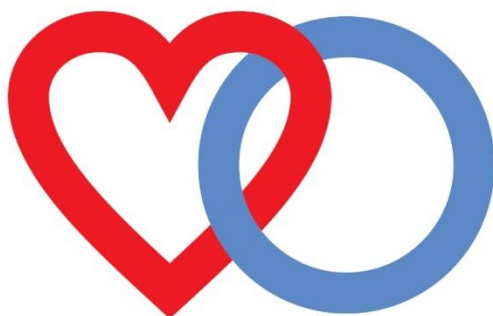




**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS, SKIRTOS ŠIRDIES IR  
KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI,  
VYKDYMO REKOMENDACIJOS**



sveikatos stiprinimo  
programa, skirta  
**širdies ir kraujagyslių ligų**  
bei cukrinio diabeto  
profilaktikai

**VILNIUS**

**2023 m.**

## Įvadas

Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai (toliau – Programa), vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymu Nr. V-776 „Dėl sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintu tvarkos aprašu (suvestinė galiojanti redakcija nuo 2022 m. liepos 1 d.) (toliau – Tvarkos aprašas).

Programos tikslas – integruojant pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų bei savivaldybių visuomenės sveikatos biurų vykdomą sveikatinimo veiklą efektyviau stiprinti gyventojų sveikatą, motyvuoti juos gyventi sveikiau, supažindinti su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą ir taip sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto riziką.

Programa taikoma suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizika, arba savanoriškai besikreipiantiems dėl dalyvavimo Programoje.

Higienos institutas, vykdydamas Tvarkos aprašą, apibendrina iš savivaldybių visuomenės sveikatos biurų gautas metines Programos efektyvumo vertinimo ataskaitas, analizuoja rezultatus. Remiantis ataskaitų duomenimis, matyti, kad Programos įgyvendinimas kasmet gerėja, Programą pradėjusių ir baigusius dalyvių skaičius auga.

Šiomis rekomendacijomis siekiama apibendrinti sukauptą Programos įgyvendinimo ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų gerą patirtį. Rekomendacijos skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biurams.

Daugiau informacijos apie Programą ir jos vykdymo ataskaitas galima rasti Higienos instituto interneto svetainėje adresu: <https://www.hi.lt/sveikatos-stiprinimo-programa-skirta-skl-ir-cd-profilaktikai/>

## **SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS, SKIRTOS ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI, VYKDYMO REKOMENDACIJOS**

### ***Darbo organizavimo rekomendacijos***

- Suburti savivaldybėje Programos įgyvendinimo komandą, kurioje lyderio vaidmenį atliktų visuomenės sveikatos biuras.
- Savivaldybės visuomenės sveikatos biure Programai vykdyti suburti kompetentingų specialistų komandą, į kurią galėtų būti įtrauktas visuomenės sveikatos specialistas, šeimos gydytojas, kardiologas, gydytojas endokrinologas, psichologas, gydytojas dietologas, kineziterapeutas, sporto treneris, bendrosios praktikos slaugytojas ar kiti reikalingi specialistai.
- Savivaldybių administracijoms kartu su visuomenės sveikatos biurų bei pirminės sveikatos priežiūros įstaigų atstovais organizuoti apskritojų stalo diskusijas, skirtas aptarti konkrečiai savivaldybei aktualius klausimus, išylančias problemas, pasirinkti savivaldybei labiausiai tinkamą Programos įgyvendinimo schemą, palaikyti nuolatinį bendravimą ir bendradarbiavimą tarp Programą koordinuojančių įstaigų.
- Keistis informacija, gerąja Programos įgyvendinimo patirtimi su kitų savivaldybių visuomenės sveikatos biurais.

### ***Programos viešinimo, visuomenės informavimo rekomendacijos***

- Programos viešinimo strategijoje numatyti tikslines grupes ir joms tinkamiausius informacijos pateikimo būdus bei kanalus.
- Viešinimui naudoti bendrą Programos logotipą



sveikatos stiprinimo  
programa, skirta  
širdies ir kraujagyslių ligų  
bei cukrinio diabeto  
profilaktikai

- Suderinus su atsakingais asmenimis, viešose vietose (sveikatos priežiūros įstaigose, parduotuvėse, stotyse, miesto transporte ir pan.) platinti spausdintą informaciją (plakatus, skrajutes, skelbimus) apie Programą.
- Reguliariai skelbti informaciją apie Programą vietinėje spaudoje, TV, radijo laidose, visuomenės sveikatos biuro organizuojamų renginių metu.
- Informuoti apie Programą visuomenės sveikatos biuro, pirminės asmens sveikatos priežiūros centro ir kitų įstaigų interneto svetainėse bei socialiniuose tinkluose.
- Pasinaudoti telekomunikacinėmis priemonėmis (telefonu – skambinti ir siųsti trumpąsias žinutes, el. paštu) kviečiant rizikos grupių asmenis dalyvauti Programoje.

***Bendradarbiavimo su Lietuvos nacionalinei sveikatos sistemai priklausančiomis pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigomis (PASPI) rekomendacijos***

- Remiantis gerosios praktikos pavyzdžiais Lietuvoje, matyti, kad efektyviausiai Programa įgyvendinama bendradarbiaujant asmens sveikatos priežiūros ir visuomenės sveikatos priežiūros įstaigoms, todėl rekomenduojama užmegzti nuolatinius bendradarbiavimo ryšius su savivaldybės asmens sveikatos priežiūros įstaigų vadovais ar atsakingais asmenimis.
- Viešųjų ir privačių PASPI gydytojų susirinkimuose periodiškai informuoti gydytojus, PASPI vadovus, koordinatorius apie Programą, raginti į ją siųsti pacientus, aptarti siunčiamų pacientų srautus ir poreikį bei numatyti efektyviausią paslaugos teikimo būdą.
- Užtikrinti, kad visi šeimos gydytojai nuolat turėtų pacientams skirtų kvietimų dalyvauti Programoje.
- Pasirašyti susitarimus su PASPI administracijomis dėl numatomų siųsti dalyvauti Programoje pacientų skaičiaus.
- Programos vykdymo veiklą įtraukti į šeimos gydytojų gerų darbo rezultatų rodiklių sąrašą, taip motyvuojant šeimos gydytojus dirbti ir prevencijos srityje.
- Programos vykdymo rodiklį įtraukti į savivaldybei pavaldžių PASPI vadovų veiklos vertinimo rodiklių sąrašą.

### ***Bendradarbiavimo su savivaldybėmis rekomendacijos***

- Savivaldybių visuomenės sveikatos biuro vadovams komunikuoti su savivaldybės atsakingais asmenimis (gydytoju, administracijos direktoriumi, meru), informuoti juos apie Programos poreikį savivaldybėje, įtraukti į bendradarbiavimo su PASPI procesą dėl Programos įgyvendinimo skatinimo.
- Siekti, kad savivaldybės administracija į PASPI vadovų atestacijos kriterijus įtrauktų asmenų, išsiųstų dalyvauti Programoje, skaičių.

### ***Rekomendacijos dėl Programos dalyvių pritraukimo, motyvavimo, Programos tęstinumo užtikrinimo***

- Telekomunikacinėmis priemonėmis siųsti kvietimus ir priminimus dalyvauti Programoje asmenims, turintiems širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksnių, taip pat pagal sąrašą į Programą siųstiems asmenims.
- Esant galimybei, sutikimą dalyvauti Programoje pasirašiusiems asmenims kvietimus teikti pakartotinai elektronine forma.
- Sudaryti sąlygas Programos dalyviams užsiėmimuose dalyvauti jiems patogiu metu bei strategiškai patogioje vietoje (pvz., asmens sveikatos priežiūros įstaigos patalpose), susiklosčius nepalankiai epidemiologinei situacijai, organizuoti nuotolinius užsiėmimus.
- Sudaryti su dalyviais sutartis, pasižadėjimus, kuriais jie įsipareigotų dalyvauti visoje Programoje ar ne trumpiau kaip 80 proc. bendros užsiėmimų trukmės. Sudaryti galimybę Programos nebaigusiems asmenims ją baigti su kita grupe dalyvaujant praleistuose atitinkamų temų užsiėmimuose.
- Mokymų medžiagą Programos dalyviams pateikti kuo interaktyviau, siekti ne tik suteikti informaciją, bet ir motyvuoti dalyvius keisti gyvenamosios įpročius į sveikesnius.
- Gerinti dalyviams pristatomos medžiagos kokybę, siekti, kad medžiaga būtų kuo patrauklesnė, aiškesnė, geriau įsimenama.

- Pagal galimybes kuo labiau individualizuoti Programos dalyviams teikiamų mokymų turinį ir pritaikyti juos pagal amžiaus grupę, turimus širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto rizikos veiksnius bei rizikos dydį.
- Taikyti Programos dalyviams motyvacines priemones, ieškoti galimybių Programą baigusiems asmenims suteikti tam tikrų privilegijų (pvz., suteikti nuolaidą sporto klubo abonementui, įsteigti prizą, didinantį motyvaciją siekti geresnio rezultato, įteikti sveikatos pasą, fizinio aktyvumo „receptą“, nemokamos kavos ar arbatos puodelį, nemokamą mankštą, nemokamus apsilankymus baseine ir pan.).
- Numatyti galimybes toliau stebėti Programoje dalyvavusių asmenų sveikatos būklę ir jos pokyčius sudarant sąlygas asmenims dalyvauti tęstinėje sveikatos stiprinimo programoje. Pagal galimybes organizuoti papildomas konsultacijas, praktinius užsiėmimus, tarpusavio pagalbos grupes rizikos grupių asmenims.
- Sudaryti sąlygas Programoje dalyvavusiems ir ją baigusiems asmenims pasinaudoti sveikos gyvensenos atnaujinimo ir tobulinimo galimybėmis. Suburti palaikomąsias grupes, pasiūlyti jose dalyvauti ir įtraukti jas į kitas savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vykdomas sveikatos stiprinimo programas, veiklas, nemokamus renginius (pvz., vaikščiojimo su lazdomis pratybas, sveikatinamąsias mankštas, seminarus, protmūšius ar kt.).
- Nuolat palaikyti ir skatinti Programą baigusius asmenis, priminti jiems apie sveikos gyvensenos principų laikymosi svarbą (pvz., el. paštu reguliariai siūsti naujienlaiškius sveikos gyvensenos temomis, gerosios patirties istorijas, kvietimus į sveikatinimo renginius).