

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos ataskaitos už 2023 m.

2023 m. pagal Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiąją programą tęstiniam projektui „*Neįgaliųjų sveikatingumo stiprinimas dienos centre*“ buvo gauta 350,00 eurų. **Projekto tikslas - stiprinti neįgalių asmenų socializaciją ugdant sveiką gyvenseną ir skatinant sportinį užimtumą.** Nusimatyti tokie uždaviniai: skatinti susidomėjimą sportu kaip vienu iš pagrindinių sveikatos šaltinių, turiningai organizuoti laisvalaikį ir mokyti savisaugos, siekti atskleisti kiekvieno asmens gebėjimus, ugdyti sveiką gyvenseną, skatinant naujų žinių įgijimą, atlikti kūrybinius darbus ir pristatyti pasiekimus ir t.t. Siekiant įgyvendinti tikslą ir pasiekti nusimatytus uždavinius, atsižvelgiant į finansinius resursus buvo pasirinktos tokios veiklos, kurios labiausiai atitinka šios paslaugų gavėjų grupės poreikius. Centro lankytojai – sutrikusio intelekto ir kompleksinę negalią turintys asmenys. Jų galimybes savarankiškai dalyvauti įvairiose sveikatingumo veiklose ribotos, ne visi turi galimybes išvykti į gamtą, prie jūros ar netgi į baseiną. Šis projektas tęsiamas keturioliktus metus, o rezultatai rodo, jog Centro lankytojams yra galimybė nuolat įsitraukti į naujas veiklas. Centro darbuotojų padedami jie daugiau laiko praleidžia gryname ore, prie ežero, išvykose, ženkliai didėja fizinis aktyvumas, savarankiškumas, taip siekiama atskleisti asmenų fizinius gebėjimus. Kas leidžia teigti, jog nuolat lavinami fiziniai gebėjimai, atnaujinamos ir propaguojamos sveikos gyvensenos žinios, gerina ne tik fizinę, bet ir psichoemocinę būklę. Šis projektas prisideda prie neįgaliųjų centro lankytojų socialinės atskirties mažinimo ir įgalinimo pasitelkiant vykdytas ir pasiteisinusias veiklas, tuo pačiu įtraukiant naujas patrauklias sveikatinimo priemones. Tai ypač svarbu šios negalios asmenims, nes jiems ypatingai aktualu palaikyti pastovumą.

Todėl 23 neįgalūs centro lankytojai, iš jų 10 su sunkia negalia **5 kartus per savaitę**, su specialisto pagalba turi galimybę centre užsiimti sportine veikla, grupine arba individualia **kineziterapija**. Tai gydomoji mankšta, specialūs fiziniai pratimai, sensomotorikos lavinimo užsiėmimai. 1 k. per savaitę vyksta relaksacijos (meditacija) pratybos. Metų bėgyje sudalyvauta **2 paskaitose** „Kasdieninė higiena. Dantų priežiūra“ ir „Sportinio aktyvumo nauda“ išklause 23 asmenys.

Grūdinimas – tai viena sveikatinimo priemonių, ligų profilaktika ir būtina sąlyga visaverčiam organizmo vystymuisi ir funkcijų palaikymui bet kuriame amžiaus tarpsnyje. Vasaros metu tradiciškai vykstame prie jūros visai dienai – nes tai nepakeičiama terapija. Vandens procedūros yra ypatingai veiksmingos šios negalios asmenų ligų profilaktikai. Suorganizuotos **3 išvykos prie jūros (Jūrmala, Latvija)** sudalyvavo 18 asmenų, 6 lydinčios darbuotojos. Viso 24 asmenys.

Haloterapijos procedūra labai aktuali ir efektyvi sveikatinimo priemonė. Lankytojai su lydinčiais darbuotojais turi galimybę parelaksuoti, kvėpuojant druskos prisotintu oru, sustiprinti savo organizmą po ligų. „Gintarės sveikatingumo studijoje“ Biržuose apsilankyta haloterapijos procedūroms, sudalyvavo 13 asmenų.

Sportas - veikla, skirta varžymuisi, sveikatingumas, gebėjimai, įgūdžių lavinimas, judėjimas, laisvalaikis šokant, sveikata, žaidimai. **Boulingas** - šios negalės jaunimui svarbi veiklos įvairovė, judėjimu, rezultatu ar pasiekta pergale ir geromis emocijomis. **2 išvykos** į sporto ir sveikatingumo centrą Panevėžyje, sudalyvavo 12 asmenų.

1 k. arba 2 k. per savaitę (antradieniais ir trečiadieniais) buvo galimybė jungtis ZOOM platforma ir sportuoti, nuotoliniu būdu užsiėmimus vedė **karate** klubo „Kamuido“ vadovas ir meistras G. Kazilionis (Vilnius). Taip pat sudalyvauta **Para karate čempionate** Kaune ir Belgijoje. 2 sportininkai visus metus ruošėsi ir vyko į čempionatą (Lėšos – kitų organizacijų indėlis). Iš šio projekto dalis pervesta nuvykimui į Kauną, Vilnių.

Šiltuoju metų sezonu organizuojamos išvykos į gamtą, prie Širvėnos ežero, sveikatingumo takais, prie Kirkilų apžvalgos bokšto ir karstinių ežerėlių, Likėnų parką ir Karvės olą, sveikatingumo

Varniūnų akmenų labirinto parką ir t.t. Čia vyksta sportiniai užsiėmimai, judrūs žaidimai gamtoje, tiesiog kvėpavimas ir pasivaikščiojimai.

Bendradarbiaujame su šiomis organizacijomis: Biržų „Saulės“ gimnazija, Biržų Švietimo pagalbos tarnyba, Biržų verslo ir technologijų mokymo centras, Biržų r. sav. visuomenės sveikatos biuras, Biržų r. neįgaliųjų draugija, VšĮ LASS šiaurės rytų centras, Biržų r. sav. J. Bielinio viešoji biblioteka, Karate Kyokushin „Kamuido“ klubas (Vilnius). Kasmet įsijungia praktikantai iš įvairių mokymo įstaigų

Laukti ir pasiekti rezultatai: Vyksta nuolatinė integracija išvykų metu, nes ne tik neįgalieji turi galimybę naudotis visiems prieinamais resursais, bet ir sveikieji suvokia neįgalius kaip pilnaverčius visuomenės narius, esant reikalui gali išmokyti padėti jiems, o ne ignoruoti. Grūdinimas ir vandens procedūros išvykų prie ežero metu atpalaidavo ir gerino savijautą nuolat.

Nuolatinis skatinimas judėti, sportuoti, grūdintis ir domėtis sportu kaip sveiku gyvenimo būdu prisidėjo prie sveikatos gerinimo ir įtampų mažinimo. Šios negalės 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 ir geriau pažinti savo kūną.

Nors kaip ir kasmet planus koregavo darbuotojų ir paslaugų gavėjų pasirinktos atostogų dienos ir sveikatos būklė, tačiau veiklos vyko, ieškota naujų tikslingų priemonių, lėšos išleistos tikslingai ir pagal paskirtį.

Projektui „*Savarankiško gyvenimo namų gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas ir sveiko senėjimo palaikymas*“ įgyvendinimui buvo skirta *350,00 Eurų*. Tikslas – *siekti kuo efektyviau plėtoti paslaugų gavėjų fizinį aktyvumą ir stiprinti jų sveikatą*. Išsikelti uždaviniai: propaguoti sveiką gyvenimo būdą, fizinį aktyvumą, sveiką mitybą, aktyvinti motyvaciją ir įtraukti į ilgalaikį tęstinį įveiklinimą, sudaryti sąlygas kuo tikslingiau ir efektyviau pasiekti išsikeltą tikslą, suteikti žinių apie sveiko senėjimo procesą ir įtaką fizinėms galimybėms.

VšĮ Biržų rajono socialinių paslaugų centro struktūriniame padalinyje – Savarankiško gyvenimo namuose per 2023 metus čia paslaugas gavo 18 asmenų. (Nuo 30 metų iki 86 metų). Šio projekto lėšomis 2022 m. buvo įsigytos sportavimui reikalingos priemonės, kardio treniruotėms – įsigytas dviratis, o 2023 m. siekiama aktyvesnio judesio ne patalpose, skatinti fizinį aktyvumą lauke ar sudalyvaujant kitose priemonėse, išvengiant didelių papildomų finansinių sąnaudų. Visi turi galimybę pasinaudoti Centro transportu ir atvykti sportuoti centro patalpose arba užsiimti fiziniu aktyvumu savarankiško gyvenimo namuose, taip pat vykti į bendruomenėje vykstančius užsiėmimus. Tačiau daugumai labai buvo aktualu, jog veikla vyko kuo arčiau asmens gyvenamosios aplinkos.

Visus metus *2 k. per savaitę* pirmadieniais ir trečiadieniais po 1 val. vyko *grupinė mankšta*, specialūs fiziniai pratimai. Suorganizuota *išvyka į Obelių savarankiško gyvenimo namus* (Rokiškio r.). Pasirašyta bendradarbiavimo sutartis, susipažinimas su tų namų paslaugų gavėjais, jų gyvenimo sąlygomis, veiklomis. (psichosocialinės emocinės būklės gerinimas, bendrystės užmezgimas). *Praktinis užsiėmimas* su Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Panevėžio skyriaus atstovėmis, kurio metu supažindinta su pirmosios pagalbos teikimo įgūdžiais. Bendradarbiaujant su Biržų r. visuomenės sveikatos biuro specialistėmis suorganizuotos *2 paskaitos* „Maistas ir nuodas ir vaistas“, „Priklausomybė (ne) liga“ - sveikatingumo valandėlė apie organizmo senėjimo procesus, jų pristabdymą. Suorganizuotos *2 išvykos* į sporto ir pramogų centrą Panevėžyje – *boulingą*. Apsilankyta sveikatingumo studijoje Biržuose – *haloterapijos procedūroms*. (relaksacija ir ligų prevencija).

Bendradarbiavimas su kitomis institucijomis (programos partneriai):

Biržų verslo ir technologijų mokymo centras, Biržų visuomenės sveikatos biuras, Biržų r. sav. J. Bielinio viešoji biblioteka, VšĮ „Pagalbos centras“.

Laukti ir pasiekti rezultatai: Senėjimas paliečia daugelį asmenų, kai kuriems ypatingai reikalinga motyvacija ir pagalba. Išvykų metu ne tik palaikomas fizinis aktyvumas, bet vyksta ir psichinės sveikatos gerinimas. Šiais metais išvykų prie jūros suorganizuoti nepavyko dėl personalo (vairuotojų) ligų ir didelio užimtumo vežant rajono gyventojus. Sportinio inventoriaus įsigijimas ir periodiška fizinė veikla sudarė galimybes aktyviau įsijungti pasportuoti, net neišeinant iš komforto zonos, savo namuose, kas sudaro prielaidą sveiko senėjimo link. Taip pat vyksta nuolatinis žinių atnaujinimas, aktyvinama motyvacija ir sudaromos sąlygos pasportuoti saugioje pažįstamoje aplinkoje ir skatinant pažinti naujas veiklas, vietas, sporto užsiėmimus ir susipažįstant su panašaus likimo žmonėmis.

Projektas tęstinis, veikla buvo vykdoma antrus metus (nuo 2022 m.)

2023 m. iš Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos buvo gauta 1000 € projektui „*Biržų rajono dializuojamų ligonių sveikatos profilaktikos priemonės*“ įgyvendinti.

Dializuojami ligoniai, gyvenantys įvairiose Biržų rajono seniūnijose ir turintys nustatytą 15-20 procentų darbingumą dėl silpnos sveikatos, finansinių galimybių ar susisiekimo problemų (nuosavo transporto neturėjimas, viešojo transporto nebuvimas gyvenamoje teritorijoje ar grafiko neatitikimas su paskirtu gydymui laiku ir t.t.) susiduria su sunkumais savarankiškai laiku atvykti dializės procedūroms į gydymo įstaigą. Biržų rajono visuomenės sveikatos biuras, VšĮ Biržų ligoninės gydytojai informuoja ligonius bei šeimos narius kaip išvengti šios klastingos ligos, o susirgus teikia rekomendacijas kaip susigyventi su šia liga nesukeliant sunkesnių sveikatos negalavimų. Žinių trūkumas apie šią ligą sukelia nenorą vadovautis paskirtu gydytojo režimu, viena iš pasekmių - atsirandančios inkstų ligų komplikacijos.

Programos tikslas (-ai), kurio buvo siekta vykdant programą - pagerinti dializuojamų ligonių gyvenimo kokybę ir užtikrinti informacijos teikimą sveikatos rūpinimais klausimais.

Todėl vienas iš numatytų uždavinių yra laiku suteikti nemokamas specialaus transporto paslaugas taip siekiant užkirsti kelią inkstų ligų progresavimui ir skatinti ligonius laikytis sveikos gyvensenos. Asmenys nemokamai iš šio projekto lėšų vežami Biržų SPC autobusu į dializės procedūras į Biržų ligoninę. Gerėja arba palaikoma dializuojamų ligonių gyvenimo kokybė, nes ligoniai į procedūras vežami gydytojų nustatytu laiku ir dažnumu, užtikrinamas gyvybės palaikymas, pristabdoma ligos eiga. Per 2023 metus 2 sunkiai sergantiems asmenims suteikta pavežėjimo paslauga: 1 asmuo 3 k. per savaitę vežamas iš Gulbinų k. (per savaitę vidutiniškai tai sudaro 108 km.), 1 asmuo 3 k. per savaitę vežamas iš Užušilių k. (vidutiniškai per savaitę tai sudaro apie 93 km.).

Bendradarbiavimas su kitomis institucijomis (programos partneriai):

Biržų raj. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, VšĮ Biržų raj. ligoninė

Programa tęstinė, 11 metai lėšos yra gaunamos iš šios specialiosios visuomenės sveikatos rėmimo programos. Pastebėta, jog per keletą metų šiomis paslaugomis besinaudojančių asmenų skaičius kinta dėl įvairių priežasčių: atlikta inkstų transplantacija, asmens mirtis, naujų pacientų atsiradimas.