



Projektas

„Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“

Finansuojamas 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmoprogramos „Sveikata“ lėšomis

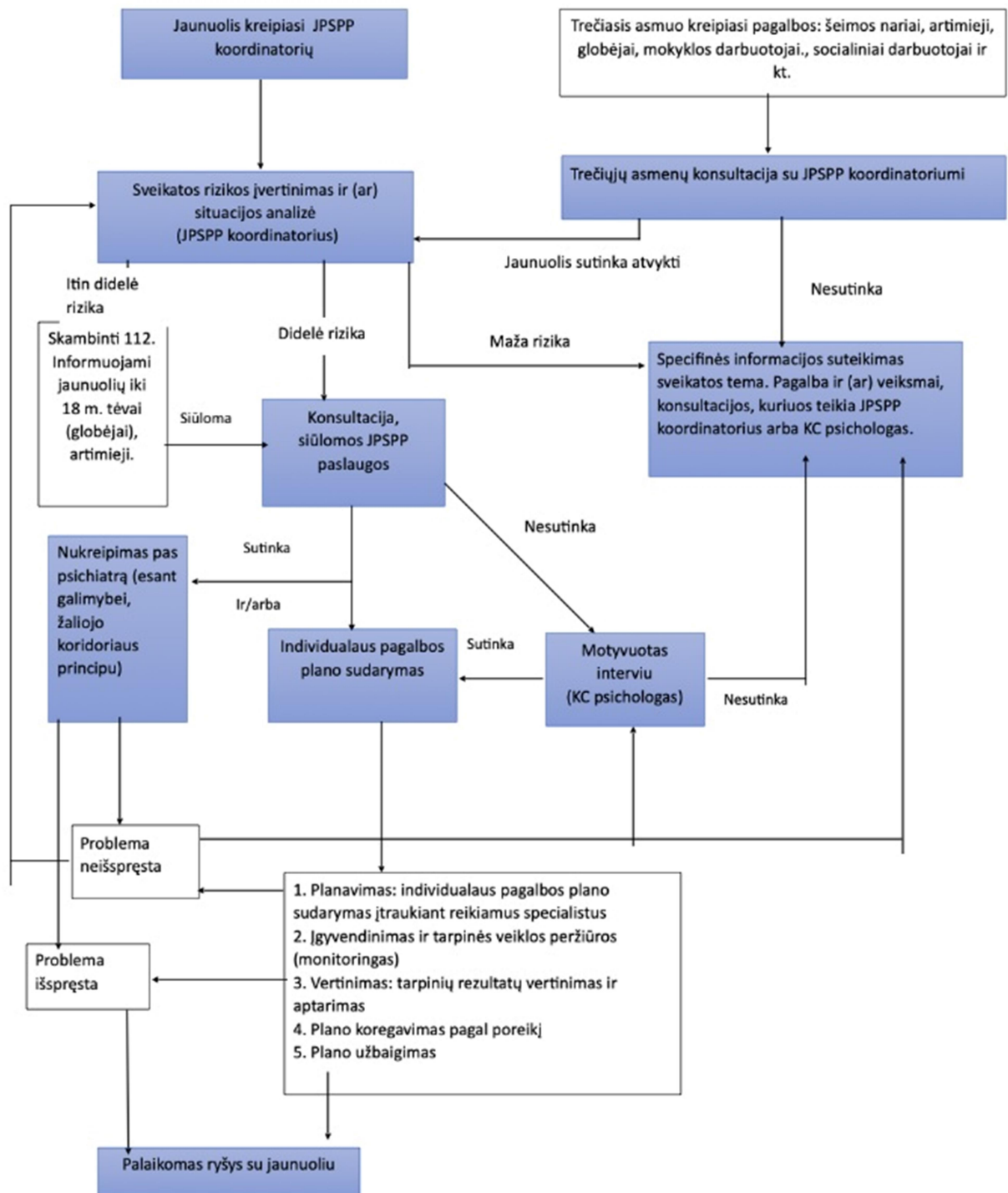
ADAPTUOTAS DRUSKININKAI SAVIVALDYBEI

LYTIŠKAI PLINTANČIŲ INFEKCIJŲ IR NEPLANUOTO NĖŠTUMO NEIGIAMO POVEIKIO SVEIKATAI MAŽINIMO ALGORITMAS ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS

Lytiškai plintančių infekcijų ir neplanuoto nėštumo neigiamo poveikio sveikatai mažinimo algoritmas aprašo rizikos įvertinimą, pagalbos organizavimo ir prevencijos veiklų tvarką asmeninio kontakto atveju 14–29 metų amžiaus asmenų grupei.

2023, DRUSKININKAI

1. Bendroji algoritmo schema



2. Jaunuolis kreipiasi pagalbos

Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSPP) koordinatoriaus kalba turi būti suprantama ir priimtina jaunuoliui, o suteikiama informacija – adaptuota kiekvienam jaunuoliui atskirai, atsižvelgiant į kiekvieną asmenį (didelės LPI rizikos ar ne, neplanuotai pastojusios merginos amžiaus ir pan.).

Jautrius ir nepatogius klausimus rekomenduojama užduoti vertinant riziką sveikatai. Tai gali atlikti koordinacinio centro Visuomenės sveikatos biuro (toliau – VSB) psichologas.

Konfidencialumo užtikrinimas:

JPSPP koordinatorius, siekdamas užtikrinti konfidencialumą, nukreipdamas jauną asmenį asmenssveikatos priežiūros paslaugoms žaliojo koridoriaus principu gali sudaryti paciento kodą.

1	2	3	4	5	.	6	7	8	9	10
					.					

1, 2 – amžius,

3 – lytis [V, M],

4–6 – gyvenamoji vieta (administracinės teritorijos kodas)

7–10 – pirmosios dvi ligonio vardo ir pirmosios dvi pavardės raidės

3. Sveikatos rizikos įvertinimas ir situacijos analizė (JPSPP koordinatorius)

LPI rizikos įvertinimas

Norint įvertinti LPI riziką jaunuolio sveikatai, reikia atlikti trumpą apklausą. Pokalbis turi vykti įprastai, nesmerkiant ir nevertinant jaunuoliui nesuprantamų, nežinomų terminų.

Pirminiu rizikos sveikatai vertinimu turėtų būti siekiama nustatyti arba atmesti pagrindinius rizikos veiksnius, susijusius su LPI. Vertinant riziką gali būti naudingi LPI rizikos vertinimo klausimai, pavyzdžiui:

„Norėčiau įvertinti seksualinės ir reprodukcinės sveikatos problemas. Žinoma, viskas, apie ką kalbame, yra visiškai konfidencialu. Jei jums viskas tinka, norėčiau užduoti keletą klausimų iš šios sritys:

- Ar šiuo metu esate seksualiai aktyvus (per pastarąsias dvi savaites ar mėnesį), ar buvote seksualiai aktyvus? Tai apima visus sueities būdus (oralinį, analinį, vaginalinį).
- Ar turite kokių nors simptomų, kurie gali priversti manyti, kad turite LPI? (Ar turite opų ant lytinių organų ar aplink juos? Ar jums skauda, ar jaučiate deginimą, kai šlapinatės? Ar pastebėjote neįprastų išskyrų iš savo varpos, makšties ar išangės? Ar patiriate skausmą sueities metu?)
- Kaip apsisaugote nuo nėštumo? (Ar jūs ar jūsų partneris naudojate bet kokio tipo

apsaugos priemonės?)

- Kaip apsisaugote, kad išvengtumėte LPI, įskaitant ŽIV?
- Ar nerimaujate dėl seksualinio smurto ar prievartos?
Pasiteirauti merginų:
- Kada buvo paskutinės mėnesinės?“

Jei JPSPP koordinatoriui kyla įtarimų dėl didelės rizikos jaunuolio sveikatai, rekomenduojama atlikti tikslingesnę rizikos sveikatai vertinimą. Tačiau atliekant šį vertinimą klausimus reikėtų parinkti individualiai, atkreipiant dėmesį į jaunuolio amžių.

Žiūrėti LPI rizikos vertinimo klausimyną (1 lentelė).

1 lentelė. LPI rizikos vertinimo klausimynas.

Kategorija ir elementai	Svarbūs klausimai, kurie padės įvertinti riziką sveikatai
Santykiai	
Dabartinė situacija	Ar turite nuolatinį lytinių santykių partnerį? Jei taip, kiek laiko esate su šiuo asmeniu?
Nustatykite susirūpinimą	Ar nerimaujate dėl savo santykių? Jei taip, kodėl? Kokie jie? (pvz., smurtas, prievarta, išdavystė)
Seksualinės rizikoselgesys	
Partnerių skaičius	Kada turėjote paskutinį lytinį aktą? Ar tai buvo kontaktas su nuolatiniu, ar su kitu partneriu? Kiek skirtingų lytinių santykių partnerių turėjote perpastaruosius 2 mėnesius? Praėjusiais metais?
Seksualinė orientacija	Ar jūsų partneriai vyrai, ar moterys, ar abu?
Seksualinė veikla	Ar praktikuojate oralinį seksą (t. y. ar bučiuojate partnerį į lytinius organus ar išangę)? Ar turite lytinių santykių (t. y. ar jūs prasiskverbiate į partnerius makštyje ar išangėje? Arba ar jūsų partneriai prasiskverbia į jūsų makštį ar išangę?
Asmeninės rizikosvertinimas	Ar turėjote seksualinių santykių su žmonėmis iš kitos šalies nei Lietuva? Jei taip, kur ir kada? Kaip susitinkate su savo seksualiniais partneriais (keliaudami, internetu)? Ar jūs visada naudojate prezervatyvus (kartais, niekada)? Kas daro įtaką jūsų pasirinkimui naudoti apsaugą ar ne? Jei turėtumėte įvertinti savo riziką susirgti LPI, ar sakytumėte, kad jums nėra jokios rizikos, maža, vidutinė ar didelė rizika? Kodėl?
LPI istorija	
LPI tyrimai	Ar jums kada nors buvo atliktas LPI / ŽIV tyrimas? Jei taip, kokiabuvo jūsų paskutinė peržiūros data?
LPI diagnozė	Ar kada nors turėjote LPI praeityje? Jei taip, kokią ir kada?
Reprodukcinės sveikatos istorija	

Kontracepcija	Ar jūs ir (arba) jūsų partneris naudojate kontracepcijos priemones? Jei taip, kokias? Turite problemų?
Nėštumas	Ar jūs kada nors buvote nėščia? Jei taip, kiek kartų? Koks buvo rezultatas (-ai) (gyvų gimimų, abortų, persileidimų skaičius)?
Medžiagų vartojimas	
Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas	Ar vartojate alkoholį? Narkotikus? Jei taip, kokius ir kaip dažnai?
Lytiniai santykiai pavartojus psichoaktyviųjų medžiagų	Ar turėjote lytinių santykių būdamas (-a) neblaivus(-i)? Jei taip, kaip dažnai? Ar turėjote lytinių santykių būdamas apsvaigęs nuo alkoholio ar kitų medžiagų? Kokios buvo pasekmės?
Psichosocialinė aplinka	
Sekso prekybos darbuotojas ar klientas	Ar jūs kada nors teikėte sekso paslaugas dėl pinigų, narkotikų ar pastogės? Ar jūs kada nors mokėjote už seksą? Jei taip – dažnumas, trukmė ir paskutinis įvykis.
Seksualinė prievarta	Ar jūs kada nors buvote priverstas užsiimti seksu? Jei taip, kadair kas vertė? Ar jūs kada nors buvote seksualiai išnaudojamas? Ar kada nors buvote fiziškai ar psichiškai išnaudotas? Jei taip, kada ir kas tą darė?
Gyvenamoji vieta	Ar turite nuolatinę gyvenamąją vietą? Jei ne, kur jūs apsistojęs (-usi)? Ar jūs gyvenate su kuo nors?

Nepageidaujamo nėštumo rizikos įvertinimas

Paauglių, jaunesnių nei 18 metų, nėštumai dažniausiai yra neplanuoti ir nepageidaujami. Paauglystė yra sudėtingas jauno žmogaus gyvenimo laikotarpis, nes tada dalis paauglių pradeda lytinius santykius, vartoja alkoholį, tabaką, narkotikus ar turi kitų rizikingų įpročių. Pagrindiniai ankstyvo nėštumo rizikos veiksniai:

Individualūs rizikos veiksniai:

Alkoholio ir/ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

- Žinių apie lytinius santykius ir kontracepciją stoka
- Blogi mokymosi rezultatai
- Žema savivertė

Socialiniai rizikos veiksniai:

- Vyresni partneriai (-ės)
- Lytiškai aktyvūs draugai
- Bendraamžių spaudimas turėti lytinių santykių

Šeimos rizikos veiksniai:

- Ankstyvojo nėštumo atvejai šeimoje
- Nepakankamas ir/ar netinkamas tėvų ir vaikų bendravimas
- Konfliktai šeimoje
- Tėvų nepriežiūra, kontrolės trūkumas
- Gyvenimas tik su vienu iš tėvų.

Nepageidaujamo nėštumo rizika iškyla visiems lytiškai aktyviems paaugliams. Pirmiausiai, norint įvertinti paauglės nepageidaujamo nėštumo tikimybę, JPSPP koordinatorius/VSB psichologas turėtų užduoti kontrolinius klausimus:

- Kada turėjai paskutinius lytinius santykius?
- Kada buvo paskutinės mėnesinės?
- Ar bandei atlikti nėštumo testą?

Jei paauglei atsakius į šiuos klausimus, kyla įtarimas apie galimą nėštumą, tuomet nukreipiama žaliojo koridoriaus principu (kaip įmanoma greičiau) ginekologo konsultacijai. Jeigu JPSPP koordinatorius mato, kad paauglė patiria didžiulį stresą, nerimą ir pan., pirminės konsultacijos funkciją gali perimti VSB psichologas. Esant poreikiui, VSB komanda taip pat turi padėti paauglei informuoti jos tėvus ar globėjus, kad jai būtų lengviau tiek psichologiškai, tiek dėl neigiamos įtakos sveikatai.

Vyresnės nei 16 metų paauglės dėl nėštumo išsaugojimo ar nutraukimo sprendimą turi priimti pačios, o už jaunesnių nei 16 metų nėščiujų priežiūrą atsako jos tėvai ar globėjai.

4. Konsultacija, siūlomos JPSPP paslaugos

Atlikus rizikos sveikatai vertinimą, jaunuolis yra informuojamas apie nustatytą riziką. Jei nustatyta didelė rizika, jaunuoliui siūlomos sveikatos priežiūros specialistų paslaugos (pvz. ginekologo). Jei jaunuolis sutinka kreiptis į JPSPP koordinatoriaus siūlomus specialistus, šios paslaugos žaliojo koridoriaus principu yra kuo greičiau suorganizuojamos. Jei jaunuolis nenori kreiptis į specifinius specialistus, bet vis vien nori gauti pagalbą, koordinatorius turi sukurti individualų pagalbos planą. Šis planas yra kuriamas koordinatoriaus kompetencijos ribose, negalint to padaryti yra konsultuojamasi su specialistais.

Nustačius mažą riziką, JPSPP koordinatorius jaunuoliui suteikia specifinę informaciją ir paragina esant poreikiui kreiptis vėl.

Jei jaunuolis visiškai atsisako kreiptis pagalbos, tuomet VSB psichologas turi vykdyti motyvacinį pokalbį, kuriuo būtų siekiama pakeisti jo nuomonę.

Esant poreikiui, konsultaciją gali suteikti VSB psichologas, kuris įvertins situaciją, padės nusiraminti. VSB psichologo paslaugos taip pat gali būti teikiamos tėvams ar globėjams, kurių paauglė laukiasi. Jis turi patarti kaip valdyti pyktį, kaltę. Tėvų ar globėjų palaikymas, patarimai bei meilė yra ypatingai svarbūs.

5. Motyvacinis interviu (VSB psichologas)

Jeigu asmuo problemos nesuvokia, nėra motyvuotas priimti pagalbą ir imtis veiksmų, pirmiausia reikia dirbti keičiant asmens elgesį iš nemotyvuoto spresti problemą į problemos suvokimą, nes

išspręsti problemą galima tik tuo atveju, kai asmuo pats to nori. Padėti asmeniui keisti elgesį dažniausiai taikomas motyvacinio interviu metodas, kurio metu įvertinama, kurioje elgesio keitimosi stadijoje asmuo yra. Pagrindinė specialisto užduotis pastebėjus su lytine sveikata susijusius elgesio pokyčius ir nustačius didelę riziką – skatinti asmenį pripažinti problemą, keisti elgseną ir siekti gydymo, jeigu jo reikia.

Motyvacinio interviu pavyzdys:

(Pritaikyta pagal Rollnick ir kt siūlomus metodus)

„Leisk man užduoti tau keletą klausimų apie prezervatyvus...“

JPSPP koordinatorius arba VSB psichologas klausia:

1. „Skalėje nuo 1 iki 10, kur 1 yra „visai nesvarbu“, o 10 yra „labai svarbu“, kaip tau svarbu visada naudoti prezervatyvus?“

Jei jaunuolis nurodo 8 ar daugiau balų, pereikite prie 3 klausimo.

Jei jaunuolis nurodo 7 ar mažiau balų, paklauskite: „Kodėl sakėte X, o ne **žemiau?**“ (Šis paradoksalus klausimas jaunuoliams kelia iššūkį sugalvoti, kodėl svarbu naudoti prezervatyvus.)

2. „Ko reikėtų arba kas turėtų atsitikti, kad tau taptų svarbu naudoti prezervatyvus?“ (Jaunuoliai pasakys, ko reikėtų, kad prezervatyvų naudojimas taptų svarbesnis jiems asmeniškai. Tada JPSPP koordinatorius ar VSB psichologas gali aptarti šiuos atsakymus.)

3. „Ar esate įsitikinę (skalėje nuo 1 iki 10), kad jūs (arba jūs ir jūsų partneris) visada galėtumėte naudoti prezervatyvus?“

Jei nurodo 8 ar daugiau balų, išsiaiškinkite galimas kliūtis ir kaip jaunuolis galėtų jas spręsti.

Jei asmuo nurodo 7 ar mažiau balų, paklauskite: „Kodėl sakėte X, o ne **žemiau?**“ (Šis paradoksalus klausimas skatina jaunuolius galvoti apie prezervatyvų naudojimą.)

4. „Ko reikėtų arba kas turėtų atsitikti, kad būtumėte labiau įsitikinę, jog jūs (arba jūs ir jūsų partneris) visada galite naudoti prezervatyvus?“ (JPSPP koordinatorius ar VSB psichologas gali tainaudoti kaip kontekstą sprendžiant prezervatyvų naudojimo problemas.)

Naudinga nuolat apibendrinti konsultacijas, ypač jų pabaigoje. Tam reikia ilgesnio apsvaistymo, ką asmuo yra pasakęs. Ypač naudinga pakartoti ir apibendrinti jaunuolio išsakytus save motyvuojančius teiginius. Dalis prieštaravimų ir priešiško taip pat gali būti įtraukta tam, kad būtų išvengta menkinančios asmens reakcijos. Toks apibendrinimas leidžia jaunuoliui išgirsti save motyvuojančius teiginius jau trečią kartą. Per konsultaciją gali būti pateikti trumpesni eigos apibendrinimai.

6. Trečiųjų asmenų konsultacija su JPSPP koordinatoriumi

JPSPP koordinatorius išklauso ir analizuoja problemą bendraudamas su trečiuoju asmeniu, kuris kreipėsi dėl kito asmens problemos, stengiasi jį nuraminti ir paaiškinti galimus sprendimo būdus. Po to priimamas sprendimas dėl paties asmens, dėl kurio kreipiasi trečiasis asmuo, konsultacijos. Jei pats asmuo, dėl kurio kreipiamasi, sutinka ir nori pabendrauti su JPSPP koordinatoriumi, organizuojama konsultacija. Jei nesutinka arba nenori bendrauti su specialistu, tuomet palaikomas ryšys su trečiuoju asmeniu, jam JPSPP koordinatorius suteikia daugiau informacijos rūpimu kausimu, pataria kaip elgtis, kur dar gali kreiptis pagalbos ir pan. Arba pats JPSPP koordinatorius (gali su Visuomenės sveikatos biuro specialistais) nuvyksta, pvz., į ugdymo įstaigą prarvesti užsiėmimą (sudominti) moksleivius būtent toje klasėje, kur mokosi

asmuo, dėl kurio kyla problema.

Užsiėmimo tikslas – įvertinti, ar tikrai yra nurodyta problema, o gal viskas yra šiek tiek kitaip nei buvo pasakota. Kartais pakanka trečiojo asmens konsultacijos, nes pokalbio metu jau galima matyti, ar problema nekyla iš paties trečiojo asmens. Pvz., kreipiasi mama, teigdama, kad 14 m. berniukas maudydamasi vonioje jos nebeįsileidžia (užsirakina) ir jai neramu, kad jis kažką slepia nuo jos. Tokiu atveju bendraujama tik su pačia mama. Kreipiasi ir jauni tėvai, klausdami, kaip kalbėti su savo vaiku apie lytinį brendimą (higieną), į ką atkreipti dėmesį ir t. t. Dažnai jaunuolių problemos atsiranda dėl trečiojo asmens, todėl reikia dirbti ir su jais, taip užtikrinant, kad bus suteikta visokeriopa pagalba jaunuoliui.

7. Specifinės informacijos suteikimas sveikatos tema. Pagalba, veiksmai ir konsultacijos, kuriuos teikia JPSPP koordinadorius arba VSB psichologas

Atlikus rizikos sveikatai vertinimą ir nustatčius mažą riziką, atliekama prevencinė konsultacija, kurios tikslas užkirsti kelią problemos atsiradimui.

Jeigu vidutinei/didelei rizikos grupei priskiriamas jaunuolis atsisako JPSPP koordinatoriaus ir VSB psichologo paslaugų, svarbu nurodyti jo savivaldybėje esančias įstaigas ir kitas Lietuvoje veikiančias institucijas, kurios jam galės padėti tuo atveju, kai jis norės kreiptis dėl LPI ar neplanuoto nėštumo. Taip pat būtina suteikti išsamią informaciją, kuri būtų reikalinga jo problemai spręsti.

JPSPP koordinadorius arba VSB psichologas turėtų informuoti jaunuolius apie seksualinį elgesį, susijusį su rizika susirgti LPI, ir šviesti juos apie susilaikymą nuo lytinių santykių, mokyti taisyklingai (nuolat ir tinkamai) naudoti prezervatyvus, skatinti vengti atsitiktinių lytinių partnerių. Reikėtų aptarti kontracepcijos būdus, galbūt jaunuolis pageidauja būti nukreiptas pas ginekologą konsultuotis dėl hormoninės kontracepcijos. Informacija gali būti pateikiama kaip dalomoji medžiaga, lankstinukai, vaizdo įrašai ar kt. priemonės.

JPSPP koordinadorius, bendradarbiaudamas su savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistais, gali atlikti prevencinę veiklą siaurąja prasme, t. y. prevencija konkrečioje vietoje (pvz., ugdymo įstaigoje, laisvalaikio centre ar pan.), dar vadinamą pirmine prevencija, kurios metu gali būti pateikiama mokomoji medžiaga.

8. Individualaus pagalbos plano sudarymas

Planavimas. Atlikus išsamią asmens ir jo šeimos situacijos analizę parengiamas individualizuotas kompleksiskai teikiamų paslaugų teikimo ir koordinavimo planas, kuris suderinamas su jaunuoliu. Planą sudaro JPSPP koordinadorius. Atsižvelgiant į konkretų atvejį yra įtraukiamas psichologas ir (ar) kiti reikalingi specialistai iš tarpinstitucinės komandos. Plano sudarymo metu identifikuojami paslaugos gavėjo poreikiai, parenkamas poreikiams tenkinti reikalingų priemonių, pagalbos būdų ir paslaugų kompleksas. Plane detalai numatomi tikslai, uždaviniai, etapai, priemonės, priemonių pagalba numatyti pasiekti rezultatai, pagalbos būdai ir

vykdymo terminai. Asmuo aktyviai dalyvauja plano parengimo procese. Planas pasirašytinai suderinamas su paslaugos gavėju.

Įgyvendinimas. JPSPP koordinatorius, atsižvelgdamas į planą, nukreipia paslaugos gavėją gauti tinkamas paslaugas, koordinuoja teikiamas paslaugas naudodamas tiek sveikatos, tiek socialinių, tiek bendruomeninių paslaugų tinklą. Kiekvienas sėkmingas paslaugos gavėjo žingsnis, tikslo pasiekimas yra įvardijamas ir įvertinamas. Paslaugos gavėjas informuojamas apie veiksmo ir (ar) priemonės tikslą, pobūdį ir tikėtiną rezultatą prieš nukreipiant paslaugos gavėją gauti šias paslaugas.

Stebėseną. Stebėsenos metu JPSPP koordinatorius nuolat seka, vykdo ir esant poreikiui koreguoja plano įgyvendinimą. Visos stebėsenos metu vyksta bendras tęstinis bendradarbiavimas su paslaugos gavėju. Susitikimų metu aptariamas plano įgyvendinimas, vertinamas veiksmingumas ir pažanga, įvedamos korekcijos ar papildymai.

Užbaigimas. Paslaugos teikimas baigiamas įgyvendinus visas numatytas plano priemones.

9. Palaikomas ryšys su jaunuoliu

Prevencinės konsultacijos po nepageidaujamo nėštumo, po aborto, po gydymo, po atlikto LPI testo ar jaunuoliams, kuriems kilo grėsmė susirgti LPI, bet atlikti tyrimai buvo neigiami, yra labai svarbios. Jų metu jaunuoliams galima paaiškinti apie saugesnius lytinius santykius, kaip sumažinti riziką užsikrėsti LPI, kaip išvengti nepageidaujamo nėštumo. VSB psichologas gali atlikti motyvuotą pokalbį, kurio tikslas – skatinti jaunuolio elgesio pokyčius.

Ryšio palaikymas su jaunuoliu yra labai svarbus pokyčių etape. Galima vis pasidomėti, kaip sekasi jaunuoliui po gydymo, po nėštumo ar jo nutraukimo, padrašinti, palaikyti. Tačiau jei jaunuolis sako, kad jam nesiseka, koordinatorius neturi smerkti ar peikti, bet pasiūlyti kitas priemones arba užtikrinti, kad viskas gerai ir kad jis sugebės pakeisti savo gyvenimo būdą (motyvacinio interviu principu). Su jaunuoliu galima susitarti dėl papildomų susitikimų, kurių metu aptarti sėkmes ir nesėkmes ir pan.

10. Paslaugas teikiančios institucijos ir organizacijos Druskininkų savivaldybėje

Druskininkų savivaldybės institucijos ir organizacijos	Adresas
Druskininkų savivaldybė	Vilniaus al.18, LT-66119 Druskininkai Tel.nr. +370313 51517
Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	M.K.Čiurlionio g.80, Druskininkai Tel.nr.+370 612 97211
VšĮ Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centras	M.K.Čiurlionio g.82, Druskininkai Tel.nr. +370 313 52289
VšĮ Druskininkų ligoninė	Sveikatos g.30, Druskininkai Tel.nr.+370 313 59144
Druskininkų savivaldybės jaunimui palankių	M.K.Čiurlionio g.92, Druskininkai

sveikatos priežiūros paslaugų koordinacinis centras	Tel.nr.+370 645 59499
Druskininkų policijos komisariatas, Alytaus apskrities vyriausiasis policijos komisariatas	Vytauto g.41, Druskininkai Bendrasis pagalbos centras 112
Druskininkų priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba	M.K.Čiurlionio g.31, Druskininkai Tel.nr.+370 707 65955
Druskininkų Atgimimo mokykla	M.K.Čiurlionio g.92, Druskininkai Tel.nr.+370 313 52243
Druskininkų „Saulės“ pagrindinė mokykla	Ateities g. 13, Druskininkai Tel.nr. +370 313 59209
Druskininkų „Ryto“ gimnazija	Klonio g.2, Druskininkai Tel.nr.+370 313 45462
Druskininkų savivaldybės Viečiūnų progimnazija	Jaunystės g.8, Viečiūnai Tel.nr.+370 313 47979
Profesinio mokymo centro „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filialas	Vilniaus al. Druskininkai Tel.nr.+370 313 51091
Druskininkų savivaldybės Leipalingio progimnazija	Alėjos g.26, Leipalingis Tel.nr.+370 313 43373
„Gelbėkit vaikus“ Druskininkų vaikų dienos centras	Gardino g. , Druskininkai Tel.nr.+370 614 17473
Druskininkų socialinių paslaugų centras	Veisiejų g.17, Druskininkai Tel.nr.+370 313 58072
Druskininkų švietimo centras	M.K.Čiurlionio g.80, Druskininkai Tel.nr.+370 313 51853
Druskininkų M.K.Čiurlionio meno mokykla	Vytauto g.23, Druskininkai Tel.nr.+370 313 53313
Druskininkų kultūros centras	Vilniaus al.24, Druskininkai Tel.nr.+370 313 53122
Druskininkų jaunimo užimtumo centras	Veisiejų g.17, Druskininkai Tel.nr.+370 313 53056

Kur kreiptis skubios pagalbos atveju:

- Bendrasis pagalbos telefono numeris – 112
- Krizių įveikimo centras, tel. 8 640 51 555

Emocinės paramos teikimo telefonu kontaktai <http://www.klausau.lt/telefonai>

- Jaunimo linija, tel. 8 800 28 888

Interneto svetainė <https://pagalbasau.lt/>

11. Informacijos šaltiniai apie lytinę sveikatą, esantys www.sveikatostinklas.lt duomenų bazėje

Teisiniai dokumentai

- Sveikatos ugdymo bendroji programa (2012)
- Sveikatos ir rengimo šeimai bei lytiškumo ugdymo bendroji programa (2016)

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

- Lytiškai plintančių infekcijų prevencijos metodinės rekomendacijos. Redagavo gyd. Irma Čaplinskienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras, 2014
<http://www.ulac.lt/uploads/downloads/leidiniai/9%20-%20LPI%20metodines.pdf>
- Jaunų žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata. Mokomoji knyga. Sudarė: L. Jaruševičienė, L. Valius, Kaunas, 2005
http://elibrary.lt/resursai/DB/LG_pletra/Publikacijos/Jaunimo%20lytine%20ir%20reprodukcine%20sveikata%20KMU.pdf
- Jūsų kontracepcijos vadovas. Pagalba pasirenkant tinkamiausią kontracepcijos priemonę. 2008
http://www.nhsghcpat.org/HPAC/ClickCounter?action=d&resourceId=5069&url=%27uploads/h_pgrampian/pdf/L03034.pdf%27
- Sveikatinimo darbo su bendruomene, šeima ir nevyriausybinėmis organizacijomis rekomendacijos. Metodinė medžiaga. Virginija Liepinytė-Medeikė, Valstybinis aplinkos sveikatos centras, Vilnius, 2008
- Lytiškai plintančių infekcijų terminologijos žinynas, Vesta Kučinskienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras, 2015, <http://www.ulac.lt/uploads/downloads/LPI%20zinynas%20-%20web.pdf>

Dalomoji medžiaga, atmintinės, lankstukai, plakatai

- *Tarp mūsų, mergaičių...*

Internetinės svetainės, duomenų bazės

- Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacija, <http://www.tavogyvenimas.lt/>
- ŽPVTyrimai: <http://zpvtyrimas.lt/>
- AVERT (AVERTing HIV and AIDS): <http://www.avert.org/what-we-do/about-avert>
- ŽIV ir AIDS paveiktų moterų bei jų artimųjų asociacija „Demetra“ <https://www.demetra.lt/>

Testai, skaičiuoklės

- Teiginių-mitų vertinimo testas <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/kvizai/teiginiu-mitu-vertinimo-testas>