

## Fizinio aktyvumo skatinimas darbo vietose

**Projekto vykdymo laikotarpis:** 2013 m.

**Tikslas:** 1) remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos ir EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work) rekomendacijomis, įdiegti fizinio aktyvumo skatinimo programas 2 įstaigose; 2) parengti rekomendacijas, kaip efektyviai įgyvendinti fizinio aktyvumo skatinimo programas įmonėse ar įstaigose.

**Metodai ir rezultatai.** Projekto veiklos vyko etapais:

- 1 etapas: Sveikatą lemiančių veiksnių ir sveikatos stiprinimo poreikio vertinimas bei situacijos analizė. Parengti sveikatos stiprinimo programų poreikio vertinimo klausimynai (atskiri darbuotojams bei vadovams), atlikta apklausa.
- 2 etapas: Siūlomų fizinio aktyvumo skatinimo veiklų derinimas su vadovais bei darbuotojais. Parengti fizinio aktyvumo skatinimo darbo vietose veiklų planai. Kadangi pareigūnai yra aktyvūs tiek darbo, tiek laisvalaikio metu, pagal jų poreikį buvo suplanuotos pasyvaus aktyvumo veiklos, orientuotos į atsipalaidavimą, susikoncentravimą ir įtampos mažinimą. Tuo tarpu „Lietuvos geležinkelių“ darbuotojams buvo parengtos fizinio aktyvumo veiklos, naudingiausios sėdimą, protinį darbą dirbantiems žmonėms.
- 3 etapas: Suplanuotų fizinio aktyvumo skatinimo veiklų įgyvendinimas. Suorganizuoti įvadiniai renginiai, siekiant motyvuoti darbuotojus dalyvauti. Vyko praktiniai – teoriniai užsiėmimai (VŠĮ „Sveiko stuburo mokykla“ praktinės paskaitos, šiaurietiško ėjimo užsiėmimai ir kt.), darbuotojai galėjo įsivertinti savo sveikatos rodiklius (kraujospūdis, kūno sudėties analizė, lankstumas, koordinacija). Parengti specialūs „Sveikatos pasai“, konsultacijas teikė sveikatos specialistai. Parengtas plakatas „Mankšta darbo vietose“.
- 4 etapas: Projekto veiklų vertinimas. Klausimynų pagalba buvo siekiama išsiaiškinti, kokį poveikį projekto veiklos turėjo dalyvavusiųjų sveikatai, kaip jie bendrai vertina projektą, jo naudą sau bei įstaigai. 42 proc. projekto dalyvių teigė, kad projekto eigoje jų sveikata pagerėjo. 56 proc. dalyvių teigė, jog pradėjo galvoti, kad reikia pradėti būti fiziškai aktyviems, 33 proc. – kad tapo fiziškai aktyvesni darbo metu ir laisvalaikiu. 58 proc. darbuotojų įvertino, jog jiems asmeniškai projektas buvo naudingas. 67 proc. nurodė, kad norėtų, jog projekto eigoje pristatytos veiklos įmonėje ir toliau tęstųsi.
- 5 etapas: Rekomendacijų rengimas ir viešinimas. Rekomendacijos patalpintos Higienos instituto interneto svetainėje. Rekomendacijos skirtos visuomenės sveikatos specialistams, profesinės sveikatos specialistams, darbdaviams, vadovams ir darbuotojams.

Projektą vykdė Higienos institutas, Vilniaus bei Kėdainių rajono visuomenės sveikatos biurai, koordinavo VŠĮ „Pozityvios sveikatos komanda“. Dalyviai: AB „Lietuvos geležinkeliai“ Keleivių vežimo direkcija ir Kėdainių rajono policijos komisariatas. Įgyvendinant projektą, aktyviai dalyvavo Sveikatos priežiūros tarnyba prie Vidaus reikalų ministerijos. Projektą finansavo Sveikatos apsaugos ministerija.

Kontaktai: Sigita Vičaitė, Profesinės sveikatos centro Inovacijų skyrius, [sigita.vicaite@hi.lt](mailto:sigita.vicaite@hi.lt)