

SVEIKATOS SUTRIKIMŲ SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR NUTUKIMU MAŽINIMAS MAŽINIMO ALGORITMAS

Aprašas Klaipėdos rajono savivaldybei

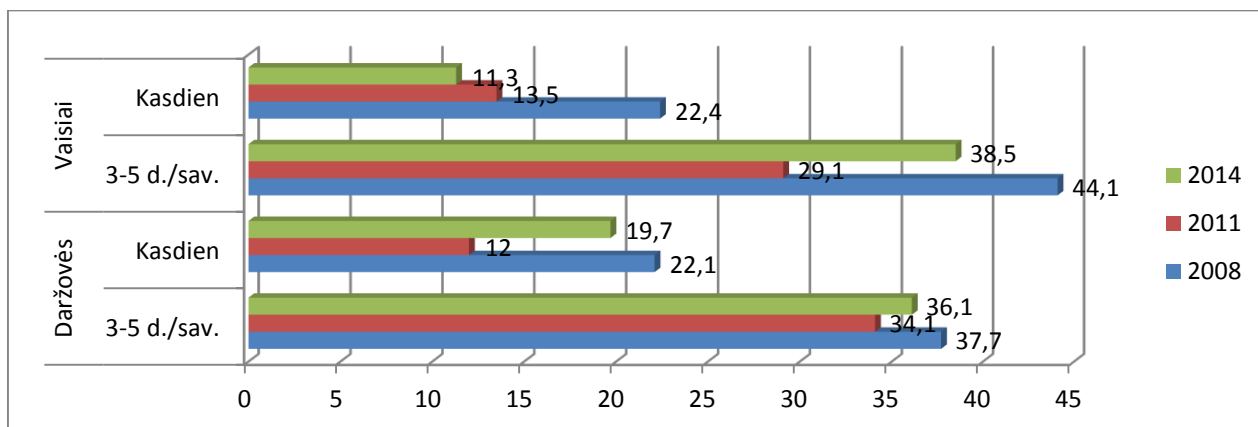
SITUACIJA

Santrauka

Sveikatos sutrikimų, susijusių su antsvoriu ir nutukimu. Jaunimo mitybos įpročiai lyginant su kitomis amžiaus grupėmis yra vieni iš prasčiausių, mažiausia jų dalis valgo pusryčius, mityba nereguliari, vaisių ir daržovių vartojimas sumažėjęs, fizinis aktyvumo lygis jaunimo tarpe vis dar nepakankamas. *Mityba.* Gyvensenos tyrimo duomenimis, tik kas trečias rajone penkiolikametis vartojo daržoves 3-5 dienas per savaitę, kas penktas jas valgė kasdien. Vaisių vartojimas kasdien 2014 m., palyginti su 2008 m., sumažėjo – nuo 22,4 iki 11,3 proc. Kas antras 18-29 m. gyventojas vartojo daržoves 3-5 dienas per sav., kas ketvirtas – kasdien (2014 m.). 2012 m. Jaunimo problematikos tyrimo duomenimis, 62 proc. apklaustųjų pasižymėjo vidutiniškais sveikos mitybos įpročiais, 5 proc. – blogais. *Fizinis aktyvumas.* Lyginant 2007-2014 m. gyvensenos tyrimų duomenis, jaunimo fizinis aktyvumas yra padidėjęs, bet mastas dar vis nepakankamas – 2014 m. 78,1 proc. apklausoje dalyvavusių 15 m. gyventojų atsakė, kad sportuoja mažiausiai du kartus per savaitę, 62,7 proc. - 18-29 m. amžiaus gyventojų. Dažniau visai nesportuoja moterys, vyriausi (24-29 m.) tyrimo dalyviai ir miestų gyventojai. 2014 m. duomenimis, jaunuolių, turinčių normalų kūno svorį, buvo mažiau nei 2008 ir 2011 m. Padaugėjo penkiolikamečių, turinčių per mažą kūno svorį. 2014 m. tyrimo metu paklausus 18-29 m. amžiaus gyventojų kaip jie vertina savo kūno svorį, kad per mažas neatsakė nei vienas, tačiau manančių, kad turi viršsvorį ar nutukimą, buvo daugiau nei 2008 m. Mitybos ir nutukimo klausimais jaunimui trūksta mokslu pagrįstos informacijos, teikiamos netoli jų gyvenamosios vietovės, patikimos informacijos internetinėje erdvėje. Jaunimui rajone, kaip ir Lietuvoje, kaimo teritorijoje ir mažesniuose miesteliuose trūksta nemokamų treniruoklių viešose erdvėse, žiemos laikotarpių aktyvių, fizinį aktyvumą skatinančių laisvalaikio praleidimo renginių.

JAUNIMO GYVENSENOS DUOMENYS

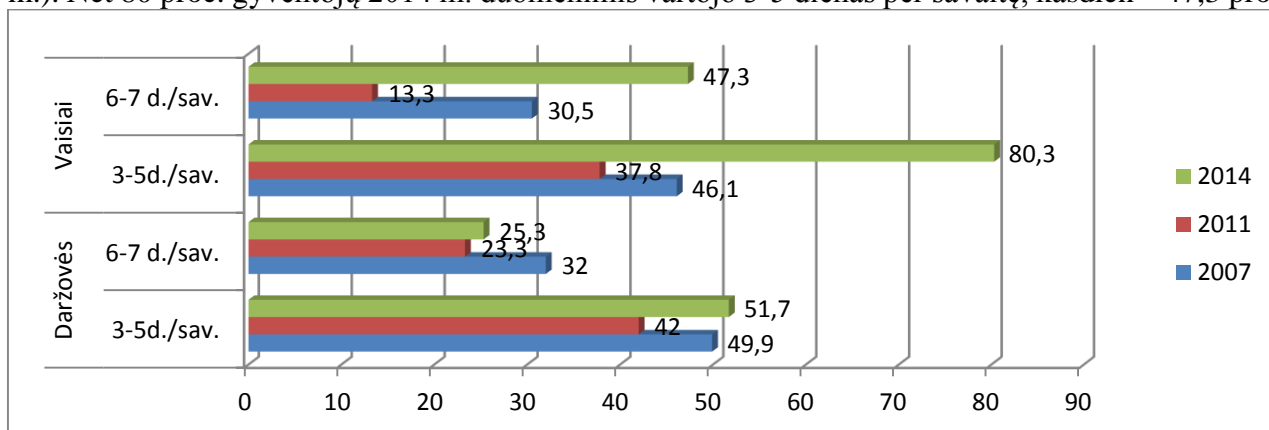
Mityba. Gyvensenos tyrimo duomenimis, kas trečias penkiolikametis vartojo daržoves 3-5 dienas per savaitę, kas penktas jas valgė kasdien. Vaisių vartojimas kasdien 2014 m., palyginti su 2008 m., sumažėjo – nuo 22,4 iki 11,3 proc.



1 pav. 15 m. gyventojų daržovių ir vaisių vartojimas; proc.

Šaltinis: Klaipėdos rajono mokinių gyvensenos tyrimai

18-29 m. jaunuoliai dažniau vartoja **vaisius ir daržoves** negu penkiolikamečiai (apklausoje buvo išskirti klausimai apie šviežių ir kitokių (konservuotų, šaldytų) vaisių ir daržovių vartojimą). Kas antras 18-29 m. gyventojas vartoja daržoves 3-5 dienas per sav., kas ketvirtas – kasdien (2014 m.). Net 80 proc. gyventojų 2014 m. duomenimis vartoja 3-5 dienas per savaitę, kasdien – 47,3 proc.

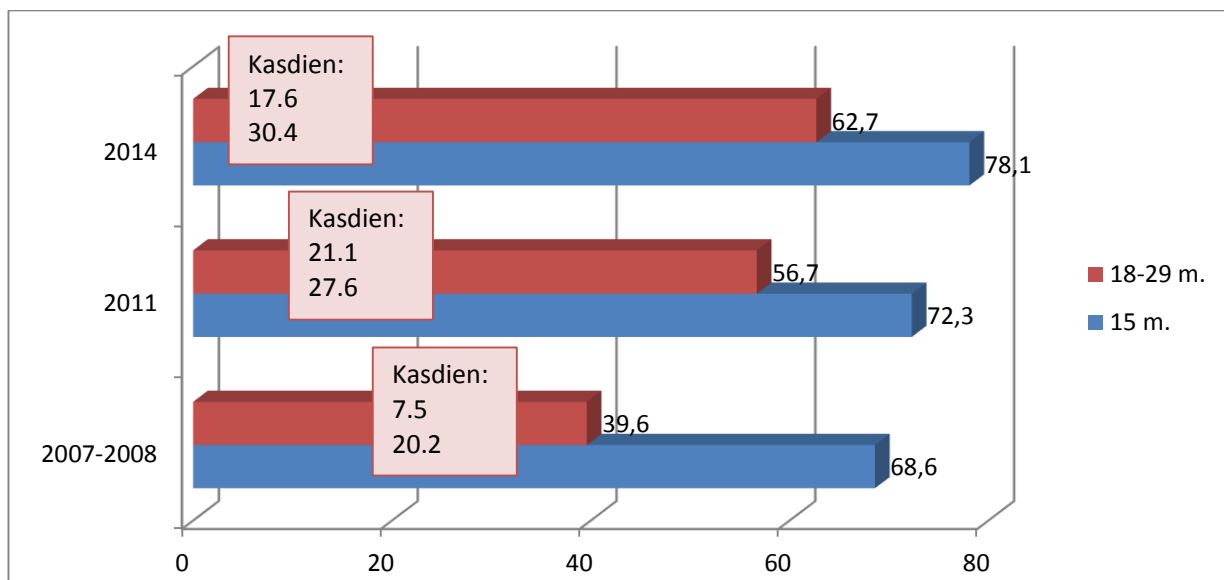


2 pav. 18-29 m. gyventojų daržovių ir vaisių vartojimas; proc.

Šaltinis: Klaipėdos rajono suaugusiųjų gyvensenos tyrimai

Jaunimo problematikos tyrimo duomenimis, 62 proc. apklaustųjų pasižymėjo vidutiniškais sveikos mitybos įpročiais. 33 proc. tyrimo dalyvių valgymo įpročiai geri, 5 proc. – blogi.

Fizinis aktyvumas. Lyginant 2007-2014 m. gyvensenos tyrimų duomenis, jaunimo fizinis aktyvumas yra padidėjęs – 2014 m. 78,1 proc. apklausoje dalyvavusių 15 m. gyventojų atsakė, kad sportuoja mažiausiai du kartus per savaitę, 62,7 proc. - 18-29 m. amžiaus gyventojų.



3 pav. Mankštinimasis du ir daugiau kartų per savaitę; proc.

Šaltinis: Klaipėdos rajono gyvenamosios tyrimai

Jaunimo problematikos tyrimo duomenimis, 46 proc. respondentų sportavo bent kelis kartus per savaitę, 21 proc. sportavo kartą per savaitę, 33 proc. – išvis nesportavo. Dažniau visai nesportuoja moterys, vyriausi (24-29 m.) tyrimo dalyviai ir miestų gyventojai.

2014 m. gyvenamosios tyrimų duomenimis, jaunuolių, turinčių normalų kūno svorį, buvo mažiau nei 2008 ir 2011 m. Padaugėjo penkiolikamečių, turinčių per mažą kūno svorį.

2014 m. tyrimo metu paklaustus 18-29 m. amžiaus gyventojų kaip jie vertina savo kūno svorį, kad per mažas neatsakė nei vienas, tačiau manančių, kad turi viršsvorį ar nutukimą, buvo daugiau nei 2008 ir 2011 m.

1 lent. Kūno masės indekso (KMI) procentinis pasiskirstymas

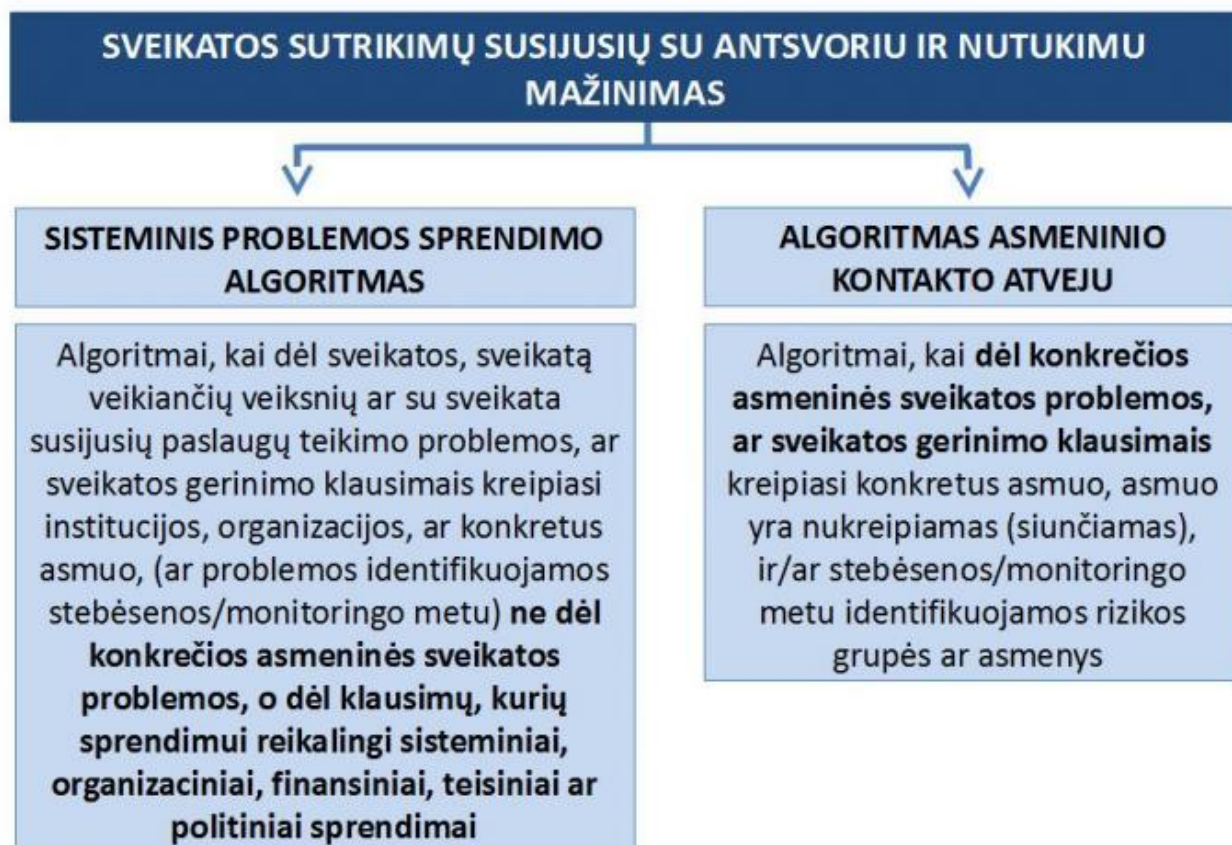
	Per mažas	Normalus	Viršsvoris	Nutukimas
15 m. gyventojai				
2008	4,4	87	6,6	2
2011	2,2	90,6	6,2	1,1
2014	17,5	76,3	3,8	2,5
18-29 m. gyventojai				
2008	5,3	70,5	19,7	4,6
2011	2,2	91	5,6	1,1
2014	0	64,8	28,6	6,6

Šaltinis: Klaipėdos rajono gyvenamosios tyrimai

JPSP PASLAUGŲ TEIKĖJAI, KONTAKTINIAI DUOMENYS, FUNKCIJOS IR RYŠIAI

Sveikatos sutrikimų susijusių su atsvoriu ir nutukimu mažinimas

1



Trečiasis *Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programos* tikslas – formuoti sveiką gyvenimą ir jos kultūrą. Šiam tikslui pasiekti numatomi uždaviniai:

- sumažinti alkoholinių gėrimų, tabako vartojimą, neteisėtą narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą ir prieinamumą bei azartinių lošimų, kompiuterinių žaidimų ir pan. prieinamumą;
- skatinti sveikos mitybos įpročius;
- ugdyti optimalaus fizinio aktyvumo įpročius;
- skatinti burnos higienos ir profilaktinės burnos sveikatos priežiūros įpročius.

Antrasis *Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programos* uždavinys – skatinti sveikos mitybos įpročius

Siekiant ugdyti sveikos mitybos įpročius, būtina:

- siekti, kad Lietuvos gyventojų maisto sudėtis atitiktų PSO rekomendacijas;
- didinti Lietuvos gyventojų informuotumą apie sveiką, subalansuotą mitybą, įtraukiant sveikos, subalansuotos mitybos temas į mokymo programas, didinant socialinės reklamos sveikatos tema mastą, ir užtikrinti gyventojams prieigą prie sveikos mitybos pagrindus formuojančios informacijos šaltinių;
- skatinti Lietuvos įmones gaminti ir tiekti vidaus rinkai sveikatai palankų maistą, ypač atsižvelgiant į vaikų ir jaunimo sveikinimo reikmes. Mažinti druskos, cukraus ir riebalų kiekį maisto produktuose, kur tai įmanoma, informaciją apie maisto produktų sudėtį pateikti aiškiai, suprantamai ir matomoje vietoje;
- palaikyti organizacijas ir projektus, kurie skatina sveikatai palankaus maisto vartojimą, remti savivaldybių dalyvavimą gerinant mitybos kokybę bendruomenėse;
- vykdyti gyventojų mitybos įpročių stebėseną ir reguliariai vertinti antsvorio ir su juo susijusių ligų riziką sveikatai, gyventojų mitybos ir su ja susijusių sveikatos problemų pokyčius;
- integruoti sveikos gyvensenos ugdymą į neformaliojo suaugusiųjų švietimo programas.

Šaltinis. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa

Trečiasis Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programos uždavinys – ugdyti optimalaus fizinio aktyvumo įpročius

Keturios pagrindinės gyvenimo sritys, kuriose žmonės turi galimybę būti fiziškai aktyvūs: darbas (ypač, jeigu jis yra fizinis), susisiekimas (pvz., ėjimas, važiavimas dviračiu), buitinis (pvz., namų ruošia), laisvalaikis (pvz., sportas). Fizinio aktyvumo stoka suprantama kaip labai ribota fizinė veikla ar jokios fizinės veiklos bet kurioje iš išvardytų sričių nebuvimas. Nustatyta, kad fizinis aktyvumas sumažina lėtinių neinfekcinių ligų riziką. Įvairi fizinė veikla gali pagerinti kaulų ir raumenų sistemos būklę, padėti kontroliuoti kūno masę, sumažinti depresijos simptomus. Pagal PSO Pasaulio maisto, fizinio aktyvumo ir sveikatos strategijos rekomendacijas užtektų 30 minučių vidutiniškai intensyvios fizinės veiklos kasdien (arba beveik kasdien), kad sumažintume riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Lietuvoje visiškai nesportuoja ir nesimankština apie 44 procentus gyventojų (ES valstybių narių vidurkis – 39 procentai). Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimo duomenimis, gyventojų fizinio aktyvumo pakankamai neskatina nei mūsų socialinė aplinka, nei sveikatos priežiūros sektorius. Sveikatos priežiūros specialistai nėra aktyvūs teikdami reikiamas rekomendacijas pacientams. Mankštinimosi paslaugas teikiantis privatus sporto ir sveikatingumo centrų sektorius šalyje plečiasi, tačiau šios paslaugos prieinamos tik didesnes pajamas gaunantiems žmonėms.

Lietuvoje trūksta fiziniam aktyvumui palankios aplinkos: sutvarkytų vaikų žaidimų aikštelių, dviračių takų, parkų, žaliųjų zonų, savivaldybių dotuojamų ir vidutinės pajamas turinčioms šeimoms prieinamų santykinai pigių sveikatingumo centrų paslaugų.

Gyventojų fizinio aktyvumo mažėjimas yra viena iš pagrindinių nutukimo priežasčių. Nutukimas tampa vis svarbesne sveikatos problema, nes jo paplitimas nuolat didėja ir per pastaruosius du dešimtmečius jis išaugo tris kartus – daugiau negu pusė suaugusių gyventojų daugelyje Europos regiono šalių turi antsvorio, o ketvirtis yra nutukę. Europos kovos su nutukimu chartijoje pažymima, kad antsvoris ir nutukimas sudaro vieną iš rimčiausių XXI amžiaus iššūkių visuomenės sveikatai PSO Europos regione ir tai pasiekė epidemijos lygį dėl kintančios socialinės ir ekonominės aplinkos, sukėlusios gyventojų energijos disbalansą, smarkiai sumažėjus fiziniam aktyvumui ir padidėjus

didelės energijos maisto ir energinių gėrimų prieinamumui bei pasikeitus mitybos įpročiams ir gyvenimo būdai. Vien genetinis polinkis, kurį turi tam tikra gyventojų dalis, be tokių socialinių veiksnių pasikeitimo epidemijos nesukeltų.

Nutukusiems žmonėms gresia didesnė tikimybė susirgti išemine širdies liga, jų arterinis kraujospūdis dažniau padidėja. Nutukimas yra pagrindinė nuo insulino nepriklausomo cukrinio diabeto priežastis, nutukę žmonės dažniau serga krūties, gimdos gleivinės, storosios žarnos, stemplės ir inkstų vėžiu. Nutukusių žmonių psichikos būklė taip pat būna blogesnė.

Siekiant ugdyti optimalaus fizinio aktyvumo įpročius, būtina:

- užtikrinti ikimokyklinio amžiaus vaikų, bendrojo ugdymo ir profesinio mokymo mokinių optimalaus fizinio aktyvumo sąlygas ugdymo įstaigose ir viešosiose erdvėse;
- skatinti darbingo amžiaus žmones mankštintis ir būti fiziškai aktyviems (važinėti dviračiais, vaikščioti parke, važinėti riedučiais, tvarkyti aplinką);
- rengti specializuotus sveikatos stiprinimo projektus pensinio amžiaus žmonių ir neįgaliųjų fiziniui aktyvumui skatinti;
- investuoti į vaikų žaidimų aikštelių, dviračių ir pėsčiųjų takų, parkų, žaliųjų zonų tvarkymą ir plėtrą;
- skatinti gyventojų fizinio aktyvumo optimizavimo programų rengimą ir įgyvendinimą bendruomenės, savivaldybės ir šalies lygmeniu, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme numatyti valstybės ir savivaldybių institucijų atsakomybę už gyventojų fizinio aktyvumo sąlygų sudarymą.

Šaltinis. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa

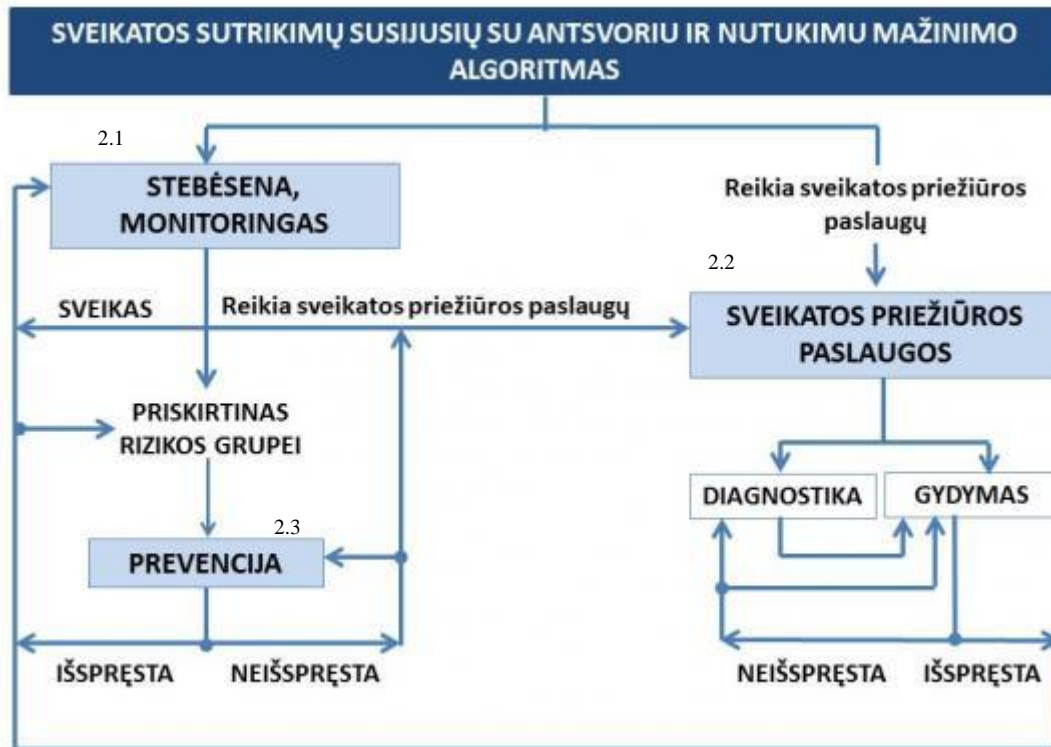
LIETUVOS SVEIKATOS 2014–2025 METŲ PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMO RODIKLIAI IR JŲ REIKŠMĖS

Tikslo Nr.	Tikslai	Vertinimo rodiklis, matavimo vienetas, duomenų šaltinis	Būklė (metai)	Vertinimo rodiklio reikšmė 2020 m.	Vertinimo rodiklio reikšmė 2025 m.
3	Formuoti sveiką gyvenimą ir jos kultūrą	4. Nutukusių vyrų dalis tarp Lietuvos 20–64 metų amžiaus vyrų, procentais, Tyrimas	18 (2012 m.)	Stabilizuoti augimą	Stabilizuoti augimą
		5. Nutukusių moterų dalis tarp Lietuvos 20–64 metų amžiaus moterų, procentais, Tyrimas	19 (2012 m.)	Stabilizuoti augimą	Stabilizuoti augimą

Šaltinis. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa

Sveikatos sutrikimų susijusių su antsvoriu ir nutukimu mažinimo algoritmo asmeninio kontakto atvejis

2



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 *šeimoms nariams ir artimiesiems*)

2.1. Stebėseną

Šis 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):

- PSP darbuotojai.
- Bendros praktikos gydytojai.
- Mokyklų ir kitų švietimo sistemos darbuotojai.
- Šeima, draugai, artimi žmonės.
- Nutukimą ar antsvorį turinčių asmenų savitarpio paramos grupės, nevyriausybines organizacijos.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

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.

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

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

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

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ką daryti, kaip teikti pagalbą.

Kur kreiptis.

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

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

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

2.2. Sveikatos priežiūros paslaugos

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

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

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

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

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

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems 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.

2.2.1. Pirminė sveikatos priežiūra

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

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

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

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

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

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

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

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

Gydytojai specialistai

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

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

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

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

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

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

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems 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.

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

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

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ką daryti, kaip teikti pagalbą.

Kur kreiptis.

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

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

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

2.3.1. Nespecialistai, šeima, artimieji, draugai

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

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

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

2.3.2. Sveikatos sistemos specialistai

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

Konsultavimas, informavimas, testai, mokymai, metodinė literatūra.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

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.

Kur kreiptis skubios pagalbos atveju:

- BENDRASIS PAGALBOS TELEFONO NUMERIS - policija, gaisrinė, greitoji medicinos pagalba. **Tel.: 112**
- Jaunimo linija. **Tel.: 8 800 28888**

SAVIVALDYBĖS PASLAUGŲ TEIKĖJAI

Visuomenės sveikatos biuras

Suteikiama naujausia informacija apie mokslo patvirtintus sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo būdus, konsultuojama aktualiais ligų prevencijos klausimais, organizuojami sveikatos mokymai gyventojams. Konsultacijos teikiamos – telefonu, elektroniniu paštu, tiesiogiai įstaigos patalpose. Ryšio duomenys: Klaipėdos g. 11, Gargždai, Tel. (8 46) 45 37 54, El. paštas: info@visuomenessveikata.lt

Gargždų Psichikos sveikatos centras

Psichologinė, medicininė bei socialinė pagalba teikiama Klaipėdos rajono savivaldybės Gargždų pirminės sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos centre, kuriame dirba psichologų, gydytojų psichiatrų, socialinių darbuotojų, psichikos sveikatos slaugytojų komanda. Ryšio duomenys: Tilto g. 2, Gargždai. Tel. (8 46) 45 29 60, 47 03 28, El. p. info@gsc.lt. Interneto tinklalapis www.gsc.lt.

Gargždų pirminės sveikatos priežiūros centras

Medicininė pagalba teikiama Klaipėdos rajono savivaldybės Gargždų pirminės sveikatos priežiūros centre, gydytojų ir slaugytojų komanda. Ryšio duomenys: Tilto g. 2, Gargždai, Tel.: (8 46) 45 29 60, 47 03 28. El. p. info@gsc.lt. Interneto tinklalapis www.gsc.lt.

Gargždų ligoninė

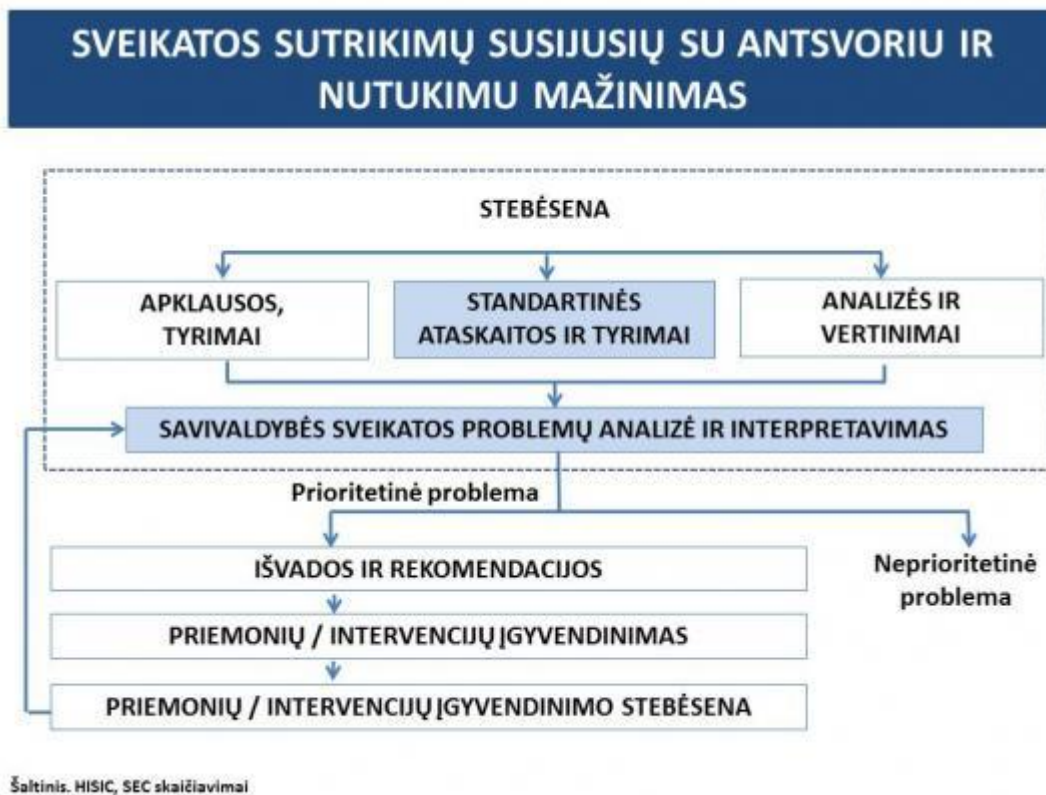
Klaipėdos rajono savivaldybės VŠĮ Gargždų ligoninė, teikia šias paslaugas: antrinės stacionarinės sveikatos priežiūros, pirminės stacionarinės sveikatos priežiūros, antrinės ambulatorinės sveikatos priežiūros. Ryšio duomenys: Tilto g. 2, Gargždai, Tel. 486453372

Gargždų sporto centras

Sudaro palankias sąlygas rajono gyventojams užsiimti kūno kultūra ir sportu, skatina sveikos gyvensenos propagavimą. Ryšio duomenys: J.Janonio 9, Gargždai, Tel.: 846455290 El. p.: gargzdusc9@gmail.com ; modestassc@gmail.com

Sveikatos sutrikimų susijusių su antsvoriu ir nutukimu mažinimo sisteminis sprendimas

3



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

Pagrindinės algoritmo dalys:

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

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

pagrindinės valstybinės institucijos ir organizacijos

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

Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija

Pagrindinės savivaldybės institucijos ir organizacijos

Visuomenės sveikatos biuras

Vykdomos algoritmo dalys Nr.1, 2, 3

Suteikiama naujausia informacija apie mokslo patvirtintus sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo būdus, konsultuojama aktualiais ligų prevencijos klausimais, organizuojami sveikatos mokymai *gyventojams*. Konsultacijos teikiamos – telefonu, elektroniniu paštu, tiesiogiai įstaigos patalpose. Būtina užsiregistruoti telefonu arba elektroniniu paštu gyventojui patogiu laiku.

Klaipėdos g. 11, Gargždai, Tel. (8 46) 45 37 54, El. paštas: info@visuomenessveikata.lt

Klaipėdos rajono savivaldybės administracijos Sveikatos apsaugos skyrius ir Švietimo, Vaiko teisių apsaugos skyriai

Vykdomos algoritmo dalys Nr. 3.

Bendruomenės sveikatos taryba

Vykdomos algoritmo dalys Nr. 3.