



**ŠILALĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
TARYBA**

**SPRENDIMAS
DĖL ŠILALĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO
DIREKTORIAUS 2019 M. VEIKLOS ATASKAITOS**

2020 m. vasario 21 d. Nr. T1-74
Šilalė

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 2 dalies 19 punktu, Šilalės rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento, patvirtinto Šilalės rajono savivaldybės tarybos 2015 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T1-39 „Dėl Šilalės rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento patvirtinimo“, 252 punktu, atsižvelgdama į Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatų, patvirtintų Šilalės rajono savivaldybės tarybos 2015 m. gruodžio 18 d. sprendimu Nr. T1-304 „Dėl Šilalės rajono savivaldybės tarybos 2011 m. birželio 30 d. sprendimo Nr. T1-231 „Dėl Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“, 22.8 papunktį, Šilalės rajono savivaldybės taryba n u s p r e n d ž i a:

1. Pritarti Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2019 m. veiklos ataskaitai (pridedama).

2. Įpareigoti Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro administraciją Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2019 metų veiklos ataskaitą paskelbti įstaigos interneto svetainėje.

3. Paskelbti informaciją apie šį sprendimą vietinėje spaudoje, o visą sprendimą – Šilalės rajono savivaldybės interneto svetainėje www.silale.lt.

Šis sprendimas gali būti skundžiamas Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka Lietuvos administracinių ginčų komisijos Klaipėdos apygardos skyriui (H. Manto g. 37, 92236 Klaipėda) arba Regionų apygardos administracinio teismo Klaipėdos rūmams (Galinio Pylimo g. 9, 91230 Klaipėda) per vieną mėnesį nuo šio sprendimo paskelbimo arba įteikimo suinteresuotam asmeniui dienos.

Savivaldybės meras

Algirdas Meiženis

PRITARTA
Šilalės rajono savivaldybės tarybos
2020 m. vasario 21 d. sprendimu
Nr. T1-74

ŠILALĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2019 M. VEIKLOS ATASKAITA

I SKYRIUS IŠTAIGOS TIKSLAI IR PAGRINDINĖS VEIKLOS KRYPTYS

Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras) įsteigtas 2007 m. lapkričio 29 d. Šilalės rajono savivaldybės tarybos sprendimu Nr. T1-292. Biuras įregistruotas juridinių asmenų registre 2008 m. sausio 16 d.

Pagrindinis Biuro veiklos tikslas – rūpintis Šilalės rajono savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti savivaldybės 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.

Pagrindinė Biuro veiklos sritis – Lietuvos Respublikos įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamų savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas ir teikimas fiziniams ir juridiniams asmenims savivaldybės teritorijoje.

Veiklos kryptys:

1. Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje;
2. Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringas);
3. Užkrečiamųjų ligų profilaktika;
4. Neinfekcinių ligų ir traumų profilaktika bei kontrolė savivaldybėje;
5. Visuomenės sveikatos programų įgyvendinimas savivaldybėje;
6. Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas;
7. Bendradarbiavimas su socialiniais partneriais;

Teikiamos nemokamos paslaugos:

1. Informacijos teikimas sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos temomis;
2. Konsultavimas – individualios informacijos sveikatos klausimais teikimas;
3. Specializuotos pagalbos teikimas socialinės rizikos asmenims (kompleksinė pagalba asmenims, siekiantiems atsisakyti priklausomybės nuo alkoholio; socialinės rizikos asmenų profilaktinis sveikatos patikrinimas dėl tuberkuliozės);

4. Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir įvertinimas;
5. Visuomenės sveikatos mokymas.

Teikiamos mokamos paslaugos:

1. Privalomieji pirmos pagalbos, higienos įgūdžių mokymai bei mokymai apie alkoholio bei narkotikų žalą žmogaus sveikatai;

2. Konsultacijos - užsiėmimai „Elgesys-pokalbis-pasikeitimas“, pagal adaptuotą nusikalstamo elgesio pataisos programą.

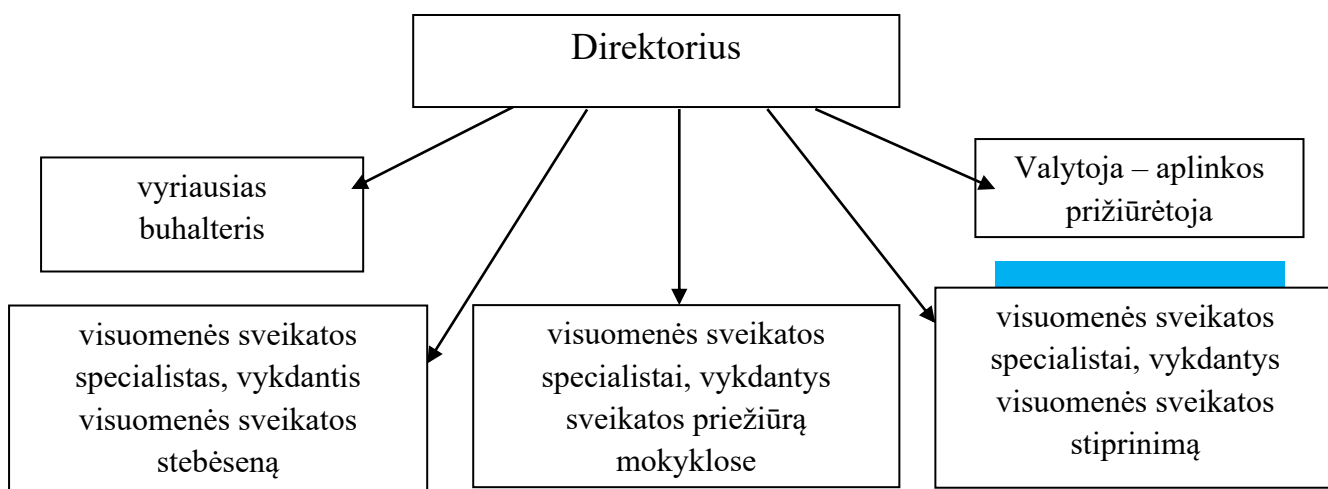
II SKYRIUS INFORMACIJA APIE TIKSLŲ ĮGYVENDINIMĄ

2.1. Personalo valdymas

Biuro struktūroje visi darbuotojai tiesiogiai pavaldūs Biuro direktoriui (*žiūr. 1 pav.*). 2019 m. lapkričio 29 d. Šilalės rajono savivaldybės tarybos sprendimu Nr. T1-251 Biure patvirtintas maksimalus 14 etatų skaičius. Biure 2019 m. pradžioje patvirtinta ir užimta – 13 pareigybių (etatų) (*žiūr. 1 lentelė*), dirbo 14 asmenų. Biuro administracijoje – 7 asmenys (6,5 etato): direktorė, vyr. buhalterė, 3 visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios visuomenės sveikatos stiprinimą, 1 visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, valytoja – aplinkos prižiūrėtoja; 8 visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokyklose (6,5 etato) rajono ugdymo įstaigose vykdė 3298 mokinių, ugdomų pagal pradinio, pagrindinio, vidurinio, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, sveikatos priežiūrą.

Metų pabaigoje Biure patvirtinta ir užimta 12,5 pareigybių, dirbo 13 asmenų.

Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro struktūra



1 pav. Biuro struktūra

2019 m. Biuro adm [redacted] stai įgiję aukštąjį išsilavinimą (2 bakalauro, 4 magistro). Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtintais kvalifikacinius reikalavimus, nuo 2016 m. sausio 1 dienos mokyklose visuomenės sveikatos priežiūros specialistais gali dirbti tik asmenys, įgiję visuomenės sveikatos bakalauro ar magistro išsilavinimą arba slaugytojai, felčeriai, akušeriai, turintys atitinkamos kvalifikacijos diplomą ir papildomai baigę ne trumpesnius kaip 160 valandų trukmės visuomenės sveikatos priežiūros tobulinimosi kursus, kurių programos yra suderintos su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija ir pateikę tai įrodančius dokumentus. Mokyklose sveikatos priežiūrą vykdė 3 specialistai įgiję aukštąjį išsilavinimą (2 bakalauro, 1 magistro) ir 3 specialistai, įgiję aukštesnįjį išsilavinimą (pastarieji galės dirbti tik iki 2024 m. liepos 1 d.).

1 lentelė. 2019 m. įstaigos darbuotojų pareigybių sąrašas

Eil. Nr.	Pareigybės pavadinimas	Pareigybės lygis	Pareigybių skaičius (etatas)	Pareigybei nustatyta darbo savaitės trukmė (val.)
1	2	3	4	5
Dirbantys Biuro administracijoje				
1.	Direktorius	A1	1	40
2.	Vyriausiasis buhalteris	A2	0,5	20
3.	Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamasis visuomenės sveikatos stebėseną	A2	1	38
4.	Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamasis visuomenės sveikatos stiprinimą	A2	3	38
5.	Valytojas – aplinkos prižiūrėtojas	D	1	40
Dirbantys mokyklose				
6.	Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamasis sveikatos priežiūrą mokykloje	B	6,5	38

Per 2019 m. kvalifikaciją kėlė 11 darbuotojų, kurie dalyvavo 57 kvalifikacijos kėlimo kursuose, seminaruose. Biuro darbuotojai vyko į 9 komandiruotes. Direktorė 8 kartus vyko į pasitarimus, seminarus, konferencijas Biuro veiklos ir kvalifikacijos kėlimo klausimais.

2.2. Dokumentų valdymas

Per 2019 m. Biure priimti šie vidaus tvarką reguliuojantys dokumentai: 31 įsakymas veiklos klausimais, 101 įsakymas personalo valdymo klausimais, 9 įsakymai komandiruočių klausimais, 35 įsakymai atostogų klausimais, 23 vidaus dokumentai.

Gautų dokumentų registre užregistruota 208 raštai ir 118 darbuotojų prašymų personaliniais klausimais. Buvo išsiųsti 129 informaciniai, veiklą reguliuojantys dokumentai. Sudaryta 150 darbų, paslaugų atlikimo, prekių pirkimo ir kitų sutarčių su įvairiomis įstaigomis ir organizacijomis.

Dalyvauta 3 Savivaldybės administracijos darbo grupėse, komisijose: Vaiko gerovės komisijoje, Neįgaliųjų reikalų komisijoje, Neįgaliųjų socialinės integracijos per kūno kultūrą ir sportą projektų vertinimo komisijoje. Taip pat dalyvauta Tauragės apskrities antimikrobinio valdymo atsparumo grupėje.

Patvirtintas Dokumentacijos planas, Dokumentų registrų sąrašas, Viešųjų pirkimų planas, Biuro veiklos planas, Darbuotojų kasmetinių atostogų suteikimo eilė, Darbuotojų, dirbančių pagal darbo sutartis, darbo apmokėjimo sistemos aprašas, Darbo tvarkos taisyklės, Sveikatingumo ugdymo stovyklos – 2019 vidaus tvarkos taisyklės, Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro konkursų, finansuojamų iš Europos sąjungos struktūrinių fondų, Europos sąjungos finansinės paramos ir tarptautinės paramos lėšų, organizavimo tvarkos aprašas, Integruotos sistemos diegimo koordinatoriaus pareigybės aprašymas, Privalomojo higienos įgūdžių mokymo programa (kodai – HBB, H9, H10), Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio, narkotinių ir psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikio žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašas, Visuomenės sveikatos biuro pareigybių sąrašas, Projektų privalomų pareigybių sąrašas, 2018-2020 m. korupcijos prevencijos programos įgyvendinimo priemonių plano ataskaita bei kt. dokumentai.

Kas mėnesį tvirtinami visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, vykdančių mokinių sveikatos priežiūrą mokyklose, planai ir ataskaitos (įvyko 10 darbuotojų susirinkimų, pateikta 216 sveikatinimo veiklos planų ir ataskaitų).

Kasmet iki rugsėjo 30 d. su mokyklų administracija suderinami ir patvirtinami metiniai mokyklų sveikatos priežiūros veiklos planai.

Nuo 2016 m. gruodžio mėnesio mokyklų sveikatos priežiūros kabinetuose įdiegta nacionalinė Vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema, skirta sistemingam vaikų sveikatos būklės stebėjimui.

2.3. Ataskaitų pateikimas

Parengtos ir pateiktos pagrindinės 2019 m. ataskaitos:

1. Sveikatos ugdymo ir mokymo ataskaita Nr. 41–1 SVEIKATA (pateikiama SMLPC);
2. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialiosios rėmimo programos ataskaita (pateikiama savivaldybės administracijai);
3. Planuojamų visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų vykdymo veiklos prioritetų vertinimo kriterijų (pusmečio/metų) reikšmės (pateikiama SMLPC);
4. Ankstyvos intervencijos, skirtos nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams, vykdymo ataskaita (pateikiama NTAKD);
5. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita (pateikiama savivaldybės administracijai, tvirtinama savivaldybės taryboje);
6. Direktorius veiklos ataskaita (pateikiama savivaldybės tarybai);
7. Šilalės rajono savivaldybės vykdomų valstybinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų vertinimo kriterijų įgyvendinimo (pusmečio/metų) ataskaita (pateikiama SMLPC);
8. Metų personalo ataskaita Nr. 3 (sveikata) (pateikiama Higienos institutui);
9. Viešųjų pirkimų ataskaita (pateikiama Viešųjų pirkimų tarnybai);
10. ŽIV/AIDS ir lytiškai plintančių infekcijų profilaktikos ir kontrolės 2018–2020 veiksmų plano įgyvendinimo priemonių ataskaita (pateikiama ULAC);
11. Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams veiklos ataskaita (pateikiama Higienos institutui);
12. Bendrojo ugdymo mokyklų darbuotojų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimo veiklos ataskaita (pateikiama Valstybiniam psichikos sveikatos centrui)
13. Antimikrobiniais preparatais atsparių mikroorganizmų plitimo prevencijos 2017–2021 metų veiksmų plano priemonių įgyvendinimo ataskaita (pateikiama Higienos institutui);
14. Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo įgyvendinimo ataskaita (pateikiama SMLPC);
15. Informacinių technologijų naudojimo valstybės ir savivaldybių valdymo įstaigose statistinė ataskaita ITP-02 (pateikiama Lietuvos statistikos departamentui);
16. Projekto „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“, projekto kodas Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-71-0003 įgyvendinimo ataskaitos (teikiama Europos socialinio fondo agentūrai) bei kt. įvairioms valstybės bei savivaldybės institucijoms pateiktos ataskaitos

2.4. Projektinė veikla

Biuras dalyvavo programose / projektuose:

1. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonėse (patvirtinta Šilalės rajono savivaldybės tarybos 2018 m. lapkričio 29 d. sprendimu Nr. T1-257 „Dėl Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos tvirtinimo“);

2. Neformaliojo vaikų švietimo programos projekte „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir skatinimas“;

3. Projektas „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“, 08.4.2-ESFA-R-630-71-0003;

4. Projektas „Integruotų priklausomybės ligų gydymo paslaugų kokybės ir prieinamumo gerinimas“ pagal Nr. 08.4.2-ESFA-V-621 priemonę „Priklausomybės ligų profilaktikos, diagnostikos ir gydymo kokybės ir prieinamumo gerinimas“.

2.5. Ryšiai su socialiniais partneriais

Visuomenės sveikatos priežiūros veikla vykdoma bendradarbiaujant su įvairiomis institucijomis, nevyriausybinėmis organizacijomis bei įtraukiant socialinius partnerius į sveikatinimo veiklą. 2019 m. Biuras, organizuodamas renginius, akcijas, kvalifikacijos tobulinimo seminarus, bendradarbiavo su Užkrečiamų ligų ir AIDS centru, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru, Respublikiniu priklausomybės ligų centru, Higienos instituto Sveikatos informacijos centru, Savivaldybių biurų asociacija, Lietuvos sveikuolių sąjunga, Klaipėdos apygardos probacijos tarnyba, Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Šilalės skyriumi, Tauragės apskrities priešgaisrinės gelbėjimo valdybos Šilalės priešgaisrine gelbėjimo tarnyba, Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie SAM Tauragės apskrities skyriumi Šilalės rajone, Šilalės suaugusiųjų mokykla, Sporto mokykla, Šilalės Vlodo Statkevičiaus muziejumi, Šilalės rajono savivaldybės kultūros centru, Šilalės švietimo pagalbos tarnyba, Šilalės rajono neįgaliųjų krašto sąjunga, Sutrikusios psichikos žmonių bendrija, rajono bendruomenėmis, seniūnijomis, Socialinės paramos skyriumi, Šilalės rajono socialinių paslaugų namais, Asociacija savipagalbos grupė „Vilties galia“, VšĮ Šilalės rajono ligoninė, UAB „Šilalės rajono šeimos gydytojo praktika“, Šilalės rajono PSPC, med. punktais, ambulatorijomis ir kt. įstaigomis. Nuolat bendradarbiaujama su mokyklų vadovais, mokinių sveikatos priežiūros ir renginių organizavimo klausimais.

2.6. Visuomenės sveikatos priežiūros priemonės

Biuras planuoja veiklą vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos nustatytais visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų įgyvendinimo veiklos prioritetais, bei vykdo Šilalės rajono savivaldybės pavestas funkcijas. Renginių planai skelbiami viešai interneto svetainėje www.silalesvsb.lt - Administracinės informacijos skiltyje – Planuojami renginiai bei facebook paskyroje.

Biuro administracija ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokyklose, įgyvendino šias visuomenės sveikatos priežiūros priemones:

- organizavo 1161 renginių;
- parengė 246 straipsnius, pranešimus, publikacijas periodiniuose leidiniuose ir internete, išleido ir išdalino 1775 vnt. sveikatos ugdymo ir mokymo leidinių, (stendai, plakatai, atmintinės, lankstinukai ir kt.).

Renginiuose dalyvavo 27835 dalyviai:

- 2390 – ikimokyklinio amžiaus vaikų;
- 16938 – mokyklinio amžiaus vaikai;
- 2043 – kaimo gyventojai;
- 492 – pedagogai;
- 97– socialiniai darbuotojai;
- 45 – nevyriausybinių organizacijų nariai;
- 1294 – vyresnio amžiaus asmenys;
- 244 – valstybės ir savivaldybių įstaigų darbuotojai;

- 132 – pacientai
- 4130 – kitų profesinių ir socialinių grupių atstovų.

2.7. Svarbiausių darbų apžvalga

2.7.1. Fizinio aktyvumo skatinimas

Praktiniai užsiėmimai „Šiaurietiško ėjimo mokymai“

Tikslas – pagerinti gyvenimo kokybę, skatinti fizinį aktyvumą, formuoti taisyklingą laikyseną, stiprinti imunitetą. Šiaurietiškas ėjimas yra fizinio aktyvumo forma, kurioje įprastinis, natūralus ėjimas yra papildytas specialiai suprojektuotų poros ėjimo lazdu aktyviu naudojimu, išlaikant teisingo ėjimo charakteristikas ir tinkamą laikyseną. Šilalės rajone 2019 metais suorganizuota 18 šiaurietiško ėjimo užsiėmimų gyventojams. Mokymuose dalyvavo 388 įvairaus amžiaus dalyviai.

Praktiniai užsiėmimai „Trumpa mankšta – gera sveikata“

Tikslas – išmokyti bendruomenės narius praktinių jogos, fitneso, raumenų tempimo pratimų bei taisyklingo kvėpavimo. Užsiėmimų metu bendruomenės nariams buvo rodomi praktiniai pratimai, suteikta informacija apie streso mažinimo būdus, sveiką gyvenseną, fizinio aktyvumo naudą žmogaus organizmui. Iš viso suorganizuoti 94 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 1960 rajono gyventojai. Užsiėmimus vedė kineziterapeuto padėjėja Laima Pečuntauskienė ir asmeninė trenerė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą Giedrė Fasci. Užsiėmimai vyko Šilalės, Obelyno, Kvėdarnos, Žadeikių ir Traksėdžio miesteliuose.

Mankšta su volu

Tikslas – atsikratyti raumenų įtampos ir spazmų, palaikyti normalų raumenų tonusą ir elastingumą. Treniruotė su volu yra vienas iš būdų, kaip sau atlikti kokybišką raumenų ir audinių giluminį masažą. Masažinės treniruotės metu skausmingi pojūčiai kūne virsta padidėjusiu lankstumu ir atsipalaidavimu. Tai ypač naudinga atsiradus nugaros, kaklo ir kitiems skausmams. Iš viso suorganizuotas 41 užsiėmimas, kuriuose dalyvavo 623 dalyviai. Užsiėmimus vedė asmeninė trenerė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą Giedrė Fasci. Užsiėmimai vyko Šilalės, Kvėdarnos ir Obelyno bendruomenėse.

STEP aerobikos užsiėmimai

Tikslas – skatinti gyventojų fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą. Aerobika teigiamai veikia širdies raumens darbą, stiprina kraujagysles bei kvėpavimo sistemą, suteikia ištvermės, jėgų, gerina lankstumą, koordinaciją, laikyseną, kūno formas. Užsiėmimai, kuriuos vedė trenerė Jurgita Rumšienė, vyko Pajūrio miestelyje. Iš viso suorganizuota 12 užsiėmimų, kurių metu dalyvavo 167 dalyviai.

Praktiniai linijinių šokių užsiėmimai

Tikslas – skatinti fizinį aktyvumą su šokio ir muzikos elementais, lavinti koordinaciją, atmintį ir pusiausvyrą, bei stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, gerinti psichinę sveikatą. Iš viso suorganizuoti 36 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 328 rajono gyventojai, kurie vyko Šilalės mieste. Užsiėmimus vedė asmeninė trenerė, choreografė G. Fasci.

Praktiniai linijinių šokių užsiėmimai senjorams

Tikslas – skatinti fizinį aktyvumą su šokio ir muzikos elementais, lavinti koordinaciją, atmintį ir pusiausvyrą bei stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, gerinti psichinę sveikatą. Iš viso suorganizuoti 33 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 278 rajono gyventojai, kurie vyko Šilalėje ir Laukuvoje. Užsiėmimus vedė asmeninė trenerė, choreografė G. Fasci.

Praktiniai užsiėmimai - mankšta „Gyvenk be nugaros skausmo“

Tikslas – stiprinti pagrindines raumenų grupes, kurios stipriną nugarą ir mažina nugaros skausmus. Užsiėmimai vyko Didkiemio, Žadeikių ir Bijotų miestelių gyventojams. Iš viso

suorganizuoti 26 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 362 rajono gyventojai. Mankštą vedė kineziterapeutas Evaldas Alijošius.

Korekcinės mankštos, šiaurietiško ėjimo užsiėmimai ir užsiėmimai su stepais vaikams (projektas)

Tikslas – pagrindinių raumenų, kurie formuoja laikyseną (nugara, krūtinė, pilvas), bei jungiamojo aparato (sąnarių) stiprinimas. Mankšta skirta vaikams nuo 6 iki 12 metų. Iš viso įvyko 41 užsiėmimas Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazijoje, Kvėdarnos P. Liutuko pradinėje mokykloje, Pajūrio Stanislovo Biržiškio gimnazijoje, Upynos Stasio Girėno mokykloje, Kaltinėnų Aleksandro Stulginskio gimnazijoje, Obelyno pagrindinėje mokykloje, kuriuose dalyvavo 820 vaikai. Mankštą vedė trenerė G. Fasci.

Dalyvavimas neformaliojo vaikų švietimo programoje vykdant korekcinės mankštos užsiėmimus

Tikslas – pagrindinių raumenų, kurie formuoja laikyseną (nugara, krūtinė, pilvas), bei jungiamojo aparato (sąnarių) stiprinimas. Iš viso įvyko 62 užsiėmimai Kaltinėnų Aleksandro Stulginskio gimnazijoje ir Upynos Stasio Girėno mokykloje, kuriuose dalyvavo 1576 mokiniai. Mankštą vedė trenerė G. Fasci.

XBOX žaidimų popietės vaikams

Tikslas – vaikų užimtumas vasaros metu, skatinti fizinį aktyvumą su šokio ir muzikos elementais, lavinti koordinaciją, atmintį ir pusiausvyrą bei stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, gerinti psichinę sveikatą. Iš viso įvyko 17 užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 115 vaikų. Užsiėmimus vedė trenerė G. Fasci.

2.7.2. Žalingų įpročių prevencija

Mokymai apie žalingų įpročių žalą

Tikslas – padėti Šilalės rajono mokiniams tinkamai suvokti žalingų įpročių žalą ir ugdyti atsparumą bei savarankiškumą. Paskaitose pateiktos praktinės priemonės, kaip išspręsti iškilusias problemas, kaip tinkamai save ugdyti tolimesniam gyvenimui be žalingų įpročių. Mokymai vedami mokyklinio amžiaus vaikams įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdyimas“. Vyko 14 mokymų, kuriuos išklausė 264 Šilalės rajono mokiniai. Vedė - lektorius konsultantas, mokymo programų rengėjas, baigęs mokymus psichologinio konsultavimo ir psichologinės terapijos srityje, Vaidas Arvasevičius.

Šilalės rajono savivaldybės priklausomybės nuo alkoholio mažinimo programa

Tikslas – specializuotos pagalbos teikimas socialinės rizikos asmenims, siekiantiems atsisakyti priklausomybės nuo alkoholio, bei jų šeimos nariams. Buvo vykdoma švietėjiška veikla, organizuojama psichologinė pagalba, medikamentinis gydymas, bei transportas asmenų nuvežimui į gydymo įstaigą. Nuo lapkričio 1 d. pradėtos teikti priklausomybės konsultanto paslaugos rajono gyventojams. Programoje dalyvavo 75 asmenys, iš jų: 42 vyrai, 33 moterys.

Susitikimas – diskusija „Šilalės visuomenės sveikatos biuro ir Respublikinio priklausomybės ligų centro bendradarbiavimo galimybės“

Tikslas – plėsti tarpinstitucinio bendradarbiavimo galimybes, didinant paslaugų prieinamumą rajono gyventojams. Susitikimo metu Biuras pasirašė su Respublikiniu priklausomybės ligų centru specializuotų asmens sveikatos priežiūros paslaugų teikimo sutartį. RPLC Klaipėdos filialo direktorė Vaida Karulaitienė pristatė Centro veiklą bei bendradarbiavimo galimybes, buvo aptartos problemos, susijusios su Priklausomybių mažinimo programos įgyvendinimu Šilalės rajone. Susitikime dalyvavo gydytojai, socialiniai darbuotojai, policijos, Vaiko teisių apsaugos, Socialinės paramos skyriaus, nevyriausybinų organizacijų atstovai bei suinteresuoti asmenys, iš viso - 33 rajono specialistai.

Paskaita „Žalingi įpročiai“

Tikslas - supažindinti su žalingų įpročių poveikiu sveikatai, įveikimo galimybėmis bei alternatyvomis. Mokoma kaip galima atsisakyti žalingų įpročių vartojimo, įveikti „draugų“ įtaką bei tinkamai pasirinkti gyvenimo būdą.

Paskaitytos 9 paskaitos, kuriose dalyvavo 382 rajono mokiniai.

Paskaita „Elektorinės cigaretės“

Tikslas - parodyti elektroninių cigarečių vartojimo žalą. Paskaitų metu išsiaiškinti el. cigarečių veikimo principai ir pavojai, analizuota cigarečių skysčių sudėtis, apžvelgti šalutiniai poveikiai sveikatai ir aplinkai.

Paskaitytos 5 paskaitos, kuriose dalyvavo 118 rajono mokinių.

Paskaita „Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija šeimoje ir ugdymo institucijoje“

Tikslas - šviesti mokinių tėvus ir skatinti aktyviai dalyvauti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje. Tėvai supažindinami su naujausiomis psichoaktyviomis medžiagomis, išaiškinamas jų poveikis sveikatai, psichikai ir elgsenai. Pateikiami požymiai iš kurių galima spręsti ar vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Paaškinama, kaip elgtis jei įtariate, kad vaikas galimai vartoja psichoaktyvias medžiagas bei kaip užkirsti tam kelią. Paskaita vyko tėvų susirinkimo metu, viso dalyvavo 24 tėvai.

Narkotinių medžiagų aptikimo aplinkoje testavimas.

Tikslas – ištirti Pajūrio Stanislovo Biržiškio gimnazijos aplinką dėl galimo narkotinių medžiagų vartojimo bei testavimo rezultatus panaudoti tolimesnės prevencinės veiklos vykdymui. Vertinant aplinką mėginiai buvo paimami iš šių patalpų: rūbinės, koridorių, tualetų, poilsio vietų paviršių (durų rankenų, palangių, stalų ir kt.). Tyrimui atlikti buvo naudojamos narkotinių medžiagų paieškos priemonė „PenTest“. Atlikus tyrimą nustatyta, kad ant sporto salės laukinių durų, buvo aptikta metamfetaminų grupės narkotinių medžiagų bei kanapių pėdsakų.

2.7.3. Psichinės sveikatos stiprinimas, savižudybių prevencija

Garso terapijos užsiėmimai

Tikslas – stiprinti psichinę sveikatą, atstatyti psichinę ir emocinę pusiausvyrą. Ši muzikos terapija taip pat tinkama norintiems pailsėti, atsipalaiduoti, subalansuoti save ir atrasti vidinę harmoniją, sumažinti nerimą, pagerinti miegą. Vyko 11 garso terapijos užsiėmimų (Šilalės miesto ir rajono gyventojams), kuriuose dalyvavo 278 dalyviai.

Jogos užsiėmimai „Menas būti sveikam“

Tikslas – išmokti kūno lavinimo – jogos pratimų, taisyklingo kvėpavimo technikos, atsipalaidavimo būdų, pozityvaus mąstymo ir meditacijos. Vyko 14 užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 332 rajono gyventojai. Užsiėmimus vedė – Ramunė Džiugelienė, sertifikuota Šri Šri jogos mokytoja, psichologė.

Seminaras „Mokyklos mikroklimato psichologiniai aspektai“

Tikslas - naujai, giliau ir plačiau pažvelgti į mikroklimato gerinimo procesą ugdymo sistemoje. Mokyklos mikroklimatas ir moksleivių bei mokytojų tarpusavio santykiai atskleidžia mokyklos gyvenimo problemas, tarpusavio santykius, psichologinę atmosferą, turi didelę įtaką vaiko asmenybei, jo ateities formavimuisi bei socialinei, psichologinei raidai.

Seminaras vyko Laukuvos N. Vėliaus gimnazijoje, kur dalyvavo 24 mokyklos bendruomenės nariai. Seminarą vedė psichologė, Vanda Benaitienė.

Mokymai „Mokiniai ir aplinka. Mokyklos bendruomenės tarpusavio santykių ypatumai“

Tikslas - atskleisti vaikų mokymosi ypatumus, susijusius su žmogaus asmenybės konstrukcija, siekiant suprasti, kiek suaugę žmonės gali pakeisti vaiko nuostatas, suformuoti naujas.

Mokymų metu aptariami lūkesčiai, kuriais vadovaujamos šeimoje ir mokykloje bei keliami pertekliniai reikalavimai, kurie trukdo natūraliam vaiko asmenybės brandos procesui.

Mokymai vyko Pajūrio St. Biržiškio gimnazijoje, Kvedarnos K. Jauniaus gimnazijoje, Kaltinėnų A. Stulginskio gimnazijoje, Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazijoje, Šilalės S. Gaudėšiaus gimnazijoje, Laukuvos N. Vėliaus gimnazijoje. Viso įvyko 6 mokymai, kuriuos išklausė 173 pedagogai. Mokymus vedė lektorius konsultantas, mokymo programų rengėjas, baigęs mokymus psichologinio konsultavimo ir psichologinės terapijos srityje, Vaidas Arvasevičius.

Paskaita „Padėk sau – padėsi kitam“

Tikslas - ugdytis savo emocinę brandą bei išmokyti padėti kitiems valdyti emocijas.

Paskaita vyko Žadeikių bendruomenėje, kurioje dalyvavo 13 asmenų. Paskaitą skaitė švietimo ir verslo konsultantė, žurnalistė Lidija Laurinčiukienė.

Paskaita „Motyvacijos žadinimo būdai“

Tikslas - naujai, giliau ir plačiau pažvelgti į šiuolaikinių mokinių motyvacijos skatinimo procesą ugdymo sistemoje. Mokymosi motyvacija yra vienas svarbiausių psichologinių veiksnių mokinių mokymosi procese. Sudominti, aktyvinti ir motyvuoti šiuolaikinius mokinius, gyvenančius aktyviame ir sparčiame informacijos pasaulyje, gimnazijoje dėstomomis disciplinomis - mokytojams tampa vis didesniu iššūkiu.

Vyko 2 paskaitos - Kaltinėnų A. Stulginskio gimnazijoje ir Šilalės S. Gaudėšiaus gimnazijoje, kuriose dalyvavo 56 pedagogai. Paskaitas skaitė psichologė Vanda Benaitienė.

Paskaita „Kaip gyventi, kad nenuvažiuotų stogas“

Tikslas - supažindinti su sveiko žmogaus psichikos struktūra ir išmokyti savikontrolės ir minčių valdymo būdų. Vyresnio amžiaus žmonėms ir senjorams aktualiausia gyvenimo problema – išlaikyti vidinę ramybę ir susitaikymą gyvenant „ištuštėjusiam lizde“, susilpnėjus arba pablogėjus sveikatai, išgyvenant suaugusiųjų vaikų gyvenimo problemas. Kilusi baimė dar labiau padidina nerimastingų ir baimingų minčių srautus.

Paskaita vyko Kvedarnos seniūnijoje, kuriuose dalyvavo 8 asmenys. Paskaitą skaitė psichologė Vanda Benaitienė.

Paskaita „Streso keliamos rizikos – valdymo ir įveikimo būdai“

Tikslas - atpažinti streso priežastis ir supažindinti su prevencijos priemonėmis.

Paskaita vyko Sodroje, Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Šilalės skyriuje. Dalyvavo 31 darbuotojas. Paskaitą skaitė kūrybiškumo ir komunikacijos gebėjimų ugdymo trenerė, meno terapijos praktikė, lektorė Rita Mikailienė.

Paskaita „Kaip stiprinti energijos banką?“

Tikslas - išmokyti pozityviai mąstyti bei valdyti savo protinius, dvasius, emocinius bei fizinius išteklius. Paskaitos metu pateikiama informacija kaip teigiamai nusiteikę ir pozityviai mąstantys žmonės daugiau pasiekia karjeroje, versle ir patiria profesinį pasitenkinimą – jie tampa pageidaujami darbuotojai. Tokie asmenys laimingi asmeniniame gyvenime – su jais laimingi kiti žmonės. Paskaitos vyko Šilalės viešojoje bibliotekoje ir Sodroje, Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Šilalės skyriuje. Paskaitas skaitė lektorė, konsultantė, asmeninio augimo trenerė, Lidija Laurinčiukienė. Dalyvavo 54 įstaigų darbuotojai

Mokymai „Savipagalbos grupių organizavimas bendruomenėje“

Tikslas - supažindinti su pagrindiniais savipagalbos grupių organizavimo principais, padedančiais suburti grupes ir sudaryti prielaidas grupių veiklai.

Mokymai vyko 2 dienas, birželio 4-5 d., kurių metu buvo analizuojama darbuotojų „perdegimo“ grėsmė bei mokoma kaip susidoroti su krūviu ir padėti sau. Mokymus vedė psichologė Valija Šap. Mokymai skirti psychologams, socialiniams darbuotojams, socialiniams pedagogams, NVO ir kitiems suinteresuotiems asmenims. Dalyviams buvo išduodami kvalifikacijos tobulinimo pažymėjimai. Mokymus išklausė 34 specialistai.

Paskaita „Bendravimas“

Tikslas - aptarti vaikų poreikius, mokymosi ir išmokimo mechanizmus, mokymosi pareigą, motyvaciją ir tinginystę. Vyko 5 paskaitos rajono mokyklose, kuriose dalyvavo 113 klausytojų.

Paskaita „Mokykla be patyčių“

Tikslas – padėti atpažinti bei sumažinti patyčių atvejus mokyklos bendruomenėje, aptarti dažniausiai pasitaikančias patyčių vietas, konkrečiais pavyzdžiais parodyti, kaip galima išvengti patyčių, bei išsiaiškinti kur galima kreiptis pagalbos patyrus patyčias.

Įvyko 4 paskaitos, kuriose dalyvavo 105 mokiniai.

Mokymai „Bendrojo ugdymo mokyklų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimas“

Tikslas - stiprinti darbuotojų gebėjimus visuomenės psichikos sveikatos srityje bei įgyvendinti psichikos ir elgesio sutrikimų prevenciją bendrojo ugdymo mokykloje.

Gebėjimų stiprinimą vykdė komanda, kurią sudarė 2 specialistai: psichologė Asta Blandė ir socialinė pedagogė Dalė Daiva Gasparavičiūtė. Pirmieji rajone į programą įsitraukė Šilalės r. Laukuvos Norberto Vėliaus gimnazijos darbuotojai. Gebėjimų stiprinimo mokymų / supervizijų trukmė – 32 val., veikla buvo vykdoma 4 mėnesius, įvyko 5 susitikimai su mokyklos bendruomene, kuriuose dalyvavo 12 mokyklos darbuotojų.

Mokymai „Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo mokymai darbuotojams“

Tikslas - ugdyti įmonių darbdavių ir darbuotojų kompetencijas, reikalingas mažinti neigiamą psichosocialinių rizikos veiksnių poveikį darbuotojų sveikatai, gerinti psichosocialinę aplinką įmonėse ir stiprinti darbuotojų psichikos sveikatą.

Mokymai buvo organizuojami Kvėdarnos parapijos senelių globos namų darbuotojams. Gebėjimų stiprinimą vykdė komanda, kurią sudarė 2 specialistai: europos sertifikuota psichologė klinikinėje ir sveikatos srityje Valija Šap ir profesinės sveikatos specialistė Jolanta Birbalienė. Komanda identifikavo įmonės darbuotojų psichoemocinę būklę ir pagrindines problemas, įvertino sveikatos žinių raštingumo lygį ir sudarė veiksmų planą. Kiekvieno užsiėmimo metu buvo aptariama veiksmų plano įgyvendinimo eiga, aktualijos ir kylantys iššūkiai. Įvyko 5 susitikimai, kuriuose dalyvavo 18 darbuotojų.

Seminaras „Streso įveika krizinėse situacijose ir kasdienybėje“

Tikslas - supažindinti su pagrindiniais streso ir emocijų valdymo principais ir būdais.

Priešgaisrinėje gelbėjimo tarnybos pareigūnams dažnai tenka susidurti su įvairaus tipo ir intensyvumo stresinėmis situacijomis. Mokėjimas suvaldyti stresines situacijas įtakoja ne tik asmens sveikatą, gyvenimo kokybę, bet ir jo darbo rezultatus, organizacijos įvaizdį bei santykius su bendradarbiais ir klientais. Seminaras vyko Šilalės priešgaisrinėje gelbėjimo tarnyboje, kur dalyvavo 23 darbuotojai. Seminarą vedė Valija Šap, Europos sertifikuota psichologė klinikinėje ir sveikatos srityje.

Meno terapijos užsiėmimas „Baltas šokis“

Tikslas - išmokyti taikyti meno terapiją, ieškant naujų ir saugių savipagalbos ir asmenybės harmonizavimo būdų.

Meno terapijos pagalba siekiama ugdyti kūrybiškumą, išsaugoti darbingumą ir stiprinti psichinę sveikatą, harmonizuoti emocijas ir išplėsti savo galimybių ribas. Kūrybos procesas padeda suvokti mus varžančius vidinius apribojimus ir nuo jų išsilaisvinti. Meno terapija vyko Šilalės visuomenės sveikatos biure, rajono gyventojams, dalyvavo 19 asmenų Terapiją vedė lektorė, konsultantė Rita Mikailienė.

Meno terapijos užsiėmimas „Intuityvi mandala“

Tikslas - sustiprinti gebėjimus nuolat palaikyti savivertę bei užkirsti kelią nerimo, abejingumo, apatijos, depresijos apraiškų atsiradimui.

Dailės terapijos metu siekiama suvokti mus varžančius apribojimus ir nuo jų išsilaisvinti. Saviugdų procesas vyksta ne tik per kūrybą, bet ir jos aiškinimą, savo paties ir kitų žmonių

reakcijos suvokimą. Kūrybos proceso metu ugdomi gebėjimai rasti drąsos save parodyti kitiems, priimti kitus be išankstinių nuostatų ir baimių, išmokti pamatyti ir tiksliai įvertinti informaciją, suvokti svarbiausias kasdienes klaidas ir išmokti kelti naujus tikslus. Meno terapiją vyko Vingininkų bendruomenėje, dalyvavo 23 asmenys. Terapiją vedė lektorė, konsultantė Rita Mikailienė.

Paskaita „Asmenybės atsparumas stresui – įgimta, ar išugdoma?“

Tikslas - gerinti dalyvių socialines ir emocines kompetencijas, ugdyti asmenybės atsparumą stresui darbinėje aplinkoje, lavinti tikslios savivokos ir emocijų reguliavimo įgūdžius, bei tobulinti bendravimo ir konfliktų sprendimo įgūdžius.

Viso vyko 3 paskaitos - Traksėdžio laisvalaikio salėje, Vingininkų bendruomenės namuose ir Šilalės visuomenės sveikatos biure, dalyvavo 78 asmenys. Paskaitą skaitė m. dr., LSMU Medicinos akademijos Neurochirurgijos klinikos docentas, Molekulinės neuroonkologijos laboratorijos vadovas Kęstutis Skauminas.

Paskaita - praktinis užsiėmimas „Savęs atradimas svetimų programų kontekste“

Tikslas - daugiau sužinoti apie save, saviraišką, emocijų išraišką, žmonių turinčių stiprią teigiamą energetiką požymius – jų gebėjimą gyventi harmonijoje, nes stipri žmogaus energetika – sveikatos ir harmoningo gyvenimo pagrindas. Užsiėmimą vedė sveikos gyvensenos mokytoja Ilona Ugintė. Užsiėmime dalyvavo 30 Šilalės rajono gyventojų.

Mokymai stiprinti psichikos sveikatą

Tikslas – stiprinti psichinę sveikatą, pasitelkiant relaksacijos metodus.

Mokymai skirti mokiniams, įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 56 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 911 rajono mokinių. Mokymus vedė VŠĮ Telšių krizių centro direktorė, psichologė Vanda Benaitienė.

Individualios psichologo konsultacijos

Tikslas – padėti asmenims, šeimoms ir probleminio elgesio vaikams, sprendžiant įvairias psichologines bei bendravimo problemas. Individualias konsultacijas vedė psichologė, VŠĮ Telšių krizių centro direktorė Vanda Benaitienė. Suorganizuotos 25 psichologo konsultacijos, kuriose dalyvavo 145 rajono gyventojai, taip pat VTAS, seniūnijų rekomenduoti asmenys.

ASIST savižudybių prevencijos mokymai

Gegužės 2-3 dienomis vyko dviejų dienų trukmės „ASIST“ mokymai, kuriuose dalyvavo 30 specialistų. Tai viena iš dviejų standartizuotų ir moksliniais tyrimais parengtų savižudybių intervencijos įgūdžių programų, kurios tikslas – išmokyti dalyvius atpažinti, kad asmuo galvoja apie savižudybę ir padėti užtikrinti jo saugumą. Šiuose mokymuose dalyvavo psichologai, Vaiko teisių tarnybos darbuotojai, krizių įveikimo komandos nariai, socialiniai darbuotojai, dirbantys su rizikos šeimomis. Mokymus vedė Lietuvos savižudybių prevencijos mokytojų asociacijos lektorai Antanas Grižas ir Ugnė Kabelkaitė.

2.7.4. Lytinės brandos lavinimas

Paskaitų ciklas „Lytiškumo ugdymas“

Tikslas – suteikti žinių apie fiziologinius ir psichologinius brendimo pokyčius, tinkamus lyčių tarpusavio santykius, mokyti spęsti iškilusias problemas. Rajono mokyklose buvo paskaityta 14 paskaitų, kuriose dalyvavo 282 mokiniai. Paskaitas vedė lektorius konsultantas, mokymo programų rengėjas, turintis ilgametę mokymų lytiškumo srityje patirtį, baigęs mokymus psichologinio konsultavimo ir psichologinės terapijos srityje, Vaidas Arvasevičius. Paskaitos vedamos įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“.

Paskaita „Paauglio brandos ypatumai“

Tikslas - supažindinti paauglius su fiziologiniais ir psichologiniais brendimo pokyčiais bei mokyti praktiškai analizuoti ir spręsti iškilusias problemas.

Rajono mokyklose buvo organizuota 17 paskatų, kuriose dalyvavo 315 mokinių.

Paskaitų ciklas „Pasirengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas“

Tikslas – ugdyti brandžią asmenybę, rengti šeimos gyvenimui, suteikti informaciją lytiškumo tema. Ši paskaita suteikia vaikams žinių ir padeda išsiugdyti dorovingos, brandžios, savarankiškos, kritiškai mąstančios asmenybės bruožus, kurie svarbūs žmogaus saviraiškai, brandžių tarpasmeninių santykių plėtojimui, funkcionalios šeimos kūrimui, atsakingos tėvystės ir motinystės įgūdžių įgijimui. Paskaitoje pateikiami šeimos planavimo metodai, apsisaugojimo priemonės, aborto pasekmės, lytiškai plintančios ligos bei kiti pasirengimo šeimai ir lytiškumo veiksniai. Rajono mokyklose buvo skaitomos 2 paskaitos, dalyvavo 39 mokiniai.

2.7.5. Sveikatos stiprinimas, sveikos gyvensenos skatinimas

Paskaita „Sėkmingas žindymas“

Tikslas – užtikrinti sėkmingą žindymo pradžią. Nors žindymas yra natūralus procesas, tačiau tai ir didelis darbas bei įgūdis, kurio reikia mokytis. Paskaitoje dalyvavo 12 būsimų mamų. Paskaitą vedė žindymo konsultantė, Natalja Bartkevičienė.

Paskaita – praktiniai užsiėmimai „Pasiruošimas gimdymui. Pogimdyvinis periodas“

Tikslas – tinkamai pasiruošti gimdymui, padėti sau gimdymo metu, aptarti pogimdyvinį periodą. Paskaitoje dalyvavo 9 būsimos ir esamos mamytės. Paskaitą skaitė kineziterapeutė, VŠĮ Taisyklingo judesio mokyklos vadovė, daug metų dirbanti ir konsultuojanti nėščiąsias gimdymo klausimais Gintarė Pranaitienė.

Paskaita „Nepagydomos ligos įveikiamos be vaistų“

Tikslas – atskleisti, kaip nepagydomas ligas galima įveikti pakeitus mitybą – atsisakius mėsos, pasninkaujant, laikantis grikių dietos. Paskaitą skaitė Lietuvos sveikuolių sąjungos garbės narė, Lietuvos vegetarų draugijos prezidentė, chemijos mokslų daktarė, docentė Ksavera Vaištarienė. Paskaitoje dalyvavo 78 rajono gyventojai.

Paskaita „Burnos higiena“

Tikslas - suteikti informaciją apie burnos ertmės higieną. Paskaitų metu buvo gilinamos žinios apie vaikų suaugusiųjų burnos higieną, supažindinama su burnos ertmės higienos priemonėmis bei jų priežiūra, mokoma taisyklingo dantų valymo, bei suteikiama žinių apie odontologo ir burnos higienisto konsultaciją ir apžiūrą.

Paskaitos vyko visose Šilalės rajono ugdymo įstaigoje vaikams ir jų tėvams. Viso paskaitas išklaušė 374 mokiniai ir 106 mokinių tėvai. Paskaitas skaitė burnos higienistė Simona Kvietkauskienė.

Seminaras „Vėžio profilaktikos pagrindai“

Tikslas - supažindinti seminaro dalyvius su naujaisiais atradimais vėžio priežasčių tyrimuose, profilaktikos tipais, jų privalumais ir trūkumais; parodyti šiuolaikines priemones, naudojamas vėžio paplitimo netolygumams nustatyti.

Seminarą vedė Romualdas Gurevičius, med. dr., doc, onkologas-epidemiologas, Tarptautinio Prevencijos Mokslinio tyrimo instituto vyriausias mokslinis bendradarbis, Higienos instituto Sveikatos informacijos centro vadovas. Seminare dalyvavo 39 įvairių sričių specialistai.

Paskaita – praktinis užsiėmimas „Sveikos mitybos įgūdžių formavimas ir sveiko maisto gaminimo organizavimas“

Tikslas - supažindinti mokinius su sveikatai palankia mityba, pristatyti antsvorio, nutukimo, virškinimo problemas bei aptarti cukraus žalą jaunam organizmui. Paskaitų ir užsiėmimų ciklas su

sveiko maisto ir užkandžių gamyba vyko visose mokyklose. Viso suorganizuota 10 užsiėmimų, kuriuos dalyvavo 227 mokiniai. Užsiėmimus vedė mitybos specialistė Ingrida Kuprevičiūtė.

Renginys „Šeimų šventė“

Tikslas - padėti šeimoms stiprinti tarpusavio ryšį bei kartu turiningai praleisti laisvalaikį, stiprinant sveikatą. Renginį atidarė Šilalės lopšelio – darželio „Žiogelis“ „Nykštukų“ grupės vaikučiai su savo pasirodymu, vėliau visi dalyviai dalyvavo bendroje Zumbos treniruotėje. Šventę tęsė kvėpalų gamybos edukacija šeimoms, kurią vedė Raudondvario dvaro menų inkubatoriaus lektorė Justina Rebždienė. Šios edukacijos metu dalyviai kūrė savo unikalius kvėpalus iš aliejų. Šventės metu vyko paspirtukų varžybos, kurios sulaukė didelio mažųjų susidomėjimo. Kol vaikučių tėveliai dalyvavo santykių eksperto Dariaus Ražausko paskaitoje „Vyrų ir moterų santykių gerinimas su šypsena“, vaikai dalyvavo piešimo su spalvotu smėliu edukacijoje bei Klaipėdos lėlių teatro edukacijoje „Lėlių teatro magija“. Vėliau Biuras savo įsteigtais prizais apdovanojo Facebook paskyroje dalyvavusių nuotraukų konkurso „Laimingas aš – laiminga šeima“ nugalėtojus, trijų daugiausia patiktukų surinkusių nuotraukų autorius. Šeimų šventėje dalyvavo 96 rajono gyventojai.

Paskaita „Ligų profilaktikos svarbą žinome, bet dažnai ja nepasinaudojame“

Tikslas - supažindinti dalyvius su onkologinių ligų atsiradimo istorija, piktybinių navikų tipais ir vėžio kilmės teorijomis, naujaisiais atradimais vėžio profilaktikoje bei gydymo galimybėmis. Paskaita vyko Sodroje, Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Šilalės skyriaus darbuotojams. Paskaitą skaitė Higienos instituto Sveikatos informacijos centro vadovas med. dr, doc. Romualdas Gurevičius. Dalyvavo – 32 dalyviai.

Paskaita „Antibiotikų vartojimo nauda ir pavojai“

Tikslas – gyventojams suteikti žinių apie teisingą antibiotikų vartojimą bei supažindinti kokios ligos yra valdomos antibiotikais.

Paskaita vyko Biure, ją vedė Lietuvos sveikatos mokslų universiteto lektorius, vaistininkas, žolininkas, liaudies medicinos ekspertas Virgilijus Skirkevičius. Dalyvavo 9 asmenys.

Paskaita „Aromaterapija kiekvienai dienai“

Tikslas – supažindinti gyventojus su viena švelniausių ir labiausiai subalansuotų natūralaus sveikatinimo formų - aromaterapija.

Paskaitos metu dalyviai išmoko natūralius kvapus tinkamai panaudoti kasdieniniame gyvenime – ligų profilaktikai ir gydymui, grožio puoselėjimui ir nuotaikos gerinimui. Paskaita vyko Biure, kurią vedė „Aromama“ atstovė, aromaterapijos praktikė Gintarė Jakienė. Paskaitoje dalyvavo 35 rajono gyventojai.

Paskaita „Regėjimo gerinimas natūraliais būdais. Kaip vėl gerai matyti be akinių?“

Tikslas – aptarti kaip natūraliais būdais, be operacijų, padėti mažiems vaikams ir suaugusiems įveikti regėjimo sutrikimus: trumparegystę, toliaregystę, žvairumą, ambliopiją, kataraktą, glaukomą ir kitas ligas. Paskaitos metu lektorė paaiškino akies veikimo principus ir pagrindines regėjimo sutrikimų priežastis, supažindino su natūraliais regėjimo gerinimo būdais, kurie padeda stiprinti regėjimą ir/arba leidžia išvengti regėjimo sutrikimų, sušvelninti jų pasekmes. Lektorė - regėjimo gerinimo stovyklų pradininkė Lietuvoje - Sigita Kriaučiūnienė.

Paskaitos vyko Pajūrio ir Kvėdarnos TAU dalyviams, viso paskaitas išklaušė 45 dalyviai.

Mokymai „Sveikatai palankaus maisto gamyba ir pateikimas“

Tikslas - supažindinti virėjus su pagrindinėmis sveikos mitybos taisyklėmis ir rekomendacijomis, išmokyti kaip iš produktų gausos išsirikiuoti sveikatai palankius maisto produktus, į ką svarbiausia atkreipti dėmesį juos perkant, kaip gaminti maistą, kad išsaugotumėme visas jo maistines savybes. Mokymus vedė sveikatai palankaus maisto technologė ir mitybos specialistė, maisto saugos ir kokybės specialistė, VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė ir steigėja, straipsnių autorė Raminta Bogušienė. Viso mokymuose dalyvavo 22 rajono ugdytojų virėjos.

Taškinio savimasažo pamoka „Su džok stebuklas“

Tikslas - supažindinti su taškiniu savimasažu ir pajusti masažo poveikį. Su džok terapija – tai natūrali delnų ir pėdų taškinio masažo ir savipagalbos sistema, stiprinanti sveikatą bei padedanti įveikti įvairias sveikatos negalias. Tai tiksli ir greita diagnostika ir savidiagnostika, o efektyvumas jaučiamas jau paskaitos metu: tiksliai veikiant taškus delnuose, įvairūs skausmai mažėja ir savijauta gerėja jau po keletos minučių. Viso vyko 3 paskaitos - Kvėdarnos ir Žadeikių seniūnijos gyventojams bei Šilalės miesto žmonėms. Paskaitas vedė lektorius, klubo „Kelias į save“ vadovas, knygų autorius Arūnas Jonuškis. Dalyvavo 47 asmenys.

Mokymai „Sveika gyvensena“

Tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių, kaip gyventi sveikiau. Aptariama, ką vadiname sveikata, sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo, burnos higienos temos. Mokymai vedami rajono mokiniams įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 31 mokymai, kuriuos išklausė 607 Šilalės rajono mokiniai. Mokymus veda visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną Jurgita Valančienė.

Vaikų sveikatingumo ugdymo stovykla „Sugrįžimas“

Tikslas – ugdyti vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius. Stovykla vyko 2019 m. liepos 15 – 18 dienomis, Šilalės rajone, Bagdonų kaime, kaimo turizmo sodyboje „Mėlynoji banga“. Stovyklos dalyviai – vaikai nuo 12-18 m. amžiaus. Viso stovykloje dalyvavo 68 vaikai.

Stovyklos metu vaikai ieškojo ryšio tarp laisvės pasirinkti ir atsakomybės, analizavo savo poelgius, jų priežastis ir pasekmes, formavo komandas, stiprino tarpusavio ryšius, augino draugystes, aiškinosi, ką reiškia būti suaugusiu, augino pagarbą ir dėkingumą. Taip pat analizavo asmens kertines nuostatas, mokėsi kaip psichologines žinias pritaikyti geresniam savęs ir kitų pažinimui, geresniam prisitaikymui nenumatytiems gyvenimo atvejams, nežinomybės toleravimui, atsparumui kritikai bei patyčioms. Stovyklos metu paaugliai diskutavo apie draugystę, meilę, lytiškumą ir kitus svarbius klausimus, užduodamus suaugusiems. Vyko fizinė mankšta, sporto užsiėmimai, profesionalios bokso treniruotės, maudynės, žaidimai, vyriški ir moteriški pokalbiai, svajonių žygis.

Stovykloje su vaikais ir jaunimu dirbo ilgametę stovyklų, seminarų ir nuotykių organizavimo patirtį sukaupusi Whatansu komanda, sveikos gyvensenos propaguotojai: Vaidas Arvasevičius, Deividas Bubnelis, Jurga Vidugirienė, Rūta Vaitiekutė, Rimantas Ivanovas. Stovyklos dalyviams buvo ruošiami gardūs, sotūs, vegetariški, su meile gaminti aukštos maistinės vertės patiekalai, kuriuos gamino Giedrės Šedbarienės IJ.

Suaugusių „Sveikatingumo ugdymo stovykla – 2019“

Tikslas – ugdyti asmenų sveikos gyvensenos įgūdžius.

Stovykla vyko liepos 7 - 12 d. Šilalės r., Bagdonų kaime, kaimo turizmo sodyboje „Mėlynoji banga“. Ši stovykla jau šeštoji Biuro organizuota sveikatingumo ugdymo stovykla, skirta atsipalaiduoti ir pažinti sveikesnį gyvenimą. Stovyklos dalyviai – įvairaus amžiaus suaugę asmenys. Dalyviams buvo organizuojami tiek teoriniai, tiek praktiniai užsiėmimai sveikos gyvensenos temomis. Stovyklos metu vyko paskaitos, seminarai, užsiėmimai, praktikumai: joga, funkcinės mankštos ir meditacija, šiaurietiško ėjimo užsiėmimai, garso terapija, taškinio savimasažo pamoka, dalyviai mokėsi kaip rauginti ir fermentuoti maisto produktus, kaip atsikratyti fizinės ir emocinės priklausomybės nuo maisto, pažinti save per praktinius vidinio pasaulio konsteliacijos užsiėmimus.

Dalyvių užimtumu rūpinosi savanoriai bei žymūs, patyrę lektoriai: Lukrecija Augustaitytė, LSS viceprezidentė; Irena Žumajevienė, garso terapijos specialistė; Arūnas Jonuškis, lektorius, klubo „Kelias į save“ vadovas; Kristina Bondar lektorė, knygos „Cukraus detoksas“ autorė; Svėtlana Smėrtjeva, transpersonalinės psichologijos psichologė, bioenergetikė; Rita Mikailienė,

lektorė, meno terapijos praktikė; Lidija Laurinčiukienė, lektorė, švietimo ir verslo konsultantė, žurnalistė; Gintarė Pranaitienė, kineziterapeutė.

Stovykloje dalyvavo 46 dalyviai, 10 visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, 10 bendradarbiaujančių institucijų atstovų bei savanoriai.

Paskaita „Žarnynas—vienas svarbiausių aspektų, norint būti sveiku“

Tikslas – sužinoti apie žarnyno vaidmenį, sergant lėtinėmis ligomis. Kalbėta apie alergiją ir maisto netoleravimą, apie žarnyno poveikį smegenų bei skydliaukės veiklai, apie žarnynui palankią mitybą bei būdus, kaip atstatyti bei palaikyti gerą žarnyno veiklą. Paskaitas vedė - Ingrida Kuprevičiūtė, gydomosios mitybos specialistė. Paskaitos vyko Traksėdžio seniūnijos gyventojams, Laukuvos TAU dalyviams, Kaltinėnų TAU dalyviams, Upynos TAU dalyviams ir Bijotų TAU dalyviams. Viso paskaitas išklause 105 rajono gyventojai.

Akcija „Vaišinimas žolelių arbata“

Tikslas – įvairių renginių metu pristatyti Šilalės rajono visuomenei ir svečiams Biuro veiklą. Akcijos buvo vykdomos Pajūrio Stanislovo Biržiškio gimnazijoje, Respublikinės mokslinės konferencijos metu, Respublikiniame klotimų teatrų festivalyje „Pri klietelis“, Miesto šventės, Žemdirbių šventės, Kvėdarnos miestelio eglutės įžiebimo šventės metu. Renginių dalyviai buvo vaišinami karšta žolelių arbata, kurią dalino Biuro specialistai. Renginių dalyviai buvo informuojami apie sveiką gyvenseną, fizinį aktyvumą bei įvairias ligų profilaktikos programas.

Sveikos gyvensenos (mitybos) mokymai

Tikslas – suteikti žinių apie taisyklingą mitybą, norint palaikyti optimalią sveikatą.

Mokymai buvo vedami vyresnio amžiaus asmenims ir neįgaliesiems, įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 8 mokymai, kuriuos išklause 154 Šilalės rajono gyventojai. Mokymus vedė gydomosios mitybos specialistė Ingrida Kuprevičiūtė.

Sveikos gyvensenos (ligų profilaktikos) mokymai

Tikslas – vykdyti mokymus ir formuoti vyresnio amžiaus žmonių sveikos gyvensenos įgūdžius. Mokymai vyko vyresnio amžiaus asmenims (+55) ir neįgaliesiems, įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“.

Lektorius žolininkas, fitoterapeutas, LSMU lektorius, Rytų ir liaudies medicinos ekspertas Virgilijus Skirkevičius vykdė mokymus tema „Ligų prevencija ir vaistažolių vartojimas“. Viso vyko 11 mokymų vyresnio amžiaus asmenims, kuriuose dalyvavo 224 asmenys ir 2 mokymai neįgaliesiems, kuriuose dalyvavo 50 asmenų.

Lektorius, Higienos instituto Sveikatos informacijos centro vadovas med. dr, doc. Romualdas Gurevičius vedė mokymus tema „Ligų profilaktikos svarbą žinome, bet dažniausia ja nepasinaudojame“. Viso vyko 6 mokymai vyresnio amžiaus asmenims, kuriuos išklause 140 asmenų ir 1 mokymai neįgaliesiems, kuriuos išklause 19 asmenų.

2.7.6. Nelaimingų atsitikimų ir traumų prevencija

Paskaita „Praktiniai pirmosios pagalbos teikimo aspektai įvykio vietoje“

Tikslas - atpažinti gyvybei pavojingas situacijas: užspringimą, gausų kraujavimą, klinikinę mirtį. Buvo mokoma kaip elgtis atsiradus sumušimams, išnirimams, lūžiams ir žaizdoms, kokia yra pirmoji pagalba apsinuodijimų, vabzdžių įgėlimų, gyvūnų įkandimų atvejais, kaip elgtis įvykus alerginei reakcijai ir anafilaksiniam šokui. Taip pat atskiras dėmesys skirtas 0-12 mėnesių kūdikių bei 1-8 metų vaikų pradiniam gaivinimui, pirmosios pagalbos suteikimui nudegusiam vaikui, bei kaip apsaugoti mažuosius nuo nelaimingų atsitikimų. Mokymus vedė – pirmos pagalbos įgūdžių mokymų dėstytoja, greitosios medicinos pagalbos felčerė Jolanta Birbalienė. Dalyvavo -17 asmenų.

Mokymai griuvimų prevencijos tematika

Tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmos pagalbos teikimą, pavojingas būkles, atsargumo priemones bei traumų prevenciją vyresnio amžiaus žmonėms. Praktiniuose mokymuose, kuriuos vedė Verslo aljanso darbuotoja, pirmos pagalbos įgūdžių mokymų dėstytoja, greitosios medicinos pagalbos felčerė, Jolanta Birbalienė dalyvavo vyresnio amžiaus asmenys (+55), bei neįgalieji, kurie dalyvauja projekte „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 9 mokymai vyresnio amžiaus asmenims, kuriuose dalyvavo 179 asmenys ir 2 mokymai neįgaliesiems, kuriuose dalyvavo 43 asmenys.

Mokymai „Pirma pagalba“

Tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmos pagalbos teikimą, pavojingas būkles, atsargumo priemones bei traumų prevenciją. Mokymai vedami rajono mokiniams įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 33 mokymai, kuriuos išklaušė 620 Šilalės rajono mokinių. Taip pat vyko Laukuvos vaikų dienos centre paskaita, kurioje dalyvavo 13 centro lankytojų. Mokymus veda visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą Vilma Navardauskienė.

Mokymai „Griuvimo prevencija, fizinio aktyvumo ugdymas“

Tikslas – stiprinti kūną, pasitelkiant sveikatai palankius metodus, fizinius pratimus, siekiant vykdyti griuvimų prevenciją. Mokymai buvo vedami vyresnio amžiaus asmenims ir neįgaliesiems įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 10 mokymų vyresnio amžiaus asmenims, kuriuos išklaušė 188 Šilalės rajono gyventojai. Taip pat vyko 2 mokymai neįgaliesiems, kuriuos išklaušė 52 asmenys. Mokymus vedė taisyklingo judesio mokyklos vadovė, kineziterapeutė Gintarė Pranaitienė.

2.7.7. Užkrečiamų ligų profilaktika ir kontrolė

Renginys „ABC apie TB“

Tikslas - informuoti apie tuberkuliozės profilaktiką ir naujausius gydymo metodus.

Renginys vyko Šilalės r. Laukuvos Norberto Vėliaus gimnazijoje, kurį vedė ULAC Epidemiologinės priežiūros skyriaus visuomenės sveikatos specialistė Joana Karobliovienė, Švietimo ir komunikacijos skyriaus vedėjas Zigmas Nagys, viešųjų ryšių specialistė Gintarė Bazevičiūtė. Renginį išklaušė 59 I - III gimnazijos klasių mokiniai.

Susitikimas su rajono politikais, įstaigų ir organizacijų atstovais „Užkrečiamųjų ligų situacija, priežastys bei visuomenės švietimo svarba, organizuojant užkrečiamųjų ligų prevenciją Šilalės rajono savivaldybėje“

Tikslas – supažindinti rajono politikus ir įstaigų vadovus su užkrečiamosiomis ligomis, jų paplitimu bei valdymo galimybėmis. Renginys vyko savivaldybės posėdžių salėje, jį moderavo Užkrečiamų ligų ir AIDS centro direktorius prof. dr. S. Čaplinskas. Susitikime dalyvavo 23 rajono politikai ir kiti suinteresuoti asmenys.

Paskaita „Užkrečiamosios ligos ir jų profilaktika“

Tikslas – suteikti žinių apie užkrečiamųjų ligų plitimo kelius, jų eigą, profilaktikos priemones.

Paskaitos dalyviai buvo supažindinti su sergamumu užkrečiamosiomis ligomis, imunoprofilaktikos bei tuberkuliozės valdymo aktualijomis ir iššūkiais. Pranešimą skaitė Užkrečiamų ligų ir AIDS centro direktorius prof. dr. S. Čaplinskas. Paskaita vyko Sodroje, Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Šilalės skyriuje, dalyvavo 24 darbuotojai.

Kvalifikacijos tobulinimo seminaras „Užkrečiamųjų ligų aktualijos ir jų profilaktika“

Tikslas - atkreipti dėmesį į užkrečiamųjų ligų sukeltas problemas, iššūkius.

Seminaro metu dalintasi naujausiais tyrimais, informacija apie įvairias užkrečiamąsias ligas visame pasaulyje, Lietuvoje ir mūsų aplinkoje. Aptartos pagrindinės seminaro temos:

- Užkrečiamos ligos šiandien ir rytoj (*Prof. dr. Saulius Čaplinskas, ULAC* direktorius);
- Profilaktinių skiepimų vykdymo aktualijos. Vaikų imunoprofilaktikos apimčių analizė Šilalės rajone 2016-2018 m. (*Jolanta Norbutienė* Tauragės departamento Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyresnioji specialistė);
- Mikroorganizmų atsparumas ir infekcijos (*Prof. dr. Saulius Čaplinskas, ULAC* direktorius);
- Tuberkuliozė, jos profilaktika. Vaistams atspari tuberkuliozė (*Prof. dr. Saulius Čaplinskas, ULAC* direktorius);
- Nepageidaujamos reakcijos į skiepus – ką būtina žinoti? (*Kristina Žukauskaitė, ULAC* Imunoprofilaktikos skyriaus visuomenės sveikatos specialistė);
- Erkių platinamųjų ligų ypatumai (*Dr. Milda Žygutienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro* Epidemiologinės priežiūros skyriaus medicinos entomologė);
- Ką turime žinoti apie žmogaus papilomos viruso infekciją? (*Irma Čaplinskienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro ŽIV/AIDS/LPI ir hepatitų epidemiologinės priežiūros skyriaus* vedėja);
- Meningokokinė infekcija – klastinga liga (*Asta Skrickienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro* Imunoprofilaktikos skyriaus visuomenės sveikatos specialistė);
- Sugrižusi skiepiais valdoma infekcija – tymai (*Kristina Žukauskaitė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro* Imunoprofilaktikos skyriaus visuomenės sveikatos specialistė).

Renginyje dalyvavo sveikatos priežiūros specialistai, socialiniai darbuotojai, socialinių darbuotojų ir slaugytojų padėjėjai, pedagogai, NVO pareigūnai, Tauragės apskrities antimikrobinio atsparumo valdymo grupės nariai, Sveikatos komiteto atstovai ir kt. suinteresuoti asmenys. Dalyvavo per 120 dalyvių.

Testavimas „Nemokamas testavimas dėl infekuotumo hepatitais ir ŽIV“

Tikslas – paskatinti rajono gyventojus tirtis dėl sergamumo hepatitais B ir C bei ŽIV.

Biuras, kartu su Medicina practica laboratorija organizavo nemokamą rajono gyventojų testavimą dėl infekuotumo hepatitais B ir C bei ŽIV. Šilalės rajono gyventojai iš kraujo tyrimo buvo kviečiami patikrinti Medicina practica laboratorijoje šiuos infekuotumo rodiklius:

- Hepatito B viruso (HBV) HBsAg antigenas;
- Hepatito C viruso (HCV) antikūnai;
- Žmogaus imunodeficito viruso 1/2 (ŽIV 1/2) antikūnai.

Prevencinėje akcijoje dalyvavo 40 gyventojų, iš kurių vienam kraujyje rasti hepatito B viruso (HbsAg antigeno) teigiami rezultatai, o dviem pacientams – hepatito C viruso antikūnai. Šie tyrimai buvo finansuoti Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis.

Tuberkuliozės profilaktikos Šilalės rajone programa

Tikslas – sumažinti Šilalės rajono gyventojų sergamumą tuberkulioze, pagerinti tuberkuliozės profilaktiką bei ankstyvą diagnostiką. Programoje dalyvavo socialinę riziką patiriantys asmenys; socialinės rizikos ir problemiškos šeimos, įrašytos į socialinės rizikos šeimų, auginančių vaikus, apskaitą; socialiai nedrausti asmenys; sergantys arba galimai sergantys tuberkulioze, kurie vyksta gydytis į tuberkuliozės specializuotą ligoninę arba vežami priverstinei hospitalizacijai. Organizuoti 52 asmenų (iš jų – 1 socialiai nedraustas) profilaktiniai patikrinimai dėl tuberkuliozės. Pasitikrinusiems asmenims buvo išduoti maisto ir kitų būtiniausių asmens higienos priemonių vienkartiniai paketai.

2.7.8. Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa (toliau - ŠKL)

Tikslas – integruojant pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų bei savivaldybių visuomenės sveikatos biurų vykdomą sveikatinimo veiklą, efektyviau stiprinti rizikos grupės

asmenų sveikatą, supažindinti juos su širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą. Programos metu organizuojamos šeimos gydytojo, kineziterapeuto, psichologo ir mitybos specialisto paskaitos bei individualios konsultacijos. Paskaitos buvo organizuojamos Šilalės miesto ir Pajūrio seniūnijos gyventojams. Paskaitas vedė – gydomosios mitybos specialistė – Ingrida Kuprevičiūtė, kineziterapiautė Gintarė Pranaitienė, švietimo ir verslo konsultantė, asmeninio augimo trenerė, žurnalistė Lidija Laurinčiukienė, konsultantė Rita Mikailienė, ir LSMU docentė Aušrinė Kontrimienė. Paskaitų ciklą sudarė 4 paskaitos „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas“, „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas“, „Mitybos, fizinio aktyvumo ir streso reikšmė Jūsų sveikatai“, „Fizinio aktyvumo ir streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai“. ŠKL programą 2019 m. baigė 41 asmuo (pradėjo 2018 m.). Programoje dalyvavo 23 gydytojų siūsti nauji asmenys. Programoje savanoriškai dalyvavo be gydytojo siuntimo – 148 asmenys.

2.7.9. Privalomieji mokymai

Pravesti Privalomieji pirmos pagalbos, higienos įgūdžių mokymai bei mokymai apie alkoholio bei narkotikų žalą žmogaus sveikatai. Pirmosios pagalbos mokymuose dalyvavo 274 asmenys, higienos įgūdžių mokymuose dalyvavo 768 asmenys, mokymuose apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai – 42 asmenys. Iš viso mokymuose dalyvavo 1084 asmenys, kuriems išduoti sveikatos žinių atestavimo pažymėjimai.

2.7.10. Konsultacijos (užsiėmimai) „Elgesys-pokalbis-pasikeitimas“, pagal adaptuotą nusikalstamo elgesio pataisos programą.

Konsultacijų (užsiėmimų) tikslas – įgalinti klientą keisti nusikalstamą elgesį ir atsisakyti priklausomybės. Jie skirti turintiems priklausomybių ir (ar) probleminio, nusikalstamo elgesio asmenims, esantiems Klaipėdos apygardos probacijos tarnybos registre ir atliekantiems bausmes Kalėjimų departamentui prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos pavaldžiose įstaigose. Vienam asmeniui yra organizuojami 6 užsiėmimai. Programai siūsti 9 asmenys. Pilnai programą baigė 6 asmenys, viso 36 užsiėmimai. Vienas asmuo lankė 2 užsiėmimus. Du asmenys nelankė programos.

2.7.11. Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą)

Vykdyta demografinės situacijos, sveikatos būklės, sergamumo, mirtingumo, sveikatos priežiūros išteklių, mokinių sveikatos, socialinės ekonominės būklės, aplinkos rodiklių stebėseną. Rodikliai yra lyginami su Lietuvos rodikliais. Stebėtų rodiklių skaičius – 51, parengta 1 stebėsenos ataskaita.

Vykdyta Šilalės rajono maudyklų vandens kokybės stebėseną. 2019 m. buvo vykdomas Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimas.

2.8. Vadovo indėlis į įstaigos veiklą

Būdamas Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos nariu Biuras aktyviai dalyvauja asociacijos veikloje, kartu su kitais asociacijos nariais teikia pasiūlymus dėl valstybės, savivaldybės institucijų, sveikatos priežiūros įstaigų veiklos kokybės tobulinimo, teisės aktų, reglamentuojančių visuomenės sveikatos sritį, keitimo, dalyvauja įvairių asociacijos darbo grupių veikloje, dalinasi ir keičiasi gerąja patirtimi. Biuro direktorė yra Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos Sveikatos stiprinimo grupės narė.

Įgyvendinant prevencines visuomenės sveikatos programas su ribotais ištekiais, siekiant plėsti renginių dalyvių ratą, pritaikyti naujas idėjas praktikoje, Biuras nuo 2014 m. tęsia savo inicijuotą originalią idėją Sveikatingumo ugdymo stovyklų organizavimą suaugusiems asmenims ir šeimoms, o 2019 m. startavo nauja vaikų sveikatingumo ugdymo stovykla „Sugrįžimas“.

Atsižvelgiant į tai, kad visuomenės sveikatos priežiūros paslaugos iš dalies yra ir įvairių įstaigų, ir organizacijų veiklos dalis, tęsiamas glaudus bendradarbiavimas visuomenės sveikatos srityje su Šilalės rajono bendruomenėmis, Trečiojo amžiaus universiteto senjorais, neįgaliųjų

organizacijomis, Lietuvos sveikuolių sąjunga, kitomis įstaigomis bei organizacijomis. Ieškoma naujų bendradarbiaujančių institucijų ir organizacijų. 2019 m. į sveikatinimo veiklą įsitraukė Šilalės rajono užimtumo tarnyba, Kvėdarnos parapijos senelių globos namai.

Dalyvauta Šilalės rajono savivaldybės neįgaliųjų reikalų komisijoje, Vaiko gerovės komisijoje, Apskritis antimikrobinio atsparumo valdymo grupės darbe, Šilalės rajono savivaldybės bendruomenės sveikatos tarybos veikloje, įstaigos ir NVO konsultuotos sveikatinimo projektų rengimo ir įgyvendinimo klausimais.

Biuro direktorei suteikta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos akredituota visuomenės sveikatos priežiūros specialisto licencija Privalomiesiems pirmosios pagalbos ir higienos įgūdžių mokymams vesti. Šių licencijų pagrindu Biurui suteikta visuomenės sveikatos priežiūros veiklos licencija.

Daug dėmesio skiriama palankaus mikroklimato įstaigoje formavimui, darbuotojų kompetencijų didinimui ir kvalifikacijos kėlimui, įtraukimui į sprendimų priėmimą, komandiniam specialistų darbui.

2.9. Veiklos tobulinimo perspektyvos

Artimiausios veiklos perspektyvos bei sveikatinimo nuoseklumas priklauso nuo turimų finansinių ir žmogiškųjų išteklių, todėl finansavimo šaltinių paieška išlieka svarbus prioritetas. Vykdamas numatytas valstybės deleguotas ir savivaldybės savarankiškas funkcijas ir toliau planuojama dalyvauti Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonėse, Neformaliojo vaikų švietimo programos priemonėse, Sveikatos stiprinimo fondo projektų finansavimo programoje, įvairiuose projektuose, finansuojamuose iš Europos Sąjungos ir valstybės biudžeto fondų, tokiu būdu pritraukiant lėšas Šilalės rajono savivaldybės gyventojų sveikatinimui.

Pagrindinės veiklos tobulinimo perspektyvos yra šios:

- stiprinti Biuro darbuotojų administracinius gebėjimus, sudarant sąlygas dirbantiems specialistams kelti kvalifikaciją;
- viešinti Biuro veiklą bei visuomenės sveikatos stiprinimo ir prevencijos priemones socialiniuose tinkluose bei spaudoje;
- tobulinti įstaigos tarpinstitucinį bendradarbiavimą, siekiant didinti kitų sektorių indėlį į visuomenės sveikatos priežiūros veiklą;
- aktyvinti suaugusiųjų sveikatos ugdymą, tobulinti mokinių sveikatos priežiūros organizavimą.

2.10. Problemos, su kuriomis susiduriama Biuro veikloje

Nors valstybės deleguotų funkcijų vykdymui skiriamas finansavimas suteikia galimybę savalaikiai planuoti bei vykdyti vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros veiklą, tačiau trūksta lėšų tinkamai vykdyti tęstines visuomenės sveikatos stiprinimo veiklas. Ši problema iš dalies sprendžiama pritraukiant projektines lėšas.

Valstybės deleguotos lėšos yra skiriamos, atsižvelgiant į rajono gyventojų ir mokinių skaičių, ir tik visuomenės sveikatos priežiūros specialistų darbo užmokesčiui bei įstaigos veiklai. Darbo užmokesčio fonde nėra numatytos lėšos nei įstaigos vadovo, nei vyr. buhalterio bei valytojo – aplinkos prižiūrėtojo darbo užmokesčiui, todėl jiems darbo užmokestis skaičiuojamas iš lėšų, skirtų visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti, kurių nepakanka. Labai svarbu, kad prie Biuro išlaikymo prisidėtų savivaldybė ir skirtų lėšų iš savivaldybės biudžeto.

Visuomenės sveikatos specialistas privalo turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimą. Tokios srities specialistų trūksta visoje Lietuvoje, o specialistai įgiję aukštesnįjį išsilavinimą, galės dirbti tik iki 2024 m. liepos 1 d. Tokių specialistų, vykdančių sveikatos priežiūrą Šilalės rajono mokyklose, yra 3.

Kadangi visuomenės sveikatos priežiūros specialistų darbo krūvis tiesiogiai priklauso nuo mokinių skaičiaus, specialistai jaučiasi nesaugūs dėl mokinių skaičiaus pokyčių, nes dėl to gali mažėti ir etatinis krūvis.

Biuro specialistai dirba dideliu intensyvumu ir darbo krūviu. Didėjant Biurui priskiriamų funkcijų, vykdomų prevencinių programų skaičiui, įgyvendinant ES bei savivaldybės projektus, vykdant viešuosius pirkimus, daugėjant dokumentacijos, tačiau esant tam pačiam darbuotojų skaičiui, labai padidėja krūvis specialistams ir kyla grėsmė sveikatai bei perdegimo grėsmė. Dvyliktuosius metus veikianti įstaiga vis dar neturi administratoriaus, viešųjų pirkimų specialisto.

Neefektyviai funkcionuojanti vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema neužtikrina mokyklinio amžiaus asmenų sveikatos būklės stebėsenos. Ne visi duomenys susieti su poliklinikų duomenų bazėmis, todėl dėl prasto sistemos funkcionavimo neįmanoma pateikti ataskaitos už 2018 m. bei 2019 m.

Nepakankamas valstybės dėmesys sveikatos ugdymui mokyklose – į mokinių mokymo programą nėra įtrauktas visuomenės sveikatos mokymas, todėl sveikatos mokymas vyksta kaip popamokinė, būrelinė veikla. Specialistams sudėtinga užtikrinti tinkamą šių veiklų integralumą.

Didėjanti administracinė našta. Neplanuotos skubios užduotys, pertekliniai informaciniai įpareigojimai dėl ataskaitų dažnumo, kelių giminingų ataskaitų pildymas dubliuoja / iškreipia informaciją ir gaištamasi naudingai veiklai skiriamas laikas. Nėra vieningos unifikuotos visuomenės sveikatos priežiūros statistinės ataskaitos, kuria galėtų naudotis visos institucijos.

Nepalanki socialinė ir ekonominė situacija, dideli skirtumai tarp atskirų socialinių grupių, nedarbas, piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais, gyventojų senėjimas, neigiamai veikia į gyventojų sveikatą ir jų emocinę būklę, didina sveikatos netolygumus.

Nepakankamas visuomenės sveikatos svarbos suvokimas bendruomenėje, vykdant prevencinę veiklą.

Vieningo tarpinstitucinio bendradarbiavimo stoka, nepakankamas kitų sektorių indėlis į visuomenės sveikatos priežiūros veiklą.

Vykdant 2016 m. gegužės 13 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-615 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“, kyla sunkumų dėl šeimos gydytojų pasyvumo arba asmeninio nusistatymo šios programos vykdymo atžvilgiu, kas sąlygoja neefektyvų visuomenės sveikatos priežiūros veiklai skiriamų lėšų naudojimą. Šios sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimas reikalauja nemažų finansinių, laiko ir žmogiškųjų išteklių, tačiau be tinkamo asmens sveikatos priežiūros įstaigų indėlio jos įgyvendinimas yra neįmanomas. Sprendžiant šią problemą ne kartą buvo kreiptasi į asmens sveikatos priežiūros įstaigas susitikimų, pasitarimų metu, tačiau nebuvo pasiekta gerų rezultatų, kadangi nėra numatyta atsakomybė už programos nevykdymą. Atkreiptinas dėmesys, kad dėl minėtų priežasčių ši programa vangiai įgyvendinama ir Lietuvos mastu, todėl problema nagrinėjama Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos lygmeniu, pasiūlymai dėl tobulintinų teisės aktų keitimo teikti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai bei pristatyti Seime.

III SKYRIUS PAGRINDINIAI FINANSINIAI RODIKLIAI

Biuro finansiniai metai sutampa su kalendoriniais metais. Šilalės rajono savivaldybės gyventojų visuomenės sveikatos priežiūros veiklai gautos ir panaudotos lėšos 2019 m.:

Finansavimas	Panaudota lėšų, EUR
Savivaldybės biudžeto lėšos iš jų:	33983,00
Darbo užmokesčiui	21093,00
Socialiniam draudimui (1,45 %)	800,00

Kitos paslaugos	12090,00
Gautos pajamos už paslaugas	11367,87
Iš jų:	
Transportui	754,02
Komandiruotės	123,00
Komunalinių paslaugų įsigijimo išlaidos	2000,00
Reprezentacinės išlaidos	110,15
Kitų prekių ir paslaugų išlaidos	8380,70
Valstybės biudžeto lėšos (valstybės deleguotos lėšos) iš jų:	252900,00
Darbo užmokesčiui	176600,00
Socialiniam draudimui (1,45 %)	4700,00
Medikamentai	1000,00
Transportui	2200,00
Ryšiai	600,00
Kvalifikacijos kėlimui	1000,00
Kitų prekių ir paslaugų išlaidos	38400,00
Psichinės sveikatos gerinimo programa	28400,00
Programų lėšos	8579,50
Iš jų:	
Šilalės rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo programa (ES biudžeto lėšos)	5579,50
Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialiosios rėmimo programos lėšos (savivaldybės biudžeto lėšos)	3000,00
IŠ VISO:	306830,37
Europos socialinio fondo agentūra: projektas „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“	35250,19
Bendra lėšų suma	342080,56

Santrumpos:

SMLPC – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras;

NTAKD – Narkotikų, tabako, alkoholio kontrolės departamentas;

ULAC – Užkrečiamų ligų ir AIDS centras.

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Šilalės rajono savivaldybė
Dokumento pavadinimas (antraštė)	Dėl Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2019 m. veiklos ataskaitos
Dokumento registracijos data ir numeris	2020-02-21 10:37 Nr. T1-74
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	-
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Algirdas Meiženis Meras
Parašo sukūrimo data ir laikas	2020-02-24 11:51
Parašo formatas	Einamojo galiojimo (XAdES-EPES)
Laiko žymoje nurodytas laikas	
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016
Sertifikato galiojimo laikas	2019-10-31 14:32 - 2024-10-29 23:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	1
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	1
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	Ataskaita.docx
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	DekaDoc v.20200216.6
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2020-02-25 08:46 nuorašą suformavo Sistemos Administratorius
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	-