

ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2012 METŲ VEIKLOS ATASKAITA

1. Tikslas – mažinti vaikų ir jaunimo sergamumą, rizikos veiksnių paplitimą, įgyvendinant sveikos gyvensenos įgūdžių formavimą ir ligų profilaktiką.

Atsakingas asmuo – Valentina Mickienė, vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė.

1.1. Suteikti žinių apie ligų profilaktiką, sveikos gyvensenos formuoti įgūdžius ikimokyklinės įstaigos bendruomenei:

„Sveikas vaikas – laiminga šeima“ – paskaita-diskusija Juodupės vaikų lopšelyje-darželyje – 25 dalyviai;

„Dienos režimo svarba vaiko sveikatai“ – paskaita Obelių vaikų lopšelyje-darželyje – 24 dalyviai;

„Mokausi valytis dantukus kartu su mama ir tėčiu“ – praktinis užsiėmimas Obelių vaikų lopšelyje-darželyje – 24 dalyviai;

„Užkrečiamosios ligos“, „Holistinis požiūris į vaikų sveikatą“ – paskaitos Panemunėlio daugiafunkciniame centre – 18 dalyvių.

Burnos ertmės sveikatos gerinimas:

1.2. organizuoti ir vykdyti prevencinį darbą su vaikais ir tėvais, mokant burnos higienos (visose Rokiškio miesto mokyklose vykdomas mokinių dantų profilaktinis tikrinimas ir priežiūros mokymas su odontologe Astas Didžiulyte, dalyvavo 995 mokiniai; vykdoma programa „Sveiki dantys – graži šypsena“, dalyvavo 74 pradinės mokyklos mokiniai; skaityta 18 paskaitų „Burnos higiena“, dalyvavo 280 mokinių; vyko 47 mokymai, dalyvavo 912 mokinių; paregtas standas „Dantų priežiūra – higiena“);

1.3. organizuoti prevencinį konkursą „Sveiki dantys“ (vykdant programą „Sveiki dantys – graži šypsena“, organizuotas konkursas „Sveiki dantys“, kuriame dalyvavo 99 pradinė klasių mokiniai);

1.4. parengti metodinę priemonę mokykloms apie burnos higieną (remiantis specializacijos kursų medžiaga, mokslinė literatūra, parengta metodinė priemonė mokykloms apie burnos higieną);

1.5. informacijos sklaida apie vaikų krūminių dantų dengimą silantinėmis medžiagomis (skaityti pranešimai tėvų susirinkimų metu (10); mokinius konsultavo odontologė dantų profilaktinio tikrinimo ir priežiūros mokymo metu, iš viso konsultuoti 995 mokiniai).

Lėtinių neinfekcinių ligų profilaktika:

1.6. vykdyti užsiėmimus vaikams mitybos, fizinio aktyvumo temomis:

akcija „Sveiko maisto savaitė“ – 3, 420 dalyviai;

akcija „Imk kąsnelį obuolio puselės“ – 1, 94 dalyviai;

viktorina „Aš ir vanduo“ – 1, 70 mokinių;

futboliuko varžybos – 1, 90 dalyvių;

stendinis pranešimas – 2;

sporto varžybos – 2, 115 dalyvių;

posakių konkursas - 1, 112 dalyvių;

tarptautinis „Sveikuolių sveikuoliai“ konkursas – 2, 16 dalyvių;

pasitarimas – 2, 13 dalyvių;

konkursas „Skaniausios salotos“ – 2, 103 dalyviai;

paroda „Rudens dovanos“ – 1, 84 dalyviai;

ketureilio konkursas „Valgyk skanų obuoliuką – surimuok eilėraštką“ – 1, 40 dalyvių;

konkursas „Sveikos dienos meniu“ – 1, 94 dalyviai;
„Neužmiršk mankštos“;
„Sveikas šokis – stipri sveikata“;
sporto ir žinių varžybos;
paskaitos-diskusijos, pamokos – 44, 1081 dalyvis;
4 renginiai pasaulinei maisto dienai – 250 mokinių;
8 sienlaikraščiai – „Sveika mityba“, „Fizinis aktyvumas-būtina sveikos gyvensenos dalis;

viktorina „Kaip sveikai maitintis“ – 142 mokiniai;
renginys „Sveikas maistas“ – 220 mokinių;
sveiko maisto nuotraukų paroda valgykloje;
sveikos mitybos piramidės gaminimas – 45 mokiniai;
piešinių paroda „Mano skaniausias vaisius“ – 93 dalyviai;
viktorina „Mums tai rūpi“ – 80 dalyvių;
sporto ir sveikatos šventė – 331 dalyvis; akcija „Noriu tiesaus stuburo“ – 328 dalyviai.

1.7. teikti konsultacijas mokiniams, tėvams mitybos, fizinio aktyvumo temomis:
paskaitos-diskusijos, pamokos – 22, 464 dalyviai;
pokalbiai – 135, 135 dalyviai;
paskaita visuotinio tėvų susirinkimo metu „Mokinių mitybos problemos“ – 7, 478 dalyviai;

konsultacijos – 441, 625 – dalyviai;

1.8. organizuoti konkursą „Sveikuolių sveikuoliai“ tarp rajono mokyklų (dviejų mokyklų komandos dalyvavo regioniniame konkurse „Sveikuolių - sveikuoliai“ – II ture, viena mokykla respublikiniame konkurse „Sveikuolių - sveikuoliai“ – III ture).

Užkrečiamų ligų profilaktika:

1.9. vykdyti užsiėmimus mokiniams higienos ir užkrečiamų ligų profilaktikos temomis:

paskaitos-diskusijos, pamokos – 29, 1027 dalyviai;
viktorina „Ką aš žinau apie antibiotikus“ – vyko septyniose rajono mokyklose, dalyvavo 361 devintų klasių mokiniams;
renginiai (375 dalyviai):
„Ar švarios mano rankytės“;
„Mano rankų higiena“ – 2 renginiai;
akcija: plauti rankas prieš valgį – 220 mokinių;
„Gripo nebijau, nes už visus gėrimus žolelių arbata man skaniau“ – 2 renginiai, 240 dalyvių;

asmens higienos tikrinimas – 40 akcijos, 10019 mokinių;
stendinis pranešimas – 12 mokinių;
lankstinukas „Kaip apsisaugoti pedikuliozės?“ – 385 mokiniai;
piešinio konkursas „Mano švari rankytė“, 95 mokiniai;

1.10. teikti konsultacijas mokiniams, tėvams higienos ir užkrečiamų ligų profilaktikos temomis:

paskaitos-diskusijos, pamokos – 233, 1278 dalyviai;
stendinis pranešimas – 1;
20 konsultacijų – 22 žmonės;
visuotinis tėvų susirinkimas „Mokinių asmens higienos problemos“ – 2, 63 dalyviai;
konsultacijos – 1934, 1936 asmenys;

1.11. vykdyti užkrečiamų ligų kontrolę mokyklose:
paskaitos-diskusijos, pamokos – 23, 438 dalyviai;
20 konsultacijų – 22 žmonės;

moksleivių rajoninės pirmosios pagalbos varžybos – 42 dalyviai;
profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatų aptarimas – 7, 330 dalyvių;
akcija „Tinkamas suolas – taisyklinga laikysena“ – 365 mokiniai;

1.12. organizuoti renginį, skirtą Pasaulinei rankų higienos dienai (dalyvauta konkurse „Švarių rankyčių šokis“ – 11 mokinių);

1.13. rengti pokalbius su rizikos susirgti tuberkulioze grupės gyventojais (mokyklų VSPS ir kiti), pokalbiai – 2, 27 dalyviai.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimo, ŽIV prevencija:

1.14. vykdyti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą, patvirtintą Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2006 metų kovo 17 d. įsakymu Nr. ISAK-494:

paskaitos-diskusijos, pamokos – 69, 1398 dalyviai;

projektas „Žalingų įpročių bei psichiką veikiančių medžiagų prevencija“ – 600 mokinių.

renginiai (195 mokiniai):

„Mes prieš rūkymą“;

„Rūkai – save žudai“;

„Narkotikai kitaip...“.

2 konkursai „AIDS pradinukų akimis“ – 95 mokiniai.

forumo teatro užsiėmimai – 38, 547 dalyviai;

susitikimas su projekto „Sniego gniūžtė“ prezidentu Jack Irwin – 1, 42 dalyviai;

projektas „Sniego gniūžtė“ – 1, 300 dalyvių;

nacionalinė savaitgalio stovykla „Sniego gniūžtė“ – 3, 97 dalyviai;

viktorina „AIDS: geriau žinoti“ – 1, 105 dalyviai;

stendinis pranešimas – 5;

sienlankraštis „Gruodžio 1-oji – Pasaulinė AIDS diena“ ir piešinys – 8 klasės.

konkursas „Rūkymui sakau – ne“ – 51 dalyvis;

piešinių konkursas „Mūsų klasė prieš žalingus įpročius“ – 75 dalyviai;

plakato „Mes prieš rūkymą“ konkursas – 99 dalyviai;

1.15. vykdyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programą mokinių tėvams:

paskaitos-diskusijos – 2, 168 dalyviai;

visuotinis tėvų susirinkimas – 7, 163 dalyviai;

1.14. teikti individualias konsultacijas mokyklose psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo temomis moksleiviams, tėvams, pedagogams:

pokalbiai su mokyklos bendruomene – 38, 38 dalyviai;

individualios konsultacijos vykdomos nuolat pagal poreikį;

stendinis pranešimas – 1;

konsultacijos mokytojams – 8, konsultuojamų asmenų skaičius – 86;

1.17. organizuoti Tarptautinės nerūkymo dienos paminėjimą:

akcijos – 3, 601 dalyvis;

renginiai – 266 dalyviai;

„Mes prieš rūkymą“;

„Rūkai – save žudai“;

„Nerūkau-sveikai gyvenu“;

stendinis pranešimas – 1;

plakato „Mes prieš rūkymą“ konkursas – 94 dalyviai;

filmų peržiūros ir diskusijos 2, 45 dalyviai;

piešinių konkursas „Nenuodyk savęs“ – 120 dalyvių;

Psichinės sveikatos gerinimas:

1.18. organizuoti Pasaulinės psichikos sveikatos dienos minėjimą, pokalbius mokyklose su mokiniais;

renginiai „Savaitė be patyčių“ – 7, 1516 dalyvių;
konkursas – 1, 137 dalyviai;
paskaita-pokalbis – 6, 110 dalyvių;
konkursas – 1, 20 dalyvių;
sveikatinimo stovykla – 2, 74 dalyviai;
paskaitų ciklas „Moku bendrauti be patyčių“ – 34, 544 dalyviai;
tarptautinis projektas „Saugi mokykla“ – 1, 300 dalyvių;
tyrimas „Patyčių situacija Obelių gimnazijoje“ – 1, 198 dalyviai;
akcija „Kalėdinis sveikinimas klasės draugams“ – 1, 96 dalyviai;
akcija „Gerumo nebūna per daug“ – 1, 24 dalyviai;
akcija „Kur dvi širdys – ten pora“ Šv. Valentino dienos paminėti – 1, 137 dalyviai;
akcija „Aš – už laimingą vaikystę!“ – 1, 324 dalyviai;
stendinis pranešimas – 7;
2 filmo peržiūros ir diskusijos „Mes nepakartojami, kol gyvi“ – 181 dalyvis.

Profilaktinių sveikatos patikrinimų skatinimas:

1.19. informuoti visuomenę apie vaikų profilaktinių pasitikrinimų svarbą:
skelbimai tėvams interneto svetainėje, informaciniai stendai mokykloje – 4;
visuotinis tėvų susirinkimas – 6, 159 dalyviai;
informacija Tamo elektroniniame mokinių dienyne;
mokytojų išplėstinis posėdis „Mūsų mokinių sveikata“.

Jaunimui priimtinių sveikatos paslaugų teikimas:

1.20. vykdyti renginius „Vasaris – sveikatos meniu“;
varžybos, konkursai – 100 dalyvių;
renginiai (akcija „Tūkstantis gervelių“, „Vasaris – sveikatos meniu“) – 160 dalyvių;
paskaitos-diskusijos – 95, 329 dalyviai;
linksmosios estafetės – 156 dalyviai;
stendinis pranešimas – 1;
1.21. skatinti mokyklas įsitraukti į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, mokyklų vadovams vyko mokymai apie sveikatą stiprinančių mokyklų veiklą – 15 dalyvių;
1.22. organizuoti jaunimo judėjimo savaitę: akcijos – 4, 200 dalyvių, renginiai (Sveikas šokis – stipri sveikata“, „Pažink Rokiškio kraštą su dviračiu“) – 200 dalyvių;
stendinis pranešimas – 1;
sportiškiausio mokinio rinkimai – 1, 110 dalyvių;
paskaitos, diskusijos – 12, 299 dalyviai;
Sporto diena – 2, 325 dalyviai;
visuotinė mankšta – 3, 949 dalyviai;
akcija: pasitikrinti ūgį, svorį, kraujo spaudimą – 220 mokinių;
Judriosios savaitės renginys – 103 dalyviai;
1.23. vykdyti užsiėmimus mokiniams lytiškumo ugdymo tema:
paskaitos, diskusijos – 54, 1021 dalyvis;
susitikimas su docente S. Ustilaite – 2, 48 dalyviai;
susitikimas su gydytoja V. Šapoliene – 1, 32 dalyviai;
anketavimas – 1, 40 dalyvių;
1.24. vykdyti kuprinių svėrimo akciją:
akcija „Kuprinių svėrimas“ – 1641 mokinys;
akcija „Mano kuprinė“ – išdalinti 1641 lankstinukas mokinių tėvams;
stendiniai pranešimai – 1;
pranešimas-diskusija apie akcijos rezultatus – 2, 48 dalyviai;
1.25. vykdyti renginį „Kai mūsų širdys plaka išvien“:
rajone vykdytas renginys „Kai mūsų širdys plaka išvien“ (I turas vyko Rokiškio mieste (40 dalyvių), išrinkta nugalėtojų komanda, kuri lydėta į II turą).

2. Tikslas – teikti kokybiškas Rokiškio rajono bendruomenei priimtinas ir prieinamas visuomenės sveikatos paslaugas. Atsakingas asmuo – Laimutė Narbutienė, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė.

Visuomenės informavimas apie vykdomas valstybines profilaktines programas ir lėtinių neinfekcinių ligų profilaktika:

2.1. vykdyti mokymų sveikos gyvensenos temomis pagal bendruomenių poreikius (organizuoti tikslines diskusijas LNL profilaktikos temomis bendruomenėse, atlikti gliukozės, cholesterolio kiekio kraujyje nustatymus nevyriausybinėse organizacijose pagal jų pageidaujamas rizikos veiksnius ir jų mažinimą); Aleksandravėlės, Antanašės, Kazliškio, Lailūnų, Konstantinavos bendruomenėse renginys „Žinios sveikam gyvenimui“, sveikos mitybos pagrindai ir principai: nuosaikumas, įvairumas, subalansuotumas (maisto priedų žala, kodėl verta skaityti produktų etiketes; fizinio aktyvumo stokos pasekmės, nutukimo sukeltos ligos; kūno masės indekso skaičiavimas); Visuomenės sveikatos biuro specialistės, kartu su Rokiškio diabeto klubo nariais, lapkričio mėnesį aplankė Kriaunų, Auštakalnių, Skemų ir Kavoliškio bendruomenes, kur buvo atliekami gliukozės ir cholesterolio kiekio kraujyje tyrimai, nustatomas kūno masės indeksas, kūno riebalų, raumenų ir skysčių analizė, pristatytos sveikos mitybos pagrindinės taisyklės (dalyvavo 102 žmonės); renginys neįgaliųjų bendruomenėje „Dalinkimės“ (psichinės sveikatos įtaka bendrai savijautai, fizinio aktyvumo svarba žmonėms su negalia, iš viso 10 renginių, 315 dalyvių);

2.2. skatinti Rokiškio rajone gyvenančius vyrus dalyvauti prostatos vėžio prevencijos programoje, organizuoti socialinę akciją „Išsaugokime vyrus“ Rokiškio rajone. Rokiškio PASC 2012 metais dėl prostatos vėžio pasitikrino 1194 vyrai, tai sudaro 56,1 proc. planuotų tyrimų (priešinės liaukos (prostatos) vėžys – pati dažniausia Lietuvos vyrų onkologinė liga, todėl profilaktiniai tikrinimai yra būtini, nes pacientai ilgai nejaučia jokių prostatos vėžio simptomų. Prostatos vėžiu paprastai serga vyresni nei 60 metų vyrai (90 proc. pacientų). Pastaraisiais metais sergančiųjų šia liga amžius „jaunėja“ - ji vis dažniau nustatoma jaunesniems nei 55 metų vyrams. Anksti diagnozuojuojant ligą ir efektyviai gydant, apie 70-80 proc. pacientų išgyvena 10 ir daugiau metų. Kaimo vietovėse vyrai labai mažai žino apie šį onkologinį susirgimą bei galimybę nemokamai pasitikrinti sveikatą, todėl visų renginių metu skleidžiame žinią, kad visi vyrai, vyresni nei 50 m., turi reguliariai atlikti PSA (prostatos specifinis antigenas) tyrimą. Išdalinta 200 skrajučių apie vykdomą prostatos vėžio prevencinę programą);

2.3. informacijos sklaida apie asmenų, priskirtų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programos vykdymą. Rokiškio PASC 2012 metais dėl širdies ir kraujagyslių ligų pasitikrino 2621, tai sudaro 38,2 proc. planuotų tyrimų. Lietuvoje 2011 m. iš visų mirusių vyrų – 48 proc. mirė nuo kraujotakos sistemos ligų, o moterų nuo kraujotakos sistemos ligų mirė net 65 proc. (širdies ir kraujagyslių ligos tapo pagrindine mirties priežastimi tarp moterų. Širdies ir kraujagyslių ligos visame pasaulyje siejamos su netinkama žmonių gyvensena: nesveika mityba (maiste per daug riebalų, cholesterolio, druskos), rūkymu, sumažėjusiu fiziniu aktyvumu, antsvoriu bei negydomu padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu ar cukriniu diabetu. Programa skirta vyrų nuo 40 iki 55 metų ir moterų nuo 50 iki 65 metų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai. Renginių metu išdalinta 350 informacinių skrajučių apie vykdomą širdies ir kraujagyslių ligų programą);

2.4. skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje ankstyvosios krūties vėžio diagnostikos ir profilaktikos programoje, informacijos sklaidimas apie vykdomą programą (straipsniai, lankstinukai). 2012 metais Rokiškio PASPC dėl krūties vėžio profilaktiškai pasitikrino 623 moterys, tai sudaro 31,5 proc. planuotų tyrimų (krūtų mamografinis tyrimas skirtas ankstyvajai krūtų vėžio diagnostikai, nemokamai atliekamas vieną kartą per 2 metus 50-68 metų moterims. Pagaminta 200 informacinių skrajučių, kurios išdalintos renginių metu. Informacinis straipsnis biuro internetiniame puslapyje apie vykdomą programą);

2.5. skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje ankstyvosios krūties vėžio diagnostikos ir profilaktikos programoje. Savityros mokymų, konsultacijų organizavimas moterims (organizuoti 5 renginiai, kurių metu pristatyta ankstyvosios krūties vėžio diagnostikos ir profilaktikos programa. Dalyvavo 82 moterys. Renginių metu vyko mokymai kaip

atlikti krūtų savityrą. Reguliarus savęs apžiūrėjimas yra vienintelis būdas pajusti, kaip krūtis čiuopiasi normaliai ir anksti pajusti pasikeitimus. Savityros esmė – kuo anksčiau kreiptis į gydytojus atsiradus pirmiems pasikeitimams);

2.6. skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje gimdos kaklelio vėžio prevencijos programoje. Informacijos (lankstinukai, straipsniai) sklaidymas apie vykdomą programą (kuo daugiau apie tai kalbėsime, tuo daugiau moterų ateis pasitikrinti; kuo daugiau moterų žinos apie gimdos kaklelio vėžį, tuo didesnė tikimybė, kad liga bus aptikta anksti kol yra galimybė išgydyti. Renginių metu išdalinta 200 informacinių skrajučių apie vykdomą gimdos kaklelio vėžio prevencijos programą. Straipsnis biuro internetiniame puslapyje);

2.7. skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje gimdos kaklelio prevencijos programoje, diskusijų, konsultacijų organizavimas moterims. 2012 metais Rokiškio PASPC profilaktiškai dėl gimdos kaklelio vėžio pasitikrino 873 moterys, tai sudaro 49,2 proc., įteikta 2016 pakvietimų tyrimui. organizuoti 4 renginiai „Pasirūpink savimi“ dalyvavo 75 moterys.

Motinos ir vaiko sveikatos gerinimas:

2.8. organizuoti nėščiųjų mokymus vykdant projektą „Sveiko gyvenimo pradžia“, mokymai nėščiosioms „Sveiko gyvenimo pradžia“; 9 psichologo paskaitos - diskusijos: apie prisitaikymą prie esamos situacijos, besilaukiančios moters ir vyro psichologinį ryšį, bendravimą, šeimos palaikymą, apie prisitaikymą prie esamos situacijos, besilaukiančios moters ir vyro psichologinį ryšį, bendravimą, šeimos palaikymą; 9 kineziterapeuto vedami mankštos užsiėmimai nėščiosioms „Mankštinkimės dviese“; 9 akušerės užsiėmimai: apie nėštumo pradžią ir eigą (periodus, pokyčius, savijautą, negalavimus), nėščiosios režimą, aplinkos veiksnių (medikamentų) įtaką, vaisiaus vystymąsi skirtingomis augimo savaitėmis, pagalbą gimdymo metu, komplikacijų profilaktiką. Ilgo ir sėkmingo žindymo paslaptys; žindymo taisyklės; dažniausiai pasitaikantys žindymo sunkumai; krūtų priežiūra; naujagimio ir kūdikio priežiūra; reikalingos priemonės, prisitaikymas prie aplinkos, kasdieniniai poreikiai; kas gali pakenkti naujagimio vystymuisi; kvaišalų naudojimo žala, bei pasekmės nėščiosios sveikatai ir vaisiui; nėščios moters mityba, dienos režimas ir higiena.

Psichinės sveikatos stiprinimas, smurto prevencija:

2.9. renginys „Psichologinė ir emocinė parama krizinėse situacijose“, savižudybių prevencija: krizių įveikimo centro psichologų 4 akademiųjų valandų renginys, kaip padėti žmonėms, galvojantiems apie savižudybę, kaip atpažinti užuominas, kurias siunčia nusižudyti ketinantis žmogus ir kas tai yra emocinė parama; asmeninės psichologo konsultacijos, 4 akademiųjų valandų renginys, 39 dalyviai;

2.10. Pasaulinės psichikos sveikatos dienos minėjimas (spalio 10 d.), vykdyti užsiėmimus senjorams psichinės sveikatos temomis: renginys Pasaulinei psichikos sveikatos dienai „Psichikos sveikata, mūsų galimybės“, skirtas Skemų pensionato darbuotojams (psichologo paskaita, apie psichinę sveikatą, mūsų reakcijas, elgesį, tarpusavio santykiu, krizes, ligas ir kaip sau padėti, kas yra perdegimo sindromas, kaip to išvengti; susirgimo simptomai, priežastys); diskusija „Depresija – pasaulinė krizė“ Konstantinavos, Lailūnų, Aleksandravėlės, Aukštakalnių, Kazliškio, Kavoliškio, Antanašės bendruomenėse (patarimai, kaip stiprinti psichinę sveikatą, liaudies medicinos receptai, žolelių gydymosi savybės), 8 renginiai, 185 dalyviai.

Fizinio aktyvumo skatinimas:

2.11. vykdyti fizinio aktyvumą skatinančius užsiėmimus senjorams, šiaurietiškojo vaikščiojimo mokymai (nugaros skausmas ir atsvaris – tai dažniausiai minimos šiuolaikinės visuomenės sveikatos problemos, kurias paprastai ir efektyviai sprendžia šiaurietiškas ėjimas. Tai yra puiki alternatyva bėgimui. Pagal tyrimų rezultatus, einant su lazdomis dirba daugiau nei 90 proc. visų kūno raumenų. Jiems suteikiama puiki galimybė „atsistatyti“ po kėdėje praleistos darbo dienos. Šiaurietiškas ėjimas yra efektyvi priemonė ir sprendžiant viršsvorio problemą, jis neperkrauna širdies ir sąnarių. Remiantis Cooper instituto (Dallas, JAV) atliktais tyrimais, šiaurietiško ėjimo metu sudeginama 47 proc. daugiau kalorijų, nei einant tokiu pačiu greičiu be lazdu), surengta 16 šiaurietiško vaikščiojimo mokymų, 195 dalyviai;

2.12. informacijos skleidimas apie fizinio užsiėmimo vietas (informacija apie šiaurietiškojo vaikščiojimo mokymus, mankštas senjorams „Gimtojo Rokiškio“ laikraštyje, visuomenės sveikatos biuro internetiniame puslapyje, skelbimai miesto reklaminiuose stenduose);

2.13. vasaris – sveikatingumo mėnuo (bendradarbiaujant su sporto klubu „Obeliai“): aerobikos užsiėmimai moterims du kartus per savaitę (Jablonskio g. 4, Obeliai), 8 renginiai, 50 dalyvių; bilijardas, stalo žaidimai du kartus per savaitę (Jablonskio g. 4, Obeliai), 8 renginiai, 34 dalyviai; treniruotės bėgimo takelyje, dviratis, tenisas, jėgos treniruokliai senjorams ir žmonėms su negalia Senamiesčio mokyklos patalpose vasario mėnesį kiekvieną dieną, 20 užsiėmimų, 62 dalyviai;

2.14. judėjimo sveikatos labui (gegužės 10 d.): renginys „Pažink Rokiškio kraštą su dviračiu“; orientacinės komandinės varžybos po Rokiškio rajono įžymias vietas, 36 dalyviai, 12 komandų po 3 asmenis;

2.15. Tarptautinė diena be automobilio – rugsėjo 22- oji (šią dieną siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į neigiamą transporto įtaką aplinkai ir žmonių sveikatai, patiems prisidėti prie švarios aplinkos išsaugojimo. Lietuvos miestuose aplinka ypač užteršta nuo daugybės senų (10-15 m. senumo) automobilių. Be to, ne mažesnė problema ir eismo saugumas. Lietuvoje avarijose žūsta gerokai daugiau žmonių, nei kitose Europos šalyse. Žmonės raginami bent šią dieną mieste išsiversti be automobilio, ieškoti kitokių susisiekimo priemonių – eiti pėsčiomis, važiuoti dviračiu): dalintos skrajutės automobilių stovėjimo aikštelėse, prie prekybos centrų, mokyklų aikštelėse, dalyvavo 8 rajono mokyklos, 160 dalyvių.

Infekcinių ligų prevencijos vykdymas:

2.16. informuoti gyventojus apie imuniteto stiprinimo priemones: renginiai „Imunitetą stiprinkime natūraliomis priemonėmis“ Neįgaliųjų draugijos, Artrito klubo, Diabeto klubo, „Auksinio koralo“ nariams, Aukštakalnių, Onušio bendruomenėse (imunitetui stiprinti labai praverčia patikrintos liaudies medicinos priemonės. Jos dažnai ne tik pigesnės, bet ir veiksmingesnės negu tabletės ar mikstūros. Imunitetui stiprinti pasitelkti penkis pagalbininkus: erškėtrožes, čiobrelius, citrinas, masažą ir ūkinį muilą. Būtina imtis komplekso priemonių. Visų pirma svarbu būti pakankamai pailsėjus – tada organizmas atsparesnis įvairiems virusams. Sveikas poilsis galimas tik tada, jeigu žmogus gula pakankamai anksti – porą valandų iki pusiaunakčio. Sveikai mitybai svarbiausiai saikas. Patartina valgyti tik lengvą maistą, vengti aštrių, keptų ir rūkytų, konservuotų produktų, geriausiai maisto pasigaminti tik tiek, kiek iš karto suvalgome. Svarbu nuosekliai grūdintis: kasdien mankštintis prie atviro lango ar, dar geriau, pasivaikščioti, pabūti lauke bet koku oru), 6 renginiai, 110 dalyvių;

2.17. Pasaulinė rankų higienos diena – gegužės 5- oji (gegužės 5 d. visame pasaulyje minima rankų higienos diena, kurios šūkis – „Plauk rankas – saugok gyvybes“. Pagrindinis šios dienos tikslas – atkreipti pacientų ir sveikatos priežiūros įstaigų personalo dėmesį į rankų higienos svarbą sveikatos priežiūros įstaigose. Rankos yra vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam. Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad ši paprasta, nebrangiai kainuojanti profilaktikos priemonė gali apsaugoti mus ne tik nuo ligoninėje plintančių infekcijų, bet ir nuo ne vienos nemalonios ir net pavojingos gyvybei užkrečiamosios ligos): informacinis straipsnis biuro internetiniame puslapyje;

2.18. informuoti visuomenę apie gripo prevencines priemones: straipsniai „Gimtajame Rokiškyje“ ir Visuomenės sveikatos biuro internetiniame puslapyje „Gripas ar peršalimas“, „Peršalimo ligos –kova ir prevencija“;

2.19. parengti ir paskelbti spaudoje straipsnių apie tuberkuliozės profilaktiką (kovo 24 d. Pasaulio sveikatos apsaugos organizacijos sprendimu minima kaip Tarptautinė tuberkuliozės diena. Ši diena skirta plačiau informuoti žmones apie pavojingą ligą): straipsnis „Labiausia pasaulyje išplitusi užkrečiama liga – tuberkuliozė“;

2.20. Pasaulinė AIDS diena – gruodžio 1- oji (gruodžio 1-ąją dieną visame pasaulyje minima Pasaulinė kovos su AIDS diena. Taip visuomenei primenama apie ŽIV/AIDS socialinius, psichologinius aspektus bei būdus kaip galima išvengti užsikrėtimo žmogaus imunodeficito virusu (toliau – ŽIV). Raudonas kaspinas – tarptautinis paramos, prevencijos ir solidarumo su infekuotais

ŽIV ir sergančiais AIDS simbolis): visose rajono mokyklose plakatų ir piešinių „Stop AIDS“ paroda; Raudonojo kaspino akcija; Jaunimo ir suaugusiųjų mokymo centre renginys „Kas svarbu siekiant išvengti AIDS“, 7 renginiai, 240 dalyvių.

Priklausomybių prevencija:

2.21. organizuoti ir teikti konsultacijas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos klausimais Rokiškio rajono gyventojams (išankstiniais Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2011 m. vienas šalies gyventojas suvartojo vidutiniškai 11,9 litro, o vienas 15 metų ir vyresnis gyventojas – 14,1 litro legalaus absoliutaus (100 proc.) alkoholio, tai atitinkamai 1 ir 1,2 litro daugiau nei 2010 m.

Legalių alkoholinių gėrimų vartojimas:

| | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 |
|--|------|------|------|------|------|------|
| Tenka absoliutaus (100 proc.) alkoholio, litrais | | | | | | |
| vienam gyventojui | 10,6 | 11,2 | 11,2 | 10,6 | 10,9 | 11,9 |
| vienam 15 metų ir vyresniam gyventojui | 12,7 | 13,4 | 13,3 | 12,4 | 12,9 | 14,1 |

Išankstiniais Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2011 m. vienas šalies gyventojas suvartojo vidutiniškai 42, o vienas 15 metų ir vyresnis gyventojas – 49 legalių cigarečių pakelius, tai atitinkamai 5 ir 6 pakeliais daugiau nei 2010 m.

Legalių tabako gaminių vartojimas:

| | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 |
|--|------|------|------|------|------|------|
| Tenka tabako gaminių, pakeliais po 20 vnt. cigarečių | | | | | | |
| vienam gyventojui | 60 | 61 | 60 | 40 | 37 | 42 |
| vienam 15 metų ir vyresniam gyventojui | 72 | 73 | 71 | 47 | 43 | 49 |

Renginys jaunimo ir suaugusiųjų mokymo centre „Noriu keistis“, alkoholio ir psichotropinių medžiagų sukeltos priklausomybės (kur ieškoti pagalbos, kaip padėti sau ir artimam žmogui turinčiam problemų); filmo „Tavo pasirinkimas“ peržiūra, aptarimas ir diskusijos (psichotropinių medžiagų vartojimo priežastys ir pasekmės, socialinių ir kultūrinių veiksnių įtaka, priklausomybę linkusios asmenybės ypatumai, atsakymai į klausytojų klausimus), 2 renginiai;

2.22. organizuoti ir vykdyti prevencinį darbą su rizikos grupėmis seniūnijose: renginys „Paprastos tiesos“, paskaita apie užkrečiamas ligas: pedikuliozė, niežai, blusos, helmintozės (kaip to išvengti, atsakomybė už save ir gyvenančius šalia) Laibgalių, Jūžintų, Obelių, Konstantinavos bendruomenėse, 4 renginiai, 72 dalyviai;

2.23. vykdyti mokymus bendruomenėse „Alkoholio poveikis šeimos santykiams“ (narkologai ir šeimos psichoterapeutai teigia, kad alkoholizmas nepraeina be gydymo, o žmogus, gyvenantis su alkoholiu, kenčia jo priklausomybę, kuri ne lengvesnė nei paties alkoholio priklausomybė nuo alkoholio, todėl pagalba yra reikalinga visai šeimai. Alkoholizmu sergantiems žmonėms, jų šeimoms, artimiesiems ir draugams padeda pagal anonimiškumo principus veikianti bendrija „Al-Anon“): renginys „Pavojus, jis tave iškeitė į alaus bokalą“ Skemų, Kavoliškio, Aukštakalnio, Onušio bendruomenėse, 4 renginiai, 62 dalyviai;

2.24. Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabanda diena: vaizdo klipo „(Svaigalai + iliuzija) ateitis=X“ kūrimo konkursas, kurio tikslas buvo atkreipti dėmesį į psichiką

veikiančių medžiagų vartojimo pasekmes ir ugdyti gebėjimą įvertinti vartojimo keliamą riziką, paskatinti kūrybiškai mąstyti ir ieškoti alternatyvų, kaip praleisti laisvalaikį be psichiką veikiančių medžiagų; dalyviai turėjo rasti uždavinio nežinomąjį X, sukurti iki 1 minutės trukmės vaizdo klipą, atitinkantį konkurso pagrindinę (svažalgi + iliuzija), ateitis= X. Geriausiu išrinktas Jaunimo centro vaizdo klipas), 30 dalyvių;

2.25. Tarptautinė nerūkymo diena: Rokiškio technologijos, žemės ūkio ir verslo mokykloje, „Romuvos“ gimnazijoje vyko atvira diskusija „Aš galiu atsisakyti“, 3 renginiai, 90 dalyvių; edukaciniai parodomieji rūkymai, kurių metu moksleiviai turėjo galimybę stebėti rūkančią lėlę ir pamatyti filtrą, ant kurio susikaupia surūkytų cigarečių dervos (Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, nuo tabako sukeltų ligų kas 6,5 sekundės pasaulyje miršta žmogus. Nuo rūkymo sukeltų ligų pasaulyje kasmet miršta apie 1,3 mln. žmonių, Lietuvoje – 1,3 tūkst. Europoje rūkymas sukelia 83 proc. plaučių vėžio susirgimų. Tabako dūmai – 4000 chemikalų „kokteilis“, į kurio sudėtį įeina amoniakas (naudojamas balinimo priemonių ir tualetų valiklių gamyboje), formaldehidai (naudojami mirusiųjų balzamavimui), arsenas (žinomas kaip žiurkių nuodai) ir cianido vandenilis (žiauriausioms žmonijos istorijoje egzekucijoms naudojamos dujos).

Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija:

2.26. organizuoti užsiėmimus senjorams sveikos mitybos ir apie LNL ligas, būdingas senatvėje (sveika ir pilnavertė mityba svarbi kiekvienam. Vyresnio amžiaus žmonės turėtų skirti ypatingą dėmesį savo mitybai, tai padės išspręsti tam tikras sveikatos problemas ir negalavimus. gerai savijautai nepaprastai daug įtakos turi visavertė mityba, fizinis aktyvumas, buvimas gryname ore. Kalbant apie mitybą vyresniame amžiuje, derėtų atminti, kad pagyvenusiems žmonėms energijos reikia mažiau nei jauniems, todėl patartina atkreipti dėmesį į suvalgomą maisto kiekį. Priešingu atveju, tai yra, jei suvalgoma tiek pat, kiek ir anksčiau, padidėja antsvorio rizika, kyla didesnė nutukimo komplikacijų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas ir panašiai, grėsmė): renginys „Siekiu sveikatos“, kaip galime išvengti ligų teisingai maitindamiesi, sportuodami, ilsėdamiesi Aleksandravėlės, Antanašės, Onušio, Juodupės, Kavoliškio, Kriaunų, Konstantinavos, Skemų bendruomenėse, 8 renginiai, 115 dalyvių;

2.27. organizuoti Pasaulinės sveikatos dienos minėjimą (balandžio 7 d.), užsiėmimus Rokiškio rajono gyventojams: Sveikatos dienos tema „Sveikas senėjimas“, šūkis „Gera sveikata – ilgesnis gyvenimas“; viešas renginys Rokiškio mieste, laimės šulinys, atsakymai į klausimus, ką aš žinau apie sveikatą, „Ažuoliuko vaikų darželio-mokyklos sveikuolių programėlė, gerumo gervių dalinimas, 120 dalyvių;

2.28. Pasaulinė širdies diena (Pasaulinė širdies diena yra inicijuojama Pasaulio širdies federacijos narių - organizacijų iš daugiau nei 100 valstybių. „Širdies ligos ir infarktai yra didžiausi pasaulyje žudikai, pareikalaujantys 17,5 milijonų gyvybių kasmet. 80 proc. iš jų sudaro žmonės iš silpnai ar vidutiniškai išsivysčiusių šalių, dauguma jų - darbingo amžiaus“, - sako Pasaulinės širdies federacijos prezidentas prof. Valentin Fuster): viešas renginys Nepriklausomybės aikštėje, kūno masės analizavimas, kraujo spaudimo matavimas, konsultacijos mitybos klausimais, vaizdinės medžiagos „Širdies draugai ir priešai“ demonstravimas, informacinė dalomoji medžiaga dalyviams, 120 dalyvių;

2.29. Europos sveikos mitybos diena: renginys „Maistas, žmogus, tauta ir papročiai“ (advento papročiai, tradicijos); viktorina „Sveikos mitybos žinios“ (klausimai sveikos mitybos tema, patiekalų degustavimas), 11 komandų;

2.30. informacijos sklaida apie sužalojimų prevenciją (prasidedant naujiems mokslo metams reikia priminti, jog kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti, kad mūsų vaikai saugiai pasiektų mokyklas bei saugiai grįžtų namo. Išleisdami savo atžalas į mokyklą, tėvai nėra visiškai užtikrinti, kad jų vaikai saugiai pateks į klases – kelyje slypi daug nenumatytų pavojų, ypač jei moksleivis gyvena toli nuo mokyklos. Viena grėsmių – gatvės perėjimas): renginiai su Rokiškio policijos komisariato pareigūnais rajono mokyklose „Būk saugus gatvėje“;

2.31. Europos supratimo apie antibiotikus diena: lapkričio 18 d. platinti plakatai ir lankstinukai apie teisingą antibiotikų vartojimą Rokiškio miesto ir rajono gyventojams, informacinis straipsnis „Gimtojo Rokiškio“ laikraštyje.

Triukšmo prevencija (nefinansuota programa):

- sveikatai;
- 2.32. organizuoti gyventojams sveikatos mokymą akcentuojant triukšmo įtaką
- 2.33. organizuoti Tarptautinės triukšmo supratimo dienos minėjimą, (parengti straipsnį);
- 2.34. vykdyti akustinio triukšmo matavimus Rokiškio rajono mokyklose.

Paplūdimių vandens kokybės įvertinimas:

2.35. mikrobiologiniai ir cheminiai paplūdimių vandens tyrimai; nuo gegužės 15d. iki rugšėjo 15d. kas dvi savaites tirtas Vyžuonos, Sartų, Rokiškio miesto ežerų vanduo; atlikti 84 vandens cheminiai ir mikrobiologiniai tyrimai: žarninių enterokokų kolonijų, atliekos, nuolaužos ir plūduriuojančios medžiagos, salmonelių skaičius, naftos produktai, paviršiaus aktyviosios medžiagos, nitratų ir nitritų, amonis, kjeldalio azotas, bendrasis fosforas (maudymosi vietų vandens kokybės rezultatai atitiko Lietuvos higienos normos HN 92:2007 reikalavimus);

2.36. informacijos apie vandens kokybę viešinimas spaudoje, internetiniame puslapyje, plakatai paplūdimio skelbimų lentose; pateikta informacija apie vandens kokybę rajoniniame laikraštyje, visuomenės sveikatos biuro internetiniame puslapyje, paplūdimių informaciniuose stenduose.

3. Tikslas – stebėti, analizuoti ir vertinti Rokiškio rajono gyventojų sveikatos būklę ir ją veikiančius sveikatos rizikos veiksnius. Atsakingas asmuo – Agnė Šapokaitė, visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė.

3.1. vykdyti Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos programą 2010-2012m. 2011 m. visuomenės sveikatos stebėseną buvo vykdoma pagal Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2010–2012 metų programą, patvirtintą Rokiškio rajono savivaldybės tarybos. Buvo renkami 2007 – 2011m. (pagal duomenų šaltinių teikiamą informaciją) Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos būklę atspindintys rodikliai: gyventojų mirtingumas, gimstamumas, sergamumas psichikos, priklausomybės, neinfekcinėmis ir infekcinėmis ligomis, traumų skaičius ir pan. Dauguma sveikatos rodiklių buvo gauti iš centralizuotai teikiamų duomenų šaltinių: Statistikos departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Higienos instituto Sveikatos informacinio centro leidinių ir kompiuterinių duomenų bazių, taip pat iš Panevėžio teritorinės ligonių kasos, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie LR VRM, Lietuvos policijos eismo priežiūros tarnybos, Lietuvos Respublikos valstybinės darbo inspekcijos.

Naudojamos sąvokos:

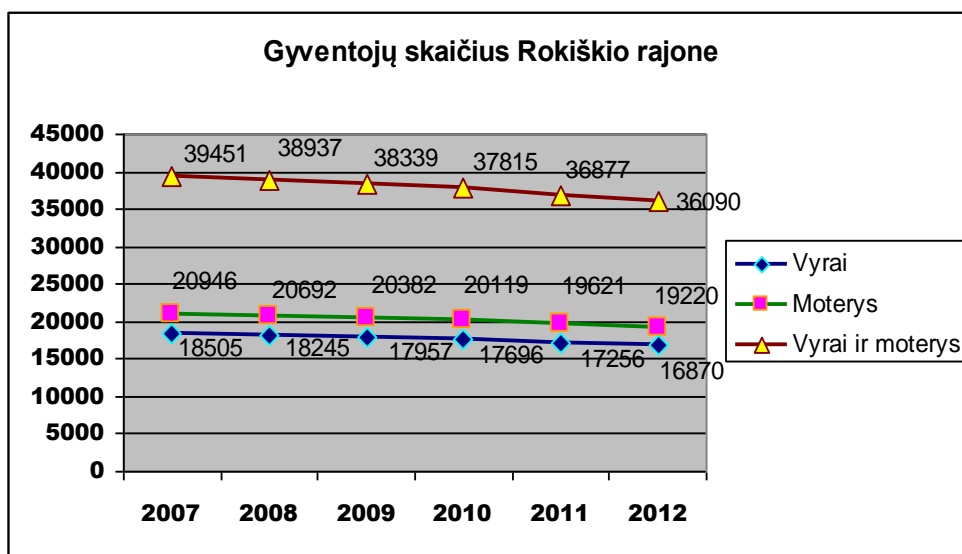
sergamumas (pirminis sergamumas) – per metus nustatytų naujų ligos atvejų (ūmių ir pirmą kartą gyvenime išaiškintų lėtinių ligų) ir tų metų vidutinio gyventojų skaičiaus santykis (V.Cicėnaitė, R. Gaidelytė, M. Garbuvienė. Pagrindinės sveikatos statistikos sąvokos, jų apibrėžimai ir skaičiavimas, Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius, 2010);

bendrasis sergamumas – per metus užregistruotų visų ligos atvejų (naujų ir kartotinių), dėl kurių žmonės kreipėsi į sveikatos priežiūros įstaigas, ir tų metų vidutinio gyventojų skaičiaus santykis; jis reiškia populiacijos suminį sergamumą visomis ligomis (V.Cicėnaitė, R. Gaidelytė, M. Garbuvienė. Pagrindinės sveikatos statistikos sąvokos, jų apibrėžimai ir skaičiavimas, Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius, 2010);

sergantys asmenys (arba paplitimas) – asmenų, sergančių tam tikra liga arba turinčių tam tikrą požymį ir rizikos populiacijos narių skaičiaus tam tikru laikotarpiu santykis. Rizikos populiacija – tai tiriami šalyje ar tam tikroje teritorijoje gyvenantys tik tie žmonės, kurie gali sirgti tam tikra liga ar turėti analizuojamą požymį (V.Cicėnaitė, R. Gaidelytė, M. Garbuvienė. Pagrindinės sveikatos statistikos sąvokos, jų apibrėžimai ir skaičiavimas, Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius, 2010).

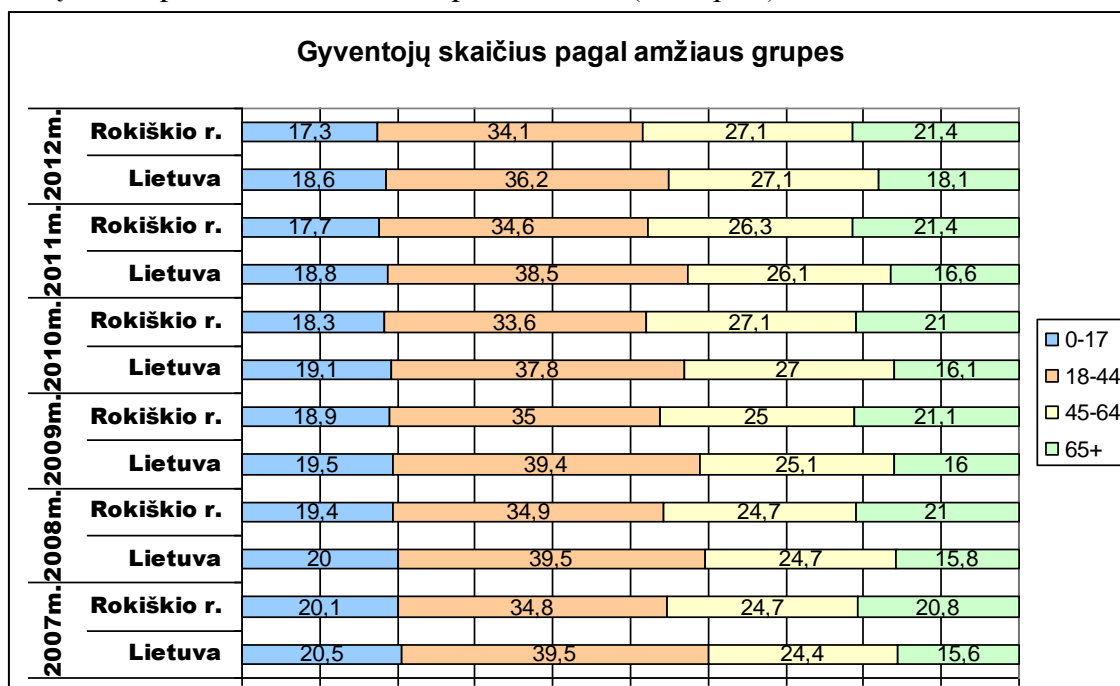
DEMOGRAFINĖ IR SOCIALINĖ EKONOMINĖ BŪKLĖ

Rokiškio rajono savivaldybėje, kaip ir visoje Lietuvoje, gyventojų skaičius mažėja. 2012 m. Rokiškio rajono savivaldybėje buvo registruota 36090 gyventojų, t.y. 787 gyventojais mažiau, palyginti su 2011 metais, ir 3361 gyventojų mažiau palyginti su 2007 metais (žr. 1 pav.).



1 pav. Rokiškio rajono gyventojų skaičius 2007-2012metai

2012 m. didžiausią Rokiškio rajono savivaldybės gyventojų dalį pagal amžiaus grupes sudarė 18–44 metų asmenys (34,1 proc.). Šios amžiaus grupės žmonių procentas nors ir mažėja, tačiau 2011 m. išliko didžiausias ir 2010 m. Mažiausią populiacijos dalį 2011-2012 m. sudarė 18 metų neturintys gyventojai. Pastarųjų metų laikotarpiu daugėja gyventojų, kuriems 45 ir daugiau metų – 24,4 proc. 2007 m. iki 27,1 proc. 2012 m. (žr. 2 pav.).

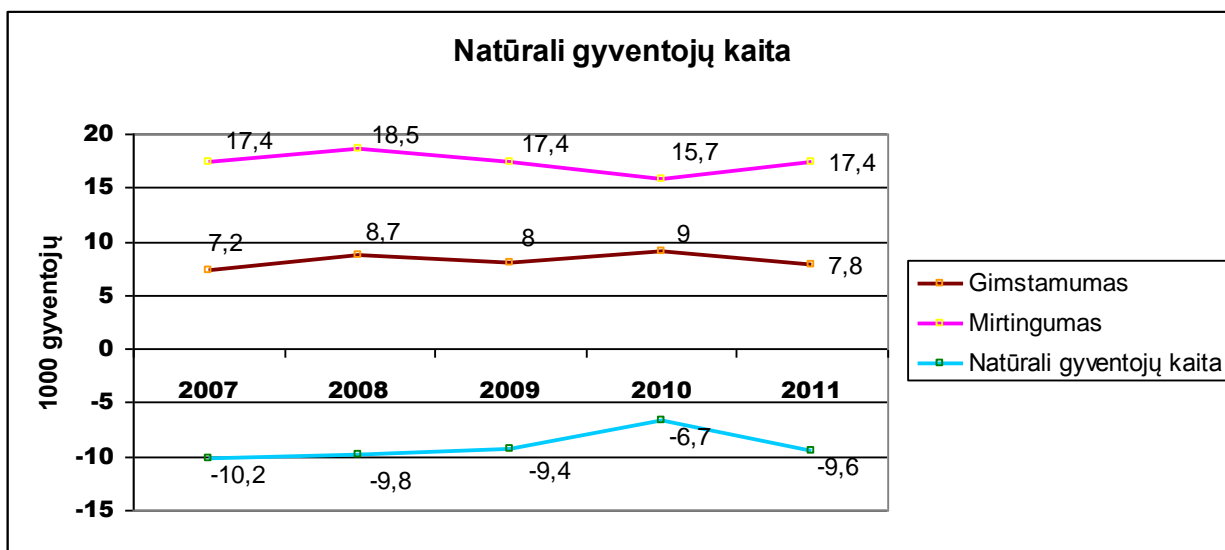


2 pav. Gyventojų skaičius pagal amžiaus grupes

Skirtumas tarp gimstamumo ir mirtingumo, kaip ir daugelyje šalies miestų taip ir Rokiškio savivaldybėje yra neigiamas. Kaip minėta gimstamumo rodiklis 2011 m. pastebimas žemesnis per pastaruosius metus, todėl ir natūralaus gyventojų prieaugio neigiamas rodiklis

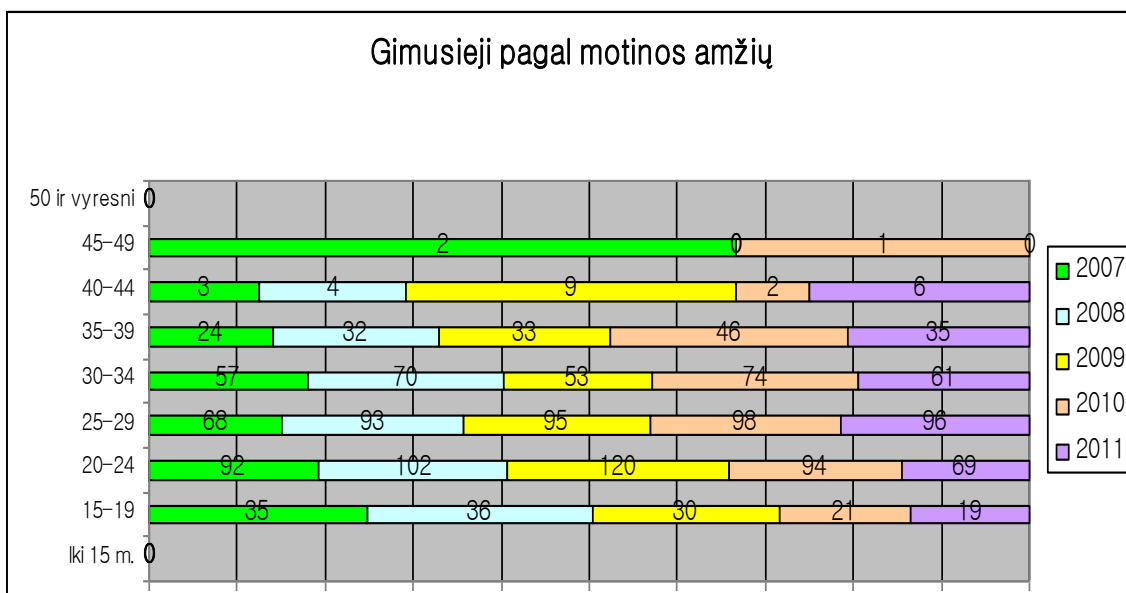
padidėjo nuo -6,7 2010m. iki – 9,6 2011 m. Svarbu pažymėti tai, kad toks aukščiausias natūralaus gyventojų prieaugio rodiklis per pastaruosius tris metus.

2011 m. Rokiškio rajono savivaldybėje natūralus gyventojų prieaugis buvo -9,6 1000-čiui gyventojų, kuomet 2010 m. buvo -6,7 1000-čiui gyventojų (žr. 3 pav.).



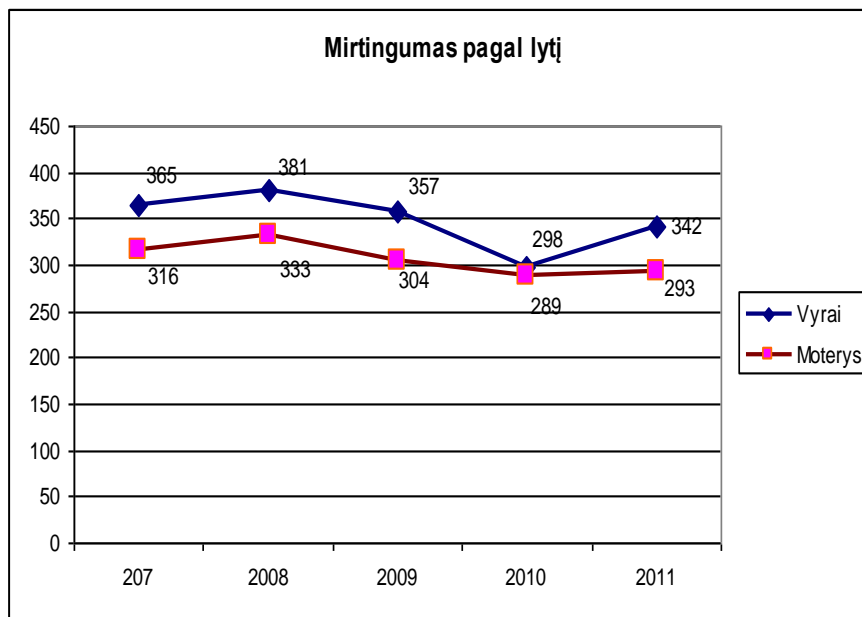
3 pav. Natūrali gyventojų kaita Rokiškio rajone

Rokiškio rajono savivaldybėje 2011 m. daugiausia gimdė 25–29 metų amžiaus moterys (96), ir tai buvo 2 atvejais mažiau (šio amžiaus moterų grupėje) nei 2010 m. Nors Rokiškio rajono 2009 m. daugiausia gimdė 20–24 metų amžiaus moterys (120) ir tai buvo 18 atvejų daugiau (šio amžiaus moterų grupėje) nei 2008 m., tačiau per pastaruosius dvejus metus šioje amžiaus grupėje gimdyvių skaičius labai sumažėjo (56 gimdyvėm) (žr. 4 pav.). 2011 metais mirė vienas kūdikis, o 2010 m. Rokiškio rajono savivaldybėje mirė 3 kūdikiai.



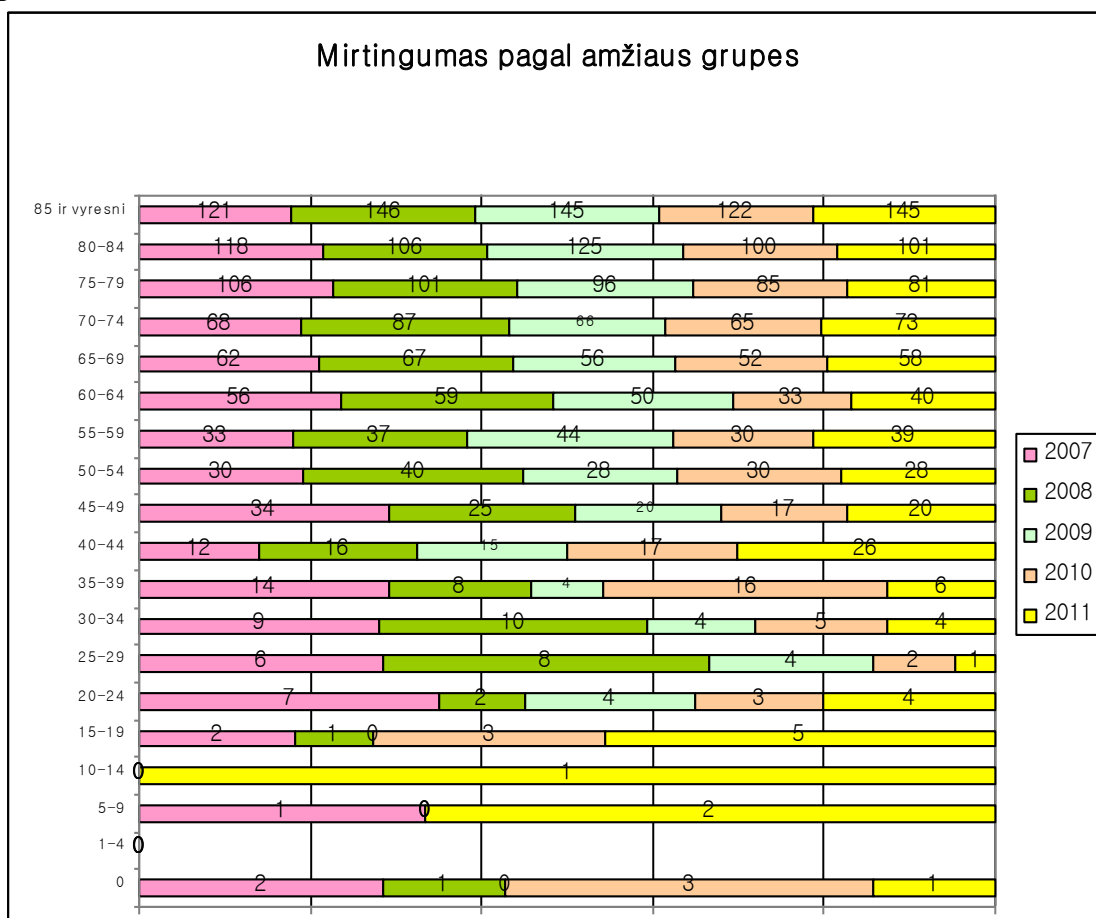
4 pav. Gimusiai pagal motinos amžių Rokiškio rajone

2007–2011 m. Rokiškio rajono savivaldybėje registruojamas didesnis vyrų mirtingumas (342) nei moterų (293). Mirtingumo rodiklį santykiu pagal lytį beveik nesikeitė (žr. 5 pav.).



5 pav. Mirtingumas pagal lytį Rokiškio rajone

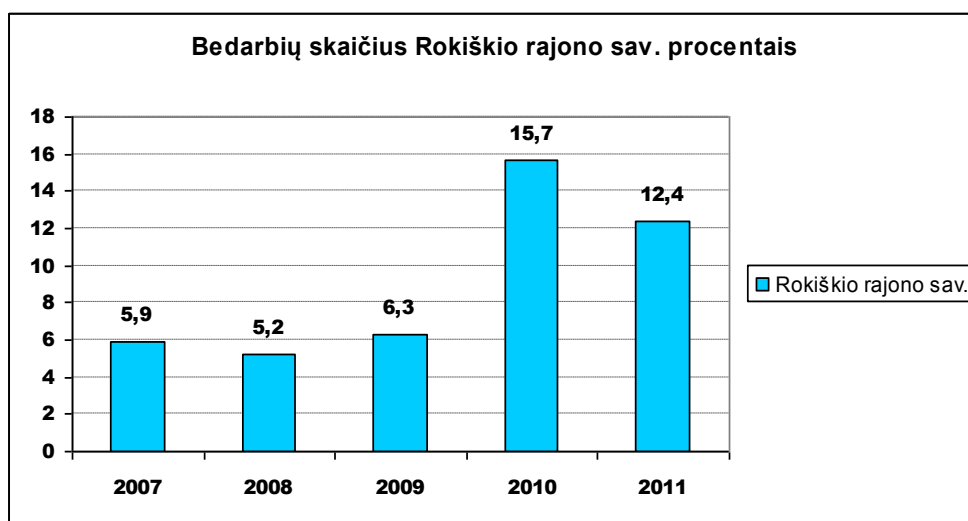
2011 m. Rokiškio savivaldybėje didžiausias mirtingumas buvo 85 metų ir vyresnių amžiaus grupėse (145) bei 80–84 metų (101). Nuo 2007 m. mirtingumas visose gyventojų amžiaus grupėse išaugo. Mirtingumo didėjimas stebimas ir 50–59 metų gyventojų amžiaus grupėje (žr. 6 pav.).



6 pav. Mirtingumas pagal amžiaus grupes Rokiškio rajone 2007- 2011m.

2008 m. nedarbo lygis Rokiškio rajono savivaldybėje sudarė 5,2 proc., 2009 metais bedarbių skaičius padvigubėjo ir sudarė 10,4 proc. 2010 m. Rokiškio rajono savivaldybėje fiksuotas

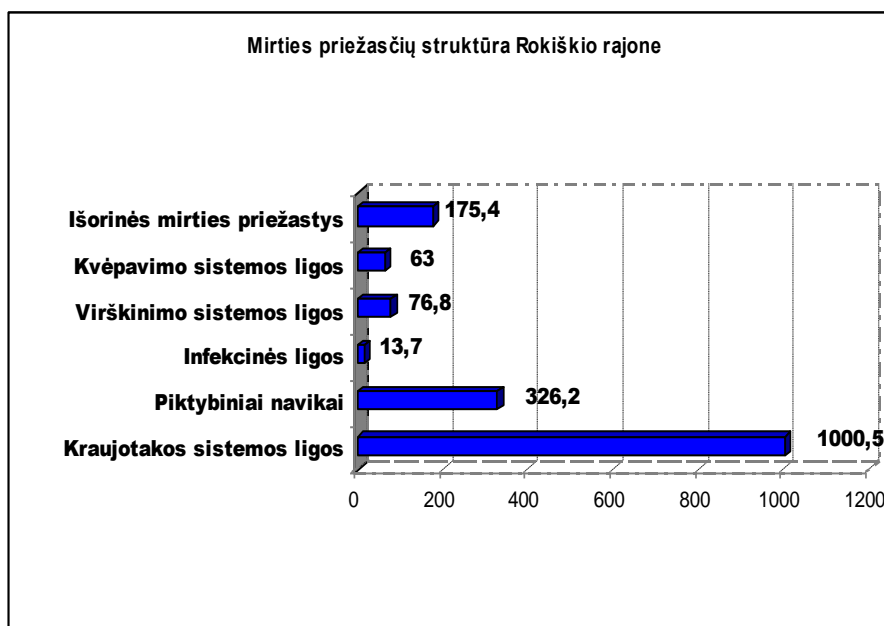
15,7 proc. nedarbo lygis, tačiau 2011 m. nedarbo lygis krito ir sudarė tik 12,4 proc. neturintys darbo (žr. 7 pav.).



7 pav. Bedarbių ir darbingo amžiaus gyventojų santykis proc. 2007-2011 metais

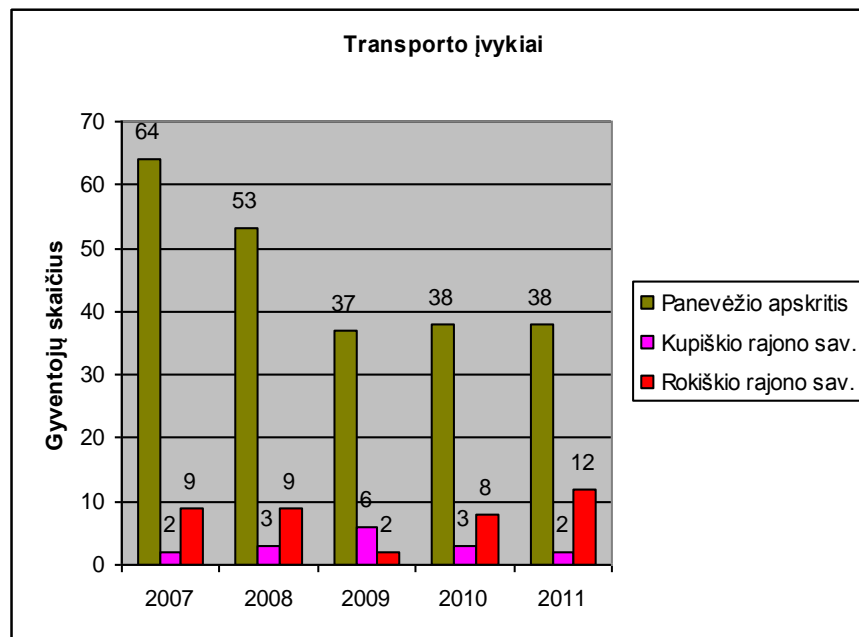
GYVENTOJŲ SVEIKATOS BŪKLĖ

Nagrinėjant mirties priežasčių struktūrą Rokiškio rajono savivaldybėje 2007–2011 m. daugiausia mirčių atvejų buvo užregistruota: dėl kraujotakos sistemos ligų (365 gyventojai), dėl susirgimų piktybiniais navikais (119 gyventojai), išorinių mirties priežasčių (64 gyventojai) (žr. 8 pav.).



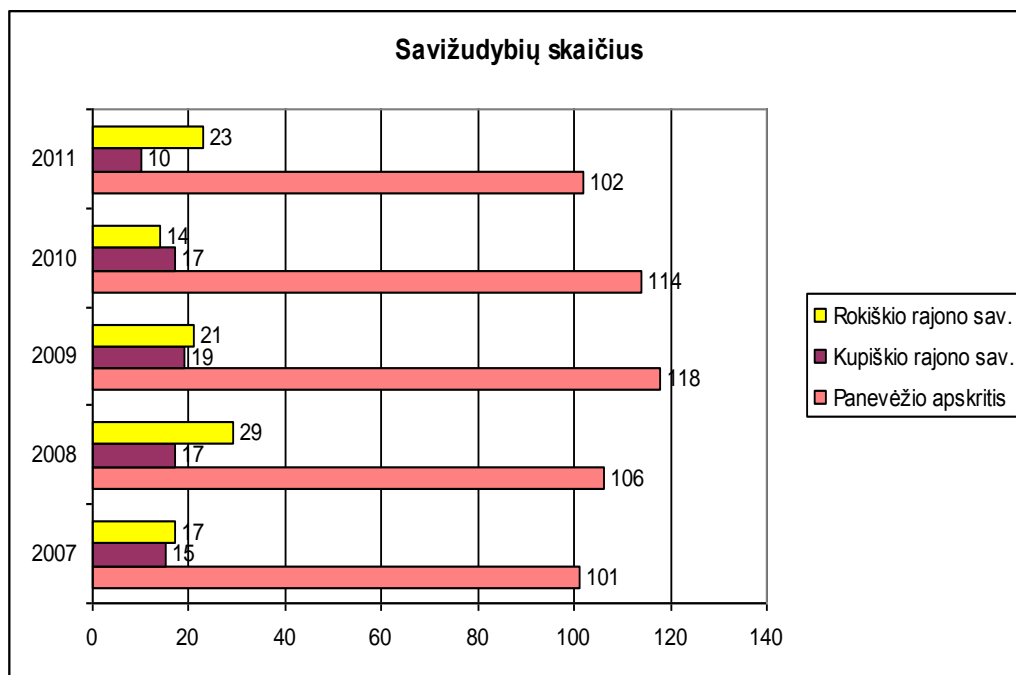
8 pav. Mirties priežasčių struktūra Rokiškio rajone 100000 gyventojų 2011 m.

Žuvusių transporto įvykiuose gyventojų Rokiškio rajone skaičius kiekvienais metais didėja. 2011 metais Rokiškio rajone žuvo 12 šio rajono gyventojų. 2010 m. Rokiškio rajono savivaldybėje transporto įvykiuose žuvo 8 asmenys. Palyginti su 2009 m., mirusiųjų transporto įvykiuose 2011 m. padidėjo 6 kartus (žr. 8 pav.).



8 pav. Mirusiųjų gyventojų palyginimas transporto įvykiuose 2007-2011m.

Savižudybių skaičius Rokiškio rajono savivaldybėje išlieka gana didelis. 2011 metais mūsų rajone nusizudė 23 gyventojai. Lyginat Rokiškio rajoną su Kupiškio, šis rodiklis didesnis 2 kartus. Savižudybių skaičius 100 tūkst. gyventojų Rokiškio rajono savivaldybėje nuo 2010 m. iki 2011 m. padidėjo 68 proc., tačiau viršijo Lietuvos vidurkį 99 proc. (žr. 9 pav.).



9 pav. Savižudybių skaičius Rokiškio rajone tenka 100000 gyventojų

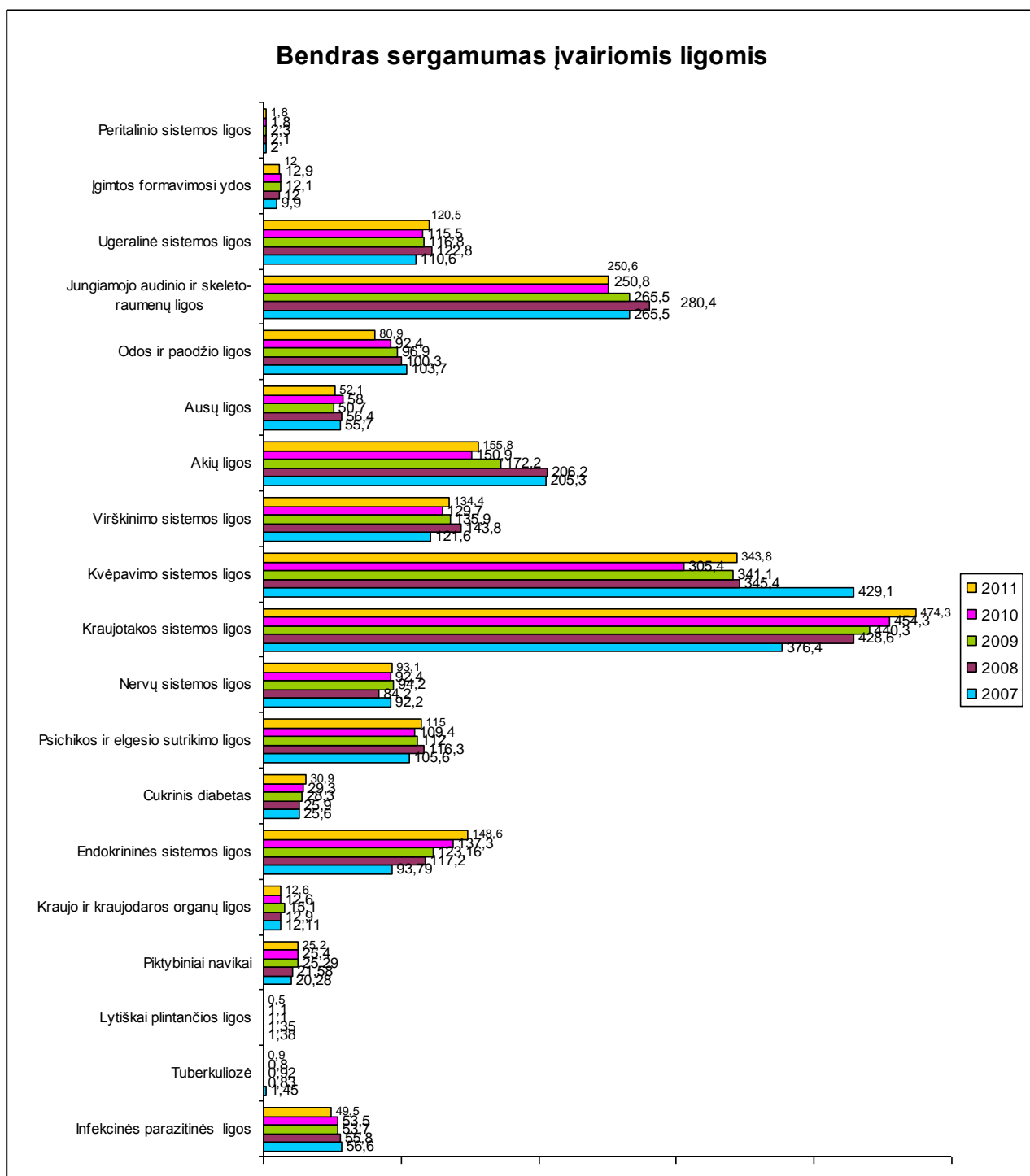
2011 m. Rokiškio rajono savivaldybėje gaisruose žuvusių žmonių skaičius sumažėjo 2 kartus, palyginti su 2010 metais (3 gyventojai žuvo gaisre), 2011 m. Rokiškio rajono savivaldybėje paskendo 8 žmonės.

Bendrasis sergamumas įvairiomis ligomis 2007-2011 metais. Analizuojant bendrojo sergamumo situaciją paaiškėjo, kad daugiausia sergama kraujotakos sistemos ligomis, kurios sudaro 474,3 atv. 1000 gyventojų, tai yra 2011 metais beveik kas antras Rokiškio gyventojas

sirgo šiomis ligomis. Kvėpavimo sistemos ligos – antroje vietoje sergamumo struktūroje. 2010 m. kas trečias Rokiškio gyventojas turėjo problemų su šia sistema (343,8 atv. 1000 gyventojų). Trečioje vietoje – jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligos, kuriomis iš 1000 gyventojų serga 250,6 Rokiškio gyventojai.

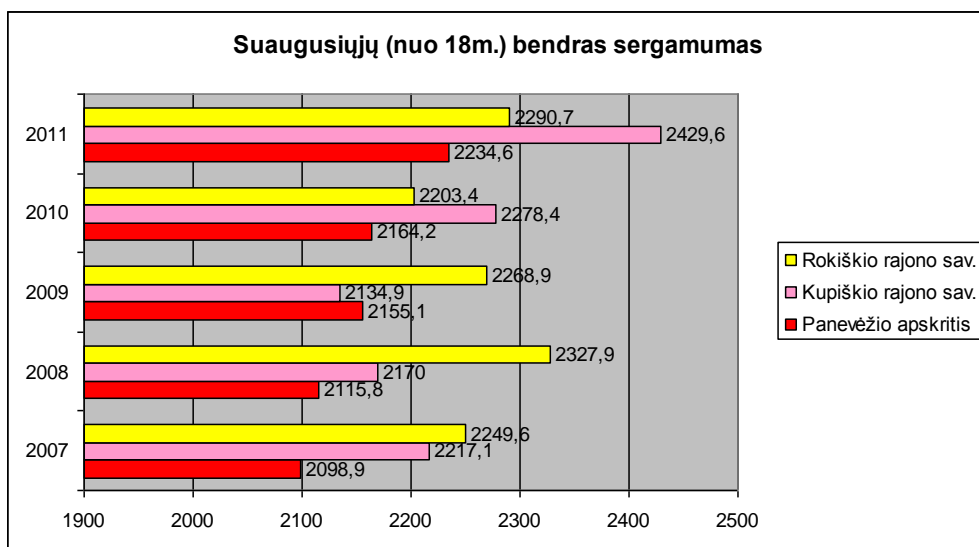
Akių ligos yra ne ką mažiau svarbios nei anksčiau aptartos. Norint apsaugoti regėjimą, svarbu žinoti veiksnius, kurie silpnina arba visai sugadina jį. Sergamumas akių ligomis sudaro 155,8 atv. 1000 gyventojų, tai yra beveik kas šeštas Rokiškio gyventojas serga šiomis ligomis. Pastebima, jog vis daugiau sergama endokrininėmis ligomis (148,6 atv.1000 gyventojų). Įvairūs endokrininiai sutrikimai daro didžiulę neigiamą įtaką psichikai, širdies bei apskritai viso organizmo veiklai. Endokrininės sistemos ligos Rokiškio rajono savivaldybėje nuo 2007 iki 2011 m. metų tendenciją didėti.

Virškinimo, urogeninės sistemos, psichikos ir elgesio sutrikimai, nervų sistemos ligų bendras sergamumas sudarė atitinkamai 134,4; 120,5; 115,0 ir 93,1 atv. 1000 gyventojų (žr. 10 pav.).



10 pav. Bendras sergamumas įvairiomis ligomis 2007 – 2011 metais

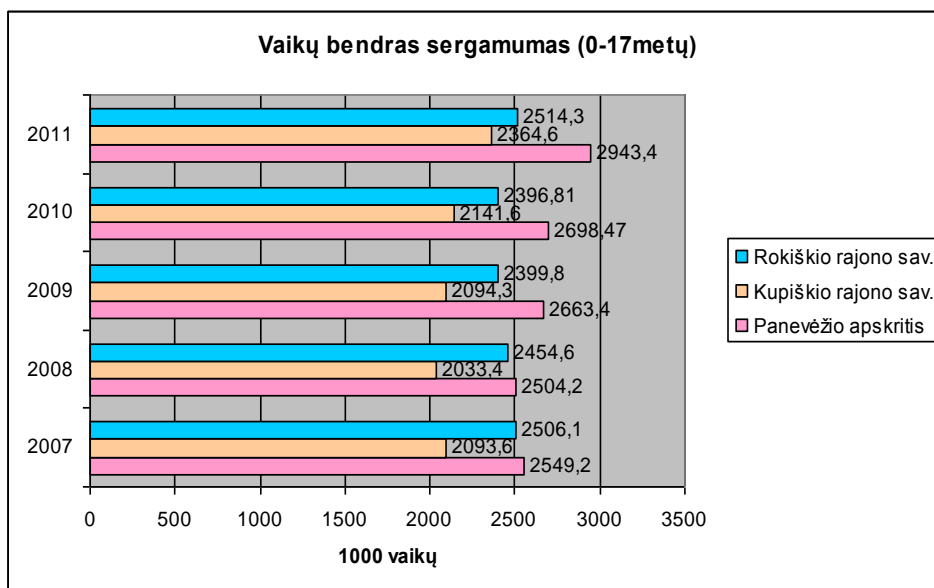
2011 m. Rokiškio rajono savivaldybėje bendras suaugusiųjų (nuo 18 metų) sergamumas 1000 suaugusiųjų padidėjo, užregistruota 3,9 procentais daugiau susirgimų, palyginti su 2010 m., tačiau 15,5 proc. viršija Lietuvos rodiklį (žr. 11 pav.).



11 pav. Suaugusiųjų (nuo 18 metų) bendrasis sergamumas

Analizuojant vaikų sergamumą įvairiomis ligomis struktūrą, didžiausias sergamumas Rokiškio rajono savivaldybėje 2011 m. kaip ir 2010 m. stebimas kvėpavimo sistemos ligomis (3464 vaikai). Antroje vietoje – vaikų sergamumas virškinimo sistemos ligomis (902), o trečioje – infekcinėmis ir parazitinėmis ligomis (825).

2011 m. Rokiškio rajono savivaldybėje bendras vaikų (0–17 metų) sergamumas (16051) 1000 vaikų sumažėjo 4,9 procento, palyginti su 2010 m. (žr. 12 pav.)



12 pav. Vaikų (0-17 metų) bendrasis sergamumas Rokiškio rajone 1000 vaikų

FIZINĖS APLINKOS VEIKSNIAI

Rokiškio rajono savivaldybėje nuolat vykdoma maudymosi vietų vandens kokybės stebėseną 3 vandens telkiniuose. 2010–2012 m. maudymosi vietose paimtų mėginių, viršijančių maudymosi sezonu galiojančias mikrobiologinių parametų normas, nenustatyta (žr. 1, 2 lenteles).

1 lentelė. Informacija apie maudyklų mėginių tyrimo rezultatus

| Maudymosi vietos pavadinimas | Bandinio ėmimo data | Mikrobiologiniai parametrai | Bandinio ėmimo data | Mikrobiologiniai parametrai | Bandinio ėmimo data | Mikrobiologiniai parametrai |
|------------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Rokiškio ežeras | 2010-05-19 | Atitinka* | 2011-05-23 | Atitinka* | 2012-05-24 | Atitinka* |
| | 2010-06-02 | Atitinka* | 2011-06-06 | Atitinka* | 2012-06-04 | Atitinka* |
| | 2010-06-16 | Atitinka* | 2011-06-27 | Atitinka* | 2012-06-19 | Atitinka* |
| | 2010-07-07 | Atitinka* | 2011-07-12 | Atitinka* | 2012-07-10 | Atitinka* |
| | 2010-07-21 | Atitinka* | 2011-07-26 | Atitinka* | 2012-07-24 | Atitinka* |
| | 2010-08-04 | Atitinka* | 2011-08-08 | Atitinka* | 2012-08-06 | Atitinka* |
| | 2010-08-18 | Atitinka* | 2011-08-23 | Atitinka* | 2012-08-20 | Atitinka* |
| Sartų ežeras | 2010-09-01 | Atitinka* | 2011-09-05 | Atitinka* | 2012-09-03 | Atitinka* |
| | 2010-05-19 | Atitinka* | 2011-05-23 | Atitinka* | 2012-05-24 | Atitinka* |
| | 2010-06-02 | Atitinka* | 2011-06-06 | Atitinka* | 2012-06-04 | Atitinka* |
| | 2010-06-16 | Atitinka* | 2011-06-27 | Atitinka* | 2012-06-19 | Atitinka* |
| | 2010-07-07 | Atitinka* | 2011-07-12 | Atitinka* | 2012-07-10 | Atitinka* |
| | 2010-07-21 | Atitinka* | 2011-07-26 | Atitinka* | 2012-07-24 | Atitinka* |
| | 2010-08-04 | Atitinka* | 2011-08-08 | Atitinka* | 2012-08-06 | Atitinka* |
| Vyžuonos Ežeras | 2010-08-18 | Atitinka* | 2011-08-23 | Atitinka* | 2012-08-20 | Atitinka* |
| | 2010-09-01 | Atitinka* | 2011-09-05 | Atitinka* | 2012-09-03 | Atitinka* |
| | 2010-05-19 | Atitinka* | 2011-05-23 | Atitinka* | 2012-05-24 | Atitinka* |
| Ežeras | 2010-06-02 | Atitinka* | 2011-06-06 | Atitinka* | 2012-06-04 | Atitinka* |
| | 2010-06-16 | Atitinka* | 2011-06-27 | Atitinka* | 2012-06-19 | Atitinka* |
| | 2010-07-07 | Atitinka* | 2011-07-12 | Atitinka* | 2012-07-10 | Atitinka* |
| | 2010-07-21 | Atitinka* | 2011-07-26 | Atitinka* | 2012-07-24 | Atitinka* |
| | 2010-08-04 | Atitinka* | 2011-08-08 | Atitinka* | 2012-08-06 | Atitinka* |
| | 2010-08-18 | Atitinka* | 2011-08-23 | Atitinka* | 2012-08-20 | Atitinka* |
| | 2010-09-01 | Atitinka* | 2011-09-05 | Atitinka* | 2012-09-03 | Atitinka* |

* maudymosi vietų vandens kokybės rezultatų atitikimas Lietuvos higienos normos HN 92:2007 reikalavimams (šaltinis: Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centras)

2 lentelė. Stebimų ir nuolat kontroliuojamų maudyklų dalis

| | 2007m. | 2008m. | 2009m. | 2010m. | 2011m. |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Rokiškio rajono sav. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

(šaltinis: Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centras)

SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SISTEMOS RAIDA

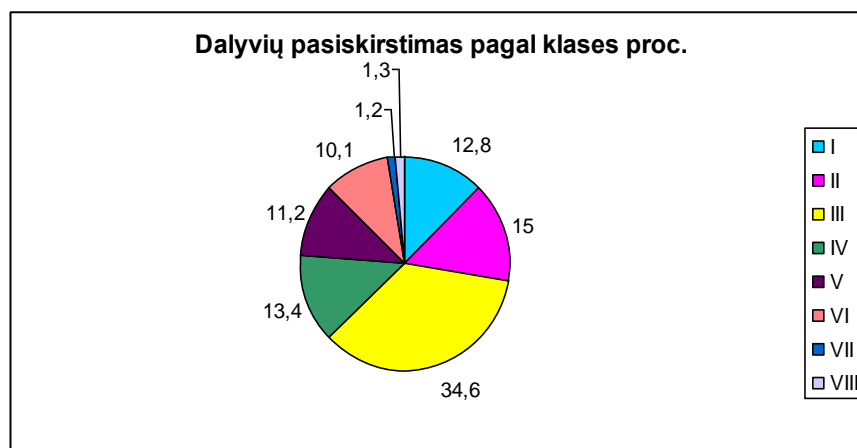
Rokiškio rajono savivaldybėje dirba 25,2 gydytojo 10 tūkst. gyventojų, t.y. 91 gydytojai. Privačiai Rokiškio savivaldybėje dirba 3 gydytojai ir 14 odontologai. Dirbančiųjų specialistų su medicininu išsilavinimu (ne gydytojų) – 395. Apsilankymų pas gydytoją (230362), Rokiškio rajono pirminės sveikatos priežiūros centro duomenimis, 2011 m. buvo 8247 apsilankymais daugiau, palyginti su 2010 m. Bendras lovų skaičius Rokiškio rajono savivaldybėje – 590 su psichiatrijos ligonine (190 lovų – be psichiatrijos ligoninės). Savivaldybės gyventojai 2011 m. į Rokiškio rajono greitosios medicinos pagalbos (GMP) stotį kreipėsi 6956 kartą. 2011 m., kaip ir 2010 m., didžioji GMP suteiktų paslaugų dalis atiteko asmenims, kurie kreipėsi dėl ūmių susirgimų būklės (76,9 proc.), taip pat nemažą GMP iškvietimų dalį sudarė gimdyvių ir ligonių

pervežimai bei dėl nelaimingų atsitikimų suteiktos pagalbos atvejai (atitinkamai 10,3 proc. ir 12,7 proc.). 2011 m. Rokiškio rajono savivaldybėje buvo suteikta 365 gyventojams ambulatorinė reabilitacija ir 741 stacionari reabilitacija.

3.2. Atlikti mokinių gyvensenos tyrimą:

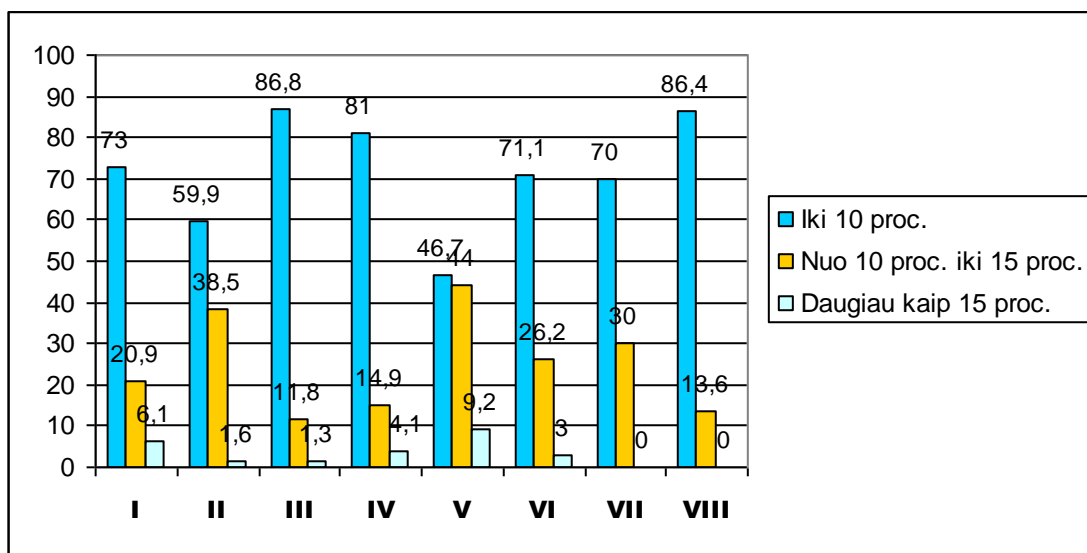
3.2.1. mobiliųjų telefonų naudojimo Rokiškio rajono mokyklose tyrimas: Rokiškio rajono visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru, gegužės mėnesį atsitiktinai atrinktose Rokiškio rajono mokyklose pradėjo moksleivių naudojimosi mobiliaisiais telefonais tyrimą. Per jį buvo anonimiškai apklausti ketvirtokai, aštuntokai ir vienuoliktokai, pedagogai, mokyklų vadovai (šia apklausa siekiama plačiau sužinoti tikrąjį mobiliųjų telefonų naudojimo mastą mokykloje ir tarp mokinių. Buvo aiškinamasi, ar telefonais naudojamas tiksliai, ar moksleiviai laikosi rekomenduojamų saugumo instrukcijų. Tyrimo rezultatai buvo panaudoti rengiant rekomendacijas dėl mobiliųjų telefonų naudojimo mokyklose. Atsižvelgiant į galimą neigiamą poveikį, siūloma pokalbio metu mobiliuosius telefonus laikyti ne mažesniu 1,5 cm atstumu nuo galvos, telefonu kalbėti kiek įmanoma trumpiau. Elektromagnetinių bangų spinduliavimo poveikis vidaus organų funkcionavimui nėra pakankamai ištirtas, tačiau rekomenduojama nelaikyti įjungtų mobiliųjų telefonų arti gyvybiškai svarbių vidaus organų – nesinešiokite prietaisų marškinių, kelnų kišenėse. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pataria: laukiant sujungimo su pageidaujama abonentu, mobiliojo telefono nereikėtų laikyti prie pat ausies; kol vyksta reikalingo abonto paieška bei kalbant telefonu, siūloma jį atitraukti kelis centimetrus nuo ausies; pokalbiai turėtų būti kaip galima trumpesni, jei truks ilgiau nei 10 min. – geriau naudoti laisvų rankų įrangą; telefonu naudokitės gero ryšio lygio vietovėse; kai mobilusis telefonas nereikalingas – geriausia jį išjungti (pavyzdžiui, per pamokas, miegant); nesinaudoti telefonais važiuojant dviračiu, motoroleriu, mašina bei kitomis transporto priemonėmis; esant būtinybei, naudoti laisvų rankų įrangą; nelaikyti mobiliųjų telefonų po pagalve miegant; griaudžiant perkūnijai ir žaibuojant, telefoną geriau išjungti);

3.2.2. kuprinių svėrimo akcija 2012 metais Rokiškio rajono mokyklose: Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Rokiškio rajono mokyklose vykdė akciją „Kiek sveria tavo kuprinė?“. Ši akcija buvo skirta visų amžiaus grupių mokiniams. Jos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį, bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Akcijos metu buvo sveriamos 1–8 klasių mokinių kuprines. Šios akcijos tikslas buvo įvertinti 1–8 klasių mokinių nešiojamų kuprinių svorį, kuprinės tipą ir kuprinės nešiojimo būdą, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio. Akcijoje dalyvavo 1641 mokinys. Aktyviausiai akcijoje dalyvavo pradinė klasių mokiniai (III kl. – 34, 6 proc., II kl. – 15 proc., IV kl. – 13, 4 proc. ir I kl. – 12, 8 proc. mokinių, skaičiuojant visus dalyvavusius (1 pav.)). Akcijoje dalyvavo mergaičių ir berniukų (atitinkamai 37,8 proc. ir 62,2 proc.). Akcijos metu daugumos mokinių (73,9 proc.) kuprinių svoris sudarė ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės (kuprinės buvo normalaus svorio). Kiek daugiau nei 22,7 proc. vaikų kuprinių svoriai sudarė 10–15 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines akcijos dieną turėjo 3,3 proc. vaikų. Apžvelgiant procentinį duomenų pasiskirstymą pagal klases, daugiausiai trečiųjų (86,8 proc.) turėjo kuprines, kurių svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines (> 15 proc.) turėjo penktų klasių mokiniai (9,2 proc.). Tačiau, akcijos duomenys rodo, jog kas antras pradinukas nešiojasi per sunkią kuprinę (nuo 10 iki 15 proc. kūno masės) ir kas dešimtas - labai sunkią (sudarantią daugiau nei 15 proc. kūno masės).



1 pav. Dalyvių pasiskirstymas pagal klases (proc.)

Įvertinus tai, kad 11-12 metų vaikams aktyviai formuojasi kaulų bei raumenų sistemos, gauti rezultatai nėra džiuginantys. Vertinant 1–8 klasių kuprinių svėrimo akcijos rezultatus, daugiausiai 1 ir 5 klasių mokinių kuprinės buvo sunkios (sudarė 10 - 15 proc. kūno masės) arba labai sunkios (> 15 proc. kūno masės) (2 pav.).



2 pav. Kuprinės svorio (palyginti su mokinio svoriu) pasiskirstymas pagal klases (proc.)

Apklauskos metu išsiaiškinome, kad mokiniai dažniausiai renka kuprines su 2 diržais. Tačiau buvo ir tokių, kurie vietoj mokyklinės kuprinės dėvėjo rankinės tipo krepšį. Tokių mokinių procentas su amžiumi pamažu augo. Pastebėta, jog mokiniai ir jų tėveliai renka itin sunkias tuščias kuprines. Tuščios nemažos dalies mokinių kuprinės svėrė daugiau nei 1000 g. Akcijos metu išsiaiškinta, kad dauguma vaikų kuprinę nešioja ant abiejų pečių, bet su amžiumi pastebimas pamažu augantis mokinių procentas, kurie kuprinę neša ant vieno peties.

Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pasirinktinai įvertino kai kurių klasių vadovėlių svorį ir jų atitikimą reikalavimams amžiaus grupei pagal higienos normą (HN 22:2003 „Mokykliniai vadovėliai“). Sunkiausias pradinė klasių vadovėlis yra anglų kalbos, šio vadovėlio svoris viršija numatytą normą (pradinė klasių mokiniams vadovėliai turi sverti ne daugiau 300 g.), 7–8 klasių istorijos, matematikos ir lietuvių kalbos vadovėliai taip pat viršijo rekomenduojamas normas ir neatitiko higienos normų. 4,5 proc. apklaustų mokinių teigė, kad jiems kuprinės yra per sunkios, o 6 proc. apklaustųjų sakė, kad nėra sunki.

3.3. Atlikti suaugusiųjų gyventojų sveikatos ir gyvenimo tyrimą: negautas finansavimas.

3.4. Atlikti triukšmo lygio stebėsenos tam tikrose taškuose: negautas finansavimas.

3.5. Ataskaitos apie rajono gyventojų sveikatos būklę ir rizikos veiksnius turinčius įtakos sveikatai, parengimas ir išleidimas: svarbiausi visuomenės sveikatos stebėsenos duomenys pateikiami atskiru dokumentu, skirtu žiniasklaidai, politikams, visuomenei bei internetinėje svetainėje www.rsveikata.lt. Kasmet Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą teikia Rokiškio rajono savivaldybės tarybai, administracijos direktoriui, savivaldybės gydytojui bei Visuomenės sveikatos stebėsenos duomenų fondui.

4. Tikslas – gerinti visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų infrastruktūrą.

Atsakingas asmuo – Tadas Stakėnas, direktorius.

4.1, 4.2, 4.3. Teikti mokamas paslaugas (alkoholio vartojimo prevencijos, higieninių įgūdžių, pirmosios pagalbos): minėtos paslaugos teiktos nuo 2012 m. vasario 1 d.

4.4. Teikti visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Kupiškio rajono savivaldybei: Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2010 metų teikia visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Kupiškio savivaldybei. 2012 metais biuras už teikiamas paslaugas užsidirbo 32,4 tūkst. Lt.

4.5. Teikti visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Visagino savivaldybei. Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2012 metų laimėjo konkursą teikti visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Visagino savivaldybei. 2012 metais biuras už teikiamas paslaugas užsidirbo 39,9 tūkst. Lt.
