



**ŠILALĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
TARYBA**

**SPRENDIMAS  
DĖL ŠILALĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO  
DIREKTORIAUS 2018 M. VEIKLOS ATASKAITOS**

2019 m. kovo 28 d. Nr. T1-96  
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 2018 m. veiklos ataskaitai (pridedama).

2. Įpareigoti Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro administraciją Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2018 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](http://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

Jonas Gudauskas

PRITARTA  
Šilalės rajono savivaldybės tarybos  
2019 m. kovo 28 d. sprendimu  
Nr. T1-96

## **ŠILALĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2018 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 reglamentuojamą 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**

#### **Personalo valdymas**

Biuro struktūroje visi darbuotojai tiesiogiai pavaldūs Biuro direktoriui. 2018 m. lapkričio 29 d. Šilalės rajono savivaldybės tarybos sprendimu Nr. T1-235 Biure patvirtintas maksimalus 14 etatų skaičius, užimta – 13,25 etatų. 2018 m. dirbo 15 asmenų, iš jų: administracijoje – 7 asmenys

(6,5 etato): direktorė, vyr. buhalterė, 3 visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios visuomenės sveikatos stiprinimą, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, valytoja – aplinkos prižiūrėtoja, 8 visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje (6,75 etato) rajono ugdymo įstaigose vykdė 3382 mokinių, ugdomų pagal pradinio, pagrindinio, vidurinio, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, sveikatos priežiūrą.

Per 2018 m. kvalifikaciją kėlė 13 darbuotojų, kurie dalyvavo 50 kvalifikacijos kėlimo kursų, seminarų. Biuro darbuotojai vyko į 7 komandiruotes. Direktorė 13 kartų vyko į pasitarimus, seminarus, konferencijas Biuro veiklos ir kvalifikacijos kėlimo klausimais.

### **Dokumentų valdymas**

Per 2018 m. Biure priimti šie vidaus tvarką reguliuojantys dokumentai: 45 įsakymai veiklos klausimais, 101 įsakymas personalo valdymo klausimais, 7 įsakymai komandiruočių klausimais, 28 įsakymai atostogų klausimais, 41 vidaus dokumentas.

Gautų dokumentų registre užregistruota 219 raštų ir 144 darbuotojų prašymų personaliniais klausimais. Buvo išsiųsti 134 informaciniai, veiklą reguliuojantys dokumentai. Sudaryta 86 darbų, paslaugų atlikimo, prekių pirkimo ir kitų sutarčių su įvairiomis įstaigomis ir organizacijomis. Dalyvauta 3 Savivaldybės administracijos darbo grupėse.

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, Apskaitos dokumentų pasirašymo tvarkos aprašas, Vaikų maitinimo organizavimo ugdymo įstaigose tvarka, Sveikatingumo ugdymo stovyklos – 2018 vidaus tvarkos taisyklės, Visuomenės sveikatos specialistų, vykdančių sveikatos priežiūrą mokykloje, pareigybių aprašymai, Visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio visuomenės sveikatos stebėseną, pareigybės aprašymas, Visuomenės sveikatos specialistų, vykdančių visuomenės sveikatos stiprinimą, pareigybių aprašymai, Asmens duomenų tvarkymo taisyklės, Privalomojo higienos įgūdžių mokymo bendroji programa (kodas – HBB), 2018-2020 m. korupcijos prevencijos programa ir jos įgyvendinimo priemonių planas bei kt. dokumentai.

Kas mėnesį tvirtinami visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, vykdančių mokinių sveikatos priežiūrą mokyklose, planai ir ataskaitos (įvyko 9 darbuotojų susirinkimai, pateikti 201 sveikatinimo veiklos planas ir ataskaita).

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.

### **Parengtos pagrindinės 2018 m. Biuro veiklos ataskaitos:**

1. Sveikatos ugdymo ir mokymo ataskaita Nr. 41–1;
2. Ataskaita po projekto užbaigimo „Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro modernizavimas“, projekto Nr. VP3–2.1–SAM–11–R–71–001;
3. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialiosios rėmimo programos 5 projektų ataskaitos;
4. Valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skirtos vykdyti mokinių visuomenės sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos stiprinimo ir visuomenės sveikatos stebėsenos funkcijas, panaudojimo ataskaitos (už pusmetį, už metus);
5. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita;
6. Šilalės rajono savivaldybės vykdomų valstybinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų vertinimo kriterijų įgyvendinimo ataskaita;
7. Personalo ataskaita Nr. 3 (sveikata);
8. Viešųjų pirkimų ataskaita;

9. ŽIV/AIDS ir lytiškai plintančių infekcijų profilaktikos ir kontrolės 2018–2020 veiksmų plano įgyvendinimo priemonių ataskaita;
10. Psichikos sveikatos priemonių įgyvendinimo ataskaita;
11. Antimikrobiniam preparatams atsparių mikroorganizmų plitimo prevencijos 2017–2021 metų veiksmų plano priemonių įgyvendinimo ataskaita;
12. Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo įgyvendinimo ataskaita bei kt. įvairioms valstybės bei savivaldybės institucijoms pateiktos ataskaitos.

### **Projektinė veikla**

Biuras dalyvavo programose / projektuose:

1. 2014 – 2018 metų užkrečiamųjų ligų profilaktikos ir kontrolės programoje (2013 m. lapkričio 28 d. Šilalės rajono savivaldybės tarybos (toliau – Savivaldybės tarybos) sprendimas Nr. T1-275);
2. Alkoholio, tabako, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės 2014 – 2018 metų programoje (2013 m. lapkričio 28 d. Savivaldybės tarybos sprendimas Nr. T1-279);
3. Lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikos ir kontrolės bei sveikatos palaikymo ir stiprinimo 2014 – 2018 metų programoje (2013 m. lapkričio 28 d. Savivaldybės tarybos sprendimas Nr. T1-277);
4. 2014 – 2018 metų Švarus vanduo, švari aplinka – sveika šeima programoje (2013 m. lapkričio 28 d. Savivaldybės tarybos sprendimas Nr. T1-276);
5. Saugios bendruomenės Šilalės rajone 2014-2018 metų programoje (2013 m. lapkričio 28 d. Savivaldybės tarybos sprendimas Nr. T1-278).
6. Neformaliojo vaikų švietimo programos projekte „Sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“;
7. Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo finansuojamame prevenciniame projekte „Šilalės rajono savižudybių prevencijos projektas“;
8. Projektas „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“, 08.4.2-ESFA-R-630-71-0003.

### **Ryšiai su socialiniais partneriais**

Visuomenės sveikatos priežiūros veikla vykdoma bendradarbiaujant su įvairiomis institucijomis, nevyriausybinėmis organizacijomis bei įtraukiant socialinius partnerius į sveikatinimo veiklą. 2018 m. Biuras, organizuodamas renginius, akcijas, kvalifikacijos tobulinimo seminarus, bendradarbiavo su Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centru, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru, Valstybinio psichikos centro Savižudybių prevencijos biuru, 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, Anoniminių alkoholikų klubo „Vilties galia“, VšĮ Šilalės rajono ligonine, 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.

## **Visuomenės sveikatos priežiūros priemonės**

Biuras planuoja veiklą vadovaujantis Sveikatos apsaugos ministerijos nustatytais visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų įgyvendinimo veiklos kriterijais, bei vykdo Šilalės rajono savivaldybės pavestas funkcijas. Renginių planai skelbiami viešai interneto svetainėje [www.silalesvsb.lt](http://www.silalesvsb.lt) - Administracinės informacijos skiltyje – Planuojami renginiai.

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

- organizavo 960 renginių;
- parengė, išleido ir išdalino 879 vnt. sveikatos ugdymo ir mokymo leidinių (straipsniai, informaciniai pranešimai, publikacijos internete, stendai, plakatai, atmintinės, lankstinukai ir kt.).

Renginiuose dalyvavo 22107 dalyviai:

- 2989 – ikimokyklinio amžiaus vaikai;
- 11865 – mokyklinio amžiaus vaikai;
- 1927 – kaimo gyventojai;
- 149 – pedagogai;
- 130– socialiniai darbuotojai;
- 33 – Nevyriausybinių organizacijų nariai;
- 578 – vyresnio amžiaus asmenys;
- 201 – valstybės ir savivaldybių įstaigų darbuotojai;
- 4235 – kitų profesinių ir socialinių grupių atstovai.

### **Svarbiausių darbų apžvalga**

#### **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, tuo pačiu išlaikant teisingo ėjimo charakteristikas ir tinkamą laikyseną. Šilalės rajone 2018 metais suorganizuota 14 šiaurietiško ėjimo užsiėmimų gyventojams. Mokymuose dalyvavo 293 įvairaus amžiaus dalyviai.

##### **Praktiniai užsiėmimai „Trumpa mankšta – gera sveikata“**

Tikslas – išmokyti bendruomenės narius praktinių jogs, 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 84 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 1763 rajono gyventojai. Užsiėmimus vedė kineziterapeuto padėjėja Laima Pečuntauskienė ir asmeninė trenerė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą Giedrė Fasci. Užsiėmimai vyko Šilalės, Obelyno ir Traksėdžio miesteliuose.

##### **Klasikinės ir 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 trenerės Giedrė Fasci, Eglė Bagdonienė ir Jurgita Rumšienė, vyko Pajūrio, Obelyno, Kvėdarnos, Šiauduvos, Traksėdžio ir Tūbinių miesteliuose. Iš viso suorganizuoti 57 užsiėmimai, kurių metu dalyvavo 607 dalyviai.

##### **Mažylių ir mamų mankšta „Sportuoju su šeima“**

Tikslas – siekti visapusiško ir darnaus vaiko vystymosi, ugdyti žmogiškuosius gebėjimus: aktyvumą, pažintinius gebėjimus, pasitikėjimą savimi ir tikėjimą kitais žmonėmis, tikslo siekimą, užsispyrimą, vaizduotę ir kūrybinius gebėjimus. Mankšta skirta mamoms ir kūdikiams nuo 6

mėnesių iki 3 metų. Įvyko 19 užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 168 maųy liai ir jų mamos. Mokymus vedė asmeninė trenerė G. Fasci.

#### **Šokių terapijos 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 35 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 309 rajono gyventojai. Užsiėmimus vedė asmeninė trenerė 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 23 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 172 rajono gyventojai. Užsiėmimus vedė asmeninė trenerė G. Fasci.

#### **Praktiniai užsiėmimai - mankšta „Gyvenk be nugaros skausmo“**

Tikslas – stiprinti pagrindines raumenų grupes, kurios stipriną nugarą ir mažina nugaros skausmus. Užsiėmimai vyko Kaltinėnų ir Didkiemio miestelių gyventojams. Iš viso suorganizuoti 24 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 239 rajono gyventojai. Mankštą vedė kineziterapeutas Evaldas Alijošius.

#### **Korekcinės mankštos užsiėmimai ir užsiėmimai su stepais vaikams**

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 21 užsiėmimas Šilalės lopšelyje-darželyje „Žiogelis“, Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazijoje, Kvėdarnos P. Liatuko pradinėje mokykloje, Pajūrio Stanislovo Biržiškio gimnazijoje, Upynos Stasio Girėno mokykloje, kuriuose dalyvavo 342 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 56 užsiėmimai Šilalės Pajūrio Stanislovo Biržiškio gimnazijoje ir Upynos Stasio Girėno mokykloje, kuriuose dalyvavo 1180 mokiniai. Mankštą vedė trenerė G. Fasci.

#### **Paskaita „Kaip pradėti sportuoti, o pradėjus lengvai nemesti?“**

Tikslas – atrasti motyvacijos ųadinimo būdus, norint išlikti sveikiems ir fiziškai aktyviems. Paskaitą skaitė mitybos specialistė, knygos „Ideali figūra“ autorė, asmeninė trenerė Rūta Beišytė-Aminova. Dalyvavo 21 Šilalės rajono gyventojas.

#### **Renginys „Pavasario šokių fiesta“**

Tikslas – skatinti fizinį aktyvumą, kūrybingumą ir sveikatingumą per šokį, nes tai suteikia, gerą nuotaiką, teigiamas emocijas ir aktyviai praleidžiamas laisvalaikis. Biuras jau kelintus metus iš eilės prisideda prie šio Šilalės Simono Gaudėšiaus gimnazijos organizuojamo renginio. Šiais metais buvo minimas sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos 25-etis. Tai kasmetinis gimnazijos renginys, kuris savo išskirtiniais pasirodymais džiugina jau devintus metus iš eilės. Šokis – tai aistra, gera nuotaika, teigiamų emocijų pliūpsnis ir aktyvus laisvalaikio praleidimas. Viso dalyvavo 22 komandos, 404 mokiniai.

#### **Mokymai „Fizinio aktyvumo ugdymas“**

Tikslas – stiprinti kūną, pasitelkiant sveikatai palankius metodus, fizinius pratimus.

Mokymai buvo vedami vyresnio amžiaus asmenims įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 2 mokymai, kuriuos išklause 35 Šilalės rajono gyventojai. Vedė - taisyklingo judesio mokyklos vadovė, kineziterapeutė Gintarė Pranaitienė

## **2. ųalingų įpročių prevencija**

### **Mokymai apie ųalingų įpročių ųalą**

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 ugdymas“. Vyko 10 mokymų, kuriuos išklaušė 205 Šilalės rajono vaikai. 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. Programoje dalyvavo 85 asmenys, iš jų: 51 vyras, 34 moterys.

### **3. Psichinės sveikatos stiprinimas**

#### **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 21 garso terapijos užsiėmimas (Šiauduvos, Obelyno, Šilalės miesto bendruomenėse), kuriuose dalyvavo 436 dalyviai.

#### **Paskaita „Pagarba sau ir kitiems – kaip užsitarnauti reputaciją?“**

Tikslas – kaip išlikti savimi, nepabūgti išsiskirti iš minios ir kaip pasiekti daugiau nei gali įsivaizduoti. Paskaita vyko Pajūrio Stanislovo Biržiškio gimnazijoje, 5-6 kl. mokiniams, kuriose dalyvavo 44 klausytojai. Paskaitą skaitė lektorius konsultantas, mokymo programų rengėjas, baigęs mokymus psichologinio konsultavimo ir psichologinės terapijos srityje, Vaidas Arvasevičius.

#### **Paskaita „Gyventi, lyg gyvenimas būtų Tavo“**

Tikslas - išugdyti supratimą, kad vaikai auga ir bręsta savarankiškam gyvenimui, kuriame nėra „pagalbininkų“. Aptarti vaikų poreikiai, mokymosi ir išmokymo mechanizmai, mokymosi pareiga, motyvacija ir tinginystė. Vyko 2 paskaitos rajono mokyklose, kuriose dalyvavo 79 klausytojai. Paskaitas skaitė lektorius Vaidas Arvasevičius.

#### **Paskaita „Raktas į bendravimą. Nepraraskime savo vaikų“**

Tikslas – supažindinti su vaikų skirtumais, galima jų tipažų klasifikacija, elgsenos motyvais bei suteikti žinių, kaip mokytojui ar kitam suaugusiam žmogui jaustis, reaguoti, elgtis skirtingose situacijose santykiuose su vaikais. Paskaitos metu buvo aptarta apie sudėtingus ir nepilnaverčius tėvų ir vaikų santykius, dėl kurių nukenčia gyvenimo kokybė, tiek socializavimosi, mokymosi, tiek saviraiškos bei savęs pažinimo kontekste. Tėvų savarankiškos pastangos pažinti vaikus bei pačios žinios šioje srityje yra menkos, todėl mokytojų kompetencija padėti tėvams suprasti savo vaikų elgesį, jų pasaulėjautą ir padėti suvokti savo ir savo vaikų skirtingą padėtį yra ypač aktuali. Paskaita buvo skirta mokyklos bendruomenei (mokytojai, mokinių tėvai), kurių dalyvavo 26. Paskaitą skaitė lektorius Vaidas Arvasevičius.

#### **Paskaita „Penki harmoningo auklėjimo principai“**

Tikslas - pristatyti penkis auklėjimo principus, kuriais galima vadovautis auklėjant vaikus namuose, mokykloje, neformalioje aplinkoje. Paskaitą skaitė lektorius Vaidas Arvasevičius. Paskaitoje dalyvavo 16 Šilalės rajono gyventojų.

#### **Paskaita „Kaip aš pranešu kitiems apie save – kaukės ir rolės“**

Tikslas – atpažinti save kaip asmenybę, kuri turi savo nuomonę, nebijoti išsiskirti iš minios, nesitapatinti su kitais. Viso vyko 2 paskaitos rajono mokiniams, kuriuose dalyvavo 23 vaikai. Paskaitą skaitė lektorius Vaidas Arvasevičius.

#### **Paskaita „Pareigingas ir atsakingas vaikas – suaugusiųjų svajonė“**

Tikslas - suvokti iš kur kyla pareigos, kaip pasireiškia atsakomybė, ir koks suaugusiųjų vaidmuo vaikams patiriant nesėkmes. Klaidų, netobulumo, pastangų bei motyvacijos, smalsumo ir

valios sąveika tarpusavyje ir to rezultatai asmenybės charakteriui. Paskaitos dalyviai – mokyklos bendruomenė (mokytojai, mokinių tėvai), viso 20 dalyvių. Paskaitą skaitė lektorius Vaidas Arvasevičius.

**Paskaita - praktinis užsiėmimas „Žmogaus bioenergetika. Atstatymas. Emocijų konvertavimas. Emocinės toksikozės valymas”**

Tikslas - daugiau sužinoti apie 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 52 Šilalės rajono gyventojai.

**Mokymai stiprinti psichikos sveikatą**

Tikslas – stiprinti psichinę sveikatą, pasitelkiant relaksacijos metodus.

Mokymai skirti Šilalės rajono vaikams, vyresnio amžiaus asmenims ir neįgaliesiems įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vaikams vyko 14 užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 288 Šilalės rajono mokiniai. Vyresnio amžiaus mokiniams vyko 4 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 99 Šilalės rajono gyventojai. Neįgaliesiems vyko 3 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 75 Šilalės rajono neįgalieji. 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. Suorganizuota 12 psichologo konsultacijų, kuriose dalyvavo 83 rajono gyventojai, taip pat VTAS, seniūnijų rekomenduoti asmenys.

**Paskaita - praktinis užsiėmimas „Terapinės mankštos. Kacudzo niši sveikatinimo sistema. Kraujotakos, limfotakos, minčių tėkmės atstatymas. Sąmoningas kvėpavimas, meditacija, atsipalaidavimo technikos.“**

Tikslas - išmokyti kvėpavimo pratimų, kurie padeda tvarkytis su neigiamomis emocijomis, gyvenimo iššūkiais bei grąžina šypsena ir gyvenimo džiaugsmą. Aptarta kraujotakos ir limfotakos sistema ir kaip tai siejasi su minties galia. Užsiėmimą vedė sveikos gyvensenos mokytoja Ilona Ugintė. Paskaitoje dalyvavo 28 dalyviai.

**Šilalės rajono savižudybių prevencinis projektas**

Tikslas – teisingų žinių ir nuostatų formavimas bei pagalbos suteikimas padidėjusios suicidinės rizikos grupėms ir asmenims. Pagrindinė tikslinė grupė – specialistai savo darbinėje veikloje turintys didesnę kontaktą su savižudybės riziką patiriančiais asmenimis ir padidėjusios suicidinės rizikos asmenys.

Projekto įgyvendinimo metu tikslinės specialistų grupės, naudojant standartizuotą ir pasaulyje pripažintą „ASIST“ ir „safeTALK“ mokymų metodiką, buvo mokomi atpažinti savižudybės ženklus ir suteikti pagalbą riziką patiriantiems asmenims. Specialistus su pavojuje esančiais žmonėmis mokė dirbti profesionalų komanda. Pirminę ambulatorinę sveikatos priežiūrą teikiantys specialistai taip pat buvo apmokomi teikti pagalbą po mėginimo nusižudyti ar save žaloti. Siekiant suteikti skubią pagalbą padidėjusios suicidinės rizikos grupės asmenims, Visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Vaiko teisių apsaugos skyriumi, Socialinės paramos skyriumi, seniūnijų socialiniais darbuotojais, ugdymo įstaigomis, bendruomenėmis, organizuoja paskaitas, individualias psichologo konsultacijas bei grupinę psichologinę pagalbą.

Sausio mėnesį 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 skyriaus darbuotojai, krizių įveikimo komandos nariai iš įvairių Šilalės r. sav. institucijų, socialiniai darbuotojai, dirbantys su rizikos šeimomis. Mokymus vedė Lietuvos savižudybių prevencijos mokytojų asociacijos lektorės Gintė Jasienė ir Jurgita Rimkevičienė.

Kovo 8, 9, 15, 16 dienomis, Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure vyko vieninteliai Lietuvoje aukščiausių tarptautinių standartų savižudybių prevencijos „safeTALK“



mokymai, kurie padeda dalyviams tapti sąmoningiems, susiduriant su savižudybių tema. Šiuos mokymus baigę asmenys yra labiau pasirengę padėti žmonėms ketinantiems nusižudyti, suteikti jiems žinių, kur gali rasti reikiamą pagalbą. Mokymuose dalyvavo pedagogai, policininkai, ugniagesiai, slaugytojai, šeimos gydytojai, socialiniai darbuotojai, psichologai, vaiko teisių apsaugos specialistai, socialinės paramos skyriaus specialistai, anoniminių alkoholikų klubo „Vilties galia“ ir AI –Anon grupės atstovai, atviro jaunimo centro atstovai, senelių globos namų darbuotojai, visuomenės sveikatos specialistai ir kiti asmenys. Iš viso šiuose mokymuose dalyvavo 145 klausytojai. Mokymus vedė psichologai Aušra Naujokaitė, Vaiva Juškevičiūtė, Odetta Geleželytė ir Mantas Jeršovas.

Balandžio 12 dieną vyko seminaras „Pagalba ketinantiems ir mėginusiems nusižudyti“, kuriame dalyvavo 57 įvairių sričių specialistai. Seminaro metu dalyviai atnaujino teorines žinias apie suicidišką elgesį ir pagalbą, sužinojo praktinius pagalbos teikimo principus ketinantiems arba mėginusiems nusižudyti asmenims bei aptarė komunikacijos su suicidiškais asmenimis principus. Mokymus vedė psichologė, Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos skyriaus vedėja, Vilniaus universiteto lektorė Dr. Vaiva Klimaitė.

Projekto įgyvendinimo metu, VšĮ Telšių Krizių centro specialistai teikė metodinę pagalbą, o Vaiko teisių apsaugos ir Socialinės paramos skyrių specialistai, seniūnijų socialiniai darbuotojai nukreipė tikslią grupę psichologinei pagalbai, kuri buvo suteikta 505 psichologinių problemų turinčių asmenų. Iš jų: 315 seniūnijų gyventojai, 190 mokyklos bendruomenei - mokiniams, mokytojams, tėvams/globėjams. Viso organizuota - 61 individuali konsultacija, kurias vedė psichologė Vanda Benaitienė.

Vykdyta psichologinė pagalba – darbas su grupe. Du susitikimai su mokyklos bendruomene, 57 dalyviai. Bei du susitikimai su seniūnijų gyventojais, 38 dalyviai.

Rajono gyventojai buvo informuojami apie vykdomą projektą bei pagalbos galimybes socialiniuose tinkluose, interneto svetainėse, spaudoje, išleisti informaciniai leidiniai, skelbiama telefoninė nemokama pagalbos linija.

Rugsėjo 13 d. Visuomenės sveikatos biuro salėje vyko konferencija „Savižudybių prevencijos aktualijos Šilalės rajono savivaldybėje“, kurios metu buvo pristatytas pagalbos teikimo savižudybės atveju modulis (algoritmas), apžvelgti nuveikti darbai savižudybių prevencijos srityje ir aptarta tolimesnė savižudybės rizikos mažinimo veikla. Pranešimus skaitė Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie SAM l. e. Tauragės apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus vedėjos pareigas Birutė Sragauskienė, VšĮ Telšių krizių centro direktorė, psichologė Vanda Benaitienė bei projekto koordinatorė, visuomenės sveikatos specialistė Vilma Navardauskienė. Konferencijoje dalyvavo per 100 įvairių sričių specialistų.

#### **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 10 paskaitų, kuriose dalyvavo 266 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 „Berniukai kilę iš Marso, mergaitės - iš Veneros“**

Tikslas – aptarti mergaičių ir berniukų ne tik fizinius bet ir emociniu bei psichologinius skirtumus. Vyko 2 paskaitos rajono mokyklose, 7-8 kl. mokiniams, kuriose dalyvavo 63 klausytojai. Paskaitas skaitė lektorius Vaidas Arvasevičius.

## 5. Sveikatos stiprinimas, sveikos gyvensenos skatinimas

### **Paskaita „Pasiruošimas žindymui“**

Tikslas – užtikrinti sėkmingą žindymo pradžią. Nors žindymas yra natūralus procesas, tačiau tai ir didelis darbas bei įgūdis, kurio reikia mokytis. Paskaitoje dalyvavo 8 būsimos mamytės. Paskaitą vedė akušerė, žindymo konsultantė, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Marija Mizgaitienė.

### **Paskaita “Fizinė, psichinė, dvasinė žmogaus sveikata. Vaistažolių nauda”**

Tikslas - supažindinti paskaitos dalyvius su vaistažolių nauda, jų tinkamu panaudojimu gydant ligas, stiprinant imunitetą, gerinant savijautą. Teisingai atpažinti, rinkti, džiovinti ir vartoti maistinius bei vaistinius augalus, kalbama apie tikrąsias ligų priežastis, pateikti vaistažolių receptai ir aptartos kitos natūralios priemonės, padedančios išlikti sveikam, o susirgus greičiau pasveikti. Paskaitą vedė vaistininkas – žolininkas, “Žolinčių akademijos” viceprezidentas Marius Lasinskas, kurioje dalyvavo 23 Šilalės rajono gyventojai.

### **Paskaita „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. Lektorė - regėjimo gerinimo stovyklų pradininkė Lietuvoje - Sigita Kriaučiūnienė. 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. Sigita Kriaučiūnienė patarė kaip išsaugoti gerą regėjimą ilgą laiką dirbant su kompiuteriu ir mokė paprastų praktinių metodų, padedančių atstatyti ir stiprinti regėjimą. Paskaitoje dalyvavo 70 asmenų.

### **Paskaita „Sveikatai palanki mityba“**

Tikslas - supažindinti klausytojus su pagrindinėmis sveikos mitybos taisyklėmis ir rekomendacijomis, išmokyti kaip iš produktų gausos išsirinkti sveikatai palankius maisto produktus, į ką svarbiausia atkreipti dėmesį juos perkant, kaip gaminti maistą, kad išsaugotumėme visas jo maistines savybes. Paskaitą skaitė sveikatai palankaus maisto technologė ir mitybos specialistė, maisto saugos ir kokybės specialistė, VŠĮ „Sveikatai palankus“ direktorė ir steigėja, straipsnių autorė ir aistringa sveikatai palankaus maisto gamintoja Raminta Bogušienė. Viso paskaitoje dalyvavo 19 asmenų.

### **Paskaita „Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai. Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, komplikacijos, sveikatos rodiklių supratimas“**

Tikslas – gilinti žinias apie sveiką gyvenseną, lėtines neinfekcines ligas, suteikti žinių, kaip skaityti sveikatos rodiklius. Paskaita buvo skirta Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Šilalės skyriaus (toliau – Sodra) darbuotojams, kurių dalyvavo 27. Paskaitą skaitė šeimos gydytoja, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto docentė dr. Auksė Domeikienė.

### **Paskaita „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas“**

Tikslas – aptarti streso reikšmę, jos įtaką širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Dalyviai galėjo patys išbandyti streso mažinimo būdus ir technikas. Paskaita buvo skirta Sodros darbuotojams, kurių dalyvavo 23. Paskaitą skaitė Kauno klinikų šeimos gydytoja bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto doktorantė Aušrinė Kontrimienė.

### **Konkursas „Sveikuolių fiesta 2018“**

Tikslas – skatinti sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą. Dalyviai – Šilalės lopšelio – darželio „Žiogelio“ vaikučiai, kurių dalyvavo 60. Vaikai atliko sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo užduotis.

### **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 padėjusi daugeliui žmonių įveikti įvairias sveikatos negalias. Tai tiksli ir greita diagnostika ir saviagnostika, o efektyvumas jaučiamas jau paskaitos metu. Tiksliai veikiant taškus delnuose,

įvairūs skausmai mažėja ir savijauta gerėja jau po keletos minučių. Paskaitą vedė lektorius, klubo „Kelias į save“ vadovas Arūnas Jonuškis, o jo išklausti susirinko 32 asmenys.

#### **Paskaita „Mankšta nėštumo metu. Pasiruošimas gimdymui. Pogimdyvinis periodas“**

Tikslas – padėti pasiruošti gimdymui ir motinystei.

Paskaitą vedė kineziterapeutė, VŠĮ Taisyklingo judesio mokyklos vadovė, daug metų dirbanti ir konsultuojanti nėščiąsias gimdymo klausimais Gintarė Pranaitienė. Paskaitos metu aptartos temos: *Pasiruošimas gimdymui; Kaip padėti sau gimdymo metu; Pogimdyvinis periodas; Naujagimio maitinimas; Naujagimio priežiūra, raida, mankšta*. Paskaitoje dalyvavo 11 esamų ir būsimų mamų.

#### **Paskaita “Bijome to, ko nežinome. Vėžys ir jo prevencija. Mitybos įtaka vėžio atsiradimui, prevencijai, gijimo procesams”**

Tikslas - sužinoti apie mitybos įtaką vėžio prevencijai. Taip pat buvo nuodugnai paaiškinta, kas yra vėžys, kokią riziką gyvenimo būdo veiksniai kelia navikų atsiradimui, kaip valdyti uždegiminius procesus bei stiprinti imuninę sistemą. Paskaitą vedė – Ingrida Kuprevičiūtė, gydamosios mitybos specialistė. Paskaitoje dalyvavo 10 Šilalės rajono gyventojų.

#### **Mokymai „Sveika gyvensena“**

Tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių, kaip gyventi sveikiau. Aptariama, ką vadiname sveikata, sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo temos. Apžvelgiama burnos higienos tema. Mokymai vedami rajono mokiniams įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 15 mokymų, kuriuos išklause 261 Šilalės rajono mokinys.

#### **„Sveikatingumo ugdymo stovykla – 2018“**

Tikslas – ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Stovykla vyko liepos 8 - 13 d. Šilalės r., Bagdonų kaime, kaimo turizmo sodyboje „Mėlynoji banga“. Ši stovykla jau penktoji 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. Vyko jogos, funkcinės mankštos ir meditacijos užsiėmimai. Dalyvių užimtumu rūpinosi savanoriai bei žymūs, patyrę lektorai. Stovykloje dalyvavo 48 dalyviai, 10 visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, 10 bendradarbiaujančių institucijų atstovų bei keletas savanorių.

Stovyklos metu vyko šios paskaitos, seminarai, užsiėmimai, praktikumai:

1) Paskaita „Autoimuninių ligų (cukrinis diabetas, skydliaukės ligos, žvynelinė, reumatoidinis artritas, vėžys ir kt.) priežastys ir gydymo būdai“

Tikslas – apžvelgti autoimuninius susirgimus ir jų priežastis. Aptarta mityba, skatinanti autoimuninių ligų atsiradimą, gyvenimo būdo veiksniai, skatinantys autoimunines ligas, gydanti mityba ir gyvenimo būdas. Paskaitą skaitė Ingrida Kuprevičiūtė - gydamosios mitybos specialistė.

2) Mokymai „Kaip išlaisvinti jausmus ir būti sveikesniam?“

Tikslas – išmokti suprasti ir reikšti jausmus, kurie maksimaliai padidina sėkmę bei savyje atrasti daugiau vidinės laisvės, naujų raiškos galimybių, gebėjimo improvizuoti. Mokymus vedė Rytis Lukoševičius, emocijų paleidimo instruktorius.

3) Praktinis užsiėmimas „Pilateso teoriniai ir praktiniai užsiėmimai“

Tikslas – stiprus, lankstus, elastingas, plastiškas ir gražiai atrodantis kūnas, ką mes turime apie tai žinoti. Tai smagus būdas praleisti laisvalaikį ir sustiprinti savo kūną.

Užsiėmimą vedė Laurynas Mykolaitis – pilateso instruktorius, šokėjas, tarptautinę kvalifikaciją turintis rankinio teisėjas bei ilgų distancijų ir triatlonų varžybų dalyvis.

4) Seminaras „Kiek sveria mūsų savivertė ir saviugdosa ugdomosi pratybos“

Tikslas – aptarti, kaip įgyti savivertę, kuri yra nepaprastai svarbi mūsų asmenybės pusiausvyrai, lemianti mūsų mintis apie save ir pasaulį, mūsų elgesį ir emocijas. Seminarą vedė Lidija Laurinčiukienė - lektorė, švietimo ir verslo konsultantė, praktikė, žurnalistė.

5) Pažintinė išvyka „Žygis aplink Paršežerio ežerą“

Tikslas – aktyviai pažinti Šilalės rajono vietas ir atpažinti vaistinius augalus. Žygio metu lydėjo Varnių regioninio parko direktijos gidė Renata Jančiauskienė.

## 6) Paskaita „Kodėl skirtingai sergame ir skirtingai sveikstame“

Tikslas – aptarti esminius skirtumus tarp sergamumo ir sveikimo, teisingai pasirinkti sveikus maisto produktus ir juos paruošti, aptartos ligų atsiradimo ir emocinės asmens būsenos sąsajos. Paskaitą skaitė gydytoja, ajurvedinės mitybos specialistė Asta Keturkienė.

## 7) Paskaita „Vyrai ir moterys. Kaip lengvai suprasti ir gerinti santykius?“

Tikslas – suprasti esminius vyrų ir moterų skirtumus, aptarti vyrų ir moterų psichologiją, siekiant išvengti šeimoje kylančių konfliktų. Paskaitą skaitė Darius Ražanauskas – asmeninių santykių konsultantas.

## 8) Praktinis užsiėmimas pirtyje „Savimasažas“

Tikslas – aptarti ir praktiškai išbandyti savimasažo technikas. Tai laiko patikrinta Tibeto žynių priemonė, jauninanti kūną, padedanti atsikratyti neigiamų jausmų; kūno sistemų derinimas savimasažo pagalba; Lengvi ir veiksmingi būdai pagerinti kraujotaką; Technikos, padedančios atsikratyti toksinių medžiagų; vidaus organų masažas garso ir kvėpavimo pagalba. Paskaitą vedė Lietuvos sveikuolių sąjungos (toliau – LSS) lektorė Lukrecija Augustaitytė.

## 9) Paskaita „Ligų priežastys ir pasekmės“

Tikslas – atpažinti ligas, suvokti jų kilmės priežastis ir aptarti pasekmes. Paskaitą vedė - natūralios medicinos atstovas, osteopatas Liudvikas Šalčius.

## 10) Paskaita „Menas būti sveikam“

Tikslas – sužinoti sveikatos stiprinimo būdus, juos pritaikyti kasdieniame gyvenime. Paskaitos metu dalyviai sužinojo apie holistinę sveikatos sampratą, kasdienius veiksmus kurie veda mus link geresnės savijautos. Paskaitą vedė gydytojas, netradicinės medicinos propaguotojas Vilhelmas Džiugelis.

## 11) Praktiniai užsiėmimai „Stuburo sistemos sveikatinimo praktiniai užsiėmimai“

Tikslas – stiprinti kūną, pasitelkiant sveikatai palankius metodus, fizinius pratimus.

Užsiėmimai vyko visas 7 stovyklos dienas, o juos vedė taisyklingo judesio mokyklos vadovė, kineziterapeutė Gintarė Pranaitienė.

## 12) Rytinė mankšta, meditacija, savimasažas

Tikslas – stiprinti žmogaus imuninę sistemą, išmokti atsipalaidavimo technikų.

Užsiėmimus vedė LSS lektorė Lukrecija Augustaitytė. Užsiėmimai vyko 5 kartus.

13) Paskaita – praktikumas „Žarnynas ir smegenys. Sąsajos. Receptai ir mankšta žarnynui valyti“

Tikslas – sužinoti žarnyno valymo būdus, išmokti atlikti žarnyno valymą natūraliais būdais. Praktikumą vedė sveikos gyvensenos mokytoja Ilona Ugintė.

**Paskaita „Savimasažas priešnuodis senėjimui“**

Tikslas – aptarti ir praktiškai išbandyti savimasažo technikas. Tai laiko patikrinta Tibeto žynių priemonė, jauninanti kūną, padedanti atsikratyti neigiamų jausmų; kūno sistemų derinimas savimasažo pagalba; Lengvi ir veiksmingi būdai pagerinti kraujotaką; Technikos, padedančios atsikratyti toksinių medžiagų; vidaus organų masažas garso ir kvėpavimo pagalba. Užsiėmimas vyko 27 įstaigos *Sodra* darbuotojams. Paskaitą vedė LSS lektorė Lukrecija Augustaitytė.

**Renginys „Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos 10 metų minėjimo šventė“**

Tikslas – pristatyti Biuro veiklą per 10 metų.

LR SAM Visuomenės sveikatos priežiūros departamento Rizikos sveikatai valdymo skyriaus patarėja Rita Sketerskienė skaitė pranešimą „Tarpsektorinis bendradarbiavimas vaikų sveikatos stiprinime: aktualijos ir ateities išvalgos“. Po pranešimo buvo įteiktos LR Sveikatos apsaugos ministro padėkos Biuro darbuotojams. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Loreta Petkuvienė pristatė Biuro 10-mečio veiklą. Po pranešimo buvo pagerbti Biuro darbuotojai, kuriems Šilalės rajono savivaldybės meras Jonas Gudauskas įteikė padėkos raštus. Simbolinės dovanėlės įteiktos buvusiems Biuro darbuotojams. Renginyje dalyvavo Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos pirmininkė Danguolė Avižiuvienė, Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Lina Balčiūnienė, Sveikuolių sąjungos viceprezidentė Sigita Kriaučiūnienė, VšĮ Telšių krizių centro direktorė Vanda Benaitienė, rajono

ugdymo įstaigų vadovai, nevyriausybinių organizacijų atstovai, seniūnijų, savivaldybės biudžetinių ir valstybinių įstaigų bei sveikatos priežiūros įstaigų atstovai. Viso apie 80 dalyvių.

#### **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. Paskaitą vedė - Ingrida Kuprevičiūtė, gydomosios mitybos specialistė. Dalyvavo 40 Šilalės rajono gyventojų.

#### **Paskaita „Sėkmingas žindymas“**

Tikslas - suteikti pagrindinių žinių bei atsakyti į dažniausiai kylančius klausimus apie žindymą, kurie padės sustiprinti ryšį su naujagimiu. Paskaitą vedė - Natalja Bartkevičienė, natūralaus maitinimo specialistė. Dalyvavo 8 esamos ir būsimos mamytės.

#### **Akcija „Vaišinimas žolelių arbata“**

Tikslas – įvairių renginių metu pristatyti Šilalės rajono visuomenei ir svečiams Visuomenės sveikatos biuro veiklą. Akcijos buvo vykdomos Miesto šventės ir Derliaus šventės metu. Renginių dalyviai buvo vaišinami karšta žolelių arbata, kurią dalino Biuro specialistai, Šventės dalyviai buvo informuojami apie sveiką gyvenseną, fizinį aktyvumą bei įvairias ligų profilaktikos programas.

#### **Sveikos gyvensenos (mitybos) mokymai**

Tikslas – suteikti žinių, ką tyrime valgyti ir ko atsisakyti, norint palaikyti optimalią sveikatą. Mokymai buvo vedami vyresnio amžiaus asmenims ir neįgaliesiems, įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 3 mokymai, kuriuos išklausė 74 Šilalės rajono gyventojai.

## **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 apsinuodijimui, vabzdžių įgėlimui, 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. Klausytojai – visuomenės sveikatos biuro darbuotojai (12 asmenų).

#### **Paskaita – mokymai „Mokomojo defibriliatoriaus panaudojimas“**

Tikslas – sužinoti kaip naudotis defibriliatoriumi, kada jį tikslinga panaudoti, kokie pagrindiniai veikimo principai. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras įgyvendindamas „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“ projektą, vykdo Pirmos pagalbos mokymus, kurių metu gyventojai ir vaikai yra apmokomi pagrindinių pirmosios pagalbos principų, šio mokomojo defibriliatoriaus panaudojimas bus viena iš mokymo dalių. Defibriliatoriaus veikimo ir panaudojimo principus pristatė UAB „Paramedica Lietuva“ medicinos atstovės. Mokymuose dalyvavo Šilalės visuomenės sveikatos biuro specialistai (9 asmenys).

#### **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), kurie dalyvauja projekte „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Viso 20 dalyvių.

### **Mokymai „Pirma pagalba“**

Tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių apie pirmos pagalbos teikimą, pavojingas būkles, atsargumo priemones bei traumų prevenciją. Mokymai vedami rajono mokiniais įgyvendinant projektą „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“. Vyko 15 mokymų, kuriuos išklausė 307 Šilalės rajono mokiniai.

## **7. Užkrečiamų ligų profilaktika ir kontrolė**

### **Seminaras „Užkrečiamosios ligos ir jų profilaktika“**

Tikslas – suteikti žinių apie užkrečiamųjų ligų plitimo kelius, jų eigą, profilaktikos priemones. Seminaro dalyviai buvo supažindinti su sergamumu užkrečiamosiomis ligomis, imunoprofilaktikos bei tuberkuliozės valdymo aktualijomis ir iššūkiais. Pranešimus skaitė Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM Tauragės departamento vyr. specialistė Indrė Mockienė, Jolanta Norbutienė ir Virginija Maziliauskienė. Dalyvavo 41 įvairių sričių specialistas.

### **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 Šilalės rajono savivaldybės administracijos Vaiko teisių apsaugos skyriaus 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 73 asmenų (iš jų – 6 socialiai nedrausti) profilaktiniai patikrinimai dėl tuberkuliozės. Pasitikrinsiems asmenims buvo išduoti maisto ir kitų būtiniausių asmens higienos priemonių vienkartiniai paketai.

## **8. Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa**

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. Programoje dalyvavusių asmenų skaičius – 189. Paskaitos buvo organizuojamos Šilalės miesto ir Kvėdarnos, Pajūrio ir Laukuvos seniūnijos gyventojams. Paskaitas vedė – Kauno klinikų gydytojai – šeimos gydytoja, LSMU docentė dr. Auksė Domeikienė, kineziterapiautas, LSMU docentas dr. Laimonas Šiupšinskas, šeimos gydytoja, LSMU docentė Aušrinė Kontrimienė, Europos nutukimo asociacijos narė, LSMU docentė Vilma Kriaučionienė. 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 2018 m. baigė 7 asmenys.

## **9. Privalomieji mokymai**

Pravesti Privalomieji pirmos pagalbos, higienos įgūdžių mokymai bei mokymai apie alkoholio bei narkotikų žalą žmogaus sveikatai. Pirmosios pagalbos mokymuose dalyvavo 275 asmenys, higienos įgūdžių mokymuose dalyvavo 739 asmenys, mokymuose apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai – 51 asmuo. Iš viso mokymuose dalyvavo 1065 asmuo, kuriems išduoti sveikatos žinių atestavimo pažymėjimai.

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

Konsultacijų (užsiėmimų) tikslas – priartinti klientą prie tos situacijos, kai priimamas sprendimas 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 Kalėjų departamentui prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos pavaldžiose įstaigose. Vienam asmeniui yra organizuojami 6 užsiėmimai. Programą baigė 10 asmenų, viso 60 užsiėmimų.

### **11. Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringas)**

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. 2018 m. buvo vykdomas suaugusių savivaldybės gyventojų gyvenamosios tyrimas.

## **III SKYRIUS PAGRINDINIAI FINANSINIAI RODIKLIAI**

Biuro finansiniai metai sutampa su kalendoriniais metais. Šilalės rajono savivaldybės gyventojų visuomenės sveikatos priežiūros veiklai gautos ir panaudotos lėšos 2018 m. :

<b>Finansavimas</b>	<b>Panaudota lėšų, EUR</b>
<b>Savivaldybės biudžeto lėšos, iš jų :</b>	<b>48071,00</b>
Darbo užmokesčiui	25072,00
Socialiniam draudimui (30,48 %)	11540,00
Kitos paslaugos	11459,00
<b>Gautos pajamos už paslaugas</b>	<b>11736,87</b>
Iš jų:	
Darbo užmokesčiui	7966,10
Kvalifikacijos kėlimui, komandiruotėms	463,48
Transportui	700,10
Komunalinių paslaugų įsigijimo išlaidos	836,12
Kitos išlaidos	1771,07
<b>Valstybės biudžeto lėšos (valstybės deleguotos lėšos) iš jų:</b>	<b>117600,00</b>
Darbo užmokesčiui	75300,00
Socialiniam draudimui (30,98 %)	23000,00
Transportui	1100,00
Komunalinių paslaugų įsigijimo išlaidos	1500,00
Medikamentai	500,00
Ryšiai	500,00
Kvalifikacijos kėlimui	700,00
Kitos išlaidos	15000,00
<b>Programų lėšos</b>	<b>7792,00</b>

Iš jų:	
Šilalės rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo programa (ES biudžeto lėšos)	4344,00
Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialiosios rėmimo programos lėšos (savivaldybės biudžeto lėšos)	2950,00
<b>IŠ VISO:</b>	<b>184710,87</b>
<b>LR Sveikatos apsaugos ministerija:</b> „Šilalės rajono savižudybių prevencijos projektas“	<b>29147,22</b>
<b>Europos socialinio fondo agentūra:</b> projektas „Šilalės rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas“	<b>23724,26</b>

### Veiklos tobulinimo perspektyvos:

1. Stiprinti Biuro darbuotojų administracinius gebėjimus, sudarant sąlygas dirbantiems specialistams kelti kvalifikaciją.
2. Viešinti Biuro veiklą bei visuomenės sveikatos stiprinimo ir prevencijos priemones socialiniuose tinkluose bei spaudoje.
3. Tobulinti įstaigos tarpinstitucinį bendradarbiavimą, siekiant didinti kitų sektorių indėlį į visuomenės sveikatos priežiūros veiklą.
4. Aktyvinti suaugusiųjų sveikatos ugdymą, tobulinti mokinių sveikatos priežiūros organizavimą.

### Problemos, su kuriomis susiduriama Biuro veikloje:

Neefektyviai funkcionuojanti vaikų sveikatos stebėsenos informacinė sistema neužtikrina mokyklinio amžiaus asmenų sveikatos būklės stebėsenos. Ne visi duomenys susieti su poliklinikų duomenų bazėmis.

Nepakankamas valstybės dėmesys sveikatos ugdymui mokyklose – į mokinių mokymo programą nėra įtrauktas visuomenės sveikatos mokymas, todėl sveikatos mokymas vyksta kaip popamokinė, būrelinė veikla.

Didėjanti administracinė našta. Neplanuotos skubios užduotys, pertekliniai informaciniai įpareigojimai dėl ataskaitų dažnumo, kelių giminingų ataskaitų pildymas dubliuoja / iškreipia informaciją ir gaišamas 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, vykstant prevencinę veiklą.

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

Nepakankamas bendradarbiavimas tarp Šilalės rajono asmens sveikatos priežiūros įstaigų ir Biuro, vykstant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 13 d. įsakymu Nr. V-615 „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ sąlygoja neefektyvų visuomenės sveikatos priežiūros veiklai skiriamų lėšų naudojimą.



<b>DETALŪS METADUOMENYS</b>	
<b>Dokumento sudarytojas (-ai)</b>	Šilalės rajono savivaldybė
<b>Dokumento pavadinimas (antraštė)</b>	Dėl Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2018 m. veiklos ataskaitos
<b>Dokumento registracijos data ir numeris</b>	2019-03-28 15:56 Nr. T1-96
<b>Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris</b>	-
<b>Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo</b>	ADOC-V1.0
<b>Parašo paskirtis</b>	Pasirašymas
<b>Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos</b>	Jonas Gudauskas Meras
<b>Parašo sukūrimo data ir laikas</b>	2019-03-28 15:59
<b>Parašo formatas</b>	Trumpalaikio galiojimo (XAdES-T)
<b>Laiko žymoje nurodytas laikas</b>	2019-03-28 15:59
<b>Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją</b>	RCSC IssuingCA
<b>Sertifikato galiojimo laikas</b>	2018-11-21 15:27 - 2020-11-20 15:27
<b>Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti</b>	-
<b>Pagrindinio dokumento priedų skaičius</b>	1
<b>Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius</b>	1
<b>Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)</b>	-
<b>Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)</b>	T1-96 priedas.docx
<b>Priedamo dokumento registracijos data ir numeris</b>	-
<b>Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas</b>	Dokobit ADoc v1.0
<b>Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)</b>	
<b>Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas</b>	2019-03-29 00:46 nuorašą suformavo Sistemos administratorius
<b>Paieškos nuoroda</b>	-
<b>Papildomi metaduomenys</b>	-