



NORVEGIJOS PARAMA LIETUVAI:  
partnerystė vertybėms  
kurti ir išsaugoti



PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



## PROJEKTO

**Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelio diegimas  
Plungės rajono savivaldybėje**

**ADAPTUOTAS PLUNGĖS RAJONUI „SVEIKATOS  
SUUTRIKIMŲ SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR  
NUTUKIMU MAŽINIMO“**

**ALGORITMAS**

**ALGORITMAS** - taisyklių rinkinys arba operacijų sekos aprašas uždaviniui išspręsti ar apibrėžtam tikslui pasiekti.

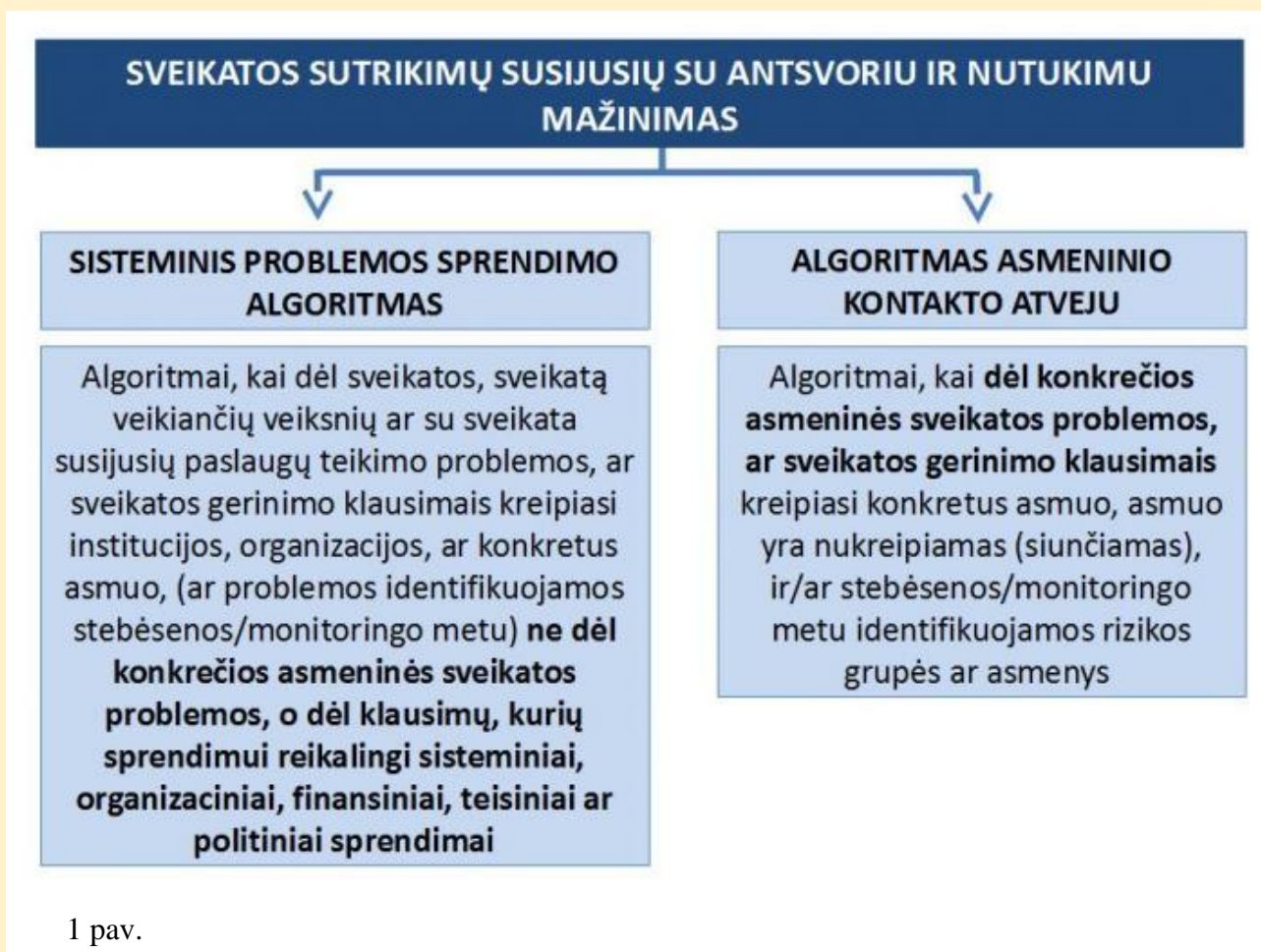
2014 m. patvirtintoje *Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programoje* nustatytas pagrindinis tikslas – **pasiekti, kad 2025 m. šalies gyventojai būtų sveikesni ir pailgėtų jų gyvenimo trukmė, pagerėtų gyventojų sveikata ir sumažėtų sveikatos netolygumai.**

„Sveiki žmonės turi geresnes galimybes dirbti ir tobulėti, siekti aukštos gyvenimo kokybės, o susirgę rizikuoja prarasti darbą, patirti socialinę atskirtį, nes dėl prastos sveikatos mažėja darbingumas, atsiranda gydymo ir sveikatos priežiūros išlaidų. Visuomenės sveikatai svarbūs veiksniai yra šalies demografiniai rodikliai, socialiniai ir sveikatos netolygumai, fizinė darbo ir gyvenamoji aplinka, asmens gyvensenos ypatumai, sveikatos priežiūros sistema. Geroji tarptautinė praktika ir Lietuvos patirtis rodo, kad tvarus šalies gyventojų sveikatos lygio pagerėjimas gali būti pasiektas kompleksiskai naudojant visus pagrindinius sveikatinimo veiksnius.

Efektyviam visuomenės sveikatos problemų sprendimui stokojama darnaus visuomenės vystymosi supratimo ir bendradarbiavimo sprendžiant ekonomikos, socialinės ir kultūrinės gerovės, aplinkosaugos ir visuomenės sveikatos klausimus. Norint sėkmingai įgyvendinti Programos tikslus ir uždavinius, būtina siekti, kad sveikatinimo procesas būtų veiksmingesnis ir kad kiti šalies socialinės ekonominės sistemos sektoriai įsipareigotų labiau atsižvelgti į šalies gyventojų sveikatos poreikius. Įgyvendinant LSP pagal savo kompetenciją turi dalyvauti ministerijos, institucijos ir įstaigos prie Vyriausybės, savivaldybės, verslo įmonės, NVO ir bendruomenės, taip pat įtraukiami šalies gyventojai, kurie skatinami rūpintis savo, savo vaikų ir tėvų sveikata.

**Sprendžiant sveikatos problemas ne mažiau svarbus yra ne tik visų šalies sektorių bei šalies gyventojų aktyvus dalyvavimas, bet ir pasitikėjimas sveikatos sistema ir medikais.**

## JPSP PASLAUGŲ TEIKĖJAI, KONTAKTINIAI DUOMENYS, FUNKCIJOS IR RYŠIAI



## PAGRINDINĖS SAVIVALDYBĖS INSTITUCIJOS IR ORGANIZACIJOS

1. **Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras** - teikia naujausią informaciją apie mokslo patvirtintus sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo būdus, konsultuoja įvairiais sveikatos, išsaugojimo klausimais, organizuoja sveikatinimo renginius, mokymus, seminarus.

2. **Plungės rajono psichikos sveikatos centras** - teikia medicininę pagalbą ūmių psichikos sutrikimų atvejais, vykdo ambulatorinę psichikos sveikatos priežiūrą, teikia pagalbą dvasinės krizės ištiktiems asmenims, gręšiant savižudybei ar po mėginimo nusižudyti, psichologinę pagalbą psichikos sutrikimų turinčių asmenų šeimoms, socialinę pagalbą psichikos sutrikimų turintiems asmenims bei jų šeimos nariams, dalyvauja jų reabilitacijoje ir habilitacijoje, bendradarbiauja su įvairiomis institucijomis. Taip pat teikia pirminio lygio pagalbą asmenims, sergantiems priklausomybės ligomis (apdraustiems asmenims - nemokamai), vykdo prevencinę, švietėjišką veiklą bendruomenėje.

3. **Plungės rajono savivaldybės asmens sveikatos priežiūros įstaigos** - teikia aukščiausios kokybės medicines paslaugas bei atlieka profilaktinį asmens sveikatos priežiūros darbą bei reabilitaciją:

- VšĮ Plungės rajono greitoji medicinos pagalba  
**Adresas:** J. Tumo-Vaižganto g. 91, Plungė, Tel. 8 448 71 606, El. p. [plungesgmp@gmail.com](mailto:plungesgmp@gmail.com)
- UAB „Klinika Pulsas“  
**Adresas:** Vytauto g. 3, Plungė, Tel. 8 448 71 886, El. p. [tom7zam@hotmail.com](mailto:tom7zam@hotmail.com)
- UAB „Plungės sveikatos centras“  
**Adresas:** J. Tumo-Vaižganto g. 112, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 597, El. p. [info@psc.lt](mailto:info@psc.lt)
- A. Klišonio komercinė firma „Inesa“  
**Adresas:** J. Tumo-Vaižganto g. 114, Plungė, Tel./faks. 8 448 72 194, El. p. [vinesa@takas.lt](mailto:vinesa@takas.lt)
- UAB „Diaverum klinikos“  
**Adresas:** Telšių g. 13, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 312, El. p. [vaida.slipkuviene@diaverum.com](mailto:vaida.slipkuviene@diaverum.com)
- UAB „GYDORA“  
**Adresas:** Mačernio g. 13-1, Plungė, Tel./ faks. 8 448 50 637, El. p. [rdoviltis@gmail.com](mailto:rdoviltis@gmail.com)
- UAB „Sg konsultacinė klinika“  
**Adresas:** Telšių g. 13, Plungė, Tel. 8 448 55 220, faks. 8 448 55 098, El. p. [konsultacineklinika@sgklinika.com](mailto:konsultacineklinika@sgklinika.com)
- UAB „Sveikatos ir grožio klinika“  
**Adresas:** Telšių g. 13, Plungė, Tel. 8 448 55 220, El. p. [info@sgklinika.lt](mailto:info@sgklinika.lt)
- A. Sirtautienės klinika  
**Adresas:** Telšių g. 13, Plungė, Tel. 8 448 55 220, El. p. [astasirtautiene@yahoo.com](mailto:astasirtautiene@yahoo.com)

- Arūno Žiurlio klinika

**Adresas:** J. Tumo-Vaižganto g. 114, Plungė, Tel. 8 612 86 866, El. p. [arunas@roventa.lt](mailto:arunas@roventa.lt)

4. VšĮ Plungės rajono savivaldybės ligoninė - teikia diagnostikos, gydymo, reabilitacijos, slaugos ir palaikomojo gydymo paslaugas, pagrįstas mokslu:

- VšĮ Plungės rajono savivaldybės ligoninė

**Adresas:** J. Tumo-Vaižganto g. 89, Plungė, Tel. 8 448 73 260, El. p. [sekretore@plungesligonine.lt](mailto:sekretore@plungesligonine.lt)

5. Plungės pedagoginė psichologinė tarnyba – pagalba mokiniui, mokytojui ir mokyklai. Tarnybos specialistai siekia didinti specialiųjų poreikių, psichologinių, asmenybės ir ugdymosi problemų turinčių asmenų ugdymosi veiksmingumą, psichologinį atsparumą teikiant reikalingą informacinę, ekspertinę ir konsultacinę pagalbą mokykloms ir mokytojams.

**Adresas:** Vytauto g. 7-9, Plungė. Tel. 8 684 71 201 El. p. [ppt@plunge.lt](mailto:ppt@plunge.lt)

6. Švietimo įstaigos (gimnazijos, pagrindinės mokyklos, viešosios bendrojo ugdymo mokyklos, profesinės mokyklos) – rengia mokinių gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, teikia kokybišką pagrindinį, vidurinį, profesinį išsilavinimą, racionaliai panaudojant turimus žmogiškuosius ir materialinius išteklius:

- Plungės „Saulės“ gimnazija

**Adresas:** Birutės g. 25 b, Plungė, Tel. 8 448 71 582, El. p. [plusaugim@gmail.com](mailto:plusaugim@gmail.com)

- Plungės r. Platelių gimnazija

**Adresas:** Mokyklos g. 3, Platelių mstl., Plungės r., Tel./faks. 8 448 49 126, El. p. [mokykla@plateliai.plunge.lm.lt](mailto:mokykla@plateliai.plunge.lm.lt) ir [plateliug@plunge.lt](mailto:plateliug@plunge.lt)

- Plungės r. Kulių gimnazija

**Adresas:** Aušros g. 24, Kulių mstl. Plungės r., Tel./faks. 8 448 45 221, El. p. [kuliuvm@plunge.lt](mailto:kuliuvm@plunge.lt)

- Plungės r. Alsėdžių gimnazija

**Adresas:** Draugystės g. 6 b, Alsėdžių mstl. Plungės r., Tel. 8 448 48 117, El. p. [alsedziuvm@plunge.lt](mailto:alsedziuvm@plunge.lt)

- Žemaičių Kalvarijos Motiejaus Valančiaus gimnazija

**Adresas:** Gluosnių al. 1, Žemaičių Kalvarijos mstl. Plungės r., Tel./faks. 8 448 77 001, El. p. [zemkalvarijosvm@plunge.lt](mailto:zemkalvarijosvm@plunge.lt) ir [mokykla@zemkalvarija.w3.lt](http://mokykla@zemkalvarija.w3.lt)

- Plungės Senamiesčio mokykla

**Adresas:** Minijos g.5, Plungė, Tel. 8 448 71 696, El. p. [senamiesciovm@plunge.lt](mailto:senamiesciovm@plunge.lt)

- Plungės „Ryto“ pagrindinė mokykla

**Adresas:** J. Tumo-Vaižganto g. 98, Plungė, Tel. 8 448 71 722, El. p. [rastine@ryto.plunge.lm.lt](mailto:rastine@ryto.plunge.lm.lt)

- Plungės akademiko Adolfo Jucio pagrindinė mokykla

**Adresas:** A. Vaišvilos g. 32, Plungė, Tel. 8 448 71 735, El. p. [a.juciopm@gmail.com](mailto:a.juciopm@gmail.com)

- Plungės „Babrungo“ pagrindinė mokykla  
**Adresas:** Dariaus ir Girėno g. 38 E, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 738, El. p. [babrunas\\_mokykla@yahoo.com](mailto:babrunas_mokykla@yahoo.com)
- Kantaučių pagrindinė mokykla  
**Adresas:** Kantaučių k. Žlibinų sen. Plungės r., Tel./faks. 8 448 45 421, El. p. [kantauciumokykla@gmail.com](mailto:kantauciumokykla@gmail.com)
- Plungės Nausodžio pagrindinė mokykla  
**Adresas:** Kulių g. 76, Varkalių k. Nausodžio sen., Plungės r., Tel. 8 687 34 936, El. p. [nausodziopm@plunge.lt](mailto:nausodziopm@plunge.lt)
- Stalgėnų pagrindinė mokykla  
**Adresas:** Mokyklos g. 1, Stalgėnų k., Stalgėnų sen., Plungės r., Tel. 8 448 45 791, El. p. [stalgenupm@plunge.lt](mailto:stalgenupm@plunge.lt)
- Stanelių pagrindinė mokykla  
**Adresas:** Staneliai, Paukštakių sen., Plungės r., Tel. 8 448 46 438, El. p. [staneliai\\_mokykla@yahoo.com](mailto:staneliai_mokykla@yahoo.com)
- Šateikių pagrindinė mokykla  
**Adresas:** Šateikių k. Šateikių sen. Plungės r., Tel./faks. 8 448 48 514, El. p. [sateikiai@gmail.com](mailto:sateikiai@gmail.com)
- Žlibinų Igno Končiaus pagrindinė mokykla  
**Adresas:** Žlibinai, Žlibinų sen. Plungės r., Tel. 8 448 47 637, El. p. [zlibinai@gmail.com](mailto:zlibinai@gmail.com)
- Plungės specialiojo ugdymo centras  
**Adresas:** Mendeno g. 4, Plungė, Tel. 8 448 71 728, El. p. [specmokykla@plunge.lt](mailto:specmokykla@plunge.lt)
- Plungės vyskupo Motiejaus Valančiaus pradinė mokykla  
**Adresas:** A. Vaišvilos g. 33 a, Plungė, Tel. 8 448 72 522, El. p. [valanciauspm@gmail.com](mailto:valanciauspm@gmail.com)
- Plungės technologijų ir verslo mokykla  
**Adresas:** Mendeno g. 7, Plungė, Tel./faks. 8 448 71 632, El. p. [sekretore@plungestvm.lt](mailto:sekretore@plungestvm.lt)

**7. Neformaliojo vaiku švietimo įstaigos** - kryptinga veikla, kuria, plėtojant jauno žmogaus asmenines, socialines ir edukacines kompetencijas, siekiama ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime:

- ✓ Plungės Mykolo Oginskio meno mokykla.  
**Adresas:** Laisvės g. 69, Plungė, Tel. 8 448 72 476, El. p. [menomok@gmail.com](mailto:menomok@gmail.com).
- ✓ Platelių meno mokykla- moko choreografijos, dailės, muzikos.  
**Adresas:** Mokyklos g. 3, Platelių mstl., Platelių sen., Plungės r., Tel. 8 448 49 100, El. p. [plateliumm@plunge.lt](mailto:plateliumm@plunge.lt)

- ✓ Plungės sporto ir rekreacijos centras  
**Adresas:** A. Vaišvilos g. 32, Plungė. Tel./ Faks. 8 448 72 488, El. p. [sportorc@plunge.lt](mailto:sportorc@plunge.lt)
- Jaunimo centrai:
  - ✓ Atviras jaunimo centras- įstaigos tikslas - tenkinti viešuosius interesus, vykdant švietimo, kultūrinę, socialinės pagalbos teikimo, jaunimo socializacijos ir integracijos į visuomenę, taip pat kitokią visuomenei naudingą veiklą.  
**Adresas:** A. Vaišvilos g. 32, Plungė, Tel. 8 623 73 950, El. p. [jaunimas@plunge.lt](mailto:jaunimas@plunge.lt)
  - ✓ Nevyriausybinių visuomeninių organizacijų „Krantas“ - skatinti pozityvias visuomenės iniciatyvas, visuomenės savitarpio supratimą ir bendradarbiavimą, asmens visuomenei ir valstybei naudingą ir konstruktyvią veiklą, jaunimo užimtumą, bendradarbiavimą su užsienio organizacijomis.  
**Adresas:** Gandingos g. 10 - 11, Plungė. Tel. 8 623 73 950, El. p. [nvokrantas@gmail.com](mailto:nvokrantas@gmail.com)
  - ✓ Jaunimo klubas „Siekis“- organizacijos tikslas: pajvairinti Plungiškių gyvenimo rutiną. Skatinti palaikyti blaivų protą, bei aktyviai dalyvauti socialinėje bei visuomeninėje veikloje.  
**Adresas:** Senamiesčio a. 3, Plungė Tel. 8 609 56 192 arba 8 623 60 118, El. p. [jksiekis@gmail.com](mailto:jksiekis@gmail.com).

8. **Vaikų globos namai** – užtikrina globojamam (rūpinamam) ir laikinai globos namuose apgyvendinamam vaikui globos (rūpybos), ugdymo (mokymo, lavinimo ir auklėjimo), socialines paslaugas, sudaryti kitas jam tinkamas sąlygas ir palaikyti aplinką, kurioje jis galėtų saugiai augti, vystytis ir tobulėti bei pasiruošę savarankiškam gyvenimui visuomenėje:

- ✓ Plungės vaikų globos namai  
**Adresas:** V. Mačernio g. 31, Plungė. Tel. 8 448 51 262, El. p. [plunge.vaikai@gmail.com](mailto:plunge.vaikai@gmail.com)

#### 9. **Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:**

- **Jaunimo linija** – pagalbos tarnyba, padedanti jauniems žmonėms išgyventi krizę, galvojantiems apie savižudybę, susiduriantiems su kitais gyvenimo sunkumais. Tel. 8 800 28888, El. p. [info@jaunimolinija.lt](mailto:info@jaunimolinija.lt)
- **Vilties linija** – pagalbos tarnyba suaugusiems, teikiantis skubią anoniminę psichologinę pagalbą asmenims nuo 30 m, Tel. 116 123, El. p. [info@kpsc.lt](mailto:info@kpsc.lt)
- **Vaikų linija** – tai pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu., Tel. 116111, El.p. [klaipe@vaikulinija.lt](mailto:klaipe@vaikulinija.lt)

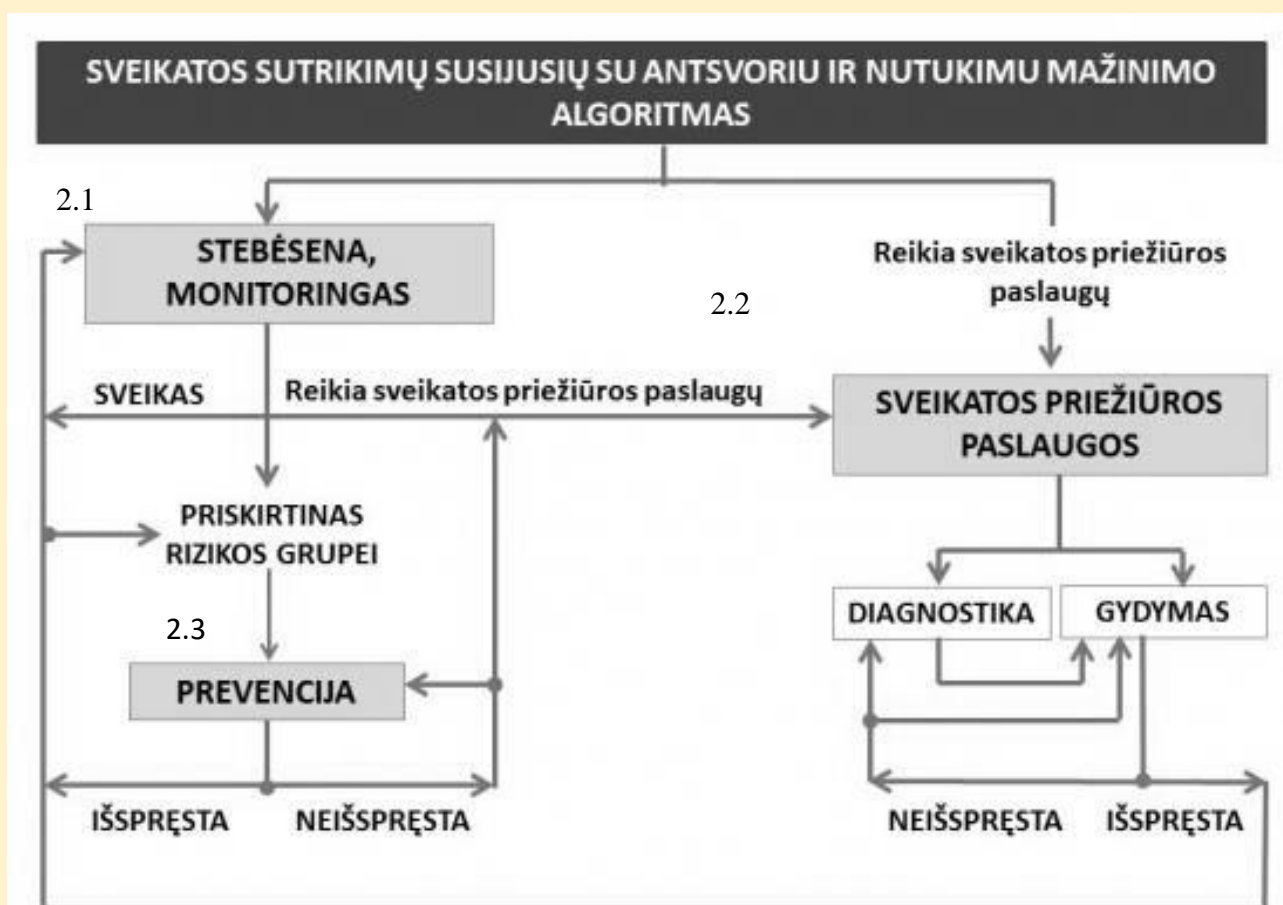
10. **Plungės teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras)** – padeda jaunimui integruotis į darbo rinką, ugdyti gebėjimus, reikalingus konkuruoti darbo rinkoje ir motyvuoti mokymuisi visą gyvenimą.

Adresas: A. Jucio g. 9, Plungė. Tel. 8 618 83 010, El. p. [alma.murasoviene@ldb.lt](mailto:alma.murasoviene@ldb.lt)

11. Šiaulių teritorinė ligonių kasa - statistinių duomenų pateikimas situacijos analizei.

Adresas: J. Tumo-Vaižganto g. 2, Plungė. Tel. 8 700 88 888.

### SVEIKATOS SUTRIKIMŲ SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR NUTUKIMU MAŽINIMO ALGORITMO ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS



2 pav.

#### Sveikatos sutrikimų susijusių su antsvoriu ir nutukimu mažinimo algoritmas asmeninio kontakto atveju

- aprašo su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos įvertinimą ir prevencijos veiklų bei sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų valdymą bei organizavimą asmeninio kontakto atveju 14 - 29 metų amžiaus asmenų grupei. Aprašomos veiklos apima tiek stebėsenos, prevencijos tiek ir gydymo (sveikatos priežiūros) paslaugas.

Algoritmo tikslas



- padėti identifikuoti pagalbos poreikį ir organizuoti jos eigą.

**Pagrindinės algoritmo dalys:**

- **Sveikatos priežiūros paslaugos, kurios** aprašomos esant rimtiems sveikatos sutrikimams, kai asmeniui reikalinga medicininė *pirminė sveikatos priežiūra* ar *specializuota* (ambulatorinė ir stacionarinė) pagalba.
- **Stebėseną ir monitoringą, paslaugos** skirtos su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos sveikatai įvertinimui.
- **Prevencija, paslaugos** skirtos su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos sveikatai lygiui sumažinti ar net pašalinti (*sveikatos sistemos specialistams, ne sveikatos sistemos specialistams bei šeimos nariams ir artimiesiems*).

***Stebėseną ir monitoringą*** - algoritmas skirtas aprašyti ne tik sveikatos sistemos, bet ir kitų sektorių specialistų veikloms (pirminis rizikos sveikatai įvertinimas), kai asmuo turi antsvorio ar yra nutukęs.

Pirminio rizikos sveikatai įvertinimo metu asmens (ne)priskyrimas tam tikrai rizikos grupei nustatomas įvertinus tam tikrus klausimynus, atlikus kitus metodus (KMI, antropometriniai rodikliai) bei pokalbio metu.

Viena iš svarbių ir efektyvių antsvorio/nutukimo prevencijos prielaidų – savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas ir, esant rizikai, asmens nukreipimas, ar rekomendacijų kreiptis pas atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, asmenims pateikimas. Antsvorio/nutukimo prevencija yra įmanoma tuo atveju, jei asmuo neturi antsvorio ir nėra nutukęs, tačiau nustatomas polinkis (genetinis ar sąlygotas kitų nutukimui/antsvoriui įtakos turinčių veiksnių (pvz., nėščiosios, metantys rūkyti)). Taip pat, prevencija įmanoma, jei asmuo priskiriamas mažos rizikos grupei (pvz., jo KMI nerodo antsvorio, bet yra „ant ribos“). Antsvorio/nutukimo atveju ar esant didelei rizikai, asmuo nukreipiamas pas tam tikrų socialinių ir profesinių grupių atstovus, atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, priklausomai nuo to, kokių sveikatos priežiūros paslaugų reikia.

Pagrindinės socialinės bei profesinės grupės, kurių veikla ypač svarbi nutukimo prevencijai ir kurių atstovai gali atlikti pirminį rizikos sveikatai įvertinimą (stebėseną ir monitoringą):

- ✓ Asmens sveikatos priežiūros įstaigos darbuotojai.
- ✓ Bendros praktikos gydytojai.
- ✓ Mokyklų ir kitų švietimo sistemos darbuotojai.
- ✓ Šeima, draugai, artimi žmonės.
- ✓ Nutukimą ar antsvorį turinčių asmenų savitarpio paramos grupės, nevyriausybinių organizacijų.

***Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:***

*Svarbu žinoti:* Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

- ✓ Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
- ✓ Plungės psichologinė pedagoginė tarnyba
- ✓ Vaikų globos namai
- ✓ Švietimo įstaigos:
  - Gimnazijos
  - Pagrindinės mokyklos
  - Pradinės mokyklos
  - Profesinės mokyklos
- ✓ Neformaliojo švietimo įstaigos
- ✓ Plungės rajono savivaldybės asmens sveikatos priežiūros įstaigos
- ✓ VšĮ Plungės rajono savivaldybės ligoninė
- ✓ Jaunimo organizacijos Plungės rajone
- ✓ Neformaliojo vaikų švietimo įstaigos

### **Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui**

#### **Informacijos šaltiniai**

- Sveikos mitybos rekomendacijos
- Vaikų nutukimo stebėseną
- Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata
- Nutukimas ir fizinis aktyvumas 2012 m. (lankstinukas)

#### **Mokomoji video medžiaga**

- Nervinė bulimija
- Valgymo sutrikimai-anoreksija ir bulimija
- Sveikos mitybos principai
- Cardio treniruotė sportuojantiems namuose

#### **Testai, skaičiuoklės**

- KMI testas

**(platesnė informacija, [www.sveikatostinklas.lt](http://www.sveikatostinklas.lt))**

#### **2.1.1 Nutukimo ir antsvorio prevencija - sveika gyvensena (mitybos ir fizinio aktyvumo) kaita.**

Siekiant mažinti antsvorio ir nutukimo paplitimą, prioritetiniai uždaviniai turėtų būti: mokyti visuomenę sveikos mitybos principų; skatinti sveikesnio maisto paklausą ir pasiūlą; didinti fizinį aktyvumą ir kt. Taip pat būtina: periodiškai vertinti gyventojų nutukimo pokyčius ir sukurti monitoringo sistemą; rengti metodines priemones ir informuoti visuomenę apie mitybos ir judėjimo aktyvumo svarbą sveikatai; visose ugdymo įstaigose kūno kultūrai ir sportui formaliajame ugdyme

skirti ne mažiau kaip 120 min. (o ateityje – ir 180 min.) per savaitę; visiems gyventojams, o ypač vaikams ir jaunimui sudaryti sąlygas mankštintis ir sportuoti gyvenamosiose vietose, atveriant mokyklų, visuomeninių ir privačių sporto ir sveikatos klubų duris, tiesiant dviračių takus, propaguojant ėjimą į mokyklą pėsčiomis bei kitas plačiai prieinamas fizinio aktyvumo formas; pagal galimybes sudaryti sąlygas, kad visi visuomenės nariai galėtų pasirinkti sveikesnę gyvenseną ir kad būtų užtikrintas nuolatinis sveiko maisto buvimas, jo prieinamumas žmogui bei užtikrinti sveikos mitybos principus atitinkančių maisto produktų gamybą ir prieinamumą visuomenei. Be to, labai svarbu ugdyti ir skatinti maisto produktų gamintojus gaminti sveikos mitybos reikalavimus atitinkančius maisto produktus; keisti maisto produktų sudėtį, siekiant mažinti cukraus, sočiųjų riebalų, riebiųjų rūgščių transizomerų, pridėto cukraus kiekį ir energetinę vertę, atsižvelgiant į jų poveikį susirgimui lėtinėmis ligomis, antsvoriui ir nutukimui bei vykdyti visuomenės ugdymą, organizuojant seminarus, konferencijas sveikos mitybos, judėjimo aktyvumo, sveikos gyvensenos propagavimo klausimais ir kt. Būtina pasiekti, kad žiniasklaidoje bei radijo ir TV laidose, nebūtų teikiama informacija, skatinanti nesveiko maisto ir gėrimų, kurie gali pakenkti ypač vaikų sveikatai ir vystymuisi, vartojimą.

### ***Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:***

*Svarbu žinoti:* Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

Plačiau apie nutukimo paplitimą bei sveiką mitybą galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro internetinėje svetainėje [www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt) skiltyje Mityba ir fizinis aktyvumas – Mityba. (Dr. A. Barzda, dr. R. Bartkevičiūtė).

## **2.2. Sveikatos priežiūros paslaugos**

**Sveikatos priežiūros paslaugos**, kurios aprašomos esant rimtiems sveikatos sutrikimams, kai asmeniui reikalinga medicininė ambulatorinė ar stacionarinė pagalba.

### ***Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:***

***Jei reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės.***

*Ką daryti, kaip teikti pagalbą.* Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga gydytojo psichiatro / psichoterapeuto konsultacija.

*Kur kreiptis.* Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

*Svarbu žinoti:* Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmeni) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

### **2.2.1. Pirminė sveikatos priežiūra**

Pateikiamos pagal šeimos (bendrosios praktikos) gydytojo ir bendrosios praktikos slaugytojo bei bendruomenės slaugytojo medicinos normų reikalavimus ambulatorinėje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

#### ***Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:***

*Ką daryti, kaip teikti pagalbą.* Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. ***Jei reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės.***

Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga *gydytojo psichiatro/psichoterapeuto konsultacija.*

*Kur kreiptis.* Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

*Svarbu žinoti:* pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmeni) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

## **Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui**

### **Informacijos šaltiniai**

- Sveikos mitybos rekomendacijos
- Vaikų nutukimo stebėsena
- Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata
- Nutukimas ir fizinis aktyvumas 2012 m. (lankstinukas)

**(platesnė informacija, [www.sveikatostinklas.lt](http://www.sveikatostinklas.lt))**

**2.2.2. Specializuota medicininė pagalba,** kurios aprašomos esant rimtiems sveikatos sutrikimams, kai asmeniui reikalinga medicininė ambulatorinė ar stacionarinė pagalba, kurią teikia endokrinologai, dietologai, dietistai, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojai, kineziterapeutai, kardiologai ir kiti specialistai.

### ***Gydytojai specialistai***

*Gydytojas endokrinologas* – atlieka endokrininės sistemos ligų diagnostiką, gydymą, reabilitaciją ir profilaktiką, taip pat ir sergančiųjų endokrininėmis ligomis mokymą.

*Gydytojas dietologas* – užtikrina tinkamą sveikų žmonių ir pacientų maitinimąsi ir dietinį gydymą tinkamu režimu, pacientų maitinimosi poreikių ir pasitenkinimo maistu patenkinimą, saugaus ir kokybiško maisto patiekimą pacientams, tinkamą maitinimosi priežiūrą, konsultuoja ir gydo sergančius įvairiomis ligomis specialiai parinktomis dietomis.

*Dietistas* – padeda dietologams organizuoti ar, nesant gydytojo dietologo, organizuoja dietinį gydymą sveikatos priežiūros įstaigose bei kitose valstybinėse bei privačiose institucijose.

*Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas* – atlieka asmens sveikatos priežiūros paslaugas, apimančias fizinę mediciną ir reabilitaciją.

*Kineziterapeutas* – gražina sveikatą ir fizinę būklę, rūpinasi sveikatos palaikymu, esant neįgalumui, pacientą gydo judesiu ir fizikiniais veiksniais.

*Kardiologas* – atlieka širdies ir kraujagyslių ligų diagnostiką, rizikos veiksnių nustatymą, antrinę bei tretinę profilaktiką, taip pat pacientų, sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis, gydymą ir reabilitaciją.

#### ***Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:***

*Ambulatorinės paslaugos (endokrinologas, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas, kardiologas, vidaus ligų gydytojas)*

*Ką daryti, kaip teikti pagalbą.*

Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. ***Jeį reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės.***

Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga *gydytojo psichiatro / psichoterapeuto konsultacija*.

*Kur kreiptis.* Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

*Svarbu žinoti:* Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

*Stacionarinės paslaugos (chirurgas, endokrinologas, kardiologas ir kt. pagal diagnozę)*

Patologinis nutukimas gali būti gydomas laparoskopine skrandžio apjuosimo operacija reguliuojama juosta (Gastric banding).

*Ką daryti, kaip teikti pagalbą.* Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. ***Jeį reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės...***

Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga *gydytojo psichiatro / psichoterapeuto konsultacija*.

*Kur kreiptis.* Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

*Svarbu žinoti:* Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

### **PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS ASMENS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ISTAIGOS:**

- VšĮ Plungės rajono greitoji medicinos pagalba
- UAB „Klinika Pulsas“
- UAB „Plungės sveikatos centras“
- A. Klišonio komercinė firma "Inesa"
- UAB „Diaverum klinikos“
- UAB „GYDORA“
- UAB „Sg konsultacinė klinika“
- UAB „Sveikatos ir grožio klinika“
- A. Sirtautienės klinika
- Arūno Žiurlio klinika

### **STACIONARINĖ PAGALBA:**

- VšĮ Plungės rajono savivaldybės ligoninė

## **2.3 Nutukimo ir antsvorio prevencija - sveika gyvensena (mitybos ir fizinio aktyvumo) kaita.**

Siekiant mažinti antsvorio ir nutukimo paplitimą, prioritetiniai uždaviniai turėtų būti: mokyti visuomenę sveikos mitybos principų; skatinti sveikesnio maisto paklausą ir pasiūlą; didinti fizinį aktyvumą ir kt. Taip pat būtina: periodiškai vertinti gyventojų nutukimo pokyčius ir sukurti monitoringo sistemą; rengti metodines priemones ir informuoti visuomenę apie mitybos ir judėjimo aktyvumo svarbą sveikatai; visose ugdymo įstaigose kūno kultūrai ir sportui formaliajame ugdyme skirti ne mažiau kaip 120 min. (o ateityje – ir 180 min.) per savaitę; visiems gyventojams, o ypač vaikams ir jaunimui sudaryti sąlygas mankštintis ir sportuoti gyvenamosiose vietose, atveriant mokyklų, visuomeninių ir privačių sporto ir sveikatos klubų duris, tiesiant dviračių takus, propaguojant ėjimą į mokyklą pėsčiomis bei kitas plačiai prieinamas fizinio aktyvumo formas; pagal galimybes sudaryti sąlygas, kad visi visuomenės nariai galėtų pasirinkti sveikesnę gyvenseną ir kad būtų užtikrintas nuolatinis sveiko maisto buvimas, jo prieinamumas žmogui bei užtikrinti sveikos mitybos principus atitinkančių maisto produktų gamybą ir prieinamumą visuomenei. Be to, labai svarbu ugdyti ir skatinti maisto produktų gamintojus gaminti sveikos mitybos reikalavimus atitinkančius maisto produktus; keisti maisto produktų sudėtį, siekiant mažinti cukraus, sočiųjų riebalų, riebiųjų rūgščių transizomerų, pridėto cukraus kiekį ir energetinę vertę, atsižvelgiant į jų poveikį susirgimui lėtinėmis ligomis, antsvoriui ir nutukimui bei vykdyti visuomenės ugdymą, organizuojant seminarus, konferencijas sveikos mitybos, judėjimo aktyvumo, sveikos gyvensenos propagavimo klausimais ir kt. Būtina pasiekti, kad žiniasklaidoje bei radijo ir TV laidose, nebūtų

teikiama informacija, skatinanti nesveiko maisto ir gėrimų, kurie gali pakenkti ypač vaikų sveikatai ir vystymuisi, vartojimą.

### ***Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:***

*Svarbu žinoti:* Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

Plačiau apie nutukimo paplitimą bei sveiką mitybą galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro internetinėje svetainėje [www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt) skiltyje Mityba ir fizinis aktyvumas – Mityba. (Dr. A. Barzda, dr. R. Bartkevičiūtė).

### **2.3.1. Nespecialistai, šeima, artimieji, draugai**

**Pagalba artimiesiems, konsultavimas** - sveikos mitybos mokymai šeimos nariams, artimiesiems, draugams - fizinio aktyvumo skatinimas.

Šeimos nariai (tėvai, broliai, seserys), draugai, kolegos, gali padėti susidoroti su iškilusia problema. Artimųjų palaikymas visada yra svarbus sprendžiant bet kokio masto problemą. Draugiški patarimai, dalijimasis asmenine patirtimi, buvimas drauge ar pasirengimas kartu dalyvauti (sportuojant, sveikai maitinant), gali padėti asmeniui sprendžiant antsvorio problemą.

Savivaldybėje profesionalias konsultacijas (asmeniui ir grupei) bei įvairius renginius fizinio aktyvumo, mitybos klausimais organizuoja savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

### **Informacijos šaltiniai**

- [Sveikos mitybos rekomendacijos](#)
- [Vaikų nutukimo stebėseną](#)
- [Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata](#)
- [Nutukimas ir fizinis aktyvumas 2012 m. \(lankstinukas\)](#)

**(platesnė informacija, [www.sveikatostinklas.lt](http://www.sveikatostinklas.lt))**

### **2.3.2. Sveikatos sistemos specialistai**

Sveikatos sistemos specialistai - endokrinologo, dietologo, dietisto, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo, kineziterapeuto, kardiologo pagalba, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai.

*Konsultavimas, informavimas, testai, mokymai, metodinė literatūra.*

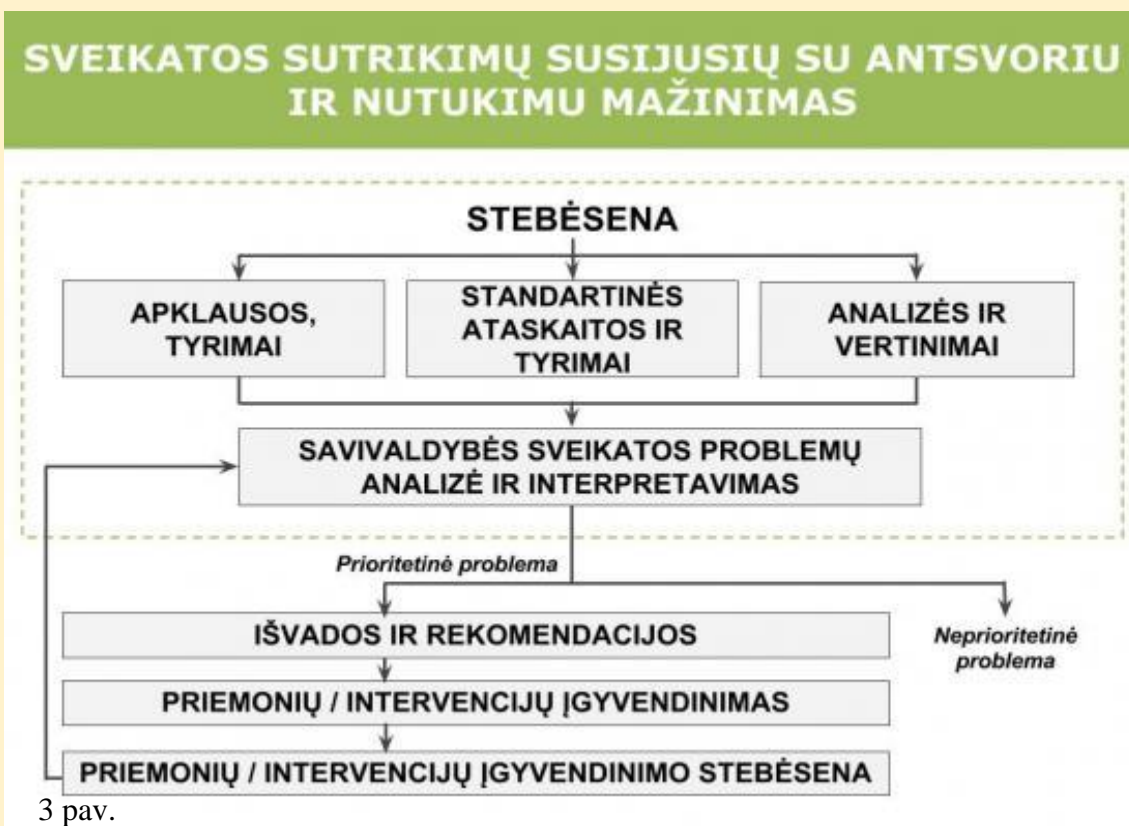
### ***Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:***

*Svarbu žinoti:* Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

*Sveikatos problemos ir konfidencialumas.* Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

- ✓ Švietimo įstaigos:
  - Gimnazijos
  - Pagrindinės mokyklos
  - Pradinės mokyklos
  - Profesinės mokyklos
- ✓ Neformaliojo švietimo įstaigos
- ✓ Vaikų globos namai
- ✓ Plungės psichologinė pedagoginė tarnyba
- ✓ Plungės psichikos sveikatos centras
- ✓ Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:
  - Jaunimo linija
  - Vilties linija
  - Vaikų linija

## SVEIKATOS SUTRIKIMŲ SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR NUTUKIMU MAŽINIMO SISTEMINIS SPRENDIMAS



3 pav.



**Sisteminis sveikatos sutrikimų susijusių su antsvoriu ir nutukimu mažinimo algoritmas** aprašo sisteminių įvertinimą ir su antsvoriu ir nutukimu susijusių problemų poveikio sveikatai prevencijos veiklų valdymą bei organizavimą populiacijos lygmeniu 14-29 metų amžiaus asmenų grupei. Aprašomos veiklos apima tiek stebėsenos, prevencijos tiek ir gydymo paslaugas. Algoritmo aprašas parengiamas atlikus situacijos analizę, kuri parengiama, remiantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro svetainėje pateiktomis „Savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitų rašymo metodinės rekomendacijomis“, JPSPP Modelio diegimo stadijoje ir/ar atnaujinama rengiant metinę savivaldybės visuomenės sveikatos ataskaitą.

#### **Pagrindinės algoritmo dalys:**

- **Stebėseną**, šioje dalyje pateikiama šalies mastu standartinė periodiškai renkama statistinė informacija ir ataskaitos, periodiškai ir ne periodiškai atliekamos apklausos ir tyrimai, epidemiologinės ir paslaugų teikimo analizės bei vertinimai.
- **Savivaldybės sveikatos problemų analizė ir interpretavimas**, šioje dalyje pateikiama savivaldybės epidemiologinės ir paslaugų teikimo analizės ir vertinimų rezultatai ir jų interpretavimas, periodiškai ir ne periodiškai atliekamų apklausų ir tyrimų rezultatai, išvados ir interpretavimas.

**Išvadų, rekomendacijų, priemonių ir intervencijų** bei jų įgyvendinimo stebėsenos dalyse, aprašoma rekomenduojami sveikatos problemų savivaldybėje sprendimo būdai, eiga bei įgyvendinimo stebėseną.

#### **Pagrindinės valstybinės institucijos ir organizacijos**

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
- Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija
- Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija
- Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijas
- Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas
- Lietuvos Respublikos valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
- Rizikos vertinimo ir visuomenės informavimo centras (RVVIC)
- Visuomenės sveikata (virtuali biblioteka)
- Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija

**DETALESNIJ ALGORITMŲ, METODINĖS MEDŽIAGOS, LITERATŪROS, KONTAKTŲ  
IR KITOS SVARBIOS MEDŽIAGOS PATEIKIMĄ GALITE RASTI TINKLAPYJE  
WWW.SVEIKATOSTINKLAS.LT, SKILTYJE "SPECIALISTAMS"**

**Daugiau informacijos apie projektą galite gauti kreipiantis:**

Vitalija Diburienė, Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatore

Mob. tel: +370 673 34028

El. p. [jpsppplunge@gmail.com](mailto:jpsppplunge@gmail.com)