



**Projektas „3-osios Europos Sąjungos sveikatos srities 2014–2020 m. programos bendrieji veiksmai  
CHRODIS PLUS: gerųjų praktikų taikymas sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis“**

**Multimodalinio mokymo intervencijos bendruomenėse (angl. *Multimodal training in communities*)  
išbandymo ataskaita**

**2020 m. gruodžio 30 d.**

Higienos institutas dalyvavo projekto „3-osios Europos Sąjungos sveikatos srities 2014–2020 m. programos bendrieji veiksmai CHRODIS PLUS: gerųjų praktikų taikymas sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis“ (toliau – Projektas) penktosios darbo grupės veiklose.

Penktosios darbo grupės veikla skirta dviejų sveikatos ugdymo intervencijų, kurios įgyvendintos Airijoje ir Islandijoje, diegimui Lietuvoje. Viena iš intervencijų – „Multimodalinio mokymo intervencija bendruomenėse“ (angl. *Multimodal training in communities*) (toliau – Intervencija). Projekte pareiškė norą dalyvauti Klaipėdos miesto ir Klaipėdos rajono savivaldybės.

Vienas iš Projekto tikslų – išsiaiškinti, ar pritaikant daugiakomponentinį veiklų modelį galima suformuoti ilgalaikę strategiją, kurios tikslas – išlaikyti vyresnio amžiaus žmonių sveikatą, atsižvelgiant į tarptautines rekomendacijas. Intervencija skirta 60+ amžiaus grupei, siekiant gerinti lėtinių neinfekcinių ligų prevencijos galimybes. Ši Intervencija yra dalis Islandijos sporto ir sveikatos mokslų universiteto filosofijos mokslų daktaro Janus Gudlaugsson disertacijos doktorantūros laipsniui apginti 2007–2014 metais.

Intervencija įgyvendinta 2019–2020 metais. Pagrindinės Intervencijos dalys – tai šešių mėnesių trukmės daugiakomponentiniai užsiėmimai, kurių metu daugiausia dėmesio skiriama kasdienėms fizinio aktyvumo treniruotėms ir jėgos treniruotėms du kartus per savaitę. Treniruotes papildo trys paskaitos apie mitybą ir keturios apie sveikatą. Kasdinių treniruočių pagrindas – vaikščiojimas. Jėgos treniruočių programą sudaro dvylika pratimų pagrindinėms raumenų grupėms.

Dalyvių fizinės būklė ir sveikata įvertinama atliekant matavimus įvairiais prietaisais: dinamometrais ir prietaisais, parodančiais širdies darbą fizinio krūvio metu. Taip pat atliekami kraujo tyrimai.

**Atsakingos vykdytojos:**

- Alina Bocman, Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, el. p. [alina@sveikatosbiuras.lt](mailto:alina@sveikatosbiuras.lt) ;
- Toma Stonkė, Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, el. p. [toma.stonke@visuomenessveikata.lt](mailto:toma.stonke@visuomenessveikata.lt).

**Intervencijos išbandymo rezultatai (parengti pagal atsakingų vykdytojų ataskaitas, kurios buvo suderintos su pagrindiniais Projekto koordinatoriais)**

**Klaipėdos miesto savivaldybė**

Išbandant Intervenciją iš viso dalyvavo 171 asmuo, atlikta 17 matavimų ir išanalizuoti duomenys.

Projekto metu Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras bendradarbiavo su regionine Alzheimerio ligos asociacija, Globėjų asociacija ir Trečiojo amžiaus universitetu. Pasirašyti susitarimai, leidžiantys programos dalyviams šaltuoju metų laiku treniruotis sporto centruose ir uždaroje patalpose.

Visa komanda, dirbusi išbandant Intervenciją, turėjo reikiamą išsilavinimą. Ją sudarė visuomenės sveikatos specialistai, savanoriai studentai, studijuojantys kūno kultūrą, visuomenės sveikatą ir kineziterapiją. Informacija apie Intervenciją skelbta socialiniuose tinkluose ir platinta bibliotekose bei kitose viešosiose erdvėse.

Įgyvendinant Projektą nustatyta, kad Intervencija gali padėti pagerinti tarpusavio supratimą bendruomenėje, pagyvenusių žmonių (nuo 60 metų) fizinį aktyvumą, neatsižvelgiant į jų tautybę, socialinę padėtį ar lytį. Manoma, kad jaunesnių dalyvių dalyvavimas taip pat pagerina kartų santykius.

### **Klaipėdos rajono savivaldybė**

Intervencijos išbandymas pradėtas 2018 m. spalio mėn. Iš viso įtraukti 175 dalyviai. Atlikta 19 matavimų ir išanalizuoti duomenys.

Bendradarbiauta su sporto centru Klaipėdos rajono savivaldybėje, kuris suteikė galimybę naudotis inventoriumi. Taip pat su asmens sveikatos priežiūros įstaiga pasirašyta sutartis dėl kraujo tyrimų atlikimo Intervencijos dalyviams.

Pastebėta, kad Intervencijos išbandymo dalyvių sveikata pagerėjo per 6 mėn. Intervencijos laikotarpį. Dalyviams buvo svarbi šeimos parama, šeimos ir kitų gydytojų teigiamas požiūris į Intervenciją, fizinio parengimo trenerių, kurie dirbo išbandant Intervenciją, palaikymas.

Išbandant Intervenciją, gauta asmenų prašymų įsitraukti į Intervenciją. Intervencijos dalyviai dažnai teigė, kad jie patenkinti Intervencija ir domėjosi jos tęstinumo galimybėmis.

Didžiausia problema, su kuria susidurta, – infrastruktūra. Klaipėdos rajone nebuvo sporto salės, tinkamos Intervencijos išbandymui. Trūko įrangos, kad būtų galima kruopščiai laikytis Islandijos partnerių įgyvendinimo metodikos.

### **Pasiūlymai**

- 2021 m. parengti ir recenzuojamame žurnale išspausdinti publikaciją, kurioje pristatomi pagrindiniai Intervencijos išbandymo rezultatai, atskleidžiamas Intervencijos veiksmingumas;
- Tęsti Intervencijos diegimą Klaipėdos miesto ir rajono savivaldybėse;
- Remiantis Klaipėdos miesto ir rajono biurų gerąja patirtimi, svarstyti galimybę organizuoti intervencijos išbandymą kitose 3–5 savivaldybėse;
- Tęsti bendradarbiavimą su partneriais iš Islandijos („Janus Health Promotion“), siekiant užtikrinti sėkmingą tolesnį Intervencijos diegimą ir išbandymą Lietuvoje;
- Kelerius metus išbandžius Intervenciją ir stebint teigiamus jos rezultatus, svarstyti galimybę atlikti ekonominį vertinimą.