



ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA

**SPRENDIMAS
DĖL ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2011 METŲ ATASKAITOS
PATVIRTINIMO**

2012 m. kovo 22 d. Nr. K-71

Alytus

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo (Žin., 1994, Nr. 55-1049, 2008, Nr. 113-4290) 16 straipsnio 2 dalies 19 punktu, įgyvendinama Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2008-12-30 sprendimu Nr. K-315 patvirtinto Alytaus rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento 247 punktą, Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatų, patvirtintų Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2008-04-30 sprendimu Nr. K-108, 21.8 punktu, Alytaus rajono savivaldybės taryba **n u s p r e n d ž i a**:

Patvirtinti biudžetinės įstaigos Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2011 metų ataskaitą (pridedama).

Savivaldybės meras

Algirdas Vrubliauskas

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2011 METŲ ATASKAITA

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

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

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

2011 metų veiklos ypatybės

1. Tęstinumas.

Veiksmingos visuomenės sveikatos priežiūros veiklos vienas iš pagrindinių kriterijų – tęstinumas, kuris gali užtikrinti, kad tie patys asmenys gali nuolat gauti jiems reikalingas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas. Dauguma 2011 metais vykdytų veiklų yra tęstinės 2010 metų veiklos arba paruoštos ir vykdomos taip, kad turėtų tęstinumą ateityje: tradicinės akcijos, tradiciniai konkursai, reguliarūs fizinio aktyvumo užsiėmimai, sveikatos būreliai ir pan.

2. Šiuolaikiškumas

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

3. Praktinis pritaikymas

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

4. Nuoseklumas

2011 metais buvo vengiama temų „šolio“, kuomet temos neišgvildenamos iki pabaigos, nesiekiami rezultatai, poveikio ir grįžtamojo ryšio analizės. 2011 metais lyginant su 2010 metais buvo aptarta mažiau sveikatos temų, tačiau jų prevencijos priemonių vykdymas vykos nuosekliau ir ilgiau.

Kaip pavyzdį galima būtų pateikti fizinio aktyvumo propagavimo temą. Kryptingai visus metus buvo dirbama fizinio aktyvumo skatinimo srityje, dirbant su įvairaus amžiaus savivaldybės gyventojais. Bendrojo lavinimo mokyklose – nuo bendrų mankštų iki 2-3 min. mankštų mokykliniame suole iki orientacinio – mokomojo masinių renginių. Taip pat mokykloms paruošti plakatai su specialiai sukurtu pratimus pristatančiu herojumi. Tradicinėje keliaujančioje sveikatos palapinėje viena iš veiklų – mankštos su aerobikos kamuoliais, kurias išbandė daugiau nei 300 gyventojų. Pradėtos organizuoti reguliarios mankštos bendruomenėse, kurias veda fizinio aktyvumo specialistai ir kurių metu stengiamasi sudominti ir pristatyti kuo įvairesnius aktyvumo būdus: aerobika, pilatesas, joga, mankštos su kamuoliais, gumomis, šiaurietiškas vaikščiojimas ir kt. Parengta ir išleista metodinė knygelė užsiėmimams namuose, kurios kūryboje, kaip foto modelis dalyvavo Daugų krašto gyventoja – mankštų dalyvė. Publikuota 12 straipsnių fizinio aktyvumo tema.

5. Bendradarbiavimas

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

6. Kryptingumas

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

Lentelėje pateikiamos pagrindinės 2011 metais vykdytos veiklos pagal pagrindinius veiklos uždavinius

1.UŽDAVINYS

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

Eil. Nr.	Sritis	Priemonė	Priemonės apibūdinimas	Vertinimo kriterijus ir pasiekta vertinimo kriterijaus vertė	Pastabos
LĖTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ PROFILAKTIKA. FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS					
Skoliozės (ydingos laikysenos) profilaktika		Kuprinių svėrimo akcija „Kuprinė – ne pintinė, dėk tik tai kas reikalinga“	<p>Visuotinė kuprinių svėrimo akcija ydingos laikysenos profilaktikai, nes netaisyklingas, per sunkių kuprinių nešiojimas – viena iš pagrindinių ydingos laikysenos vystymosi sąlygų.</p> <p>Akcijai paruoštas nuoseklus aprašas su rekomendacijomis mokytojams, tėvams ir vaikams, sukurtas autorinis renginių herojus – voveriukas Žvitrius, kuris vaikams apie akciją primena nuo skirtukų ir nuo atšvaitėlių prisegtų prie kuprinių.</p> <p>Be kuprinių svėrimo kartu buvo vertinama ir vaikų fizinis aktyvumas: išdalintos savaitės fizinio aktyvumo vertinimo anketos. Gruodžio – sausio mėnesį vyko grįžtamojo ryšio kuprinių svėrimo akcijos tam, kad būtų galima įvertinti svėrimo akcijos poveikį: „ar kuprinės palengvėjo?“. Rezultatai analizuojami, vertinami.</p>	Kuprinių svėrimo akcijos: 17 ; Dalyvavusių akcijose vaikų skaičius: 1118 ;	Preliminarūs grįžtamojo ryšio anketų rezultatai rodo, kad antrą kartą sveriant kuprines, atsinešusiųjų per sunkias buvo mažiau.
		Mankštos mokykliniame suole ydingos laikysenos profilaktikai	Reguliariai vyko (vyksta) užsiėmimai ydingos laikysenos profilaktikai, kuomet bandoma grįžti prie tradicinių ankščiau buvusių mankštų - pertraukėlių nugaros raumenims.	Užsiėmimų skaičius: 54 ; Dalyvavusių mokinių skaičius: 2009 ;	2012 m. tikslas, kad šias kelių minučių (2-3 min) mankštas vestų patys pedagogai pamokų metu.

		Dalomoji medžiaga	Kuprinių svėrimo akcijai pagaminti ir išplatinti: skirtukai knygoms, atšvaitai; Paruošti plakatai, lankstinukai su LKKA doc. G.Krutulytės rekomenduotais pratimais. Dalomojoje medžiagoje naudojami piešiniai yra specialiai kryptingai piešti, temiška vienodi, nes sukurti specialiai leidiniams, o tai, anot pedagogų, labai svarbu, kad nupieštas herojus yra žaismingas ir „atrodo, kad pratimus atlieka kartu su vaikais“.	Plakatai: 200 ; Lankstinukai: 1500 ;	
		Informacinė sklaida	Informacija apie veiklas mokyklose, informacinio mokomojo pobūdžio publikacijos nuolat publikuojamos spaudoje ir internetiniuose portaluose.	Publikacijų skaičius šia tema: 7	
	Regos susirgimų profilaktika	Regos susirgimų prevencijos popietės	Regos sutrikimai – vyraujantys tarp Alytaus rajono vaikų. Naudojant šiuolaikinius visuomenės sveikatos ugdymo, mokymo metodus vykdyti teoriniai – praktiniai mokymai regos susirgimų profilaktikos tema, kuriuose interaktyviai, vaizdžiai pristatomi esminiai regos organo anatomiciniai ir fiziologiniai ypatumai, akcentuojama darbo ir poilsio režimo svarba, darbo kompiuteriu sąlygos ir kiti svarbūs ir galintys nulemti regos susirgimus elementai. Atliekami įvairūs eksperimentai, kurie įtikinamai demonstruoja regos pojūčio svarbą ir reikšmę.	Teoriniai – praktiniai užsiėmimai: 41 ; Dalyvavusių mokinių skaičius: 2017 .	
		Akių mankštos	Siekiant užtvirtinti gautas žinias, taip pat ieškant grįžtamojo ryšio po teorinių praktinių užsiėmimų, reguliariai atliekami trumpi akių mankštos, nuovargio profilaktikos pratimai.	Akių mankštose dalyvavusių mokinių skaičius: 2213 .	

	Sveikos mitybos skatinimas	<p style="text-align: center;">Teoriniai – praktiniai užsiėmimai</p>	<p>Biuro vykdytas moksleivių gyvenenos tyrimas atskleidė, kad rajono moksleiviai maitinasi reguliariai, bet nepakankamai sveikai. Kaip ir dauguma Lietuvos vaikų, moksleiviai per retai valgo rekomenduojamus maisto produktus (vaisius, daržoves, juodą duoną). Pirmenybę moksleiviai dažnai teikia greito maisto produktams, „Coca Colai“ ir kitiems saldiesiems gėrimams. Mokslinių tyrimų duomenimis žinoma, kad mityba yra vienas svarbiausių gyvenenos veiksnių, veikiančių sveikatą. Ypač svarbi yra vaikų mityba, todėl šio tyrimo metu buvo atkreiptas dėmesys į svarbiausius mitybos aspektus: buvo išsiaiškinta, ar moksleiviai pusryčiauja, kiek kartų per dieną maitinasi, kiek vartoja cukraus, kaip dažnai valgo arba geria tam tikrus maisto produktus (daržoves, vaisius, juodą duoną, "Coca Cola" ir kt.).</p> <p>Remiantis rezultatais, buvo vykdyti teoriniai – praktiniai užsiėmimai sveikos mitybos propagavimui, virškinamojo trakto ligų profilaktikai, kurių metu vyko edukacinės vaizdo medžiagos peržiūra, vyko diskusijos, buvo gaminami sveiki užkandžiai.</p>	<p>Užsiėmimų skaičius: 30; Dalyvių skaičius: 2003.</p>	
--	-----------------------------------	---	---	--	--

Fizinio skatinimas	Renginys „Kai mūsų širdys plaka išvien...“	Pagal Sveikatos apsaugos ministerijos formatą rengtas renginys buvo nukreiptas į rizikos šeimų vaikų užimtumo problemas vasaros metu, nusikalstamumo prevenciją. Be planuoto krepšinio varžybų, renginyje dalyviai buvo kviečiami dalyvauti ir kitose aktyviose ir kūrybinėse veiklose: estafetėje, origami lankstymo užsiėmimuose. Dauguose vykusio renginio nugalėtojai dalyvavo respublikinėse varžybose – renginyje Jonavoje.	Dalyvių skaičius: 88 socialinės rizikos šeimų vaikai	
Traumų prevencija	Pirmosios pagalbos įgūdžių mokymai vidurinio ir vyresniojo mokyklinio amžiaus vaikams	Vykdėti praktiniai pirmosios pagalbos įgūdžių mokymai, naudojant vaizdines priemones: manekenus, įtvarus, tvarsliaivą ir kitas priemones praktiniams įgūdžiams susiformuoti.	Mokymų skaičius: 30 ; Mokymuose dalyvavusių mokinių skaičius: 1956 .	
ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJA				
Psichotropinių medžiagų prevencija	Aktyvi popietė – varžybos „Susiorientuok. Dūmas ne tau!“	Nors tyrimai rodo, kad žalingų įpročių paplitimas tarp rajono vaikų yra mažesnis nei Lietuvos vidurkis, tačiau tai sritis, kurioje net ir žemas paplitimo rodiklis yra grėsmingas reiškinys. Žalingų įpročių prevencijai visuomet pasitelkiamos šiuolaikinės, aktyvios, įdomios sveikatos ugdymo priemonės, nes teorinės paskaitos apie, pavyzdžiui, rūkymo žalą yra netikslingos. Moksliniai tyrimai rodo, kad sėkmingiausiai žalingų įpročių prevencijos srityje yra renginiai, užsiėmimai nukreipti į motyvacijos atsispirti didinimą, komandinį darbą ir pan. Vyresnių klasių mokiniai dalyvavo orientacinio pobūdžio varžybose, kurių metu reikėjo pagal paslėptas nuorodas, atliekant įvairiausias užduotis, ypač nukreiptas	Dalyvių skaičius: 15 komandų po 4-6 jaunuolius .	

			bendravimo, bendradarbiavimo skatinimui, apibėgti varžybinius punktus.		
		Pranešimai tėvų susirinkimuose	Paskaitos tėvams ir globėjams apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo grėsmes, pasekmes, pirmuosius vartojimo požymius, atkreipiant didelį dėmesį į gyvenimo įgūdžių svarbą, teigiamą bendravimo atmosferą namuose ir pan.	Renginių skaičius: 10 , dalyvių skaičius 289 .	
		Konkursas „Laiškas metančiajam rūkyti“	Visi rajono mokiniai buvo kviečiami rašyti užjaučiantį, palaikantį laišką įsivaizduojamam (arba esamam) draugui, pažįstamam, kuris nori mesti rūkyti arba apie tai dar nesusimąsto.	Dalyvių skaičius: 320 .	
		Diskusijos - popietės	Diskusijų popietės socialinės rizikos šeimų nariams, kurių metu žaidimų, loginių užduočių, apskritojo stalo diskusijų būdu kalbama apie priklausomybės vystymosi mechanizmą, gyvenimo įgūdžių įtaką motyvacijos stiprinimui ir t.t.	Renginių skaičius: 5 ; dalyvių skaičius: 153 .	
		Dalomoji medžiaga	Specialus laikraštuko „Žiupsnelis sveikatos“ numeris skirtas rūkymo prevencijai ir pagalbai metantiems arba ketinantiems mesti rūkyti.	Tiražas: 2000 .	

PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMAS

Patyčių prevencija	Akcija – netradicinio ugdymo diena „Kiaušiniada 2011“	<p>Tai vienos dienos trukmės netradicinio ugdymo renginys mokyklose, į kurio veiklas įtraukiama visa bendruomenė.</p> <p>☀Ryte visi mokyklos mokiniai suskirstomi komandomis, atlieka grupės “apšildymo” užduotis ir išklauso informaciją apie pagrindinį komandos dienos tikslą – visą dieną atliekant įvairias komandines užduotis, dalyvaujant aktyviose veiklose, užsidirbti dienos valiutos – “kiaušiničių”, už juos “nusipirkti” organizatorių</p>	Dalyviai - savivaldybės mokiniai: 2663 , visų mokyklų pedagogai ir administracijų darbuotojai: apie 200 .	
---------------------------	--	--	---	--

		<p>“krautuvėlėje” pateikiamų konstrukcinių medžiagų ir sukonstruoti įrenginį žaliai kiaušiniui, kad jis dienos pabaigoje paleistas nuo aukščiausio mokyklos taško nesudužtų. Akcentuojamas komandinis darbas.</p> <p>☞Dienos metu mokiniai apsilanko įvairiuose veiklų kambariuose ir atlieka daugybę užduočių, išklauso metodinių rekomendacijų, dalyvauja trumpuose debatuose, diskusijose sveikatos temomis.</p>		
	Pranešimai tėvų susirinkimuose	Tėvų susirinkimuose skaityti pranešimai patyčių, smurto temomis.	Pranešimų skaičius: 8 .	

UŽKREČIAMŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

Pedikuliozės profilaktika	Reguliari pedikuliozės (utėlėtumo) profilaktika	Vadovaujantis užkrečiamų ligų centro rekomendacijomis, reguliariai (po kiekvienų atostogų ir pagal epidemiologinę situaciją) vykdoma pedikuliozės profilaktika (patikra).	Visi rajono bendrojo lavinimo mokyklas lankantys vaikai.	
	Dalomoji medžiaga pedikuliozės tema	Lankstinukas tėvams, kuriame nuosekliai informuojama apie užsikrėtimo utėlėmis kelius, gydymo ir profilaktikos būdus.	Tiražas: 1000 vnt.	
	Pranešimai tėvams	Pranešimai tėvų susirinkimuose apie užsikrėtimo utėlėmis kelius, gydymo ir profilaktikos būdus.	Pranešimų skaičius: 8	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Kitos užkrečiamųjų ligų profilaktikos temos</p>	<p>Europos supratimo apie antibiotikus dienos renginiai</p>	<p>Vienos dienos renginiai, vyko visose Alytaus rajono mokyklose. Renginių metu vienoje ar kitoje veikloje dalyvavo visi mokyklų mokiniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> •7 klasių moksleiviai savo žinias apie antibiotikus tikrino spręsdami kryžiažodžius. •8 klasių moksleiviai dalyvavo žinių viktorinoje „Būk stipresnis už mikrobus – sužinok daugiau!”. •Pradinių klasių mokiniai per visas pamokas aktyviai buvo kviečiami į rankų higienos pamokėles, kurių metu susipažino su nematomu mikrobu pasauliu bei gilino savo rankų plovimo įgūdžius grupinių – praktinių mokymų metu. •10-12 klasių pagal pasirinktą antibiotikų vartojimo temą iš anksto ruošė pristatymus PowerPoint programa ir vėliau vedė renginius 5-8 klasių mokiniams. <p>Visose mokyklose tą dieną buvo iškabinti antimikrobinių vaistų racionalaus vartojimo tema stendai;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaikai į namus tėvams parnešė dalomąją medžiagą. • Išdalinti skirtukai knygoms. 	<p>Visi rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokiniai</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Asmens higienos skatinimas</p>	<p>Praktiniai – teoriniai užsiėmimai</p>	<p>Užsiėmimai skirti esminių asmens higienos įgūdžių ugdymui. Jų metu aptariami pamatiniai asmens higienos klausimai: rankų plovimas, prausimasis, burnos higiena, drabužių švara ir t.t. Įgūdžiams užtvirtinti naudojamos vaizdinės priemonės, pritaikytos praktinių įgūdžių stiprinimui.</p>	<p>Užsiėmimai: 35; Dalyvių skaičius: 1123.</p>	

	ŽIV (AIDS)	Pasaulinės AIDS dienos paminėjimai	Gruodžio 1 d. – pasaulinė AIDS diena. Paminėjimų metu vyko filmų peržiūros, apskritojo stalo diskusijos, kūrybinės dirbtuvės, žinių patikrinimo viktorinos.	Renginiai: 4 . Dalyviai: 887 .	
KITOS SVEIKATOS PROFILAKTIKOS SRITYS (PRIEMONĖS)					
	Tarpmokyklinė viktorina „Noriu augti sveikas IV“.	<p>Tradicinė kasmetinė viktorina „Noriu augti sveikas IV“. Remiantis mokslo tyrimais, galima teigti, jog 6-8 klasių mokiniai – ta amžiaus grupė mokinių, kuriems ypač svarbios sveikatos profilaktikos priemonės. Būtent šiame amžiuje dėl netinkamų mitybos, higienos įgūdžių ir formuojasi pagrindiniai lėtiniai sveikatos sutrikimai, todėl ypač aktualus darbas su šio amžiaus vaikais. Tačiau tenka pripažinti, kad tokio amžiaus mokiniai būna itin neimlūs sveikatos žinioms, nes jų pereinamasis amžiaus periodas dažnai pasireiškia pasyvumu ir apatija. Didelę įtaką turi draugai ir bendraamžiai.</p> <p>Sveikatos ugdymas, naudojant viktorinos – konkuravimo metodą, viduriniojo mokyklinio amžiaus vaikams ypač patrauklus. Tokio amžiaus vaikai itin vengia teorinių užsiėmimų. Mokymai, kuomet sveikatos žinios pateikiamos daugiau iš praktinės pusės jiems įdomūs. O motyvavimas laimėti atranką ir atstovauti savo mokyklą tarpmokykliniame finale ypač sudomina vaikus. Tai jau tradicinė viktorina, kurioje dalyvauja visi rajono 6, 7, 8 klasių mokiniai.</p>		Visi 6,7,8 klasių mokiniai.	
2.UŽDAVINYS					
Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje organizuojant ir vykdant visuomenės sveikatos mokymą, propaguojant visuomenės sveikatą užkrečiamųjų ligų profilaktikos, neinfekcinių ligų ir traumų profilaktikos ir kontrolės, vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo temomis.					
LĒTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ IR TRAUMŲ PREVENCIJA					

	<p>Akcija „mano cholesterolis mažėja, o tavo?“</p>	<p>Akcija, kurios metu visi norintieji gali sužinoti pagrindinius rizikos veiksnius, didinančius riziką sirgti širdies kraujagyslių ligomis. Ypač dėmesys skiriamas cholesterolio svarbai. Akcentuojama mitybos svarba ir galimybės sureguliuoti cholesterolio kiekį. Motyvacijai didinti visi, kurių cholesterolio kiekis yra didesnis savanoriškai rašo pasižadėjimą jį mažinti.</p>	<p>12 gyvenviečių; Dalyvavusių gyventojų skaičius: apie 250.</p>	<p>Remiantis statistiniais duomenimis, Alytaus rajono gyventojai, kaip ir visos Lietuvos, kenčia nuo širdies – kraujagyslių sistemos ligų. Mokslas jau seniai įvardija pagrindinius rizikos veiksnius, kurie didina tikimybę sirgti šios sistemos ligomis. Kartais atrodo, kad visi žino, jog padidėję arterinis kraujospūdis, per didelis cholesterolio kiekis kraujyje, antsvoris, mažas fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai ir stresas yra pagrindiniai faktoriai, didinantys riziką susirgti. Prieš trejus metus į pirmąsias išvykas po rajoną išsiruošę visuomenės sveikatos specialistai susidūrė su netikėta problema. Pristatinėdami šiuos rizikos veiksnius ir skatindami gyventojus juos mažinti, labai dažnai išgirsdavo, kad kraujospūdžio aparato neturi, o cholesterolis niekada nematuotas, nes „pas daktarus būta prieš dešimt metų“. Neliko nieko kito, kaip padėti išsiaiškinti tuos rizikos veiksnius. Todėl pirmosiose akcijose, skirtose širdies – kraujagyslių ligų prevencijai didžiausias susidomėjimas buvo</p>
	<p>„Keliaujanti sveikatos palapinė IV“</p>	<p>Tradicinė šiltojo laikotarpio akcija – renginys, kuomet į savivaldybės kaimelius ir miestelius atvyksta „sveikatos palapinė“, kurioje visą dieną galima dalyvauti daugybėje įvairiausių veiklų: nuo rizikos veiksnių išsiaiškinimo iki mankštų ant žolės.</p>	<p>10 gyvenviečių; apie 300 dalyvių</p>	
	<p>Pasaulinė širdies diena</p>	<p>Pasaulinės širdies dienos renginys vyko Daugose. Pirmoje dienos pusėje visi norintieji galėjo sužinoti rizikos veiksnius sirgti širdies kraujagyslių ligomis, dalyvauti sveiko maisto degustacijose, viktorinoje. Vėliau vyko paskaitos širdies – kraujagyslių ligų profilaktikos tema. Šiaurietiškojo ėjimo mokymai.</p>	<p>Bent vienoje dienos veikloje dalyvavo apie 200 gyventojų.</p>	

				cholesterolio ir gliukozės matavimais kraujyje. Reikia pripažinti, kad iš lėto gyventojų susidomėjimas veiklomis kinta į teigiamą pusę. Stebimas teigiamas, didesnis gyventojų susidomėjimas fizinio aktyvumo, mitybos užsiėmimais ir mažėjantis cholesterolio matavimais.
	Pasaulinė psichikos sveikatos diena	Atsižvelgiant į demografinę rajono situaciją, kad daugiau nei trečdali gyventojų sudaro 60 metų ir vyresni, taip pat remiantis pačių gyventojų pageidavimu, skirti kuo daugiau dėmesio psichikos sveikatai, atminties problemoms ir kitiems su amžiumi susijusiems, minint pasaulinę psichikos sveikatos dieną, pradėtas ilgalaikis renginių - viktorinų ciklas „Išminties daugiakovė“. Jos metu akcentuojamos galimybės kuo ilgiau išlaikyti gerą atmintį, stabilią psichikos būklę, išbandomi praktiniai atminties gerinimo pratimai.	Renginiai: 2 ; Dalyviai: 84 .	Tęstinis renginių ciklas. Tęsimas ir 2012 m.
	Pirmosios pagalbos mokymai	Remiantis sveikatos statistikos duomenimis, apie 60 proc. nelaimingų atsitikimų įvyksta prie liudininkų ir galinčių pagelbėti atsitikimo metu, tačiau tie patys tyrimai rodo, kad gyventojų žinios pirmosios pagalbos srityje yra labai menki. Pirmosios pagalbos mokymų metu rajono gyventojai supažindinami ir praktiškai su mokomosiomis priemonėmis apmokomi pagrindinių pirmosios pagalbos taisyklių.	Renginiai: 8 . Dalyviai: apie 250 .	Į šią priemonę neįskaičiuoti privalomieji pirmosios pagalbos mokymai. Tai tik nemokami savanoriški mokymai.
	FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS			
	Mankštos rajono gyventojams	Itin didelio susidomėjimo sulaukė (ir sulaukia) reguliarios mankštos bendruomenėse. Mankštas pakaitomis veda kvalifikuoti biuro specialistai.	Reguliariai (kartą per savaitę) mankštos vyksta: Ūdrijoje, Santaikoje,	Mankštos tęsimos. 5 bendruomenėse vyksta kartą per savaitę. Grupės pildosi.

	Pradžioje bendruomenėms norima pristatyti kuo daugiau ir kuo įvairesnių fizinio aktyvumo būdų: nuo ramesnių užsiėmimų su aerobikos kamuoliais, pratimų su gumomis iki daugiau ištvėmės reikalaujančių pilateso treniruočių. Užsiėmimai ir atskiri pratimai parenkami ir pritaikomi kiekvienam. Besirenkančių į mankštas būrelis nemažėja, entuziazmas neblėsta.	Alovėje, Krokialaukyje, Daguose. Viso apie 90 moterų.	Dėl ribotų galimybių nepavyksta patenkinti visų bendruomenių pageidavimo mankštintis.
Dalomoji medžiaga	Bendradarbiaujant su LKKA, parengta metodinė medžiaga (brošiūra) pratimai su mankštų kamuoliu. Foto sesijoje dalyvavo Daugų krašto gyventojai.	Tiražas: 1000 vnt.	

3.UŽDAVINYS

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

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos duomenų kaupimas, analizavimas, pristatymas (2009-2011 metų programos 2010 metų ataskaita)	2010 m. Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną buvo vykdoma pagal Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009 – 2011 metų programą, patvirtintą Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2009 m. rugpjūčio 31 d. sprendimu Nr. K-285. Buvo renkami 2010 metų Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos būklę atspindintys rodikliai: demografinė situacija, socialinė ekonominė būklė, sveikatos būklė, aplinkos veiksniai,	Surinktų ir analizuotų rodiklių skaičius 73	
--	---	--	--

		<p>gyvensena bei minėtų veiksnių sąsajos su sveikata, sveikatos priežiūros įstaigų veikla. Remiantis surinktais rodikliais, buvo išsiaiškinta Alytaus rajono gyventojų socialinė - ekonominė būklė, gyventojų sveikata (kokiomis ligomis sirgo dažniausiai, nuo kokių ligų didžiausias mirtingumas), įvertinti aplinkos veiksniai, sveikatos priežiūros įstaigų veikla.</p>		
	<p>Alytaus rajono moksleivių gyvensenos tyrimas</p>	<p>Šio tyrimo tikslas buvo ištirti Alytaus rajono moksleivių gyvensenos ypatumus bei įvertinti gyvensenos rizikos veiksniai. Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotame moksleivių gyvensenos tyrime dalyvavo 14 Alytaus rajono bendro lavinimo mokyklų, kuriose anketas apie gyvenseną užpildė 574 moksleiviai iš 5, 7 ir 9 klasių. Moksleiviai atsakinėjo į klausimus apie fizinį aktyvumą, mitybą, žalingus įpročius, pirmų lytinių santykių amžių, išreiškė nuomonę apie savo sveikatą, saugumą mokykloje, patiriamas arba nepatiriamas patyčias, suicidinius ketinimus. Įvertino savo sveikatą, nurodė apsilankymų pas gydytoją, odontologą, patirtų traumų dažnumą per pastaruosius 12 mėn.</p>	<p>Tesingai užpildytų anketų skaičius – 574</p> <p>Atsako dažnis - 81,1 proc.</p>	

	<p>Alytaus rajono moksleivių 2011-2012 metų sergamumo analizė</p>	<p>Pagal moksleivių „Vaiko sveikatos pažymėjimą“ forma Nr. 027-1/a, kuriame pateikiama informacija apie profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus, buvo įvertinta Alytaus rajono moksleivių sveikata, nustatyti dažniausi moksleivių susirgimai, jų kitimo tendencijos per pastaruosius trejus metus. Pateiktos rekomendacijos moksleivių sveikatos gerinimui.</p>	<p>Surinktų ir išanalizuotų „Vaiko sveikatos pažymėjimų“ skaičius 2222.</p>	
	<p>Alytaus rajono gyventojų mitybos įpročių keitimo apklausa</p>	<p>Šios apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar gyventojai keičia, ir kaip keičia mitybos įpročius, sužinoję, jog turi rizikos veiksnių savo sveikatai: padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusį cholesterolio ar gliukozės kiekį kraujyje.</p>	<p>Apklausoje dalyvavusiųjų skaičius - 150</p>	
	<p>Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos vertinimo tyrimas</p>	<p>Šio tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti, kaip Alytaus rajono gyventojai vertina biuro veiklą, organizuojamų paskaitų, renginių įdomumą, naudingumą. Nurodė tobulintinas sritis, išsakė savo pasiūlymus ir pageidavimus.</p>	<p>Apklausoje dalyvavusiųjų skaičius - 152</p>	

Biuras reguliariai ir nuolat spausdina *straipsnius, publikacijas* regiono spaudoje (laikraščiai: „Alytaus naujienos“, „Dainavo žodis“, „Alytaus dienraštis“), internetiniuose portaluose („Alytausgidas.lt“, „Alytiskis.lt“, „arsa.lt“, „cika.lt“) bei savo internetinėje svetainėje: alytausrajonovsb.lt. 4 kartus informacija buvo teikiama radio laidose, 2 kartus televizijoje.

Dėl didelio publikacijų skaičiaus (± 80) išskirti geriausias ar sėkmingiausias yra sunku. Dalis publikacijų yra šviečiamojo pobūdžio, t.y. apie tikslinę sveikatinimo sritį, pvz.: „Nesurūkykite savo vaikų“, „Sveikas senėjimas. Galimybė ar utopija?“, „Ar būtinas lygybės ženklas tarp senėjimo ir atminties prastėjimo?“, kita dalis publikacijų apima sveikatinimo skatinimą bei pristato ir biuro veiklą su pakvietimu į renginius: „Parafino terapija. 20 minučių be įtampos ir nerimo“, „Amžius – ne priežastis nesportuoti“, „Kavos ar vandens pertraukėlė?, „Silantas? Gal kada nors kitą kartą?“, „Akcija „Mano cholesterolis mažėja. O tavo?“ prasidėjo“, „Norintys augti sveiki žiemos nepabūgo“.

Laukiami rezultatai

Šioje ataskaitoje įgyvendintos priemonės duos tokių rezultatų:

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

Alytaus rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
direktorė

Dalia Kitavičienė