



Ropažu
novads

29.oktobris Pasaules insulta diena

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 24.10.2022.



29. oktobrī tiek atzīmēta Pasaules insulta diena, kuras galvenais mērķis ir palielināt sabiedrības izpratni par insulta riska faktoriem un profilakses metodēm, lai sabiedrība spētu laikus atpazīt insulta simptomus un novērst iespējamo insultu. Šī gada Pasaules insulta dienas moto ir "Minūtes var glābt dzīvības".

Pēc Slimību profilakses un kontroles centra datiem, insults ir biežākais invaliditātes cēlonis Latvijā, taču 30% gadījumu insults beidzas ar nāvi. Lai gan insults visbiežāk ir sastopams vecāka gadagājuma cilvēkiem, tomēr katrs septītais insulta nāves gadījums noticis vecumgrupā līdz 65 gadiem.

Šogad Pasaules insulta dienas ietvaros SPKC speciālisti ir izstrādājuši infografiku "Insults" un darba lapu skolēniem par insulta riska faktoru atpazīšanu. Pielikumā nosūtām infografiku PDF un PNG formātā un darba lapu PDF formātā, tematiskās dienas tēmas aktualizēšanai pašvaldībā.

Tāpat arī aicinām Pasaules insulta dienas ietvaros izmantot SPKC izstrādātos informatīvos materiālus:

Pastkarte ["Kā atpazīt infarktu/insultu?"](#) (pieejama drukātā formātā);

Tests [Vai proti atpazīt insultu un pareizi rīkoties?](#);

Kampaņa "[Laiks ir dzīvība - atpazīsti insultu un infarktu](#)";

Infografika "[Rūpējies par savu sirdi, izvēloties veselīgu uzturu](#)";

Brošūra "[Sirds un asinsvadu veselības formula](#)" (pieejama drukātā formātā);

Grāmatzīme "[7 veselās sirds rādītāji](#)" (pieejama drukātā formātā);

Krāsojamā uzdevumu grāmata bērniem "[Vesels ēdis](#)" (pieejama drukātā formātā).

Materiālus, pie kuriem ir atzīme "Pieejams drukātā formātā" iespējams saņemt bez maksas. Materiālus drukātā formātā var saņemt Duntes ielā 22, k-5, pirmdienās, otrdienās un trešdienās no plkst. 9.00–16.30, iepriekš obligāti vienojoties par saņemšanas laiku. E-pasts izdales materiālu pieteikšanai un saņemšanai: infomateriali@spkc.gov.lv

Autors: SPKC

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.ropazi.lv/lv/jaunums/29oktobris-pasaules-insulta-diena>