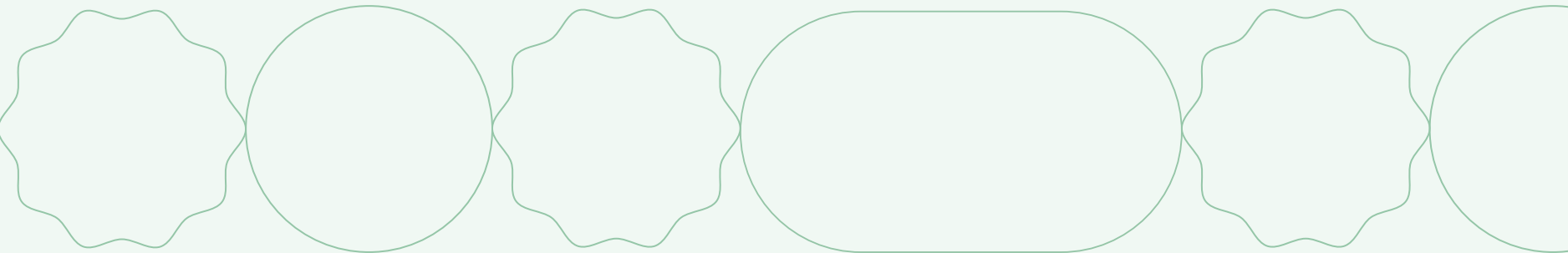




VILNIAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

2025 metų veiklos ataskaita





Turinys

	Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vadovės žodis	4
1	Bendrųjų reikalų ir organizacinės plėtros veikla	6
2	Visuomenės sveikatos stebėsena ir stiprinimas	10
3	Vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūra	20
4	Vilniaus rajono rekreacinių zonų vandens ir smėlio kokybės tyrimų programa	26
5	Savivaldybės finansuojamų visuomenės sveikatos programų ir projektų įgyvendinimas	28
	Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa	
	Projektas „Kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo gerinimas Vilniaus rajono savivaldybėje“	
6	Viešoji komunikacija ir informacijos sklaida	34

Pirmieji Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos metai



Dovilė Virketė

Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

Pirmieji Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro (toliau – Biuras) veiklos metai buvo intensyvūs, kupini naujų patirčių, iššūkių ir reikšmingų sprendimų. Tai buvo laikotarpis, kai ne tik kūrėsi organizaciniai pagrindai, bet ir formavosi Biuro tapatybė, veiklos kryptys bei ryšys su Vilniaus rajono bendruomene.

Iš tiesų metai prasidėjo nuo aktyvaus komandos formavimo ir nuolatinių patalpų paieškos. Sausį pasitikome vos 7 žmonių komanda. Iki metų pabaigos mūsų kolektyvas išaugo iki 40 darbuotojų, kurie visi kartu siekė stiprinti gyventojų sveikatą. Nors metus pradėjome Bukiškio kaime, buvusio bendrabučio patalpose, intensyviai dirbome, kad galėtume tiek komandą, tiek gyventojus pakviesti į šiuolaikiškas, patogias ir jaukias patalpas. Tad vienu simboliškiausių pirmųjų veiklos metų etapų tapo naujų Biuro patalpų atidarymas Avižieniuose. Nauja erdvė tapo svarbiu žingsniu kuriant atviresnį ir gyventojams draugiškesnį Biurą.

Nuo pat pradžių Biuras siekė tapti svarbiu sveikatos stiprinimo centru Vilniaus rajono gyventojams. Įgyvendintos iniciatyvos buvo orientuotos į gyventojų fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimą, sveikesnių kasdienių įpročių formavimą bei paslaugų prieinamumo didinimą skirtingoms gyventojų grupėms. 2025 m. Biuro veiklose dalyvių skaičius siekė daugiau nei 70 000.

Siekiant ambicingų tikslų ir vykdant daugybę veiklų tradicija tapo ketvirčio pusryčiai su darbuo-

tojais. Šių susitikimų metu Biuro komanda rinkosi vis skirtingose Vilniaus rajono vietose, aptarė pasiektus rezultatus ir planus ateičiai bei stiprino tarpusavio ryšį. Tai ne tik darbotvarkės aptarimas – tai laikas bendram komandiniam įkvėpimui, idėjų generavimui ir bendro tikslo stiprinimui. Pirmuose tokio tipo pusryčiuose dalyvavo ir savivaldybės meras, kuris išreiškė padėką visai komandai, pabrėžė mūsų įstaigos svarbą rajono sveikatos stiprinime ir išsakė lūkesčius ateities darbams. Šie susitikimai tapo ne tik organizacinio, bet ir simbolinio bendrumo ženklu, primenančiu, kad kiekvieno darbuotojo indėlis yra neatsiejama Biuro sėkmės dalis.

Didelė veiklos dalis buvo skirta visuomenės sveikatos priežiūrai ugdymo įstaigose. Biuro specialistai dirbo ugdymo įstaigose visame rajone, vykdė edukacinius užsiėmimus vaikams ir paaugliams, stiprino sveikatai palankią aplinką ir prisidėjo prie jaunosios kartos sveikatos raštingumo ugdymo. Ši sritis itin svarbi – formuoti sveikus įpročius nuo mažiausiųjų reiškia investuoti į visos bendruomenės ateitį. Nors nacionaliniu mastu egzistuoja visuomenės sveikatos specialistų trūkumas, per pirmuosius metus mums pavyko pritraukti naujų, motyvuotų ir profesionalių specialistų. Šioje srityje pasiekėme rekordinius skaičius – lyginant su 2024 m., dalyvių skaičius ugdymo įstaigose organizuojamose pagrindinių sveikatos temų edukacijose 2025 m. padidėjo dvigubai.

Lygiagrečiai buvo plėtojamos sveikatos stiprinimo programos ir užsiėmimai gyventojams: nuo sveikatai palankios mitybos, traumų ir sužalojimų prevencijos iki burnos higienos ir fizinio aktyvumo skatinimo. Visos šios veiklos pritraukė daugiau nei 2 500 Vilniaus rajono gyventojų ir atskleidė augantį bendruomenės poreikį bei pasitikėjimą Biuro teikiamomis paslaugomis. Didelis dėmesys skirtas psichikos sveikatos stiprinimui, pradedant

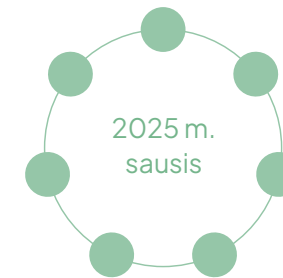
dvi naujas iniciatyvas, kurios anksčiau Vilniaus rajone įgyvendintos nebuvo. Biure pradėjo dirbti savižudybių prevencijos koordinatorius bei pradėjo veikti „Socialinio recepto“ iniciatyva, jungianti senjorus į bendruomenes.

Pirmaisiais veiklos metais Biuro komanda ne tik įgyvendino nacionalinius sveikatos politikos tikslus, bet ir pritraukė Europos Sąjungos finansavimą, pradėdama projektą „Kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo gerinimas Vilniaus rajono savivaldybėje“. Be to, perėmėme daugiau nei 50 proc. Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialiosios rėmimo programos lėšų, kad geriau atlieptume gyventojų poreikius ir pasiūlytume kokybiškas, prieinamas bei įtraukiančias veiklas.

Lygiagrečiai buvo mezgamas ir stiprinamas bendradarbiavimas su partneriais – mokslo institucijomis, nevyriausybinėmis organizacijomis, profesinėmis asociacijomis. Vienu ryškiausių pirmųjų metų įvykių tapo Biuro atstovavimas Lietuvos visuomenės sveikatos biurams nacionalinėje sveikatos parodoje.

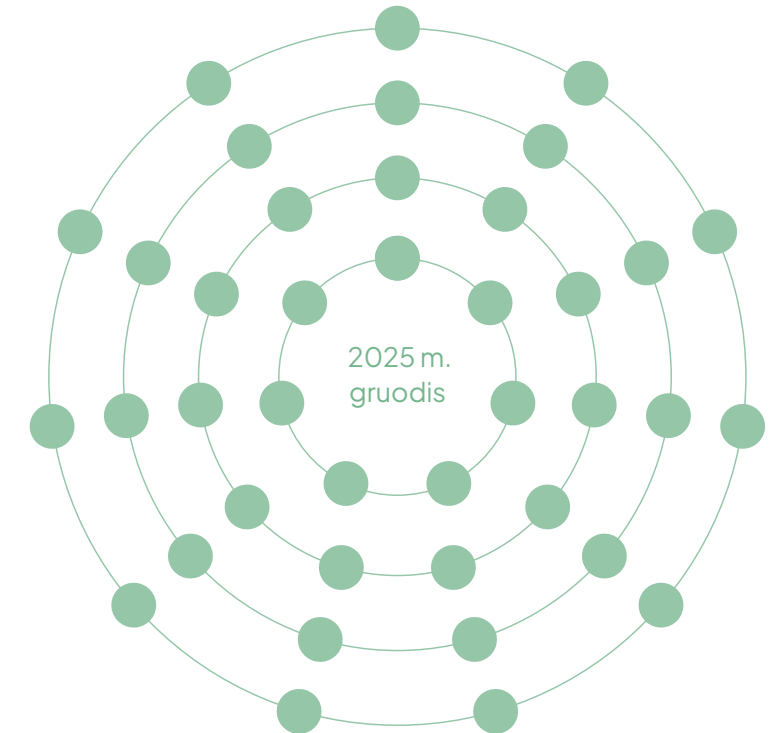
Apibendrinant, pirmieji Biuro metai buvo kupini gyvybės, veiklos ir naujų idėjų, ir visa tai kūrė ir puoselėjo mūsų žmonės. Kiekvienas darbuotojas savo kasdieniu darbu prisidėjo prie Biuro misijos: susidūrė su iššūkiais, kūrė naujoves, įgyvendino pokyčius, dalinosi patirtimi ir džiaugėsi gyventojų šypsenomis. Jų profesionalumas, atsidavimas ir kūrybiškumas yra tai, kas daro mūsų organizaciją stiprią. Per metus Biuras ne tik pasiekė svarbių rezultatų, bet ir tapo bendruomenės erdve, kurioje gimsta idėjos, skatinamas bendradarbiavimas ir auga pasitikėjimas. Su nekantrumu žvelgiame į antruosius veiklos metus – pasitinkame juos nauju kvėpavimu, ryžtu ir drąsa žengti dar didesnius žingsnius bendruomenės labui.

Bendrujų reikalų ir organizacinės plėtros veikla



Darbuotojų augimas

Per 2025 m. stebėtas nuoseklus ir reikšmingas darbuotojų skaičiaus augimas. 2025 m. sausio 1 d. Biure dirbo **7 darbuotojai**, o metų pabaigoje darbuotojų skaičius pasiekė **40 (santykinis darbuotojų prieaugis – 471 proc.)**. Ženklių darbuotojų skaičiaus padidėjimą lėmė naujai įsteigtos įstaigos statusas ir aktyvi darbuotojų paieška, formuojant komandą suplanuotoms veikloms vykdyti. Žmogiškųjų išteklių stiprinimas sudarė prielaidas efektyvesniam veiklos organizavimui, darbo krūvio paskirstymui ir paslaugų kokybės užtikrinimui.



Viešieji pirkimai

Per 2025 metus Biuras įvykdė **355 viešuosius pirkimus, kurių metu buvo sudarytos 109 pirkimo sutartys**. Viešųjų pirkimų procesai užtikrino savalaikį ir kokybišką reikiamų prekių, paslaugų ir darbų įsigijimą, sudarė sąlygas sklandžiam veiklos organizavimui ir numatytų funkcijų įgyvendinimui. Visi pirkimai buvo vykdomi laikantis galiojančių teisės aktų reikalavimų, skaidrumo, efektyvaus ir racionalaus lėšų panaudojimo principų.

Kvalifikacijos kėlimas

Ataskaitiniu laikotarpiu didelis dėmesys buvo skiriamas Biuro darbuotojų profesinių kompetencijų stiprinimui ir kvalifikacijos kėlimui. Per 2025 metus darbuotojai dalyvavo 20 skirtingų mokymų, apimančių įvairias profesines ir aktualias temas. Kvalifikacijos kėlimas prisidėjo prie darbuotojų kompetencijų augimo, teikiamų paslaugų kokybės gerinimo bei efektyvesnio įstaigos veiklos organizavimo.

Sistemų diegimas

Per 2025 metus Biure buvo įdiegtos ir pradėtos naudoti šešios informacinės sistemos: dokumentų valdymo bendroji informacinė sistema (DBSIS), viešųjų pirkimų organizavimo sistema (EcoCost), kvalifikacijos pažymėjimų registro sistema (VPSPR) ir visuomenės sveikatos specialistų ataskaitų teikimo sistema „Sveikai“, sąskaitų administravimo bendroji informacinė sistema (SABIS), visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISSIS). Šių sistemų diegimas prisidėjo prie veiklos procesų skaitmeninimo, duomenų valdymo efektyvinimo, administracinės naštos mažinimo bei paslaugų kokybės ir darbo organizavimo gerinimo.

Naujų patalpų įrengimas ir Biuro pirmųjų metų sukaktis

Lapkričio 10 d. buvo paminėta reikšminga Biuro sukaktis – vienerių metų nuo įsteigimo metinės, kurios sutapo su persikėlimu į naujas patalpas. Šia proga surengtas renginys, kurio metu svečiai turėjo galimybę susipažinti su naujomis biuro erdvėmis, įstaigos veikla, kasdieniais darbo procesais ir vertybėmis. Renginio metu simboliškai perkirtas atidarymo kaspinas, žymintis naujo veiklos etapo pradžią, Biuro augimą, bendrystę ir kryptingą judėjimą pirmyn.

Naujųjų Biuro patalpų atidarymas



Šis renginys prisidėjo prie įstaigos identiteto stiprinimo, vidinės bendruomenės telkimo ir organizacinės kultūros formavimo.

Įstojimas į savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociaciją ir dalyvavimas pirmajame sąskrydyje

Birželio 11 d. Biuras dalyvavo savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos (toliau – Asociacijos) sąskrydyje. Renginio metu vyko įvairūs edukaciniai užsiėmimai, fizinio aktyvumo veiklos, o visuotinio susirinkimo metu Biuras buvo priimtas į Asociacijos narius. Prisijungimas prie Asociacijos žymi įsipareigojimą bendradarbiauti, dalintis patirtimi ir siekti bendro tikslo – sveikesnės visuomenės kūrimo. Tikima, kad tokie susitikimai taps gražia tradicija ir suteiks galimybę nuolat stiprinti ryšius su visos Lietuvos visuomenės sveikatos biurais.



Edita Pavlovskė

Bendrujų reikalų skyriaus vedėja

Oficialią veiklą Biurui pradėjus 2025 m. sausio mėnesį, didžiausią įtaką sklandžiai organizacijos veiklai turėjo kryptingas pamatinių organizacinių procesų sukūrimas. Buvo suformuota vidinė organizacinė struktūra, parengti ir įdiegti pagrindiniai administraciniai, dokumentų valdymo bei darbo organizavimo procesai, leidę užtikrinti aiškų funkcijų ir atsakomybių pasiskirstymą. Svarbus strateginis sprendimas – nuo pirmųjų veiklos dienų diegti skaitmeninius sprendimus ir informacines sistemas, siekiant efektyvesnio darbo organizavimo, skaidrumo bei tvarumo. Tai sudarė tvirtą pagrindą stabiliai Biuro veiklai ir nuosekliam procesų tobulinimui ateityje.

Komandos bendradarbiavimas 2025 metais formavosi kartu su pačios organizacijos kūrimusi. Pradiniame etape ypatingas dėmesys skirtas tarpusavio pažinimui, vaidmenų aiškumui ir bendrų darbo principų įtvirtinimui. Vidiniai procesai buvo nuolat peržiūrimi ir tikslinami atsižvelgiant į praktinę patirtį, todėl palaipsniui pavyko pereiti nuo „starto režimo“ prie stabilesnio ir labiau prognozuojamo darbo ritmo, stiprinant komandos tarpusavio pasitikėjimą ir atsakomybę.

Didžiausias 2025 metų pasididžiavimas – tai, kad Bendrujų reikalų skyrius sukūrė administracinės veiklos pagrindus. Skyrius užtikrino vidinių procesų kūrimą ir veikimą dokumentų valdymo, personalo administravimo, darbų

saugos, viešųjų pirkimų, turto bei kasdienės veiklos organizavimo srityse, sudarydamas sąlygas sklandžiam Biuro startui. Reikšmingu iššūkiu ir kartu svarbiu pasiekimu tapo prisitaikymas prie šešių naujų informacinių sistemų bei visos komandos apmokymas dirbti su jomis – tai pareikalavo ne tik techninių kompetencijų, bet ir aiškos komunikacijos bei kolegų palaikymo pokyčių laikotarpiu. Ypatingai reikšmingas žingsnis buvo sėkmingas prisijungimas prie dokumentų

valdymo sistemos DBSIS, ženkliai pagerinusios dokumentų valdymo procesus ir prisidėjusios prie tvaresnės veiklos – sistemos naudojimo laikotarpiu pavyko sutaupyti apie 2 000 lapų popieriaus, o tai prilygsta maždaug ketvirtadalio medžio išsaugojimui.

“

Sutaupyti apie 2 000 lapų popieriaus, o tai prilygsta maždaug ketvirtadalio medžio išsaugojimui.

Visuomenės sveikatos stiprinimas ir stebėseną

Biuras pirmaisiais savo gyvavimo metais siekė būti kuo arčiau gyventojų kasdienybės – ne tik kalbėti apie sveikatą, bet ir padėti ją stiprinti praktiškai, atliepiant realius žmonių poreikius. Įgyvendinant visuomenės sveikatos stiprinimo veiklas, daug dėmesio skirta gyventojų fizinei ir psichinei gerovei, sveikatai palankių įpročių formavimui bei sąmoningų pasirinkimų skatinimui. Atsižvelgiant į Vilniaus rajono bendruomenių įvairovę, veiklos planuotos kryptingai ir kompleksiskai – nuo psichikos sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo iki sveikatai palankios mitybos, lėtinių neinfekcinių ligų ir traumų prevencijos bei bendruomeninių iniciatyvų įgyvendinimo.



Psichikos sveikata

Individualios psichikos sveikatos paslaugos

2025 metais Vilniaus rajone buvo plėtojamas individualių psichikos sveikatos paslaugų prieinamumas, derinant nuotolines ir kontaktines konsultacijas. Psichologo konsultacijų prieinamumas gyventojams yra ypač svarbus, nes suteikia galimybę laiku atpažinti emocinius sunkumus, gauti profesionalią pagalbą sprendžiant kasdienes iššūkius, stiprinti psichologinį atsparumą ir gerinti bendrą savijautą, taip prisidedant prie emocinės gerovės, gyvenimo kokybės ir ilgalaikės visuomenės sveikatos stiprinimo.

Nuo kovo mėnesio gyventojams pradėtos teikti nuotolinės psichologo konsultacijos, nuo balandžio – emocinės gerovės konsultacijos, o nuo birželio – metimo rūkyti konsultacijos. Nuo gegužės mėnesio taip pat pradėtos teikti psichologo konsultacijos kontaktiniu būdu Avižienių, Riešės, Nemenčinės miesto, Mickūnų ir Rudaminos seniūnijose. Taip buvo užtikrinta paslaugų įvairovė ir didesnis jų prieinamumas skirtingose rajono teritorijose.

Psichologinių konsultacijų pasiekti rodikliai:

- nuotolinių psichologo konsultacijų (amžius neribojamas): 75 unikalūs klientai, 383 individualios konsultacijos;
- emocinės gerovės konsultacijų (nuo 18 m.): 25 unikalūs klientai, 130 individualių konsultacijų;
- gyvų psichologo konsultacijų (nuo 14 m.): 59 unikalūs klientai, 224 individualios konsultacijos;
- metimo rūkyti konsultacijų (nuo 16 m.): 7 unikalūs klientai, 27 individualios konsultacijos.



Iš viso suteiktos 764 individualios psichologinės konsultacijos

Terapijos ir psichoedukaciniai grupiniai užsiėmimai

Siekiant sudaryti gyventojams saugią erdvę dalintis patirtimis, gauti emocinę paramą ir stiprinti psichologinius gebėjimus, 2025 metais buvo organizuojami grupiniai užsiėmimai, orientuoti į skirtingų tikslinių grupių psichikos sveikatos poreikius. Tokie užsiėmimai yra svarbūs, nes skatina tarpusavio palaikymą, mažina vienišumo jausmą ir padeda ugdyti įgūdžius, reikalingus kasdieniams emociniams iššūkiams įveikti. **Per ataskaitinį laikotarpį buvo suorganizuoti 29 grupiniai užsiėmimai, kuriuose iš viso dalyvavo 196 asmenys.** Jų metu buvo nagrinėjamos įvairios su psichikos sveikata susijusios temos – vykdomos emocinės paramos grupės savižudybės paveikties asmenims bei demencija sergančiųjų artimiesiems, organizuoti dailės terapijos grupiniai užsiėmimai, nerimo ir streso valdymo, emocinio atsparumo stiprinimo, bendravimo įgūdžių ugdymo ir savęs pažinimo grupės. Šie užsiėmimai prisidėjo prie dalyvių emocinės gerovės stiprinimo ir gyvenimo kokybės gerinimo.

Savižudybių prevencijos mokymai „safeTALK“

2025 metais buvo organizuoti baziniai savižudybių prevencijos mokymai „safeTALK“, kurių tikslas – stiprinti dalyvių gebėjimus atpažinti savižudybės rizikoje esantį asmenį ir laiku nukreipti jį tinkamos pagalbos. **Per metus įvyko 12 mokymų, kuriuose iš viso dalyvavo 272 asmenys.** Mokymai prisidėjo prie bendruomenės ir specialistų informuotumo didinimo bei ankstyvosios savižudybių prevencijos stiprinimo Vilniaus rajone.

Iniciatyva „Socialinis receptas“

Socialinio recepto iniciatyva Lietuvoje įgyvendinama nuo 2022 metų, siekiant stiprinti senatvės pensijos amžiaus sulaukusių asmenų psichologinę gerovę ir psichikos sveikatą per jų įtraukimą į ilgalaikes, nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ir kitas bendruomenėje bei savivaldybėje prieinamas veiklas. 2025 metais ši iniciatyva Biuro buvo pradėta įgyvendinti ir Vilniaus rajone, sudarant galimybes vyresnio amžiaus gyventojams aktyviau dalyvauti bendruomenės gyvenime ir stiprinti emocinę gerovę.

Biuro organizuotos
senjorų išvykos



Per 2025 metus į Socialinio recepto programą užsiregistravo 122 asmenys. Iniciatyva buvo įgyvendinama 8 seniūnijose: Avižienių, Zujūnų, Juodšilių, Marijampolio, Rudaminos, Nemėžio, Nemenčinės ir Paberžės. Socialinio recepto dalyviams per metus buvo suorganizuotos 92 įvairios veiklos, kurios skatino socialinį aktyvumą, bendruomeniškumą ir emocinės gerovės stiprinimą. Senjorai lankė dailės terapijos metodais pagrįstus užsiėmimus, vaikščiojo su šiaurietiškomis lazdomis, gilino savo žinias apie sveikatos stiprinimą, pirmą pagalbą ir kitomis aktualiomis temomis.



„Socialinio recepto“ programa:

122
senjorai

92
veiklos

8
seniūnijose

Savižudybių prevencijos koordinavimas ir algoritmo kūrimas

2025 metais Vilniaus rajone buvo vykdomas sisteminis savižudybių prevencijos koordinavimas, kurio metu buvo sukurta tarpsektorinė darbo grupė, sudaryta iš Vilniaus rajone veikiančių įstaigų vadovų ar jų deleguotų atstovų. Darbo grupę sudarė VšĮ Vilniaus rajono poliklinikos Psichikos sveikatos centro su dienos stacionaru vedėja, Greitosios medicinos pagalbos vidaus medicinos auditorė, Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato 1-ojo veiklos skyriaus viršininkė, socialinių paslaugų centro atstovė, Vilniaus rajono savivaldybės vicemerė ir tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatore bei šeimos ir vaiko krizių centro psichologė.

Per 2025 metus įvyko penki darbo grupės susitikimai, kurių metu buvo analizuojama savižudybių situacija Vilniaus rajone, aptariami prevencijos, intervencijos ir postvencijos metu kylantys iššūkiai bei stiprybės, taip pat teikiamos pastabos ir rekomendacijos savižudybių prevencijos koordinatoriui dėl savižudybių prevencijos algoritmo rengimo.



Lygiagrečiai šiems darbams praėjusiais metais buvo **rengiamas ir savižudybių prevencijos algoritmas**. Po ketvirtąjo darbo grupės susitikimo **pradėtas bendradarbiavimas su Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimų centro suicidologe Jurgita Rimkevičiene**, kuri teikė ekspertines pastabas ir rekomendacijas parengtam algoritmui bei dalyvavo penktajame darbo grupės susitikime.

Siekiant stiprinti specialistų kompetencijas ir užtikrinti kokybišką pagalbą savižudybės rizikoje esantiems asmenims ir jų artimiesiems, 2025 metais taip pat buvo suorganizuotos dvi supervizijos – viena skirta ugdymo įstaigų psichologams, kita gydymo įstaigų medicinos psichologams, psichoterapeutams, psichiatrams bei kitų įstaigų psichologams, dirbantiems su savižudybės rizikoje esančiais asmenimis. Supervizijų metu buvo aptariami sudėtingi profesiniai atvejai, stiprinamos specialistų kompetencijos, skatinamas tarpusavio mokymasis ir mažinamos neigiamos emocinės pasekmės po sudėtingų darbo situacijų.



Laura Žalandauskaitė

Savižudybių prevencijos
koordinatore

Iki 2025 metų Vilniaus rajone nebuvo savižudybių prevencijos koordinatoriaus, todėl pradėjus darbą pirmiausia buvo svarbu įvertinti situaciją, išanalizuoti turimus duomenis ir užmegzti ryšius su pagrindiniais pagalbos teikėjais. Vienas prasmingiausių žingsnių tapo darbo grupės sudarymas, kuris sustiprino tarpinstitucinį bendradarbiavimą ir leido parengti aiškų veiksmų algoritmą, padedantį greičiau bei koordinuočiau reaguoti į krizinius atvejus. Taip pat pradėta diegti specialistų supervizijų sistema ir rūpinamasi jos tęstinumu, nes dirbant savižudybių prevencijos srityje nuolatinis kompetencijų stiprinimas bei emocinis palaikymas yra būtini.

Per 2025 metus pastebėti ir požiūrio pokyčiai specialistų bei bendruomenės lygmeniu. Nors savižudybių tema Vilniaus rajone vis dar išlieka stigmatizuojama, metų pradžioje ne visiems buvo aiškus koordinatoriaus vaidmuo ir atsakomybės ribos. Laikui bėgant požiūris keitėsi – koordinatorius vis dažniau pradėtas vertinti ne kaip atskirai veikiantis ar kontroliuojantis asmuo, bet kaip profesionalas, padedantis orientuotis sudėtingose situacijose, telkiantis pagalbos tinklą ir stiprinantis bendradarbiavimą.

Didžiausią tikėjimą savižudybių prevencijos svarba sustiprino glaudus darbas su sudaryta darbo grupe. Greitas, atviras ir pasitikėjimu grįstas bendravimas leido operatyviai reaguoti į savižudybės atvejus ir efektyviai dalintis svarbia informacija. Pastebėta, kad į koordinatoriaus užklausas dėl pagalbos teikimo eigos buvo reaguojama atsakingai ir be delsimo, o kai kuriais atvejais informacija buvo pateikiama net nelaukiant papildomo kreipimosi. Tai atskleidžia aukštą specialistų profesionalumą, stiprėjantį atsakomybės jausmą ir augantį tarpusavio pasitikėjimą.

Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija

Lėtinių neinfekcinių ligų prevencijos užsiėmimai 2025 metais buvo orientuoti į suaugusių Vilniaus rajono gyventojų sveikatos stiprinimą, rizikos veiksmų mažinimą ir sveikatai palankių gyvenimo būdo formavimą. Užsiėmimų metu buvo didinamas gyventojų informuotumas apie sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių prevencijos, burnos sveikatos ir ankstyvosios ligų prevencijos svarbą, skatinant praktinių įgūdžių taikymą kasdieniame gyvenime ir asmeninę atsakomybę už savo sveikatą.

Skatinanome praktinių įgūdžių taikymą kasdieniame gyvenime ir asmeninę atsakomybę už savo sveikatą.



Fizinis aktyvumas

2025 metais Vilniaus rajone buvo nuosekliai vykdomi fizinio aktyvumo užsiėmimai, skirti skirtingo amžiaus gyventojų fizinės sveikatos stiprinimui ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimui. Fizinio aktyvumo užsiėmimai 18–64 metų amžiaus gyventojams buvo orientuoti į savarankiško sveikatinamojo fizinio aktyvumo gebėjimų ir įgūdžių formavimą, siekiant paskatinti gyventojus reguliariai judėti ir palaikyti fizinį aktyvumą kasdienėje aplinkoje. Užsiėmimai vyko Avižienių, Nemenčinės, Rukainių, Marijampolio ir Sužionių seniūnijose.

Per ataskaitinį laikotarpį 18–64 metų amžiaus gyventojams buvo suorganizuoti 138 fizinio aktyvumo užsiėmimai, kuriuose užsiregistravo 282 gyventojai. 159 dalyviai treniruotes lankė itin nuosekliai, dalyvaudami ne mažiau kaip 80 proc. užsiėmimų, kas rodo stabilų ir motyvuotą įsitraukimą. Atsižvelgiant į darbingų gyventojų užimtumą, darbo grafikus, šeiminius įsipareigojimus bei sezoniškumą, dalies dalyvių dalyvavimas buvo epizodinis, tačiau bendras sušiomėjimas ir įsitraukimas į fizinio aktyvumo veiklas išliko aukštas.

Taip pat buvo organizuojami fizinio aktyvumo užsiėmimai 65 metų ir vyresniems Vilniaus rajono gyventojams, kurių pagrindinis tikslas – didinti senjorų fizinį aktyvumą, palaikyti jų fizinę funkciją ir skatinti saugų judėjimą. **Senjorams skirti užsiėmimai vyko Avižienių, Nemenčinės miesto, Lavoriškių ir Rudaminos seniūnijose. Per 2025 metus šiai tikslinei grupei buvo suorganizuoti 388 užsiėmimai, juose dalyvauti užsiregistravo 114 asmenų.** Atsižvelgiant į vyresnio amžiaus gyventojų sveikatos ypatumus, sezoniškumą ir individualias aplinkybes, dalyvavimas užsiėmimuose buvo lankstus – ne mažiau kaip 70 proc. treniruočių nuosekliai lankė 28 dalyviai. Tokia veikla prisidėjo prie senjorų fizinės savijautos gerinimo, judėjimo pasitikėjimo stiprinimo ir aktyvesnio dalyvavimo kasdienėje veikloje.

138

fizinio aktyvumo užsiėmimai
18–64 m. gyventojams

388

fizinio aktyvumo užsiėmimai
senjorams



Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto prevencinė programa

Siekiant didinti Vilniaus rajono gyventojų informuotumą apie širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius, stiprinti ankstyvosios prevencijos svarbos suvokimą ir skatinti sveikos gyvensenos įpročius, buvo įgyvendinama Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto prevencinė programa (toliau – ŠKL). Atsižvelgiant į didelį širdies ir kraujagyslių ligų paplitimą ir jų reikšmingą poveikį gyventojų sergamumui bei mirtingumui, ypatingas dėmesys buvo skiriamas ir šių ligų prevencijai.

Programos metu gyventojai buvo skatinami reguliariai tikrintis sveikatą, koreguoti gyvensenos įpročius ir aktyviai rūpintis savo širdies ir kraujagyslių sistemos būkle. **Per ataskaitinį laikotarpį buvo suorganizuoti 95 programos užsiėmimai, o programą sėkmingai baigė 171 dalyvis. ŠKL prevencinė programa buvo įgyvendinama 11-oje skirtingų seniūnijų** – 11 programų buvo skirtos plačiai visuomenei, o 6 programos vyko uždaroje ugdymo įstaigų grupėse.



Sveikatai palanki mityba

2025 metais buvo organizuojami ir sveikatai palankios mitybos užsiėmimai suaugusiems Vilniaus rajono gyventojams, siekiant didinti gyventojų sąmoningumą, stiprinti praktines mitybos žinias ir formuoti sveikatai palankius kasdienius įpročius. Užsiėmimų tematikos apėmė riebalų, cukraus ir druskos kiekio mažinimą maiste, kūno riebalų kaupimosi priežastis, mitybos ir svorio kontrolės sąsajas, sąmoningo valgymo principus, rėmens ir žarnyno problemų ryšį su mityba, maisto ir sveikatos sąsajas bei energijos palaikymą per sveikatai palankius mitybos pasirinkimus.

Iš viso per 2025 metus buvo suorganizuota 30 sveikatai palankios mitybos užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 795 asmenys. Užsiėmimai vyko tiek kontaktiniu, tiek nuotoliniu būdu, taip pat buvo organizuojami bendruomenių iniciatyva ir įvairių renginių metu, atliepiančios vietos bendruomenių poreikius.

Temos buvo parenkamos atsižvelgiant į gyventojų poreikius ir užsiėmimų metu išryškėjusius dalyvių interesus, o metų eigoje dalis jų buvo koreguojamos pastebėjus padidėjusį susidomėjimą informacija apie kūno riebalų kaupimąsi. Siekiant didesnio gyventojų įsitraukimo, užsiėmimų temos buvo formuluojamos klausimų forma, o registracijos metu aiškiai komunikuojama apie užsiėmimų turinį ir dalyviams teikiamą praktinę naudą.



Burnos sveikata

Siekiant didinti gyventojų informuotumą apie kasdienės burnos priežiūros svarbą, Vilniaus rajono visuomenės sveikatos biuras vykdė burnos higienos stiprinimo užsiėmimus, akcentuojant burnos ligų prevenciją, taisyklingą burnos higienos įgūdžių formavimą ir jų ilgalaikę naudą sveikatai.

Per 2025 metus buvo suorganizuota 10 seminarų burnos higienos tema, kuriuose dalyvavo 150 klausytojų. Užsiėmimai vyko seniūnijose ir nuotoliniu būdu, siekiant užtikrinti jų prieinamumą kuo platesniam Vilniaus rajono gyventojų ratui.

Užsiėmimų ir seminarų metu gyventojams buvo **pateikiama informacija apie pagrindinius burnos higienos principus: reguliarių dantų valymą fluoro turinčia dantų pasta, tarpdančių priežiūrą, profilaktinių apsilankymų pas odontologą svarbą bei sveikos mitybos reikšmę burnos sveikatai, ypatingą dėmesį skiriant cukraus vartojimo mažinimui.** Šios temos pasirinktos pagal PSO rekomendacijas kaip aktualiausios suaugusiųjų burnos higienos problemų sprendimui.



Užkrečiamųjų ligų prevencija

Siekiant mažinti užkrečiamųjų ligų plitimo riziką ir stiprinti visuomenės gebėjimą apsaugoti savo bei artimųjų sveikatą, 2025 metais buvo įgyvendinamos užkrečiamųjų ligų prevencijos veiklos, orientuotos į gyventojų informavimą, žinių stiprinimą ir sveikatai palankių elgesio įpročių formavimą.

Įgyvendintų veiklų spektras apėmė edukacinius užsiėmimus šiomis temomis: ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų ir gripo prevencija, erkių platinamų ligų prevencija, rankų higiena, virusinių žarnyno infekcijų prevencija, niežų ir pedikulozės prevencija bei vaikų užkrečiamųjų ligų prevencija, skirta tėvams ir globėjams.

Užsiėmimų metu buvo aptariami ligų plitimo keliai, pagrindiniai simptomai, prevencinės priemonės, skiepijimo reikšmė, asmens ir aplinkos higienos svarba, taip pat atsakingo elgesio reikšmė kasdienėje aplinkoje.

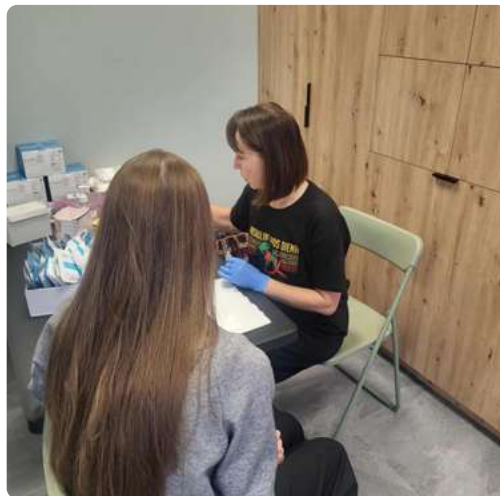
Preveninės veiklos buvo vykdomos suaugusiųjų tikslinėse grupėse, pritaikant informaciją pagal jų poreikius ir gyvenimo situacijas. Edukaciniai užsiėmimai vyko bendruomenėse ir socialinės globos įstaigose, siekiant užtikrinti

informacijos prieinamumą įvairioms gyventojų grupėms. **Per ataskaitinį laikotarpį buvo surengta 18 edukacinių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo 368 gyventojai, iš jų 294 dalyvavo kontaktiniu būdu, o 74 – nuotoliniu būdu.**

Didžiausias dėmesys buvo skiriamas dažniausiai pasitaikančioms, sezoninėms ir socialiai reikšmingoms užkrečiamosioms ligoms, atsižvelgiant į suaugusių gyventojų poreikius ir aktualias sveikatos grėsmes.

Bendradarbiavimas su „Demetra“ AIDS dienos minėjime

Ypatingas dėmesys 2025 metais buvo skirtas Pasaulinės AIDS dienos minėjimui. Šia proga bendradarbiaujant su asociacija „Demetra“ buvo organizuoti nemokami ir anoniminiai ŽIV, sifilio ir hepatito C tyrimai, taip pat skaitytas informacinis pranešimas apie ŽIV/AIDS plitimo kelius, prevencijos priemones, saugaus elgesio ir testavimo svarbą bei stigmos ir diskriminacijos mažinimą. Šios veiklos prisidėjo prie visuomenės informuotumo didinimo ir skatino atsakingą požiūrį į savo ir kitų sveikatą.



Traumų ir sužalojimų prevencija

2025 metais traumų ir sužalojimų prevencijos užsiėmimai buvo organizuojami atsižvelgiant į suaugusių Vilniaus rajono gyventojų poreikius, dažniausiai pasitaikančias rizikos situacijas ir aktualias problemines sritis. **Užsiėmimų metu buvo siekiama didinti gyventojų sąmoningumą apie traumų ir sužalojimų prevenciją kasdienėje aplinkoje, skatinti rizikos veiksnių atpažinimą ir saugesnį elgesį tiek namuose, tiek darbo vietoje, tiek aktyvaus laisvalaikio metu.**

Edukacijų metu buvo aptariamos dažniausios traumų rizikos situacijos ir jų prevencijos priemonės, įskaitant saugos priemonių naudojimą, saugios aplinkos kūrimą namuose ir darbo vietoje bei atsakingą elgesį eisme ir sportuojant. Taip pat buvo akcentuojama pirmosios pagalbos žinių svarba, fizinio pasirengimo stiprinimas ir saugumo kultūros formavimas, siekiant mažinti traumų sukeltas fizines, psichologines ir socialines pasekmes.

Traumų ir sužalojimų prevencijos veiklų spektras apėmė tiek nuotolinių, tiek kontaktinių užsiėmimų vedimą suaugusiems Vilniaus rajono gyventojams. **Per 2025 metus buvo praversti 28 užsiėmimai, iš kurių 22 vyko kontaktiniu būdu skirtingose Vilniaus rajono seniūnijose, o likę 6 – nuotoliniu būdu, iš viso juose dalyvavo 368 gyventojai.** Toks veiklų organizavimo modelis leido pasiekti platesnę gyventojų auditoriją ir lanksčiai atliepti gyventojų poreikius. Praeitais metais Vilniaus rajono gyventojus labiausiai domino traumų ir sužalojimų prevencija darbinėje aplinkoje bei kelių, čiuožų ir nugaros traumų prevencija.

Bendruomeninės sveikatos stiprinimo veiklos renginių metu

Bendruomenių sveikatos stiprinimo užsiėmimai 2025 metais buvo įgyvendinami įvairiuose Vilniaus rajono bendruomenių renginiuose, siekiant didinti gyventojų informuotumą apie sveikatai palankią gyvenseną, skatinti aktyvų bendruomenių įsitraukimą bei supažindinti su Biuro veikla. Šiltuoju metų laiku, nuo balandžio iki spalio mėnesio, **Biuro komanda aplankė net 18 skirtingų bendruomenių, dalyvavo 21 bendruomeniniame renginyje ir savo vykdytais užsiėmimais bei simbolinėmis dovanomis pasiekė daugiau nei 2 000 Vilniaus rajono gyventojų.**

Neformaliais edukaciniais užsiėmimais patrauklia, įtraukiančia ir amžių atitinkančia forma stiprinome sveikatos raštingumą ir skatinome sveikatai palankių įpročių formavimąsi bendruomenėse.

Dalyvaujant bendruomenių renginiuose buvo įrengiamos neformalios sveikatos edukacijos stotelės, orientuotos į vaikų ir šeimų įtraukimą per patyriminį mokymąsi. Burnos sveikatos stotelėje vaikai aktyviai dalyvavo veiklose su simboliniais „dantukais“, ant kurių kabino maisto produktus, „džiuginančius“ arba „liūdinančius“ dantis, taip praktiškai mokydami atpažinti burnos sveikatai palankius ir nepalankius mitybos pasirinkimus. Mitybos stotelėje dalyviai dėliojo sveikatai palankios pietų lėkštės dėlionę, stiprindami žinias apie subalansuotos mitybos principus, o fizinio aktyvumo stotelėje vaikai ir jaunimas galėjo išbandyti savo taiklumą ir judrumą.

Interaktyvūs, edukaciniai žaidimai renginiuose



Vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūra

Vaikų ir jaunimo sveikata yra viena svarbiausių visuomenės sveikatos stiprinimo sričių, todėl ugdymo įstaigos tampa reikšminga erdve formuoti sveikatai palankius įpročius, stiprinti sveikatos raštingumą ir kurti saugią, palaikančią aplinką vaikams. **Visuomenės sveikatos priežiūra ugdymo įstaigose apima ne tik tiesioginį darbą su vaikais, bet ir bendradarbiavimą su visa ugdymo įstaigos bendruomene – pedagogais, tėvais ir kitais darbuotojais, siekiant nuosekliai stiprinti vaikų fizinę ir psichoemocinę gerovę bei sudaryti palankias sąlygas sveikam augimui.**

Ataskaitiniu laikotarpiu visuomenės sveikatos stiprinimo veikla buvo vykdoma 70 ugdymo įstaigų, o kartu su jų skyriais – iš viso 94 ugdymo įstaigose. **Veiklas įgyvendino 20 visuomenės sveikatos specialistų, iš kurių du specialistai paslaugas teikė mobiliuoju principu, aptarnaudami ugdymo įstaigas, kuriose nėra nuolat dirbančio visuomenės sveikatos specialisto.** Toks veiklos organizavimo modelis leido užtikrinti visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą, tęstinumą ir savalaikį reagavimą į ugdymo įstaigose kylančius sveikatos stiprinimo poreikius.

Per ataskaitinį laikotarpį:



94

ugdymo įstaigose
vykdyta Biuro veikla



20

visuomenės
sveikatos specialistų



3 198

sveikatos stiprinimo
užsiėmimai



67 705

užsiėmimuose
sudalyvavę mokiniai

Didžiausią veiklos dalį sudarė visuomenės sveikatos stiprinimo veiklos ugdymo įstaigose, įgyvendinant bazines visuomenės sveikatos stiprinimo temas. **Užsiėmimai buvo organizuojami šiomis pagrindinėmis kryptimis:**



burnos higienos stiprinimas;



sveikos mitybos ugdymas;



traumų ir sužalojimų prevencija;



užkrečiamųjų ligų prevencija.



Sveikatą stiprinančios ir aktyvios mokyklos

Organizacijos įgyvendintos veiklos prisidėjo prie institucinių pokyčių ugdymo įstaigose. Trys ugdymo įstaigos įgijo sveikatą stiprinančios mokyklos statusą, o dvi ugdymo įstaigos – aktyvios mokyklos statusą.

Sveikatą stiprinanti mokykla – tai ugdymo įstaiga, sistemingai integruojanti sveikatos stiprinimą į ugdymo procesą, mokyklos aplinką ir bendruomenės veiklą. Priklausymas šiam tinklui sudaro galimybes kryptingai planuoti sveikatinimo veiklas, stiprinti mokinių, pedagogų ir tėvų sveikatos raštingumą, dalintis gerąja patirtimi.

Aktyvi mokykla – tai ugdymo įstaiga, kuri skatina kasdienį fizinį aktyvumą ir judėjimą visos mokyklos dienos metu. Priklausymas aktyvių mokyklų tinklui prisideda prie mokinių fizinės ir psichoemocinės gerovės, formuoja sveikos gyvensenos įpročius ir gerina mokymosi aplinką.

Ankstyvosios intervencijos programa

Ankstyvas rizikingo elgesio atpažinimas ir savalaikė pagalba vaikams yra itin svarbūs veiksniai, padedantys užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo plėtrai ir su tuo susijusioms ilgalaikėms neigiamoms pasekmėms vaiko sveikatai, ugdymuisi ir socialinei raidai.

Ankstyvoji intervencija leidžia laiku reaguoti į kylančius sunkumus, stiprinti vaikų motyvaciją keisti elgesį ir suteikti reikalingą psichologinę, pedagoginę bei socialinę pagalbą dar prieš susiformuojant žalingiems įpročiams.

Ataskaitiniu laikotarpiu buvo įgyvendinama ankstyvosios intervencijos programa, kuri apibrėžiama kaip socialinių, pedagoginių ir psichologinių pagalbos priemonių taikymas vaikams, nustačius ar sužinojus, jog jie vartoja psichoaktyvias medžiagas, siekiant paskatinti jų nevartoti. Programos įgyvendinimui du organizacijos

specialistai baigė ankstyvosios intervencijos mokymus ir įgijo teisę tapti programos vadovais bei vesti programą. **Per ataskaitinius metus ankstyvosios intervencijos programą baigė 33 dalyviai. Programos įgyvendinimas prisidėjo prie rizikingo elgesio mažinimo, ankstyvo problemų atpažinimo ir savalaikės pagalbos teikimo vaikams.**

Kitos visuomenės sveikatos specialistų veiklos

Be visuomenės sveikatos stiprinimo užsiėmimų, specialistai vykdė kitas reikšmingas veiklas ugdymo įstaigose.



Suteikta pirmoji pagalba:

4 188 kartus
mokiniam

280 kartų
darbuotojams



Vaikų sveikatos klausimais pakonsultuoti:

291
vaikas

286
tėvai

459
darbuotojai

Taip pat vykdyta užkrečiamųjų ligų prevencija – **dėl pedikuliozės buvo patikrinti 6 420 mokinių, iš kurių 104 atvejai buvo įtarti.** Papildomai visuomenės sveikatos specialistai vykdė ugdymo įstaigų maitinimo organizavimo patikras, vertindami maitinimo atitiktį higienos ir sveikos mitybos reikalavimams. Taip pat buvo atliekamos ugdymo įstaigų saugumo ir judumo infrastruktūros patikros, siekiant užtikrinti saugią ir sveikatai palankią aplinką vaikams. Specialistai vertino sanitarinės įrangos būklę bei valymo inventoriaus atitiktį, prisidėdami prie tinkamų higienos sąlygų užtikrinimo ugdymo įstaigose.

Maitinimo koordinavimas

2025 metais Vilniaus rajone pradėta nauja vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūros veiklos kryptis – maitinimo koordinavimas ugdymo įstaigose. Šios iniciatyvos tikslas – stiprinti sveikatai palankaus ir saugaus maitinimo organizavimą ugdymo aplinkoje.

Nuo 2025 m. rugsėjo–spalio mėnesių veiklą pradėjo maitinimo koordinavimo funkciją vykdanči komanda – įdarbinti 2 mitybos organizavimo koordinatoriai, kurie pradėjo sistemingą ugdymo įstaigų lankymą ir konsultavimą mitybos organizavimo klausimais.

Teikiamos konsultacijos apėmė valgiaraščių ir technologinių kortelių peržiūrą, maisto kokybės ir saugos užtikrinimo klausimus.

Per 2025 metus:



475

peržiūrėtos technologinės kortelės



>50

konsultacijų ugdymo įstaigoms

Ši veikla prisidėjo prie nuoseklesnio, kokybiškesnio ir vaikų poreikius atliepiančio maitinimo organizavimo.



Augustina Zdanovič

Vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūros skyriaus vedėja

2025-ieji metai vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo srityje mums buvo ypatingi – tai pirmieji skyriaus veiklos metai. Nors skyrius savo kelią pradėjo tik šiemet, daliai komandos narių tai jau ne pirmieji žingsniai visuomenės sveikatos stiprinimo srityje. Sukaupta profesinė patirtis leido kryptingai ir atsakingai pradėti šį etapą, o pirmieji veiklos metai dar kartą patvirtino, kokia svarbi ir reikalinga yra nuosekli prevencija ugdymo įstaigose.

Per metus įgyvendiname įvairiapuses sveikatos stiprinimo veiklas – su vaikais ir jaunimu kalbėjome apie burnos higieną, sveiką mitybą, fizinio aktyvumo svarbą, asmens higieną bei kitus kasdienes, sveikatai reikšmingus įpročius. Vis dėlto pagal veiklų apimtį ir dažnumą ryškiausiai išsiskyrė traumų bei sušalimų ir užkrečiamųjų ligų prevencijos temos. Tai sritys, kurios ugdymo įstaigose išlieka itin aktualios, nes jos tiesiogiai susijusios su kasdieniais vaikų pasirinkimais, jų saugumu bei atsakomybe už save ir kitus. Praktinių užsiėmimų metu galėjome stebėti, kaip vaikai vis geriau atpažįsta galimas rizikas, drąsiau užduoda klausimus, dalijasi savo patirtimis ir ieško saugesnių sprendimų. Šie pokyčiai rodo, kad nuoseklus prevencinis darbas ne tik suteikia žinių, bet ir stiprina sąmoningumą bei atsakingą elgesį.

“

Sveikatos raštingumas turi būti ugdomas nuo pat mažens, nes būtent šiandien kuriamas tvirtas pagrindas rytojaus visuomenės sveikatai.

Vis dėlto už kiekvienos nagrinėjamos temos slypi kur kas platesnė prasmė. Vaikų gyvensenos tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas vis dar išlieka nepakankamas, nemaža dalis vaikų reikšmingą laiko dalį praleidžia prie išmaniųjų įrenginių, o burnos higienos įpročiai ne visuomet atitinka rekomendacijas, todėl kiekviena prevencinė veikla mums yra daugiau nei atskiras užsiėmimas ar viena tema – tai mažas, tačiau reikšmingas žingsnis formuojant vaikų praktinius įgūdžius, stiprinant jų atsakomybę bei kuriant sąmoningą požiūrį į savo sveikatą. Tikime, kad sveikatos raštingumas turi būti ugdomas nuo pat mažens,

nes būtent šiandien kuriamas tvirtas pagrindas rytojaus visuomenės sveikatai. Nuoseklus, kryptingas darbas ugdymo įstaigose leidžia ne tik suteikti žinių, bet ir prisidėti prie ilgalaikių, teigiamų elgsenos pokyčių.

Pirmieji veiklos metai atskleidė ir dar vieną svarbią tendenciją – mūsų darbas vis labiau tampa neatsiejama ugdymo įstaigų bendruomenės dalimi. Veiklos pradžioje dažniau patys inicijuodavome susitikimus, pristatydavome siūlomas veiklas ir kviesdavome bendradarbiauti. Šiandien situacija pamažu keičiasi – vis dažniau sulaukiame pačių ugdymo įstaigų iniciatyvos, kvietimų atvykti, prašymų tęsti ar plėsti jau pradėtas veiklas. Tai rodo augantį pasitikėjimą mūsų kompetencija ir stiprėjantį supratimą, kad visuomenės sveikatos specialistas mokykloje ar darželyje yra ne tik informacijos teikėjas, bet ir partneris, kartu kuriantis saugesnę, sveikesnę ir palankesnę aplinką vaikams augti bei tobulėti.

Mažais, tačiau nuosekliais žingsniais, per kasdienes veiklas ir tvarų bendradarbiavimą stiprėja suvokimas, kad prevencija – tai investicija į ateitį. Būtent ši ilgalaikė prasmė ir atsakomybė už rytojų labiausiai motyvuoja mūsų komandą tęsti pradėtą darbą.

Vilniaus rajono rekreacinių zonų vandens ir smėlio kokybės tyrimų programa

2025 m. gegužės–rugpjūčio mėnesiais Vilniaus rajono savivaldybės iniciatyva buvo įgyvendinta aplinkos apsaugos rėmimo specialioji programa, kurios metu Biuras atliko rekreacinių zonų vandens ir smėlio kokybės tyrimus.

Šiuo laikotarpiu specialistai atliko aštuonis vandens kokybės tyrimus, iš kurių keturiuose taip pat buvo vertinama ir smėlio būklė. Tyrimai vyko 17-oje Vilniaus rajono vandens telkinių, tarp jų – Rūdiškių tvenkinyje, Gėlos, Ilgučių, Asvejos, Vilnojos, Riešės, Pikeliškių, Širvio, Gineitiškių ir kituose ežeruose bei tvenkiniuose, kuriuos gyventojai ir svečiai dažnai renkasi poilsiui vasaros metu.

Įgyvendinant šią iniciatyvą, pagrindinis dėmesys buvo skiriamas gyventojų saugumui ir informuotumui. **Siekta, kad bendruomenė laiku gautų patikimą informaciją apie maudyklų vandens ir smėlio kokybę bei galimą poveikį sveikatai. Tai padeda žmonėms atsakingai planuoti poilsį gamtoje ir sumažina riziką susirgti žarnyno infekcijomis ar kitais su aplinka susijusiais susirgimais.**

Programos metu iš viso ištirti:



136

vandens mėginiai



80

smėlio mėginių



Parengtos ir viešai paskelbtos
8 tyrimų ataskaitos

Apie tyrimų rezultatus gyventojai buvo informuojami Biuro bei savivaldybės administracijos komunikacijos kanalais. Skelbimus socialiniuose tinkluose „Facebook“ pamatė 5 423 unikalūs vartotojai, o „Instagram“ – 286.

Šių tyrimų tikslas – nuolat stebėti populiarių maudyklų būklę ir, esant poreikiui, laiku perspėti bendruomenę apie galimus pavojus. Tokiu būdu prisidedama prie saugesnės, sveikesnės ir atsakingesnės vasaros poilsio aplinkos visiems Vilniaus rajono gyventojams.



Savivaldybės finansuojamų visuomenės sveikatos programų ir projektų įgyvendinimas

5.1 Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa

Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa buvo skirta stiprinti gyventojų sveikatą, skatinti sveikus gyvenimo įpročius ir didinti bendruomenės sąmoningumą sveikatos klausimais. Programa orientuota į įvairias gyventojų grupes – vaikus, šeimas, senjorus, švietimo ir ugdymo įstaigų darbuotojus bei plačiąją bendruomenę. **Įgyvendinant programą, suplanuotas dalyvių skaičius buvo pasiektas ir net šiek tiek viršytas – veiklose dalyvavo 2 833 gyventojai, kai planuota 2 831. Programai skirtos savivaldybės biudžeto lėšos buvo panaudotos tikslingai ir efektyviai.**



2 833
veiklų dalyviai



89 080 Eur
skirta ir panaudota

Įgyvendintos veiklos apėmė kelias pagrindines sveikatos stiprinimo kryptis:



žarnyno infekcinių ligų prevenciją;



psichikos sveikatos stiprinimą;



fizinio aktyvumo skatinimą;



sveikatai palankios mitybos ugdymą.

Šios kryptys buvo įgyvendinamos per konkrečias, gyventojų poreikius atliepiančias veiklas ir programas.

Psichikos sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo iniciatyvos

Psichikos sveikatos stiprinimo srityje viena iš specialiosios programos veiklų, siekiant stiprinti psichikos sveikatą ir didinti bendruomenės narių gebėjimą laiku atpažinti bei reaguoti į emocinius sunkumus, buvo baziniai savižudybių prevencijos mokymai „safeTALK“. **Šie mokymai vyko Rudaminoje ir Nemėnėnėse, kviečiant bendruomenės narius aktyviai įsitraukti, mokytis atpažinti rizikos ženklus ir suteikti pirmąją emocinę pagalbą šalia esantiems.**

Papildomai buvo surengti pirminiai intervenciniai mokymai ASIST, vykę Biuro patalpose Avižieniuose. Šių mokymų metu dalyviai gilino praktinius įgūdžius, kaip tinkamai reaguoti krizinėse situacijose ir suteikti pagalbą asmenims, patiriantiems savižudybės riziką. **Įgyvendinant šias veiklas, baziniuose savižudybių prevencijos mokymuose „safeTALK“ dalyvavo 45 asmenys, ASIST mokymuose – 20 asmenų.**

Taip pat Avižienių, Zujūnų, Rudaminos ir Nemenčinės seniūnijose buvo įgyvendintas Socialinio recepto plėtimo projektas, skirtas socialinės atskirties mažinimui ir vyresnio amžiaus gyventojų emocinės gerovės stiprinimui. Projekto metu senjorai buvo kviečiami dalyvauti įvairiose sveikatingumo, kultūros, meninėse ir edukacinėse veiklose. Jie įsitraukė į šiaurietiško ėjimo užsiėmimus, tobulino pirmosios pagalbos žinias, dalyvavo edukacinėse ekskursijose, kūrybinėse veiklose su moliu, keramikos ir kalėdinių vainikų dirbtuvėse, lankėsi elnių parke bei dalyvavo pirties ir vandens procedūrose. Šios veiklos 50–iai dalyvių skatino aktyvų gyvenimo būdą, bendravimą ir emocinę gerovę.

Fizinio aktyvumo skatinimo programos taip pat nebuvo pamirštos – įgyvendintos iniciatyvos apėmė skirtingų sporto šakų išbandymo programą, kovos menų užsiėmimus bei bendro fizinio aktyvumo stiprinimo veiklas. Jomis buvo siekiama didinti gyventojų fizinį aktyvumą, sudaryti galimybes išbandyti įvairias judėjimo formas ir skatinti ilgalaikį, sveikatai palankių įpročių formavimą.

Įvairių sporto šakų išbandymas



2025 m. Vilniaus rajono gyventojai galėjo nemokamai išbandyti penkias sporto šakas – jojimą, padelį, bėgimą, pilatesą ir šokius. **Iš viso dalyvauti programoje užsiregistravo 157 dalyviai, iš kurių 121 aktyviai dalyvavo užsiėmimuose.** Taip pat gyventojai buvo kviečiami dalyvauti Pagirių, Riešės, Juodšilių ir Maišiagalos seniūnijose organizuotose viso kūno treniruotėse, skirtose nugaros skausmo mažinimui, mobilumo ir lankstumo didinimui bei raumenų jėgos stiprinimui. Per programos įgyvendinimo laikotarpį buvo suorganizuota 120 treniruočių, o jose aktyviai dalyvavo 85 gyventojai, kuriems treniruotės tapo paskata daugiau dėmesio skirti savo fizinei sveikatai bei stiprinti judėjimo įgūdžius.

Daugeliui dalyvių projektas tapo impulsu tęsti fizinį aktyvumą savarankiškai ir integruoti jį į kasdienį gyvenimą.

Tuo tarpu Kalvelių ir Medininkų seniūnijose 2025 m. buvo organizuojamos funkcinės treniruotės su kovos menų elementais, siekiant stiprinti gyventojų fizinę, emocinę ir socialinę gerovę. Programos tikslas – sudaryti galimybes



įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo bendruomenės nariams aktyviai įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklas, didinti fizinį raštingumą, suteikti kovos menų pagrindų žinių, lavinti savisaugos įgūdžius bei stiprinti pasitikėjimą savimi ir bendruomeniškumą. **Įgyvendinant programą dvejose, vienoje labiausiai nutolusių Vilniaus rajono seniūnijų, buvo suorganizuotos 42 funkcinės treniruotės, kuriose 40 gyventojų iš Medininkų, Kalvelių, Rudaminos, Marijampolio ir Šatrininkų seniūnijų aktyviai dalyvavo užsiėmimuose.**



Iš viso per metus:

162
treniruotės

246
sportavę gyventojai

6
seniūnijose

Sveikatai palankios mitybos ir vaikų gerovės stiprinimo veiklos

Vykdamt visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos veiklas, didelis dėmesys buvo skirtas sveikatai palankios mitybos ugdymui ir sveikų įpročių formavimui nuo ankstyvo amžiaus. Šia kryptimi **organizuota trijų dienų vasaros stovykla, skirta 10–13 metų vaikams, kurioje vaikai mokėsi apie subalansuotą, maistingą mitybą, sveikų produktų pasirinkimą ir jų svarbą kasdieniam savijautos palaikymui.**

Taip pat buvo organizuoti mokymai technologijų mokytojams, kurių metu vyko praktinės maisto gaminto dirbtuvės. Šių mokymų pagrindu parengta ir išleista receptų knyga, skirta technologijų mokytojams, siekiant ilgalaikio

Mokomoji medžiaga technologijų pamokoms ir maisto gaminimo dirbtuvės

žinių pritaikymo ugdymo procese. Papildomai surengtos šeimų maisto gaminių dirbtuvės, kuriose vaikai kartu su tėvais gamino sveikatai palankius patiekalus, stiprindami ne tik mitybos įgūdžius, bet ir šeimos tarpusavio ryšius. Dalyviai gavo ir Biuro parengtas receptų knygeles, skirtas naudoti kasdienėje veikloje.



Didelis dėmesys skirtas ir ugdymo įstaigų aplinkai – vyko mokymai ugdymo įstaigų virtuvės darbuotojams, kuriuose dalyvavo 105 darbuotojai iš skirtingų Vilniaus rajono įstaigų. Taip pat organizuota konferencija ugdymo įstaigų vadovams, subūrusi 50 vadovų, kurios metu aptarti sveikatai palankaus maitinimo organizavimo principai ir geroji praktika.

Vaikų emocinei ir fizinei gerovei stiprinti buvo vykdomi kaniterapijos užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 64 vaikai bei jogos su šuniukais programa šeimoms, pritraukusi 69 dalyvius. Šios veiklos padėjo vaikams atsipalaiduoti, stiprino emocinį ryšį, pasitikėjimą savimi ir bendrą savijautą.



5.2 Projektas „Kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo gerinimas Vilniaus rajono savivaldybėje“

2025 metais Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pradėjo įgyvendinti projektą „Kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo gerinimas Vilniaus rajono savivaldybėje“ (toliau – Projektas). Šio Projekto tikslas – sudaryti daugiau galimybių Vilniaus rajono gyventojams gauti kokybiškas, lengvai prieinamas ir įvairių amžiaus grupių poreikius atliepiančias visuomenės sveikatos paslaugas.

Projektas bendrai finansuojamas 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos ir Vilniaus rajono savivaldybės biudžeto lėšomis.

Bendra projekto vertė

1 502 273,67 Eur

Veiklos bus įgyvendinamos iki

2029–06–30

Šiuo laikotarpiu planuojama įgyvendinti įvairias sveikatos stiprinimo programas, orientuotas į skirtingas Vilniaus rajono gyventojų grupes:

- „Neįtikėtini metai“ – grupiniai užsiėmimai tėvams;
- fizinio aktyvumo užsiėmimai baseine senjorams;
- sveikatingumo stovyklos senjorams;
- miško maudynių užsiėmimai darbingo amžiaus gyventojams;
- „Childsmile“ burnos sveikatos ugdymo programa ikimokyklinio amžiaus vaikams;
- „Gyvai“ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa 6–7 klasių mokiniams;
- „Schools on the Move“ – fizinio aktyvumo pertraukos ugdymo įstaigose;
- sveikatingumo stovyklos 6–16 metų amžiaus vaikams.

2025 metais pradėta įgyvendinti pirmoji projekto veikla – „Childsmile“ programa, skirta ikimokyklinio ugdymo vaikų burnos sveikatos ugdymui. Užsiėmimų metu vaikai ne tik sužinojo, kaip tinkamai rūpintis dantukais, bet ir gavo dovanų dantų pastas bei dantų šepetėlius kasdienei burnos higienai. Programa buvo įgyvendinta 6 grupėms, o jos naudą pajuto 90 vaikų.

Viešojoji komunikacija ir informacijos sklaida

Internetinė Biuro svetainė vrvsb.lt, kurioje skelbiama informacija apie paslaugas, programas ir renginius.

Interneto svetainės paleidimas ir administravimas

2025 metų sausį buvo sėkmingai paleista ir pradėta nuosekliai administruoti oficiali Biuro interneto svetainė. Ji tapo vienu iš pagrindinių informacijos šaltinių rajono gyventojams, ieškantiems patikimos ir aktualios informacijos apie Biuro veiklą. Svetainėje reguliariai skelbiama informacija apie teikiamas paslaugas, vykdomas programas, organizuojamus renginius, prevencines iniciatyvas bei aktualias visuomenės sveikatos temas.

Interneto svetainė taip pat naudojama kaip patikimas informacinis pagrindas socialinių tinklų komunikacijoje ir bendradarbiaujant su partneriais. Tai prisideda prie Biuro veiklos skaidrumo, institucinio matomumo didinimo ir nuoseklios komunikacijos stiprinimo.



Socialinių tinklų komunikacija

2025 metais buvo aktyviai vykdoma komunikacija socialiniuose tinkluose, ypač „Facebook“ platformoje, kuri tapo vienu svarbiausių kanalų tiesiogiam ryšiui su Vilniaus rajono gyventojais. Socialiniuose tinkluose nuosekliai viešinta informacija apie nemokamas visuomenės sveikatos stiprinimo programas, renginius, mokymus ir konsultacijas.

Be to, gyventojams buvo pateikiamas prevencinio ir šviečiamojo pobūdžio turinys psichikos sveikatos, fizinio aktyvumo, sveikatai palankios mitybos ir ligų prevencijos temomis. Socialinių tinklų bendruomenė augo sparčiai – 2025 m. Biuro paskyros iš viso pritraukė 2 652 sekėjus, iš jų 2 518 „Facebook“ paskyroje ir 134 „Instagram“ paskyroje. „Facebook“ paskyroje pasiekta tikslinė (vyresnių nei 18 m. amžiaus) **Vilniaus rajono gyventojų auditorija sudarė 2,56 proc.**, kas atitinka viešojo sektoriaus komunikacijos rekomendacijas.

Bendradarbiavimas su partneriais

Nors 2025 metai Biurui buvo pirmieji veiklos metai, jau nuo pradžių pradėtas aktyvus bendradarbiavimas su partneriais tiek sveikatos sektoriuje, tiek už jo ribų. Užmegzti ryšiai su Visuomenės sveikatos biurų asociacija, Vilniaus universitetu, ŽIV ir AIDS paveiktų moterų bei artimųjų asociacija „Demetra“, Lietuvos parodų ir kongresų centru „LITEXPO“.

Naujos partnerystės



Bendradarbiavimas su partneriais tapo reikšminga profesine patirtimi – **Biuro komanda atstovavo visiems Lietuvos visuomenės sveikatos biurams Sveikatos parodoje 2025, vykusioje spalio 17–18 dienomis. Ši patirtis prisidėjo prie Biuro žinomumo didinimo nacionaliniu mastu ir stiprino institucinius ryšius.**

Biuro komanda
Sveikatos parodoje



Tiesioginė komunikacija seniūnijose ir vietos įstaigose

Siekiant didinti Biuro žinomumą ir paslaugų prieinamumą, 2025 metų rugpjūčio mėnesį buvo vykdoma tiesioginė komunikacija rajono teritorijoje. **Per šį mėnesį Vilniaus rajone aplankytos:**



23

seniūnijos



11

ambulatorijų



23

ugdymo įstaigos

Vizitų metu buvo pristatyta Biuro veikla, pagrindinės teikiamos paslaugos ir vykdomos programos. Taip pat pakabinti informaciniai plakatai ir išdalintos vizitinės kortelės, stiprinant bendradarbiavimą su vietos institucijomis ir užtikrinant, kad aktuali informacija apie visuomenės sveikatos paslaugas pasiektų kuo platesnį gyventojų ratą.

Komunikacijos turinys ir tonas

2025 metais komunikacijoje buvo kryptingai formuojamas aiškus, gyventojams suprantamas ir empatiškas tonas. Atsižvelgiant į jautrias temas, ypač psichikos sveikatos srityje, buvo siekiama mažinti stigmatizaciją, skatinti atvirumą ir drąsinti gyventojus kreiptis pagalbos.

Komunikacijoje naudota paprasta, nebiurokratinė kalba, pabrėžtas paslaugų prieinamumas ir nemokamas jų pobūdis. Toks komunikacijos stilius padėjo stiprinti gyventojų pasitikėjimą Biuru ir formuoti pozityvų organizacijos įvaizdį.

Komunikacijos nuoseklumas ir atpažįstamumas

2025 metais taip pat buvo siekiama užtikrinti komunikacijos nuoseklumą ir Biuro atpažįstamumą viešojoje erdvėje. Interneto svetainėje ir socialiniuose tinkluose naudotas vieningas vizualinis stilius, nuoseklios žinutės ir aiškos teminės kryptys. Reguliari ir nuosekli komunikacija prisidėjo prie organizacijos matomumo didinimo bei padėjo gyventojams lengviau atpažinti Biuro skelbiamą informaciją ir patikimai ją susieti su teikiamomis paslaugomis.



Marija Kudrevičiūtė

Komunikacijos
koordinatore

Pirmieji organizacijos veiklos metai natūraliai tapo ir aktyvių komunikacijos krypties paieškų bei formavimo laikotarpiu. Procesai buvo kuriami nuo pagrindų – nuosekliai ieškant tinkamiausių būdų pasiekti Vilniaus rajono gyventojus, užmegzti dialogą ir užtikrinti, kad svarbios sveikatos žinutės būtų ne tik išgirstos, bet ir suprastos.

Komunikacija vyko įvairiomis formomis ir lygmenimis. Tiesioginių veiklų, projektų bei skirtingų programų metu gyventojus pasiekėme per praktinius užsiėmimus, edukacinius susitikimus, diskusijas ir bendruomenines iniciatyvas. Kartu ieškojome kūrybiškų sprendimų, kaip sveikatos stiprinimo temas pristatyti patraukliai ir įtraukiančiai – kūrėme edukacinius žaidimus, taikėme interaktyvias metodikas, ieškojome naujų mokymo formų, kurios skatintų dalyvavimą ir stiprintų sveikatos raštingumą.

Komunikacijos kryptys buvo formuojamos bandymų ir mokymosi būdu – stebint gyventojų reakcijas, vertinant jų poreikius ir prisitaikant prie skirtingų rajono bendruomenių ypatumų. Vilniaus rajonas pasižymi didele socialine, kultūrine ir geografinė įvairove, todėl svarbu buvo taikyti lanksčius sprendimus bei rinktis skirtingus kanalus ir formas, leidžiančias pasiekti tiek miesto tipo, tiek kaimiškųjų teritorijų gyventojus.

Šio proceso metu organizacija ne tik kūrė komunikacijos pagrindus, bet ir stiprino savo, kaip patikimo partnerio, vaidmenį. Mokėmės būti girdimu, atpažįstamu ir bendruomenėms artimu balsu – balsu, kuris atliepia gyventojų poreikius, stiprina bendruomeniškumą ir skatina sąmoningą rūpinimąsi sveikata. Šis nuolatinio mokymosi, augimo ir kūrybiškų sprendimų paieškos kelias išlieka svarbia organizacijos kryptimi ir ateityje.



Mokėmės būti
girdimu, atpažįstamu
ir bendruomenėms
artimu balsu.



VILNIAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS
**VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS**

info@vrvsb.lt
vrvsb.lt