

DRUSKININKŲ SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2021 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, vsb@druskininkai.lt, interneto svetainė www.druskininkuvsb.lt,

Facebook paskyra <http://www.facebook.com/DruskininkuSavivaldybesVsb>,

Tel. nr. 8 612 97211.

Pagrindinė biuro veikla savivaldybėje:

- Visuomenės sveikatos stiprinimas;
- Visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą);
- Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas
- Visuomenės sveikatos programų įgyvendinimas savivaldybėje: tikslinių Savivaldybės sveikatos stiprinimo ir profilaktikos programų rengimas pagal savivaldybėje nustatytą sveikatos sutrikimų ar sveikatai įtaką darančių veiksnių paplitimą; valstybinių visuomenės sveikatos stiprinimo ir profilaktikos programų pritaikymas ir įgyvendinimas.

Biuro veiklos tikslas - rūpintis gyventojų sveikata, siekiant mažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą, gerinti gyventojų kokybę, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas, įtakoti nuo elgsenos priklausomų visuomenės sveikatos rizikos veiksnių mažėjimą.

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. Biuro etatų skaičius (1 lentelė).

1 lentelė. Pareigybių pasiskirstymas pagal užimama etatų skaičių

Pareigybės pavadinimas	Užimtas etatų skaičius
Direktorius	1
Sekretorė	0,5
Visuomenės sveikatos specialistai biure: Visuomenės sveikatos specialistas (stiprinimui)	2
Visuomenės sveikatos specialistas (stebėsenai)	1
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, vykduontys sveikatos priežiūrą mokyklose ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose	5
Projekto „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“ jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatorius	0,5
Projekto „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“ jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų psichologas	0,5
Iš viso	10,5

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų vidutinis darbo užmokestis pateikiamas 2 lentelėje.

2 lentelė. Darbuotojų vidutinis darbo užmokestis 2020-2021 m.

Eil. Nr.	Pareigos	2020 m.		2021 m.	
		Etatų skaičius	Vidutinis mėnesinis nustatytasis (paskirtasis) darbo užmokestis, Eur	Etatų skaičius	Vidutinis mėnesinis nustatytasis (paskirtasis) darbo užmokestis, Eur
1	Direktorius	1	1552	1	1896
2	Sekretorė	0,5	518	0,5	535
3	Visuomenės sveikatos	3	895	3	929

	biuro specialistas				
4	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas	5	1022	5	1040
5	Projekto jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatorius			0,5	552
6	Projekto jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų psichologas			0,5	846

III. BIURO FINANSAVIMAS

2021 metams visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti skirta Druskininkų savivaldybės biudžetui specialioji tikslinė dotacija – 196 401,13 eurų iš kurių: mokinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti – 87100 eurų, visuomenės sveikatos stiprinimo ir stebėsenos funkcijoms vykdyti – 56600 eurų, savižudybių prevencijos funkcijoms vykdyti – 36900 eurų, 15801,13 eurų Covid-19 pandemijos padariniams šalinti. 2021 metais biuro pajamos už teikiamas paslaugas sudarė 5154 eurų., tai lėšos gautos iš privalomųjų sveikatos mokymų (3 lentelė).

3 lentelė. Gautų lėšų iš privalomųjų sveikatos mokymų ir išduotų privalomųjų sveikatos pažymėjimų skaičiaus kitimas 2020 -2021 m.

Veiklos pavadinimas	2020 m.	2021 m.
	Vnt.	Vnt.
Privalomieji higienos įgūdžių mokymai	429	570
Privalomieji pirmosios pagalbos mokymai	331	408
Privalomieji mokymai alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	11	13
Bendra suma:	771	991

IV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VYKDYTI PROJEKTAI

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos finansinė parama projektui įgyvendinti – 2000 eurų. Per 2021 m. įgyvendintas projektas: "Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai". Projektas startavo 2021 m. rugsėjo mėn. ir baigėsi 2021 m. lapkričio 30 d.

Projektas vyko Druskininkų savivaldybės Leipalingio bei Viečiūnų progimnazijose, Druskininkų „Atgimimo“ mokykloje ir „Saulės“ pagrindinėje mokykloje. Projekto metu vyko lytiškumo ugdymo paskaitos kartu su www.Jotvingiai.com dėstytojais, kurie mokiniams suteikė taisyklingą svarbių lytiškumo žinių bagažą. Šio projekto tikslinė grupė buvo visi Druskininkų savivaldybės 8-ą klasių mokiniai. Vaikai supažindinami su biologiniais (kūno), emociniais, socialiniais lytiškumo aspektais. Juo siekiama prisidėti prie paauglių dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo tarpasmeninio santykių ir šeimos srityje.

Nuo 2018 m. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pradėjo vykdyti iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų finansuojamą projektą „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“. Bendra projekto suma per 2018-2021 metus – 198 997,18 eur. Per 2021 m. projekto metus panaudota 21 383,09 eur. iš kurių 15 409,19 eur. Europos sąjungos struktūrinių fondų lėšos, 1 353,87 eur. Valstybės biudžeto lėšos, 4 620,03 eur. Savivaldybės biudžeto lėšos. 2021 m. šį projektą sėkmingai užbaigėme.

2021 m. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pradėjo vykdyti 2 naujus projektus:

1) Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su partneriais Ignalinos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru ir Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuru įgyvendina projektą „Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“.

Projekto tikslas – teikti poreikius atitinkančias kokybiškas ir prieinamas jaunimui palankias sveikatos priežiūros paslaugas (JPSPP) bei paskatinti jaunos žmonės rinktis sveikesnį gyvenimo būdą projekte numatytų savivaldybių teritorijose (Druskininkų, Zarasų, Ignalinos ir Elektrėnų). Siekiant numatytojo tikslo bus teikiamos jaunimui (14–29 m.) palankios, konfidencialios paslaugos, padedančios stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą, bus prisidedama prie sveikos gyvensenos įpročių skatinimo, siekiant sumažinti jaunų žmonių sergamumą bei tikslingai spręsti jaunimui susirūpinimą keliančias problemas. Tam tikslui įdiegėme JPSPP modelį savivaldybėje, įdarbinome jaunimo koordinatorių ir psichologą. Projektas finansuojamas iš Europos sąjungos struktūrinių fondų lėšų, projekto suma, skirta Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biurui – 49 997,68 eur. Projekto trukmė – 2 metai. Per 2021 metus biuras įsisavino 14 906,83 eur. projekto lėšų.

2) „Sveikos gyvensenos formavimas Druskininkų savivaldybės bendruomenėse“ NR. DRUS. LEADER-6B-V-7-5-2020

Projekto biudžetas – 21 052, 63 eur, iš kurių 17 000 eur. Europos žemės ūkio fondo kaimo plėtrai lėšos, 3 000 eur. Valstybės biudžeto lėšos ir 1 052,63 eur. Savivaldybės biudžeto lėšos. Per 2021 metus biuras panaudojo 10 345,60 eur. Veiklos finansuojamos EŽŪFKP ir Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto bei Druskininkų savivaldybės lėšomis pagal Druskininkų vietos veiklos grupės teritorijos vietos plėtros 2015-2020 m. strategiją“.

Projekto tikslas: Formuoti Leipalingio ir Viečiūnų seniūnijų gyventojų sveiką gyvenimą, didinti jų dalyvavimą aktyviose veiklose, sveikatinimo programose bei skatinti bendradarbiavimą savanoriškose veiklose.

V. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS SRITYS

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro (toliau Biuras) veiklos kryptis – informuoti gyventojus apie sveikatos išsaugojimo būdus ir priemones, siekiant atkreipti visuomenės dėmesį į įvairių ligų ir žalingų įpročių prevenciją, skatinti bendruomenių narius 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.

Atsižvelgiant į aktualiausias visuomenės sveikatos problemas Druskininkų savivaldybėje, pasirinkta 7 pagrindinės visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinės kryptys:

1. Vaikų ir jaunimo sveikatos išsaugojimas ir gerinimas, formuojant sveiko gyvenimo įgūdžius.
2. Šeimos sveikata.
3. Fizinio aktyvumo skatinimas.
4. Sveikos mitybos propagavimas.
5. Užkrečiamųjų ligų prevencija.
6. Sveikatingumo renginių organizavimas.
7. Informacijos sklaida.
8. Žmonių su negalia socialinė integracija.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visuomenės sveikatos priežiūros veiklas ir priemones vykdo 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).

VI. VISUOMENĖS INFORMAVIMAS VISUOMENĖS SVEIKATOS KLAUSIMAIS

2021 metais Biuras organizavo 762 renginius. Šiuose renginiuose dalyvavo 10246 dalyviai, iš jų: 3147 Druskininkų savivaldybės gyventojai ir 7099 ugdymo įstaigų bendruomenių nariai. Dauguma renginių organizuota sveikatos saugos ir stiprinimo, bendrųjų sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos bei fizinio aktyvumo skatinimo temomis. 2021 metais publikuoti 162 straipsniai ir pranešimai, publikacijos periodiniuose leidiniuose ir internete. Informaciniai pranešimai skelbiami Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.druskininkuvsb.lt, biuro paskyroje socialiniame tinkle „Facebook“ www.facebook.lt, „Mano Druskininkai“ savaitraštyje bei Druskininkų savivaldybės svetainėje www.druskininkusavivaldybe.lt. Viešinimui išleista suma per 2021 m. 1869,97 eur.

VII. BENDRADARBIAVIMAS

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

VIII. SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ VEIKLA UGDYMO ĮSTAIGOSE

Vykdydami visuomenės sveikatos priežiūrą mokyklose specialistai 184 kartus suteikė pirmąją pagalbą ir įgyvendino gydytojo rekomendacijas mokiniams. 833 kartus suteikė konsultacijas mokiniams, tėvams, darbuotojams. Iš jų 51 konsultacijos mokiniams ugdomiems pagal ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, 352 konsultacijų mokiniams ugdomiems

pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, 235 konsultacijų ikimokyklinių ir mokyklinių įstaigų bendruomenių nariams, 195 konsultacijų mokinių tėvams.

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

IX. VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA

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 priemones, 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 2020 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 62 unifikuoti rodikliai, geriausiai apibūdinantys Lietuvos sveikatos 2014 – 2025 metų strategijos siekinius.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2020 m. ataskaitos duomenimis, Druskininkų savivaldybėje geriausiai situaciją atspindinčių rodiklių sąrašas ganėtinai ilgas, 60 proc. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklių reikšmių buvo geresni arba atitiko Lietuvos rodiklių vidurkį. Taip pat stebima minėtų rodiklių gerėjimo tendencija. Šių rodiklių gerėjimas tuo pačiu atspindi ir Druskininkų savivaldybės gyventojų sveikatos gerėjimą. Lietuvos sveikatos strategijos strateginis tikslas – pasiekti, kad 2025 m, šalies gyventojai būtų sveikesni, pagerėtų gyventojų sveikata ir sumažėtų sveikatos netolygumai.

2020 m. Druskininkų savivaldybėje nustatyti teigiami rodiklių pokyčiai, sumažėjo mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su alkoholio vartojimu, mažėjimą lėmė priklausomybių konsultanto ir psichologo paslaugų kiekis bei prieinamumas. Vienas iš svarbiausių rodiklių, atspindintis visuomenės psichikos sveikatos būklę, yra savižudybių skaičius, Druskininkų sav. 100 tūkst. gyventojų yra geresni nei Lietuvos vidurkis (savivaldybėje 10,5 / Lietuvoje 21,7). Pasiiekti vieni geriausių rezultatai visoje Lietuvoje tokiuose rodikliuose kaip sergamumas žarnyno

infekcinėmis ligomis, vaikų skiepavimo apimtys MMR1, DTP3, poliomielių ir B tipo Haemophilus influenzae vakcina, vaikų dantų dengimo silantinėmis medžiagomis ir vaikų, neturinčių edūonies pažeistų dantų dalis. Labai aukštos skiepavimų apimtys Druskininkų savivaldybėje rodo stiprą kolektyvinį imunitetą.

2020 m. sergančių asmenų skaičius nežymiai kito. Mažėja sergamumas tuberkulioze, neužfiksuota nei vienos mirties, sąlygotos narkotikų vartojimo, paauglių gimdyvių sk. (1000 15-17 m. mot.) ir kūdikių mirtingumas buvo lygus nuliui. Tai rodo gerą socialinę – ekonominę padėtį bei visuomenės sveikatos būklę Druskininkų savivaldybėje. Kūdikių išimtinai žindyti iki 6 mėnesių amžiaus, dalis taip pat buvo vienas geriausių rodiklių Lietuvoje – 49,6 proc. (Lietuvos rodiklis 37,0).

Rodikliai, kurie Druskininkų savivaldybėje atspindi prastesnius rezultatus nei Lietuvos vidurkis, būtų šie: bendrasis gyventojų mirtingumas nemažėja dėl mirčių nuo kraujotakos sistemos ligų 100 tūkst. (Druskininkų savivaldybės rodiklis 1096,0 / Lietuvos 820,8), mirtingumas nuo piktybinių navikų 304,2/293,7, Išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičius 1000 gyventojų (7,3/5,2), Tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programoje (38,9/48,3).

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2020 m. atliko vaikų gyvenimo tyrimą. Tyrimas atliktas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, kuriame yra nurodyta periodiškai savivaldybėse atlikti 5-ų, 7-ų, 9-ų (pirmų gimnazijos) klasių mokinių gyvenimo tyrimus. Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas. Apklausa vyko 2020 m. kovo–spalio mėnesiais. Tyrimo dalyvavo 485 Druskininkų savivaldybės mokyklų mokiniai.

Šiuo tyrimu buvo analizuojami 3 rodikliai:

- laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, pasyvus laisvalaikis ir mitybos įpročiai, burnos higiena)
- rizikingas elgsenis (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, patyčios ir saugumas kelyje, namuose bei mokykloje)

X. VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS

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

2021 metais publikuoti 162 straipsniai ir pranešimai, publikacijos periodiniuose leidiniuose ir internete. Išplatinta 57 plakatų bei 8 pavadinimų dalomoji medžiaga, kurią sudarė 1021 egzempliorių tiražas.

Vykdamas visuomenės sveikatos stiprinimą Druskininkų savivaldybės bendruomenėje, buvo paminėtos Pasaulio sveikatos organizacijos ir LR Vyriausybės skelbiamos atmintinos dienos (Pasaulinė sveikatos diena, judėjimo diena, vasaris – sveikatingumo mėnuo, Tarptautinė diena be automobilio ir kt.), organizuotos įvairios paskaitos, akcijos, seminarai, konferencijos bei mokymai.

Lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai ir fizinio aktyvumo skatinimui:

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2021 m. organizavo įvairioms amžiaus grupėms skirtas sveikatinimo mankštas ir treniruotes. Vasaros vakarais K. Dineikos sveikatingumo parke kiekvieną pirmadienį vyko Tabata treniruotės, antradieniais ir ketvirtadieniais jogos užsiėmimai. Atėjus rudeniui, atšalus orams Tabata treniruotės vyko kiekvieną antradienį sporto salėje, leidžiant įstatymams ir laikantis visų saugumo priemonių koronaviruso pandemijai suvaldyti, taip pat Druskininkų savivaldybės bendruomenių (Viečiūnams, Leipalingiui) gyventojams buvo vykdomos funkcinės treniruotės. Neužmirštame ir senjorų, tad kiekvieną trečiadienį ir penktadienį jiems buvo atliekamos sveikatą stiprinančios mankštos.

Druskininkuose puoselėjama tradicija pagerbti kovotojų už laisvę atminimą simboliniu bėgimu aplink Druskonio ežerą. Ši graži iniciatyva kasmet primena, kad Sausio 13-osios įvykiai paliko gilų pėdsaką Lietuvos istorijoje ir visų žmonių širdyse. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Druskininkų sportu centru, skatindamasi paminėti šią visiems atmintiną dieną, organizavo virtualų bėgimą visiems Lietuvos gyventojams.

Visuomenės gyvenimo suvaržymai daugeliui pristabdė įprastas veiklas ir pakeitė laisvalaikio leidimo būdus. Socialinis uždaramas galėjo paskatinti ir kiekvieno iš mūsų sėslumą, uždaramą, fizinį pasyvumą.

Norėdamas motyvuoti gyventojus, Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pakvietė dalyvauti vasario mėnesio fizinio aktyvumo iššūkiuose. Viena iš užduočių buvo nereikalaujanti jokio specialaus pasiruošimo ar priemonių – tiesiog vaikščioti, bėgioti, eiti su

šiaurietiškojo ėjimo lazdomis, laikantis visų karantino reikalavimų, ir taip visą vasario mėnesį rinkti žingsnius. Nuotolinės orientacinės varžybos subūrė aktyviai pramogai šeimas. Kita užduotis buvo labiau pritaikyta atlikti šiltai namuose – pratimas „lenta“, kuomet reikia išlaikyti kūną lygioje padėtyje remiantis tik alkūnėmis ir kojų pirštais tam tikrą laiką. Kaip ir visose fizinėse veiklose, buvo svarbu išlaikyti reguliarumą – daryti pratimą kasdien, kaskart didinant krūvį po 5 sekundes. Užduotis paprasta, bet reikalaujanti viso kūno raumenų darbo. Žinioms pasitikrinti buvo surengtas sveikatos ir vėžinių ligų srities interaktyvusis protmūšis.

Druskininkų savivaldybės gyventojai maloniai nustebino įsitraukimu, įrodė, kad jiems tikrai rūpi jų sveikata, žino judėjimo naudą, o oro sąlygos ne visada yra reikšmingos. Viena iš labiausiai pasisekusių ir naudingiausių fizinio aktyvumo veiklų yra ėjimas pėsčiomis. Tai puikiai įrodė žingsnių iššūkio „Vasario mėnesio čempionas“ dalyviai, kartu nuėję 14,5 milijono žingsnių, arba net 10 500 km! Druskininkiečiai įrodė, kad gali ir moka džiaugtis judėjimo laisve.

Birželio 29 d. kartu su Druskininkų socialinių paslaugų centru įvyko šiaurietiškojo ėjimo žygis. Renginys buvo skirtas globos savaitei paminėti.

Važiavimas dviračiu – puikus būdas aktyviai ir sveikai praleisti laiką gamtoje. Birželio mėn. įvyko pažintinis dviračių žygis į Švendubrę, kurio metu gidas Antanas Lankelis supažindino renginio dalyvius su Švendubrės kaimo istorija.

Rugpjūčio mėn. Druskininkų savivaldybės gyventojus ir miesto svečius kvietėme į dviračių žygį Druskininkai – Grūtas - Grūtas – Druskininkai, pusiaukelėje dalyvių laukė proto mankšta, kurios metu turėjo galimybę pasitikrinti mąstymo ir bėgimo greitį, taip pat žaidė smagų žaidimą, skatinantį greitą reakciją, judėjimą ir ištvermę.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras bendradarbiaudamas su kaimiškėmis bendruomenėmis ir Druskininkų VVG, liepos 23 d., dalyvavo bendruomenių sąskrydyje, kuriame organizavome ištvermės, komandinio darbo ir vikrumo reikalaujančias užduotis. sportines rungtis.

Rugsėjo 25d., organizavome pėsčiųjų žygį po Druskininkus. Žygio tikslas buvo nueiti ne mažiau 10000 tūkstančių žingsnių. Džiaugiamės, kad žygeiviai galėjo pasidžiaugti ne tik puikia miesto infrastruktūra, bet ir sužinoti daugiau apie įžymius kurorto objektus, kurie tą vakarą buvo ypatingai gražiai apšviesti. Istorijas apie juos pasakojo Druskininkų miesto gidė.

Vykdėme akciją „Mankšta darbo vietoje“, kurios metu aplankėme Druskininkų viešąją biblioteką, Všį Druskininkų ligoninę, švietimo centro centralizuotos buhalterinės apskaitos ir finansų skyrių. Pamokėme raumenų stiprinimo ir tempimo pratimų kuriuos darbuotojai galėtų panaudoti trumpų pertraukėlių metu.

Pradėjome jau tradicija tapusį nuotolinį renginį: Kalėdinį advento iššūkį. 24 d. iš eilės, kiekvieną rytą į savo Facebook socialinių tinklų portalą įkeldavome po užduotį, o žmonės

vykdantys jas, viską užfiksavo savo mobiliuosiuose įrenginiuose, kiek vėliau pasidalindavo komentaruose po mūsų sukurtu įrašu.

Stiprinant Druskininkų savivaldybės gyventojų psichinę sveikatą ir vykdant prevenciją:

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras liepos 12-13 d. ir rugpjūčio 23-24 d. organizavo Druskininkų VVG (Vietos veiklos grupė) finansuojamą projektą „Sveikos gyvensenos formavimas Druskininkų savivaldybės bendruomenėse“. Projektas startavo sveikatingumo stovykla, kurioje dalyvavo 30 Viečiūnų seniūnijos gyventojų, kuriuos rinko bendruomenių pirmininkai. Stovyklos metu dalyviai dalyvavo grupiniuose ir individualiuose užsiėmimuose, kartu su psichologais ir judesio terapijos specialistais stengėsi suderinti savo kūną, jausmus ir protą, išbandė „Point of You“ metodiką, susipažino su aromaterapija, kurios metu uodė aukštos kokybės eterinius aliejus, o rytą pradėjo kartu su joga, taip pat dalyvavo sveikos mitybos edukaciniuose užsiėmimuose ir kitose sveikatinimo veiklose.

Spalio 14 d. gerinant vaikų ir suaugusiųjų psichinę sveikatą Druskininkų jaunimo užimtumo centre vyko stalo žaidimų vakaras, kurio metu pozityvios emocijos teigiamai veikė sveikatos būklę, padėjo įveikti stresą, stiprino imuninę sistemą, paįvairino kasdienybę.

2021 m. Spalio 28 d. vyko Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro ir Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos organizuota dviejų dienų konferencija „Psichinę sveikatą lemiantys veiksniai ir jų valdymas „. Į renginį iš visos Lietuvos atvyko visuomenės sveikatos biurų vadovai. Konferencijos metu vadovai analizavo iššūkius su kuriais susiduria jų įstaigos, tokius kaip: padidėjęs darbų krūvis epidemijos laikotarpiu, tarpinstitucinis bendradarbiavimas, darbuotojų kaita ir jų motyvavimas. Buvo diskutuojama apie matomą, bendrą visuomenės sveikatos biurų viziją ateityje. Konferencijos metu taip pat buvo daug kalbama apie psichologinio atsparumo svarbą vadovo darbe. Aptariama, ką reikia daryti norint išlaikyti tiek sveiką komandų mikroklimatą, tiek neperdegti dirbant vadovo pozicijoje.

Antrą konferencijos dieną, dalyviai turėjo puikią galimybę pažinti Druskininkus iš arčiau. Druskininkai – miestas, kasmet nustebinantis naujomis pramogomis ir atrakcijomis, išpuoselėta aplinka, puikia turizmui ir sveikam gyvenimo būdui pritaikyta infrastruktūra, jaukumu ir svetingumu. Laikas Druskininkuose – niekada neprailgsta.

Organizavome psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veiklas pagal „Bendrojo ugdymo mokyklų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimo“ programą, kuriose dalyvavo ir grupė Druskininkų „Ryto“ gimnazijos ir Druskininkų meno mokyklos mokytojų. Užsiėmimus vedė VŠĮ „Psichologinių idėjų namai“ specialistai. Nuotolinių susitikimų

temos įvairios: „Kūrybiškumo ugdymo metodai“, „Perdegimo sindromas. Stresas ir jo valdymo būdai“, „Vaikai ir suaugusieji. Kaip sutarti?“, „Kritika ir jos priėmimo būdai“ ir t.t.

Organizavome nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas, besikreipiantiems asmenims suteikia puikią galimybę išsipasakoti, kas neduoda ramybės. Psichologas nepatars, ką tau tiksliai reiktų daryti, bet jis padeda išmokti suprasti ir įsigilinti į situaciją bei priimti geresnius sprendimus.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ėduonies profilaktikos ir burnos higienos temomis įgyvendino projektą:

Lapkričio mėnesį vyko nuotolinė paskaita "Viskas apie sveikus ir gražius dantis", kurios metu dalyviai sužinojo, kad gera burnos higiena pirmiausia prasideda nuo taisyklingo ir kokybiško dantų valymo – nuo atrodo, iki skausmo žinomos tiesos. Paskaitos pabaigoje dalyviai galėjo pasitikrinti žinias Kahoot protmūšyje, o geriausiai pasirodę laimėti vertingus prizus.

Savižudybių prevencijos tema:

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras lapkričio 9 d. organizavo 4 val. trukmės „safeTALK“ savižudybių prevencijos mokymus. Mokymus vedė 2 LivingWorks Education (www.livingworks.net) sertifikuoti lektoriai. Mokymų metu asmenys įgijo žinių, kaip atpažinti žmones mąstančius apie savižudybę, kaip pradėti pokalbį apie savižudybę, kur nukreipti tęstinės pagalbos. Išklausiems dalyviams buvo išduodami sertifikatai, pabaigę mokymų programas mokymuose dalyvavę specialistai ir „vartininkai“ taikys įgytas žinias savo tiesioginiame darbe ir dalyvaudami platesniame bendruomenės gyvenime.

Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijos tema:

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, lapkričio 15, 17 ir 19 dienomis organizavo pirmosios pagalbos mokymus Druskininkų „Ryto“ gimnazijos mokiniams. Renginio dalyviai pirmosios pagalbos veiksmus galėjo išmėginti praktiškai. Laiku ir tinkamai suteikus pirmąją pagalbą, galima išgelbėti žmogui gyvybę. Deja, atlikti tyrimai rodo, kad tik nedaugelis žmonių kritinę akimirką žinotų ir mokėtų suteikti realią pagalbą. Kad ir kokia pirmoji pagalba buvo suteikta nelaimės ištiktam žmogui, nevalia jo be priežiūros palikti, kol atvyks medikai. Ne tik todėl, kad gali pablogėti nukentėjusiojo būklė, – medikams svarbu žinoti, kas nutiko, kokius veiksmus gelbėjantis žmogus atliko, kokia dabartinė nukentėjusio žmogaus būklė.

Esant poreikiui įstaigose vedėme privalomuosius pirmosios pagalbos mokymus. Kursai organizuojami pagal patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. sausio 28 d. įsakymą Nr. V-69 ([Žin., 2008, Nr. 14-490](#)).

Žalingų įpročių prevencijai:

Druskininkų savivaldybės ugdymo įstaigose rengėme konkursą „Ar garini – ar rūkai vis tiek save žudai“, kurio metu mokiniai sukūrė video filmuką apie žalingų įpročių žalą žmogaus organizmui.

Druskininkų savivaldybės ugdymo įstaigose vyko psichologinio moksleivių atsparumo žalingiems įpročiams skatinimo mokymai, kuriuos vedė psichologė Sandra Tulickaitė. Mokymai buvo organizuojami Druskininkų „Ryto“ gimnazijoje, Druskininkų sav. Viečiūnų progimnazijoje, Druskininkų sav. Leipalingio progimnazijoje, Druskininkų „Atgimimo“ mokykloje bei Druskininkų „Saulės“ pagrindinėje mokykloje. Išgirdę žodžius psichoaktyviosios medžiagos iškart pagalvojame apie stiprius ir pavojingus narkotikus, tačiau šiai grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės, bet ir kitos neigiamai veikiančios medžiagos, su kurių vartojimu tiesiogiai ar netiesiogiai galima susidurti kasdieniame gyvenime, – tai alkoholis, tabakas, cheminės medžiagos, narkotinės medžiagos, raminamieji, migdomieji vaistai.

Teikėme nemokamas priklausomybių konsultanto paslaugas, asmenims, turintiems psichikos sutrikimą, kuris atsiranda dėl polinkio vartoti psichiką veikiančias medžiagas, ar daryti tą pačią veiklą siekiant pasitenkinimo jausmo, nepaisant numatomų ar akivaizdžių neigiamų padarinių pačiam individui ar jo aplinkai.

Sveikatos saugos ir stiprinimo temomis:

Sausio 18 d. įvyko interaktyvus protmūšis „PagalvOK“, visi klausimai buvo susiję su sveikatos tematika.

Rugpjūčio - rugsėjo mėn. Leipalingyje bei Viečiūnuose, Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai organizavo „Sveikatos stotelę“ kurioje atliko kūno masės analizę, išbandė „Girtumo akinius“, sužinojo kraujyje esančio bendrojo cholesterolio ir gliukozės kiekį, išmoko pirmosios pagalbos veiksmų (užspringus, netekus sąmonės, širdies masažą ir t.t), vaikai taip pat galėjo išbandyti ir vaikišką gaivinimo liemenę.

Kvietėme besilaukiančias arba auginančias vaikučius į naudingas teorines ir praktines paskaitas skirtas paruošti šeimą gimdymui, kūdikio priežiūrai, tėvystės pareigai.

Nuo 2021 m. Druskininkuose pradėjo dirbti Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatorių, kurio tikslas teikti poreikius atitinkančias kokybiškas ir prieinamas jaunimui (14-29 m.) palankias sveikatos priežiūros paslaugas bei paskatinti jaunus žmones rinktis sveikesnį

gyvenimo būdą. Pagrindinės „žaliojo koridoriaus“ principu teikiamos projekte numatytos sritys – savižudybių ir savižalos, sveikatos sutrikimų, susijusių su antsvoriu ir nutukimu, lytiškai plintančių infekcijų ir neplanuoto nėštumo, psichoaktyviųjų medžiagų, alkoholio vartojimo, depresijos, seksualinio smurto, valgymo sutrikimų prevencijos sritys

Sveikos mitybos ir nutukimo prevencijai:

Kovo 23 d. įvyko nuotolinė paskaita „Svorio korekcijos galimybės: mityba ir fizinis aktyvumas“. Šią paskaitą vedė biomedicinos mokslų daktaras, lektorius, motyvatorius, sveikos gyvensenos ir mitybos specialistas Artūras Sujeta.

Birželio mėn. susirinkome į maisto gaminimo pamoką. Jos metu dalyviai sužinojo kaip pasidaryti avižinių dribsnių ir graikiško jogurto duoną, lašišos salotas su grūdėta varške bei šiuo sezono metu taip visų geidžiamą vasarišką vitaminų kokteilį.

Spalio 15 d. spaudėme natūralias vaisių ir daržovių sultis Viečiūnų bendruomenėje. Renginio tikslas: priminti žmonėms apie vitaminų naudą ir svarbą mūsų organizmo sveikatai bei bendrai savijautai, imuninės sistemos stiprinimui.

Kraujotakos sistemos ligų profilaktikai:

Visuomenės sveikatos biuras bendradarbiaudamas su Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centru įgyvendina širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės sveikatos stiprinimo programą, kurią sudaro 7 užsiėmimai. Programos tikslas 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.

Rugsėjo 29 d. Druskininkų savivaldybės viešojoje bibliotekoje įvyko paskaita – „Praktiniai kardiologo patarimai, kaip saugoti širdį, kad ji būtų ilgo ir sveiko gyvenimo pagrindu“. Dalyviai pasisėmė žinių ir praktinių patarimų kaip rūpintis ir mylėti savo širdį dar labiau, taip pat turėjo galimybę atlikti kūno masės analizę, dalyvavo sveikatos viktorinoje, matavosi kraujo spaudimą.

Įgyvendintas projektas „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“:

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, įgyvendindamas projektą „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“, kuris yra finansuojamas iš ES struktūrinių fondų lėšų, kvietė registruotis į nemokamus slidinėjimo užsiėmimus, kurie vyko Druskininkų „Snow“ arenoje. Užsiėmimai buvo skirti vaikams nuo 6 iki 12 metų. Projekto tikslas suformuoti Druskininkų

savivaldybės vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius ir vertybines nuostatas fizinio aktyvumo užsiėmimų pagalba.

Druskininkų sav. Leipalingio progimnazijos ikimokyklinio skyriui „Liepatė“ bei Viečiūnų progimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriui „Linelis“ ugdytiniams buvo organizuojamos sveikatą stiprinančios rytinės mankštos.

Ikimokyklinio ugdymo įstaigose yra organizuojamos sveikatos saugojimo ir stiprinimo veiklos, įgyvendinant „Kimochis“ ugdymo programą.

„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 gyvensenos. Ikimokyklinio amžiaus tarpsnyje ypač intensyviai auga ir vystosi judamasis aparatas, formuojasi atskiros jos dalys, todėl labai svarbu plokščiapėdystės profilaktiką pradėti kuo anksčiau.

Pandemijos valdymo tema:

Iki rugsėjo mėnesio dirbome mobilioje koronaviruso brigadoje (testavome gyventojus, važinėjome į iškvietimus, dirbome vakcinacijos centre), taip pat komunikavome su Valstybės sienos apsaugos tarnyba dėl Lietuvą užklupusios pabėgėlių problemos, važiuodavome į pabėgėlių apgyvendinimo vietas, kuriose greitaisiais antigeno testais juos testuodavome, nuo rugsėjo mėn. bendradarbiavimas su NVSC atliekant vaikų atvejų ištyrimą.