



## **ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA**

### **SPRENDIMAS DĖL ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2012 METŲ ATASKAITOS PATVIRTINIMO**

2013 m. balandžio 25 d. Nr. K-97

Alytus

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo (Žin., 1994, Nr. 55-1049; 2008, Nr. 113-4290) 16 straipsnio 2 dalies 19 punktu, įgyvendinama Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2008-12-30 sprendimu Nr. K-315 (pakeitimai Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2010-12-03 sprendimu Nr. K-386, Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2011-08-24 sprendimu Nr. K-150, Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2012-03-01 sprendimu Nr. K-40) patvirtinto Alytaus rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento 256 punktą, Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatų, patvirtintų Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2008-04-30 sprendimu Nr. K-108, 21.8 punktu, Alytaus rajono savivaldybės taryba n u s p r e n – d ž i a:

Patvirtinti biudžetinės įstaigos Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2012 metų ataskaitą (pridedama).

Savivaldybės meras

Algirdas Vrubliauskas

PATVIRTINTA  
Alytaus rajono savivaldybės  
tarybos 2013 m. balandžio 25 d.  
sprendimu Nr. K-97

## **BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2012 METŲ ATASKAITA**

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (301785339) įsteigtas 2008-07-01.

Pagrindinis Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro (toliau - Biuras) veiklos **tikslas** – rūpintis savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūrą, siekiant mažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą, gerinti gyvenimo kokybę, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

**Misija** – gerinti Alytaus rajono gyventojų sveikatą, skatinant asmeninę ir bendruomeninę atsakomybę už sveikatą.

### **2012 metų veiklos ypatybės**

#### **1. Tęstinumas.**

Veiksmingos visuomenės sveikatos priežiūros veiklos vienas iš pagrindinių kriterijų – tęstinumas, kuris gali užtikrinti, kad tie patys asmenys gali nuolat gauti jiems reikalingas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas. Dauguma 2012 metais vykdytų veiklų yra tęstinės 2011 metų veiklos arba paruoštos ir vykdomos taip, kad turėtų tęstinumą ateityje: tradicinės akcijos, tradiciniai konkursai, reguliarūs fizinio aktyvumo užsiėmimai, sveikatos būreliai ir pan.

#### **2. Šiuolaikiškumas**

Biuras stengiasi naudoti šiuolaikinius visuomenės sveikatos ugdymo metodus ir priemones. Vengiama tokios priemonės kaip teorinės paskaitos, kurios remiantis moksliniais tyrimais, mažiausiai veiksmingos, nes klausytojai įsisavina vos 5-10 proc. informacijos. Pagrindiniai biuro naudojami metodai: praktiniai užsiėmimai, kūrybinės dirbtuvės, fizinio aktyvumo užsiėmimai, akcijos, konkursai, veiklos internetinėje erdvėje, sporto ir poilsio popietės.

#### **3. Praktinis pritaikymas**

Alytaus rajone toliau kryptingai buvo dirbama praktinių įgūdžių, bet ne tik teorinių žinių suteikimo srityje, vengta teorinių paskaitų: sveikos mitybos tema gvildenta gaminant maistą, fizinis aktyvumas skatinamas mankštinantis, regos profilaktika – atliekant akių pratimus, pirmosios pagalbos pratybos ant kilimėlių, laikysenos sutrikimų profilaktika, atliekant reguliarias mankštas, psichikos sveikatos gerinimas, dalyvaujant pratybose.

#### **4. Nuoseklumas**

2012 metais buvo vengiama temų „šulio“, kuomet temos neišgvildenamos iki pabaigos, nesiekiami rezultatai, poveikio ir grįžtamojo ryšio analizės. 2012 metais lyginant su 2011 metais buvo aptarta mažiau sveikatos temų, tačiau jų prevencijos priemonių vykdymas vyko nuosekliau ir ilgiau.

#### **5. Bendradarbiavimas**

Didelis dėmesys skiriamas nuolatinių bendradarbiavimo santykių užmezgimui su rajono bendruomenėmis, mokyklomis ir kitomis organizacijomis.

#### **6. Krypingumas**

Parentant visuomenės sveikatos kryptis vadovaujamosi sveikatos stebėsenos duomenimis, kurie atspindi rajono gyventojų sveikatos problemas ir nubrėžia kryptis. Taip pat didelis dėmesys skiriamas biuro vykdomų tyrimų (pvz., moksleivių gyvenamosios tyrimas) rezultatams, kurie taip pat padeda krypingai vykdyti veiklas.

Pagrindinės Biuro veiklos buvo vykdomos, vadovaujantis išsikeltais 3 pagrindiniais uždaviniais ir pasirinktomis priemonėmis šių uždavinių pasiekimui.

Ataskaitoje nuosekliau apžvelgiamos masiškesnės, ilgalaikiškesnės vykdyto veiklos.

### **1 UŽDAVINYS**

**Stiprinti Alytaus rajono mokinių sveikatą, formuojant teisingą požiūrį į savo sveikatą ir ugdant sveikos gyvenamosios įgūdžius, taikant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas mokyklose**

*1.1. Lėtinių neinfekcinių ligų profilaktika. Fizinio aktyvumo skatinimas*

**Kuprinių svėrimo akcija „Kuprinė – ne pintinė, dėk tik tai, kas reikalinga“.** Visuotinė kuprinių svėrimo akcija nukreipta ydingos laikysenos profilaktikai, nes netaisyklingas, per sunkių kuprinių nešiojimas – viena iš pagrindinių ydingos laikysenos vystymosi sąlygų. Akcijai paruoštas nuoseklus aprašas su rekomendacijomis mokytojams, tėvams ir vaikams, sukurtas autorinis renginių herojus – voveriukas Žvitrius, kuris vaikams apie akciją primena skirtukais, atšvaitais, prisegtais prie kuprinių. Be kuprinių svėrimo kartu buvo vertinama ir vaikų fizinis aktyvumas: išdalintos savaitės fizinio aktyvumo vertinimo anketos. Tai tęstinė kasmetinė akcija, kurios rezultatai rodo „lengvėjančias“ kuprines. 2012 metais, siekiant dar labiau sudominti tikslinę grupę, kuprines svėrė ir akcijas vykdė specialistai – „voverės“ (persirengę voverėmis sveikatos specialistai).

Kuprinių svėrimo akcijos: 11.

Dalyvavusių akcijose vaikų skaičius: 1674.

**Teoriniai praktiniai užsiėmimai „Tobulink kūną, nežalodamas savęs!“.** Renginių tikslas - formuoti teisingą paauglių požiūrį į grožį, kūno formų tobulinimą paauglystėje, pasirenkant teisingus sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo metodus ir būdus, nekenkiančius sveikatai. Kaip

atrodo gražus ir sveikas žmogus? Kaip keitėsi įvairiomis epochomis požiūris į grožį? Kas formuoja grožio sampratą? Koks yra gražus ir sveikas žmogus? Kodėl dieta ir anaboliniai steroidai nėra grožio draugai? Į šiuos ir panašius klausimus buvo ieškoma atsakymų užsiėmimų metu. Moksleiviai buvo supažindinti su netinkamo savęs „gražinimo“ pasekmėmis. Buvo akcentuojama, kad gražų kūną ir gerą sveikatą galima turėti ir natūraliais būdais. Moksleiviams buvo priminta sveikos mitybos piramidė bei aptarta fizinio aktyvumo piramidė, teisinga reguliari fizinė veikla. Akcentuota, kad fizinės veiklos yra labai daug ir būti fiziškai aktyviais galima įvairiais būdais.

Praktinių užsiėmimų metu moksleiviai kartu su specialistais sportavo su didžiaisiais mankštos kamuoliais bei elastinėmis Thera-band mankštos juostomis.

Renginių skaičius: 17.

Dalyvių skaičius: 1118.

### *1.2. Sveikos mitybos skatinimas*

Biuro vykdytas moksleivių gyvenimo tyrimas atskleidė, kad rajono moksleiviai maitinasi reguliariai, bet nepakankamai sveikai. Kaip ir dauguma Lietuvos vaikų, moksleiviai per retai valgo rekomenduojamus maisto produktus (vaisius, daržoves, juodą duoną). Pirmenybę moksleiviai dažnai teikia greito maisto produktams, „Coca Colai“ ir kitiems saldiesiems gėrimams. Mokslinių tyrimų duomenimis žinoma, kad mityba yra vienas svarbiausių gyvenimo veiksnių, veikiančių sveikatą. Ypač svarbi yra vaikų mityba, todėl šio tyrimo metu buvo atkreiptas dėmesys į svarbiausius mitybos aspektus: buvo išsiaiškinta, ar moksleiviai pusryčiauja, kiek kartų per dieną maitinasi, kiek vartoja cukraus, kaip dažnai valgo arba geria tam tikrus maisto produktus (daržoves, vaisius, juodą duoną, "Coca Cola" ir kt.). Remiantis rezultatais, buvo vykdyti **teoriniai – praktiniai užsiėmimai sveikos mitybos propagavimui**, virškinamojo trakto ligų profilaktikai, kurių metu vyko edukacinės vaizdo medžiagos peržiūra, vyko diskusijos, buvo gaminami sveiki užkandžiai.

Užsiėmimų skaičius: 30.

Dalyvių skaičius: 2003.

### *1.4. Žalingų įpročių prevencija*

Lapkričio 15 d. – Tarptautinė nerūkymo diena. Minint šią dieną Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo akciją **„Čia ir dabar užgesink savo paskutinę cigaretę, kol ji neužgesino tavęs!“** Kartu su šia akcija 8-10 klasių moksleiviai buvo kviečiami dalyvauti konkurse.

Šios akcijos tikslas buvo skatinti moksleivius aktyviau įsijungti į rūkymo prevenciją, bei kūrybingumą. 8-10 klasių moksleiviai iki lapkričio 15 d. turėjo sukurti informacinį simbolį, stendą ar skulptūrą, kurios tikslas paskatinti rūkančiuosius mesti rūkyti. Simbolis, stendas, skulptūra turėjo būti didelis, kad atkreiptų dėmesį. Pagamintas simbolis turėjo būti su idėja, kad „Čia ir dabar žmogus užgesintų savo paskutinę cigaretę“. Lapkričio 15 d. kartu su sukurtu simboliu moksleiviai

dažniausiose jų nuomone miestelio ar kaimelio rūkymo vietose klijavo specialius akcijos lipdukus, kurie paskatintų rūkančius žmones mesti rūkyti.

Konkurse galėjo dalyvauti Alytaus rajono mokyklų 8-10 klasių moksleiviai. Kūrybinę grupę privalėjo sudaryti visa klasė. Viena klasė konkursui turėjo pateikti vieną sukurtą darbą. Konkurso darbus vertino organizatorių sudaryta komisija bei patys moksleiviai ir rajono gyventojai, balsuodami Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro socialiniame tinklalapyje „Facebook“. Rengiant šią akciją, buvo išleisti 2013 m. staliniai kalendoriai su mokinių mintimis apie rūkymo keliamą žalą organizmui.

**Aktyvi popietė – varžybos „Susiorientuok. Dūmas ne tau!“.** Nors tyrimai rodo, kad žalingų įpročių paplitimas tarp rajono vaikų yra mažesnis nei Lietuvos vidurkis, tačiau tai sritis, kurioje net ir žemas paplitimo rodiklis yra grėsmingas reiškinys. Žalingų įpročių prevencijai visuomet pasitelkiamos šiuolaikinės, aktyvios, įdomios sveikatos ugdymo priemonės, nes teorinės paskaitos apie, pavyzdžiui, rūkymo žalą yra netikslingos. Moksliniai tyrimai rodo, kad sėkmingiausiai žalingų įpročių prevencijos srityje yra renginiai, užsiėmimai nukreipti į motyvacijos atsispirti didinimą, komandinį darbą ir pan.

Vyresnių klasių mokiniai dalyvavo orientacinio pobūdžio varžybose, kurių metu reikėjo pagal paslėptas nuorodas, atliekant įvairiausias užduotis, ypač nukreiptas bendravimo, bendradarbiavimo skatinimui, apibėgti varžybinius punktus.

Dalyvių skaičius: 15 komandų po 4-6 jaunuolius.

#### *1.5. Psichikos sveikatos stiprinimas, patyčių prevencija.*

**Akcija – netradicinio ugdymo diena „Origamiada“.** Tai vienos dienos trukmės netradicinio ugdymo renginys mokyklose, į kurio veiklas įtraukiama visa bendruomenė. Vienas iš sėkmingo žalingų įpročių paplitimo tarp paauglių mažinimo kriterijų – paauglių užimtumas, kuris skatina teigiamas emocijas, komandinį darbą, bendradarbiavimą bei bendravimą. Origami – lietuviškai šią meno šaką galima būtų pavadinti „popieriaus lankstymu“. Tai gilią senovę menantis popieriaus lankstymo menas, kurį „įsisavinus“ galima puikiai praleisti laisvalaikį, sukurti gražių ir netgi praktiškų lankstinių. Dienos simbolis – „draugratis“ – origami technika iš daugelio detalių išlankstytas ratas, kurį pučiant – jis rieda, yra tinkamas žaisti, rengti varžybas ir pan. Dienos metu mokiniai apsilanko įvairiuose veiklų kambariuose ir atlieka daugybę užduočių, išklauso metodinių rekomendacijų ir pan.

✓ “Greitosios pagalbos stotis”. Tyrimai rodo, kad Lietuvoje tiek jaunuoliai, tiek suaugusieji turi per mažai įgūdžių pirmosios pagalbos suteikimo srityje. Veiklos metu “origamiados” dalyviai praktiškai, naudojant manekenus, kitas imitacines priemones mokėsi ir atlikinėjo komandines pirmosios pagalbos situacijas „kaip padėti, jeigu...“: draugui rankose sprogo petarda?, draugus parbloškė automobilis?, klasiokas neatsargiai šoko į vandenį, nualpo?, stipriai kraujuoja iš nosies? Ir t.t.

✓ “Sulįskim po kepure”. Kūrybinio meninio darbo veiklos, kurių metų skatinamas komandos ryšys. Dalyviai iš itin didelių popieriaus lapų lanksto kuo įvairiausias kepures, po kuriomis turi tilpti visa klasė, diskutuoja apie aplinkinių įtaką žalingų įpročių atsiradimui ir priešingai – aplinkinių teigiamą įtaką žalingų įpročių prevencijos srityje.

✓ “Draugystės kampelis”. Kūrybinės originalios užduotys, perpintos teorine medžiaga apie tarpsusavio santykių svarbą gyvenime, draugystę, tarpusavio supratimą, sąžinę, pagalbą, padeda identifikuoti pamatinius socialinio gyvenimo akmenis, suprasti šalia esantį, nenaudojant verbalinės kalbos, pasitelkus intuityvius pojūčius, vertinant aplinkybes, išmokti patarti, paklausti – išklausti apie draugo nuoskaudas ir lūkesčius. Atliekamos užduotys, kurios stiprina tiek verbalinius, tiek ir neverbalinius gebėjimus.

✓ “Varlynukas”. Vaikai išmokomi iš popieriaus išsilankstyti šokinėjančias varlytes, kurios nuo paspaudimo šokinėja. Vaikai savo varlytes “suasmenina” ir tartum patys per savo lankstinį dalyvauja diskusijose, situacijų imitacijose: pvz., vienas iš klasiokų (šiuo atveju varliukų) pradėjo rūkyti, šiam žalingam įpročiui traukia ir kitus pasyvesnius klasiokus. Dvi klasiokės nori padėti, tačiau nežino kaip... Visi dalyvaujantys užduotyje siūlo išeitis. Kartais vaikams labai sunku perduoti mintis “nuo savęs”, tačiau “suasmenintos” varlės šioje situacijoje labai padeda.

Dienos pabaigoje vyksta “draugračių” ralis: kurios komandos sukurtas “draugratis” rieda geriausiai ir nurungia kitų komandų “draugračius”. Pūtime gali dalyvauti visa komanda: vieni pučia, kiti paduoda “draugratį”, jam nukritus ir t.t. Vyksta didžiųjų kepurių pristatymas, vertinama po kuria kepure sugeba sutilpti visa komanda.

Dalyviai – savivaldybės ugdymo įstaigų mokiniai: 2663.

Visų mokyklų pedagogai ir administracijų darbuotojai: apie 200.

### *1.6. Užkrečiamų ligų profilaktika*

**Reguliari pedikuliozės (utėlėtumo) profilaktika.** Vadovaujantis užkrečiamų ligų centro rekomendacijomis, reguliariai (po kiekvienų atostogų ir pagal epidemiologinę situaciją) vykdoma pedikuliozės profilaktika (patikra). 2011-2012 metų rezultatai rodo, kad savivaldybės mokyklose pedikuliozės problema yra suvaldyta (valdoma), nes nebuvo nė vieno ligos protrūkio – tik pavieniai atvejai.

### *1.7. Kitos sveikatos profilaktikos sritys (priemonės)*

**Tarpmokyklinė viktorina „Noriu augti sveikas IV“.** Tradicinė kasmetinė viktorina „Noriu augti sveikas IV“. Remiantis mokslo tyrimais, galima teigti, jog 6-8 klasių mokiniai – ta amžiaus grupė mokinių, kuriems ypač svarbios sveikatos profilaktikos priemonės. Būtent šiame amžiuje dėl netinkamų mitybos, higienos įgūdžių ir formuojasi pagrindiniai lėtiniai sveikatos sutrikimai, todėl ypač aktualus darbas su šio amžiaus vaikais. Tačiau tenka pripažinti, kad tokio amžiaus mokiniai būna itin neimlūs sveikatos žinioms, nes jų pereinamasis amžiaus periodas dažnai pasireiškia pasyvumu ir apatija. Didelę įtaką turi draugai ir bendraamžiai.

Sveikatos ugdymas, naudojant viktorinos – konkuravimo metodą, viduriniojo mokyklinio amžiaus vaikams ypač patrauklus. Tokio amžiaus vaikai itin vengia teorinių užsiėmimų. Mokymai, kuomet sveikatos žinios pateikiamos daugiau iš praktinės pusės jiems įdomūs. O motyvavimas laimėti atranką ir atstovauti savo mokyklą tarpmokykliniame finale ypač sudomina vaikus. Tai jau tradicinė viktorina, kurioje dalyvauja visi rajono 6, 7, 8 klasių mokiniai.

Dalyviai: visi 6,7,8 klasių mokiniai.

Įgyvendindamas tikslą, didinti socialinės rizikos grupės vaikų užimtumą bei skatinti jų fizinį aktyvumą, Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su bendradarbiaujančiomis institucijomis organizavo renginį „**Kai mūsų širdys plaka išvien**“. I – asis renginio „Kai mūsų širdys plaka išvien“ etapas buvo organizuojamas 6 Alytaus rajono seniūnijose: Krokialaukio, Alovės, Daugų, Simno, Makniūnų, Butrimonių. Iš viso pirmajame etape sudalyvavo 11 7-12 amžiaus komandų ir 13 13-16 metų amžiaus komandų. Jaunesniųjų grupėje sužaidė 41, o vyresniųjų 46 dalyviai. Iš 87 I etapo atrankinių krepšinio varžybų dalyvių buvo atrinkti 34, kurie liepos 21 dieną Pivašiūnuose susirungė finale dėl garbės atstovauti Alytaus rajoną baigiamajame „Kai mūsų širdys plaka išvien“ renginyje. Nugalėtojais 7-12 amžiaus grupėje tapo Daugų Vlodo Mirono gimnazistai, 13-16 amžiaus grupėje geriausiai pasirodė Simno gimnazijos Santaikos pagrindinio ugdymo skyriaus mokiniai.

Kadangi šis renginys Alytaus rajone organizuojamas jau antrus metus iš eilės, jis sulaukė ir nemažo žiūrovų bei palaikančių komandų skaičiaus. Kad neliktų nuskriausti visi nežaidžiantys krepšinio, jie buvo pakviesti žaisti lauko žaidimus. Liepos 27 dieną, kaip ir buvo numatyta renginio reglamente, 8 dalyviai ir 2 lydintys asmenys sėkmingai atstovavo Alytaus rajoną finaliniame renginyje Plungės rajone.

## **2 UŽDAVINYS**

**Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje organizuojant ir vykdant visuomenės sveikatos mokymą, propaguojant visuomenės sveikatą užkrečiamųjų ligų profilaktikos, neinfekcinių ligų ir traumų profilaktikos ir kontrolės, vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo temomis.**

### *2.1. Lėtinių neinfekcinių ligų ir traumų prevencija*

„**Keliaujanti sveikatos palapinė IV**“. Tradicinė šiltojo laikotarpio akcija – renginys, kuomet į savivaldybės kaimelius ir miestelius atvyksta „sveikatos palapinė“, kurioje visą dieną galima dalyvauti daugybėje įvairiausių veiklų: nuo rizikos veiksnių išsiaiškinimo iki mankštų ant žolės.

10 gyvenviečių;

Apie 300 dalyvių

**Pasaulinė širdies diena.** Pasaulinės širdies dienos renginys vyko Punioje. Pirmoje dienos pusėje visi norintieji galėjo sužinoti rizikos veiksnius sirgti širdies kraujagyslių ligomis,

dalyvauti sveiko maisto degustacijose, viktorinoje. Vėliau vyko paskaitos širdies – kraujagyslių ligų profilaktikos tema. Šiaurietiškojo ėjimo mokymai.

Bent vienoje dienos veikloje dalyvavo apie 100 gyventojų.

**Lapkričio 8 dieną minėdami Europos sveikos mitybos dieną** Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Dauguose organizavo maisto gamtinimo varžytuves „**Kas sveika – tas skanu?**“. Šio renginio tikslas buvo paneigti arba pritarti teiginiams, kad kas sveika – tai dažniausiai nėra skanu arba, kas sveika – tas būtinai brangu. Per vieną valandą iš nežinomų produktų paruošti du patiekalai, kurie būtų ne tik sveiki, gražūs, bet ir skanūs. Pagrindiniai du produktai buvo obuolys ir vištiena. Prie šių produktų komandos galėjo išsirinkti ir prisidėti dar po penkis produktus. Pagamintą patiekalą reikėjo pristatyti, paaiškinti pasirinkimą ir sveikumą, taip pat serviruoti stalą, padarant jį išskirtiniu.

Maisto gamtinimo varžytuvėse dalyvavo dešimt komandų iš trijų asmenų.

### *2.2. Fizinio aktyvumo skatinimas*

**Mankštos rajono gyventojams.** Itin didelio susidomėjimo sulaukė (ir sulaukia) reguliarios mankštos bendruomenėse. Mankštas pakaitomis veda kvalifikuoti biuro specialistai. Pradžioje bendruomenėms norima pristatyti kuo daugiau ir kuo įvairesnių fizinio aktyvumo būdų: nuo ramesnių užsiėmimų su aerobikos kamuoliais, pratimų su gumomis iki daugiau ištvėmės reikalaujančių pilateso treniruočių. Užsiėmimai ir atskiri pratimai parenkami ir pritaikomi kiekvienam. Besirenkančių į mankštas būrelis nemažėja, entuziazmas neblėsta.

Reguliariai (kartą per savaitę) mankštos vyksta: Ūdrijoje, Santaikoje, Alovėje, Krokialaukyje, Dauguose, Kančėnuose, Butrimonyse, Nemunaityje, Makniūnuose. Mankštose dalyvauja apie 130 moterų.

### *2.3. Psichikos sveikata*

Spalio 10 dieną Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, norėdamas atkreipti visuomenės dėmesį ir priminti, jog mūsų gyvenimo kokybė tiesiogiai priklauso nuo psichikos sveikatos, Makniūnuose organizavo aktyvią popietę, skirtą **Pasaulinei psichikos dienai paminėti „STRESUI – NE!“**.

Renginio dalyviai buvo supažindinti su paprastais, tačiau efektyviais streso valdymo būdais bei priemonėmis: antistresiniais kvėpavimo pratimais, savimasažo pagrindais, spalvų terapija ir aromaterapija. Dalyviams buvo atliktos parafino procedūros. Visi kartu susėdę už stalo savo žinias išbandė visažinio viktorinoje, žaidė įvairius žaidimus, ragavo patiekalus, padedančius įveikti stresą. Renginio metu visi išbandė piešimą ant vandens -ebru. Renginio dalyviams buvo siekiama įtikinti, kad labai svarbu kuo anksčiau pradėti stiprinti psichinę sveikatą, pozityviai žiūrėti gyvenimo sunkumus.

2012 metai buvo Kartų solidarumo ir senjorų metai, kurių pagrindinis akcentas sveikatos išsaugojimo srityje buvo sveikas senėjimas. Bendradarbiaujant su savivaldybės



bibliotekos filialais, buvo organizuojamos **popietės senjorams „Kai širdy dar ne ruduo...“**. Rajono visuomenės sveikatos biuras įvairiomis priemonėmis siekia įrodyti ir parodyti, kad senjoro amžiaus žmogus yra kupinas įvairiausių gebėjimų. Nuolat ieškoma kuo įvairesnių veiklos formų, kurios paskatintų vyresniojo amžiaus rajono gyventojus kartu ieškoti sveikatos išsaugojimo galimybių. Vykdydami aktyvius užsiėmimus, mankštas, popietes, „protmūšius“, bendruomenėse stengiamasi parodyti, kad visi gyvenimo tarpsniai turi savo pranašumus, kad kiekvienas laikotarpis gali būti kupinas išpūdžių, kuriais, reikia pripažinti, ne visada mokame naudotis. Per kūrybines, sumanumo, pirštų miklumo ir vaizduotės lavinimo užduotis renginių dalyviai supranta, kad metai žmogaus gebėjimams – ne apibrėžimas. Ir kartais reikia tiek nedaug – tiesiog ateiti.

Renginių skaičius: 12.

Dalyvių skaičius: 250.

### **3 UŽDAVINYS**

**Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą), organizuojant, vykdančią ir vertinančią visuomenės ir jos grupių sveikatos būklę, jos kitimo dinamiką, aplinkos ir socialinius, ekonominius, psichosocialinius veiksnius, gyvenseną bei jų ryšį su sveikata, sveikatos priežiūros sistemos raidą.**

Kiekvienais metais Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdo visuomenės sveikatos stebėseną, kuri leidžia įvertinti Alytaus rajono gyventojų sveikatos rodiklius ir ją lemiančių veiksnių pokyčius. Detali rodiklių analizė suteikia galimybę įvertinti gyventojų sveikatos problemas, į kurias atsižvelgiama organizuojant bei įgyvendinant sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo programas.

2012 metais sėkmingai užbaigta trejų metų Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009 – 2011 metų programa (toliau – Programa) ir Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2012 m. lapkričio 14 d. sprendimu Nr. K-317 patvirtinta nauja Alytaus rajono visuomenės sveikatos stebėsenos 2012 – 2014 metų programa.

Vykdančią visuomenės sveikatos stebėseną už 2011 metus iš privalomų Programoje nurodytų rodiklių sąrašo surinkta apie 92 proc. duomenų, iš papildomų rodiklių ir duomenų sąrašo – 71 proc. Renkant duomenis prioritetą buvo skiriamas pagrindiniams rodikliams, kurie atspindi esmines sveikatos problemas. Taip pat papildomai buvo surinkti duomenys ir rodikliai, kurie nebuvo detalizuoti Programoje: prevencinių programų vykdymas Alytaus rajone, rodikliai bei duomenys apie Alytaus rajono moksleivių sveikatos būklę.

Vadovaujantis Programa, 2012 metais parengta Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2011 metų ataskaita (toliau – Ataskaita), kurioje pateikti 2011 metų Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos būklę atspindintys rodikliai: demografinė situacija, socialinė ekonominė būklė, sveikatos būklė, aplinkos veiksniai, gyvensena bei minėtų veiksnių sąsajos su sveikata, sveikatos priežiūros įstaigų veikla. Stebėsenos rodikliai analizuojami ir jų

kitimas buvo vertinamas mažiausiai 3 metų laikotarpyje. Ataskaita pristatyta Alytaus rajono savivaldybės administracijos direktoriui, patvirtinta Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2012 m. lapkričio 14 d. sprendimu Nr. K-316. Ataskaitos elektroninė kopija pateikta Higienos instituto Sveikatos informacijos centrui.

Dauguma Ataskaitai reikalingų sveikatos rodiklių buvo gauti iš centralizuotai teikiamų duomenų šaltinių: Statistikos departamento, Higienos instituto Sveikatos informacinio centro leidinių ir kompiuterinių duomenų bazių, Užkrečiamų ligų ir AIDS centro, Valstybinio psichikos sveikatos centro, Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos Alytaus regiono aplinkos apsaugos departamento, Alytaus rajono savivaldybės pirminės sveikatos priežiūros centro ir jo padalinių, Alytaus apskrities maisto ir veterinarijos tarnybos, Alytaus rajono vyriausiojo policijos komisariato, Alytaus teritorinės darbo biržos, Alytaus visuomenės sveikatos centro, Alytaus rajono savivaldybės vaiko teisių apsaugos tarnybos.

Remiantis ataskaitos išvadomis ir rekomendacijomis numatytos prioritetinės sveikatos sritys 2013 metams: vaikų sveikata (ypatingą dėmesį skiriant regėjimo, laikysenos sutrikimų prevencijai), užkrečiamos ligos (ypač tuberkuliozės, ŽIV prevencija), psichikos sveikata ir jos stiprinimas, (savižudybių prevencija), neinfekcinės ligos (kraujotakos sistemos ligų, vėžinių susirgimų, ypač krūties, trachėjos – plaučių vėžio prevencija).

2012 metais pagal moksleivių „Vaiko sveikatos pažymėjimų“ duomenis (forma Nr. 027-1/a), kuriuose pateikiama informacija apie profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus, buvo įvertinta Alytaus rajono moksleivių sveikata, parengta ataskaita, kurioje išdėstyti dažniausi moksleivių susirgimai, jų kitimo tendencijos per pastaruosius trejus metus. Pateiktos rekomendacijos moksleivių sveikatos gerinimui.

Alytaus rajono gyventojai apie stebėsenos Ataskaitos bei moksleivių sergamumo rezultatus buvo informuoti spaudoje ir internete. 2012 metų gegužės – rugsėjo mėnesiais visuomenė reguliariai buvo informuojama apie maudyklų vandens kokybės rezultatus, kurie buvo stebimi 3 maudyklose: Daugų, Giluičio bei Ilgio ežeruose.

2012 metais Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dalyvavo dviejuose tyrimuose. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro vykdytame mokinių naudojimosi mobiliaisiais telefonais Lietuvos mokyklose tyrime, kurio tikslas buvo nustatyti mobiliųjų telefonų naudojimo paplitimą bei ypatumus tarp mokinių. Šiame tyrime dalyvavo 54 ketvirtų, aštuntų ir vienuoliktų klasių Alytaus rajono moksleiviai (po 18 moksleivių iš kiekvienos klasės) ir 16 mokyklų vadovų, klasės auklėtojų bei mokytojų.

Biuras taip pat dalyvavo Higienos instituto vykdytame tyrime „Smurto artimoje aplinkoje patyrusių moterų gyvenimo kokybės ir emocinės būsenos bei pagalbos prieinamumo Lietuvoje vertinimas“. Šio tyrimo tikslas buvo įvertinti smurtą patyrusių moterų gyvenimo kokybę ir emocinę būseną bei pagalbos prieinamumą ir efektyvumą Lietuvoje. Tyrimo duomenys bus naudojami

siekiant pagerinti moterims teikiamą pagalbą. Šiame tyrime dalyvavo 15 smurtą nuo sutuoktinio patyrusių moterų. Tyrimas buvo vykdytas Alytaus miesto moterų krizių centre.

Abiejų tyrimų rezultatai apibendrinami ir bus skelbiami 2013 metais.

Biuro rengtos publikacijos, straipsniai nuolat skelbiami regioninėje spaudoje, interneto portaluose, interviu įvairiais sveikatos išsaugojimo klausimais transliuojami televizijoje ir radio. Biuras, kaip partneris, aktyviai dalyvauja kitų institucijų organizuojamose sveikatinimo veiklose. Didžiausi Biuro partneriai: bendruomenės, švietimo, kultūros įstaigos, bibliotekos.

Apibendrinta ir aukščiau tekste nepaminėta informacija pateikiama lentelėje žemiau.

	<b>Veiklos sritis (pagal Sveikatinimo veiklos sutartį su Sveikatos apsaugos ministerija)</b>	Planuota renginių	Planuota dalyvių	Planuotas dalomosios medžiagos skaičius	Planuotas dalomosios medžiagos tiražas	Planuotas publikacijų skaičius	Įvykę renginiai	Dalyvavę dalyviai	Išleistas dalomosios medžiagos skaičius	Dalomo-sios medžia-gos tiražas	Publi-kacijos
1.	<b>Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje organizuojant ir vykdant visuomenės sveikatos mokymą, propaguojant visuomenės sveikatą užkrečiamųjų ligų profilaktikos, neinfekcinių ligų ir traumų profilaktikos ir kontrolės, vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo temomis</b>	77	6500	15	12500	26	120	8027	16	12800	46
1.1.	Renginiai tikslinėms datoms paminėti	18	2750	6	5000	13	23	3149	7	5300	25
1.1.1.	Gegužės 10 d. – Judėjimo sveikatos labui diena	2	250	0	0	0	2	271	0	0	4
1.1.2.	Gegužės 31 d. – Pasaulinė diena be tabako	1	200	1	1000	3	2	200	1	1000	3
1.1.3.	Rugsėjo 24–28 d. – Kuprinių svėrimo akcija	11	1500	2	2000	3	11	1674	2	2000	4
1.1.4.	Rugsėjo 25 d. – Pasaulinė širdies diena	1	200	2	1000	3	1	200	2	1000	5
1.1.5.	Spalio 10 d. – Pasaulinė psichikos sveikatos diena	1	100	0	0	1	1	104	0	0	5
1.1.6.	Lapkričio 8 d. – Europos sveikos mitybos diena	1	200	1	1000	3	1	200	1	1000	3
1.1.7.	Lapkričio 15 d. – Tarptautinė nerūkymo diena	1	300	0	0	0	5	500	1	300	1
1.2.	Renginys „Kai mūsų širdys plaka išvien“	1	50	0	0	1	6	158	0	0	2
1.3.	Pamokos vaikams „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje“	22	1500	2	1500	1	23	1640	2	1500	3
1.4.	Pamokos vaikams apie asmens higieną	22	1500	1	1000	1	22	2000	1	1000	1
1.5.	Fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai (mankštos, šiaurietiško ėjimo užsiėmimai ir pan.)	10	500	1	1000	3	42	800	1	1000	4
1.6.	Informacijos sklaida apie infekcinių ir neinfekcinių ligų profilaktiką	0	0	1	1000	2	0	0	1	1000	5
1.7.	Informacijos sklaida sveiko senėjimo klausimais	4	200	1	1000	3	4	280	1	1000	4
2.1.	Stebėsenai reikalingų duomenų rinkimas, kaupimas, vertinimas ir analizė	Stebėsenos rodiklių skaičius			60		Stebėsenos rodiklių skaičius			88	

2.2.	Stebėsenos ataskaitos ir siūlymų dėl gyventojų sveikatos būklės gerinimo rengimas	Parengtų ataskaitų skaičius	1	Parengtų ataskaitų skaičius	1
		Parengtų siūlymų skaičius	1	Parengtų siūlymų skaičius	1
2.3.	Informacijos apie visuomenės sveikatos stebėsenos rezultatus viešinimas	Informacijos pateikimas savivaldybės administracijai	1	Informacijos pateikimas savivaldybės administracijai	1
		Informacijos pateikimas visuomenei (informacijos skelbimas internete)	1	Informacijos pateikimas visuomenei (informacijos skelbimas internete)	3
		Pateiktos informacijos socialiniams partneriams skaičius	1	Pateiktos informacijos socialiniams partneriams skaičius	1

### **Laukiami rezultatai**

Šioje ataskaitoje įgyvendintos priemonės duos tokių rezultatų:

- Padidės Alytaus rajono savivaldybės gyventojų domėjimasis savo sveikata ir jos išsaugojimo galimybėmis.
- Didės lėtinių neinfekcinių ligų ir traumų prevencijos galimybės.
- Mažės gyventojų sergamumas užkrečiamomis ligomis.
- Bus metodiškai koordinuojama visuomenės sveikatos priežiūra mokyklose.
- Atsižvelgiant į sveikatos stebėsenos rodiklius, bus išskiriamos prioritetingos rajono sveikatos sritys.

Alytaus rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuro  
direktorė

Dalia Kitavičienė