

DRUSKININKŲ SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2024 METŲ VEIKLOS PLANO ĮGYVENDINIMO ATASKAITA

ĮVADAS

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras) yra Lietuvos nacionalinės sveikatos sistemos biudžetinė įstaiga, įgyvendinanti valstybės ir savivaldybės funkcijas ir išlaikoma iš valstybės ir savivaldybės biudžetų asignavimų. Biuras savo veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymu, Lietuvos Respublikos biudžetinių įstaigų įstatymu, Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymu, Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstaigų įstatymu, Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymu, kitais teisės aktais ir šiais nuostatais.

Pagrindinis Biuro veiklos tikslas – rūpintis savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti savivaldybės (kelių savivaldybių) teritorijoje Lietuvos Respublikos įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamą savivaldybių visuomenės sveikatos priežiūrą, siekiant mažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą, gerinti gyvenimo kokybę, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS:

1. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro (toliau – biuras) veiklos 2024 m. plane iškeltas siekiamas tikslas ir uždaviniai, jų įgyvendinimo priemonės, įgyvendinimo partneriai, vertinimo kriterijai ir laukiami rezultatai.
 2. Planas parengtas vadovaujantis:
 - 2.1. Atsižvelgiant į Druskininkų savivaldybės 2024–2026 metų strateginį planą;
 - 2.2. Valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės priežiūros funkcijų vykdymo 2024 m. veiklos prioritetų vertinimo kriterijų reikšmių planu;
 - 2.3. Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymu;
 - 2.4. Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymu;
 - 2.5. Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos stebėsenos (monitoringo) įstatymu;
 - 2.6. Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymu.

Atsižvelgiant į 2024 – 2026 m. strateginio veiklos plano prioritetus, tikslus ir uždavinius, įgyvendintas 2024 m. veiklos planas. Įgyvendinant tikslus - įgyvendinti 2024 m. veiklos plane numatyti uždaviniai-darbai:

1. Plėtoti sveikatos stiprinimo priemones, įvairovę, gerinti jų kokybę, orientuojant į gyventojų poreikius.
2. Užtikrinti kokybišką ir modernią sveikatos apsaugą.
3. Sudaryti sąlygas jaunimo emocinės, psichologinės ir fizinės sveikatos gerinimui.
4. Psichikos sveikatos stiprinimo, psichosocialinės pagalbos ir savižudybių prevencijos intervencijų plėtojimas.
5. Mokyklų darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymų savivaldybėje organizavimas.
6. Sveikos gyvensenos įgūdžių bendruomenėse stiprinimas bei visuomenės sveikatos stebėsenos savivaldybėse vykdymas.

2024 metams visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti skirta Druskininkų savivaldybės biudžetui specialioji tikslinė dotacija – 214 800 eurų iš kurių: sveikos gyvensenos plėtojimo bei sveikos gyvensenos įgūdžių stiprinimo ugdymo įstaigose ir bendruomenėse, visuomenės sveikatos stebėsenos savivaldybėje vykdymas – 159 200 eurų, psichikos sveikatos stiprinimo, psichologinės pagalbos ir savižudybių prevencijos intervencijos funkcijoms vykdyti – 55 600 eurų. 2024 m. buvo skirta savivaldybės biudžeto lėšos įstaigos veiklai vykdyti 96 500 eurų. Biuro pajamos už teikiamas paslaugas sudarė 8416 eurų., tai lėšos gautos iš privalomųjų sveikatos mokymų (3 lentelė).

3 lentelė. Gautų lėšų iš privalomųjų sveikatos mokymų ir išduotų privalomųjų sveikatos pažymėjimų skaičiaus kitimas 2023 -2024 m.

Veiklos pavadinimas	2023 m.	2024 m.
	Vnt.	Vnt.
Privalomieji higienos įgūdžių mokymai	514	824
Privalomieji pirmosios pagalbos mokymai	612	460
Privalomieji mokymai alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	14	27
Bendras išduotų pažymėjimų skaičius:	1140	1311

2024 metais Biuras organizavo 672 renginius. Šiuose renginiuose dalyvavo 19348 dalyviai, iš jų: 10023 Druskininkų savivaldybės gyventojai ir 9325 ugdymo įstaigų bendruomenių nariai.

Dauguma renginių organizuota sveikatos saugos ir stiprinimo, bendrųjų sveikatos gyvensenos ir ligų prevencijos bei fizinio aktyvumo skatinimo temomis. 2024 metais publikuoti 542 straipsniai ir pranešimai, publikacijos periodiniuose leidiniuose ir internete. Informaciniai pranešimai skelbiami Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.druskininkuvsb.lt, biuro paskyroje socialiniame tinkle „Facebook“ www.facebook.lt, „Mano Druskininkai“ savaitraštyje bei Druskininkų savivaldybės svetainėje www.druskininkusavivaldybe.lt. Viešinimui išleista suma per 2024 m. 4477,43 eurų.

Fizinio aktyvumo skatinimas

Sveikatos stiprinimas ir ligų prevencija yra neatsiejama visuomenės gerovės dalis, o fizinis aktyvumas – viena iš svarbiausių priemonių, padedančių išlaikyti gerą sveikatą, užkirsti kelią lėtinėms ligoms ir gerinti gyvenimo kokybę. Druskininkų savivaldybės gyventojams fizinio aktyvumo skatinimas suteikia galimybę stiprinti bendrą organizmo atsparumą, mažinti įvairių ligų riziką bei gerinti psichologinę savijautą.

Remdamiesi strateginiu planu, siekiame skatinti įvairaus amžiaus žmonių fizinį aktyvumą ir formuoti sveikatos gyvensenos įpročius. Reguliarus fizinis aktyvumas mažina širdies ir kraujagyslių ligų, antrojo tipo diabeto, nutukimo ir depresijos riziką. Be to, jis stiprina raumenų ir kaulų sistemą, gerina pusiausvyrą, koordinaciją bei emocinę būklę. Ypač svarbu užtikrinti, kad žmonės rastų tinkamas fizinio aktyvumo formas pagal savo amžių, sveikatos būklę ir galimybes.

Mūsų veiklos tikslas – kad fizinis aktyvumas taptų neatsiejama žmonių kasdienybės dalimi. Įvairiose bendruomenėse skatiname sveikatai palankią gyvenseną, suteikiame reikiamų žinių ir praktinių įgūdžių, kaip aktyviai rūpintis savo fizine būkle. Visi renginiai ir užsiėmimai yra pritaikyti įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo dalyviams, todėl kiekvienas gali rasti sau tinkamą būdą judėti ir stiprinti savo sveikatą.

- Praktiniai fizinio aktyvumo užsiėmimai – organizuojamos įvairios veiklos, padedančios žmonėms įtraukti judėjimą į kasdienybę: grupinės treniruotės, pusiausvyrą ir koordinaciją lavinančios mankštos, sąnarių ir raumenų stiprinimo pratimai, pasivaikščiojimai, šiaurietiškojo ėjimo treniruotės ir kita aktyvi veikla.
- Individualios ir grupinės konsultacijos – visuomenės sveikatos specialistai teikia rekomendacijas, kaip pasirinkti tinkamiausią fizinio aktyvumo formą pagal individualius poreikius ir sveikatos būklę.

- Aktyvaus gyvenimo būdo propagavimas – skatiname įvairaus amžiaus žmones įtraukti judėjimą į kasdienę rutiną: pasivaikščiojimus gamtoje, dviračių sportą, šeimų bėgimus, tempimo ir jėgos lavinimo pratimus bei dalyvavimą bendruomeniniuose sporto renginiuose.

Visus 2024 metus Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo įvairias sveikatingumo mankštas tiek uždaroje erdvėje, tiek gryname ore. Šios mankštos buvo skirtos skirtingoms amžiaus grupėms ir fizinio pasirengimo lygmenims, siekiant skatinti bendrą visuomenės sveikatą ir gerovę. Dalyviai galėjo pasirinkti įvairius užsiėmimus: aerobiką, jogą, rytmečio mankštas, stiprinančias viso kūno raumenis ir padedančias atsikratyti kasdienio streso.

Pėsčiųjų ir šiaurietiškojo ėjimo žygiai – viena iš populiariausių veiklų tarp Druskininkų miesto gyventojų ir svečių. Žygiai vyksta skirtingose miesto vietose, suteikdami dalyviams galimybę ne tik aktyviai leisti laiką, bet ir mėgautis gamtos teikiama nauda. Jie organizuojami miško takais, ežerų pakrantėmis bei kitomis vaizdingomis vietovėmis, skatinant žmones daugiau laiko praleisti gryname ore.

Dviračių žygiai ir šeimų dviračių stovyklos – šių renginių metu dalyviai važiuoja naujai įrengtais Druskininkų dviračių takais, stiprina savo išvermę, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą bei atranda naujus maršrutus. Dviračių stovyklos šeimoms suteikia galimybę ne tik aktyviai praleisti laiką kartu, bet ir stiprinti tarpusavio ryšius bei ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius nuo mažens.

Bėgimo renginiai – bėgimas yra viena iš efektyviausių fizinio aktyvumo formų, padedanti stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, lavinti išvermę ir gerinti emocinę savijautą. Vienas iš tradicinių renginių – kasmetinis bėgimas, kuriuo ne tik skatinamas fizinis aktyvumas, bet ir įprasminama istorinė atmintis bei bendruomeniškumo jausmas.

Naktiniai pėsčiųjų žygiai – tai unikalus renginys, kuris padeda žmonėms patirti naktinio judėjimo teikiamą naudą, stiprina psichologinę sveikatą ir suteikia galimybę praktikuoti kvėpavimo pratimus gryname ore.

Šiaurietiškojo ėjimo žiemos sezono atidarymas – tradicinis renginys, kasmet sutraukiantis gausų dalyvių skaičių iš visos Lietuvos. Tai ne tik fizinio aktyvumo skatinimas, bet ir bendruomeniškumo stiprinimas, leidžiantis susipažinti su šiaurietiškojo ėjimo entuziastais, pasidalinti patirtimi ir motyvacija aktyviai judėti net ir šaltuoju metų laiku.

Orientacinės varžybos – tai įtraukiantis ir smagus renginys, leidžiantis dalyviams lavinti savo orientacijos įgūdžius, greitumą ir strateginį mąstymą, tuo pačiu metu skatinant fizinį aktyvumą. Nugalėtojams įteikiamos Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atminimo dovanos.

Šeimų vasaros stovykla – kasmetinis renginys, kuriame tiek suaugusieji, tiek vaikai dalyvauja įvairiose veiklose, stiprinančiose tarpusavio ryšius ir gerinančiose emocinę bei fizinę sveikatą. Stovyklos metu organizuojamos mankštos, komandinės užduotys, edukaciniai užsiėmimai apie sveiką gyvenseną bei aktyvų poilsį.

Šios iniciatyvos prisideda prie Druskininkų savivaldybės gyventojų sveikatos stiprinimo, skatindamos fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. Kiekvienas žmogus gali rasti sau tinkamą būdą judėti ir stiprinti savo kūną bei psichologinę būklę, prisidedant prie bendros visuomenės gerovės.

Stiprinant Druskininkų savivaldybės gyventojų psichinę sveikatą ir vykdant prevenciją

Psichikos sveikata yra svarbi mūsų kasdieniam gyvenimui, tarpusavio santykiams, darbui ir gebėjimui susidoroti su stresu. Druskininkų savivaldybėje vykdomos įvairios iniciatyvos, skirtos psichikos sveikatos stiprinimui, suteikiant gyventojams galimybę gauti emocinę paramą, stiprinti psichologinį atsparumą ir ugdyti geresnius socialinius įgūdžius.

Mūsų veiklos tikslas – užtikrinti, kad psichikos sveikata būtų stiprinama įvairiais būdais, apimančiais tiek individualią, tiek grupinę pagalbą, mokymus bei bendruomenines iniciatyvas.

- Psichologo konsultacijos – Druskininkų savivaldybėje teikiamos nemokamos individualios ir grupinės psichologo konsultacijos asmenims nuo 14 metų amžiaus. Jos padeda gerinti emocinę būklę, įveikti gyvenimo sunkumus ir stiprinti psichologinį atsparumą. 2024 m. konsultacijomis pasinaudojo įvairaus amžiaus ir socialinių grupių gyventojai.
- Priklausomybių konsultanto paslaugos – šios paslaugos teikiamos asmenims ir jų artimiesiems, susiduriantiems su priklausomybėmis. Priklausomybių konsultacijos gali būti inicijuojamos pačių asmenų arba vykdomos bendradarbiaujant su socialinių paslaugų centrais ir kitomis institucijomis.
- Mokymai švietimo įstaigų darbuotojams – siekiant didinti pedagogų ir kitų ugdymo įstaigų darbuotojų žinias apie streso valdymą, perdegimą, vaikų ir paauglių psichikos sveikatą,

organizuojami mokymai, kuriuose specialistai padeda suprasti emocinius sunkumus, efektyviai spręsti krizinės situacijas ir suteikti tinkamą pagalbą.

- Savižudybių prevencijos mokymai – organizuojami mokymai, skirti atpažinti savižudybės rizikos ženklus, suteikti pirmąją emocinę pagalbą ir padėti žmonėms krizės metu. Dalyviai mokomi efektyviai reaguoti, palaikyti emocinį kontaktą ir nukreipti žmones į tinkamas pagalbos institucijas.
- Bendruomeninės veiklos emocinei sveikatai stiprinti – organizuojami įvairūs užsiėmimai, kuriuose dalyviai gali stiprinti savo emocinį atsparumą, mokytis atsipalaidavimo technikų, dalyvauti terapiniuose meno ir muzikos užsiėmimuose bei užmegzti socialinius ryšius. Tai padeda mažinti vienišumo jausmą, stiprinti tarpusavio palaikymą ir kurti bendruomeniškumo jausmą.
- Psichinės sveikatos stiprinimas darbovietėse – organizuojamos veiklos, skirtos darbuotojų emocinei gerovei, atsparumo stresui ugdymui ir kolektyvų bendruomeniškumo skatinimui. Šių iniciatyvų metu vyksta diskusijos, praktiniai mokymai bei grupinės užduotys, skirtos geresnei psichikos sveikatai palaikyti.

Šios iniciatyvos padeda Druskininkų savivaldybės gyventojams stiprinti psichologinę sveikatą, mažinti stresą ir gerinti bendrą gyvenimo kokybę. Kiekvienas gali rasti tinkamą būdą rūpintis savo emocine gerove ir prisidėti prie stipresnės, palaikančios bendruomenės kūrimo.

Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijos tema

Traumos ir nelaimingi atsitikimai – viena pagrindinių sveikatos problemų, kuri gali turėti ilgalaikių pasekmių žmogaus gyvenimo kokybei. Dėl nelaimingų atsitikimų kasmet nukenčia tūkstančiai žmonių, todėl svarbu stiprinti visuomenės sąmoningumą ir pasiruošimą tinkamai reaguoti į ekstremalias situacijas.

Pirmosios pagalbos mokymai – gyvybiškai svarbūs įgūdžiai kiekvienam. Vienas iš veiksmingiausių būdų sumažinti traumų pasekmes yra laiku suteikta pirmoji pagalba. 2024 m. surengti 48 pirmosios pagalbos užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 1038 asmenys iš įvairių įstaigų ir įmonių. Mokymų tikslas – suteikti žinių ir praktinių įgūdžių, kurie gali išgelbėti gyvybę nelaimės atveju.

Mokymų metu dalyviai buvo mokomi:

- Gaivinimo technikos (CPR) – kaip suteikti pagalbą užspringusiam, sąmonės netekusiam ar kvėpuoti nustojusiam žmogui.
- Kraujavimo stabdymo metodų – kaip teisingai naudoti spaudžiamuosius tvarščius ir stabdyti stiprų kraujavimą.
- Sužalojimų priežiūros – kaip suteikti pirmąją pagalbą lūžimų, nudegimų ar kitų traumų atvejais.
- Automatinio išorinio defibriliatoriaus (AED) naudojimo – kaip tinkamai naudoti šį prietaisą staigios širdies sustojimo atveju.

Druskininkų savivaldybė įsigijo papildomus automatinio išorinio defibriliatoriaus (AED) aparatus, todėl stengėmės organizuoti kuo daugiau mokymų tose vietose, kuriose šie prietaisai buvo įrengti. Tikslas – užtikrinti, kad gyventojai ir organizacijų darbuotojai gebėtų tinkamai ir laiku juos naudoti, jei prireiktų skubios pagalbos. Praktiniai pratimai ir realistiški scenarijai mokymų metu leido dalyviams įsitikinti, kaip svarbu greitai reaguoti, ir suteikė pasitikėjimo savo gebėjimais padėti kitam.

Kita svarbi traumų prevencijos sritis – saugumas prie vandens telkinių. Bendradarbiaujant su Valstybine priešgaisrine gelbėjimo tarnyba, organizuotas prevencinis renginys prie Vijūnėlės tvenkinio, kurio metu dalyviai turėjo galimybę stebėti ir išmokti svarbiausius gelbėjimo veiksmus skęstančiam žmogui.

Praktinės užduotys suteikia dalyviams galimybę įgyti realių įgūdžių ir pasiruošti galimoms ekstremalioms situacijoms. Šios iniciatyvos padeda Druskininkų savivaldybės gyventojams stiprinti saugumo jausmą, mažinti nelaimingų atsitikimų pasekmes ir gerinti visuomenės pasiruošimą ekstremalioms situacijoms.

Sveikatos saugos ir stiprinimo temos

Sveikatos sauga ir stiprinimas – svarbiausias mūsų prioritetas. Sveikatos stiprinimas ir ligų prevencija yra neatsiejama visuomenės gerovės dalis. Siekiame suteikti žmonėms žinių ir praktinių įgūdžių, padedančių išlaikyti gerą sveikatą, laiku atpažinti ligų rizikos veiksnius ir imtis prevencinių priemonių. Organizuojame įvairius renginius, konsultacijas ir praktinius užsiėmimus, kad kiekvienas galėtų rasti jam aktualią informaciją ir priemones savo sveikatos stiprinimui. Jų metu lankytojai turi galimybę nemokamai pasitikrinti sveikatą, įgyti svarbių žinių ir dalyvauti įvairiose veiklose, skatinančiose sveiką gyvenseną. Siekiant pasiekti kuo daugiau žmonių ir suteikti jiems naudingą

informaciją, visuomenės sveikatos specialistai reguliariai lankosi Druskininkų savivaldybės įstaigose, bendruomenėse ir organizuoja „Sveikatos stoteles“.

Ligų prevencija – svarbiausia sveikatos išsaugojimo priemonė Bendradarbiaujant su Vilniaus teritorine ligonių kasa, organizavome ligų prevencijos programų pristatymus gyventojams. Jų metu dalyviai buvo supažindinti su valstybės finansuojamomis profilaktinėmis programomis, kuriomis gali pasinaudoti:

- Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa – skirta moterims nuo 50 iki 69 metų.
- Gimdos kaklelio vėžio prevencijos programa – skirta moterims nuo 25 iki 59 metų.
- Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa – skirta vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 metų.
- Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa – skirta vyrams nuo 40 iki 54 metų ir moterims nuo 50 iki 64 metų.
- Cukrinio diabeto rizikos įvertinimas ir prevencija – ankstyvas ligos nustatymas gali padėti išvengti sunkių komplikacijų.

Informacijos sklaida apie šias programas yra labai svarbi, nes daugelis gyventojų vis dar nežino, kad gali nemokamai atlikti tyrimus ir sumažinti rimtų ligų riziką.

Sveikos mitybos ir nutukimo prevencijai

Palanki sveikatai mityba yra neatsiejama sveikos gyvensenos dalis, todėl šia tema vykdėme teorinius ir praktinius užsiėmimus ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigose bei su kitais bendruomenės nariais. Tokie užsiėmimai ne tik suteikia žinių apie sveiką mitybą, bet ir skatina dalyvius praktiškai taikyti šias žinias savo kasdieniniame gyvenime. Sveikatai palanki mityba yra pagrindinis geros savijautos šaltinis, turintis įtakos tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai. Tai svarbus žingsnis ne tik lėtinių ligų prevencijai, bet ir aktyviam gyvenimo būdai bei ilgalaikiam gyvenimo kokybės gerinimui.

Druskininkų savivaldybėje 2024 m. „Rakto skylutės“ simboliu buvo notifikuoti dar 5 maisto produktai. Šis simbolis – tai tarptautinis ženklavimas, sukurtas padėti vartotojams lengviau atpažinti sveikatai palankesnius produktus prekybos vietose. Produktai, pažymėti „Rakto skylutės“

ženklų, atitinka griežtus mitybos kriterijus: juose mažiau cukraus, druskos, sočiųjų ir transriebalų, nėra dirbtinių saldiklių, o grūdų produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

Šis ženklavimas ypač svarbus Lietuvoje, kur gyventojų mitybos tyrimai rodo, kad kasdien suvartojama per daug sočiųjų riebalų, rafinuotų angliavandenių ir druskos, tačiau per mažai daržovių ir viso grūdo produktų. Toks mitybos disbalansas prisideda prie lėtinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, nutukimas, 2-ojo tipo cukrinis diabetas ir tam tikros vėžio formos, vystymosi. Skatinant rinktis sveikatai palankesnius produktus, ženklavimas „Rakto skylutė“ gali padėti formuoti sveikesnius mitybos įpročius ir mažinti su nesubalansuota mityba susijusių ligų riziką.

Organizuojant praktines veiklas, dalyviai ne tik mokėsi teorinių sveikos mitybos principų, bet ir turėjo galimybę praktiškai juos išbandyti. Dalyviai buvo supažindinti su sveikatai palankiais užkandžiais ir natūraliais gėrimais, galėjo atlikti kūno sudėties analizę. Tyrimo metu buvo įvertintas raumenų-riebalų masės, vandens, baltymų, mineralų kiekis bei nustatytas kaulų mineralinis tankis – svarbus rodiklis osteoporozės rizikai įvertinti. Tokios veiklos suteikia dalyviams ne tik teorinių žinių, bet ir realių įžvalgų apie savo sveikatos būklę bei būdus ją gerinti.

Nuo 2024 m. sausio 1 d. perėmus mokykloms savarankiškai maitinti mokinius, buvo peržiūrėti ir iš naujo parengti valgiaraščiai, daromi valgiaraščių pakeitimai, siekiant, kad kuo daugiau mokinių rinktųsi valgyti mokyklų valgyklose sveikatai palankų maistą.

Kraujotakos sistemos ligų profilaktikai

Širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) Lietuvoje išlieka pagrindine mirties priežastimi – mirtingumas nuo šių ligų siekia net 56,7%, gerokai viršydamas kitų Europos šalių vidurkius. Vienas svarbiausių šių ligų rizikos veiksnių yra nesveika gyvensena: nepakankamas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, stresas ir žalingi įpročiai.

Siekdami mažinti šių ligų paplitimą, įgyvendiname sveikatos stiprinimo programą, skirtą širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai. Programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymu Nr. V-776 ir yra skirta didesnės rizikos asmenims, siekiant suteikti jiems praktinių žinių apie sveiką gyvenseną bei padėti įgyvendinti pokyčius kasdiniame gyvenime.

Bendradarbiaujant su Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centru, įgyvendiname **širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės sveikatos stiprinimo programą**, kurią sudaro 7 nemokami užsiėmimai. Šie užsiėmimai apima:

- Paskaitas ir praktinius mokymus apie širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius bei sveikos gyvensenos svarbą.
- Mitybos rekomendacijas – kaip pasirinkti sveikatai palankų maistą, mažinti druskos, cukraus bei sočiųjų riebalų kiekį kasdienėje mityboje.
- Fizinis užsiėmimas – mankštas, kurios pritaikytos širdies veiklai stiprinti.
- Streso valdymo metodus – relaksacines technikas, padedančias sumažinti įtampą ir nerimą.
- Kūno sudėties analizę ir sveikatos rodiklių stebėjimą, leidžiančius dalyviams sekti savo progresą ir geriau suprasti kūno pokyčius.

MOKINIŲ SVEIKATOS PRIEŽIŪRA

Ugdymo įstaigose didelis dėmesys skiriamas psichoaktyviųjų medžiagų prevencijai ir psichikos sveikatos stiprinimui, siekiant užtikrinti mokinių gerovę ir kurti saugią bei sveiką mokymosi aplinką. Psichoaktyviųjų medžiagų prevencija apima informavimą ir švietimą apie tokių medžiagų žalą sveikatai, jų vartojimo rizikas ir pasekmes, taip pat mokymų bei veiklų organizavimą, kurios padeda mokiniams atsispirti socialiniams spaudimams ir pasipriešinti žalingiems įpročiams.

Be to, ugdymo įstaigose aktyviai dirbama ir psichikos sveikatos stiprinimo srityje. Tai apima psichologinės pagalbos teikimą mokiniams, įvairių psichologinių bei emocinių sunkumų sprendimo metodų diegimą, taip pat mokymus, kurie padeda ugdyti emocinį intelektą, atsparumą stresui ir gebėjimą spręsti konfliktus. Psichikos sveikatos stiprinimas taip pat orientuojasi į savivertės ir socialinių įgūdžių ugdymą, kad vaikai ir paaugliai galėtų susidoroti su kasdieniais iššūkiais, ugdytų atsakingą ir sveiką požiūrį į gyvenimą.

Visi šie veiksmai padeda formuoti mokinių gebėjimą atpažinti ir tinkamai reaguoti į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikas ir psichikos sveikatos iššūkius, taip užtikrinant tvarų ir sveiką jų vystymąsi.

Vaikų sveikatai žalinga elgsena yra susijusi su tradiciniais ligų rizikos veiksniais – rūkymu, alkoholio ir narkotikų vartojimu. Tarptautinės nerūkymo dienos proga vyko žalingų įpročių prevencijos konkursas mokiniams ir mokytojams „Ką renkiesi Tu, sveikatą garinti ar gerinti II?“ jo metu suburtos komandos iš Alytaus apskrities ugdymo įstaigų (Druskininkų, Lazdijų, Alytaus) ruošė savo pasirodymus ir taip pat varžėsi protmūšyje.

Ugdymo įstaigose tęsiamos dantų ėduonies profilaktikos pamokos ir praktiniai užsiėmimai. Kiekvienais metais, bendradarbiaujant su mokyklos pedagogais, organizuojamas tradicinis „Dantuko gimtadienis“.

Mokymai pirmosios pagalbos ugdymo įstaigose yra būtina priemonė užtikrinant greitą ir tinkamą reakciją į nelaimingus atsitikimus, traumų ar sveikatos sutrikimų atvejus. Šie mokymai orientuoti į ugdymo įstaigų darbuotojų ir mokinių pasirengimą teikti pirmąją pagalbą bei įgyti žinių ir įgūdžių, kurie gali padėti išgelbėti gyvybę ir sumažinti sužalojimų pasekmes kritinėse situacijose.

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO ĮVYKDYTI - TĘSTINIAI PROJEKTAI

1. „Už sveiką rytojų“

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2024 metais įgyvendino projektą, kuris buvo finansuojamas iš sveikatos rėmimo specialiosios programos. Projektui įgyvendinti skirta 4 710 eurų. Projekto metu, visose Druskininkų savivaldybės bendruomenėse buvo organizuojamos „Sveikatos stotelės“. Projekto dalyviai galėjo išsitiirti gliukozės, cholesterolio kiekį kraujyje, pasimatuoti arterinį kraujo spaudimą, sužinoti kūno masės indeksą bei kūno sudėtį (kokią kūno dalį sudaro riebalai, raumenys ir vanduo). Gyventojai galėjo ne tik pasitikrinti sveikatą, bet ir išmokti, patobulinti pirmosios pagalbos įgūdžius. Taip pat projekto dalyviai galėjo pasidaryti Laimos ligos testą bei geležies stokos tyrimus. Leipalingio ir Viečiūnų bendruomenėse buvo organizavomos paskaitos sveikos gyvensenos temomis.

2. „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“

Tęsiame projektą „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“, kuriam skirtos paramos lėšos: 49 997.68 Eur. Projekto tikslas – teikti poreikius atitinkančias kokybiškas ir prieinamas jaunimui palankias sveikatos priežiūros paslaugas bei paskatinti jaunas žmones rinktis sveikesnį gyvenimo būdą projekte numatytų savivaldybių teritorijose (Druskininkų, Zarasų, Ignalinos ir Elektrėnų). Siekiant numatytojo tikslo yra teikiamos jaunimui (14–29 m.) palankios, konfidencialios paslaugos, padedančios stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą, prisidedama prie sveikos gyvensenos įpročių skatinimo, siekiant sumažinti jaunų žmonių sergamumą bei tikslingai spręsti jaunimui susirūpinimą keliančias problemas. Druskininkų savivaldybėje yra įsteigti JPSPP koordinatoriaus bei psichologo etatai, kurie suteikia pagalbą šiomis temomis: depresijos prevencija, savižudybės/savižalos prevencija, antsvorio ir nutukimo prevencija, valgyimo sutrikimai, seksualinio

smurto prevencija, LPL ir neplanuoto nėštumo prevencija, psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija, alkoholio vartojimo prevencija.

Per 2024 m. JPSPP koordinatoriaus paslaugos (suteiktos 43 individualios konsultacijos. „Žaliojo koridoriaus“ paslaugomis pasinaudojo 7 asmenys).

BENDRADARBIAVIMAS

Atsižvelgiant į tai, kad visuomenės sveikatos priežiūros paslaugos iš dalies yra įvairių įstaigų ir organizacijų veiklos dalis, siekiama plėtoti sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo mokymo ir ugdymo veiklos bendradarbiavimo. Visuomenės sveikatos biuras bendradarbiauja su Nacionaliniu visuomenės sveikatos centru, Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centru, Druskininkų miesto savivaldybės administracijos Švietimo ir asmens visuomenės sveikatos skyriumi, Druskininkų ugdymo įstaigomis, Druskininkų sav. bendruomenėmis, VšĮ Druskininkų socialinių paslaugų centru, Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariatu, Kauno apygardos probacijos tarnyba, VšĮ Druskininkų sporto centru, Druskininkų turizmo ir verslo informacijos centru, Druskininkų kultūros centru, Druskininkų miesto biblioteka, Druskininkų miesto muziejus, Druskininkų ligoninė, Druskininkų savivaldybės seniūnijomis, Lietuvos pensininkų sąjungos „Bočiai“ Druskininkų miesto bendrija, Druskininkų jaunimo užimtumo centru.

PRIDEDAMA. 2024 metų metinio veiklos plano uždavinių, priemonių, priemonių išlaidų ir produkto kriterijų įgyvendinimo ataskaitos forma.

Direktorė

(parašas)

Inga Kostina