

LATVIJAS UNIVERSITĀTES
MEDICĪNAS FAKULTĀTES
VESELĪBAS ZINĀTŅU BAKALaura MĀSZINĪBĀS
STUDIJU PROGRAMMA

**VESELĪGA UZTURA SKOLA LATVIJĀ UN
MĀSAS LOMA TAJĀ**

BAKALaura DARBS

Autors: Tatjana Jirgensone
Stud. apl.nr.: tj06006
Darba vadītājs: Māszinību maģistre, lektore
Dagnija Gulbe

RĪGA 2010

ANOTĀCIJA

Bakalaura darbā aprakstīts pētījums par veselīga uztura skolu Latvijā un māsas lomu tajā.

Darba mērķis: apkopot un analizēt iedzīvotāju viedokli par savas veselības izvērtējumu saistībā ar veselīga uztura skolu Latvijā un māsas lomu tajā.

Darbs sastāv no ievada, septiņām daļām, pētījuma analīzes un diskusijas, secinājumiem, ieteikumiem, literatūras un avotu saraksta no trīsdesmit sešām vienībām.

Pirmajā nodaļā analizēta Virdžīnijas Hendersones māszinību teorija, pamatota pamatvajadzībās, saistībā ar uztura tendencēm.

Otrajā nodaļā apskatīta tēma par veselīga uztura vietu sabiedrības veselības veicināšanā un saglabāšanā.

Trešā nodaļa ir esošas situācijas apraksts, saistībā ar veselīga uztura skolu Latvijā.

Ceturtajā nodaļā aprakstīta jēdziena – „veselīgs uzturs” nozīme: vispārīgs uztura apskats no fizioloģijas viedokļa; tiek pārlūkota uztura piramīda un speciālistu ieteikumi uztura izvēlē; kā arī aprakstīta ūdens uzņemšanas fizioloģiskā nozīme.

Piektajā nodaļā tiek analizēti literatūras avoti par māsas lomu klientu izglītošanā veselīga uztura jautājumos.

Pārējās darba nodaļas saistītas ar pētījuma rezultātiem, to analīzi un pētījuma diskusiju.

Pētījuma laikā apstiprinājās hipotēze: Jo vairāk iedzīvotājiem būtu pieejamās informācijas no māsas par veselīga uztura skolu, jo vairāk viņi apmeklētu to, sevišķi tie iedzīvotāji, kuri izprot saistību starp personīgu veselību un veselīgu uzturu.

Darba beigās sniegti secinājumi un ieteikumi. Pētījumā tika izmantota kvantitatīva pētniecības metode – strukturēta anketa. Daba apjoms ir 42 lapaspuses un viens pielikums.

Atslēgas vārdi – veselīgs uzturs, veselība, primārā profilakse, preprimārā profilakse, klientu izglītošana

ANNOTATION

Bachelor work describes a study on healthy eating school in Latvia and the nurse's role in it.

The main target: to gather and analyze public opinion about their health assessment in relation with healthy eating school in Latvia and the nurse's role in it.

It consists of an introduction, seven parts, the studies analysis and discussion, conclusions, recommendations, bibliography and source list of thirty-six units.

The amount of work is 42 pages and two annexes. The first chapter analyzes the nursing theory of Virginia Henderson founded the basic needs of food trends.

The second chapter deals with the theme of healthy eating place public health in the promotion and preservation

.Third chapter is a description of the situation, in conjunction with a healthy Nutrition Schools in Latvia.

Fourth chapter describes the concept -'healthy diet' .A general overview of the nutritional physiology standpoint, the food pyramid, and browse through the expert advice of food selection and describe the water physiological significance in the human body.

The fifth chapter analyzes the literature of nurse's role in client healthy eating education. The other chapters of work related to the research results of the analysis and discussion of the study.

During the study confirmed the hypothesis: If the people will have more information about healthy eating school from nurse, then they will visit these schools more often, especially the people who understand the relationship between personal health and healthy diets.

At the end of the research conclusions and recommendations are given. In this research a quantitative research method - the structured questionnaire was used.

Keywords - healthy food, health, primary prevention preprimary prevention, client education.

SATURA RADĪTĀJS

Ievads	5
1.. Virdžinijas Hendersones teorijas pielietojums, saistībā ar uztura tendencēm sabiedrībā	8
2. Veselīga uztura vieta sabiedrības veselības veicināšanā un saglabāšana.....	11
3. Esošas situācijas apraksts, saistībā ar veselīga uztura skolu Latvijā.....	15
4. „Veselīgs uzturs” – jēdziena nozīme.....	20
4.1. Vispārīgs uztura apskats no fizioloģijas viedokļa.....	20
4.2. Uztura piramīda un speciālistu ieteikumi uztura izvēlē	21
4.3. Ūdens uzņemšanas fizioloģiskā nozīme	24
5. Māsas loma pacientu izglītošanā veselīga uztura jautājumos	25
6. Pētījuma metodoloģija	27
7. Pētījuma rezultāti un diskusija	29
Secinājumi.....	38
Ieteikumi	39
Izmantotā literatūra un avoti	40
Pielikumi	43
Pielikums Nr.1 Latvijas iedzīvotāju aptaujas anketa	44

IEVADS

Par veselīgu uzturu un tā nozīmi mēs dzirdam ik dienas. Jāatzīst, ka veselīga uztura tēma ir bijusi aktuāla visos laikos. Jau 469-399 p. m. ē. veselīga uztura nozīmei pievērsās Atēnu filozofs Sokrāts, dziednieks Hipokrāts un izgudrotājs Pitagors. Šie izcilie ļaudis ir teikuši:

“Neskaties uz ēdienu un dzērienu, kas rosinātu ēst un dzert vairāk nekā pats vēlies” (Sokrāts).

“Diētiskie līdzekļi iedarbojas ilgi, zāles tikai īsu brīdi” (Hipokrāts).

“Ēdam, lai dzīvotu, nevis dzīvojam, lai ēstu” (Sokrāts).

“Ēdiet un dzeriet ar mēru” (Pitagors).

“Barība cilvēka dzīvē nav augstākā balva, bet tā tomēr ir tas pamats, uz kura dzīves augstākās vērtības var iet zudumā vai arī uzplaukt” (Dr.med. M. Birhers-Benners). Mūsdienās ārsti ēdienu dēvē par augstāko balvu... Ir vērts padomāt! (1).

Mūsu informācijas laikmetā, kurā izvirzīti arvien augstāki kritēriji dzīves ritmam, steigai, nemitīgi paaugstinātam stresam, pats svarīgākais ir izvēlēties informāciju, kura atbilst konkrēta cilvēka vajadzībām. Ar katru dienu parādās komercializētie uzņēmumi, kuri piedāvā: „...ātri un efektīvi samazināt svaru...” vai „...atrisināt patreizējas problēmas...”

Rodas jautājums, kāpēc arvien vairāk parādās šie komercuzņēmumi?

Pēdējos desmit gados laikā masu mēdijos – televīzijā, presē, radio un pat internetā tiek uzsvērts, ka visā pasaulē medicīnas vadošie speciālisti un sabiedrības veselības speciālisti bieži vien runā par veselīgu uzturu, un par tā nozīmi katra cilvēka dzīvē. Tiek uzsvērts, ka atbalstot veselīga uztura lietošanu, mazinās dažādu saslimšanu risks: piemēram, tādas slimības, kā sirds un asins vadu sistēmas saslimšanas, cukura diabēts, aptaukošanas, kā arī dažādas onkoloģiskas saslimšanas (2).

Veselības ministrijas mājas lapā rakstīts: ”Lai veicinātu veselīga uztura lietošanu un veselīgu ēšanas paradumu ievērošanu, un realizētu valstī veselīga uztura politiku, Veselības ministrija kopā ar zinošākajiem uztura speciālistiem aktīvi strādā pie tā, lai veidotu valstī veselīga uztura politiku (3)”.

Būdami Eiropas Savienības dalībvalsts, mēs piedalāmies visplašākajā informācijas apmaiņā, notiek preču aprite, darbaspēka kustība, kopīga vides aizsardzības problēmu risināšana, kā arī labāko sasniegumu tālāknodošana, informācijas kampaņu rīkošana un daudzas citas, kopējas un vienlīdz aktuālas problēmas. Viens no šādiem kopējiem un aktuālākajiem jautājumiem, kurš tiek risināts visu ES valstu līmenī ir arī problēma, kas saistīta ar pārtikas produktiem, uzturu un

uztura kvalitāti. Atbilstoši Pasaules Veselības Organizācijas (PVO) datiem, vairāk, nekā 50% no Eiropas pieaugušajiem iedzīvotājiem ir pārmērīgi liels svars vai arī viņi ir aptaukojušies (4).

2006.gada martā veselības ministra vadībā tika izveidota starpinstitūciju Uztura padome, kuras galvenais uzdevums ir konsultēt un koordinēt uztura politikas izstrādi, realizāciju un aktualizāciju, lai nodrošinātu augsta līmeņa sabiedrības veselības aizsardzību (3).

Eiropas Reģionālā komitejā Piecdesmit septītā sesijas laikā Belgradā, Serbijā, 2007. gada 17.–20. septembrī tika pieņemts Ierosinātais otrais PVO Eiropas pārtikas un uztura politikas rīcības plāns 2007.–2012. gadam. Tajā ir atspoguļoti dati veselības problēmas un rīcības jomā (1.tabula).

1.1.tabula

Veselības problēmas un rīcības jomas (4).

VESELĪBAS PROBLĒMAS	RĪCĪBAS JOMAS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ar diētu saistītas neinfekcijas slimības 2. Bērnu un pieaugušo aptaukošanās. 3. Mikroelementu deficīts. 4. Pārtikas izraisītas slimības. 5. Monitorings un novērtēšana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atbalsts veselīgam dzīves sākumam. 2. Nekaitīgas, veselīgas pārtikas un ilgtspējīga pārtikas piedāvājuma nodrošināšana. 3. Patērētāju vispusīgas informēšanas un izglītošanas nodrošināšana. 4. Integrētu pasākumu veikšana attiecīgu noteicošo faktoru risināšanai. 5. Uztura un pārtikas nekaitīguma uzlabošana veselības sektorā.

Visa iepriekš minēta informācija liecina par to, ka Bakalaura tēma ir izvēlēta atbilstoši vienai no aktuālākajām tēmām Latvijā un pasaulē. Tā vistiešāk atspoguļo cilvēku zināšanas un attieksmi pret veselīgu dzīves veidu, saistībā ar veselīgu uzturu.

Ikdienā saņemot vairāk informācijas par veselīgu un kaitīgu pārtiku, cilvēks var justies apjucis, jo pieejamā informācija informācijas avotos ir pretrunīga un katrs indivīds, katrs cilvēks to attiecina uz sevi un piemēro sev tikai to, kas viņam patiešām ir nepieciešama.

Bakalaura darbs ir izstrādāts lai izzinātu veselīga uztura skolas esamību un tās pieejamību Latvijā, un precizētu māsas lomu sabiedrības izglītošanā jautājumos par veselīgu uzturu. Tiks veikta Latvijas iedzīvotāju anketēšana un izzināts iedzīvotāju viedoklis saistībā ar aktuālo veselīga

uztura tēmu. Tāpat tiks apzināt veselīga uztura skolas attīstība un nepieciešamība Latvijā. Bakalaura darba uzdevums ir izpētīt iedzīvotāju zināšanas par aptaukošanas epidēmijas un citu ar nepareizo uzturu, saistītu slimību primāras profilakses pasākumu svarīgumu.

Pētījuma objekts: veselīga uztura skola un tās nozīme veselības profilaksē, veicināšanā un saglabāšanā.

Pētījuma priekšmets: veselīga uztura skolas pieejamība zināšanām par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz veselību.

Pētījuma mērķis: apkopot un analizēt iedzīvotāju viedokli par savas veselības izvērtējumu saistībā ar veselīga uztura skolu Latvijā un māsas lomu tajā.

Hipotēze: Jo vairāk iedzīvotājiem būtu pieejamās informācijas no māsas par veselīga uztura skolu, jo vairāk viņi apmeklētu to, sevišķi tie iedzīvotāji, kuri izprot saistību starp personīgu veselību un veselīgu uzturu.

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt literatūru saistībā ar veselīga uztura skolas attīstību Latvijā.
2. Identificēt veselīga uztura pamatprincipus
3. Analizēt V. Hendersones teoriju saistībā ar uztura tendencēm.
4. Izveidot pētniecības instrumentu - anketu.
5. Veikt pētījumu Latvijā
6. Veikt rezultātu apkopošanu un datu analīzi.
7. Izdarīt secinājumus un izteikt priekšlikumus.

Pētījuma metode: Darbā tiek izmantota kvantitatīva neeksperimentāla pētniecības metode.

Darba instruments: strukturēta anketa.

Respondenti: Latvijas iedzīvotāji – pieaugušā vecuma posmā.

Pētniecības bāze: Latvijas teritorija.

1.VIRDŽINIJAS HENDERSONES TEORIJAS PIELIETOJUMS, SAISTĪBĀ AR UZTURA TENDENCĒM SABIEDRĪBĀ

Pamatojoties uz psihologu H. Mureja (H. Murray) un A. Maslova (A. Maslow) teorijām, V. Hendersone izveidoja pirmo „uz pamatvajadzībām orientēto” māsu teoriju. V. Hendersone ir izstrādājusi teoriju, kas balstīta uz cilvēka četrpadsmit pamatvajadzībām. Pamatvajadzības, kas ietilpst māsas prakses robežās un ko pacienti sagaida un ir tiesīgi saņemt no māsas, strādājošas veselības aprūpē (5).

V. Hendersone aizstāvēja māsas darbu, kā mākslu, kā profesiju, kas ir pastāvīga un atšķirīga no medicīnas. Savai teorijai V. Hendersone izvēlējās vairākus jautājumus, uz kuriem guva atbildes un tās atspoguļoja savā teorijā. Būtiskākie jautājumi bija – kas ir māsu prakse? Kādas specifiskas funkcijas māsa veic savā praksē? Kas ir māsa un aprūpes specifiskā daļa? Viņa bija viena no pirmajām māsām, kas norāda, ka māsas darbs nesastāv tikai no ārsta rīkojumiem (6, 7, 8).

Cilvēku V.Hendersone uztver kā neatkārtojamo indivīdu, kam ir vajadzīga palīdzība, lai panāktu veselību un pastāvību vai mierīgu nāvi. Indivīdu un ģimeni viņa uzskata par vienību. Indivīds ir aprūpes centrā, relatīvi neatkarīgs no apkārtnes un tās ietekmes. V.Hendersone nosauc 14 cilvēka pamatvajadzības:

1. Elpot normāli.
2. Ēst un dzert pietiekoši.
3. Izvadīt ķermenim nevajadzīgas vielas.
4. Kustēties un saglabāt ķermenim vēlamo pozū, kustību.
5. Gulēt un atpūsties.
6. Izvēlēties atbilstošu apģērbu.
7. Saglabāt ķermeņa temperatūru(piemērojot apģērbu).
8. Ievērot ķermeņa higiēnu un aizsargāt ādu no ievainojumiem.
9. Izvairīties no apkārtējās vides apstākļu draudiem un necenties ievainot citus.
10. Sadarboties ar citiem, paužot savas emocijas, vajadzības, bailes vai uzskatus. Komunicēt ar pacientu(uzklausīt viņa emocijas, vajadzības, raizes, uzskatus).
11. Rīkoties saskaņā ar reliģisko ticību.
12. Strādāt darbu, kurā var gūt panākumus.
13. Piedalīšanās dažādos atpūtas pasākumos, nodrošināt izklaidi un atpūtu.

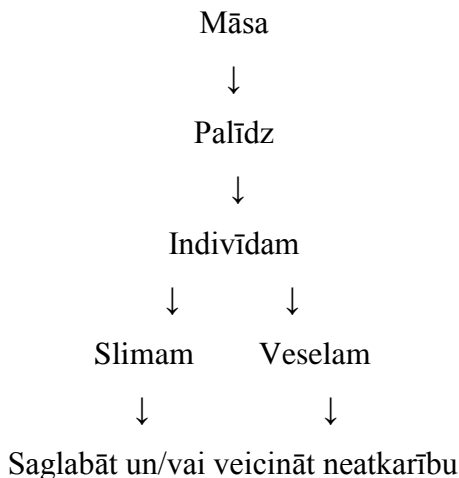
14. Mācīties, pētīt, atklāt vai apmierināt ziņkāri, tādējādi nodrošinot normālu attīstību un veselību, un veselību, un izmantot visas veselības iespējas.

Katrs indivīds izveido dzīves modeli, kurā pats nodrošina savas pamatvajadzības. Atšķirībā no amerikāņu psihologa A.Maslova teorijas, autore nenorāda, ka pamatvajadzības ir hierarhiālā secībā un atzīmē, ka katrai vajadzībai ir nepieciešama individuāla pieeja. Salīdzinot šo divu autoru teorijas, var secināt, ka V.Hendersones nosauktās pamatvajadzības un A. Maslova pamatvajadzību piramīda ir ļoti līdzīgas, tām ir daudz kopēju punktu (5).

Māsas zināšanas, kompetence un prakse palīdz klientam kļūt neatkarīgam vai rūpēties par sevi sabiedrībā. Veselību V.Hendersone apraksta kā indivīda spējas darboties pastāvīgi ar nepieciešamu spēku, gribu un zināšanām. Turpretim slimību viņa apraksta, kā neatkarības zaudējumu. Viņa uzskata, ka veselības kvalitāte vairāk nekā dzīve pati par sevi un tā atļauj cilvēkam strādāt pēc iespējas efektīvāk un sasniegt visaugstāko apmierinājumu savā dzīvē (5).

Ikdienā katrs cilvēks rūpējas pats par sevi: šīs darbības ir daļa no viņa dzīves, tās apmierina galvenās vajadzības, kas saistītas ar izdzīvošanu un atgriešanos sabiedrībā. Tas nozīmē, ka problēmas rodas tad, kad indivīds nav spējīgs apmierināt vajadzības dažādu iemeslu dēļ. Pacientu aprūpē, galvenokārt, problēmas rodas, ja nevar apmierināt vajadzības, kas atteicas uz veselības aizsardzību. Dažādas gūtās traumas vai slimības liedz spēju rūpēties par sevi. V.Hendersone saka: „Aprūpe ir palīdzība indivīdam, slimam vai veselam, ar darbībām, kuras viņš pats būtu veicis, ja viņam būtu pietiekoši spēka, zināšanu un gribas, to darbību veikšana, kuras viņam nodrošinātu labu veselību, izveseļošanos vai mierīgu nāvi, tādējādi, palīdzot viņam atjaunot neatkarību cik ātri vien iespējams (5)”(skat 1.1.att.).

Šajā definīcijā parādās teorētiskās galvenā ideja.



1.1. att. Aprūpes definējums pēc V. Hendersones

Definīcija iekļauj, ka aprūpe ir primārs pakalpojums indivīdam izdarīt darbu, kurš ir nozīmīgs indivīda veselībai. Māsa palīdz cilvēkam darīt to, ko viņš nespēj izdarīt pats, un tikt galā ar problēmām, kas neļauj viņam turpināt darboties kā parasti. Māsa var arī palīdzēt pacientam, veicot darbības viņa vietā. Tomēr galvenais māsas aprūpes mērķis palīdzēt viņam pēc iespējas ātrāk atgūt patstāvību un neatkarību. Šī palīdzība iekļauj arī pacienta apmācību. Saistībā ar veselīgo uzturu māasai ir galvenais mērķis palīdzēt klientam pēc iespējas ātrāk iemācīties un rūpīgāk ievērot tos principus patstāvīgi (8, 9).

Vide pēc V. Hendersones sastāv no ārējiem faktoriem un ietekmēm, kas virza dzīves izveidošanu. Veselīgs uzturs pieder tieši tiem faktoriem, no kā ir atkarīga dzīves kvalitāte.

Pamatvajadzību nodrošināšanas ir atkarīga no indivīda resursiem. Savukārt šos resursus ietekmē tādi faktori, kā vecums, emocionālā stabilitāte, garīgā sfēra, labsajūta un arī sociālais stāvoklis. Resursu trūkumu pamatā var būt zināšanu trūkums, spēka un gribas trūkums. Šis resursu trūkums ne vienmēr būs tikai slimības gadījumā. Arī veseliem cilvēkiem ir vajadzība pēc aprūpes, kad viņi citu iemeslu dēļ (piemēram, zināšanu trūkums) nespēj nodrošināt savas vajadzības, kuras ir nepieciešamas, lai saglabātu un veicinātu veselību(10).

Bakalaura darbā par pamatu tiek izmantota V. Hendersones teorija pamatota pamatvajadzībās. Pētījumā tika iesaistīti Latvijas iedzīvotāji, kam pastāv vajadzība sniegt zināšanas par veselīga uztura skolas esamību un pieejamību Latvijā. Aptaujas laikā iedzīvotāji, kuri piedalās pētījumā sniegs informāciju par savām pamatvajadzībām sakarā ar veselīga uztura ieviešanu viņu dzīvē un tās aktualitāti. Kā arī par nepieciešamību veselīga uztura skolas pieejamību. Tiks pētīts iedzīvotāju viedoklis par primārā aprūpē praktizējošas māsas lomu veselīga uztura skolas attīstībā, kā arī tiks noskaidrots, kas ir veselīga uztura skola un kādas ir tās galvenās funkcijas.

2. VESELĪGA UZTURA VIETA SABIEDRĪBAS VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ UN SAGLABĀŠANĀ

Pasaules zinātnieki ir veikuši ļoti plašus pētījumus par uztura ietekmi uz cilvēka veselību un dažādu slimību attīstību neievērojot veselīga uztura principus.

Lai saprastu, kā uzturs ietekmē cilvēka veselību pirmkārt jāvienojas par veselības definējumu. Vienā gadījumā ar veselību tiek saprasts pretstats slimībai un pašaprūpes nespējai, un tādā gadījumā tā ir tīri kvantitatīva pazīme, kura „ir vai nav”. Taču šāda pieeja neļauj mērīt un aplūkot veselības pakāpi(11).

Saistībā ar veselīgo uzturu priekšroka ir otrai izpratnei, kur veselībai piemīt kvantitatīva dzīvības funkcija, kas dažādā intensitātē pavada jebkuru dzīvu būtni līdz nāvei. No šāda viedokļa noteikts veselības līmenis ir arī smagi slimam cilvēkam vai slimību un citu veselības problēmu pārņemtai sabiedrībai(11).

Pirmajā gadījumā veselība ir vienīgi kvalitatīva īpašība, bet otrajā to iespējams arī mērīt un konstatēt nelielas tās pārmaiņas. Kopumā atrast un piedāvāt korektu veselības definīciju ir visai grūti, jo tajā neizbēgami nākas iekļaut citus daudznozīmīgus, viegli pārprotamus vai grūti kvantitatīvi precizējamus terminus. Visas veselības definīcijas pēc to tipoloģijas iespējams iedalīt četrās lielās grupās:

- 1) negatīvās veselības definīcijas (jeb tā saucamā veselība vakuumā). Šī pieeja pieņem, ka veselība ir visos gadījumos, kad indivīdam nav (vai ar esošām metodēm nav iespējams atklāt) nekādu fizisku trūkumu vai slimību. Par spīti teorētiskiem iebildumiem, šī pieeja ikdienā visai bieži tiek izmantota medicīnas praksē dažāda veida ekspertīzēs, kuru rezultātā tiek iegūts vērtējums „praktiski vesels”, kā arī subjektīvas veselības noskaidrošanā;
- 2) fizioloģiskās veselības definīcijas. Tajās veselības raksturošanai tiek izmantoti vārdi „organisma fizioloģisko procesu līdzsvars” un „homeostāze”, tos vēl papildinot ar piebildi, ka visas šīs funkcijas tiek nodrošinātas organismam optimālā enerģētiskā līmenī un bez kompensatorisku mehānismu līdzdalības;
- 3) adaptīvās jeb ekoloģiskās definīcijas. Veselība tajās tiek skaidrota kā spēja noteiktās adaptācijas amplitūdas robežās pielāgoties mainīgajām vides prasībām – aukstumam vai karstumam, dažādai fiziskai slodzei, uztura trūkumam u.c., pieņemot, ka jebkādi tās traucējumi šo pielāgošanos kavē vai ierobežo;

- 4) sociālās jeb pozitīvās definīcijas. Šajā gadījumā mēģināts veselību definēt, lietojot tādus terminus kā labklājība, labsajūta un produktivitāte, kas tās tuvina sociālajām zinātnēm(11).

Bakalaura darba autoru vairāk interesē adaptīvās definīcijas, jo cilvēka laba pašsajūta un veselība ir tieši saistīta ar dzīves veidu, ko piekopj cilvēks. Bet vistiešāk cilvēka pašsajūta ir saistīta ar pārtiku, ko lieto indivīds ikdienā.

Sabiedrības veselības vajadzībām tuvākais ir ceturtais grupas definīcijas. Pēc PVO 1948.gadā pieņemtās definīcijas veselība nozīmē ne tikai slimības trūkumu. Atbilstoši PVO definīcijai veselība ir fiziskā, psihiskā (garīgā) un sociālā labklājība. Pilnīgāka ir 1984.gadā PVO izveidotā veselības definīcija: „Veselība ir pakāpe, līdz kurai indivīds vai grupa spēj realizēt centienus un apmierināt vajadzības, gan pieņemot veselībai labvēlīgus lēmumus, gan mainot vides ietekmi.”(12). Lai mainītu vides ietekmi uz organismu nepietiek tikai cīnīties ar apkārtējās vides piesārņojumu, bet ļoti svarīgi piekopt veselīgo dzīvesveidu un veselīgs uzturs ir viena no galvenajām tās daļām.

Tomēr no sabiedrības veselības viedokļa vislielāko interesi izraisa nevis mēģinājumi konceptuāli nospriest, kas veselība ir, bet gan, kas nosaka, ka konkrētam indivīdam vai populācijai tā ir tieši tāda. Tādēļ kā no slimību cēlonības izpratnes, tā no praktiskas to novēršanas viedokļa svarīgi apzināties, kāda veida ietekmes visbiežāk mēdz novest pie veselības problēmu rašanās. (12). Tas nozīmē, ka pats svarīgākais sabiedrības veselībā palīdzēt indivīdam izvairīties no negatīvām ietekmēm un veicināt faktorus, kas palīdzēs uzlabot un saglabāt veselību un labklājību. T.sk. izvairīties no kaitīgas pārtikas ietekmes uz organismu un veselības saglabāšanu.

Lai labāk saprastu ar ko tieši jāstoptas māsai lai vadītu veselīga uztura skolu, veicinātu konkrēta indivīda veselību, labklājību un sabiedrības veselību, kā arī labklājību kopumā, jānoskaidro kas tieši ir sabiedrības veselība. Vairums populārāko sabiedrības definīciju uzsver tās organizēto raksturu un visas sabiedrības iesaisti. Šai ziņā par raksturīgiem piemēriem var uzskatīt trīs bieži citētas definīcijas:

„Sabiedrības veselība ir viens no organizētiem pasākumiem, ko sabiedrība īsteno, lai aizsargātu, veicinātu un atjaunotu cilvēku veselību.” Dž. Lāsts (J.M.Last – 1983) (11).

„Sabiedrības veselība ir zinātne par slimību novēršanu, mūža ilguma pagarināšanu un veselības veicināšanu ar organizētu sabiedrības pasākumu palīdzību.” Public Health in England, 1988. (11).

„Sabiedrības veselība ir zinātne par slimību novēršanu, mūža ilguma pagarināšanu, garīgās un fiziskās veselības un produktivitātes veicināšanu ar organizētu pasākumu palīdzību kopienās.” Terminology for the European Health Policy Conference, 1994. (11).

Latvijā „Eiropas bērnu aptaukošanās pārraudzības” projekta ietvaros 2007./2008. mācību gadā tika veikts bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums, kuru organizēja un pārraudzīja valsts aģentūra „Sabiedrības veselības aģentūra”. Pētījuma mērķis bija iegūt informāciju par liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību 7 gadus veciem bērniem un skolu vides atbilstību veselīgu paradumu veicināšanai(13).

Latvijā veiktais pētījums liek secināt, ka gan veselīga uztura, gan fizisko aktivitāšu veicināšanā skolās vēl daudz kas darāms. Pētījumā iegūtie rezultāti liek domāt, ka Rīgā veselīgam dzīvesveidam ir visnelabvēlīgākā vide, kur bērni ar lieku ķermeņa masu ir ievērojami vairāk kā citur Latvijā. Rīgā 33% pirmās klases zēnu un 20% meiteņu ir liekā ķermeņa masa, ieskaitot aptaukošanos(13).

Saistībā ar to, ka aptaukošanās valsts un pasaules mērogā ieņem vienu no pirmajām vietām. Lai indivīds spētu pasargāt sevi no nepareiza uztura lietošanas sekām, ir jārunā par profilaktiskiem pasākumiem. Precīzāk par primārās profilakses pasākumiem(11.)

Primārās profilakses pasākumi tiek veikti, lai stiprinātu cilvēku veselību kopumā vai pasargātu līdz tam neslimojošus indivīdus no saslimšanas ar kādu konkrētu slimību. Pirmajā gadījumā, kad parasti tiek īstenoti pasākumi, lai nespecifiski stiprinātu indivīda veselību kopumā, mēdz runāt par veselības veicināšanu. Kaut gan abas šīs pieejas parasti ir cieši saistītas, starp tām pastāv būtiskas atšķirības(3).

Daudzu hronisku slimību, piemēram, ļaundabīgo audzēju, gadījumā iespējama gandrīz vienīgi nespecifiska primārā profilakse, kas galvenokārt balstās uz riska faktoru ietekmes novēršanu vai vismaz vājināšanu. Reizēm kādu uzvedības riska faktoru novēršanu, kas uzskatāma par vairāku konkrētu slimību primāro profilaksi, mēdz saukt par preprimāro profilaksi. Tā attiecībā pret sirds išēmisko slimību, smēķēšanas atmešana noteiktā vecumā veseliem indivīdiem uzlūkojama par primāro profilaksi, bet smēķēšanas uzsākšanas mazināšana jauniešu vidū – par preprimāro. Par primārās profilakses pasākumu efektivitāti galvenokārt liecina saslimstības samazināšanās, bet ar laiku gaidāma arī pakāpeniska sekundāra cēloņspecifiskās mirstības un slimības izplatības mazināšanās(11).

Veselības veicināšanas terminu plašākā aprītē ieviesa Kanādiešu veselības aprūpes politiķis Marks Lalonds (Lalonde) 1974.gadā Oficiālu starptautisku nozīmību šis jēdziens guva pēc PVO iniciatīvas 1986.gada Otavas konferencē(11).

Otavas harta arī noteica piecas pamatstratēģijas, kas ļautu nodrošināt veselības veicināšanas praksi un veselības politikas izstrādi. Tas ir:

- veselībai labvēlīgas sabiedriskās politikas veidošana;
- atbalstu sniedzošas vides radīšana;
- kopienu aktivitāšu stiprināšana;
- individuālo (personīgo) prasmju attīstīšana;
- veselības aprūpes dienestu pārorientācija.

Pēc mazāk politizētas izpratnes veselības veicināšanu var definēt kā veselības izglītības un specifisku profilaktisku pasākumu kampaņu (piemēram, veselīga uztura principus ieviešanas vai smēķēšanas ierobežošanas pasākumi) kombināciju, kas orientēta uz to, lai veicinātu veselībai labvēlīgas pārmaiņas vidē un cilvēku uzvedībā(11).

Savukārt veselības izglītība ir komplekss izglītošanas process, kas ļauj kā atsevišķiem indivīdiem un ģimenēm, tā kopienām pieņemt izprastus lēmumus par jautājumiem, kas skar viņu veselības uzlabošanu, pasargāšanu un atjaunošanu. Tās pozitīviem un negatīviem faktoriem, bet ietver sevī arī attiecīgu iemaņu apgūšanu un attieksmes maiņu. Veselības izglītība neaprobežojas vienīgi ar darbību dažādu līmeņu mācību iestādēs, bet tās kompetences sfērā iekļaujama jebkura veida sabiedrības informēšana par riska faktoriem un profilakses iespējām. Tās veiksmīgas darbības rezultātā paaugstināsies sabiedrības vispārējā izglītība veselības jautājumos(11). Tas nozīmē, ka veselīga uztura skola, ko vadītu māsa palīdzētu atsevišķiem indivīdiem un sabiedrībai kopumā paaugstināt savu kompetenci uztura jautājumos un jautājumos, kas saistīti ar uztura saistošu saslimšanu profilaksi.

3. ESOŠAS SITUĀCIJAS APRAKSTS, SAISTĪBĀ AR VESELĪGA UZTURA SKOLU LATVIJĀ

Cilvēki ir pieraduši uzskatīt, ka ar labu veselību piedzimst, nevis to iegūst: esi piedzimis vai nu veiksmīgs un veselīgs vai arī neveiksmīgs un slimīgs. Taisnība gan, ka iedzimtības faktoriem ir svarīga nozīme veselības vispārējā stāvoklī. Taču ikviens savā dzīvē izdara izvēli un pieņem lēmumus, kuri var šo mantojumu vai nu sabojāt, vai uzlabot. Ikviens spēj savu veselību stiprināt – ievērot saprātīgus ēšanas ieradumus, regulāri veikt fiziskus vingrinājumus, atturēties no kaitīgiem ieradumiem un regulāri kontrolēt veselības stāvokli(14).

Vairums cilvēku saprot, ka veselība ir jāsaudzē un par to jā rūpējas. Taču praktiskā dzīvē bieži vērojam pretējo. Cilvēki dažkārt dara visu iespējamo, lai veselībai kaitētu un tādejādi saīsinātu savu mūžu. Daļēji tas skaidrojams ar neziņu par organisma uzbūvi, daļēji ar nevērību pret veselību.

Mēs dzīvojam noteiktā vidē, un tā lielā mērā ietekmē mūsu veselību. Te jāizdala fiziskā un psihiskā vide. Fiziskā vide mūs ietekmē ar fizikāliem parametriem. Tādēļ, lai saglabātu veselību, jāvairās no kaitīgās ietekmes, no kaitīgām vielām gaisā, ūdenī u.c. Jācenšas neuzturēties piesmēķētās, nevēdinātās telpās. Ne mazāk nozīmīga veselības saglabāšanā ir psihiskā vide – sabiedrība, kurā dzīvojam un mācamies. Svarīgs ir pareizs dienas režīms, proti, darba un atpūtas režīms, garīgā un fiziskā tīrība, pareizs uzturs, izvairīšanās no smēķēšanas, alkohola, narkotiskajām vielām, izlaidības dzimumdzīvē, sevišķi svarīga ir regulāra kustību aktivitāte(15).

Veselības saglabāšanas mērķis un nozīme, pamatojoties uz V. Hendersones aprūpes definīciju, ir palīdzēt indivīdam atgūt neatkarību cik ātri vien iespējams. Vajadzība pēc aprūpe ir tad, kad indivīdam trūkst nepieciešamie resursi pašam, lai veiktu darbības, kuras nodrošinātu viņa pamatvajadzības. Resursu trūkumu pamatā var būt zināšanu trūkums, spēka un gribas trūkums. Šis resursu trūkums ne vienmēr būs tikai slimības gadījumā. Āri veseliem cilvēkiem ir vajadzība pēc aprūpes, kad viņi citu iemeslu dēļ nespēj nodrošināt savas vajadzības, kuras ir nepieciešamas, lai saglabātu veselību(9). Tas nozīmē, ka veselības saglabāšanas mērķa sasniegšana tiek sasniedzamā dodot indivīdam nepieciešamas zināšanas veselīga uztura jomā.

Veselības Ministrijas mājas lapā tiek rakstīts: „Cilvēka lielākā vērtība ir veselība, kuras pamatā ir vairāki faktori, tai skaitā mērena fiziskā slodze, pareizs uzturs, atturēšanās no smēķēšanas un pārmērīgas alkohola lietošanas(3)”. Kā arī tiek uzsvērts kādam jābūt veselīgam uzturam: „Svarīgi, lai ikdienā uzņemtā pārtika saturētu visas organismam nepieciešamās

uzturvielas pareizās proporcijās, jo uzturs var būt gan riska, gan veselību aizsargājošs faktors. Veselīga uztura pamats ir kvalitatīva un nekaitīga pārtika, pilnvērtīgs uzturs un vietējā lauksaimniecībā (īpaši bioloģiskā lauksaimniecībā) ražotā pārtika(3)”.

Latvijas Republikas Satversmes 111. pants nosaka, ka „Valsts aizsargā cilvēku veselību...(16)”. Latvijas valdībai ir jānodrošina iespējami labāku veselību ikvienam Latvijas iedzīvotājam. Veselība pieder ne vien pie cilvēka pamattiesībām, bet ir arī pamats dzīves kvalitātei, personīgajai un ģimenes labklājībai. Veselība ir pamats sabiedrības pastāvēšanai kopumā.

Pasaules Pārtikas un lauksaimniecības organizācijas (FAO) un PVO starptautiskajā konferencē par uzturu tika pieņemta deklarācija un uztura rīcības plāns. Balstoties uz šo plānu Ministru kabinets 2001. gada 6. martā apstiprināja Sabiedrības veselības stratēģiju. Stratēģijas 11. mērķa - “Veselīgs dzīves veids” sasniegšanai nepieciešams izstrādāt un realizēt rīcības plānu, kas ietvertu veselīga uztura, pārtikas drošības un pietiekoša daudzuma kvalitatīvas pārtikas nodrošinājuma stratēģiju. Veselīga uztura trīs priekšnoteikumi ir:

- 1) kvalitatīva un nekaitīga pārtika;
- 2) pilnvērtīgs uzturs;
- 3) pārtikas, kura balstīta uz vietējo lauksaimniecību, pieejamība katram iedzīvotājam(17).

Latvijas iedzīvotāju veselības rādītāji ir vieni no sliktākajiem Eiropā, tādēļ nepieciešams sastādīt un realizēt veselīga uztura rīcības plānu, kas balstīts uz mūsdienu zinātniski atzītiem veselības veicināšanas principiem un pieņemtām uzturvielu normām(17).

Veselības Ministrijas mājas lapā tiek apskatīts jautājums par uztura ietekmi uz Latvijas iedzīvotāju veselību. Šobrīd veselīgam uzturam un slimību profilaksei netiek veltīta pietiekama valsts uzmanība. Kā liecina sekojošie dati, Latvijas iedzīvotāju mirstības un saslimstības rādītāji ir vieni no sliktākajiem Eiropā:

- vidējais paredzamais jaundzimušo mūža ilgums 2000.gadā bija 65 gadi vīriešiem un 76 gadi sievietēm, kas ir viens no zemākajiem Eiropā (*LM Sociālais ziņojums, 2001*);
- vidēji zīdains Latvijā slimo 2, 98 reizes gadā;
- neadekvāts zīdaiņu uzturs veicina akūtas respiratorās slimības, alerģiskas saslimšanas, zobu kariesu;
- galvenais nāves cēlonis Latvijā ir mirstība no sirds un asinsrites sistēmas slimībām, no tām katru gadu mirst apmēram 55% no visu mirušo kopskaita. Nāves gadījumu skaits no sirds

un asinsrites slimībām ir divas reizes augstāks nekā vidējais rādītājs Eiropas Savienības dalībvalstīs (*Tautas veselība un veselības aprūpe Latvijā 1991. – 2000.*);

- ievērojami palielinājies ar uzturu saistīto gremošanas trakta onkoloģisko slimību skaits laika posmā no 1990.-1999. gadam. Resnās zarnas vēža slimnieku skaits vīriešu vidū pieaudzis 46%, sieviešu - 22,8%, aizkuņģa dziedzera vēzis attiecīgi 32,2% un 16,8% (*Latvijas vēža reģistra dati, 2002.*);
- Kā liecina PVO Baltijas valstu uztura aptaujas dati, 41 % vīriešu un 33 % sieviešu vecumā no 19 - 65 gadiem ir palielināta ķermeņa masa, bet 9,5% vīriešu un 17,4% sieviešu ir aptaukošanās (% no kopējā aptaujāto skaita). Personām ar palielinātu ķermeņa masu vai aptaukošanos pieaug sirds un asinsrites sistēmas slimību, atsevišķu audzēju, cukura diabēta, mugurkaula un locītavu slimību attīstības risks (18).

Pamatojoties uz iepriekšminētiem pētījuma secinājumiem 2003.gada 4.septembrī ar Ministru kabineta rīkojumu Nr.556 tika apstiprinātas pamatnostādnes „Veselīgs uzturs (2003.-2013.)”, savukārt 2004.gada 10.novembrī ar Ministru kabineta rīkojumu Nr.856 tika apstiprināts pamatnostādņu ieviešanas plāns. Pamatnostādņu un plāna galvenais uzdevums ir īstenot pasākumu kompleksu, lai nodrošinātu iedzīvotājus ar veselīgu, drošu un pieejamu uzturu, veicinātu veselīgāku dzīvesveidu, uzlabotu iedzīvotāju veselības stāvokli, samazinātu saslimstību un mirstību ar slimībām, kas saistītas ar nepilnvērtīgu vai nepietiekamu uzturu, neveselīgiem uztura paradumiem, kā arī ar nepietiekamu fizisko slodzi. Plānā noteikti pamatnostādņu "Veselīgs uzturs (2003.–2013.)" uzturpolitikas pamatprincipu, attīstības mērķu un prioritāšu ilgtermiņa īstenošanas pasākumi (19).

2006. gada martā Veselības ministra vadībā tika izveidota starpinstitūciju Uztura padome, kuras galvenais uzdevums ir konsultēt un koordinēt uztura politikas izstrādi, realizāciju un aktualizāciju, lai nodrošinātu augsta līmeņa sabiedrības veselības aizsardzību. Uztura padome ir koordinējoša un konsultatīva institūcija, kuras darbības mērķis ir veicināt uztura politikas īstenošanu, analizējot ar uzturu saistītās sabiedrības veselības problēmas un sniedzot priekšlikumus šo problēmu risināšanai (19).

Padomes funkcijas: koordinēt darbību, kas saistīta ar uztura politikas izstrādi un īstenošanu, kā arī sniegt konsultācijas attiecīgajā jomā; veicināt uzturzinātnes attīstību Latvijā.

Padomes uzdevumi:

1. sniegt priekšlikumus par valsts politikas prioritātēm uztura jomā;

2. sniegt priekšlikumus politikas plānošanas dokumentu izstrādāšanā un aktualizēšanā uztura jomā;
3. izvērtēt esošos normatīvos aktus uztura jomā un apzināt jaunu normatīvo aktu nepieciešamību;
4. apzināt un izvērtēt sabiedrības veselības problēmas, kas saistītas ar uzturu, kā arī sniegt priekšlikumus šo problēmu risināšanai;
5. apzināt ar uzturu saistītos veselības riska faktoros un sniegt priekšlikumus pētījumu veikšanai uztura jomā(20).

Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) studenti, absolventi un pasniedzēji nodibinājuši Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociāciju kopā ar RSU doktoranti Lolitu Neimani vadībā. Asociācijā ir arī diētas ārsti, dažādu zinātnisko publikāciju un grāmatu autori. Asociācijas mērķis ir, sadarbojoties uztura speciālistiem, sniegt sabiedrībai uz pētījumiem balstītu informāciju par sabalansētu uzturu, veicināt sabiedrības veselību, informācijas pieejamību un izglītošanu par veselīgu un sabalansētu uzturu. Šobrīd visi, kas grib, var kaut ko stāstīt par veselīgu pārtiku, taču ne vienmēr šī informācija ir balstīta uz pierādījumiem (21).

L. Neimane saka, ka būtu labi, ja veselīga uztura pamatprincipus mācītu jau skolā, citādi nākas izrunāt sausu muti, kamēr iestāsti, ka var ēst arī pēc sešiem vakarā un asinsgrupu diēta nav nekāds glābiņš! Jo ilgāk strādāju, jo vairāk redzu, cik samudžinātas ir zināšanas par diētām. Galvenais ir dabūt to klikšķi galvā, tad mainās domāšana par ēšanu, sāk darīt to pareizi, sāk mazināties svars. Protams, par fiziskajām aktivitātēm neaizmirstot (22).

Viņa uzsver, ka jau senos laikos valdījis uzskats, ka ar pareizu uzturu iespējams izārstēt gandrīz visas slimības. Tāpēc asociācijas dalībnieki cer, ka nākotnē šī uzskata pamatotību izdosies pierādīt arī Latvijas sabiedrībai.

Tāpat valstī 2009.gada 12.februārī tiek nodibināta Latvijas uztura speciālistu biedrība. Biedrības mērķi ir:

1. rūpēties par uztura speciālistu prestižu, profesionālo izaugsmi;
2. sekmēt uztura speciālistu prestiža pieaugumu un vērtīgākas pieredzes apgūšanu;
3. veicināt biedru iesaistīšanos zinātniskajos pētījumos par uzturu;
4. paaugstināt un pilnveidot Latvijas iedzīvotāju uztura kvalitāti;
5. veicināt cilvēku interesi par veselīgu uzturu;
6. veikt ekspertīzes, lasīt lekcijas un sniegt konsultācijas;

7. organizēt informācijas un profesionālās pieredzes apmaiņu starp līdzīgām organizācijām Latvijā un pasaulē;
8. organizēt konferences, sapulces, seminārus;
9. Sagatavot zinātniskus, mācību un informatīvos materiālus (23).

Neskatoties uz to, ka Latvijā tiek nodibinātas dažādas ar veselīgo uzturu saistītas asociācijas un biedrības, mūsu valstī ir maz vietu, ko cilvēks, kas uzskata sevi par „pilnīgi veselu” var apmeklēt un iemācīties lietot veselīgo uzturu, lai izvairītos no dažādam saslimšanām nākotnē. Mūsu sabiedrībā skaitās, ka mācīties pareizi ēst nepieciešams tikai tiem cilvēkiem, kam ir liekais svars vai kaut kādas problēmas ar veselību. Kamēr indivīdu var nosaukt par „praktiski veselu” pareiza uztura principus var neievērot. Šī darba autors uzskata savādāk. Jāmācās pareizi ēst, kamēr problēmas ar veselību ir niecīgas vai vispār tādu nav. Tad pareiza uztura principu ievērošanu var dēvēt par primāro vai preprimāro profilaksi.

4. „VESELĪGS UZTURS” – JĒDZIENA NOZĪME.

Pēc speciālās literatūrās pārlūkošanas, kas saistīta ar dažādu slimību etioloģiju, ārstēšanu vai profilaksi viennozīmīgi ir izdarāms secinājums: lai izvairītos no dažādām saslimšanām jālieto veselīgs uzturs. Veselīga uztura lietošana var kļūt par dažādu slimību primāro un pat preprimāro profilaksi.

Mēs bieži vien dzirdam runājot par veselīgu uzturu, bet ne visiem ir skaidrs, ko tas nozīmē. Gadās, ka jēdziens “veselīgs uzturs” tiek uztverts par vispārēju frāzi, lai gan tam ir būtiska nozīmē ikviena cilvēka dzīvē. Uzturs jeb barības vielas ir nepieciešamas normālu dzīvības procesu uzturēšanai organismā. Uzturs ir organisma enerģijas avots, kas nodrošina fizisko aktivitāti un organisma iekšējo orgānu funkcijas. Tam ir jābūt pilnvērtīgam, tas ir jāuzņem pienācīgā daudzumā, veidā un laikā. Veselīgs uzturs nodrošina pareizu organisma augšanu un attīstību, veicina augstas darbaspējas un labu pašsajūtu(3, 24).

4.1.Vispārīgs uztura apskats no fizioloģijas viedokļa

Uztura uzņemšanu nosaka divas iedzimtas sajūtas – izsalkuma sajūta un sāta sajūta. Ja cilvēks kādu laiku neēd, impulsi no tukšā kuņģa un zarnām, kā arī no asinsvadu glikoreceptoriem (bada impulsi) nonāk izsalkuma centrā, no turienes tālāk iet uz galvas smadzeņu pusložu garozu. Rodas uztura uzņemšanas motivācija – cilvēks sāk mērķtiecīgi darboties, lai uzņemtu uzturu. Sākot ēst, tiek kairināti mēles un kuņģa receptori. Uzbudinājums no tiem nonāk sāta centrā un tālāk smadzeņu garozā. Rodas sensorā sāta sajūta, jo šajā brīdī uzturvielu šķeļprodukti vēl nav nonākuši asinīs. Tad, kad uzturs ir sagremots un ir papildinātas iztukšotās uzturvielu rezerves, rodas īstā jeb metaboliskā sāta sajūta (24, 25).

Uzturvielām oksidējoties, tajās esošā enerģija atbrīvojas un tiek izlietota organismā. Lai cilvēks varētu apzināti nodrošināt enerģijas maiņas līdzsvaru, t.i., lietot uzturu, kura enerģētiskā vērtība sedz enerģijas diennakts patēriņu, ir jāzina uzturvielu enerģētiskā vērtība un organisma enerģijas patēriņš kā miera apstākļos, tā darbībā (25).

Enerģijas patēriņš ir atkarīgs arī no vecuma un dzimuma. No darba rakstura un smaguma jāvadās, arī sastādot ēdienkarti.

Veselīgam uzturam ir jāatbilst trim pamatprasībām – jābūt dažādam, sabalansētam un ēdot jāievēro mērenība. Kaitīgs ir ne tikai atsevišķu uztura sastāvdaļu pilnīgs vai daļējs trūkums, bet arī to pārmērība. Sabalansēta uztura galvenais princips ir galveno uzturvielu un bioloģiski aktīvo vielu (olbaltumvielu, tauku, ogļhidrātu, vitamīnu un minerālvielu) pareizas attiecības uzturā atkarībā no vecuma, dzimuma, darba veida un organisma funkcionālā stāvokļa. Olbaltumu, tauku un ogļhidrātu attiecībām sabalansētā uzturā jābūt 1 : 2,7 : 4,6 pēc enerģētiskās vērtības (25, 26)

Racionāla uztura svarīgs elements ir pareizs ēšanas režīms, t.i., ēdienreizu skaits un laiks, kā arī uztura daudzums atsevišķās reizēs. Fizioloģiski vispamatotākā ir ēšana 4 reizes dienā nelielām porcijām, raugoties, lai intervāli starp ēdienreizēm nebūtu ilgāki par 4 – 5 stundām. Lai atjaunotos gremošanas dziedzeru normāla darbība, tiem ik dienas nepieciešama 8 – 10 stundas ilga atpūta. Gremošanas sistēma atpūšas nakts miega laikā, tādēļ vakariņas iesaka ēst ne vēlāk kā 3 stundas pirms gulētiešanas (25).

4.2. Uztura piramīda un speciālistu ieteikumi uztura izvēlē

Uzturam jābūt daudzveidīgam. Ikdienas uzturā jālieto gan dārzeņi un augļi, gan piena produkti un gaļa, gan maize un miltu produkti. Uzņemot daudzveidīgu barību, organismu var nodrošināt ar nepieciešamiem vitamīniem, mikroelementiem, ogļhidrātiem, olbaltumvielām un taukskābēm.

ASV uztura speciālisti ir izstrādājuši tā saukto uztura piramīdu, lai maksimāli uzskatāmi un vienkāršoti iepazīstinātu cilvēkus ar veselīga uztura pamatiem. Piramīda rāda, kāds ir cilvēkam ikdienā nepieciešamā uztura dalījums (Pielikums Nr.). Tā precīzi parāda, kādus produktus nepieciešams uzņemt lielos daudzumos, kādus nelielos. Šī piramīda radīta tā, lai dienas uztura deva kļūtu par veselības, tātad arī normālas ķermeņa masas pamatu (27, 28)

Piramīdas 1. līmenis. Šai līmenī ietilpst milti, maize, putraini un citi graudu izstrādājumi, rīss, kukurūza un kartupeļi. Tātad arī auzu pārslas, makaroni, no graudiem gatavotas ātrās brokastis. Šeit var pieskaitīt arī klijas un diedzētos graudus.

Pirmā līmeņa produktu galvenās uzturvielas ir ogļhidrāti, olbaltumi, šķiedrvielas, dzelzs, kalcijs, B grupas vitamīni. Tie ir mūsu uztura pamatprodukti un jāēd apjomīgi, bagātīgi. Pēc iespējas jāizvēlas pilngraudu produkti un rupja maluma milti. Neaizmirsīsim par klijam un diedzētiem graudiem - it īpaši ziemas un pavasara mēnešos. Kartupeļus pēc iespējas ēdīsim vārītus,

zupā, sakņu sautējumā, kartupeļu biezputras veidā. Vairīsimies no „frī” kartupeļiem, ceptiem kartupeļiem, čipsiem (29).

Piramīdas 2. līmenis. Augļi, ogas un dārzeņi, kā arī zaļie zirnīši un pupiņas pākstīs. Šie produkti var būt svaigi, saldēti, konservēti un žāvēti. Minētie produkti, īpaši svaigā veidā, ir bagātīgs C vitamīna, karotīna, šķiedrvielu, ogļhidrātu avots. Tie uzturā jālieto bieži un bagātīgi, vēlams izvēlēties dažādus dārzeņus un augļus, tiekties pēc daudzveidības (29).

Piramīdas 3. līmenis. Tajā ietilpst piens, piena produkti un gaļa, zivis, olas. Vēl pie šīs grupas ir jāpieskaita kaltētie pākšaugi - zirņi, pupas, un rieksti, sēnes. Visus minētos produktus apvieno tas, ka tie ir vērtīgi olbaltumu un dažādu šajos produktos ieslēgtu taukvielu avots. Piena produkti ir lielisks olbaltumu, kalcija, B grupas vitamīnu, A un D vitamīnu avots uzturā. Lai arī cik šī grupa būtu laba, tā nevar aizvietot piramīdas pirmo un otro līmeni, tādēļ piena produkti ir jāēd regulāri, bet mērenos apmēros. Un pēc iespējas jāizvēlas mazāk trekni piena produkti - vājpiens, vājpiena kefīrs, jogurts utt. Liesa gaļa ir labs olbaltumu, B grupas vitamīnu, kā arī dzelzs avots. Jāizvairās lietot treknu gaļu, desas u.c. trekņus izstrādājumus. Ideāli būtu izvēlēties jauna dzīvnieka, piemēram, teļa gaļu vai medījumu (29).

Zivis ir ļoti vērtīgs olbaltumu, D, A vitamīna, B grupas vitamīnu avots, apgādā cilvēka organismu ar neaizstājamām taukskābēm, jūras produkti dod organismam jodu. Jāizvairās no pārāk sāļām vai pārāk apceptām zivīm. Veselīgi ir izvēlēties tieši treknās zivis. Arī šī līmeņa produktus jālieto uzturā mērenā daudzumā. Attiecībā uz olām, būtu jāizvairās no ceptām olām vai omletēm. Olas vēlams lietot mīksti vārītas, cieti vārītas vai omleti. Pākšaugi ir labs olbaltumu, B grupas vitamīnu, balastvielu, lecitīna avots. Bet diemžēl šie produkti parasti uzturā tiek lietoti samērā maz. Zirņi un pupas var ļoti veiksmīgi aizstāt gaļu (29).

Piramīdas 4. līmenis. Te pieder taukvielas, saldumi, arī alkohols. Šos produktus var nelietot nemaz, bet, ja lieto, tad vēlams nedaudz. Un ir noteikta kategorija cilvēku, piemēram, cilvēki ar lieko svaru, ar kādām veselības problēmām, kuriem 4. līmeņa produkti būtu jāierobežo līdz minimumam (29).

Kopš pagājušā gadsimta 60. gadiem pasaulē populāra ir tā saucamā Vidusjūras diēta, kura iesaka bagātīgi izmantot augu valsts produktus (augļus, dārzeņus, graudaugu izstrādājumus, kartupeļus, pākšaugus, riekstus, sēklās) minimāli termiski apstrādātus, svaigus, vēlams, vietēji ražotus, izaudzētus attiecīgajā sezonā. Katru dienu desertā ieteicams lietot svaigus augļus, kuriem dažas reizes nedēļā var pievienot nedaudz koncentrētu saldumu vai medu. Galvenā ikdienas taukviela – olīveļļa. Katru dienu jālieto nelielā vai mērenā daudzumā piena produkti - galvenokārt

siers un jogurts. Dažas reizes nedēļā mērenā daudzumā zivis un putnu gaļa. Četras olas nedēļā. Dzīvnieku (sarkanā) gaļa - nelielā daudzumā dažas reizes mēnesī. Maltītēs nelielā daudzumā iekļaujams arī vīns.

Cik var spriest, šāda veida diēta saturējusi maz piesātināto tauku (mazāk nekā 7-8% no kopējās dienas enerģijas nepieciešamības), kopējais tauku daudzums svārstījies 25-35% robežās (30).

Praktiskus padomus, kā plānot savu diētu un ēdienkarti, lai iegūtu muskuļu masu un vajadzības gadījumā atbrīvotos no liekajiem taukiem, varam atrast Bila Filipa programmā "Ķermenis dzīvei". Tur ieteikts: ēst 6 nelielas maltītes dienā, katru ik pēc 2 vai 3 stundām; katrā maltītē jābūt pa porcijai olbaltumvielu vai ogļhidrātu; dienā vismaz 2 maltītēm pievieno dārzeņus; porcijā ietilpst vēlamā ēdiena daudzums, kas aptuveni līdzvērtīgs tavai plaukstai vai sažņaugtai dūrei. Uzņemt 1 ēdamkaroti nepiesātināto tauku katru dienu vai 3 porcijas laša nedēļā. Dienā izdzert vismaz 10 glāzes ūdens. Maltītes jāplāno laikus, kā arī jāieplāno pirkumu sarakstu. Reizi nedēļā, savā brīvajā dienā, ēst visu, ko vien vēlies (31, 32).

Tam, lai ar nodomu vienreiz nedēļā pārēstos, patiesībā ir fizioloģisks pamatojums – tas varētu pārliecināt tavu ķermeni, ka tas necieš badu. Kārtīga paēšana reizi nedēļā varētu nomierināt šo tūkstošgadīgo tavās smadzenēs iekodēto trauksmi, kas atdzīvojas ik reizi, kad vien sāc dedzināt ķermenī uzkrātos taukus (33).

RSU doktorante Lolita Neimane iesaka neaizmirst par vitamīniem un minerālvielām. Vitamīni ir organiski savienojumi, kas nepieciešami vielmaiņas bioķīmisko reakciju un dzīvības procesu regulēšanai organismā. Tie cilvēka organismā vai nu neveidojas nemaz, vai arī tiek sintezēti nepietiekamā daudzumā, tādēļ vitamīni jāuzņem ar uzturlīdzekļiem. Tiem nav kaloriju vērtības. Minerālvielas ir neorganiskas vielas, kas atrodas cilvēka organismā dažādu savienojumu sastāvā (22).

4.3. Ūdens uzņemšanas fizioloģiskā nozīme

Pilnīgi visiem audiem un orgāniem organismā, lai tie spētu normāli darboties, ir nepieciešams ūdens. Ūdens uztur organismā līdzsvaru jeb homeostāzi. Nodrošina ūdenī šķīstošo vielu uzsūkšanos, barības vielu transportu uz mērķa šūnām un vielmaiņas atkritumproduktu izvadi no organisma.

Kādā veidā vislabāk uzņemt ūdeni? Nekas nav labāks par tīru, svaigu ūdeni, tomēr jāņem vērā, ka arī dažādu augļu un dārzeņu lielāko masas daļu sastāda tieši ūdens. Tāpat mēs dzeram dažādas sulas, limonādes, tējas un citus dzērienus, kur ietilpst ūdens. Dzerot alkoholiskos dzērienus, kafiju, melno tēju vai citus dzērienus, kas satur kofeīnu, nevajadzētu to salīdzināt ar vienkāršu ūdens dzeršanu, jo kofeīns ir osmotiska viela, tas nozīmē, ka izvadoties no organisma, tas paņem sev līdzīgu vairāk ūdens nekā citas vielas, līdz ar to pēc kafijas dzeršanas organisms tiek atbrīvots no ūdens, kas tomēr lieti būtu tam noderējis (34).

Cik daudz ūdens dienā būtu jāizdzer? Nav vienotas un visiem cilvēkiem piemērojamas formulas, pēc kuras to varētu aprēķināt, jo ne visi cilvēki atkarībā no sava veselības stāvokļa drīkst dzert vienādu daudzumu ūdens. Visvienkāršākais veids, kā uzņemt tik daudz ūdens, cik nepieciešams, ir padzerties tad, kad tiek justas slāpes. Bet tomēr līdz 2,5 litriem ūdens pieaugušam cilvēkam dienas laikā vajadzētu izdzert. Dažkārt cilvēki mēdz sacīt, ka viņiem vispār nav vēlmes dzert – slāpes viņi izjūt ļoti reti, tad nepieciešams padzerties veidot par ieradumu, nēsājot it visur sev līdzīgu ūdens pudelīti (34).

5. MĀSAS LOMA PACIENTU IZGLĪTOŠANĀ VESELĪGA UZTURA JAUTĀJUMOS

Māsa savā darba, prakses vai aprūpes vietā pilda savas noteiktas māsu lomu funkcijas, bet kā galvenās no tām ir trīs: aprūpes funkcija – kur visi nepieciešamie pasākumi tiek vērsti, pacienta un viņa ģimenes veselības aprūpei, vadības funkcija – darbības, kas ietekmē citus un tiek veiktas galvenā uzdevuma izpildei, tā ir lēmumu pieņemšana, ziņošana, ietekmēšana un sekmēšana, iniciatīvas izrādīšana un pēdējā funkcija ir pētniecības funkcija, kuru māsa nodrošina ar darbībām aprūpes efektivitātes noteikšanai (33, 35).

Saistībā ar veselīga uztura skolas attīstību priekšroka ir trešajai - vadības funkcijai, jo klientu izglītošanā mātai jāpildina pedagoģiskas iemaņas.

Māsa padomdevēja un māsa konsultante. Šīs māsu lomas var tikt pielietotas māsu praksē tad, kad ir iemantota klienta uzticība un klients verbāli vai neverbāli vēršas pie mātas ar konsultatīvu jautājumu, kas palīdzētu viņam veikt jebkādu izvēli. Lai veiksmīgi pildītu šo lomu, mātai jābūt patiesi ieinteresētai klientā kā individualitātē ar tikai viņam piemītošo vajadzību nodrošināšanu. No savstarpējās attiecības ir atkarīgas attiecības un to rezultāts (36). Mātai, veidojot attiecības ar klientu, palīdzēs empātija un refleksija, kas ļaus iztēlot sevi pacienta vietā un novērot situāciju no malas, tas nepieļaus veidot standartsituāciju plānu.

Lai mainītu cilvēku attieksmi pret savu veselību un lomu tās saglabāšanā un veicināšanā, svarīga un nepieciešama ir izglītošana. Veseliem skaidrot sportiska un veselīga dzīvesveida nozīmi, bet slimnieka statusā nonākušiem par cīņu ar riska faktoriem, par nepieciešamo profilaksi, par iespēju stabilizēt un uzlabot veselību. Šādas apmācības mērķis ir saglabāt veselību, izvairīties no slimībām, un ja jau esam saslimuši, tad pēc iespējas ātrāk veicināt atlabšanu un atjaunot labsajūtu.

Veselības veicināšanas pasākumu pamatā ir pacienta izglītošana, kas ir viena no medicīniskās aprūpes pastāvīgajām funkcijām (33).

Cilvēka veselība pamatā ir atkarīga no viņa paša attieksmes pret sevi un neapšaubāmi arī no tās informācijas, kas ir viņa rīcībā. Ir jāapzinās, ka vispirms jau katram pašam ir jābūt ieinteresētam saglabāt savu veselību un līdz ar to arī darbaspējas.

Izskaidrošanas un apmācības augstākais mērķis ir panākt, lai klients nejostos nedroši, bet lai viņš kļūtu fiziski un garīgi stiprs, spējīgs pieņemt savu dzīves situāciju. Veselība ir vērtība, kuru jāvērtē un nosargā. Mātas uzdevums – palīdzēt klientam saprast un lietot zināšanas par veselību un slimību, kā arī veselīga dzīvesveida piekopšanu. Lai veiksmīgi izglītotu klientu, mātai

jābūt labai izpratnei par veselīga dzīvesveida principiem, kā arī jācenšas pašai tos ievērot. Smēķējoša māsa diez vai pārliecinās pacientu par nepieciešamību atstāt smēķēšanu. Veselības veicināšanas pasākumus māsas var veikt visur, vai tā būtu slimnīca, klienta dzīvesvieta, privātais kabinets vai arī veselības aprūpes organizācija (33).

Izglītošanas efektivitāti ietekmē arī laiks, kuru iespējams veltīt klientam. Ambulatorās aprūpes apstākļos tas ir visai īss, tādēļ autors uzsver, ka izglītošanas programmas, tādas kā veselīga uztura skola ir nepieciešamas, lai klients apmeklējot tos, iegūst ļoti svarīgas zināšanas par tik aktuālu problēmu šodien, kā veselīga dzīvesveida piekopšana, t.sk. par veselīga uztura ietekmi uz cilvēka veselību.

6. PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA

Pētījumā tika izmantots kvantitatīvās metodes elements - strukturēta anketa klientiem. 2010. gadā 5.aprīlī tika veikts pilotpētījums ar 10 aptaujas anketām, kuras pierādīja to, ka jautājumi sastādīti klientam saprotamā, labvēlīgā un vienkāršā formā. Anketas aizpildīja Latvijas iedzīvotāji pieauguša vecuma no dažādiem Latvijas novadiem posmā no 2010.gada 7.apriļa līdz 3.maijam. Anketas tika dalītas starp Latvijas iedzīvotājiem tā, lai aptuveni 30% no aptaujātiem būtu no Rīgas un pārējie 70% vienādi sadalīti starp Latvijas novadiem. Anketas izdalīju novados pati un ar apmācītu kolēģu starpniecību.

Visi pētījuma dalībnieki tika informēti par tiesībām atteikties piedalīties šajā pētniecības darbā, tika garantēta anonimitāte un paskaidroti anketas aizpildīšanas principi.

Kopumā tika izdalītas 200 anketas un atpakaļ tika saņemtas 187 anketas. Katrs respondents vienu reizi atbildēja uz anketas jautājumiem un atbildes sniedza latviešu valodā.

Anketa sastāv no 12 jautājumiem (Pielikums Nr.2) Autors izvēlējās daudzvariantu atbilžu veidu, kas paredz, ka jāizvēlas viena atbilde no daudzām iespējamajām, kuras anketā tiek piedāvātas. Dotajā gadījumā tika prasīts izvēlēties tikai vienu sev piemērotāku atbildes variantu (11).

Anketas jautājumi tika sagatavoti balstoties uz klienta pamatvajadzībām un novērojumiem par savu veselību un veselīga uztura skolas nepieciešamību.

Anketas jautājumi tika veidoti 4 grupās:

Pirmā jautājumu grupa sastāv no trīs jautājumiem (Nr.1, 2, 3), kas ietver sevī pacienta demogrāfiskos datus: vecums, dzimums un kādu Latvijas novadu klients pārstāv.

Otrā jautājumu grupa atspoguļo klienta viedokli par savu veselību saistībā ar veselīga uztura lietošanu.(Nr.4, 5, 6, 7). Ceturtais jautājums sniedz atbildes par klienta viedokli par savu veselību. Piektais, sestais un septītais jautājumi parāda klienta attieksmi pret veselīgu uzturu, kā pret daudzu slimību profilaksi. Kā arī cik lielā mērā klients saista savu pašsajūtu ar lietojamo uzturu.

Trešā jautājumu grupa saistīta esošo informāciju par veselīga uztura skolu un vēlmi to apmeklēt, tie ir divi jautājumi (Nr.9, 10). Devītais jautājums dod atbildi vai klientam ir vēlēšanās apmeklēt veselīga uztura skolu. Desmitais jautājums sniedz atbildi par to, vai klientam ir pietiekama informācija par veselīga uztura skolas esamību.

Ceturajā jautājumu grupā sastāv no diviem jautājumiem, kur atspoguļots klienta viedoklis par māsas lomu veselīga uztura skolā (Nr.11, 12).

Pētījuma rezultātu apstrāde notika manuāli ar Microsoft Office XP Excel datorprogrammas palīdzību. Pētījuma rezultāti tiek apkopoti un atspoguļoti attēlos.

7. PĒTĪJUMA REZULTĀTI UN DISKUSIJA

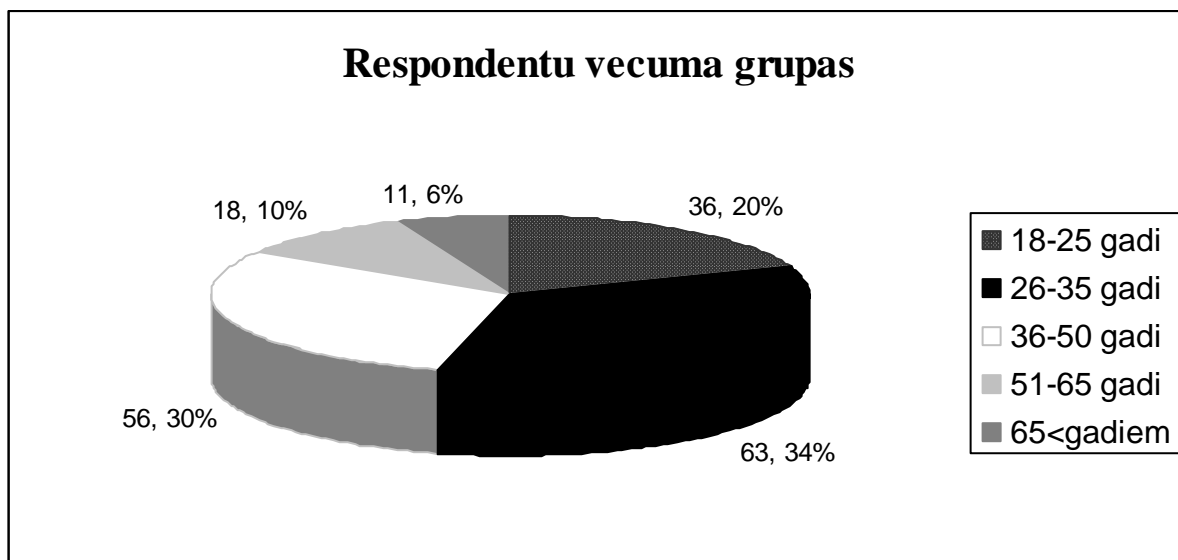
Pētījumā piedalījās 187 iedzīvotāji. Par pamatu statistikas aprēķināšanai tika ņemta 100% skala, kura atbilst 187 aptaujāto iedzīvotāju atbildēm. Datu apkopošanai tikai izmantota MS Excel programma. Visas anketas tika sanumurētas – no 1 līdz 187, lai atvieglotu datu apkopošanu, kas atbilst 100%.

Lai apkopot datus tika izveidotas diagrammas, kur procentuāli var redzēt respondentus, kas uz konkrēto jautājumu atbildēja vienādi.

Pirmā jautājumu grupa – respondentu demogrāfiskie dati, sastāv no trim jautājumiem.

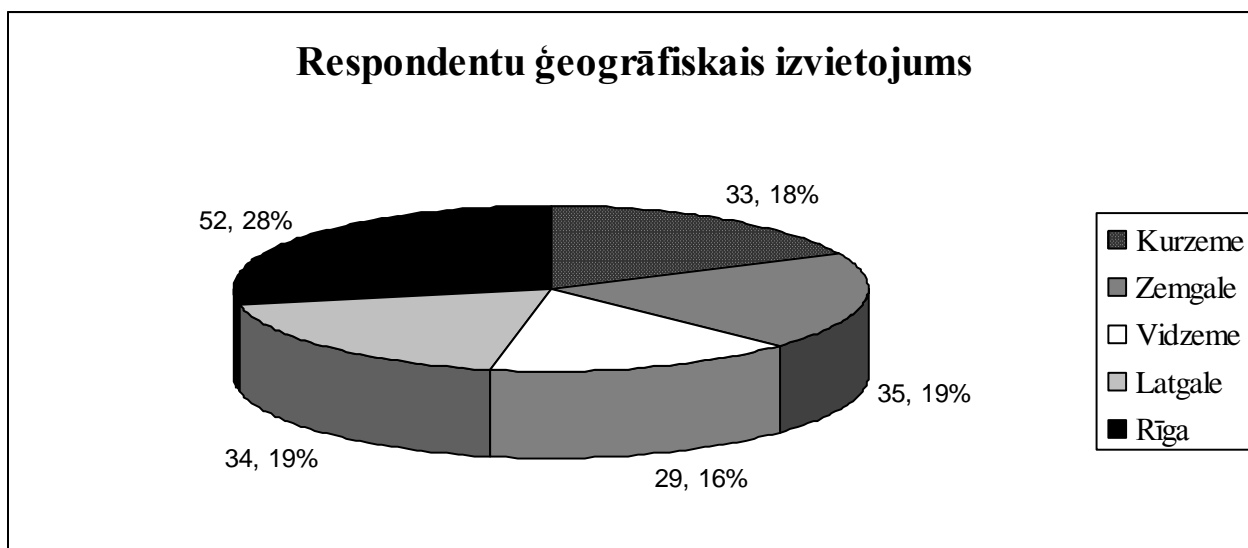
Pirmā jautājuma apkopojumā var redzēt, ka liels respondentu pārsvars 130 (71%) bija sievietes un 59 (29%) – vīrieši, kas liecina, ka par veselīga uztura lietošanu vairāk intereses izrāda sievietes.

Otrais jautājums atspoguļo datus par respondentu vecuma grupām.



7.1. att. Respondentu iedalījums vecuma grupās

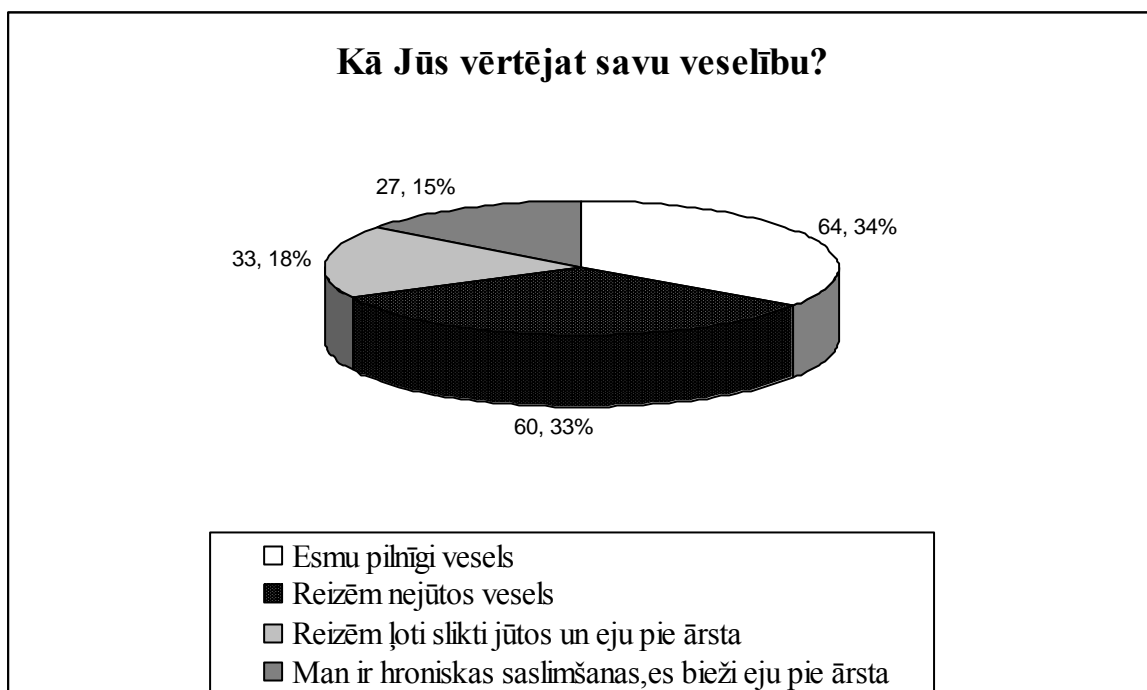
Apkopotajos datos redzams, ka respondentu skaits vecuma grupās no 18 – 25 gadiem ir 36 (20%), 26 – 35 gadiem ir 63 (34%), 36 – 50 gadiem ir 56 (30%), bet vecuma grupas 51 – 65 gadiem ir 18 (10%) un vairāk kā 65 gadu ir 11 (6%) ir krietni mazākas par pārējām vecuma grupām (skat. 7.1.att.).



7.2. att. Kādu Latvijas novadu pārstāv respondenti

Apkopojot trešā jautājuma rezultātus ir redzams, ka 52 (28%) no kopēja respondentu skaita ir Rīgas iedzīvotāji. Kurzemes pārstāvji sastāda 33(18%) no respondentu kopēja skaita. Zemgales – 35 (19%), Vidzemes – 29(16%) un Latgales – 34(19%) no kopēja skaita. Var secināt, ka aptaujā piedalījās pārstāvji no visām Latvijas novadiem proporcionāli (skat. 7.2.att.).

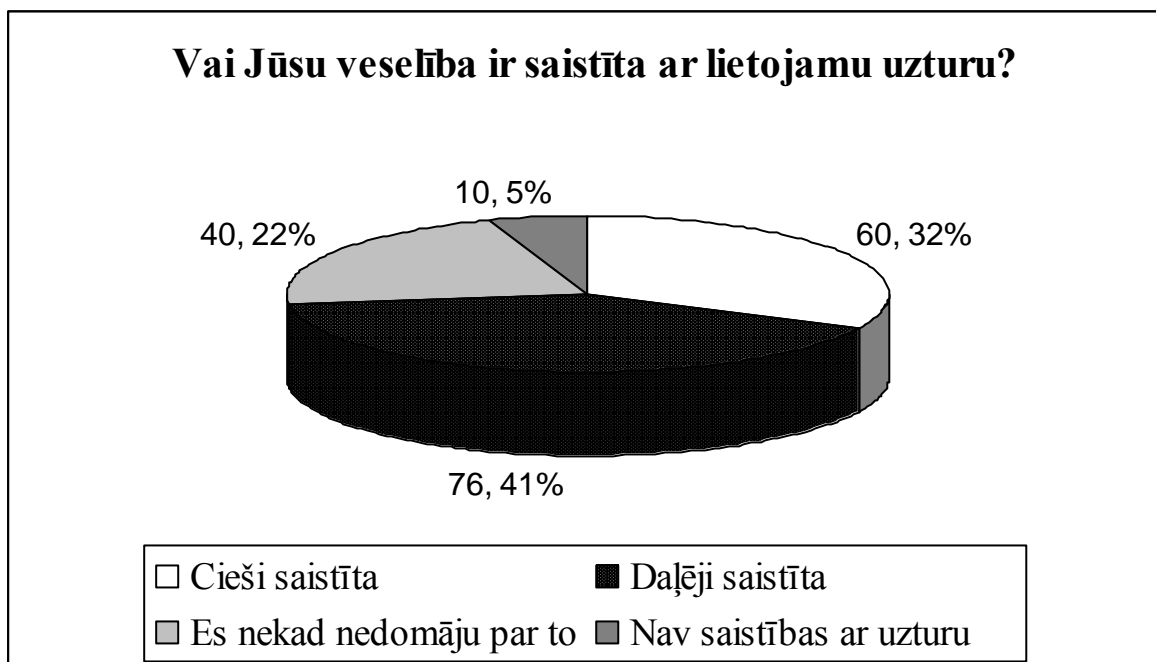
Otrā jautājumu grupa sastāv no četriem jautājumiem, kuri atspoguļo respondentu viedokļus par savu veselības stāvokli, saistībā ar veselīga uztura lietošanu. Ceturtais jautājums.



7.3 .att. Respondentu viedoklis par savu veselības stāvokli

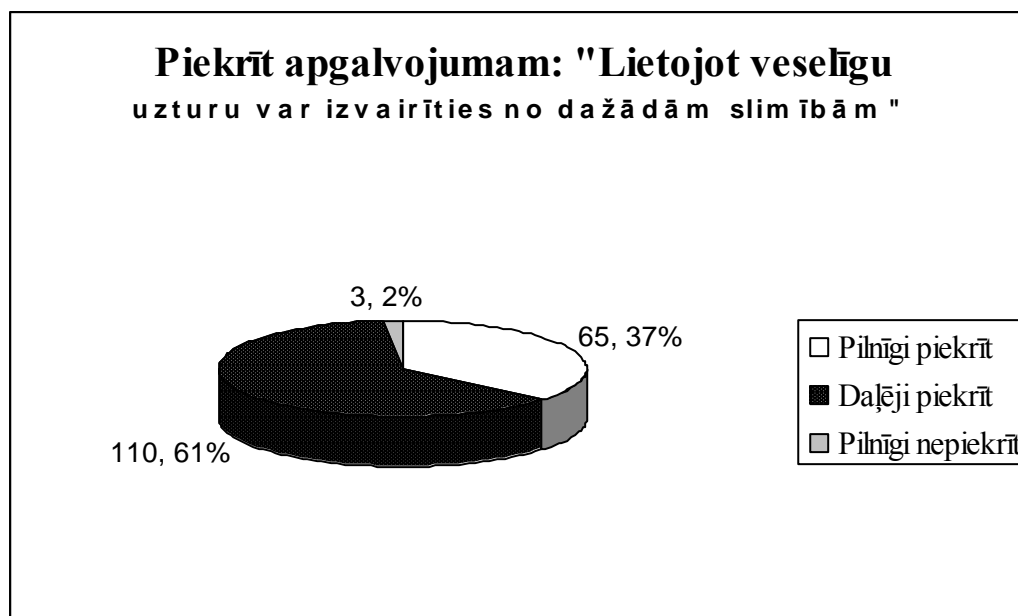
Lielāka aptaujāto daļa t.i.64 (34%) uzskata sevi par „pilnīgi veselīgiem” cilvēkiem, 60 (33%) atzīmē, ka tiem ir nelielas veselības problēmas, bet pie ārsta viņi neiet. 33 (18%) atbildēja, ka tiem reizēm mēdz būt tādas problēmas ar veselību, kas liek iet pie ārsta. Par hroniskām saslimšanām, kā arī par biežiem vizītiem pie ārsta runā 27 (15%) respondentu (skat. 7.3.att.).

Analizējot piekto, sesto un septīto jautājumus var izsecināt, cik respondenti dziļi izprot savas veselības izmaiņas saistībā ar lietojamu uzturu.



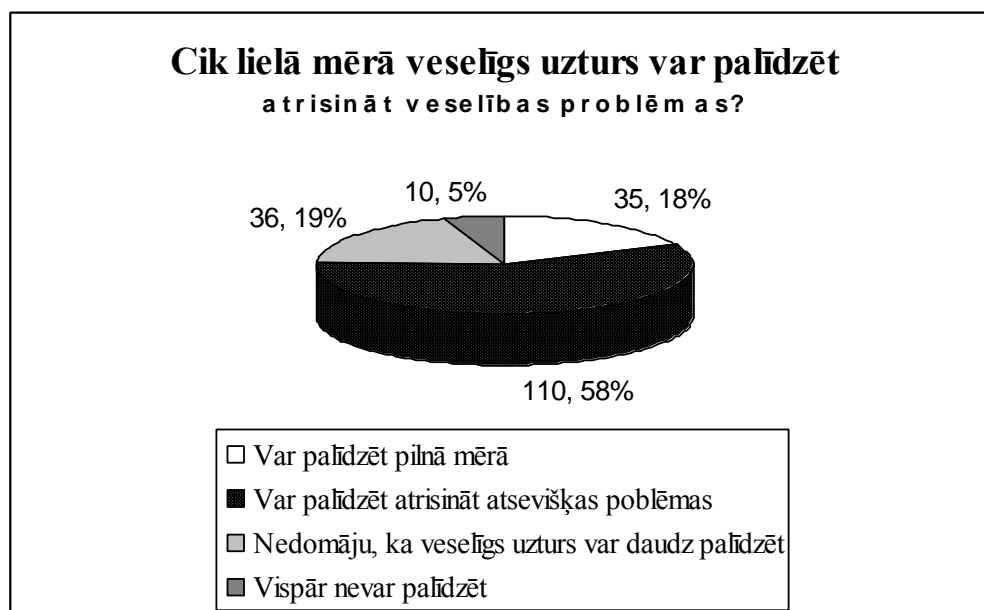
7.4. att. Cik lielā mērā respondenti saista savu veselību ar lietojamu uzturu

60 (32%) respondentu cieši saista savu veselību ar lietojamu uzturu, nedaudz lielāka daļa respondentu t. i. 76 (41%) savu veselības stāvokli daļēji saista savu veselību ar uzturu, ko lieto. 40 (22%) nedomā par to, ar ko saistīta viņu veselība un tikai 10 (5%) apgalvo, ka veselība vispār nav saistīta ar lietojamu uzturu (skat. 7.4.att.).



7.5. att. Respondentu skaits, kas piekrīt apgalvojumam: „Lietojot veselīgu uzturu var izvairīties no dažādām slimībām”

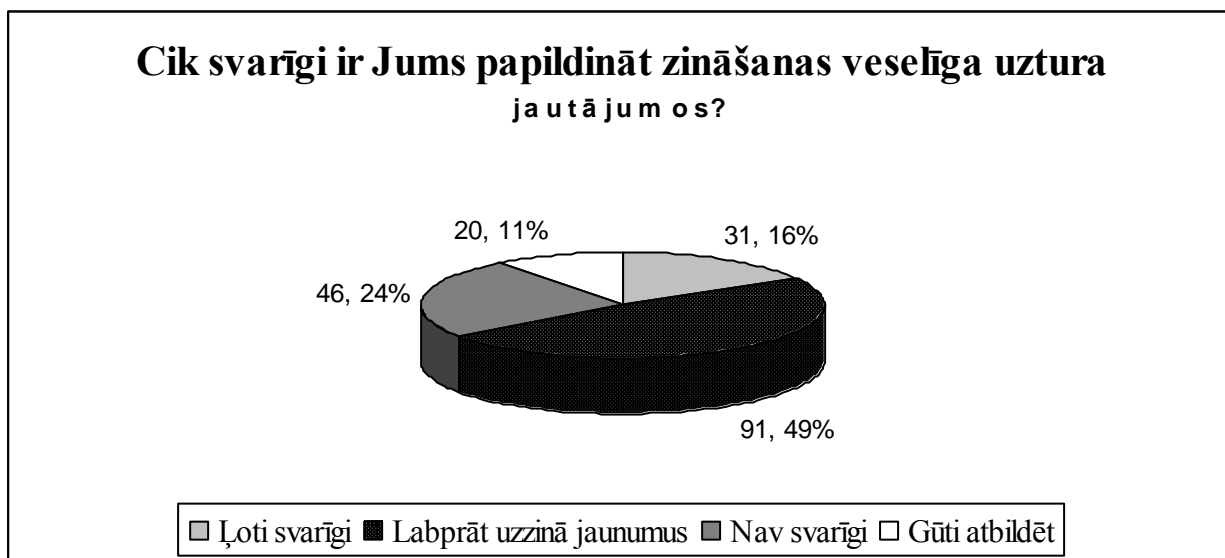
Pati lielāka respondentu daļa 110 (61%) apgalvojumam piekrīt daļēji, kaut gan pilnīgi piekrīt apgalvojumam pietiekami liela daļa aptaujāto t. i. 65 (37%). Un tikai 3 (2%) pilnīgi nepiekrīt tam, ka lietojot veselīgu uzturu var izvairīties no dažādām slimībām (skat. 7.5.att.). No tā izriet, ka ļoti liela iedzīvotāju daļa ļoti cieši saista savas veselības veicināšanu un saglabāšanu ar veselīga uztura lietošanu.



7.6. att. Respondentu skaits, kas uzskata, ka veselīgas uzturs var palīdzēt atrisināt veselības problēmas

Lielāka respondentu daļa uzskata, ka veselīga uztura lietošana var palīdzēt cilvēkam atrisināt veselības problēmas t. s. 35 (18%) pilnā mērā un 110 (58%) atsevišķas veselības problēmas. Aptaujāto 36 (19%) nedomā, ka veselīga uztura lietošana var viņiem daudz palīdzēt atrisināt veselības problēmas. Un tikai 10 (5%) respondentu apgalvo, ka veselīga uztura lietošana vispār nevar palīdzēt veselības problēmu atrisināšanā (skat. 7.6.att.). Tas nozīmē, ka 35 (18%) un 110 (58%) aptaujāto gatavi mēģināt ar veselīga uztura palīdzību atrisināt pilnā mērā vai atsevišķas veselības problēmas.

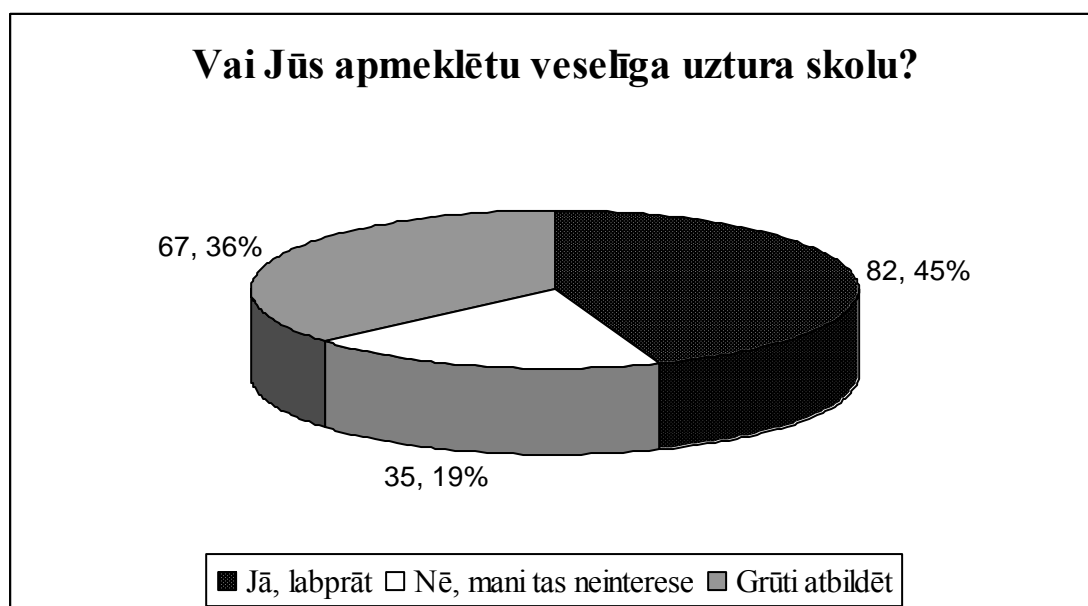
Apkopojot astotā jautājuma atbildes var redzēt pozitīvu tendenci saistībā ar iedzīvotāju velmi papildināt savas zināšanas veselīga uztura jautājumos.



7.7. att. Cik svarīgi respondentiem pastāvīgi papildināt zināšanas veselīga uztura jautājumos

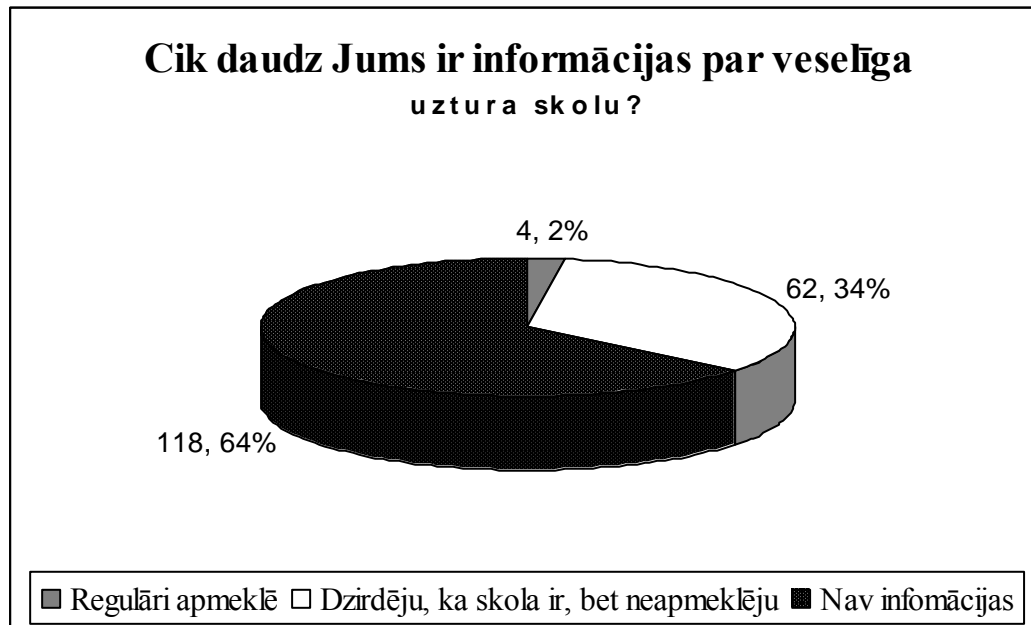
Gandrīz puse aptaujāto – 91 (49%) labprāt uzzina jaunumus par veselīgu uzturu un 31 (16%) pastāvīgi cenšas uzzināt jaunumus par veselīgu uzturu, tie esot ļoti svarīgi priekš viņiem. 46 (24%) respondentu atzīmē, ka veselīga uztura jaunumi priekš viņiem nav svarīgi, bet 20 (11%) jautājums sagādāja grūtības (skat. 7.7.att.). Analizējot šo jautājumu var secināt, ka ļoti lielai iedzīvotāju daļai zināšanas par veselīgu uzturu ir svarīgas un tie labprāt papildinātu savas zināšanas šajā jomā.

Trešā jautājumu grupa atspoguļo esošo informāciju par veselīga uztura skolu un vēlmi to apmeklēt, tie ir divi jautājumi.



7.8. att. Respondentu atbildes, vai tie apmeklētu veselīga uztura skolu, ja vien pieeja viņiem būtu ērta un pieņemama

Analizējot devīto jautājumu var redzēt, ka labprāt apmeklētu veselīga uztura skolu 82 (45%) aptaujāto iedzīvotāju, 35 (19%) tāda iespēja neinteresē un 67 (36%) bija grūti atbildēt uz šo jautājumu (skat. 7. 8.att.).



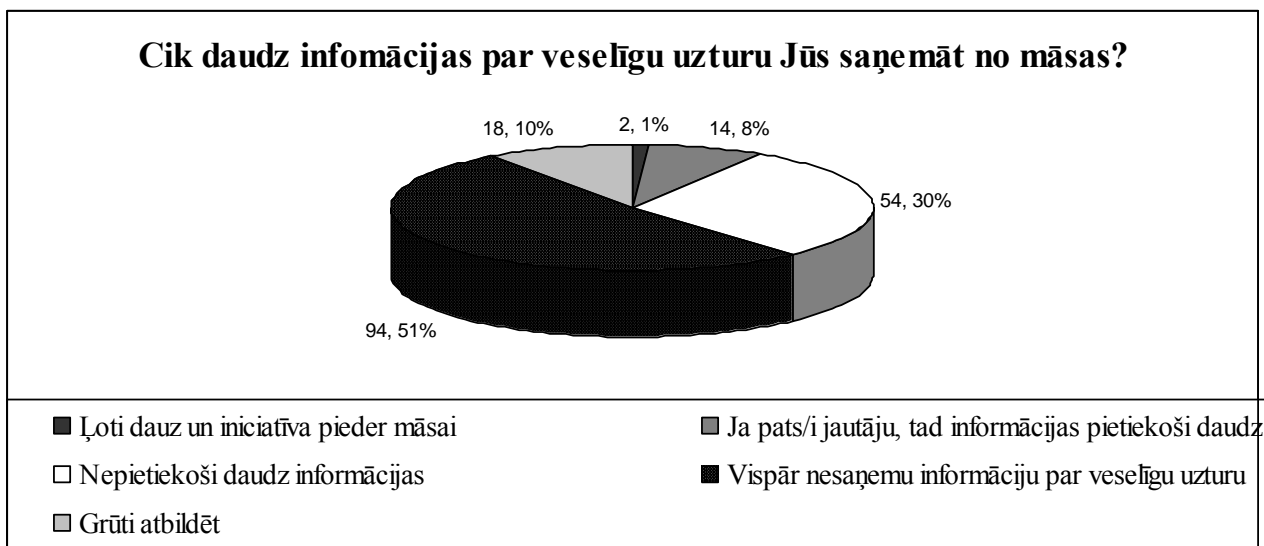
7.9. att. Cik daudz informācijas respondentiem par veselīga uztura skolu

Desmitā jautājuma analīze atspoguļo datus, kur ļoti liela respondentu daļa – 118 (64%) atzīmē, ka informācijas par veselīga uztura skolu viņiem nav vispār. Savukārt 62 (34%) apgalvo,

ka dzirdēja par veselīga uztura skolas eksistēšanu, bet neapmeklēja to. Un tikai 4 (2%) aptaujāto regulāri apmeklēja veselīga uztura skolu (skat. 7.9.att.).

Abus jautājumus var apkopot un salīdzināt. Desmitajā jautājumā tikai 4 (2%) respondentu atzīmēja, ka regulāri apmeklēja veselīga uztura skolu, bet deviņajā jautājumā 82 (45%) respondentu apgalvoja, ka labprāt to apmeklētu, ja vien pieeja būtu ērta un pieņemama. Un kā var redzēt no desmitajā jautājuma, iedzīvotājiem trūkst informācijas – 118 (64%) respondentu atzīmēja, ka informācijas nav.

Ceturtais jautājumu grupa sastāv no diviem jautājumiem, kuri atspoguļo iedzīvotāju viedokli par māsas lomu veselīga uztura skolā.

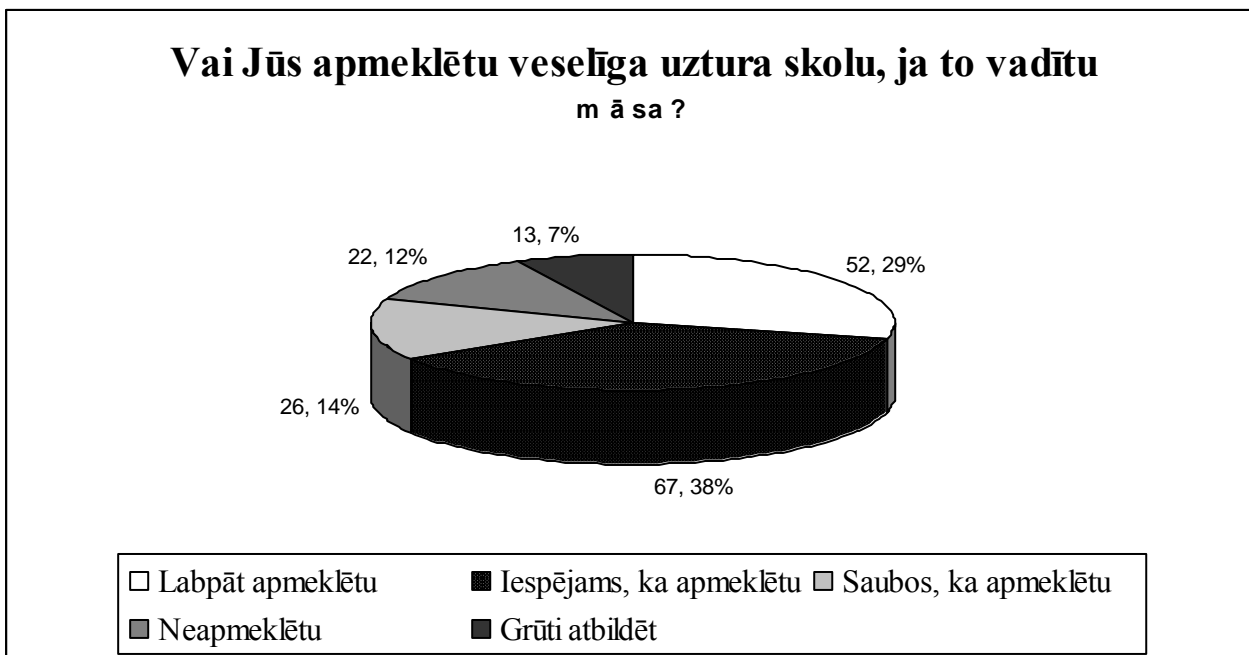


7.10. att. Respondentu atbildes, no kurām var uzzināt, cik daudz informācijas par veselīgu uzturu tie saņem no māsas

Vienpadsmitais jautājums informē par zināšanu sniegšanu klientiem par veselīgu uzturu no māsas puses. 94 (51%) respondentu apgalvoja, ka vispār nesaņem tādu informāciju no māsas, 54 (30%) aptaujāto klientu norāda, ka no māsas tiek saņem nepietiekoši daudz informācijas par veselīgu uzturu. 18 (10%) respondentiem sagādāja grūtības šis jautājums. 14 (8%) aptaujāto atzīmēja, ka no māsas saņem pietiekoši daudz informācijas, ja vien paši jautā un tikai 2 (1%) aptaujāto klientu apgalvoja, ka par veselīgu uzturu no māsas saņem ļoti daudz informācijas un iniciatīva pieder māasai (skat. 7.10.att.). Dati liecina par to, ka iedzīvotāji no māsas saņem ļoti maz informācijas par veselīgu uzturu. Bet ja ielūkoties augstāk minētājā informācijā, var ieraudzīt, ka 91 (49%) respondentu labprāt uzzinātu jaunu informāciju par veselīgu uzturu un 31 (16%) aptaujātajiem informācija par veselīgu uzturu ir ļoti svarīga, viņi pastāvīgi cenšas papildināt savas

zināšanas veselīga uztura jomā (skat. 7.7.att.). No tā izriet, ka ļoti aktuāli attīstīt veselīga uztura skolu māsas vadībā.

Divpadsmitā jautājuma analīze parādā pētījuma autoram respondentu gatavību apmeklēt veselīga uztura skolu, ja to vadītu māsa.

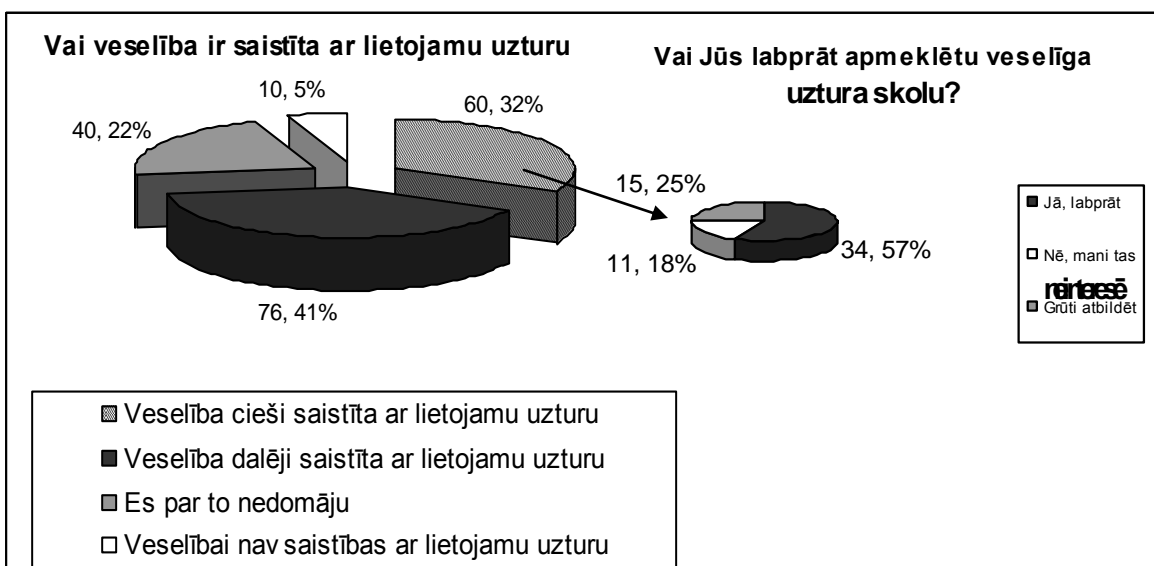


7.11. att. Jautājums, kurš atspoguļo aptaujāto klientu gatavību apmeklēt veselīga uztura skolu, ja to vadītu māsa

No šī jautājuma izveidotās diagrammas izriet, ka 52 (29%) respondenti labprāt apmeklētu veselīga uztura skolu, ja to vadītu māsa un 67 (38%) iespējams, ka apmeklētu. 26 (14%) šaubās, ka apmeklētu veselīga uztura skolu māsas vadībā, 13 (7%) bija grūti atbildēt un tikai 22 (12%) kategoriski neapmeklētu tādu skolu.

No iepriekšminētas informācijas izriet, ka lielāka aptaujāto klientu daļa izrāda gatavību apmeklēt veselīga uztura skolu māsas vadībā.

Salīdzinot piekto jautājumu par veselības stāvokļa saistību ar lietojamu uzturu ar devīto jautājumu par respondentu vēlmi apmeklēt veselīga uztura skolu, autors var darīt zināmu salīdzinājuma rezultātu.



7.12. att. Piektā jautājuma par veselības saistību ar lietojamu uzturu un devītā jautājuma par vēlmi veselīga uztura skolas apmeklēšanu salīdzinājums

60 (32%) respondentu uz jautājumu „Vai Jūsu veselība ir saistīta ar lietojamu uzturu” atbildēja – „Mana veselība ir cieši saistīta ar lietojamu uzturu”. No tiem 34 (57%) uz jautājumu „Vai Jūs labprāt apmeklētu veselīga uztura skolu, atbildēja – „Jā, labprāt!” Un tikai 11 (18%) atbildēja – „Nē, mani tas neinteresē”. Tāpēc var secināt, ka respondenti, kas apzinās veselīga uztura saistību ar labu pašsajūtu labprāt apmeklētu veselīga uztura skolu, ja vien tās pieeja būtu ērta un pieņemama.

SECINĀJUMI

Bakalaura pētījuma mērķis bija analizēt iedzīvotāju viedokli par savas veselības izvērtējumu, saistībā ar veselīga uztura skolu Latvijā un māsas lomu tajā. Noskaidrot, cik cieši aptaujātie klienti saista savu pašsajūtu ar lietojamu uzturu. Kā arī izpētīt respondentu vajadzības zināšanu papildināšanā, saistībā ar veselīgu uzturu. Izvirzītā hipotēze, ka iedzīvotāju vēlēšanās apmeklēt veselīga uztura skolu ir atkarīgi no tā, cik cieši viņi saista savu pašsajūtu ar lietojamu uzturu - apstiprinājās.

No pētījuma analīzes izriet sekojošie secinājumi.

1. Ļoti nozīmīga iedzīvotāju daļa, daļēji 41% un cieši 32% saista savu veselības stāvokli ar lietojamu uzturu.
2. Latvijas iedzīvotāju lielākā daļa piekrīt, ka ar veselīga uztura lietošanu cilvēks var izvairīties no daudzām veselības problēmām – pilnīgi piekrīt 37% un daļēji – 61% respondentu. Tas nozīmē, ka cilvēku lielāka daļa veselības saglabāšanu un veicināšanu saista ar veselīga uztura lietošanu.
3. Zināšanu un informācijas sniegšana no māsas puses nodrošina sadarbību starp masu un klientu. Un veicina klientu vēlmi papildināt savas zināšanas veselīga uztura jautājumos. 16% respondentiem jaunās zināšanas ir ļoti svarīgas un 49% labprāt papildinātu savas zināšanas.
4. Ļoti aktuāli attīstīt veselīga uztura skolu Latvijā, jo tas ļautu iedzīvotājiem apmierināt savas vēlmes, saistībā ar veselīga uztura skolas apmeklēšanu, jo 45% respondentu atbildēja, ka labprāt apmeklētu veselīga uztura skolu ja vien pieeja tai būtu ērta un pieņemama. Bet ja skolu vadītu māsa, 29% noteikti apmeklētu to un 38% iespējams, ka apmeklētu. No tā var secināt, ka Latvijas iedzīvotājiem svarīgi, lai veselīga uztura skolu vadītu māsa.

IETEIKUMI

Lai attīstītu veselīga uztura skolu Latvijā un veicinātu iedzīvotāju ieinteresētību tajā, būtu ieteicams:

1. Palielināt pieejamas informācijas apjomu.
2. Regulāri iesaistīt iedzīvotājus zināšanu un informācijas apmaiņā, saistībā ar veselīga uztura lietošanu un veselīga dzīvesveida veicināšanu.
3. Veidot izglītošanas programmas, tādas kā veselīga uztura skola, lai klients apmeklējot tos, iegūst ļoti svarīgas zināšanas par tik aktuālu problēmu šodien, kā veselīga dzīvesveida piekopšana, t.sk. par veselīga uztura ietekmi uz cilvēka veselību.

Lai paaugstinātu veselīga uztura skolas popularitāti, māsai jāpilnveido savas zināšanas šajā jomā, ka arī izglītotājas un padomdevējas prasmes.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. Pareizs-uzturs.com [tiešsaiste] – [atsauce 03.01.2010.]. Pieejams: <http://www.pareizs-uzturs.com/public/vitaminu-tabula.php>
2. **Zālite, I.** *Viss par to, ko mēs ēdam.* – Rīga.: Zaļā brīvība, 2008., 25 lpp.
3. Latvijas Republikas Veselības Ministrija. [tiešsaiste] – [atsauce 06.01.2010.]. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv/?id=197&top=117&sa=118>
4. Ierosinātais otrais PVO Eiropas pārtikas un uztura politikas rīcības plāns 2007.–2012. gadam [atsauce 03.01.2010.]. Pieejams: [http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/195448bbbf7b0975c2257313001f19e0/\\$FILE/PVO_Plans_pabeigts.pdf](http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/195448bbbf7b0975c2257313001f19e0/$FILE/PVO_Plans_pabeigts.pdf)
5. **Priede – Kalniņa, Z.** *Māsas prakse, pamatota teorijā.* – Milwaukee, Wisconsin USA, 1998. 210 lpp.
6. Справочник медсестры [tiešsaiste] – [atsauce 06.03.2010.]. Pieejams: <http://medsistres.ru/index.php?nazv=361954784>
7. **Sisk Betsy, NurseScribe Virginia Henderson** [tiešsaiste] – [atsauce 02.03.2010.]. Pieejams: <http://www.enursescribe.com/Henderson.htm>
8. Henderson Theory of Nursing. [tiešsaiste] – [atsauce 30.03.2010.]. Pieejams: http://www.novelguide.com/a/discover/genh_0002_0002_0/genh_0002_0002_0_00412.html
9. Научные теории в сестринской деятельности [tiešsaiste] – [atsauce 23.03.2010.]. Pieejams: <http://works.tarefer.ru/51/100126/index.html#>
10. **Baltiņš, M.** *Lietišķa epidemioloģija.* – Rīga.: Zinātne, 2003., 356 lpp.
11. Veselības izglītības jautājumi. [tiešsaiste] – [atsauce 30.03.2010.]. Pieejams: <http://visc.gov.lv/saturs/vispizgl/metmat/veselibas.pdf>
12. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā 2008. [tiešsaiste] – [atsauce 30.03.2010.]. Pieejams: <http://www.vec.gov.lv/docs/new2009/2009.11.16-13.pdf>
13. **Hlevickis, J.** *SPA medicīna: veselīgas dzīves principi.* – Rīga: Medicīnas apgāds, 2007., 95 lpp.
14. **Kulakova, M.** *Izvēlies veselīgu uzturu.* – Rīga.: Zvaigzne ABC, 2002., 32 lpp.

15. Latvijas Republikas Satversme. [tiešsaiste] – [atsauce 31.03.2010.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=57980>
16. Sabiedrības veselības stratēģijas ieviešanas rīcības programma 2004.–2010.gadam. [tiešsaiste] – [atsauce 31.03.2010.]. Pieejams: [http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/17cb8c1218bf81cdc2257313001f391a/\\$FILE/sab_ves_ricprogr.pdf](http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/17cb8c1218bf81cdc2257313001f391a/$FILE/sab_ves_ricprogr.pdf)
17. Pētījums „Latvijas iedzīvotāju mirstības un saslimstības rādītāji” [tiešsaiste] – [atsauce 31.03.2010.]. Pieejams: [pētījumi mk.gov.lv/ui/DocumentContent.aspx?ID=2660](http://mk.gov.lv/ui/DocumentContent.aspx?ID=2660)
18. Pamatnostādnes „Veselīgs uzturs (2003. – 2013.)” [tiešsaiste] – [atsauce 30.03.2010.]. Pieejams: [http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/626e6035eadbb4cd85256499006b15a6/eb85ca6979be080ec225757800435604/\\$FILE/pamatnost_Veseligs_uzturs_2003_2013.pdf](http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/626e6035eadbb4cd85256499006b15a6/eb85ca6979be080ec225757800435604/$FILE/pamatnost_Veseligs_uzturs_2003_2013.pdf)
19. Uztura padomes nolikums [tiešsaiste] – [atsauce 23.03.2010.]. Pieejams: [http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/195448bbb7b0975c2257313001f19e0/\\$FILE/nolikums_Uztura_padome.pdf](http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/195448bbb7b0975c2257313001f19e0/$FILE/nolikums_Uztura_padome.pdf)
20. Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija. [tiešsaiste] – [atsauce 23.03.2010.]. Pieejams: <http://www.ldusa.lv/lat/par-asociaciju/>
21. **Neimane, L.** *Vitamīni un minerālvielas.* – Rīga: Jumava, 2001., 177 lpp.
22. Latvijas uztura speciālistu biedrība [tiešsaiste] – [atsauce 23.03.2010.]. Pieejams: http://www.uzturzinatne.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=32
23. **Valtneris, A.** *Cilvēka fizioloģija. Rokasgrāmata.* – Rīga: Zvaigzne ABC, 1995., 252 lpp
24. Uztura piramīda: Pareizs uzturs [tiešsaiste] – [atsauce 23.03.2010.]. Pieejams: <http://www.pareizs-uzturs.com/public/pareiza-uztura-piramida.php>
25. **Lurie, A.** *Kā uzcelt piramīdu.* [tiešsaiste] – [atsauce 23.03.2010.]. Pieejams: http://www.diabets.apollo.lv/saule11.php?subaction=showfull&id=1083754841&archive=&start_from=&ucat=8&u...
26. **Filipss, B., D’Orso, M.** *Ķermenis dzīvei.* – Rīga: Atēna, 2004., 215 lpp.
27. *Medicīniskās aprūpes rokasgrāmata.* – Rīga: Jumava, 2001., 1415 lpp.
28. Ūdens - vienkārša, bet ļoti svarīga uztura sastāvdaļa. [tiešsaiste] – [atsauce 23.03.2010.]. Pieejams: <http://iaptieka.lv/index.php?lapa=raksts&raksts=195>

29. **Dubkēvičs, L.** *Saskarsmes stunda māsa*. МРІС, 1998, 6. – 8. lpp
30. **Шелтон, Т.М.** *Основы правильного питания/ Пер.с англ.и предисловие. Л.Владимирского.* – Москва: Мол.гвардия. 1992., 351стр.
31. Eiropas Harta cīņai pret aptaukošanos. [tiešsaiste] – [atsauce 30.03.2010.]. Pieejams: [http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/195448bbbf7b0975c2257313001f19e0/\\$FILE/Eiropas_Harta.pdf](http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/195448bbbf7b0975c2257313001f19e0/$FILE/Eiropas_Harta.pdf)
32. Eiropas Savienības veselības portāls. [tiešsaiste] – [atsauce 30.03.2010.]. Pieejams: http://ec.europa.eu/health-eu/care_for_me/patient_safety/index_lv.htm
33. Pacientu tiesību harta [tiešsaiste]. LR Veselības ministrija [atsauce 22.03.2009]. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv/?id=122&sa=121&top=121&rel=938>
34. **Andrejevs, N.** *Sirds slimību profilakse.* – Rīga: Zinātne, 1985., 82 lpp
35. **Bērziņa, I.** *Veselīgs uzturs. Svara samazināšana. Praktiski padomi.* – Rīga: Kodols, 2001., 98 lpp.
36. **Helds, A.** *Klīniskā endokrinoloģija.* – Rīga: SIA REVI - 2, 2000., 312 lpp.

PIELIKUMI

Latvijas iedzīvotāju aptaujas anketa

Labdien, cienījamais respondent! Mans vārds ir Tatjana Jirgensone, esmu Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes Veselības zinātņu bakalaura māszinībās studiju programmas 3. kursa studente. Bakalaura darba ietvaros veicu pētījumu par veselīga uztura skolas esamību un pieejamību Latvijā, māsas lomu sabiedrības izglītošanā pareiza uztura jautājumos.

Jūsu sniegtā informācija ir anonīma, rezultāti tiks izmantoti tikai šī pētījuma ietvaros. Jūsu līdzdalība pētījumā tiks uzskatīta par piekrišanu.

Lūdzu, atzīmējiet katram jautājumam vienu sev piemērotu atbildi.

1. Jūsu vecums

- no 18 līdz 25 gadiem no 36 līdz 50 gadiem
 no 26 līdz 35 gadiem no 51 līdz 65 gadiem vairāk par 65 gadiem

2. Dzimums

- sieviete
 vīrietis

3. Kādu no Latvijas novadiem Jūs pārstāvat?

- Kurzeme
 Zemgale
 Vidzeme
 Latgale
 Rīga

4. Kā Jūs vērtējat savu veselību?

- Esmu pilnīgi vesels
 Reizēm nejūtos vesels (man ir nelielas problēmas ar veselību, bet pie ārstiem es neeju)
 Reizēm es ļoti slikti jūtos (man ir problēmas ar veselību, kas liek man apmeklēt ārstu)
 Man ir hroniskas slimības, es bieži dodos pie ārsta

5. Kā Jūs domājat, vai lietotais uzturs ietekmē Jūsu veselību?

- Mana veselība cieši saistīta ar uzturu, ko es lietoju (pēc ēšanas labi jūtos, ja uzturs ir veselīgs, un otrādi)
- Mana veselība daļēji ir saistīta ar uzturu, ko es lietoju (reizēm pēc neveselīga uztura lietošanas es jūtos slikti)
- Es nekad nedomāju par to
- Manai veselībai nav nekādas saistības ar lietojamo uzturu

6. Vai Jūs piekrītat apgalvojumam: – „Lietojot veselīgu uzturu, var izvairīties no dažādām slimībām”?

- Jā, pilnīgi piekrītu
- Piekrītu daļēji (slimības lielā mērā atkarīgas no citiem faktoriem – iedzimtības, organisma uzņēmības)
- Pilnīgi nepiekrītu (no uztura slimības attīstība vispār nav atkarīgas)

7. Vai veselīga uztura lietošana varētu Jums palīdzēt atrisināt kādu veselības problēmu?

- Veselīga uztura lietošana man var palīdzēt atrisināt veselības problēmas pilnā mērā
- Veselīga uztura lietošana man var palīdzēt atrisināt atsevišķas veselības problēmas
- Nedomāju, ka veselīga uztura lietošana var man lielā mērā palīdzēt atrisināt veselības problēmas

8. Cik svarīgi ir Jums pastāvīgi papildināt savas zināšanas un uzzināt jaunumus veselīga uztura jautājumos?

- Ļoti svarīgi, es pastāvīgi cenšos uzzināt jaunumus par veselīgu uzturu
- Es labprāt uzzinātu jaunumus par veselīgu uzturu
- Man tas nav svarīgi
- Grūti atbildēt

9. Vai Jūs labprāt apmeklētu veselīga uztura skolu, ja vien tās pieeja būtu ērta un Jums pieņemama?

- Jā, labprāt
- Nē, mani tas neinteresē
- Grūti atbildēt

10. Cik daudz informācijas Jums ir par veselīga uztura skolu?

- Es regulāri to apmeklēju
- Es dzirdēju, ka tāda skola Latvijā eksistē, bet neapmeklēju to
- Man nav tādas informācijas

**11. Cik daudz informācijas veselīga uztura jautājumos parasti Jūs saņemat no māsas?
(māsa, kas strādā kopā ar Jūsu ģimenes ārstu)**

- Ļoti daudz, un iniciatīva pieder māsai
- Pietiekoši daudz informācijas, ja pats/i jautāju
- Nepietiekoši daudz informācijas
- Vispār nesaņemu informāciju par veselīgu uzturu
- Grūti atbildēt

12. Vai Jūs labprāt apmeklētu veselīga uztura skolu, ja to vadītu māsa?

- Labprāt apmeklētu
- Iespējams, ka apmeklētu
- Šaubos, ka apmeklētu
- Neapmeklētu
- Grūti atbildēt

Paldies par atsaucību un sadarbību!

PATEICĪBAS

Bakalaura darba autors izsaka pateicību savai ģimenei – vīram Raimondam Jigensonam un bērniem par atbalstu un sapratni. Sirsnīgu pateicību grib pateikt darba vadītājam Māšzinību maģistrei Dagnijai Gulbei par talantīgu darba vadīšanu, atsaucību un noderīgiem padomiem. Kolēģei, Pedagoģijas maģistrei Sendijai Špacs-Daģei par palīdzību stilistikas un valodas noformējumā. Ka arī par palīdzību anketēšanas veikšanā dēļiem Andrejam un Arturam, kolēģēm Marinai Vinogradovai, Vadimam un Ņinai Kilasonija.

Bakalaura darbs „Veselīga uztura skola Latvijā, māsas loma tajā” izstrādāts LU Medicīnas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Tatjana Jirgensone

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Māszinības maģistre, lektore Dagnija Gulbe

Recenzents: Pedagoģijas maģistre Natālija Lobova

Darbs iesniegts Medicīnas fakultātē _____

Studiju metodiķe: Juta Bārtule

Darbs aizstāvēts Bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

_____ prot. Nr. _____, vērtējums _____

Komisijas sekretāre: