



Projektas

„Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“

Finansuojamas 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programos „Sveikata“ lėšomis

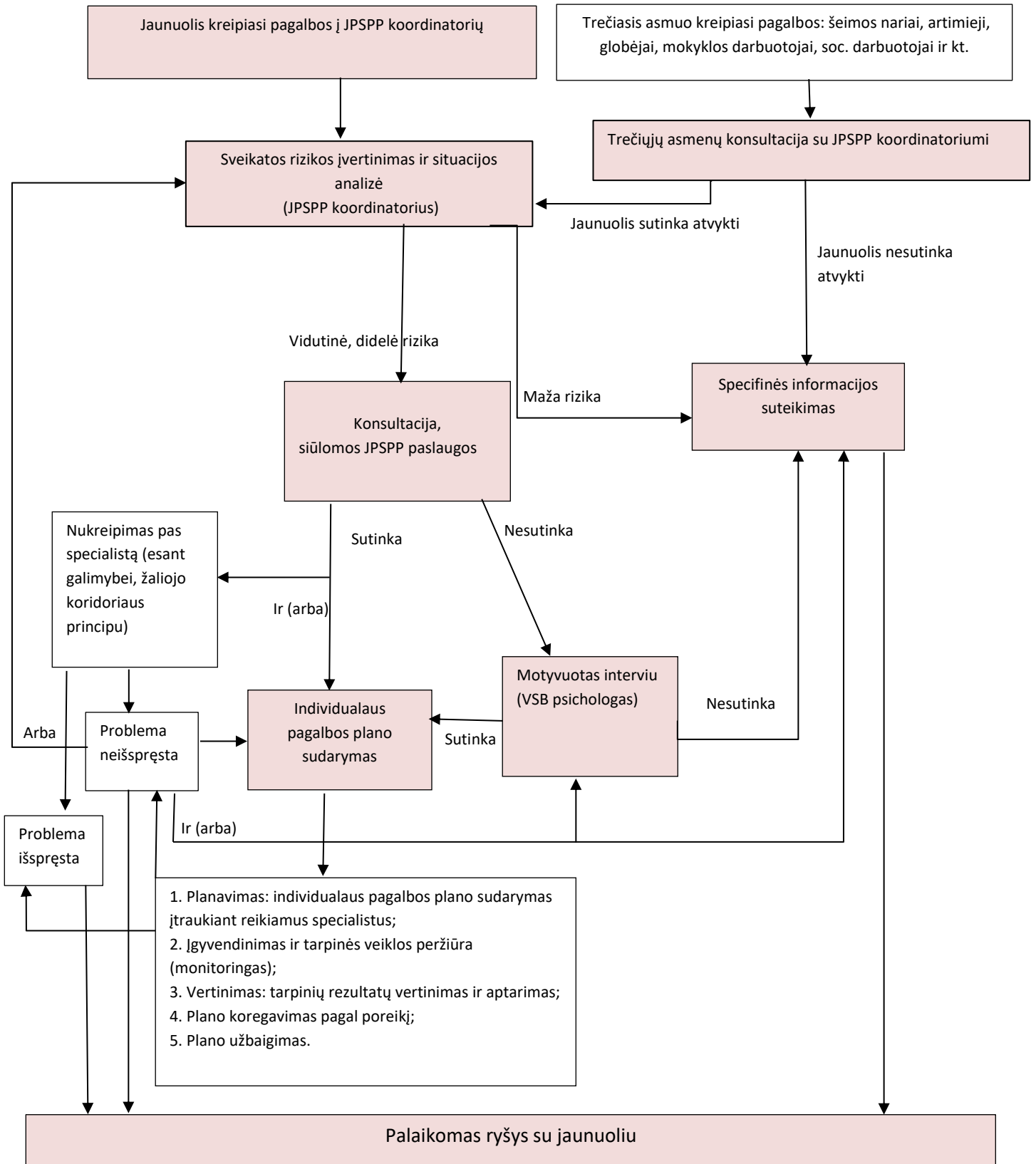
ADAPTUOTAS ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBEI

**SVEIKATOS SUTRIKIMŲ, SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR
NUTUKIMU, MAŽINIMO ALGORITMAS**

ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS

Sveikatos sutrikimų, susijusių su antsvoriu ir nutukimu, mažinimo algoritmas aprašo su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos įvertinimą, pagalbos organizavimo ir prevencijos veiklų tvarką asmeninio kontakto atveju 14–29 metų amžiaus asmenų grupei.

1. Bendroji schema



2. Jaunuolis kreipiasi pagalbos

Jei jaunuolis kreipėsi į Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSPP) koordinatorių dėl antsvorio ir nutukimo problemų, visų pirma koordinatorius turi pasistengti, kad:

- Būtų sukurta pasitikėjimo atmosfera – tai svarbu norint, kad jaunuolis atsiskleistų, galėtų įvertinti savo problemas bei papasakoti apie savo gyvenamos ir mitybos įpročius, svorio reguliavimo sėkmes ir nesėkmes;
- Užtikrinti jaunuolį, kad bus suteikiamos anoniminės ir konfidencialios paslaugos.

Konfidencialumo užtikrinimas:

JPSPP koordinatorius, siekdamas užtikrinti konfidencialumą nukreipdamas jauną asmenį asmens sveikatos priežiūros paslaugoms žaliojo koridoriaus principu, gali sudaryti paciento kodą¹.

1	2	3	4	5	.	6	7	8	9	10
					.					

1, 2 – amžius

3 – lytis [V, M]

4–6 – gyvenamoji vieta (administracinės teritorijos kodas)

7–10 – pirmosios dvi jaunuolio vardo ir pirmosios dvi pavardės raidės

3. Sveikatos rizikos įvertinimas ir situacijos analizė

Rizikos veiksniai antsvoriui ir nutukimui atsirasti:

- Elgsenos ir psichologiniai veiksniai:
 - Mitybos elgesio sutrikimai, šleikštulys, besaikio valgymo priepuoliai, potraukis saldumynams ir riebiam maistui, gėrimams su saldikliais ir alkoholiui, naktinis valgymas, labai griežtas mitybos režimas, praleidžiami arba papildomi valgymai, valgymas neįdėjant fiziologinio sotumo arba alkio
 - Sunkūs mitybos elgesio sutrikimai, pvz., nervinė bulimija
 - Rūkymo nutraukimas, nekompensuojamas mažiau valgant ir (arba) užsiimant aktyvesne fizine veikla, atitinkamai 150–200 kcal. per dieną (vieno cigarečių pakelio nikotino termogenezė)
 - Nepakankamas fizinis aktyvumas
 - Nuolatinė emocinė įtampa, depresija
- Šeiminiai ir socialiniai veiksniai:
 - Santuoka
 - Skyrybos
 - Vienatvė
 - Gedulas

- Nedarbas
- Pakeistas darbas (iš judraus į sėdimąjį) arba profesija
- Persikraustymas
- Metaboliniai ir fiziologiniai veiksniai :
 - Lėta medžiagų apykaita, pvz., dėl poilsio stygiaus
 - Hipotirozė
 - Lipidų oksidacijos sutrikimas
 - Kušingo sindromas
 Šie sutrikimai nepaaiškina (išskyrus hipotirozė) svorio padidėjimo daugiau nei 10 kg.
- Genetiniai veiksniai – paveldimumas – paaiškina 25–40 proc. veiksnių, lemiančių nutukimą. Pagal tėvų KMI galima spręsti, ar jų vaikas turės antsvorio:
 - Nė vienas iš tėvų nėra nutukęs – 10 proc. tikimybė, kad vaikas bus nutukęs
 - Vienas iš tėvų nutukęs – 30–40 proc. tikimybė, kad vaikas bus nutukęs
 - Abu tėvai nutukę – nutukimo tikimybė padidėja iki 70–80 proc.
- Vartojami vaistai:
 - Kortikosteroidai
 - Neuroleptikai
 - Antidepresantai
 - Vaistai nuo epilepsijos
 - Betablokatoriai
 - Vaistai nuo migrenos
 - Kai kurie geriamieji kontraceptikai

Bet kuris veiksnys, turintis įtakos energijos balansui, lems antsvorio arba nutukimo vystymąsi. Koordinatorius vertinant riziką turi atsižvelgti į šiuos veiksnius. Kai kuriuos veiksnius koordinatorius gali neturėti galimybės įvertinti, tačiau pokalbio metu gali paklausti ir pasidomėti (pvz.: mitybos įpročiai).

KMI paskaičiavimas:

$$KMI (kg/m^2) = \frac{Svoris (kg)}{\bar{Ugis}(m)^2}$$

Antsvorio ir nutukimo klasifikacija

Suaugusieji:

- Liesumas – mažiau nei 18,5 kg/m²
- Normalus svoris – 18,5–24,9 kg/m²
- Antsvoris – 25,0–29,9 kg/m²
- Nutukimas:
 - 1 laipsnio nutukimas – 30–34,9 kg/m²
 - 2 laipsnio nutukimas – 35–39,9 kg/m²
 - 3 laipsnio nutukimas – daugiau nei 40 kg/m²

*Žiūrėti 1 priedą

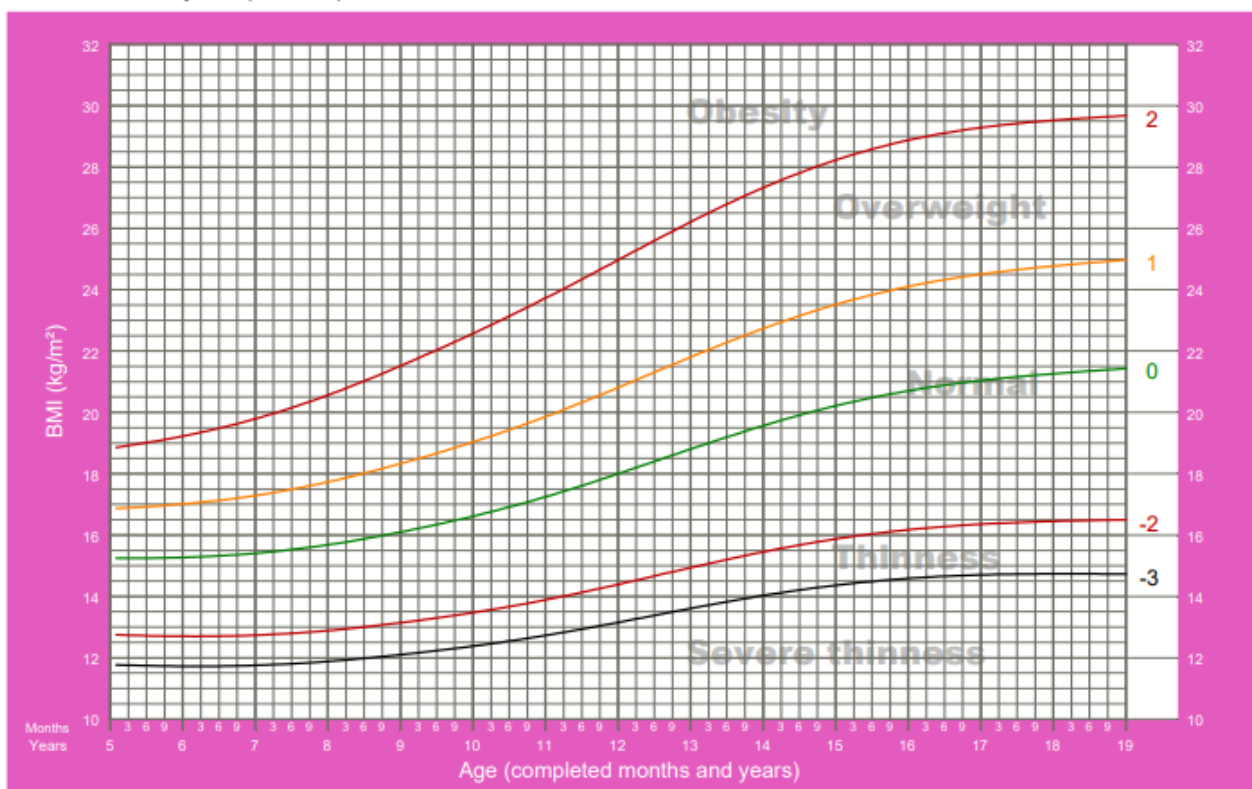
Jaunimas iki 19 metų:

Jaunuolių, skirtingai nei suaugusiųjų, KMI priklauso nuo amžiaus ir lyties. Todėl jei į koordinatorių kreipėsi jaunuolis iki 19 metų, spręsti dėl antsvorio reikia pagal specifinius merginų ir vaikų KMI grafikus. KMI vertinimui taip pat galima naudoti ir specialiai tam sukurtas programas, pvz. PSO programą „AnthroPlus“, kurią galima atsisiųsti iš čia: <https://www.who.int/growthref/tools/en/>).

- Merginos iki 19 metų

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

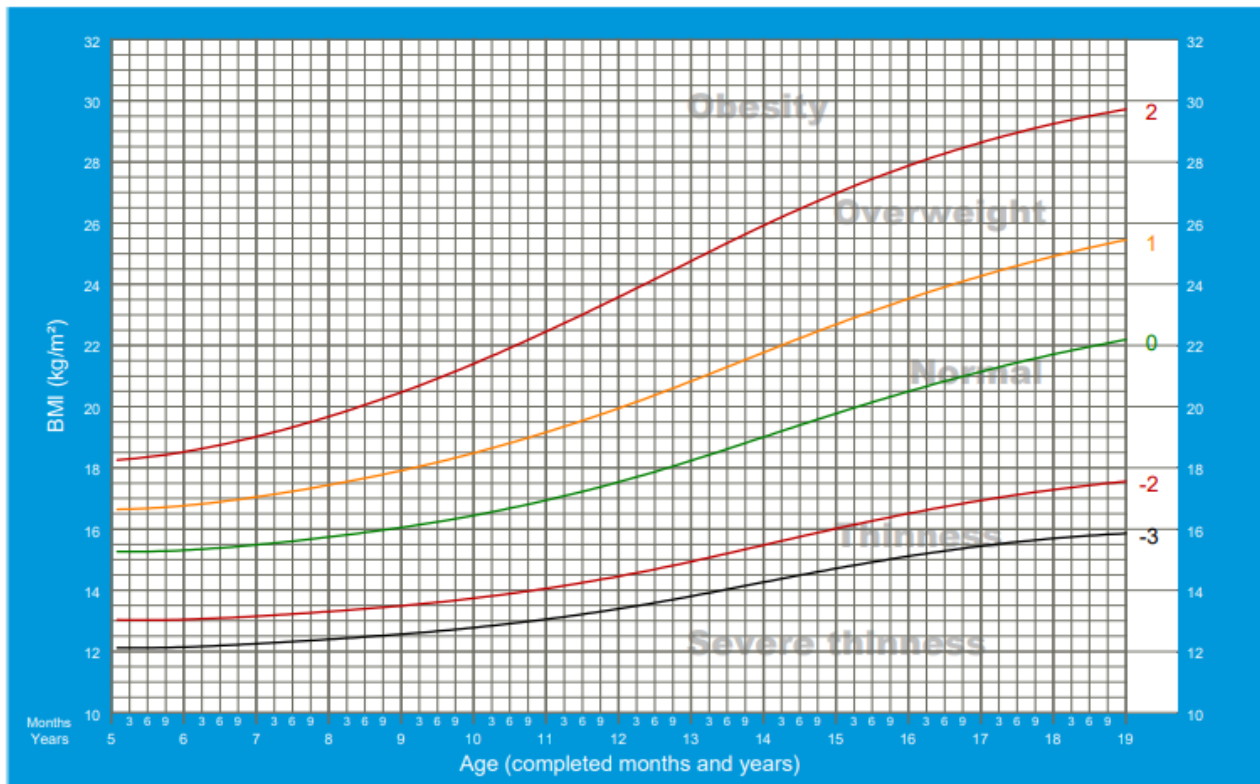


2007 WHO Reference

- Vaikinai iki 19 metų

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Nepriskiriamas rizikos grupei – KMI normalus, asmuo neturi antsvorio ar nutukimo požymių.

Priskiriamas mažos rizikos grupei – jei nėra požymių, tačiau yra paveldimumas ar kitos sąlygos, turinčios įtakos antsvoriui ir (ar) nutukimui atsirasti.

Tokiu atveju taikomos prevencinės priemonės ir (ar) asmeniui rekomenduojama kreiptis į atitinkamos srities specialistus. Prevencija svarbi ir tada, kai požymiai rodo, kad asmuo gali būti priskirtas mažos rizikos grupei (pvz., jo KMI reikšmė yra ribinė tarp normalios ir antsvorio), tačiau jam nereikia sveikatos priežiūros paslaugų.

Priskiriamas didelės rizikos grupei – ryškūs antsvorio ir nutukimo požymiai, KMI daugiau nei 25.0 kg/m².

Antsvorio ir (ar) nutukimo atveju esant didelei rizikai, asmuo Žaliojo koridoriaus principu nukreipiamas pas sveikatos priežiūros specialistus, teikiančius specializuotą medicininę ar kitą reikalingą pagalbą.

Nutukimo rizika sveikatai:

- Antro tipo diabetas
- Širdies ligos, infarktas
- Kraujo spaudimo padidėjimas
- Kai kurios vėžio formos (krūties, storosios žarnos, endometriumo)
- Tulžies pūslės akmenligė
- Cholesterolio padidėjimas

- Miego apnėja
- Gastroezofaginis refliuksas
- Artritas
- Nevaisingumas
- Kepenų ir inkstų ligos
- Psichologinės problemos

4. Konsultacija, siūlomos JPSP paslaugos

Atlikus rizikos sveikatai vertinimą, jaunuolis yra informuojamas apie nustatytą riziką. Jei nustatyta didelė rizika, jaunuoliui siūlomos specialistų paslaugos (pvz. dietologas). Jei jaunuolis sutinka kreiptis į JPSP koordinatoriaus siūlomus specialistus, šios paslaugos žaliojo koridoriaus principu yra kuo greičiau suorganizuojamos. Jei jaunuolis nenori kreiptis į specifinius specialistus, bet vis vien nori gauti pagalbos, koordinatorius turi sukurti individualų pagalbos planą. Šis planas yra kuriamas koordinatoriaus kompetencijos ribose, negalint to padaryti – konsultuojamasi su specialistais (pvz. dietologais)

Tačiau jei jaunuolis visiškai atsisako kreiptis pagalbos, tada koordinacinio centro, Visuomenės sveikatos biuro (toliau – VSB) psichologas turi vykdyti motyvacinį pokalbį, kuriuo būtų siekiama pakeisti jo nuomonę. Be to, šios pradinės konsultacijos metu turi būti įvertinama jaunuolio motyvacija keisti gyvenimo būdą.

Siekiant, kad pokytis būtų sėkmingas, reikia atsižvelgti į:

1. Priežastis ir jaunuolio motyvaciją mesti svorį
2. Prieš tai buvusių bandymus (sėkmingus ir ne) mesti svorį
3. Psichologines ir socialines aplinkybes dėl draugų ir šeimos palaikymo
4. Jaunuolio problemos supratimą: ar jis suvokia riziką sveikatai ir privalumus, numetus svorio
5. Galimybes ir asmens norą skirti savo laiką gyvenimo būdui keisti
6. Nuostatas, požiūrį ir patirtį (gerą ir blogą), susijusią su gyvenimo keitimu
7. Galimas kliūtis, trukdysiančias keistis.

7 etapų motyvacijos skatinimas:

1. Diskutuoti su jaunuoliu apie riziką – pvz., įvertinti jaunuolio tyrimus, liemens apimtį, šeimos anamnezę, paveldimumą, savivertę, savo įvaizdį ir kt. ir kaip tai dera su jaunuolio sveikatos būkle ir gera savijauta.
2. Padėti vertinti motyvacinę stadiją – pvz., užduoti klausimus: kaip jūs jaučiatės dvasiškai? Kada kyla grėsmė jūsų sveikatai? Ar jūs esate bandęs mesti svorį? Kaip manote, ar gyvenimo būdo keitimas turi privalumų, ar dėl to gali kilti tam tikrų nepatogumų?
3. Patarti – pvz., paaiškinti, kad tikslas, kaip ir svorio netekimo greitis turi būti realus. Svarbiausia, kad jaunuolis suprastų, kad bet koks numestas kilogramas yra svarbus. Tai ženkliai sumažintų riziką susirgti širdies ir kraujagyslių, medžiagų apykaitos sutrikimo ligomis.
4. Įvertinti jaunuolio supratimą ir aplinkybes – pvz., paklausti, kaip jis jaučiasi diskusijos pabaigoje.
5. Galiausiai pakalbėti su jaunuoliu apie jo svorio problemą ir fizinį aktyvumą.
6. Jaunuoliui pritarus, parengti dienotvarkę.

7. Procesas turi remtis motyvacinėmis priemonėmis.

Visa motyvacinė priežiūra turi būti empatiška, padrąsinanti ir neteisianti. Tada jaunuoliui bus sukuriama palanki atmosfera, jis jausis gerai. Dvilypumo jausmas yra normali šio proceso dalis, asmuo dažnai jaučiasi tarsi įklimpęs. Labai svarbu šį dvilypumą ištirti, kad būtų galima išspręsti visas dvejones iki tol, kol jaunuolis pradės keistis. Norint, kad jaunuolis pasiektų šio proceso viršukalnę, galima taikyti veiksmingus metodus: klausyti ir performuluoti jo žodžius. Specialistas, taikydamas šį metodą, parodo, kad atidžiai klausosi, supranta ir padės jam atsiskleisti.

5. Individualaus pagalbos plano sudarymas

Individualaus pagalbos plano fazės:

- **Planavimas.** Atlikus išsamią asmens ir jo šeimos situacijos analizę parengiamas individualizuotas kompleksiskai teikiamų paslaugų teikimo ir koordinavimo planas. Planą sudaro JPSPP koordinatorius. Atsižvelgiant į konkretų atvejį yra įtraukiamas psichologas ir (ar) kiti reikalingi specialistai iš tarpinstitucinės komandos. Plano sudarymo metu identifikuojami paslaugos gavėjo poreikiai, parenkamas poreikiams tenkinti reikalingų priemonių, pagalbos būdų, paslaugų kompleksas. Plane detalčiai numatomi tikslai, uždaviniai, etapai, priemonės, priemonių pagalba numatyti pasiekti rezultatai, pagalbos būdai ir vykdymo terminai. Asmuo aktyviai dalyvauja plano parengimo procese. Planas pasirašytinai suderinamas su paslaugos gavėju.

*Jei jaunuolis nusprendžia koreguoti kūno masę, jam reikės mitybos korekcijos, fizinio aktyvumo didinimo ar abiejų kartu. Kokių veiksmų reikės imtis – nustatys gydytojas dietologas. JPSPP koordinatoriaus pareiga – nukreipti jaunuolį pas reikiamus specialistus, kurie teikia reikiamas paslaugas savivaldybėje (pvz.: nukreipiama pas dietologą žaliojo koridoriaus principu, siūlomos sporto įstaigų, su kurioms koordinatorius bendradarbiauja, paslaugos ir pan.).

- **Įgyvendinimas.** JPSPP koordinatorius, atsižvelgdamas į planą, nukreipia paslaugos gavėją gauti tinkamas paslaugas, koordinuoja teikiamas paslaugas naudodamas tiek sveikatos, tiek socialinių, tiek bendruomeninių paslaugų tinklą. Kiekvienas sėkmingas paslaugos gavėjo žingsnis ir tikslo pasiekimas yra įvardijamas ir įvertinamas. Paslaugos gavėjas informuojamas apie veiksmo ir (ar) priemonės tikslą, pobūdį ir tikėtiną rezultatą prieš nukreipiant paslaugos gavėją gauti šias paslaugas. Per kiekvieną konsultaciją jis turi pažadėti, kad iki kito susitikimo pakeis kurį nors įprotį. Labai svarbu, kad nuo pat gydymo pradžios jaunuolis imtų keisti gyvenimo būdą ir tai taptų jo kasdienybe.
- **Stebėseną.** Stebėsenos metu JPSPP koordinatorius nuolat seka, vykdo ir esant poreikiui koreguoja plano įgyvendinimą. Visos stebėsenos metu vyksta tęstinis bendradarbiavimas su paslaugos gavėju. Per susitikimus aptariamas plano įgyvendinimas, vertinamas veiksmingumas ir pažanga, įvedamos korekcijos ar papildymai.
- **Užbaigimas.** Paslaugos teikimas baigiamas įgyvendinus visas numatytas plano priemones.

6. Motyvuotas interviu (VSB psichologas)

Jeigu asmuo problemos nesuvokia, nėra motyvuotas imtis veiksmų, pirmiausia reikia dirbti keičiant asmens elgesį iš nenoro spręsti problemą į problemos suvokimą, nes gerų rezultatų galima pasiekti tik tuo atveju, kai asmuo pats to nori. Keičiant elgesį yra taikomas motyvacinio interviu metodas, su kurio pagalba yra nustatomas asmens motyvacinis lygis ir sužadinas noras keisti savo elgesį.

Stadija	Reikiami veiksmai
Problemų nesuvokimas	Reikia sužadinti abejonę ir kelti jaunuolio suvokimą apie sveikatos problemas, kurios gali atsirasti dėl jo būsenos. Pasiūloma atsvario ir nutukimo mažinimo strategija
Svarstymas	Kartu su jaunuoliu reikėtų pasverti pokyčio plusus ir minusus. Stengtis nusverti į teigiamą pokyčio naudą. Tai galima daryti: <ul style="list-style-type: none">• Apsvarstant ambivalenciją ir alternatyvas• Identifikuojant reikiamo pokyčio priežastis ir rizikas, jei niekas nesikeis• Didinant jaunuolio pasitikėjimą, kad jis gali pakeisti savo gyvenimą būdą.
Pasiruošimas ir veikimas	Svarbu padėti jaunuoliui susikurti realius, įgyvendinamus tikslus bei planą. Pradėti vykdyti planą
Palaikymas	Svarbu jaunuoliui padėti laikytis susikurtų tikslų ir strategijų norint išvengti atkryčio
Atkrytis (mokymasis iš klaidų)	Svarbu padėti jaunuoliui iš naujo susidaryti planą, bet kartu išsiaiškinti, kur buvo padarytos klaidos ir kaip galima būtų jų išvengti ateityje

Motyvacinio pokalbio metu yra svarbu sužadinti jaunuoliui norą vis dėlto bandyti keisti gyvenimo būdą siekiant sumažinti savo atsvario ar nutukimo riziką ar jo poveikį.

7. Specifinės informacijos suteikimas

Atlikus rizikos vertinimą, jaunuolis, kuriam buvo nustatyta maža rizika, konsultuojamas apie prevencines priemones, informuojamas apie atsvario ir nutukimo žalą sveikatai, rizikos veiksnius. Kad jaunuolis nepereitų į vidutinės ar didelės rizikos lygį, jis turi būti supažindinamas su informacija, kaip galėtų palaikyti sveiką svorį. Koordinatorius aktyviai bendradarbiauja su Visuomenės sveikatos biuru (toliau – VSB) siekdamas sukurti ar gauti informaciją apie atsvarį ir nutukimą. Tai gali būti:

- Lankstinukai
- Mokymai
- Seminarai
- Užsiėmimai
- Kita

Apie bet kokią veiklą, kuri gali būti palanki jaunuoliui, koordinatorius turėtų žinoti ir ją pasiūlyti jaunam žmogui.

Svarbu jaunuoliui nurodyti jo savivaldybėje esančias įstaigas, kurios galės padėti tuo atveju, kai jis norės kreiptis dėl antsvorio ir nutukimo. Ši specifinė informacija suteikiama ir JPSPP koordinatoriaus paslaugų atsisakantiems vidutinės/didelės rizikos jaunuoliams bei tretiesiems asmenims, kai jaunuolis, dėl kurio buvo kreiptasi, atsisako atvykti.

8. Trečiųjų asmenų konsultacija su JPSPP koordinatoriumi

Gali būti, kad į JPSPP koordinatorių kreipsis ne pats jaunuolis, o jo artimieji, mokyklos personalas, pažįstami ir pan. Tokiu atveju visų pirma reikia išsiaiškinti, kokia yra situacija ir suorganizuoti susitikimą su jaunuoliu. Jei jis sutinka, tai vyksta asmeninės konsultacijos, tačiau jei atsisako – konsultuojami tretieji asmenys. Koordinatorius pataria, kaip jiems geriau elgtis ir ką daryti. Paaškinamas KMI paskaičiavimo būdas, suteikiama informacija apie sveiką mitybą, fizinį aktyvumą ir pan. Jei koordinatoriui niekaip neišeina suorganizuoti asmeninio susitikimo su jaunuoliu, jis turėtų bandyti jį pasiekti bendradarbiaudamas su VSB (pvz., kartu su VSB keliauja į mokyklas ir veda užsiėmimus apie antsvorį ir nutukimą).

9. Palaikomas ryšys su jaunuoliu

Ryšio palaikymas su jaunuoliu yra labai svarbus pokyčių etape. Galima nuolatos domėtis, kaip jaunuoliui sekasi laikytis jam sukurto plano, padrąsinti, kad viskas gerai, ar tiesiog padėti laikytis grafiko. Tačiau net jei jaunuolis mano, kad jam nesiseka, koordinatorius neturi smerkti ar peikti, bet turi pasiūlyti kitas priemones arba užtikrinti, kad jis sugebės pakeisti savo gyvenimo būdą (motyvacinio interviu principu). Su jaunuoliu galima susitarti dėl papildomų susitikimų, kurių metu būtų aptariamose sėkmės ir nesėkmės, ir pan.

Paslaugas teikiančios institucijos

Kur kreiptis skubios pagalbos atveju:

- Bendrasis pagalbos telefono numeris (policija, gaisrinė, greitoji medicinos pagalba) – 112
- Apsinuodijimų informacijos biuras, budintis gydytojas, tel. (8 50 236 2052 arba 8 687 53 378
- Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Ūmių apsinuodijimų skyrius, tel. 8 520 40 825
- Jaunimo linija, tel. 8 800 28 888
- Krizių įveikimo centras, tel. 8 640 51 555
- Emocinės paramos teikimo telefonu kontaktai <http://www.klausau.lt/telefonai>

Kitos įstaigos savivaldybėje:

Elektrėnų savivaldybės institucijos ir organizacijos	Adresas, tel. nr.
Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Taikos g. 8B, 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
Elektrėnų socialinių paslaugų centras	Draugystės g. 3-2, Elektrėnai Tel. nr. (8 528) 39 690
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	Taikos g. 8B, 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
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 LDK Algirdo šaulių 1-oji kuopa (Lietuvos šaulių sąjunga)	Pergalės g. 9B, Elektrėnai Tel. nr. +370 610 84743
Elektrėnų savivaldybės jaunimo reikalų taryba	Rungos g. 5, Elektrėnai Tel. nr. +37064729938
Elektrėnų kultūros centro Atviras jaunimo centras	Draugystės g. 2, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 54 330
Elektrėnų kultūros centro Vievio atvira jaunimo erdvė	Trakų g. 7, Vievis tel. nr. +370 6999 4370
Elektrėnų kultūros centro Pakalniškių atvira jaunimo erdvė	Mokyklos g. 3, Pakalniškės Tel. nr. 867517563
Elektrėnų savivaldybės vaiko gerovės komisija	Rungos g. 5, Elektrėnai Tel. nr. 8 528 58069
Vilniaus apskrities vaiko teisių apsaugos skyrius Elektrėnuose	Elektrinės g. 8, Elektrėnai. Tel. 861082538
Lietuvos probacijos tarnyba, Vilniaus regiono skyrius, Elektrėnai	Rungos g. 22, Elektrėnai Tel. nr. 868517052

Lietuvos telefoninės pagalbos tarnybų telefonų numeriai ir darbo laikas:

Šiais numeriais nemokamai galima skambinti iš visos Lietuvos

Tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija. Emocinę paramą teikia savanoriai	8 800 28 888	I–VII, visą parą
Vaikų linija. Emocinę paramą teikia savanoriai	116 111	I–VII, 11.00–23.00
Linija doverija (pagalba paaugliams ir jaunimui teikiama rusų kalba). Emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai	8 800 77 277	II–VI, 16.00–20.00
Vilties linija. Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	116 123	I–VII, visą parą
Pagalbos moterims linija Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	8 800 66 366	I–VII, visą parą

Informacijos šaltiniai, esantys Portalo duomenų bazėje

Teisės aktai

- Lietuvos Respublikos Maisto įstatymas (2000 m. balandžio 4 d. Nr. VIII-1608, Vilnius). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.98953/asr>
- Lietuvos Respublikos patvirtintas Reklamos įstatymas (2000 m. liepos 18 d. Nr. VIII-1871). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.106104/asr>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.411986/asr>
- Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimas Nr. XI-1296 „Dėl 2011–2020 metų valstybinė sporto plėtros strategijos patvirtinimo“. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=395701
- Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymas Nr. V-941 „Dėl sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/285853b09aee11e68adcda1bb2f432d1?jfwid=-wd7z8q07r>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. vasario 3 d. įsakymas Nr. V-93 „Dėl Lietuvos medicinos normos MN 31:2017 „Gydytojas dietologas“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/faeea2d0e94411e6be918a531b2126ab?jfwid=-9dzqnu77q>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. liepos 13 d. įsakymas Nr. V-825 „Dėl Lietuvos Medicinos normos MN 32:2015 „Dietistas. Teisės, pareigos, kompetencija ir

- atsakomybė“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/26a61fd0299711e58a4198cd62929b7a?jfwid=2r1mctal>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. V-935 „Dėl Lietuvos medicinos normos MN 123:2004 „Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.247644?positionInSearchResults=1&searchModelUUID=fe7b6326-a255-41f0-80b2-b65889741f2c>
 - Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. vasario 9 d. įsakymas Nr. V-184 „Dėl Lietuvos medicinos normos MN 124:2016 „Kineziterapeutas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/f9639d10cf7011e59019a599c5cbd673/asr>

Mokomoji medžiaga, metodinės rekomendacijos

- Vilniaus universitetas (VU), Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC), Lietuvos sveikatos mokslų universitetas (LSMU). Sveikos gyvensenos rekomendacijos (Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga). Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014-12-15%20Sveikos-mitybos-rekomendacijos-2011%20RB%20AB.pdf>
- SMLPC, VUF, KMU. Sveikos mitybos rekomendacijos (Metodinės rekomendacijos). Vilnius, 2010. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2010.pdf
- R. Bartkevičiūtė, A. Barzda (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos skatinimas. (Metodinė-informacinė medžiaga). Vilnius, 2014. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014%20MOK%20rekom%20mitybos%20skatinimas%202015%2001%2012.pdf>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. Metodinės rekomendacijos mokytojams. Vilnius, 2007. Prieiga per internetą: <http://www.smm.lt/uploads/documents/Archyvas/Methodines%20rekomendacijos%20mokytojams%20%20Sveikso%20mitybos%20ir%20fiz.pdf>
- R. Zumeras (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). Vaikų nutukimo stebėsena. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams. Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/VAIKU%20NUTUKIMO%20OSTEBESENA.pdf
- Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas: mokomoji knyga. Vilnius: VU leidykla, 2009;
- Valius L., Jaruševičienė L. (Sud.). Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje. Kaunas: Vitae Litera, 2008;
- Edita Albavičiūtė. Lietuvos jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų antropometriniai rodikliai ir jų sąsajos su socialiniais ir gyvensenos veiksniais. Daktaro disertacija. Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (09B), Kaunas, 2013;

- R. Zumeras. Fizinio aktyvumo renginių organizavimas ir vertinimas. Metodinis-informacinis leidinys. Vilnius, 2014 m. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014-12-15%20FA_renginiai.pdf
- R. Zumeras. Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas. Metodinis-informacinis leidinys. Vilnius, 2014 m. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/2015-02-04%20VAIKU%20FA%20SKATINIMAS%20-%20metodikos%20pabaigtos.pdf
- R. Zumeras, V. Gurskas (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. Vilnius, 2012. Prieiga per internetą: <http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20mokiniu%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatos%20tema.pdf>

Internetinės svetainės

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Prieiga per internetą: <http://www.hi.lt/sveikatos-informacijos-centras.html>
- Valgymo sutrikimų centras. Prieiga per internetą: http://www.vasaros.lt/sk_valgymosutrikimu.htm
- Nacionalinė dietetikos federacija. Mėgaukis maistu. Prieiga per internetą: <https://www.megaukismaistu.lt>
- Pasaulio sveikatos organizacija. Informacijos centras apie atsvorį ir nutukimą. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Informacinė medžiaga, lankstukai, plakatai

- Maisto pasirinkimo piramidė. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveika-mityba-ir-gyventoju-mitybos-gerinimas/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas>
- 10 patarimų kaip sveikai maitintis. Metodinė medžiaga (žaidimas), 1998, Vilnius. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/10%20patarimu%20kaip%20sveikai%20maitintis.pdf
- Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Lankst%20Ka%20zinai%20apie%20darzoves%20spausdinimui.pdf

Populiarūs straipsniai ir interviu

- Sveikos mitybos piramidė – sveika norma ar sveikas konservatyvumas?
- Maisto derinimas: ko vienoje lėkštėje šiukštu neturėtų būti
- Vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje: mokytojų nuomonė
- Harvardo specialistai sukūrė savas mitybos rekomendacijas
- Mitybos specialistė Roma Bartkevičiūtė: „Lietuviai apvertė maisto pasirinkimo piramidę“
- Prof. dr. Rimantas Stukas: valgome tam, kad gyventume, o ne atvirkščiai
- Du svarbiausi rodikliai maistui – kokybė ir kiekis (interviu su R. Stuku)
- Prof. R. Stukas: kava tapo jvaizdžio dalimi
- Prof. R. Stukas: lietuviai piktnaudžiauja užkandžiais
- Prof. Rimantas Stukas: vis dar mažai valgome daržovių
- R. Stukas: apie lietuvių mitybos įpročių ypatumus
- Prof. R. Stukas: žuvų taukus reikėtų vartoti ir vasarą
- Profesorius Rimantas Stukas: „Pienas turi vienintelį trūkumą“
- Profesorius Rimantas Stukas: kaip maitintis, kad gyventume ilgai ir laimingai

Testai, skaičiuoklės

- KMI testas
- PSO programa „AnthroPlus“, <https://www.who.int/growthref/tools/en/>

1 PRIEDAS. KMI reikšmės suaugusiems

Antsvorio ir nutukimo klasifikacija pagal kūno masės indeksą (KMI), liemens apimtį ir su tuo susijusių ligų riziką*

	Per mažas svoris	Normalus svoris	Antsvoris	Nutukimas (I)	Nutukimas (II)	Ekstremalus nutukimas (III)
Kūno masės indeksas (KMI) (kg/m ²).	< 18.5	18.5–24.9	25.0–29.9	30.0–34.9	35.0–39.9	40.0 +
Rizika susirgti* palyginus su normaliu svoriu ir liemens apimtimi + Padidėjusi liemens apimtis gali būti padidėjusios rizikos sveikatai požymis, net jei asmens svoris yra normalus						
Vyrai – 102 cm ar mažiau, moterys – 88 cm ar mažiau			Padidėjusi	Didelė	Labai didelė	Ekstremaliai didelė
Vyrai > 102 cm, moterys > 88 cm			Didelė	Labai didelė	Labai didelė	Ekstremaliai didelė
Komentaras	Kūno svoris gerokai per mažas. Atsparumas infekcijoms, imuninė sistema, funkcinė būklė labai silpnos. Didelė rizika susirgti depresija, širdies nepakankamumu. Reikia nedelsiant susirūpinti savo sveikata!	Kūno svoris normos ribose. Pagerinus mitybos įpročius ir sportuojant galima pagražinti savo kūno linijas.	Rizika susirgti medžiagų apykaitos, širdies ir kraujagyslių sistemos, virškinimo ligomis. Būtina susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata.	Rizika susirgti medžiagų apykaitos, širdies ir kraujagyslių sistemos, virškinimo ligomis. Būtina susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata.	Didelė rizika susirgti cukriniu diabetu, arterine hipertenzija (padidėjęs kraujospūdis), širdies ligomis ir virškinamosios sistemos ligomis. Didelė insulto rizika. Būtina nedelsiant susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata.	Didelė rizika susirgti cukriniu diabetu, arterine hipertenzija (padidėjęs kraujospūdis), širdies ligomis ir virškinamosios sistemos ligomis. Didelė insulto rizika. Būtina nedelsiant susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata.
Veiksmai	Būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą	Normalaus kūno svorio palaikymas	Rekomenduojama kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą	Kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą	Būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą	Būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą
Papildoma informacija						

*Atminkite, kad rizika gali padidėti, ar sumažėti. Rizikos lygio vertinimą rekomenduojama kartoti ar atlikti periodiškai.