



**Higienos
institutas**

Profesinės ir aplinkos sveikatos centro
Profesinės sveikatos skyriaus

**PROJEKTO „BENDRIEJI VEIKSMAI ŠIRDIES IR
KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI DIABETO
PROFILAKTIKOJE (JACARDI)“ BANDOMOSIOS
INTERVENCIJOS LT_7**

2025 M. VEIKLŲ TARPINĖ ATASKAITA

Lolita Pilipavičienė, Jūratė Tamašauskaitė,
JACARDI projekto 11-ojo darbo paketo
vyriausiosios specialistės
(vyresniosios ekspertės)

Vilnius, 2025



Ataskaita parengta vykdant Higienos instituto Profesinės ir aplinkos sveikatos centro 2025 m. veiklos plano, patvirtinto Higienos instituto direktoriaus 2025 m. balandžio 25 d. įsakymu Nr. V-72, priemonę 14.6 „Vykdyti projekto „Bendrieji veiksmai širdies ir kraujagyslių ligų bei diabeto profilaktikoje“ (JACARDI) 2025 m. WP11 veiklos priemonės (projekto lėšos)“.

Rengėjas Higienos instituto Profesinės ir aplinkos sveikatos 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](#)

BENDRA INFORMACIJA APIE BANDOMĄJĄ INTERVENCIJĄ

Bandomosios intervencijos LT_7 tikslas – įgyvendinti kompleksines darbuotojų širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto pirminės prevencijos veiklas nacionalinės sveikatos sistemos įstaigoje, didinant darbuotojų fizinį aktyvumą, stiprinant sveikos mitybos įgūdžius, emocinę sveikatą bei gerinant psichosocialinę darbo aplinką.

Įgyvendinimo laikotarpis – 2025 m. balandžio 1 d. – 2026 m. rugsėjo 30 d.

Įgyvendinanti institucija – Higienos institutas. Bendradarbiaujama su Alytaus apskrities S. Kudirkos ligonine, kurios administracija yra pateikusi raštišką sutikimą vykdyti bandomąją intervenciją. Dalyvauti veiklose kviečiami visi šios ligoninės darbuotojai. Dalyvavimas savanoriškas.

2025 M. ĮGYVENDINTOS VEIKLOS

Paklausimas Lietuvos bioetikos komitetui

Parengtas bandomosios intervencijos LT_7 planas. Parengtas ir patikslintas paklausimas Lietuvos bioetikos komitetui, ar reikalingas jo leidimas plane išdėstytai intervencijai įgyvendinti. Gauta oficiali išvada, kad bandomajai intervencijai LT_7 bioetikos komiteto leidimas nėra reikalingas, nes veikla neatitinka biomedicininų tyrimų kriterijų. Išvada išversta į anglų kalbą ir pateikta JACARDI projekto 11-ojo darbo paketo koordinatoriams.

Darbuotojų kūno sudėties analizė ir pakartotinė analizė

Organizuotos dvi veiklos, kurių metu atliktos darbuotojų kūno sudėties analizė, naudojant kūno sudėties analizatorių, bei pakartotinė darbuotojų kūno sudėties analizė. Veiklų metu darbuotojams pateikta individuali informacija apie kūno riebalų procentą, raumenų masę, kūno masės indeksą, vidinių riebalų kiekį, vandens kiekį organizme ir kitus rodiklius. Rezultatai įteikti tik kiekvienam dalyviui asmeniškai, duomenys apie rezultatus nekaupiti. Dalyviams suteiktos individualios rekomendacijos, užtikrinant konfidencialumą. Šios veiklos prisidėjo prie didesnio ligoninės darbuotojų sąmoningumo rūpintis savo fizine sveikata ir motyvacijos keisti gyvenimo įpročius.

Darbuotojų emocinės sveikatos stiprinimo veikla

Įgyvendinta darbuotojų emocinės sveikatos stiprinimo veikla, apimanti teorinius ir praktinius užsiėmimus. Užsiėmimų metu aptarti streso valdymo, poilsio, atsipalaidavimo ir sveikos mitybos aspektai, aktualūs dirbant intensyviai ir pamainomis. Veikla buvo orientuota į darbuotojų emocinio atsparumo stiprinimą, energijos lygio ir savijautos darbo metu gerinimą.

Pėsčiųjų žygis

Įgyvendinant bandomosios intervencijos LT_7 darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimo komponentą, suorganizuotas ligoninės darbuotojų pėsčiųjų žygis, skirtas skatinti judėjimą, kolektyvizmą ir pozityvias emocijas. Žygis tapo svarbia motyvacine fizinio aktyvumo skatinimo iniciatyva.

Sveikos mitybos skatinimas

Skatinant sveikesnę darbuotojų mitybą, suorganizuotas ligoninės darbuotojų susitikimas su gydytoja-dietologe Kristina Jasmontiene. Susitikimo tema – „Sveikos mitybos principai ir galimybės dirbant pamainomis bei įtemptu darbo režimu“. Renginio metu pateikti praktiniai patarimai, kaip derinti sveiką mitybą su sudėtingu darbo grafiku. Daug dėmesio skirta darbuotojams, dirbantiems naktinėje pamainoje.

Psichosocialinės darbo aplinkos vertinimas – parengiamieji darbai

Parengti ir tikslinti klausimynų projektai, skirti įvertinti Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninės darbuotojų stresą darbe, perdegimą ir galimą mobingo patyrimą. Naudoti du laisvai prieinami validuoti instrumentai (HSE streso valdymo standartai ir OLBI perdegimo klausimynas). Taip pat naudotas užsienio tyrėjų sukurtas darbe patiriamo mobingo klausimynas, jis taikytas gavus raštišką autorių leidimą. Bandomosios intervencijos LT_7 įgyvendinimo komanda išdiskutavo ir pakoregavo respondentų atrankos metodiką bei planuojamų apklausų terminus.

Veiklų vertinimas ir duomenų rinkimas

Parengtas, pakoreguotas ir suderintas keturių 2025 m. birželio-spalio mėn. vykdytų sveikos gyvensenos skatinimo veiklų vertinimo klausimynas. Lapkričio mėn. parengta klausimyno forma Microsoft platformoje, sudarytas respondentų sąrašas, parengtas ir išplatintas kvietimas dalyvauti apklausoje. Vykdomas duomenų rinkimas.

JACARDI projekto dokumentų ir klausimynų pildymas

Užpildyti ir, esant reikalui, patikslinti šie dokumentai ir klausimynai:

- Sustainability questionnaire LT_7;
- WP11 Interim report;
- Pilot progress tables;
- Equity and Diversity Maturity Matrix;
- JACARDI Methodological framework for multidimensional pilots' assessment.

Iškilusių finansinių trikdžių derinimas

2025 m. III-IV ketv. turėjo vykti 3 mėn. trukmės ligoninės darbuotojų nueitų žingsnių iššūkis, tačiau dėl nepakankamai aiškių JACARDI projekto koordinatorių atsakymų į paklausimus dėl pirkimų, susijusių su žingsnių iššūkiu, ir su tuo susijusios finansinės rizikos ši veikla nukelta į 2026 m. 2025 m. atlikti šie parengiamieji darbai:

- parengti ir pakartotinai teikti paklausimai JACARDI projekto koordinatoriams dėl galimybės įsigyti žingsnių skaičiavimo programėlės paslaugas ir prizus žingsnių iššūkiui nugalėtojams;
- atlikta rinkos analizė ir pagrįstas galimas paslaugų tiekėjo pasirinkimas;
- parengti moksliniai argumentai dėl motyvacinių priemonių (prizų) reikalingumo;
- derintos pozicijos su nacionaline JACARDI projekto vykdymo grupės vadove dėl pirkimų rizikų ir galimybių.

VIEŠINIMAS IR KOMUNIKACIJA

Viešinant JACARDI projekto 11-ojo darbo paketo veiklas, Higienos instituto interneto svetainės skiltyje „Naujienos“ parengti ir paskelbti 5 pranešimai, kuriuose pristatytos bandomosios intervencijos LT_7 veiklos ir jų eiga:

<https://www.hi.lt/naujienos/prasidejo-jacardi-bandomoji-intervencija-demesys-sveikatos-sistemas-darbuotoju-sveikatai/>

<https://www.hi.lt/naujienos/tesiasi-jacardi-bandomoji-intervencija-demesys-sveikatos-sistemas-darbuotoju-sveikatai/>

<https://www.hi.lt/naujienos/zingsniai-sveikatos-link-jacardi-iniciatyva-alytuje-subure-ligonines-darbuotojus-i-pesciuju-zygi/>

<https://www.hi.lt/naujienos/tesiasi-jacardi-bandomoji-intervencija-atlikta-pakartotine-darbuotoju-kuno-sudeties-analize/>

<https://www.hi.lt/naujienos/jacardi-projekto-bandomosios-intervencijos-metu-praktiski-sveikos-mitybos-sprendimai-pamainomis-dirbantiems-medikams/>

DALYVAVIMAS BENDROSE JACARDI PROJEKTO IR 11-OJO DARBO PAKETO VEIKLOSE

Bandomosios intervencijos LT_7 komandos nariai reguliariai dalyvavo 11-ojo darbo paketo nuotoliniuose susitikimuose bei nuotoliniu būdu dalyvavo JACARDI konferencijoje Madride (2025 m. spalio 14–16 d.).

LYGYBĖS IR ĮVAIROVĖS BRANDOS MATRICOS (ANGL. *EQUITY AND DIVERSITY MATURITY MATRIX*) TAIKYMAS

Planuojant ir vykdant bandomąją intervenciją LT_7, taikyti lygybės ir įvairovės principai. Akcentuotas tvarumas ir ilgalaikė veiklų integracija į įprastą darbuotojų sveikatos stiprinimo praktiką. Lygybės ir įvairovės principų taikymą sustiprino raštiškas Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninės administracijos pritarimas, užtikrinantis vienodas galimybes dalyvauti intervencijoje visiems ligoninės darbuotojams. Intervencija kryptingai orientuota ne tik į gydytojus ir slaugytojus, bet ir į administracijos, techninį bei pagalbinį personalą, kuris taip pat įtrauktas į širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksmų prevencijos veiklas. Akcentuota bendra sveikata bei širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksmų mažinimas, o ne kūno svoris ar išvaizda. Lygybės stiprinimui pasirinkti validuoti klausimynai, planuojamos diskusijų grupės, suteikiančios galimybę skirtingų darbuotojų grupių atstovams išsakyti patirtis ir dalyvauti rekomendacijų formavime. Bandomosios intervencijos metu brandos matrica padeda kryptingai identifikuoti labiausiai pažeidžiamas grupes (pvz., pamainomis dirbančius darbuotojus) ir pagrįsti veiklų pasirinkimą. Brandos matrica paaiškina, kodėl psichosocialinės darbo aplinkos vertinimas yra neatsiejama pirminės lėtinių ligų prevencijos dalis. Taikant brandos matricą, gaunama metodinė parama iš kitų JACARDI projekto darbo paketų, per mokymus ir susitikimus nagrinėjant lygybės, įvairovės ir lėtinių ligų prevencijos ryšius. Išryškėjo aiškesnių ir savalaikių gairių poreikis dėl bandomosios intervencijos veiklų finansavimo, pirkimų ir jų priskyrimo atitinkamoms biudžeto kategorijoms.

APIBENDRINIMAS

2025 m. bandomoji intervencija LT_7 sėkmingai pradėta įgyvendinti pagal planuotus prioritetus. Įvykdytos pagrindinės sveikos gyvensenos skatinimo veiklos, atlikti metodiniai, organizaciniai ir vertinimo darbai. Dalis numatytų veiklų dėl objektyvių priežasčių perkeltos į 2026 m., tačiau 2025 m. atlikti parengiamieji jų vykdymo darbai. Sudarytas pagrindas tolimesniam intervencijos įgyvendinimui, užtikrinant veiklų tęstinumą, kokybę ir atitiktį JACARDI projekto tikslams.