PATVIRTINTA

Šilalės rajono savivaldybės administracijos direktoriaus

2015 m. balandžio 23 d.

įsakymu Nr. DĮV-584

**ŠILALĖS RAJONO ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO TVARKOS APRAŠAS**

**I SKYRIUS**

**BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Šilalės rajono širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) reglamentuoja asmenų, priklausančių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei (toliau – rizikos grupės asmenys), sveikatos stiprinimo tvarką.

2. Aprašo vykdytojai – Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (toliau – Visuomenės sveikatos biuras) bei pirminėse asmens sveikatos priežiūros įstaigose (toliau – PASPĮ), dirbantys specialistai.

3. Tikslinė grupė – 40–55 m. amžiaus vyrai ir 50–65 m. amžiaus moterys, priklausantys širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei (toliau – rizikos grupės asmenys), dalyvaujantys Asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programoje, patvirtintoje sveikatos apsaugos ministro 2005 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. V-913 „Dėl Asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programos patvirtinimo“ (toliau – Atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programa).

4. Aprašo įgyvendinimą koordinuoja Savivaldybės gydytojas.

**II SKYRIUS**

**APRAŠO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

5. Aprašo tikslas – įgyvendinti Sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-979 „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo priemones, integruojant Šilalės rajono pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų bei Visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikatinimo veiklą, efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą.

6. Aprašo uždaviniai:

6.1. supažindinti rizikos grupės asmenis su širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais;

6.2. išmokyti keisti gyvenseną, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

**III SKYRIUS**

**APRAŠO ĮGYVENDINIMO PRIEMONĖS**

7.Visuomenės švietimas:

7.1. visuomenės informavimas ir konsultavimas apie esamas ir galimas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo priemones;

7.2. informacijos, lankstinukų, atmintinių sklaida visuomenei, bendradarbiaujant su seniūnijomis, bendruomenių slaugytojomis.

8. Specializuotos sveikatos stiprinimo programos vykdymas:

8.1. paskaitų ir praktinių užsiėmimų, mokymų organizavimas rizikos grupės asmenims;

8.2. susitikimų ir pokalbių organizavimas su programoje dalyvaujančiais dėstytojais, pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistais dėl programos rezultatų aptarimo bei tobulinimo.

**IV SKYRIUS**

**SPECIALIZUOTOS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS**

**VYKDYMO SCHEMA**

9. Šeimos gydytojo funkcijos:

9.1. informuoja rizikos grupės asmenį apie jo sveikatos būklę ir pasiūlo savanoriškai dalyvauti specializuotoje sveikatos stiprinimo programoje (toliau ‒ programa);

9.2. jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje – užpildo ir įteikia jam sveikatos būklės rodiklių lapą (Aprašo 1 priedas);

9.3. įtraukia rizikos grupės asmenį į asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą. Rizikos grupės asmuo pasirašo šiame sąraše, patvirtindamas savo sutikimą dalyvauti programoje (2 priedas);

9.4. sąrašą šeimos gydytojas ne rečiau kaip kartą per mėnesį išsiunčia Visuomenės sveikatos biurui;

9.5. apie rizikos grupės asmens sutikimą dalyvauti programoje ir apie programą baigusius asmenis šeimos gydytojas įrašo ambulatorinėje rizikos grupės asmens sveikatos istorijoje (forma 025/a).

10. Visuomenės sveikatos biuro funkcijos:

10.1. vadovaudamasis gautu sąrašu, informuoja rizikos grupės asmenis apie programos užsiėmimų datas;

10.2. sudaro 10–20 asmenų grupes ir organizuoja programos įgyvendinimą;

10.3. vykdo mokymus interaktyvių paskaitų, diskusijų, demonstracijų, atvejų analizės ir praktinių užsiėmimų būdu (3 priedas).

10.4. programos vykdymo pabaigoje rizikos grupės asmenims įteikia užpildytą klausimyną ir su programoje dalyvaujančiais dėstytojais aptaria rezultatus ( 4 priedas);

10.5. ne rečiau kaip kartą per metus raštu informuoja PASPĮ, apie programą baigusius asmenis.

10.6. pasibaigus einamiesiems metams, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui pateikia metinę programos vykdymo ataskaitą teisės aktų nustatyta tvarka.

**V SKYRIUS**

**LAUKIAMI REZULTATAI**

11. Šilalės rajono bendruomenė gaus daugiau informacijos apie esamas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo priemones.

12. Pagerės rizikos grupės asmenų sveikatos būklė, sveikatos raštingumas bei gyvenimo kokybė.

13. Kasmet vis daugiau rizikos grupės asmenų dalyvaus programoje.

**VI SKYRIUS**

**BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

14. Aprašo laboratoriniai tyrimai, atliekami pradedant sveikatos stiprinimo programą ir praėjus 12 mėnesių, finansuojami Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis.

15. Aprašo įgyvendinimas finansuojamas iš valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skirtos Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti ir kitų finansavimo šaltinių (Europos Sąjungos finansinė parama projektams įgyvendinti ir kitos teisėtai gautos lėšos).

16. Pagal Apraše numatytą veiklą, Visuomenės sveikatos biuras ir Šilalės rajono pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos atsiskaito Savivaldybės tarybai, pateikdami metų veiklos ataskaitą.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Šilalės rajono širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo

1 priedas

**(Sveikatos būklės rodiklių lapo forma)**

**SVEIKATOS BŪKLĖS RODIKLIŲ LAPAS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eil.**  **Nr.** | **Rodikliai** | **Rodiklių reikšmės** | | |
| **Pradedant programą**  (*data*)  .......................... | **Po 3 mėn.**  (*data*)  ........................ | **Po 12 mėn.**  (*data*)  ................... |
| 1. | Kūno masė (kg) |  |  |  |
| 2. | Kūno masės indeksas  (KMI = kūno masė (kg) / ūgis (m2)  *(norma: 18,5–24,9)* |  |  |  |
| 3. | Liemens apimtis (cm)  *(norma: vyrams < 102 cm, moterims < 88 cm)* |  |  |  |
| 4. | Pulsas sėdint (k./min.)  *(norma: 60–70 k./min.)* |  |  |  |
| 5. | Arterinis kraujo spaudimas (mm/Hg)  *(norma: <140/90 mm/Hg)* |  | – |  |
| 6. | Bendrojo cholesterolio koncentracija kraujo serume (mmol/l)  *(norma: <5 mmol/l)* |  | – |  |
| 7. | Mažo tankio lipoproteinų (MTL) koncentracija kraujo serume (mmol/l)  *(norma: <3 mmol/l)* |  | – |  |
| 8. | Didelio tankio lipoproteinų (DTL) koncentracija kraujo serume (mmol/l)  *(norma: >1 mmol/l)* |  | – |  |
| 9. | Trigliceridų koncentracija kraujo serume (mmol/l)  *(norma: <1,7 mmol/l)* |  | – |  |
| 10. | Gliukozės koncentracija kraujo plazmoje (mmol/l)  *(norma: 3,33-6,11 mmol/l)* |  | ~~–~~ |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PASPĮ atsakingo asmens parašas, vardas, pavardė

Šilalės rajono širdies ir

kraujagyslių ligų rizikos grupės

asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo

2 priedas

**Rizikos grupės asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašas**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

data

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Vardas | Pavardė | Kontaktiniai duomenys | Asmens parašas |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PASPĮ atsakingo asmens parašas, vardas, pavardė

Šilalės rajono širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo

3 priedas

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Tema | Turinio aprašas | | Teorijos ir praktinių užsiėmimų trukmė, val. | Kvalifikaciniai reikalavimai dėstytojams |
| Teorijos | Praktinių užsiėmimų |
| 1. | Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai | Pristatomi programos tikslai, mokymo metodai, apžvelgiami pagrindiniai sveikatos rizikos veiksniai ir jų prevencijos būdai | Diskusija | 2,0 | Visuomenės sveikatos specialistas, šeimos gydytojas arba gydytojas dietologas |
| 2. | Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas | Supažindinama su pagrindiniais širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais (arterine hipertenzija, dislipidemija, hipodinamija, nutukimu, antsvoriu, angliavandenių apykaitos sutrikimais, aterogeninė mityba, stresu ir kt.) Pateikiami duomenys apie jų įtaką sveikatai.  Lipidų ir gliukozės kiekio kraujyje stebėjimo reikšmė.  Rūkymo ir alkoholio įtaka sveikatai | Vyksta diskusija, kurios metu atsakoma į klausimus apie sveikatos būklės rodiklius, jų stebėjimą bei rizikos veiksnius, kuriuos šie rodikliai atspindi | 2,0 | Gydytojas kardiologas arba šeimos gydytojas |
| 3. | Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai | Mitybos įtaka sveikatai. Sveikos mitybos principai. Kūno masės, kūno masės indekso (KMI) ir liemens apimties matavimo reikšmė.  Antsvorio ir nutukimo prevencija bei mažinimas.  Sveikatai palankaus maisto pasirinkimas ir jo gaminimas namie | Vyksta diskusija apie mitybą, kurios metu atsakoma į klausimus apie mitybos įpročius, maisto pasirinkimą, gaminimą. Mokoma individualių mitybos planų sudarymo principų | 4,0 | Gydytojas dietologas, dietistas arba asmuo, įgijęs mitybos studijų krypties išsilavinimą |
| 4. | Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai | Fizinio aktyvumo reikšmė sveikatai. PSO fizinio aktyvumo rekomendacijos.  Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų pasireiškimui.  Fizinio pajėgumo vertinimas. Ramybės ir maksimalus pulso dažniai. Aerobinis pajėgumo testas. Vienos minutės žingsniavimo testas. Pulso dažnio normalizavimosi testas. Tinkamo fizinio aktyvumo ir jo krūvio pasirinkimas | Dalyviams pasiūlomi fizinio aktyvumo testai, paaiškinama jų rezultatų reikšmė.  Mokoma fizinės veiklos planų sudarymo principų | 4,0 | Kinezitera-peutas arba asmuo, įgijęs sporto krypties išsilavinimą |
| 5. | Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas | Streso samprata ir jo įtaka širdies kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso išvengimo ir įveikimo būdai.  Darbo ir poilsio režimo įtaka sveikatai. Darbo ir poilsio planavimas.  Atsipalaidavimo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai | Mokoma atsipalaidavimo pratimų  (kvėpavimo, raumenų įtempimo ir atpalaidavimo, autogeninės treniruotės) individualių darbo ir poilsio planų sudarymo principų | 2,0 | Psichologas, psichiatras arba asmuo, įgijęs psichologijos studijų krypties išsilavinimą |
| 6. | Programos vykdymo ir rezultatų aptarimas, nurodymai tolesnei veiklai (tęstiniai mokymai, atliekami po 3 ir 12 mėn.) | Žinių patikrinimas ir atnaujinimas, konsultavimas | Aptariami gyvensenos, tirtų sveikatos būklės rodiklių pokyčiai, individualių veiklos planų įgyvendinimas bei programos tobulinimo galimybės | 2,0 | Visuomenės sveikatos specialistas ir kiti reikiami specialistai |

Šilalės rajono širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo

4 priedas

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS EFEKTYVUMO ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS**

(pažymėkite priimtiną atsakymo variantą ar įrašykite savo atsakymą)

1. Jūsų lytis ‒ vyras, moteris.

2. Gyvenamoji vieta (*miesto ar rajono pavadinimas*) ...........................................................

3. Kokią įtaką Jūsų gyvensenos ir sveikatos būklės rodikliams turėjo dalyvavimas sveikatos stiprinimo programoje? *(Jei kurio nors rodiklio reikšmė iki dalyvavimo programoje pradžios buvo normali, pažymėkite atsakymą „nežinau“)*:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Sumažėjo kūno masė | taip | ne | nežinau |
| 3.2. | Sumažėjo liemens apimtis | taip | ne | nežinau |
| 3.3. | Sulėtėjo pulsas sėdint | taip | ne | nežinau |
| 3.4. | Sumažėjo arterinis kraujo spaudimas | taip | ne | nežinau |
| 3.5. | Sumažėjo bendrojo cholesterolio koncentracija | taip | ne | nežinau |
| 3.6. | Sumažėjo mažo tankio lipoproteinų (MTL) koncentracija | taip | ne | nežinau |
| 3.7. | Padidėjo didelio tankio lipoproteinų (DTL) koncentracija | taip | ne | nežinau |
| 3.8. | Sumažėjo trigliceridų koncentracija | taip | ne | nežinau |
| 3.9. | Sumažėjo gliukozės koncentracija | taip | ne | nežinau |
| 3.10. | Padidėjo fizinis aktyvumas | taip | ne | nežinau |
| 3.11. | Valgote daugiau daržovių ir vaisių | taip | ne | nežinau |
| 3.12. | Vartojate mažiau druskos | taip | ne | nežinau |
| 3.13. | Vartojate mažiau riebalų, riebaus maisto | taip | ne | nežinau |
| 3.14. | Vartojate mažiau saldaus maisto | taip | ne | nežinau |
| 4.15. | Pagerėjo Jūsų savijauta | taip | ne | nežinau |
| 3.16. | Metėte rūkyti arba surūkote mažiau cigarečių | taip | ne | esu nerūkantis |
| 3.17. | Vartojate mažiau alkoholio | taip | ne | nevartoju arba labai retai |

4. Kaip vertinate sveikatos stiprinimo programos užsiėmimus?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | Organizavimas | gerai | patenkinamai | nepatenkinamai |
| 4.2. | Aktualumas | gerai | patenkinamai | nepatenkinamai |
| 4.3. | Informacijos naudingumas | gerai | patenkinamai | nepatenkinamai |

5. Kurie pranešimai ar praktiniai užsiėmimai Jums buvo įdomiausi, vertingiausi ir kodėl?

.............................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................

6. Kokių turėtumėte pasiūlymų organizatoriams:

.............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

7. Jūsų vardas, pavardė (*nurodyti* *nebūtina*) ...........................................................................

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_