

## VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMOS VYKDYMO VEIKLOS ATASKAITA

VšĮ Biržų rajono Socialinių paslaugų centras 2024 m. iš Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos gavo **1200,00 eurų** programai „*Neįgaliųjų sveikatingumo stiprinimas dienos centre*“.

**Tikslas** - *stiprinti neįgalių asmenų socializaciją ugdant sveiką gyvenseną ir skatinant sportinį užimtumą.*

### **Uždaviniai:**

1. *Turiningai organizuoti laisvalaikį ir mokyti savisaugos.*
2. *Siekti atskleisti savo sugebėjimus.*
3. *Gerinti savijautą ir žadinti teigiamas emocijas.*
4. *Ugdyti sveiką gyvenseną, skatinant naujų žinių įgijimą (ar nuolat atnaujinant).*

Per 2024 metus neįgaliųjų dienos centrą lankė 24 lankytojai, iš kurių 10 paslaugos gavėjų yra su sunkia negalia, didžioji dalis – turintys komunikacinių, sensorinių, judėjimo sutrikimų, todėl neturi galimybių ir įgūdžių savarankiškai užsiimti sportine veikla ar sveikesne gyvensena. Centro lankytojai – sutrikusio intelekto, protinę negalią turintys asmenys. Jų galimybės savarankiškai dalyvauti įvairiose sveikatingumo veiklose ribotos, ne visi turi galimybes išvykti į gamtą, prie jūros ar netgi į baseiną.

Šis projektas tęsiamas penkioliktus metus ir Centro lankytojams sudaroma galimybė nuolat įsitraukti tiek į mėgiamas, tiek į naujas veiklas. Centro darbuotojų padedami jie daugiau laiko praleidžia gryname ore, prie ežero, išvykose, ženkliai didėja fizinis aktyvumas, savarankiškumas, taip siekiama atskleisti asmenų fizinius gebėjimus. Šis projektas prisideda prie neįgaliųjų centro lankytojų socialinės atskirties mažinimo ir jų įgalinimo pasitelkiant jau vykdytas ir pasiteisinusias veiklas, tuo pačiu įtraukiant kuo patrauklesnes sveikatinimo priemones. Tai ypač svarbu šios negalios asmenims, nes jiems ypatingai aktualu išlaikyti pastovumą ir pro truputį įvesti naujas veiklas ir priemones.

Grūdinimas – tai viena sveikatinimo priemonių, ligų profilaktika ir būtina sąlyga visaverčiam organizmo funkcijų palaikymui bet kuriame amžiaus tarpsnyje. Vasaros metu visi paslaugų gavėjai vyko prie jūros, nes tai nepakeičiama terapija.

Haloterapija labai aktuali ir efektyvi sveikatinimo priemonė. Lankytojai su lydinčiais darbuotojais turėjo galimybę relaksuoti, kvėpuojant druskos prisotintu oru, sustiprinti savo organizmą po ligų. Paslauga pasinaudojo visi tuo metu lankę centrą asmenys.

Sportas - veikla, skirta varžymuisi, sveikatingumas, gebėjimų parodymas, įgūdžių lavinimas, judėjimas, laisvalaikis šokant, įvairūs žaidimai. Todėl vasarą stengėmės kuo daugiau laiko leisti lauke, vykti į lankytinas vietas, o ten pasinaudoti jau esamais resursais. Boulingas - šios negalės jaunimui svarbi įvairovė, neįprastumu laimėjimu, judėjimu, pergale ir geromis emocijomis. Šią priemonę rinkosi fiziškai stipresni asmenys.

Įtraukiant tiek sportinį, tiek meninį užimtumą, per edukacijas, rungtynes, treniruotes buvo siekiama gerinti neįgaliųjų fizinę ir psichoemocinę būklę.

| Data                        | Veiksmų sąrašas ( programos vykdymo metu atlikti darbai, suteiktos paslaugos, įvykę renginiai ir panašiai)                                                                                                                                |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sausio mėn. - gruodžio mėn. | Grupinė ir individuali kineziterapija vyksta 5 kartus per savaitę. Tai gydomoji mankšta, specialūs fiziniai pratimai. Sensomotorikos lavinimo užsiėmimai: siekiant koordinuoti kūno dalių veiksmus, formuoti įgūdžius ir lavinti gebėjimą |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | juos pritaikyti, ugdyti savarankiškumą ir pasitikėjimą savo jėgomis. Užsiėmimų trukmė 20-25 min. Dalyvių skaičius 23 asmenys, po 3-5 žm. vieno užsiėmimo metu. Su sunkia negalia - individualus darbas. 1 k. per savaitę vyksta relaksacijos (meditacija) pratybos (su jonizatoriumi ir sėdmaišiais, muzika, programėlės internete) arba aktyvesnė veikla šokiai, karaokė.                                                                                                                              |
| 2024-12-12                                     | 1 paskaita „Maistas (ne) vaistas“ (Bakterijos ir higienos svarba, subalansuota mityba, cukraus vartojimas ir praktinės užduotys kaip plauti rankas, kaip derinti maistą). Atsakingas asmuo – Biržų r. VSB specialistė Evelina Gervienė).                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2024-10-23                                     | 1 praktinė paskaita „Juoko joga“. (Emocijų atpažinimas, pykčio valdymas) Atsakingas asmuo – Biržų r. VSB specialistė Evelina Gervienė).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Spalio mėn.                                    | Spalio mėnesį pirmadieniais 10 val. jungėmės prie mankštų, kurias senjorams organizavo Biržų r. VSB.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2024-02-12                                     | Paskaita – užsiėmimas apie pykčio valdymą (tema draugystė, skirtingų požiūrių priėmimas ir supratimas). Atsakingas asmuo - Biržų r. VSB psichologė Asta Dagytė.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Gegužės mėn.- – rugsėjo mėn.                   | Išvykos į gamtą, prie Širvėnos ežero, sveikatingumo takais šiltuoju metų laikotarpiu, esant geroms oro sąlygoms. Išvykos prie Kirkilų apžvalgos bokšto ir karstinių ežerėlių, Likėnų parkas, Karvės ola, Rinkuškių sveikatingumo aikštelė, Astravo dvaro teritorija, Varniūnų akmenų labirinto parkas, Pasvalio r. Balsių malūnas, išvyka į Bauskės rajoną. Sportiniai užsiėmimai, judrūs žaidimai gamtoje, kvėpavimas ir pasivaikščiojimai gryname ore, sportas ir žaidimai centro kiemo teritorijoje. |
| 2024-10-11<br>2024-10-17<br>2024-11-05         | MB „Gintarės sveikatingumo studija“ haloterapijos procedūros(Druskų terapija), sudalyvavo 25 asmenys (vietos). Viena iš aktualių ir mėgiamų sveikatinimo procedūrų, viena iš labiausiai atitinkančių neįgaliųjų būsenos gerinimo priemonių.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2024-11-12<br>2024-01-23                       | Boulingas - sporto ir sveikatingumo centre Panevėžyje. 2 kartai, 2 takeliai. Sudalyvavo 12 asmenų.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Visus metus<br><br>2024-03-09                  | 1 k. per savaitę (antradieniais) turime galimybę jungtis ZOOM platforma ir sportuoti, nuotoliniu būdu užsiėmimus veda karate meistras G. Kazilionis (Vilnius). 4 kartus įvyko –gyvi užsiėmimai Centro salėje.<br>Karate varžybos „Let join the fight together“ –Lietuvos atviras čempionatas (Vilnius), kuriame dalyvavo 2 mūsų jaunuoliai su Karate Kyokushin klubu „Kamuido“.                                                                                                                         |
| 2024-12-20<br><br>2024-12-16<br><br>2024-12-13 | Užmegzti nauji ryšiai su Biržų Kaštonų pagrindine mokykla, aplankytas relaksacijos kambarys su interaktyviomis priemonėmis ir spalvų terapija. (Planuojama tartis ir pasinaudoti šios mokyklos turimais resursais).<br>Tęsimi ryšiai su Biržų BTVMC – meduolių marginimo edukacija ir pažintis su m-kla. Puiki meno terapija gerinanti psichoemocinę būklę.                                                                                                                                             |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-09<br>2024-12-04 | Aplankytas Pasvalio krašto muziejus, kalėdinė eglė, miesto centras. (Išvyka, interaktyvių priemonių išbandymas muziejuje, susipažinimas su eksponatais).                                                                                                                                                                           |
| 2024-06-01               | Aplankytas Biržų Regionis parkas – išvyka su etnokultūrinė programa, edukacija.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2024-03-14               | „Saulės“ gimnazijos organizuota edukacija. (Puiki integracija, pažintis per meno terapiją, emocijų valdymas).                                                                                                                                                                                                                      |
| 2024-02-20<br>2024-02-14 | Išvyka į 2024 m. kultūros sostinę Kaišiadoris (aplankytos neįgalųjų mugės (peržvelgta galimybė patiems sudalyvauti), aplankytas muziejus, stebėta šventinė programa, šokiai) 8 asmenys.                                                                                                                                            |
|                          | L/d. Rugelio vaikų apsilankymas centre (muzikinė programa, bendri užsiėmimai, užduočių atlikimas kartu- socialinė įtrauktis).                                                                                                                                                                                                      |
|                          | Vykimas į Rokiškį „Aištoko“ (akmenslydis ant ledo) varžybas. 7 asmenys Aištoko treniruotė Rokiškyje                                                                                                                                                                                                                                |
|                          | Numatyta vykti daugiau kartų, bet dėl oro sąlygų nepavyko.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                          | Planuojame aktyvinti šią priemonę 2025 m.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2024-08-28               | Varžybos ir bendra sportinė - muzikinė terapinė veikla su Pasvalio socialinės globos padalinio neįgaliais jaunuoliais. (Judesys su sportiniais elementais, vaikščiavimas basų kojų taku, aktyvūs žaidimai lauke, Boccia žaidimas, mėtymas į taikinius, lenktyniavimas, vaisės, bendrystė, dalinimasis patirtimi, naujos patirtys). |
| Perkelta į 2025 m.       | Išvyka į Pasvalio baseiną. Apmokėta sąskaita, šią veiklą planuojama vykdyti vasario mėn.                                                                                                                                                                                                                                           |

| Rezultatas, kurio laukta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Rezultatas, kuris pasiektas (jei nepasiektas, nurodyti priežastį)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Integracija;</li> <li>Sustiprės fiziškai, pasitikės savimi;</li> <li>Rečiau sirgs peršalimo ligomis;</li> <li>Savarankiškesni ir mažiau priklausomi nuo aplinkinių pagalbos;</li> <li>Atsipalaiduos nervinę įtampą;</li> <li>Atsiskleis sugebėjimai, patirs judėjimo džiaugsmą;</li> <li>Paslaugų gavėjų domėjimasis sportu, motyvacijos atsiradimas;</li> <li>Pažins savo kūną;</li> <li>Įveiks baimes, pagerės savijauta bei bus daugiau teigiamų emocijų;</li> <li>Aktyvesnis, įdomesnis ir įvairesnis ugdymo procesas.</li> </ol> | <p><i>Integracija išvykų metu vyksta nuolat. Ne tik neįgalieji turi galimybę naudotis visiems prieinamais resursais, bet ir sveikieji (šiuo atveju moksleiviai, darželinukai, bendruomenė) suvokia neįgalius kaip pilnaverčius visuomenės narius, esant reikalui gali išmokyti padėti jiems, o ne ignoruoti, priimti jų negalias.</i></p> <p><i>Grūdinimas ir vandens procedūros išvykų prie ežero, jūros metu atpalaidavo ir gerino savijautą nuolat.</i></p> <p><i>Nuolatinis skatinimas judėti, sportuoti, grūdintis ir domėtis sportu kaip sveiku gyvenimo būdu prisidėjo prie sveikatos gerinimo ir įtampų mažinimo. Šios negalios asmenims visos projekto metu taikytinos priemonės skatino teigiamas</i></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><i>emocijas ir išgyvenimus, praplėtė jų gebėjimus atpažinti lankytas vietas, pamatyti naujas. Nuolat buvo vystomas įgūdis tapti kuo savarankiškesniais. Naujos veiklos skatino patyriminiu būdu atskleisti kitus savo gebėjimus ir geriau pažinti savo kūną. (Aištoko žaidimas).</i></p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Veikloje dalyvavo ir sveikatą stiprino metų eigoje 24 asmenys.

Aktyviai palaikomi ryšiai su Karate Kyokušin „Kamuido“ klubu – 1 k. per savaitę vyko nuotolinės treniruotės internetinėje ZOOM platformoje, sudalyvavo 18 asmenų.

Sudalyvauta 3 varžybose Vilniuje 2 neįgalieji asmenys, Rokiškyje - 6 neįgalieji sportininkai + 2 lydintys, Centre – 30 asmenų kartu su lydinčiais.

Siekiant gerų rezultatų buvo pasirinktos veiklos, kurios yra efektyviausios ir aktualiausios šiai dienai šios negalės asmenims – išvykos prie jūros, išvykos prie ežero ir rajono lankytinas vietas (24 asmenys+ lydinčios darbuotojos).

Atsižvelgta į praeitų metų buvusią efektyvią priemonę - haloterapiją, sudalyvavo 25 asmenys.

Visus metus kartą į savaitę vyko relaksacija (atsipalaidavimo ir nusiramino pratybos, aktyvus ir pasyvus poilsis). 24 asmenys.

Vyksta nuolatinis žinių atnaujinimas, skatinamas sergamumo mažėjimas ar bent jau infekcijų pristabdymas, plečiamas akiratis, sistemingai vykdant jau esamas veiklas ir įtraukiant naujas – tai ypač svarbu sutrikusio intelekto asmenims ir pagyvenusiems žmonėms.

Bendradarbiaujame su šiomis organizacijomis: Biržų „Saulės“ gimnazija, Biržų verslo ir technologijų mokymo centro moksleiviai, Biržų r. visuomenės sveikatos biuras, Panevėžio krašto aklujų ir silpnaregių Biržų skyriumi, Biržų r. sav. J. Bielinio viešoji biblioteka, Biržų Kaštonų pagrindinė mokykla, Pasvalio dienos socialinės globos padalinys. Kasmet įsijungia praktikantai iš įvairių mokymo įstaigų. Tai aktyvina naujų minčių generavimą, požiūrio, idėjų ir veiklų iš šalies atsiradimą. Aktyviai palaikomas bendradarbiavimas su Karate Kyokushin „Kamuido“ klubu.) 1 k. į savaitę po 45 min. vyksta sportas ZOOM platformoje. Taip įvairinama veikla.

***Ši programa yra tęstinė, veikla vykdoma nuo 2009 m. Kiekvienais metais siekiama ieškoti naujų sveikatinimo priemonių arba dalyvauti aktualiausiose ir labiausiai klientų poreikius atitinkančiose veiklose, siekiant užtikrinti programoje išsikeltus tikslus ir uždavinius.***

## VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMOS VYKDYMO VEIKLOS ATASKAITA

VšĮ Biržų rajono Socialinių paslaugų centras 2024 m. iš Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos gavo **1000,00 eurų** programai „**Savarankiško gyvenimo namų gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas ir sveiko senėjimo palaikymas**“ įgyvendinti.

**Tikslas – siekti kuo efektyviau plėtoti paslaugų gavėjų fizinį aktyvumą ir stiprinti jų sveikatą.**  
**Uždaviniai:**

1. Turiningai ir tikslingai organizuoti sportines, sveikatinimo veiklas.
2. Siekti atskleisti kiekvieno fizinį gebėjimą kuo įvairesnėse veiklose.
3. Per numatytas veiklas gerinti savijautą ir žadinti teigiamas emocijas.
4. Suteikti žinių apie sveiko senėjimo procesą ir įtaką fizinėms galimybėms.
5. Išgyventi bendrumo jausmą dėl pasiektų rezultatų.
6. Propaguoti sveiką gyvenimo būdą, fizinį aktyvumą, sveiką mitybą.
7. Aktyvinti motyvaciją ir įtraukti į ilgalaikį tęstinį įveiklinimą.
8. Sudaryti sąlygas kuo tikslingiau ir efektyviau pasiekti išsikeltą tikslą

VšĮ Biržų rajono socialinių paslaugų centro struktūriniam padalinyje–Savarankiško gyvenimo namuose apgyvendinami iš dalies savarankiški senyvo amžiaus asmenys ir suaugę asmenys su negalia, kuriems nustatytas socialinės priežiūros paslaugų poreikis (t. y. kuriems nereikia nuolatinės, intensyvios priežiūros) ir kurie dėl sveikatos būklės negali gyventi visiškai savarankiškai savo namuose. Šiuo metu čia gyvena 16 asmenų, iš jų 8 moterys ir 8 vyrai. Amžiaus intervalas yra nuo 41 iki 82 metų. Metų eigoje 2 k. į savaitę po 1 val. vyko sportiniai užsiėmimai SGN patalpose. Įsigytas radijo imtuvas su USB jungtimi ir smulkaus sportinio inventoriaus, kad vyktų šie užsiėmimai. Taip siekiama skatinti fizinį aktyvumą, kuris teigiamai veikia visą psichoemocinę būklę. Įsitraukėme į siektinus uždavinius ir pernai patikusių veiklą - boulingą. Labai svarbu suteikti saugumo jausmą, jog veikla vykdoma kuo arčiau asmens gyvenamosios aplinkos (fizinę negalią turintiems) arba su pažįstamais asmenimis vykta į numatomas veiklas kitose vietose (aktuali psichinę negalią turintiems asmenims). Tuo tikslu pasirinktos priemonės – judėjimas rajono ribose ir ne tik. Buvo atsižvelgta į paslaugų gavėjų fizinės sveikatos stovį, suorganizuotos ir 3 tolimes kelionės aplankant Merkinę, Birštoną, Rumšiškės, Jūrmalą.

Antrus metus vykome į druskų kambarį, kas leido atsipalaiduoti fiziniam kūnui, kartu kvėpuojant druska prisodrintu oru ir tai puiki relaksacinė priemonė.

Programos vykdymo grafikas:

| Data                           | Veiksmų sąrašas (programos vykdymo metu atlikti darbai, suteiktos paslaugos, įvykę renginiai ir panašiai)                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sausio mėn.<br>- gruodžio mėn. | 2 k. per savaitę pirmadieniais ir trečiadieniais iki 1 val. vyko grupinė mankšta, specialūs fiziniai pratimai. Atsakingas asmuo – Centro sporto užimtumo specialistė                                                                                                                                                       |
| 2024-09-18                     | Suorganizuota išvyka į Merkinės piramidę, sustojimas pasigrožėti Nemuno vaizdais, Birštonas ir apžvalgos bokštas, Ukmergės skulptūrų parkas, Hortenzijų parkas Panevėžio raj. Kelionėje judesys-atgaiva kūnui, nuostabūs vaizdai-poilsis akims, meditacija kupole-protui ir gerai savijautai. Išvykoje dalyvavo 8 asmenys. |
| 2024-08-16                     | Suorganizuota išvyka į Rumšiškės, į Lietuvos etnografijos muziejų su edukacijomis, Žolinių šventės minėjimas. Sudalyvavo 8 asmenys. Tikslas-psichoemocinės būklės gerinimas.                                                                                                                                               |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10- 18                                                            | Bendradarbiaujant su Biržų r. VSB suorganizuota 1 paskaita „Maistas(ne) vaistas“ (cukraus įtaka organizme, rakto skyklutės ženklas, skaidulų, probiotikų reikšmė). Specialistė Evelina Gervienė. Sudalyvavo 14 asmenų.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2024-11-19                                                             | Išvyka į sporto ir pramogų centrą Panevėžyje–boulingą. 2 val. Šioje priemonėje sudalyvavo 8 asmenys. Pasirinkta ilgesnė trukmė ir vienas kartas. Sudalyvavo fiziškai pajėgesni asmenys.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2024-10-30<br>2024-11-11                                               | Apsilankyta sveikatingumo studijoje – haloterapijos procedūroms. (relaksacija ir ligų prevencija). Viso sudalyvavo 12 asmenų, kai kurie iš jų po 2 k.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2024-12-10<br><br>Perkelta į<br>2025m.                                 | Išvyka į Pasvalio sporto mokyklos baseiną. Baseinas, pirtis, perlinės vonios – tonusui palaikyti, relaksacija ir t.t. Vyko 7 asmenys.<br>Už paslaugą apmokėta, todėl planuojama vykti dar 2 kartai – sausio ir vasario mėnesį. Datos parinktos atsižvelgiant pageidavimus ir į tuštesnį nuo renginių laikotarpį ir priemonės aktualumą žiemos laikotarpiu. (t.y.ne šiltuoju sezonu).                                                                                                                                                                                     |
| 2024-08-06<br>2024-08-26                                               | Išvyka prie jūros į Jūrmalą (Latvija). Rekreacija, poilsis prie jūros, grynas oras, smėlio terapija, kvėpavimas jodu. Vyko 15 asmenų.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2024-09-29<br>2024-03-29<br>2024-12-16<br>2024-10-28<br><br>2024-11-12 | Išvyka į šventę ir edukaciją Pačeriaukštėje (5 asmenys);<br>Atvirukų gamybos edukacija ir meduolių marginimo edukacija (7asmenys);<br>(partneriai Biržų r. BTVMC),<br>Ekskursija į Biržų regioninį parką, pažintis, bendrystė, lietuviški papročiai- geras laikas sau.<br>Keramikos užsiėmimas, molio terapija-SGN patalpose (pravedė-soc. paslaugų centro socialinė darbuotoja)<br>Išvykose po rajone esančius rekreacinius objektus, siekiama aktyvinti pažintines funkcijas, skatinti kuo didesnę laiko dalį praleisti gryname ore arba išbandyti įdomias edukacijas. |
| Visus metus                                                            | Individualios konsultacijos ir individuali mankšta pagal poreikį. Informacijos pateikimas raštu stende (atspausdinant skelbimus, lankstinukus, aktualią informaciją) ar Facebook paskyroje „Biržų savarankiško gyvenimo namai“ apie sveikatingumo ir kultūrinius- pažintinius renginius, paskaitas, organizuojamas sveikatinimo akcijas ir t.t., kurias rengia kitos rajono organizacijos, dalinama ir iš Biržų r. VSB padalomoji medžiaga.                                                                                                                              |
| Perkelta į<br>2025 m.                                                  | Neįvykdytas uždavinys – aplankyti kaimynystėje esančius savarankiško gyvenimo namus Kupiškio raj. Tikslas - susipažinti su gyventojais, sąlygomis, veikla, pasidalinti gerąja patirtimi, aplankyti miestą.<br>Numatyta veikla perkelta kovo mėnesiui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Indėlio vertinimo kriterijai:

Panaudota 1000,00 Eur Biržų rajono visuomenės sveikatos rėmimo lėšų.

Veikloje iš viso dalyvavo ir sveikatą stiprino metų eigoje 15 asmenų:

2 k. per savaitę vyksta sporto užsiėmimai, aktyviai įsitraukė 9 asmenys;

2 išvykos į Merkinę ir Rumšiskės, Ukmergę, Birštoną - 12 asmenų ir du lydintys asmenys;

2 išvykos prie jūros – 15 asmenų;

2 k. haloterapijos procedūros - 16 asmenų;

1 k. boulingas Panevėžyje 8 asmenys;

1 k. Pasvalio baseinas - 7 asmenys (2 -3 k. planuojami 2025 m.).

Informacija apie vykdomas veiklas nuolat sistemingai skelbiama Facebook paskyroje: „Biržų savarankiško gyvenimo namai“

***Rezultatas, kuris pasiektas:***

Senėjimas paliečia daugelį asmenų, kai kuriems ypatingai reikalinga motyvacija ir pagalba. Išvykų metu ne tik palaikomas fizinis aktyvumas, bet vyksta ir psichinės sveikatos gerinimas.

Išvykos prie jūros aktyvina kraujotaką, gerina deguonies pasisavinimą, pėdų masažas smėlyje, jodo papildymas kvėpuojant pajūrio oru, saulės vonios, relaksacija – tai prisidėjo prie fizinės ir emocinės sveikatos gerinimo.

Sportinio inventoriaus įsigijimas ir periodiška fizinė veikla sudarė galimybes aktyviau įsijungti pasportuoti, net neišeinant iš komforto zonos, savo namuose, kas sudaro prielaidą sveiko senėjimo link.

Ši programa buvo vykdyta trečius metus. Ji yra labai aktuali ir planuojama tęstinė. Ateityje labai svarbu ir toliau tęsti sportinį ir rekreacinį užimtumą. Įtraukti paskaitas apie senėjimo procese vykstančius mitybos pokyčius ir galimus atitolinimo būdus, ieškant aktualių įtraukių edukacijų.

VšĮ Biržų rajono Socialinių paslaugų centras 2024 m. iš Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos gavo **1400 €** projektui „**Biržų rajono dializuojamų ligonių sveikatos profilaktikos priemonės**“ įgyvendinti.

2024 m. 3 dializuojami ligoniai, gyvenantys įvairiose Biržų rajono seniūnijose, turintys nustatytą 15-20 procentų darbingumą pasinaudojo šia paslauga. Dėl silpnos sveikatos, finansinių galimybių jiems sudėtinga patiems savarankiškai nuvykti dializės procedūroms į gydymo įstaigą, todėl jie yra pateikę prašymą šiai paslaugai. Ligoniai dializės procedūroms vežami Biržų SPC specialiu transportu. Klientų sveikatos stovis po procedūrų danai būna patenkinamas, kad galėtų nuvykti jiems paskirtu laiku ir dažnumu, juolab nuosavu transportu.

**Programos tikslas (-ai), kurio buvo siekta vykdant programą:**

- ✓ pagerinti dializuojamų ligonių gyvenimo kokybę;
- ✓ užtikrinti informacijos teikimą sveikatos rūpimais klausimais.

**Programos uždaviniai, numatyti programos tikslui (-ams) pasiekti per nustatytą laikotarpį:**

- ✓ laiku suteikti nemokamas specialaus transporto paslaugas;
- ✓ siekti užkirsti kelią inkstų ligų progresavimui;
- ✓ skatinti ligonius laikytis sveikos gyvensenos.

| Rezultatas, kurio laukta                                                                                                                                                                                                                                           | Rezultatas, kuris pasiektas (jei nepasiektas, nurodyti priežastį)                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ligoniai išmoks naudotis profilaktinėmis priemonėmis;</li> <li>▪ pagerės ligonių gyvenimo kokybė;</li> <li>▪ sumažės išlaidos dializuojamiems ligoniams.</li> <li>▪ sulėtės inkstų lėtinių ligų progresavimas;</li> </ul> | <p><i>Vyksta nuolatinis susidariusios situacijos gerinimas. Dializuojamiems ligoniams sudaroma galimybė pasiekti procedūrą saugiai ir laiku, siekiant išvengti galimų komplikacijų.</i></p> |

Biržų SPC indėlis: autobusai, kuriais vežami ligoniai, jų dalinės amortizacinės išlaidos, vairuotojų darbo užmokestis ir pritaikytas darbo grafikas, kad ligoniai galėtų laiku atvykti į gydytojų paskirtas procedūras.

Programa tęstinė, lėšos yra gaunamos 12 metų iš specialiosios visuomenės sveikatos rėmimo programos. Pastebėta, jog per keletą metų šiomis paslaugomis besinaudojančių asmenų skaičius kinta. Netgi einamųjų metų eigoje ligonių skaičius gali kisti – vieniems gali būti atlikta inkstų transplantacija, kitas asmuo miršta, taip pat atsiranda naujų prašymų šioms paslaugoms teikti.