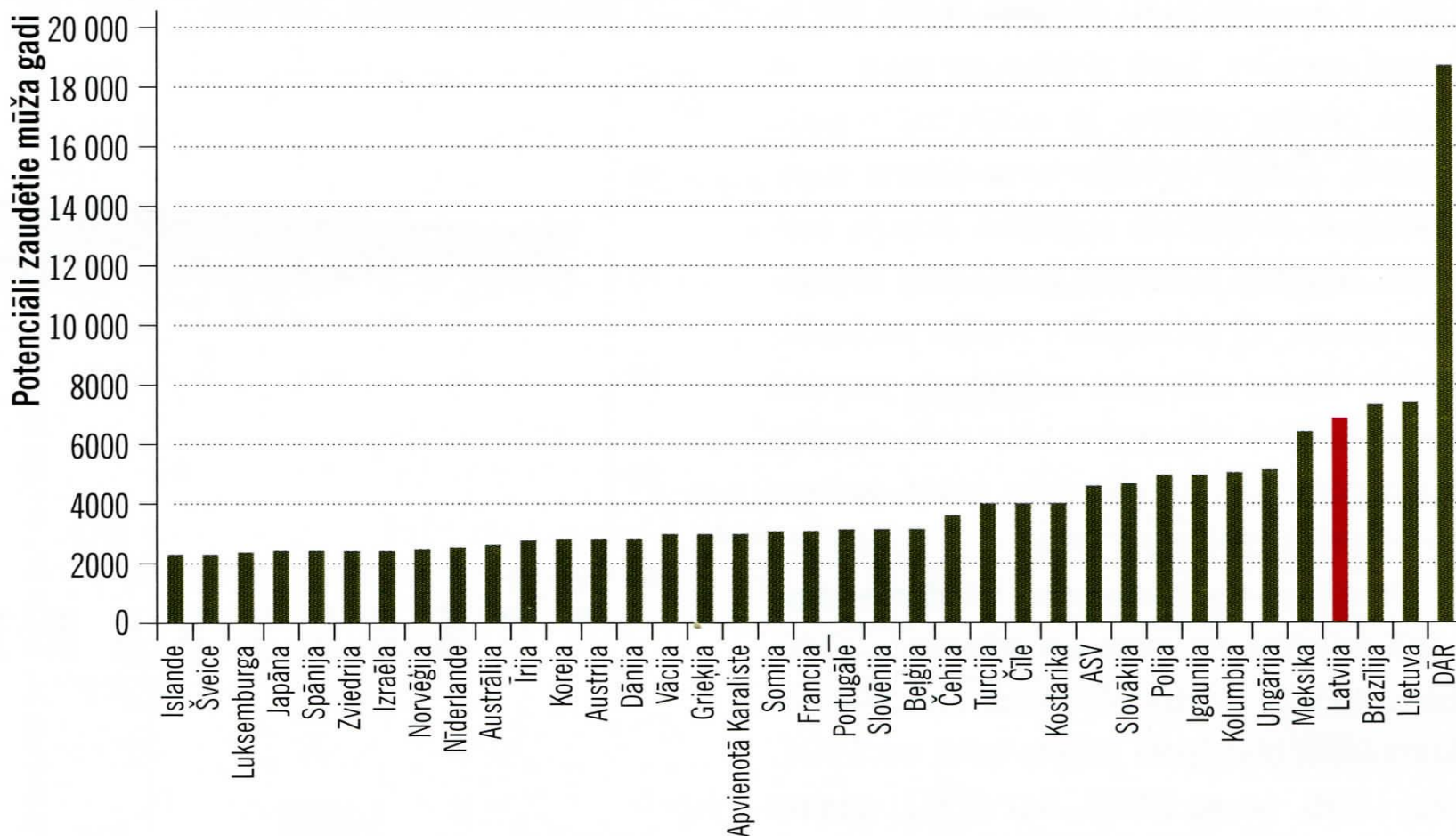


Note: The 2019 OECD/Eurostat list of preventable and treatable causes of death classifies specific diseases and injuries as preventable and/or treatable. For example, lung cancer is classified as preventable; whereas breast and colorectal cancers are classified as treatable.

Cik daudz varētu iegūt?

5. attēls

Potenciāli zaudētie mūža gadi uz 100 000 iedzīvotāju OECD valstīs 2013. gadā



Datu avots: OECD datu bāze

Avots: Prof. Dz.Mozgjis, Latvijas ārsts, 2017

Kas ir VESELĪBAS VEICINĀŠANA?

■ Protams, vairākas definīcijas

■ **Veselības veicināšana** ir process, kas **katram** indivīdam ļauj uzņemties lielāku kontroli **pār savu** veselību un uzlabot to

» Otavas harta. PVO, Ženēva, 1986.

■ Veselības veicināšana ir **komplekss sociāls un politisks process**, tā nav tikai aktivitātes indivīda iemaņu un spēju stiprināšanai, bet arī uz sociālajiem, **vides un ekonomiskajiem** faktoriem vērsti pasākumi, lai izmainītu to ietekmi uz sabiedrības un indivīda veselību.

Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Vēsturiski „veselības veicināšana darba vietās” (VVDV) kā koncepcija Eiropā sāka attīstīties pagājušā gadsimta 80.gados
- Izpratne no veselību darba vietās mainījās no darba drošības nodrošināšanas līdz izpratnei par to, ka veselība ir cilvēka veselības stāvoklis, kurš nozīmē ne tikai slimību trūkumu, bet arī pilnīgu fizisku, garīgu un sociālu labklājību
- Attieksmi „galvenais – novērst arodslimības un nelaimes gadījumus” sāka nomainīt izpratne par to, ka tikai pilnībā vesels (šī jēdziena plašākajā izpratnē) darbinieks ir spējīgs pilnvērtīgi un produktīvi strādāt

Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Populārākā definīcija - Eiropas veselības veicināšanas darba vietās sadarbības tīkla (*European Network for workplace health promotion – ENWHP*) Luksemburgas sanāksmē formulētā (1997)
 - » „veselības veicināšana darba vietā ir **kopēja** darba devēju, nodarbināto un sabiedrības rīcība veselības un labklājības nodrošināšanai darba vietās”

Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- Moderna pieeja uzņēmuma darbības organizēšanā, kura ir vērsta uz veselībai nelabvēlīgu ietekmju samazināšanu vai novēršanu, nodarbināto veselības potenciāla pilnveidošanu un labklājības nodrošināšanu darba vietās
- Pēdējā laika atziņa, kura saistīta ar dinamiskajām izmaiņām – pati veselība nav «sastindzis» stāvoklis, **tā vairāk ir cilvēka spēja adaptēties**

Kas ir veselības veicināšana darba vietās?

- „Laba veselība – Labs bizness”
- Jebkurš uzņēmējs teiks, ka vēlas sava kapitāla ilgtspējīgu izmantošanu - tomēr ne visi atcerēsies to, ka svarīgākais uzņēmuma kapitāls ir tā darbinieki!
- Lai nodrošinātu tā darba spējas un produktivitāti – tajā nepieciešams investēt līdzekļus!
- Diemžēl tikai retos uzņēmumos – normāla daļa no uzņēmējdarbības
- **Vai no VVDV ir jēga?**

Vai Latvijas darbinieki ir apmierināti un veseli?

■ Citiem vārdiem sakot:

» vai Latvijas uzņēmumiem ir produktīvi darbinieki?

» Vai Latvijas uzņēmējiem un valstij nav zaudējumi neapmierinātu un slimu darbinieku dēļ?

■ Pētījumu nav daudz, tomēr esošie dati neko īpaši labu neliecina...

OECD dati - Latvija

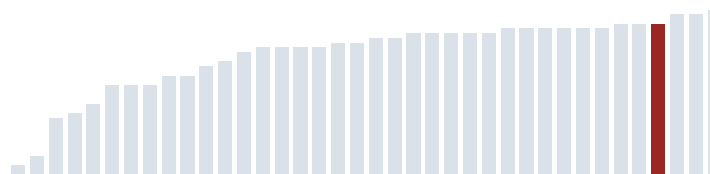
Employees working very long hours



2.1%

Rank:

4 / 38



Dati: OECD, 2017

OECD dati - Latvija

Time devoted to leisure and
personal care



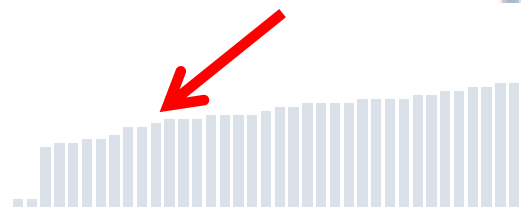
13.8 hours

Rank:

36 / 38

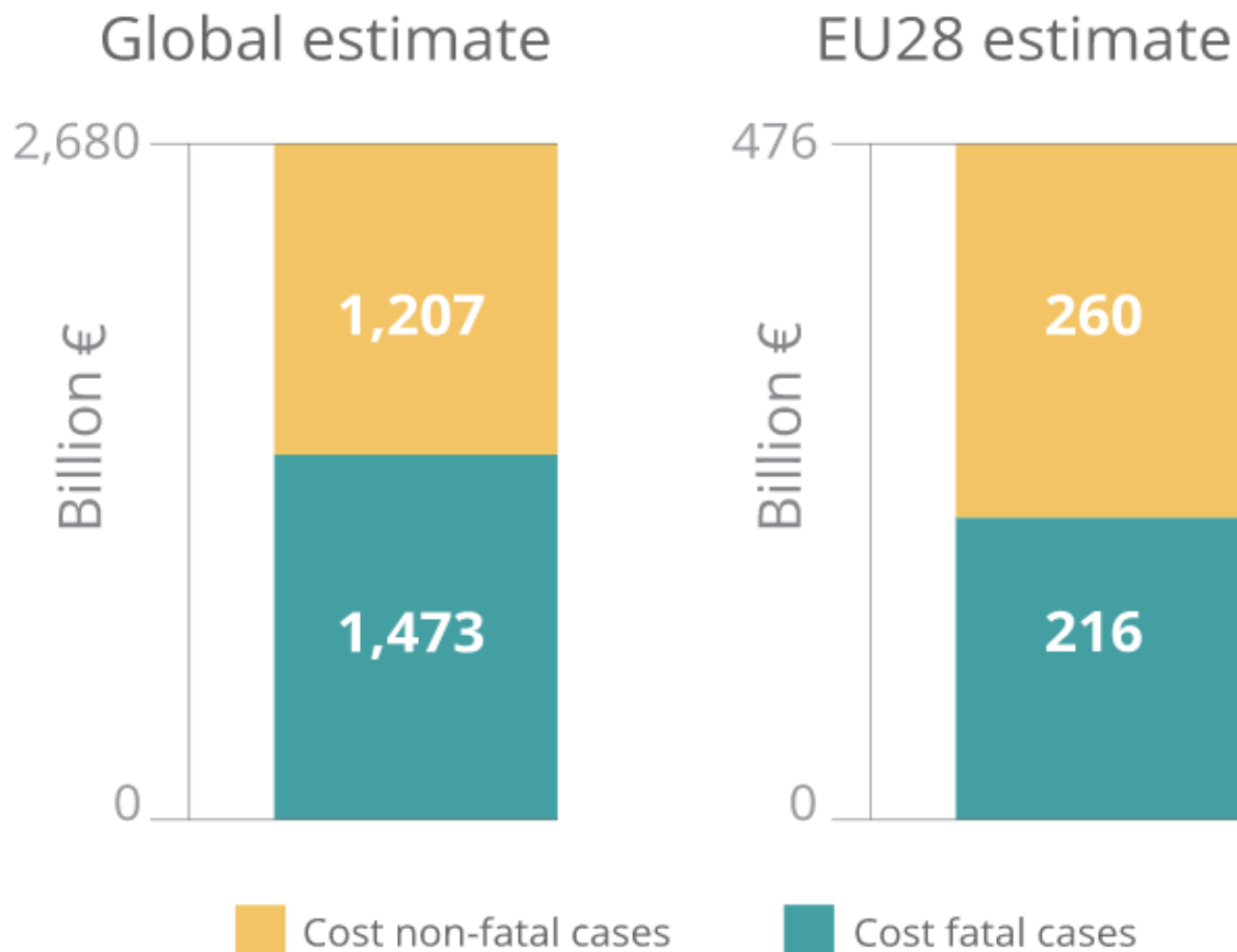


Work-Life Balance



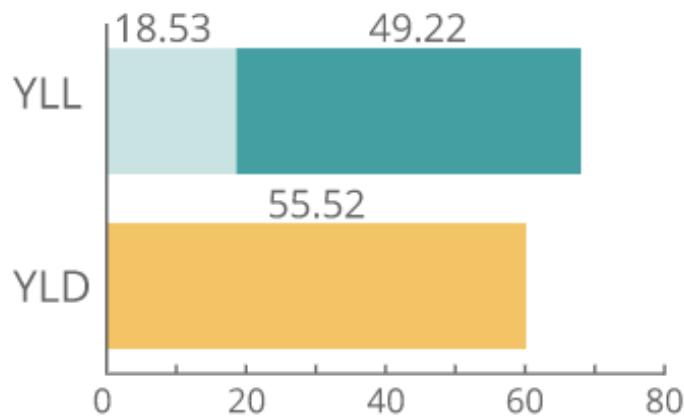
Dati: OECD, 2017

Globālās izmaksas?

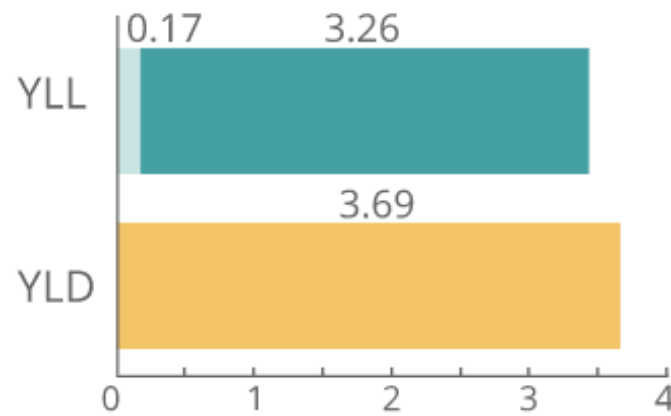


Zaudētie dzīves gadi – cits aspekts, kā saprast problēmas apmēru!

Global estimate



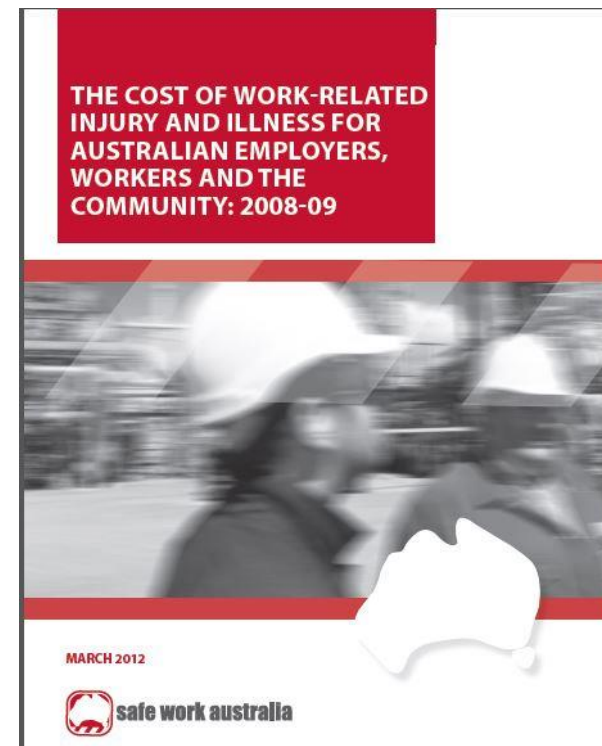
EU28 estimate



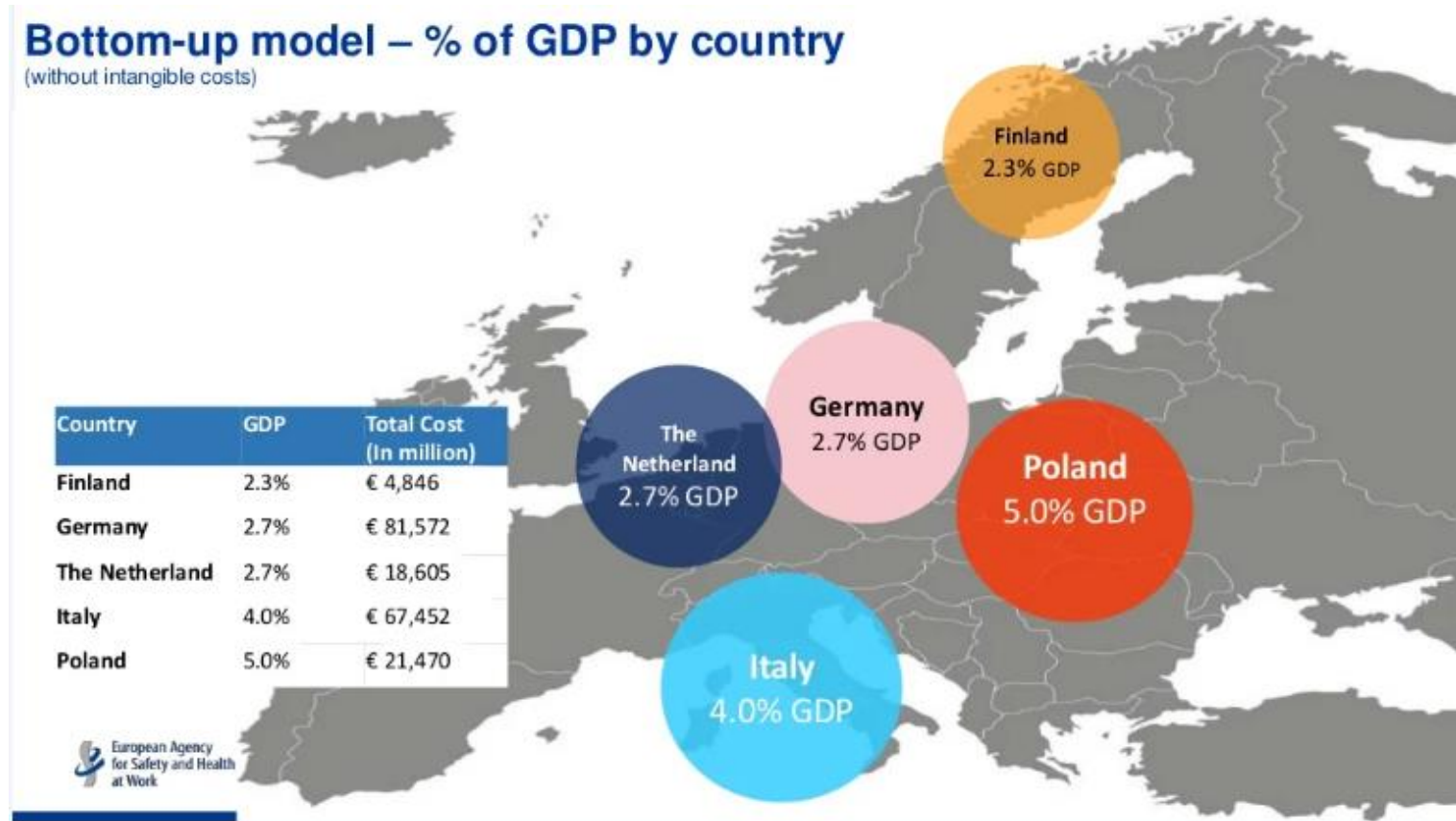
- Years of life lost (YLL) - Fatal illnesses
- Years of life lost (YLL) - Fatal injuries
- Years lived with disability (YLD) - Non fatal injuries and illnesses

Citur pasaulē - Cik maksā slikta darba vide un neapmierināti vai slimi darbinieki?

- Viens no apjomīgākajiem pētījumiem par darba aizsardzības radītajiem zaudējumiem Austrālijas ekonomikai
- **4,8% no iekšzemes kopprodukta!!!**
- **Latvijā tas būtu ~ 1,59 miljardi Euro**
- **Veselības aprūpes budžets 2021.gadam ~ 1.41 miljardi Euro**



Pēdējie dati no ES? Cik maksā slikta darba vide?



Avots: EU OSHA, 2019

Uzņēmumu skatu punkts – vai izdevīgi ieguldīt darba vidē un darbiniekos?



- Uzņēmumi ar efektīvām darba aizsardzības sistēmām uzrādīja ievērojami labākus rezultātus:
 - » par 16,1% lielāku tirgus vērtību;
 - » par gandrīz 57% lielākus ienākumus akcionāriem;
 - » par 20% augstāku darbinieku produktivitāti;
- Līdzīgs pētījums Vācijā: - starp uzņēmumiem, kuri iegulda darba aizsardzībā – mazāk bankrotējušo!

Slimības lapas un *Prezenteisms*

- **Slimības lapas** – biežākais rādītājs, ko izmanto pasaulē
 - » Vidēji ES - ~ 6% gadā (tas nozīmē, ka darbinieks gadā nestrādā 13 dienas....)
 - » LR tas ir ap 980 Euro/gadā uz katru nodarbināto (tikai tiešās algas izmaksas)
- Cik mēs īsti slimojam?
 - » LV ļoti grūti iegūt precīzu informāciju
 - » Daļa slimības lapu, iespējams, fiktīva....
 - » Latvijas iedzīvotāju aptaujas dati samērā maz iepriecinoši
 - » Būtiski pieaudzis valsts izmaksu līmenis
 - » ?

Realitāte ar slimošanu?

Tabula 15.A. Slimības dēļ kavēto kalendāro darba dienu skaits pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 15.A. Calendar days of absence from work because of illness during the last year by sex and age (%).

		Vīrieši/ Males							Sievietes/ Females							Kopā/ Total
		Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total	
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik kalendāro dienu pēdējā gada laikā Jūs nebijāt darbā vai nepildījāt savus parastos pienākumus slimības dēļ?/ During the last year, how many calendar days were you absent from work or unable to carry out normal duties because of illness?</i>	<i>nevienu/ none</i>	60,4	60,9	51,1	53,5	61,8	64,2	58,1	52,9	59,0	48,0	56,4	60,0	63,2	56,9	57,5
	<i>1-10 dienas/ 1-10 days</i>	23,6	22,9	26,1	22,8	19,5	15,2	22,1	22,9	18,4	23,5	17,1	16,2	17,6	18,9	20,5
	<i>11-20 dienas/ 11-20 days</i>	12,9	11,8	15,0	16,8	10,8	12,8	13,4	16,0	14,5	18,3	16,3	11,5	8,9	14,1	13,8
	<i>21-30 dienas/ 21-30 days</i>	1,4	3,3	4,3	2,5	2,8	2,9	3,0	5,5	5,2	5,9	6,2	5,0	4,7	5,4	4,2
	<i>31 un vairāk/ 31 or more</i>	1,7	1,1	3,5	4,4	5,1	4,9	3,3	2,7	2,9	4,3	4,0	7,4	5,6	4,7	4,1
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(N)</i>	272	265	280	271	250	207	1545	268	242	326	334	400	390	1960	3505

- 20,5 % - 1-10 dienas (2018. gadā 21,0%)
- 13,8 % - 11-20 dienas (2018. gadā 16,0%)
- 4,2 % - 21-30 dienas (2018. gadā 5,3%)
- 4,1 % - > 31 dienu (2018. gadā 4,6%)

Lielle uzņēmumi sāk «mosties»..... Pirmais vēstnesis!



Andris Strazds @Andris_Strazds · Sep 28

Uldis Biķis: Latvijas Finiera darbinieki 10% no darba dienām kavē slimības dēļ. #reformasLV



Slimības lapas un *Prezenteisms*

- *Tas ir tad, kad cilvēks nav paņēmis slimības lapu, bet īsti strādāt nespēj...*
 - » *Vienkāršoti runājot, tas ir tas laiks, kuru cilvēks atrodas darba vietā, bet sava veselības stāvokļa (piemēram, sāp mugura, cilvēks ir depresīvs utmldz.) daļu no sava darba laika nevis strādā, bet vienkārši nosēž*
- Lielākā problēma tieši labi apmaksātajos «balto apkaklīšu darbos»
- Tiek rēķināts, ka rada 3 reizes lielākas izmaksas par slimības lapām
- Katrs var pārbaudīt sevi ar vienkāršu datorprogrammu palīdzību
- Oficiālie termini: «**slimstrāde**» vai «**prezenteisms**»

Svarīgākie *prezenteisma* iemesli?

■ Var minēt:

- » Stresu un tā izraisītās reakcijas (depresija, nomāktība, psihosomatiskās slimības u. tml.)
- » Alerģiskās slimības (reakcijas) un astmu;
- » Dažādus artrītus (locītavu slimības);
- » Muguras un spranda sāpes;
- » Hronisku obstruktīvu plaušu slimību un citas plaušu slimības;

Svarīgākie *prezenteisma* iemesli?

- » Diabētu;
- » Aptaukošanos;
- » Migrēnu;
- » Sirds un asinsvadu sistēmas slimības;
- » Infekcijas slimības;
- » Smēķēšanu u.c.

Sasprindzinājuma un stresa izplatība

Tabula 20.A. Sasprindzinājuma, stresa un nomāktības biežums pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 20.A. The frequency of feeling tense, stress or under a lot of pressure during the last month by sex and age (%).

		Vīrieši/ Males							Sievietes/ Females							Kopā/ Total	
		Vecuma grupa/ Age group							Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group							Kopā/ Total
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	15-24		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74			
<i>Vai Jūs esat izjutis (-usi) sasprindzinājumu, stresu un nomāktību pēdējā mēneša laikā?/ Have you felt tense, stress or under a lot of pressure during the last month?</i>	<i>nē/ no</i>	58,8	49,8	41,3	37,3	44,3	46,1	45,8	50,7	49,4	39,2	44,7	48,9	41,1	45,4	45,6	
	<i>jā - dažreiz/ yes - sometimes</i>	39,5	44,3	53,2	54,7	49,1	45,6	48,2	44,0	42,8	51,0	43,9	42,5	41,2	44,2	46,1	
	<i>jā - biežāk nekā pārējie/ yes - more often than people in general</i>	1,7	5,6	5,2	8,0	6,2	7,3	5,7	5,3	7,7	9,4	11,1	8,3	15,6	9,9	7,9	
	<i>jā - mana dzīve ir neciešama/ yes - my life is next to unbearable</i>	0,0	0,4	0,3	0,0	0,4	1,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	2,0	0,5	0,4	
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(N)</i>	272	265	280	271	250	207	1545	268	242	326	334	400	390	1960	3505	

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16574/download>

Sūdzības par depresiju

Tabula 21.A. Sūdzības par depresiju pēdējā gada (12 mēnešu) laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

Table 21.A. Proportion of respondents having depression during the last year (12 months) by sex and age (%)

		<i>Vīrieši/ Males</i>						<i>Kopā/ Total</i>	<i>Sievietes/ Females</i>						<i>Kopā/ Total</i>	
		<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							<i>Vecuma grupa/ Age group</i>							
		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā/ Total</i>
<i>Vai Jums ir bijusi depresija pēdējo 12 mēnešu laikā?/ Have you felt depression during the last 12 months?</i>	<i>nē/ no depression</i>	85,9	83,6	85,5	84,6	78,7	78,2	83,1	87,5	88,4	81,2	83,9	82,6	72,8	82,3	82,7
	<i>mazāk kā iepriekšējos gados/ less depression than previous years</i>	3,0	4,8	5,2	4,1	5,6	4,9	4,6	2,2	3,8	4,6	4,8	3,6	4,8	4,1	4,3
	<i>ne vairāk kā iepriekšējos gados/ not more than previous years</i>	5,9	6,8	4,6	7,3	8,1	10,4	7,0	4,8	2,8	6,9	4,9	7,3	13,1	6,8	6,9
	<i>nedaudz vairāk kā iepriekš/ a little more than previous years</i>	4,8	3,4	3,5	3,2	6,8	6,0	4,4	5,1	4,2	5,8	5,5	5,8	6,8	5,6	5,0
	<i>daudz vairāk nekā iepriekš/ much more than previous years</i>	0,4	1,5	1,1	0,8	0,8	0,5	0,9	0,4	0,8	1,4	0,9	0,7	2,6	1,2	1,0
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	272	265	280	271	250	207	1545	268	242	326	334	400	390	1960	3505

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16574/download>

Depresija Latvijā

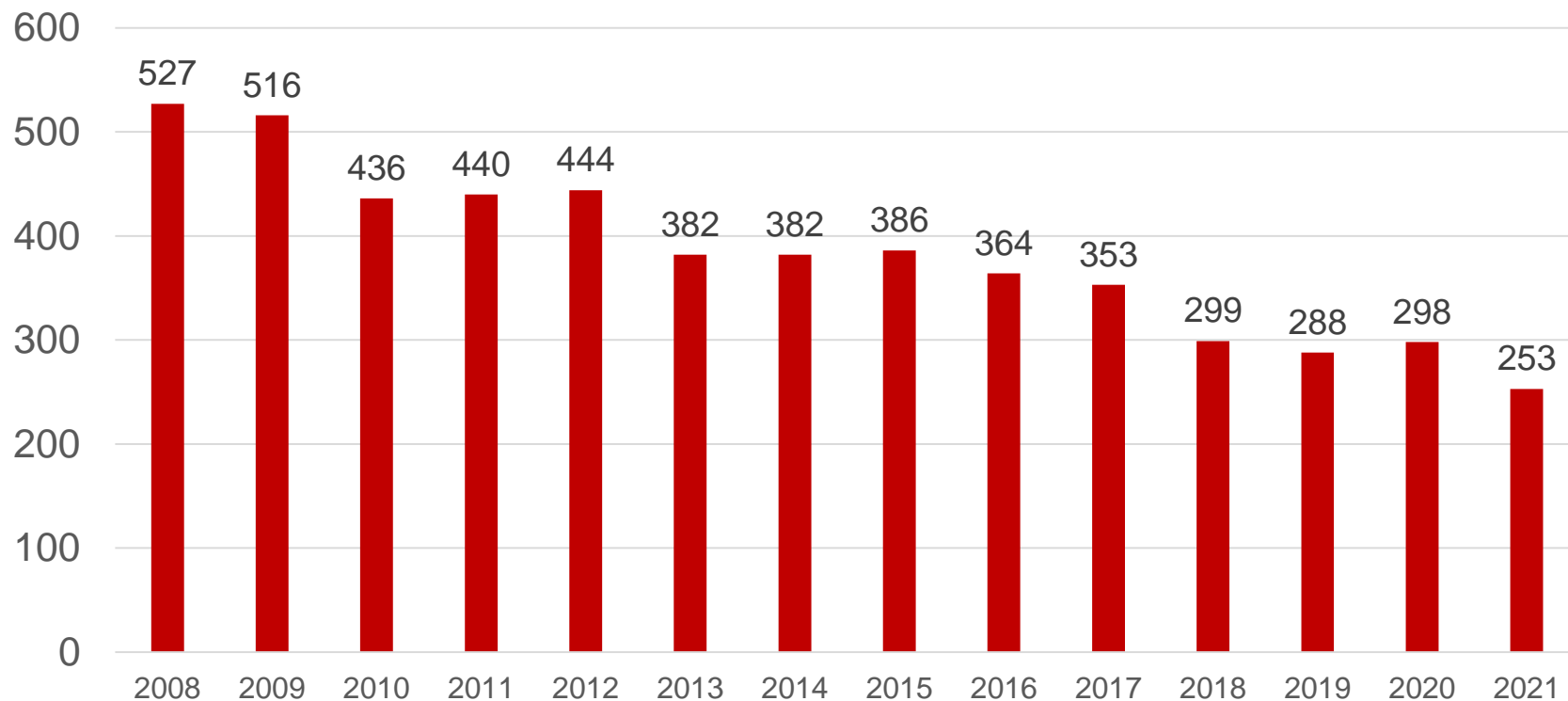
Tabula 16.A. Respondentu īpatsvars, kuriem ir ārstētas vai diagnosticētas minētās slimības pēdējā gada (12 mēnešu) laikā, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 16.A. Incidence of diseases treated or diagnosed by a doctor during the last year (12 months) by sex and age (%).

	<i>Vīrieši/ Males</i>							<i>Sievietes/ Females</i>							<i>Kopā/ Total</i>
	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Kopā/ Total</i>	<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Kopā/ Total</i>	
	<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>osteoporoze/ osteoporosis</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	1,5	0,3	0,3	0,0	0,6	0,3	4,7	16,5	4,0	2,2
<i>depresija/ depression</i>	0,3	1,4	0,4	0,7	2,1	0,4	0,9	1,1	0,4	2,7	2,9	4,7	6,7	3,3	2,2
<i>somatoforma veģetatīva distonija (veģetatīvā distonija)/ somatoform vegetative dystonia (vegetative dystonia)</i>	0,7	1,9	0,4	0,7	1,3	1,9	1,1	2,9	4,4	4,2	4,2	3,2	2,5	3,6	2,4
<i>epilepsija/ epilepsy</i>	1,4	0,7	1,0	0,0	1,5	0,0	0,8	0,3	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,2	0,5
<i>polineuropātija/ polyneuropathy</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,2	0,6	0,0	0,0	0,6	0,6	1,2	2,0	0,8	0,7

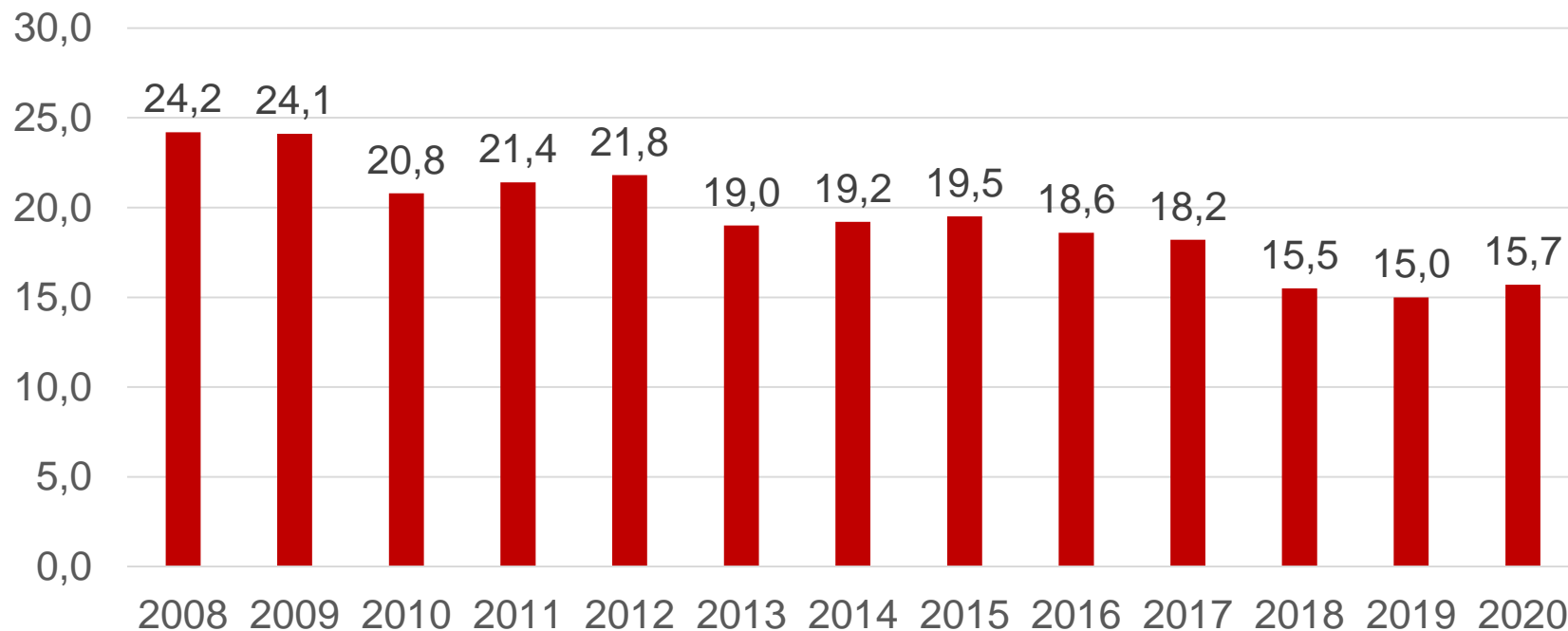
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16574/download>

Situācija – kopējā mirstība no paškaitējuma (absolūtie skaitļi)



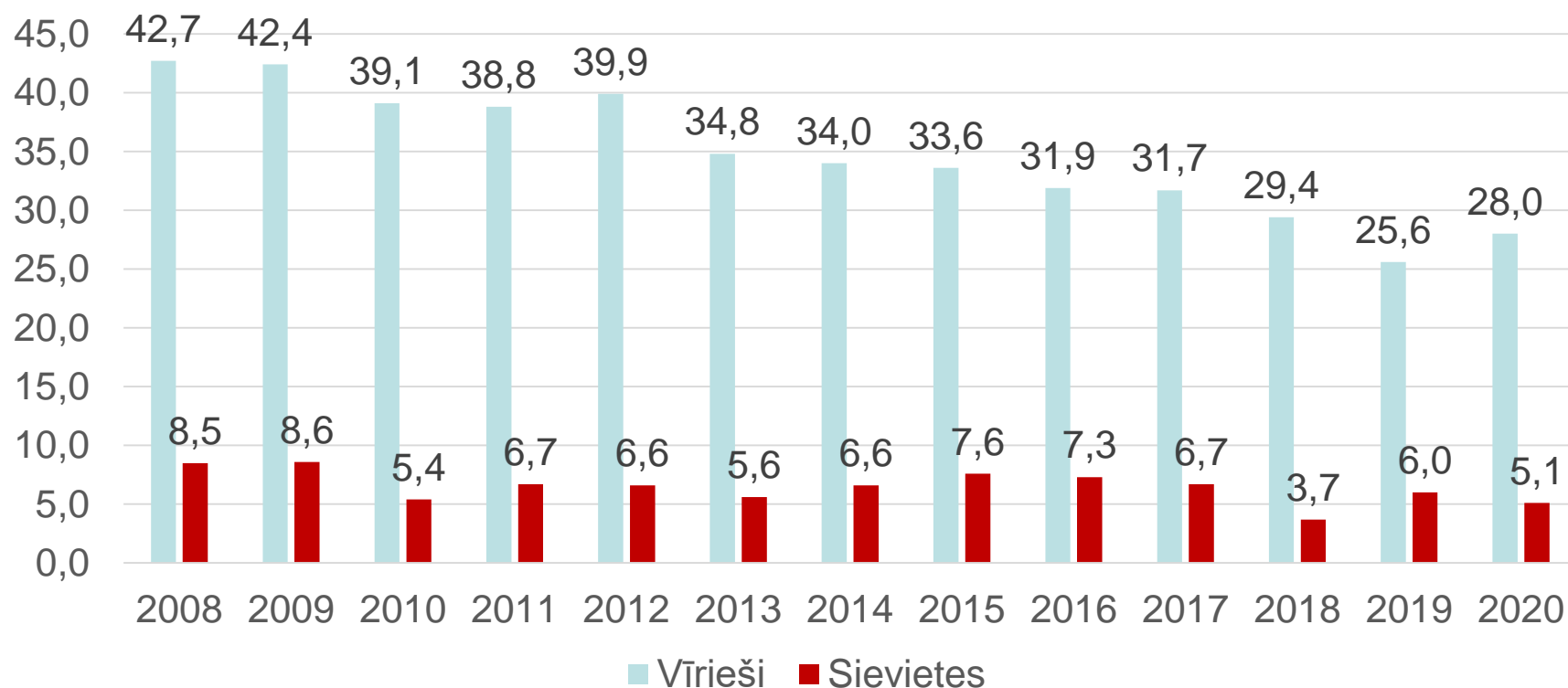
https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mirstiba/MOR20_ledz_mirst_dzim_sadal.px/table/tableViewLayout2/

Situācija – kopējā mirstība no paškaitējuma (uz 100 000 iedzīvotājiem)



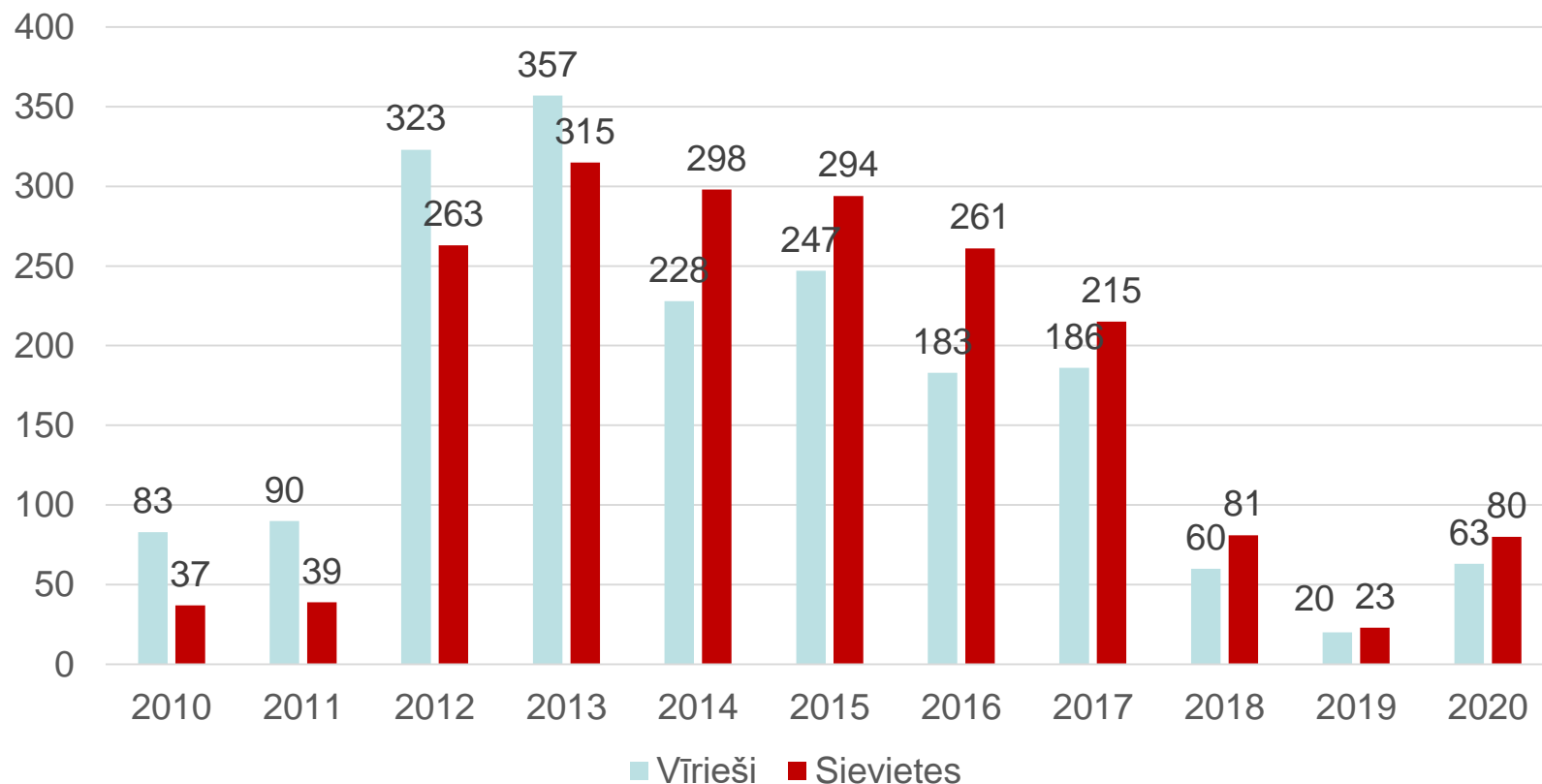
https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mirstiba/MOR20_ledz_mirst_dzim_sadal.px/table/tableViewLayout2/

Situācija – mirstība no paškaitējuma (pa dzimumiem, uz 100 000 iedzīvotājiem)

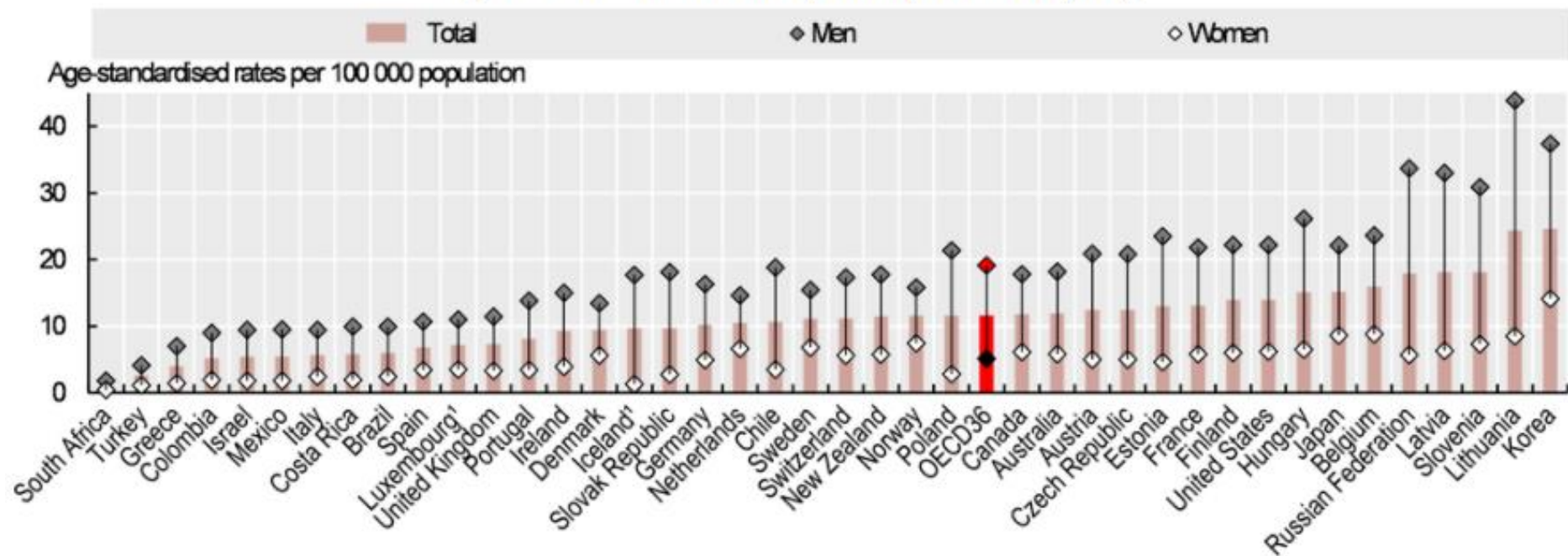


https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health__Mirstiba/MOR20_ledz_mirst_dzim_sadal.px/table/tableViewLayout2/

Kopējā situācija – paškaitējuma rezultātā gūtās traumas



[https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Saslimstiba_Slimibu_Izplatiba_Traum
as_un_ievainojumi/TRAU030.%20Traumas_noluks.px/](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Saslimstiba_Slimibu_Izplatiba_Traum_as_un_ievainojumi/TRAU030.%20Traumas_noluks.px/)

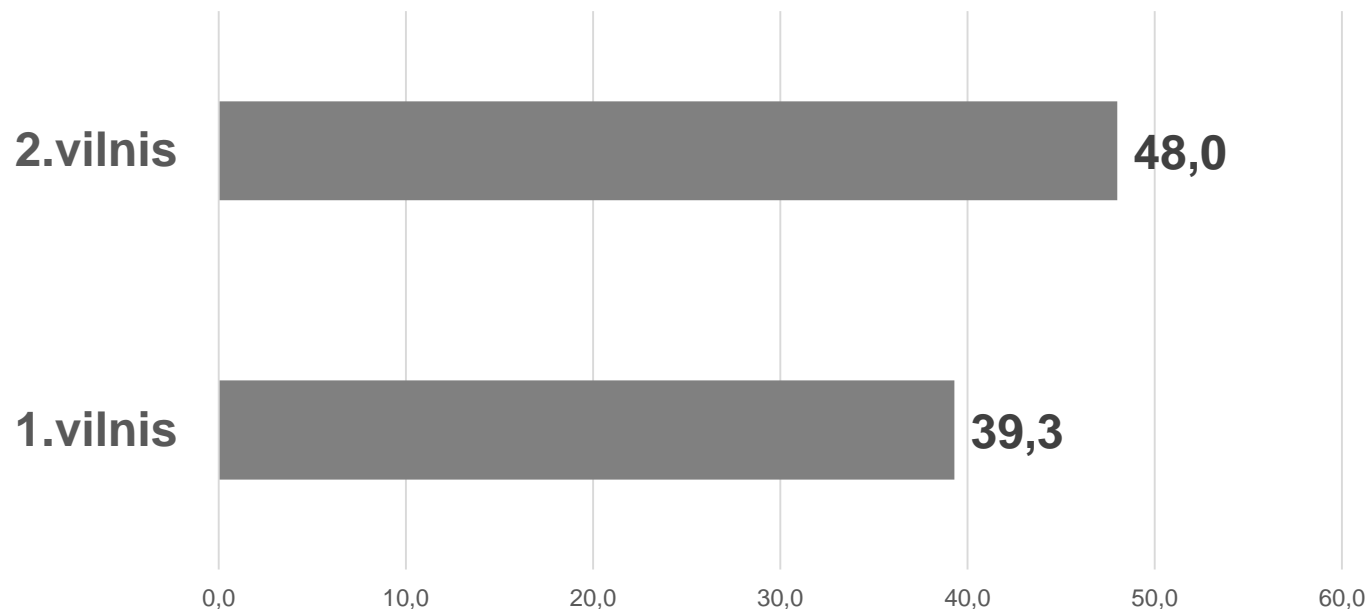
Figure 3.20. **Suicide rates, 2017 (or nearest year)**

1. Three-year average.

Source: OECD Health Statistics 2019.

Pēdējā laika aktualitāte – attālinātā darba ietekme?

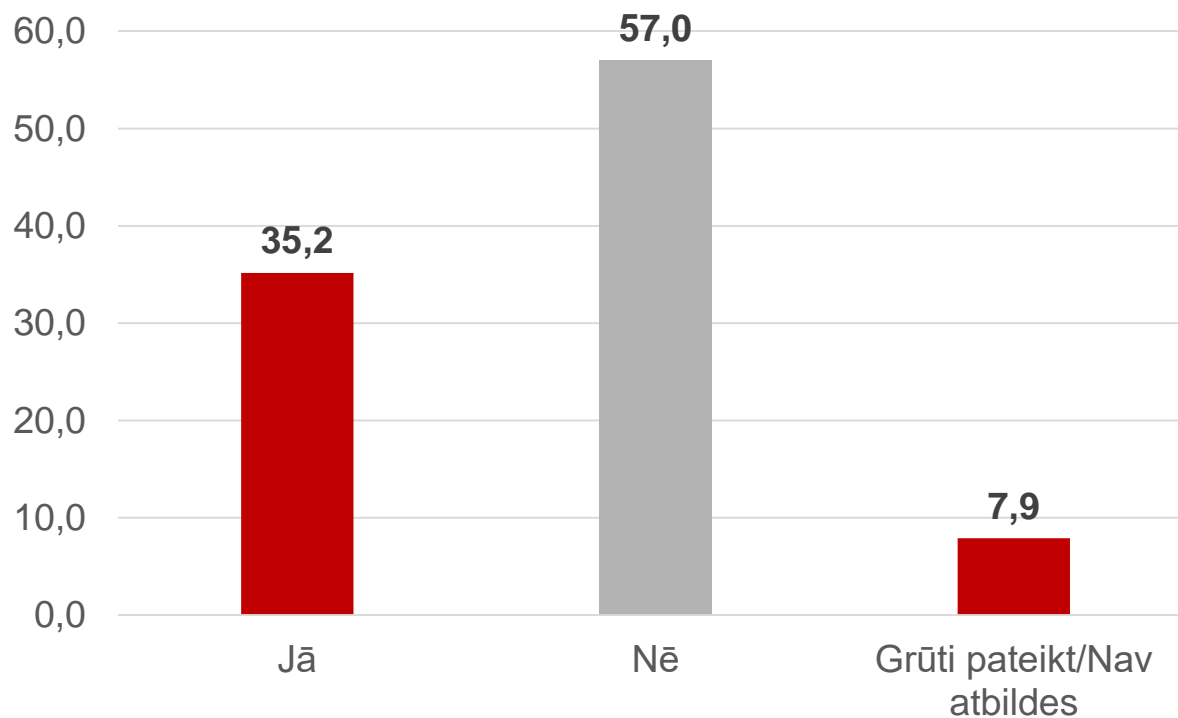
Darbinieki, kas attālināti strādājot izjutuši trauksmi (%)



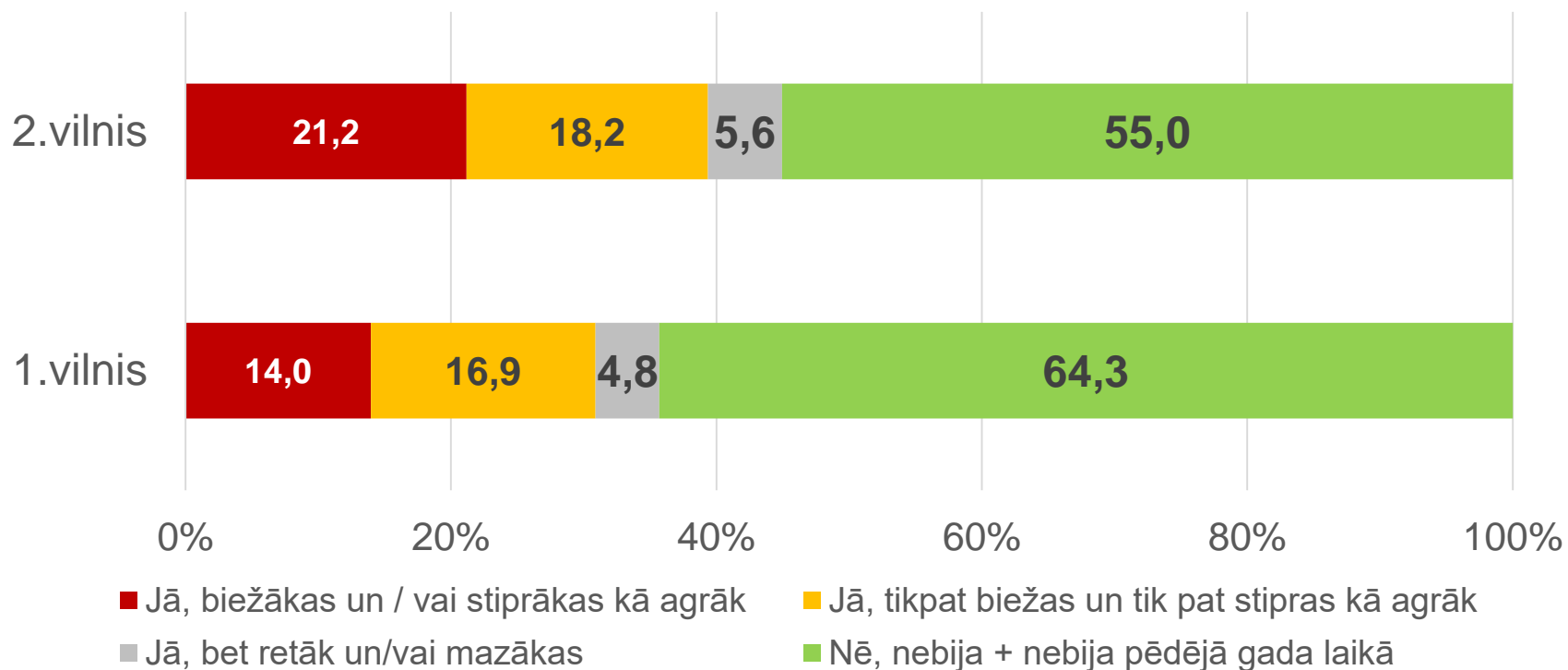
Trauksme – izplatītāka attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes!

Attālinātā darba pieredze	1.Aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Strādājis attālināti jau pirms COVID-19	26.5%	29.9%
Nav attālinātā darba pieredzes		
Attālināti sāku strādāt 1.ārkārtējās situācijas laikā	43.4%	55.7%
Attālināti sāku strādāt 2.ārkārtējās situācijas laikā		43.3%

Vai, strādājot attālināti, esat izjutis miega traucējumus, kuru cēlonis saistīts ar jauno darba un dzīves vidi,%? (2.vilnis)



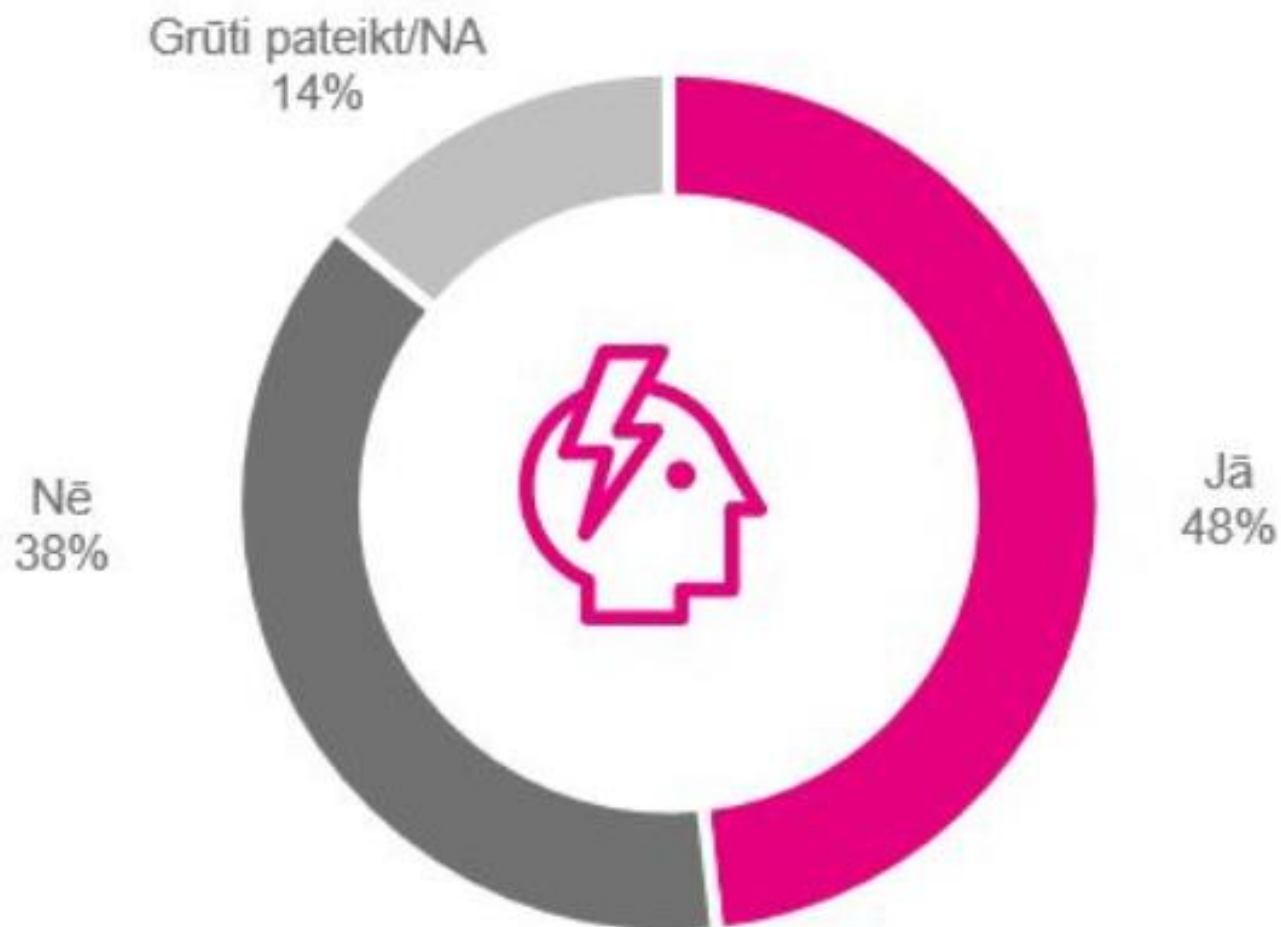
Vai ārkārtējās situācijas laikā Jums bija sāpes?



Cik tad daudz mums ir tā stresa?

- Iespējams, vairāk kā liekas.....
- Starptautiski atzīta par otru lielāko riska faktoru grupu modernajā pasaulē
 - » Gan izplatības ziņā
 - » Gan radīto veselības seku un ekonomisko zaudējumu ziņā
- Tā nav tikai Latvijas problēma – Latvijā par to pagaidām joprojām runā pārāk maz, lai arī situācija uzlabojas...

Vai Jūs pēdējā gada laikā darbā esat piedzīvojis/usi "izdegšanas" pazīmes?



Bāze: Visi darba ņēmēji, n=738

Dati: Kantar TNS, 2018

Vai stress ir LABS vai SLIKTS – ko tas mums var nodarīt?

- **Stress ir vajadzīgs – tā tad labs?**
- Tomēr jāatceras – labs tas ir tikai līdz zināmām brīdim...!
- Stresa faktori izraisa mūsu ķermeņa reakciju – pamatā tās ir dažāda veida bioķīmiskās (hormonālās – pamatā glikokortikoīdu) un emocionālās izmaiņas – tās izraisa t.s. hipotalāma-hipofīzes-virsnieru un simpatoadrenālā sistēma
 - » Tās mobilizē mūsu ķermeni atbildes reakcijai
 - » Tām raksturīgs cirkāds ritms

Lūdzu novērtējiet, vai pēdējā gada laikā darba dēļ esat saskāries ar kādu no šīm pazīmēm:

% ■ Esmu saskāries ■ Drīzāk esmu saskāries ■ Drīzāk neesmu saskāries ■ Neesmu saskāries ■ Grūti pateikt/ NA Esmu saskāries Neesmu saskāries

TOP2



VVDV koncepcijas ekonomiskā puse?

■ Zaudējumu novēršana

- » Slimības lapu skaita samazināšana
- » «*Prezenteisma*» samazināšana
- » Darba spēju pazemināšanās novēršana

■ Peļņas palielināšana

- » Darba spēju pieaugums
- » Mazāka personāla mainība
- » Paaugstināta darbinieku motivācija u.c.

Vai var novērst un samazināt slimošanu un slimstrādi?

- **JĀ! VVDV bieži ir vērsta uz šo aspektu!**
- Daudz un dažādu pētījumu, piemēram, tika analizēta dažādu profilaktisku medikamentu lietošana, pierādot, ka vislabāk atmaksājās:
 - » vakcinācijas pret gripu (arī pret COVID-19 un citām slīmībām);
 - » moderno preparātu lietošana pret migrēnu;
 - » dažādu anti-alergisku medikamentu lietošana;
- Analizējot citā pētījumā:
 - » muguras un spranda sāpes – pasākumi šo sūdzību skaita samazināšanai ir finansiāli visefektīvākie

Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

■ Uzņēmējiem:

- » mazāks skaits darba kavējumu (gan īslaicīgo – piemēram, smēķēšanas pauzes, gan ilglaicīgo, piemēram, ārstēšanās un rehabilitācija pēc infarkta vai insulta);
- » samazinātas tiešās un netiešās izmaksas, kas saistītas ar darba nespējas lapu apmaksu, nodarbināto aizvietošanu u.c.;
- » mazāka nodarbināto mainība;
- » vieglāka personāla atlase (vairāk „*bonusu*”, kas tiek piedāvāti nodarbinātajiem);

Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

- » labāka nodarbināto motivācija un iesaiste (vairāk un labāki priekšlikumi uzņēmuma darbības uzlabošanai);
- » efektīvāka darba aizsardzības sistēma;
- » mazāki obligāto veselības pārbaucēju izdevumi (veselākiem nodarbinātajiem nav jāveic papildus izmeklējumi, lai arodslimību ārsts sniegtu atbildi par veselības stāvokļa atbilstību veicamajam darbam);
- » augstākas uzņēmuma ētiskās vērtības;

Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

- » augstāka produktivitāte;
- » pozitīvs uzņēmuma tēls un reputācija (tāda darba devēja tēls, kurš rūpējas par saviem nodarbinātajiem);
- » labāka uzņēmuma atpazīstamība (piemēram, nodarbinātie popularizē uzņēmumu, piedaloties sporta pasākumos apģērbā ar darba devēja vai konkrēta produkta logo) u.c.

Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

■ Nodarbinātajiem:

- » veselīgāka un drošāka darba vide;
- » ilgāk saglabātas labas darba spējas;
- » labāka veselība, tāpēc labāka konkurētspēja darba tirgū salīdzinājumā ar citiem tāda paša vecuma cilvēkiem;
- » labāka veselība, tāpēc mazāki izdevumi par medikamentiem un ārstu apmeklējumiem;
- » iespējas ietaupīt finanšu līdzekļus (piemēram, samazināsies izdevumi, kas saistīti ar smēķēšanu);

Būtiskākie ieguvumi no VVDV?

- »zemāks stresa līmenis, labākas attiecības ar līdzcilvēkiem, tāpēc augstāka dzīves kvalitāte;
- »labākas zināšanas un prasmes, kā rūpēties par savu un savas ģimenes locekļu veselību;
- »labāka pašsajūta, tāpēc arī lielāka vēlme aktīvi iesaistīties citos pasākumos, kas vēl vairāk veicina veselības un pašsajūtas uzlabošanos u.c.

VVDD riski?

- VVDD ir arī riski, piemēram:
 - » Veicinot darbinieku pārvietošanos ar velosipēdiem, pieaug traumu skaits...
 - » Atmetot smēķēšanu – pieaug liekā svara problēmas
- Svarīgi – plānojot VVDD pasākumus, apdomāt visus iespējamus scenārijus un riskus!
- Un vēl – izmaksu un ilgtspējas jautājums....

Ko dara uzņēmumi Latvijā – veselību atbalstošu darba vietu izveidē?

- Kopējā situācija – % joprojām maza daļa uzņēmumu par veselības veicināšanu darba vietās (VVDV) domā sistēmātiski un mērķtiecīgi...
- Tomēr – ir būtiska attīstība šajā jomā un daudz labu piemēru, par kuriem mēs neuzzinām...
- Prezentācijā – reālu Latvijas uzņēmumu piemēri (no Ilgstpējas indeksa, pieredzes un auditiem uzņēmumos, LPB, DAS aptaujas u.c.)!
- Un, ceru arī uz Jūsu piemēriem!

Tipiskākie VVDV virzieni?

- Galvenās virzienu/pasākumu grupas (iedalījums – nosacīts...!):
 - » **darba apstākļu tālāka uzlabošana virs minimālo prasību apjoma** – piemēram, elastīga darba laika organizēšana, ļaujot darbiniekiem darba laika sākumu un beigas izvēlēties pašam;
 - » **vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana** – piemēram, vakcinācija pret gripu;
 - » **veselīgu ēšanas paradumu veicināšana** – veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās, liekā svara kontroles programmu veicināšana;

Tipiskākie VVDV virzieni?

- » **fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana** – piemēram, speciālu vingrojumu kompleksu veidošana;
- » **sociālo kontaktu veicināšana** – piemēram, kopīgu pasākumu organizēšana, t.sk. ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana;
- » **atkarību profilakse un mazināšana** – piemēram, informācijas kampaņas par alkoholisko un narkotisko vielu, kā arī medikamentu radītajām problēmām, atkarības ārstēšanas programmu ieviešana.

Darba apstākļu tālāka uzlabošana – veselīgu darba vietu izveide?

- Doma – nodrošināt labākus apstākļus salīdzinājumā ar minimālo prasību izpildi:
 - » Mikroklimata (īpaši caurvējš, sauss gaiss u.c.) uzlabošana,
 - » apgaismojuma uzlabošana,
 - » darba vietu iekārtojuma pilnveidošana (ergonomikas uzlabošana) u.c.,
 - » darba organizācijas, darba laika plānošanas u.c. faktoru uzlabošana;
 - » Riska grupu darba aizsardzības organizācija (grūtnieces, barojošas mātes, jaunieši u.c.), tagad – COVID-19 kontekstā, arī tās riska grupas

Piemēri – Ergonomikai: Darbvirsmas

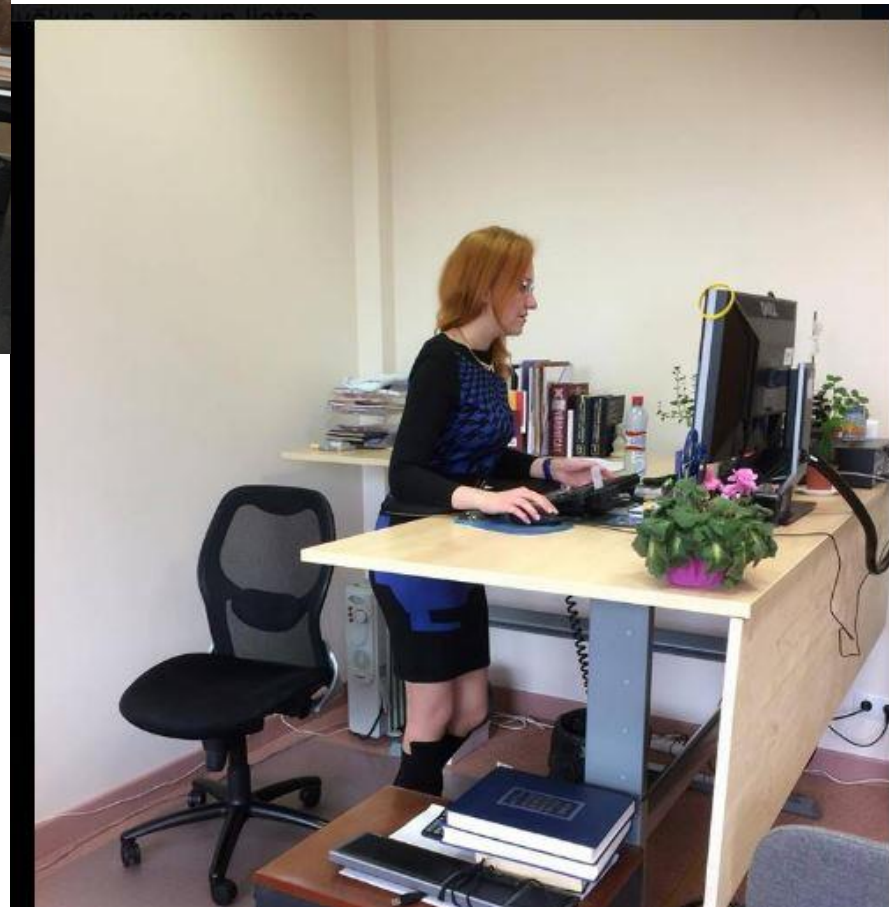


- * Stāvēt cilvēks patērē **3x vairāk enerģijas**, samazina spiedienu uz starpskriemeļu diskiem
- * Ilgstoši stāvēt, rodas pietūkums kājās

Ergonomiski krēsli – dažāda veida!



Piemērs – labāka ergonomika





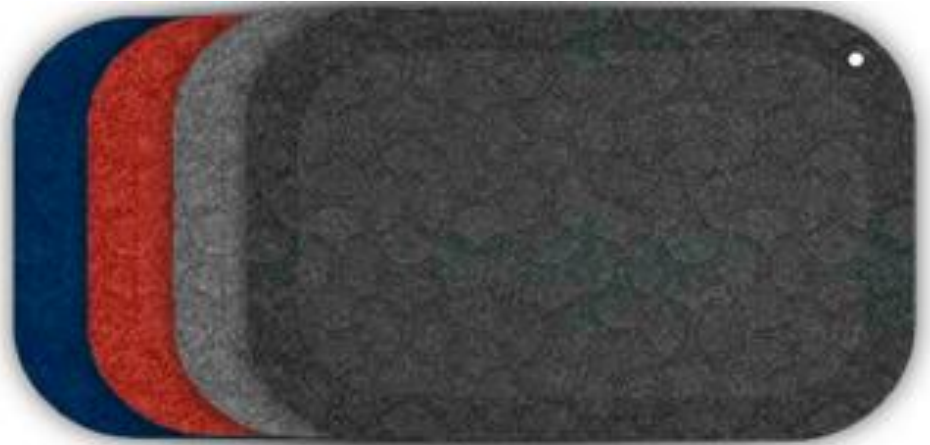
Ergonomisku risinājumu piemēri



Amortizējoši paklāji



Ar pārklājumu



Mīkstie



Elektrostatiskie!



Eo4

TNO

Physischer Instabil

Arbeiten an Büro-
umgebung

Gesundheitserfahrungen bei
sitzen Tätigkeiten

Dynamische Büro-Arbeits-
umgebung

Beispiel:

• 100% dynamische
• 100% dynamische
• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische

• 100% dynamische



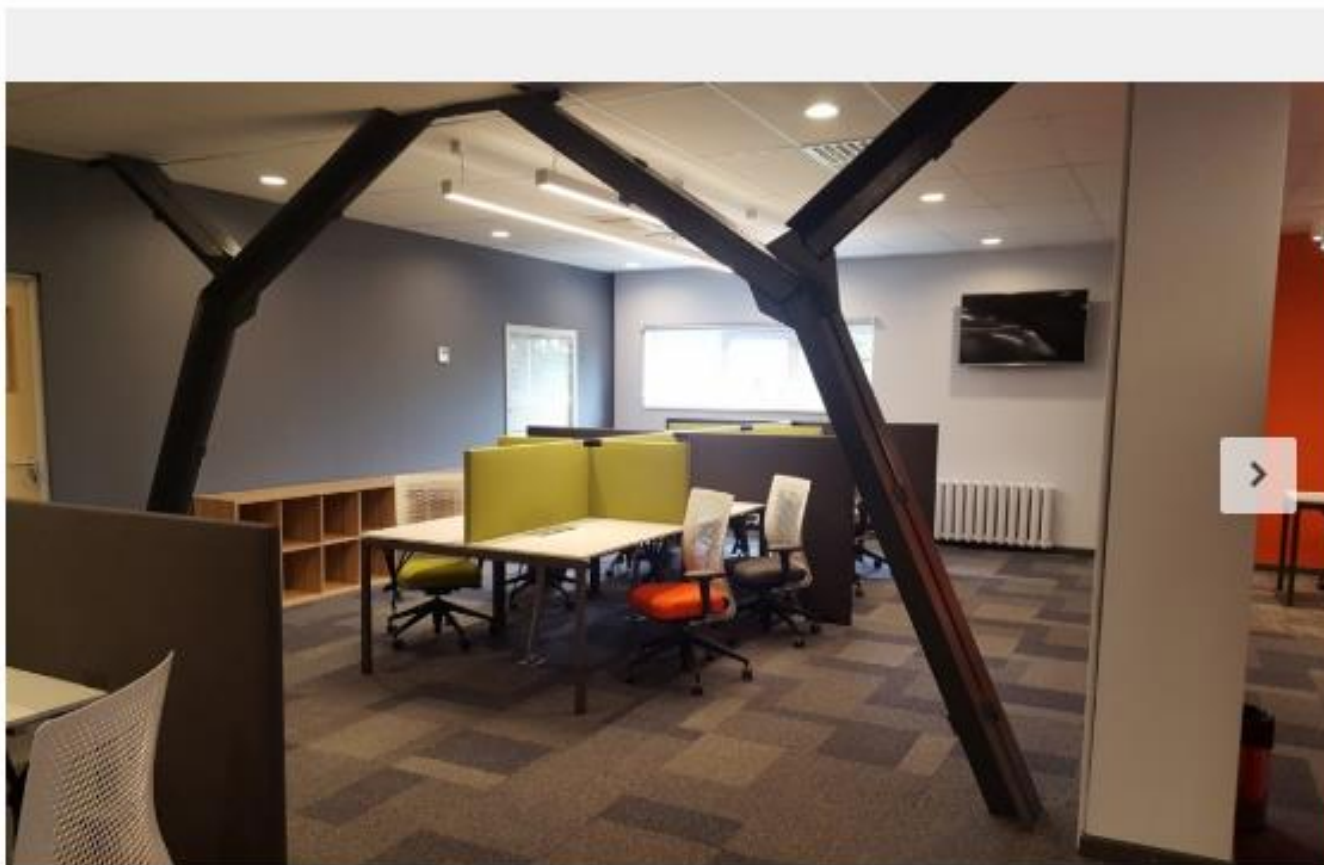




Pēdējo laiku tendences – pirms COVID?

DARBA VIDE · 2017. gada 13. septembris 11:21

FOTO: *Lattelecom* atklāj viedo biroju Liepājā ⁽¹⁾



Darbs Mettropolē

- 78% ir apmierināti ar tīrā galda politiku.
- 72% personīgi iepazīna daudzus kolēģus, kurus iepriekš nepazīna.
- 73% strādāšana Mettropolē sniedza jaunas iespējas un idejas.
- 69% uzskata, ka sadarbība ar kolēģiem ļauj ātrāk nonākt pie rezultāta.
- 76% Mettropolē darbinieku savā starpā vairāk sazinās klātienē, nevis pa telefonu vai e-pastā.
- 88% ir apmierināti, ka ir daļa no Mettropolē.



- **BET – šādi risinājumi rada papildus riskus COVID-19 konteksta**
- **+ atceramies, uzlabojumi nav tikai biroju vidē!**

Pēdējā laika aktualitātes?

■ *Darba vietas «mājas birojos»?*

■ *Svarīgākie aspekti:*

- » Darbs ar datoru – tradicionālie riski un apsvērumi
- » Citi «attālinātā darba» aspekti (darba organizācija, work-life līdzsvars, ēšanas paradumi u.c.)
- » Balss un redzes pārslodzes (aprīkojums, apgaismojums utt..)
- » Nelaiemes gadījumu riski, elektrodrošība un ugunsdrošība
- » **Svarīgi atcerēties – riski un sekas jau īpaši nemainās!!!**
- » Ir virkne foršu piemēru, kā to darīt!

Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

- Ļoti aktuāls pasākumu virziens! Daži svarīgākie un populārākie pasākumi:
- **sirds un asinsvadu slimību / veselības profilakse** (tai skaitā iekļaujot papildus lietas polisēs):
 - » holesterīna un asinsspiediena kontrole,
 - » asinsspiediena noteikšana,
 - » KMI noteikšana, cukura līmeņa noteikšana u.c.,
- informācijas kampaņas par sirds-asinsvadu slimību riska faktoriem,
- info par valsts apmaksātām pārbaudēm (piem., skrīningu) u. c. un to iekļaušana OVP

Asinsspiediena mērīšana?

Tabula 23.A. Asinsspiediena mērīšana, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 23.A. Time of last blood pressure measurement by sex and age (%)

		<i>Vīrieši/ Males</i>					<i>Kopā/ Total</i>	<i>Sievietes/ Females</i>					<i>Kopā/ Total</i>	
		<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						<i>Vecuma grupa/ Age group</i>						
		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>		<i>15-24</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>		
<i>Kad Jums ir mērīts asinsspiediens pēdējo reizi?/ When was the last time your blood pressure was measured?</i>	<i>pēdējā gada laikā/ during the last year</i>	46,5	50,1	61,4	66,2	77,5	59,5	64,1	67,7	80,4	86,1	94,1	79,4	69,6
	<i>pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years</i>	32,7	34,5	28,1	20,8	15,8	27,1	23,0	26,8	17,7	12,2	5,6	16,6	21,8
	<i>vairāk kā pirms 5 gadiem/ longer than the last 5 years</i>	1,5	4,7	6,7	6,7	4,1	4,8	1,3	1,6	1,0	1,1	0,3	1,1	2,9
	<i>nekad/ never</i>	19,3	10,7	3,8	6,4	2,5	8,6	11,7	3,9	1,0	0,6		2,9	5,7
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Pēdējā gada laikā: 69,6%

Pēdējo 3 gadu laikā: 21,8%

Nekad: 5,9%

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Holesterīna mērīšana?

Tabula 24.A. Holesterīna līmeņa kontrole, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 24.A. Recency of blood cholesterol test by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males						Sievietes/ Females					Kopā/ Total		
	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total	
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64			
Vai Jums kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs? Kad to noteica pēdējo reizi?/ Have you ever had your cholesterol levels examined? When were they examined last time?														
pēdējā gada laikā/ during the last year	17,0	25,5	31,2	46,4	57,5	34,5	29,0	36,1	49,5	60,2	74,6	51,3	43,0	
pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years	14,5	22,2	24,0	25,4	19,1	21,3	18,2	26,3	24,6	24,4	16,6	22,2	21,8	
vairāk nekā pirms 5 gadiem/ longer than the last 5 years	1,1	3,6	5,3	5,4	5,0	4,1	1,3	2,9	2,6	3,4	3,1	2,7	3,4	
nekad/ never	49,4	35,2	24,6	18,1	10,5	28,1	36,3	26,7	18,9	9,4	3,8	17,9	22,9	
nezinu/ I don't know	17,9	13,5	14,8	4,8	7,9	12,0	15,2	8,0	4,5	2,6	1,9	5,9	8,9	
Kopā/ Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

- Pēdējā gada laikā: 43,0%
- Pēdējo 3 gadu laikā: 21,8%
- **Nekad: 22,9%**

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Profilaktiskās veselības pārbaudes?

Tabula 14. Bez maksas profilaktiskā veselības pārbaude pie ģimenes ārsta, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 14. Free preventive health check at family doctor by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males					Kopā/ Total	Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group						Vecuma grupa/ Age group						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
Vai Jūs kādreiz esat bijis pie sava ģimenes ārsta uz bezmaksas profilaktisko veselības pārbaudi?/ Have you ever visited your family doctor to make a free preventive health check?													
pēdējā gada laikā/ during the last year	10,5	10,7	9,4	7,7	9,2	9,6	22,0	17,2	18,0	14,2	16,0	17,2	13,4
pirms 1-3 gadiem/ in the last 3 years	8,8	4,1	5,3	7,4	6,7	6,3	7,3	10,9	12,1	12,8	15,9	12,1	9,2
vairāk kā pirms 3 gadiem/ longer than the last 3 years ago	6,1	8,0	6,9	9,8	14,6	8,9	5,2	5,5	5,5	13,2	9,8	8,1	8,5
nekad/ never	74,6	77,2	78,3	75,2	69,6	75,3	65,5	66,4	64,4	59,8	58,3	62,7	68,9
Kopā/ Total (%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

- Pēdējā gada laikā: 13,4%
- Pēdējo 3 gadu laikā: 9,2%
- **Nekad: 68,9%**

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

■ Infekcijas slimību profilakse:

» vakcinācijas (piemēram, ērces, gripa u.c.), piemēram, OVP laikā

» COVID-19?

» Imunitātes stiprināšana (piemēram, medus/greipfrūti u.c.) pirms sezonas

» Informēšana un atgādināšana par «pareizu (iz)slimošanu»

» Specifiskās vakcinācijas (bez obligātajām!)

■ vecāko darbinieku (un to, kuri vēlās) **veselības stāvokļa nostiprināšana** (baseini, vingrošana, fizikultūras grupas, nūjošana u.c.)



Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

**Apdrošināšana – NAV UNIVERSĀLS
LĪDZEKLIS!!!**

Bioloģiskie riski – SARS-CoV-2 vai COVID-19?

- Daļa no uzņēmumos veiktajiem pasākumiem, diemžēl ir pretrunā ar VVDV un stresa mazināšanas principiem (piemēram, kopējās kafijas pauzes, socializēšanās...)
- Būtiskākais – riska vērtējumos nošķirt augstas bīstamības darbus (tiešs kontakts ar potenciāliem slimniekiem; < 2m + >15 min)
- **+Dezinfekcijas un masku izraisītie riski!**
- **Pašlaik lielākais risks => nevakcinēts + nevakcinēts augstas bīstamības darbos**
- Tikai daži piemēri darba organizēšanai (bez distances un dezinfekcijas)

Daži piemēri...

- Slēgtas ēdnīcas, atslēgti kafijas automāti («digitālās» kafijas pauzes (organizētām un neorganizētām)
- Grafiki kopējās virtuvēs, svētku nesvinēšana kopā
- Slēgtas: atpūtas telpas, sporta telpas, smēķētavas u.tml.
- Liftu darbības ierobežojumi (2 cilvēki, ar 1 augšā, otru lejā utt...), kustības organizēšana kāpnēs (pa vienām augšā, otrām lejā u. tml.)
- Cilvēku skaita ierobežojumi sapulču telpās (ja tādas vispār ir...), tendence – pat esot vienā mājās, sapulces rīkot digitāli
- Darba grafiku un maiņu pārroganizēšana (brigāžu izmīšanās, ēku/cehu robežu ievērošana

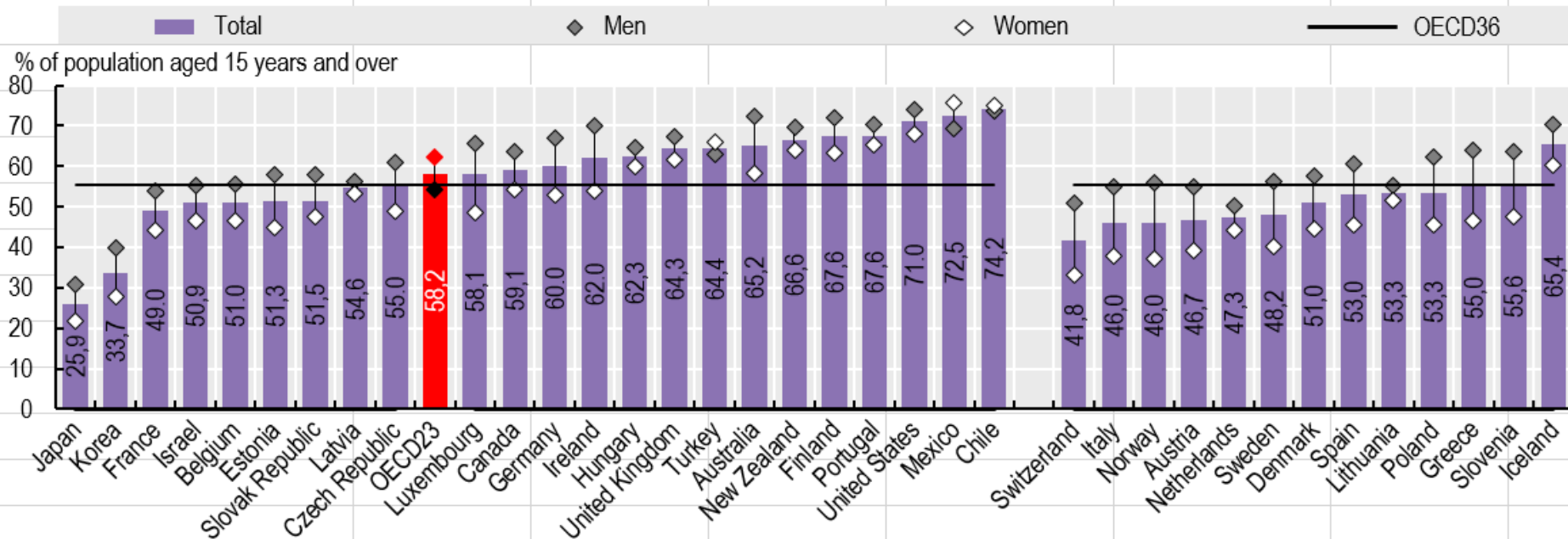
- Kustība gaitenšos/uzņēmuma telpās (lai samazinātu tuvākus kontaktus, piemēram, platos gaitenšos – divvirziena kustība)
- Darba galdi – retāk izvietoti, papildus starpsienas, mazāk krēslu – lai ievērotu 2m distanci
- Atgādinājumi – vizuāli, ieraksti utt.
- WC lietošanas «organizēšana»
- Izmaiņas IT palīdzībā (lai nav kontakts ar pelēm, klaviatūrām), kopējo stacionāro telefonu nelietošana utt.
- Durvju, skapju lietošana (rokturi!), koplietošanas automašīnu lietošana u.c.
- Papildus info un pasākumi riska grupām (vadītāji, 55+)

Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Viena no populārākajām pasākumu grupām
- Jāatzīst arī viena no aktuālākajām, ņemot vērā pēdējos SPKC datus
- **Darba vietās iespējams diezgan daudz ko darīt!**
- **Pašreizējā brīža aktualitāte – ēšanas paradumi attālinātā darba situācijā...?**

Kāda ir realitāte?

Overweight including obesity among adults by sex, measured and self-reported, 2017



Note: Left- and right-hand side estimates utilised measured and self-reported data, respectively. OECD36 average includes both data types.

Source: OECD Health Statistics 2019.

Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana, svarīgākie virzieni:
 - » piemērotu higiēnisko apstākļu nodrošināšana,
 - » veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās,
 - » speciālas programmas ēšanas paradumu maiņai,
 - » liekā svara kontroles programmu veicināšana, palīdzība individuālu diētu izstrādāšanai u.c.
 - » Uzņēmuma «kultūras» maiņa attiecībā uz ēšanu

Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā
- Kopīgas veselīgas brokastis (daži «aizliegtie produkti»)
- Svaigi augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- «Dzeriet bērzu sulas uz veselību» - bērzu sulu laikā tās visiem pieejamas virtuvītē
- Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudenī)!
- Augļu grozi
- Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā
- Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- Apmācības par veselīga uztura pamatiem (ar mudinājumu apmeklēt – dažādas pieejas)
- Mainītas jubileju svinēšanas tradīcijas (bez treknām kūkām un saldinātiem dzērieniem)
- Smūtija taisāmais velo....

Piemērs: «laipnie klienti»....



Tipiskā sapulce kādreiz....



Varbūt labāk šādi?



Vai šādi?



Piemēri praksē







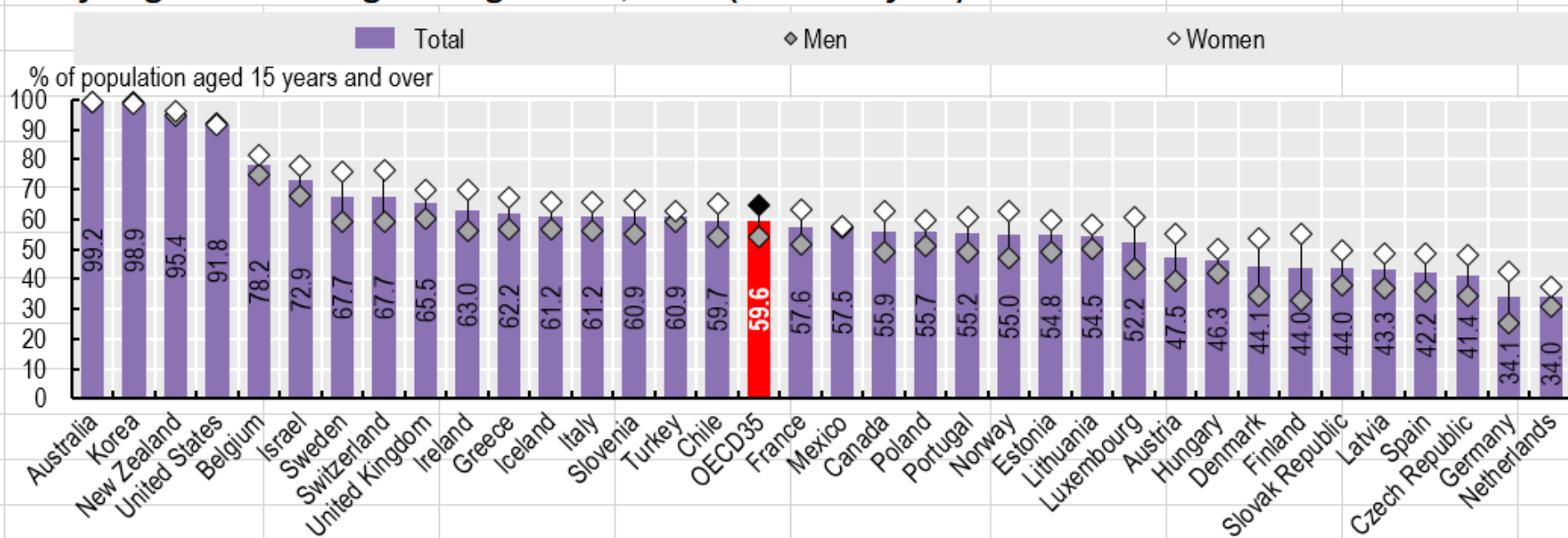








Daily vegetable eating among adults, 2017 (or latest year)



Source: OECD Health Statistics 2019.

Vizuāli – INFOGRAFIKAS!

KĀ ĒDIENS I

LiveAct

Prasā

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

20 produktu garšas

 Avokado	 Tumsie kartupeļi
 Tumšā šokolāde	 Olas
 Medus	 Gliemenes
 Lasis	 Spināti

Patiesība par cukuru



Cukurs ir ogļhidrāts, kas nodrošina cilvēka organismu ar enerģiju.

Cukurs = "tukšās kalorijas" (nav bioloģiski aktīvu vielu, vitamīnu un minerālvielu).

Dabīgi sastopams:



Citiem pārtikas produktiem cukurs tiek pievienots **garšas, tekstūras un krāsas** nodrošināšanai.

DIENAS LAIKĀ PIEAUGŠAM CILVĒKAM AR PĀRTIKAS PRODUKTIEM UZŅEMTĀ CUKURA DAUDZUMAM

nevajadzētu būt vairāk kā **10%** no kopējās enerģijas

un

x12 tējkarotēm (60 g) un x10 tējkarotēm (50 g)

Cukura daudzums dažādos pārtikas produktos * (5 g)

 = 3 šķēdes (35 g)	 = 4 šķēdes (26 g)	 = 4 šķēdes (24,7 g)
 = 2 šķēdes (9,9 g)	 = 2 šķēdes (8 g)	 = 2 šķēdes (7,8 g)
 = 3 šķēdes (330 ml bundziņā)	 = 2 šķēdes (100g mērces)	 = 2 šķēdes (30g (1 porcija))
 = 2 šķēdes (15,2 g)	 = 2 šķēdes (15g kečupa (1 porcija))	 = 2 šķēdes (2,3 g)

Uzturā lietojot pārāk daudz cukura

- 1 Pieaug ķermeņa svars. Pārmērīgs cukura (saharozes) daudzums uzturā veicina tauku uzkrāšanos un kavē to šķelšanos.
- 2 Pieaug sirds un asinsvadu slimību, kā arī vielmaiņas slimību risks.
- 3 Pie nepareizas un nepietiekošas zobu higiēnas pieaug kariesa risks.
- 4 Var attīstīties ādas iekaisumi un citas ādas problēmas.

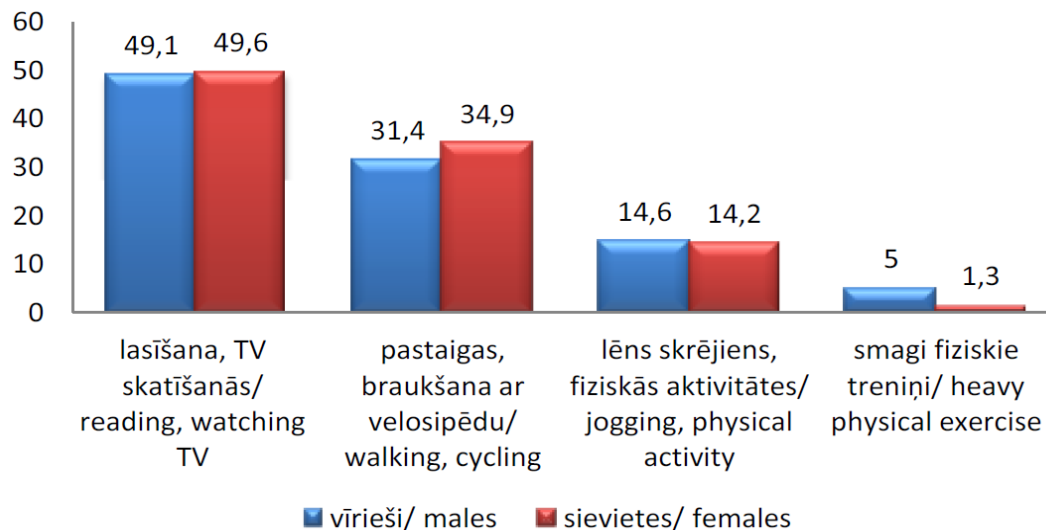
*Cukura daudzums produktos var atšķirties, tādēļ jāpievērš uzmanība marķējumam. 5 g cukura = 1 tējkarote

 Lapu biete	 Valrieksti	 Ūdens
--	--	---



Fiziskās aktivitātes

- Pietiekams fizisko aktivitāšu līmenis – **vismaz 5 reizes nedēļā, vismaz 30 min** mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes: **Tikai 15%** respondentu (17,2% vīriešu un 12,9% sieviešu).



Neskatoties uz pasīvo brīvā laika pavadīšanas veidu, 37,6% (2010.g. – 38,0%) vīriešu un 43,5% (46,6%) sieviešu savu fizisko formu vērtē kā vidēju.



Fiziskā aktivitāte – realitāte?

Tabula 136.A. Respondentu īpatsvars, kuri brīvajā laikā veic vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus, dzimuma un vecuma grupās (%).

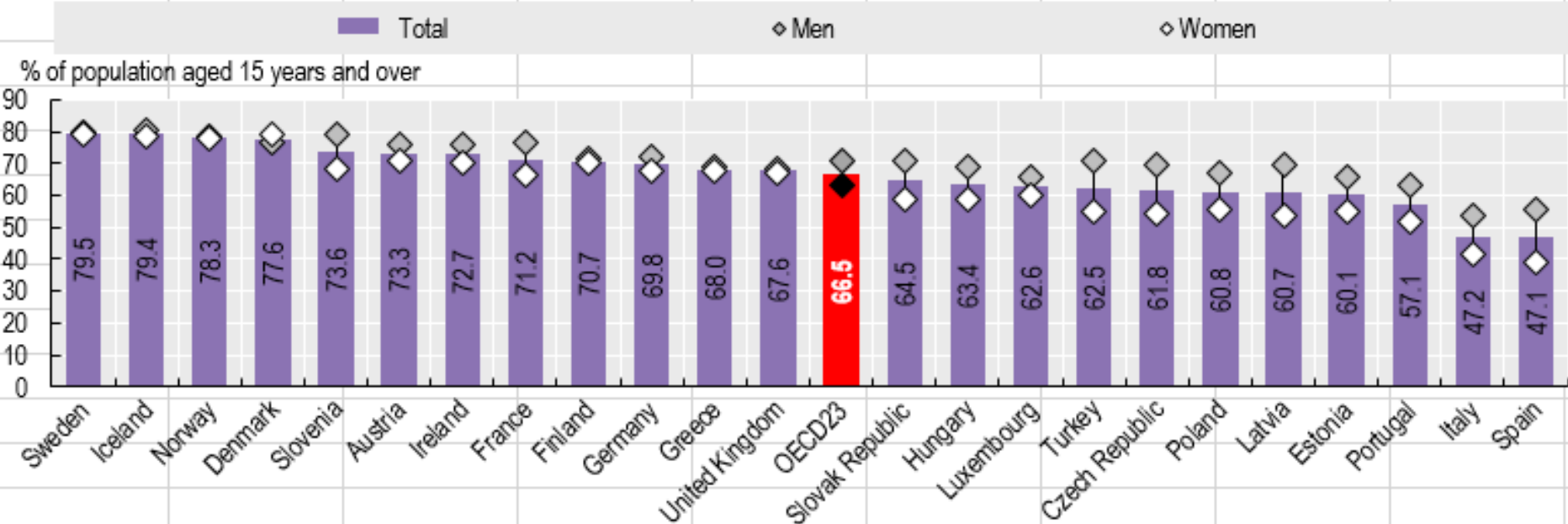
Table 136.A. Leisure-time physical activity for at least half an hour by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males						Kopā/ Total	Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total		Vecuma grupa/ Age group						Kopā/ Total
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64			15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
<i>Cik bieži Jūs brīvajā laikā veicat vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrojumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai?/ In your leisure time, how often do you do physical exercise for at least 30 min. which makes you at least mildly short of breath or perspire?</i>	<i>katru dienu/ daily</i>	9,1	5,5	6,0	5,7	7,5	6,6	6,9	3,8	4,2	2,8	7,5	4,9	5,8
	<i>4-6 reizes nedēļā/ 4-6 times a week</i>	11,7	4,1	3,4	2,7	1,6	4,7	5,6	3,9	3,2	2,3	3,7	3,6	4,1
	<i>2-3 reizes nedēļā/ 2-3 times a week</i>	27,3	16,5	6,6	9,0	7,0	13,4	25,5	11,5	10,6	6,8	7,8	11,7	12,5
	<i>1 reizi nedēļā/ once a week</i>	10,2	13,4	8,5	4,3	3,4	8,4	8,2	7,3	6,7	7,4	4,4	6,7	7,5
	<i>2-3 reizes mēnesī/ 2-3 times a month</i>	9,5	13,4	7,8	6,0	5,5	8,8	12,5	15,6	9,3	7,4	4,7	9,7	9,3
	<i>dažas reizes gadā/ a few times a year or less</i>	31,8	46,3	64,5	67,4	60,4	53,9	39,5	55,0	65,7	68,1	60,9	58,9	56,5
	<i>nevaru slimības dēļ/ I can't because of illness</i>	0,4	0,8	3,2	5,0	14,6	4,3	1,7	2,9	0,3	5,2	11,0	4,4	4,4
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

■ **5,8% + 4,1% + 12,5% = kustas pietiekami bieži...**

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Moderate weekly physical activity (>150 minutes) among adults, 2014



Source: Eurostat EHS 2014.

7:00



Sēdēšana
transportā
(30 minūtes)



Darbs
ar datoru
(4 stundas)



Pusdienas
(30 minūtes)



KOPĀ SĒDUS PAVADĪTAS

14 stundas



Darbs
ar datoru
(4 stundas)



23:00



Televizors
vai grāmata
(4 stundas)



Vakariņas
(30 minūtes)



Sēdēšana
transportā
(30 minūtes)

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

■ Vairāki virzieni:


- » Telpu plānošanas aspekti
- » Kustēšanas rosināšana darba vietā
- » Veselīga nokļūšana darbā
- » Sporta nodarbību apmeklēšanas veicināšana / kustīga dzīves veida veicināšana

- Nu jau pašsaprotama lieta...



Did you know that

IF YOU COME TO WORK BY BICYCLE, YOU CAN START YOUR DAY WITH A SHOWER?



Quadrum Business City will implement complex solutions that ensure the wellbeing of employees and customers.

A bicycle infrastructure will be created in the business city, offering convenience through bicycle parking spaces and showers for those who wish to refresh themselves after travelling to work. All working areas will be equipped in a functional and responsible manner. You will also be able to handle both business and everyday matters without leaving the business city, and you can rest in a cosy green central courtyard. This set of solutions will be guaranteed by BREEAM certification.

BREEAM[®] is an international environmental assessment standard and rating system for buildings. It is used to assess and formally determine the sustainability of buildings, and impact on health and well-being, energy-sufficiency, water quality, responsible choice of materials and secondary use of waste. QUADRUM will be the first new office centre in the Baltic States certified by BREEAM.

www.quadrum.lt / Konstitucijos ave. 21, Vilnius, Lithuania / +370 620 71722

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

- Telpu plānošanas aspekti – kur novietoti printeri, tualetes, lifti utt.
- Darba vietu piemērošana sportiskam dzīvesveidam:
 - (pareizu) velosipēdu un citu braucamo lietu novietņu izvietošana,
 - dušās telpas velobraucējiem/skrējējiem u.c.
 - Atgādinājumi par lifta nelietošanu u.c.

Fizisko aktivitāšu veicināšana



0 iemesli, kāpēc izmantot kāpnes nevis liftu!



Līdz ministrijas 5.stāvam esam pievarējuši 18 metru augstumu. Ja dienas laikā izmantosim kāpnes 17 reizes, tad būs pievarēts pats Gaiziņš!



Ir lielāka iespēja satikt kādu kolēģi, uzsmaidīt un novēlēt labu dienu!



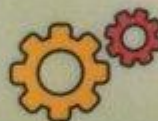
Nodarbojamies ar bezmaksas aerobiku. Katru reizi, kad ejam augšā pa vienu kāpņu posmu, zaudējam 40 kcal, bet, braucot ar liftu, - tikai 3 kcal. Padoms dāmām - ja kāpj ar augstpapēžu korpēm, kcal deg ātrāk



Ir iespēja aplūkot ministrijas fotogrāfiju un atcerēties ar kolēģiem piedzīvotos jaukos brīžus



Regulāra pārvietošanās kājām uzlabo pašsajūtu. Mazāk saslimšanu un sāpju, vairāk laba noskaņojuma un smaidu



Kāpnes nekad nevar "iesprūst" un apstāties, kā to mēdz darīt lifts



Fizisko aktivitāšu laikā asinis nonāk endorfīns jeb "laimes hormons". Tātad - kāp un tapsi laimīgāks!



Taupām elektroenerģiju - saudzējam mūsu planētu un ministrijas budžetu



Kustības mazina stresu. No tā mēs katrs vēlamies atbrīvoties. Tāpēc kāpjam!



Jāatzīmē, ka, dodoties pa kāpnēm lejā, arī tiek dedzinātas kalorijas, kā arī trenēts līdzsvars un koordinācija

Dzīvosim un strādāsim veseli un laimīgi!



Veselīga izvēle?!

Izvēlies KĀPNES, nevis LIFTU!

Izvēlies kāpt pa kāpnēm, nevis ēst šokolādi un sūkāt šokolādi. Šādi tu ietausies un būsi veselāks!





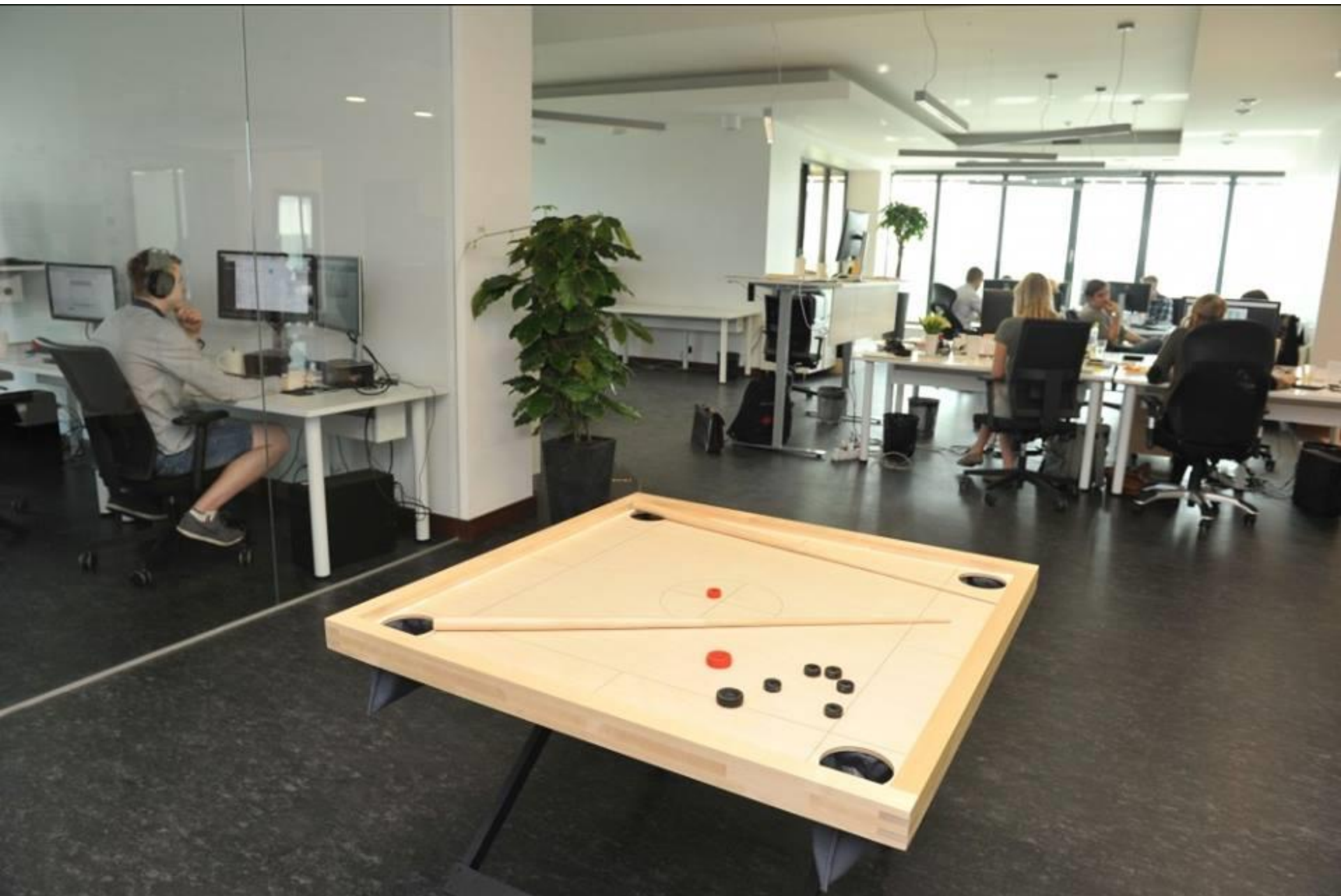
**Dedzini KALORIJAS,
NEVIS ELEKTRĪBU!**



IZMANTO KĀPNES!

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana

- Speciālu vingrojumu kompleksu attīstība, apmācība (piemēram, darbam pie datora, smagumu pārvietošanai u.c.),
- Kopīga vingrošanas mācīšanās, Kopīga vingrošana sanāksmēs
- Atgādinājumi par izkustēšanos (piemēram, ekrāna saudzētāji), aplikāciju uzinstalēšana (soļu skaitītāji u.c.)
- Kopīga vingrošana fizioterapeita vadībā, izmantojot modernās tehnoloģijas (skype)
- Velotrenažieris birojā
- Deju pauzes
- Galda tenisa galds, galda futbola, novusa galds u.c.





Ventspils nafta termināls (VNT)

Patīk šī lapa · 28. Aprīlis · 🌐

Atklājam mūsu atpūtas istabu ar galda tenisu

📍 Ventspils nafta termināls (VNT).

👍 Patīk 💬 Komentēt ➦ Dalies

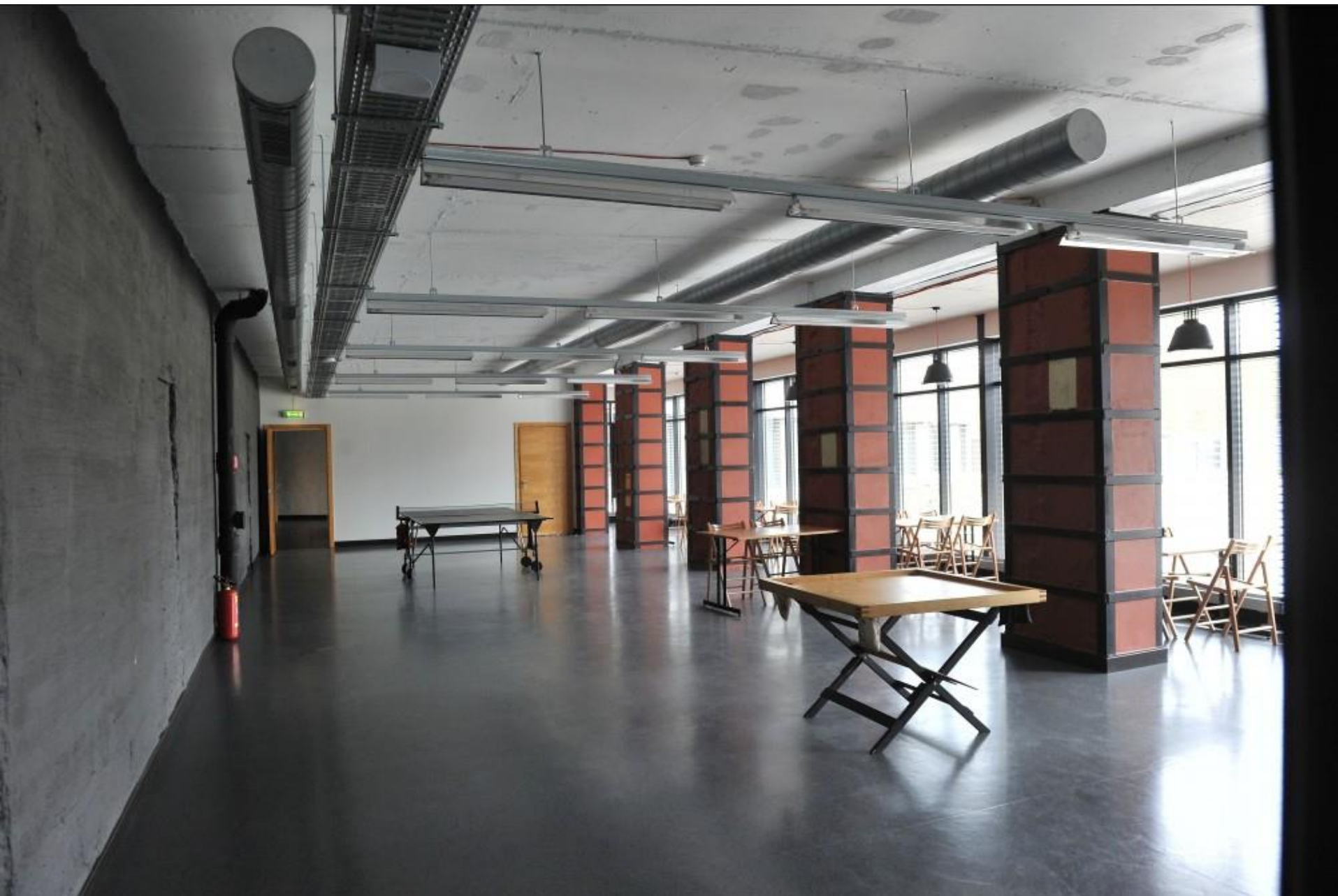
👍 6



Ieraksti komentāru...


Draudzības uzaicinājumi

Apska





Karjera PwC Latvija atrodas  Valdemāra Centrs.

 Patīk šī lapa

pirms 12 stundām · Rīga · 

Labrīt! Tā sākas mūsu maija rīti PwC biroja recepcijā 😊 #pwcsportamēnesis #plankingchallenge

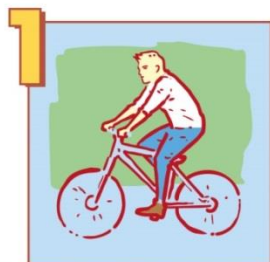




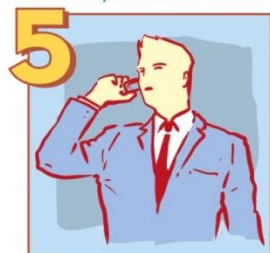




PO IN



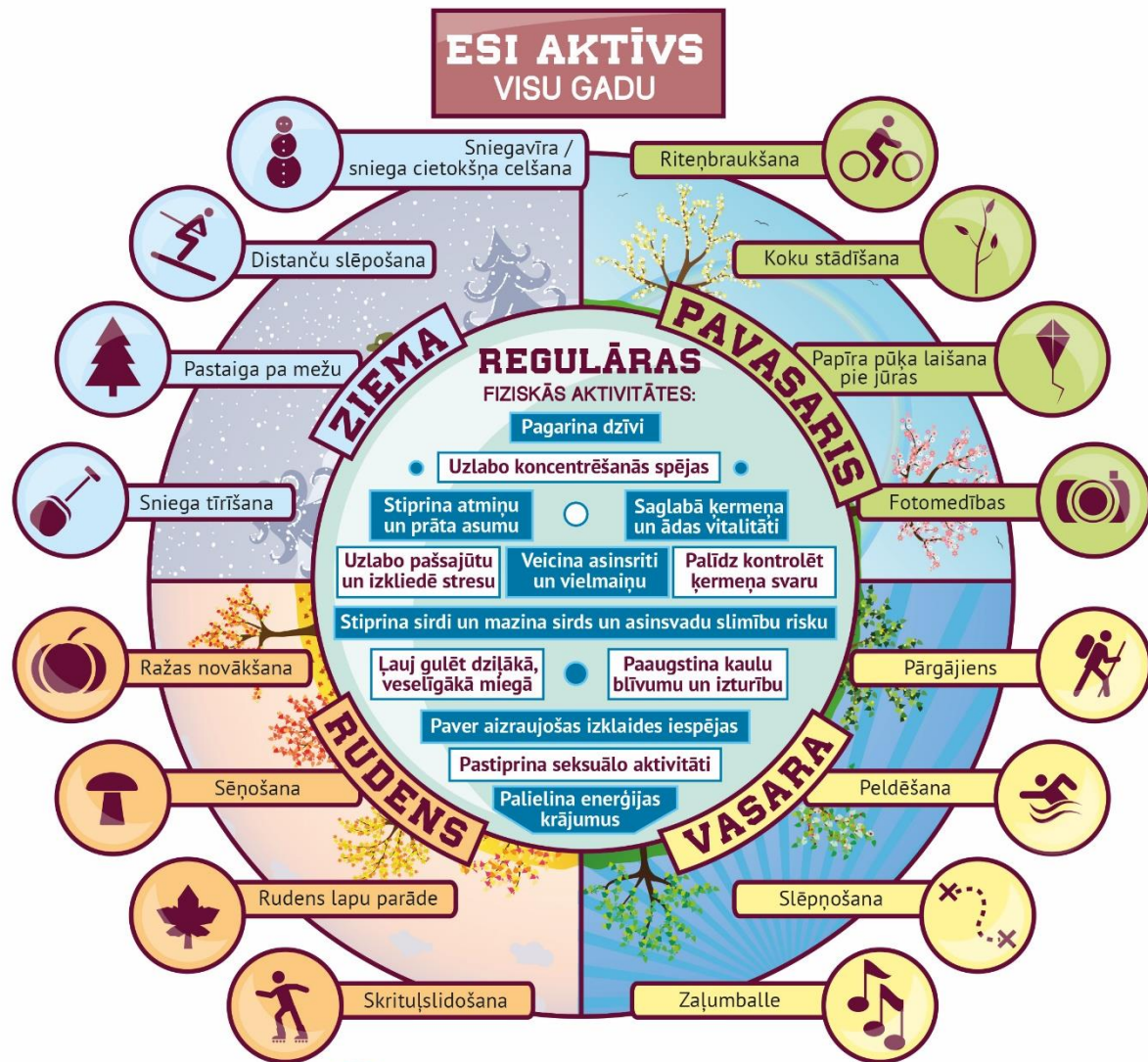
SĀC AKTĪVI KUSTĒTIES JAU PIRMS IERAŠANĀS DARBĀ! BRAUC UZ DARBU VELOSIPĒDU VAI IZKĀP NO SABIEDI TRANSPORTA PĀRIS PIETURAS ĀTRĀTĪKĀS CEĻU NOEJ AR KĀJĀM



RUNĀJOT PA MOBILO TĀLRUNI, PIECEĻIES, IZSTAIPIES UN PASTAIGĀJIES



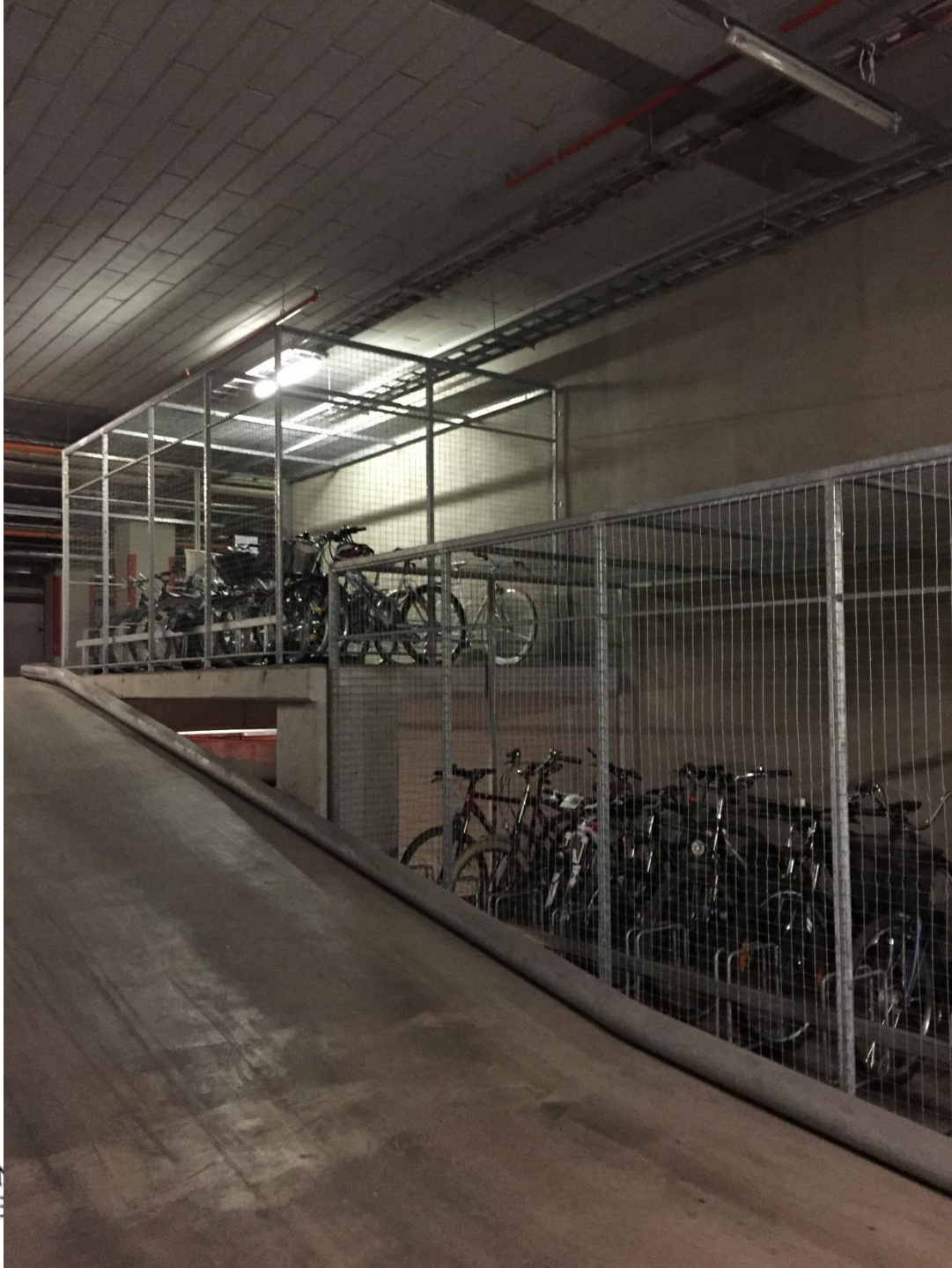
PAMĒĢINI SILTAJĀS DIENĀS IEVI «PASTAIGU APSPRIEDES», KURĀ: DARBA JAUTĀJUMUS AR KOLĒGI APSPRIEZĀT PASTAIGĀJOTIES ĀI BIROJA





**Velokustība –
joprojām viena no
populārākajām lietām
– atkal
aktualizējusies dēļ
COVID-19**





Atbildīga velokustības veicināšana

- Velosipēda drošība (velonovietnes, saslēgšana)
- Velosipēda izvēle un tehniskais stāvoklis (t.sk. regulāras apkopes, iespējas nomazgāt)
- Maršruta plānošana, braukšanas nosacījumi uzņēmuma teritorijā
- Sadzīves atpūtas telpas (dušas, skapītis ķiverai, maiņas drēbes)
- Izglītība par drošu pārvietošanos (ēšana, dzeršana, telefons, priekšmetu pārvietošana, kā tikt mājās, ja līst)
- Rīgā – jāatzīst, drošība ir problēma....

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Atbalsta pasākumi darbiniekiem:
 - ✓ Uzskaitē / salīdzināšana/ «sacensības» - dažādas mobilās aplikācijas
 - ✓ Bezmaksas velonoma - uzņēmums uzņemas visus izdevumus, kas saistīti ar velosipēda iegādi, apkopēm:
 - Braukšanai starp dažādām uzņēmuma struktūrvienībām
 - Brīvajā laikā (uz darbu / uz mājām)

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Tematiskie pasākumi:
 - ✓ Atbalsts dalībai sacensībās (transports uz / no sacensību vietas, formas tērpi, kopējas komandas u.c.)
 - ✓ Velo diena (integrētas ar vides un veselības pasākumiem)
 - ✓ Velo mēnesis
 - ✓ Fanu klubiņš
- Velokustība kā biznesa sastāvdaļa:
 - ✓ Velonovietnes klientiem
 - ✓ Atlaides veloklientiem
 - ✓ Pakalpojumu / piegādātāju izvēle (piemēram, velokurjeri)

BET - Velokustība – var būt arī riski!



- ...un vēl, VELO NEDRAUGIEM – svarīgi lai VELO DRAUGI NETRAUCĒ!

Latvijas iedzīvotāji arvien biežāk gūst traumas CSNg ar elektriskajiem skrejriteņiem

10:00 26.08.2020 (atjaunots: 12:04 06.06.2021)

24

- Velo nav vienīgais alternatīvais veids ceļā uz darbu...
- **Atceramies – pamatīgi RISKI!!!**

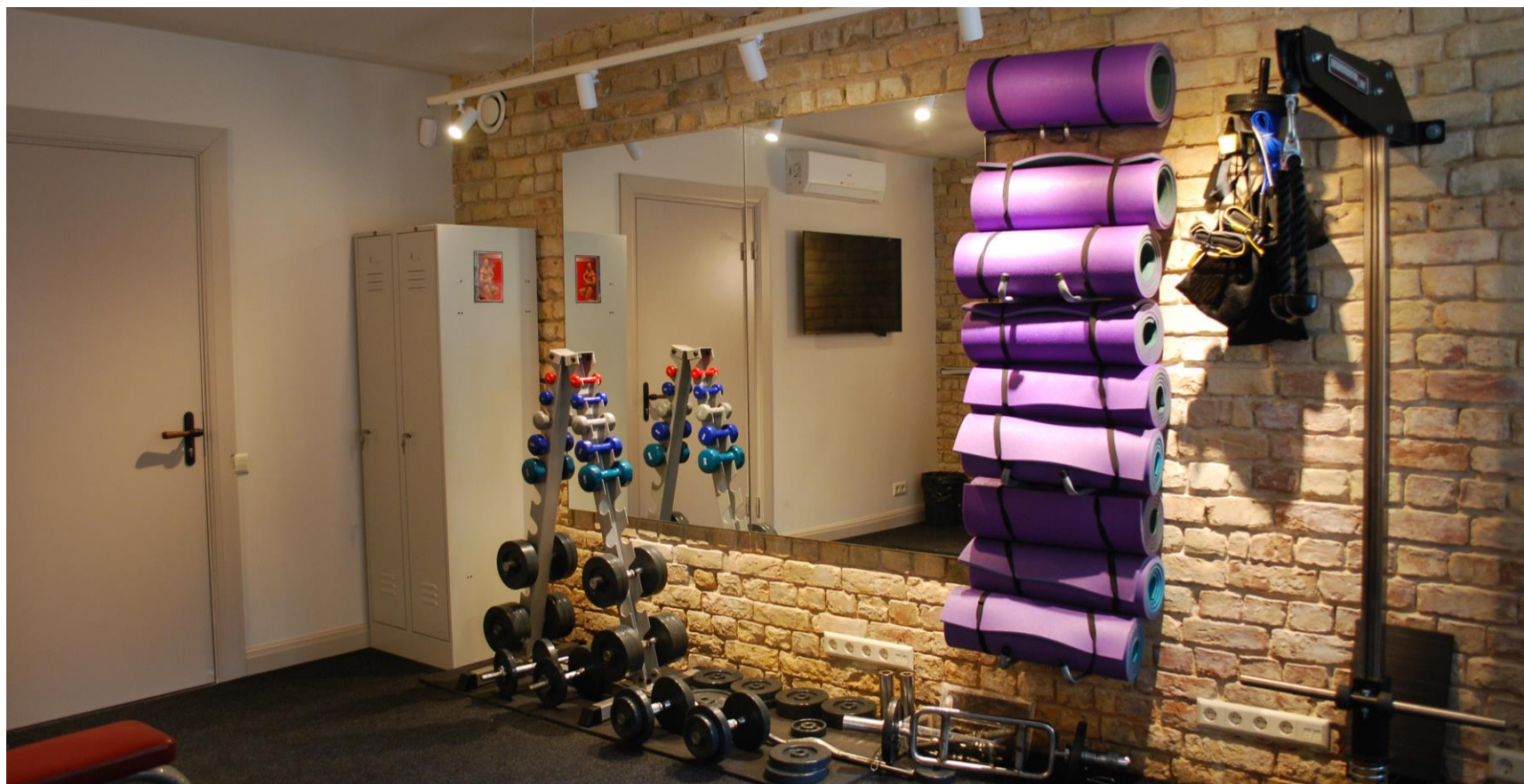


© Sputnik / Sergey Melkonov

Traumatologi brīdina, ka elektriskie skrejriteņi var būt bīstami gan tiem, kas tos vada, gan gājējiem.



Aktīvo kustību telpas izveide...



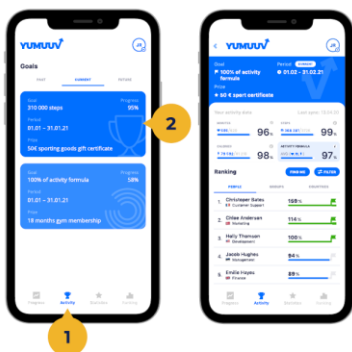
9. Ieviestas dažādas atpūtas pārtraukumu izmantošanas iespējas



Sacensību gars kā motivācija

- Sporta seriāls (9 mēneši) - dažādu sporta veidu iepazīšana treneru uzraudzībā, punktu krāšana, uzvarētāju apbalvošana
- Atbalsts darbinieku dalībai dažādās individuālās sporta sacensībās, piem., slēpošana, riteņbraukšana, "roņu" peldēšana, roku cīņas, svaru celšana
- Dažādu aplikāciju izmantošana komandu sacensības, Individuālās sacensības – km, minūtes, patērētās kalorijas, piem., Endomondo
- Pēdējā laika modes tendence – **IZAICINĀJUMI** (vairums saistībā ar kustēšanos, veselīgu dzīves veidu u. tml.)
- **Internetā – ļoti daudz piemēru!**





Citādas – digitālas 2021. gada sporta spēles Tavā telefonā!

Piedalies **BEZ MAKSAS** no **2. līdz 31. augustam** Tieslietu resora sporta spēlēs mobilajā lietotnē “Yumuu”!

Piesakies līdz 23. jūlijam pie Kristena.Stengrevica@tm.gov.lv



DIGITĀLĀS SPORTA SPĒLES

1. Ielādē **PAR VELTI** “Yumuu” mobilo lietotni savā telefonā!
2. Ievadi Tieslietu ministrijas reģistrācijas kodu!
3. Pievieno savu aktivitātes ierīci (viedpulksteņa vai telefona aktivitātes mobilo lietotni)!
4. Atzīmē savu iestādi un aizpildi savus personīgos datus!
5. **UZSĀC SPORTA SPĒLES!** Tagad pēc katras Tavas aizvadītās aktivitātes, Tava izvēlētā aktivitātes ierīce automātiski reģistrēs Tavus noietos soļus, zaudētās kalorijas vai sirds slodzi Tieslietu resora sporta spēļu grupā!

KĀ?



KĀPĒC?



Visa augusta garumā uzlabo savu fizisko sagatavotību, sacenšoties ar kolēģiem no visa tieslietu resora par:

- “Soļotāja” apbalvojumu (visvairāk noietie soļi mēneša garumā);
- “Kalorista” apbalvojumu (visvairāk zaudētās kalorijas mēneša garumā);
- “Aktivista” apbalvojumu (visvairāk aizvadītās slodzes minūtes mēneša garumā);
- “Sportiskākā iestāde” apbalvojumu (Tieslietu resora iestādei ar visvairāk aktīvāko darbinieku).*

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

KALPOŠANAS CENTRS

JA
S

STIŅŠ

ANAS CENTRS

UKS:

RADIOLOGS

PIEŅEMŠANAS LAIKS:

OTRDiena - Ceturtdiena

8:00-12:00

Piektdiena

8:00-11:00

ĢIMENES ĀRSTA NOSŪTĪJUMU

PACIENTU IEMAKSA EUR 3,00

ĀRSTES PIETIEKŠANA ☎ 04731580

KLIENĀTU APKALPOŠANAS CENTRS

703. VESELĪBAS PAKALPOJUMU APMAKSĀ
MĀKŠĀS VESELĪBAS DIENESTS
KOLOGISKAJĀ STACIONĀRĀ ĀRSTĒŠANĀ PACI
SA EUR 4,00
LĪDZI "SAIMNĪCĪB" REĢISTRĀCIJAS KATEGORIJĀ
KOTAS NO PACIENTU IEMAKSĀM

KILOMETRU VASARA 2020

01.05.-10.09

JA TU SKRIEN, NŪJO, BRAUC AR
VELOSIPIĒDU VAI JEBKĀ CITĀDI AKTĪVI
KUSTIES, UZSKAITI PIEVEIKTO
ATTĀLUMU!

PIEVIENĀJIES ENDOMONDO
APLIKĀCIJĀ ESOŠĀJAM
IZAICINĀJUMAM
"KILOMETRU VASARA 2020" UN
SEKO SAVAM PROGRESAM*

KATRU MĒNESI TIKS APKOPOTI
GAN STRUKTŪRVIENTĪBU, GAN
INDIVIDUĀLIE REZULTĀTI.
AKTĪVĪTES BEIGĀS LABĀKIE
SAŅEMS PĀRSTĒIGUMA BALVAS.

UZSKAITES VEIDLAPAS MEKLĒ PIE STRUKTŪRVIENTĪBAS
VADĪTĀJA

*ENDOMONDO REĢISTRĒTIE KILOMETRI JĀREĢISTRĒ ARĪ UZSKAITES VEIDLAPĀS, APLIKĀCIJĀS UZSKAITE NETIKS
ŅEMTA VĒRĀ APKOPJOT REZULTĀTUS, PĀRĒŽĒTĀ TĪKAI SEVIS KONTROLEI UN UZSKAITEI.

KILOMETRU VASARA 2020

KOPĀ JŪNIJĀ PIEVARĒJĀM

24 196 KM

NODAĻU REZULTĀTI JŪNIJĀ*

3. NODAĻA 703,6 KM	ĀRST SĒMĒŠANAS NODAĻA 104,4 KM	177,9 KM
1. NODAĻA 132,7 KM	7. NODAĻA 82.7 KM	28,7 KM
ADMINISTRĀCIJA 127 KM	8. NODAĻA 82.7 KM	82,7 KM
	SAIMNĪCĪBAS STRUKT. 41 KM	41 KM
	2. NODAĻA 12,0 KM	12,0 KM
	3. NODAĻA 12,0 KM	12,0 KM
	4. NODAĻA 2,3 KM	2,3 KM

JŪNIJA AKTĪVĀKIE

LŪDMILA KOZLOVA 200 KM	ANDRIS FREIMANIS 877 KM	AINIS BLŪMS 524 KM
---------------------------	----------------------------	-----------------------



Dalies ar grān

Jau kādu laiku Slimnīcas teritorijas parkā ir izvietoti naminā, ko aktīvi izmanto gan Slimnīcas pacientiem, gan iedzīvotājiem. Tāpēc pieejama grāmatu k

Ja Tev plauktā mājās skumīga, laba grāmata, ar ko vēlies dalīties ar citiem lasītājiem, droši nosūt

STR

2020.gada 12.maijā

Par karantīnas i

Sakarā ar koronā

1. Ieviest k
- 12.martu
2. Ik dienas neatkarīgi
- simptomie
3. Katrā noda
4. Ierobežot p
5. AIZLIEG
6. Nodaļu viri
- pretepidēm
- epidemioloģ
7. Darbinieki sākotnējai rī
8. Kategoriski
9. STINGRI A skartajām ter

Valdes loceklis p.i.

Svetlana Karavajkova
25480530

KCPJA PAREIZA
VSIJA
personāls
Svetlana Karavajkova
2020.05.12

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana

- Sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksā, uzņēmumu sporta zāļu veidošana, balvu izmantošana u.c.)
- Darbinieku līdzdalības veicināšana sporta pasākumos (uzņēmumu komandas, komandas tērpi, dalības apmaksā u.c.) un sporta spēlēs
- Attiecībā uz visiem šiem pasākumiem:
 - » tos ir «jāgrib»...
 - » tiem jābūt piemērotiem darbiniekiem...!
 - » Tiem jābūt pieejamiem (piemēram, baseiniem u.c.)

Sociālo kontaktu veicināšana

- Kopīgu pasākumu organizēšana un sociālo kontaktu veicināšana ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana u.c.
- **Svarīgi – plānot visiem PIEMĒROTUS PASĀKUMUS!**
- Pozitīvie piemēri: - pastaigas dabā, laivu braucieni:
 - » *Zivju nārsta ligzdu izgatavošanas pasākumi un (trešo gadu) Stārķu monitorings - katram ir iespēja izvēlēties sev pieejamāko teritoriju, to regulāri apsekojot un sniedzot datus pētniekiem*



Dabas aizsardzības
pārvalde



LV EN RU LT

Meklēt šajā lapā

Google | Oiešā

Kontakti Sākums Lapas karte Jautājiet mums

Tēmas

Par mums

Pakalpojumi

Aktualitātes

Ziņas

Interaktīvās iespējas

Jautājiet mums

Aptaujas

Sākums » Ziņas

Ziņas

2018-08-07

Aicinām uz svešzemju sugas Tatārijas salāta ierobežošanas talku dabas parkā "Piejūra"



Atkarību profilakse un mazināšana

- Ļoti jūtīgs jautājums – ar šo nevajadzētu sākt....
- Pretsmēķēšanas kampaņas, vispārējās nesmēķēšanas kultūras ieviešana u.c.,
- informācijas kampaņas par alkoholisma un narkotisko vielu radītajām problēmām,
- Atkarību ārstēšanas programmu ieviešana u.c.

Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi

- Stratēģisks lēmums dažu gadu laikā likvidēt / samazināt smēķētavu skaitu
- Informēšana par smēķēšanas kaitīgumu
 - »uzņēmuma iekšējā izdevumā,
 - »ar informatīvu lapu starpniecību uzņēmuma teritorijā/ smēķēšanas vietās
- Uzraksti – aicinājumi smēķēšanu aizvietot ar kādu citu nodarbi
- **Pēdējo gadu laikā dzirdēti:**
 - Piemaksas nesmēķētājiem
 - Papildus brīva stunda/atvaļinājuma dienas nesmēķētājiem u.tml.

Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi – klasiskie ieteikumi

- Smēķēšanas atmešanas SMS serviss
- Smēķētavu atrašanās vietu maiņa:
 - ārpus uzņēmuma telpām, kas mazina darbinieku vēlmi aukstā laikā doties ārā (vistālāk no darba vietām)
 - tieši telpu vidū stikla «kupolā», lai visi redz, kurš un cik ilgi smēķē
 - nost no pārvietošanās ceļiem

■ **COVID-19 šajā ziņā palīdz!**

Laba ideja ar lielu «šūmēšanos» sociālajos tīklos....



[Andris Strazds](#) @Andris_Strazds · Sep 28

[View translation](#)

Uldis Biķis: mūsu uzņēmumā nesmēķētājiem ir 2 papildus atvaļinājuma dienas. Tas maina uzvedību par labu veselīgākam dzīvesveidam [#reformasLV](#)



42



66



Viens izmērs neder visiem!

JEB

katram uzņēmumam jāatrod tie pasākumi un tās metodes, kas der šī uzņēmuma **DARBINIEKIEM** un ir vajadzīgi šī uzņēmuma **VADĪTĀJIEM UN ĪPAŠNIEKIEM!**

Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti – Paldies!

- ABB
- Abbvie
- Aldaris
- Amazone
- Balticom
- BIOR
- Cēsu alus
- Cemex
- Coca-cola
- Danske Bank
- DHL
- DPA Latvia
- Draugiem Group
- East Metal
- Exigen Services
- Filter
- LR Finanšu ministrija
- G4S Latvia
- Grindeks
- If Latvia
- LR Izglītības ministrija
- Laima
- Latvijas Balzāms
- Latvenergo
- Lattelecom
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas finieris
- Latvijas loto
- Latvijas Universitāte
- LMT
- Nordea Bank
- PricewaterhouseCoopers
- Rīgas Stradiņa universitāte
- Rimi Latvia
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Smiltenes novada pašvaldība
- Starptautiskā lidosta "Rīga"
- Statoil (Crikle K)
- Swedbank
- TestDevLab
- Valsts darba inspekcija
- Ventspils reiss
- VTU Valmiera
- Wunderkraut Latvia
- u.c.

Noslēgumā?

- Darba vides sekas veselībai nav mīts!
- Arī ar veselīgu dzīves veidu praksē neaizraujamies...
- COVID-19 arī atstās ietekmi...
- Pirmais solis uz situācijas uzlabošanu – situācijas apzināšanās visos līmeņos, gan attiecībā uz stresu, gan jebkuru citu faktoru!
- Ir virkne preventīvu pasākumu, kurus var veikt gan organizācijas, gan indivīda līmenī!
- Veselību atbalstošas un veicinošas darba vietas – ļoti būtiska lieta!
- Individuālās uzvedības izmaiņas – visgrūtākās, bet, kombinācijā ar darba vietas atbalstu – EFEKTĪVĀKĀS!

**Sāksim arī katrs pats ar savas
veselības veicināšanu...**