

**2010 M. PLUNGĖS MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO STIPRINIMO
VEIKLOS ATASKAITA**

2011 m., PLUNGĖ

VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖJE

Veiklos aprašymas

2010/08/24 Plungės rajono 11 seniūnijoms elektroniniu paštu išsiųsta anketų „Plungės rajono įvairių organizacijų, bendruomenių atstovams apie sveikatos žinių poreikį“.

2010/09/10 Minint Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną Plungės rajono savivaldybės internetinėje svetainėje ir Plungės dienraštyje „Plungės žinios“ išspausdintas straipsnis „Išgelbėti gyvybę, gražinti viltį, nes gyventi gera“.

2010/09/28 Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su UAB „Plungės Medea klinika“ (dir. Vanda Bučienė), pirmą kartą Plungės miesto Senamiesčio aikštėje organizavo akciją, skirtą Pasaulinei širdies dienai paminėti.

UAB „Plungės Medea klinika“ darbuotoja akcijos metu rajono gyventojams nemokamai tyrė cholesterolio ir gliukozės kiekį kraujyje. Visuomenės sveikatos biuro darbuotojai registravo dalyvių tyrimų rezultatus. Taip pat akcijoje dalyvavo gydytoja-kardiologė medicinos mokslų daktarė Inga Duonėlienė, kuri įvertino širdies ir kraujagyslių ligų rizikos faktorius, matavo arterinį kraujo spaudimą, nusistatinėjo kūno masės indeksus, konsultavo apsilankiusius rūpimais sveikatos klausimais. Pasaulinės širdies dienos proga Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kiekvienam akcijos dalyviui padovanojo po širdies formos balionėlį. Akcija pranoko organizatorių lūkesčius, nors oro sąlygos ir nebuvo palankios. Akcijos svarbą ir aktualumą liudija tai, kad joje dalyvavo apie 100 žmonių. Iš dalyvių kontingento paaiškėjo, kad vis dėlto savo sveikata labiau rūpinasi moterys nei vyrai. Dalyvių amžius nuo 22 metų iki 82 metų. Atlikus gautų tyrimų duomenų analizę, paaiškėjo, kad daugiau nei 11 % tirtųjų rastas padidintas gliukozės kiekis kraujyje, o padidintas cholesterolio kiekis rastas daugiau nei 65 % visų tirtųjų.

Taip pat Plungės rajono savivaldybės internetinėje svetainėje ir Plungės dienraštyje „Plungės žinios“ išspausdintas straipsnis širdies dienai paminėti.

2010 m. spalio mėn. Plungės rajono savivaldybės internetinėje svetainėje ir Plungės dienraštyje „Plungės žinios“ išspausdinti straipsniai „Tarptautine pagyvenusių žmonių diena – už kokybišką senatvę“, „Spalio 20 – pasaulinė osteoporozės diena“, „Saugokimės gripo“.

2010 m. lapkričio mėn. Plungės rajono savivaldybės internetinėje svetainėje ir Plungės dienraštyje „Plungės žinios“ išspausdintas straipsnis „Lapkričio 14 – Pasaulinė diabeto diena“.

Taip pat Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dalyvavo bendrumo akcijoje „Kalėdinis sveikinimas vienišam žmogui“.

Šių metų lapkričio 15-16 d. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Plungės rajono seniūnijose organizavo susitikimus, skirtus Sveikos mitybos dienai paminėti. Su Plungės rajono seniūnijų gyventojais sveikos mitybos klausimais diskutavo ir pasakojo biomedicinos mokslų daktarė Rasa Bacevičienė.

Susitikimuose visiems dalyviams buvo išdalintos anonimos anketos, kurių tikslas – išsiaiškinti, kaip žmonės vertina tokius renginius ir kokiomis temomis daugiau norėtų susitikimų? Iš dalyvavusiųjų anketas užpildė apie 100 žmonių (moterų – 75 % ; vyrų – 26 %). Dalyvių amžius - nuo 14 iki 80 metų. Atlikus duomenų analizę, paaiškėjo, kad paskaitos apie sveiką mitybą labai patiko beveik 42 % dalyvių, patiko – apie 43 % , nepatiko – apie 9 % ir iš viso nevertino – apie 6 % . O susitikimų Plungės rajono seniūnijų gyventojai nori įvairiomis temomis, bet aktualiausia tema sveika mityba ir sveika gyvensena bei fizinis aktyvumas.

Šių metų lapkričio 27 d. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Plungės rajono onkologinių ligonių asociacija „Mano lemtis“ visus Plungės rajono gyventojus kvietė į Plungės rajono savivaldybės salę, kur vyko paskaita-susitikimas su gydytoja-dietologe Jūrate Dobrovolskiene. Gydytoja-dietologė pasakojo, diskutavo su Plungės rajono gyventojais sveikos mitybos klausimais. Atlikus apklausos analizę ir apibendrinus rezultatus, padaryta išvada, kad aktualiausios sveikatos temos mūsų bendruomenėje yra sveika mityba ir fizinis aktyvumas. Dauguma apklaustųjų teigė, kad sveikas gyvenimo būdas – yra veikla padedanti gerinti, stiprinti žmogaus sveikatą, kuri įtakoja fizinę, protinę bei socialinę žmogaus gerovę. Susirinkę dalyviai liko patenkinti susitikimu ir ilgai aptarinėjo gydytojos-dietologės Jūratės Dobrovolskienės patarimus.

2010 m. gruodžio mėn. Plungės rajono savivaldybės internetinėje svetainėje ir Plungės dienraštyje „Plungės žinios“ išspausdintas straipsnis „Gruodžio pirmoji – Pasaulinė AIDS diena“.

Šių metų gruodžio 11 d. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pirmą kartą Plungės miesto Babrungo slėnyje suorganizavo šiaurietiškojo ėjimo praktinę treniruotę, kurioje konsultavo ir diskutavo su susirinkusiais Plungės rajono gyventojais apie šiaurietiškojo ėjimo naudą sveikatai. Diskusijų metu žmonės teigė, kad jie džiaugiasi Plungės mieste įsteigtu Visuomenės sveikatos biuru. Dalinosi savo išgyvenimais, išreiškė norus, lūkesčius, pageidavimus. Praktinėje treniruotėje dalyvavo "LEKI akademijos" mokymo instruktorius Laimontas Rakauskas. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras susirinkusius dalyvius aprūpino šiaurietiškojo ėjimo lazdomis.

Šių metų gruodžio 15 d. Plungės rajono Platelių, Šateikių, Stalgėnų seniūnijose Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras suorganizavo akciją, kurioje nemokamai tyrė cholesterolio ir gliukozės kiekį kraujyje.

Šių metų gruodžio 21 d. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras aplankė ir padovanojo Kalėdines atvirutes, kurias padarė Platelių, Narvaišių mokyklų mokiniai Plungės rajono parapijos senelių globos namų gyventojams.

Taip pat Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras išleido lankstinukus:

- Švarūs dantys - sveiki dantys;
- Gripas – kasmet ateinantis nelauktas svečias;
- Psichinė sveikata;
- Sveika mityba – sveikas žmogus.

Daiva Zablockienė
Plungės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė