PATVIRTINTA

Kauno miesto savivaldybės tarybos

2024 m. kovo 12 d.

sprendimu Nr. T-91

**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS PRIEMONIŲ VYKDYMO 2023 METŲ ATASKAITA**

2023 metais iš Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų buvo vykdomos trys priemonės: visuomenės psichikos sveikatos stiprinimo ir sutrikimų profilaktikos srityje buvo įgyvendinamas Kauno miesto savižudybių prevencijos modelio priemonių planas; sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo srityje buvo įgyvendinamos projekto „Judėk sveikai“ veiklos; senyvo amžiaus žmonių gyvenimo kokybės gerinimo srityje buvo įgyvendinimas projektas „Sveiki, senjorai“.

Įgyvendinant Kauno miesto savižudybių prevencijos modelio priemonių planą, 2023 metais buvo įvykdytos veiklos, apimančios prevenciją, intervenciją ir viešinimą.

Penkiuose VšĮ Kauno miesto poliklinikos psichikos sveikatos centruose (Centro, Dainavos, Kalniečių, Šančių ir Šilainių) teiktos atvejo vadybos paslaugos – turėti 342 atvejai (suteiktos 695 atvejo vadybininko konsultacijos).

Teikta skubi anoniminė psichologinė pagalba darbo dienomis, savaitgaliais ir švenčių dienomis – iš viso 369 konsultacijos. Teiktos psichoterapeuto konsultacijos savižudybės krizę išgyvenantiems asmenims ir jų artimiesiems – iš viso 236 konsultacijos.

Organizuotos savitarpio pagalbos grupės atskirai paaugliams ir jaunuoliams, moterims, vyrams ir asmenims, kurie išgyveno artimojo savižudybės krizę. Per metus įvyko 126 grupiniai užsiėmimai, juose dalyvavo 44 asmenys.

Organizuoti 9 savižudybių prevencijos mokymai skirtingomis temomis: „Mano artimasis galvoja apie savižudybę: ką daryti?“, „Iš tiesų galvoja apie savižudybę ar kalba nerimtai?“, „Savižala. Kaip suprasti ir išbūti šalia?“, „Kaip prisidėti prie savižudybės rizikos mažinimo mokyklos bendruomenėje?“, „Kaip atsitiesti po artimojo savižudybės?“ ir „Žiniasklaidos vaidmuo savižudybės temoje: Verterio ir Papageno efektai“ (trukmė po 4 akad. val.). Iš viso šiuose mokymuose dalyvavo 192 asmenys.

Organizuoti 4 savižudybių intervencijos mokymai tema „Savižudybės krizės atpažinimas bei intervencijos įgūdžių lavinimas“ (trukmė – 16 akad. val.). Mokymuose dalyvavo 73 specialistai, dirbantys su savižudybės krizę išgyvenančiais asmenimis arba jų artimaisiais.

Per 2023 metus organizuotos 7 supervizijos Kauno miesto specialistams, dirbantiems su savižudybių riziką patiriančiais asmenimis (dalyvavo atvejo vadybininkai, psichologai, socialiniai darbuotojai ir kiti asmens sveikatos priežiūros specialistai) – iš viso 66 specialistai.

Taip pat suorganizuoti 3 vieši renginiai „Filmas – kaip terapija“ – filmų, įvairiomis psichologinių sunkumų temomis, peržiūros ir diskusijos su psichologais. Renginiai skirti stiprinti Kauno miesto gyventojų psichinę sveikatą ir vykdyti savižudybių prevenciją. Šiuose renginiuose dalyvavo 380 miestiečių.

Vykdant Savižudybių prevencijos modelio viešinimą, per 2023 metus buvo suorganizuotos ir įvykdytos šios veiklos:

atnaujintos informacinės lentelės ant pagrindinių 6 Kauno miesto tiltų: Petro Vileišio, Panemunės, M. K. Čiurlionio, Vytauto Didžiojo, Varnių ir Trijų mergelių. Senos lentelės buvo nukabintos ir pakabintos 38 naujos lentelės su prevencine ir atnaujinta kontaktine informacija;

Kauno miesto viešojo transporto stotelėse rugsėjo mėnesį buvo viešinami 22 informaciniai plakatai;

demonstruotas informacinis vaizdo įrašas (10 sekundžių trukmės) dviejuose skirtinguose LED ekranuose po 1 savaitę;

viešinti 4 lauko informaciniai tentai skirtingose Kauno miesto dalyse po 1 mėnesį;

atspausdinti ir išdalyti miestiečiams ir įstaigoms informaciniai lankstinukai apie Savižudybių prevencijos modelio teikiamas paslaugas (2000 vnt.);

parengtas pranešimas spaudai, 3 informaciniai straipsniai ir 2 specialistų komentarai žiniasklaidai savižudybių prevencijos tema.

2023 m. lapkričio 16 d., minint Tarptautinę tolerancijos dieną, organizuotas išskirtinis renginys mokiniams ir jaunimui savižudybių prevencijos tema „O kas viduje?“. Ši iniciatyva buvo skirta šviesti jaunus žmones emocinės sveikatos, savižudybių prevencijos tema, skatinti drąsiai kalbėti apie savo jausmus ir pagalbos šalia esančiajam svarbą. Renginio metu savo veiklas pristatė įvairios nevyriausybinės organizacijos, ugdymo ir kitos Kauno miesto įstaigos, skatinančios įsitraukti į jų organizuojamas veiklas ir savanoriauti. Jaunuolius renginio metu pasitiko Lietuvos policijos, VšĮ „Jaunimo linija“, Kauno Algio Žikevičiaus saugios vaiko mokyklos, VšĮ Kauno miesto poliklinikos jaunimo centro, VšĮ „Meda Project“, VšĮ „Vilties žiedas“, Lietuvos šaulių sąjungos (Vytauto Didžiojo šaulių 2-osios rinktinės), Vytauto Didžiojo universiteto ir Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro stendai. Visų organizacijų komandos atsakė į iškilusius klausimus, supažindino su kasdienine veikla, įtraukė į edukacines, interaktyvias viktorinas ir kvietė ateityje dalyvauti jų veiklose. Renginio metu dalyviai buvo kviečiami rašyti laišką sau – įsivardinti savo emocijas, mintis ir siekius, taip skatinant nebijoti kalbėti apie tai, kas jų viduje. Psichologė prof. Nida Žemaitienė kvietė jaunuolius dalyvauti interaktyviame žaidime, kuriame kartu paneigė emocinės sveikatos stigmas, atsakė į svarbius klausimus savižudybių prevencijos tema. Renginį tęsė jautrus ir asmeniškas sveikos gyvensenos mentoriaus Nojaus Berlinsko pokalbis apie motyvaciją, ryžtą ir kylančių sunkumų įveikimą. Renginį vainikavo jaunosios kartos atlikėjo Manto Bendžiaus koncertas. Renginyje dalyvavo 553 jaunuoliai ir 9 Kauno mieste veikiančios organizacijos.

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis finansuojamas projektas „Judėk sveikai“, gyvuojantis dešimtus metus, 2023 metais buvo įgyvendintas organizuojant nuolatines ir vienkartines fizinio aktyvumo veiklas, taip pat vykdant šio projekto viešinimą.

Suorganizuoti 1 492 nemokami fizinio aktyvumo užsiėmimai, vykę ištisus metus visą savaitę darbo dienomis. Šie užsiėmimai 2023 m. vyko tiek nuotoliniu, tiek kontaktiniu būdu.

Užsiėmimų organizavimas skirstomas į atskirus sezonus dėl skirtingo organizavimo principo. Vasaros sezono treniruotės buvo organizuojamos ir vedamos viešose Kauno miesto vietose (Draugystės parke, Kalniečių parke, Santarvės parke, Kauno miesto ugdymo įstaigų stadionuose ir kt.). Prasidėjus šaltajam sezonui (nuo rugsėjo iki gegužės), fizinio aktyvumo veiklos vykdytos kontaktiniu būdu įvairiose Kauno miesto vietose (Panemunėje, Dainavoje, Žaliakalnyje ir kitose miesto dalyse).

Pietų pertraukos metu buvo vykdoma kineziterapija nuotoliniu būdu dėl didesnio ir patogesnio prieinamumo, laiko taupymo (trukmė – 30 min.). Šie kineziterapijos užsiėmimai pritaikyti sėdimą darbą dirbantiems gyventojams, kad pietų pertraukos metu, t. y. nuo 12 val., jie galėtų skirti laiko kūno mankštai be specialaus pasirengimo ar vykimo į užsiėmimų vietą. Šios veiklos vykdytos naudojant *Google meet* programą, todėl prisijungimas prie jų ypatingai lengvas ir prieinamas įvairaus amžiaus asmenims.

Šaltojo sezono metu į visas treniruotes buvo vykdoma registracija. Norint dalyvauti projekto veiklose, registracija vykdoma interneto svetainėje www.judeksveikai.kaunas.lt/registracija. Registracija į projekto „Judėk sveikai“ užsiėmimus vyko tik į tos dienos treniruotes ir buvo galima registruotis nuo 8 val. ryto. Nuo 2023 m. registracijos sistemoje įdiegta naujovė – registracijos atšaukimo mygtukas, kuris leidžia dienos eigoje, pasikeitus planams, atšaukti savo registraciją ir taip užsileisti vietą kitam norinčiam sportuoti. Registracijos sistemos pagalba buvo galima suvaldyti dalyvių skaičių, taip užtikrinant kokybišką ir komfortišką sportavimą visiems treniruočių dalyviams.

Trečdalis šaltojo sezono treniruočių vyko Kauno miesto ugdymo įstaigų patalpose, todėl treniruotėse galėjo dalyvauti daugiau žmonių (dėl salės dydžio), padidėjo jų prieinamumas dėl patogių treniruočių vietų.

Fizinio aktyvumo veiklos ir jų laikas buvo maksimaliai pritaikyti įvairioms Kauno miesto gyventojų grupėms: jaunimui, darbingo amžiaus žmonėms, vaikams, nėščiosioms, motinoms su mažyliais ir poroms.

2023 metais Kauno miesto gyventojai per savaitę galėjo rinktis vidutiniškai iš 33 treniruočių (joga, funkcinės treniruotės, kineziterapija, vaikų treniruotės, kalanetika, pilatesas, bėgimas, motinų su mažyliais treniruotė, nėščiųjų kineziterapija ir kt.).

Projekto „Judėk sveikai“ veiklos taip pat vykdytos įvairių miesto ar šalies mastu vykusių renginių ir akcijų metu:

Kauno maratono metu pravesta apšilimo mankšta prieš bėgimą Kauno maratono dalyviams;

renginyje „Įmink Kauną‘23“ pravesta apšilimo mankšta dviratininkams prieš orientacinių varžybų startą;

renginyje „Europos muziejų naktis 2023: Įsijunk vasaros ūpą!“ pravesta linijinių šokių pamoka renginio dalyviams;

renginyje „5 km bėgimas už vaikų rytojų!“ pravesta apšilimo mankšta prieš bėgimą.

Per metus taip pat vyko įvairių išskirtinių užsiėmimų, siekiant paįvairinti projekto metu vykstančias veiklas: Valentino dienai paminėti skirta porinių šokių treniruotė, pėsčiųjų žygis Panemunėje, jogos treniruotės su gyva muzika (gitara), šventinė vidurvasario treniruotė, orientavimosi žaidimai pėsčiomis ir dviračiais, bėgimo treniruotė su kilimėliu, šventinė *Nirvana Fitness* treniruotė ir kt.

Buvo paminėtas projekto „Judėk sveikai“ 10-asis gimtadienis, kurio proga Kauno sporto halėje suorganizuota šventinė keturių dalių treniruotė. Šio renginio metu dalyviai buvo apdovanoti projekto marškinėliais ir pasipriešinimų gumų komplektais, taip pat jie turėjo galimybę per vieną valandą išbandyti net keturias treniruotes (joga, funkcinė treniruotė, kalanetika ir zumba).

Iš viso projekto „Judėk sveikai“ veiklose per 2023 m. sudalyvavo 38 100 asmenų.

2023 metais didelis dėmesys buvo skirtas projektui viešinti:

Projektas buvo viešinamas naudojant reklaminius stendus – pagaminti 2 reklaminiai stendai, kurie 8 savaites viešinti skirtinguose Kauno miesto mikrorajonuose.

Viešojo transporto stotelių reklaminėse erdvėse buvo eksponuotas 21 informacinis plakatas. Jie viešinti 4 savaites pakeičiant kas dvi savaites eksponavimo stoteles.

Buvo demonstruojamas informacinis vaizdo įrašas (10 sekundžių trukmės) trijuose skirtinguose LED ekranuose po 3 savaites, iš viso 16 200 kartų.

Taip pat 2023 m. projekto „Judėk sveikai“ viešinimas vyko ir tarptautiniu mastu: projekto santrauka įtraukta į Pasaulio sveikatos organizacijos Sveikų miestų tinklo konferencijos, vykusios Nyderlandų Karalystėje, „*Health and Well-being for All: Celebrating 35 years of the Healthy City Movement*“ santraukų knygą.

2023 metais projekto „Judėk sveikai“ metu įvyko keli pokyčiai:

projekto veiklų grafike atsirado tų pačių treniruočių kiekio padidėjimas ir vykdymas skirtinguose Kauno mikrorajonuose;

senjorų veiklų panaikinimas iš projekto grafiko (liko veiklos, skirtos nėščiosioms, mamoms su mažyliais, poroms, jaunimui ir darbingo amžiaus asmenims);

rugsėjo mėn. projekto treniruočių metu dalyviams suteiktas treniruočių pratimų įvairovei, sudėtingumui ir tobulinimui skirtas inventorius (pasipriešinimo gumos, juostos ir kt.).

2023 m. pradėta vykdyti nauja Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis finansuojama priemonė – vyresnio amžiaus žmonių sveikatos stiprinimas, kuriai suteiktas projekto „Sveiki, senjorai“ pavadinimas. Naujajam projektui sukurtas pavadinimą atspindintis logotipas. Projekto „Sveiki, senjorai“ veiklos pradėtos vykdyti nuo balandžio mėn. (veiklos, kurios buvo skirtos senjorams ir vyko projekto „Judėk sveikai“ metu, buvo perkeltos ir tapo šio projekto dalimi).

Šio projekto metu buvo vykdoma traumų ir griuvimų prevencija ir fizinės sveikatos gerinimas. 2023 metais buvo vykdomos šios veiklos: senjorų linijiniai šokiai, senjorų funkcinės treniruotės, taiči treniruotės, treniruotės baseine ir praktiniai taisyklingo griuvimo mokymai. Per projekto įgyvendinimo laikotarpį iš viso įvykdytos 484 veiklos, jose sudalyvavo 13 815 asmenų (dalyvių amžius – 60 metų ir daugiau).

Senjorams skirtos veiklos vasaros metu vyko viešose Kauno miesto vietose (parkuose), šaltuoju sezonu jos buvo perkeltos į patalpas. Siekiant užtikrinti dalyvių galimybes dalyvauti veiklose, jos vyko įvairiose Kauno miesto vietose: treniruotės baseine buvo vykdomos dviejose skirtingose miesto dalyse tuo pačiu metu. Taip pat projekto dalyviams suteiktos reikiamos priemonės: plaukimo kepurėlės, pasipriešinimo gumų komplektai ir kt.

Prisitaikant prie vyresnio amžiaus asmenų poreikių, registracija buvo vykdoma telefonu (į treniruotes baseine, taiči treniruotes ir taisyklingo griuvimo mokymus) arba atvykus pas trenerį (į linijinius šokius, funkcines treniruotes).

Projekto žinomumui didinti sukurtas projekto pavadinimą atspindintis logotipas, kuris buvo naudojamas visose viešinimo priemonėse, taip pat reklaminis projekto vaizdo įrašas. Šis projektas buvo viešinamas ir socialiniuose tinkluose, viešojo transporto stotelėse (2 savaites 20-yje stotelių).

**SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS LĖŠOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų šaltiniai | Surinkta lėšų, tūkst. Eur |
| 1. | Savivaldybės biudžeto lėšos | 0,00 |
| 2. | Savivaldybės aplinkos apsaugos rėmimo specialiosios programos lėšos | 382,23 |
| 3. | Savanoriškos fizinių ir juridinių asmenų įmokos | 0,00 |
| 4. | Kitos lėšos | 0,00 |
| 5. | Lėšų likutis ataskaitinių biudžetinių metų pradžioje | 235,15 |
| Iš viso | | 617,38 |

**SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS LĖŠOMIS VYKDYTOS PRIEMONĖS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Programos / priemonės poveikio sritis | Vykdytų savivaldybės visuomenės sveikatos programų priemonių skaičius | Skirta lėšų, tūkst. Eur | Panaudota lėšų, tūkst. Eur |
| 1. Savivaldybės kompleksinės programos | | | | |
| – | – | – | – | – |
| 2. Savivaldybės strateginio veiklos plano priemonės | | | | |
| 2.1. | Psichikos sveikatos stiprinimas (smurto, savižudybių prevencija, streso kontrolė ir kt.) | 1 | 191,80 | 108,13 |
| 2.2. | Fizinio aktyvumo skatinimas | 1 | 152,35 | 126,06 |
| 2.3. | Nelaimingų atsitikimų ir traumų prevencija (tarp jų ir pirmosios pagalbos teikimo) | 1 | 90,00 | 65,20 |
| 3. Bendruomenių vykdytų programų / priemonių rėmimas | | | | |
| – | – | – | – | – |
| 4. Kita | | | | |
| – | – | – | – | – |
| Iš viso lėšų | | | 434,15 | 299,39 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_