

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

**VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO
PASLAUGŲ TEIKIMO GAIRĖS**

(VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO
VADOVO SAVIVALDYBĖMS 9 PRIEDAS)

METODINIAI PATARIMAI

VILNIUS, 2015

**Visuomenės sveikatos stiprinimo
paslaugų teikimo gairės**
(Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo
savivaldybėms 9 priedas)

Metodiniai patarimai

Metodiniai patarimai parengti vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro pavedimą (2015-04-01 Nr. 17-219), skirti savivaldybių visuomenės sveikatos biurų, kitų įstaigų ir padalinių, užsiimančių visuomenės sveikatos stiprinimo veikla ar jos priežiūra, darbuotojams.

VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGŲ TEIKIMO GAIRĖS

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
<p>1. Sveikos mitybos skatinimas</p>	<p>Informavimas (informacinių pranešimų skelbimas žiniasklaidoje, internete)</p> <p>Mokymas (paskaitos, pranešimai, pamokos, pratybos, kiti teorinio ir praktinio mokymo metodai)</p> <p>Konsultavimas (individualus ir grupinis konsultavimas kabinete, renginių metu, telefonu, raštu, el. paštu ir kt.)</p> <p>Ilgūdžių formavimas (sveikatai palankaus maisto pasirinkimo ir gaminimo sesijos, valgiaraščių sudarymas, kūno masės indekso, paros energijos poreikio ir maisto teikiamos energinės vertės skaičiavimas)</p>	<p>Teikiant informaciją, konsultuojant ir mokant gyventojus sveikos mitybos principų, formuojant jų mitybos įgūdžius, būtina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vadovautis oficialia, patikima informacija: Lietuvos Respublikos ir Europos Sąjungos (ES) teisės aktais, nacionaliniais, ES ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) strateginiais gyventojų sveikos mitybos skatinimo dokumentais, sveikos mitybos rekomendacijomis, Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų parengtomis gairėmis, metodine ir informacine medžiaga, kitų šalių kompetentingų institucijų informacija, Lietuvos ir konkretaus miesto ar rajono gyventojų sveikatos statistikos duomenimis; - atsižvelgti į tai, kokiai visuomenės grupei priklauso klausytojai (interesantai), į jų išsilavinimą bei amžių, jiems aktualias mitybos ir sveikatos problemas; - skatinti ir motyvuoti visuomenę maitintis sveikai; - organizuoti sveikos mitybos ir sveikatai palankaus maisto gamtinimo mokymus bei kitokius renginius; - akcentuoti išimtinio kūdikių žindymo svarbą, vaikų, jaunimo, nėščiąjų, žindyvių, vyresnio amžiaus žmonių, sportuojančiųjų, tam tikrų profesijų darbuotojų ir kt. mitybos ypatumus; - išaiškinti svarbiausius maisto ir mitybos rizikos veiksnius, pabrėžti būtinybę mažinti sočiųjų riebalų, transriebalų, cukraus ir druskos kiekį maiste, taip pat daržovių, vaisių, žuvies, viso grūdo produktų, skaidulinių medžiagų vartojimo naudą, tausojančius maisto apdorojimo būdus; - informuoti apie lėtinių neinfekcinių ligų, susijusių su maistu ir mityba, prevenciją; - informuoti apie maisto teršalų, pesticidų, kancerogeninių medžiagų keliamą riziką; - laikytis objektyvaus požiūrio į maisto priedus bei genetiškai modifikuotus maisto produktus; - pateikti informaciją apie maistines medžiagas, rekomenduojamas energijos ir maistinių medžiagų poreikio normas, Lietuvos gyventojų faktinės mitybos tyrimų rezultatus bei subalansuotą mitybą, jodo, seleno bei kitų Lietuvos geografinėje zonoje trūkstamų mikro- ir makroelementų reikšmę sveikatai, tinkamo maisto pasirinkimo principus, maisto papildus, mitybos režimą; - išaiškinti maisto produktų etiketėse pateiktą ženklinimo informaciją; - išaiškinti sveikatai palankesnių maisto produktų ženklinimo „rakto skylutės“ simboliu tikslus ir esmę; - išaiškinti mitybos ir gyvensenos įtaką kraujodai rodikliams;

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
		<ul style="list-style-type: none"> - aptarti geriamojo vandens vartojimo svarbą, kokybės bei saugos reikalavimus; - išaiškinti sveikatai nepalankių maisto produktų ir gėrimų, energinių gėrimų vartojimo žalą sveikatai; - išdėstyti antsvorio ir nutukimo profilaktiką; - išmokyti apskaičiuoti kūno masės indeksą, susieti maistinių medžiagų poreikį su fiziniu aktyvumu darbo ir laisvalaikio metu; - informuoti apie įvairių mokslo įrodymais nepagrįstų dietų laikymosi pavojų, valgymo sutrikimus (nervinę anoreksiją, bulimiją); - informuoti apie alergijas maistui bei jų prevenciją; - aptarti mitybos ypatumus sergant įvairiomis ligomis; - pristatyti Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašą, skatinti dalyvauti rizikos grupės asmenis sveikatos stiprinimo programose; - skatinti sveiką mitybą darbo vietose. - naudotis metodinėmis rekomendacijomis ir informacinės medžiagos pavyzdžiais, pateiktais Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo savivaldybėms 4.1 skyriuje, Higienos instituto interneto svetainėje (http://www.hi.lt/rekomendacijos.html) bei šiose gairėse rekomenduojama informacine ir metodine medžiaga. <p>Rekomenduojama informacinė ir metodinė medžiaga:</p> <p>PSO interneto svetainės skyrius „Mityba“: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition</p> <p>Europos Komisijos interneto svetainės skyrius „Mityba“: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/index_en.htm</p> <p>PSO strategija „Sveikata 2020“: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/147724/wd09E_Health_2020_111332.pdf</p> <p>PSO Globali mitybos, fizinio aktyvumo ir sveikatos strategija: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf</p> <p>PSO strategija „Maistas, mityba ir lėtinių ligų prevencija“: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/download/en/</p> <p>ES mitybos strategija (Baltoji knyga): http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_en.pdf</p> <p>Europos 2015–2020 m. maisto ir mitybos veiksmų planas: http://www.euro.who.int/en/about-us/governance/regional-committee-for-europe/past-sessions/64th-session/documentation/working-documents/eurrc6414-european-food-and-nutrition-action-plan-20152020</p> <p>Europos Komisijos svarbiausi mitybos rodikliai: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/indicators/index_en.htm</p> <p>PSO vaikų nutukimo mažinimo iniciatyva: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/258781/COSI-report-round-1-and-2_final-for-web.pdf?ua=1</p>

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
		<p>Nutukimo mažinimo gairės: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2014/obesity-and-inequities.-guidance-for-addressing-inequities-in-overweight-and-obesity-2014</p> <p>Vienos deklaracija mitybos ir lėtinių neinfekcinių ligų prevencijos klausimais: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2013/vienna-declaration-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases-in-the-context-of-health-2020</p> <p>Nutukimo mažinimo Europoje gairės: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/pre-2009/challenge-of-obesity-in-the-who-european-region-and-the-strategies-for-response-the</p> <p>Europos nutukimo mažinimo chartija: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/pre-2009/european-charter-on-counteracting-obesity</p> <p>Maistas ir sveikata Europoje (gairės): http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/pre-2009/food-and-health-in-europe-a-new-basis-for-action</p> <p>Druskos mažinimo iniciatyvos Europoje: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2013/mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-who-european-region</p> <p>Maisto vaikams rinkodara: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2013/marketing-of-foods-high-in-fat,-salt-and-sugar-to-children-update-20122013</p> <p>Kūdikių ir vaikų mityba: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/guidance-and-tools/infant-and-young-child-nutrition</p> <p>Vaikų maitinimo mokyklose politika: http://www.who.int/dietphysicalactivity/schools/en/</p> <p>ES vaikų nutukimo mažinimo veiksmų planas: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf</p> <p>Maisto ir maitinimo mokyklose politika: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf?ua=1</p> <p>Antsvorio ir nutukimo prevencija: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0016/158101/316637_WHO_brochure_226x226_2-overweight_obesity.pdf?ua=1</p> <p>Mitybos ir nutukimo prevencijos gairės: https://www.nice.org.uk/guidance/lifestyle-and-wellbeing/diet--nutrition-and-obesity</p> <p>Širdies ligų prevencija: https://www.nice.org.uk/guidance/ph25</p> <p>Individualios elgsenos keitimo gairės: https://www.nice.org.uk/guidance/ph49</p> <p>Elgsenos keitimo gairės: https://www.nice.org.uk/guidance/ph6</p> <p>Bendruomenės įtraukimas: https://www.nice.org.uk/guidance/ph9</p>

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
<p>2. Fizinio aktyvumo skatinimas</p>	<p>Informavimas (informacinių pranešimų skelbimas žiniasklaidoje, internete)</p> <p>Mokymas (paskaitos, pranešimai, pamokos, pratybos, kiti teorinio ir praktinio mokymo metodai)</p> <p>Konsultavimas (individualus ir grupinis konsultavimas kabinete, renginių metu, telefonu, raštu, el. paštu ir kt.)</p> <p>Igūdžių formavimas (fiziškai aktyvios elgsenos įpročių formavimas, įvairių pratimų ar jų kompleksų mokymas)</p>	<p>Teikiant informaciją apie fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai ir gyvenimo kokybei, konsultuojant ir mokant sveikatą palaikančio fizinio aktyvumo pagrindų, būtina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vadovautis oficialia, patikima informacija: Lietuvos Respublikos ir ES teisės aktais, nacionaliniais, ES ir PSO strateginiais gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo dokumentais, rekomendacijomis, Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų parengtomis gairėmis, metodine ir informacine medžiaga, kitų šalių kompetentingų institucijų informacija, Lietuvos ir konkretaus miesto ar rajono gyventojų sveikatos statistikos duomenimis; - atsižvelgti į tai, kokiai visuomenės grupei priklauso klausytojai (interesantai), į jų išsilavinimą bei amžių, jiems aktualias fizinio aktyvumo ir sveikatos problemas; - skatinti ir motyvuoti visuomenę būti fiziškai aktyvesne; - organizuoti fizinį aktyvumą skatinančius renginius, kurių metu būtų atliekamas asmenų funkcinės būklės ir fizinio pajėgumo testavimas, mokoma savikontrolės metodų, teikiamos rekomendacijos, kaip pasirinkti fizinio aktyvumo formą ir krūvį; - išmanyti mokinių fizinio pajėgumo testavimo principus; - skatinti fizinį aktyvumą darbo vietose; susieti darbo ir laisvalaikio fizinį aktyvumą su energijos poreikiu ir sąnaudomis, sveika mityba; - informuoti apie fizinio aktyvumo reikšmę vyresnio amžiaus žmonėms, antsvorio, hiperlipidemijos, II tipo cukrinio diabeto, depresijos, osteoporozės, vėžio ir kitų lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymui, sergamumui ir mirtingumo rizikai; - organizuoti judesių koordinacijos ir pusiausvyros, stambiųjų raumenų jėgos stiprinimo treniruotes, siekiant pagerinti vyresnio amžiaus žmonių mobilumą ir užtikrinti kritimų prevenciją. - naudotis metodinėmis rekomendacijomis ir informacinės medžiagos pavyzdžiais, pateiktais Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo savivaldybėms 4.2 skyriuje, Higienos instituto interneto svetainėje (http://www.hi.lt/rekomendacijos.html) bei šiose gairėse rekomenduojama informacine ir metodine medžiaga. <p>Rekomenduojama informacinė ir metodinė medžiaga:</p> <p>PSO interneto svetainės skyrius „Fizinis aktyvumas“: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity</p> <p>PSO Europos regiono 2016–2025 m. fizinio aktyvumo strategija: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf?ua=1</p> <p>PSO Globali mitybos, fizinio aktyvumo ir sveikatos strategija: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf</p> <p>2007 m. liepos 11 d. Europos Komisijos Baltoji knyga dėl sporto (COM/2007/0391 galutinis): http://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX:52007DC0391</p>

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
		<p>2013 m. lapkričio 26 d. Europos Tarybos rekomendacija dėl sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo įvairiuose sektoriuose (OL 2013 C 354, p. 1): http://register.consilium.europa.eu/doc/srv?l=LT&f=ST%2015575%202013%20INIT</p> <p>2014 m. birželio 20 d. Europos Tarybos išvados dėl mitybos ir fizinio aktyvumo: http://register.consilium.europa.eu/doc/srv?l=LT&f=ST%2010122%202014%20INIT</p> <p>2013 m. gruodžio 11 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) Nr. 1288/2013, kuriuo sukuriama Sąjungos švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto programa „Erasmus+“ ir kuriuo panaikinami sprendimai Nr. 1719/2006 EB, Nr. 1720/2006/EB ir Nr. 1298/2008/EB: http://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?qid=1445513845686&uri=CELEX:32013R1288</p> <p>Europos Komisijos 2010 m. kovo 3 d. komunikatas „Europa 2020. Pažangaus, tvaraus ir integracinio augimo strategija“ (COM (2010) 2020 galutinis): http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:2020:FIN:LT:PDF</p> <p>Nutukimo prevencijos darbo vietoje rekomendacijos: http://www.enwhp.org/uploads/media/GPOW_Guidelines_short_version.pdf</p> <p>Europos Komisijos interneto svetainės skiltis „Sportas“: http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm</p> <p>Europos Komisijos „Erasmus+“ programa: http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/index_en.htm</p> <p>Fizinio aktyvumo įdiegimo gairės: http://pathways.nice.org.uk/pathways/physical-activity</p> <p>Fizinis aktyvumas ir aplinka: https://www.nice.org.uk/guidance/ph8</p>
<p>3. Sveikos aplinkos kūrimas</p>	<p>Informavimas (straipsnių, informacinių pranešimų spaudai, atmintinių rengimas, informacijos rengimas ir skelbimas per TV, radiją, internetą)</p> <p>Mokymas (paskaitos, pranešimai, pamokos, pratybos, kiti teorinio ir praktinio mokymo metodai)</p> <p>Konsultavimas (individualus ir grupinis konsultavimas kabinete, renginių metu, telefonu, raštu, el. paštu ir kt. sveikatos aplinkos gerinimo klausimais)</p>	<p>Teikiant informaciją, konsultuojant ir mokant gyventojus sveikos aplinkos užtikrinimo principų, formuojant jų įgūdžius, būtina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vadovautis oficialia, patikima informacija: Lietuvos Respublikos ir ES teisės aktais, nacionaliniais, ES ir PSO strateginiais dokumentais, rekomendacijomis, Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų parengtomis gairėmis, metodine informacine medžiaga, kitų šalių kompetentingų institucijų informacija, Lietuvos ir konkretaus miesto ar rajono gyventojų sveikatos statistikos duomenimis; - atsižvelgti į tai, kokiai visuomenės grupei priklauso klausytojai (interesantai), į jų išsilavinimą bei amžių, jiems aktualias sveikatos problemas; - atsižvelgti į nevienodą gyventojų grupių jautrumą konkrečioms aplinkos rizikos veiksniams (oro ir vandens užterštumui jautriausios yra nėščios moterys, sergantys lėtinėmis kraujotakos ir kvėpavimo sistemos ligomis žmonės, triukšmui – pamainomis ir triukšmingose darbo vietose dirbantys darbuotojai, sergantys lėtinėmis kraujotakos ligomis ir turintys miego, psichikos sutrikimų gyventojai, jonizuojančios ir nejonizuojančios spinduliuotės poveikiui,

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
	<p>Įgūdžių formavimas (sveikatai palankios aplinkos kūrimo įgūdžių – atliekų rūšiavimo, nuotėkų valymo ir šalinimo, apsaugos nuo kenksmingo saulės spindulių poveikio priemonių naudojimo, netoksiškų valymo priemonių naudojimo buityje ir kt. – formavimas)</p>	<p>ultravioletiniams spinduliams – šviesios odos ar daug laiko praleidžiantys saulėje žemės ūkio darbininkai, klimato pokyčiams – vyresnio amžiaus asmenys), laikytis informacijos apie aplinkos sveikatos veiksnius pateikimo bendrųjų principų,</p> <ul style="list-style-type: none"> - naudotis metodinėmis rekomendacijomis ir informacinės medžiagos pavyzdžiais, pateiktais Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo savivaldybėms 4.3 skyriuje, Higienos instituto interneto svetainėje (http://www.hi.lt/rekomendacijos.html) bei šiose gairėse rekomenduojama informacine ir metodine medžiaga. <p>Rekomenduojama informacinė ir metodinė medžiaga:</p> <p>Parmos aplinkos ir sveikatos deklaracija: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/78608/E93618.pdf?ua=1</p> <p>Odos vėžio prevencija: informacija, išteklių ir aplinkos pokyčiai: http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/13310/52562/52562.pdf.</p> <p>Ugdymo strategijų, skirtų stiprinti aplinkos sveikatą, pavyzdžiai: http://portal.unesco.org/education/admin/file_download.php/Examples+of+Ed+for+Env+Health.doc?</p> <p>Fizinės aplinkos mokyklose gerinimo ir sveikatos ugdymo rekomendacijos: http://www.who.int/school_youth_health/media/en/physical_sch_environment_v2.pdf</p> <p>Europos vaikų ir paauglių 2015–2020 m. sveikatos strategija: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/253729/64wd12e_InvestCAHstrategy_140440.pdf?ua=1</p> <p>Bendruomenės įtraukimas: https://www.nice.org.uk/guidance/ph9</p>
<p>4. Sužalojimų prevencija</p>	<p>Informavimas (straipsnių, informacinių pranešimų spaudai, atmintinių rengimas, informacijos rengimas ir skelbimas per TV, radiją, internetą)</p> <p>Mokymas (paskaitos, pranešimai, pamokos, pratybos, kiti teorinio ir praktinio mokymo metodai)</p> <p>Konsultavimas (individualus ir grupinis konsultavimas sužalojimų prevencijos klausimais kabinete, renginių metu, telefonu, raštu, el. paštu ir kt.)</p>	<p>Teikiant informaciją, konsultuojant ir mokant gyventojus sveikos aplinkos užtikrinimo principų, formuojant jų įgūdžius, būtina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vadovautis oficialia, patikima informacija: Lietuvos Respublikos ir ES teisės aktais, nacionaliniais, ES ir PSO strateginiais dokumentais, rekomendacijomis, Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų parengtomis gairėmis, metodine ir informacine medžiaga, kitų šalių kompetentingų institucijų informacija, Lietuvos ir konkretaus miesto ar rajono gyventojų sveikatos statistikos duomenimis; - atsižvelgti į tai, kokios visuomenės grupės priklauso klausytojai (interesantai), į jų išsilavinimą bei amžių, jiems aktualias sveikatos problemas; - pateikti sužalojimus sukeliančių situacijų pavyzdžių; - mokyti, kaip išvengti sužalojimų, kaip kurti saugią aplinką namuose, darbe, mokykloje; - akcentuoti apsaugos priemonių (atšvaitų, šalmenų, saugos diržų, langų ir durų laikiklių, laiptų vartelių ir kt.) naudojimą, atsakingą elgseną kelyje ir prie vandens telkinių;

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
	<p>Įgūdžių formavimas (atšvaitų, šalmų, automobilinių kėdučių, gelbėjimosi liemenių ir kitų saugos priemonių naudojimo įgūdžių formavimas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - skatinti žmones saugiai naudoti pirotechnines medžiagas, nevirtoti alkoholio prie vandens telkinių, nevairuoti išgėrus, mokytis plaukti, naudoti saugesnes virykles, buityje naudoti dūmų detektorius, nerūkyti lovoje, saugiai laikyti chemines medžiagas ir medikamentus, mokytis suteikti pirmąją pagalbą; - vyresniojo amžiaus žmonėms akcentuoti griuvimų prevencijos priemones. - mokant apie sužalojimų prevenciją naudotis Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo savivaldybėms 4.4 skyriuje pateikta literatūra (pvz., apie sužalojimų prevencijos programą TEACH VIP), Higienos instituto interneto svetainėje (http://www.hi.lt/rekomendacijos) pateiktomis saugos kultūros gerinimo įmonėse rekomendacijomis, bei šiose gairėse rekomenduojama informacine ir metodine medžiaga. <p>Rekomenduojama informacinė ir metodinė medžiaga:</p> <p>PSO Saugaus eismo dekada 2011-2020 http://www.who.int/roadsafety/decade_of_action/plan/plan_english.pdf</p> <p>EuroSafe Europos vaiko saugos aljanso projektas „Vaiko saugos veiksmų planas“ http://www.childsafetyeurope.org/actionplans/info/action-planning-for-child-safety.pdf</p> <p>EuroSafe Europos vaiko saugos aljanso „Vaikų saugos gerosios praktikos vadovas“ http://www.childsafetyeurope.org/publications/goodpracticeguide/info/good-practice-guide.pdf</p> <p>EuroSafe Europos vaiko saugos aljanso „Nacionalinių veiksmų vaikų tyčinių sužalojimų srityje ataskaita 2014“ http://www.childsafetyeurope.org/archives/news/2014/info/ciir-report.pdf</p> <p>Smurto prevencijos aljanso „Pasaulinės smurto prevencijos kampanijos veiksmų planas 2012-2020“ http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/cvp_plan_of_action.pdf?ua=1</p> <p>PSO skendimų ataskaita. Pirmaujančios mirčių priežasties prevencija http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/143893/1/9789241564786_eng.pdf?ua=1&ua=1</p> <p>PSO nudegimų prevencijos ir priežiūros planas http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97852/1/9789241596299_eng.pdf</p> <p>Europos Sąjungos Tarybos 2007 m. gegužės 31 d. rekomendacija „Dėl traumų prevencijos ir saugos skatinimo“ (2007/C 164/01) http://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32007H0718(01)&from=EN</p> <p>PSO sužalojimų ir smurto prevencinė TEACH-VIP 2 programa http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44865/1/9789241503464_eng.pdf</p> <p>PSO „Griuvimų prevencijos vyresniame amžiuje ataskaita“ http://www.who.int/ageing/publications/Falls_prevention7March.pdf?ua=1</p> <p>PSO Neinfekcinių ligų prevencijos ir kontrolės pasaulinis veiksmų planas 2013-2020“ http://www.who.int/global-coordination-mechanism/publications/global-action-plan-ncds-eng.pdf</p>

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
<p>5. Rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencija</p>	<p>Informavimas (straipsnių, informacinių pranešimų spaudai, atmintinių rengimas, informacijos rengimas ir skelbimas per TV, radiją, internetą)</p> <p>Mokymas (paskaitos, pranešimai, pamokos, pratybos, kiti teorinio ir praktinio mokymo metodai)</p> <p>Konsultavimas (individualus ir grupinis konsultavimas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos klausimais kabinete, renginių metu, telefonu, raštu, el. paštu ir kt.)</p> <p>Įgūdžių formavimas (blaivaus, be žalingų įpročių, sveiko gyvenimo įgūdžių formavimas)</p>	<p>Teikiant informaciją, konsultuojant ir mokant gyventojus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos klausimais, formuojant jų įgūdžius, būtina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vadovautis oficialia, patikima informacija: Lietuvos Respublikos ir ES teisės aktais, nacionaliniais, ES ir PSO strateginiais dokumentais, rekomendacijomis, Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų bei Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento parengtomis gairėmis, metodine ir informacine medžiaga, kitų šalių kompetentingų institucijų informacija, Lietuvos ir konkretaus miesto ar rajono gyventojų sveikatos statistikos duomenimis; - atsižvelgti į tai, kokiai visuomenės grupei priklauso klausytojai (interesantai), į jų išsilavinimą bei amžių, jiems aktualias sveikatos problemas; - atsižvelgti į tikslinės grupės patirtį, turimas žinias ir suvokimą, akcentuoti psichoaktyviųjų medžiagų žalą sveikatai, neigiamus socialinius padarinius šeimai, visuomenei ir valstybei, sveikos gyvensenos be tabako, alkoholio ir narkotikų privalumus; - žinoti apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situaciją ir tendencijas bendruomenėje ir atsižvelgiant į jas organizuoti visuomenės sveikatos stiprinimo priemones, pasitelkiant psichikos sveikatos ir priklausomybių srityje dirbančius visuomenės ir asmens sveikatos specialistus; - informuoti apie medicinos, psichologinės ir socialinės pagalbos asmenims, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas, galimybes konkrečioje savivaldybėje; - nagrinėjant rūkymo ir tabako gaminių vartojimo prevencijos temą akcentuoti pasyvaus rūkymo, elektroninių cigarečių žalingą poveikį sveikatai, teikti patarimus norintiems mesti rūkyti; - nagrinėjant alkoholio vartojimo prevencijos temą akcentuoti ne tik alkoholio žalą asmens sveikatai, bet ir neigiamus socialinius alkoholio vartojimo padarinius (nelaimingus atsitikimus darbe, kelyje, nusikalstamumą); - supažindinti su naujų narkotinių medžiagų keliamu pavojumi, savivaldos organizacijų veikla, mokyti suteikti pirmąją pagalbą apsinuodijusiesiems alkoholiu ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis. - naudotis metodinėmis rekomendacijomis ir informacinės medžiagos pavyzdžiais, pateiktais Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo savivaldybėms 4.5 skyriuje, Higienos instituto interneto svetainėje (http://www.hi.lt/rekomendacijos.html), Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainėje (http://www.ntakd.lt) bei šiose gairėse rekomenduojama informacine ir metodine medžiaga. <p>Rekomenduojama informacinė ir metodinė medžiaga:</p> <p>Rūkymo prevencija: https://www.nice.org.uk/guidance/ph15</p> <p>Alkoholio vartojimo prevencija: https://www.nice.org.uk/guidance/ph24</p>

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
		<p>Alkoholio vartojimo prevencija (mokykloms): https://www.nice.org.uk/guidance/ph7</p> <p>Narkotikų vartojimo prevencija: https://www.nice.org.uk/guidance/health-protection/drug-misuse</p> <p>Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos darbo vietose rekomendacijos: http://ntakd.lt/files/prevencija/rekomendacijos.pdf</p> <p>Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos vykdymo Lietuvoje 2014 m. apžvalga: http://www.ntakd.lt/files/prevencija/prevencija_2015.pdf</p> <p>Psichoaktyvių medžiagų pasiūlos ir paklausos mažinimo priemonių taikymas rekomendacijos savivaldybėms 2014 m.: http://ntakd.lt/files/prevencija/Rekomendacijos_savivaldybems.pdf</p> <p>PSO alkoholio vartojimo žalos mažinimo globali strategija: http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrhua/en/</p> <p>Informacija apie Tabako kontrolės konvenciją: http://www.who.int/fctc/en/</p> <p>Faktai ir skaičiai apie tabako vartojimą: http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/</p> <p>Rūkymo ir tabako vartojimo prevencijos Europos tinklo informacija: http://www.ensp.org/</p>
<p>6. Psichikos sveikatos stiprinimas</p>	<p>Informavimas (straipsnių, informacinių pranešimų spaudai, atmintinių rengimas, informacijos rengimas ir skelbimas per TV, radiją, internetą)</p> <p>Mokymas (paskaitos, pranešimai, pamokos, pratybos, kiti teorinio ir praktinio mokymo metodai, padedantys išmokti spręsti konfliktus, valdyti pyktį)</p> <p>Konsultavimas (individualus ir grupinis konsultavimas psichikos sveikatos stiprinimo, pagalbos psichikos sutrikimų atvejais klausimais kabinete, renginių metu, telefonu, raštu, el. paštu ir kt.)</p>	<p>Teikiant informaciją, konsultuojant ir mokant gyventojus psichikos sveikatos stiprinimo klausimais, formuojant jų įgūdžius, būtina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vadovautis oficialia, patikima informacija: Lietuvos Respublikos ir ES teisės aktais, nacionaliniais, ES ir PSO strateginiais dokumentais, rekomendacijomis, Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų parengtomis gairėmis, metodine ir informacine medžiaga, kitų šalių kompetentingų institucijų informacija, Lietuvos ir konkretaus miesto ar rajono gyventojų sveikatos statistikos duomenimis; - atsižvelgti į tai, kokiai visuomenės grupei priklauso klausytojai (interesantai), į jų išsilavinimą bei amžių, jiems aktualias sveikatos problemas; - teikti informaciją apie psichikos sveikatos stiprinimą, vykdyti psichikos sutrikimų prevenciją didinant socialinį ir emocinį raštingumą, mokant valdyti stresą, konstruktyvaus elgesio konfliktinių situacijų metu, spręsti patyčių, prievartos bei psichikos sutrikimų sukeltas problemas; - gerinti gyventojų žinias apie psichikos sveikatos rizikos veiksnius, psichikos sutrikimų prevencijos galimybes visose amžiaus grupėse; - mokyti atpažinti, įvertinti bei mažinti psichosocialinius rizikos veiksnius darbe, vykdyti konfliktų ir psichologinio smurto prevenciją darbo vietose.

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
	<p>Įgūdžių formavimas (pasitikėjimo savimi, tolerancijos aplinkiniams, įgūdžių ir kompetencijų, būtinų psichikos sveikatai stiprinti ir išsaugoti, ugdymas)</p>	<p>- naudotis metodinėmis rekomendacijomis ir informacinės medžiagos pavyzdžiais, pateiktais Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo savivaldybėms 4.6 skyriuje, Valstybinio psichikos sveikatos centro interneto svetainėje (http://www.vpsc.lt), Higienos instituto interneto svetainėje (http://www.hi.lt/rekomendacijos.html) bei šiose gairėse rekomenduojama informacine ir metodine medžiaga.</p> <p>Rekomenduojama informacinė ir metodinė medžiaga:</p> <p>Gyvensenos ir psichikos sveikatos gairės: http://www.nice.org.uk/guidance/lifestyle-and-wellbeing/mental-health-and-wellbeing</p> <p>Demencijos ir neįgalumo prevencija senatvėje: https://www.nice.org.uk/guidance/ng16</p> <p>Psichinės sveikatos stiprinimo gairės: http://www.thecommunityguide.org/mentalhealth/index.html</p> <p>Psichikos sutrikimų prevencijos rekomendacijos: http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/BrowseRec/Search?s=mental</p> <p>Psichinės sveikatos sutrikimų prevencijos gairės: http://www.guideline.gov/search/search.aspx?term=mental</p> <p>Europos netinkamo elgesio su vaikais 2015–2020 m. prevencijos veiksmų planas: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/253728/64wd13e_InvestChildMaltreat_140439.pdf?ua=1</p>
<p>7. Užkrečiamųjų ligų prevencija</p>	<p>Informavimas (straipsnių, informacinių pranešimų spaudai, atmintinių rengimas, informacijos rengimas ir skelbimas per TV, radiją, internetą)</p> <p>Mokymas (paskaitos, pranešimai, pamokos, pratybos, kiti teorinio ir praktinio mokymo metodai, suteikiantys žinių ir skatinantys saugotis nuo užkrečiamųjų ligų)</p> <p>Konsultavimas (individualus ir grupinis konsultavimas užkrečiamųjų ligų prevencijos klausimais kabinete, renginių metu, telefonu, raštu, el. paštu ir kt.)</p>	<p>Visuomenės informavimo, mokymo, konsultavimo, įgūdžių formavimo paslaugas teikia Sveikatos apsaugos ministerijai pavaldžių visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų specialistai, asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistai. Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai organizuoja užkrečiamųjų ligų prevencijos priemones pagal paslaugų grupes bei derina priemones turinį su visuomenės sveikatos centru arba Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centru.</p> <p>Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai teikia įgūdžių formavimo paslaugas.</p> <p>Teikiant informaciją, konsultuojant ir mokant gyventojus užkrečiamųjų ligų prevencijos klausimais, formuojant jų įgūdžius, būtina:</p> <p>- vadovautis oficialia, patikima informacija: Lietuvos Respublikos ir ES teisės aktais, nacionaliniais, ES ir PSO strateginiais dokumentais, rekomendacijomis, Sveikatos apsaugos ministerijos bei Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro svetainėje paskelbta metodine ir informacine medžiaga, kitų šalių kompetentingų institucijų informacija, Lietuvos ir konkretaus miesto ar rajono gyventojų sveikatos statistikos duomenimis;</p> <p>- atsižvelgti į tai, kokiai visuomenės grupei priklauso klausytojai (interesantai), į jų išsilavinimą bei amžių, jiems aktualias sveikatos problemas;</p>

Poveikio sritis	Paslaugų grupės	Reikalavimai paslaugų turiniui, rekomendacijos paslaugų teikėjams
	<p>Įgūdžių formavimas (rankų plovimo prieš valgi ir pasinaudojus tualetu, patalpų vėdinimo ir kitų sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - akcentuoti asmens higienos įgūdžių nuo vaikystės formavimo reikšmę; - pateikti rekomendacijas, kaip taisyklingai plauti rankas; - supažindinti su dažniausiai paplitusiomis, šiuo metu aktualiausiomis užkrečiamosiomis ligomis, užsikrėtimo rizika, profilaktinėmis priemonėmis. - naudotis metodinėmis rekomendacijomis ir informacinės medžiagos pavyzdžiais, pateiktais Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovo savivaldybėms 4.7 skyriuje, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro interneto svetainėje (http://www.ulac.lt), Higienos instituto interneto svetainėje (http://www.hi.lt/rekomendacijos.html) bei šiose gairėse rekomenduojama informacine ir metodine medžiaga. <p>Rekomenduojama informacinė ir metodinė medžiaga:</p> <p>PSO interneto svetainės skyrius „Užkrečiamosios ligos“: http://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases</p> <p>Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro (ECDC) interneto svetainė: http://ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx</p> <p>Užkrečiamųjų ligų prevencijos gairės: https://www.nice.org.uk/guidance/health-protection/communicable-diseases</p>

Pastabos:

1. Poveikio sritis ir paslaugų grupės šiose gairėse teikiamos pagal jų skirstymą, pateiktą „Visuomenės sveikatos stiprinimo savivaldybėse vadove“ ([http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014-09-7%20Visuomenes%20sveikatos%20stiprinimo%20vadovas%20savivaldybems_2014%20galutinis%20\(1\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014-09-7%20Visuomenes%20sveikatos%20stiprinimo%20vadovas%20savivaldybems_2014%20galutinis%20(1).pdf))

2. Sveikatos apsaugos ministerijos ir jai pavaldžių įstaigų parengta metodinė ir informacinė medžiaga skelbiama Sveikatos apsaugos ministerijos interneto svetainėje (<http://old.sam.lt/go.php/lit/Metodine-medziaga-visuomenes-sveikatos-biurams-spausti-ia-nuoroda-Atnaujinta-2015-m-sausio-19-d->)

3. Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, atlikę visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklių ir prioritetinių savivaldybės visuomenės sveikatos problemų analizę (sveikatos apsaugos ministro 2014 m. gruodžio 19 d. įsakymo Nr. V-1387 8.2 punktas), atsižvelgdami į analizės rezultatus ir planuojamas visuomenės sveikatos stiprinimo veiklos apimtis, siūlo savivaldybės administracijai patvirtinti visuomenės sveikatos stiprinimo vertinimo kriterijų orientacines siektinas reikšmes. Nustatant kriterijų vertinimo periodiškumą reikia vadovautis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, kitais teisės aktais, Higienos instituto, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro, Valstybinio psichikos sveikatos centro, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro rekomendacijomis.