SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

SENYVO AMŽIAUS ŽMONĖMS PALANKIŲ (SVEIKATOS POŽIŪRIU) BENDRUOMENIŲ KŪRIMAS

INFORMACINIS LEIDINYS

Vilnius, 2015

Senyvo amžiaus žmonėms palankių (sveikatos požiūriu) bendruomenių kūrimas

Informacinis leidinys

Parengė
Virginija Rudaminienė

Informacinis leidinys parengtas įgyvendinant Nacionalinės demografinės (gyventojų) politikos strategijos šeimos gerovės srityje įgyvendinimo 2014–2015 m. veiksmų plano (TAR, 2014-4432) 9.2 priemonę.

Leidinyje pateikiami patarimai, kaip esamas ir naujai besikuriančias bendruomenes padaryti palankiomis senyvo amžiaus žmonėms. Išvardijamos veiklos, kurios turėtų būti vykdomos bendruomenėse, kad senyvo amžiaus žmogus šalia savo bendraminčių jaustųsi patogiai, saugiai ir galėtų sveikai senti.

Kalbos redaktorė
Lina Biekštaitė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokykla, 2015

TURINYS

Įvadas 4

Priežastys, dėl kurių reikia burtis į senyvo amžiaus žmonėms palankias (sveikatos požiūriu) bendruomenes 5

Kokia turėtų būti senyvo amžiaus žmonėms palanki (sveikatos požiūriu) bendruomenė 6

Veiklos grupės, kurias turėtų vykdyti senyvo amžiaus žmonėms palanki (sveikatos požiūriu) bendruomenė 7

- Informacijos apie sveiką gyvenseną, sveiką senėjimą, teikimas, konsultavimas ir mokymas 7
- Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas 7
- Informacijos apie organizuojamus ir jau įvykusius renginius sklaida

Poveikio sritys, kuriose veiklą turėtų vykdyti senyvo amžiaus žmonėms palanki (sveikatos požiūriu) bendruomenė 8

- Sveikos mitybos skatinimas ir nutukimo prevencija 8
- Fizinio aktyvumo skatinimas 9
- Sveikos aplinkos kūrimas 10
- Sužalojimų prevencija 11
- Rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencija 12
- Psichikos sveikatos stiprinimas 13
- Užkrečiamųjų ligų prevencija 14

Literatūra 15

1 priedas. Atmintinos sveikatos dienos 16

2 priedas. Rekomendacijos, kaip taisyklingai plauti rankas 18

Įvadas

Menkėjantis socialinis statusas, mažėjančios pajamos, silpstanti sveikata, ribotos funkcinės galimybės – tai pokyčiai, kurie lydi dažną senyvo amžiaus žmogų. Ne kiekvienas gali susidoroti su neišvengiamais iššūkiais, prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų. Tačiau senyvo amžiaus žmogus nėra paliekamas likimo valiai. Mūsų šalyje formuojama palanki aplinka, kuri padeda vyresniems žmonėms pasitikti naujus gyvenimo iššūkius. Greitas medicinos technologijų vystymasis lengvina senyvo amžiaus žmonėms būdingus sveikatos sutrikimus, negalias. Medicinos mokslo naujovės: susidėvėjusių sąnarių keitimas dirbtiniais endoprotezais, akių kataraktos gydymas, drumstą akies lęšiuką pakeičiant dirbtiniu, klausos atkūrimas klausos aparatais, širdies stimuliatorių implantavimas, kosmetologinės intervencijos, efektyvių medikamentų, atkuriančių funkcines organizmo veiklas, išradimas bei daugelio kitų dar visai neseniai neegzistavusių sveikatos technologijų taikymas keičia vyresnių žmonių senėjimo eigą, suteikia jiems galimybes ilgiau išlikti savarankiškais, aktyviais visuomenės nariais. Šiuo metu Lietuvoje vykdomos PSDF biudžeto lėšomis finansuojamos prevencinės programos leidžia laiku diagnozuoti onkologinius susirgimus ir juos gydyti ankstyvoje stadijoje.

Bendros visos valstybės pastangos gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms įveikti senėjimo iššūkius, bet vien to nepakanka – būtinos kiekvieno piliečio pastangos. 2014–2020 metų nacionalinės pažangos programoje nustatytas bendrasis tikslas – skatinti kiekvieną gyventoją realizuoti savo galimybes mokantis, kuriant, tiriant, **tikslinga veikla prisiimant atsakomybę už save, už savo sveikatą**, valstybę ir aplinką.

Puikus savirealizacijos senyvame amžiuje būdas yra ugdyti sveikos gyvensenos savimonę. Viena iš inovacijų, skirtų sveikai gyvensenai formuoti (palaikyti) ir sveikatai stiprinti, galėtų būti pagyvenusių žmonių būrimasis į tikslines grupes: bendruomenes. **Organizuotos bendruomenės, kurių nariai susieti emociniais ryšiais ir bendrumo jausmu, yra vienas pagrindinių atviros visuomenės veiksnių**. Pagal Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymą, nuo 2014 m. sausio 1 d. visuomenės sveikatos stiprinimo funkciją valstybė perdavė savivaldybėms. Įstatyme nustatyta, kad turi didėti bendruomenės narių ir jiems atstovaujančiųjų supratimas apie sveikatą ir ligų priežastis, savivaldybėse teikiamų mokslo įrodymais grįstų sveikatos stiprinimo paslaugų kiekis ir kokybė. Savivaldybės turi:

- atnaujinti ir plėtoti tolygią sveiką gyvenseną skatinančią viešąją infrastruktūrą (taip pat švietimo įstaigose ir aukštosiose mokyklose);
- plėtoti visuomenės informavimą, švietimą ir mokymą visuomenės sveikatos temomis, stiprinti bendrą sveikatos raštingumą;
- remti visą gyvenimą trunkančio sveikatos ir sveikos gyvensenos ugdymo (-si) ir mokymo (-si) iniciatyvas;
- remti inovacijas, skirtas sveikai gyvensenai formuoti ir sveikatai stiprinti.

Esamos ir naujai besikuriančios bendruomenės turėtų būti palankios (sveikatos požiūriu) senyvo amžiaus žmonėms. Pasitelkusios švietimą turėtų ugdyti bendruomenės visų narių (įskaitant senyvo amžiaus žmones) sveiką gyvenseną, bendradarbiaudamos su kitomis organizacijomis skatinti aktyvų gyvenimo būdą, informuoti visuomenę ir skatinti jos sąmoningumą. Siekdama plėtoti šią veiklą, Sveikatos apsaugos ministerija nuo 2006 m. vykdo Nevyriausybinių

organizacijų, dalyvaujančių sveikatos stiprinimo veikloje, skatinimo programą. Jos tikslas – skatinti nevyriausybines organizacijas aktyviai dalyvauti formuojant bei įgyvendinant sveikatos politiką, didinant visuomenės informuotumą, skleidžiant informaciją apie sveiką gyvenseną, profilaktines programas ir kitas su sveikatos stiprinimu susijusias veiklas. 2015 metais programos įgyvendinimui skirti 57 924 eurai.

Apibrėžti senyvo amžiaus žmonėms palankią (sveikatos požiūriu) bendruomenę galėtume taip: tai **bendruomenė, kuri dalyvauja senyvo amžiaus žmonių sveikatos stiprinimo politikos formavime ir įgyvendinime ir sveikatos stiprinimo veikloje, didina jų informuotumą, skleisdama informaciją apie sveiką gyvenseną, profilaktines programas ir kitas su sveikatos stiprinimu susijusias veiklas.**

Priežastys, dėl kurių reikia burtis į senyvo amžiaus žmonėms palankias (sveikatos požiūriu) bendruomenes

Pagyvenusiems žmonėms gyvenimo pokyčiai pasireiškia trimis lygmenimis: socialiniu, psichologiniu ir biologiniu. Visi jie turi įtakos žmogaus dvasinei būsenai ir sveikatai.

Socialiniai pokyčiai pagyvenusiems žmonėms sukelia daugybę psichologinių problemų:

Neigiamas jaunosios kartos požiūris į pagyvenusį žmogų, su amžiumi blogėjanti sveikata yra pagrindinės atsiskyrimo nuo darbinės veiklos priežastys. Išėjus į pensiją iškyla gyvenimo prasmės, savęs vertinimo ir naujo įvaizdžio kūrimo klausimai. Pasikeičia žmogaus įprastinis dienos režimas, jis netenka kolektyvo, bičiulių ir susiformavusių ryšių. Sumažėja finansinės galimybės, gyvenimo būdas ir kokybė. Išėjęs į pensiją žmogus išgyvena tam tikrą netikrumo laikotarpį. Tačiau nėra to blogo, kas neišeitų į gerą – žmogus daugiau dėmesio gali skirti sutuoktiniui, anūkams, kitiems šeimos nariams. Atsiradęs laisvo laiko perteklius leidžia užsiimti savišvieta ir bendruomenine veikla.

Sutuoktinio praradimas įvairiapusiškai keičia gyvenimo kokybę tiek finansine, tiek sveikatos prasme – nutrūksta dvasinis ir fizinis ryšys, siejęs žmones ilgus metus. Tapus našliu nereikėtų užsisklęsti. Bendravimas su bendraminčiais, jungimasis prie bendruomenių ir dalyvavimas jų veikloje padėtų bent iš dalies kompensuoti prarastas vertybes.

Priklausomybė nuo kitų dažniausiai pasireiškia sulaukus 85-erių metų amžiaus, bet dažnai tai nutinka ir anksčiau – senstant didėja tikimybė susirgti rimta liga ar tapti neįgaliu. Visą gyvenimą žmogus, siekęs nepriklausomybės ir saviraiškos, tampa priklausomas fiziškai ar finansiškai nuo kitų – dažniausiai nuo suaugusių vaikų, kurie neretai taip pat priklauso pagyvenusių žmonių kategorijai. Dėl subjektyvių priežasčių ne visada vaikų ir tėvų tarpusavio santykiai išlieka geri. Nereikėtų bijoti pasirinkti alternatyvos – gyvenimo bendruomenėje (slaugos ar seniems žmonėms skirtuose namuose), kas šiuo metu Lietuvoje nėra populiaru. Gyvenimas bendruomenėje užtikrina visavertį gyvenimą, palengvina artimųjų naštą.

Pats žmogus šiuo laikotarpiu būdamas aktyvus, kurdamas naujas sveikatos požiūriu palankias bendruomenes ar jungdamasis prie jau esančių, įnešdamas į jų veiklą savo idėjas, gali gerinti ne tik savo, bet ir aplinkinių gyvenimo kokybę.

Kokia turėtų būti senyvo amžiaus žmonėms palanki (sveikatos požiūriu) bendruomenė

Lietuvoje 2011 metų pabaigoje, UAB „BGI Consulting“ duomenimis (4), buvo identifikuota daugiau kaip 1800 bendruomeninių organizacijų. Didžiausia bendruomeninių organizacijų koncentracija – kaimiškose vietovėse. Čia nebūtina kurti naujų bendruomenių, reikėtų jau esančių bendruomenių veiklą pakreipti tokia linkme, kuri leistų kuo daugiau pagyvenusių žmonių, gyvenančių vienkiemiuose, nuošaliose gyvenvietėse, ištraukti iš namų, integruoti į bendruomenę ir sumažinti jų vienatvę.

Esama ar besikurianti bendruomenė turi suteikti pagyvenusiems žmonėms ne tik teisinių, ekonominių, bet ir sveikos gyvensenos žinių, ugdyti sveiko senėjimo įpročius. Taip pat teikti ne tik materialinę bei buitinę pagalbą, bet ir formuoti pozityvų pagyvenusio žmogaus įvaizdį, plėsti jo kultūrinio, socialinio gyvenimo galimybes. Palankiose (sveikatos požiūriu) bendruomenėse vykdoma veikla turėtų pagerinti pagyvenusių žmonių finansinę padėtį, sumažinti diskriminaciją dėl jų amžiaus. Bendruomenė galėtų plėtoti tarptautinius ryšius socialinės ir sveikatos reabilitacijos srityje, į savo veiklą integruoti kitų šalių partnerių patirtį.

Senyvo amžiaus žmonėms palanki (sveikatos požiūriu) bendruomenė, siekdama savo tikslų, burdama bendruomenės narius bendrai veiklai pagal gyvenamąją vietovę, turėtų nepamiršti į savo gretas pasikviesti senyvo amžiaus asmenis, numatyti jiems veiklą (nepamirštant savanorystės), kurioje jie galėtų geriausiai atsiskleisti. Ji galėtų padėti organizuoti įvairius renginius, diskusijas senyvo amžiaus žmones dominančiais klausimais, kurti **grupes sveikatinimo projektų kūrimui** ir įgyvendinimui. Bendradarbiauti ir dalytis patirtimi su analogiškomis bendruomenėmis Lietuvoje ir užsienyje, kitomis visuomeninėmis ir politinėmis organizacijomis bei Lietuvos valstybinėmis institucijomis. Bendrauti su visuomenės sveikatos priežiūros įstaigomis bei vietos visuomenės sveikatos specialistais, rengti ir įgyvendinti bendruomenei aktualius sveikatinimo projektus, organizuoti sveikos gyvensenos populiarinimo dienas, renginius. Dalyvauti panašaus pobūdžio organizacijas vienijančiuose struktūriniuose vienetuose (asociacijose, susivienijimuose, sąjungose ir kt.).

Daugiau informacijos apie senyvo amžiaus žmonių sveikatos stiprinimo veiklą Lietuvoje ir kitose šalyse galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Lektura/2015-09-22%20Vyresniu%20aprasas.pdf;

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Lektura/2014-12-15%20Vyresniu%20SS%20aprasas(1).pdf.

Veiklos grupės, kurias turėtų vykdyti senyvo amžiaus žmonėms palanki (sveikatos požiūriu) bendruomenė

Informacijos apie sveiką gyvenseną, sveiką senėjimą teikimas, konsultavimas ir mokymas

Informacija apie sveiką gyvenseną, sveiką senėjimą gali būti skleidžiama organizuojant teminius vakarėlius, popietes, seminarus arba dalyvaujant kitų organizatorių rengiamuose masiniuose renginiuose. Į pagalbą galima pasitelkti visuomenės sveikatos, sveikatos priežiūros ir kitų sričių specialistus, netradicinės medicinos atstovus, informaciją pateikti naudojantis naujausiomis informacinėmis technologijomis – tai leistų senyvo amžiaus žmonėms pajusti laiko dvasią, gyvenimo ritmą. Mokslinę ir praktinę informaciją reikėtų pateikti populiariai, iliustruojant gausia vaizdine medžiaga. Renginių metu galima prašyti senyvo amžiaus žmones pasidalyti savo patirtimi, išklausyti jų nuomonę. Į renginius rekomenduojam kviesti įvairaus amžiaus žmonių meninius kolektyvus, taip paįvairinant renginius ir pritraukiant daugiau dalyvių.

Gyvenantiems arčiau miestų senyvo amžiaus žmonėms seminarai ir mokymai sveikos gyvensenos temomis gali būti organizuojami trečiojo amžiaus universitetuose. Atokiau gyvenančių senjorų grupinį nuvykimą į tokius užsiėmimus galėtų organizuoti bendruomenės. Daugiau informacijos apie trečiojo amžiaus universitetus galima rasti:

http://www.treciojoamziausuniversitetas.lt;
http://www.scmazeikiai.lt/lt/TAU-treciojo-amziaus-universitetas;
http://www.ku.lt/visuomenei/treciojo-amziaus-universitetas.

Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas

Nepakanka daug žinoti apie sveiką gyvenseną ir mokėti pritaikyti turimas žinias praktikoje – net ir senyvame amžiuje turime formuoti įgūdžius. Tai padaryti galime daug kartų kartodami tą patį veiksmą, kol tai taps įpročiu. Jeigu bendruomenės sprendimu paeiliui keletas masinių renginių bus organizuojama be svaigiųjų gėrimų (blaiviai), tai taps įpročiu ir ateinančios kartos neįsivaizduos, kad gali būti kitaip. Geri pavyzdžiai turėtų būti užkrečiami: jaunimo organizuojamas vasaros festivalis „Varom“ ypatingas tuo, kad renginys vyksta be svaigalų, bet tai visai netrukdo jiems švęsti atsipalaidavus ir beprotiškai. „Naisių vasaros“ festivalio organizatoriai stengiasi nustebinti didėjantį lankytojų srautą ne naujais svaigiaisiais gėrimais, bet kasmet pasiūlydami vis naują, išskirtinę programą, kokybiškų edukacinių užsiėmimų šeimoms.

Kasmet organizuojant mažesnės ar didesnės apimties teminius bendruomenės renginius, kurie pasirenkami pagal Jungtinių Tautų, Pasaulio sveikatos organizacijos ir Lietuvos Vyriausybės skelbiamą atmintinų dienų sąrašą (1 priedas), galima bendrystės pagrindu formuoti ir senyvo amžiaus žmonių, ir jaunimo sveikos gyvensenos įgūdžius. Teminių renginių metu reikėtų organizuoti muges, kuriose senyvo amžiaus žmonės galėtų ne tik parodyti, bet ir parduoti savo rankomis sukurtas gėrybes (užaugintas daržoves ir vaisius, mezginius ir kitus gaminius) bei taip pagerinti savo materialinę padėtį.

Informacijos apie organizuojamus ir jau įvykusius renginius sklaida

Senyvo amžiaus žmonės skaito laikraščius ir žurnalus, klauso radijo, žiūri televizijos laidas, kai kurie naršo internete, dažnai apsilanko sveikatos priežiūros įstaigose. Į tai reikėtų atkreipti dėmesį renkantis, kur geriausia skelbti informaciją apie organizuojamus renginius, pakvietimus dalyvauti juose. Svarbu skelbti informaciją ir apie jau įvykusius renginius: patartina išsamiai aprašyti renginio eigą, paminėti dalyvių pavardes, įdėti kuo daugiau renginio nuotraukų, taip motyvuojant senyvo amžiaus žmones aktyviau dalyvauti bendruomeninėje veikloje.

Lietuvos mastu visą informaciją apie senjorų gyvenimą ir jų veiklos aktualijas galima sužinoti 2013 m. Lietuvos pagyvenusių žmonių asociacijos sukurtoje pagyvenusių žmonių duomenų bazėje http://lpza.lt/lpza-duomenu-baze .

Poveikio sritys kuriose veiklą turėtų vykdyti senyvo amžiaus žmonėms palanki (sveikatos požiūriu) bendruomenė

Sveikos mitybos skatinimas ir nutukimo prevencija

Dėl susiformavusių įpročių vyresnio amžiaus žmonės dažniau valgo riebią mėsą, lašinius, riebius pieno produktus, gamindami žiemai konservus daugiau naudoja druskos, cukraus. Todėl ilgainiui atsiranda sveikatos problemų: antsvoris ar nutukimas, hipertenzija, kraujyje padidėja cholesterolio ir cukraus kiekis, išsivysto aterosklerozė, diabetas, insultas ar infarktas. Dėl savo konservatyvaus požiūrio ir ribotų finansinių galimybių vyresnio amžiaus žmonės dažniausiai vengia išbandyti modernius, palankesnius sveikatai maisto gaminimo būdus, tokius kaip maisto gaminimas garuose, kepimas be riebalų, atsargų ruošimas šaldant ar džiovinant produktus ir pan.

Todėl bendruomenių sveikatinimo grupių nariai turėtų bendradarbiaudami su kitomis organizacijomis ir specialistais organizuoti įvairius palankaus sveikatai maisto gaminimo seminarus, praktinius užsiėmimus, kuriuose būtų formuojami nauji sveikos mitybos įpročiai.

Teikiant informaciją ar organizuojant renginius vyresnio amžiaus žmonėms, reikėtų atkreipti dėmesį į tokias mitybos ir nutukimo temas: pagyvenusių žmonių sveikatos saugotojai; mityba ir išeminis insultas; prieskoniai maiste, kurie mažina cholesterolio perteklių; mityba ir kraujospūdis; mitybos reikšmė imuninei sistemai; mitybos reikšmė kauliniam audiniui ir pan.

Praktiniai patarimai:

Pasitarus su dietologu, atlikti anketinį senyvo amžiaus žmonių maisto dienos raciono tyrimą, kuris leis dietologui parengti asmenines rekomendacijas dėl sveikos mitybos.

Pasikvietus sveikatos priežiūros ir visuomenės sveikatos specialistus organizuoti senyvo amžiaus žmonių sveikatos būklės įvertinimo renginį, kurio metu matuojamas kraujo spaudimas, ūgis, svoris, cukraus kiekis kraujyje ir įvertinimas kūno masės indeksas (KMI).

Organizuoti periodinius sveiko maisto ruošimo renginius (konferencijas, olimpiadas, konkursus), kurių metu būtų aptariami maisto gaminimo higieniniai reikalavimai, kaip maisto kokybė priklauso nuo laikymo sąlygų ir priemonių, kurios naudojamos ruošiant maistą. Renginio metu gali būti vertinamas paruoštas gaminys, nurodomos klaidos, kurios yra daromos gaminant maistą, duodami patarimai, kokius maisto produktus pirkti parduotuvėje, kaip įvertinti produktų

kokybę. Verta priminti, kad maisto gaminiuose, kurie parduodami parduotuvėse, būna priedų, kurie gali sukelti įvairius negalavimus. Rekomenduojama paaiškinti, ką reiškia maisto produktų ženklinimas simboliu „rakto skylutė“.

Fizinio aktyvumo skatinimas

Senyvo amžiaus žmonių fizinio aktyvumo mažėjimas yra viena iš pagrindinių nutukimo priežasčių. Antsvoris ir nutukimas didina lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip antrojo tipo cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių negalavimų, hiperlipidemijos, depresijos, osteoporozės ir kai kurių onkologinių susirgimų riziką.

Senyvo amžiaus žmonės pagal savo galimybes atlieka namų ruošos ar ūkio darbus (skalbia, gamina maistą, plauna grindis, langus, valo dulkes, šienauja, laisto, ravi, kasa), laisvalaikiu vedžioja augintinius, grybauja, vaikšto, šoka, plaukia, važiuoja dviračiu. Šią veiklą įvardijame kaip fizinį aktyvumą, bet jis yra per mažas norint išvengti antsvorio ir nutukimo ir kitų nepageidaujamų susirgimų. Norėdami pagerinti savo gyvenimo kokybę senyvo amžiaus žmonės turi pamažu didinti fizinį krūvį ir tai pagerins nuotaiką, laikyseną, padės išvengti nutukimo, mažins širdies nepakankamumą, normalizuos padidėjusį kraujo spaudimą, apsaugos nuo priešlaikinės mirties.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) parengtas fizinio aktyvumo rekomendacijas, skirtas lėtinių neinfekcinių ligų pirminei prevencijai, 65 metų ir vyresnio amžiaus asmenims rekomenduojama mažiausiai 150 min. per savaitę užsiimti vidutinio intensyvumo ar 75 min. didelio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla arba ekvivalentišku vidutinio ir didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklos deriniu. Aerobinis aktyvumas turi trukti ne mažiau kaip 10 min. Asmenys su judėjimo apribojimais turi tris ar daugiau kartų per savaitę užsiimti fizine veikla. Du ar daugiau kartų per savaitę rekomenduojama atlikti pratimus raumenų jėgai stiprinti (osteoporozės profilaktika). Jeigu dėl sveikatos būklės šios amžiaus grupės suaugusieji negali būti fiziškai aktyvūs, kaip siūloma šiose rekomendacijose, jie turi būti fiziškai aktyvūs tiek, kiek gali pagal savo sveikatos būklę.

Senyvo amžiaus žmonėms palankios (sveikatos požiūriu) bendruomenės sveikatinimo grupių nariai kartu su vietos pagyvenusių žmonių klubais turėtų vykdyti veiklą ta linkme, kad būtų galima į fizinio lavinimo užsiėmimus pritraukti ir pasyvesnius senjorus. Teikiant informaciją senyvo amžiaus žmonėms, reikėtų atkreipti dėmesį į pagrindinę fizinio aktyvumo temą: fizinio aktyvumo teigiamą poveikį pagyvenusių žmonių sveikatai. Organizuojant fizinio aktyvumo renginius reikia stengtis išlaikyti periodiškumą. Informacija gali būti skleidžiama įvairiais būdais. Tam tinka lankstinukai, paskaitos, skelbimai, plakatai, vakaronės, vietinės radijo ir televizijos laidos, įvairios šventės ir nemokami renginiai bei užsiėmimai. Informacija gali būti skleidžiama minint tarptautines dienas: Pasaulinę sveikatos dieną (balandžio 7 d.), Judėjimo sveikatos labui dieną (gegužės 10 d.), Tarptautinę pagyvenusių žmonių dieną (spalio 1 d.).

Praktiniai patarimai:

Vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo mokymas galėtų vykti bendruomenės ir sveikatingumo klubuose, trečiojo amžiaus universitetuose. Praktiniai užsiėmimai – mokyklų sporto salėse, poliklinikų reabilitacijos centruose, bendruomenių namuose ir kitose įstaigose.

Reikėtų organizuoti mankštas, parenkant pratimus lankstumui, judrumui, pusiausvyrai, eisenai lavinti per šokį, muziką, žaidimus ir teigiamas emocijas.

Turint galimybę reikėtų organizuoti grupinius užsiėmimus sporto salėse ir baseinuose, pasitelkiant į pagalbą kvalifikuotus trenerius, kurie prižiūrėtų, kad dalyviai saugiai ir tinkamai mankštintųsi.

Mokyti šiaurietiško ėjimo taip pat turėtų instruktorius, kuris patartų, kaip pasirinkti lazdas, mokytų šiaurietiško ėjimo technikos. Siekiant įgyti pagrindinius ėjimo įgūdžius reikėtų organizuoti keletą užsiėmimų.

Rekomenduojama organizuoti šokių vakarones senjorams. Šokiai ypač naudingi tiems, kas skundžiasi stuburo skausmais. Šokiai ne tik moko valdyti savo kūną, bet ir padeda pakoreguoti kūno svorį, kuris, kaip žinome, daro įtaką sveikatai. Šiuolaikiniai šokiai sudegina 300 kcal per pusvalandį, o per vieną Lotynų Amerikos šokių užsiėmimą galima numesti nemažai svorio.

Sveikos aplinkos kūrimas

Senyvo amžiaus žmonės dažniausiai kenčia dėl somatinių susirgimų (lėtinių kraujotakos, kvėpavimo sistemos ligų), kuriems įtaką daro aplinkos oro tarša, geriamojo vandens užterštumas nitratais, klimato kaitos padarinių poveikis (kaitra, šaltas oras). Dėl aplinkos neigiamos įtakos senyvo amžiaus žmonėms didėja vėžinių susirgimų išsivystymo rizika. PSO aplinkos kokybei nusakyti vartoja terminą „aplinkos sveikata“ (angl. environmental health), pas mus Lietuvoje vartojamas terminas „sveika aplinka“, kuri susideda iš fizinių, biologinių, socialinių ir psichosocialinių aplinkos veiksnių, 25–33 proc. lemiančių žmonių sveikatą ir gyvenimo kokybę.

Informacijos apie sveikos aplinkos kūrimą, apie pagrindinius aplinkos sveikatos rizikos veiksnius ir apsisaugojimo priemones yra labai daug, todėl svarbu, kad ji senyvo amžiaus gyventojams būtų pateikiama suprantamai, jiems prieinamuose informacijos šaltiniuose.

Siūloma, kad informaciniai pranešimai senyvo amžiaus gyventojams būtų pateikiami jų mėgstamų radijo ir televizijos laidų metu. Informacija apie aplinkos veiksnių galimą žalingą poveikį vyresnio amžiaus gyventojams gali būti perduodama bendradarbiaujant su asmens sveikatos priežiūros (šeimos, bendrosios praktikos gydytojais, slaugytojais), socialinės priežiūros ir slaugos darbuotojais ir pan.

Praktiniai patarimai:

Organizuoti teminius susitikimus:

Klimato kaita. Informuokite senjorus apie žalingą ultravioletinių spindulių poveikį odai, patarkite per karščius dėvėti galvos apdangalus, nepamiršti saulės akinių, visada turėti geriamojo vandens, daugiau laiko praleisti namuose, lauke būti pavėsyje. Teikite informaciją apie tinkamą naudojimąsi saulės voniomis. Tai galėtų daryti šeimos gydytojas arba slaugytojas.

Oro tarša. Priminkite, kokie galimi oro taršos šaltiniai, kad taršos šaltiniu gali būti ir jų kūrenama krosnis. Patarkite, kaip teisingai eksploatuoti savo turimą įrenginį, kokį ir kaip efektyviau naudoti kurą, kokias atliekas galima deginti. Pakalbėkite apie patalpų vėdinimo poveikį patalpų oro kokybei. Į susitikimą pasikvieskite priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojus.

Atliekų rūšiavimas. Pradėkite nuo to, kokios būna atliekos, kokį poveikį jos daro aplinkai, kaip jas rūšiuoti, kaip gyventi, kad sumažėtų atliekų kiekis.

Vandens ir dirvožemio užterštumas. Priminkite, kad tai lemia per didelis cheminių priemonių (šampūnų, prausiklių, valiklių, trąšų) naudojimas. Prisiminkite vandens telkinius ir taršos šaltinius, esančius bendruomenės gyvenamoje teritorijoje. Paaiškinkite, kaip žemės ūkio veikla, vykdoma

bendruomenės gyvenamoje teritorijoje, gali turėti įtakos vandens kokybei. Paaiškinkite, kaip vandens šuliniai gali būti apsaugoti nuo galimos taršos šaltinių. Pateikite mokslinių tyrimų įrodymus (rezultatus), kaip tam tikros žmogaus ligos gali būti susijusios su vandens tarša.

Asmens sveikatos priežiūros įstaigose, socialinės rūpybos institucijose galėtų būti platinami savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų parengti bukletai, atmintinės, skrajutės aktualiais aplinkos sveikatos klausimais.

Senyvo amžiaus žmonėms palankios (sveikatos požiūriu) bendruomenės sveikatinimo grupių nariai gali konsultuotis aplinkos sveikatos klausimais Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centre (Kalvarijų g. 153, Vilnius, tel. (8 5) 247 7340), Sveikatos apsaugos ministerijos nemokamu tel. 8 800 66 004, (8 5) 270 0101, savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose.

Daugiau informacijos:
http://www.sam.lt/go.php/lit/Kur-kreiptis-ivairiaissveikatos-klausimais/1168;
http://www.smlpc.lt/aplinkossveikata.

Sužalojimų prevencija

Senyvo amžiaus žmonės, kaip ir dauguma Lietuvos gyventojų, tyčia ar netyčia patiria įvairių sužalojimų (mechaninių, cheminių, terminių, elektros ar jonizuojančiosios spinduliuotės). Netyčinių sužalojimų priežastys yra transporto įvykiai, atsitiktiniai apsinuodijimai (smalkėmis, alkoholiu, vaistais, grybais), nukritimai, atsitiktiniai skendimai, nudegimai, apsiplikymai, uždusimai, užspringimai ir kitos atsitiktinės išorinės priežastys, tokios kaip šalčio poveikis, elektros srovės poveikis ir kt. Tyčiniai sužalojimai apima savižudybes ir smurtinius sužalojimus. Senyvo amžiaus žmones kamuoja osteoporozė, jų suprastėjęs regėjimas, ribotas fizinis aktyvumas, vaistų vartojimas ir aplinkos pavojai lemia dažnesnius nukritimus ir susižalojimus. Norint mažinti senyvo amžiaus žmonių traumų skaičių, reikėtų organizuoti kursus, seminarus kritimų prevencijos tematika. Reikėtų mokyti, kaip susitvarkyti buitį ir vengti kitų rizikos nukristi faktorių.

Praktiniai patarimai:

Organizuoti susitikimus su senyvo amžiaus žmonėmis, kurių metu būtų aptariami veiksniai, didinantys riziką susižaloti, mokoma, kaip jų išvengti. Būtina įspėti, kad žiemos metu netgi gerai nuvalytas ir pabarstytas grindinys gali būti pavojingas dėl nuolat kintančių oro sąlygų. Kai kuriose vietose ledas ar sniegas gali būti užsilaikęs ilgiau (pavyzdžiui, pavėsyje), kai kur gali būti plonas, beveik nematomas ledo sluoksnis – to nepastebėjus galima paslysti. Reikia priminti, kokį pavojų kelia neužšalę ežerai, upės, kad vieną žmogų išlaiko ne plonesnis nei 7 cm ledas, o grupė žmonių neturėtų lipti ant plonesnio nei 15 cm ledo. Oficialią informaciją apie ledo storį galima rasti Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos prie Aplinkos ministerijos interneto puslapyje.

Organizuoti seminarus, kurių metu būtų mokoma, kaip susitvarkyti buitį, kad būtų išvengta traumų. Čia padėtų knygutė „Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų?“: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/senuku_traumos_2014.pdf.

Organizuoti įvairius šviečiamuosius renginius apie apsinuodijimus buityje, apie nuodingąsias medžiagas, augalus, grybus. Senjorams būtina aiškinti, kad tai yra tie susirgimai, kurių dažniausiai galima išvengti, žinant, kur slypi pavojus. Apsinuodijimai kartu su traumomis užima

trečiąją vietą mirčių struktūroje. Siekdami sumažinti mirčių skaičių, turime informuoti senyvo amžiaus žmones apie Ekstremalių sveikatai situacijų centrui priklausantį Apsinuodijimų informacijos biurą, kurio darbuotojai nemokamu telefonu teikia informaciją, kaip elgtis vienokiu ar kitokiu atveju. Neatidėliotina informacija apsinuodijus teikiama visą parą tel.: (8 5) 236 20 52 arba 8 687 53 378. Daugiau informacijos galima rasti: http://www.tox.lt.

Organizuoti teorinius ir praktinius pirmosios pagalbos teikimo mokymus. Visą informaciją apie pirmosios pagalbos teikimą ir metodinę medžiagą rasite Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos tinklapyje: http://www.smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html.

Rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencija

Ne paslaptis, kad ir senyvo amžiaus žmones kamuoja priklausomybė nuo rūkymo ir alkoholio. Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksnių. Alkoholio vartojimas sukelia ligas, ardančias gyvybiškai svarbius žmogaus organus kasą ir kepenis, nemažai žalos pridaro ir žmogaus skrandžiui. Net saikingas alkoholio vartojimas padidina kraujospūdį. O jis yra vienas dažniausių miokardo infarkto ar insulto rizikos faktorių.

Praktiniai patarimai:

Labai svarbu įvairiuose bendruomenės organizuojamuose renginiuose vykdyti įvairias prevencines programas, siekiant mažinti alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimą, formuojant bendrakultūrinius, socialinius įgūdžius ir nuostatas. Renginiuose neturėtų būti vartojamas alkoholis, teritorijoje, kurioje vyksta renginys (nesvarbu, ar tai uždaros patalpos, ar lauko erdvė), turėtų būti draudžiama rūkyti. Dažniausiai pats didžiausias ryšys būna ne tarp tėvų ir vaikų, o tarp senelių ir anūkų. Geras senelių pavyzdys skatins jaunimą gyventi sveikai.

Organizuoti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos renginius, akcijas galima minint šias dienas (1 priedas): gegužės 31 d. – Pasaulinę dieną be tabako; birželio 26 d. – Tarptautinę kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabanda dieną; lapkričio 14 d. – Pasaulinę lėtinės obstrukcinės plaučių ligos dieną; trečiąjį lapkričio ketvirtadienį – Tarptautinę nerūkymo dieną.

Daugiau apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programas:

leidinyje „Šiuolaikiški rūkymo prevencijos metodai“: http://www.ntakd.lt/files/leidiniai/METODINE_MEDZIAGA/Siuolaikiski_rukymo_prevencijos_metodai.pdf;

straipsnyje „Rūkymo profilaktikos priemonės“: www.sdtsc.lt/get.php?f.287;

straipsnyje „Alkoholio prevencija bendruomenėje“: www.sdtsc.lt/get.php?f.357;

leidinyje „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija: samprata ir modeliai“: http://www.ntakd.lt/files/prevencija/PM_vartojimo_prevencija.pdf.

Psichikos sveikatos stiprinimas

Psichikos sutrikimai yra labai paplitę tarp senyvo amžiaus žmonių. Pagrindinės negalios priežastys yra senatvinė silpnaprotystė (demencija) ir emocijų sutrikimai. Vienas iš labiausiai paplitusių psichikos sutrikimų tarp pagyvenusių žmonių yra depresija, ji pasireiškia vienam iš septynių 65 metų ir vyresnių žmonių. Tarp pagyvenusių žmonių ji 3 kartus dažnesnė nei kitose amžiaus grupėse (Davidonienė O., Adlienė R., 2012, Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas: Sveikas senėjimas – nauji iššūkiai Lietuvai). Dažnai dėl depresijos padidėja savižudybės rizika. Ypač, jei kartu pasireiškia keli rizikos veiksniai – sunkios lėtinės somatinės ar psichikos ligos, fizinė negalia, buvę ankstesni bandymai nusižudyti.

Pagyvenusių žmonių psichikos sveikata blogėja ir dėl socialinės aplinkos – vienatvės, saugumo stokos ir nepalankių aplinkos veiksnių, emocinių išgyvenimų, somatinių ligų, konfliktų šeimoje, finansinių problemų ir pan. Senstančio žmogaus būsena labai priklauso nuo paties žmogaus ir visuomenės požiūrio į senatvę bei pagyvenusius žmones.

Informacijos apie sveiką gyvenseną, fizinį aktyvumą, nuolatinį mokymąsi sklaida gali padėti sumažinti pagyvenusių asmenų riziką susirgti. Yra įrodyta, kad fizinis aktyvumas yra viena iš efektyvių demencijos profilaktikos priemonių. Tam, kad prevencinės priemonės, taikomos sveikam senėjimui skatinti, būtų veiksmingos, būtina, kad pats žmogus suvoktų senėjimo proceso neišvengiamumą, kaip savo gyvenimo vientisumo ir tęstinumo etapą, ir sąmoningai jį priimtų, išnaudotų jam siūlomų prevencinių priemonių galimybes.

Praktiniai patarimai:

Bendruomenių organizuojamuose švietėjiškuose sveiko senėjimo renginiuose į pagalbą pasikvietus visuomenės sveikatos biurų specialistus, socialinius darbuotojus, pirminės sveikatos priežiūros institucijų atstovus paaiškinti senyvo amžiaus žmonėms apie senėjimo proceso neišvengiamumą, kaip savo gyvenimo vientisumo ir tęstinumo etapą, ir kaip sąmoningai jį priimti. Orientuoti į jam siūlomų prevencinių priemonių galimybių išnaudojimą.

Organizuoti taisyklingo kvėpavimo jogos pratimų, kurie padeda nugalėti įtampą, baimę ar nerimą, įgyti pasitikėjimo, mokymus.

Šokiai – patikrintas būdas susigrąžinti žvalumą ir atsikratyti streso, neigiamos energijos. Šokančio žmogaus medžiagų apykaita yra geresnė, geriau dirba širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos, stiprėja imunitetas. Įvairūs judesiai priverčia dirbti įvairius raumenis. Statistikos duomenimis, šokėjai atrodo daug jauniau nei nešokantys jų bendraamžiai ir gyvena ilgiau. Be to, dažniausiai jie būna laimingi žmonės, nes iki gilios senatvės turi jauną sielą ir kūną.

Tingite mankštintis? Dainuokite! Kaip praneša Švedijos naujienų portalas „Thelocal.se“, jau ankstesni tyrimai atskleidė teigiamą biologinį ir psichologinį dainavimo poveikį: tai atpalaiduoja, suteikia džiaugsmo pojūtį bei teigiamos energijos. Mokslininkai taip pat nustatė, kad dainavimas stimuliuoja oksitocinų koncentraciją serume. Dainavimas chore taip pat gerina anabolinę regeneraciją bei palengvina sergančiųjų dirgliosios žarnos sindromu (DŽS) gyvenimą, nes paprastai jų kraujyje yra mažas oksitocinų kiekis. „Įrodyta, kad tokie užsiėmimai gali pagreitinti žmogaus kūno procesus regeneruojant ląsteles – tai mūsų sveikatos pagrindai. Mes išsiaiškinome, kad dainavimas chore, lyginant su kitais užsiėmimais, pagreitina šiuos procesus“, – cituojamas profesorius Toresas Theorellas iš Stokholmo universiteto Streso tyrimo instituto

(http://www.delfi.lt/sveikata/sveikatos-naujienos/dainavimas-chore-naudingas-sveikatai.d?id=32534049).

Užkrečiamųjų ligų prevencija

Per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų: bakterinės žarnyno infekcijos (vidurių šiltinė, paratifai, salmoneliozė, šigeliozė, ešerichiozė ir kt.), virusinės žarnyno infekcijos (hepatitas A, rotavirusinis enteritas, norovirusinė infekcija), virusiniai viršutinių kvėpavimo takų susirgimai ir gripas, parazitinės ligos (askaridozė, enterobiozė, toksokariazė, toksoplazmozė, echinokokozė), pirmuonys (amebiazė) ir kitos. Įgyti rankų plovimo ir patalpų vėdinimo įgūdžiai yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu ir oro lašeliniu būdu. Nors rankų higiena yra elementarus ir savaime suprantamas dalykas, deja, daugelis jos neįvertina ar pamiršta. Daugiau apie tai:

http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/net-80-proc.-infekciniu-ligu-plinta-pernesvarias-rankas.

Atsižvelgiant į užkrečiamųjų ligų aktualumą ir svarbą visuomenės sveikatai, svarbu užtikrinti tinkamą informacijos apie rankų plovimo techniką (2 priedas) perdavimą, apie patalpų vėdinimo būtinumą, apie profilaktinį skiepijimąsi. Gegužės 5-ąją minint Pasaulinę rankų higienos dieną, senyvo amžiaus žmonėms turėtume priminti, kad viena iš svarbiausių infekcijų prevencijos priemonių yra švarios rankos.

Praktiniai patarimai:

Įvairiuose bendruomenės organizuojamuose renginiuose, o labiausiai tuose, kuriuose kalbama apie mitybą, maisto gaminimą akcentuoti rankų plovimo svarbą, informuoti, kad neplaunamos arba netinkamai plaunamos rankos yra per maistą plintančių ligų protrūkių priežastis, priminti, prieš kokius veiksmus ir po kokių turime plauti rankas.

Prasidedant šaltajam metų sezonui, su kuriuo ateina gripas, viena dažniausių ūminių kvėpavimo takų infekcijų, plintanti oro lašeliniu būdu, priminti apie skiepijimosi naudą. Pagal PSO rekomendacijas, 65 metų ir vyresniems asmenims skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Sergantys lėtinėmis ligomis ir pensinio amžiaus žmonės nuo gripo skiepijami nemokamai. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui. Šią informaciją įvairiausiais būdais reikia platinti kartu su sveikatos priežiūros įstaigose dirbančiais specialistais.

Literatūra

1. Gyvenimo kokybė vyresniame amžiuje. F. Stepukonis F., Svensson T,. Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, Gerontologijos ir senelių globos skyrius, Lundo universitetas, 2007.

2. Černovas A., Mastavičiūtė A., Tamulaitienė M., Stukas R., Alekna V. Senyvo amžiaus asmenų, gyvenančių glaudžioje bendruomenėje, griuvimų baimės sąsajos su fiziniu aktyvumu ir funkciniu savarankiškumu, 2014.

3. Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovas savivaldybėms. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014. Prieiga internete: http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014-09-7%20Visuomenes%20sveikatos%20stiprinimo%20vadovas%20savivaldybems_2014%20galutinis%20(1).pdf.

4. Bendruomeninių organizacijų ir bendruomenių centrų veiklos ir galimybių plėtojimo tyrimas. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, BGI Consulting. Vilnius, 2011.

5. Global Reccomendations on Physical Activity for Health. WHO, 2011.

6. Vyresnio amžiaus žmonių sveikatos stiprinimas: gerosios patirties aprašas (1) ir (2) dalys. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014, 2015. Prieigos internete: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Lektura/2015-09-22%20Vyresniu%20aprasas.pdf; http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Lektura/2014-12-15%20Vyresniu%20SS%20aprasas(1).pdf.

7. Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014. Prieiga internete: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Pagyvenusiu%20zmoniu%20FA%20(metodine-informacine%20medziaga).pdf

1 priedas

Atmintinos sveikatos dienos

(Šaltinis: Sveikatos apsaugos ministerijos tinklalapis http://www.sam.lt/go.php/lit/JT-PSO-ir-LRV-skelbiamos-atmintinos-dienos/715)

Vasario 4 d.	Pasaulinė vėžio diena
Vasario 9 d.	Tarptautinė odontologų diena
Vasario 11 d.	Tarptautinė ligonio diena
Vasario 14 d.	Europos epilepsijos diena
Paskutinė vasario diena	Europos retųjų ligų diena
Kovo 3 d.	Tarptautinė ausų ir klausos diena
Kovo 13 d.	Pasaulinė inkstų diena
Kovo 12 d.	Pasaulinė glaukomos diena
Kovo 22 d.	Pasaulinė vandens diena
Kovo 24 d.	Pasaulinė tuberkuliozės diena „Gyvenimas be TB“
Balandžio 2 d.	Pasaulinė autizmo diena
Balandžio 7 d.	Pasaulinė sveikatos diena
Balandžio 11 d.	Tarptautinė sergančiųjų Parkinsono liga diena
Balandžio 18 d.	Europos pacientų teisių diena
Balandžio 24–30 d.	Pasaulinė imunizacijos savaitė
Balandžio 25 d.	Pasaulinė maliarijos diena
Paskutinis balandžio trečiadienis	Tarptautinė triukšmo suvokimo diena
Paskutinis balandžio sekmadienis	Tarptautinė gyvybės diena
Balandžio 28 d.	Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena
Balandžio 22–29 d.	Europos imunizacijos savaitė
Balandžio 29 d.	Imunologijos diena
Pirmasis gegužės antradienis	Euromelanomos diena
Pirmasis gegužės antradienis	Pasaulinė astmos diena
Gegužės mėnuo (visas)	Mėnuo prieš rūkymą
Gegužės 5 d.	Pasaulinė rankų higienos diena
Gegužės 7 d.	Europos širdies nepakankamumo diena

Gegužės 10 d.	Judėjimo sveikatos labui diena
Gegužės 10 d.	Pasaulinė raudonosios vilkligės diena
Gegužės 11 d. (nuo 2011.05.11)	Jungtinių Tautų Saugaus eismo dekada (2011–2020 m.)
Gegužės 12 d.	Tarptautinė slaugytojo diena
Gegužės 15 d.	Tarptautinė šeimos diena
Gegužės 17 d.	Pasaulinė hipertenzijos diena
Gegužės 19 d.	Pasaulinė hepatito C diena
Trečiasis gegužės sekmadienis	Pasaulinė mirusiųjų nuo AIDS atminimo diena
Gegužės 28 d.	Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena
Paskutinis gegužės trečiadienis	Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena
Gegužės 31 d.	Pasaulinė diena be tabako
Birželio 5 d.	Pasaulinė aplinkos diena
Birželio 14 d.	Pasaulinė kraujo donorų diena
Birželio 26 d.	Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabanda diena
Liepos 28 d.	Pasaulinė hepatito diena
Rugpjūčio 1–7 d.	Pasaulinė kūdikių maitinimo krūtimi savaitė
Rugpjūčio 19 d.	Pasaulinė humanitarinės pagalbos diena
Rugsėjo 1 d. (siūlo Lietuvos psichiatrai)	Diena be alkoholio
Rugsėjo 10 d.	Pasaulinė savižudybių prevencijos diena
Rugsėjo 15 d.	Pasaulinė limfomos diena
Rugsėjo 15 d.	Pasaulinė kovos su prostatos vėžiu diena
Rugsėjo 21 d.	Tarptautinė Alzheimerio ligos diena
Rugsėjo 22 d.	Tarptautinė lėtinės mieloleukemijos žinomumo diena
Rugsėjo 26 d.	Pasaulinė aplinkos ir sveikatos diena
Rugsėjo 28 d.	Pasaulinė kovos su pasiutlige diena
Paskutinis rugsėjo sekmadienis	Pasaulinė širdies diena
Spalio 1 d.	Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena

Spalio 1 d.	Tarptautinė hepatito diena
Spalio 1 d.	Europos depresijos diena
Antrasis spalio ketvirtadienis	Pasaulinė regėjimo diena
Spalio 8 d.	Tarptautinė hospisų ir paliatyviosios pagalbos diena
Spalio 10 d.	Pasaulinė psichikos sveikatos diena
Spalio 12 d.	Pasaulinė artrito diena
Antrasis spalio šeštadienis	Tarptautinė organų donorystės diena Europos organų transplantacijos diena
Spalio 15 d.	Krūtų sveikatos diena
Spalio 16 d.	Tarptautinė maisto diena
Spalio 16 d.	Pasaulinė stuburo diena
Spalio 20 d.	Tarptautinė osteoporozės diena
Spalio 22 d.	Tarptautinė mikčiojimo supratimo diena
Spalio 29 d.	Pasaulinė žvynelinės diena
Lapkričio 8 d.	Europos sveikos mitybos diena
Lapkričio 12 d.	Pasaulinė plaučių uždegimo diena
Lapkričio 14 d.	Pasaulinė diabeto diena
Lapkričio 14 d.	Pasaulinė lėtinės obstrukcinės plaučių ligos diena
Lapkričio 16 d.	Pasaulinė kelių eismo nelaimių aukų atminimo diena
Lapkričio 17 d.	Pasaulinė neišnešiotų naujagimių diena
Lapkričio 18 d.	Europos supratimo apie antibiotikus diena
Lapkričio 18 d.	Pasaulinė eismo nelaimių aukų atminimo diena
Lapkričio 19 d.	Pasaulinė lėtinės obstrukcinės plaučių ligos diena
Trečiasis lapkričio ketvirtadienis	Tarptautinė nerūkymo diena
Lapkričio 25 d.	Pasaulinė kovos su prievarta prieš moteris diena
Gruodžio 1 d.	Pasaulinė AIDS diena
Gruodžio 3 d.	Pasaulinė neįgalių žmonių diena
Gruodžio 10 d.	Žmogaus teisių diena

2 priedas

Rekomendacijos, kaip taisyklingai plauti rankas

1. Nusimauti žiedus ir kitus rankų papuošalus.
2. Atsukti vandens čiaupą, paleisti vėsų vandenį ir leisti nubėgti kelias sekundes.
3. Rankas sušlapinti neliečiant čiaupo.
4. Ant sušlapintų rankų iš skysto muilo dozatoriaus, jo rankenėlę nuspaudus alkūne arba dilbiu, užpilti skysto muilo, neliečiant rankomis muilo ištekėjimo angos.
5. Muiluoti rankas, atliekant trinamuosius ir sukamuosius judesius; atkreipti dėmesį į tarpupirščius, pirštų galus, nagus.
6. Nuskalauti tekančiu vandeniu.
7. Kiekvieną ranką nusausinti vienkartiniu popieriniu rankšluosčiu.
8. Vandens čiaupą užsukti panaudota vienkartine popierine servetėle (rankšluosčiu).
9. Panaudotą popierinę servetėlę išmesti į šiukšlių dėžę.
10. Ant nuplautų, sausų rankų užpilti dezinfekuojamojo skysčio, dozatoriaus rankenėlę paspaudus dilbiu ar alkūne. Neliesti dozatoriaus skysčio ištekėjimo angos.
11. 30–60 sek. rankas trinti, atliekant sukamuosius ir trinamuosius judesius, kaip ir plaunant rankas.

Judesiai atliekami plaunant rankas