



## **ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA**

### **SPRENDIMAS DĖL BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2015 METŲ ATASKAITOS PATVIRTINIMO**

2016 m. balandžio 26 d. Nr. K-107

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 2007-12-14 sprendimu Nr. K-228 „Dėl Alytaus rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento patvirtinimo“ (su visais pakeitimais) 214 punktą, Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatų, patvirtintų Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2008-04-30 sprendimu Nr. K-108 „Dėl Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro įsteigimo“, 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 2015 metų ataskaitą (pridedama).

Savivaldybės meras

Algirdas Vrubliauskas

PATVIRTINTA  
Alytaus rajono savivaldybės  
tarybos 2016 m. balandžio 26 d.  
sprendimu Nr. K-107

## **BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2015 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.

2015 metais, kaip ir 2014 m., Alytaus rajono savivaldybėje mokinių visuomenės sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos stiprinimo ir visuomenės sveikatos stebėsenos funkcijos buvo finansuotos iš valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skirtos savivaldybės biudžetui Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotos savivaldybėms) funkcijoms vykdyti. Visos 2015 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 tyrimo rezultatus, pagal galimybes atsižvelgiant į gyventojų, bendruomenių pageidavimus.

Renkantis paslaugos teikimo formą, buvo atsižvelgiama į mokymo metodo efektyvumą, kuruojančių veiklą institucijų metodines rekomendacijas. Vykdam mokinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas dažniausiai buvo vykdomi užsiėmimai, papildyti įvairiais aktyvaus mokymosi metodais (interaktyvi paskaita, praktiniai, praktiniai-demonstraciniai užsiėmimai, diskusijos, konkursai, masinės akcijos ir pan.). Vykdam 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 3 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 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.

Žemiau pateiktoje lentelėje 2015 m. vykdyti uždaviniai parodomi pateikiant veiklas, kurių įgyvendinimas įvertintas kriterijais ir jų vertėmis, įvykdymas išreikštas procentais.

**Lentelė**

1. Uždavinys	<b>UŽTIKRINTI KOORDINUOTĄ VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOSE, STIPRINANT VAIKŲ SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIUS IR FORMUOJANT TEIGIAMĄ POŽIŪRĮ Į SVEIKATĄ</b>		
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		
Priemonės	Vertinimo kriterijai, numatyti įstaigos veiklos plane	Vertinimo kriterijų įvykdymas	
1.1. Informacijos apie mokinių sveikatą pateikimas ugdymo įstaigos administracijai, tėvų bendruomenei, kitoms suinteresuotoms institucijoms	10 informacinių pranešimų, 1 leidinys, 500 egzempliorių	100	100
1.2. Ugdymo įstaigos aplinkos vertinimas, rekomendacijų teikimas administracijai dėl mokyklos saugios ir sveikatai stiprinti pritaikytos aplinkos kūrimo	5 rekomendacijos-pasiūlymai	100	
1.3. Konsultacijų teikimas kitiems bendruomenės nariams (tėvams, klasių vadovams ir pan.) sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo klausimais	100 konsultacijų	148	
1.4. Sveikos mitybos skatinimas, vykdant maitinimo organizavimo priežiūrą mokyklose	500 patikrinimų	85	
1.5. Užsiėmimai pedagogams ir administracijos darbuotojams „Sveikatos penkiaminutė“, skirti skatinti sveikos gyvensenos įgūdžius	22 užsiėmimai 300 dalyvių	82	112
1.6. Užsiėmimai ir informacinės medžiagos platinimas specialiųjų poreikių vaikams. Užsiėmimai skirti skatinti vaikų supratimą apie sveiką gyvenseną ir psichotropinių medžiagų prevenciją	5 užsiėmimai 7 standai 150 dalyvių	100	171
1.7 Kuprinių svėrimo akcija „Ar ne per sunki mokinio kuprinė?“	11 renginių, 300 dalyvių	100	70
1.8. Lapkričio 20 d. – Tarptautinė nerūkymo diena	11 renginių 300 dalyvių	100	125

1.9. Gruodžio 1 d. – pasaulinė kovos su AIDS diena	11 renginių 300 dalyvių	100 128
1.10. Balandžio 7 d. - Pasaulinė sveikatos diena	11 renginių, 500 dalyvių	100 108
1.11. Projektas „Balioniada“. Tradicinis smurto ir patyčių prevencijos renginys – netradicinio ugdymo dienos visose ugdymo įstaigose, kurių metu inovatyviomis priemonėmis skatinamas komandinis darbas, puoselėjami šilti tarpusavio santykiai, taip mažinant patyčių apimtį mokyklose	11 renginių, 1800 dalyvių	100 83
1.12. Projektas „Bakterijoms ir virusams ant mūsų rankų vietos nėra“. Projekto tikslas – pasitelkiant įvairias informacijos sklaidos ir ugdymo priemones, skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliariai rūpintis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamų ligų, tokių kaip viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje	22 renginių, 3000 dalyvių  3 leidiniai, 1800 egzempliorių	205 111  100 100
1.13. Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos skatinimas. Programa skirta vaikų nuo 6 iki 14 metų nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių edukacijos prevencijai	200 dalyvių	114
1.14. Renginiai infekcinių ligų, jų profilaktikos klausimams aptarti	11 užsiėmimų, 600 dalyvių	100 125
1.15. Pedikuliozės profilaktika	80 patikrinimų	100
1.16. Pirmosios pagalbos mokymai	11 renginių, 800 dalyvių	100 203
1.17. Akcija „Neesperimentuok su savo sveikata“. Prie kiekvienos mokyklos „atsiras“ „Eksperimentų turgelis“. Eksperimentai skirti parodyti ligų atsiradimo priežastis ir jų profilaktikai. Eksperimentuose bus vaizdingai ir aiškiai demonstruojami žalingų veiksnių (pvz., garso) poveikis sveikatai ir pan.	1500 dalyvių	0 (atsižvelgiant į koordinuojančių institucijų rekomendacijas, akciją planuojama įgyvendinti 2016 m.)

1.18. Praktiniai užsiėmimai sveikai mitybai skatinti	22 renginiai, 600 dalyvių	209 212
1.19. Teoriniai-praktiniai užsiėmimai Oda. Lytėjimo proceso mechanizmas Odos priežiūra. Probleminė oda	11 renginių, 300 dalyvių	281 161
1.20. Teoriniai-praktiniai užsiėmimai Akis. Akies sandara. Regos mechanizmas. Akies ligos. Akies ligų profilaktika	11 renginių, 500 dalyvių	100 108
1.21. Teoriniai lytinio švietimo užsiėmimai	55 užsiėmimai, 1200 dalyvių	100 105

***Papildoma informacija apie 1 uždavinio tikslams pasiekti naudotas priemones:***

- Kuprinių svėrimo akcija „**Ar ne per sunki mokinio kuprinė?**“

Gera vaiko savijauta bei sveikata yra vienas svarbiausių jo normalaus vystymosi aspektų. Tik sveikai besijaučiantis vaikas gali būti aktyvus, gebėti lengvai prisitaikyti prie besikeičiančios aplinkos ir sėkmingai įveikti gyvenimo sunkumus. Deja, pastaruoju metu mokinių sergamumas tik didėja, o daugiametė mokinių sveikatos duomenų analizė rodo didelį vaikų stuburo ir laikysenos sutrikimą. Pastaraisiais metais ydinga kūno laikysena yra viena pagrindinių griaučių bei raumenų sistemos vystymosi problemų. Jau penkerius metus iš eilės kiekvieną rugsėjį Alytaus rajono mokyklose vykdoma kuprinių svėrimo akcija „Ką kuprinėje neši?“.

Šios akcijos tikslas – įvertinti mokinių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio. Analizuojant jau vykdytų kuprinių svėrimų duomenis (2011–2015 m.), pastebima teigiama nešiojamų kuprinių svorio tendencija, t. y. vis mažiau vaikų nešioja per sunkias kuprines. Šiais mokslo metais sunkesnes kuprines į mokyklą buvo linkę atsinešti berniukai (42,5 proc.) nei mergaitės (35,4 proc.).

- Projektas „**Balioniada**“

Tęsiant paskutiniųjų šešerių metų tradiciją, pavasaris Alytaus rajone skelbiamas pavasariu prieš patyčias mokyklose. Patyčių problema yra globalus antisocialinis reiškinys, kurio mastus, kaip rodo įvairūs atlikti moksliniai tyrimai, nėra lengva sumažinti.

Šios netradicinio ugdymo dienos pagrindinė mintis ir tikslas išlieka tęstiniai, nekintantys – formuojant mokinių vertybines nuostatas, akcentuojant bendruomeniškumo ir savitarpio pagalbos svarbą, skatinant šiltus tarpusavio santykius ir bendradarbiavimą, didinti mokyklos bendruomenėje saugumo pojūtį, tuo pačiu mažinant polinkį patyčioms ir smurtui.

Visos dienos užsiėmimų metu klasės vykdo kolektyvines užduotis, dalyvauja įvairiose veiklose, vykstančiose skirtinguose užsiėmimų kambariuose: „Protbalionis“ (orientuotas į protinę-loginę veiklą), „Žaidimiada“ (skatinamas moksleivių kūrybingumas, vaizduotė,

komandinis darbas) ir „Balionrungtis“ (skatinamas fizinis aktyvumas). Veiklų metu mokiniai turi galimybę užsidirbti specialių dienų pinigų, už kuriuos gali įsigyti įvairių konstrukcinių medžiagų, reikalingų pagrindinės dienos užduoties įvykdymui.

Siekis – suburti klasę vieningam įdomiam tikslui, nes „pinigų“ galima užsidirbti tik visai klasei (neišskiriant nė vieno mokinio) vieningai dirbant ir atliekant užduotis.

- Projektas **„Bakterijoms ir virusams ant mūsų rankų vietos nėra“**

Rankų higiena – pigiausia ir tikslingiausia daugelio užkrečiamųjų ligų profilaktikos priemonių, tačiau dauguma tyrimų rodo, kad tiek suaugusieji, tiek vaikai neturi pakankamų rankų higienos įgūdžių. Sveikatos specialistai nuolat akcentuoja, kad net ir užkrečiamųjų viršutinių kvėpavimo takų protrūkių metu didėjančių susirgimų skaičių šiomis infekcijomis būtų galima sumažinti, jeigu populiacijoje būtų geresni asmeninės rankų higienos įgūdžiai. Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai, nuolat vykdydami prevencinio pobūdžio veiklas savivaldybės ugdymo įstaigose, bendraudami ir bendradarbiaudami su šių įstaigų pedagogais, taip pat pastebi, kad vaikų rankų higienos įgūdžiai yra nepakankami.

*Šio projekto tikslas* - pasitelkiant įvairias informacijos sklaidos ir ugdymo priemones, skatinti visą mokyklos bendruomenę aktyviai ir reguliariai rūpintis savo rankų higiena, siekiant sumažinti užkrečiamųjų ligų, tokių, kaip viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, plitimą mokyklos bendruomenėje.

Visose mokyklose vyksta rankų plovimo „penkminutės“, kuomet, kalbant apie teisingą ir pilnavertį rankų prausimąsi, tai atliekama praktiškai. Taip pat puikiai veikianči edukacinė priemonė – „Muilo gamybos dirbtuvės“, kur bekalbant apie muilo gamybos istoriją, jo reikšmę žmonijai, vaikai turi galimybę pasigaminti po gabalėlį savo kūrybos muilo. Toks muilas puikiai motyvuoja vaikus (ypač mažuosius) kuo dažniau plautis rankas.

**3-osios Nacionalinės užkrečiamųjų ligų konferencijos metu Alytaus r. sav. visuomenės sveikatos biuro pristatytas stendinis pranešimas, kuriame buvo supažindinama su šio projekto eiga, savo kategorijoje pelnė aukščiausią įvertinimą.**

- **Pedikuliozės profilaktika**

Pedikuliozė (utėlėtumas) – tai užsikrėtimas utėlėmis. Užsikrėsti gali visų socialinių grupių asmenys, invazijai neturi įtakos nei plaukų ilgis, nei plaukų šukavimo ar trinkimo dažnis. Dažniausiai utėlėmis užsikrečiama sąlyčio su utėlėmis žmonėmis metu vaikų kolektyvuose, perpildytame transporte, keičiantis drabužiais, patalyne, šukomis, šepečiais, ausinėmis.

Patikrinimai dėl pedikuliozės atliekami po rudens, žiemos ir pavasario atostogų ir pagal epidemiologines reikmes. Reguliariai ir atsakingai vykdydami pedikuliozės prevenciją, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai užkerta kelią epideminėms situacijoms ugdymo įstaigose. Prieš kiekvieną patikrinimą mokiniai informuojami apie tai, kas bus daroma ir kodėl tai reikia daryti.

2015 m. buvo nustatomi pavieniai užsikrėtimai utėlėmis, epideminių situacijų išvengta.

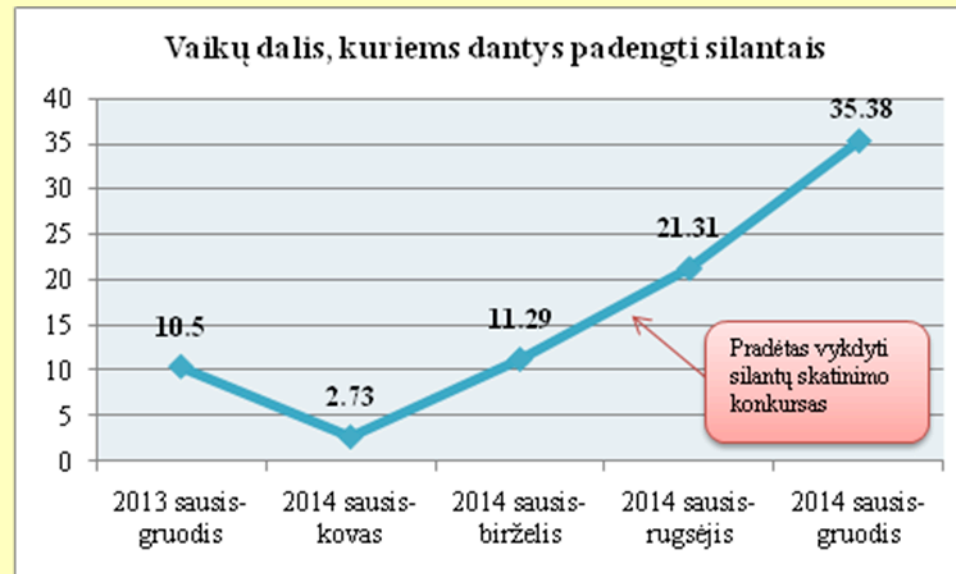
- **Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos skatinimas**

Burnos higiena ir burnos ligų (ypač dantų ligų) prevencija – viena iš prioritetinių visuomenės sveikatos biuro kryptų.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) specialistų prieš keletą metų atlikti išsamūs tyrimai parodė, kad daugiau negu 90 proc. kai kurių amžiaus grupių vaikų dantys yra pažeisti ęduonies. Pasak dantų priežiūros specialistų, nuo tada padėtis nepasikeitė. Labiausiai liūdina tai, kad nuo 2005 metų Lietuvoje yra įgyvendinama valstybinė Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa (toliau – Programa), kuri lauktų rezultatų kol kas nedavė. Specialistai teigia, jog laiku ir tinkamai padengus vaikų dantis silantais, karieso atsiradimo tikimybė sumažėja 80–90 procentų.

*Pagrindinis siekis* – skatinant valstybinės Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos (toliau – Programa) vykdymą, mažinti dantų ęduonies paplitimą tarp savivaldybės tikslinės grupės vaikų (6–14 m.).

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai skelbė konkursą, kurio metu pagal poreikį ir galimybes vyko Programos skatinimas ir tikslinės grupės vaikų dantų padengimas silantais. Konkurse dalyvavo ir moksleivių tėvai savarankiškai, bet su paskatinimu, palydėję vaikus pas odontologą arba organizuotai pasitelkus Biuro ir Mokyklos komandą, tėvams (globėjams) pasirašius sutikimus vaikai buvo palydėti tam, kad jų dantys būtų padengti silantinėmis mežiagomis.



**1 pav.** 2013-2014 m. vaikams (nuo 6 m. iki 14 m.) suteikta Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos paslaugų (% nuo galinčių dalyvauti programoje)



2. Uždavinys	<b>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</b>		
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
2.1. Bendruomenės sveikatos būklės duomenų rinkimas, analizė ir pokyčių vertinimas per trejus metus		Surenkama ne mažiau 90 proc. pagrindinių ir ne mažiau 70 proc. papildomų stebėsenos programoje numatytų duomenų	100
2.2. Visuomenės sveikatos stebėsenos 2014 m. duomenų analizės ir ataskaitos parengimas bei pateikimas tvirtinti		Laiku pateikta 1 kasmetinė stebėsenos ataskaita	100
2.3. Moksleivių sveikatos stebėseną		1 ataskaita apie moksleivių sveikatą iš vaiko sveikatos pažymėjimo, 2 ataskaitos apie vaikų sergamumą	100 100
2.4. Informacinių pranešimų parengimas apie rajono gyventojų sveikatos būklę, atliktus tyrimus ir jų rezultatus savivaldybės administracijai, mokykloms, visuomenei internete, spaudoje		2 pranešimai apie gyventojų sveikatos būklę, 2 pranešimai apie moksleivių sergamumą	100 100
2.5. Alytaus rajono moksleivių gyvensenos tyrimas		1 atliktas ir išanalizuotas tyrimas	0 (tyrimas neatliktas, atsižvelgiant į pasikeitusius sveikatos stebėseną savivaldybėse reglamentuojančius teisės aktus)

3. Uždavinys	<b>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</b>		
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		
	Priemonės	Įgyvendinimo laikotarpis	Vertinimo kriterijų reikšmės
			Vertinimo kriterijai
<b>Renginiai tikslinėms datoms paminėti</b>			
3.1. Balandžio 28 d. – Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena	2 renginiai 80 dalyvių		100 93
3.2. Gegužės 10 d. – Judėjimo sveikatos labui diena	1 renginys 60 dalyvių		100 83
3.3. Gegužės 15 d. – Tarptautinė šeimos diena	1 renginys 60 dalyvių		100 80
3.4. Gegužės 28 d. – Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena	1 renginys 30 dalyvių		100 108
3.5. Rugsėjo 27 d. – Pasaulinė širdies diena	1 renginys 100 dalyvių		100 104
3.6. Spalio 1 d. – Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena	10 renginių 400 dalyvių		100 150
3.7. Spalio 10 d. – Pasaulinė psichikos sveikatos diena	1 renginys 60 dalyvių		100 138
3.8. Lapkričio 8 d. – Europos sveikos mitybos diena	1 renginys 60 dalyvių		100 102
3.9. Lapkričio 14 d. – Pasaulinė cukrinio diabeto diena	1 renginys 50 dalyvių		100 78
3.10. Fizinio aktyvumo skatinimas – sveikatingumo mankštos, šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai	200 užsiėmimų		289

3.11. Akcija „Nespėliok. Geriau susiskaičiuok“	50 dalyvių	250
3.12. Alytaus rajono gyventojų informavimas ir skatinimas dalyvauti „Priklausomybių mažinimo programoje“	50 dalyvių	124
3.13. Dalomoji medžiaga apie alkoholio, tabako ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją	500 informacinių bukletų	100
3.14. Informacijos sklaida apie pagrindinius širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius ir jų prevenciją	1000 informacinių bukletų	100
3.15. Akcija „Keliaujanti sveikatos palapinė“	350 dalyvių 6 aplankytos seniūnijos	113 50
3.16. Informacijos sklaida sveikos mitybos tema	500 informacinių bukletų	100
3.17. Visuomenės informavimas apie vykstančius sveikos gyvensenos renginius bei ligų profilaktiką laikraščiuose, biuro interneto tinklapyje, radijo ir TV laidose	150 informacinių pranešimų	118

***Papildoma informacija apie 3 uždavinio tikslams pasiekti naudotas priemones:***

- **Fizinio aktyvumo skatinimas – sveikatingumo mankštos, šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai**

Fizinis aktyvumas stiprina sveikatą ir bet kokia jo aktyvumo forma lavina funkcinius 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. Šiaurietiškas ėjimas – ne tik raumenis sutvirtinantis ir sąnarius pramankštinantį užsiėmimas, bet ir širdies darbą gerinanti mankšta. Jis ypač tinka vyresnio amžiaus žmonėms, kurie dėl sveikatos negalavimų negali bėgioti ar užsiimti kitu sportu. Ėjimas, atsispiriant lazdomis, „įdarbina“ daugiau nei 90 proc. viso kūno raumenų, tačiau neapsunkina nugaros ir sąnarių. Kiekvienas gali reguliuoti savo ėjimo tempą, dėl to nebus fizinio pervargimo. Šiaurietiškojo ėjimo entuziastai teigia, kad tai suteikia žvalumo, praskaidrina mintis ir pakelia nuotaiką

Visuomenės sveikatos biuro specialistai nuolat vykdo fizinį aktyvumą skatinančias veiklas bendruomenėse, 2015 metais makštintis su įvairiu sportiniu inventoriumi (svareliais, mažais ir dideliais kamuoliais, lazdomis, gumomis) ir šiaurietišškai vaikščioti buvo įtraukta 12 aktyvių Alytaus r. bendruomenių. Šiaurietišškai vaikščiojo: Butrimonių, Simno, Daugų, Luksnėnų, Genių, Radžiūnų, Verebiejų gyventojai, mankštinosi: Santaikos, Krokialaukio, Verebiejų, Vaisodžių ir Genių gyventojai.

- **Akcija „Nespėliok. Geriau susiskaičiuok“**

Alytaus rajono sveikatos biuras jau trečią kartą kvietė gyventojus didinti fizinį aktyvumą bent einant, skelbė akciją „Nespėliok. Geriau susiskaičiuok“, kurioje kvietė dalyvauti visus: ir fiziškai aktyvius, ir įsitikinusius savo pakankamu judrumu, tiek ir tuos, kurie dar tik ketina

gyventi aktyviau.

Siekiant vaikščiojimu pasiekti teigiamų sveikatos pasikeitimų, reiktų skaičiuoti žingsnius: kiek nueinama ir koku greičiu. Įsitikinusiems savo kasdieniu judrumu žingsnių skaičiavimas padėtų išsiaiškinti tiesą, galbūt nužingsniuojama ne tiek daug, kiek įsivaizduojama. Be abejo, žingsnius galima skaičiuoti ir mintyse arba net pusbalsiu. Tokia savotiška meditacija net rekomenduojama į nerimą, baimes linkusiems, pervargusiems žmonėms, tačiau geriausias būdas sužinoti kasdien nueitą kelią ir jį įvertinti žingsniais arba kilometrais – žingsniamatis – mažas prietaisas, nešiojamas su savimi, gana tiksliai padės įvertinti fizinį aktyvumą.

- **Akcija „Keliaujanti sveikatos palapinė“**

„Keliaujanti sveikatos palapinė“ jau septintą sezoną tęsė savo kelionę po Alytaus rajoną. Kaip ir kiekvienais metais, gyventojai turėjo galimybę įvertinti riziką sirgti širdies-kraujagyslių sistemos ligomis, atliekant kraujo tyrimus bei kūno analizę. Atsižvelgiant į tyrimų rezultatus buvo teikiamos grupinės ir individualios konsultacijos, kurių metu kiekvienas norintis stiprinti savo sveikatą, išklausė specialiai jiems skirtas rekomendacijas.

Nemaža dalis gyventojų „Keliaujančioje sveikatos palapinėje“ lankėsi nebe pirmą kartą, todėl ankstesniais metais atliktų tyrimų duomenis buvo galima palyginti su šių metų, tokiu būdu stebint, kaip šie pakito.

Siekiant gerinti psichinę sveikatą bei didinti fizinį aktyvumą Simno ir Daugų žmonės buvo supažindinti su šiomis dienomis itin mėgiamu užsiėmimu-žaidimu Petanke. Šis žaidimas naudingas daugybe aspektų, tarp kurių svarbiausi loginio mąstymo stimuliavimas, fizinio aktyvumo didinimas ir psichoemociniai tarpusavio santykiai. Baigiamasis šių metų projekto renginys įvyko Krokialaukyje. „Keliaujanti sveikatos palapinė“, kaip ir kiekvienais metais, susilaukė palankaus gyventojų vertinimo, aktyvaus dalyvių lankomumo.

## **Projektinė veikla**

1. Alytaus rajono visuomenės sveikatos biuras kaip partneris kartu su Lazdijų rajono ir Druskininkų sveikatos biurais bei Kalvarijos savivaldybės administracija 2015 m. pradėjo vykdyti projektą „Sveikatos priežiūros paslaugų teikimo mokyklose ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose gerinimas Lazdijų rajono, Druskininkų, Alytaus rajono ir Kalvarijos savivaldybėse“, finansuojamą iš 2009–2014 m. Norvegijos finansinio mechanizmo programos Nr. LT11 „Visuomenės sveikatai skirtos iniciatyvos“.

Igyvendinus projektą Alytaus rajone bus atnaujinti ir visomis būtiniausiomis priemonėmis bus aprūpinti 7 bendrojo lavinimo mokyklų sveikatos kabinetai, 4 kabinetuose atlikti remonto darbai. Projekto nauda Alytaus rajonui – 45837,47 Eur.

2. Biuras kaip partneris dalyvavo bendruomenių (Luksnėnų kaimo bendruomenė „Drūtas dzūkas“, Bendruomeninė organizacija „Dainavos kaukas“) vykdytuose projektuose, finansuotuose Kūno kultūros ir sporto departamento.

3. Kaip VšĮ „AJA viešieji ryšiai“ partneris, Biuras prisidėjo prie socialinio projekto „Laukiame naujagimio“, iš dalies finansuoto Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, veiklos įgyvendinimo. Projekto įgyvendinimo metu buvo išleista knyga „Laukiame naujagimio“, kuri pasiekė socialiai jautrias Alytaus rajono besilaukiančias šeimas.

4. Biuras pats įgyvendino ir kaip partneris prisidėjo prie savivaldybės visuomenės sveikatos specialiosios programos lėšomis finansuotų projektų.

## **Kita svarbi informacija**

1. 3-osios Nacionalinės užkrečiamųjų ligų konferencijos metu (Vilniuje, Vyriausybės rūmuose) Alytaus r. sav. visuomenės sveikatos biuro pristatytas stendinis pranešimas „Ant mūsų rankų bakterijoms ir virusams vietos nėra“ apie rajone vykdomą tęstinę užkrečiamųjų ligų profilaktikos akciją ir specialiai šiai akcijai sukurtą personažą Inspektorių Muilį, savo kategorijoje pelnę aukščiausią įvertinimą.

2. Respublikiniame seminare „Vaikai yra mūsų ateitis. saugokime jų aplinką ir sveikatą“ (Trakai, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras) biuro direktorė skaitė pranešimą „Psichosocialinės aplinkos gerinimo iššūkiai ir galimybės ugdymo įstaigose“.

### **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 prioritetinės rajono sveikatos sritys.

Alytaus rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuro direktorė

Dalia Kitavičienė