

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos ataskaitos už 2022 m.

Projektui „**Neįgaliųjų sveikatingumo stiprinimas dienos centre**“ 2022 metais skirta 800,00 eurų. Per šiuos metus neįgaliųjų dienos centrą lankė 26 Centro lankytojai, iš kurių 11 dienos socialinės globos institucijoje paslaugos gavėjų yra su sunkia negalia, didžioji dalis – turintys komunikacinių, sensorinių, judėjimo sutrikimų, todėl neturi galimybių ir įgūdžių savarankiškai užsiimti sportine veikla ar sveikesne gyvensena.

Šio projekto **tikslas** – stiprinti neįgalių asmenų socializaciją ugdant sveiką gyvenseną ir skatinant sportinį užimtumą. Siekiant įgyvendinti šį tikslą mes išsikėlėme tokius **uždavinius**:

- Skatinti susidomėjimą sportu kaip vienu iš pagrindinių sveikatos šaltinių.
- Turiningai organizuoti laisvalaikį ir mokyti savisaugos.
- Siekti atskleisti savo sugebėjimus.
- Pajusti savo stiprybes ir jas pademonstruoti kitiems.
- Sudaryti sąlygas kuo tiksliau ir efektyviau pasiekti išsikeltą tikslą.

Grupinė ir individuali kineziterapija centre vyksta 5 kartus per savaitę. Bendras dalyvių skaičius 26 asmenys, vieno užsiėmimo metu po 3-5 asmenis. Su sunkia negalia asmenimis vyksta individualus darbas. 1 k. per savaitę vyksta relaksacijos (meditacija) pratybos (su jonizatoriumi ir sėdmaišiais, muzika, programėlės internete).

Suorganizuota 1 paskaita tema apie judėjimo ir mankštos svarbą ir aktualumą. „Judėjimas – tai sveikata“. Atsakingas asmuo – centro kineziterapeutė. 1 paskaitėlė (nuolatinis higienos įgūdžių palaikymas) – higienos palaikymo tema „Higienos aktualumas Centre ir namuose“. Atsakingi asmenys – grupių socialiniai darbuotojai.

Šiltuoju metų laiku ir esant palankioms oro sąlygoms organizuojamos išvykos į gamtą, prie Širvėnos ežero, prie Kirkilų apžvalgos bokšto ir karstinių ežerėlių, Likėnų parko teritorija, Karvės ola, Rinkuškių bendruomenės ir Jaunimo parko sveikatingumo aikštelė, Astravo dvaro teritorija. Vyksta sportiniai užsiėmimai, judrūs žaidimai gamtoje, kvėpavimas ir pasivaikščiavimai gryname ore.

Haloterapijos procedūra (Druskų terapija) – viena iš aktualių ir mėgiamų sveikatinimo procedūrų, labiausiai atitinkanti neįgaliųjų būsenos gerinimą po ligų ir buvusio karantino priemonė.

Grūdinimas – tai viena sveikatinimo priemonių, ligų profilaktika ir būtina sąlyga visaverčiam organizmo vystymuisi ir funkcijų palaikymui bet kuriame amžiaus tarpsnyje. Todėl vasaros metu tradiciškai vykstame prie jūros visai dienai – nes tai nepakeičiama terapija. Suorganizuotos 3 išvykos prie jūros (Jūrmala, Latvija), kur jaunuoliai mėgavosi jūros oru, šiltu smėliu, vandens procedūromis.

2 k. per savaitę (antradieniais ir trečiadieniais) turime galimybę jungtis ZOOM platforma ir sportuoti, kai nuotoliniu būdu užsiėmimus veda Karate Kyokušin klubo „Kamuido“ vadovas G. Kazilionis (Vilnius).

Nauja priemonė – gulimas masažas ant lovos CERAGEM. Tai gydomoji automatinė termomasažinė lova, kuri apjungia masažą su šiluminiu infraraudonoju spinduliavimu (moksaterapijos efektas) per nefritą ir anglies pluošto plokštes bendram organizmo sveikatingumui. Tai padeda atpalaiduoti raumenis aplink stuburą, pagerindamas kraujo cirkuliaciją. Su kineziterapeuto pagalba paslaugų gavėjai galėjo išbandyti šią procedūrą iki 5 kartų (pagal paslaugų gavėjų sveikatos stovį).

Šio tęstinio projekto pagalba vyksta nuolatinė integracija. Kuomet ne tik neįgalieji turi galimybę naudotis visiems prieinamais resursais, bet ir sveikieji suvokia negalią turinčius asmenis kaip pilnaverčius visuomenės narius, o esant reikalui mokosi ne ignoruoti, bet padėti jiems įveikti kylančius sunkumus. Grūdinimas ir vandens procedūros išvykų prie ežero metu atpalaiduoja ir gerina savijautą. Nuolatinis skatinimas judėti, sportuoti, grūdintis ir domėtis sportu kaip sveiku gyvenimo būdu prisideda prie sveikatos gerinimo ir įtampų mažinimo. Šios negalios asmenims visos projekto metu taikytinos priemonės skatino teigiamas emocijas ir išgyvenimus, praplėtė jų gebėjimus atpažinti lankytas vietas ir vystyti gebėjimus kaskart tapti savarankiškesniais, patyriminiu būdu siekė atskleisti gebėjimus geriau pažinti savo kūną ir galimybes.

Projektui „Savarankiško gyvenimo namų gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas ir sveiko senėjimo palaikymas“ pagal 2022 m. Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiąją programą buvo skirta 400,00 eurų. Per 2022 metus čia paslaugas gavo 20 asmenų. Iki 30 metų 1 asmuo, nuo 30 m. iki 49 metų 3 asmenys, 50 - 59 amžiaus sulaukė taip pat 3 asmenys, 60 – 69 metų – 5 asmenys 70-79 amžiaus tarpsnyje yra 6, virš 80 metų – 2 asmenys. Savarankiško gyvenimo namuose apgyvendinami iš dalies savarankiški senyvo amžiaus asmenys ir suaugę asmenys su negalia, kuriems nustatytas socialinės priežiūros paslaugų poreikis (t. y. kuriems nereikia nuolatinės, intensyvios priežiūros) ir kurie dėl sveikatos būklės negali gyventi visiškai savarankiškai savo namuose, o socialinių paslaugų, teikiamų jų namuose ar kitose nestacionariose socialinių paslaugų įstaigose, nepakanka. Kadangi centre dirba kineziterapeutas, įvertinus galimus fizinio aktyvumo pavojus (traumų galimybė, lėtinių ligų paūmėjimo išprovokavimas, krūvio dozavimo problemos), buvo įsigytos sportavimui reikalingos priemonės, kardio treniruotėms – įsigytas dviratis, taip skatinant fizinį aktyvumą, išvengiant didelių papildomų finansinių sąnaudų.

Tikslas – siekti kuo efektyviau plėtoti paslaugų gavėjų fizinį aktyvumą ir stiprinti jų sveikatą.

Uždaviniai:

- turiningai ir tikslingai organizuoti sportines, sveikatinimo veiklas.
- siekti atskleisti kiekvieno fizinius gebėjimus kuo įvairesnėse veiklose.
- Suteikti žinių apie sveiko senėjimo procesą ir įtaką fizinėms galimybėms.
- Išgyventi bendrumo jausmą dėl pasiektų rezultatų.
- Aktyvinti motyvaciją ir įtraukti į ilgalaikį tęstinį įveiklinimą.
- Sudaryti sąlygas kuo tikslingiau ir efektyviau pasiekti išsikeltą tikslą.

Senėjimas paliečia daugelį asmenų, kai kuriems ypatingai reikalinga motyvacija ir pagalba. Išvykų metu ne tik palaikomas fizinis aktyvumas, vyksta ir psichinės sveikatos gerinimas. Suorganizuota išvyka į Jostvainių savarankiško gyvenimo namus (Kėdainių r.). Buvo susipažinta su tų namų paslaugų gavėjais, jų gyvenimo sąlygomis, veiklomis, aplankytas Kėdainių miesto senamiestis. Taip prasiplėtė akiratis, buvo patirtos naujos emocijos, kas skatina psichoemocinės būklės gerinimą.

Sportinio inventoriaus įsigijimas ir periodiška fizinė veikla sudarė galimybes aktyviau įsijungti pasportuoti, net neišeinant iš komforto zonos savo gyvenamoje aplinkoje, kas formuoja prielaidą siekiamybei sveiko senėjimo link. Todėl 1 k. per savaitę, o nuo rugsėjo mėn 2 k. per savaitę vyksta grupinė mankšta, kurią praveda centro kineziterapeutė. Iš projekto lėšų įsigytas dviratis – treniruoklis tai galimybė visiems, bet kuriuo metu užsiimti saugia fizine veikla net ir šaltuoju metų sezonu.

Taip pat sudarytos sąlygos išbandyti termomasažinės lovos CERAGEM CGM MB – 1101 privalumus.

Šio projekto dėka vyksta nuolatinis žinių atnaujinimas, aktyvinama motyvacija ir sudaromos sąlygos pasportuoti saugioje pažįstamoje aplinkoje. Nuolat lavinami kūno fiziniai gebėjimai, taip sudarant galimybę pristabdyti senėjimo procesus.

VšĮ Biržų rajono Socialinių paslaugų centras 2022 m. iš Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos gavo 1200 € projektui „**Biržų rajono dializuojamų ligonių sveikatos profilaktikos priemonės**“ įgyvendinti.

Šiame projekte numatytas **tikslas** – pagerinti dializuojamų ligonių gyvenimo kokybę, užtikrinti informacijos teikimą sveikatos rūpinimais klausimais. Tuo tikslu išsikelti **uždaviniai**:

- laiku suteikti nemokamas specialaus transporto paslaugas,
- siekti užkirsti kelią inkstų ligų progresavimui,
- siekti išvengti inkstų ligų komplikacijų, sudarant galimybę atvykti į procedūras.

Suteikus pavėžėjimo paslaugą gerėja arba palaikoma dializuojamų ligonių gyvenimo kokybė, nes ligoniai į procedūras vežami gydytojų nustatytu laiku ir dažnumu, užtikrinamas gyvybės palaikymas, pristabdoma ligos eiga. Taip suteikiama galimybė pasiekti procedūrą ir grįžti iš jos saugiai ir laiku, kartu išvengiant galimų komplikacijų.

Per 2022 metus 3 dializuojami ligoniai, gyvenantys įvairiose Biržų rajono seniūnijose, turintys nustatytą 15-20 procentų darbingumą pasinaudojo šia paslauga. Visi asmenys nemokamai buvo vežami 3 kartus per savaitę mūsų įstaigos specialiuoju transportu. Paslaugos gavėjų gyvenamoji vieta skirtinga, jie buvo vežami iš Bokšto g. Biržų m., iš Gulbinų k. ir iš Užušilių k. O tai vidutiniškai sudarė apie 200 km. per savaitę. Todėl visos projekto lėšos buvo skirtos kurui apmokėti.

Projekto vadovė Sigita Stapulionytė
2023-01-17