



Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programos vykdymo rekomendacijos, skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biurams



**širdies ir kraujagyslių ligų
ir cukrinio diabeto rizikos
grupių asmenų sveikatos
stiprinimo programa**

VILNIUS

2018 m.

Įvadas

Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa (toliau – Programa) vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-979 „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2016 m. gegužės 13 d. įsakymo Nr. V-615 redakcija) (toliau – Tvarkos aprašas).

Programos tikslas – integruojant pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų bei savivaldybių visuomenės sveikatos biurų vykdomą sveikatinimo veiklą efektyviau stiprinti rizikos grupių asmenų sveikatą, supažindinti šiuos asmenis su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

Programa skirta 40–65 m. amžiaus rizikos grupių asmenims, tačiau joje gali dalyvauti ir kiti suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupių asmenims.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, vykdydamas Tvarkos aprašą, apibendrina iš savivaldybių visuomenės sveikatos biurų gautas metines Programos vykdymo ataskaitas, apibendrina jų rezultatus nuo 2015 metų. Remiantis ataskaitų duomenimis, matyti, kad Programos įgyvendinimas kasmet gerėja, pradėjusių ir baigusiujų Programą dalyvių skaičius auga (2015 m. Programą pradėjo 1392 asmenys, baigė 397 asmenys; 2016 m. pradėjo 1320 asmenų, baigė 539 asmenys; 2017 m. pradėjo 1853 asmenys, baigė 1003 asmenys). Taip pat matyti, kad kasmet vis daugiau savivaldybių įsitraukia į Programos vykdymą ir mažėja savivaldybių, kuriose Programa nevykdyta.

Šiomis rekomendacijomis siekiama apibendrinti sukauptą Programos įgyvendinimo patirtį ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų gerąją praktiką. Jos skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biurams.

Daugiau informacijos apie Programą ir jos vykdymo ataskaitas galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainės rubrikoje „ŠKL ir CD sveikatos stiprinimo programa“ adresu:

http://www.smlpc.lt/lt/neinfekciniu_ligu_profilaktika/skl_ir_cd_sveikatos_stiprinimo_programa/.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS VYKDYMO REKOMENDACIJOS

Darbo organizavimo rekomendacijos

- Suburti Programos įgyvendinimo savivaldybėje komandą, kurioje lyderio vaidmenį atliktų visuomenės sveikatos biuras.
- Visuomenės sveikatos biure Programai įgyvendinti suburti kompetentingų specialistų komandą, į kurią būtų įtrauktas visuomenės sveikatos specialistas, kardiologas, psichologas, dietologas, kineziterapeutas, sporto treneris, šeimos gydytojas, gydytojas endokrinologas ar kt. reikalingi specialistai.
- Savivaldybių administracijoms kartu su visuomenės sveikatos biurų bei pirminės sveikatos priežiūros įstaigų atstovais organizuoti apvaliojo stalo diskusijas, aptariant konkrečiai savivaldybei aktualius klausimus ir problemas, pasirinkti savivaldybei optimaliausią Programos įgyvendinimo schemą, palaikyti nuolatinį bendravimą ir bendradarbiavimą tarp Programą koordinuojančių įstaigų.
- Keistis informacija, gerąja patirtimi ir įgyvendinant Programą bendradarbiauti su kitų savivaldybių visuomenės sveikatos biurais.

Programos viešinimas, visuomenės informavimas

- Programos viešinimo strategijose nusimatyti tikslines grupes ir joms labiausiai prieinamus informacijos kanalus.
- Programos viešinimui naudoti logotipą, sukurtą Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru:



- Suderinus su atsakingais asmenimis, viešose vietose (sveikatos priežiūros įstaigose, parduotuvėse, stotyse, miesto transporte ir pan.) platinti spausdintą informaciją (plakatus, skrajutes, skelbimus) apie Programą.
- Reguliariai skelbti informaciją apie Programą vietinėje spaudoje, TV, radijo laidose, įvairių visuomenės sveikatos biuro organizuojamų renginių metu.
- Informuoti apie Programą visuomenės sveikatos biuro, pirminės asmens sveikatos priežiūros centro ir kitų įstaigų interneto svetainėse ir socialiniuose tinkluose.
- Telekomunikacinėmis priemonėmis (telefonu, el. paštu) kviesti rizikos grupių asmenis dalyvauti Programoje.

Bendradarbiavimas su Lietuvos nacionalinei sveikatos sistemai priklausančiomis pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigomis (toliau – PASPI)

- Remdamiesi gerosios praktikos pavyzdžiais Lietuvoje, matome, kad efektyviausiai Programa įgyvendinama bendradarbiaujant asmens sveikatos priežiūros ir visuomenės sveikatos priežiūros įstaigoms, todėl rekomenduojame užmegzti nuolatinius bendradarbiavimo ryšius su savivaldybės asmens sveikatos priežiūros įstaigų vadovais ar atsakingais asmenimis.
- Viešųjų ir privačių PASPI gydytojų susirinkimuose periodiškai informuoti gydytojus, PASPI vadovus, koordinatorius apie Programą, raginti į ją siųsti pacientus.
- Užtikrinti, kad visi šeimos gydytojai nuolat turėtų pacientams skirtų kvietimų dalyvauti Programoje.
- Pasirašyti susitarimus su PASPI administracijomis dėl numatomų siųsti pacientų skaičiaus.
- Programos vykdymo veiklą įtraukti į šeimos gydytojų gerų darbo rezultatų rodiklių sąrašą, taip motyvuojant šeimos gydytojus dirbti ir prevencijos srityje.
- Programos vykdymo rodiklį įtraukti į savivaldybei pavaldžių pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų vadovų veiklos vertinimo rodiklių sąrašą.

Bendradarbiavimas su savivaldybėmis

- Biurams komunikuoti su savivaldybės atsakingais asmenimis (gydytoju, administracijos direktoriumi, meru), informuoti ir įtraukti juos, rengti raštų ir kt. administracinių dokumentų projektus dėl PASPI dalyvavimo įgyvendinant Programą skatinimo.
- Siekti, kad savivaldybės administracija į PASPI vadovų atestacijos kriterijus įtrauktų asmenų, numatomų siųsti į Programą, skaičių.

Programos dalyvių pritraukimas, motyvavimas, Programos tęstinumo užtikrinimas

- Telekomunikacinėmis priemonėmis nuolat priminti į Programą siųstiems asmenis apie dalyvavimą Programoje.
- Sutikimą dalyvauti Programoje pasirašiusiems asmenims kvietimus teikti elektronine forma, jeigu tik yra galimybė.
- Sudaryti sąlygas Programos dalyviams užsiėmimuose dalyvauti jiems patogiu metu bei strategiškai patogioje vietoje (pvz., asmens sveikatos priežiūros įstaigos patalpose).
- Sudaryti su dalyviais sutartis, kuriose jie įsipareigoję dalyvauti visoje Programoje, iki jos pabaigos.
- Visą Programos dalyvių mokymams skirtą medžiagą pateikti kuo interaktyviau, stengiantis ne tik suteikti informacijos, bet ir kuo labiau motyvuoti keisti savo gyvenimo įpročius.
- Pagal galimybes kuo labiau individualizuoti Programos dalyviams teikiamų mokymų turinį.
- Gerinti dalyviams pristatomos medžiagos kokybę, siekti, kad ji būtų kuo patrauklesnė.
- Kviesiti savanorius asmenis dalyvauti Programoje.
- Taikyti motyvacines priemones dalyviams, ieškoti galimybių Programą baigusiems asmenims suteikti tam tikrų privilegijų (pvz., suteikti nuolaidą sporto klubo abonementui, įsteigti prizą, didinantį motyvaciją siekti rezultato, įteikti sveikatos pasą, fizinio aktyvumo

„receptą“, dovanoti lipdukus, nemokamą kavą/arbata, nemokamą mankštą, nemokamus apsilankymus baseine ir pan.).

- Numatyti galimybes toliau stebėti Programoje dalyvavusių asmenų sveikatos būklę ir jos pokyčius sudarant sąlygas dalyvauti tęstinėje sveikatos stiprinimo programoje. Pagal galimybes organizuoti papildomas konsultacijas ir praktinius užsiėmimus, tarpusavio pagalbos grupes rizikos grupių asmenims.
- Sudaryti sąlygas Programoje dalyvavusiems ir ją baigusiems asmenims pasinaudoti sveikos gyvensenos atnaujinimo ir tobulinimo galimybėmis. Suburti palaikomąsias grupes, pasiūlyti ir įtraukti jas į kitas savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vykdomas sveikatos stiprinimo programas, veiklas, nemokamus renginius (pvz., šiaurietiškojo ėjimo pratybas, sveikatinamąsias mankštas, seminarus, protmūšius ar kt.).
- Baigusiems Programą asmenims nuolat teikti palaikymą, paskatinimą bei priminimą apie teisingos gyvensenos principų laikymosi svarbą (pvz., el. paštu reguliariai siųsti naujienlaiškius sveikos gyvensenos temomis, gerosios patirties istorijas).

