



**Higienos  
institutas**

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS,  
SKIRTOS ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI  
CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI,  
EFEKTYVUMO VERTINIMAS**

2024 m. suvestinė ataskaita

Vilnius, 2025 m.



Ataskaita parengta vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymą Nr. V-979 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (aktuali redakcija nuo 2022 m. liepos 1 d.).

---

---

## **Rengėjas Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras**

Higienos institutas, Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius

Tel. + 370 5 262 4583, faks. + 370 5 262 4663, el. paštas institutas@hi.lt

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Youtube](#)

Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai (toliau – Programa), nuo 2020 m. birželio 1 d. vykdoma vadovaujantis nauja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymo redakcija Nr. V-776 „Dėl Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (aktuali redakcija nuo 2022 m. liepos 1 d.). Pasikeitus Programos reglamentavimui, pasikeitė Programos vykdymo tvarka ir renkami metiniai ataskaitų duomenys, todėl lyginant suvestinėje pateikiamus rodiklius su ankstesnių metų duomenimis rekomenduojama įvertinti šį aspektą.

2024 m. Programą pradėjo 4 902 ir baigė 3 532 asmenys.

**1 lentelė. Programą baigusiu asmenų sveikatos rodiklių pokyčiai Lietuvoje 2024 m.**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Rodiklis</b>	<b>Asmenų, kurie atsakė „taip“, skaičius</b>
1.	Sumažėjo kūno masės indeksas	1 252
2.	Sumažėjo liemens apimtis	1 159
3.	Sumažėjo arterinis kraujo spaudimas	1 069
4.	Padidėjo fizinis aktyvumas	2 335
5.	Padidėjo daržovių ir vaisių vartojimas	2 453
6.	Sumažėjo druskos vartojimas	1 919
7.	Sumažėjo riebaus maisto vartojimas	2 156
8.	Sumažėjo saldaus maisto vartojimas	2 010
9.	Sumažėjo rūkymas	342
10.	Sumažėjo alkoholio vartojimas	644
11.	Pagerėjo savijauta	2 393

Daugiausia Programą baigusiu dalyviu nurodė, kad jie pradėjo daugiau vartoti daržovių ir vaisių, mažiau vartoti riebaus ir saldaus maisto, tapo fiziškai aktyvesni, pagerėjo jų bendra savijauta.

**2 lentelė. Programos efektyvumo rodikliai 2024 m.**

<b>Rodiklis</b>	<b>Rodiklio reikšmė (asmenų, kurie atsakė „taip“, dalis, proc.)</b>
<b>Pagerėjo fiziniai kūno rodikliai</b>	<b>34</b>
Sumažėjo kūno masės indeksas	35
Sumažėjo liemens apimtis	33
<b>Sumažėjo arterinis kraujo spaudimas</b>	<b>30</b>
<b>Padidėjo fizinis aktyvumas</b>	<b>66</b>
<b>Pagerėjo mityba</b>	<b>60</b>
Padidėjo daržovių ir vaisių vartojimas	69
Sumažėjo druskos vartojimas	54
Sumažėjo riebaus maisto vartojimas	61
Sumažėjo saldaus maisto vartojimas	57
<b>Pagerėjo savijauta</b>	<b>68</b>
<b>Programos efektyvumo vidurkis</b>	<b>53</b>

Vykdamas Programą 2024 m. aukščiausią efektyvumo procentinį lygį pasiekė padidėjusio daržovių ir vaisių vartojimo (69 proc.), pagerėjusios savijautos (68 proc.), padidėjusio fizinio aktyvumo (66 proc.) ir sumažėjusio riebaus maisto vartojimo (61 proc.) rodikliai; bendrai mitybos rodikliai pagerėjo 60 proc. tarp visų Programą baigusią dalyvių. Mažiausiai pagerėjo žalingų įpročių rodikliai – 14 proc.: rūkymas sumažėjo 10 proc., o alkoholio vartojimas – 18 proc. Žalingų įpročių rodikliai nebuvo įtraukti apskaičiuojant bendrą programos efektyvumo rodiklį, nes žalingų įpročių mažinimas ir priklausomybių prevencija nėra šios Programos pagrindinis tikslas, joje dalyviai tik trumpai supažindinami su rūkymo ir alkoholio vartojimo žala sveikatai. Siekiant priklausomybių mažinimo ir prevencijos tikslų yra vykdomos atskiros tikslinės, ilgalaikės ir efektyvios prevencinės programos.

Bendras Programos efektyvumo vidurkis 2024 m. siekė 53 proc.

**3 lentelė. Programą pradėjusių ir baigusiu asmenų skaičius pagal savivaldybes 2024 m.**

<b>Savivaldybė</b>	<b>Programą pradėjo (asmenų sk.)</b>	<b>Programą baigė (asmenų sk.)</b>	<b>Programą baigusiu asmenų dalis (proc.)</b>
Akmenės rajono	15	15	100
Alytaus miesto	69	35	51
Alytaus rajono	21	18	86
Anykščių rajono	52	37	71
Birštono	38	25	66
Biržų rajono	64	55	86
Druskininkų	16	16	100
Elektrėnų	41	41	100
Ignalinos rajono	55	50	91
Jonavos rajono	80	80	100
Joniškio rajono	41	26	63
Jurbarko rajono	40	40	100
Kaišiadorių rajono	224	126	56
Kalvarijos	25	24	96
Kauno miesto	575	511	89
Kauno rajono	243	122	50
Kazlų Rūdos	28	28	100
Kėdainių rajono	48	34	71
Kelmės rajono	40	40	100
Klaipėdos miesto	138	123	89
Klaipėdos rajono	92	46	50
Kretingos rajono	36	16	44
Kupiškio rajono	37	35	95
Lazdijų rajono	38	33	87
Marijampolės	43	40	93
Mažeikių rajono	36	33	92
Molėtų rajono	19	19	100
Neringos	18	16	89
Pagėgių	16	16	100
Pakruojo rajono	199	156	78
Palangos miesto	37	29	78
Panevėžio miesto	106	90	85
Panevėžio rajono	52	30	58
Pasvalio rajono	38	32	84
Plungės rajono	41	38	93
Prienų rajono	69	37	54
Radviliškio rajono	68	56	82
Raseinių rajono	69	36	52
Rietavo	18	16	89
Rokiškio rajono	18	16	89
Skuodo rajono	29	20	69
Šakių rajono	24	24	100
Šalčininkų rajono	30	30	100
Šiaulių miesto	212	153	72
Šiaulių rajono	57	37	65
Šilalės rajono	22	21	95
Šilutės rajono	74	55	74

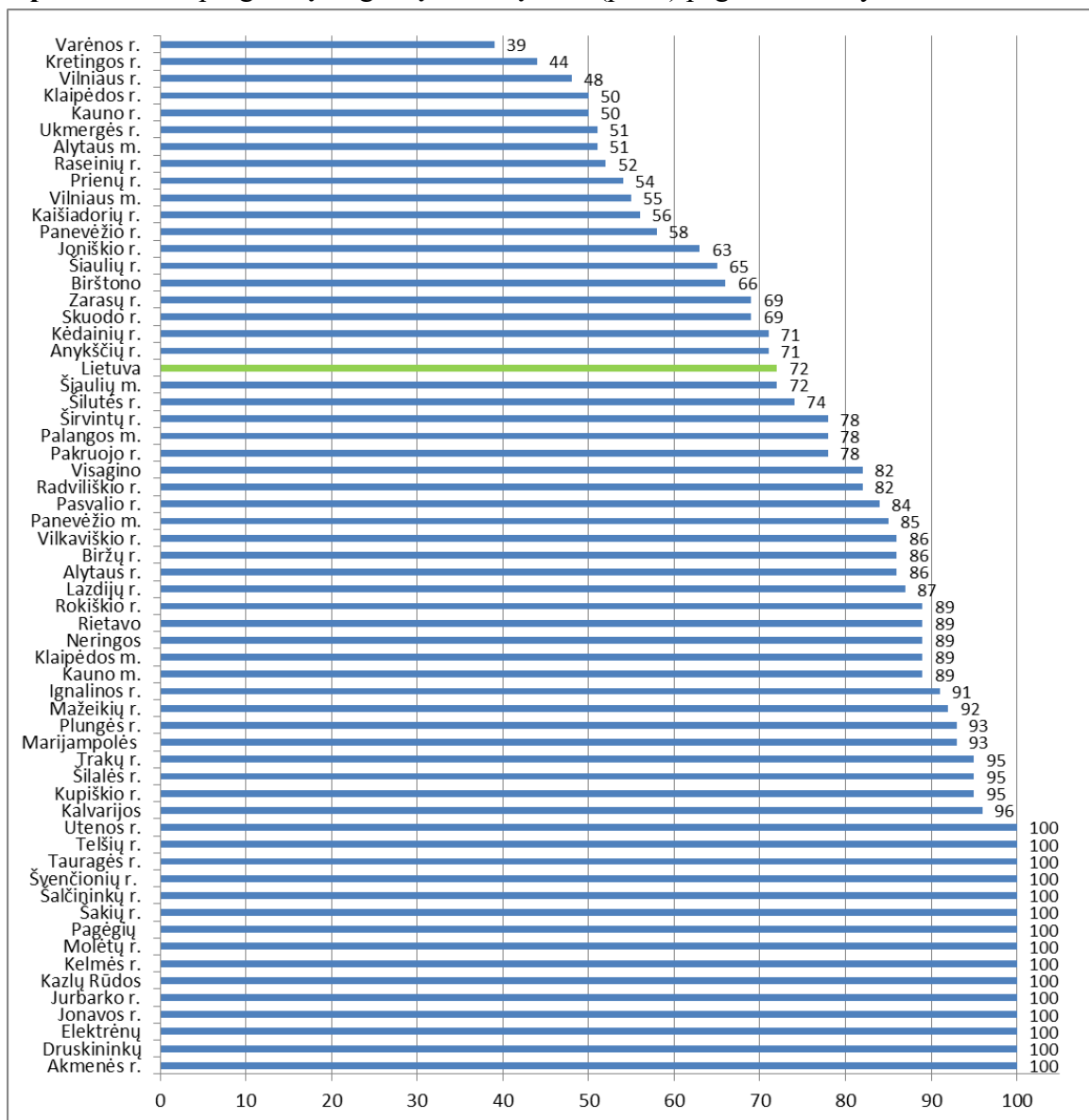
## 3 letelės tęsinys

Savivaldybė	Programą pradėjo (asmenų sk.)	Programą baigė (asmenų sk.)	Programą baigusių asmenų dalis (proc.)
Širvintų rajono	50	39	78
Švenčionių rajono	17	17	100
Tauragės rajono	110	110	100
Telšių rajono	37	37	100
Trakų rajono	20	19	95
Ukmergės rajono	223	113	51
Utenos rajono	25	25	100
Varėnos rajono	31	12	39
Vilkaviškio rajono	29	25	86
Vilniaus miesto	820	449	55
Vilniaus rajono	126	60	48
Visagino	50	41	82
Zarasų rajono	13	9	69
<b>Iš viso</b>	<b>4 902</b>	<b>3 532</b>	<b>72</b>

Apžvelgę Programos įgyvendinimo duomenis pagal savivaldybes matome, kad 2024 m. programa vykdyta visose savivaldybėse. Mažiausias Programą baigusių asmenų skaičius 2024 m. pasiektas Varėnos rajono savivaldybėje, kurioje programą baigė 12 asmenų, o didžiausias Kauno miesto savivaldybėje, kurioje programą baigė 511 asmenų.

Pagal Programos organizavimo tvarkos Aprašą, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymo redakcija Nr. V-776 „Dėl Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (aktuali redakcija nuo 2023 m. liepos 1 d.), Programą baigusiais asmenimis laikomi asmenys, kurie dalyvavo ne trumpiau kaip 80 proc. visų Programos užsiėmimų trukmės.

1 pav. 2024 m. programą baigusiu asmenų dalis (proc.) pagal savivaldybes



Palyginus savivaldybėse Programą baigusiu dalyvių procentinę dalį matyti, kad penkiolikoje savivaldybių (Akmenės rajono, Druskininkų, Elektrėnų, Jonavos rajono, Jurbarko rajono, Kazlų Rūdos, Kelmės rajono, Molėtų rajono, Pagėgių, Šakių rajono, Šalčininkų rajono, Švenčionių rajono, Tauragės rajono, Telšių rajono, Utenos rajono) visi Programą pradėję dalyviai ją ir baigė 100 proc. Daugiausia Programos dalyvių nubyrejo Varėnos rajono savivaldybėje, kurioje Programą baigė tik 39 proc. ją pradėjusių dalyvių, Kretingos rajono (44 proc.), Vilniaus rajono (48 proc.), Klaipėdos rajono ir Ukmergės rajono (po 50 proc.) savivaldybėse. Bendra Programą baigusiu dalyvių procentinė dalis 2024 m. Lietuvoje sudarė 72 proc.

**4 lentelė.** Programos (iki 2020 m. birželio 1 d. – Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa) vykdymo rodikliai Lietuvoje 2015–2024 m.

<b>Metai</b>	<b>Programą pradėjusių asmenų skaičius</b>	<b>Programą baigusiu asmenų skaičius</b>	<b>Programą baigusiu asmenų skaičiaus kitimas, palyginti su praėjusiais metais (proc.)</b>
2015	1 405	399	–
2016	1 310	533	+34 %
2017	1 853	1 003	+88 %
2018	1 469	1 082	+8 %
2019	2 086	1 311	+21 %
2020	2 636	2 004	+53 %
2021	2 008	1 424	–29 %
2022	2 925	2 158	+52 %
2023	4 806	3 149	+46 %
2024	4902	3 532	+12 %
Iš viso	25 400	16 595	–

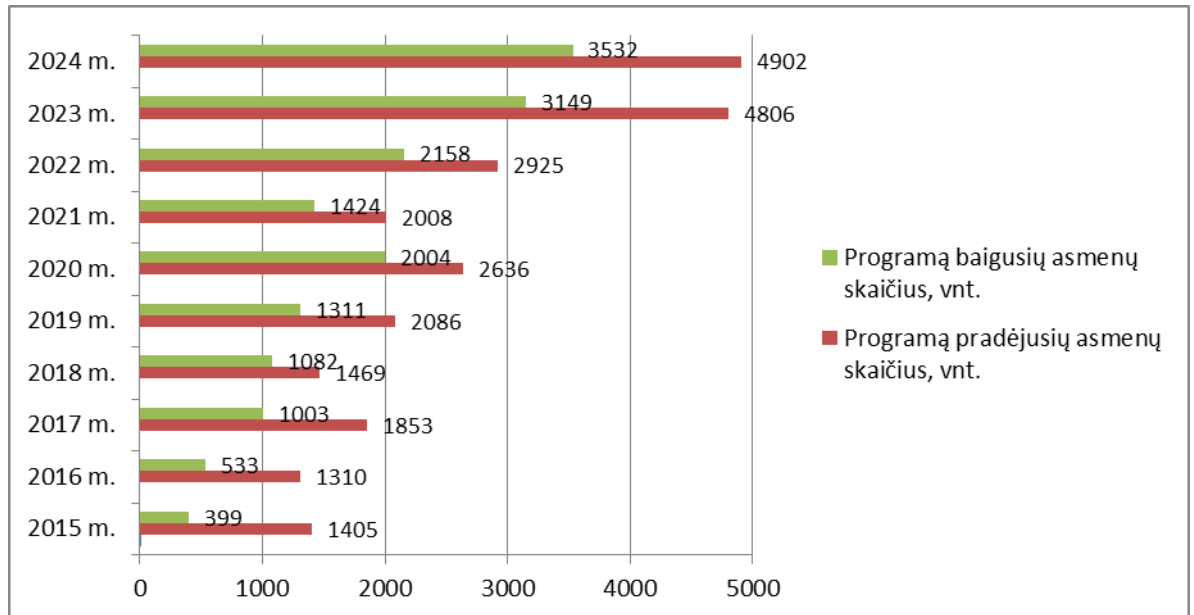
Programą baigusiu asmenų skaičius nuo 2015 iki 2020 m. stabiliai augo. Lyginant 2020 ir 2019 m. duomenis matyti, kad 2020 m. programą baigusiu asmenų skaičius, palyginti su 2019 m., padidėjo net 693 asmenimis (53 proc.). Tačiau reikia atsižvelgti į tai, kad šiam pokyčiui galėjo turėti reikšmės ir pasikeitusi Programos vykdymo tvarka.

2021 m. Programą baigusiu asmenų skaičius dėl užsitęsusio karantino sumažėjo 584 asmenimis (29 proc.), palyginti su 2020 m., o 2022 m. pasibaigus pandemijai ir su ja susijusiems apribojimams Programos populiarumas tarp gyventojų, kaip ir buvo tikėtasi, padidėjo, atsirado daugiau norinčiųjų joje dalyvauti, todėl Programą baigusiu asmenų skaičius, palyginti su 2021 m., vėl pakilo 52 proc.

2023 m. 46 proc. padidėjusių dalyvių skaičių, palyginti su 2022 m., galima būtų sieti su pasikeitusiu teisiniu reglamentavimu, t. y. su LR sveikatos apsaugos ministro 2022 m. spalio 21 d. įsakymo Nr. V-1587 „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos ir ankstyvosios diagnostikos programos“ 13.2.5 punkto „Pacientui, kuriam nustatyta didelė ir labai didelė širdies ir kraujagyslių ligų rizika: įteikiamas kvietimas dalyvauti savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamoje sveikatos stiprinimo Programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, vykdomoje vadovaujantis Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-979 „Dėl Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtinimu. Daugiau asmenų dalyvauti Programoje pradėjo siūsti pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos.

2024 m. išlieka Programą baigusiu dalyviu skaičiaus didėjimo tendencija ir stebimas 12 proc. padidėjimas, palyginti su 2023 metais. 2024 m. Programą baigusiu asmenų skaičius, palyginti su 2023 m., padidėjo 383 asmenimis.

**2 pav.** Programą pradėjusių ir baigusiu dalyviu skaičiaus kitimas Lietuvoje 2015–2024 m. laikotarpiu.



Analizuojant Programą pradėjusių ir baigusiu dalyviu skaičių 2015–2024 m. laikotarpiu, stebima Programos dalyviu skaičiaus didėjimo tendencija, tačiau, augant pradedančių Programą dalyviu skaičiui, išlieka didelis ir Programos nebaigusiu dalyviu skaičius. Įvertinus 2024 m. bendrą Programą pradėjusių ir baigusiu asmenų skaičių matyti, kad iš viso Programą pradėjo 4 902 asmenys, o baigė 3 532 asmenys, dėl įvairių priežasčių Programos nebaigė 1 370 asmenų, arba 28 proc. visų Programos dalyviu.

Iš viso 2015–2024 m. laikotarpiu Lietuvoje Programą pradėjo 25 400 asmenų, o baigė 16 595 asmenys.