



NORVEGIJOS PARAMA LIETUVAI:  
partnerystė vertybėms  
kurti ir išsaugoti



## PROJEKTO

**Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelio diegimas  
Elektrėnų savivaldybėje**

**ADAPTUOTAS ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBEI  
„SVEIKATOS SUTRIKIMŲ SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR  
NUTUKIMU MAŽINIMO“  
ALGORITMAS**

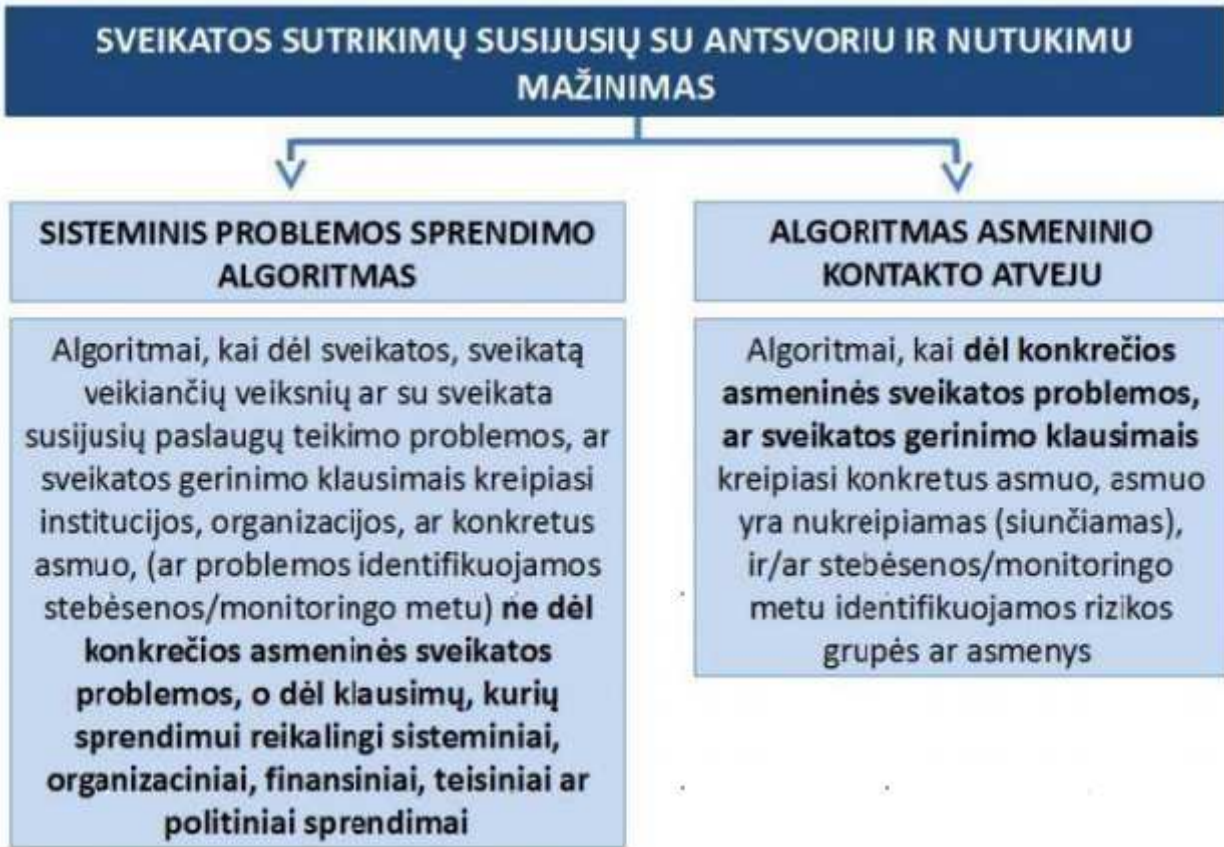
**ALGORITMAS** - taisyklių rinkinys arba operacijų sekos aprašas uždaviniui išspręsti ar apibrėžtam tikslui pasiekti.

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 gyvenimo 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.

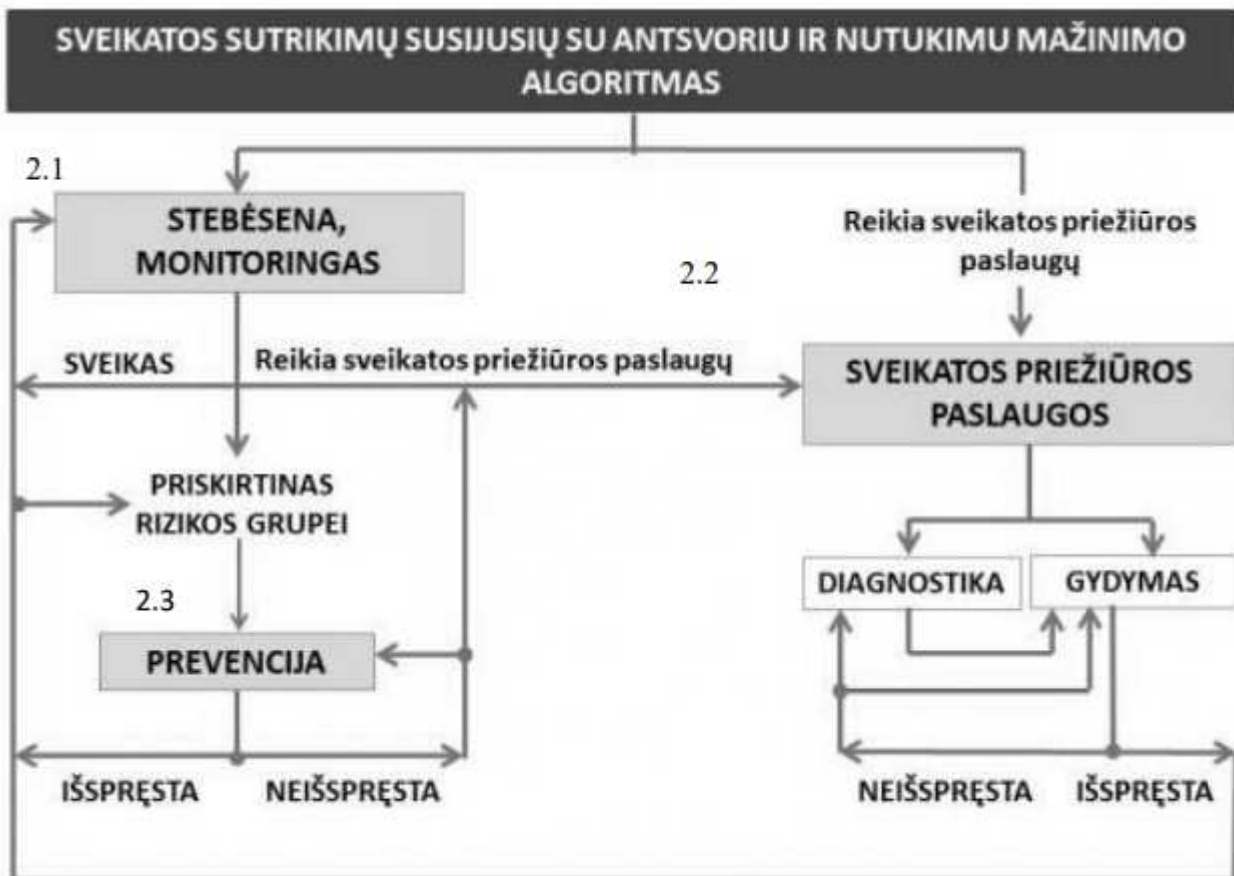
Efektyviam visuomenės sveikatos problemų sprendimui stokojama darnaus visuomenės vystymosi supratimo ir bendradarbiavimo sprendžiant ekonomikos, socialinės ir kultūrinės gerovės, aplinkosaugos ir visuomenės sveikatos klausimus. Norint sėkmingai įgyvendinti Programos tikslus ir uždavinius, būtina siekti, kad sveikatinimo procesas būtų veiksmingesnis ir kad kiti šalies socialinės ekonominės sistemos sektoriai išsipareigotų 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.



## SVEIKATOS SUTRIKIMŲ SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR NUTUKIMU MAŽINIMO ALGORITMAS

### ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS



**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.**

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

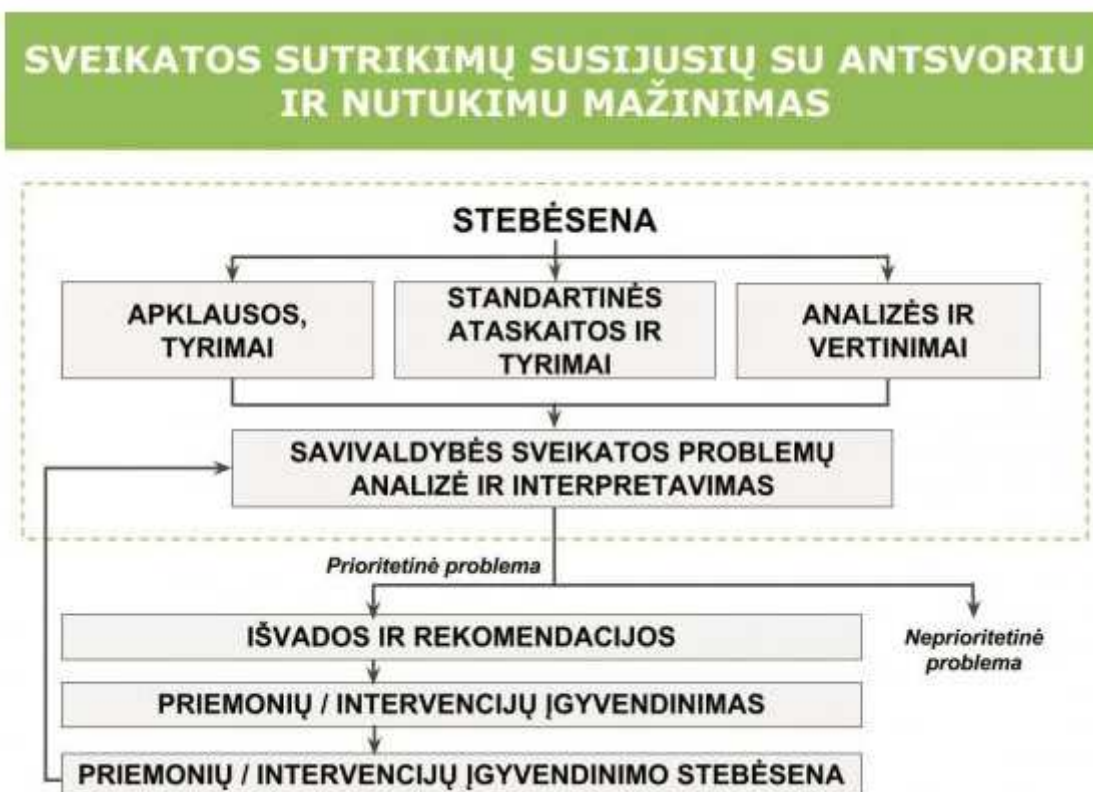
**Svarbu žinoti:** Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

**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.

### **Nutukimo ir antsvorio prevencija**

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 gyvenimą 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.

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



**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

**Pagrindinės Elektrėnų savivaldybės  
institucijos ir organizacijos**

<b>Elektrėnų savivaldybės institucijos ir organizacijos</b>	<b>Adresas, tel. nr.</b>
Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Elektrinės g. 8, Elektrėnai tel. nr. +370 659 67579
VšĮ Elektrėnų psichikos sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 6A, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39646
VšĮ Elektrėnų pirminės sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 6, Elektrėnai tel. nr. +370 528 58220
UAB „MediCA“ klinika	Draugystės g. 12, Elektrėnai Tel. nr. (8 528) 40142
VšĮ Vievio sveikatos priežiūros centras	Liepų g. 16, Vievis (8 528) 27237, 26 301, 54 304 8 687 86 873
VšĮ Elektrėnų ligoninė	Taikos g. 8, Elektrėnai tel. nr. (8 528) 39 553
VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė	Sanatorijos g. 72, Abromiškių km. tel. nr. (8 528) 58 360
Elektrėnų savivaldybės jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinacinis centras	Elektrinės g. 8, Elektrėnai tel. nr. +37065915727
Elektrėnų policijos komisariatas, Vilniaus apskrities vyriausiasis policijos komisariatas	Draugystės g. 32, Elektrėnai Bendrasis pagalbos centras 112
Elektrėnų priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba	Elektrinės g. 16, Elektrėnai Bendrasis pagalbos centras 112
Reabilitacijos centras „Naujas gyvenimas“	Latvių km. 4, Kazokiškių sen., Elektrėnų sav.

	Tel. nr. +37064017025
Elektrėnų „Versmės“ gimnazija	Saulės g. 30, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39 616
Elektrėnų savivaldybės Vievio gimnazija	Šviesos g. 4, Vievis tel. nr. 8 (528) 26 211
Elektrėnų „Ažuolyno“ progimnazija	Rungos g. 24, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39626
Elektrėnų savivaldybės Semeliškių gimnazija	Trakų g. 73, Semeliškės tel. nr. 8 (528) 32537
Elektrėnų profesinio mokymo centras	Rungos g. 18, Elektrėnai Tel. nr. 8 (528) 39 523
Elektrėnų savivaldybės Kietaviškių pagrindinė mokykla	Saulės g. 3, Kietaviškės tel. nr. 8 (528) 44 617
Beįžionių vaikų globos namai	Baįžnyčios g. 9, Beįžionys, Elektrėnų sav. tel. nr. +370 52 841268
Elektrėnų šeimos namai	Draugystės g. 3, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 34130
Elektrėnų šeimos namų vaikų dienos centras	Draugystės g. 3, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39706
Elektrėnų socialinių paslaugų centro Kazokiškių vaikų dienos centras	Mokyklos g. 1, Kazokiškių k., Kazokiškių sen., Elektrėnų sav. tel. nr. 8 (528) 44438
Elektrėnų savivaldybės švietimo paslaugų centras	Rungos g. 5, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 34 271
Elektrėnų savivaldybės švietimo paslaugų centro pedagoginė psichologinė tarnyba	Rungos g. 5, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39 784
Elektrėnų meno mokykla	Rungos g. 5, Elektrėnai



	tel. nr. (8-528) 39816
Elektrėnų savivaldybės Vievio meno mokykla	Semeliškių g. 40, Vievis tel. nr. 8 (528) 26197
Elektrėnų savivaldybės sporto centras	Draugystės g. 20, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39578; 8 (528) 39760
Elektrėnų jaunimo ir moksleivių organizacija „Idėja“	Sodų g. 16 – 39, Elektrėnai tel. nr. +370 655 92393
Elektrėnų LDK Algirdo šaulių 1-oji kuopa (Lietuvos šaulių sąjunga)	Tel. nr. +370 610 84743
Elektrėnų savivaldybės jaunimo reikalų taryba	Rungos g. 5, Elektrėnai Tel. nr. +37064729938
Elektrėnų kultūros centro atvira jaunimo erdvė	Draugystės g. 2, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 54 330
Elektrėnų savivaldybės Vievio kultūros atvira jaunimo erdvė	Trakų g. 7, Vievis tel. nr. +370 6999 4370

**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)
- **Vaikų linija** – tai pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu., tel. **8 800 11 111**, [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)