

Interreg



Co-funded by
the European Union

Latvia – Lithuania

PĀRROBEŽU SABIEDRĪBAS VESELĪBAS MONITORINGA IEVIEŠANAS METODOLOĢIJA

Ievads

Šī metodoloģija izstrādāta, lai sniegtu vienotu, standartizētu un pārskatāmu pieeju sabiedrības veselības paradumu monitorēšanai Latvijas un Lietuvas pašvaldību līmenī. Tā kalpo kā praktisks ceļvedis veselības veicināšanas speciālistiem, iestādēm un projekta partneriem, kas iesaistīti datu vākšanā, analīzē un rezultātu interpretācijā. Metodoloģija nosaka būtiskos principus, kas nepieciešami kvalitatīvas, salīdzināmas un pierādījumos balstītas informācijas iegūšanai par iedzīvotāju fiziskās aktivitātes paradumiem, uzturu, psihisko veselību, atkarībām, traumatisma riskiem un slimību profilakses ieradumiem.

Monitoringa sistēma ir veidota tā, lai sniegtu gan detalizētu ieskatu vietējās kopienās, gan radītu pamatu pārrobežu salīdzinājumiem starp Latviju un Lietuvu. Šāda pieeja ļauj identificēt kopīgās tendences, reģionālās atšķirības un specifiskās vajadzības, kas būtiski ietekmē veselības politikas plānošanu un resursu sadali. Metodoloģijā ietvertie rīki — anketa, analīzes matricas un monitoringa cikls — palīdz pašvaldībām pieņemt pamatotus lēmumus, balstoties uz aktuāliem, sistemātiski iegūtiem datiem.

Dokuments kalpo ne tikai kā tehniska rokasgrāmata, bet arī kā stratēģisks rīks veselības veicināšanas procesu stiprināšanai ilgtermiņā. Tas veicina sadarbību starp abām valstīm, nodrošina kopīgu izpratni par veselības datu nozīmi un palīdz veidot koordinētu pieeju sabiedrības veselības uzraudzībai.

Metodoloģija izstrādāta, lai nodrošinātu vienotu pieeju sabiedrības veselības paradumu monitorēšanai Latvijas un Lietuvas pārrobežu sadarbības ietvaros.

Tā nosaka:

- kā organizēt datu vākšanu,
- kā nodrošināt salīdzināmību starp valstīm,
- kā veikt kvantitatīvo un kvalitatīvo analīzi,
- kā interpretēt iegūtos datus un izmantot politikas plānošanā.

Metodoloģija piemērojama gan pašvaldību veselības veicināšanas speciālistiem, gan projektos iesaistītajiem partneriem.

Saturs

Monitoringa sistēmas mērķi.....	4
Mērķa grupas.....	4
Datu vākšanas principi.....	5
Anonimitāte un datu drošība.....	5
Datu apstrāde un analīze.....	6
Rezultātu izmantošana veselības veicināšanā.....	6
Datu analīzes matricas.....	7
Pielikumi.....	8

Monitoringa sistēmas mērķi

Sabiedrības veselības monitoringa sistēmas **galvenais mērķis** ir regulāri un sistemātiski iegūt datus par iedzīvotāju veselības paradumiem, riska faktoriem, vajadzībām un uzvedības tendencēm. Šis process ļauj pašvaldībām un veselības veicināšanas speciālistiem pieņemt pamatotus lēmumus, plānot efektīvus un mērķētus pasākumus, kā arī novērst vai mazināt veselības riskus, kas īpaši raksturīgi konkrētām sabiedrības grupām. Monitorings palīdz noteikt ne tikai pašreizējo situāciju, bet arī ilgtermiņa pārmaiņas iedzīvotāju paradumos, piemēram, fiziskās aktivitātēs, uzturā, psihiskajā veselībā un atkarību mazināšanā.

Svarīgs sistēmas **mērķis** ir arī nodrošināt pārrobežu salīdzināmību starp Latviju un Lietuvu, kas ļauj identificēt kopīgās problēmas, reģiona specifiskos izaicinājumus un izvērtēt abu valstu veselības veicināšanas pasākumu efektivitāti. Monitorings kalpo kā instruments, kas palīdz iestādēm labāk izprast, kur nepieciešami papildu resursi, kur jāpastiprina izglītojošais darbs, kādi pakalpojumi trūkst vai kur jāievieš jaunas iniciatīvas. Rezultātā šī sistēma veicina stratēģisku plānošanu, pierādījumos balstītu lēmumu pieņemšanu un uzlabotu iedzīvotāju veselības un labklājības līmeni ilgtermiņā.

Mērķa grupas

Monitoringa sistēma ir veidota tā, lai aptvertu pēc iespējas plašāku un daudzveidīgāku sabiedrības daļu. Primārā **mērķa grupa** ir pieaugušie iedzīvotāji vecumā no 18 gadiem, jo tie spēj sniegt ticamu un daudzpusīgu informāciju par savu veselības uzvedību, kā arī ir pakļauti būtiskiem dzīvesveida riska faktoriem. Vienlaikus īpaša uzmanība tiek pievērsta atsevišķām sociāli demogrāfiskām grupām, piemēram, jauniešiem, senioriem un cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām, jo to veselības paradumi un vajadzības būtiski atšķiras un prasa atšķirīgas pieejas.

Atsevišķi monitoringa sistēmā ir iekļauta papildu sadaļa sievietēm, kuras pēdējos gados bijušas grūtnieces vai kurām ir mazi bērni. Šī grupa sniedz būtisku informāciju par prenatalās un agrīnās vecāku kompetences jautājumiem, veselības pakalpojumu pieejamību un atbalsta sistēmu efektivitāti. Tā kā vecāku zināšanas un veselības paradumi būtiski ietekmē bērna attīstību un veselību, šīs grupas iekļaušana monitoringa sistēmā ir īpaši nozīmīga.

Monitoringa mērķa grupa aptver dažādus sociāli ekonomiskos slāņus, tautības un izglītības līmeņus, tādējādi nodrošinot pārrobežu salīdzināmību un reālu sabiedrības veselības attēlojumu gan Latvijas, gan Lietuvas pašvaldībās.

Datu vākšanas principi

Datu vākšana tiek organizēta pēc vienotiem un standartizētiem principiem, lai nodrošinātu rezultātu ticamību un salīdzināmību starp pašvaldībām un valstīm. Viens no galvenajiem principiem ir vienlaicīga datu vākšana Latvijā un Lietuvā, kas ļauj precīzi salīdzināt paradumus, ņemot vērā sezonālās, sociālās un ekonomiskās izmaiņas. Ieteicams datu vākšanu organizēt vismaz reizi gadā — tādējādi iegūstot dinamisku priekšstatu par veselības paradumu svārstībām.

Datu vākšana notiek, izmantojot divējādas metodes: tiešsaistes anketas un drukātas anketas. Tiešsaistes formāts ir īpaši efektīvs darbspējīgā vecuma cilvēkiem, jauniešiem un pilsētu iedzīvotājiem, savukārt papīra formas nodrošina pieejamību senioriem, cilvēkiem ar ierobežotu digitālo prasmju līmeni un apmeklētājiem poliklīnikās, sociālajos dienestos un kopienu centros. Šāda kombinētā pieeja nodrošina, ka tiek sasniegts daudz plašāks respondentu loks un tiek samazināts atlases aizspriedums.

Svarīgs princips ir arī anketas pieejamība vairākās valodās, ja tas nepieciešams konkrētajā reģionā (piem., latviešu, lietuviešu, krievu, angļu). Tas ievērojami paaugstina datu kvalitāti un līdzdalību.

Turklāt, lai nodrošinātu atklātību un patiesas atbildes, datu vākšana tiek veikta pilnīgi anonīmi, neievācot personas identifikācijas datus. Konfidencialitātes garantēšana ir būtisks nosacījums, kas motivē iedzīvotājus atbildēt godīgi un sniedz drošu pamatu datu analīzei.

Anonimitāte un datu drošība

Anonimitātes nodrošināšana ir viens no galvenajiem sabiedrības veselības monitoringa priekšnoteikumiem, jo godīgu un atklātu atbilžu iegūšana iespējama tikai tad, ja respondenti jūtas droši un aizsargāti. Anketā netiek vākti nekādi personas dati, kas ļautu identificēt konkrētu personu — netiek prasīts vārds, uzvārds, kontaktinformācija vai cita sensitīva informācija. Dati tiek apkopoti tikai statistikas vajadzībām, un tos analizē tikai apkopotā, nevis individuālā līmenī.

Datu drošība tiek nodrošināta arī tehniskajā līmenī: digitālie dati glabājas tikai pašvaldības vai projekta partneru drošajos serveros ar piekļuvi tikai autorizētiem speciālistiem. Lietuva un Latvija savā starpā apmainās tikai ar anonimizētiem, salīdzināmas struktūras datu kopumiem.

Datu apstrāde un analīze

Datu apstrāde tiek veikta divos savstarpēji papildinošos virzienos — kvantitatīvajā un kvalitatīvajā.

Kvantitatīvā analīze:

Slēgtie jautājumi tiek analizēti, izmantojot procentuālās sadalījuma metodes, relatīvos rādītājus, vecuma un dzimuma grupu salīdzinājumu, kā arī teritoriju (LV–LT) salīdzinājumus. Vajadzības gadījumā iespējams analizēt tendences ilgākā laika periodā, īpaši ja monitorings tiek veikts vairākus gadus pēc kārtas. Kvantitatīvā analīze sniedz pamatu objektīviem lēmumiem par veselības veicināšanas prioritātēm un resursu sadali.

Kvalitatīvā analīze:

Atvērtie jautājumi ļauj identificēt problēmas, kas ne vienmēr atklājas skaitļos — piemēram, psiholoģiskās barjeras, sociālie šķēršļi, informācijas trūkums vai sistēmiski pakalpojumu pieejamības trūkumi. Atbildes tiek grupētas tēmās, nosakot biežāk minētās problēmas un priekšlikumus. Šis piegājiens palīdz izveidot cilvēkcentrētu, vajadzībās balstītu veselības politiku.

Apvienojot abus analīzes veidus, pašvaldības un partneri iegūst daudzslāņainu un precīzu priekšstatu par sabiedrības veselības situāciju.

Rezultātu izmantošana veselības veicināšanā

Iegūtie dati ir būtisks instruments pašvaldību veselības veicināšanas plānošanā. **Analīzes rezultāti** ļauj noteikt, kuras mērķa grupas visvairāk cieš no zemas fiziskās aktivitātes, neveselīga uztura, psihiskās veselības problēmām vai paaugstināta traumatisma. Balstoties uz šiem datiem, var izstrādāt precīzus rīcības plānus, piemēram, papildu nodarbības senioriem, veselīga uztura izglītības programmas jauniešiem vai drošības kampaņas ģimenēm ar maziem bērniem.

Latvijas un Lietuvas kopīgie dati ļauj noteikt reģionālās īpatnības un izstrādāt starpvalstu aktivitātes — piemēram, kopīgas veselības dienas, skrējienus, informatīvās kampaņas vai veselības veicināšanas projektus, kas vieno abu valstu iedzīvotājus. Rezultāti kalpo arī kā pamats finansējuma piesaistei un atskaitēm par projektos īstenotajām aktivitātēm.

Datu analīzes matricas

Datu analīzes matricas ir viens no centrālajiem instrumentiem sabiedrības veselības monitoringa sistēmas praktiskajā īstenošanā. Tās nodrošina strukturētu veidu, kā apkopot un interpretēt iegūtos datus, pārvēršot tos pārskatāmās, vienkārši saprotamās un praksē izmantojamās kategorijās. Katrā matricā indikatori tiek izvietoti pēc riska līmeņiem, interpretācijas kritērijiem un atbilstošajiem rīcības ieteikumiem, kas ļauj speciālistiem ātri noteikt galvenās problemātiskās jomas un nepieciešamos pasākumus. Tas ir īpaši svarīgi situācijās, kad jāstrādā ar plašu un daudzveidīgu datu apjomu, un nepieciešama ātra, konsekventa izvērtēšana.

Datu analīzes matricas nodrošina vienotu un standartizētu datu interpretācijas pieeju abās iesaistītajās valstīs — Latvijā un Lietuvā. Izmantojot vienādus kritērijus un definīcijas, speciālisti var salīdzināt rezultātus starp reģioniem un valstīm, identificēt kopīgās tendences un atšķirības, kā arī precīzāk noteikt prioritārās jomas, kurās nepieciešama pārrobežu sadarbība. Šāda pieeja būtiski paaugstina monitoringa sistēmas ticamību un nodrošina, ka lēmumi balstīti vienādos, pierādījumos balstītos principos.

Turklāt matricas kalpo kā saikne starp datiem un praktisko rīcību. Tās sniedz ne tikai situācijas analīzi, bet arī konkrētus, īstenojamus ieteikumus par to, kā mazināt identificētos riskus, kādus veselības veicināšanas pasākumus ieviest un kurām mērķa grupām tie būtu nepieciešami. Šādā veidā datu analīzes matricas pārvērš abstraktus rādītājus konkrētos rīcības virzienos, kas palīdz speciālistiem efektīvāk plānot un īstenot preventīvos un veselību veicinošos pasākumus. Tas padara matricu izmantošanu par neatņemamu metodoloģijas sastāvdaļu un praktiski nozīmīgu rīku pašvaldību un pārrobežu veselības speciālistu ikdienas darbā.

Pielikumi

Fiziskās aktivitātes matrica

Indikators	Mērījums	Riska grupa	Ieteicamā rīcība
Aktivitāšu biežums	0–2 dienas nedēļā	Zema aktivitāte	Bezmaksas nodarbības, treneru iesaiste
Aktivitāšu veids	Nav aktivitāšu	Sēdošs dzīvesveids	Pastaigu un nūjošanas grupas
Šķēršļi	Laiks, motivācija	Strādājošie	Īsās nodarbības darba vietās

Veselīga uztura matrica

Indikators	Zemā vērtība	Interpretācija	Rīcība
Dārzeņu lietošana	<3x nedēļā	Nepietiekams uzturs	Pieredzes meistarklases
Saldinātie dzērieni	≥1x dienā	Augsts cukura patēriņš	Jauniešu kampaņas
Uztura pašvērtējums	“Neveselīgi”	Zema izpratne	Uztura speciālistu konsultācijas

Psihiskās veselības matrica

Indikators	Problēma	Interpretācija	Ieteikums
Stresa biežums	bieži	emocionālais risks	Relaksācijas nodarbības
Sociālais atbalsts	nav	izolācija	Kopienas psiholoģiskais atbalsts
Palīdzības meklēšana	nemeklē	stigma	anonīmas konsultācijas

Atkarību matrica

Indikators	Risks	Interpretācija	Rīcība
Smēķēšana	ikdienā	atkarība	Atmešanas programmas
Alkohola lietošana	bieža	veselības risks	Konsultācijas, atbalsta grupas
Energijas dzērieni	regulāri	sirds risks	Jauniešu izglītošana

Traumatisma matrica

Rādītājs	Risks	Interpretācija	Rīcība
Traumās gadā	≥1	drošības trūkums	Drošības auditi
Trauma vieta	mājas	sadzīves riski	Informatīvi materiāli
Drošības risinājumi	nav	paaugstināts risks	Dūmu detektoru uzstādīšana

Reproduktīvā veselība

Rādītājs	Risks	Interpretācija	Rīcība
Informētība	zema	zināšanu trūkums	Izglītojoši materiāli
Pieejamība	zema	barjeras pakalpojumiem	Anonīmas konsultācijas
Vajadzības	ir	nepieciešams atbalsts	Speciālistu konsultācijas

Slimību profilakse

Rādītājs	Risks	Interpretācija	Rīcība
Pārbaudes	reti	novēlota diagnostika	Profilaktiskās akcijas
Skrīnings	nepiedalās	zema izpratne	Kampaņas
Pieejamība	zema	sistēmas barjera	Pakalpojumu pieejamības uzlabošana

Iedzīvotāju veselības paradumu aptauja

Šī anketa ir daļa no Latvijas un Lietuvas kopīgas sabiedrības veselības monitoringa iniciatīvas, kuras mērķis ir noskaidrot iedzīvotāju veselības paradumus, vajadzības un dzīvesveidu. Iegūtie anonīmie dati palīdzēs pašvaldībām plānot atbilstošus veselības veicināšanas pasākumus un uzlabot pakalpojumu pieejamību.

Instrukcija:

Anketa ir anonīma, un tās aizpildīšana aizņems aptuveni 7–10 minūtes. Lūdzu, atbildiet pēc iespējas godīgi un izvēlieties tos variantus, kas visprecīzāk raksturo Jūsu situāciju. Ja kāds jautājums neattiecas uz Jums, atzīmējiet opciju “Neesmu saskāries/ies” vai atstājiet to tukšu (ja tas atļauts).

SOCIĀLDEMOGRĀFISKĀ INFORMĀCIJA

1. Jūsu dzimums:

☐ Sieviete ☐ Vīrietis ☐ Citi / nevēlos norādīt

2. Jūsu vecuma grupa:

☐ <18 ☐ 18–24 ☐ 25–34 ☐ 35–44 ☐ 45–54 ☐ 55–64 ☐ 65+

3. Dzīvesvieta:

☐ Daugavpils pilsēta ☐ Daugavpils novads ☐ Cita

4. Nodarbība:

☐ Strādājošs ☐ Studējošs ☐ Pensionārs ☐ Bezdarbnieks ☐ Cits

5. Izglītības līmenis:

☐ Pamata ☐ Vidējā ☐ Profesionālā ☐ Augstākā

6. Ar ko dzīvojat kopā?

☐ Vienatnē ☐ Ar partneri ☐ Ar bērniem ☐ Ar radniekiem

7. Vai Jums ir hroniskas slimības?

☐ Jā ☐ Nē

Ja Jā, kādas? _____

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

1. Cik dienas nedēļā nodarbojaties ar fiziskām aktivitātēm vismaz 30 minūtes?

☐ 0 ☐ 1–2 ☐ 3–4 ☐ 5+

2. Kādas aktivitātes Jūs veicat visbiežāk?

☐ Pastaigas ☐ Nūjošana ☐ Vingrošana mājās ☐ Sporta zāle ☐ Peldēšana ☐ Cits

3. Kas Jums visbiežāk traucē nodarboties ar fiziskām aktivitātēm?

☐ Laika trūkums ☐ Veselības problēmas ☐ Motivācijas trūkums ☐ Nav piemērotas vietas ☐ Cits

4. Vai piedalāties pašvaldības veselības nodarbībās?

☐ Regulāri ☐ Dažreiz ☐ Nē ☐ Man nav informāciju par tām

5. Vai Jums būtu interese piedalīties bezmaksas nodarbībās?

☐ Jā ☐ Varbūt ☐ Nē

6. Kādas nodarbības Jūs interesētu? _____

VESELĪGS UZTURS

1. Cik bieži ēdat dārzeņus un augļus?

☐ Katru dienu ☐ 3–4x nedēļā ☐ Retāk

2. Cik bieži lietojat saldinātus dzērienus?

☐ Katru dienu ☐ 1–3x nedēļā ☐ Retāk ☐ Nekad

3. Kā Jūs vērtējat savus ēšanas paradumus?

☐ Ļoti veselīgi ☐ Drīzāk veselīgi ☐ Vidēji ☐ Neveselīgi

4. Vai zināt “veselīga šķīvja” principu?

☐ Jā ☐ Kaut ko esmu dzirdējis ☐ Nē

5. Kas kavē Jūs būt veselīgāk?

☐ Laika trūkums ☐ Cena ☐ Nepietiek zināšanu ☐ Ieradumi ☐ Nekas

PSIHISKĀ VESELĪBA

1. Cik bieži pēdējās 2 nedēļās jutāties nomākts/stresains?

☐ Gandrīz katru dienu ☐ Bieži ☐ Dažreiz ☐ Reti

2. Vai Jums ir ar ko parunāt grūtos brīžos?

☐ Jā ☐ Daļēji ☐ Nē

3. Kādus paņēmienus galvenokārt izmantojat stresa mazināšanai?

☐ Pastaigas ☐ Sarunas ☐ Fiziskās aktivitātes ☐ Elpošanas/relaksācijas tehnikas

☐ Nekādas

4. Vai pēdējā gada laikā esat meklējuši psihologa palīdzību?

☐ Jā ☐ Nē, bet vajadzētu ☐ Nē

5. Vai Jums būtu nepieciešamas bezmaksas nodarbības psihiskai veselībai?

☐ Jā ☐ Varbūt ☐ Nē

6. Kas visvairāk ietekmē Jūsu emocionālo labsajūtu?

ATKARĪBU MAZINĀŠANA

1. Vai Jūs smēķējat?

☐ Jā ☐ Dažreiz ☐ Nē

2. Vai kāds mājās smēķē Jūsu klātbūtnē?

☐ Jā ☐ Nē

3. Cik bieži lietojat alkoholu?

☐ Nekad ☐ <1x mēnesī ☐ 1–3x mēnesī ☐ Biežāk

4. Vai pēdējā gada laikā centāties samazināt kaitīgos ieradumus?

☐ Jā ☐ Nē

5. Vai lietojat enerģijas dzērienus?

☐ Jā ☐ Dažreiz ☐ Nē

6. Vai Jums interesētu atbalsts kaitīgo ieradumu mazināšanai?

☐ Jā ☐ Varbūt ☐ Nē

TRAUMATISMS UN DROŠĪBA

1. Vai pēdējā gada laikā esat guvis traumu, kurai vajadzēja medicīnisku palīdzību?

☐ Jā ☐ Nē

2. Kur visbiežāk esat guvuši traumas?

☐ Mājās ☐ Sporta laikā ☐ Sabiedriskās vietās ☐ Darbā

3. Vai Jūsu mājās ir drošības risinājumi (pretslīdes paklāji, dūmu detektori)?

☐ Dūmu detektors ☐ Oglekļa monoksīda (CO) detektors ☐ Pretslīdes paklājs
vannas istabai ☐ Pretslīdes paklājs gaitenim vai virtuvei ☐ Ugunsdzēsamais
aparāts vai ugunsdzēsamais pārsegs virtuvē ☐ Pirmās palīdzības aptieciņa

☐ Bērnu drošības slēdži skapīšiem un rozetēm ☐ Nakts kustību sensors vai LED
apgaismojums gaitenī ☐ Vadu organizators / stiprinājums pie sienas, lai novērstu
aizķeršanos ☐ Neslīdošs paklājiņš fiziskām aktivitātēm (vingrošanas paklājs)

4. Vai Jums būtu noderīga konsultācija par drošību mājās?

☐ Jā ☐ Varbūt ☐ Nē

SLIMĪBU PROFILAKSE

1. Cik bieži veicat profilaktiskas veselības pārbaudes?

☐ Reizi gadā ☐ Reizēm ☐ Ļoti reti ☐ Nekad

2. Kad pēdējo reizi veicāt ģimenes ārsta profilaktisko apskati?

☐ <1 gads ☐ 1–3 gadi ☐ >3 gadi ☐ Neatceros

3. Vai piedalāties valsts skrīninga programmās?

☐ Jā ☐ Reti ☐ Nē ☐ Nav pieejama informācija

4. Vai Jums ir viegli piekļūt veselības pakalpojumiem?

☐ Jā ☐ Daļēji ☐ Nē

5. Vai zināt, kur meklēt uzticamu veselības informāciju?

☐ Jā ☐ Daļēji ☐ Nē

6. Kādi veselības veicināšanas pasākumi Jums būtu noderīgi?

SEKSUĀLĀ UN REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA

1. Vai Jūs jūtaties pietiekami informēts seksuālās un reproduktīvās
veselības jautājumos?

☐ Jā ☐ Daļēji ☐ Nē

2. Vai zināt, kur saņemt konfidenciālu konsultāciju par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem?

☐ Jā ☐ Daļēji ☐ Nē

3. Cik komfortabli Jūs jūtaties, meklējot seksuālās un reproduktīvās veselības pakalpojumus (piem., ginekologu, kontracepcijas konsultācijas, STI pārbaudes)?

☐ Ļoti komfortabli – nejūtu barjeras ☐ Daļēji komfortabli – dažkārt jūtu diskomfortu
☐ Nekomfortabli – man ir grūti lūgt palīdzību / saņemt pakalpojumus

4. Vai pēdējā gada laikā ir radušies jautājumi, par kuriem vēlētos konsultēties?

☐ Jā ☐ Nē

PAPILDU SADAĻA TIKAI SIEVIETĒM

1. Vai pēdējos 5 gados esat bijusi grūtniece?

☐ Jā ☐ Nē

Ja atbilde "Jā":

2. Vai saņēmt pietiekamu informāciju grūtniecības laikā?

☐ Jā ☐ Daļēji ☐ Nē

3. Vai atbalsts pirmajā bērna dzīves gadā bija pietiekams?

☐ Jā ☐ Daļēji ☐ Nē

4. Kāds papildu atbalsts būtu nepieciešams jaunaļiem vecākiem?
