



ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA

SPRENDIMAS DĖL BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2019 METŲ ATASKAITOS PATVIRTINIMO

2020 m. birželio 23 d. Nr. K-95

Alytus

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 2 dalies 19 punktu, 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 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, 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 2019 metų ataskaitą (pridedama).

Savivaldybės meras

Algirdas Vrubliauskas

PATVIRTINTA
Alytaus rajono savivaldybės tarybos
2020 m. birželio 23 d.
sprendimu Nr. K-95

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2019 METŲ 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 2019 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, kuriojančių 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 kuriojančių 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 motyvą 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 gyvensenos įgūdžius ir formuojant teigiamą požiūrį į sveikatą.

2. 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 priemonės.

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 2019 m. vykdyti uždaviniai parodomi pateikiant veiklas, kurių įgyvendinimas įvertintas kriterijais ir jų vertėmis, įvykdymas išreikštas procentais.

UŽTIKRINTI KOORDINUOTĄ VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪRA RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOSE STIPRINANT VAIKŲ SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIUS IR FORMUOJANT TEIGIAMĄ POŽIŪRĮ Į SVEIKATĄ

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

Veiklos kryptys	Veiklos vertinimo kriterijai	Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos įgyvendinimo terminas	Vertinimo kriterijų reikšmės		
			Planas	Įvykdymas	Įvykdymo procentas
2	3	4	5	6	7
AS. Sveikos mitybos įgūdžių formavimas ir fizinio aktyvumo skatinimas					
1.1. Sveikos mitybos organizavimo tobulinimas ir maisto švaistymo mažinimas	1.1.1. Mokyklų, įgyvendinusių rekomendacijas / priemonės dėl „švediško stalo“ diegimo, mažinant maisto švaistymą, dalis (proc.)	II-IV ket.	30 proc.	0	0 proc. Susitarimas dėl maitinimo „švediško stalo“ principu visose mokyklose įvyko 2019 m., tačiau realūs pokyčiai t.y. maitinimas prasidėjo nuo 2020 sausio 1 d., todėl

vertinimo kriterijau išraiška 0, nors iš esmės – rezultatas pasiektas.	50 proc. Pastaba: dėl įvykusios ugdymo įstaigų reorganizacijos, t.y. vienos įstaigos prijungimo prie kitos, rodiklis negalėjo būti pilnai pasiektas, nes nebeliko mokyklų, nesančių tinkle.	88 proc. Pastaba tokia pati, kaip ir prie 1.2.1.	1 vnt.	3 vnt.	I-IV ket.	1.2.1. Naujai įsijungusių į Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą mokyklų skaičius (vnt.)	1.2. Sveikatą stiprinančių mokyklų plėtra / priemonės "Aktyvi mokykla" įgyvendinančių mokyklų plėtra
1.2.2. Sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle dalyvaujančių mokyklų skaičius (vnt.) / (proc.)	7 vnt./ 88 proc.	9 vnt./ 100 proc.	I-IV ket.		I-IV ket.	1.2.2. Sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle dalyvaujančių mokyklų skaičius (vnt.) / (proc.)	
1.2.3. Įgyvendinusių priemonę "Aktyvi mokykla" mokyklų skaičius (vnt.)	6 vnt.	6 vnt.	III-IV ketv.		III-IV ketv.	1.2.3. Įgyvendinusių priemonę "Aktyvi mokykla" mokyklų skaičius (vnt.)	
1.3.1. Mokinų, dalyvavusių grupiniuose užsiėmimuose, skaičius (vnt.)	1148 vnt.	800 vnt.	I-IV ket.		I-IV ket.	1.3.1. Mokinų, dalyvavusių grupiniuose užsiėmimuose, skaičius (vnt.)	
1.3. Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas	144 proc.					1.3. Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas	

sni, todėl didesnė apkrova tenka kaulams, taip susidaro palankios sąlygos atsirasti stuburo deformacijoms. Pakankamas fizinis suvokimas suteikia galimybę augti ir vystytis vaiko organizmui, formuoti taisyklingai laikysenai. Deja, ne visi moksleiviai yra fiziškai aktyvūs, žinio aktyvumo skatinimo ugdymo įstaigose, kartą per mėnesį, visus mokslo metus mokiniai skatinami pertraukų metu aktyviai leisti ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų jų kasdieninio gyvenimo dalimi.

-debatai „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“

etuvoje registruojama beveik tūkstantis eismo įvykių, į kuriuos patenka pėsieji. Per metus jų žūva apie šimtą, daugiau kaip pusė – paros metu. Didžioji dalis žuvusiųjų neturėjo nei atšvaito, žibinto ar kito šviesą atspindinčio ar sklaidžiančio daikto. Analizuojant jau uprinių svėrimo akcijų duomenis (2011–2018 m.), pastebima, jog ne visi moksleiviai tinkamai segi atšvaitus ar apskritai juos turi mažinti tikimybę moksleiviams nukentėti eismo įvykiuose dėl nesaugaus elgesio kelyje, jau antrus metus iš eilės Alytaus rajono taigose vykdomi diskusijos–debatų „Kodėl žmonės nedėvi atšvaitų?“.

upapazindinti vaikus su augaus elgesio kelyje taisyklėmis ir ugdyti jų supratimą apie atšvaitų segėjimo svarbą.

svėrimo akcija „Ką kuprinėje nešį?“

augybės mokyklinių prekių, turinčių didelę tiesioginę įtaką vaiko sveikatai – mokyklinė kuprinė. Daug sveriančios ar netinkamai s mokyklinės kuprinės įtakoja kaklo, pečių, nugaros skausmus, pasunkėjusio kvėpavimo, bei netaisyklingos laikysenos formavimąsi tė mokinių sveikatos duomenų analizė rodo didelį vaikų stuburo ir laikysenos sutrikimų kiekį, šie sutrikimai sudaro penktadalį visu Norint išvengti netaisyklingos laikysenos pasekmių, rekomenduojama nuo pat mažens ugdyti suvokimą apie išorinių veiksnių įtaką bei teisingus sveiko gyvenimo įpročius. Jau devintus metus iš eilės kiekvieną rugsėjį Alytaus rajono mokyklose vykdoma kuprinių kcija „Ką kuprinėje nešį?“.

vertinti mokinių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio.

ant jau vykdytų kuprinių svėrimų duomenis (2011–2019 m.), pastebima teigiama nešiojamų kuprinių svorio tendencija. t. y. vis ikų nešioja per sunkias kuprines.

tas „Žvaigždiada“

mėnuo jau dešimtus metus tradiciškai skirtas draugystės puoselėjimui, gražių ir stiprių tarpusavio santykių skatinimui, kovai prieš patyčias us rajono ugdymo įstaigose. Patyčių problema yra globalus antisocialinis reiškinys, kurio mastus nėra lengva sumažinti, o kovoti be galo . Del šio reiškinio kasmet nukentčia daugybė vaikų bei suaugusiųjų. Dažniau apie patyčias kalbama mokyklos lygmenyje, kadangi šios imos užuomazgos pastebimos dar labai jauname amžiuje ir turi tendenciją ryškėti ir plisti vyresniame. Kaip rodo įvairiose šalyse atliekami ū prevencijos tyrimai, mokyklose turi būti vykdoma griežta patyčių netoleravimo politika.

tradicinio ugdymo dienos tikslas – formuojant mokinių vertybines nuostatas, akcentuojant bendruomeniškumo ir savitarpio pagalbos ū, skatinant šiltus tarpusavio santykius ir bendradarbiavimą, didinti mokyklos bendruomenėje saugumo pojūtį, tuo pačiu mažinant polinkį oms ir smurtui.

uliozės profilaktika

ns higiena – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, padedanti išvengti užkrečiamųjų ligų ir jų keliamos grėsmės sveikatai. Viena pedikuliozė – užsikrėtimas utėlėmis. Užsikrėsti gali visų socialinių grupių asmenys, invazijai neturi įtakos nei plaukų ilgis, nei plaukų imo ar trinkimo dažnis. Utėlėmis užsikrečiama sąlyčio su utėlėmis žmonėmis metu: vaikų kolektyvuose, perpildytame transporte, keičiantis žiais, patalyne, šukomis, šepčiais, ausinėmis. Dažniausiai užsikrečia jaunesni mokyklinio amžiaus mokiniai, ypač mergaitės. Pagrindinis o būdas – iš galvos į galvą, esant artimam sąlyčiui, arba per šukas, plaukų šepčius, keičiantis galvos apdangalais bei juos laikant kartu. inimai dėl pedikuliozės atliekami po rudens, žiemos ir pavasario atostogų ir pagal epidemiologines reikmes. Reguliariai ir atsakingai inimą atliekantys visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys vaikų ugdymo įstaigose, užkerta kelią epideminėms situacijoms no įstaigose.

m. nustatytų pedikuliozių atvejų skaičius mažėjo. Didžioji dalis užsikrėtimo atvejų buvo pakartotiniai. Bendradarbiaujanti su ugdymo įstaigų istracija, vaiko teisių skyriaus, seniūnijų darbuotojais epideminių situacijų buvo išvengta.

ursas „Prakalbinink istorijos herojus“

mas turi būti novatoriškas, vaikams patrauklus ir įtraukiantis. Taikant įvairius mokymosi metodus skatinama jaunų žmonių rybiškumas, jie noriai įsitraukia į organizuojamas veiklas, savarankiškai ieško informacijos. Biuras septintus metus iš eilės kvietė ugojimo dalykus žvilgtelėti kūrybiškai ir tapti metų kalendoriaus bendraautoriumi. Mokiniams reikėjo „prakalbinti“ dailininko jos herojus, sukuriant jiems vardus, istorijas ar dialogus. Tai viena iš daugiausiai vaikų dėmesio sulaukusių sveikatos ugdymo art istorijos tema buvo skirta užkrečiamųjų ligų profilaktikai ir asmens higienai.

tinį savarankišką vaikų domėjimąsi sveikatos išsaugojimo klausimais.

ių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos skatinimas

tetinių visuomenės sveikatos biuro sveikatos ugdymo kryptių – burnos higiena, dantų priežiūra bei burnos ligų prevencija, ū tyrimų duomenimis, daugiau kaip 90 proc. šešiamėčių dantys jau yra pažeisti ėduonies. Vienas efektyviausių būdų išsaugoti nius krūminius dantis – jų silantavimas. Nuo 2004 metų vykdoma vaikų krūminių dantų silantavimo programa skirta 6-14 metų ū krūminių dantų kramtomųjų paviršių ėduonies prevencijai, pasinaudojo ne visi tikslinės grupės vaikai. Specialistai teigia, jog ū padengus vaikų dantis silantais, karieso atsiradimo tikimybė sumažėja 80–90 procentų.

ekis – skatinant valstybinės Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos vykdymą, mažinti dantų imą tarp savivaldybės tikslinės grupės vaikų (6–14 m.).

iš eilės biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistai skelbė konkursą „Silantams draugiškiausia klasė“, kurio metu pagal nybes vyko programos skatinimas ir tikslinės grupės vaikų dantų padengimas silantais. Konkurse dalyvavo Alytaus rajono riems padėjo ir jų tėvai, savarankiškai palydėję vaikus pas odontologą arba organizuotai, pasitelkus biuro ir mokyklos komandą, ams) pasirašius suikimus vaikai buvo palydėti tam, kad jų dantys būtų padengti silantinėmis medžiagomis. Priemonė, kurios ūjos srautas pasiekia visus: vaikus, mokytojus, tėvus, pasirodė veiksminga. Vaikų, kuriems silantinėmis medžiagomis buvo kai padaugėjo trigubai.

rencija „Išgirskite mus“

metus iš eilės kvietė Alytaus rajono moksleivius išsakyti savo nuomonę bei teikti pasiūlymus įvairiais sveikatos išsaugojimo art bandyta išanalizuoti išmaniųjų technologijų kasdienio naudojimo naudą ir žalą. Išmaniosios technologijos yra neatskiriamas

sdieninio gyvenimo dalis, tačiau piknaudžiavimas jomis kelia visuomenės sveikatos specialistų susirūpinimą. Mokiniai vis daugiau laiko leidžia prie kompiuterių, išmaniųjų telefonų ir kitų įrenginių, tampa pasyvesni, mažiau fiziškai aktyvūs. Atsiranda nugaros ir kaklo skausmai, sustėja miegas, formuojasi skeleto-raumenų bei regėjimo sutrikimai. Vyresniųjų klasių mokiniai iš visų Alytaus rajono ugdymo įstaigų prisieta šių ruošus pranešimus, vaizdo ir garso siužetus apie išmaniųjų technologijų teikiamą naudą ir žalą jaunimui, ieškojo atsakymų į klausimus ir šiuolaikinis žmogus gali išgyventi be išmaniųjų technologijų? Ar mokytojų ir mokinių požiūris į išmaniąsias technologijas skiriasi?“. Dalis konferencijos dalyvių savo mokyklose ir miesteliuose buvo atlikę anoniminės apklausas, kurios parodė, kad daugiau nei 90 proc. mokinių skiria daug laiko išmaniosioms technologijoms, dalis jų teigė, kad turi joms priklausomybę. Ieškant galimų sprendimo būdų, dauguma pranešėjų savo įsitikinę, kad įdomus ir įtraukiantis laisvalaikis gali būti puiki alternatyva besaikiam išmaniųjų technologijų naudojimui.

referencijos tikslas – ugdyti mokinių vertybes, skatinti saviraišką, sveikos gyvensenos nuostatas.

„Pirmos pagalbos varžybos“

18 m. Alytaus rajono savivaldybėje sužalojimų, apsinuodijimų ir kitų išorinio poveikio padarinių skaičius siekė 181 atvejį tūkstančiui ventojų. Vaikų, paauglių, jaunimo ir asmenų iki 44 m. amžiaus grupėje išorinės mirties priežastys yra pirmąjanti mirties priežastis. Suteikta kama pirmoji pagalba gali sumažinti šių mirčių skaičių. Pirmoji pagalba, naudojant turimas pirmosios pagalbos kaimo priemones bei medžiagas, siekiant išsaugoti nukentėjusiojo gyvybę ar sustabdyti sveikatai žalingus veiksmus. Siekiant, kad didžioji dalis ytaus rajono moksleivių turėtų pakankamai žinių ir įgūdžių pirmosios pagalbos teikimo klausimais, Biuras periodiškai organizuoja pirmosios galbos mokymus Alytaus rajono 9-12 kl. moksleiviams. Mokymus sudaro du ciklai iš kurių kiekvienas trunka 2 akademines valandas. Vienas las skirtas teorinėms žinioms, kitas – praktiniams įgūdžiams įgyti. Siekiant, kad moksleiviai labiau įsimintų ir užtvirtintų per mokymus gautas mosios pagalbos žinias, rengiamos pirmosios pagalbos varžybos. Jų metu mokiniai gali patikrinti žinias praktiškai, dalyvaudami ituojamosiose nelaimingų atsitikimų ir traumų situacijose.

slas – suteikti žinių ir supažindinti moksleivius su praktiniais pirmosios pagalbos teikimo būdais.

**VYKDYTI ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENĄ,
ANALIZUOTI IR VERTINTI GYVENTOJŲ SVEIKATĄ BEI JOS POKYČIUS, GYVENSENOS
IPROČIUS IR JŲ POVEIKĮ SVEIKATAI, APLINKĄ, PLANUOTI IR ĮGYVENDINTI VISUOMENĖS**

SVEIKATOS STIPRINIMO PRIEMONES

Sistemiškai renkami ir analizuojami visuomenės sveikatos stebėsenos duomenys apie gyventojų sveikatos būklę demografinėje situacijoje, gyvenamosios 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

atos būklės duomenų rinkimas, analizė ir pokyčių metus

Surenkama ne mažiau 90 proc. pagrindinių ir ne mažiau 70 proc. papildomų stebėsenos programoje numatytų duomenų

100

s stebėsenos 2016 m. duomenų analizės ir ataskaitos žimas tvirtinti

Laiku pateikta 1 kasmetinė stebėsenos ataskaita

100

stebėseną

1 ataskaita apie moksleivių sveikatą iš vaiko sveikatos pažymėjimo,

100

1 ataskaita apie vaikų sergamumą

100

mų parengimas apie rajono gyventojų sveikatos būklę, rezultatus savivaldybės administracijai, mokykloms,

2 pranešimai apie gyventojų sveikatos būklę,

100

spaudoje

2 pranešimai apie moksleivių sergamumą

100

usių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo 1 tyrimas

100

STIPRINTI VISUOMENĖS SVEIKATĄ ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖSE, PASITELKIANČIAMS NOVATORISKAS PRIEMONES DIDINANTI GYVENTOJŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ, STIPRINANT PSICHINĘ SVEIKATĄ, BEI DIDINTI GYVENTOJŲ INFORMUOTUMĄ APIE SVEIKĄ GYVENIMO BŪDĄ IR LIGŲ PREVENCIJĄ

Padidėjęs gyventojų informuotumas sveikos gyvensenos klausimais bei informuotumas apie lėtinių neinfekcinių ir užkrečiamų ligų profilaktiką. Dalyvavimas patrauklioje gyventojams visuomenės sveikatos veiklose didina gyventojų fizinį aktyvumą, sveikos mitybos įgūdžius ir didina kitas aktualias žinias sveikatos išsaugojimo srityje

tatai

Veiklos kryptys	Veiklos vertinimo kriterijai	Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos įgyvendinimo terminas	Vertinimo kriterijų reikšmės		
			Planas	Įvykdymas	Įvykdymo procentas
2	3	4	5	6	7
2.1. Gyventojų sveikos mitybos įgūdžių formavimas.	2.1.1. Sveikos mitybos grupinių užsiėmimų skaičius (vnt.)	I-IV ketv.	16 vnt.	16 vnt.	100 proc.

eginio priemonės

sveikatos veiklos

sveikos įgūdžius

<p>daržovių vartojimo skatinimas</p>	<p>2.1.2. Bendras sveikos mitybos grupiniuose užsiėmimuose dalyvavusių asmenų skaičius (vnt.)</p> <p>2.1.3. Gyventojų sveikos mitybos žinių gerėjimas (proc.)</p>	<p>I-IV ketv.</p> <p>I-IV ketv.</p>	<p>300 vnt.</p> <p>40 proc.</p>	<p>260 vnt.</p> <p>40 proc.</p>	<p>87 proc.</p> <p>100 proc.</p>
<p>2.2. Sveikos mitybos ir sveiko maisto gaminimo mokymų organizavimas tikslinėms grupėms</p>	<p>2.2.1. Organizuotų sveikos mitybos ir sveiko maisto gaminimo mokymų tikslinei pedagogų grupei skaičius (vnt.) / dalyvavusių mokymuose pedagogų skaičius (vnt.) / ugdymo įstaigų dalis (proc.)</p> <p>2.2.2. Organizuotų sveikos mitybos ir sveiko maisto gaminimo mokymų mokinių tėvams skaičius (vnt.) / dalyvavusių mokymuose tėvų skaičius (vnt.) / ugdymo įstaigų, kuriose vyko mokymai, dalis (proc.)</p> <p>2.2.3. Organizuotų sveikos mitybos mokymų virejams ugdymo įstaigose skaičius (vnt.) / dalyvavusių</p>	<p>III-IV ket.</p> <p>III-IV ket.</p> <p>III-IV ket.</p>	<p>2 vnt./20 vnt./29 proc.</p> <p>1 vnt./10 vnt./15 proc.</p> <p>1 vnt./2 vnt./15 proc.</p>	<p>1 vnt./21 vnt./29 proc.</p> <p>1 vnt./22 vnt./15 proc.</p> <p>1 vnt./2 vnt./15 proc.</p>	<p>100 proc.</p> <p>100 proc.</p> <p>100 proc.</p>

2.6. Burnos higienos užsiėmimų organizavimas tikslinėse grupėse	2.6.2. Asmenų, dalyvavusių burnos higienos grupiniuose užsiėmimuose, skaičius (vnt.). (Išskyrus tikslinę grupę - mokinius, nurodytą 2.6.1 p.)	I-IV ket.	20 vnt.	29 vnt.	145 proc.
Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos viešinimas					
2.1. Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo veiklos viešinimas	2.1.1. Informavimo veiksmų skaičius* (vnt.)	I-V ketv.	300 vnt.	94 vnt.	31 proc.

Užduoties 3 uždavinio tikslams pasiekti naudotas priemones:

1. Informavimas – sveikatingumo mankštos

1. Informavimas – sveikatingumo mankštos skatinimas – sveikatingumo mankštos skatinimas, tai vienas iš pagrindinių sveikos gyvensenos veiksnių. Mankštos metu priverčius dirbti raumenis, jie perduoda šilumą sąnariams, vėliau juda. Pats judėjimas skatina širdies veiklą, kuri į smegenis siunčia daugiau deguonies, o jis būtinas gerai smegenų veiklai. Mankštos metu organizmo būklė, mažėja tikimybė susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Visuomenės sveikatos biuro specialistai nuolat vykdo sveikatingumo mankštos skatinimą bendruomenėse. 2019 metais mankštintis su įvairiu sportiniu inventoriumi (svareliais, mažais ir dideliais gumomis, nestabiliomis platformomis) buvo įtraukta 7 aktyvios Alytaus r. bendruomenės. Mankštinosi: Krokialaukio, Daugų, Genių, Punios, Rimėnų gyventojai.

os varžytuvės

sveikatos pagrindas, tačiau teigiama, kad Lietuvoje gyventojų mityba nėra sveika, juo labiau nėra sveikatinanti. Gyventojai dažnai vartoja šviežias daržoves ir vaisius, yra linkę užkandžiauoti mažaverčiais produktais. Ši elgsena veda prie virškinimo sutrikimų, ciniio nepasitenkinimo. Nereto Lietuvos dienos racioną 40 proc. ir daugiau sudaro riebalinės kilmės kalorijos, ne tik didinančios svorį, bet ir tiesiu keliu nukreipiančios širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų link. Sveikatos specialistai ragina vartoti kuo įvairesnį maisto produktus iš visų maisto produktų grupių, vadovaujantis maisto pasirinkimo piramide. Daugiausia vartoti grūdinių produktų ir mėšą keisti liesa, siekiant sumažinti galimą riebalų perteklių organizme. Alytaus rajono visuomenės sveikatos biuras vadovaujasi kalbėti apie sveiką maistą reikia, o mokytis jį gaminti, todėl 2019 metais aštuntą kartą rajono gyventojus kvietė į maisto gamybos mėnesio metu buvo diskutuojama sveikatos mitybos tema bei mokomasi gaminti sveikiau.

skatos labui“.

oteka. Dvi „B“ sveikatos labui. 2014 metais prasidėję projektas, kurio esmė glaudus biuro ir rajono viešosios bibliotekos bendradarbiavimas. Kad biblioteka – puiki vieta rinktis bendruomenei, žinomas dalykas, tačiau, kad biblioteka – puiki vieta sveikatinančio pobūdžio renginių organizavimui, tai ne visi žino. 2019 metais buvo naujas reiškinys. Pradžioje buvo bendri biuro ir bibliotekos renginiai, kuriais siekiama sveikatinantys keisti gyvenimo būdą, kontroliuoti rizikos veiksnius, nulemiančius ligų vystymąsi.

morkos“.

ad sveikatos propagavimas turi būti inovatyvus, įdomus ir pateikiamas adekvačiai pagal gyventojų amžiaus grupes ir gyvenimo aplinką. 2016 m. didesnis nei pastaraisiais metais dėmesys buvo skiriamas priemonėms internete, ypač socialiniame tinkle „Facebook“. Ši priemonė yra „Morkos“ – tėstis žaidimas „Galvotos morkos“ jau nuo pirmųjų savaitių sulaukė didelio socialinio tinklapio naudotojų dėmesio. „Morkos“ – personažus, kurios jau antrus metus socialinio tinklo erdvėje kviečia pasidomėti proto treniruotėmis, pasirūpinti atminties, jėgų ir galimybių. Kiekvieną savaitę „Galvotos morkos“ pateikia vis naujas logines ar atidumo reikalaujančias užduotis ir kviečia kartą. Pastebima, kad ketvirtus metus „Galvotų morkų“ publikuotos užduotys sulaukia vis daugiau susidomėjusiųjų, kurių noras užduotis neretai tampa penktadieniniu įpročiu.

• **Akcija „Prisimink išleistuvių suknelę...“**

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad viršsvoris ir nutukimas yra glaudžiai susijęs su didesne rizika susirgti diabetu, širdies ligomis, hipertenzija, osteoartritu ir netgi kai kuriomis onkologinėmis ligomis. Suprasdamas, kad neretai keičiant gyvenimo būdą pritrūksta valios pastangų, ryžto bei palaikymo Alytaus rajono savivaldybės sveikatos biuras svorio mažėjimo pokyčius pakvietė siekti grupėje ir pradėjo akciją „Prisimink išleistuvių suknelę...“. Trečius metus vykdomoje akcijoje panoro dalyvauti daugiau nei pusšimtis moterų, tačiau akcijoje, kaip ir buvo planuota, buvo pakviesta dalyvauti 11 moterų. Akcijos finišą pasiekė šešios. Daugiau nei pusmetį trukusios akcijos metu, vadovaujamosios dietologės patarimais, dalyvės daugiausiai dėmesio skyrė mitybos koregavimui, vedė mitybos dienorašius, dėliojo individualius mitybos planus. Be mitybos korekcijos, moterys didino ir fizinį aktyvumą. Džiugina tai, kad didžioji dalis akcijos dalyvių ieškojo papildomų galimybių didinti fizinį aktyvumą ir sporto bei treniruoklių salėse savo iniciatyva lankėsi net gi dažniau nei planuota.

Visų pasiryžusių pokyčiams laukė reguliarių patikrinimų kūno sudėties analizatoriumi, kurio dėka buvo galima stebėti pokyčius ne tik kilogramais, bet sekti riebalinio ir raumeninio audinio pasikeitimus. Akcijos metu gauti rezultatai pranoko lūkesčius: daugiau nei pusė dalyvių pavyko sumažinti savo kūno apimtį, o dviem akcijos favoritėms pavyko atsikratyti net 20 ir 21 kilogramą nereikalingo svorio.

ždavins

TEIKTI PSICHOSOCIALINĘ PAGALBĄ ALYTAUS RAJONO GYVENTOJAMS

Alytaus rajono savivaldybės gyventojams teikiama kokybiška, lengvai prieinama įvairiapusė psichologinė pagalba, siekiant stiprinti gyventojų psichinę sveikatą, gerinti psichosocialinę aplinką.

iami rezultatai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Vertinimo kriterijaus reikšmės	
		Planuota	Įvykdyta
1.	Psichologo individualių konsultacijų skaičius	Individualių konsultacijų skaičius ne mažiau 550 vnt.	799 vnt.
2.	Psichologo konsultacijų teikimas tikslinės grupės gyvenamojoje	Ne mažiau kaip 160 vnt. (40 proc.) konsultacijų suteikimas tikslinės	164 vnt. (daugiau nei 40 proc.) visų teiktų
			145 proc.
			proc.

y. mokyklose, pan.	grupės gyvenamojoje aplinkoje (senūnijose, ugdymo įstaigose ir pan.)	individualių konsultacijų suteiktos gyvenamojoje aplinkoje	100 proc.
sių priklausomybės paslaugas, skaičius	17 vnt.	17 vnt.	100 proc.
priklausomybės paslaugų skaičius	32 vnt.	39 vnt.	122 proc.
g) kuriose vykdyti eikatos stiprinimui ai, skaičius	2 vnt.	2 vnt.	100 proc.
uriose įgyvendinta mokyklų gebejimų sveikatos srityje	2 vnt.	2 vnt.	100 proc.
ervizijų s, skaičius	80 proc.	80 proc.	100 proc.

cija apie 4 uždavinio tikslams pasiekti naudotas priemones:

ultacijos

biuro specialistų teikiama psichologinė pagalba žmonėms tapo lengviau prieinama. Specialistas vyksta į seniūnijas, mokyklas, globos namus. Pageidaujantis gauti profesionalią pagalbą, gali registruotis konsultacijai per seniūnijų socialinius darbuotojus, el. pašto adresu arba skambinti specialistui ar biuro telefonu ir kalbėtis per „Skype“ programėlę. Asmenys nuolat susiduria su įvairiomis problemomis: sunkumais, nepasitikėjimas savimi, nuotaikų svyravimai susiję su patiriamais jausmais: neapykanta, baime, pavydu, veiklos stygius, nevienavertis gyvenimo praradimas ir kt. Pastebėta, kad 2019 metais besikreipiantys asmenys palankiau žiūri į psichologinę pagalbą, laisviau kreipiasi į psichologus bei savarankiškai ieško specialistų pagalbos. Apie tai byloja išaugęs vieno kliento susitikimų tęstinumas bei individualių konsultacijų skaičius lyginant su pirmaisiais konsultavimo metais išaugo 40 proc.

Konsultuojamųjų asmenų turėjo bendravimo bei tarpasmeninių santykių problemų (dėl sutuoktinių, tėvų ar vaikų komplikuočių santykių), menybinių sunkumų, išreikštų suicidinių minčių ar parasuicidinių veiksmy, depresinių epizodų, nekontroliuojamo pykčio, agresijos ir kt. Daugelis konsultuojamųjų asmenų amžius labai įvairus - nuo paauglio (10-13 m.) iki vidutinio brandaus amžiaus (60-87 m.). Daugiausiai pagalbos reikalauja asmenys amžiaus 30-40 metų sulaukę rajono gyventojai.

Konsultuojamųjų asmenų tęsą psichologinį konsultavimą ir jų konsultacijų skaičius siekia nuo 8 iki 20 kartų ar daugiau kartu.

vybių konsultanto konsultacijos

Šiuo metu nuo alkoholio ir kitų svaigųjų medžiagų yra ne įprotis, o klatinga lėtinė, progresuojanti psichikos liga. Dažnas negali savarankiškai atsisakyti alkoholio bei pakeisti gyvenimo būdo, jam reikalinga pagalba. Nuo priklausomybės kenčia ne tik pats asmuo, bet ir jo artimieji, kurie su priklausomybėmis būna pamiršti. Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro teikiamos priklausomybių konsultanto pagalba ne tik alkoholio vartojančio asmens konsultavimą, tačiau ir alkoholi vartojančių asmenų šeimos narių konsultavimą dėl alkoholio vartojimo keliamų problemų ir jų sprendimo būdų. Mokyaciniai pokalbiai, konsultacijos, palaikymas, tarpininkavimas, sprendžiančių psichologines, teisines ir kitas dėl alkoholio vartojimo atsiradusias problemas – pagrindiniai priklausomybių konsultanto darbo metodai. Konsultanto paslaugomis pasinaudojo 17 Alytaus rajono gyventojų. Iš viso jiems buvo suteikto 39 konsultacijos. Konsultacijų buvo nuo 1 iki 6 konsultacijų.

– padėti alkoholią vartojantiems asmenims mažinti alkoholio vartojimą ar visai atsisakyti alkoholio, mažinti alkoholio vartojimo riziką fizinėi ir psichinei sveikatai bei visuomenei.

Sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams

Įmonių visuomenės sveikatos prioritetų – psichikos sveikatos gerinimas. Tai, kaip žmogus jaučiasi darbo vietoje – vienas iš veiksmingiausių sveikatos gerinimo veiksnių. Prasta psichosocialinė darbo aplinka gali turėti neigiamą poveikį darbuotojų sveikatai, tokių kaip stresas, nemiga, sumažėjęs produktyvumas, piktnaudžiavimas alkoholiu, nuotaikos bei nerimo sutrikimai. Įrodyta, kad darbo vietos aplinka, darbdavių parama, priemonės ir nuostatos psichikos sveikatos atžvilgiu gali turėti labai reikšmingos įtakos. Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos centro 2019 m. vykdė psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių (įstaigų) darbuotojams mokymus. Mokymus jau yra užbaigę ir esančios įstaigos. Mokymuose dalyvavo 22 darbuotojai, 2 iš jų – vadovai. Įgyvendinant mokymus taikytos įvairios metodikos: diskusijos, paskaitos, diskusijos, aktyvūs mokymai naudojant specialius paveikslus, filmus, teksto analizės, situacijų modeliavimai, žaidimai, atsipalaidavimo ir meditacijos būdai, biuro joga, darbingumo namas.

Mokymų metu darbdavių ir jų atstovų, įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų specialistų, žmoniškųjų išteklių padalinių vadovų ir darbuotojų kompetencijas, reikalingas mažinti neigiamą psichosocialinių rizikos veiksnių poveikį darbuotojų sveikatai, gerinti aplinką įmonėse ir stiprinti darbuotojų psichikos sveikatą.

Įmonių visuomenės gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimas

Įmonių visuomenės sveikatos biuras nuo 2019 m. vykdo mokyklų bendruomenės gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimą / supervizijas. Tai galimybė padėti mokyklai įvertinti aktualias mokyklos problemas psichikos sveikatos srityje, numatyti priemones ir veiklą vykdo komanda, kurią sudaro 2 specialistai: psichologas ir socialinis pedagogas. Mokymus jau yra užbaigę dvi Alytaus miesto įstaigos, kuriuose dalyvavo 26 ugdymo įstaigos darbuotojai. Mokymų metu aptarta, kaip gerinti psichikos sveikatos srityje, prastose mokyklai aktualios problemos: patyčios, netinkamas mokinių elgesys, adaptacijos naujoje ugdymo įstaigoje problemos, mokinių jausenos klausimai, bendradarbiavimo tarp mokytojų, tėvų, mokinių trūkumų sunkumai, mokinių motyvacijos stokos ir avikontrolės problemos.

Įmonių visuomenės sveikatos biuras vykdo bendrojo ugdymo mokyklų darbuotojų gebėjimus psichikos sveikatos srityje.

- **Ankstyvosios intervencijos programa**

Paauglystėje kylantys emociniai sunkumai, nauji draugai, besikeičianti asmenybė, įvairios pagundos dažnai jaunuolį paskatina elgtis neatsakingai. Paauglystės laikotarpiu patiriamas stresas, įtampos ar sumaišties jausmas, noras išsiskirti paskatina vartoti psichoaktyvias medžiagas. Siekiant užkirsti kelią priklausomybės atsiradimui dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, biuras vykdo ankstyvosios intervencijos programą. Pagindaujantys gauti profesionalią pagalbą, gali registruotis Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure. Šios programos metu taikomos socialinės pedagoginės bei psichologinės pagalbos priemonės vaikams, po to, kai yra nustatoma ar sužinoma, jog jie vartojo psichoaktyvias medžiagas. Programoje dalyvavusių asmenų amžius buvo nuo 14 iki 17 metų, 60 proc. buvo įpareigoti dalyvauti programoje, kiti kreipėsi savo iniciatyva. Programoje garantuojamas konfidencialus dalyvavimas, todėl greičiau įgyjamas jauno žmogaus pasitikėjimas, o programą baigia ne mažiau 80 proc. visų dalyvių.

Projektinė veikla

1. 2018 m. biuras pradėjo vykdyti projektą „Sveikos gyvensenos skatinimas Alytaus rajono savivaldybėje“ pagal 2014–2020 metų Europos Sąjungos socialinių fondų investicijų veiksmų programos 8 prioriteto „Socialinės įtraukties didinimas ir kova su skurdu“ įgyvendinimo priemonę Nr. 08.4.2-ESFA-R-630 „Sveikos gyvensenos skatinimas regioniniu lygiu“.

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 pats įgyvendino ir 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.

2019 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.

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė,
vykdanti Alytaus rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
pareigybės aprašyme nurodytas funkcijas

Jolanta Jakubauskienė