



ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA

SPRENDIMAS

DĖL BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2021 METŲ VEIKLOS ATASKAITOS PATVIRTINIMO

2022 m. balandžio 21 d. Nr. K-87

Alytus

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 2 dalies 19 punktu, Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatų, patvirtintų Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2008 m. balandžio 30 d. sprendimu Nr. K-108 „Dėl Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro įsteigimo“, 21.8 papunkčiu, įgyvendinama Alytaus rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento, patvirtinto Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2007 m. gruodžio 14 d. sprendimu Nr. K-228 „Dėl Alytaus rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento patvirtinimo“, 214 punktą, Alytaus rajono savivaldybės taryba **n u s p r e n d ž i a**:

Patvirtinti biudžetinės įstaigos Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2021 metų veiklos ataskaitą (pridedama).

Savivaldybės meras

Algirdas Vrubliauskas

PATVIRTINTA
Alytaus rajono savivaldybės
tarybos 2022 m. balandžio 21 d.
sprendimu Nr. K-87

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2021 METŲ VEIKLOS ATASKAITA

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 ją.

Nuo 2014 metų Alytaus rajono savivaldybėje mokinių visuomenės sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos stiprinimo ir visuomenės sveikatos stebėsenos funkcijos yra finansuojamos valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos lėšomis, skirtomis savivaldybės biudžetui Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotos savivaldybėms) funkcijoms vykdyti.

Visos 2021 m. iš šios dotacijos finansuotos priemonės vykdytos vadovaujantis galiojančiais teisės aktais, atsakingų institucijų parengtomis metodinėmis rekomendacijomis, atsižvelgiant į paskutiniųjų metų savivaldybės sveikatos stebėsenos rodiklius, gyventojų gyvenimo tyrimų rezultatus, atsižvelgiant į gyventojų, bendruomenių pageidavimus.

Renkantis paslaugos teikimo formą, buvo atsižvelgiama į mokymo metodo efektyvumą, kuruojančių veiklą institucijų metodines rekomendacijas. Visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms ugdymo įstaigose įgyvendinti dažniausiai buvo naudojami užsiėmimai, papildyti aktyvaus mokymosi metodais (interaktyvi paskaita, praktiniai, praktiniai-demonstraciniai užsiėmimai, diskusijos, konkursai, masinės akcijos ir pan.). Vykdamas visuomenės sveikatos stiprinimo ir visuomenės sveikatos stebėsenos funkcijas, metodai ir mokymo priemonės buvo parenkamos, vadovaujantis kuruojančių institucijų metodinėmis rekomendacijomis ir atsižvelgiant į tikslinių grupių (darbingi (dirbantys) asmenys, senjorai ir t. t.) poreikius bei galimybes. Dažniausiai buvo naudojami tie metodai, kurie skatina aktyvų bendravimą, įtraukia gyventojus į veiklas (diskusijos, akcijos), didina motyvaciją keisti įgūdžius, patiems prisiimti atsakomybę už savo sveikatos išsaugojimą, skatina fizinį aktyvumą.

Pagrindinės biuro veiklos buvo vykdomos vadovaujantis išsikeltais 4 pagrindiniais uždaviniais:

1. Užtikrinti koordinuotą visuomenės sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo įstaigose, stiprinant vaikų sveikos gyvenimo įgūdžius ir formuojant teigiamą požiūrį į sveikatą.

2. Vykdyti Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną, analizuoti ir vertinti gyventojų sveikatą bei jos pokyčius, gyvenimo įpročius ir jų poveikį sveikatai, aplinkai, planuoti ir įgyvendinti visuomenės sveikatos stiprinimo priemones.

3. Stiprinti visuomenės sveikatą Alytaus rajono savivaldybės bendruomenėse, pasitelkiant novatoriškas priemones gyventojų psichinei sveikatai gerinti, fiziniam aktyvumui skatinti, didinti gyventojų informuotumą apie sveikatą ir ligų prevenciją.

4. Teikti psichosocialinę pagalbą Alytaus rajono gyventojams.

Žemiau pateiktoje lentelėje 2021 m. vykdyti uždaviniai parodomi pateikiant veiklas, kurių įgyvendinimas įvertintas kriterijais ir jų vertėmis, įvykdymas išreikštas procentais.

Lentelė

1. Uždavinys	UŽTIKRINTI KOORDINUOTĄ VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOSE, STIPRINANT VAIKŲ SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIUS IR FORMUOJANT TEIGIAMĄ POŽIŪRĮ Į SVEIKATĄ						
Laukiami rezultatai	Alytaus rajono savivaldybės ugdymo įstaigose nuolat vykdoma koordinuota sveikatą stiprinanti veikla, į kurią įtraukiami ne tik vaikai ir mokiniai, bet ir jų tėvai, ugdymo įstaigos bendruomenė. Organizuojami užsiėmimai įvairiomis sveikatą stiprinančiomis temomis, didės ugdymo įstaigų bendruomenių susidomėjimas sveikatos išsaugojimo galimybėmis						
LR SAM strateginio veiklos plano priemonės pavadinimas / visuomenės sveikatos priežiūros funkcijos pavadinimas	Veiklos kryptys	Veiklos vertinimo kriterijai	Kriterijaus mato vienetas	Vertinimo kriterijų reikšmės			Paiškinimai (nurodomos priežastys, kodėl nepasiektos arba viršytos veiklos vertinimo kriterijų reikšmės skiriasi daugiau kaip 10 proc.)
				Planas (12 mėn.)	Įvykdymas	Įvykdymo procentas	
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Plėtoti sveiką gyvenseną ir stiprinti mokinių sveikatos įgūdžius ugdymo įstaigose / funkcija – mokinių visuomenės sveikatos priežiūra	1.1. Sveikos mitybos organizavimo tobulinimas ir maisto švaistymo mažinimas, sveikos mitybos skatinimas	1.1.1. Mokyklos, įgyvendinusios rekomendacijas (priemonės) dėl švediško stalo principo diegimo, mažinant maisto švaistymą	naujai įgyvendinusių skaičius (vnt.)	0	0	100	Visose rajono ugdymo įstaigose (ne karantino metu) taikomas dalinis arba visiškas švediško stalo principas
		iš viso įgyvendinusių proc.	100	100	100		
		1.1.2. Mokinių, dalyvavusių sveikos mitybos skatinimo užsiėmimuose, skaičius	vnt.	400	410	102,5	
		proc.	30	30,07	100,2		

	1.2. Sveikata stiprinančių mokyklų plėtra / priemonės „Aktyvi mokykla“ įgyvendinančių mokyklų plėtra	1.2.1. Mokyklų, naujai įsijungusių į Sveikata stiprinančių mokyklų tinklą, skaičius	vnt.	0	0	0	
		1.2.2. Mokyklų, dalyvaujančių sveikata stiprinančių mokyklų tinkle, skaičius	vnt.	7	7	100	
			proc.	100	100	100	
		1.2.3. Naujai įsijungusių į „Aktyvi mokykla“ tinklą mokyklų skaičius	vnt.	0	0	100	
	1.3. Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas	1.3.1. Mokinių, dalyvavusių grupiniuose užsiėmimuose, skaičius	vnt.	500	517	103,4	
			proc.	34	35,4	104,1	
	1.4. Traumų ir sužalojimų prevencijos skatinimas mokyklose	1.4.1. Užsiėmimuose dalyvavusių asmenų skaičius	vnt.	600	635	105,8	
	1.5. Burnos higienos užsiėmimų organizavimas tikslinėse grupėse	1.5.1. Mokinių, dalyvavusių burnos higienos grupiniuose užsiėmimuose skaičius / dalis	vnt.	400	444	108,8	
			proc.	40	43,5	111	
	2. Plėtoti sveiką gyvenimą ir stiprinti mokinių sveikatos įgūdžius ugdymo įstaigose	2.1. Visuomenės sveikatos specialistų, dirbančių mokykloje, kvalifikacijos kėlimas	2.1.1. Apmokytų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų skaičius	vnt.	6	6	100

	2.2. Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mokinių visuomenės sveikatos priežiūros veiklos viešinimas	2.21. Informavimo veiksmų skaičius	vnt.	350	361	103,1	
--	---	------------------------------------	------	-----	-----	-------	--

Papildoma informacija apie 1 uždavinio tikslams pasiekti naudotas priemones:

Fizinio aktyvumo skatinimas „Aktyvioji pertrauka“

Kasmet atliekama sveikatos duomenų analizė patvirtina, kad vieni iš dažniausiai diagnozuojamų sveikatos sutrikimų – stuburo ir laikysenos problemos. Mokyklinis amžius yra vienas reikšmingiausių laikysenos formavimosi etapų. Dėl greitesnio kaulų ir lėtesnio raumenų, raumenys yra silpnesni, todėl didesnė apkrova tenka kaulams, todėl susidaro palankios sąlygos stuburo deformacijoms atsirasti. Pakankamas fizinis aktyvumas suteikia galimybę harmoningai augti ir vystytis vaiko organizmui bei formuoti taisyklingai laikysenai. Deja, ne visi moksleiviai yra fiziškai aktyvūs, todėl siekiant skatinti moksleivius būti aktyviais pertraukų metu, kartą per mėnesį, visus mokslo metus vykdomos aktyvios pertraukos mokyklose.

Šių pertraukų tikslas – ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyviems ir siekti, tad tai taptų jų kasdienio gyvenimo dalimi.

Diskusija-debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“

Lietuvoje kasmet registruojama nemažai eismo įvykių, į kuriuos patenka pėstieji. Lietuvos kelių policijos tarnybos duomenimis, kiekvienais metais šalies keliuose būna sužeisti daugiau nei pusšimtis pėsčiųjų, tarp kurių net 20 proc. nepilnamečiai.

Statistika teikia, kad didžioji dalis tiek sužeistųjų ar žuvusiųjų į eismo įvykius pateko tamsiuoju paros metu ir tik maža dalis segėjo ar turėjo su savimi šviesą atspindinčius elementus. Jau dešimtmetį kiekvieną rugsėjį vykdomos kuprinių svėrimo akcijos duomenimis, pastebėta, kad ne visi moksleiviai tinkamai segi ar apskritai turi atšvaitus. Siekiant sumažinti tikimybę moksleiviams patekti į eismų įvykius ar juose nukentėti, jau keturis metus Alytaus rajono ugdymo įstaigose vykdomi diskusijos-debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“, skirti vyresniųjų klasių moksleiviams.

Tikslas – supažindinti vaikus su saugaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaitų segėjimo svarbą.

Kuprinių svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“

Viena iš daugybės mokyklinių prekių, turinčių tiesioginę įtaką vaiko sveikatai – mokyklinė kuprinė. Daug sveriančios ar netaisyklingai nešamos mokyklinės kuprinės įtakoja kaklo, pečių, nugaros skausmus bei netaisyklingos laikysenos formavimąsi. Moksleivių sveikatos duomenų analizė patvirtina, kad moksleivių stuburo ir laikysenos sutrikimai sudaro penktadalį visų nustatytų sveikatos sutrikimų. Siekiant išvengti netaisyklingos laikysenos padarinių, specialistai rekomenduoja nuo pat mažens ugdyti suvokimą apie išorinių veiksnių įtaką sveikatai bei teisingus sveiko gyvenimo būdo įpročius. Jau dešimtąjį rugsėjį Alytaus rajono mokyklose vykdoma kuprinių svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“.

Tikslas – įvertinti moksleivių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl netinkamo svorio kuprinių nešiojimo. Vykdytų kuprinių svėrimo akcijos duomenimis (2011–2021 m.) pastebima teigiama kuprinių svorio tendencija, t. y. vis mažesnė dalis rajono moksleivių nešioja

per sunkias kuprines. Pastebėta, kad pandemini laikotarpis ir užsitęsęs karantinas, kuomet dalį laiko vaikai mokėsi nuotoliniu būdu kiek pakoregavo geruosius įpročius ir mokyklą nešis tik būtinus daiktus, todėl kuprinių turinį kartu su specialistais teko peržiūrėti ir koreguoti ne vienam moksleiviui.

Pedikuliozės profilaktika

Asmens higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Viena iš jų – pedikuliozė, kitaip užsikrėtimas utelėmis. Užsikrėsti šia liga gali visų socialinių grupių asmenys, invazijai neturi įtakos nei plaukų ilgis, šukavimo ar plovimo dažnumas. Utelėmis užsikrečiama ilgalaikio tiesioginio sąlyčio su utelėtais žmonėmis metu (vaikų kolektyvuose, perpildytame transporte) bei besikeičiant drabužiais, patalyne, šukomis, šepečiais, naudojantis bendra lova, rankšluosčiais, pagalvėmis, kai utelė gali patekti nuo vieno asmens galvos į kito asmens galvą. Dažniausiai plinta tiesioginiu būdu iš galvos į galvą, esant artimam sąlyčiui arba per šukas, plaukų šepečius, kitus plaukų priežiūros reikmenis, keičiantis galvos apdangalais bei juos laikant kartu. Mergaitės ypač jaunesnio mokyklinio amžiaus užsikrečia dažniau nei berniukai ar suaugusieji.

Pedikuliozės patikra vykdoma po rudens, žiemos ir pavasario atostogų ir pagal epidemiologines reikmes. Reguliariai ir atsakingai patikrinimą atliekantys visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Alytaus rajono ugdymo įstaigose, užkerta kelią epideminėms situacijoms mokyklose ir darželiuose.

2021 m. nebūtų objektyvu vertinti pedikuliozės atvejus dėl šalyje besitęsiančio karantino, bet atsižvelgiant į paskutiniųjų trejų metų duomenis, pedikuliozės atvejų skaičius pastebimai mažėja, o ir registruoti atvejai daugiausiai – pakartotiniai. Bendradarbiaujant su ugdymo įstaigų administracija, socialiniais, vaiko teisių ir seniūnijų darbuotojais epideminių situacijų buvo išvengta.

Konkursas „Prakalbink istorijos herojus – tapk kalendoriaus autoriumi“

Sveikatos ugdymas turi būti įtraukiantis, novatoriškas, patrauklus ir priimtinas vaikams. Taikant įvairius mokymo metodus skatinama jaunų žmonių motyvacija, kūrybiškumas, jie noriai įsitraukia į organizuojamas veiklas, savarankiškai ieško informacijos ir kuria. Visuomenės sveikatos biuras devintus metus kvietė į sveikatos išsaugojimo dalykus žvilgtelėti kūrybiškai ir tapti 2021-ųjų sveikatos kalendoriaus bendraautoriumi. Tradiciškai moksleiviams reikėjo „prakalbinti“ dailininko nupieštus herojus, sugalvojant jiems vardus ir sukuriant pamokančią istoriją. Tai viena iš daugiausiai moksleivių ir net jų tėvų dėmesio sulaukianti sveikatos ugdymo priemonė. Šiais metais istorijos tema pasirinkta atsižvelgiant į šalyje besitęsiančią pandemiją, kuomet daugelis buvo priversti keisti kasdienio gyvenimo įpročius, net mokytis nuotoliniu būdu, dėl ko galimai sumažėjo fizinis aktyvumas, susilpnėjo rega.

Tikslas – skatinti savarankišką vaikų domėjimąsi sveikatos išsaugojimo klausimais.

Stovykla „Būk sveikas“ 16–20 m. jaunuoliams.

Siekiant formuoti sveikatai palankius įgūdžius, didinti sveikatos raštingumą ir gyventojų atsakomybę už jų pačių sveikatą ir jos išsaugojimą buvo vykdoma stovykla jaunuoliams „Būk sveikas“ (2 stovyklos, 2 grupės). Šios tikslinės grupės asmenys pasirinkti ne atsitiktinai, o atsižvelgiant į karantino metu itin išaugusį streso lygį, kilusį dėl neaiškios ateities ir atskirties nuo bendraamžių. Jaunuoliai buvo priversti atsiriboti nuo mėgiamų veiklų, todėl šios stovyklos metu jauni žmonės turėjo galimybę dalyvauti, jau išbandytose ir teigiamai įvertintose veiklose: streso valdymo ir fizinio aktyvumo užsiėmimuose, kūrybinėse veiklose, palankaus sveikatai maisto gamavimo edukacijose. Pirmosios stovyklos metu dalyvavo 20 jaunuolių,

antrosios – 19 jaunuolių. Vienos stovyklos trukmė – 5 d. Šios stovyklos metu Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojai pasitelkdami įvairias sveikatos ugdymo priemones ir kompetentingus specialistus vykdė:

- veiklas, mažinančias žmonių abejingumą nelaimės atvejais, stiprinant pirmosios pagalbos žinias ir įgūdžius (pirmosios pagalbos mokymai / varžybos).
- fizinio aktyvumo veiklas kiekvieną stovyklos dieną (mankštą, aerobiką, pilates, funkcines treniruotes, žygį prie piliakalnio).
- sveikos mitybos pasirinkimą skatinančias veiklas (maisto gamybos varžytuves, sveikatos pikniką su Šefu ant ratų, sveiko maisto gamybos pamokėles su dietologo konsultacija).
- streso valdymo užsiėmimus (streso įveikos treniruotes, juoko jogos užsiėmimus, kvėpavimo technikos mokymus, batikos meno terapiją, kino pažinimo, karaoke ir žaidimų vakarus).

2. Uždavinys	VYKDYTI ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENĄ, ANALIZUOTI IR VERTINTI GYVENTOJŲ SVEIKATĄ BEI JOS POKYČIUS, GYVENSENOS ĮPROČIUS IR JŲ POVEIKĮ SVEIKATAI, APLINKĄ, PLANUOTI IR ĮGYVENDINTI VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PRIEMONES	
Laukiami rezultatai	Sistemiškai renkami ir analizuojami visuomenės sveikatos stebėsenos duomenys apie gyventojų sveikatos būklę, demografinę situaciją, gyvensenos įpročius, aplinkos veiksnius. Įvertinama mokinių sveikata bei jos pokyčiai. Remiantis stebėsenos duomenimis, numatytos ateinančių metų sveikatos stiprinimo kryptys. Pateikta informacija ir rekomendacijos visuomenei ir sveikatos politikos formuotojams apie Alytaus rajono savivaldybės gyventojų sveikatos gerinimą. Didės gyventojų informuotumas sveikatos išsaugojimo klausimais bei apie valstybės finansuojamas prevencines programas	
Priemonės	Vertinimo kriterijų reikšmės	Vertinimo kriterijai
Bendruomenės sveikatos būklės duomenų rinkimas, analizė ir pokyčių vertinimas	Surenkama ne mažiau 90 proc. pagrindinių ir ne mažiau 70 proc. papildomų stebėsenos programoje numatytų duomenų	100
Visuomenės sveikatos stebėsenos 2020 m. duomenų analizės ir ataskaitos parengimas bei pateikimas tvirtinti	Laiku pateikta 1 kasmetinė stebėsenos ataskaita	100

3. Uždavinys	STIPRINTI VISUOMENĖS SVEIKATĄ ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖSE, PASITELKIANČIAS NOVATORIŠKAS PRIEMONES DIDINANT GYVENTOJŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ, STIPRINANT PSICHINĘ SVEIKATĄ, BEI DIDINTI GYVENTOJŲ INFORMUOTUMĄ APIE SVEIKĄ GYVENIMO BŪDĄ IR LIGŲ PREVENCIJĄ						
Laukiami rezultatai	Padidėjęs gyventojų informuotumas sveikos gyvensenos klausimais bei informuotumas apie lėtinių neinfekcinių ir užkrečiamų ligų profilaktiką. Dalyvavimas patraukliose gyventojams visuomenės sveikatos veiklose didina gyventojų fizinį aktyvumą, sveikos mitybos įgūdžius ir didina kitas aktualias žinias sveikatos išsaugojimo srityje						
LR SAM strateginio veiklos plano priemonės pavadinimas / visuomenės sveikatos priežiūros funkcijos pavadinimas	Veiklos kryptys	Veiklos vertinimo kriterijai	Kriterijaus mato vienetas	Vertinimo kriterijų reikšmės			Paiškinimai (nurodomos priežastys, kodėl nepasiektos arba viršytos veiklos vertinimo kriterijų reikšmės skiriasi daugiau kaip 10 proc.)
				Planas (12 mėn.)	Įvykdymas	Įvykdymo procentas	
1	2	3	4	5	6	7	8
3. Stiprinti sveikos gyvensenos įgūdžius bendruomenėse bei vykdyti visuomenės sveikatos stebėseną savivaldybėse funkcija – visuomenės sveikatos stiprinimas	3.1. Gyventojų sveikos mitybos įgūdžių formavimas, daržovių vartojimo skatinimas	3.1.1. Asmenų, dalyvavusių sveikos mitybos skatinimo užsiėmimuose, skaičius	vnt.	191	538	281,7	Organizuotose veiklose dalyvavo daugiau asmenų nei planuota.
		3.1.2. Sveikatai palankesnių maisto produktų, pažymėtų „Rakto skylutės“ simboliu, skaičius	Vnt.	1	1	100	
	3.2. Traumų ir sužalojimų prevencijos skatinimas bendruomenėse	3.2.1. Užsiėmimuose dalyvavusių asmenų skaičius	vnt.	80	107	133,8	Praktiniuose užsiėmimuose pareiškė norą dalyvauti didesnis nei

							planuota dalyvių skaičius
	3.3. Gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas	3.3.1. Reguliariuose grupiniuose užsiėmimuose dalyvavusių 18-64 m. amžiaus asmenų skaičius	vnt.	1200	1620	135	Grupiniuose užsiėmimuose pareiškė norą dalyvauti daugiau asmenų nei buvo numatyta.
		3.3.2. Reguliarių praktinių grupinių užsiėmimų skaičius	vnt.	80	90	112,5	Dėl šalyje paskelbto karantino ir paskelbtų ribojimų (dalis užsiėmimų vyko ir nuotoliniu būdu), tačiau buvo suorganizuota daugiau užsiėmimų nei planuota.
	3.4. Vyresnio amžiaus žmonių (65+) fizinio aktyvumo skatinimas	3.4.1. Asmenų, dalyvavusių reguliariuose užsiėmimuose skaičius	vnt.	40	42	105	
	3.5. Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimas ir šių ligų prevencija	3.5.1. Asmenų, baigusių sveikatos stiprinimo programą, skaičius	vnt.	19	18	94,7	

	3.6. Burnos higienos užsiėmimų organizavimas tikslinėse grupėse	3.6.1. Asmenų dalyvavusių užsiėmimuose, skaičius	Vnt.	100	93	93	
		3.6.2. Asmenų dalyvavusių užsiėmimuose, dalis	Proc.	0,4	0,36	90	
	3.7. Visuomenės raštingumo didinimas nėštumo krizių atpažinimo valdymo ir įveikos klausimais	3.7.1 Informavimo veiksmų skaičius	vnt.	4	4	100	
4. Stiprinti sveikos gyvensenos įgūdžius bendruomenėse bei vykdyti visuomenės sveikatos stebėseną savivaldybėse	4.1. Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų, kvalifikacijos kėlimas	4.1.1. Apmokytų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų skaičius	vnt.	8	8	100	
			proc.	100	100	100	
	4.2. Visuomenės sveikatos stiprinimo viešinimo veikla	5.1.1. Informacijos pateikčių skaičius	vnt.	400	410	102,5	

INFORMACIJA apie savivaldybės VSB dalyvavimą COVID-19 (koronaviruso infekcijos) valdymo priemonių įgyvendinime (LR sveikatos apsaugos ministro - valstybės lygio ekstremalios situacijos valstybės operacijų vadovo 2020-03-16 sprendimo Nr. V-380 1.2 p.)

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras aktyviai bendradarbiavo su Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Alytaus departamentu atliekant epidemiologines atvejų analizes, teikė konsultacijas telefonu rajono gyventojams ir grįžusiems iš užsienio žmonėms, dirbo mobiliajame COVID-19 patikros punkte, rašė pažymas asmenims dėl nedarbingumo pažymėjimo gavimo. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, dirbančios ugdymo įstaigose, prisidėjo prie COVID-19 plitimo valdymo ugdymo įstaigose: teikė informaciją mokiniams ir jų tėvams bei mokytojams apie būtinas profilaktines priemones, dalyvavo testuojant ir izoliuojant sergančius mokinius, teikė konsultacijas, buvo vykdomas paviršių testavimas. Taip pat vykdyta informacijos sklaida VSB svetainėje, kurti ir siunčiami standai ir atmintinės su aktualia informacija dėl infekcijos valdymo ir prevencijos bei galiojančiais izoliacijos algoritmais. Nuo rugsėjo mėnesio buvo ištirti 206 Covid-19 atvejai Alytaus r. ugdymo įstaigose. Specialistės teikė konsultacijas ir prisidėjo prie patalpų dezinfekavimo proceso nustačius reikšmingai didelį Covid-19 viruso kiekį ant paviršių ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigose.

Papildoma informacija apie 3 uždavinio tikslams pasiekti naudotas priemones:

Fizinio aktyvumo skatinimas – sveikatingumo mankštos

Fizinis aktyvumas stiprina sveikatą ir bet kokia jo aktyvumo forma lavina funkcinis gebėjimus teikdama naudą žmogaus organizmui. Mankštos metu privertus dirbti raumenis, jie perduoda šilumą sąnariams, kurie sušilę lengviau juda. Pats judėjimas skatina širdies veiklą, kuri į smegenis siunčia daugiau deguonies, o jis būtinas gerai smegenų veiklai. Visuomenės sveikatos biuro specialistai nuolat vykdo fizinį aktyvumą skatinančias veiklas bendruomenėse, 2021 metais mankštintis su įvairiu sportiniu inventoriumi (svareliais, mažais ir dideliais kamuoliais, lazdomis, gumomis) „gyvai“ ir nuotoliniu būdu buvo įtrauktos 9 aktyvios Alytaus r. bendruomenės: Krokialaukio (kartu su Verebiejų), Luksnėnų, Daugų, Kumečių, Punios, Genių, Miklusėnų, Santaikos, Pivašiūnų gyventojai.

„Galvotos morkos“

Suprantant, kad sveikatos propagavimas turi būti inovatyvus, įdomus ir pateikiamas adekvačiai pagal gyventojų amžiaus grupes ir gyvenimo būdo ypatybes, nuo 2016 m. didesnis nei pastaraisiais metais dėmesys buvo skiriamas priemonėms internete, ypač socialiniame tinkle „Facebook“. Proto mankštomis paremtas tęstinis žaidimas „Galvotos morkos“ jau nuo pirmųjų savaitių sulaukė didelio socialinio tinklapio naudotojų dėmesio. „Galvotos morkas“ – personažai, kurie socialinio tinklo erdvėje kviečia pasidomėti proto treniruotėmis, pasirūpinti atminties, pojūčių išsaugojimo galimybėmis. Kiekvieną savaitę „Galvotos morkos“ pateikia vis naujas logines ar atidumo reikalaujančias užduotis ir kviečia galvas sukti kartu. „Galvotų morkų“ publikuotos užduotys sulaukia vis daugiau susidomėjusiųjų, kurių noras įveikti pateiktas užduotis neretai tampa penktadieniniu įpročiu. Džiugu ir tai, kad pradžioje įvairaus amžiaus dalyvių skaičiavome šimtais, o dabar jau tūkstančiais.

4. Uždavinys	TEIKTI PSICHOSOCIALINĘ PAGALBĄ ALYTAUS RAJONO GYVENTOJAMS
Laukiami rezultatai	Alytaus rajono savivaldybės gyventojams teikiama kokybiška, lengvai prieinama psichologinė pagalba, siekiant stiprinti gyventojų psichinę sveikatą, gerinti psichosocialinę aplinką.

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Vertinimo kriterijaus reikšmės		
		Planuota	Įvykdyta	Įvykdymo procentas
1.	Psichologo teiktų individualių konsultacijų skaičius	Ne mažiau 560 vnt.	910 vnt.	162 proc.
2.	Konsultacijų teikimas tikslinės grupės gyvenamojoje aplinkoje, t. y. mokyklose, seniūnijoje ir pan.	Ne mažiau kaip 280 vnt. (50 proc.) konsultacijų suteikimas tikslinės grupės gyvenamojoje aplinkoje (seniūnijose, ugdymo įstaigose ir pan.)	791 vnt. (87 proc.) visų teiktų individualių konsultacijų suteiktos asmenų gyvenamojoje aplinkoje	282 proc.

3.	Apsilankymų pas priklausomybės konsultantą skaičius / gavusių priklausomybės konsultavimo paslaugą asmenų skaičius	100/40	96/37	96/92,5 proc.
4.	Įmonių kuriose įvykdyti psichikos sveikatos stiprinimui skirti mokymai, skaičius (vnt.)	2	2	100 proc.
5.	Dalyvavusių darbuotojų psichikos sveikatos stiprinimo mokymuose skaičius	20	22	110 proc.
6.	Mokyklų darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymų organizavimas. Mokyklų, kuriose įgyvendinti mokymai skaičius	3	3	100 proc.
7.	Mokymuose dalyvavusių mokyklų darbuotojų skaičius (vnt.)	20	35	175 proc.
8.	Ankstyvosios intervencijos, skirtos nereguliariai vartojantiems psichoaktyviausias medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, vykdymas. Asmenų baigusią programą skaičius (vnt.)	6	6	100 proc.
9.	Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimas. Grupinių konsultacijų, užsiėmimų skaičius.	64 (po 2 val.)	55 (po 2 val.)	86 proc.
10.	Bazinių savižudybių prevencijos mokymų organizavimas savivaldybės gyventojams. Asmenų dalyvavusių mokymuose skaičius (vnt.)	30	30	100 proc.

Psichologo konsultacijos

Psichologinė pagalba Alytaus rajono gyventojams yra teikiama jau penkerius metus. Tai laikotarpis, kai rajono gyventojai, minimaliomis laiko bei lėšų sąnaudomis, gali gauti nemokamą profesionalią pagalbą – specialistas vyksta į seniūnijas, mokyklas, globos namus. Pagalba žmonėms tapo lengviau prieinama. Pageidaujantys gauti profesionalią pagalbą, gali registruotis konsultacijai per seniūnijų socialinius darbuotojus, mokyklų socialinius pedagogus, el. paštu, tiesiogiai skambinti specialistui telefonu ar kalbėtis per Skype. Pastebėta, kad praėjusiais metais ypač padaugėjo asmenų, kurie pagalbos ir atsakymų ieško patys. Kintantį stigmatizuotą gyventojų požiūrį į psichologo profesiją ir jo teikiamas paslaugas, patvirtina kasmet didėjantis konsultacijų poreikis. Praėjusiais, 2020 m. buvo suteiktos 786, o 2021 m. net 910 konsultacijų.

Pirmais darbo metais Alytaus rajono savivaldybės gyventojų teikiama paslauga buvo priimama atsargiai su nepasitikėjimu, tačiau kasmet besikreipiantys žmonės darosi vis drąsesni ir laisvesni kalbėti apie savo arba artimųjų patiriamus sunkumus. Jie aktyvesni ieškant specialistų pagalbos bei rekomenduojant, padrašinant taip elgtis ir kitus savo bendruomenės bei šeimos narius. Apie tai byloja išaugęs kliento susitikimų tęstinumas bei individualių susitikimų skaičius.

Per metus konsultacijos buvo suteiktos 132 žmonių (81 moteriai ir 51 vyrui), absoliuti dauguma konsultacijų – tęstinės. Dauguma žmonių, susiduriančių su problemomis, supranta, jog pokyčių kelias – ilgas, kad atsakymų, išeičių paieškos užtrunka. Vieno kliento susitikimų skaičius vidutiniškai siekia 5–10 kartų. Besikreipusių pagalbos asmenų amžius labai įvairus – nuo paauglio (10–17 m.) iki vidutinio brandaus amžiaus (60–87 m.), tačiau dažniau nei kiti pagalbos kreipėsi 30–45 metų rajono gyventojai.

Dažniausios besikreipusiųjų pagalbos priežastys – bendravimo ir tarpasmeninių santykių sunkumai, kuomet komplikuojuose situacijose, vaikų ir tėvų santykiuose glūdi stiprios įtampos, keliančios nerimo, nevilties, kaltės jausmus, išprovokuojančios pykčius, patyčias, agresiją ir konfliktus. Nemaža dalis konsultuotų asmenų turėjo emocinių ir asmenybinių sunkumų, išreikštų suicidinių minčių, nekontroliuojamo pykčio, irzlumo, depresinių epizodų ar problemų priklausomybių srityje.

Priklausomybių konsultanto paslaugos

Priklausomybės ligos priskiriamos psichikos ir elgesio sutrikimų grupei. Jų esmę atspindi tai, kad asmuo jaučia stiprų potraukį vartoti psichiką veikiančias (psichoaktyvias) medžiagas, o sugebėjimas kontroliuoti psichiką veikiančių medžiagų vartojimą (pradžią, pabaigą, intensyvumą) žymiai sumažėja. Dėl šios priežasties asmuo rizikuoja patirti arba patiria neigiamą poveikį sveikatai, tarpasmeniniams ryšiams, socialinei padėčiai. Alkoholi vartojantys Alytaus rajono gyventojai ir jų šeimos nariai gali kreiptis nemokamų individualių ir (ar) grupinių konsultacijų, kurių metu bus konsultuojami anonimiškai ir konfidencialiai. Žinios, motyvacija, stebėjimas, palaikymas ir tarpininkavimas – pagrindinės priklausomybių konsultacijos sudedamosios dalys.

2021 m. priklausomybių konsultanto paslaugomis pasinaudojo 37 Alytaus rajono gyventojai, 16 asmenų daugiau nei 2020 m. Iš viso buvo suteikta 96 konsultacijos.

Paslaugų tikslas – padėti alkoholi vartojantiems asmenims mažinti alkoholio vartojimą ar visai atsisakyti alkoholio, mažinti alkoholio vartojimo keliamą žalą asmens fizinei ir psichinei sveikatai bei visuomenei.

Psichikos sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams

Vienas pagrindinių visuomenės sveikatos prioritetų – psichikos sveikatos gerinimas. Nedidelis stresas darbe yra natūralus ir neišvengiamas kasdienio gyvenimo reiškinys. Tam tikri darbo reikalavimai ir nedidelė įtampa skatina darbuotoją geriau dirbti, susikaupti ir reikalavimus laikyti išbandymu.

Vis dėlto pernelyg stiprus, dažnai pasikartojantis ir ilgai trunkantis stresas darbe gali sutrikdyti psichikos ir fizinę sveikatą, todėl reikia išmokti atpažinti ir įveikti grėsmes darbuotojų sveikatai.

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2019 m. vykdo psichinės sveikatos kompetencijų didinimo įmonių (įstaigų) darbuotojams mokymus, kuriuose 2021 m. dalyvavo dviejų įmonių darbuotojai. Įgyvendinant mokymus taikytos įvairios metodikos: darbuotojų apklausos, paskaitos, diskusijos, aktyvūs mokymai naudojant specialius paveikslus, filmus, situacijų modeliavimai, kvėpavimo technikos, atsipalaidavimo būdai ir kita.

Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tikslas – ugdyti įmonių darbdavių ir jų atstovų (padalinių vadovų), įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų specialistų (profesinės sveikatos specialistų, darbuotojų saugos ir sveikatos specialistų), žmogiškųjų išteklių padalinių vadovų ir kitų įmonės darbuotojų kompetencijas, reikalingas mažinti neigiamą psichosocialinių rizikos veiksnių poveikį darbuotojų sveikatai, gerinti psichosocialinę aplinką įmonėse ir stiprinti darbuotojų psichikos sveikatą.

Mokyklų bendruomenės gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimas

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras jau trejus metus vykdo mokyklų bendruomenės gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimo mokymus. Specialistų komanda (psichologai ir socialiniai pedagogai) pirmojo mokymų užsiėmimo su grupe metu aptaria aktualias mokyklai problemas, susijusias su vaikų psichikos sveikata, ir sudaro preliminarų tolesnių mokymų planą. Plane nurodomos grupei aktualios problemos, kurios bus nagrinėjamos konsultacijų metu. 2021 m. šiuose mokymuose dalyvavo 35 trejose Alytaus rajono ugdymo įstaigose dirbantys darbuotojai. Veiklų metu spręstos mokykloms aktualios problemos: netinkamas mokinių elgesys, adaptacija naujoje ugdymo įstaigoje, emocinio intelekto problemos, mokytojų asmeninės jausenos klausimai, bendradarbiavimo tarp mokytojų, tėvų, mokinių trūkumas, mokinių motyvacijos stoka, ypač mokantis nuotoliniu būdu, drausmingumo trūkumas, patyčios, nuolatinis mobilaus telefono naudojimas pamokų metu, savikontrolės problemos. *Tikslas* – didinti mokyklų darbuotojų žinias apie vaikų ir paauglių psichikos sveikatą ir stiprinti jų gebėjimus praktiškai pritaikyti žinias ir nuostatas apie psichikos sveikatą, reikalingas spręsti sudėtingas kompleksines situacijas, kylančias dirbant su vaikais ar paaugliais.

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, remdamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 3 d. įsakyму Nr. V-1596 „Dėl Ilgalaikių neigiamų COVID-19 pandemijos pasekmių visuomenės psichikos sveikatai mažinimo veiksmų plano patvirtinimo“ bei siekdamas stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, psichikos sveikatą ir gyventojų streso valdymo įgūdžius, teikia psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas bendruomenėms, įstaigoms, įmonėms, organizacijoms ir pavieniams asmenims.

Psichologas asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų, organizuoja ir teikia individualias paslaugas – konsultacijas, kurių metu psichologas įvertina sudėtingos gyvenimiškos situacijos sukeltus psichikos sveikatos rizikos veiksnius, numato preliminarų konsultacijų teikimo laikotarpį, numato konsultacijų teikimo tikslus ir numatomus rezultatus, suteikia emocinę paramą, sudaro galimybes išreikšti ar mažinti su asmens sudėtinga gyvenimiška situacija susijusius psichikos sveikatos rizikos veiksnius.

Tikslas – padėti asmeniui rasti psichikos sveikatos rizikos veiksnius sukeliančių problemų sprendimo būdus, išmokyti konkrečių technikų ir (ar) metodų šioms problemoms spręsti, padėti apibrėžti tikslus ir veiksmų seką siekiant tikslų, skatinti savęs pažinimą ir asmenybės augimą.

Projektinė veikla

1. 2018 m. biuras pradėjo vykdyti projektą „Sveikos gyvensenos skatinimas Alytaus rajono savivaldybėje“, kurio tikslas – padidinti Alytaus rajono tikslinių grupių asmenų sveikatos raštingumo lygį bei formuoti pozityvius jų sveikatos elgsenos pokyčius. 2021 m. buvo vykdomos projekte numatytos veiklos bei suplanuotos papildomos, daugiausiai itin palankaus gyventojų dėmesio sulaukusios veiklos: fizinio aktyvumo, kūrybinės-edukacinės, maisto gamybos edukacijos.

2. Biuras kaip partneris dalyvavo bendruomenių vykdytuose projektuose, finansuotuose Kūno kultūros ir sporto departamento, Socialinės apsaugos ir darbo bei Žemės ūkio ministerijų projektams skirtomis lėšomis.

3. Biuras kaip partneris prisidėjo prie savivaldybės Visuomenės sveikatos specialiosios programos lėšomis finansuotų projektų.

Kita svarbi informacija

Alytaus rajono visuomenės sveikatos biuras nuo 2012 m. koordinuoja savivaldybės vykdomą Priklausomybių mažinimo programą. Kovoiant su priklausomybe reikalingas kompleksinis gydymas, kuris paruoštų žmogų sugrįžti į normalų gyvenimą.

2021 m. toliau buvo įgyvendinama Alytaus rajono savivaldybės priklausomybių mažinimo programa, kurios pagrindinis tikslas – padidinti savivaldybės gyventojų galimybes gydytis nuo priklausomybės ligų.

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.
- Pagerės psichologinės pagalbos prieinamumas Alytaus rajono gyventojams.

Alytaus rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro direktorė

Jolanta Jakubauskienė

