

PRITARTA  
Rokiškio rajono savivaldybės tarybos  
2010 m. rugsėjo 24 d. sprendimu Nr. TS-8.123

**ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS  
BIURO 2009 METŲ VEIKLOS ATASKAITA**

**TURINYS**

<b>I. ĮVADAS</b>	
<b>II. ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO STRUKTŪRA.....</b>	<b>3</b>
<b>III. 2009 METŲ ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO FINANSAVIMAS.....</b>	<b>4</b>
<b>IV. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLAI ĮTAKOS TURĖJUSIŲ VEIKSNIŲ APŽVALGA.....</b>	<b>4</b>
<b>V. BENDRUOMENĖS SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ.....</b>	<b>4</b>
<b>VI. VYKDYTOS VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMOS.....</b>	<b>8</b>
<b>VII. VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮGYVENDINIMAS.....</b>	<b>15</b>
<b>VIII. ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VYKDYTOS PROGRAMOS.....</b>	<b>16</b>
<b>IX. ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO PARTNERIAI.....</b>	<b>16</b>
<b>X. ARTIMIAUSIO LAIKOTARPIO SAVIVALDYBĖS VYKDOMOS VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS PRIORITETINĖS KRYPTYS.....</b>	<b>17</b>

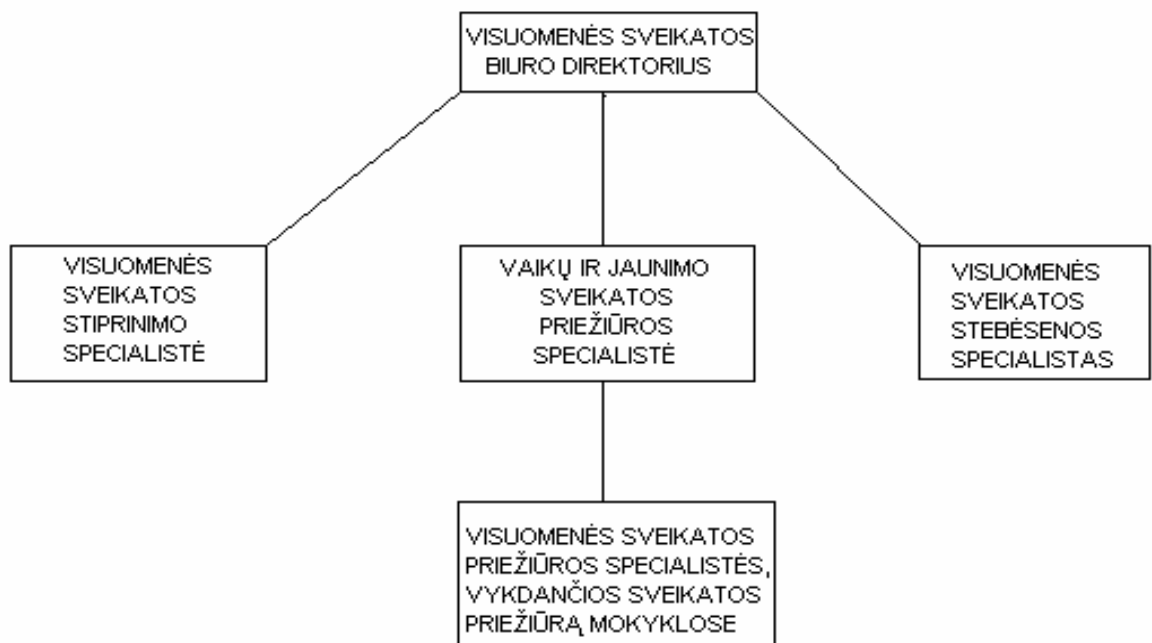
Siekiant užtikrinti Lietuvos nacionalinėje visuomenės sveikatos priežiūros 2006-2013 metų strategijoje ir Valstybinėje visuomenės sveikatos priežiūros plėtros savivaldybėse 2007-2010 m. programoje, patvirtintoje Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2007-11-13 nutarimu Nr. 1228 (Žin., 2007, Nr. 122-5007), numatytų priemonių įgyvendinimą: mokyti rajono gyventojus sveikos gyvensenos ir ją propaguoti, įgyvendinti savivaldybės ir valstybines tikslines sveikatos programas ir strategijas, atlikti visuomenės sveikatos stebėseną, nustatyti didžiausias gyventojų sveikatos problemas, sveikatos rizikos veiksnius, pokyčius ir tendencijas, vykdyti vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūrą, koordinuoti visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, dirbančių bendrojo lavinimo mokyklose, veiklą Rokiškio rajono savivaldybėje įsteigtas visuomenės sveikatos biuras.

## I. ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO STRUKTŪRA

Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure yra patvirtinti 9 etatai.

1.	Direktorius	1 etatas
2.	Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistas	1 etatas
3.	Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas	1 etatas
4.	Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistas	0,5 etato
5.	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, vykdančys sveikatos priežiūrą mokyklose	5,5 etato

## II. ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO STRUKTŪRA



### III. 2009 METŲ ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO FINANSAVIMAS

<b>Finansavimo šaltiniai</b>	
Savivaldybės biudžetas	78,5 tūkst. Lt
Finansavimas iš SAM	87,0 tūkst.Lt
Finansavimas iš TLK mokyklų specialistų išlaikymui	99,3 tūkst. Lt
Programų vykdymui (visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa)	14,490 tūkst.Lt
Iš viso	279,29 tūkst.Lt

### IV. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLAI ĮTAKOS TURĖJUSIŲ VEIKSNIŲ APŽVALGA

#### Išoriniai veiksniai:

1. Senstantys rajono gyventojai sąlygoja didėjantį bendrą sergamumą, visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų poreikį.
2. Nepalanki socialinė, ekonominė situacija visuomenėje yra didėjančių psichinių susirgimų priežastis, sąlygojanti ir sveikatos netolygumų didėjimą.
3. Visoje Lietuvoje jaučiamas visuomenės sveikatos priežiūros specialistų trūkumas.

#### Vidiniai veiksniai:

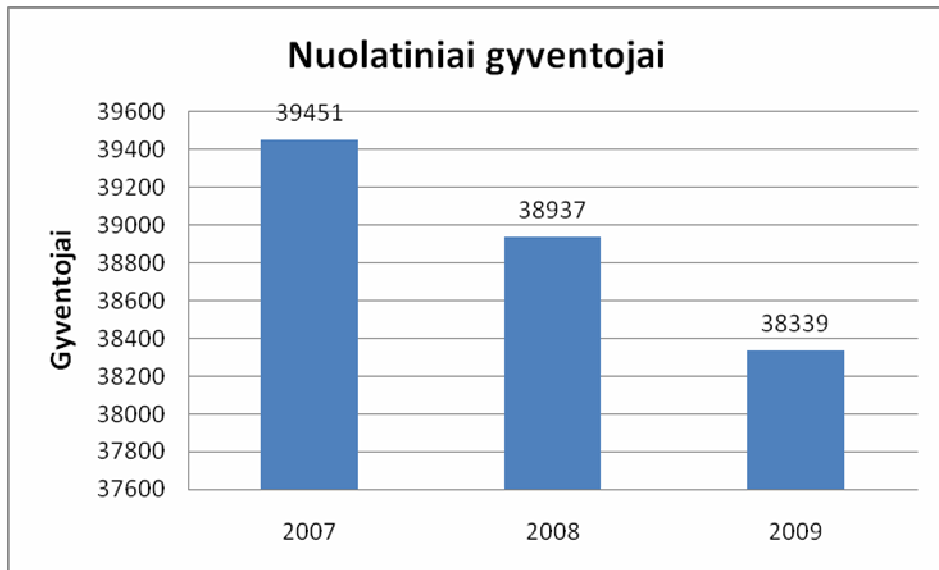
Įgyvendinant Lietuvos nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2006-2013 metų strategijos įgyvendinimo priemonių 2009-2013 metų planą ir siekiant įtvirtinti visuomenės sveikatos svarbą valstybės ir savivaldybių politikoje, buvo stiprinama ir plėtojama visuomenės sveikatos priežiūros veikla savivaldybėje. Su strategijos įgyvendinimu tiesiogiai susijęs veiksnys – gautas finansavimas iš Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos. Buvo finansuojamos prioritetinės biuro veiklos sritys. Yra parengtos gairės 2009-2011 metais plėtoti savivaldybės visuomenės sveikatos biurų infrastruktūrą ES struktūrinių fondų lėšomis. Aktyviai vyko Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų kvalifikacijos tobulinimas, dalyvauta kompiuterinio raštingumo kursuose, konferencijose, kursuose bei seminaruose. Kaip vieną iš neigiamų veiksnių, galima paminėti tai, kad Visuomenės sveikatos biuras neturi tinkamų patalpų, kur būtų galima vesti mokymus, renginius bei paskaitas.

### V. BENDRUOMENĖS SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ

Vertinant bendruomenės sveikatos būklės analizę, pateikiami 2007 - 2009 metų Rokiškio rajono gyventojų demografinių rodiklių duomenys: mirtingumas, gimstamumas, sergamumas neinfekcinėmis, psichikos, priklausomybės, infekcinėmis ligomis.

Pagal Statistikos departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės duomenis, jau daugelį metų gyventojų skaičius mūsų šalyje sistemingai mažėja. Tas matyti ir Rokiškio rajone.

1 paveikslėlyje pateikiamas Rokiškio rajono gyventojų skaičiaus kitimas 2007-2009 metais.

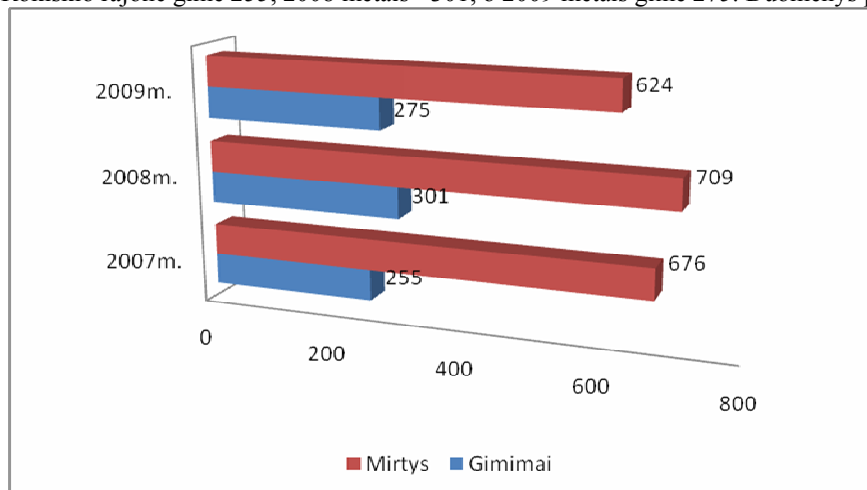


1 pav.

#### Natūralus gyventojų prieaugis

Natūralus gyventojų prieaugis kelinti metai lieka neigiamas.

2007 metais Rokiškio rajone gimė 255, 2008 metais - 301, o 2009 metais gimė 275. Duomenys pateikiami 2 pav.



2 pav.

Palyginus duomenis mirtingumo rodikliai žymiai viršija gimstamumo:

2008 m. gimimai - 7,8 proc.

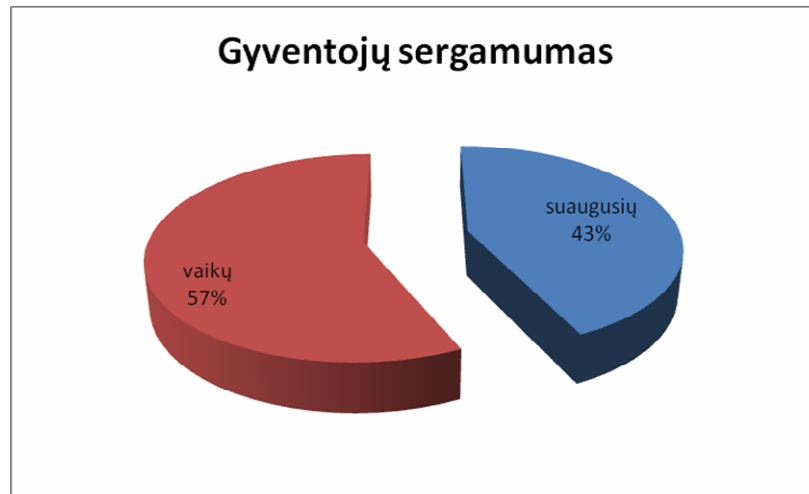
2009 m. gimimai – 7,2 proc.

mirtys - 18,3 proc.

mirtys - 16,3 proc.

#### Gyventojų sergamumas

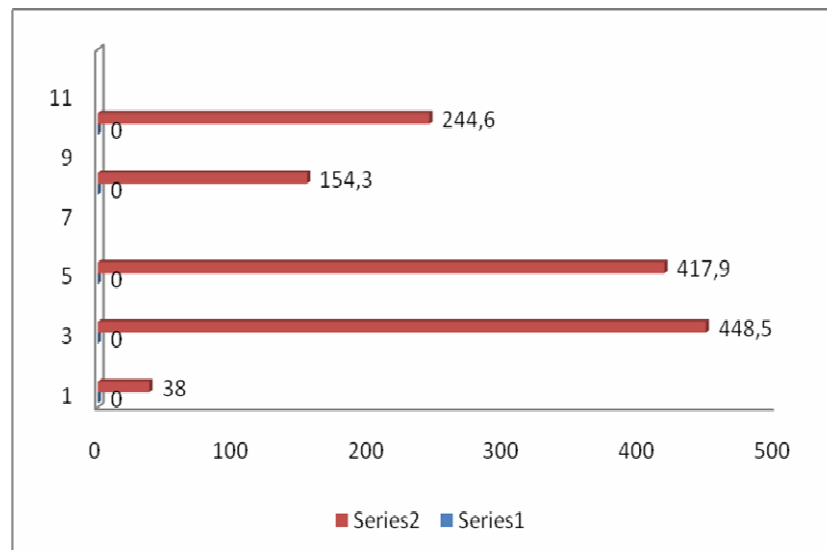
Pagal 2008 -2009 metų Rokiškio sveikatos įstaigų pateiktus duomenis, gyventojų sergamumas Rokiškio rajone kasmet didėja. 2008 metais užregistruoti 50481 susirgimai, 2009 metais – 63519 susirgimų. Palyginti suaugusių ir vaikų sergamumą 1000 gyventojų, vaikų sergamumas yra didesnis. 2009 metais 1000 gyventojų suaugusių sergamumas sudarė 1903,6, o vaikų sergamumas - 2521,8. Duomenys pateikiami 3 pav.



3 pav.

**Sergamumas pagal tam tikras ligas**

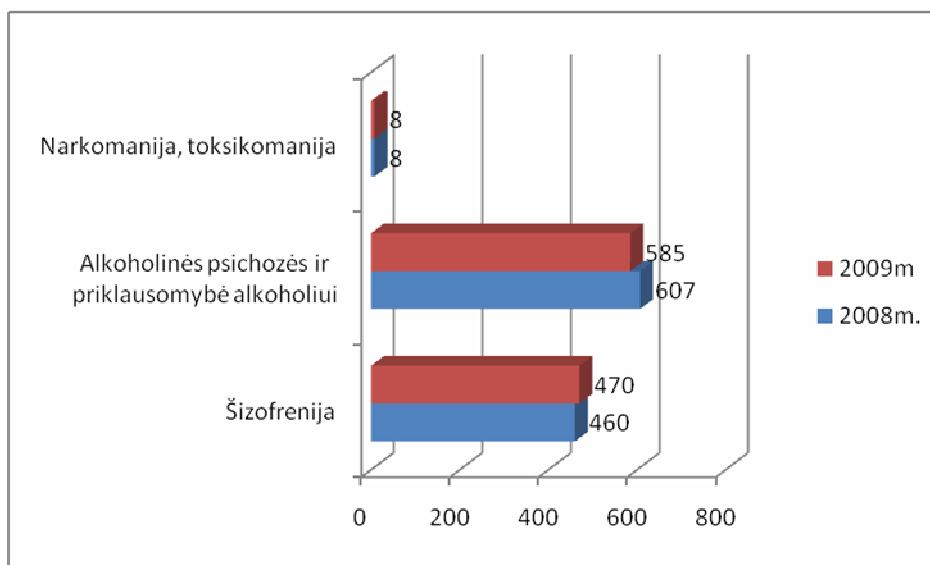
Rokiškio rajone daugiausia susirgimų širdies ir kraujotakos sistemos, kvėpavimo sistemos, atramos bei jungiamojo aparato ligomis. Daug sergančių virškinimo sistemos ligomis bei navikinių susirgimų. Pateikiami susirgimų 1000 gyventojų duomenys 4 pav.



4 pav.

Navikiniai susirgimai – 38,  
 kraujotakos sistemos ligos – 448,5,  
 kvėpavimo sistemos ligos – 417,9,  
 virškinimo sistemos ligos – 154,3,  
 atramos ir jungiamojo aparato ligos – 244,6.

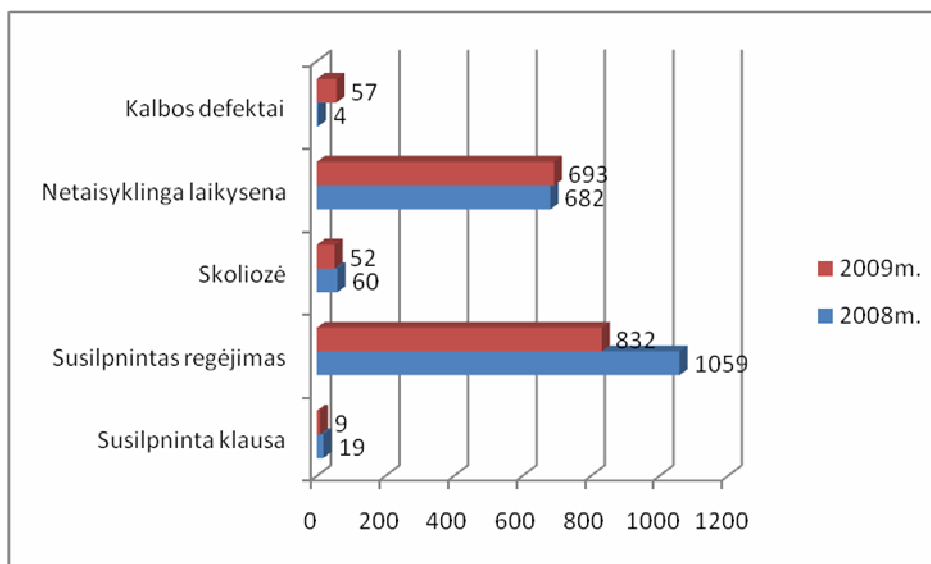
### Sergamumas psichikos ir priklausomybių ligomis



5 pav.

Psichikos sveikatos centro sergamumo duomenys: iš viso apsilankymų dėl ligos 2009 metais - 8259 atvejai, kurių dėl šizofrenijos - 470, dėl priklausomybės alkoholiui ir jo sukeliams psichozėms - 585. Rajone yra 8 asmenys dispanserizuoti dėl narkomanijos ir toksikomanijos. Pateikiami 2008 ir 2009 metų duomenys 5 pav.

### Išaiškinta patologija mokyklinio amžiaus vaikams



6 pav.

2008 - 2009 metais aktualiausia problema - nuolat silpnėjantis mokyklinio amžiaus vaikų regėjimas ir netaisyklinga laikysena.

### Gyventojų sergamumas infekcinėmis ligomis

Pagal lentelėje pateiktus 2008 m. ir 2009 m. infekcinių susirgimų duomenis Rokiškio rajone šiais metais padaugėjo nepatikslingų bakterinių infekcijų, žymiai daugiau susirgimų gripu, Laimo liga, erkiniu encefalitu.

Liga	2008 m.	2009 m.
Gripas	38	534
Ūminės viršutinių kvėpavimo takų infekcijos	6881	7146
Vėjaraupiai	230	33
Erkinis encefalitas	1	9
Laimo liga	45	101
Virusinis meningitas	1	0
Askaridozė	13	11
Enterobiozė	183	140
Pedikuliozė ir ftiriazė	16	21
Niežai	71	44
Tuberkuliozė (patvirtinta bakteriologiškai ir histologiškai)	8	8
Skarlatina	17	5
Virusinės žarnyno infekcijos(nepatikslingos)	19	22
Nepatikslingos bakterinės žarnyno infekcijos	28	50
Kitos patikslingos bakterinės žarnyno infekcijos	22	16
Kitos salmoneliozės	42	33

### VI. VYKDYTOS VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMOS

Visuomenės sveikatos biuras, vykdydamas Valstybinės visuomenės sveikatos priežiūros plėtros savivaldybėse 2007–2010 metų programą, pritaikė ir įgyvendino valstybines visuomenės sveikatos stiprinimo ir profilaktikos priemones:

Renginių skaičius	Dalyvių skaičius	Aplankyta bendruomenių	Parašyta straipsnių	Vykdyta akcijų
37	~5000	13	27	5

#### Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje

Renginys „Aiskauda sugrįžta“. Ligų prevencijos kabineto specialistės supažindino su vykdomomis programomis. Renginio dalyviai atsakinėjo į anketose pateiktus klausimus. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė papasakojo apie depresiją, kaip klatingą, sunkią ligą. Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė skaitė paskaitą „Kompiuteris. Draugas ar priešas“. Sveikatos klubo vadovė pasidalino patirtimi apie organizmo grūdinimą, pabrėžė, kad svarbiausia yra nepamiršti pasimankštinti, nes tinkamas maistas ir fizinė veikla - geros sveikatos garantas.

Juozo Keliuočio viešosios bibliotekos vaikų ir jaunimo literatūros skyriuje įvyko sveikatos popietė „Mokausi gyventi sveikai“. Rokiškio suaugusiųjų mokymo centro biologijos-chemijos mokytoja skaitė paskaitą „Rūkymas ir sveikata“. Rokiškio jaunimo socialinė pedagogė susirinkusiems



papasakojo apie streso įtaką žmogaus sveikatai. Sveikatos klubo vadovė pasidalino patirtimi apie organizmo grūdinimą, maudynes žiemą.

„Norfos mažmena“ darbuotojams skaityta paskaita „Kad kojos būtų sveikos“. Papasakota apie kraujotaką gerinančias ir normalizuojančias voneles su įvairiomis vaistažolėmis. Paašškinta, kaip atlikti specialius pratimus kojoms. Supažindinta su sveikos gyvensenos rekomendacijomis.

Renginys „Sveikata tavo rankose“ Juodupės gyventojams. Specialistė paskaitė paskaitą apie kompiuterio žalą sveikatai. Informacija buvo pateikta rodant skaidres, trumpą filmuką. Dalyviai užpildė anketas apie sveikatą. Apie depresiją kalbėjo ir į gyventojų klausimus atsakinėjo gydytoja psichoterapeutė. Ligų prevencijų kabineto specialistė supažindino su vykdomomis programomis. Gyventojams, atitinkantiems programoje nustatytas amžiaus grupes, buvo imamas kraujas tyrimams. Apie sveiką gyvenimo būdą ir dvasines vertybes kalbėjo sveikuolių klubo vadovė. Sveikuolė dalinosi patirtimi kaip pasigaminti sveikus patiekalus, mokė paprastų mankštos pratimų.

Sveikatos mokymo popietė Laibgalių bendruomenėje „Kas yra sveikas gyvenimo būdas“. Paskaita „Kas kenkia jūsų širdžiai“ suaugusiems, sveikos mitybos pamokėlė pradinė klasių mokiniams „Geras ir nesveikas maistas“. Pamokyta, kaip atlikti kasdieninę rytinę mankštą.

Širdies ligos yra didžiausia žmonijos problema, nes kasmet pasaulyje nuo širdies ligų miršta apie 17,5 milijonų žmonių. Širdelių paradas Rokiškyje, Širdies dienos renginiai vyko Juodupėje ir Obeliuose, Kamajuose. Mokyklų pradinė klasių vaikai piešė atvirukus su palinkėjimais „Iš mažos širdelės su meile į jūsų širdį“. Vaikai ėjo į gatves su raudonais širdelės formos balionais ir piešinukais, kuriuos įteikė praeiviams, primindami, kad labai svarbu pasirūpinti savo širdimi.

### **Visuomenės sveikatos propagavimas**

Veiklos aprašymas:

Straipsnis biuro internetiniame puslapyje „Kas kenkia inkstams“, patarimai, kaip saugoti inkstus, apie grūdinimosi metodus.

Pasaulinei sveikatos dienai paminėti miesto aikštėje pieštas ilgiausias piešinys. Praeiviams išdalinti lankstinukai „Ką turėtume žinoti apie sveikatą“. Paskelbtas foto konkursas „Saugi aplinka – sveikas ir laimingas žmogus“. Dalyvauja visi besidomintys fotografija ir aplinka, kurioje gyvename. Nuotraukos eksponuotos Rokiškio krašto muziejuje.

Akcija pasaulinei kraujo donorų dienai „Aš daviau kraujo – prisidėk ir tu“. Į Kavoliškio bendruomenę atvyko Panevėžio kraujo centro išvažiuojamoji brigada. 24 žmonės neatlygintinai davė kraujo, praveistas pokalbis apie kraujo ir organų donorystę.

Rokiškio jaunimo centre vyko paskaita „Vasaros teikiami malonumai ir pavojai“, buvo paašškinta apie saulės spindulių sukeliamas ligas, apie saugų elgesį vandenyje, žaibo grėsmę, kaip tinkamai ruošti ir laikyti maistą išskylų metu, kaip elgtis nelaimingų atsitikimų atveju.

„Kaip gyventi sergant cukriniu diabetu?“ renginys Lailūnų bendruomenėje. Diabeto klubo atstovas organizavo kraujo tyrimus gliukozės kiekiui nustatyti. Dalyviai galėjo pasisverti, buvo skaičiuojamas kūno masės indeksas.

### **Visuomenės, valdymo ir vykdančių institucijų informavimas ir konsultavimas visuomenės sveikatos klausimais**

Veiklos aprašymas:

Miesto organizacijų darbuotojams, daugiausia laiko dirbantiems su kompiuteriais, skaityta paskaita ir demonstruota vaizdinė medžiaga „Kompiuteris draugas, ar priešas“. Surengti mokymai, kaip pailsėti ir pasimankštinti pertraukų metu, išdalinta spausdinta medžiaga apie teisingą darbą prie kompiuterio.

Paskaita Sodros darbuotojams „Renkuosi kelią į sveikatą“. Diskusijos, kiek sveikata priklauso nuo medikų, paveldėjimo, mūsų elgesio ir aplinkos poveikio.

Straipsnis „Sezoninis ir pandeminis gripas. Vakcinacijos aktualumas“. Spausdinta informacija išplatinta daugumoje miesto įstaigų, prekybos centruose, mokymo įstaigose.

### **Užkrečiamų ligų profilaktika savivaldybėje**

Veiklos aprašymas:

Organizuoti 4 val. mokymai specialistams, teikiantiems sveikatos priežiūros paslaugas mokyklose. Parengtas ir skaitytas pranešimas „Sveika aplinka mokykloje“. Nagrinėta pedikuliozės problema rajone. Visose mokyklose, gavus tėvų leidimą, buvo vykdomi mokinių tikrinimai dėl pedikuliozės. Patikrintas 5031 moksleivis, iš jų 71 buvo užsikrėtęs. Po gydymo liko 14 pedikuliozės atvejų, pakartotinai užsikrėtusių - 14, nuolat registruojamų 10.

Buvo vykdoma gripo ir peršalimo ligų profilaktika. Paruošti plakatai su informacija, kaip saugotis užkrečiamų ligų. Vietinėje spaudoje, internetiniame biuro puslapyje straipsniai apie gripo keliamus pavojus, veiksmingas profilaktines priemones. Gripo protrūkio metu, įstaigoms, dirbančioms su dideliu srautu žmonių, prekybos centrų darbuotojams ir lankytojams buvo dalijamos vienkartinės veido kaukės, supažindinta su teisingu jų naudojimu.

### **Organizavimas ir dalyvavimas vykdamas visuomenės psichikos sveikatos stiprinimą ir sutrikimų profilaktiką**

Veiklos aprašymas:

Rugsėjo 10-tąją – Tarptautinę savižudybių prevencijos dieną – Visuomenės sveikatos biuras apie tai kalbėjo su jaunimo mokyklos moksleiviais. Lietuva, deja, yra viena iš pirmaujančių šalių savižudybių skaičiumi. Kiekvienais metais netenkame apie 50 nepilnamečių, iš gyvenimo pasitraukusių savo noru. Dešimteriopai daugiau – bandančių tai padaryti. Gydytoja psichologė Lina Maldūnienė supažindino jaunimą kaip išvelgti ženklus, kada žmogui labai sunku, kada reikia ištiesti pagalbos ranką, kur ir į ką kreiptis, jei yra problemų. Buvo rodomas filmas „Renkuosi gyvenimą“. Vyko diskusijos apie smurtą ir patyčias. Norėdami žinoti, kiek jaunimas susipažinęs su šia problema, paruošėme anketą „Ką žinau apie savižudybės reiškinį“.

Psichikos sveikatos centras ir Visuomenės sveikatos biuras, minėdami pasaulinę Alzheimerio dieną, suorganizavo renginį „Ar tai jau liga“. Gydytojas psichiatras skaitė paskaitą, buvo galima atlikti minimalią testą. Dalyvavo KRKA farmacijos firmos atstovė, PSC (psichikos sveikatos centro) socialinė darbuotoja atsakinėjo į dalyvių klausimus.

## **Sveikos gyvensenos skatinimas**

Veiklos aprašymas:

Penkiose kaimo bendruomenėse (Juodupės, Laibgalių, Lailūnų, Žiobiškio, Jūžintų) vykdėme sveiko maisto popietes. Visuomenės sveikatos biuro specialistės supažindino su sveiko maisto piramide, paaiškino apie kenksmingus maisto priedus. Sveikuolių klubo pirmininkė Z. Stalaušienė dalinosi savo patirtimi, kaip sveiki, nebrangūs ir lengvai paruošiami patiekalai gali pagerinti sveikatos būklę. Svėrėme norinčius, nustatinėjome kūno masės indeksą. Sveiko maisto popiečių metu vykdėta gyventojų apklausa „Kas keliauja į jūsų šaldytuvą?“. Siekėme išsiaiškinti, kiek gyventojai žino apie sveiką mitybą, kokius produktus daugiausia vartoja, ar domisi kokie priedai yra produkto sudėtyje, ar teikiama reikšmė, kur produktas pagamintas, koks galiojimo laikas. Kas svarbiau – kaina ar kokybė? Kur daugiau perkama, prekybos centruose, ar turgavietėse? Išanalizavus anketas paaiškėjo, kad dauguma gyventojų renkasi pirmiausia pagal kainą, o tik po to kreipia dėmesį į kokybę. Dažniau perkama prekybos centruose.

Skatinant vaikus maitintis sveikai, Laibgalių pradinukams organizuotas renginys „Valgyk maistą be jokių E“. Buvo siūloma renkantis maistą parduotuvėje panagrinti maisto produkto sudėtį, atkreipti dėmesį į E raideles, esančias ant maisto pakuočių, supažindino su jų sukeliama ligomis.

### **Veiklos organizavimas ir dalyvavimas įgyvendinant rūkymo profilaktikos priemones**

Veiklos aprašymas:

Minint pasaulinę nerūkimo dieną, akcija „Gimiau nerūkantis“. Pasveikinti tą dieną gimę vaikai, įteikti marškinėliai (akcijos rėmėjas - „Nikorete“, partneriai: Valstybinis psichikos sveikatos centras, Visuomenės sveikatos biuras, Visuomenės sveikatos ugdymo centrai, akcijos organizatorius - Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras).

Akcija „Nerūkantis europietis 2009“ Rokiškio Juozo Tumo-Vaižganto, Senamiesčio, „Romuvos“, Juozo Tūbelio, Kamajų, Obelių, Juodupės, Pandėlio mokyklų vaikai dalino savo padarytus lėktuvėlius, skatindami praeivius, tėvelius ir kaimynus nerūkyti.

Socialinės paramos centro patalpose buvo skaitoma paskaita jaunimo mokyklos mokiniams. Sveikatos stiprinimo specialistė priminė apie rūkymo, alkoholio ir narkotikų daromą žalą. Paskaityta paskaita ir parodytos skaidrės.

### **Veiklos organizavimas ir dalyvavimas įgyvendinant alkoholio vartojimo mažinimo priemones**

Veiklos aprašymas:

Edukacinės pamokos jaunimo mokyklos moksleiviams „Ar tu susimąstai, kas slypi ryškioje skardinėje?“. Diskusijos apie nesaikingo alkoholio vartojimo žalingas pasekmes, blaivybės kultūrą, demonstruota vaizdinė medžiaga, kaip atrodo girtaujančio žmogaus vidaus organai pakenkti alkoholio.

Paskaitos tėvams apie jaunimo alkoholio vartojimo problemą „Jaunimas ir alkoholis“. Paruošta paskaita bendraujant su Rokiškio policijos komisariato nepilnamečių reikalų inspektorėmis. Diskusijos apie tai, kodėl jaunimas girtauja, kaip ir kur įsigija alkoholio, kodėl tėvai ne visada žino, ką veikia jų vaikai. Kaip atpažinti, kad vaikui reikia pagalbos ir kur kreiptis esant problemai. Paskaitos skaitytos Rokiškio „Romuvos“ gimnazijoje, Juodupės gimnazijoje, Juozo Tumo-Vaižganto vidurinėje mokykloje tėvų susirinkimų metu.

Konkursas „Klasė be alkoholio“, buvo pagaminti lankstinukai apie alkoholio daromą žalą organizmui, kurie išplatinti masinių renginių metu.

Paskaita – diskusija Juozo Tumo- Vaižganto ir Obelių mokyklų vyresniųjų klasių mokinių tėvams „Tėvų vaidmuo narkomanijos prevencijoje“. Kalbėta, kodėl tėvai neaktyvūs, išleidę vaiką į mokyklą visas problemas patiki mokytojams. Kiek įtakos turi tėvų pavyzdys, šeimos problemos, apie bendravimo ir tarpusavio pasitikėjimo svarbą, apie vertybių ugdymą ir laisvalaikio užimtumą.

### **Veiklos organizavimas ir dalyvavimas įgyvendinant fizinio aktyvumo skatinimo priemones**

Veiklos aprašymas:

Rokiškio mieste vyko savaitės laiko akcija „Judėkime sveikatos labui“. Dalyvavo miesto įstaigų- Sodros, vaikų muzikos mokyklos, Valstybinės mokesčių inspekcijos, Lietuvos draudimo Rokiškio skyriaus, pašto - darbuotojai, dirbantys sėdimą darbą ir visos mokymo įstaigos. Buvo skatinama į darbą eiti pėsčiomis ar bent jau automobilį palikti toliau nuo darbo vietos, nesinaudoti liftu, o lipti laiptais, pasivaikščioti pietų pertraukos metu. Visose rajono mokyklose vyko varžybos, pertraukų metu vaikai žaidė tenisą. Pagal paruoštas anketas dalyviai visą savaitę registravo savo fizinį aktyvumą, suskaičiavę taškus rinkome nugalėtojus.

Vyko dviračių ralis maršrutu Rokiškis – Kriaunos – Obeliai – Rokiškis, kurio trasa 70 kilometrų. Dalyvių amžius - nuo 14 iki 80 metų. Tarpinėse stotelėse organizavome įvairias rungtis, aktyviai prisijungė Kriaunų ir Obelių bendruomenės gyventojai.

Socialinės paramos centro patalpose vyko šeimų sporto šventė, šaškių, šachmatų ir stalo teniso varžybos. Stalo teniso rungtys vyko tarp tėvelių, tarp vaikų, po to dalyviai žaidė poromis.

Panemunėlio mokyklos 5 – 10 klasių mokiniai dalyvavo vienos dienos turistiniame žygyje prie Notygalos ežero. Vyko virvės traukimo rungtis, ėjimas per rąstą, per lynus, rąsto pjovimo varžybos, stovyklaviečių įkūrimas, vėliavų kėlimas, laužo kūrimas, komandų prisistatymas. Su mokiniais varžėsi ir mokytojai.

### **Veiklos organizavimas ir dalyvavimas įgyvendinant sveikos mitybos skatinimo priemones**

Veiklos aprašymas:

Europos sveiko maisto dieną vyko renginys savivaldybės salėje, kuriame dalyvavo šešių Rokiškio rajono bendruomenių komandos. Dalyviai atsivežė savo sveiko maisto, pristatė patiekalus, dalinosi receptais, pasakojo krašto virtuvės tradicijas. Vyko degustacija ir balsavimas, išrinkti labiausiai patikę patiekalai.

Sveikos mitybos popietė su Cukrinio diabeto klubo nariais neįgaliųjų draugijos salėje. Vyko komandinės varžybos, kurių metu reikėjo atspėti priešininkų komandos patiekalų sudedamąsias dalis. Skaičiavome, kiek kalorijų priklauso per dieną palaikyti optimaliai kūno masei. Ligų prevencijos kabineto specialistė pristatė turimą kūno sudėties analizatorių Genius 2204.

Siekiant atkreipti dėmesį į paauglių valgymo sutrikimus paruošta paskaita „Romuvos“ gimnazijos vyresniųjų klasių mergaitėms „Būk savimi“ apie dietas, kurios priveda iki bulimijos ar anoreksijos, mados reklamos poveikį jaunimui. Vyko diskusijos, kaip pakoregavus mitybą, pradėjus sportuoti, galima normalizuoti svorį. Pamokyta skaičiuoti kūno masės indeksą.

Paruošta paskaita Juozo Tūbelio mokyklos pradinukams „Sveiko maisto piramidė“. Buvo demonstruojamos skaidrės su maisto produktais, o vaikai atsakinėjo, kas sveika, kas nesveika valgyti. Specialistė paaiškino apie produktų vertę, vandens svarbą organizmui. Išklause pamokėlę, vaikai savarankiškai piešė, kaip išvaizduoja sveiko maisto piramidę.

Juozo Keliuočio viešosios bibliotekos vaikų ir jaunimo literatūros skyriuje vyko popietė „Noriu žinoti“. Savo programėlę pristatė Rokiškio pradinės mokyklos sveikuoliukai. Jie dainavo daineles apie vitaminus, kaip saugoti sveikatą, kaip išvengti gripo. Rokiškio sveikuolių klubo pirmininkė dalinosi sveiko gyvenimo būdo patirtimi, vaišino sveikuoliškais patiekalais. Biuro specialistė paskaitė paskaitą apie ekologiškus produktus, tinkamiausius maisto gaminimo būdus, kenksmingus konservantus.

### **Veiklos organizavimas ir dalyvavimas įgyvendinant narkomanijos ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos priemones**

Veiklos aprašymas:

Jaunimo mokyklos moksleiviams prarastas renginys „Turėk valios pasakyti „NE“. Specialistė skaitė paskaitą apie narkotikų ir kitų psichoaktyvių medžiagų daromą žalą sveikatai. Apie priklausomybę, kuri jau nebeprislauso nuo valios pastangų, kaip atpažinti, kad žmogus vartoja narkotines medžiagas, kokie pavojai tyko bendraujant su narkomanais. Pažiūrėtas videofilmas „Auksinė adata“. Išdalinta informacinė medžiaga, kur kreiptis jei turite problemų.

### **Visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, dirbančių bendrojo lavinimo mokyklose, veiklos organizavimas ir koordinavimas**

Veiklos aprašymas:

**Mokyklose dirbančių visuomenės sveikatos priežiūros specialistų metodinis konsultavimas, veiklos koordinavimas.**

2009 m. sausio mėnesį mokyklose dirbančios visuomenės sveikatos priežiūros specialistės buvo perkeltos į biurą. Prieš tai buvo atlikta jų veiklos analizė. Diskusijų metu bandyta išsiaiškinti, kokią veiklą vykdė specialistės. Apibendrinus respondentų pasisakymus, buvo nutarta aktyviai pradėti šių darbuotojų darbo metodinį konsultavimą.

Organizuoti susirinkimai, kurių metu nagrinėti darbo organizavimo klausimai dėl mokinių profilaktinio tikrinimo bei profilaktinio tikrinimo rezultatų ataskaitų analizių rengimo, metinių individualių planų ruošimo, dėl įvairių sveikatinimo renginių organizavimo, dėl metodinės medžiagos ruošimo. Teiktos individualios konsultacijos visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, rengiant individualius sveikatos priežiūros planus 2009 metams.

Siekiant kelti darbuotojų kvalifikaciją, buvo surengtas seminaras tema „Prioritetas – vaikų sveikata“, kuriame paskaitas skaitė Valstybinis aplinkos sveikatos centro lektoriai. Seminare dalyvavo mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, mokyklų administracijos darbuotojai, pedagogai, socialiniai pedagogai, sporto organizatoriai ir rajono bendruomenių nariai.

**Visų bendrojo lavinimo mokyklų veikla koordinuojama iš biuro.** Didelė dalis sveikatinančių veiklų parengiama biure ir po to platinama, vykdoma specialiai konsultavus darbuotojus mokyklose. Darbuotojams paliekama galimybė pagal poreikį parinkti individualius užsiėmimus mokyklose. Kaip pavyzdį galima pateikti parengtas veiklas:

Skatinant atjautą sunkiai sergantiems ligoniams, moksleiviai dalyvavo akcijoje „Laiškas ligoniui“. Visą savaitę rajono pradinė klasių mokinukai rašė laiškus-palinkėjimus, piešė atvirukus, plakatus, o vasario 11d. išdalino juos ligoniams, besigydantiems Pandėlio palaikomojo gydymo ir

slaugos, VšĮ Rokiškio psichiatrijos ir VšĮ Rokiškio ligoninėse. Moksleiviai pamatė, kokia svarbi yra dvasinės parama, paguodos žodis.

Rajono moksleiviai dalyvavo konkurse „Nerūkantis europietis“. Mokiniai gamino, įvairių dydžių ir formų lėktuvėlius, rašė įvairias frazes apie rūkymo žalą. Sutartą valandą vyko eitynės, kurių metu vaikai dalijo lėktuvėlius, ragindami savo tėvus, artimuosius ir visuomenę nežudyti jų tabako dūmais ir nerodyti blogo pavyzdžio.

Mokyklose organizuotos sveikos gyvensenos propagavimo dienos „Sveikatos versmė“. Mokiniai dalyvavo įvairiuose konkursuose: plakato piešimo, ketureilio kūrimo, sveiko maisto degustavimo, viktorinoje.

### **Visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, dirbančių profesinėse mokyklose, veiklos organizavimas ir koordinavimas**

Veiklos aprašymas:

#### **Profesinėse mokyklose dirbančių visuomenės sveikatos priežiūros specialistų metodinis konsultavimas, veiklos koordinavimas.**

Siekiant propaguoti sveiką gyvenseną, specialistės konsultuojamos mokinių profilaktinio tikrinimo bei profilaktinio tikrinimo rezultatų ataskaitų analizių rengimo, metinių individualių planų ruošimo, dėl įvairių sveikatinimo renginių organizavimo, dėl metodinės medžiagos ruošimo.

#### **Visuomenės sveikatos priežiūros specialistų kvalifikacijos kėlimas.**

Organizuojami seminarai arba išvykos į seminarus, kurių metu specialistės gauna daug naudingos informacijos. Kvalifikuoti specialistai ir nuolatinis jų kvalifikacijos kėlimas užtikrina visuomenės sveikatos paslaugas, atitinkančias teisės aktais nustatytus reikalavimus ir prisitaikymą prie kintančios aplinkos.

### **Bendruomenės dalyvavimo skatinimas ir įtraukimas į visuomenės sveikatos stiprinimo veiklą**

Veiklos aprašymas:

Mūsų rajone pirmą vietą tarp ligų užima širdies ir kraujagyslių ligos. Siekdami gyventojams suteikti kuo daugiau informacijos apie širdies ligų prevenciją paruošėme renginį „Sveiko žmogaus kodas“. Paskaita su vaizdine medžiaga, kas padeda stiprinti širdį, cholesterolio keliami pavojai, kuo gresia nutukimas, kaip galima reguliuoti cholesterolį suregulius mitybą; kodėl svarbūs profilaktiniai patikrinimai, pristatyta ligų prevencinio kabineto veikla. Paruoštos anketos su klausimais, kaip rūpinamasi sveikata, kokios informacijos trūksta. Šis renginys pristatytas Pakriaunių, Juodupės, Panemunio Obelių, Laibgalių, Kavoliškio, Kazliškio, Panemunėlio, Kriaunų, Bajorų bendruomenių gyventojams.

Bendradarbiaudami su Rokiškio sveikatos klubo pirmininke vykdėme sveiko gyvenimo mokymus „Renkuosi sveikatą“. Mokymų pagrindas išaiškinti, kad sveikatos būklė priklauso nuo to, kaip mes elgiamės su savo kūnu, kokia mūsų psichinės sveikatos būklė. Sveikuolė dalijosi patirtimi, kiek žmogus pats gali sau padėti. Vykdėme praktinius mankštos pratimų mokymus. Specialistė skaitė paskaitą apie depresiją, kaip ją laiku atpažinti, kaip padėti sergančiam žmogui. Mokymai vyko Lukštų, Lailūnų, Žiobiškio, Pakriaunių, Juodupės, Obelių, Laibgalių, Kavoliškio, Kazliškio, Panemunėlio, Kriaunų, Bajorų, Panemunio, Jūžintų bendruomenėse.

### **Gyventojų alkoholio ir tabako vartojimo prevencija**

Veiklos aprašymas:

Rokiškio PASPC moterų konsultacijoje kas antrą mėnesį buvo skaitomos 5 paskaitos nėščiosioms „Sveikas gyvenimo būdas nėštumo metu“, paruošta vaizdinė medžiaga su skaidrėmis. Akcentuota alkoholio ir rūkymo žala nėštumo metu. Papasakota apie fizinio aktyvumo svarbą, šokio terapiją, sveiką mitybą.

Tarptautinės nerūkymo dienos paminėjimui paskelbėme rašinio konkursą „Kaip aš atsisakiau cigaretės“. Gyventojai galėjo savo istorijas siųsti elektroniniu paštu arba pristatyti į biurą visą mėnesį. Sulaukėme nemažai pamokančių ir skaudžių istorijų. Įdomiausios publikuojamos biuro internetiniame puslapyje.

### **Vykdyti mokymus jaunimui apie energetinių gėrimų poveikį sveikatai**

Veiklos aprašymas:

Siekiant apsaugoti nuo energetinių gėrimų neigiamo poveikio vaiko organizmui, surengta daug paskaitų, diskusijų, viktorinų šia tema. Stengėmės išaiškinti vaikams, kaip veikia šių gėrimų sudėtyje esantis kofeinas, didelės vitamino „B“ dozės, angliarūgštė (paskaita-diskusija „Energetiniai gėrimai - kodėl jie žalingi sveikatai“, moksleiviai buvo supažindinti su energetinių gėrimų neigiamu poveikiu žmogaus organizmui, išaiškinta tikroji energetinių gėrimų paslaptis; pokalbis-diskusija „Energetiniai gėrimai“; skatinant moksleivių kūrybingumą, surengtas ketureilio ir plakato kūrimo konkursas „Kaip išlikti energingam, nenaudojant energetinių gėrimų“; piešinių konkursas „Energetinių gėrimų poveikis žmogaus organizmui“; surengta viktorina „Sveikatiada“).

## **VII. VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮGYVENDINIMAS**

Rokiškio rajone yra 20 bendro lavinimo mokyklų: 6 gimnazijos, 2 vidurinės, 3 pagrindinės, 3 pradinės, 4 darželiai-mokyklos, 1 jaunimo mokykla, 1 suaugusiųjų mokymo centras. Bendrojo lavinimo mokyklose, kurių steigėja - Rokiškio rajono savivaldybė, 2009 m. mokėsi 4944 mokiniai, Rokiškio technologijos, verslo ir žemės ūkio mokykloje – 210 mokinių.

Moksleivių sveikatos priežiūros funkciją Rokiškio rajono savivaldybės mokyklose iki 2009 m. sausio 1 d. vykdė VšĮ Rokiškio pirminės asmens sveikatos priežiūros centras. Centras koordinavo visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, vykdančių mokinių sveikatos priežiūrą mokyklose, veiklą ir užtikrino mokinių sveikatos priežiūrą šiose mokyklose: darželiuose-mokyklose, pradinėse, pagrindinėse, vidurinėse mokyklose, gimnazijoje ir profesinėje mokykloje. Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2008 m. balandžio 27 d. sprendimu Nr. TS-4.70 „Dėl visuomenės sveikatos specialistų, dirbančių bendrojo lavinimo mokyklose“ moksleivių sveikatos priežiūros funkciją pavesta vykdyti Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurui.

Savivaldybės taryba, atsižvelgdama į tai, kiek savivaldybės teritorijoje mokosi mokinių ir vadovaudamasi Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. sausio 6 d. nutarimo Nr. 5 „Dėl sveikatos priežiūros mokyklose finansavimo tvarkos patvirtinimo“ (Žin., 2004, Nr. 5-96) 3 punktu, kad vienas visuomenės sveikatos priežiūros specialisto etatas steigiamas tūkstančiui mokinių, nustatė visuomenės sveikatos priežiūros specialistų etatų skaičių:

Specialistų etatų skaičius	Specialistų skaičius	Specialistų išsilavinimas		
		Visuomenės sveikatos	Slaugytojai	Kita
5	7	-	7	-

Rokiškio rajone pastebimas visuomenės sveikatos specialistų trūkumas, todėl mokyklose visuomenės sveikatos priežiūrą vykdo slaugytojai, baigę ne trumpesnius nei 40 val. visuomenės sveikatos

priežiūros kursus.

Savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklose mokinių sveikatos priežiūra reglamentuota savivaldybės tarybos 2009 vasario 27d. sprendimu Nr.TS-3.28 patvirtintu Sveikatos priežiūros Rokiškio rajono bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašu.

Sveikatos priežiūra mokyklose vykdoma, vadovaujantis kiekvienoje mokykloje patvirtintu mokyklos sveikatos priežiūros veiklos planu, kuris yra sudedamoji mokyklos metinės veiklos programos dalis. Veiklos plano projektą rengia mokyklos administracija kartu su visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsižvelgdama į mokyklos poreikius ir vykdomos visuomenės sveikatos priežiūros nacionalinius ir vietos prioritetus. Individualų specialisto darbo planą, suderintą su mokyklos vadovu, tvirtina biuro direktorius.

#### **Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros mokyklose statistika**

Užregistruota moksleivių apsilankymų pas sveikatos priežiūros specialistą mokykloje	Apsilankymų pasiskirstymas pagal priežastį			Sveikatinimo veikla		
	Pirmoji pagalba	Konsultacijos	Kita	Vykdytų programų skaičius	Pravesta renginių	Renginiuose dalyvavusių moksleivių skaičius
1	2	3	4	5	6	7
<b>9212</b>	3101	<b>4051</b>	2114	3	321	<b>8396</b>

### **VIII. ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VYKDYTOS PROGRAMOS IR PROJEKTAI**

#### **Programos:**

1. Maudyklių higieninio įvertinimo, priežiūros ir vandens kokybės programa.
2. Užkrečiamų ligų profilaktikos ir kontrolės programa.
3. Triukšmo prevencijos programa.
4. Pasaulinėms sveikatos dienoms paminėti priemonių programa.

#### **Projektai:**

Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2009-01-07 d. dalyvauja projekte „Visuomenės sveikatos specialistų kvalifikacijos kėlimas“ pagal Lietuvos 2007-2013 m. ES struktūrinės paramos panaudojimo strategijos priemonę VP1-1.1.-SADM-06-K „Žmogiškųjų išteklių tobulinimas viešajame sektoriuje“.

### **IX. ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO PARTNERIAI**

#### **Bendruomenės:**

- Pakriaunių;
- Juodupės;
- Panemunio;
- Obelių;
- Laibgalių;
- Kavoliškio;
- Kazliškio;
- Panemunėlio;
- Kriaunų;
- Bajorų;
- Jūžintų;
- Žiobiškio;
- Lailūnų;
- Lukštų.



**Sporto klubai:**

- Rokiškio raj. sveikatos klubas;
- Tinklinio sporto klubas “Senas grafas”;
- Neigaliųjų sporto klubas “Olimpija”;
- Sporto klubas “Obeliai”.

**Sveikatos įstaigos:**

- Rokiškio rajono ligoninė;
- PASPC (Ligų prevencijos kabinetas);
- Psichikos centras;
- Visuomenės sveikatos centras.

**Nevyriausybinių organizacijų:**

- Rokiškio raj. klubas „Artritas“;
- Rokiškio raj. diabetikų klubas “Rokiškis”;
- Rokiškio raj. šachmatų klubas;
- Rokiškio raj. neįgaliųjų draugija.

**Žiniasklaida:**

- Rokiškio raj. laikraštis „Gimtas Rokiškis“.

**Kitos įstaigos:**

- Kūno kultūros ir sporto centras;
- Rokiškio rajono policijos komisariatas;
- Rokiškio krašto muziejus.

## **X. ARTIMIAUSIO LAIKOTARPIO SAVIVALDYBĖS VYKDOMOS VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS PRIORITETINĖS KRYPTYS**

Remiantis statistiniais duomenimis, pagal vyraujančias Rokiškio savivaldybėje sveikatos problemas Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros veiklos prioritetinės kryptys 2009 metais:

- Prevencinių sveikatos programų vykdymo skatinimas.
  - Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos ugdymas.
  - Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija.
  - Psichinės sveikatos stiprinimas (smurto prevencija, savižudybių prevencija).
  - Žmonių su negalia socialinė integracija.
  - Cukrinio diabeto prevencija ir ankstyvoji diagnostika.
  - Užkrečiamų ligų prevencija.
-