



ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA

SPRENDIMAS DĖL ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2010 METŲ ATASKAITOS PATVIRTINIMO

2011 m. kovo 31 d. Nr. K-69

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 2010-12-03 sprendimu Nr. K-386 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 2010 metų ataskaitą (pridedama).

Savivaldybės meras

Algirdas Vrubliauskas

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2010 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.

Uždaviniai:

1. Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje organizuojant ir vykdant visuomenės sveikatos mokymą, propaguojant visuomenės sveikatą užkrečiamųjų ligų profilaktikos, neinfekcinių ligų ir traumų profilaktikos ir kontrolės, sveikatos stiprinimo temomis.
2. Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą), organizuojant vykdant ir vertinant 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
3. Stiprinti Alytaus rajono mokinių sveikatą, formuojant teisingą požiūrį į savo sveikatą ir ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius, taikant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas mokyklose.

Alytaus rajono savivaldybės biuras aptarnauja išskirtinai kaimišką bendruomenę, t. y. kaimuose, miesteliuose gyvenančius žmones, todėl nėra galimybių žmones renginiams sukviesti į vieną vietą, pvz. Alytų (kelionės atstumas, išlaidos ir t. t.). Todėl Alytaus rajono visuomenės sveikatos biuro ir 2010 metais veiklos kryptis – *ne žmonės į biurą, o biuras pas žmones*. Visi biuro vykdyti renginiai vyko žmonių gyvenamosiose vietose, nedidelėse jaukiose auditorijose. 2010 metais po keletą kartų aplankytos visos seniūnijos. Be užsiėmimų su gyventojais biuras sveikatos žinias platina dalomąja medžiaga (skrajutės, lankstinukai, laikraštukas), savo spaudoje, internetiniuose portaluose.

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

Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2010 metais aktyviai vykdė visuomenės sveikatos mokymus. Žingeidžios ir aktyvios bendruomenės bei nedideli gyventojų kolektyvai kviesdamiesi biuro darbuotojus, patys pageidavo užsiėmimo temas, be to 2010 metais biuras buvo parėgęs kelis pastovius - teminius užsiėmimus, kuriuos reguliariai viešindavo ir siūlydavo bendruomenėms. Žemiau pateiksime tik pagrindinius, didžiausio dėmesio sulaukusius renginius ir kitas šios srities priemones.

Vienas sėkmingiausių sveikatos propagandos išvykų laikotarpių buvo su šūkiu „*Apie sveikatą pavasarinio darbymečio metu*“, kuomet visą pavasarį buvo kviečiama į šiuos užsiėmimus:

- **„Nugaros skausmas. Kaip aš pats sau galiu padėti?“**

Tai teorinis praktinis užsiėmimas apie dažniausiai pasitaikančias nugaros skausmo priežastis. Trumpa, paprastai suvokiama stuburo išvaržos formavimosi schema. Patarimai apie šio skausmo profilaktiką. Praktinėje dalyje bandomi pratimai nugaros skausmo profilaktikai. Pratimai paprasti, nereikalaujantys nei specialios aprangos nei fizinio pasiruošimo.

- **„Cukrinis diabetas. Ar jis šalia?“**

Užsiėmimas, skirtas naujuoju maru vadinamai ligai – cukriniam diabetui. Teorinėje dalyje aiškiai ir visiems suprantamai parodomas ligos vystymosi mechanizmas. Paneigiama daugybė tarp žmonių gajų mitų apie tai kaip ir kodėl išsivysto diabetas. Praktinėje dalyje – visi norintys galėjo pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje.

- **„Skrandis – ne šiukšlių dėžė“**

Užsiėmimai, kurių metu kalbama, diskutuojama apie mitybos įtaką organizmui ir sveikatai. Užsiėmimai vyksta jaukioje gyventojams gerai pažįstamoje auditorijoje („visi savi“), todėl paprašoma atsinešti šiek tiek, jų manymu, sveikų užkandžių („kad piniginė nekentėtų“, „trupinėli sau ir kaimynui“). Sėdama prie stalo, prie arbatos puodelio, ir diskutuojama, kalbama „visiems suprantama kalba“ apie virškinamąjį traktą, dažniausias ligas. Žaidžiami įvairūs loginiai žaidimai, kurie padeda gyventojams aiškiau suprasti, kaip ir kodėl svarbu tai ką mes valgome. Išsiaiškinama, kad sveikas maistas – tai nebūtinai brangus ar neskanus.

- **„Sveikos akys – brangiausias turtas“**

Teorinių – praktinių užsiėmimų metu kalbama apie regos sistemos dažniausius susirgimus ir galimybes jų išvengti. Praktinėje dalyje atliekama keletas pratimų skirtų regos profilaktikai ir akių atpalaidavimui. Darant akių atpalaidavimo pratimus, gėrėja netik akių sveikata, bet ir psichologinė būseną, kuri svarbi gyvenime.

- **„Stresas – kaip jį suvaldyti“**

Užsiėmimų metu bandoma išsiaiškinti streso atsiradimo priežastis, kokiomis tradicinėmis ir netradicinėmis priemonėmis galima jį įveikti. Praktinėje dalyje atliekami atsipalaidavimo pratimai, relaksacija, išbandoma kvapų ir muzikos terapija, autogeninė treniruotė.

Taip pat sėkmingai ir su dideliu gyventojų susidomėjimu, aktyviu dalyvavimu vyko ir antrasis „Keliaujančios sveikatos palapinės“ sezonas. **Projekto „Keliaujanti sveikatos palapinė II“** įgyvendintojai aplankė devynis Alytaus rajono miestelius ir kaimelius (Krokialaukį, Nemunaitį, Punią, Kumečius, Santaiką, Eičiūnus, Makniūnus, Miroslovą, Miklusėnus).

Šių išvykų metu specialistai kvietė žmones sužinoti, įvertinti riziką sirgti širdies ir kraujagyslių bei virškinamojo trakto ligomis ir cukriniu diabetu (pasimatuoti kraujospūdį, cholesterolio ir gliukozės kiekį kraujyje) ir sužinoti šios rizikos mažinimo galimybes. Buvo atliekamas kūno sudėties analizės tyrimas, kurio metu nustatėme: tikslų besityrusiojo svorį ir ūgį, kūno masės indeksą (KMI), kūno riebalų masę (proc.), vidinių riebalų lygį, kūno raumenų masę (proc.), rekomenduojamą paros kalorijų kiekį (kcal) fiziškai aktyvaus ir fiziškai pasyvaus, vandens kiekį kūne (proc.), kaulų masę (kg). Visi šventės dalyviai buvo kviečiami truputį pajudėti fizinių aktyvumą skatinančiuose užsiėmimuose (širdelių smiginis, žaidimuose „kas greičiau sudėlios degtukas“ ir „kėgliai“).

2010 metų naujovė - streso profilaktikai skirta parafino terapija.

Buvo parengta ir išdalinta daugybė specialios informacijos: „Pamokėlė apie arterinį spaudimą“, „Kraujospūdis. Kodėl jį reikia matuoti?“, „Kaip atpažinti miokardo infarktą?“, „Verta žinoti“, „Rūkymas“, „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos faktoriai“, skrajutės: apie cholesterolį ir gliukozę, „Erkės ir jų platinamos ligos“, „Virusinis hepatitas A ir C“, „Nugaros skausmas“, lankstinukai: „Sveika mityba“, „Gimdos kaklelio vėžio prevencijos programa“, „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa – galimybė geriau rūpintis savo sveikata“, „Krūties vėžio prevencijos programa“, „Pasyvus rūkymas“, „Teigiamas ŽIV“, „Kodėl reikia pasitikrinti dėl lytiškai plintančių infekcijų?“, „Pasitikrink dėl ŽIV“, „Pažvelk į mane, aš toks kaip ir tu!“, „Pagrindiniai mitybos ir savikontrolės principai, sergant 2 tipo cukriniu diabetu“, „Pratimų kompleksas sveikam kūnui ir sielai“, biuro leidžiamas laikraštukas „Žiupsnelis sveikatos“, lankstinukai „Vaistažolės“ ir „Energetiniai gėrimai: žala ar nauda?“.

Dar vienas biuro vykdytas projektas – **„Klubas „Sveikatos eliksyras“**, kurio pagrindinė idėja – reguliari senyvo amžiaus gyventojų veikla, kuri kiek įmanoma skatintų senolius rūpintis savo fizine ir dvasine sveikata bei didintų norą ieškoti sveikatos išsaugojimo galimybių. Projekte buvo planuota užimti didelę grupę senyvo amžiaus Alytaus rajono gyventojų, tačiau dėl žmogiškųjų išteklių, veiklų poreikio ir tikslo – teikti ne į kiekybę, bet į kokybę nukreiptas paslaugas, veiklos buvo nukreiptos tik į tikslingiausią senolių grupę – globos namuose gyvenančius senelius.

Klubas „Jaunystės eleksyras“ buvo vykdomas Miroslavo globos namuose ir Pivašiūnų parapijiniuose senelių globos namuose. Pagrindinis projekto tikslas – nuolatinis senelių užimtumas susijęs su sveikatos išsaugojimu. Jau pirmasis klubo „Jaunystės eleksyro“ užsiėmimas leido pajusti, kad kartais tiek nedaug reikia nuotaikos ir apskritai psichinės būklės gerinimui. Buvo naudota parafino, eterinių aliejų ir mankštos galia. Kitas metodas – keliaujantis paštas – kuomet kiekvienas su didžiausiu entuziazmu rašė laišką savo giminingai sielai, kuri gyvena kituose senelių namuose. Kituose užsiėmimuose buvo žaidžiami žaidimai, vedami praktiniai užsiėmimai ir skaitomos paskaitėlės, kuriose atsispindėjo racionalios mitybos, lėtinių ligų aktualijos ir fizinio aktyvumo profilaktikos priemonės. Rankdarbių mylėtojai nusprendė numegzti, nunerti sunkiau gyvenantiems vaikams kepurės, šalikus ir kojines.

Visas 2010 metų rudenį biuro veikloje buvo skirtas nerūkymui propaguoti. Renginių ir akcijų ciklas, skirtas Tarptautinei nerūkymo dienai, prasidėjo ankstyvą rudenį ir baigėsi žiemos pradžioje. Kai kurie renginiai vyko iš anksto suderinus renginio datą, tačiau tokios aktyvios akcijos kaip „Keisk cigaretę į saldainaitę“ buvo organizuojamos iš anksto neperspėjus gyventojų, labai dažnai derinant kelis biuro renginius. Lapkričio mėnesį Alytaus rajone buvo vykdomos **akcijos „Cigaretę iškeisk į siurprizą“ ir „Keisk cigaretę į saldainaitę“**, kurių metu buvo važinėjama po įvairius kaimelius, miestelius ir ieškoma rūkančiųjų prie parduotuvių, mokyklų, seniūnijų, medicinos punktų, pakelėse, stotelėse. Buvo diskutuojama su kiekvienu sutiktuoju apie rūkymo teikiamą žalą, pristatomos žalingo rūkymo atsisakymo galimybės.

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, 1 kartą televizijoje.

Dėl didelio publikacijų skaičiaus (± 80) išskirti geriausias ar sėkmingiausias yra sunku. Dalis publikacijų yra šviečiamojo pobūdžio, t.y. apie tikslingą 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“.

Tarp sukurtų ir išleistų biuro **dalomosios medžiagos pavyzdžių** galima būtų išskirti: gripo ir kitų oro-lašaliniu būdu plintančių ligų profilaktikos priemonės „Saugokimės gripo kartu!“ bei spalvinimo bukletėlis vaikams „Pamokanti Kaziuko istorija“, traumų ir pirmosios pagalbos

prevencijai skirti leidinukai: spalvinimo bukletėlis vaikams „Tabletinės ir Analginės istorija“, suaugusiesiems „PP – tai...“, pedikuliozės profilaktikos priemonės: lankstinukas tėvams „Pedikuliozė. Užmiršta, bet sugrįžusi?“, plakatas mokykloms ir spalvinimo bukletėlis vaikams.

Periodinis biuro leidžiamas laikraštukas „Žiupsnelis sveikatos“. Paskutinis laikraštuko numeris yra skiriamas alkoholio vartojimo problemoms, priklausomybės vystymosi mechanizmui ir pagalbos vartojančiam alkoholį bei jo šeimos narių sisteminiam nukreipimui. Paskutinis puslapis tradiciškai skiriamas mažųjų užduotims alkoholio vartojimo tema.

2. 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

Pagrindinis rutininis šios veiklos srities darbas – rinkti rajono gyventojų sveikatos būklę apibūdinančius rodiklius, taip užtikrinant Alytaus rajono savivaldybės tarybos 2009 m. rugpjūčio 31 d. sprendimu Nr. K-285 patvirtintos „Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009-2011 metų“ programos vykdymą, kurios projektas su Higienos institutu buvo suderintas 2009-07-22. **Pirmoji ataskaita už 2009 metus tarybai pristatyta ir patvirtinta 2010-10-19.**

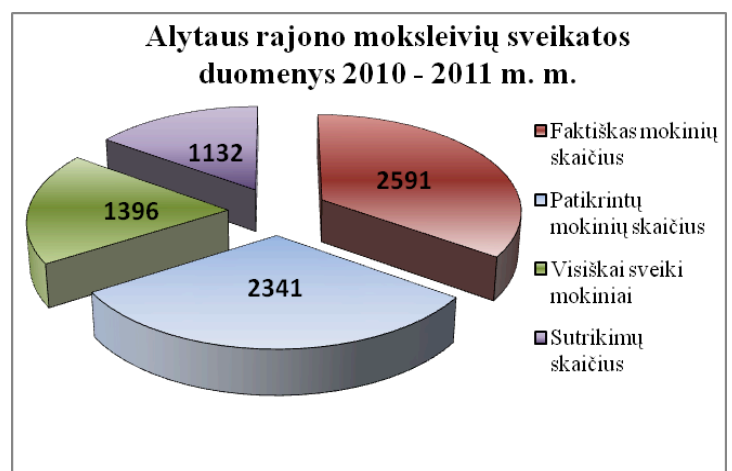
Kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d. į mokyklą pristatoma vaiko sveikatos pažyma (forma NR. 027-1/0), kurioje gydytojai patikrinę vaikų sveikatą, surašo sveikatos sutrikimus (jei jų yra), teikia rekomendacijas arba nurodo, kad moksleivis yra sveikas ir pasiruošęs mokyklai. Visuomenės sveikatos specialistai pažymą surenka ir paruošia duomenų apdorojimui.

Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklose 2010/2011 mokslo metais mokosi 2591 mokiniai, iš kurių: 1396 visiškai sveiki, tačiau sutrikimų skaičius siekia 1132 atvejus (1 pav.).

1 pav. Alytaus rajono bendrojo lavinimo mokyklų sveikų mokinių ir sveikatos sutrikimų skaičius

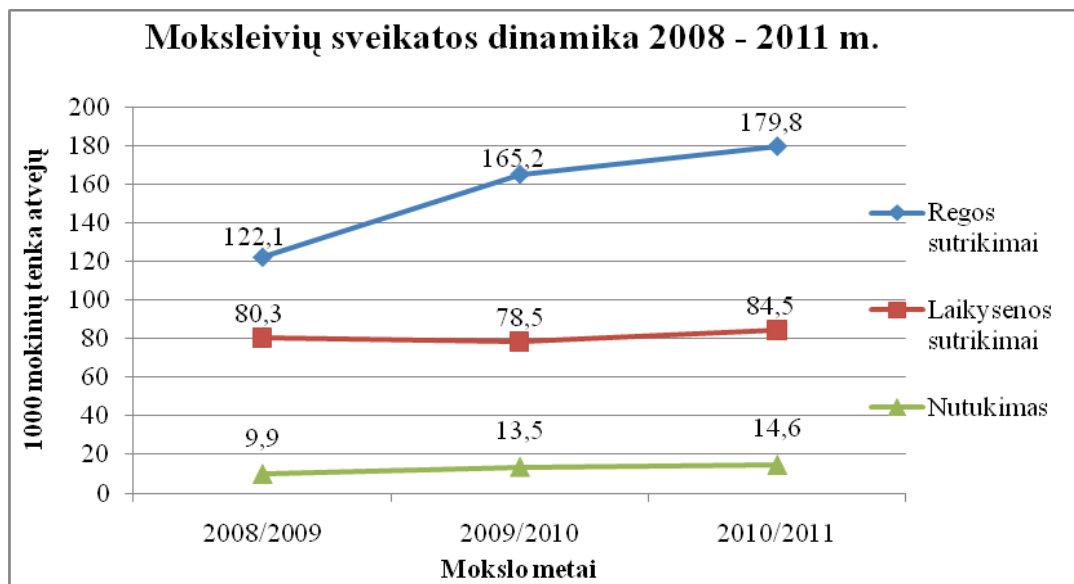
Palyginus su 2009 /2010 m. m. duomenimis šiais metais sutrikimų skaičius tenkantis 1000 vaikų ženkliai išaugo (pernai – 340, šiemet – 436).

Daugiausiai sveikatos sutrikimų per pastaruosius trejus metus tenkančių 1000 moksleivių sudaro regos ir laikysenos sutrikimai, bei kuo toliau tuo aktualesniu tampantis vaikų nutukimas. Deja visų šių sutrikimų skaičius turi didėjimo tendenciją (2 pav.).



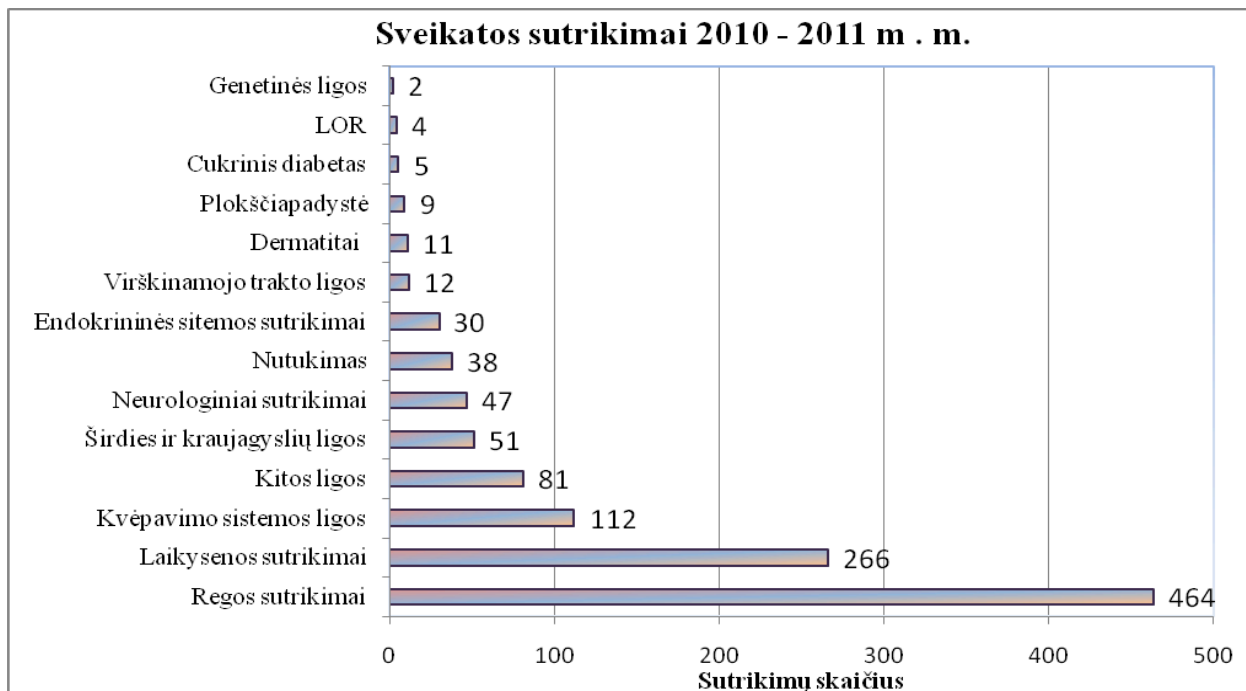
Regos sutrikimai nuo 2008/2009 m. m. iki analizuojamų 2010/2011 m. m. 57,7 atvejais tūkstančiui moksleivių, laikysenos sutrikimai 4,2, nutukimas – 4,7.

2 pav. Dažniausiai pasitaikančių sveikatos sutrikimų dinamika 2008 – 2011 m.



Sveikatos sutrikimų pasiskirstymas 2010 – 2011 m. m. puikiai matomas 3 pav. Didžiausią visų sutrikimų dalį sudaro regos (41 proc.) , laikysenos (23,5 proc.) ir kvėpavimo sistemos sutrikimai (9,9 proc.).

3 pav. labiausiai paplitę sveikatos sutrikimai Alytaus rajono mokyklose 2010 – 2011 m. m.



Nerimą kelia ir didėjantis nutukusių vaikų skaičius, šiais kaip ir praėjusiais metais Alytaus rajono mokyklose buvo užregistruoti 38 nutukimo atvejai, o tai sudaro 3,4 proc. visų sutrikimų. Net 10 nutukimo atvejų nustatyta jaunesnio amžiaus moksleiviams 1- 4 kl.

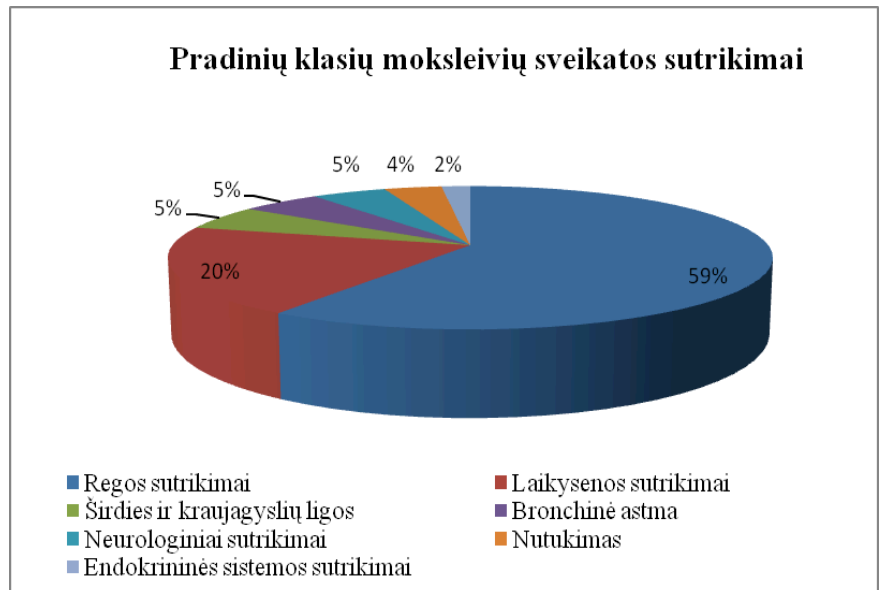


4 pav. Sveikų mokinių skaičius ir sutrikimai

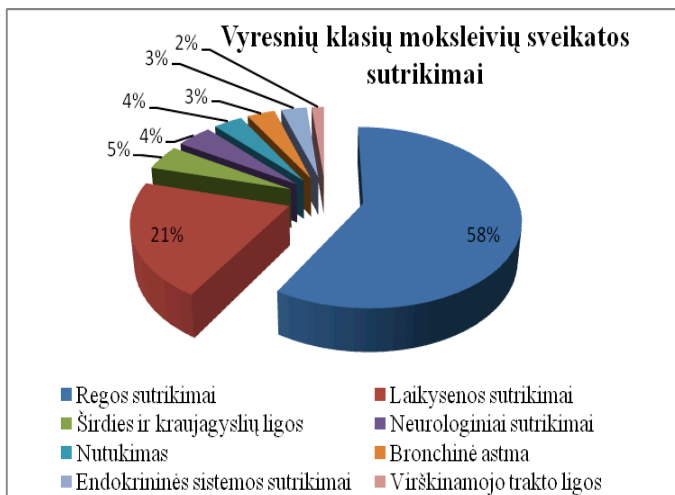
Analizuojant vaikų sveikatos pažymus, paaiškėjo, jog tik 55 proc. pradinių klasių mokinių yra visiškai sveiki. Galima daryti išvadą, jog daugumą sveikatos sutrikimų vaikai įgyja jau namuose ir jaunesniame amžiuje.

5 pav. 1 – 4 klasių moksleivių sveikatos sutrikimų pasiskirstymas

Net 59 proc. visų sveikatos sutrikimų sudaro regos sutrikimai, labiausiai paplitę hipermetropija (toliaregystė) ir miopija (trumparegystė) (5 pav.). 20 proc. sudaro laikysenos sutrikimai: skoliozė (stuburo išlinkimas į šoną), kifozė (stuburo išlinkimas į užpakalį) ir lordozė (stuburo išlinkimas į priekį). Kitus pradinių klasių moksleivių sveikatos sutrikimus galima matyti aukščiau pateiktoje



diagramoje.



6 pav. 5 – 12 kl. klasių moksleivių sveikata

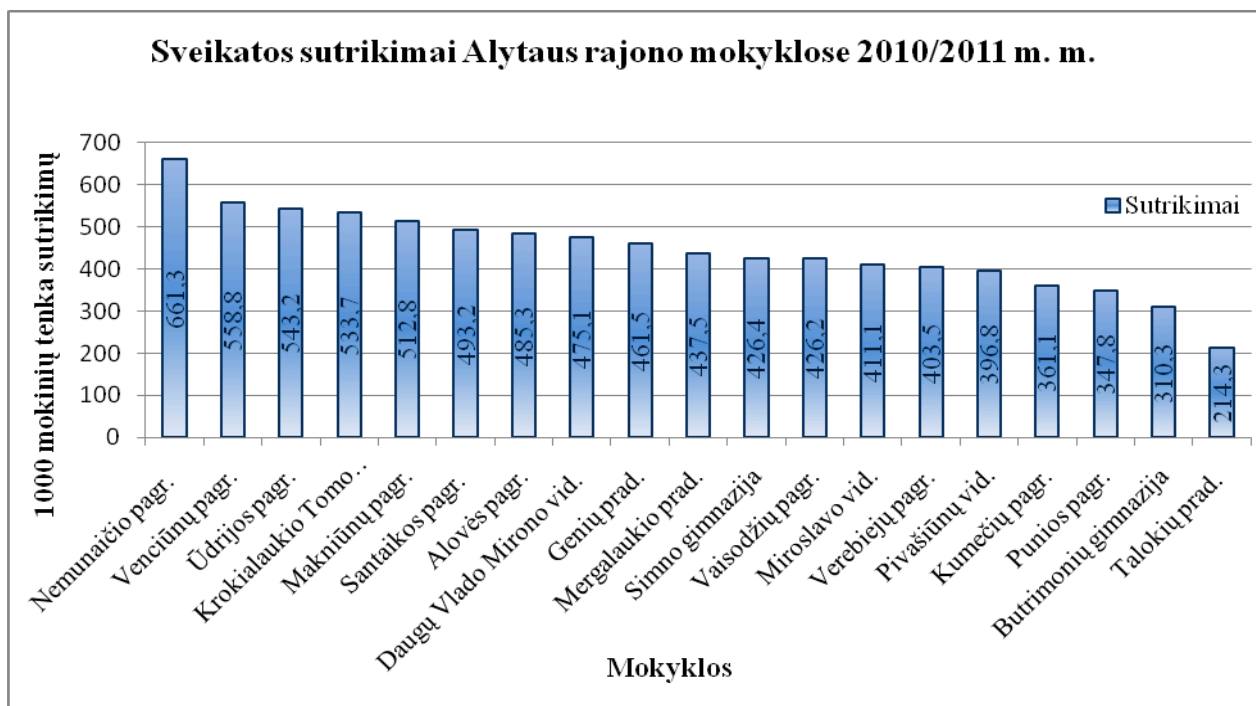
Vyresnių klasių mokinių sveikatos sutrikimai pasiskirstę labai panašiai kaip ir mažųjų. Vyrauja regos, laikysenos sutrikimai, tačiau prisideda dar ir širdies- kraujagyslių ligos, sudarančios 5 proc.

Išanalizavus sveikatos pažymų duomenis ir apskaičiavus sveikatos sutrikimų

skaičių **tūkstančiui mokinių**, gavome tokius rezultatus:

Daugiausiai mokinių, kurie turi vienokių ar kitokių sveikatos sutrikimų, mokosi Nemunaičio, Venciūnų ir Ūdrijos pagrindinėse mokyklose (7 pav.).

7 pav. Alytaus rajono mokyklų išsidėstymas pagal sveikatos sutrikimus 1000 mokinių.



1000 mok. tenka sutrikimų:

- Regos sutrikimai: Makniūnų, Nemunaičio, Alovės, Venciūnų pagrindinėse mokyklose ir Simno gimnazijos Mergalaukio pradinio ugdymo skyriuje.
- Laikysenos sutrikimai : Ūdrijos pagrindinėje, Krokialaukio Tomo Noraus – Naruševičiaus vidurinėje mokykloje, Simno gimnazijos Santaikos pagrindinio ugdymo skyriuje.
- Kvėpavimo sistemos sutrikimai: Simno gimnazijoje, Simno gimnazijos Mergalaukio pradinio ugdymo skyriuje, Simno gimnazijos Santaikos pagrindinio ugdymo skyriuje, Punios pagrindinėje, Miroslavo vidurinėje mokyklose.
- Virškinamojo trakto ligos: Simno gimnazijoje, Nemunaičio pagrindinėje, Simno gimnazijos Santaikos pagrindinio ugdymo skyriuje, Pivašiūnų ir Miroslavo vidurinėse mokyklose.
- Širdies ir kraujagyslių ligos: Venciūnų pagrindinėje, Ūdrijos pagrindinės mokyklos Genių pradinio ugdymo skyriuje, Nemunaičio pagrindinėje mokykloje, Simno gimnazijoje.
- Cukrinis diabetas: Punios pagrindinėje, Miroslavo vidurinėje, Butrimonių gimnazijoje, Vlodo Mirono vidurinėje mokykloje.

Išvada:

- Kiekvienais metais sveikatos sutrikimų skaičius kinta (1 lentelė), o moksleivių skaičius mažėja.

1 lentelė. Sveikatos sutrikimų atvejai 2008 – 2011 m. laikotarpiu

Eil. Nr.	Sutrikimai	2008/2009 m. m.	2009/2010 m. m.	2010/2011 m. m.
1.	Regos sutrikimai	456	454	464
2.	Širdies ir kraujagyslių ligos	7	44	51
3.	Nutukimas	34	38	38
4.	Virškinamojo trakto ligos	11	27	12
5.	Endokrininės sistemos sutrikimai	12	39	30
6.	Dermatologiniai sutrikimai	5	16	11
7.	Cukrinis diabetas	4	4	5
8.	Plokščia pėda	4	16	9

- Didžiausios mokinių sveikatos problemos yra: regos ir laikysenos sutrikimai, kvėpavimo sistemos sutrikimai taip pat auga širdies ir kraujagyslių ligų skaičius, bei nutukimas.

Biuro specialistai, atsižvelgdami į esančią rajone pedikuliozės epidemiologinę situaciją ir nuolat pasitaikančius sunkumus šioje srityje (statistinių duomenų skirtumai tarp visuomenės sveikatos centro ir visuomenės sveikatos biuro), 2010 metais nuosekliai rinko ir analizavo pedikuliozės atvejų duomenis ir pradėjo ruošti pasiūlymus savivaldybės administracijai dėl šios ligos epidemiologinės priežiūros ir veiksmų.

Remiantis surinktais statistiniais duomenimis apie Alytaus rajono *gyventojų sergamumą ir ligotumą psichikos ligomis*, atrodo, kad sergamumas šizofrenija 2008 – 2009 metų laikotarpiu Alytaus rajone ženkliai išaugo, net 5 su puse karto (2008 – 2,0, 2009 – 11,2 atvejai 100 tūkst. gyventojų), tuo tarpu Lietuvos rodikliai taip smarkiai nesikeičia 2008 – 10,5, 2009 – 12,2. Ligotumas Alytaus rajone 2009 m. viršija Lietuvos vidurkį 28,1 atvejo 100 tūkst. gyventojų, atitinkamai 502,4 ir 474,3 ligotumo atvejai. Šie skaičiai kelia didelį nerimą ir diskusijas bei abejones, todėl paruoštas veiksmų planas šios srities papildomam duomenų surinkimui.

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

Pagrindinė veikla šio uždavinio įgyvendinimui vyksta per visuomenės sveikatos priežiūros specialistus mokyklose, tačiau nemažai renginių yra vykdomi ir kitaip.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai mokyklose sveikatinančią veiklą vykdo pagal iš anksto su mokyklų administracijomis suderintą veiklos planą mokslo metams. Veiklos

įvairaus pobūdžio: paskaitos, seminarai, praktiniai užsiėmimai, praktinės – fizinės treniruotės, diskusijos, kūrybiniai darbeliai ir pan.

Burnos higiena ir jos profilaktika	„Sveiki dantys“ Kodėl dantyse atsiranda skylučių? Dantų šepetėlių įvairovė. Liežuvio ir tarpdančių valikliai, siūlai. Kaip pasirinkti tinkamiausią dantų pastą? Burnos kvapas: kodėl nėra gaivos? Silantai apsaugo nuo ėduonies.
Sveikos mitybos propaganda	„Energinių gėrimų pagunda“ Energinių gėrimų pasirinkimas, jų sudedamosios dalys. Ar energiniai gėrimai žalingi, o gal naudingi? Kada galima juos vartoti?
Žalingi įpročiai	„Paskutinė cigaretė ir paskutinis bokalas...“ Alkoholinių gėrimų ypatybės ir žala. Rūkymas tik žalingas. Silpnieji alkoholiniai gėrimai ir jaunimas. Ar įmanomas vakarėlis be žalingų įpročių? Pasyvus rūkymas.
Infekcinių ligų profilaktika	„Žvilgtelkim į bakterijų pasaulį“ Bakterijos - ligų sukėlėjai. Asmens higienos svarba. Švaros svarba ir brendimo laikotarpiu. Intymi higiena.
Skoliozės profilaktika	„Ar lengva turėti tobulą laikyseną“ Kifozė. Lordozė. Skoliozė. Kada reikia susirūpinti, dėl šių susirgimų? Tiksliniai fiziniai pratimai šių ligų profilaktikai. Svarbiausios raumenų grupės.

Didesnės apimties renginiai mokyklose 2010 metais buvo šie:

- Buvo vykdoma didelės apimties patyčių prevencijos ir draugystės skatinimo akcija visose Alytaus rajono savivaldybės mokyklose su visais mokiniais – **„Draugai lyg tylūs angelai...“**.

Nuo pat ryto mokyklose atsidarydavo keturi, taip vadinami kambariai, kuriuose buvo siūlomos skirtingos veiklos ir užsiėmimai. Tai kino salė, kurioje mažieji stebėjo ir analizavo gyvenimiškas situacijas animacinių filmukų peržiūroje, tai ir draugystės kambarys, kuriame mokinių komandos puoselėjo draugiškus santykius, atlikdami įvairias praktikas („japoniškas žodelis „NE“, komplimentų varžytuvės ir kt.). Daug dėmesio sulaukė žaidimų kambarys, kuriame vaikai buvo kviečiami savo draugystę išbandyti įvairių fizinių pratimų pagalba. Tai pratimai poroje ir grupėse, kurių metu didelis dėmesys skiriamas pasitikėjimui savo porininku ir pagalbai grupėje. „Skulptoriaus dirbtuvėse“ visos klasės „lipdė“ skulptūras draugystei iš savo kūnų. Vyresniųjų klasių

mokiniai buvo pakviesti į „seimo posėdžių salę“, kurioje pasiskirstę į valdančiuosius ir opoziciją, svarstė ir priėmė mokyklos patyčių sprendimo strategiją.

Vienas svarbiausių įvykių – šios dienos atributo – ilgiausios Alytaus rajono draugystės juostos – rišimas. Jau renginio pradžioje vaikai buvo supažindinami su sena iš Pietų Amerikos atėjusia tradicija – savo draugui surišti draugystės apyrankę, kuri nešiojama iki susidėvi ir gali padėti norų išsipildyme. Dienos pradžioje vyriausiems mokyklų mokiniams buvo patikima rimta užduotis – rišti bendrą ir ilgiausią Alytaus rajono draugystės juostą.

- **Projektas – viktorina „Noriu augti sveikas III“.** Tai 2008 ir 2009 metais vykusio tokio paties projekto „Noriu augti sveikas“ tęsinys. Projekto esmė – tarpmokyklinė 6-8 klasių mokinių viktorina sveikatos temomis, kuomet dalyviai „praeina“ ilgą pasiruošimo kelią, kurio metu dalyvauja praktiniuose ir teoriniuose užsiėmimuose aktualiomis sveikatos temomis. 2008 metais viktorina sulaukė didelio susidomėjimo ir pasisekimo. Dalyvavo visos mokyklos. Buvo stebėtas didelis mokinių aktyvumas ir entuziazmas. Mokinių sveikatos žinių patikrinimas parodė teigiamą dinamiką, todėl buvo tikslinga rengti tokį projektą ir 2009 metais. Po 2009 metų viktorinos biuras entuziazmo ir susidomėjimo sulaukė dar net nepradėjęs atrankinių turų. Tai tampa gražia sveikatinančio pobūdžio tradicija Alytaus rajone, o geroji idėja jau pasklido ir už rajono ribų.

Šiais metais, vykdant projektą, didžiausias dėmesys buvo skiriamas užkrečiamų ligų, tokių kaip gripas, pedikuliozė profilaktikai bei traumų prevencijai ir pirmajai pagalbai.

Netradicinis Pasaulinės Širdies dienos paminėjimas – aktyvi popietė „Susiorientuok, ko reikia tavo širdžiai“ Dauguose. Žemiau pateikiama straipsnio ištrauka, atspindinti renginio esmę: „organizatoriai, paskelbdami renginio pradžią, įdavė pirmąją popierinės širdies dalelę su nuoroda, kur slepiasi antroji. Kaip po renginio kalbėjo dalyviai, nors pirmoji nuoroda, kad kitą širdelės dalį „slepia tas, kuris palydi ir kuris pasitinka, bet Dauguose atsirado visai neseniai“ lyg ir kreipė link žymiojo Daugio, tačiau bėgant link šio kelrodžio, neįmanoma aplenkti tikrosios nuorodos savininkės – „Žvejo“ skulptūros. Nors visi dalyviai nekantriai prašė antrosios nuorodos, tačiau ją gavo tik atlikę papildomą užduotį. Paprašyti atnešti vitaminą širdžiai, fizinio aktyvumo skatinimo įrankį bei vaistažolę, jie vėl pabiro po Daugus, o grįžę su obuoliais, gysločiais ir kitais nepirktiniais užduoties elementais, dar buvo prašomi, užsidėję akinius, kurie imituoja apsvaigimą nuo alkoholio, įmesti kamuoliuką į taikinį. Biuro darbuotojai tiki, kad jeigu jau kalbama apie fizinio aktyvumo įtaką širdies – kraujagyslių ligų profilaktikai, tai ir reikia judėti. Renginio dalyviai tikrai sočiai prikrutėjo, nes kitos nuorodos nuosekliai kreipė judėti į priešingas Daugų puses. Antai po kreipinio „judėk tiesiai pas miesto „galvą“, dalyviai seniūnijoje gavo širdelės dalį, kuri nurodė, kad reikia bėgti pas tuos, kurie „dėvi specialią aprangą, tačiau nėra policininkai“. Tikrai buvo bėgančių į priešgaisrinės tarnybos stotį, tačiau iš ten prikandus lūpą tekdavo kulniuoti į ambulatoriją, kur pasiskaičiavus savo kūno masės indeksą ir būdavo įteikiama kita širdelės dalis. „Baltos lankos – juodos avys“ skatino kuo skubiau aplėkti visas tris Daugų bibliotekas, o pasiūsti ten, kur galima

rasti tinktūros, beveik visi praeivių teiravosi „kas gi čia per daiktas?“. Nemažą dalį komandų pristabdė nuoroda apie miesto centre esančią judančią vieno žalingo įpročio antireklamą. Paaiškėjo, kad reikėjo ieškoti ratus aplink aikštę sukančio automobilio iš kurio kyšojo cigaretės ir ant priekinės sėdynės sėdėjo „prasirūkęs pilietis“. Aptikusieji ir šią nuorodą, įtaigaus manekeno pagalba buvo supažindinami su rūkymo žala plaučiams.“

2010 metais visuomenės sveikatos biuro veikla tapo kryptingesne, nes išanalizavus pirmuosius rajono gyventojų sveikatos stebėsenos duomenis, buvo galima parinkti tikslines veiklas, nukreiptas į pagrindines priežastis, gyventojams sukeliančias sveikatos sutrikimus.

Prioritetinėmis sveikatos stiprinimo sritimis išlieka: vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas, širdies ir kraujagyslių ligų prevencija bei vyresniojo amžiaus gyventojų gyvenimo kokybės, psichinės sveikatos išsaugojimo klausimai.

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
direktore

Dalia Kitavičienė