

Prasideda Joniškio rajono gyventojų sveikatos stiprinimo ir ligų prevencijos projektas

Dar Sokratas Antikos laikais sakė, kas „sveikata – dar ne viskas, bet viskas be sveikatos yra niekas“. Ir iš tiesų, kai nėra sveikatos, negali pasireikšti išmintis, neįmanoma atsiskleisti menui, nebėra jėgų kovoti, turtai pasidaro nenaudingi, o protas - neveiklus. Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras yra viena iš įstaigų, kuri nekovoja su ligomis – ji stengiasi padėti jų išvengti. Todėl dar praėjusių metų pabaigoje laikinai direktorės ėjusi pareigas Laima Virbičianskienė kuruojant Joniškio rajono savivaldybės administracijos Ekonominės plėtros ir investicijų skyriaus specialistei Laurai Bračaitėi-Štabokienei parengė projektą „Joniškio rajono gyventojų sveikatos stiprinimas ir ligų prevencijos vykdymas“ pagal veiksmų programos priemonę „Sveikos gyvensenos skatinimas regioniniu lygiu“, finansuojamą Europos Sąjungos struktūrinių fondų, Lietuvos Respublikos biudžeto ir Joniškio rajono savivaldybės lėšomis. Bendra projekto vertė yra 138 054,14 Eurų.

Pagrindinis projekto tikslas yra padidinti Joniškio rajono gyventojų sveikatos raštingumo lygį bei suformuoti pozityvius jų sveikatos elgsenos pokyčius. Jis bus vykdomas trejus metus ne tik Joniškio mieste, bet ir visame rajone – ugdymo įstaigose, seniūnijose, bendruomenėse.

Pirmoji žmonių grupė, kuriai skirtas šis projektas, yra vyresnio amžiaus asmenys. Remiantis LR sveikatos apsaugos ministro priimtu įsakymu, į šią grupę patenka asmenys, vyresni nei 55 metų. Nors daugelis jų dar dirba, tačiau sulaukus pensijinio amžiaus, kuomet į darbą eiti nebereikia, kai kuriuos asmenis apima liūdesys ir tuštuma, kadangi lieka daug laisvo laiko. Tačiau svarbu nepamiršti, kad vienintelis būdas ilgai gyventi – tai natūraliai senti, ir tas senėjimo procesas gali būti savotiškas gyvenimo renesansas, nes atsiradęs laisvas laikas pražįsta naujais pomėgiais, darbais ir pasiekimais. Siekiant senėti sveikai yra būtina nuolatinė proto ir kūno mankšta. Todėl šiai grupei asmenų projekte numatytos trys pagrindinės veiklos. Pirmoji iš jų yra sveikatos stiprinimo mokymai, kuriuose bus kalbama apie tai, kaip sukurti saugią ir sveiką aplinką namuose ir išvengti traumų, kokią įtaką žmogaus gyvenimo kokybei turi sveika gyvensena ir kodėl ji yra svarbi bei kaip reikia saugiai ir veiksmingai vartoti vaistus, kad jų poveikis būtų pats optimaliausias. Šie mokymai yra orientuoti į fizinės sveikatos stiprinimą, tačiau ne mažiau svarbi yra ir psichikos sveikata, nes juk ne veltui sakoma, kad mintys veikia mūsų kūną ir jo būklę. Todėl psichikos sveikatos stiprinimui taip pat bus organizuojami mokymai, kuriais norima priminti, jog vyresnio amžiaus tarpsnis taip pat yra savotiškai žavus: matome prasčiau, bet daugiau, girdime tai, ką norime girdėti, silpsta jėgos ir nyksta kūno grožis, tačiau atsiranda išmintis. Šiuose mokymuose bus supažindinama su psichikos sveikatos pokyčiais vyresniame amžiuje, galimybėmis stiprinti psichikos sveikatą, metodais, kurie gerina atmintį ir tiesiog galimybėmis sveikai senėti. Nes juk žmogus visada yra tokio amžiaus, kokia yra jo dvasia.

Visgi jei kas nors tikisi išlikti sveikas tinginiaudamas, tas elgiasi taip pat kvailai, kaip žmogus, manantis, jog tylėjimu gali patobulinti savo balsą. Todėl dar viena veikla, į kurią kviesime vyresnio amžiaus asmenis, yra paprasčiausias sportas. O sportuoti galės daug žmonių ir ne vieną kartą. Įdomu ir tai, kad prieš pradėdami sportuoti žmonės turės galimybę sužinoti savo kūno sandarą, nes projekto metu įsigytas kūno masės analizatorius, kuris apskaičiuoja kūno masės indeksą, nustato raumenų masę, mineralinę kaulų masę, kūno skysčių kiekį ir riebalų kiekį organizme, įvertina kūno sudėjimą, raumenų kokybę, bazinę medžiagų apykaitą ir kalorijų išikvojimą, parodo metabolinį amžių. Įdomiausia stebėti kūno pokyčius treniruočių metu ir įsitikinti, kokią naudą teikia fizinis aktyvumas. Todėl vyresnio amžiaus joniškėčiai jau nuo spalio mėnesio pradžios bus kviečiami užsikrėsti šiuo sveikatai nepavojingu fizinio aktyvumo virusu.

Antroji grupė asmenų, kuriai skirtas šis projektas, yra darbingo amžiaus asmenys. Iš tikro joniškėčių sveikatos rodikliai kartais liūdina – didžiausias mirtingumas mūsų rajone yra dėl širdies

ir kraujagyslių ligų - jei visoje šalyje vidutiniškai 100000 gyventojų tenka 123 atvejai, tai Joniškio rajone – net 159. Todėl viena iš veiklų, kuri gali padėti išsaugoti žmogaus gyvybę, yra pirmosios pagalbos mokymai. Jie bus organizuojami švietimo įstaigose ir verslo įmonėse, kad kuo daugiau žmonių atnaujintų savo žinias apie pirmąją pagalbą, būtiną ištikus širdies smūgiui. O kad mokymosi procesas būtų įdomesnis, įsigytos modernios mokymo priemonės – pusiau automatiniis nuotoliniu būdu valdomas mokomasis defibriliatorius ir išmanieji gaivinimo manekenai.

Be praktinių pirmosios pagalbos teikimo mokymų darbingo amžiaus asmenys galės dalyvauti ir kituose mokymuose. Siekiant mažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis bus suteikiama informacija apie širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto rizikos veiksnius, komplikacijas ir tam tikrų sveikatos rodiklių supratimą, mitybos, darbo higienos bei fizinio aktyvumo poveikį širdies ir kraujagyslių ligoms bei jų prevencijai. O jei kils noras įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus organizuojami ir praktiniai sveikos mitybos užsiėmimai, kuriuose bus supažindinama su subalansuotos ir sveikatai palankios mitybos principais, teisingais valgymo įpročiais, bus mokoma praktiškai gaminti maistą, kuriame mažiau cukraus ir druskos, daugiau skaidulinių medžiagų ir daržovių. Be to, darbingo amžiaus asmenys taip pat bus kviečiami pajudėti ir mankštintis po darbo. Užsiėmimų pobūdis priklausys nuo grupės poreikių, todėl galima derinti gimnastiką, kvėpavimą, šokių, naudoti įvairias gumas, kamuolius ir net šiaurietiško ėjimo lazdas, kurios taip pat įsigytos šio projekto metu.

Na ir trečioji asmenų grupė, kuriai skiriamas projektas, yra vaikai. Vėlgi viskas prasideda nuo švietimo – vaikams ugdymo įstaigose bus organizuojami mokymai, kuriuose supažindinama su pirmosios pagalbos teikimu. Daug dėmesio bus skiriama alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijai, pakantumui vienas kitam, sveikai mitybai bei psichinės sveikatos stiprinimui.

Vaikams taip pat bus organizuojamos sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo stovyklos, kuriose jie praktiškai susipažins su visaverte mityba ir reguliaraus fizinio aktyvumo svarba, jų įtaka sveikatai, pasiekimams ir sėkmei. Stovykla truks 3 dienas po 8 valandas ugdymo įstaigose, bus siekiama jas organizuoti prieš pat vasaros atostogas.

Dar vienas įdomus užsiėmimas vaikams - tai interaktyvūs renginiai – paskaitos. Čia vaikai užsiims aktyvia fizine veikla, mokysis analizuoti realius atvejus, diskutuos ir turės galimybę naujai įvertinti įgytas žinias. Šiuose užsiėmimuose dirbs specialistų komanda, kur vaikai bus skirstomi į mažesnes grupes ir dalyvaus įvairiose veiklose. Labai džiaugiamės, kad projekto metu bus įsigyta moderni interaktyvi fizinio aktyvumo skatinimo sistema, kurią sudaro specialūs kilimėliai, sujungti su kompiuteriu. Ekrane vaikai mato, kokius judesius ant kilimėlių jie turi atlikti bei kaip tiksliai ir ar laiku juos atlieka. Vienu metu sportuoti gali nuo 4 iki 12 mokinių. Ši sistema plačiai naudojama nutukimo, metabolinio sindromo, diabeto prevencijai, įvairaus amžiaus žmonių, ypač vaikų, jaunimo fiziniui aktyvumui skatinti. Ji didina ne tik energijos sunaudojimą, bet ir koordinaciją, dėmesingumą, koncentraciją, motyvuoja siekti tikslo. Be to, ši sistema bus pirmoji Lietuvoje, veikianti visuomenės sveikatos biure.

