



## **ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA**

### **S P R E N D I M A S** **DĖL PRITARIMO ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS** **SVEIKATOS BIURO 2013 METŲ VEIKLOS ATASKAITAI**

2014 m. balandžio 25 d. Nr. TS-91  
Rokiškis

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo (Žin., 1994, Nr. 55-1049; 2008, Nr. 113-4290) 16 straipsnio 2 dalies 19, 40 punktais, Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2008 m. gruodžio 29 d. sprendimu Nr. TS-13.229,99 punktu, Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2009 m. lapkričio 18 d. sprendimu Nr. TS-12.195 „Dėl patalpų perdavimo pagal panaudos sutartį ir Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2008 m. balandžio 25 d. sprendimo Nr. TS-4.70 „Dėl Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro steigimo“ dalinio pakeitimo“ patvirtintų Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatų 21.8 punktu,

Rokiškio rajono savivaldybės taryba n u s p r e n d ž i a:

Patvirtinti Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2013 metų veiklos ataskaitą (pridedama).

Šis sprendimas gali būti skundžiamas Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka.

Savivaldybės meras

Vytautas Vilys

Agnė Šapokaitė

## **ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2013 METŲ VEIKLOS ATASKAITA**

### **I. BENDROJI DALIS**

Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras) savo veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos įstatymais, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais, Rokiškio rajono savivaldybės tarybos sprendimais, Administracijos direktoriaus įsakymais bei Biuro nuostatais.

Pagrindinis Biuro veiklos tikslas – rūpintis savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti savivaldybės teritorijoje Lietuvos Respublikos įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamą savivaldybių visuomenės sveikatos priežiūrą, siekiant mažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą, gerinti gyvenimo kokybę, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas. Informuoti ir aiškinti gyventojams apie sveikatai kenkiančius rizikos veiksnius, pagal galimybes mažinti jų paplitimą ir tarp bendruomenės narių propaguoti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Didelis dėmesys skiriamas fiziniam gyventojų aktyvumui, sveikai mitybai, nelaimingiems atsitikimams ir traumoms.

Biuras atliko šias veiklas (teikė paslaugas):

1. teikė visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Kupiškio rajono savivaldybei. 2013 m. biuras už teikiamas paslaugas užsidirbo 32 900 Lt.
2. teikė visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Visagino savivaldybei. 2013 m. biuras už teikiamas paslaugas užsidirbo 34 400 Lt.
3. vykdė visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą), surinko išsamią informaciją apie savivaldybės gyventojų visuomenės sveikatos būklę, sveikatos rizikos veiksnius ir ja remiantis suplanavo savivaldybės visuomenės sveikatos stiprinimo priemones;
4. organizavo visuomenės sveikatos stiprinimą bendruomenėse įtraukdamas į šią veiklą bendruomenę ir socialinius partnerius;
5. vykdė vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūrą, koordinavo visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, dirbančių bendrojo lavinimo mokyklose, veiklą;
6. pagal kompetenciją organizavo alkoholio, tabako ir psichotropinių medžiagų vartojimo profilaktiką;
7. pagal kompetenciją organizavo lėtinių neinfekcinių ligų, nelaimingų atsitikimų ir traumų profilaktiką;
8. pagal kompetenciją organizavo užkrečiamųjų ligų profilaktiką;
9. vykdė kitas įstatymų nustatytas visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas.

### **II. VEIKLOS REZULTATŲ ATASKAITA**

1. Biuras įgyvendino Visuomenės sveikatos specialiosios rėmimo programos 1 projektą „Maudyklų vandens stebėsenos programa” (ataskaita pateikta AIVIKS duomenų sistemoje [www.aplinka.lt](http://www.aplinka.lt)).

2. Paruošta Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros priemonių įgyvendinimo ataskaita, skirta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai pagal Rokiškio rajono savivaldybės administracijos ir Sveikatos apsaugos ministerijos 2013 m. liepos 31 d. pasirašytą Sveikatinimo veiklos sutartį Nr. DS-246/S-200 (ataskaita pateikta 2013 m. sausio mėn.).

3. Parengta sveikatos ugdymo ir mokymo 2013 m. ataskaita Nr. 41-1 (pateikta 2014 m. sausio 10 d.).

5. Parengta Biuro 2013 metų veiklos programa, patvirtinta Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2013 m. vasario 22 d. sprendimu Nr. TS-4.64).

6. Biuro lėšos:

Savivaldybės biudžetas tūkst. Lt.	LR valstybės biudžetas tūkst. Lt.	TLK tūkst. Lt.	Visuomenės sveikatos spec. rėmimo programa tūkst. Lt.	Spec. lėšos tūkst. Lt.	Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras tūkst. Lt.	Atsitiktinės paslaugos tūkst. Lt.
61,2	46,3	100,6 23 (veikloms)	2,5	93,2	11	1,5

7. Lėšos panaudotos:

7.1. darbo užmokesčiui ir socialinio draudimo įmokoms;

7.2. lektorių autorinėms sutartims ir mokymo paslaugų sutartims, straipsnių rajoninėje spaudoje publikavimui, renginių išlaidoms apmokėti;

7.3. prekių įsigijimui: mokomosioms priemonėms, kanceliarinėms prekėms, pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlėms, medikamentams ir kt.;

7.4. kitoms paslaugoms: komunalinės paslaugos, transporto paslaugoms; ryšių paslaugoms, lankstinukų gamybai.

### III. BIURO VEIKLA

#### 1. Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje

**1.1. Vykdyti mokymų sveikos gyvensenos temomis pagal bendruomenių poreikius (organizuoti tikslines diskusijas LNL profilaktikos temomis bendruomenėse, atlikti gliukozės kiekio kraujyje nustatymus nevyriausybinėse organizacijose pagal jų pageidaujamus rizikos veiksnius ir jų mažinimą).** Paskaitos-diskusijos „Sveikos gyvensenos pagrindai“, „Sveikata tavo rankose“, „Kas slypi produktų etiketėse“, „Fizinio aktyvumo svarba bendrai savijautai“. 8 renginiai, 144 dalyviai. Visuomenės sveikatos biuro specialistės kartu su Rokiškio diabeto klubo nariais lapkričio mėnesį aplankė Onušio, Lukštų ir Salų bendruomenes, kur buvo atliekami gliukozės kiekio kraujyje tyrimai. Dalyvavo 87 žmonės. Sveikos gyvensenos vasaros stovykla. Trijų dienų praktiniai ir teoriniai mokymai. Dalyvavo 42 žmonės.

**1.2. Skatinti Rokiškio rajone gyvenančius vyrus dalyvauti prostatos vėžio prevencijos programoje.** Renginių metu išdalinta 150 skrajučių apie vykdomą prostatos vėžio prevencinę programą.

**1.3. Informacijos sklaida apie asmenų, priskirtų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programos vykdymą.** Renginių metu išdalinta 300 informacinių skrajučių apie vykdomą širdies ir kraujagyslių ligų programą. Organizuoti šiaurietiško ėjimo mokymai. 20 užsiėmimų.

**1.4. Skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje ankstyvosios krūties vėžio diagnostikos ir profilaktikos programoje. Informacijos sklaidimas apie vykdomą programą (straipsniai, lankstinukai).** Pagaminta 200 informacinių skrajučių, kurios išdalintos renginių metu. Informacinis straipsnis biuro internetiniame puslapyje apie vykdomą programą.

**1.5. Skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje ankstyvosios krūties vėžio diagnostikos ir profilaktikos programoje. Savityros mokymų, konsultacijų**

**organizavimas moterims.** Organizuoti 4 renginiai „Mylėkite save“, kurių metu pristatyta ankstyvosios krūties vėžio diagnostikos ir profilaktikos programa. Dalyvavo 48 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.

**1.6. Skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje gimdos kaklelio vėžio prevencijos programoje. Informacijos skleidimas apie vykdomą programą (lankstinukai, straipsniai).** Renginių metu išdalinta 200 informacinių skrajučių apie vykdomą gimdos kaklelio vėžio prevencijos programą. Straipsnis biuro internetiniame puslapyje.

**1.7. Skatinti Rokiškio rajone gyvenančias moteris dalyvauti valstybinėje gimdos kaklelio prevencijos programoje. Diskusijų, konsultacijų organizavimas moterims.** Praveisti 5 renginiai „Pasirūpink savimi“ dalyvavo 64 moterys

**1.8. Organizuoti nėščiųjų mokymus vykdant projektą „Sveiko gyvenimo pradžia“.** Mokymai bei pasekmės nėščiosios sveikatai ir vaisiui. Nėščios moters mityba, dienos režimas ir higiena. nėščiosioms „Sveiko gyvenimo pradžia“. 9 psichologo paskaitos-diskusijos: 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 naujagymio vystymuisi. Kvaišalų naudojimo žala. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt).

**1.9. Renginys savižudybių prevencijai „Depresija. Rudeninis liūdesys“** Kaip padėti žmonėms, galvojantiems apie savižudybę, kaip atpažinti užuominas, kurias siunčia nusižudyti ketinantis žmogus ir kas tai yra emocinė parama, psichologo konsultacijos. 4 renginiai, 75 dalyviai.

**1.10. Pasaulinės psichikos sveikatos dienos minėjimas (spalio 10 d.).** Renginys „Darbas su psichinę negalią turinčiais pacientais. Perdegimo sindromas“ skirtas Skemų socialinės globos namų darbuotojams. Psichologo paskaita, apie psichinę sveikatą, mūsų reakcijas, elgesį, tarpusavio santykius, krizes, ligas ir kaip sau padėti. Kas yra perdegimo sindromas, kaip to išvengti. 1 renginys, 45 dalyviai. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt), [www.skemai.lt](http://www.skemai.lt), rajono laikraštyje „Gimtasis Rokiškis“.

**1.11. Vykdyti fizinio aktyvumą skatinančius užsiėmimus senjorams, šiaurietiškojo vaikščiavimo mokymai.** Nugaros skausmas ir atsivoris – tai dažniausiai minimos šiuolaikinės visuomenės sveikatos problemos. Šiaurietiškas ėjimas paprastai ir efektyviai sprendžia tiek vieną, tiek kitą. Šiaurietiškas ėjimas yra puiki alternatyva bėgimui. Surengta 30 šiaurietiško vaikščiavimo mokymų, 285 dalyviai. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt), rajono laikraštyje „Gimtasis Rokiškis“, laikraštyje „Sirena“. Kalanetikos mokymai. 18 užsiėmimų 47 dalyviai.

**1.12. Informacijos skleidimas apie fizinio užsiėmimo vietas.** Informacija apie šiaurietiškojo vaikščiavimo mokymus, mankštas senjorams „Gimtojo Rokiškio“ laikraštyje, visuomenės sveikatos biuro internetiniame puslapyje, skelbimai miesto reklaminiuose stenduose.

**2.13. Vasaris – sveikatingumo mėnuo. Šeimų sporto šventė.** Šaškių, šachmatų, smiginio varžybos, sportinės estafetės. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt), rajono laikraštyje „Gimtasis Rokiškis“. 28 dalyviai.

**1.14. Judėjimo sveikatos labui – gegužės 10 diena.** Mankštos miesto gyventojams „Romuvos“ gimnazijos stadione su kineziterapeutu. 9 užsiėmimai, 73 dalyviai.

**1.15. Tarptautinė diena be automobilio – rugsėjo 22-oji.** Akcija „Mieste be savo automobilio“ tema „Alternatyvus judėjimas“. 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. Renginyje dalyvavo 6 rajono mokyklos 120 dalyvių.

**1.16. Informuoti gyventojus apie imuniteto stiprinimo priemones.** Renginiai „Imunitetą stiprinkime natūraliomis priemonėmis“ Panevėžio kolegijos Rokiškio skyrius, Neįgaliųjų draugijos, Artrito klubo, Diabeto klubo, „Auksinio koralo“ nariams, Aukštakalnių ir Onušio bendruomenėse. 7 renginiai, 92 dalyviai. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt).

**1.17. Pasaulinė rankų higienos diena – gegužės 5- oji (informacinis straipsnis), „Plauk rankas – saugok gyvybes“.** Pagrindinis šios dienos tikslas – atkreipti pacientų ir sveikatos priežiūros įstaigų personalo dėmesį į rankų higienos svarbą sveikatos priežiūros įstaigose. Informacinis straipsnis biuro internetiniame puslapyje.

**1.18. Informuoti visuomenę apie gripo prevencines priemones.** Straipsniai „Gimtasis Rokiškis“ ir visuomenės sveikatos biuro intrnetiniame puslapyje „Gripas ar peršalimas“, „Peršalimo ligos –kova ir prevencija“.

**2.19. Parengti ir paskelbti spaudoje straipsnių apie tuberkuliozės profilaktiką.** Straipsnis „Labiausia pasaulyje išplitusi užkrečiama liga – tuberkuliozė“. Pagaminta 500 ir išplatinta 300 lankstinukų.

**1.20. Pasaulinė AIDS diena – gruodžio 1- oji.** Keturiuose rajono mokyklose plakatų ir piešinių „Stop AIDS“ paroda. Raudonojo kaspino akcija. Jaunimo ir suaugusiųjų mokymo centre renginys „Kas svarbu siekiant išvengti AIDS“. 5 renginiai, 130 dalyvių.

**1.21. Organizuoti ir teikti konsultacijas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos klausimais Rokiškio rajono gyventojams.** Renginiai tema: „Alkoholio įtaka žmogaus gyvenimo kokybei“. 5 renginiai, 64 dalyviai.

**1.22. Organizuoti ir vykdyti prevencinį darbą su rizikos grupėmis seniūnijose.** Renginys „Paprastos tiesos“, paskaita apie užkrečiamas ligas: pedikukiozė, niežai, blusos, helmintozės. Kaip to išvengti, atsakomybė už save ir gyvenačius šalia. Kamajų, Pandėlio, Laibgalių, Juodupės bendruomenėse. 4 renginiai, dalyviai 63 dalyviai.

**1.23. Vykdyti mokymus bendruomenėse „Alkoholio poveikis šeimos santykiams“.** Narkologai ir šeimos psichoterapeutai teigia, kad alkoholizmas nepraeina be gydymo, o žmogus, gyvenantis su alkoholiku, kenčia jo priklausomybę, todėl pagalba yra reikalinga visai šeimai. Renginys „Pavojus, jis tave iškeitė į alaus bokalą“. 5 renginiai, 47 dalyviai.

**1.24. Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabanda diena.** Renginys „Mėgaukis sveika gyvensena, o ne narkotikais“. 24 dalyviai. Paskaita-diskusija „Narkotikai. Ar tai liečia mane?“ 18 dalyvių.

**1.25. Tarptautinė nerūkymo diena. Akcija „Gimiau nerūkantis“ Rokiškio ligoninės gimdymo skyriuje.** Diplomais ir akcijos marškinėliais apdovanoti 2 naujagimiai. Straipsnis „Gimiau nerūkantis“ Gimtojo Rokiškio laikraštyje. Renginys „Už gyvenimą be tabako“ 25 dalyviai.

**1.26. Organizuoti užsiėmimus senjorams sveikos mitybos ir LNL ligas, būdingas senatvėje.** „Didžiausias senjorų turtas – sveikata“. Renginiai kaimiškose bendruomenėse. 7 renginiai, 132 dalyviai.

**1.27. Organizuoti Pasaulinės sveikatos dienos minėjimą (balandžio 7 d.). Organizuoti užsiėmimus Rokiškio rajono gyventojams.** Renginys „Stop hipertenzijai“, 5 dienas matuotas kraujo spaudimas, teiktos konsultacijos apie galimybes mažinti kraujo spaudimą be medikamentų. 142 dalyviai.

**1.28. Pasaulinė širdies diena.** Renginys „Idėja savaitgaliui – imam dviračius“ prie Rokiškio miesto ežero. 21 dalyvis. 7 komandos po 3 asmenis. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt).

**1.29. Europos sveikos mitybos diena.** Renginys „Sveika mityba pagal ajurvedą“. Teorija, praktiniai gamybos mokymai, degustacija, receptai. 48 dalyviai. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt), rajono laikraštyje „Gimtasis Rokiškis“.

**1.30. Informacijos sklaida apie sužalojimų prevenciją.** Prasidedant naujiems mokslo metams reikia priminti, jog kiekvienas iš mūsų turi pasirūpinti, kad mūsų vaikai saugiai pasiektų mokyklą 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. 7 renginiai rajono mokyklose „Būk saugus gatvėje“. 180 dalyvių.

**1.31. Europos supratimo apie antibiotikus diena (straipsniai, plakatai).** Lapkričio 18 d. Europos supratimo apie antibiotikus diena, išplatinti plakatai ir lankstukai apie teisingą antibiotikų vartojimą Rokiškio miesto ir rajono gyventojams, informacinis straipsnis biuro internetiniame puslapyje.

**1.32. Organizuoti gyventojams sveikatos mokymą akcentuojant triukšmo įtaką sveikatai.** Triukšmo prevencija (nefinansuota programa).

**1.33. Organizuoti Tarptautinės triukšmo supratimo dienos minėjimą, (parengti straipsni).** Straipsnis „Ar dar girdime tylą?“. Informacija publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt).

**1.34. Mikrobiologiniai ir cheminiai paplūdimių vandens tyrimai.** Nuo gegužės 15 d. iki rugsėjo 15 d. kas dvi savaites tirta Vyžuonos, Sartų, Rokiškio miesto ežerų vanduo. Atikti 84 vandens cheminiai ir mikrobiologiniai tyrimai. Atlikti vandens tyrimai: žarninių enterokokų kolonijų; žarninių lazdelių 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 atitinka Lietuvos higienos normos HN 92:2007 reikalavimus.

**1.35. Informacijos apie vandens kokybę viešinimas spaudoje, internetiniame puslapyje, plakatai paplūdimio skelbimų lentose.** Pateikta informacija apie vandens kokybę „Gimtasis Rokiškis“, visuomenės sveikatos biuro internetiniame puslapyje ir paplūdimių informaciniuose stenduose.

**1.36. Pirmos pagalbos mokymai.** 7 teoriniai ir praktiniai mokymai kaip teikti pirmąją pagalbą naudojant manikėną. 92 dalyviai.

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

**2.1 Stebėsenai reikalingų duomenų rinkimas, kaupimas, vertinimas ir analizė.** Įgyvendinant 2013 m. vasario 21 d. Rokiškio rajono savivaldybės tarybos sprendimu Nr. TS-4.63 patvirtintą Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2013–2015 m. programą (toliau – Stebėsenos programa), duomenys buvo renkami iš viešai skelbiamų leidinių („Lietuvos gyventojų sveikata ir sveikatos priežiūros įstaigų veikla“, „Lietuvos gyventojų sergamumas apskrityse ir savivaldybėse“, „Valstybinis socialinis draudimas: statistiniai duomenys 2012“), internetinės duomenų bazės ([www.lsic.lt](http://www.lsic.lt), [www.stat.gov.lt](http://www.stat.gov.lt)). 2013 metais buvo renkami Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rodikliai už 2012 metus. Iš viso surinkta 80 proc. Stebėsenos programoje numatytų surinkti rodiklių. Surinkti duomenys saugomi ir analizuojami.

Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2012 m. duomenų analizės ataskaita patvirtinta 2013 m. gruodžio 27 d. Rokiškio rajono tarybos sprendimu Nr. TS-16.249. Ataskaita pateikta [www.hi.lt](http://www.hi.lt), publikuota biuro internetinėje svetainėje [www.rsveikata.lt](http://www.rsveikata.lt).

**2.2. Dalyvavimas faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo tyrime.** Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centras kartu su visuomenės sveikatos biurų specialistais 2013 m. spalio–gruodžio mėn. Lietuvoje vykdė suaugusių gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimą. Rokiškio rajono savivaldybėje atsiktine tvarka buvo atrinktas 54 gyventojai. Iš pateikto Rokiškio rajono gyventojų sąrašo pavyko apklausti 32 gyventojus. Tyrimo tikslas – anketinės apklausos būdu buvo apklausti Rokiškio rajono suaugusieji (19–65 m. amžiaus) ir pagyvenusieji (vyresni negu 65 m.) apie gyventojų mitybos įpročius bei faktišką mitybą. Apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI) bei įvertintas fizinio aktyvumo būklė. Apklauskos anketos su gyventojų sąrašais buvo gražinos Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centrui.

**2.3. Kuprinių svėrimo akcijos rezultatų aptarimas.** 2013 metais vykdant šią akciją buvo pasvertas ne tik moksleivis bei jo kuprinė, bet ir įvertintas kuprinės tipas (kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena). Sveriant kuprinės turinį atskirai, pasverti ir vadovėliai bei pratybų sąsiuviniai. Buvo pasvertos 1450 1–6 klasių moksleivių kuprinių. Vertinant pačių mokinių nuomonę dėl kuprinės svorio, tik 148 mokinių kuprinė buvo per sunki. Moksleiviui rekomenduojamą nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo kūno svorio kuprinę turėjo 875 moksleiviai. Akcijos metu nustatyta, kad 503 moksleivių kuprinių svoris viršijo 10 proc. vaiko kūno masės, tai yra nuo 10 proc. iki 15 proc. kūno masės svorio, o 73 mokiniai nešioja per sunkias, daugiau kaip 15 proc. jų kūno masės sudarančias mokyklinės kuprines. Kuprinę su dviem diržais turėjo 1406 mokiniai, kuprinę su vienu diržu turėjo 39 mokiniai, o rankena nešioja 5 mokiniai.

**2.4. Vykdyti mokinių sveikatos stebėseną mokyklose.** 2013 m. profilaktiškai sveikatą pasitikrino 97,7 proc. mokinių. Iš profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių visiškai sveiki sudarė 37,8 proc., o 2,3 proc. – nepasitikrinę sveikatos. 2013 m. beveik kas antras mokinys (23,7 proc.) turėjo regėjimo sutrikimų, jų didžiausia procentinė dalis buvo tarp 9–12 klasių grupės mokinių. Kas trečias mokinys (17,9 proc. profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių) turėjo jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligų. Diagnozuotų jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligų struktūroje dominuoja netaisyklinga laikysena, skoliozė ir plokščiapėdystė – atitinkamai 88 proc., 7 proc. ir 5 proc. Didžiausia mokinių dalis, turinti jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos sutrikimų, yra tarp 5–8 klasių grupės mokinių. 2013 m. kas penktas mokinys Rokiškio rajono savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklose (11,7 proc. profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių) turėjo kraujotakos sistemos ligų. Diagnozuotų kraujotakos sistemos ligų atvejų struktūroje išskiriama hipertenzija – atitinkamai 0,2 proc. Didžiausia mokinių dalis, turinti kraujotakos sistemos sutrikimų, yra tarp 5–8 klasių grupės mokinių. 2013 m. 5,7 proc. mokinių turėjo antsvorio problemų, 1,1 proc. – per mažą svorį (6,7 proc. patikrintų mokinių, daugiausia buvo 5–8 klasių). 16,8 proc. mokinių turėjo netaisyklingos laikysenos problemų (šių problemų daugiausia buvo tarp 9–12 klasių grupės mokinių). 2013 m. 8,3 proc. fizinio ugdymo veikloje dalyvavo su apribojimais (parengiamojo arba specialiojoje fizinio aktyvumo grupėje), kurių didžiausia dalis buvo tarp 9–12 klasių grupės mokinių.

**2.5. Stebėsenos ataskaitos ir siūlymų dėl gyventojų sveikatos būklės gerinimo rengimas.** Svarbiausias visuomenės sveikatos rodiklių stebėsenos tikslas – gauti išsamią informaciją apie gyventojų sveikatos ir ją veikiančių veiksnių būklę. Atsižvelgiant į šį tikslą ir į šiuo metu vykdomas visuomenės sveikatos priežiūros veiklas, rekomenduojama:

• tobulinti visuomenės sveikatos rodiklių rinkimo ir kaupimo sistemą;

• vykdyti savivaldybės gyventojų gyvenamosios analizę;

• vykdant savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūrą ypatingą dėmesį skirti: vaikų sveikatos priežiūrai (regėjimo sutrikimų, laikysenos sutrikimų, karieso profilaktikos, priklausomybių prevencijos vykdymui); neinfekcinių ligų (kraujotakos sistemos ligų, kvėpavimo sistemos ligų, vežinių susirgimų, endokrininių ligų) prevencijos vykdymui; infekcinių ligų (hepatito, tuberkuliozės, Laimo ligos, infekcinių – parazitinių ligų) prevencijai; valstybinių visuomenės sveikatos programų įgyvendinimui;

• išsamiau analizuoti fizinės aplinkos veiksnius ir vykdyti jų neigiamo poveikio sveikatai prevenciją: stebėti šachtinių šulinių geriamojo vandens kokybės rodiklius ir raginti gyventojus šalinti sveikatai kenksmingus veiksnius; stebėti upių ir upelių, kuriuose maudomasi, vandens kokybės rodiklius;

• vertinti fizinės aplinkos pritaikymo sveikos gyvenamosios propagavimui galimybes Savivaldybėje ir jas gerinti (pvz., dviračių takų tiesimas);

• analizuojant sveikatos priežiūros sistemos raidą vykdyti gyventojų apklausas dėl sveikatos paslaugų prieinamumo ir efektyvumo vertinimo.

**2.6. Informacijos apie visuomenės sveikatos stebėsenos rezultatus viešinimas.** Kasmet Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą teikia Rokiškio rajono savivaldybės tarybai, savivaldybės gydytojui bei Visuomenės

sveikatos stebėsenos duomenų fondui. Svarbiausi visuomenės sveikatos stebėsenos duomenys pateikiami atskiru dokumentu, skirtu žiniasklaidai, politikams, visuomenei.

**2.7. Bendradarbiaujant su Higienos institutu organizuotas** 65 metų amžiaus ir vyresnių asmenų sveikatos netolygumai Lietuvoje anketinė apklausa (50 anketų).

### **3. Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas**

Sveikatos priežiūra mokyklose vykdoma pagal mokyklos sveikatos priežiūros veiklos planą, kurį rengia mokyklos administracija kartu su visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsižvelgdama į mokyklos poreikius ir vykdomos visuomenės sveikatos priežiūros nacionalinius ir vietos prioritetus. Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto darbo planą tikrina vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas.

**3.1. Suteikti žinių apie ligų profilaktiką ir sveikos gyvensenos įgūdžių formavimą ikimokyklinės įstaigos bendruomenei.** Praktiniai užsiėmimai „Mokomės valyti dantukus“ – 4 mokymai, 83 dalyviai. Paskaitos „Rūkymo žala“. 4 mokymai, 84 dalyviai. Paskaita ikimokyklinukų tėvams „Imuniteto stiprinimas“. 45 dalyviai. Paskaita ikimokyklinukų tėvams „Užkrečiamos infekcinės ligos“. 30 dalyvių.

**3.2. Organizuoti ir vykdyti prevencinį darbą su vaikais ir tėvais, mokant burnos higienos.** Surengti 25 mokymai, kuriuose dalyvavo 754 tėvai. Paskaitos „Dantukų sveikata ir priežiūra“. Dalyvavo 409 mokiniai. Jų metu buvo vykdomi praktiniai užsiėmimai kaip valyti dantis, rodomi filmukai, dalijami dantų šepetukai, pastos, kontrolinės tabletės.

**3.3. Parengti metodinę priemonę mokykloms apie burnos higieną.** Buvo paruošta ir padalinta 1470 lankstinukų.

**3.4. Informacijos sklaida apie vaikų krūminių dantų dengimą silantinėmis medžiagomis.** Informuoti 645 mokiniai apie krūminių dantų dengimą silantinėmis medžiagomis.

**3.5. Organizuoti prevencinį konkursą „Perlo baltumo šypseną“ pradinukams.** Mokyklose vykdyti 7 konkursai. Dalyvavo 225 mokiniai.

**3.6. Vykdyti užsiėmimus vaikams mitybos tema.** Renginys „Sveiko maisto mugė“. Dalyvavo 202 mokiniai. „Sveikatiados pusryčių fiesta“. Dalyvavo 830 mokinių. Diskusija „Esu tas, ką valgau“. Dalyvavo 500 mokinių. Akcija „Sveiko maisto savaitė“. Dalyvavo 160 mokinių. Akcija „Kasdien po obuolį“. Dalyvavo 354 mokiniai. Arbatų, sveikuoliškų sriubų virimas. Dalyvavo 368 mokiniai. Viktorina „Sveikas maistas“. Dalyvavo 502 mokinių. Energetiniai gėrimai. Dalyvavo 930 mokinių.

**3.7. Organizuoti sveikos mitybos savaitę, skirtą kovo 22d. – Pasaulinei vandens dienai, balandžio 7 d. – Pasaulinei sveikatos dienai, spalio 16 – Tarptautinei maisto dienai, lapkričio 8 d. – Tarptautinei mitybos dienai.** Akcija: „Vanduo gyvybės šaltinis, pasivaišinkime juo“ Dalyvavo 403 mokiniai. Renginys „Pasaulinė sveikatos diena“. 1684 dalyviai. Renginys sveikatos dienos tema „Hipertenzijos prevencija“, šūkis „Kontroliuokite savo kraujo spaudimą“. 1195 dalyviai. Renginys, skirtas tarptautinei mitybos dienai – 850 dalyvių.

**3.8. Vykdyti užsiėmimus vaikams fizinio aktyvumo tema.** Olimpinė diena. Dalyvavo 1130 mokinių. Judrioji pertrauka. Dalyvavo 550 mokinių. Šokis „Flash mobas“. 150 dalyvių. Renginys „Renkuosi judėjimo džiaugsmą“. 1177 dalyviai. Akcija „Taisyklinga laikysena“. Dalyvavo 129 mokiniai. Piešinių konkursas „Sveika mityba ir fizinis aktyvumas“. Dalyvavo 90 mokinių.

**3.9. Organizuoti judėjimo savaitę, skirtą vasariui – sveikatos mėnesiui, paminint gegužės 10d. – Judėjimo sveikatos labui dieną, rugsėjo 22 d. – Tarptautinę dieną be automobilio, rugsėjo 29 d. – pasaulinę širdies dieną.** Judėjimo savaitė. 1648 dalyviai. Renginys „Piešiu ant sniego“. 350 dalyvių. Renginys „Šok – šok – nesustok“. 61 dalyvis. Žaidimas „Protinga širdis“. 426 dalyviai. „Diena be automobilio“. 350 dalyvių.

**3.10. Teikti konsultacijas mokinių tėvams mitybos, fizinio aktyvumo temomis.** 7 konsultacijos, kurių metu konsultuoti 458 tėvai mitybos, fizinio aktyvumo klausimais. Individualios konsultacijos mokiniams teikiamos nuolat.



**3.11. Vykdyti užsiėmimus mokiniams regėjimui gerinti.** Akių mankštos pratimai. Pravesta 31 pamokėlė, apmokėti 634 mokiniai.

**3.12. Vykdyti kineziterapijos užsiėmimus pradinukams.** Surengta 16 kineziterapijos užsiėmimų 180 pradinukų Senamiesčio pagrindinėje mokykloje.

**3.13. Organizuoti konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“ I turą tarp rajono mokyklų.** Visose rajono mokyklose vyko konkursai atrankai į „Sveikuolių sveikuolių“ I turą. Dalyvavo 1063 mokiniai. Senamiesčio pagrindinėje mokykloje buvo surengtas „Sveikuolių sveikuolių „ I turas, kuriame dalyvavo 145 mokiniai ir 29 pedagogai ir 29 visuomenės sveikatos priežiūros specialistai.

**3.14. Vykdyti užsiėmimus mokiniams higienos ir užkrečiamų ligų profilaktikos temomis.** Renginys „ Gripo nebijau, nes...“ Dalyvavo 133 mokiniai. Paskaitos „Kaip gydyti pedikuliozę bei jos profilaktika“. Dalyvavo 1699 mokiniai. Lytinio ugdymo, lytiniu keliu plintančių ligų ir kartu asmens higienos renginiai „Aš tuoj vyras“, „Mes mergaitės“, švarių rankų pamokėlės ir kita. Dalyvavo 993 mokiniai.

**3.15. Teikti konsultacijas mokiniams, tėvams higienos ir užkrečiamų ligų profilaktikos temomis.** Higienos ir užkrečiamų ligų profilaktikos klausimais susirinkimų metu informuojami tėvai. Teiktos individualios konsultacijos 58 tėvams. Individualios konsultacijos mokiniams vykdomos tikrinant asmens higieną, arba kreipiantis individualiai su problema. Per metus ta tema pabendraujama su visais vaikais, su kai kurias po keletą kartų.

**3.16. Vykdyti užkrečiamų ligų kontrolę mokyklose.** Akcija „Pedikuliozės prevencija“. Higienos (pedikuliozės, odos infekcinių ligų) tikrinimas po ilgųjų atostogų ir kilus įtarimams. Patikrinta 3900 mokinių. Mokyklose yra sudarytos komisijos, kurios kontroliuoja higienos normų vykdymą. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės kontrolę vykdo kasdien.

**3.17. Organizuoti renginį, skirtą gegužės 5 d – Pasaulinei rankų higienos dienai.** Akcija „Būk švarus ir sveikas“. Dalyvavo 370 mokinių. Konkursui „Švarių rankų šokis 13“ parengti 9 mokiniai, kurie laimėjo prizinę vietą respublikoje.

**3.18. Teikti informaciją mokiniams ir mokyklų bendruomenėms apie antibiotikų daromą žalą žmogaus organizmui, paminant lapkričio 18 d. – Europos supratimo apie antibiotikus dieną** Organizuoti paskaitas-diskusijas, pokalbius tėvams ir moksleiviams Rokiškio rajono mokyklose. Organizuota 10 viktorinų. 1350 dalyvių.

**3.19. Rengti pokalbius su rizikos susirgti tuberkulioze grupės gyventojais (mokyklų VSPS ir kiti).** Diskutuota su visuomenės sveikatos priežiūros specialistėmis, parengti lankstinukai „Tuberkuliozė“.

**3.20. 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.** Paskaitų ciklas „Psichoaktyvios medžiagos ir jų vartojimo prevencija“. Dalyvavo 3900 mokinių. Mokymai-stovykla „Sniego gniūžtė“. 50 dalyvių.

**3.21. Vykdyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programą mokinių tėvams.** Vykdytas projektas „Alkoholio, nikotino ir psichotropinių medžiagų prevencija“. 102 dalyviai.

**3.22. Teikti individualias konsultacijas mokyklose psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo temomis moksleiviams, tėvams, pedagogams.** Teiktos individualios konsultacijos 102 tėvams. 25 individualios konsultacijos pedagogams, 776 individualios konsultacijos mokiniams

**3.23. Organizuoti tarptautinės nerūkymo dienos paminėjimą.** Renginys „Tu nerūkyk – ir aš nepradėsiu“. Dalyvavo 1107 mokiniai. Diskusijos „Paskutinis cigarečių pakelis“. Dalyvavo 460 mokinių.

**3.24. Organizuoti Pasaulinės psichikos sveikatos dienos minėjimą.** Organizuoti pokalbius mokyklose su mokiniais. Pokalbiai tolerancijos tema. 235 dalyviai.

**3.25. Organizuoti tarptautinei tolerancijos dienai skirtus renginius rajono mokyklose.** Renginiai „Savaitė be patyčių“. 3414 dalyvių.

**3.26. Informuoti visuomenę apie vaikų profilaktinių pasitikrinimų svarbą.** Mokslo metų gale tėvai informuojami, kad jų vaikai pasitikrintų sveikatą. Skelbimai tėvams interneto

svetainėje, informaciniai standai, individualūs pokalbiai su tėvais, mokytojais, posėdžiai su mokyklos administracija (96).

**3.27. Vykdyti renginius „Vasaris – sveikatos mėnuo“.** Akcija: „Pasitikrink ūgį, svorį (kūno riebalų kiekį, skysčių kiekį, kūno sudėjimą), kraujo spaudimą“. 614 dalyvių. Renginys „Žiemos sporto šventė“, visuotinė mankšta. 2800 dalyvių.

**3.28. Skatinti mokyklas įsitraukti į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą.** Pokalbiai su mokyklų vadovais, skatinant įsitraukti į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą.

**3.29. Skleisti informaciją mokiniams apie sužalojimų prevenciją.** Paskaitos sužalojimų prevencijos tema. 689 dalyviai.

**3.30. Vykdyti užsiėmimus mokiniams lytiškumo ugdymo tema.** Paskaitas išklausė 839 mokiniai.

**3.31. Vykdyti pirmosios pagalbos mokymus mokiniams ir mokytojams.** Surengti 47 mokymai, 982 dalyviai.

**3.32. Vykdyti renginį „Kai mūsų širdys plaka išvien“.** Birželio 13 dieną surengtas renginys „Kai mūsų širdys plaka išvien“. Dalyvavo 57 mokiniai. Buvo organizuota nugalėtojų kelionė į finalinį respublikinį renginį Trakuose.

**3.33. Vykdyti kuprinių svėrimo akciją.** Rugsėjo 23–27 dienomis buvo vykdoma kuprinių svėrimo akcija. Pasverta 1617 kuprinių, išdalinta 1617 atmintinių apie kuprines tėvams.

#### **4. Kita sveikatos priežiūros specialisto veikla mokyklose**

4.1. Be pirmosios pagalbos teikimo ir konsultacijų, sveikatos ugdymo visuomenės sveikatos priežiūros specialistės mokyklose vykdo ir kitas teisės aktais numatytas funkcijas.

4.2. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas vykdo traumų registraciją. Esant poreikiui teikia informaciją mokyklos vadovams apie traumų prevencines priemones.

4.3. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas teikia pagalbą kūno kultūros mokytojams komplektuojant fizinio ugdymo grupes, sudaro fizinio pajėgumo grupių sąrašus, pagal galimybes budi sporto renginiuose.

4.4. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas renka informaciją apie kasmetinius mokinių sveikatos profilaktinius patikrinimus, apibendrina informaciją ir pristato ją mokyklos bendruomenei, teikia informaciją bendrai savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitai. Informacija apie mokinių sveikatos sutrikimų būklę registruojama pagal bendrosios praktikos gydytojų išduotą „Vaiko sveikatos pažymėjimą“ (forma Nr. 027-1/a).

4.5. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas dalyvauja mokyklos vaiko gerovės darbo grupėse, sprendžiančiose mokinių psichologines, adaptacijos ir socialines problemas.

4.6. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas vykdo užkrečiamųjų ligų epidemiologinę priežiūrą: gripo epidemijos metu skaičiuoja, kiek mokinių neatvyksta į mokyklą, vykdo pedikuliozės profilaktinius tikrinimus pagal patvirtintą tvarką.

---