



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS SVEIKATOS APSAUGOS POŽIŪRIU

Tatjana Zabolotnaja

Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos
priežiūros departamento Mitybos ir fizinio aktyvumo
skyriaus vyriausioji specialistė

Sveikatos apsaugos įstaigos, skatinančios gyventojų fizinį aktyvumą

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija

Higienos institutas

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Visuomenės sveikatos biurai savivaldybėse
(46 vnt.)



Sveikatos apsaugos ministerija

- ✓ 1995 m. gruodžio 20 d. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme Nr. I-1151 nustatyta, kad Sveikatos apsaugos ministerija plėtoja sveikos gyvensenos principus, rengia ir koordinuoja **fizinio aktyvumo skatinimo programas**, rengia teisės aktų, susijusių su **fizinio aktyvumo** didinimu, **projektus**, dalyvauja sprendžiant kovos su dopingo vartojimu sporte klausimus, nustato sportininkų ir sportuotojų sveikatos tikrinimo reikalavimus.
- ✓ 2002 m. gegužės 16 d. Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstatyme Nr. IX-886 numatyta, kad Lietuvos nacionalinei sveikatos sistemai priklausančios biudžetinės visuomenės sveikatos priežiūros įstaigos, kurių steigėja yra Sveikatos apsaugos ministerija, veikiančios visoje valstybės teritorijoje, įgyvendina sveikos mitybos, **fizinio aktyvumo**, su mityba ir gyvensena susijusio gyventojų sergamumo mažinimo bei aplinkos sveikatos ir maisto saugos politiką.



Sveikatos apsaugos ministerija

- * Įvairios, su fizinio aktyvumo skatinimu ir didinimu susijusios veiklos yra įtrauktos ir į Lietuvos sveikatos 2014 – 2025 metų programą, į 2011–2020 metų valstybinę sporto plėtros strategiją, tarpinstitucinį veiklos planą „Sveikata visiems“ ir kitus strateginius dokumentus.
- * 2015 metais ypatingas dėmesys buvo skirtas fizinio aktyvumo skatinimui darbo vietose – Pagal Europinės gaires buvo parengtos Nutukimo prevencijos darbo vietoje rekomendacijos.



Sveikatos apsaugos ministerija

- * 2005 - 2015 metais buvo vykdoma Nevyriausybinių organizacijų, dalyvaujančių sveikatos stiprinimo veikloje, skatinimo programa. Jos tikslas buvo skatinti NVO aktyviai dalyvauti įgyvendinant sveikatos politiką, ugdant visuomenės supratimą, gerinant visuomenės informavimą ir skleidžiant informaciją apie sveiką gyvenseną, ligų profilaktiką ir kitas su sveikatos stiprinimu susijusias veiklos sritis. Didelė dalis SAM finansuojamų projektų buvo skirta **fizinio aktyvumo** skatinimui.



Sveikatos apsaugos ministerija

2015 m. balandžio 21 d. Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymo Nr. I-552 papildymo 38-1 straipsniu įstatymu buvo sudarytas **Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas**, skirtas kaupti lėšas ir naudoti jas visuomenės sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo veikloms, įskaitant prevencinius projektus, socialinę reklamą, mokslinius tyrimus, remti.



Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas

- ✓ Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondui 2016 metais buvo skirta 1 285 000,00 eurų.
- ✓ Viena iš finansuojamų sričių buvo Sveikos gyvensenos ir jos kultūros formavimas ir tam skirti prevenciniai projektai sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo skatinimui.
- ✓ Iš viso šioje srityje buvo finansuoti 7 didelės vertės projektai, kurių bendra suma buvo 249 007,84 eur. Bei 5 mažos vertės prevenciniai projektai, kurių bendra suma buvo 40 797,00 eur.



Higienos institutas



Atlieka visuomenės sveikatos tyrimus, tarp kurių:

- * 13-14 metų vaikų fizinio aktyvumo veiksniai pasirinktose Lietuvos savivaldybėse (2014-2015 metais).
- * 2016 m. mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas. Tyrimo metu buvo vertinama visų Lietuvos savivaldybių mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 klasių mokinių fizinio aktyvumo ir pasyvaus laisvalaikio situacija Lietuvoje.



- * Parengė metodinę informacinę medžiagą „10 svarbiausių patarimų, kaip stiprinti sveikatą darbe“.
- * Higienos instituto Profesinės sveikatos centras, plėtodamas fizinio aktyvumo skatinimo darbo vietose iniciatyvas, domisi Lietuvoje sukurtomis ir šalies įmonėse pritaikytomis darbuotojų fizinio aktyvumo didinimo priemonėmis bei atliktais tyrimais. Gerosios praktikos pavyzdžiai bus pristatyti 2017 m. lapkričio mėnesį vyksiančioje konferencijoje.



Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras



Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Sveikatos ministerijai pavaldi įstaiga, vykdo veiklą sveikos gyvensenos skatinimo, neinfekcinių ligų, traumų ir nelaimingų atsitikimų profilaktikos, sveikatą palaikančios plėtros, poveikio visuomenės sveikatai vertinimo, vaikų ir jaunimo sveikatos saugos ugdymo, sveikos mitybos, maisto saugos, **fizinio aktyvumo** ir kitose visuomenės srityse.



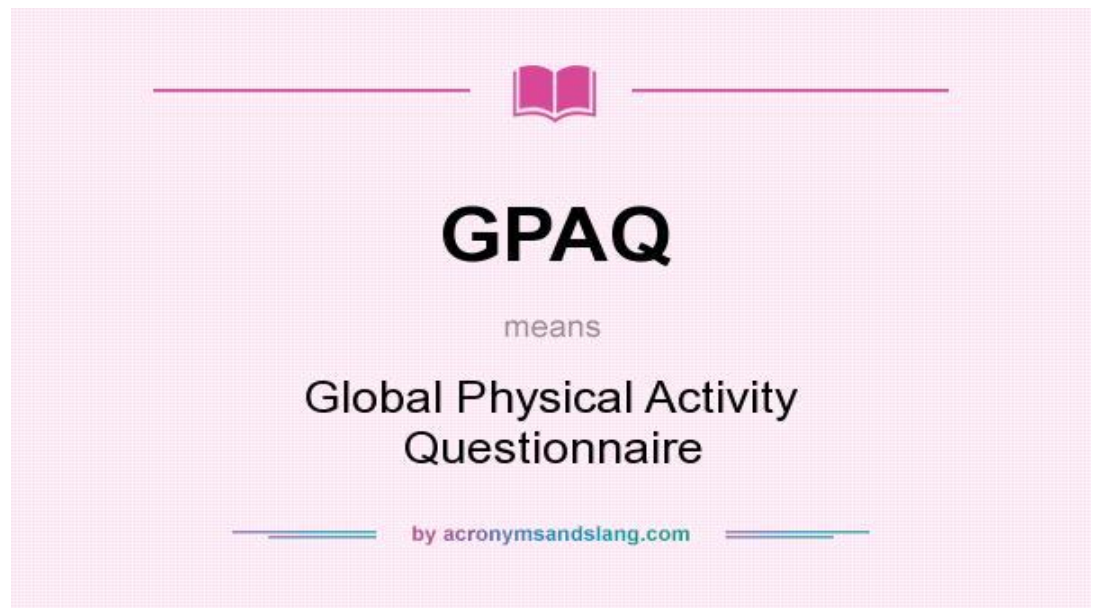
- * Rengia ir skleidžia fizinį aktyvumą skatinančią socialinę informaciją, informaciją apie teigiamą fizinio aktyvumo bei sportavimo poveikį asmens sveikatai, teikia moksliškai pagrįstą informaciją su praktiniais patarimais. Rengia ir platina metodines medžiagas fizinio aktyvumo temomis. Organizuoja įvairias konferencijas, seminarus ir kitus renginius fizinio aktyvumo skatinimo klausimais įvairioms gyventojų grupėms



- * Aktyviai dalyvauja įgyvendinant 2011-2020 metų valstybinės sporto plėtros strategijos Tarpinstitucinio veiklos planą, bei 2017 m. Sporto metų veiksmų planą.



- * Pradedant nuo 2010 m. remiantis patvirtinta Pasaulio sveikatos organizacijos metodika (angl. GPAQ). , kas 4 metus vykdo suaugusiųjų Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo tyrimą.



Visuomenės sveikatos biurai savivaldybėse

- * Nuo 2006 m. Lietuvoje pradėtas kurti ir kas metai plečiamas savivaldybių visuomenės sveikatos biurų tinklas, kuris savivaldybėse vykdo visuomenės sveikatos stiprinimo ir gyventojų informavimo veiklą, organizuoja renginius sveikos mitybos, sveikos gyvensenos, **fizinio aktyvumo** ir ligų prevencijos temomis, atlieka sveikatos stebėseną, dirba vaikų ugdymo įstaigose.



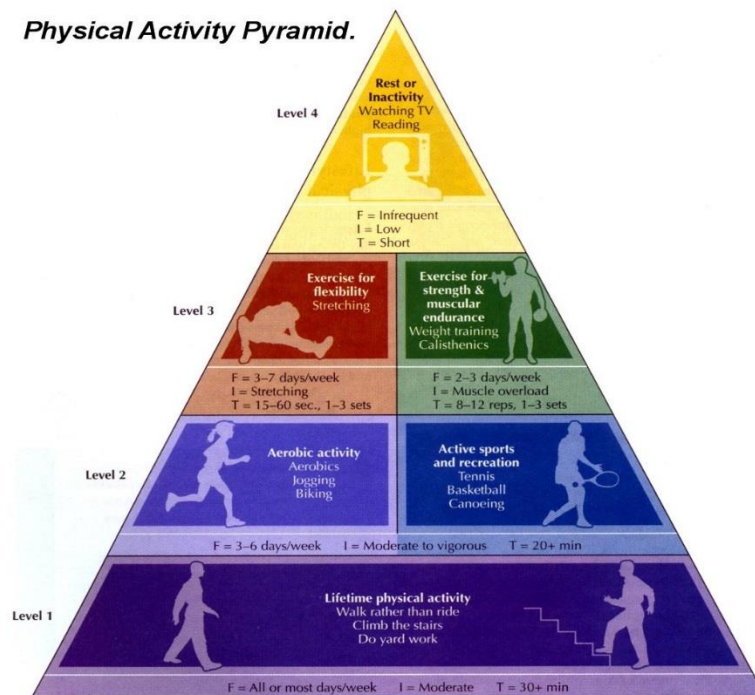
* Šiuo metu šalyje savo veiklą vykdo 46 visuomenės sveikatos biurai.



Visuomenės sveikatos biurai savivaldybėse

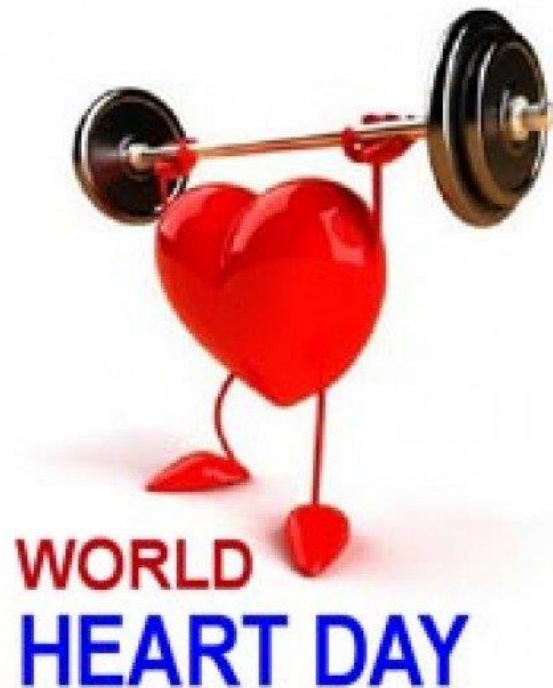
- * Vydatiniškai kasmet Visuomenės sveikatos biurai organizuoja apie 8 tūkstančius renginių, skirtų fizinio aktyvumo skatinimui įvairaus amžiaus gyventojų grupėms. Juose dalyvauja apie 240 tūkst. žmonių.

Physical Activity Pyramid.



RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMAS

- * 2014 m. rugsėjo 22 d. priimtas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas Nr. V-979 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.



**WORLD
HEART DAY**



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

imgnaly.com

- * Tvarkos aprašas skirtas integruojant pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų bei savivaldybių visuomenės sveikatos biurų vykdomą sveikatinimo veiklą, efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą, supažindinti juos su lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenseną, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.



- * Ši sveikatos stiprinimo programa yra skirta 40-65 m. vyrams ir moterims.
- * Programos tikslas – efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą, supažindinant juos su lėtinių ligų rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenseną, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei **fizinį aktyvumą**.



- * Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir savanoriškas.
- * Kai asmuo kreipiasi į savo šeimos gydytoją, šis įvertinęs paciento sveikatą ir jo rizikos veiksnius, siūlo dalyvauti programoje, kurią vykdo visuomenės sveikatos biuras atitinkamoje savivaldybėje.
- * Programos metu mokymus ir įvairias sveikatos stiprinimo veiklas vykdo šeimos gydytojai, gydytojai dietologai, endokrinologai, psichologai, visuomenės sveikatos ir fizinio aktyvumo specialistai.



Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro pavyzdys



ŠKL ir CD rizikos grupių asmenų
sveikatos stiprinimo programa

Vardas Pavardė	Rekomenduojama: vyrams 40-55 m. amžiaus moterims 50-65 m. amžiaus
Kaina: 0 eur. Tereikia turėti noro ir 1 val. laiko per dieną.	Galioja: Neribotai. Naudojant ilgiau - teigiamas poveikis stiprėja.

(gydytojo spaudas)

Dėl papildomos informacijos ar/lr registracijos kreipkitės
į Kaišiadorių r. sav. VSB
tel. nr. 8-346-51502



BŪDAI KAP IŠSAUGOTI SVEIKĄ ŠIRDĮ



ŠKL ir CD
PROGRAMA
TAU SIŪLO

RECEPTAS

Fizinio aktyvumo užsiėmimai

- | | |
|---|---|
| ● Pirmadienis 18.00 - 19.00 val.
šiaurietiško ėjimo treniruotė | ● Trečiadienis 18.15 - 19.15 val.
vandens aerobikos treniruotė baseine |
| ● Antradienis 18.00 - 19.00 val.
kardio treniruotė sporto salėje | ● Ketvirtadienis 18.00 - 19.00 val.
kardio treniruotė sporto salėje |
| ● Trečiadienis 17.00 - 18.00 val.
šiaurietiško ėjimo treniruotė | ● Penktadienis 18.15 - 19.15 val.
vandens aerobikos treniruotė baseine |

Dietologo konsultacija

- paskutinis mėnesio trečiadienis val.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



AČIŲ UŽ DĖMESĮ!



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA