



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



PROJEKTO ĮGYVENDINIMAS

IŠ EUROPOS SĄJUNGOS STRUKTŪRINIŲ FONDŲ BENDRAI FINANSUOJAMAS PROJEKTAS Nr. 08.4.2-ESFA-R630-41-0003

„SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS KALVARIJOS, KAZLŲ RŪDOS IR MARIJAMPOLĖS SAVIVALDYBĖSE“

Tyrimai rodo, kad sąmoningi, išsilavinę, empatiški, mokantys bendrauti žmonės gyvena ilgiau. Iš visų Europos Sąjungos šalių lietuviai, pagal gyvenimo trukmę, atsiduria prie trumpiausiai gyvenančių. Didelį mūsų šalies gyventojų sergamumą ir mirtingumą lemia sąmoningo rūpinimosi savo sveikata stoka, kuri, kaip teigia specialistai, byloja apie žemą sveikatos raštingumą. Reikia pažymėti, kad sveikatos raštingumo terminas suprantamas kaip gebėjimas ieškoti ir suprasti įvairias informacijos šaltiniais perduodamą informaciją apie sveikatą.

Kita svarbi, vis dar mūsų šalyje egzistuojanti problema, yra sveikatos netolygumai. Sveikatos netolygumus dažniausiai lemia laisvas paties asmens pasirinkimas (pavyzdžiui, gyvenama, rizikinga elgsena). Tačiau, svarbu pabrėžti tai, kad Lietuvoje šie netolygumai yra ypač ryškūs tarp žmonių, gyvenančių didžiųjų miestų savivaldybėse ir tarp tų, kurie gyvena rajonų savivaldybėse, tarp stabilias aukštas pajamas turinčių gyventojų ir tarp tų, kurių pajamos yra nereguliarios ir mažos. Lietuvos statistikos departamento 2011 m. duomenimis, kaimo gyventojų mirtingumas buvo 1,2 karto didesnis nei miesto, o vidutinė gyvenimo trukmė – 2,5 m. trumpesnė nei miesto gyventojų. Blogesnę kaimo gyventojų padėtį rodo ir mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodikliai – mieste šie rodikliai mažesni, o kaime (rajonuose) – beveik dvigubai didesni (2012 m. miestuose nuo kraujotakos sistemos ligų mirė 8 283 žmonės, rajonuose – 14 887 (Higienos institutas, 2012). Taip pat, kintant demografinėi šalies padėčiai, kyla vis daugiau iššūkių, mažinant neįgalųjų ir vyresnio amžiaus asmenų socialinę atskirtį, gerinant jų sveikos gyvensenos įgūdžius.

Siekiant mažinti sveikatos netolygumus ir didinti mūsų šalies gyventojų sveikatos raštingumą, 2018 m. Marijampolės, Kalvarijos ir Kazlų Rūdos savivaldybėse pradėtas įgyvendinti projektas „Sveikos gyvensenos skatinimas Kalvarijos, Kazlų Rūdos ir Marijampolės savivaldybėse“. Įgyvendinus šį, iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų ir savivaldybių lėšų finansuojamą, projektą bus padidintas tikslinių grupių asmenų sveikatos raštingumas, t. y. jie įgis daugiau sveikos gyvensenos žinių bei įgūdžių, gebės juos taikyti praktiškai. Tai padės mažinti ne tik gyventojų sergamumą, bet ilgalaikėje perspektyvoje – ir pirmalaikį mirtingumą.

Projekto tikslinės grupės Marijampolės savivaldybėje:

- neįgalieji, asmenys, kuriems pagal Lietuvos Respublikos neįgalųjų socialinės integracijos įstatymą yra nustatytas neįgalumo lygis arba 55 procentų ir mažesnis darbingumo lygis, arba specialiųjų poreikių lygis, ir jų šeimos nariai;
- vaikai, t. y. asmenys, neturintys 18-os metų;
- vyresnio amžiaus asmenys, kaip apibrėžta Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje veiksmų plano 1 punkte.

Kalvarijos savivaldybėje:

- vaikai, t. y. asmenys, neturintys 18-os metų;
- vyresnio amžiaus asmenys, kaip apibrėžta Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje veiksmų plano 1 punkte;
- savivaldybės, kaip tikslinės teritorijos, gyventojai pagal Sergamumo ir pirmalaikio mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų mažinimo krypties aprašo bei Sergamumo ir pirmalaikio mirtingumo nuo galvos smegenų kraujotakos ligų mažinimo krypties aprašo nuostatas.

Kazlų Rūdos savivaldybėje:

- vaikai, t. y. asmenys, neturintys 18-os metų;
- vyresnio amžiaus asmenys, kaip apibrėžta Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje veiksmų plano 1 punkte;
- savivaldybės, kaip tikslinės teritorijos, gyventojai pagal Sergamumo ir pirmalaikio mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų mažinimo krypties aprašo ir Nacionalinės vėžio profilaktikos ir kontrolės programos, ir (arba) Nacionalinės vėžio profilaktikos ir kontrolės programos įgyvendinimo priemonių plano nuostatas.

Projekto metu, numatoma organizuoti teorinius-praktinius mokymus sveikos mitybos temomis, sveikatingumo mokymus vaikams, sveikatingumo stovyklas vyresnio amžiaus asmenims, paskaitas psichikos sveikatos, onkologinių susirgimų prevencijos ir sveikos gyvensenos temomis, dailės terapijos užsiėmimus neįgaliesiems bei jų artimiesiems ir kt. veiklas.

Mokomės sveikatos raštingumo

Šią vasarą Dzikijoje esančioje gražioje Dvarčėnų dvaro kaimo turizmo sodyboje prasidėjo trejus metus trukusio projekto Marijampolės savivaldybėje gyvenančių vyresnio amžiaus žmonių sveikatinimo stovykla. Stovyklą organizuoja Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, o finansinė parama skiriama iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų, valstybės ir savivaldybės lėšų.

Trejus metus vasaros mėnesiais veiks po tris pamainas, kuriose dalyvaus 55 metų ir vyresni žmonės. Pasak organizatorių, tikimasi padidinti vyresnio amžiaus asmenų sveikatos raštingumo lygį ir formuoti pozityvius jų sveikatos elgesno pokyčius.

Tai – nauja patirtis, motyvuojanti kasdien gyventi sveikiau.

Kaip visi šie tikslai atrodo praktiškai, ir teko įsitikinti pirmoje stovyklos pamainoje.

Penkias dienas didelis būrys marijampolėčių mėgavosi ne tik sveiku maistu, maudynėmis ežere, bet labai tikslingai suorganizuotomis paskaitomis, praktiniais užsiėmimais ir fiziniu aktyvumu. Paskaitų „Gydymas vaistingaisiais augalais“ skaitė žolininkas Virgilijus Skirkevičius, „Vyresnio amžiaus žmonių mityba“ – lektorė Ingrida Kuprevičiūtė, „Gydomoji mityba“ – lektorė Raminta Bogušienė, „Jei negali



Stovyklos organizatorės ir vadovės visuomenės sveikatos stiprinimo specialistės Ineta Dabušinskaitė, Ilma Lementauskienė, Aušra Ralytė. Antra iš dešinės Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Lina Laukaitienė (nuotrauka iš stovyklos albumo).

pakeisti situacijos – keisk požiūrį į ją“ – lektorė Lidija Laurinčiukienė, „Tėvų ir vaikų santykiai vaikams užaugus“ – lektorius Vaidas Arvasevičius, „Politinės sveikos gyvenamosios ugdymas“ – lektorius Eligijus Valskis ir kiti.

Taip pat vyko dailės ir juoko terapijos užsiėmimai, protmušiai sveikatos klausimais, pėsčiųjų ir „indėnų“ žygiai, šokių pratimai su Joana Bartaškiene, pirmosios pagalbos teikimo pamokos.

Trenėrė Gerda Vencevičiūtė vedė rytines mankštas, o visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Aušra Ralytė – meditacijas ir jogos bei atsipalaidavimo pratimus.

Aktyviai dalyvauti užsiėmimuose pagal sveikatos ir amžiaus galimybes buvo kviečiami visi stovyklautojai. Kiekvienas iš jų tikrai rado ir prisitaikė tuos pamokymus, kurie aktualiausi. Apie tai, kaip parduotuvėse išsirinkti sveikatai palankų maistą, pasigaminti norimą vaistažolių mišinį, padėti sau išmokti pasakyti „ne“, jeigu jaučiamės apgaulinėjami... Gal ir apie tai, kaip nelįsti į svetimą „daržą“, nes ir savas „apžėles“, kaip sporto salę pasidaryti iš... degtukų dėžutės.

Dar teko įsiklausyti ir į tokius patarimus, kad ne visada tavo priešas bus ir mano priešas arba jeigu tėvai savo vaikams dar ne viską atidavė, tai ir labai gerai, ir nereikia visko atiduoti. Pasilikti būtina ir materialinių gėrybių, ir teisę švesti ne tik anūkių ir vaikų gimtadienius.

Brandus amžius – pats laikas pradėti švesti savo gyvenimą, susitikti naujų, įdomių žmonių, bendrauti, linksmintis, negalvoti apie tai, ką galvoja kiti apie tai, ką mes galvojame... Ir per savaitę mintinai išmokyti bent vieną keturių cilučių cilerąštį.

Suintrigavo?.. Jeigu taip, Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojos kviečia brandaus amžiaus gyventojus registruotis į stovyklą 2019 ir 2020 metams. Visa informacija teikiama biure Marijampolėje, Lietuvininkų g. 18, tel. 8 684 18990.

Aldona KALINAUSKIENĖ

Autorės nuotraukos



Rytinės mankštos vadovavo trenerė Gerda.



Teoriniai užsiėmimai vyko centriniuose Dvarčėnų dvaro rūmuose.



Kai kurias paskaitas klausėmės tiesiog gamtoje.