

VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SABIEDRĪBAS IESAISTĪŠANA

KOMUNIKĀCIJAS RĪKU
KOMPLEKTS

SATURS

SABIEDRĪBAS IESAISTĪŠANA	7
SABIEDRĪBAS IESAISTES RĪKI	20
VESELĪBAS KOMUNIKĀCIJA UN IZGLĪTĪBA	38
MOTIVĀCIJAS MEHĀNISMI	51
AIZRAUJOŠAS LABSAJŪTAS AKTIVITĀTES	61
PARTNERĪBAS UN STARPRESORU SADARBĪBA	70

IEVADS

Veselības veicināšanai nepieciešama aktīva sabiedrības iesaistīšanās, lai nodrošinātu preventīvo un izglītojošo intervenču efektivitāti. Vietējie speciālisti bieži saskaras ar grūtībām veselības veicināšanas aktivitāšu plānošanā, koordinēšanā un īstenošanā, īpaši, sasniedzot dažādas iedzīvotāju grupas, sākot no bērniem un jauniešiem līdz vecāka gadagājuma cilvēkiem vai tiem, kas ir sociāli mazāk aktīvi. Bez skaidrām un konsekventām komunikācijas vadlīnijām veselības veicināšanas iniciatīvas var būt sadrumstalotas, slikti koordinētas un nemotivēt sabiedrības locekļus piedalīties. Komunikācijas rīku komplekts nodrošina konsekventu un profesionālu pieeju visās iestādēs, kas darbojas veselības aprūpes un veicināšanas jomā, kas palielina komunikācijas vēstījumu ietekmi uz sabiedrību.

Komunikācijas rīku komplekts palīdz stiprināt veselības aprūpes speciālistu spējas sazināties ar sabiedrības locekļiem un optimizēt resursus komunikācijas aktivitātēm.

Šis dokuments ir sistemātisks, viegli pielāgojams un praktisks rīks, kas ļauj plānot aktivitātes, izvēlēties atbilstošus rīkus, pareizi izmantot komunikācijas kanālus, iesaistīt partnerus un novērtēt sasniegtos rezultātus. Tas sniedz iespēju ne tikai informēt iedzīvotājus, bet arī veicināt viņu aktīvu līdzdalību, radīt kopības sajūtu un ilgtermiņa veselības labklājību. Turklāt šis rīku komplekts palīdz speciālistiem standartizēt savu darbu, veicināt labas prakses apmaiņu starp pašvaldībām un nodrošināt, ka veselības veicināšanas iniciatīvas ir augstas kvalitātes, konsekventas un vērstas uz sabiedrības reālajām vajadzībām.

Koordinēti komunikācijas centieni palīdz novirzīt sabiedrības uzmanību no ārstēšanas uz profilaksi. Sistemātiski izmantoti dažādi komunikācijas rīki palielina sabiedrības izpratni par veselīgu dzīvesveidu, agrīnu slimību profilaksi un personīgās atbildības par veselību nozīmi, kas ilgtermiņā samazina slodzi veselības aprūpes sistēmai un uzlabo iedzīvotāju dzīves kvalitāti.

Lietuvas un Latvijas pārstāvju izstrādātais kopīgais rīku komplekts veicina pārrobežu sadarbību un pieredzes apmaiņu. Abas valstis saskaras ar līdzīgām sabiedrības veselības problēmām, tāpēc kopīgas komunikācijas stratēģijas un rīki ļauj tām mācīties vienai no otras, pielāgot visefektīvākos risinājumus un vienlaikus palielināt veselības veicināšanas aktivitāšu ietekmi reģionā.

KOMUNIKĀCIJAS RĪKU KOMPLEKTA MĒRĶI

Lai efektīvi īstenotu veselības veicināšanas politiku pašvaldības līmenī un nodrošinātu iestāžu koordinētu darbu, ir noteikti šādi instrumentu kopas galvenie mērķi:

- **Veicināt iedzīvotāju aktīvu līdzdalību veselības veicināšanas aktivitātēs.** Instrumentu kopa sniedz praktiskas metodes sabiedrības locekļu motivēšanai un iesaistīšanai veselības veicināšanas iniciatīvās. Piedāvātie rīki palīdz organizēt pievilcīgas, pieejamas un daudzveidīgas aktivitātes, kas atbilst dažādu vecuma grupu un sociālo slāņu vajadzībām.
- **Nodrošināt viegli pielāgojamus rīkus pašvaldību speciālistiem.** Instrumentu kopa ir izstrādāta tā, lai to varētu izmantot dažādu iestāžu speciālisti neatkarīgi no viņu pieredzes vai resursiem. Piedāvātās vadlīnijas un metodoloģijas ir elastīgas un pielāgojamas kontekstam, vietējai specifikai un konkrētas pašvaldības pieejamajiem resursiem.
- **Uzlabot koordināciju un informācijas apmaiņu starp iestādēm.** Vienota komunikācijas sistēma un kopīgi rīki rada pamatu efektīvai sadarbībai starp pašvaldības iestādēm, sabiedrības veselības birojiem, veselības aprūpes iestādēm, skolām un nevalstiskajām organizācijām. Instrumentu kopa palīdz standartizēt informācijas apmaiņu, koordinēt darbības un izvairīties no dublēšanās.
- **Stiprināt veselības prātību sabiedrībā, izmantojot iekļaujošas un praktiskas aktivitātes.** Instrumentu kopa koncentrējas uz veselības zināšanu praktisku pielietošanu ikdienas dzīvē. Piedāvātie rīki palīdz iedzīvotājiem ne tikai izprast veselības informāciju, bet arī pieņemt pārdomātus lēmumus par savu veselību.



LIETOŠANAS IETEIKUMI

Iepazīstieties ar pilnu rīku komplektu – komunikācijas rīkiem, to mērķauditoriju un pielietojuma kontekstu. Tas palīdzēs jums labāk izprast, kuri rīki vislabāk atbilst jūsu iestādes vajadzībām un mērķiem.

Pielāgojiet rīkus vietējam kontekstam, piemēram, jūsu pašvaldības specifikai, kopienas vajadzībām un pieejamajiem resursiem. Iekļaujiet vietējos datus, lai komunikācija būtu ciešāka un atbilstošāka iedzīvotājiem.

Nodrošiniet konsekvensi. Izmantojiet vienādu vizuālo stilu, terminoloģiju un toni visos komunikācijas kanālos. Tas stiprina ziņojumu iegaumējamību un rada atpazīstamu veselības veicināšanas tēlu jūsu pašvaldībā.

Plānojiet aktivitātes iepriekš. Izveidojiet komunikācijas plānu 6–12 mēnešu periodam. Tas ļaus jums labāk sagatavoties, savlaicīgi pielāgot nepieciešamos rīkus un koordinēt centienus ar citām iestādēm. Ņemiet vērā valsts veselības dienas, sezonālās vajadzības un vietējos pasākumus.

Izmantojiet vairākus komunikācijas rīkus vienlaikus, lai panāktu maksimālu ietekmi. Dažādi kanāli palīdz sasniegt plašāku auditoriju.

Iesaistiet sabiedrību. Aiciniet iedzīvotājus piedalīties veselības veicināšanas aktivitāšu plānošanā un organizēšanā, ne tikai būt to saņēmējiem. Organizējiet kopienas diskusijas, darba grupas, veiciniet dialogu.

Uzraudzīt un izvērtēt. Regulāri uzraudzīt, kuri komunikācijas rīki tiek izmantoti un kāda ir to ietekme. Apkopot iedzīvotāju atsauksmes, analizēt dalības rādītājus aktivitātēs un novērtēt veselības rādītāju izmaiņas.

Dalīties pieredzē ar citām pašvaldībām un iestādēm. Dalīties veiksmes stāstos, izaicinājumos un risinājumos. Tas bagātina visu dalībnieku praksi un veicina rīku komplekta nepārtrauktu uzlabošanu.

PAŠVALDĪBĀM

Koordinēt rīku komplekta ieviešanu visās pašvaldības iestādēs un nodrošināt, ka visas atbildīgās nodaļas ir informētas par pieejamajiem resursiem. Norīkot atbildīgo personu vai komandu, kas pārraudzīs rīku izmantošanu, sniegs konsultācijas citiem darbiniekiem un apkopos atsauksmes par to efektivitāti.

SABIEDRĪBAS VESELĪBAS BIROJIEM

Izmantot rīku komplektu kā galveno komunikācijas rīku veselības veicināšanas programmu plānošanā un īstenošanā. Nodrošināt apmācību skolu, sociālo iestāžu un citu partneru pārstāvjiem par to, kā efektīvi izmantot šos rīkus. Regulāri izvērtēt komunikācijas rīku ietekmi un dalīties ar labo praksi ar citām iestādēm.

VESELĪBAS APRŪPES IESTĀDĒM

Integrēt rīku komplektā iekļautos rīkus ikdienas pacientu konsultēšanas praksē. Izmantot informatīvas publikācijas un vizuālos palīglīdzekļus reģistratūrās, konsultāciju telpās un pacientu palātās. Apmācīt medicīnas personālu efektīvi komunicēt ar pacientiem par profilaksi un veselīgu dzīvesveidu.

SKOLĀM UN BĒRNUDĀRZIEM

Pielāgot komunikācijas rīkus dažādām vecuma grupām un iekļaut tos veselības mācības stundās, neformālās izglītības aktivitātēs un skolas pasākumos. Iesaistīt skolotājus, sociālos darbiniekus un skolas medmāsas rīku izmantošanā. Sadarboties ar vecākiem, izmantojot rīku komplektā sniegtos rīkus skolas komunikācijas kanālos.

NEVALSTISKAJĀM ORGANIZĀCIJĀM

Izmantojiet rīku komplektu kā papildu resursu, sniedzot pakalpojumus sabiedrībai. Pielāgojiet rīkus konkrētajām mērķgrupām, ar kurām strādājat – jauniešiem, vecāka gadagājuma cilvēkiem, cilvēkiem, kas piedzīvo sociālo atstumtību. Piedalieties pašvaldības koordinētās veselības veicināšanas kampaņās, izmantojot kopīgus komunikācijas rīkus.



NEIZMANTOJIET INSTRUMENTUS MEHĀNISKI, NEPIELĀGOJOT TOS KONKRĒTAJAI SITUĀCIJAI UN AUDITORIJAI



NERĪKOJIETIES IZOLĒTI – MEKLĒJIET IESPĒJAS SADARBOTIES AR CITĀM IESTĀDĒM



NEPĀRSLOGOJIET IEDZĪVOTĀJUS AR PĀRĀK DAUDZ INFORMĀCIJAS VIENLAIKUS – REGULĀRA UN KONSEKVENTA KOMUNIKĀCIJA IR LABĀKA

0 1

SABIEDRĪBAS IESAISTĪŠANĀS

A tall, dark evergreen tree stands prominently in the foreground, its branches covered in dense needles. The background is a misty, hazy forest of similar trees, creating a sense of depth and atmosphere. The lighting is soft, suggesting an overcast day or early morning.

SABIEDRĪBAS IESAISTĪŠANĀS

Sabiedrības iesaistīšana ir process, kurā vietējie iedzīvotāji aktīvi piedalās lēmumu pieņemšanā, ar savu dzīvi un vidi saistītu aktivitāšu plānošanā un īstenošanā. Veselības veicināšanas kontekstā tas nozīmē, ka kopienas locekļi kļūst ne tikai par veselības informācijas saņēmējiem, bet arī par aktīviem dalībniekiem, kas iesaistās savas un kopienas veselības uzlabošanas procesos.

Patiesa sabiedrības iesaistīšana balstās uz uzskatu, ka vietējie iedzīvotāji vislabāk zina savas kopienas vajadzības, izaicinājumus un iespējas. Viņiem ir vērtīgas zināšanas par vietējo kontekstu, kultūras īpatnībām un reālās dzīves apstākļiem, kas bieži vien paliek nepamanītas iestādēm vai speciālistiem. Iesaistot sabiedrību, iestādes ne tikai saņem vērtīgu informāciju, bet arī palielina iedzīvotāju atbildības sajūtu, motivāciju piedalīties un uzticēšanos sabiedriskajiem pakalpojumiem.

Veselības veicināšanas aktivitātes ir efektīvākas, ja tās atbilst iedzīvotāju reālajām vajadzībām un ir viņiem pieņemamas. Iesaistīta kopiena kļūst par aktīvu partneri veselības politikas īstenošanā, nevis par pasīvu aktivitāšu saņēmēju. Iedzīvotāji, kuri jūt, ka viņu viedoklim ir nozīme un ka viņi var dot savu ieguldījumu pārmaiņās, biežāk maina savu uzvedību, piedalās profilakses programmās un izplata veselīga dzīvesveida idejas savā vidē.

Turklāt sabiedrības iesaistīšanās palīdz mazināt sociālo atstumtību un nevienlīdzību veselības jomā. Ja veselības veicināšanas aktivitātes tiek izstrādātas kopā ar sabiedrību, tās var labāk sasniegt neaizsargātās grupas un ņemt vērā viņu īpašās vajadzības. Tas ir īpaši svarīgi, strādājot ar cilvēkiem ar zemiem ienākumiem, vecāka gadagājuma cilvēkiem, tiem, kas piedzīvo sociālo atstumtību, vai citām riska grupām.

SABIEDRĪBAS IESAISTES PRINCIPI

- **Savstarpīgums un cieņa** – iestādes atzīst iedzīvotāju kompetenci un novērtē viņu ieguldījumu, un iedzīvotāji izprot iestāžu pienākumus un ierobežojumus.
- **Caurspīdīgums** – visām pusēm ir skaidra informācija par mērķiem, procesiem, iespējām un ierobežojumiem.
- **Iekļaušana** – tiek nodrošināts, ka līdzdalības iespējas ir pieejamas dažādām sabiedrības grupām, tostarp balsīm, kas bieži vien netiek uzklausītas.
- **Elastība** – iesaistes metodes tiek pielāgotas dažādu cilvēku vajadzībām un apstākļiem.

IEGUVUMI NO IESAISTĪŠANĀS SABIEDRĪBĀ

Iestādes, kas īsteno sabiedrības iesaisti, pieņem labākus lēmumus, pamatojoties uz iedzīvotāju reālajām vajadzībām, samazinot risku, ka ieguldījumi būs bezjēdzīgi vai neefektīvi.

Iedzīvotāju līdzdalība palielina programmu pieņemamību, kas savukārt veicina labāku īstenošanu. Turklāt aktīvi sabiedrības locekļi bieži vien kļūst par ilgtermiņa partneriem, kas palīdz izplatīt informāciju, motivē citus piedalīties un veicina ilgtspējīgas pārmaiņas.

SABIEDRĪBAS IESAISTES LĪMEŅI

Kopienas iesaistīšana nav universāls process – to var īstenot dažādos intensitātes līmeņos atkarībā no situācijas, mērķiem un pieejamajiem resursiem.

Ir 4 sabiedrības iesaistes līmeņi:

- **Informācija**
- **Konsultācijas**
- **Dalība**
- **Partnerība**

Ir svarīgi izprast šos līmeņus, lai jūs varētu izvēlēties vispiemērotāko pieeju konkrētai situācijai un skaidri sazināties ar kopienu par sagaidāmo līdzdalības veidu. Izvēloties iesaistes līmeni, ņemiet vērā šādus faktorus: risinājuma raksturu un mērogu, pieejamos resursus un laiku, kopienas gatavību un interesi, iepriekšējo pieredzi iesaistē, kā arī juridiskos vai citus ierobežojumus.

Labākās prakses iestādes bieži vien apvieno dažādus iesaistes līmeņus atkarībā no situācijas un pakāpeniski palielina iesaistes līmeni, pieaugot abu pušu uzticībai un kapacitātei.



INFORMĒŠANA

Informēšana ir pirmais un pamata sabiedrības iesaistes līmenis. Šajā līmenī iedzīvotāji saņem informāciju par plānotajām vai notiekošajām aktivitātēm, programmām, pakalpojumiem vai politiskiem lēmumiem. Komunikācija notiek vienā virzienā – no iestādes uz kopienу.

Kā tas darbojas praksē

Iestādes izmanto dažādus kanālus – informatīvos biļetenus, paziņojumus pašvaldības tīmekļa vietnē, sociālos tīklus, vietējos plašsaziņas līdzekļus, ziņojumu dēļus publiskās vietās –, lai sniegtu informāciju iedzīvotājiem. Piemēram, pašvaldība informē par gaidāmo bezmaksas veselības pārbaužu kampaņu, sabiedrības veselības birojs paziņo par jaunu vakcinācijas programmu vai skola informē vecākus par veselīga uztura iniciatīvu ēdnīcā.

Kad šis līmenis ir piemērots?

Informatīvā darbība ir piemērota, ja nepieciešams ātri sasniegt plašu auditoriju ar svarīgu informāciju, ja lēmumi jau ir pieņemti un nevar tikt mainīti, vai ja iedzīvotājiem ir jāzina par aktivitātēm, kurās viņi var izvēlēties piedalīties vai nepiedalīties. Tas ir nepieciešams pirmais solis jebkurā sabiedrības iesaistes procesā.

Ierobežojumi

Šajā līmenī iedzīvotāji netiek iesaistīti lēmumu pieņemšanā vai plānošanā. Vienvirziena komunikācija var radīt sajūtu, ka iedzīvotāji ir tikai informācijas saņēmēji, nevis aktīvi dalībnieki. Turklāt nav garantijas, ka informācija ir sasniegusi un sapratusi visus mērķauditorijas locekļus.

KONSULTĒŠANA

Konsultāciju līmenī iestādes ne tikai informē iedzīvotājus, bet arī lūdz viņu viedokļus, ieskus un ieteikumus. Iedzīvotāju viedokļi tiek iekļauti plānošanas procesā, lai gan galīgo lēmumu pieņem iestāde.

Kā tas darbojas praksē

Iestādes organizē aptaujas, diskusijas, publiskas sanāksmes, fokusgrupas vai izmanto citas metodes, lai apkopotu sabiedrības viedokli. Piemēram, pirms jaunas veselības veicināšanas programmas izstrādes vecāka gadagājuma cilvēkiem, sabiedrības veselības birojs var organizēt tikšanās ar senioru dienas aprūpes centru apmeklētājiem, lai jautātu, kādas aktivitātes viņiem šķistu visinteresantākās un noderīgākās. Vai arī skola var aptaujāt vecākus par viņu viedokli par fizisko aktivitāšu veicināšanas metodēm.

Kad šis līmenis ir piemērots?

Konsultēšanās ir piemērota, ja iestādei ir lēmumu pieņemšanas tiesības, bet tā vēlas, lai lēmumi tiktu pieņemti, pamatojoties uz iedzīvotāju vajadzībām un viedokļiem. Tas ir īpaši svarīgi, plānojot jaunas programmas, izvērtējot esošos pakalpojumus vai meklējot risinājumus sarežģītām problēmām. Konsultēšanās palīdz izvairīties no lēmumiem, kas sabiedrībā būtu nepieņemami vai neefektīvi.

Svarīgi aspekti

Ir svarīgi skaidri paziņot, kā tiks izmantoti iedzīvotāju viedokļi un kādas izmaiņas ir sagaidāmas. Ja ar iedzīvotājiem notiek apspriešanās, bet viņu viedokļi tiek ignorēti, tas var mazināt uzticēšanos un samazināt viņu vēlmi piedalīties nākotnē. Ir nepieciešams sniegt atgriezenisko saiti par to, kā apkopotā informācija tika izmantota lēmumu pieņemšanā.

DALĪBA

Līdzdalības līmenī iedzīvotāji kļūst par aktīviem aktivitāšu un programmu dalībniekiem un organizatoriem. Viņi ne tikai sniedz savu viedokli, bet arī iesaistās aktivitāšu īstenošanā, veltot savu laiku, prasmes un pūles.

Kā tas darbojas praksē

Iedzīvotāji brīvprātīgi piedalās veselības pasākumos, palīdz organizēt kopienas aktivitātes, piedalās darba grupās, nodrošina apmācības citiem kopienas locekļiem vai iesaistās programmu koordinēšanā. Piemēram, aktīvi kopienas locekļi var kļūt par veselīga dzīvesveida vēstnešiem, organizēt kopienas pastaigu grupas, palīdzēt koordinēt apkārtnes veselības festivālus vai piedalīties skolu veselības padomēs.

Kad šis līmenis ir piemērots?

Dalība ir piemērota, ja mērķis ir panākt ilgtermiņa un ilgtspējīgas pārmaiņas sabiedrībā. Aktīvi iedzīvotāji ne tikai veicina aktivitāšu panākumus, bet arī kļūst par pārmaiņu katalizatoriem savā vidē. Šis līmenis ir īpaši efektīvs kopienas spēju un autonomijas veidošanā veselības problēmu risināšanā.

Kas ir nepieciešams šim līmenim

Dalībai ir nepieciešams institucionāls atbalsts – apmācība, resursi, atzinība un skaidra komunikācija par lomām un pienākumiem. Iestādēm ir jābūt gatavām dalīties kontrolē un uzticēties kopienas locekļiem. Ir svarīgi nodrošināt, lai līdzdalība būtu pieejama plašam cilvēku lokam, tostarp tiem, kuriem ir mazāk laika vai resursu.

PARTNERĪBA

Partnerība ir augstākais sabiedrības iesaistes līmenis, kurā sabiedrības locekļi ir līdzvērtīgi partneri lēmumu pieņemšanas procesos. Lēmumi tiek pieņemti kopīgi, ņemot vērā visu partneru viedokļus, un atbildība par rezultātiem tiek dalīta.

Kā tas darbojas praksē

Kopienas pārstāvji piedalās pārvaldības struktūrās, plānošanas komitejās, viņiem ir balsstiesības un reāla ietekme uz lēmumiem. Piemēram, pašvaldības veselības politikas plānošanas grupā ir ne tikai speciālisti, bet arī kopienas organizāciju, pacientu aizstāvju un vietējo iedzīvotāju pārstāvji. Kopā viņi nosaka prioritātes, piešķir resursus un izvērtē rezultātus.

Kad šis līmenis ir piemērots?

Partnerības ir noderīgas sarežģītu, ilgtermiņa problēmu risināšanā, kurām nepieciešama holistiska pieeja un daudzveidīgas perspektīvas. Tās ir īpaši svarīgas, strādājot ar kopienām, kurām ir īpašas vajadzības. Partnerības palīdz nodrošināt, ka programmas un politika patiesi atspoguļo kopienas intereses un ir ilgtspējīga ilgtermiņā.

Veiksmes faktori

Patiesai partnerībai ir nepieciešama institucionāla gatavība dalīties varā un lēmumu pieņemšanā. Ir jānodrošina, lai kopienas pārstāvjiem būtu nepieciešamās kompetences un resursi efektīvai dalībai, kam var būt nepieciešama apmācība vai cits atbalsts. Ir svarīgi izveidot struktūras un procesus, kas nodrošina lēmumu pieņemšanas pārredzamību. Partnerattiecību veidošana prasa laiku – uzticības un efektīvu attiecību veidošana nav ātrs process.

MĒRĶA GRUPU PRIORITĀŠU NOTEIKŠANA

Parasti jūs identificēsiet vairāk potenciālo mērķgrupu, nekā varēsiet efektīvi sasniegt ar pieejamajiem resursiem, tāpēc ir svarīgi noteikt prioritātes, pamatojoties uz:

- **Mērķgrupas vai kopienas vajadzību apjoms un nopietnība:** kuras grupas saskaras ar vislielākajām vai steidzamākajām veselības problēmām un kurām visvairāk nepieciešama informācija par profilakses programmām vai citām veselības aktivitātēm;
- **Grupas lielums:** vai tā ir liela vai maza iedzīvotāju daļa, kurai ir aktuāla konkrēta veselības tēma;
- **Intervences potenciālā ietekme:** vai ir pierādījumi, ka aktivitātes ar šo grupu var būt efektīvas vai ka šīs mērķgrupas pārstāvji iesaistīsies aktivitātēs;
- **Iespējamība:** vai jums ir resursi un zināšanas, lai strādātu ar šo grupu;
- **Stratēģiskās prioritātes:** vai šī grupa atbilst valsts vai vietējām prioritātēm veselības jomā;
- **Vienlīdzības aspekts:** vai šī grupa piedzīvo nevienlīdzību un vai tai būtu jāpiešķir prioritāte sociālā taisnīguma apsvērumu dēļ.



KOPIENAS IESAISTES PIEMĒRS: VESELĪBAS VĒSTNIEKU PROGRAMMA LIELBRITĀNIJĀ

Apvienotajā Karalistē veiksmīgi ieviestā programma “Kopienas veselības čempioni” (angļu val. – *Community Health Champions*) ir lielisks kopienas iesaistes modelis, kas apvieno vairākus iesaistes līmeņus – no līdzdalības līdz partnerībai.

Šī programma parāda, kā kopienas locekļi var kļūt par aktīviem veselības veicināšanas dalībniekiem savā vidē, vienlaikus stiprinot kopienas kapacitāti un radot ilgtspējīgas pārmaiņas. Šis modelis ir īpaši piemērots adaptācijai Lietuvas un Latvijas pašvaldībās.

Programmas būtība

Kopienas veselības čempionu programma ir balstīta uz principu, ka vietējie brīvprātīgie iedzīvotāji var būt visuzticamākie veselības informācijas avoti savās kopienās. Čempioni ir apmācīti brīvprātīgie, kas izplata informāciju par veselību, motivē citus piedalīties profilakses programmās, palīdz organizēt veselības veicināšanas aktivitātes un darbojas kā tilts starp kopienu un veselības iestādēm.

Kā programma darbojas

Čempionu atlase un uzņemšana

Skotijas pašvaldībās, piemēram, Klekmananšīrā un Renfrūšīrā, programma sākas ar to, ka tiek identificēti kopienas locekļi, kuri varētu kļūt par veselības aizstāvjiem. Aizstāvji var būt dažādi cilvēki – sākot no pensionāriem, kuriem ir laiks un kuri vēlas būt noderīgi, līdz jauniem aktīvistiem un vecākiem, kuri vēlas radīt veselīgāku vidi. Ir svarīgi, lai brīvprātīgie būtu aizrautīgi par veselību un labsajūtu, viņiem būtu lieliskas komunikācijas prasmes un viņi spētu efektīvi strādāt ar dažādiem cilvēkiem.

Apmācību organizēšana

Atlasītie čempioni saņem visaptverošu apmācību. Skotijā vietējās koledžas piedāvā Karaliskās Sabiedrības veselības biedrības akreditēto kursu “Veselības uzlabošanas izpratne”. Apmācība aptver virkni veselības tēmu – fiziskās aktivitātes, veselīgu uzturu, garīgo veselību, nosūtīšanu uz vietējiem dienestiem. Tiek nodrošināta arī papildu apmācība par konkrētām tēmām, piemēram, Skotijas garīgās veselības pirmās palīdzības apmācība.

Aktivitātes un lomas

Apmācīti čempioni savās kopienās iesaistās dažādās aktivitātēs. Viņi runā ar ģimenēm, draugiem un kolēģiem par veselību un labsajūtu, novirza cilvēkus uz veselības un labsajūtas pakalpojumiem vai atbalsta grupām, veicina un pārstāv veselības kampaņas savās apkaimēs, organizē veselības izstādes veikalos, bibliotēkās vai darba vietās. Daži čempioni strādā reģistratūrā vai kopienas centrā, kur viņi sagaida cilvēkus un novirza viņus uz pareizajām grupām vai pakalpojumiem, sniedz telefonisku atbalstu izolētiem cilvēkiem, izmantojot draudzības pakalpojumu, un atbalsta dažādus kopienas gadatirgus un pasākumus.

Atbalsts un atzinība

Skotijas programma nodrošina pastāvīgu atbalstu čempioniem. Viņi saņem piekļuvi plašam bezmaksas apmācību, pasākumu un semināru klāstam, iknedēļas e-pastiem ar jaunākajām ziņām par veselību un kampaņām, kā arī ikmēneša informatīvajiem biļeteniem, ko dalīt ar kopienu. Tiek organizēti tīklošanās pasākumi, lai čempioni varētu satikties, un reizi ceturksnī tiek rīkoti pasākumi, lai atzīmētu čempionu sasniegumus. Veselības vēstnieku ieguldījums tiek atzīts, piešķirot publiskas atzinības, piešķirot sertifikātus, ikgadējas balvas, rīkojot viņiem veltītus pasākumus un publikācijas vietējos plašsaziņas līdzekļos.

Vairāk informācijas par programmu:

<https://www.gov.uk/government/publications/community-champions-programme-guidance-and-resources/community-champions-programme-guidance-and-resources>

Pielāgošanās Lietuvas un Latvijas kontekstam

Veselības čempionu programma ir spēcīgs piemērs tam, kā sabiedrības iesaistīšanās var pārveidot veselības veicināšanu no vienvirziena informācijas nodošanas par sabiedrības vadītu kustību veselīga dzīvesveida labā. Apvienotās Karalistes modeli var veiksmīgi pielāgot Lietuvas un Latvijas pašvaldībās, ņemot vērā šādus aspektus:

- **Infrastruktūras izmantošana:** Kopienas centrus, bibliotēkas, sabiedrības veselības birojus, skolas un senioru dienas centrus var izmantot kā bāzes vietas čempionu aktivitātēm Lietuvā un Latvijā.
- **Akreditācija un apmācība:** Lai gan Lietuvā un Latvijā nav tieša Karaliskās sabiedrības veselības biedrības kursa ekvivalenta, līdzīgu strukturētu apmācību programmu varētu izstrādāt sadarbībā ar sabiedrības veselības birojiem, profesionālajām skolām vai universitātēm. Apmācība varētu tikt sertificēta, un brīvprātīgajiem tiktu piešķirta atzīta kvalifikācija.
- **Kultūras aspekti:** Lietuvas un Latvijas kopienām ir spēcīgas kaimiņattiecības un savstarpējas palīdzības tradīcijas. Čempionu programma iederētos šajā kultūrā, jo tā balstās uz savstarpēju aprūpi starp kopienas locekļiem. Programmu varētu pasniegt kā mūsdienīgu solidaritātes veidu tradicionālā kopienā.

Mērķa grupas

Ņemot vērā Lietuvas un Latvijas demogrāfiskos rādītājus, programma varētu koncentrēties uz:

- Gados vecākiem cilvēkiem, kas cieš no sociālās izolācijas;
- Lauku apvidu iedzīvotājiem, kuriem ir grūtības piekļūt veselības aprūpes pakalpojumiem;
- Ģimenēm ar bērniem, cenšoties veicināt veselīgu paradumu agrīnu veidošanos;
- Darbavietas kopienām, veicinot veselīgu darba vidi.



Programmas priekšrocības

- **Pieejamība un ticamība.** Vienaudžu izglītība bieži vien ir pieņemamāka nekā formālā izglītība no iestādēm. Cilvēki uzticas kaimiņiem vai draugiem vieglāk nekā attāliem speciālistiem.
- **Kultūras atbilstība.** Kopienas atbalstītāji saprot vietējo kultūru, valodu un vērtības un var pielāgot vēstījumus, lai tie uzrunātu viņu auditoriju.
- **Ilgtermiņa.** Programma ir ilgtermiņa. Pat ja iestāžu atbalsts samazinās, atbalstītāji var turpināt darboties patstāvīgi.
- **Izmaksu efektivitāte.** Brīvprātīgie atbalstītāji sasniedz lielu skaitu cilvēku par salīdzinoši zemām izmaksām, salīdzinot ar profesionāliem veselības aprūpes darbiniekiem.
- **Kopienas pilnvarošana.** Programma stiprina sociālās saites, palielina kopienas solidaritāti un veicina kolektīvu rīcību.
- **Personīgā izaugsme.** Paši veselības atbalstītāji gūst labumu no jaunu prasmju apgūšanas, sociālo tīklu paplašināšanas un jēgas un piepildījuma sajūtas pieredzes.

Ieviešanas ieteikumi

Ja plānojat ieviest veselības aizstāvju programmu savā pašvaldībā:

- Sāciet ar skaidru mērķu un mērķgrupu definēšanu, tostarp tās, kuras ir grūtāk sasniegt.
- Iesaistiet kopienu jau no paša sākuma – konsultējieties par programmas darbības jomu un aktivitātēm.
- Investējiet kvalitatīvā apmācībā un pastāvīgā atbalstā aizstāvjiem, nodrošiniet skaidrus informācijas avotus un koordinējiet mācību aktivitātes.
- Dodiet aizstāvjiem elastību izstrādāt aktivitātes, kas atbilst viņu kopienas vajadzībām un veselības aizstāvju iesaistes spējai.
- Atzīstiet veselības aizstāvju ieguldījumu.
- Novērtējiet programmas procesu un rezultātus, mācieties un uzlabojieties.
- Meklējiet partnerattiecības ar citām organizācijām, lai nodrošinātu programmas ilgtermiņa.
- Plānoiet ilgtermiņā – pārmaiņas kopienā prasa laiku.

0 2

KOPIENAS IESAISTES RĪKI

INFORMĀCIJAS RĪKI

Informatīvie bukleti un skrejlapas

Drukātas informatīvas publikācijas joprojām ir viens no svarīgākajiem rīkiem, īpaši, lai sasniegtu vecāka gadagājuma cilvēkus un tos, kuri retāk izmanto digitālos rīkus. Bukletus un brošūras var izplatīt veselības aprūpes iestādēs, bibliotēkās, sabiedriskajos centros, veikalos, skolās un mērķtiecīgos pasākumos. Tiem jābūt skaidriem, vizuāli pievilcīgiem un viegli saprotamiem.

Ideja: Izveidojiet brošūru sēriju par sezonālām veselības tēmām – pavasarī par fiziskajām aktivitātēm brīvā dabā, vasarā par drošību pret sauli un ērcu profilaksi, rudenī par imunitāti un vakcināciju, ziemā par garīgo veselību un sociālās izolācijas novēršanu.

Piemērs: Pašvaldības var izplatīt divvalodu informatīvos izdevumus par diabēta profilaksi ģimenes ārstu kabinetos un aptiekās, kuras bieži apmeklē daudzi riska grupas pārstāvji.

Piemērs: Lauku pašvaldību bibliotēkas, kas bieži vien ir vienīgie aktīvie kopienu centri, var izveidot veselības informācijas stūrīšus ar regulāri atjauninātām brošūrām par vietējiem veselības aprūpes pakalpojumiem.

Plakāti un informācijas stendi

Plakāti autobusu pieturās, kopienas centros, bibliotēkās, klīnikās vai citās publiskās vietās palīdz sasniegt plašu auditoriju. Plakāti jāpielāgo mērķgrupai, kas tos redzēs un informēs par gaidāmajiem pasākumiem vai veselības tēmām. Plakāti ir piemērots izglītojošs līdzeklis, ko var izmantot, lai vizuāli attēlotu informāciju par vakcināciju, slimību pārvešanu un profilaksi.

Informācijas stendus pašvaldību ēkās, skolās un kopienas telpās var izmantot, lai regulāri atjauninātu informāciju par gaidāmajiem pasākumiem un iespējām piedalīties veselības aktivitātēs.

Ideja: Izveidojiet vizuāli pievilcīgu plakātu sēriju ar vietējo iedzīvotāju fotogrāfijām un reāliem stāstiem par viņu veselību. Lai palielinātu atpazīstamību un identificējamību, var tikt nodrošinātas pielāgotas ilustrācijas.

Piemērs: Rajona autobusu pieturās jāizvieto plakāti ar QR kodiem par bezmaksas veselības pārbaudēm, kurus noskenējot var piekļūt reģistrācijas veidlapai.

Piemērs: Skolu informācijas stendos ir uzstādītas interaktīvas sadaļas, kur skolēni paši veido un rediģē saturu par veselīgu dzīvesveidu – tas mudina jauniešus aktīvi iesaistīties.

Piemērs: Pamatskolā, gaitenī pie kafejnīcas, ir liels plakāts "Augļu un dārzeņu varavīksne", kur bērni ar uzlīmēm atzīmē, kādas krāsas augļus/dārzeņus viņi apēda attiecīgajā dienā. Tas vizuāli parāda daudzveidību un mudina bērnus eksperimentēt.

Elektroniskie saziņas kanāli un sociālie tīkli

Pašvaldību un iestāžu tīmekļa vietnes, e-pasta informatīvie biļeteni un īsziņas ļauj ātri un efektīvi sazināties ar tiem, kas abonē vai seko šiem kanāliem. Ir svarīgi nodrošināt, lai informācija būtu pieejama dažādām grupām, tostarp cilvēkiem ar invaliditāti.

Facebook, Instagram un citas sociālo mediju platformas ļauj ne tikai dalīties ar informāciju, bet arī mijiedarboties ar iedzīvotājiem, atbildēt uz jautājumiem un veidot kopienas tiešsaistē. Sociālie mediji ir īpaši efektīvi, lai sasniegtu jaunāku auditoriju un veicinātu informācijas apmaiņu.

Ideja: Izveidot pašvaldības elektronisko informatīvo biļetenu “Veselības nedēļas nogale”, kas piektdienās informētu par gaidāmajām veselības aktivitātēm, padomiem nedēļas nogalei un veselīgām receptēm.

Ideja: Izveidojiet kopienas ģenerētu saturu vietnē Facebook – “Nedēļas veselības varonis”. Kampaņā katru nedēļu kāds vietējais iedzīvotājs dalās savā veselības pieredzē.

Piemērs: Pašvaldības var integrēt veselības informāciju esošajās iedzīvotāju mobilajās lietotnēs (piemēram, komunālo pakalpojumu paziņojumu sistēmās), pievienojot sadaļu “Veselības kalendārs”.

Piemērs: Facebook grupā tiek organizēts “30 dienu kustību izaicinājums”, kurā dalībnieki katru dienu dalās ar fotogrāfijām no pastaigām vai vingrojumiem un motivē viens otru.

Vietējie mediji

Raksti vietējos laikrakstos, paziņojumi vietējā radio vai televīzijā, sadarbība ar vietējiem ziņu portāliem palīdz sasniegt plašu un daudzveidīgu auditoriju. Mediju uzmanība arī palielina aktivitāšu leģitimitāti un atpazīstamību.

Ideja: Sadarbojieties ar vietējām radiostacijām, lai regulāri pārraidītu 5 minūšu garus padomus par veselību vai intervijas ar vietējiem ekspertiem.

Piemērs: Publicējiet ikmēneša sleju reģionālajā laikrakstā ar nosaukumu "Mani veselības ceļojumi", kurā vietējie iedzīvotāji dalās savā pieredzē un to, kā viņi pārvarēja veselības problēmas – tas iedvesmo un motivē citus.

Piemērs: Pašvaldības var sadarboties ar vietējiem plašsaziņas līdzekļiem, lai organizētu ikgadēju veselības balvu žurnālistiem par labāko veselības tēmu atspoguļojumu – tas veicina augstas kvalitātes veselības žurnālistiku.

Mērķtiecīgi ziņojumi

Individuālas vēstules, ielūgumi vai paziņojumi mērķgrupām, piemēram, visiem noteikta vecuma iedzīvotājiem vai cilvēkiem ar specifiskiem veselības stāvokļiem, ļauj personalizēt komunikāciju un palielināt dalības iespējamību.

Piemērs: Pašvaldība vai sabiedrības veselības birojs nosūta personalizētas vēstules riska grupas personām, atgādinot par profilakses programmām un ļaujot reģistrēties ārsta apmeklējumam.

KONSULTĀCIJU RĪKI

Aptaujas (tiešsaistē un papīra formātā)

Aptaujas ļauj ātri apkopot strukturētu informāciju no lielas iedzīvotāju grupas. Tiešsaistes aptaujas ir izmaksu ziņā efektīvas un viegli pieejamas, taču papīra versijas ir nepieciešamas, lai iekļautu tos, kuriem nav piekļuves internetam. Aptaujās ir svarīgi uzdot skaidrus jautājumus un nodrošināt anonimitāti, ja tas ir svarīgi respondentiem.

Ideja: Pirms jauna sporta laukuma vai veselības centra plānošanas aptaujāt iedzīvotājus par viņu vajadzībām, vēlamo atrašanās vietu un prioritāriem pakalpojumiem.

Piemērs: Pašvaldība izplata īsas papīra aptaujas vietējos veikalos vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuriem nav piekļuves internetam, jautājot par viņu fizisko aktivitāšu problēmām un vēlamajām veselības aktivitātēm.

Piemērs: Skola katru gadu veic skolēnu un vecāku aptauju par skolas kafejnīcas ēdienkarti, fizisko aktivitāšu iespējām un psiholoģiskā atbalsta pieejamību - rezultāti tiek publiskoti un izmantoti uzlabošanai.

Individuālas konsultācijas

Sarunas ar atsevišķiem kopienas locekļiem, vietējiem līderiem vai organizāciju pārstāvjiem sniedz iespēju iegūt dziļāku un konsekventāku informāciju. Šī metode ir piemērota konsultācijām ar ekspertiem vai cilvēkiem ar unikālu pieredzi.

Publiskās sanāksmes un forumi

Publiskās sanāksmes sniedz iestādēm iespēju iepazīstināt ar plāniem vai iniciatīvām un uzklaut iedzīvotāju reakcijas un ieteikumus. Ir svarīgi organizēt sanāksmes ērtā laikā un pieejamā vietā, lai nodrošinātu ikvienam iespēju paust savu viedokli un radītu drošu atmosfēru diskusijām.

Ideja: Organizēt neformālas “Veselības kafejnīcas” sanāksmes kopienas centros vai bibliotēkās, kur cilvēki varētu pārrunāt veselības jautājumus ar speciālistiem pie tējas vai kafijas tases.

Piemērs: Lauku pašvaldība organizē ceļojošos veselības forumus ciematos – veselības komanda apmeklē kopienas mājas, uzklasa iedzīvotāju vajadzības un iepazīstina ar pieejamajiem pakalpojumiem.

Piemērs: Sabiedrības veselības birojs vai veselības aprūpes NVO organizē vakara sanāksmi jaunajām ģimenēm bērnudārza zālē, lai apspriestu bērnu veselības prioritātes – laiks tiek izvēlēts tā, lai varētu piedalīties strādājošie vecāki.

Komentāru lodziņi un atsauksmes

Fiziskas komentāru lodziņi publiskās vietās un tiešsaistes atsauksmju veidlapas ļauj iedzīvotājiem jebkurā laikā anonīmi iesniegt ieteikumus vai jautājumus. Ir svarīgi regulāri pārbaudīt un atbildēt uz komentāriem, kas saņemti, izmantojot publiski pieejamus saziņas kanālus.

Fokusa grupas

Fokusa grupas ir nelielas grupu sanāksmes (parasti 6–12 cilvēki), lai padziļināti iedziļinātos konkrētās tēmās. Šī metode ļauj iegūt detalizētāku ieskatu nekā aptaujas, izprast cilvēku attieksmes iemeslus un izpētīt sarežģītas tēmas. Fokusa grupas ir īpaši noderīgas, strādājot ar konkrētām mērķgrupām.

Ideja: Organizēt fokusa grupas ar konkrētām mērķgrupām, piemēram, vecāka gadagājuma vīriešiem, pusaugu meitenēm, vientuļajām mātēm, migrantiem, lai izprastu viņu unikālās vajadzības.

Piemērs: Pašvaldība organizē fokusa grupu ar vietējiem darba devējiem, lai apspriestu iespējas uzlabot darbinieku veselību darba vietā un noskaidrotu, kāds atbalsts viņiem ir nepieciešams no pašvaldības.

Piemērs: Sabiedrības veselības birojs sasauc fokusa grupu ar cilvēkiem ar hroniskām slimībām, lai apspriestu šķēršļus dalībai fizisko aktivitāšu programmās un kopīgi izstrādātu pielāgotas alternatīvas.

Tiešsaistes konsultāciju platformas

Īpašas tiešsaistes platformas, kur iedzīvotāji var komentēt priekšlikumus, iesniegt idejas un balsot par dažādām alternatīvām, nodrošina ilgtermiņa un strukturētu konsultāciju procesu. Tās arī nodrošina pārredzamību un ļauj iedzīvotājiem iepazīties ar citu viedokļiem.

Ideja: Izveidot digitālu platformu, kur iedzīvotāji var balsot par prioritārajām veselības tēmām pašvaldības ikgadējā veselības plānā.

Piemērs: Pašvaldība var izmantot tiešsaistes platformu, kur iedzīvotāji var iesniegt priekšlikumus par veselības politiku, komentēt citu idejas un balsot par prioritātēm – populārākie priekšlikumi tiek iekļauti plānošanā.

Piemērs: Tiek izveidota interaktīva karte, kurā iedzīvotāji var atzīmēt vietas, kur viņi vēlētos redzēt vairāk sporta aprīkojuma, drošus veloceliņus vai zaļās zonas – tas palīdz noteikt investīciju prioritātes.

LĪDZDALĪBAS RĪKI

Kopienas pasākumi un veselības gadatirgi

Interaktīvi pasākumi, kuros iedzīvotāji var piedalīties aktivitātēs, veikt veselības pārbaudes, izmēģināt jaunas prasmes vai uzzināt par pakalpojumiem, ir efektīvi gan sabiedrības informēšanai, gan aktīvai iesaistīšanai. Ir svarīgi organizēt dažādas aktivitātes, kas ir piemērotas dažādām vecuma grupām un interesēm.

Ideja: Organizēt sezonālu "Veselības un kustību nedēļu" ar dažādām bezmaksas aktivitātēm - sākot no jogas parkā līdz uztura semināriem un veselības pārbaudēm.

Piemērs: Pašvaldība vasarā organizē "Veselības festivālu pludmalē" ar bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām, veselīgu uzkodu gatavošanu un veselības pārbaudēm - izmantojot populāru vasaras norises vietu, lai sasniegtu iedzīvotājus.

Piemērs: Pilsēta organizē ikgadēju "Veselības nakti", kuras laikā bibliotēkas, sporta centri un peldbaseini ir atvērti līdz vēlai naktij ar īpašām aktivitātēm - tas piesaista tos, kuri nevar piedalīties dienas laikā.

Kopienas darba grupas un komitejas

Veidojot darba grupas konkrētu jautājumu risināšanai vai programmu izstrādei, iedzīvotāji kļūst par aktīviem dalībniekiem. Darba grupas varētu darboties kā pašvaldības padomdevēja institūcija, un tām vajadzētu būt skaidriem mērķiem, laika ierobežojumiem un institucionālajam atbalstam.

Brīvprātīgais darbs

Brīvprātīgo programmas ļauj iedzīvotājiem veltīt savu laiku un prasmes veselības veicināšanas aktivitātēm. Brīvprātīgie var palīdzēt organizēt pasākumus, vadīt grupas, sniegt vienaudžu atbalstu vai veikt citus uzdevumus. Ir svarīgi nodrošināt, lai brīvprātīgie tiktu pienācīgi apmācīti, atzīti un atbalstīti.

Ideja: Izveidot “Veselības brīvprātīgo banku” – datubāzi ar cilvēkiem, kuri vēlas brīvprātīgi darboties veselības pasākumos. Šajā datubāzē ir identificētas katra brīvprātīgā prasmes un iespējas piedalīties pasākumos.

Piemērs: Seniori, kuriem ir laiks, tiek apmācīti mērīt asinsspiedienu un glikozes līmeni, pēc tam brīvprātīgi darbojas kopienas centros un pasākumos, sniedzot šos pakalpojumus citiem senioriem.

Piemērs: Studenti, kas studē medicīnas, sabiedrības veselības vai fizioterapijas jomā, veic prakses kā veselības brīvprātīgie skolās un bērnudārzos, vadot fizisko aktivitāšu nodarbības un veselības izglītību.

Vienaudžu/līdzīgi domājošu cilvēku izglītība un mentorēšana

Īpaši efektīvas ir programmas, kas apmāca kopienas locekļus kļūt par veselības pedagogiem vai mentoriem citiem kopienas locekļiem. Vienaudžu izglītība bieži vien ir pieejamāka un sasniedz tos, kuri nevēlētos meklēt profesionālu palīdzību.

Ideja: Izveidot programmu “Diabēta draugi”, kurā cilvēki ar diabētu, kuri veiksmīgi pārvalda savu stāvokli, atbalsta citus diagnosticētus pacientus.

Piemērs: Pašvaldībā sievietes, kuras ir veiksmīgi atmetušas smēķēšanu, kļūst par mentorēm citām sievietēm, kuras vēlas atmet smēķēšanu – viņas katru nedēļu tiekas kafejnīcā, dalās pieredzē un atbalsta viena otru.

Piemērs: Vispārizglītojošā skolā vecāko klašu skolēni kļūst par “Veselības draugiem” jaunākiem skolēniem – viņi organizē aktīvas pauzes, māca, kā pagatavot veselīgas uzkodas, un runā par iebiedēšanas novēršanu.

Dalības nodarbības un semināri

Praktiskās semināri, kuros iedzīvotāji apgūst jaunas prasmes, piemēram, veselīgu ēdienu gatavošanu, pareizu vingrošanu, stresa pārvaldības metodes, ne tikai sniedz zināšanas, bet arī stiprina kopienas saites un veicina savstarpēju mācīšanos.

Ideja: Organizēt praktiskas nodarbības "no lauka līdz galdam" – dārzkopības seminārus, kam seko veselīgas gatavošanas nodarbības.

Piemērs: Kopienas mājās tiek organizēts sestdienas klubs vīriešiem, kur viņi var kopīgi kaut ko pagatavot ar savām rokām (rokdarbi, dārzkopība), vienlaikus komunicēt un uz klausīt padomus par veselības jautājumiem no apmeklējošiem speciālistiem.

Piemērs: Bibliotēka organizē "Veselības lasīšanas klubu", kurā ne tikai lasa par veselību, bet arī praktiski izmēģina no grāmatām apgūtās metodes – stresa mazināšanas vingrinājumus, apzinātības meditāciju, stiepšanās vingrinājumus.

Kopienas iniciatīvas un projekti

Atbalstot iedzīvotāju uzsāktas aktivitātes – piemēram, kopienas dārzus, pastaigu grupas, sporta klubus –, iestādes var stiprināt kopienas dabisko aktivitāti un palīdzēt tai kļūt ilgtspējīgai.

Šis instruments var būt ne tikai līdzdalības, bet arī partnerības iesaistes piemērs. Kad iestādes un kopienas organizācijas kopīgi izstrādā un īsteno projektus – no plānošanas līdz izvērtēšanai –, tas rada spēcīgu partnerību, kuras pamatā ir kopīga atbildība un kopīgi ieguldījumi.

Ideja: Atbalstīt iedzīvotāju uzsāktas aktivitātes, sniedzot nelielu mikrofinansējuma atbalstu (piemēram, 500–1000 eiro) un metodisko palīdzību.

Piemērs: Daudzdzīvokļu mājas iedzīvotāji pagalmā organizē kopīgu dārzu – pašvaldība nodrošina sākotnējos instrumentus un sēklas, un iedzīvotāji kopīgi uztur dārzu, sazinās un pārvietojas brīvā dabā.

Piemērs: Kopiena uzsāk regulāru nūjošanas grupu – pašvaldība vai sabiedrības veselības birojs nodrošina nūjas pirmajiem dalībniekiem un palīdz reklamēt aktivitāti, bet pati grupa organizējas pati.

Piemērs: Pašvaldība sadarbojas ar vietējo sporta klubu, lai izveidotu bezmaksas vasaras sporta nometni bērniem no maznodrošinātām ģimenēm – pašvaldība finansē, klubs organizē, vecāki brīvprātīgi darbojas.

Piemērs: Sabiedrības veselības birojs un vecāka gadagājuma cilvēku NVO kopīgi izstrādā “Veselīgas novecošanas programmu” – NVO sniedz ieskatu vajadzībās, kopīgi izstrādā apmācības, un abas organizācijas dala atbildību par īstenošanu.

PARTNERĪBAS RĪKI

Vispārējās pārvaldības struktūras

Izveidojot komitejas, padomes vai citas struktūras, kurās kopienas pārstāvjiem ir oficiāla lēmumu pieņemšanas loma līdzās iestāžu pārstāvjiem, tiek nodrošināta patiesa partnerība. Ir svarīgi skaidri definēt mandātu, lēmumu pieņemšanas mehānismus un atbildību.

Ideja: Izveidot pašvaldības "Veselības padomi", kurā ir pārstāvēti iedzīvotāji, nevalstiskās organizācijas (NVO), skolas, ārsti, darba devēji – lēmumi par veselības prioritātēm un budžetu tiek pieņemti kopīgi.

Piemērs: Pašvaldība izveido "Jaunatnes veselības parlamentu", kurā jauniešiem vecumā no 15 līdz 18 gadiem ir tiesības balsot par jautājumiem, kas saistīti ar jaunatnes veselības politiku – sākot no skolas ēdnīcas ēdienkartēm līdz garīgās veselības pakalpojumiem.

Piemērs: Pašvaldībā pacientu organizāciju pārstāvji ir pastāvīgi sabiedrības veselības padomes locekļi un piedalās veselības aprūpes pakalpojumu kvalitātes un pieejamības novērtēšanā.

Kopienas veselības budžeta plānošana

Procesi, kuros iedzīvotāji tieši lemj par to, kā piešķirt daļu no valsts līdzekļiem veselības aprūpei vai citām iniciatīvām, ir viens no spēcīgākajiem partnerības instrumentiem. Tam nepieciešams skaidri definēts process, kā iedzīvotāji var iesniegt savus priekšlikumus un kā viņi tiek informēti par to, kuri priekšlikumi ir iekļauti budžetā.

Ideja: Piešķirt daļu no pašvaldības veselības budžeta tiešai iedzīvotāju lēmumu pieņemšanai – viņi balso par to, kuras iniciatīvas finansēt.

Piemērs: Pašvaldība piešķir līdzekļus "Kopienas veselības fondam" – iedzīvotāji iesniedz projektu idejas (piemēram, āra fitnesa zona, vingrošanas grupa, psiholoģiskās palīdzības tālrunis), balso tiešsaistē, un tiek finansēti populārākie projekti.

Piemērs: Pašvaldība vai vietējā kopiena dod iedzīvotājiem iespēju katru gadu izlemt, kā izmantot līdzekļus fizisko aktivitāšu infrastruktūrai – kurā parkā uzstādīt aprīkojumu, kādu aprīkojumu iegādāties.

Kopīga stratēģiju un veselības politikas izstrāde

Sabiedrības pārstāvju iesaistīšana ilgtermiņa stratēģiju, rīcības plānu vai politikas dokumentu izstrādē jau no paša sākuma nodrošina, ka šie dokumenti atspoguļo reālās vajadzības un tiem ir sabiedrības atbalsts.

Ideja: Iedzīvotāji jau no paša sākuma piedalās pašvaldības veselības stratēģijas izstrādē – ar darba grupu, konsultāciju, publisko uzklausīšanu palīdzību.

Piemērs: Pašvaldība organizē "Veselības stratēģijas dienu", kurā dažādas sabiedrības grupas strādā nelielās komandās ar moderatoriem, nosakot savas prioritātes, kuras pēc tam tiek integrētas oficiālajā stratēģijas dokumentā.

Piemērs: Pašvaldība vai sabiedrības veselības birojs organizē sešu mēnešu konsultāciju procesu ar iedzīvotājiem, uzņēmumiem, skolām, pirms apstiprina jaunu veselības veicināšanas programmu – galīgais lēmums tiek pieņemts, ņemot vērā visu viedokļus.

Regulāri partneru forumi

Regulāras tikšanās starp dažādām ieinteresētajām personām – iestādēm, kopienas organizācijām, uzņēmumu pārstāvjiem – ļauj veidot dialogu, koordinēt darbības un kopīgi risināt problēmas.

Ideja: Katru gada ceturksni organizēt "Veselības partneru brokastu" sanākumi, kurā pašvaldība, NVO, skolas, veselības aprūpes iestādes, uzņēmumi dalās aktuālos jautājumos un koordinē darbības.

Piemērs: Pašvaldība organizē ikgadēju "Veselības partneru konferenci", kurā visas ieinteresētās personas prezentē savas aktivitātes, mācās viena no otras un plāno kopīgus projektus nākamajam gadam.

Piemērs: Sabiedrības veselības birojs izveido tiešsaistes platformu, kurā visi vietējie veselības jomas dalībnieki var dalīties ar pasākumu kalendāriem, resursiem un labo praksi – tas samazina darbību dublēšanos un veicina sadarbību.

03

VESELĪBAS KOMUNIKĀCIJA UN IZGLĪTĪBA

VESELĪBAS KOMUNIKĀCIJAS MĒRĶI

Veselības komunikācija ietver ne tikai informācijas nodošanu, bet arī iedzīvotāju pilnvarošanu pieņemt apzinātus lēmumus, veidot labvēlīgu attieksmi un mainīt uzvedību veselīgāka dzīvesveida virzienā.

Veselības komunikācijai ir vairāki galvenie mērķi:

- **Informēt** iedzīvotājus par veselības problēmām, riskiem, profilakses iespējām, pieejamajiem pakalpojumiem
- **Izglīt** – palīdzēt cilvēkiem izprast informāciju par veselību un pieņemt apzinātus lēmumus
- **Motivēt uzvedības maiņai** – veicināt veselīgāku ieradumu uzsākšanu vai turpināšanu
- **Pilnvarot** – sniegt cilvēkiem zināšanas, prasmes un pārliecību, lai pārvaldītu savu veselību
- **Mazināt stigmatu** – mainīt negatīvu attieksmi pret noteiktiem veselības stāvokļiem vai grupām
- **Veicināt sabiedrības rīcību** – mobilizēt kolektīvus centienus veselības uzlabošanai



EFEKTĪVI ZIŅOJUMI

Veselības komunikācijas būtība ir vēstījumi – ko un kā mēs stāstām cilvēkiem. Efektīvi vēstījumi ir saprotami, viegli iegaumējami un motivējoši.

Ziņojuma veidošanas principi

Vienkāršība

Veselības tēmas var būt sarežģītas, taču komunikācijai jābūt vienkāršai. Izvairieties no medicīniskā žargona, sarežģītiem terminiem, gariem teikumiem. Izmantojiet ikdienas valodu, ko cilvēki lieto, sazinoties ar draugiem un ģimeni.

Slikti: “Lai optimizētu sirds un asinsvadu darbību, ieteicams regulāri veikt aerobas, mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā.”

Labi: “Vingrojiet 30 minūtes dienā, 5 reizes nedēļā – tas stiprina jūsu sirdi.”

Skaidrība

Ziņojumam jābūt nepārprotamam. Pēc tā saņemšanas personai precīzi jāzina: par ko ir runa? Kāpēc tas man ir svarīgi? Kas man jā dara? Kā es to varu izdarīt?

Skaidra ziņojuma piemērs: “Pārmērīgs cukura daudzums palielina diabēta risku. Izvēlieties dzērienus bez cukura – ūdeni, tēju, kafiju. Jūsu veselība jums pateiksies!”

Mērķauditorijas atlase

Katram ziņojumam jābūt vienam galvenajam mērķim vai darbībai. Pārāk daudz informācijas vienlaikus mulsina cilvēkus un mazina viņu vēlmi rīkoties.

Slikti: Plakāts ar 10 veselības padomiem: “Apēdiet 5 augļus dienā, guliet 8 stundas, regulāri vingrojiet, izdzeriet 2 litrus ūdens, izvairieties no stresa, regulāri apmeklējiet ārstu...”

Labi: Katrā kampaņā koncentrējieties uz vienu darbību. Šomēnes “Pievienojiet vienu augli savām brokastīm”.

VECUMAM ATBILSTOŠA VESELĪBAS KOMUNIKĀCIJA UN ZIŅOJUMAPMAIŅA

Bērniem (līdz 12 gadiem):

- Rotaļīgs tonis, krāsas, ilustrācijas
- Vienkārši vārdi, īsi teikumi
- Varoņi, stāsti, spēles
- Vizuāli dominējoša komunikācija – attēli, infografikas

Piemērs: "Supervaronis Vveikutis ēd dārzeņus, lai būtu stiprs. Un tu?"

Pusaudžiem (13–18 gadi):

- Autentisks, nemoralizējošs tonis
- Sociālā ietekme, vienaudžu paraugi
- Mūsdienīgi vizuālie materiāli, mēmi, video
- Uzsvars uz autonomiju un izvēli

Piemērs: "Tavs ķermenis, tava izvēle. Bet zini faktus par..."

Jaunieši (19–35 gadi):

- Praktiskums, efektivitāte
- Iederas aizņemtā dzīvē
- Digitālie kanāli, mobilās lietotnes
- Sociālais pierādījums, ietekmētāji

Piemērs: "5 minūšu treniņš no rīta – enerģija visai dienai. Izmēģiniet mūsu mobilo lietotni."

Vidēja vecuma cilvēki (36–60 gadi):

- Ilgtermiņa ieguvumi, hronisku slimību profilakse
- Ģimenes veselība, paraugs bērniem
- Dažādi kanāli – gan digitāli, gan tradicionāli
- Ekspertu viedokļi, pētījumu rezultāti

Piemērs: "Stiprini savu sirdi šodien, izbaudi savus mazbērnus rīt."

Senioriem (60+ gadi):

- Veselīga novecošana, neatkarības, cieņas un pašcieņas saglabāšana
- Skaidrs fonts, kontrastējošas krāsas
- Tradicionāli saziņas līdzekļi (prese, radio)
- Personīgā komunikācija, kopiena

Piemērs: "Aktīva dzīve pēc 60 gadiem – tu vari! Pievienojies senioru vingrošanas grupai."

ZIŅOJUMU PIELĀGOŠANA ATBILSTOŠI SOCIĀLAJAI GRUPAI

Zemiem ienākumiem:

- Uzsveriet bezmaksas vai lētas iespējas
- Praktiski, īstermiņa rezultāti
- Izvairieties no apsūdzīga toņa
- Vienkāršas instrukcijas, vizuāla komunikācija
- Informācija par sociālo atbalstu

Piemērs: "Veselīgs ēdiens var būt lēts. Sezonas dārzeņi tirgū maksā mazāk."

Augstāk izglītotiem cilvēkiem:

- Padziļinātāka informācija, pētījumu dati
- Sarežģīti jautājumi, ētiskie aspekti
- Zinātniski avoti, ekspertu viedokļi

Piemērs: "Jaunākie pētījumi liecina, ka periodiska badošanās var..."

Migranti, etniskās minoritātes:

- Daudzvalodu komunikācija
- Kultūras ziņā jutīgi vizuālie materiāli un paraugi
- Kopienas līderu un uzticamu avotu izmantošana
- Informācija par tiesībām, pieejamiem pakalpojumiem

Piemērs: plakāti krievu un latviešu valodā

Lauku iedzīvotāji:

- Praktiski risinājumi, kas pielāgoti ierobežotiem resursiem
- Vietējās kopienas iesaistīšana
- Tradicionālie komunikācijas rīki
- Ar lauksaimniecību saistītas sezonālas aktivitātes

Piemērs: "Dārzkopība ir lieliska fiziskā slodze. Katru nedēļu mēs dalīsimies ar veselības padomiem dārzniekiem."

ZIŅOJUMU PIELĀGOŠANA ATBILSTOŠI SAZIŅAS KANĀLAM

Sociālie mediji:

- Īsi, koncentrēti ieraksti
- Vizuāli saistoši – fotoattēli, video, GIF attēli
- Interaktīvi – jautājumi, aptaujas, izaicinājumi
- Heištagi, emocijzīmes tiek izmantotas taupīgi
- Dalāmi – iedvesmojoši, jauni

Piemērs: Instagram stāsts ar jautājumu "Cik daudz ūdens tu šodien izdzēri?"

Prese:

- Detalizētāks teksts, konteksts
- Ekspertu citāti, pētījumu dati
- Vietējās ziņas, konkrētu cilvēku stāsti
- Skaidri, informatīvi virsraksti

Piemērs: Raksts vietējā laikrakstā "Kā trīs pašvaldības ģimenes pārvarēja diabētu."

Plakāti, skrejlapas:

- Viens galvenais vēstījums lielā fontā
- Maz teksta, daudz vizuālo materiālu
- Skaidrs aicinājums uz darbību
- Kontaktinformācija vai QR kods papildu informācijai

Piemērs: Plakāts "KUSTIES 30 min. katru dienu" ar ilustrāciju un QR kodu, kas ved uz bezmaksas vingrojumu video formātu.

Radio:

- Galvenās informācijas atkārtošana (cilvēki var nedzirdēt sākumu)
- Aizmirstamas frāzes, ritms
- Skaidra runa, intonācija
- Tieša uzruna auditorijai

Piemērs: Radio reklāma: "Tu esi savas veselības saimnieks. Sāc jau šodien. Bezmaksas veselības konsultācijas katru trešdienu pilsētas centrā."

KOMUNIKACIJOS KANALAI

Sociālie tīkli

Facebook

Lietuvā un Latvijā auditorija: vecums no 25 līdz 65+ gadiem, īpaši populāra vecuma grupā no 35 līdz 55 gadiem.

Kā lietot:

- Pašvaldību veselības lapas regulāram saturam
- Pasākumu veidošana un dalības veicināšana tajos
- Facebook grupas kopienām (piemēram, "Kaunas Runners Community")
- Facebook Live tiešraidēm
- Garāku stāstu, rakstu kopīgošana
- Kopienas locekļu stāsti un atsauksmes

Satura idejas:

- "Nedēļas veselības padoms" sērija
- Dalībnieku stāsti pirms un pēc (ar dalībnieku atļauju)
- Aizkulišu fotoattēli no veselības pasākumiem
- Interaktīvas aptaujas ("Kāda fiziskā aktivitāte jums patīk visvairāk?")
- Veselīgu recepšu koplietošana
- Ielūgumi uz gaidāmajām aktivitātēm
- Tiešraides sporta sesijas

Instagram

Lietuvā un Latvijā auditorija: jaunāki pieaugušie (18–40 gadi), vairāk sievietes.

Kā lietot:

- Profesionālas fotogrāfijas, grafika
- Instagram stāstu formāts īsiem, autentiskiem mirkļiem
- Reels formāts īsiem izglītojošiem video (līdz 90 sekundēm)
- IGTV garākiem video (treniņi, intervijas)
- Atrašanās vietas atzīmēšana (#Daugavpils)
- Sadarbība ar viedokļu līderiem

Satura idejas:

- "Dienas izaicinājuma" stāsti
- Īsi izglītojoši video – "5 stiepšanās vingrinājumi birojam"
- Estētiski skaisti veselīga uztura attēli
- Citāti par veselību ar skaistiem fona fotoattēliem
- Attēli no kopienas aktivitātēm aizkulisēs
- Veselības "mītu kļiedēšana" ar infografiku palīdzību

TikTok

Lietuvā un Latvijā auditorija: Ļoti jauna (13–25 gadus veca), strauji augoša platforma.

Kā lietot:

- Ļoti īsi (15–60 sek.), dinamiski video
- Populāra mūzika, izaicinājumi, dejas
- Autentisks, neformāls tonis
- Platformā kļūst populāri izglītojoša satura ("EduTok") video
- Jauniešu iesaistīšana satura veidošanā

Satura idejas:

- Veselības padomi
- Formāts "Parādi man" (piemēram, "Parādi man savu rīta rutīnu")
- Dalība populāros veselības izaicinājumos
- Īsi video par pārmaiņām "pirms un pēc" (piemēram, svara izmaiņas pēc diētas maiņas)
- Humoristiski, bet izglītojoši video par mītiem veselības jomā

Sociālo mediju labākā prakse

- **Regularitāte:** Publicējiet regulāri (vismaz 2–3 reizes nedēļā), ne tikai tad, kad jums ir kāds pasākums.
- **Autentiskums:** Īsti cilvēki, īsti stāsti rezonē vairāk nekā asociatīvas fotogrāfijas.
- **Interaktivitāte:** Atbildiet uz komentāriem, uzdodiet jautājumus, veiciniet dialogu.
- **Vizuālā kvalitāte:** Ieguldiet labos fotoattēlos un video saturā, un, ja to veidojat pats, ieguldiet labā aprīkojumā un iemācieties kvalitatīvi rediģēt video.
- **Izsekošana:** Izmantojiet datu analīzes datus, lai novērtētu, kas darbojas, pielāgojiet savu stratēģiju pēc nepieciešamības.
- **Heštegi:** Izmantojiet atrašanās vietas un tematiskās atzīmes (#VeselīgaLietuva, #VeselīgsPārtika).
- **Sadarbība:** Kopīgojiet saturu no citām organizācijām, atzīmējiet partnerus.
- **Stories / Reels prioritāte:** Algoritmi pašlaik vairāk dod priekšroku šiem formātiem.

Mediji

Vietējā prese

Lietuvā un Latvijā auditorija: seniori (65 gadi un vecāki), vietējo kopienu pārstāvji, valsts iestāžu darbinieki.

Kā lietot:

- Preses relīzes par jaunām iniciatīvām, pasākumiem
- Raksti ar vietējo ekspertu vai personību citātiem
- Dalībnieku stāsti ("Naujo Akmenes iedzīvotājs katru dienu skrien maratonu")
- Lasītāju slejas veselības jautājumiem
- Veselības pasākumu publicitātes reklāma

Satura idejas:

- Ikmēneša laikraksta "Veselības stūrītis" ar mainīgām tēmām
- Ekspertu sleja "Jautājiet veselības aprūpes speciālistam"
- Pasākumu kalendārs ar bezmaksas aktivitātēm veselībai
- Vietējo veiksmes stāstu sērija
- Sezonālo veselības padomu sadaļa

Radio

Lietuvā un Latvijā auditorija: visu vecumu cilvēki, strādājoši cilvēki. Radio bieži klausās, braucot pie stūres vai strādājot.

Kā lietot:

- Radio reklāmas svarīgu notikumu vai kampaņu paziņošanai
- Intervijas ar veselības aprūpes speciālistiem rīta vai pēcpusdienas raidījumos
- Regulāri pārraidītas veselības padomu minūtes
- Veselības viktorīnas ar balvām klausītājiem
- Tiešraides no veselības tematikas pasākumiem

Satura idejas:

- Veselības padomu sleja rīta raidījumā populārā radiostacijā
- Uzaicinājums piedalīties profilakses programmā, norādot reģistrācijas metodi
- Vietējie stāsti par veselību
- Intervija ar veselības ekspertu
- Konkursi par veselības jautājumiem ar simboliskām balvām (piemēram, dzēriens, veselīgas uzkodas)

Vietējā televīzija

Lietuvā un Latvijā auditorija: vecāka gadagājuma iedzīvotāji (65 gadi un vecāki), strādājošie, kas vēlas uzzināt par vietējām ziņām un notikumiem.

Kā lietot:

- Informējiet vietējos TV ziņu reportierus par veselības pasākumiem
- Veselības programmas vai slejas citās programmās
- Tiešraides no svarīgākajiem pasākumiem
- Sociālā reklāma (ja iespējams, bezmaksas raidlaiks)

Satura idejas:

- Iknedēļas programma “Veselības ceļvedis” ar padomiem vietējiem iedzīvotājiem
- Veselības sleja vietējo ziņu programmās ar informāciju par profilaktiskajām programmām un pasākumiem
- Informatīva reklāma par vakcināciju

Sabiedriskās telpas

Lietuvā un Latvijā auditorija: visu vecumu iedzīvotāji, studenti, seniori, jaunas ģimenes.

Kā lietot:

- Vizuāli veselības plakāti, veselīga uztura pīramīdas un ceļveži skolās, klīnikās, slimnīcās
- Pievilcīgs, krāsains dizains, kas atbilst auditorijas vecumam
- Regulāri atjauninājumi (vismaz reizi mēnesī)
- Interaktīvi elementi (piemēram, "Pievienojiet savu veselības mērķi")
- QR kodi papildu informācijai
- Īsi un skaidri teikumi – cilvēki nelasa garus tekstus
- Plakātiem, kas tiks izkārti ārā, jābūt izgatavotiem no ūdensnecaurlaidīga papīra

Satura idejas:

- Gaidāmo veselības pasākumu kalendārs un programmas
- Veselīgu recepšu apmaiņas dēlis
- Kopienas veiksmes stāsti, kas saistīti ar veselības tēmām
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi visu vecumu cilvēkiem
- Svarīgu ar veselību saistītu pasākumu plakāti
- Izglītojoši plakāti (piemēram, kā pareizi mazgāt rokas)
- Garīgās veselības resursi un palīdzības tālruņi
- Informācija par bezmaksas veselības pakalpojumiem un profilakses programmām

VIZUĀLĀ KOMUNIKĀCIJA

Pētījumi liecina, ka cilvēki atceras 80% no tā, ko viņi redz, salīdzinot ar 20% no tā, ko viņi lasa. Vizuālā komunikācija ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā nodot veselības informāciju dažādām iedzīvotāju grupām. Tā ļauj ātri un skaidri izprast sarežģītas tēmas, uzlabo vēstījuma iegaumēšanu, un pareizi izvēlēti vizuālie materiāli var veicināt izmaiņas iedzīvotāju uzvedībā. Pašvaldību praksē vizuālā komunikācija ir īpaši svarīga, jo veselības informācijai ir jāsasniedz dažāda vecuma, izglītības līmeņa un sociālo slāņu iedzīvotāji, tostarp tie, kuriem nav tieksmes lasīt garus tekstus vai kuriem ir ierobežotas spējas saprast informāciju.

Vizuālās komunikācijas principi

- **Skaidrība un vienkāršība.** Vizuālajam vēstījumam jābūt saprotamam no pirmā acu uzmetiena. Sniegtajai informācijai jābūt mērķtiecīgai un nepārslogotai ar liekiem elementiem. Jo vienkāršāk informācija tiek pasniegta, jo vieglāk iedzīvotājiem to pieņemt.
- **Īss un nepārprotams vēstījums.** Vienam plakātam vai ilustrācijai jāpauž viena galvenā doma. Piemēram, “Dzeriet vairāk ūdens”, “Pārbaudiet savu acu veselību”, “Vingrojiet 30 minūtes dienā”.
- **Vienots vizuālais stils.** Pašvaldības veselības komunikācijā ieteicams izmantot vienotu krāsu, fontu un ikonu stilu. Tas rada atpazīstamību un stiprina uzticēšanos informācijai.
- **Draudzīgs tonis un pozitīvisms.** Attēliem un ikonogrāfijai jāveicina pozitīvas uzvedības izmaiņas, nevis jāiedveš bailes vai vainas apziņa. Siltas krāsas, draudzīgas ilustrācijas un optimistiski vārdi rada labāku emocionālu reakciju.
- **Pieejamība dažādām grupām.** Vizuālajai informācijai jābūt saprotamai bērniem, senioriem un cilvēkiem ar valodas vai mācīšanās traucējumiem. Jāizvairās no medicīniskā žargona un jāizmanto vienkāršas un skaidras ikonas.

Infografika

Infografika pārvērš sarežģītus datus, statistiku un procesus viegli saprotamos vizuālos materiālos, kurus var uztvert dažu sekunžu laikā.

Labs infografiks stāsta stāstu, ne tikai skaitļus – tam ir skaidrs sākums, vidusdaļa un beigas, vadot skatītāju cauri informācijai loģiskā secībā. Efektīvas infografikas ir vienkāršas, koncentrējas uz vienu galveno vēstījumu un izmanto ne vairāk kā 5–7 datu punktus, jo pārāk daudz informācijas rada apjukumu un samazina ietekmi.

Ir vairāki galvenie infografiku veidi:

- **Statistikas** infografikas ir lieliski piemērotas datu attēlošanai par sabiedrības veselību – piemēram, "Fiziskās aktivitātes Klaipēdā" var vizualizēt, ka 35% iedzīvotāju regulāri vingro (zaļa ikona), 45% vingro neregulāri (dzeltena) un 20% nevingro (sarkans), izmantojot ar krāsām kodētas cilvēku formas.
- **Procesu** infografikas ir lieliski piemērotas sarežģītu mehānismu izskaidrošanai – kā darbojas vakcinācija, kā izplatās infekcija, kā stress ietekmē ķermeni –, izmantojot soļus ar bultiņām un vienkāršām ikonām.
- **Salīdzinošās** infografikas efektīvi parāda atšķirības starp izvēlēm, piemēram, dažādu dzērienu cukura saturu var attēlot kā dzērienu pudeles ar cukura kubiņu skaitu virs katras.
- **Soli pa solim** infografikas ir paredzētas, lai informētu par noteiktu darbību secību. Piemēram, infografika var iemācīt, kā lietot asinsspiediena mērītāju un mērīt asinsspiedienu.
- **Laika tendenču** infografikas attēlo noteiktas izmaiņas izvēlētajā laika periodā. Piemēram, infografika parāda aptaukošanās izmaiņas pēdējo 10 gadu laikā.

Lietuvas un Latvijas pašvaldības var izmantot infografikas dažādos veidos. Tās ir lieliski piemērotas sociālajiem tīkliem, kur cilvēki ātri ritina saturu un apstājas tikai pie vizuāli pievilcīga satura. Tās var izdrukāt kā plakātus klīniku uzgaidāmajās telpās, skolu gaitēņos un kopienas centros. Infografikas lieliski noder prezentācijās pašvaldību padomēm, partneru sanāksmēs un publiskos pasākumos, palīdzot ātri nodot svarīgu informāciju.

KOMUNIKĀCIJAS EFEKTIVITĀTES NOVĒRTĒJUMS

Lai noteiktu, vai īstenotās komunikācijas kampaņas bija veiksmīgas un sasniedza mērķgrupu, ir nepieciešams novērtēt efektivitāti pēc kvantitatīviem un kvalitatīviem rādītājiem. Komunikācijas novērtējums ļauj mācīties no tā, kas darbojas, un pielāgot stratēģiju atbilstoši nepieciešamībai.

KVANTITATĪVIE RĀDĪTĀJI

- Mērķgrupas sasniedzamība (t. i., cik cilvēku redzēja ziņojumu).
- Iesaistes rādītāji (tiek novērtēts atzīmju “Patīk”, kopīgojumu, komentāru un ziņojumu saglabāšanas skaits sociālajos tīklos).
- Tīmekļa vietnes apmeklētība, QR koda skenēšanas reižu skaits.
- Dalības gadījumu skaits pasākumos vai citās aktivitātēs pēc komunikācijas kampaņas (var salīdzināt ar iepriekšējo dalībnieku skaitu, ja aktivitāte tika organizēta iepriekš).
- Zvanu skaits uz informatīvo tālruni vai pa kontaktinformāciju.

KVALITATĪVIE RĀDĪTĀJI

- Fokusa grupas ar mērķauditoriju – vai viņi saprata vēstījumu?
- Atsauksmes, izmantojot aptaujas – vai komunikācija bija skaidra un motivējoša?
- Novērojums par to, kā cilvēki reaģē uz plakātiem, skrejlapām?
- Plašsaziņas līdzekļu atspoguļojums – vai vietējie plašsaziņas līdzekļi rakstīja par kampaņu?

0 4

MOTIVĀCIJAS MEHĀNISMI

MOTIVĀCIJA VESELĪBAS JOMĀ



Veiksmīgai sabiedrības iesaistei nepieciešami ne tikai pareizie rīki un metodes, bet arī efektīvi motivācijas mehānismi, kas mudina iedzīvotājus sākt piedalīties veselības veicināšanas aktivitātēs un ilgtermiņā saglabāt iesaistīšanos. Izpratne par to, kas motivē cilvēkus un kā saglabāt viņu iesaistīšanos, ir būtiska efektīvu programmu sastāvdaļa.

Veselības veicināšanas kontekstā motivācija var rasties no dažādiem avotiem: vēlme uzlabot veselību, justies labāk, piederēt kopienai, tikt atzītam, iegūt jaunas zināšanas vai prasmes, palīdzēt citiem vai vienkārši izklaidēties.

Kas motivē dažādas grupas

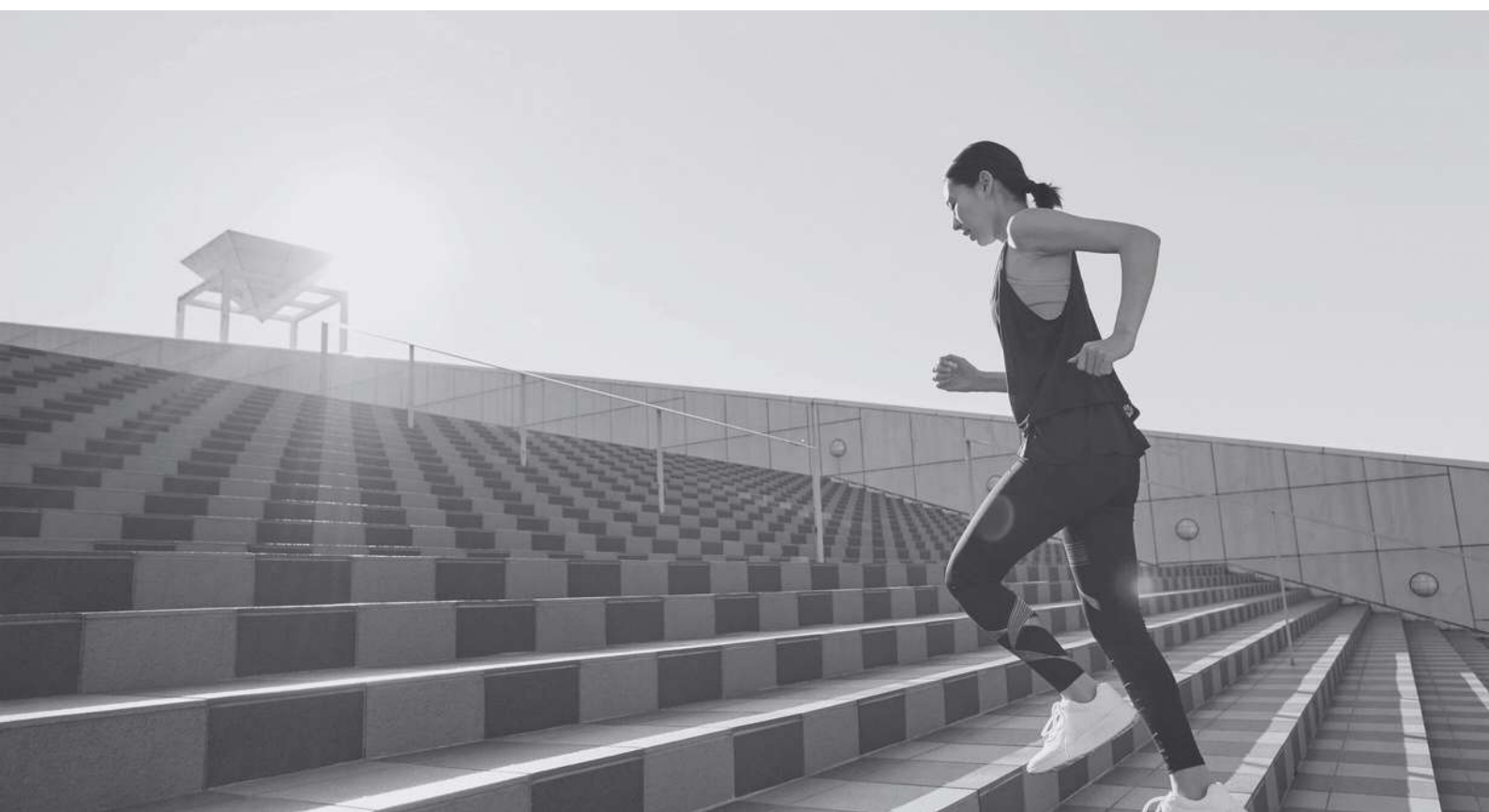
Dažādus cilvēkus motivē dažādas lietas, tāpēc ir svarīgi piedāvāt dažādus motivācijas mehānismus:

- Gados vecākus cilvēkus bieži motivē sociālā mijiedarbība, jēgas sajūta, iespēja palīdzēt citiem, veselības uzturēšana.
- Vidējā vecuma pieaugušie – veselības uzlabošana, stresa mazināšana, piemēra rādīšana bērniem, praktiski rezultāti.
- Jaunieši – sociālā atkarība, konkurence, inovācijas, zinātkāre, vienaudžu atzinība.
- Ģimenes ar bērniem – bērnu labklājība, kopā pavadīts laiks ar ģimeni, praktiskas zināšanas, pieejama vieta un laiks.
- Iedzīvotāji ar zemiem ienākumiem – konkrēti ieguvumi (bezmaksas pakalpojumi, pārtika), praktiska palīdzība, pieejama informācija.

Motivācijas principu piemērošana praksē

- **Individualizācija** – ne visus cilvēkus motivē vienas un tās pašas lietas, tāpēc piedāvāriet dažādus motivācijas mehānismus un ļaujiet cilvēkiem izvēlēties, kas viņiem ir svarīgs.
- **Pakāpeniska sarežģītība** – sāciet ar vienkāršiem, viegli sasniedzamiem mērķiem, pakāpeniski palielinot izaicinājumu. Tas rada veiksmes pieredzi un pašapziņu.
- **Pozitīva atgriezeniskā saite** – atzīmējiet ne tikai gala rezultātus, bet arī mazus soļus, centienus, progresu. Tas uztur motivāciju ilgtermiņa programmās.
- **Kopības sajūtas veidošana** – sociālās saiknes ir spēcīgs motivators. Radiet iespējas dalībniekiem sazināties, dalīties pieredzē, atbalstīt vienam otru.
- **Autonomijas nodrošināšana** – ļaujiet cilvēkiem pašiem izvēlēties savus mērķus, metodes, tempu. Autonomija stiprina iekšējo motivāciju un apņemšanos.

Efektīvi motivācijas mehānismi palīdz ne tikai piesaistīt cilvēkus veselības veicināšanas aktivitātēm, bet arī saglabāt viņu iesaisti, vienlaikus attīstot ilgtspējīgus, veselīga dzīvesveida paradumus un iekšēju motivāciju piedalīties veselības veicināšanas aktivitātēs pēc savas gribas.



AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANA

Aktivitāšu stimulēšanas mehānismi ietver dažādas metodes, kas palīdz piesaistīt dalībniekus, uzturēt viņu iesaisti un atzīt viņu centienus un sasniegumus. Efektīvi stimulēšanas mehānismi apvieno gan taustāmus, gan nemateriālus atlīdzības, konkurences un sadarbības elementus, kā arī individuālu un grupu atzinību.

Atalgojums par dalību un sasniegumiem

Atalgojuma sistēma, kas ietver gan taustāmus, gan nemateriālus atlīdzības, var būt spēcīgs motivators, īpaši sākumposmā, kad cilvēkiem vēl nav izveidojusies iekšēja motivācija piedalīties aktivitātēs. Ir svarīgi, lai atlīdzības būtu jēgpilnas, taisnīgas un atbilstu programmas vērtībām.

Atalgojuma principi

- **Pieejamība:** Atalgojumam jābūt pieejamam visiem dalības līmeņiem, ne tikai "uzvarētājiem".
- **Taisnīgums:** Skaidri un pārredzami kritēriji tam, kas saņem atalgojumu un kā.
- **Jēgpilnība:** Atalgojumam jābūt vērtīgam dalībniekiem un jāatbilst viņu vajadzībām.
- **Atbilstība:** Atalgojums jāpiešķir neilgi pēc sasniegumiem, lai izveidotu skaidru saikni starp pieliktajām pūlēm un atzinību.
- **Dažādība:** Dažāds atalgojums par dažādiem sasniegumu līmeņiem un dalības veidiem.
- **Saskaņā ar mērķiem:** Atalgojumam jāpastiprina, nevis jābūt pretrunā ar programmas mērķiem (piemēram, izvairīties no neveselīgām uzkodām kā balvām).

Materiālās atlīdzības

Materiālās atlīdzības var ietvert dažādas balvas un dāvanas, kas saistītas ar veselību un labsajūtu:

- Sporta un veselības aprīkojums: ūdens pudeles, vingrošanas paklājiņi, atstarotāji, soļu skaitītāji, stiepšanās lentes, lecamauklas.
- Veselīgi pārtikas produkti: augļi, dārzeņi, rieksti, veselīgas uzkodas no partneru veikala.
- Atlaides un kuponi: atlaides sporta klubiem, peldbaseiniem, veselīgas pārtikas veikalu precēm, masāžas seansiem, veselības aprūpes pakalpojumiem.
- Grāmatas un izglītojoši materiāli: veselīgas kulinārijas grāmatas, apzinātības prakses klades, recepšu kolekcijas.
- Praktiski rīki: dārzeņu griezēji, ūdens pudeles, termometri, asinsspiediena mērītāji.

Nemateriālās atlīdzības

Bieži vien nemateriālās atlīdzības var būt vēl spēcīgākas motivācijas nekā taustāmās, jo tās uzrunā iekšējo motivāciju un nepieciešamību pēc sociālās atzinības:

- Publiska atzinība: pieminēšana pašvaldības tīmekļa vietnē, sociālajos medijos, vietējos plašsaziņas līdzekļos, kopienas pasākumos.
- Sasniegumu atzinība: īpaši pasākumi dalībnieku sasniegumu atzīmēšanai, fotogalerijas, veiksmes stāsti presē.
- Atzinības: personīgas pateicības vēstules no mēra vai sabiedrības veselības biroja vadītāja, pateicības sienas kopienas centros.
- Vadības iespējas: iespēja kļūt par grupas vadītāju, mentoru, veselības vēstnieku.
- Sociālais statuss: tādi tituli kā “Mēneša veselības čempions”, “Aktīvs iedzīvotājs” vai līdzīgi.

Gamifikācija

Gamifikācija (angļu val. – *gamification*) ir spēļu elementu izmantošana ārpus spēles kontekstā. Tā var ievērojami palielināt iesaisti, jo cilvēkiem dabiski patīk spēlēt, sacensties, sasniegt mērķus un redzēt savu progresu.

Gamifikācijas elementi

- **Progresā joslas:** Vizuāla progresā attēlošana mērķa sasniegšanā motivē turpināt.
- **Līmeņi un posmi:** Dalībnieki "virzās" cauri līmeņiem (iesācējs, progresīvs, eksperts), kas sniedz sasnieguma sajūtu.
- **Nozīmītes un trofejas:** Virtuālas vai fiziskas nozīmītes par konkrētiem sasniegumiem (piemēram, "Agrais putniņš" par 10 rīta treniņiem, "Maratonists" par 100 km mēnesī).
- **Līderu saraksti:** Parāda labākos dalībniekus vai komandas, veicinot sacensību (ir svarīgi, lai būtu "piepūles" vai "progresā" kategorijas, ne tikai absolūti rezultāti).
- **Sociālā kopīgošana:** Iespēja kopīgot sasniegumus sociālajos tīklos.
- **Atbloķē:** Jaunas aktivitātes vai privilēģijas, sasniedzot noteiktus līmeņus.

Lai gan daudzi gamifikācijas piemēri izmanto mobilās lietotnes, ir iespējams efektīvi gamificēt bez sarežģītām tehnoloģijām.

Piemērs: Kopienas centrā pie sienas ir piekārts liels plakāts "Progresā koks", kur katrs dalībnieks saņem savu zaru un pielīmē uz tā līmlapiņas par katru sasniegumu labsajūtas aktivitātē. Palielinoties piezīmju skaitam, grupas un individuālais progress ir vizuāli redzams.

Izaicinājumi

Izaicinājumi ir konkrēti, laikā ierobežoti mērķi, kurus dalībnieki cenšas sasniegt. Tie var būt individuāli (katrs to dara pats par sevi) vai kolektīvi (visi strādā kopā, lai sasniegtu kopīgu mērķi).

Individuālu izaicinājumu piemēri:

- 30 dienu soļu izaicinājums – katru dienu noiet vismaz 7000 soļu.
- 21 dienas ūdens dzeršanas izaicinājums – izdzert 8 glāzes ūdens dienā.
- Nedēļas bez cukura izaicinājums – izvairīties no produktiem ar pievienotu cukuru.

Kolektīvu izaicinājumu piemēri:

- Pašvaldības miljons soļu – visi dalībnieki kopā cenšas pārvarēt vienu miljonu soļu mēnesī.
- Kopienas svara zaudēšanas izaicinājums – visi dalībnieki kopā cenšas zaudēt 100 kg 3 mēnešu laikā.
- Pilsēta bez sliktiem ieradumiem – pēc iespējas vairāk iedzīvotāju apņemas mēneša laikā atteikties no sliktiem ieradumiem.

Sacensības

Sacensības piešķir sacensību elementu, kas var motivēt daudzus cilvēkus. Ir svarīgi radīt sacensību formas, kas nebiedē iesācējus vai mazāk spējīgus dalībniekus.

Sacensību formāti:

- Progresā konkurss: uzvarētāju nosaka nevis absolūtais rezultāts, bet gan progress rezultāta virzienā.
- Radošuma konkurss: labākā veselīgā recepte, skaistākā pastaigas fotogrāfija.
- Komandu konkurss: grupas vai apkaimes sacenšas savā starpā, lai noskaidrotu, kura ir aktīvāka labsajūtas jomā.
- Loterijas veids: balvu izlozē piedalās visi – šis ir godīgāks modelis.

Punktu sistēmas

Punktu sistēmas ļauj dalībniekiem uzkrāt punktus par dažādām aktivitātēm un apmainīt tos pret atlīdzībām vai privilēģijām. Tas rada pastāvīgu iesaisti un ļauj cilvēkiem redzēt savu progresu.

Kā tas darbojas:

- Dalībnieki saņem punktus par dažādām aktivitātēm: dalību pasākumos, pabeigtiem izaicinājumiem, brīvprātīgo darbu, veselības pārbaudēm, veselīga uztura dienu skaitu.
- Punktus var izsekot īpašā lietotnē, tiešsaistes platformā vai pat papīra kartē.
- Uzkrātos punktus var apmainīt pret balvām, atļaidēm, privilēģijām vai labdarības ziedojumiem.

Piemērs: Sabiedrības veselības birojs izveido programmu "Veselības punkti" – iedzīvotāji reģistrējas un saņem karti, kurā krāj punktus. Par dalību vingrošanas grupā dalībnieks saņem 10 punktus, par veselības pārbaudi profilaktiskās programmas laikā – 50 punktus, par brīvprātīgo darbu – 20 punktus stundā. 500 punktus var apmainīt pret bezmaksas peldbaseina abonementu, 1000 – pret masāžas seansu partnerorganizācijā.

Piemērs: Pašvaldības mobilajā lietotnē ir ieviesta punktu sistēma – iedzīvotāji skenē QR kodus, lai piedalītos programmās, atzīmētu savus fizisko aktivitāšu sasniegumus un veiktu veselības pārbaudes. Punktus var ziedot labdarībai vai apmainīt pret balvām.

Sertifikāti un diplomi

Oficiāli dokumenti, kas apliecina dalību vai iegūtās prasmes, daudziem cilvēkiem var būt svarīgs motivators. Tie sniedz oficiālu atzinību, var būt noderīgi profesionāli un rada lepnuma sajūtu.

Dalības sertifikāti

Vienkāršākais atzinības veids ir sertifikāts, kas apliecina dalību programmā vai pasākumā. Sertifikātā jāiekļauj dalībnieka vārds un uzvārds, programmas vai pasākuma nosaukums, dalības datums vai periods, organizatoru logotipi un paraksti, kā arī īss programmas vai sasnieguma apraksts.

Piemērs: Brīvprātīgie, kas ir veltījuši vismaz 50 stundas brīvprātīgajam darbam veselības programmās, saņem sertifikātu "Veselības brīvprātīgais", ko viņi var iekļaut savā CV kā apliecinājumu par sabiedrisko darbu un iegūtajām kompetencēm.

Prasmju sertifikāti

Augstāka līmeņa atzinība – sertifikāti, kas apliecina konkrētas iegūtās prasmes vai zināšanas. Piemēram, pirmās palīdzības sertifikāts tiek izsniegts pēc atbilstošas apmācības, "Veselīga uztura konsultanta" sertifikāts sabiedrības veselības čempioniem, "Fizisko aktivitāšu vadītāja" sertifikāts tiem, kas var vadīt grupu fizisko aktivitāšu nodarbības, "Pirmās palīdzības garīgās veselības jomā" sertifikāts personām, kas ir apmeklējušas apmācības.

Piemērs: Sabiedrības veselības birojs kopā ar augstākās izglītības iestādi organizē akreditētas "Kopienas veselības vēstnieku" apmācības. Absolventiem tiek izsniegta oficiāla apliecība.

Diplomi un apbalvojumi

Augstākā līmeņa atzinība par izciliem sasniegumiem vai ilgstošu iesaistīšanos. Šādu atzinību var piešķirt "Gada veselības čempionam" par īpašiem sasniegumiem, iesaistot citus sabiedrības locekļus labsajūtas aktivitātēs, "Goda veselības vēstniekam" par daudzu gadu darbību sabiedrības veselības jomā, "Veselības inovatoram" par radošām iniciatīvām sabiedrībā.

Piemērs: Brīvprātīgie, pašvaldības organizētajos ikgadējos veselības svētkos, tiek piešķirti diplomi "Gada veselības čempionam" dažādās kategorijās (jaunieši, pieaugušie, seniori, organizācijas).

Digitālie sertifikāti

Moderns veids ir digitālie sertifikāti un nozīmītes, kuras var kopīgot sociālajos tīklos, Facebook profilā vai CV elektroniskajā versijā. Digitālās nozīmītes, kas var ietvert arī metadatus, piemēram, izdošanas datumu, kritērijus un izdevēju organizāciju, ir viegli kopīgojamas un attēlojamas, kā arī ir izmaksu ziņā efektīvas, jo tās nav jādrukā. Nozīmītes ir pielāgotas jaunākai vecuma grupai.

Piemērs: Dalībnieki, kas pabeidz sliktu ieradumu novēršanas programmu, saņem digitālu nozīmīti ar īpašu kodu, ko var pārbaudīt pašvaldības tīmekļa vietnē – tas nodrošina autentiskumu un ļauj kopīgot sasniegumu tiešsaistē.

0 5

**SAISTOŠAS
LABSAJŪTAS
AKTIVITĀTES**

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

1. **"Aktīvās pauzes" darba vietā** – 10–15 minūšu stiepšanās un kustību nodarbības birojos, kas palīdz mazināt mazkustīga darba radīto kaitējumu un palielināt produktivitāti.
2. **Daudzpaaudžu ģimenes vingrošanas grupas** – vecvecāki, vecāki un bērni kopā piedalās pielāgotās fizisko aktivitāšu aktivitātēs, kas stiprina ģimenes saites.
3. **Skriešanas grupas "Mamma un ratiņi"** – jaunās māmiņas ar ratiņiem skrien vai iet kopā, apvienojot fiziskās aktivitātes ar mātes lomu un sociālo mijiedarbību.
4. **Pilsētas orientēšanās** – dalībnieki izmanto lietotnes vai kartes, lai atrastu kontrolpunktus pilsētā, apvienojot pastaigas ar pilsētas izpēti un problēmu risināšanu.
5. **Kāpņu izaicinājumi daudzdzīvokļu mājās** – iedzīvotāji sacenšas, kurš mēneša laikā var uzkāpt/nokāpt pa savas mājas kāpnēm visvairāk reižu, pārvēršot ikdienas aktivitātes spēlē.
6. **"Ar velosipēdu uz darbu"** – organizēta kampaņa, kas mudina darbiniekus izvēlēties velosipēdu kā transportlīdzekli nokļūšanai darbā, un vienlaikus tiek organizēti atbalsta pasākumi.
7. **Pieaugušo ķeršanas un spēles** – pieaugušo versijas tradicionālajām bērnu spēlēm (ķeršana, paslēpes, "sarkanā gaisma - zaļā gaisma") parkos.
8. **Pilsētas izklaides parka sakopšanas laikā** – kopiena kopīgi sakopj pilsētas takas un parkus, pirms tam veicot iesildīšanās vingrinājumus un pēc tam organizējot svinības.
9. **"Parkrun" tipa bezmaksas 5 km skrējiens** – katru sestdienas rītu parkā tiek organizēts bezmaksas, neoficiāls 5 km skrējiens ikvienam, kurš to vēlas.
10. **Adaptīvie sporta veidi cilvēkiem ar invaliditāti** – pielāgotas basketbola, volejbola un peldēšanas programmas cilvēkiem ar kustību traucējumiem vai citiem traucējumiem.

11. **Jumta joga** – jogas nodarbības uz sabiedrisku vai komerciālu ēku jumtiem, piedāvājot unikālus skatus uz pilsētu un mieru.
12. **Zibmoba dejas publiskās vietās** – spontānas, iepriekš plānotas masu dejas laukumos vai iepirkšanās centros, uz kurām aicināti visi garāmgājēji.
13. **Nakts skrejriteņu tūre** – organizētas vakara pilsētas ekskursijas ar elektriskajiem skrejriteņiem, apvienojot fiziskās aktivitātes ar pilsētas izpēti.
14. **Krosfita stila treniņi laukumos** – bezmaksas spēka treniņi brīvā dabā, izmantojot pilsētvidi (soliņus, kāpnes, sijas) kā aprīkojumu.
15. **Sudraba jogas nodarbības senioriem** – ļoti maigi, pielāgoti jogas un līdzsvara vingrinājumi vecāka gadagājuma cilvēkiem kopienas centros.
16. **Iesācēju sienā kāpšana** – ievadkurss sienā kāpšanas zālēs vai āra kāpšanas zonās, kas paredzēts, lai pārvarētu bailes no augstuma.
17. **“No dīvēna līdz maratonam” iesācēju programma** – strukturēta 8–10 nedēļu programma cilvēkiem, kuri nekad nav skrējuši, pakāpeniski sagatavojot viņus 5 km skrējienam.
18. **Ūdens aerobika publiskajos baseinos** – maiga, locītavām draudzīga fiziskā aktivitāte ūdenī, ideāli piemērota vecāka gadagājuma cilvēkiem vai cilvēkiem ar locītavu problēmām.
19. **Pastaigas pa pilsētu ar stāstu stāstīšanu** – gida pavadībā veiktas pastaigu ekskursijas pa pilsētu, apvienojot 5–10 km pastaigas ar vietējo vēsturi un kultūru.
20. **Parkūra un brīvās kustības darbnīcas jauniešiem** – drošas, uzraudzītas aktivitātes, kas māca jauniešiem radoši un drosmīgi kustēties pilsētvidē.

GARĪGĀS VESELĪBAS AKTIVITĀTES

1. **"Klusuma stundas" bibliotēkās** – organizētas klusas meditācijas vai apzinātības sesijas bibliotēku lasītavās, kur cilvēki var rast mieru pilsētas troksnī.
2. **"Bez spiediena" vīriešu sarunu apļi** – neformālas tikšanās vīriešiem, kur viņi var atklāti runāt par jūtām un izaicinājumiem.
3. **Radošās rakstīšanas darbnīcas emocionālajai izpausmei** – terapeitiskā procesa sesijas, kurās dalībnieki raksta par savu pieredzi, sajūtām, sapņiem.
4. **"Mākslas terapijas" vakari kopienas centros** – brīvas formas zīmēšana, gleznošana vai cita vizuālās mākslas radīšana bez nosodījuma, koncentrējoties uz procesu.
5. **Digitālās detoksikācijas nedēļas nogales** – organizēti pasākumi, kuros dalībnieki brīvprātīgi atsakās no saviem tālruņiem un interneta, iesaistoties sabiedriskās aktivitātēs vai atrodoties dabā.
6. **Smieklu jogas sesijas parkos** – grupu vingrinājumi, kas apvieno apzinātu smiešanos ar jogas elpošanas vingrinājumiem, kas mazina stresu un uzlabo garastāvokli.
7. **Atbalsta pastaigu grupas** – īpašas grupas cilvēkiem, kuri piedzīvo zaudējumus, psiholoģiskas traumas, kur viņi kopā pastaigājas un dalās pieredzē drošā vidē.
8. **Atbalsta grupas jaunajām māmiņām** – regulāras tikšanās sievietēm pēc dzemdībām, lai pārrunātu trauksmi un mātes lomas izaicinājumus.
9. **Pateicības dienasgrāmatu klubi** – grupas, kurās dalībnieces regulāri raksta pateicības dienasgrāmatu un dalās pozitīvā pieredzē.
10. **Mūzikas terapijas sesijas slimnīcās** – nodarbības, ko vada sertificēti mūzikas terapeiti, izmantojot mūziku emocionālai izpausmei un dziedināšanai.

11. **Palīdzības tālruņa brīvprātīgo apmācība** – kopienas locekļu apmācība kļūt par psiholoģiskās palīdzības tālruņa brīvprātīgajiem, sniedzot primāro emocionālo atbalstu.
12. **Apzinātības programmas skolās** – regulāri apzinātības un elpošanas vingrinājumi skolēniem, lai palīdzētu pārvaldīt stresu un trauksmi.
13. **Drāmas terapijas semināri pusaudžiem** – aktiermākslas vingrinājumu izmantošana identitātes, emocionālās izpausmes izpētei un sociālo prasmju attīstīšanai.
14. **Dzīvnieku pavadonų apmeklējumi** – apmācīti dzīvnieki (parasti suņi) apmeklē pacientus slimnīcās, pansionātos un skolās, nodrošinot terapeitisku kontaktu.
15. **Migrantu un bēgļu integrācijas sarunu klubi** – drošas vietas jaunpienācējiem, lai praktizētu valodu, dalītos pieredzē un saņemtu emocionālu atbalstu sabiedrībā.
16. **Pašnāvības "vienas nakts nometnes"** – īpaši pasākumi Pasaules pašnāvību novēršanas dienas laikā ar diskusijām, meditācijām, informāciju krīzes telefona zvaniem.
17. **Darbinieku stresa pārvaldības programmas uzņēmumos** – darba vietas sesijas par darba un privātās dzīves līdzsvaru, izdegšanas novēršanu, relaksācijas tehnikām.
18. **"Drošu telpu" izveide LGBTQ+ jauniešiem** – regulāras tikšanās, kur LGBTQ+ jaunieši var būt paši, saņemt atbalstu un apspriest garīgās veselības jautājumus.
19. **Miega higiēnas semināri un miega uzraudzības programmas** – izglītojošas sesijas par miega nozīmi ar praktiskiem padomiem miega kvalitātes un rutīnas uzlabošanai.
20. **"Apkārtņes laipnības" kampaņas** – organizētas iniciatīvas, kas mudina uz nelielām laipnības izpausmēm (sasveicināšanās, kaimiņu palīdzēšana), kas stiprina sociālās saites un mazina izolāciju.

AKTIVITĀTES, KAS VEICINA VESELĪGU DZĪVESVEIDU

1. **Veselīgu brokastu klubi skolās** – rīta nodarbības, kurās skolēni kopā gatavo un ēd veselīgas brokastis, apgūstot uztura pamatus.
2. **Kopienas dārza un pārtikas dalīšanas programmas** – kolektīvi dārzi, kuros iedzīvotāji audzē dārzeņus un dalās ražā ar kopienu, veicinot svaigas pārtikas patēriņu.
3. **Cukura detoksikācijas izaicinājumi ar atbalsta grupu** – 30 dienu programma bez pievienota cukura ar iknedēļas sanāksmēm, lai dalītos receptēs un pārrunātu pieredzi.
4. **Veselīgu uz kodu gatavošanas darbnīcas vecākiem** – praktiskas nodarbības, kurās vecāki mācās pagatavot ātras, veselīgas uz kodas bērniem.
5. **Dzīves bez smēķēšanas atbalsta grupas** – regulāras sanāksmes cilvēkiem, kuri cenšas atmest smēķēšanu, ar vienaudžu atbalstu un speciālistu konsultācijām.
6. **Uztura izglītojošas tirgus tūres** – vietējo tirgu gida pavadībā kopā ar uztura speciālistiem, kuri māca, kā izvēlēties sezonālus, vietējos produktus.
7. **Darba vietas ūdens izaicinājumi** – uzņēmumu organizētas kampaņas, lai mudinātu darbiniekus dzert pietiekami daudz ūdens, izmantojot izsekošanas lietotnes un balvas.
8. **Kopienas veselīgas gatavošanas konkursi** – draudzīgas sacensības, kurās komandas vai ģimenes gatavo veselīgas maltītes no vietējiem produktiem ar ierobežotu budžetu.
9. **Bezalkoholisko mēnešu kampaņas** – organizēti izaicinājumi (piemēram, “Sausais janvāris”) ar sociāliem alternatīviem pasākumiem un izglītošanu par mērenu alkohola lietošanu.
10. **Bezmaksas veselības pārbaužu gadatirgi** – regulāri pasākumi ar bezmaksas asinsspiediena, cukura un holesterīna mērījumiem un individuālām konsultācijām.

11. **"Pastaigu sanāksmes"** – iniciatīvas, kurās darba sanāksmes notiek, pastaigājoties ārā, nevis sēžot birojā.
12. **Ģimenes veselīga uztura izaicinājumi** – programmas, kurās ģimenes reģistrē savu uzturu, pildot dienasgrāmatas, saņem iknedēļas izaicinājumus un dalās ar progresu.
13. **"Ekoloģiskas dzīvesveida" darbnīcas** – nodarbības par atkritumu samazināšanu, vietējo produktu patēriņu, riteņbraukšanu, veselīgu dzīvesveidu.
14. **Darbinieku labsajūtas programmas** – sarežģītas korporatīvās programmas, kas veicina fiziskās aktivitātes, veselīgu uzturu, stresa pārvaldību ar bonusa sistēmām.
15. **"Veselīga šķīvja" vizualizācijas skolās** – izglītojošas nodarbības, kurās bērniem māca izveidot sabalansētu ēdienu šķīvi ar dārzeņiem, olbaltumvielām, graudaugiem.
16. **Vietējo restorānu sertifikācija "Veselīga izvēle"** – programma, kurā pašvaldība atzīmē un popularizē restorānus, kas piedāvā veselīgas ēdienkartes iespējas.
17. **"Uztura mītu kļedēšanas" semināri** – publiskas lekcijas, kurās speciālisti skaidro zinātniskas patiesības par diētu, uztura bagātinātājiem un populārām diētām.
18. **Senioru "Veselīgas novecošanas" klubi** – holistiskas programmas vecāka gadagājuma cilvēkiem, kas aptver uzturu, fiziskās aktivitātes, sociālo mijiedarbību un prāta vingrošanu.
19. **"Veselīgas darba vietas" sertifikācijas programmas** – iniciatīvas, kurās uzņēmumi saņem atzinību par veselīgu uzturu kafejnīcās, ergonomisku vidi un aktīva dzīvesveida popularizēšanu.
20. **Preventīvās medicīniskās izglītības kampaņas** – regulāras kampaņas sociālajos medijos un sabiedriskās vietās par vēža, diabēta un sirds slimību profilaksi ar skaidriem rīcības soļiem.

INTEGRĒTAS AKTIVITĀTES

1. **Kopienas pastaigu grupas** – regulāri organizētas pastaigas ar sarunām un apzinātības praksēm, ieklausoties ķermeņa sajūtās.
2. **Nūjošanas grupas** – fiziskas aktivitātes dabā, kas dabiski veicina pareizu stāju un elpošanu. Īpaši piemērotas vecāka gadagājuma cilvēkiem.
3. **"Meža peldes"** – aktivitāte saskaņā ar japāņu tradīcijām, kad indivīdi vai grupas tiek organizētas, lai apzināti pavadītu laiku mežā, ieklausoties savās sajūtās.
4. **Joga un meditācija pie ūdens** – vasarā pludmalē saullēktā tiek organizētas bezmaksas jogas nodarbības.
5. **"Basām kājām" pastaigas** – organizētas iezemēšanās un stresa mazināšanas pastaigas, kad dalībnieki novelk apavus un staigā basām kājām zālē, smiltīs vai meža takās.
6. **Skaņas meditācija mežā** – parkā, botāniskajā dārzā vai mežā tiek organizētas ikmēneša meditācijas ar gongu, tibetiešu bļodu un zvanu skaņām.
7. **Tai chi un Qigong** – dienas centrā pensionāriem katru rītu tiek organizētas 30 minūšu maigu kustību prakses, apvienojot lēnas, plūstošas kustības ar elpošanu un meditāciju.
8. **Apzināta skriešana** – skriešanas prakse, kurā uzmanība tiek pievērsta ne tikai ātrumam vai distancei, bet arī ķermeņa sajūtām, elpošanai un videi. Tiek integrēti apzinātības vingrinājumi.
9. **Terapeitiskā deja** – reizi mēnesī tiek organizētas nodarbības sievietēm, kuras ir piedzīvojušas psiholoģisku traumu vai vardarbību. Dalībnieces tiek mudinātas izpaust emocijas ar kustību palīdzību.
10. **Zumba un modernās dejas vingrinājumi** – vasarā pilsētas publiskās vietās tiek organizēti modernās aerobikas deju vingrinājumi populāras mūzikas pavadījumā.

11. **Brīvās formas pludmales volejbols** – pludmalē tiek nodrošināts sporta aprīkojums, kur spontāni sapulcējušās komandas spēlē volejbolu bez oficiāliem noteikumiem.
12. **Frisbija spēles parkos** – aprīkojums tiek nodrošināts parku rotaļu laukumos, kur bieži pulcējas ģimenes ar bērniem un jaunieši.
13. **"Atvērtā sporta pēcpusdiena" stadionā** – pasākums tiek organizēts reizi mēnesī, kad tiek nodrošinātas basketbola, futbola, volejbola bumbas, cilvēki ierodas, lai labi pavadītu laiku un nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm.
14. **Soļojošais futbols** – modificēta futbola versija vecāka gadagājuma cilvēkiem, kur skriešana ir aizliegta, fiziskais kontakts ir minimāls.
15. **Korporatīvās airēšanas sacensības** – uzņēmumi veido airēšanas komandas, trenējas vairākus mēnešus, piedalās sacensībās. Tas stiprina fizisko veselību un komandas garu.
16. **Dabas māksla** – pasākums ar profesionāliem māksliniekiem ģimenēm ar bērniem, pastaigājoties mežā, no atrastā (čiekuriem, akmeņiem) tiek radīta pagaidu māksla.
17. **"Fotoekspedīcija"** – pasākums, kas notiek dažādās vietās, kura laikā dalībnieki 2–3 stundas pastaigājas ar mērķi iemūžināt interesantas parādības un attēlus ar kameru.
18. **"Ledus peldēšana"** – organizēts klubs, kura biedri regulāri tiekas, veic iesildīšanās vingrinājumus, peldas aukstā ūdenī.
19. **Joga uz peldošiem dēļiem (SUP) ūdenī** – vasarā tiek organizētas nodarbības ezera reģionā, kur intensīva fiziskā slodze savijas ar ūdens nomierinošo iedarbību.
20. **"Pulksten sešu agrā rīta klubs"** – cilvēku grupa tiek pulcēta, lai satiktos ļoti agri no rīta kopīgām labsajūtas aktivitātēm (vingrošana, veselīgas brokastis, diskusijas).

0 6

PARTNERĪBA UN STARPIESTĀŽU SADARBĪBA

SADARBĪBAS MĒRĶI UN IEGUVUMI

Efektīvu veselības veicināšanu un sabiedrības iesaistīšanu reti var panākt viena iestāde. Sarežģītu sabiedrības veselības problēmu risināšanai nepieciešams koordinēts darbs vairākās nozarēs un organizācijās. Partnerības ļauj optimizēt resursus, dalīties pieredzē, sasniegt plašāku auditoriju un radīt ilgtspējīgus risinājumus.

Veselība ir atkarīga ne tikai no veselības aprūpes pakalpojumiem, bet arī no daudziem sociāliem aspektiem – cilvēka izglītības, darba apstākļiem, mājokļa, vides, sociālajiem tīkliem, ekonomiskās situācijas. Neviena iestāde viena pati nevar ietekmēt visus šos faktorus, tāpēc tikai sadarbojoties dažādas organizācijas var radīt holistisku vidi, kas atbalsta veselību.

Turklāt partnerības starp dažādām organizācijām ļauj efektīvāk izmantot ierobežotos resursus. Tā vietā, lai katra iestāde izstrādātu savas programmas no nulles, partneri var dalīties ar telpām, aprīkojumu, zināšanām, komunikācijas kanāliem un finansējumu. Tas samazina darbību dublēšanos un palielina ietekmi.

Dažādām organizācijām ir piekļuve dažādām auditorijām un komunikācijas kanāliem. Strādājot kopā, tās var sasniegt ievērojami vairāk cilvēku un daudzveidīgākas grupas nekā tad, ja tās darbotos atsevišķi.

Spēcīgas partnerības rada ilgtermiņa attiecības un sadarbības struktūras, kas var turpināties arī ārpus viena projekta vai programmas robežām, nodrošinot ilgtspējību.



EFEKTĪVAS PARTNERĪBAS PRINCIPI

- **Kopīgi mērķi un vīzija.** Visiem partneriem jāvienojas par kopīgiem mērķiem. Lai gan katram var būt savas īpašas intereses, ir jānosaka kopīga vīzija.
- **Skaidras lomas un atbildība.** Katram partnerim jāzina, kas no viņa tiek sagaidīts – kādus resursus viņš nodrošina, kādus uzdevumus veic, kam viņš ziņo. Tas palīdz izvairīties no pārpratumiem un nodrošina, ka visas darbības tiek pabeigtas.
- **Savstarpējs labums un taisnīga atbildības sadale.** Partnerībai jāsniedz labums visiem dalībniekiem, ne tikai vienai pusei. Resursi, darbs un ieguvumi jāsadala taisnīgi un vienlīdzīgi.
- **Atklāta komunikācija un uzticēšanās.** Regulāra, pārredzama komunikācija ir partnerības pamats. Partneriem jājūtas brīvi dalīties izaicinājumos, jautājumos, kritikā. Uzticība tiek veidota laika gaitā, veicot konsekventas darbības.
- **Formalizēta vienošanās.** Lai gan ne vienmēr ir nepieciešama, bieži vien ir lietderīgi noslēgt rakstisku vienošanos (piemēram, memorandu, partnerības līgumu), kurā definēti sadarbības mērķi, lomas, laika grafiks un novērtēšanas mehānismi.
- **Elastība un pielāgošanās spēja.** Partnerībai jābūt pietiekami elastīgai, lai organizācijas, kas strādā kopā, varētu reaģēt uz mainīgiem apstākļiem, jauniem izaicinājumiem un gūtajām atziņām.
- **Vadība un koordinācija.** Partnerībai jābūt skaidram vadītājam vai koordinējošai organizācijai, kas sasauc sanāksmes, uztur saziņu un seko līdzi kopīgo aktivitāšu progresam.
- **Novērtēšana un mācīšanās.** Partneriem regulāri kopīgi jāizvērtē, kas darbojas, kas ne, kas ir apgūts un kā uzlabot savas aktivitātes.

GALVENIE PARTNERI

Pašvaldība

Pašvaldībai ir politiskā līdera loma visā veselības veicināšanas sistēmā. Latvijas gadījumā pašvaldības ir sadarbības koordinatores. Tās piešķir ikgadēju finansējumu programmām, nodrošina telpas kopienas un sporta centros un organizē regulāras partneru tikšanās, lai risinātu stratēģiskus jautājumus.

Pašvaldība integrē veselības mērķus stratēģiskajos dokumentos un nodrošina, ka veselības veicināšana ir redzama visos pašvaldības komunikācijas kanālos, sākot no tīmekļa vietnes līdz vietējiem medijiem. Turklāt pašvaldība pieņem svarīgus lēmumus par infrastruktūru, piemēram, par velosipēdu celiņu būvniecību, sporta laukumu ierīkošanu vai parku pielāgošanu fiziskām aktivitātēm.

Piemērs: pašvaldība var piešķirt 50 000 eiro lielu gada budžetu programmai "Veselīga pašvaldība" un nodrošināt kopienas centra zāli bezmaksas vingrošanai trīs reizes nedēļā.

Sabiedrības veselības birojs

Lietuvas gadījumā Sabiedrības veselības birojs darbojas kā sadarbības koordinators un ir tehniskais eksperts ar padziļinātu zinātnisku un praktisku pieredzi sabiedrības veselības jautājumos. Šis birojs analizē vietējo iedzīvotāju veselības rādītājus, nosaka prioritārās problēmas un mērķgrupas, pamatojoties uz epidemioloģiskajiem datiem. Biroja speciālisti izstrādā uz pierādījumiem balstītas programmas, pielāgo starptautisko labo praksi vietējam kontekstam un organizē apmācības partneriem un kopienu līderiem. Viņi arī izstrādā visus izglītojošos materiālus – sākot no informatīvajām brošūrām līdz saturam sociālajiem tīkliem – un regulāri izvērtē programmu ietekmi, sniedzot ieteikumus uzlabojumiem.

Piemērs: Sabiedrības veselības birojs var apmācīt 20 skolotājus un sociālos darbiniekus veselīga uztura programmas īstenošanai skolās, nodrošinot viņiem visus nepieciešamos metodoloģiskos materiālus un pastāvīgu atbalstu.

Skolas un bērnudārzi

Izglītības iestādes ir nenovērtējami partneri, jo tās katru dienu sasniedz tūkstošiem bērnu un caur viņiem arī viņu ģimenes, radot apstākļus veselīgu paradumu veidošanai jau no mazotnes. Skolas integrē veselības tēmas mācību stundās, organizē aktīvas pauzes un fizisko aktivitāšu aktivitātes, un to kafejnīcas ir kļuvušas par veselīgas ēšanas vietām, kur bērni mācās izvēlēties uzturvielām bagātu pārtiku. Sabiedrības veselības speciālisti, sociālie darbinieki un psihologi, kas strādā skolās, sniedz tiešu atbalstu skolēniem garīgās veselības jautājumos, un ģimenes tiek sasniegtas, izmantojot vecāku sapulces un skolas komunikācijas kanālus.

Piemērs: Pamatskola var organizēt 15 minūšu "Aktivitātes stundu" katru dienu pirms stundām ar sporta kluba treneru vai fiziskās audzināšanas skolotāju palīdzību, ieviest krāsu kodēšanas sistēmu ēdienu izvēlei kafejnīcā un divas reizes mēnesī aicināt vecākus uz veselīga uztura semināriem.

Nevalstiskās organizācijas (NVO)

NVO bieži vien ir visciešākie partneri sabiedrībai, ar dziļu izpratni un uzticību konkrētām mērķgrupām. NVO strādā ar grūti sasniedzamām grupām – maznodrošinātajiem, sociāli atstumtajiem, migrantiem, invalīdiem – un var sasniegt tās efektīvāk nekā valsts iestādes. Tās ir elastīgākas, var ātrāk reaģēt uz jaunām vajadzībām, eksperimentēt ar inovatīvām metodēm un mobilizēt brīvprātīgo resursus no kopienas. Daudzām NVO ir īpaša pieredze – atkarību profilaksē, vardarbības novēršanā, pacientu aizstāvībā vai citās jomās –, ko tās dalās ar citiem partneriem.

Piemērs: NVO, kas strādā ar vecāka gadagājuma cilvēkiem, var organizēt iknedēļas pastaigu grupas senioriem, kurus tā jau pazīst un kuriem uzticas, pašvaldībai finansējot programmu un sabiedrības veselības birojam sniedzot konsultācijas par drošām fiziskajām aktivitātēm.

Veselības aprūpes iestādes

Veselības aprūpes iestādes – klīnikas, slimnīcas, veselības centri – ir kritiski svarīgi partneri, jo tām ir tiešs un regulārs kontakts ar lielu daļu iedzīvotāju un profesionāla medicīniskā pieredze. Ģimenes ārsti, medmāsas un cits medicīnas personāls var integrēt profilakses un veselības veicināšanas vēstījumus ikdienas pacientu vizītēs, pārvēršot katru vizīti par iespēju veicināt veselīgākus paradumus. Veselības aprūpes iestādes var identificēt riska grupas pacientus un nosūtīt viņus uz kopienas veselības veicināšanas programmām, radot svarīgu saikni starp ārstēšanu un profilaksi. Tās var arī organizēt bezmaksas veselības pārbaudes kampaņas, izglītojošas lekcijas pacientiem uzgaidāmajās telpās un sadarboties ar skolām un darba vietām, lai sniegtu profilakses pakalpojumus.

Klīnikas var kļūt par informācijas centriem, kur pacienti saņem ne tikai ārstēšanu, bet arī informāciju par vietējām fizisko aktivitāšu programmām, uztura konsultācijām un garīgās veselības atbalsta pakalpojumiem. Medicīnas personālu var apmācīt "īsās intervencēs" – kā motivēt pacientu atstāt smēķēšanu, palielināt fizisko aktivitāti vai uzlabot uzturu 2–3 minūšu laikā pēc vizītes un kā efektīvi nosūtīt viņus uz atbilstošām kopienas programmām. Veselības iestāžu uzgaidāmās telpas, koridorus un birojus var izmantot vizuālai veselības komunikācijai – plakātiem, brošūrām, izglītojošiem video –, lai sasniegtu cilvēkus laikā, kad viņi ir īpaši motivēti domāt par veselību..

Piemērs: Poliklīnika var sadarboties ar pašvaldību un sabiedrības veselības biroju, lai organizētu "Sirds veselības mēnesi" – visi pacienti ar paaugstinātu sirds slimību risku saņem ne tikai ārsta konsultāciju, bet arī uzaicinājumu uz bezmaksas 8 nedēļu fizisko aktivitāšu un veselīga uztura programmu kopienas centrā. Ārsti izsniedz "fizisko aktivitāšu receptes", kuras pacienti var izmantot bezmaksas vingrošanai, un pēc programmas beigām atgriežas pie ārsta uz atkārtotu pārbaudi, nodrošinot holistisku pieeju veselības uzlabošanai.

Sporta klubi un fizisko aktivitāšu organizācijas

Sporta klubi partnerībā sniedz profesionālas zināšanas fizisko aktivitāšu jomā, apmācītus trenerus un infrastruktūru, kas citādi daudziem iedzīvotājiem nebūtu pieejama. Šīs organizācijas var piedāvāt bezmaksas vai atlaides treniņus mērķgrupām, nodrošināt savus trenerus nodarbību vadīšanai skolās vai kopienas centros un aizdot aprīkojumu kopienas aktivitātēm. Kluba biedri un sportisti var kļūt par veselīga dzīvesveida vēstnešiem, iedvesmojot citus kopienas locekļus, īpaši jauniešus. Klubiem ir arī pieredze masu sporta pasākumu organizēšanā, kas var kļūt par kopienas svētkiem, lai veicinātu fizisko aktivitāti.

Piemērs: Vietējais basketbola klubs varētu nodrošināt divus trenerus, kas reizi nedēļā vadītu bezmaksas basketbola nodarbības pamatskolas vecuma bērniem visās pilsētas skolās, pašvaldībai atlīdzinot treneru darba stundas un klubam iegūstot pozitīvu publicitāti un jaunus jaunus biedrus.

Sociālo pakalpojumu aģentūras

Sociālo pakalpojumu aģentūras un iestādes strādā ar visneaizsargātākajām iedzīvotāju grupām un tāpēc ir būtiski partneri veselības nevienlīdzības mazināšanā. Šīm aģentūrām ir ilgtermiņa, uzticības pilnas attiecības ar maznodrošinātiem cilvēkiem, cilvēkiem ar invaliditāti, senioriem, bezpajumtniekiem un citiem sociālā riska grupas cilvēkiem, kurus bieži vien nerasniedz galvenās programmas. Sociālie darbinieki saprot, ka veselība ir neatdalāma no sociālajiem apstākļiem, un var palīdzēt novērst šķēršļus līdzdalībai, organizējot transportu, bērnu aprūpi un sniedzot praktiskus padomus. Viņi var arī integrēt veselības veicināšanas elementus savā ikdienas darbā ar klientiem.

Piemērs: Sociālo pakalpojumu aģentūra, kas apkalpo maznodrošinātas ģimenes, varētu reizi nedēļā uzaicināt sabiedrības veselības māsu, lai piedāvātu bezmaksas veselības pārbaudes un konsultācijas, un aģentūra varētu organizēt kopienā balstītas veselīgu pusdienu gatavošanas nodarbības, lai iemācītu cilvēkiem, kā pagatavot barojošas maltītes par zemām izmaksām.

Biznesa partneri

Uzņēmumi var kļūt par vērtīgu partneri, nodrošinot finansējumu, produktus, pakalpojumus vai sazinoties ar darbiniekiem un klientiem, taču sadarbībai ir jābūt ētiskai un abām pusēm izdevīgai. Vietējie pārtikas veikali var piedāvāt atlaides veselīgiem produktiem programmas dalībniekiem, sporta preču veikali var piedāvāt balvas, lai izaicinātu uzvarētājus, un darba devēji var ieviest darbinieku veselības programmas savos uzņēmumos. Uzņēmumi var sniegt arī vadības, mārketinga vai tehnoloģiju zināšanas, kas palīdz profesionāli īstenot programmu. Ir svarīgi nodrošināt, lai biznesa partneri nepārdotu neveselīgus produktus (tabaku, alkoholu, neveselīgu pārtiku) un lai partnerība balstītos uz reālu sociālo atbildību, nevis tikai mārketingu.

Piemērs: Vietējais pārtikas veikalu tīkls var izveidot sadaļas "Veselīga izvēle" ar etiķetēm un piedāvāt programmas dalībniekiem 15% atlaidi augļiem, dārzeņiem un pilngraudu produktiem, un pašvaldība reklamē šo iniciatīvu, un pārtikas veikalu tīkls iegūst pozitīvu tēlu un jaunus lojālus klientus.



SADARBĪBAS MODELIS PAŠVALDĪBĀ

Efektīvai partnerībai ir nepieciešama skaidra struktūra un regulāra komunikācija.

Ieteicams izveidot “**Veselības partneru padomi**”, kurā iekļauti visu galveno partneru pārstāvji un kas tiekas ik pēc diviem mēnešiem, lai apspriestu progresu, izaicinājumus un jaunas iniciatīvas. Starp sanāksmēm darbojas darba grupas par konkrētām tēmām (piemēram, fiziskās aktivitātes, garīgā veselība, uzturs), kas regulāri sazinās un koordinē darbības.

Jāieceļ sadarbības **koordinators** (no pašvaldības vai sabiedrības veselības biroja), lai uzturētu pastāvīgu kontaktu ar visiem partneriem, palīdzētu risināt problēmas un nodrošinātu informācijas plūsmu.

Katrai partnerībai jāsākas ar **rakstisku vienošanos vai memorandu**, kurā skaidri definēti mērķi, katra partnera pienākumi, sadarbības periods un novērtēšanas mehānismi. Tas nodrošina, ka ikviens saprot savas lomas un atbildību, un partnerība ir formalizēta un ilgtspējīga pat tad, ja mainās kontaktpersonas.

Regulāra kopīga aktivitāšu īstenošana un novērtēšana – kas izdevās, kas nedarbojās, ko mēs iemācījāmies – stiprina partnerību un ļauj nepārtraukti uzlabot sadarbības modeli.

STARPTAUTISKĀ SADARBĪBA STARP LIETUVU UN LATVIJU

Lietuvas un Latvijas pašvaldībām ir unikāla iespēja sadarboties veselības veicināšanas jomā, daloties pieredzē, resursos un labajā praksē. Abu valstu pašvaldības saskaras ar līdzīgām sabiedrības veselības problēmām – iedzīvotāju novecošanos, hronisku slimību izplatību, nepietiekamu fizisko aktivitāti, sociālo atstumtību, un tām ir līdzīgs sociālekonomiskais konteksts un kultūras tradīcijas. Starptautiskā sadarbība ne tikai optimizē resursus un paātrina mācīšanos, bet arī stiprina abu valstu spējas izstrādāt efektīvas, uz pierādījumiem balstītas veselības veicināšanas programmas.

Kopīga komunikācijas rīku komplekta izstrāde ir lielisks piemērs tam, kā divu kaimiņvalstu iestādes var sadarboties kopīga mērķa sasniegšanai. Izstrādājot vienu rīku komplektu, ko var piemērot abās valstīs, Lietuva un Latvija ietaupa līdzekļus, kas citādi tiktu tērēti divu atsevišķu sistēmu izstrādei. Vēl svarīgāk ir tas, ka sadarbība ļauj katrai valstij mācīties no otras pieredzes – tas, kas darbojas Naujajā Akmenē, var darboties arī Daugavpilī.

Sadarbība stiprina abu valstu sabiedrības veselības speciālistu kompetences, organizējot kopīgas apmācības, konferences un pieredzes apmaiņas vizītes. Kopīgi izveidotais tīkls kļūst par ilgtspējīgu resursu, kas turpinās arī pēc projekta beigām, ļaujot nepārtraukti dalīties ar jaunām idejām un risinājumiem. Turklāt abu valstu kopīgā platforma palielina atpazīstamību starptautiskā līmenī – Eiropas Savienības iestādes un citi starptautiskie partneri, visticamāk, atbalstīs un atzīs iniciatīvas, kas aptver vairākas valstis un demonstrē reģionālās sadarbības modeli.

Sadarbības struktūra

Efektīvai Lietuvas un Latvijas sadarbībai ir nepieciešama skaidra pārvaldības struktūra, kas nodrošina netraucētu koordināciju un lēmumu pieņemšanu. Ņemot vērā ieteikto sadarbības modeli pašvaldībās, tiek ierosināts starptautiskā līmenī izveidot “**Veselības programmas vadības komiteju**”, kas sastāv no abu valstu pārstāvjiem no partnerpašvaldībām un to “Veselības partneru padomes” locekļiem. Komitejas locekļi tiekas reizi ceturksnī, lai apspriestu stratēģiskus jautājumus, pieņemtu svarīgus lēmumus un nodrošinātu veselības projekta vai sabiedrības iesaistes programmas mērķu sasniegšanu. Šī komiteja nosaka kopīgas vadlīnijas, risina radušos jautājumus un nodrošina, ka projekts atbilst abu valstu sabiedrības veselības politikai.

Projekta ikdienas darbu veic starptautiska **projekta koordinatoru komanda**, kurā ietilpst pa vienam koordinatoram no katras valsts – no pašvaldībām, kurām ir izveidojušās sadarbības attiecības. Šī komanda regulāri sazinās tiešsaistē, organizē ikmēneša darba sanāksmes un koordinē aktivitātes starp Lietuvas un Latvijas pašvaldībām. Koordinatori nodrošina, ka informācija tiek efektīvi apmainīta starp valstīm, ka sadarbības pašvaldības saņem nepieciešamo atbalstu un ka gūtās atziņas tiek dokumentētas.

Projekta ietvaros tiek izveidotas arī vairākas **tematiskas darba grupas**, kurās ir abu valstu eksperti konkrētās jomās. Piemēram, komunikācijas darba grupa apvieno komunikācijas speciālistus, dizainerus un mediju ekspertus, kuri kopīgi izstrādā vizuālās komunikācijas materiālus, kas ir piemērojami abām valstīm. Fizisko aktivitāšu darba grupa apvieno sporta speciālistus, fizioterapeitus un kopienu līderus, kuri dalās ar metodoloģijām un izstrādā fizisko aktivitāšu programmas. Garīgās veselības darba grupa apvieno psihologus, sociālos darbiniekus un pieredzējušus ekspertus, kuri kopīgi izstrādā garīgās veselības atbalsta pasākumus. Šīs grupas tiekas attālināti ik pēc diviem mēnešiem un organizē vismaz divas klātienēs tikšanās gadā.

Ilgtermiņa mērķis ir izveidot ilgtspējīgu Lietuvas un Latvijas sadarbības struktūru veselības veicināšanā, kas turpināsies arī pēc projekta beigām. Sadarbojošās pašvaldības un organizācijas var kļūt par izcilības centriem, kas pēc tam var nodot savu pieredzi citām pašvaldībām un reģioniem.

Kopīgu komunikācijas rīku izstrāde

Viens no projekta rezultātiem ir kopīgu komunikācijas rīku komplekta izstrāde, ko var izmantot abās valstīs ar minimālām pielāgošanām.

- Vizuālie materiāli – plakāti, infografikas, brošūras – tiek veidoti kultūras ziņā neitrālā vai viegli pielāgojamā veidā, izmantojot universālus simbolus, abu valstu fotoattēlus un atstājot vietu tekstam dažādās valodās.
- Īstenojot kopīgus pašvaldību projektus, dizaina veidnes jāveido atvērtā formātā, lai partneri tās varētu viegli pielāgot (mainīt valodu, pievienot vietējos kontaktus, ievietot vietējos fotoattēlus), vienlaikus saglabājot kopīgu stilu un kvalitāti.
- Projektu laikā visiem partneriem, sazinoties sociālajos tīklos, jāizmanto vienādas tēmturus (piemēram, #SveikaLietuvaLatvija, #SveikatosPrograma), kas ļauj izsekot visa projekta vai programmas komunikācijas saturam.
- Izglītojošs saturs – video par fiziskajām aktivitātēm, garīgo veselību, veselīgu uzturu – tiek filmēts ar subtitriem lietuviešu un latviešu valodā. Kad vien iespējams, tiek veidots saturs, kas ir pilnīgi neverbāls (tikai mūzika un vizuālie materiāli) vai izmanto citu starpniekvalodu (piemēram, angļu), kas ir saprotama mērķauditorijai, un vietējais teksts tiek pievienots, izmantojot subtitrus vai balss pārraidi. Tas ļauj visefektīvāk izmantot resursus – izveidot vienu video, nevis divus. Piemēram, tiek filmēts 5 minūšu video "Kā sākt skriet", kurā treneris demonstrē vingrinājumus, bet instrukcijas tiek sniegtas tikai ar subtitru palīdzību, kurus var viegli mainīt katrai valodai.
- Metodiskās vadlīnijas un norādījumi speciālistiem tiek veidoti angļu valodā, kas ir projekta darba valoda, un galvenie dokumenti tiek tulkoti lietuviešu un latviešu valodā. Tas nodrošina, ka starptautiskais personāls var efektīvi sadarboties, un vietējie speciālisti saņem informāciju savā valodā.
- Kopīgi radītie komunikācijas rīki var tikt glabāti kopīgā tiešsaistes platformā. Šeit pašvaldības, sabiedrības veselības biroji un citi partneri, kas strādā veselības jomā, varētu atrast visu nepieciešamo informāciju – komunikācijas rīku komplektu, rīkus, kas izstrādāti kopīgos projektos vai kampaņās, mācību materiālus, bieži uzdotos jautājumus ar atbildēm.

Kopīgas programmas un pasākumi

Lai stiprinātu sadarbību un starptautiskās partnerības sabiedrības veselības jomā, pašvaldības un citas organizācijas var īstenot kopīgas programmas, projektus un pasākumus. Kopīgi fizisko aktivitāšu izaicinājumi var apvienot dalībniekus no abām valstīm vienā platformā vai lietotnē. Kopienas līderu apmaiņas ļauj aktīviem iedzīvotājiem un veselības vēstniekiem no vienas valsts apmeklēt kaimiņvalsti, satikt vietējās kopienas, organizācijas, dalīties pieredzē un iedvesmot vienu otru.

Piemērs: Katru gadu abās valstīs vienlaikus notiek “Baltijas veselības nedēļa”. Sadarbojošās pašvaldības koordinē aktivitātes, piemēram, fizisko aktivitāšu izaicinājumus, veselības gadatirgus, publiskas lekcijas, mediju kampaņas. Abu valstu iedzīvotāji labprātāk iesaistās plašāka mēroga aktivitātēs, apzinoties, ka viņi pārstāv savu kopienu vai pat visu valsti. Tas palielina motivāciju un rada lepnuma sajūtu. Sociālajos tīklos iedzīvotāji var redzēt, kas notiek kaimiņvalstī, dalīties pieredzē, draudzīgi salīdzināt rezultātus.

Piemērs: Tiek organizēts mēnesi ilgs “Baltijas 10 000 soļu izaicinājums”, kurā dalībnieki reģistrējas no Lietuvas un Latvijas, seko līdzi saviem soļiem un redz savas komandas kopējo progresu. Starp valstīm vai pilsētām var notikt draudzīga sacensība, taču ar uzsvaru uz sadarbību un kopīgu mērķi – piemēram, kopā pārvarēt simbolisko attālumu no Viļņas līdz Rīgai. Šādas aktivitātes rada patīkamu starptautisku kopienu, kas saistīta ar veselību.

Piemērs: Latvijas pastaigu grupas vadītājs var pavadīt nedēļas nogali kopā ar lietuviešu grupu, piedalīties tās aktivitātēs, pastāstīt par savu pieredzi un metodoloģiju. Šādi personīgi kontakti rada ilgtermiņa saiknes un draudzības arī pēc projekta beigām.

VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SABIEDRĪBAS IESAISTĪŠANA. KOMUNIKĀCIJAS RĪKU KOMPLEKTS

Šī publikācija ir sagatavota ar Eiropas Savienības finansiālu atbalstu. Par tās saturu pilnībā atbild Akmenes rajona pašvaldības Sabiedrības veselības birojs, un tas ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības viedokli.

Publikācija tika sagatavota projekta “Aktīva sabiedrības iesaistīšanās veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanā” ietvaros, ActiHealth, LL-00167.

Projekta mērķis ir uzlabot veselību un labsajūtu Akmenes un Daugavpils pašvaldībās, kur tiks stiprinātas veselības aprūpes speciālistu prasmes un iesaistīti visu vecumu kopienas locekļi, lai kopīgi risinātu fiziskās un garīgās veselības problēmas un veicinātu veselīgu dzīvesveidu. Projekta ietvaros tiks izstrādāta metodoloģija veselīgu paradumu veicināšanai un iedzīvotāju veselības uzraudzībai, tiks dalīta labā prakse un organizēti dažādi pasākumi sabiedrībai Latvijā un Lietuvā.

Projekta budžets:

280 020,25 EUR

Eiropas Reģionālās attīstības fonda līdzfinansējums:

224 016,20 EUR

Projekta ilgums:

2024. gada februāris - 2026. gada janvāris

Projektu atbalsta Eiropas Savienības Interreg VI-A Latvijas un Lietuvas programma 2021.–2027. gadam.

PROJEKTA PARTNERI



AKMENĒS RAJONO SAVIVALDYBĒS
VISUOMENĒS SVEIKATOS BIURAS



DAUGAVPILS
VALSTSPILSĒTAS
PAŠVALDĪBA