

DRUSKININKŲ SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2019 METŲ ATASKAITA

I. BENDROJI DALIS

2014 m. kovo 3 d. įkurtas Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau biuras).

Adresas: M.K. Čiurlionio g. 80, Druskininkai.

Pagrindinė biuro veikla savivaldybėje:

- Visuomenės sveikatos stiprinimas;
- Visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringas);
- Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas.

Biuro veiklos tikslas - rūpintis gyventojų sveikata, mažinant gyventojų sergamumą ir mirtingumą, gerinti gyvenimo kokybę, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

Biuras visuomenės sveikatos priežiūros veiklas ir priemones vykdo vadovaujantis Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos įstatymais, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais, kitais teisės aktais, Druskininkų savivaldybės tarybos sprendimais, mero potvarkiais, administracijos direktoriaus įsakymais, biuro nuostatais, patvirtintais Druskininkų savivaldybės tarybos 2014 m. sausio 30 d. sprendimu Nr. T1-22. (Druskininkų savivaldybės tarybos 2018 m. rugsėjo 27 d. sprendimo Nr. T1-160 redakcija).

II. PERSONALO VALDYMAS

Biuro struktūroje visi darbuotojai tiesiogiai pavaldūs biuro direktoriui. Padaliniai neįsteigti, tačiau biuro veiklos pobūdis nulemia savitą personalo veiklos modelį. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų vidutinis darbo užmokestis pateikiamas 1 lentelėje. Visuomenės sveikatos biuro specialistų vidutinis darbo užmokestis, lyginant su 2018 m., padidėjo 39,5 proc., o visuomenės sveikatos priežiūros specialistų 44,7 proc. Sukurtos 4 papildomos darbo vietos: 1 visuomenės sveikatos biuro specialisto, 2 visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, 1 sekretorės pareigybė.

1 lentelė. Darbuotojų vidutinis darbo užmokestis 2017-2019 m.

Eil. Nr.	Pareigos	2017 m.		2018 m.		2019 m.	
		Darbuotojų, einančių šias pareigas, skaičius	Vidutinis mėnesinis nustatytasis (paskirtasis) darbo užmokestis, Eur	Darbuotojų, einančių šias pareigas, skaičius	Vidutinis mėnesinis nustatytasis (paskirtasis) darbo užmokestis, Eur	Etatų skaičius	Vidutinis mėnesinis nustatytasis (paskirtasis) darbo užmokestis, Eur (x 1,289 koef.)
1	Direktorius	1	1009	1	1127	1	1471
2	Finansininkas	1	273	1	310		540
3	Sekretorė					0,25	238
4	Visuomenės sveikatos biuro specialistas	2	508	2	576	3,25	952
5	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas	4	444	4	523	5	947

III. BIURO FINANSAVIMAS

2019 metams visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti skirta 177 200 eur iš valstybės biudžeto. Iš savivaldybės biudžeto gautas finansavimas biuro veiklai vykdyti – 10 460 eurų. Projektui „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“ finansuoti buvo gautos 35 572 eur ES ir 3139 eur. VB lėšos. 2019 metais biuro pajamos už teikiamas paslaugas sudarė 6 930 eurų, tai lėšos gautos iš privalomųjų sveikatos mokymų (2 lentelė).

2 lentelė. Gautų lėšų iš privalomųjų sveikatos mokymų ir išduotų privalomųjų sveikatos pažymėjimų skaičiaus kitimas 2017 -2019 m.

Veiklos pavadinimas	2017 m.	2018 m.	2019 m.
	Vnt.	Vnt.	Vnt.
Privalomieji higienos įgūdžių mokymai	493	673	751
Privalomieji pirmosios pagalbos mokymai	672	913	599
Privalomieji mokymai alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	15	17	9
Bendra suma:	1180	1603	1359

2019 m. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras tęsė Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų finansuojamą projektą „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“. Bendra projekto suma per 2018-2021 metus - 198.997,18 eur. Per 2019 m. projekto metu panaudota 73 882 eur., iš kurių 62 800 eur Europos sąjungos lėšos, 5 541 eur. Valstybės biudžeto lėšos ir 5 541 eur. Savivaldybės biudžeto lėšos (savivaldybės prisidėjimas 7,5 proc.).

IV. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS SRITYS

2019 metais Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau Biuras) minėjo veiklos penkmetį. Pagrindinės veiklos kryptys išliko gyventojų informavimas apie sveikatos išsaugojimo būdus ir priemones, siekiant atkreipti visuomenės dėmesį į įvairių ligų ir žalingų įpročių prevenciją, bendruomenių narių skatinimą pasirinkti sveikesnį, aktyvesnį gyvenimo būdą. Visuomenės sveikatos priežiūra buvo orientuojama į visuomenės sveikatos ugdymą ir gyventojų mokymą sveikai gyventi. Sveikatos mokymas buvo pagrindinė sveikatos stiprinimo priemonė, kuri apėmė sveikos gyvensenos skatinimą, sveikatos paslaugų prieinamumo gerinimą, aplinkos ir sveikatos išsaugojimą ir palaikymą.

Druskininkų savivaldybėje visuomenės sveikatos biuro 2019 metų visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinės kryptys:

1. Fizinio aktyvumo skatinimas, didinant gyventojų sąmoningumą ir sudarant palankias sąlygas fiziniam aktyvumui, pritaikant veiklas įvairioms amžiaus grupėms.
2. Sveikos, subalansuotos mitybos skatinimas.
3. Psichikos sveikatos ir psichologinės gerovės stiprinimas.
4. Gyventojų informavimas apie nemokamas prevencines sveikatos patikros programas, finansuojamas Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visuomenės sveikatos priežiūros veiklas ir priemones vykdė vadovaujantis Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatais, patvirtintais Druskininkų savivaldybės tarybos 2014 m. sausio 30 d. sprendimu Nr. T1-22. (Druskininkų savivaldybės tarybos 2018 m. rugsėjo 27 d. sprendimo Nr. T1-160 redakcija).

2019 metais Biuras organizavo 540 renginių, iš jų: 140 pranešimų, paskaitų, pamokų, 310 diskusijų, debatų ir kitų aktyvaus mokymo būdų. Šiuose renginiuose dalyvavo 18408 dalyviai, iš jų: 1043 kartus vyresnio amžiaus žmonės (nuo 60 metų), 417 kartų pedagogai. Dauguma renginių organizuota sveikatos saugos ir stiprinimo, bendrųjų sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos bei fizinio aktyvumo skatinimo temomis. Publikuoti 178 straipsniai ir pranešimai, publikacijos periodiniuose leidiniuose ir internete. Išplatinti 72 stendai/plakatai bei 12 pavadinimų 188 vnt. tiražo dalomoji medžiaga.

Sveikatos priežiūros specialistų veikla ugdymo įstaigose: vykdydami visuomenės sveikatos priežiūrą mokyklose specialistai 833 kartus suteikė pirmąją pagalbą ir įgyvendino gydytojo rekomendacijas mokiniams. 1475 kartus suteikė konsultacijas mokiniams, tėvams, darbuotojams. Iš

jų 687 konsultacijas mokiniams ugdomiems pagal ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, 334 konsultacijas ugdymo įstaigų darbuotojams, 454 konsultacijas mokinių tėvams.

Visuomenės sveikatos stiprinimo veiklos, sveikatos stiprinimo tikslai ir uždaviniai savivaldybėje nustatomi išanalizavus ir įvertinus visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklių duomenis.

Visuomenės sveikatos stebėsenos savivaldybėje tikslas – nuolat rinkti, tvarkyti, analizuoti ir interpretuoti visuomenės sveikatą charakterizuojančius rodiklius, kad remiantis išsamia informacija apie savivaldybės bendruomenės sveikatos būklę, sveikatos rizikos veiksnius, būtų galima planuoti ir įgyvendinti savivaldybės visuomenės sveikatos gerinimo priemonės, taip pat vykdyti visuomenės sveikatos stebėsenos duomenų sklaidą bei tinkamai informuoti savivaldybės politikus, siekiant efektyvaus valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) bei savarankiškųjų visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų įgyvendinimo savivaldybės teritorijoje.

Kasmetinėje visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitoje pateikiami ir aprašomi 2018 m. visuomenės sveikatos būklę atspindintys sveikatos rodikliai Druskininkų savivaldybėje. Pateikiami rodikliai (iš Valstybės deleguotų savivaldybėms visuomenės sveikatos stebėsenos pagrindinių rodiklių sąrašo) atspindi kaip įgyvendinami Lietuvos sveikatos strategijos tikslai bei uždaviniai. Lietuvos sveikatos strategijoje iškeltų tikslų ir uždavinių įgyvendinimo savivaldybėse stebėsenai, parengtas baigtinis pagrindinių rodiklių sąrašas, kurį sudaro 51 unifikuotas rodiklis, geriausiai apibūdinantis Lietuvos sveikatos 2014 – 2025 metų strategijos siekinis.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklių reikšmės, lyginant su Lietuvos vidurkiu, pasiskirsto taip: 18,5 proc. rodiklių geresni nei Lietuvos vidurkis, 69,3 proc. rodiklių patenka į Lietuvos vidurkį atitinkančią grupę, o 12,2 proc. – į prasčiausių reikšmių grupę. Lyginant 2018 m. su 2017 m. stebima, kad 24 rodikliai tapo geresni.

Transporto įvykiuose patirtų traumų (V00-V99) skaičius 100 000 gyventojų (atvejai). 2018 m. Druskininkų savivaldybėje transporto įvykiuose patirtų traumų skaičiaus rodiklis siekė 97,5/100 000 gyv. (19 atvejų). Vertinant trejų metų standartizuoto mirtingumo dėl transporto įvykių rodiklio vidurkį stebima, kad jis siekia 11,5/100 000 gyv. ir tai neženkliai viršija Lietuvos vidurkį • Išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičius 1000 gyventojų (atvejai). Išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičiaus 1000 gyventojų rodiklis 2018 m. Druskininkų savivaldybėje sumažėjo ir siekė 9,1/1000 gyv. (149 atvejai). Vertinant trejų metų rodiklio reikšmę stebima, kad ji neženkliai viršija Lietuvos vidurkį ir siekia 9,3/1000 gyv.

Druskininkų savivaldybės ikimokyklinio amžiaus vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų 2019 m. duomenų analizės duomenimis dažniausiai ikimokyklinio amžiaus vaikams yra diagnozuojami psichikos ir elgesio sutrikimai (24,5 proc. – 4,5% mažiau, nei 2018 metais), regos

(12,15 proc. – beveik 2% mažiau, nei 2018 metais), kvėpavimo sistemos sutrikimai (10,53 proc. – beveik 1% daugiau, nei 2018 metais). Vertinant pastarųjų penkerių metų bendrąją tendenciją stebima, kad nuo 2015 m. registruojama vis mažiau psichologinės raidos sutrikimų ikimokyklinio amžiaus vaikams. Atkreiptinas dėmesys, kad per pastaruosius kelerius metus auga susirgimų nervų sistemos sutrikimais, odos ir paodžio ligomis, nežymiai – endokrininės sistemos ir medžiagų apykaitos sutrikimai.

Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje apima penkias funkcines grupes: informacijos apie sveikatą teikimas, konsultavimas, mokymas, sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir sveikatos stiprinimo veiklos organizavimas. Pagrindiniai veiklos uždaviniai:

1. Organizuoti ir vykdyti visuomenės sveikatos stiprinimą bendruomenėje, teikti visuomenės sveikatos stiprinimo paslaugas įvairioms gyventojų grupėms.
2. Praktikoje taikyti sveikatos išsaugojimo, stiprinimo, ligų rizikos mažinimo teorines žinias visuomenės sveikatos problemoms spręsti.
3. Naudotis statistiniais sveikatos rodikliais, įvertinti ir nustatyti sveikatos stiprinimo prioritetus.
4. Formuoti sveikos gyvensenos nuostatas, vykdyti sveikos gyvensenos propagandą, rengti informacinę ir metodinę medžiagą sveikatos stiprinimo klausimais, skleisti bendruomenėje sveikatos žinias.
5. Įgyvendinti valstybines visuomenės sveikatos stiprinimo strategijas ir programas.
6. Rengti, įgyvendinti tikslines savivaldybių sveikatos stiprinimo programas, atsižvelgiant į vyraujančias visuomenės sveikatos problemas, vertinti jų veiksmingumą.
7. Bendradarbiauti sveikatos stiprinimo klausimais su socialiniais partneriais.
8. Planuoti ir atlikti bendruomenės sveikatos stiprinimo tyrimus, pasirinkti tinkamus tyrimo metodus, analizuoti ir interpretuoti gautus rezultatus, formuluoti išvadas.
9. Organizuoti sveikatos mokymo ir ugdymo renginius.
10. Analizuoti savivaldybės gyventojų sveikatos problemų ir gyvensenos ypatumus.
11. Rinkti ir tvarkyti su sveikatos stiprinimu susijusią informaciją.
12. Teikti siūlymus politikams, sveikatos specialistams, bendruomenei, nevyriausybinėms organizacijoms ir kitoms įstaigoms sveikatos stiprinimo, sveikatos išsaugojimo klausimais.
13. Vadovautis sveikos gyvensenos nuostatomis, būti pavyzdžiu bendruomenei.

Rengti informaciniai pranešimai socialiniuose tinkluose vakcinacijos, užkrečiamųjų ligų (tymų, tuberkuliozės, hepatitų ir t.t.) temomis, priminta apie galimybę pasinaudoti prevencinėmis programomis moterims ir vyrams, odontologiniams protezų finansavimo tvarką, emocijų valdymo ir emocinės pagalbos temomis.

Biuras šiais metais įgyvendino šiuos sveikatos apsaugos ministro patvirtintus *aprašus*:

- „Ankstyvosios intervencijos“ (skirtas 14-21 m. jaunuoliams, eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems alkoholį ar narkotikus. 8val. trukmės grupiniai užsiėmimai).
- „Bendrojo ugdymo mokyklų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimo“
- „Dėl psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams“ (55val. mokymai, skirti psichikos sveikatos sampratai, įtampai darbe pažinti ir jos įveikimui).
- Priklausomybių konsultanto paslaugos (visiškai anoniminės konsultacijos asmenims, norintiems įveikti priklausomybes, bei jų šeimos nariams dėl jų artimųjų priklausomybių. Konsultacija teikiama be gydytojo siuntimo).

Įgyvendinti projektai, finansuojami iš Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo:

- „Diabetinės pėdos priežiūros paslaugų užtikrinimas Druskininkų savivaldybėje“ (skirta asmenims, sergantiems cukriniu diabetu, programą lankė 50 dalyvių)
- „Vaikų laikysenos sutrikimų korekcija Druskininkų savivaldybėje“ (skirtas 6-10 klasių vaikams, turintiems laikysenos sutrikimų. 50-čiai dalyvių)
- „Formuokime taisyklingus asmens higienos įgūdžius“ (skirtas vaikams, lankantiems lopšelių-darželių. Dalyvavo 330 vaikų).

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė suaugusių (19-64 metų) ir pagyvenusių (65-75 metų) gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimą, kurio metu apklausta 20 Druskininkų savivaldybės gyventojų.

2019 metais balandžio mėnesį organizuota visos dienos konferencija „Visuomenės sveikatos biurų vaidmuo stiprinant gyventojų sveikatą: bendradarbiavimas, geroji patirtis, iššūkiai ir galimybės“. Renginyje dalyvavo kviestiniai lektoriai iš Pasaulinės sveikatos organizacijos, LR Sveikatos apsaugos ministerijos. Tai suteikė galimybę ne tik išgirsti naujausią aktualią informaciją visuomenės sveikatos tema, bet ir pasikviesti daugiau nei 30 partnerių, pasidžiaugti bendro darbo prasme ir rezultatais, įteikti nuoširdžias padėkas.

Spalio mėnesį biuras, kartu su LR švietimo, mokslo ir sporto ministerija, LR SAM, Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centru, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru surengė seminarą-diskusiją „Vaikų sveikatos tausojimas ir stiprinimas švietimo įstaigose“. Jo tikslas buvo aptarti, diskutuoti, keistis idėjomis, siekiant kuo labiau didinti švietimo įstaigų bendruomenės supratimą apie tausojančias ir vaikų sveikatą stiprinančias veiklas.

Biuro darbuotojai dalyvavo IV Nacionalinėje visuomenės sveikatos konferencijoje „Visuomenės sveikata gerovės valstybei“, joje buvo skaitomas biuro darbuotojo parengtas pranešimas „Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos

stiprinimo programos organizavimo Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose vertinimas“, kuriame išsamiai pateikti tyrimo rezultatai, išvados ir praktinės rekomendacijos kitiems Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurams, pirminėms asmens sveikatos priežiūros įstaigoms, Lietuvos savivaldybių administracijoms ir kt.

Organizuotos *paskaitos įvairiomis temomis* su įkvepiančiais lektorais apie būdus, kaip atsisakyti alkoholio, žalingų įpročių, atrasti gyvenimo kelią ir džiaugsmą (M.Driukas), praktines treniruotės taisyklingai pajusti judesius (G.Segenytė ir D.Nedzinskas).

Užkrečiamųjų ligų prevencijai skirtuose protmūšiuose kalbėta AIDS ir lytiškai plintančių infekcijų temomis kartu su progimnazijos mokiniais, aptartos mokslo naujienos, gydymo metodai ir prevencinės priemonės.

Reaguojant į susirgimo tymais protrūkį, įvairių sričių specialistai prie apskrito stalo diskutavo apie užkrečiamų ligų prevenciją, skiepų apimtis, nesiskiepijimo priežastis.

Lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai ir fizinio aktyvumo skatinimui Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2019 m. įvairioms amžiaus grupėms organizavo nemokamas mankštas gyventojams artimiausiose bendruomenėse – Viečiūnuose, Druskininkų jaunimo užimtumo centre, senjorams socialinių paslaugų centre, K.Dineikos sveikatingumo parke. Stračiūnų kaimo bendruomenė dalyvavo Kneipo terapijos užsiėmimuose, biuro ir pasieniečių organizuotame pavasariniame šiaurietiškojo ėjimo žygyje, kartu prisimenant ir istorines partizanų kovų vietas. Leipalingio miestelio gyventojai galėjo nemokamai pasinaudoti sveikatos stotelės paslaugomis – įsivertinti kūno masės sudėtį, pasidaryti kraujo tyrimus, išmokti šiaurietiškojo ėjimo technikos. Tradicinis rugpjūčio mėnesio kaimo bendruomenių sąskrydis narius įtraukė į linksmąsias estafetes, suteikė daug bendravimo ir komandinio darbo malonumo.

Vasaris tradiciškai minėtas kaip sveikatingumo mėnuo. Partneris Druskininkų sveikatinimo ir poilsio centras AQUA padėjo suorganizuoti pirties dieną, centre visą mėnesį vyko „Aqua“ aerobikos užsiėmimai – už simbolinį mokestį miesto gyventojai galėjo aktyviai pramogauti ir ilsėtis. Organizuotas renginys „Slidukas‘19“ – žygis su slidėmis, taip pat šiaurietiškojo ėjimo žygis. Šios fizinės veiklos padėjo žygių dalyviams būti fiziškai aktyviems, sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, pagerinti psichologinę bei emocinę sveikatą. Daugiausia renginių buvo organizuota skatinant gyventojų fizinį aktyvumą, tai šiaurietiškojo ėjimo mokymai, aerobikos užsiėmimai, senjorų, miesto bendruomenės mankštos.

Bendradarbiaujant su Druskininkų miesto diabeto klubu „Atgaja“, nariams buvo organizuoti pirmosios pagalbos mokymai, atliktos kūno masės analizės, suteiktos konsultacijos sveikatos stiprinimo klausimais.

Lietuva yra pirmaujanti Europoje pagal savižudybių skaičių. Reaguojant į šią opią problemą ir siekiant apsaugoti bendruomenę, kartu su „Rotary“ klubu organizuoti *mokymai „Savižudybių prevencijos plėtra Druskininkų savivaldybėje“*. Gautas papildomas finansavimas leido organizuoti „safeTALK“ ir intervencijos įgūdžių „ASIST“ mokymus su profesionaliais, sertifikuotais lektorais. Mokymai buvo skirti gydytojams psichiatriams, psichologams, socialiniams darbuotojams, pedagogams, policininkams, vaiko gerovės komisijos nariams, probacijos pareigūnams, šeimos gydytojams ir slaugytojams, visuomenės sveikatos specialistams. Mokymai padėjo įgalinti dalyvius atpažinti, kada asmuo gali bandyti nusižudyti, taip pat kiekvienam, norinčiam padėti išgyventi krizę ar turinčiam minčių apie savižudybę. Kursus išklausė 210 žmonių.

Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijos tema paminėjome JT saugaus eismo keliuose savaitę „Saugok gyvybes #SpeakUp. Prie šio projekto prisidėjo ir nuolatiniai partneriai Druskininkų policijos komisariatas. Akcijos „Atšvaitą deduosi pats – nepamiršiu, kad ir kas“ metu buvo akcentuojama saugaus judumo svarba kelyje pirmosios klasės mokiniams. Taip pat saugaus elgesio kieme, kelyje ir vandenyje svarba akcentuota mokinių ir jų tėvelių bei pedagogų dviračių žygyje, moksleivių vasaros stovykloje „Vaivorykštė“, lopšelyje-darželyje „Žibutė“.

Neravų bendruomenės gyventojams organizuoti atviri pirmosios pagalbos mokymai.

Pakalbėti *sveikatos saugos ir stiprinimo temomis* apskritojo stalo diskusija sukvieta įvairių institucijų atstovus, kurie gvildeno temą „Tarpinstitucinis bendradarbiavimas, siekiant geresnės sveikatos priežiūros mokykloje“.

Sveikos mitybos ir nutukimo prevencijai ikimokyklinio amžiaus vaikams buvo vesta net keletas užsiėmimų vaisių ir daržovių sulčių, vėrinukų tema, gimnazistams paroda-degustacija, kurioje naudoti pačių džiovinti vaisiai ir daržovės. Fotokonkursas su partneriu reabilitacijos centru „Upa“ kvietė gaminti ir dalintis gaivių vasaros salotų vaizdais. Tarptautinei maisto dienai paminėti surengta mankšta, protmūšis ir sveikos vaisės. Šiuose užsiėmimuose aktyviai dalyvavo „Bočių“ ir „Trečiojo amžiaus universiteto“ nariai, kurie dažni ir kitų biuro organizuojamų aktyvių veiklų dalyviai. „Sveikos mitybos link“ teorinis-praktinis užsiėmimas mokė ajurvedinės mitybos principų, prieskonių vartojimo subtilybių, mokė pasigaminti plokščiųjų duonelių ir humuso. Kad vaisiai skirti ne tik valgymui, bet ir psichinės sveikatos gerinimui, parodė mandalų iš vaisių kūrimo dirbtuvės. Jos padidino dalyvių atsipalaidavimą, susikaupimą, suteikė kūrybinio džiaugsmo. Teoriniai mokymai „Sveikos mitybos kelias“ medicininės slaugos ir palaikomojo gydymo skyriuje priminė pagrindinius sveikos mitybos principus, palygino Lietuvos ir kitų šalių sveikos mitybos piramides, atkreipė dėmesį į dažniausias klaidas.

Didelis dėmesys skirtas vaikams ir mokiniam. Organizuoti skirtingi renginiai ir veiklos pagal amžiaus grupes. Buvo skatinamas mokyklos personalo, tėvų, bendruomenių įsitraukimas į veiklas, taip mažinant kartų skirtumus, didinant glaudesnę bendradarbiavimą.

Organizuotas konkursas „Sveikiausia klasė 2019“, skirtas 5-10 klasių mokiniams. Jo tikslas – skleisti sveikos gyvensenos principus mokyklinio ugdymo įstaigose, skatinti mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų bendradarbiavimą, ugdyti mokinių gebėjimus saugoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą, vertinti savo ir kitų galimą potencialą dirbti komandoje, skatinti mokyklos bendruomenę domėtis sveika gyvensena. Dalyviai atliko užduotis žalingų įpročių, streso valdymo, sveikatos stiprinimo temomis. Klasei-nugalėtojai įteiktas prizas – kelionė į Anykščius.

Cukriniu diabetu sergantiems asmenims organizuotas **tęstinis projektas „Diabetinės pėdos priežiūros paslaugų užtikrinimas Druskininkų savivaldybėje“**, kuriame 50 projekto dalyvių nemokamai pasinaudojo higieninio pedikiūro paslauga 4 kartus per 2019 metus. Projektas prisidėjo užtikrinant, kad būtų išvengta ligos komplikacijų - pėdų pažeidimų, kurie yra viena pagrindinių ligotumo ir mirštamumo priežasčių tarp sergančiųjų cukriniu diabetu.

Toliau tęsiamas projekto „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“ įgyvendinimas, kuris yra finansuojamas iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų, Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto ir Druskininkų savivaldybės biudžeto lėšų. Projekto tikslas – suformuoti Druskininkų savivaldybės vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius ir vertybines nuostatas. Projekto metu yra organizuojamos vaikų vasaros stovyklos nuo 7-12 metų, fizinio aktyvumo skatinimo stovyklų metu vaikai yra supažindinami su fizinio aktyvumo rūšies teorinėmis žiniomis ir mokomi važinėti riedučiais, dviračiais, gatvės šokio, slidinėjimo. Be to, stovyklų metu vaikai yra mokomi šiaurietiškojo ėjimo technikos, yra organizuojamos aktyviosios estafetės, rodomi edukaciniai filmai, žaidžiamas stalo tenisas, badmintonas, vedama aerobika, pilateso užsiėmimai bei sveikatingumo mankštos. Važinėjimas riedučiais, „Trikke“ dviračiais, gatvės šokis ir fizinio aktyvumo skatinimo – motyvacijos paskaitos vyksta Druskininkų jaunimo užimtumo centre, o slidinėjimo užsiėmimai Druskininkų „Snow arenoje“. Šiais metais organizuotos paskutinės 4 stovyklos iš 10 suplanuotų.

Pasibaigus vaikų vasaros stovykloms, vaikai yra motyvuojami ir toliau užsiiminėti fizinio aktyvumo rūšimis, tad turi galimybę pasirinkti pamėgta fizinio aktyvumo būrelį ir jį lankyti toliau.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ėduonies profilaktikos ir burnos higienos temomis įgyvendino projektą „Sveiki ir gražūs dantukai“, kuris yra finansuojamas Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis. Projekto tikslinė grupė 3-4 metų ikimokyklinio amžiaus vaikai. Projekto tikslas – vykdyti pirminę dantų ėduonies prevenciją. Projekto metu buvo organizuojami mokymai apie dantukų priežiūrą. Vaikai supažindinami su burnos higiena, dantuko sandara, sveika mityba, taisyklinga dantukų valymo

technika. Praktiniuose užsiėmimuose, naudojant dantų muliažą, vaikai gebės gerinti taisyklingo valymo įgūdžius. Taip pat organizuojamas vaikų dantukų valymas 1 kartą per dieną po pusryčių kiekvieną dieną. Vaikai susipažino su odontologo darbu, kabinetu, gydymo instrumentais ir įranga, įgijo žinių apie dantukų ligų priežastis ir profilaktika, žiūrėjo edukacinį spektaklį.

Svarbią šio projekto dalį užima ir 13-17 metų moksleivių atsparumo žalingiems įpročiams skatinimo mokymai su psichologe S.Tulickaite. Stebima, kad užmegztas tvirtas mokinių ryšys su šia specialiste padeda įgyti jų pasitikėjimą, atvirumą, o tai savo ruožtu skatina didesnę atsakomybę vieniems prieš kitus, suteikia įtikinančių ir elgesį keičiančių žinių apie kibernetines priklausomybes, psichotropinių medžiagų, tabako, alkoholio vartojimą. Toliau vykdytas narkotinių medžiagų vartojimo paplitimo tyrimas „Narkotinių medžiagų pėdsakų aptikimas Druskininkų savivaldybėje“, unikaliu sensoriumi tiriant populiariausias viešas jaunimo susibūrimo vietas. Prietaisas geba atpažinti 9 rūšių narkotinių medžiagų grupes.

Ikimokyklinio ugdymo įstaigose yra organizuojamos sveikatos saugojimo ir stiprinimo veiklos, įgyvendinant „Kimochis“ ugdymo programą ir sveikatą stiprinančias mankštas. „Kimochis“ – tai paprasta ir efektyvi ugdymo programa, kur smagios, įtraukiančios ir inovatyvios veiklos, padeda vaikams ugdyti penkias socialines ir emocines kompetencijas: savęs pažinimą, savęs valdymą, socialinį pažinimą, santykių kūrimo įgūdžius bei atsakingą sprendimų priėmimą. Įgyvendinant sveikatą stiprinančias mankštas didelis dėmesys yra skiriamas taisyklingai laikysenai ir plokščiapėdystės profilaktikai. Judėjimas – sveiko vaiko gyvybinis poreikis. Pastaruoju metu daugėja vaikų, turinčių atramos ir judėjimo aparato deformacijas, kurių didžiausia dalis įgimta arba įgyta dėl neteisingos gyvenenos. Ikimokyklinio amžiaus tarpsnyje ypač intensyviai auga ir vystosi judamasis aparatas, formuojasi atskiros jos dalys, todėl labai svarbu plokščiapėdystės profilaktiką pradėti kuo anksčiau. Projektas bus tęsiamas iki 2022 metų.

Praktiniai užsiėmimai vaikams ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigose padėjo suprasti, kaip mikrobai keliauja per nešvarias rankas į aplinką, ir kaip rankų plovimas, higiena ir priemonės padeda išvengti įvairių ligų.

Sveikatos saugos ir stiprinimo temomis taip pat, visuomenės sveikatos biuras organizavo mokinių konferenciją-parodą „Sveikatos galerija V“, kurios tema: „Mokinių sveikata: stiprinimas, iššūkiai ir geroji patirtis“. Renginio tikslas: formuoti sveikos gyvenenos įgūdžius, vertybines nuostatas, iškelti šiandienines jaunimo sveikatinimo problema, aktyvinti jaunimo sveikatingumo ugdymą, paremtą sveikos gyvenenos propagavimu, savo išgyvenimais, stebėjimais, įprasminiais kūrybiniuose darbuose. Renginys skirtas 5-9 (1 gimnazijos) klasių mokiniams.

Įgalinti moksleivius kovoti su nerimu, padidėjusiu jautrumu, nuovargiu buvo organizuojamos relaksacijos pratybos. Jose užsiėmimus vedė muzikos mokytoja, psichologė, sveikatos priežiūros

specialistė. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad atsipalaidavęs žmogus geriau supranta savo ir kito emocijas, lengviau priima sprendimus, greičiau įsisavina informaciją. Minėdami psichikos sveikatos dieną, lopšelio-darželio ugdytiniai lankėsi sanatorijoje, susipažino su joje atliekamomis procedūromis, išbandė sensorikos kambarį, kuris stimuliuoja visus pojūčius, aerofito terapiją. Aktuali tema tiek psichinei, tiek fizinei sveikatai yra mobiliųjų telefonų naudojimas. Vaikams buvo paaiškinta, kad tai ne tik patogi bendravimo priemonė, bet, nesaikingai naudojant, net ir žalinga. Žaidimai ir įtraukūs pasakojimai parodė vaikams, kad be šių technologinių naujovių gali būti dar smagiau. Tikra kalėdinė dvasia ir energija jautėsi „Nykštukų bėgime 2019“ aplink mokyklą, pasipuošus šventine atributika.

Taip pat 2019 m. biuras organizavo „*Nėščiujų mokyklėlės*“, kurios vyko balandžio- lapkričio mėnesiais. Būsimieji tėveliai šiuose užsiėmimuose susipažino su sklandžiu nėštumu ir pasiruošimu gimdymui, nėščiosios ir maitinančios moters krūtų priežiūra, naujagimio kūno priežiūra, motinystės keliamomis emocijomis, infekciniais susirgimais, vaikų skiepų kalendoriumi. Taip pat vyko praktinis užsiėmimas „Fiziniai pratimai besilaukiančioms“. Šiose dvejose mokyklėlėse dalyvavo 42 būsimieji tėveliai. Ši veikla yra tęstinė, finansuojama biuro lėšomis.

Kraujotakos sistemos ligų profilaktikai ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos gerinimui visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centru, įgyvendina sveikatos stiprinimo programą, skirtą 40-65 metų asmenims. Programos tikslas efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą, supažindinti juos su širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenseną, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

Bendruomenėse organizuoti ***šiaurietiškojo ėjimo žygiai***, kuriuose dalyvavo visi norintys, skirtingo amžiaus ir fizinio pajėgumo gyventojai. Jiems suteikta reikalinga šiaurietiškojo ėjimo įranga, vesti žygiavimo technikos mokymai. Dalyviai turėjo galimybę save išbandyti skirtingo ilgio ir sudėtingumo trasose. Bendradarbiaujant su įmone „Lynų kelias“, žygeiviai papildomai motyvuoti nemokamu kėlimusi lynų keltuvais. Kurorto šventės metu miesto gyventojai ir svečiai po žygio buvo kviečiami išbandyti kaskadines maudynes ir pirčių kompleksą. Jaskonių-Naujasodės bendruomenių žygis užbaigtas masiniu šokiu ir smagia muzika. Prisimenant Baltijos kelio metines, žygeiviams dovanota edukacinė trispalvių apyrankių pynimo programa. Minint Tarptautinę šeimos dieną, organizuota šeimos šventė su mankšta, mini golfo turnyru ir atminimo prizais. Kaip ir kasmet, Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos organizuojamas šiaurietiškojo ėjimo žiemos sezono atidarymas pritraukė žygeivius iš visos Lietuvos. Jame dalyvavo per 300 žmonių, žygeiviai galėjo rinktis iš dviejų skirtingumo atstumo ir sudėtingumo trasų.

Didelio susidomėjimo sulaukė ir naujos, netradicinio fizinio aktyvumo veiklos, reikalaujančios ne tik drąsos išbandyti, bet ir fizinės ištvermės, tam tikro pasiruošimo lygio – karštoji joga, tradicinė joga, važinėjimas Trikke dviračiais, naktiniai bėgimai. Siekiant pajvairinti ir paskatinti vaikus sportuoti, mankštos buvo organizuojamos ir netradicinėse vietose, pvz. prie miesto fontano, organizuotas šiaurietiškojo ėjimo žygis mažiesiems savivaldybės gyventojams, taip pat žygis su pikniku prie laužo „Atgimimo“ mokyklos sveikatos ugdymo būrelio „Sveikuoliai“ nariams. Judumo savaitės renginiai priminė apie svarbą judėti, naudojant tvarias ir gamtą tausojančias priemones – Trikke dviračius, šiaurietiškojo ėjimo lazdas, įprastus dviračius.

Metinio veiklos plano ataskaitos 2 priedas

METINIO VEIKLOS PLANO 2019 METŲ BIUDŽETO VYKDYMO ATASKAITA

Tikslo numeris	Uždavinio numeris	Priemonės numeris	Veiklos numeris	Veiklos pavadinimas	Numatyta lėšų (tūkst. Eur)				Panaudota lėšų (tūkst. Eur)				Įsisavinta lėšų dalis (proc.)
					Iš viso	Iš jų.*:			Iš viso	Iš jų.* :			
						Savivaldybės biudžetas	Europos Sąjungos lėšos	Kitos Valstybės tikslinės lėšos		Savivaldybės biudžetas	Europos sąjungos lėšos	Kitos Valstybės tikslinės lėšos	
01	Tikslas:įrašykit												
01	03	Uždavinys. Įrašykit											
01	03	01	Priemonės										
01	03	01		Druskininkų visuomenės sveikatos biuras	244,0	10,5	55,6	177,9	244,0	10,5	55,6	177,9	100,0
01	01	01	Iš viso priemonei:		244,0	10,5	55,6	177,9	244,0	10,5	55,6	177,9	100
01	01	Iš viso uždaviniui:			244,0	10,5	55,6	177,9	244,0	10,5	55,6	177,9	100
01	Iš viso tikslui:				244,0	10,5	55,6	177,9	244,0	10,5	55,6	177,9	100
IŠ VISO:					244,0	10,5	55,6	177,9	244,0	10,5	55,6	177,9	100