



# METINĖ VADOVO ATASKAITA

Guoda Ropaitė-Beigė  
2022 m.



IKVĖPSIME GYVENTI SVEIKIAU!



Gerbiamieji!

Su džiaugsmu Jūsų dėmesiui pristatau Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ 2022 m. vadovo ataskaitą. Ši ataskaita – tai dar vieni neeiliniai, įvairiausi, iššūkių, pasididžiavimo ir pamokų pilni metai, apimantys ne tik mūsų komandos kasmetinių rutininių veiklų rezultatus, bet ir naujus laimėjimus visuomenės sveikatos srityje.

2022-uosius pradėję su augančiais COVID-19 atvejų skaičiais ir sudėtinga epidemiologine situacija proaktyviai tęsėme darbus valdydami pandemiją. Besikeičiančios aplinkybės reikalavo greitų sprendimų – ėmėmės pokyčių didindami testavimo prieinamumą ir apimtis mobiliuose COVID-19 punktuose, toliau atidžiai stebėjome sergamumo bei testavimo apimčių situaciją ne tik visoje visuomenėje, bet ir ugdymo įstaigose. Dėl sėkmingų strategijų, inovatyvių sprendimų ir tarpsektorinio bendradarbiavimo grįžome į įprastą gyvenimo ritmą.

Deja, praėję metai ir toliau negailėjo iššūkių, tad pandemijos metu įgytus krizių valdymo įgūdžius teko pritaikyti reaguojant į visą pasaulį palietusio karo Ukrainoje keliamus padarinius – koordinavome karo pabėgėlių apgyvendinimą, padėjome rūpintis emociškai sveikata bei gyvensena. Pagalbos ranką tiesėme ir vilniečiams, jaučiantiems nerimą ir baimę dėl Europoje vykstančio karo; organizavome psichologinės pagalbos paslaugas, pirmosios pagalbos mokymus, rūpinomės vaikų emociškai sveikata ir užimtumu. Nauji iššūkiai pareikalavo dar didesnio sutelktumo ir bendradarbiavimo, tačiau tikėjimas komanda, drąsa ir galimybė padėti net ir itin sudėtingose situacijose leido dar labiau prisidėti prie Vilniuje gyvenančių žmonių sveikatos.

Visų naujų patirčių kontekste veikėme, stiprinome įgūdžius bei komandiškumą, o svarbiausia – jautėmės dar labiau įprasminę savo pagrindinę misiją – įkvėpti kiekvieną gyventi sveikiau. Toliau rūpinomės kiekvieno Vilniaus miesto ir rajono gyventojo sveikata: tęsėme veiklas bendrojo ir ikimokyklinio ugdymo įstaigoms, jų bendruomenių nariams; įgyvendinome senus ir pradėjome naujus projektus, stiprinančius ne tik visos visuomenės ar skirtingų jos grupių sveikatą, bet ir bendruomenės ryšį; taikydami inovatyvius veiklų formatus sėkmingai prisidėjome prie įvairių visuomeninių iniciatyvų, didinome asmenų, turinčių negalią, integraciją, tęsėme nuotolines ir gyvas fizinio aktyvumo veiklas. Patraukli komunikacija nulėmė vykdytų socialinių kampanijų sėkmę, o veiklų viešinimo priemonės leido išauginti visuomenės susidomėjimą ir pritraukti dar didesnį dalyvių skaičių. Toliau plėtodami nuoseklią visuomenės sveikatos stebėseną, galėjome tikslingai planuoti strategines sveikatos kryptis, visuomenės poreikius atliepiančias veiklas.

Norime pasidžiaugti ir galimybe tobulėti organizacijos viduje. 2022 m. stiprinome „Vilnius sveikiau“ struktūrą, skatinome komandą įvairiais mokymais, sėmėmės tarptautinės patirties, diegėme naujas naudas darbuotojams, tobulinome vidinius procesus. Ypač džiugu, kad turėjome galimybę įsigyti darbuotojų sveikatos draudimą bei pradėjome naudotis intranetu.

Vertindama 2022 m. džiaugiuosi didelėmis ir mažomis „Vilnius sveikiau“ komandos pergalėmis bei artėjančiais pokyčiais. Pastaruosius ketverius metus kartu su savo draugais, partneriais, palaikytojais bei kolegomis įveikdami nemažus iššūkius ir kliūtis, atkakliai kūrėme erdvę Vingio parko estradoje, kuri jau šiemet taps naujais „Vilnius sveikiau“ komandos namais. Juose kviesime vilniečius gyventi aktyviau ir dar labiau rūpintis savo sveikata. Ši erdvė – mūsų dovana vilniečiams, suteikianti galimybę dar tikslingiau teikti sveikatą puoselėjančias paslaugas gyventojams ir padėsianti Vilniui tapti sveikiausia Europos sostine!

Vilniaus miesto ir rajono gyventojų susidomėjimas ir aktyvumas dalyvaujant „Vilnius sveikiau“ organizuojamose veiklose – mums didžiausias įvertinimas. Tai rodo ne tik mūsų komandos profesionalumą, bet ir visuomenės pasitikėjimą. Mūsų pažadas gyventojams – sparčiai besikeičiančioje aplinkoje ir toliau veržliai siekti visuomenės sveikatos stiprinimo tikslų Vilniuje.

*Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ direktorė*  
**Guoda Ropaitė-Beigė**

# 1.

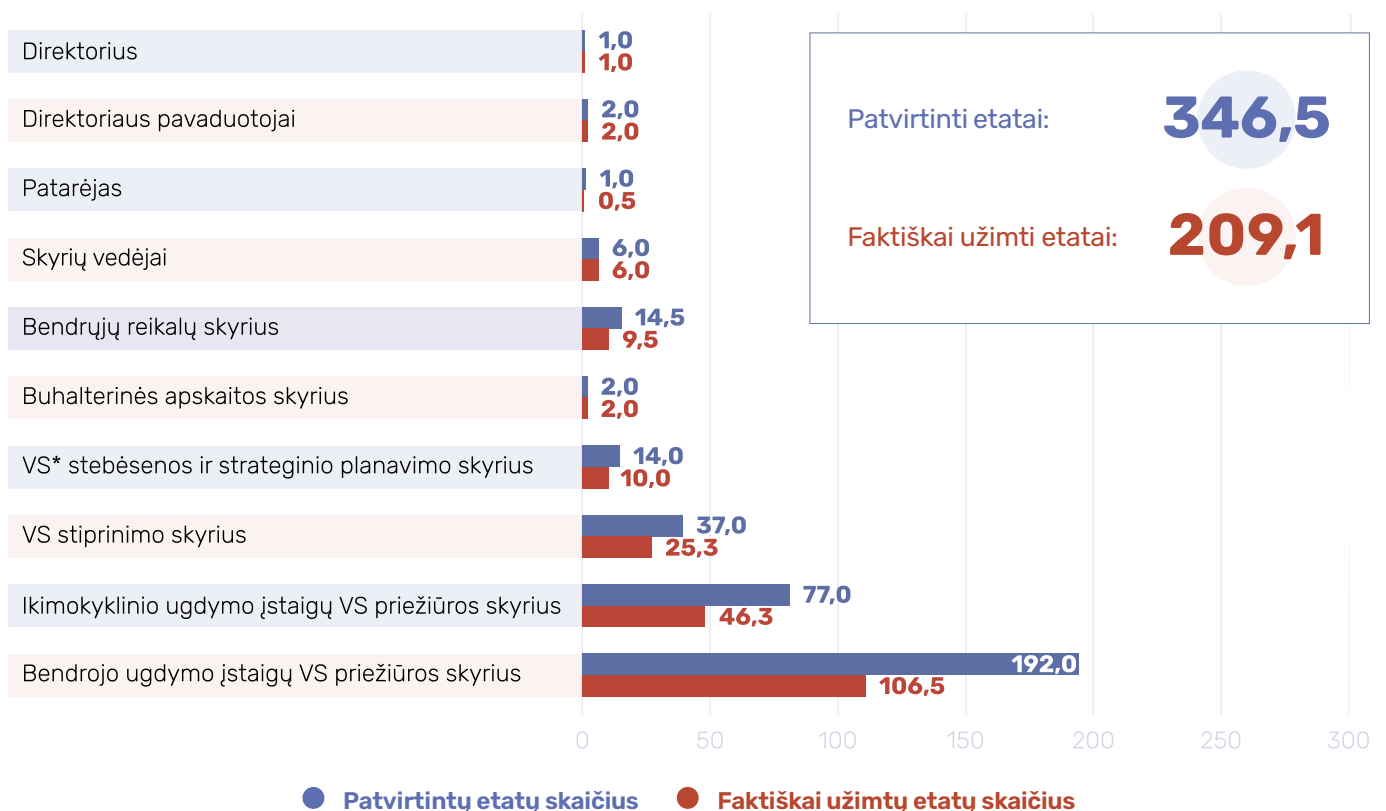
## APIE „VILNIUS SVEIKIAU“ 2022 M.

### 1.1. APIE MUS

- **Stiprinome Vilniaus miesto ir rajono gyventojų sveikatą:** prisidėjome prie sveikatai palankių įgūdžių ugdymo bei motyvuodami gyventi sveikiau vykdėme fizinio aktyvumo, ligų prevencijos, sveikos mitybos ir psichikos sveikatos stiprinimo veiklas įvairioms tikslinėms grupėms.
- **Rūpinomės sveikata mokyklose ir darželiuose:** kartu su ugdymo įstaigų bendruomenėmis ugdėme bei stiprinome vaikų, tėvų, mokytojų ir kitų ugdymo įstaigų darbuotojų sveikos gyvensenos įpročius.
- **Stebėjome Vilniaus miesto ir rajono gyventojų sveikatą ir aplinką:** prisidėjome prie įrodymais grįstos visuomenės sveikatos politikos kūrimo ir įgyvendinimo – surinktą ir išanalizuotą informaciją naudojome įgyvendindami tęstines ir naujas veiklas, formuodami visuomenės sveikatos politikos kryptis.
- **Tęsėme darbus valdant COVID-19:** lenktyniaudami su COVID-19 omikron atmaina, tęsėme mobiliųjų patikros punktų koordinavimo veiklas, vykdėme ir koordinavome tyrimus bei stebėseną ugdymo įstaigose, atlikome užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo kontrolės veiksmus, bendradarbiauome su kitomis organizacijomis ir vykdėme viešą vaikų vakcinacijos nuo COVID-19 skatinimo kampaniją. Minint dvejus metus valdant pandemiją 2022 m. vasario mėnesį mobiliųjų patikros punktų miestelis buvo uždarytas.
- **Prisidėjome prie pagalbos Ukrainai:** nuo karo Ukrainoje bėgantiems ir Vilniuje prieglobstį radusiems ukrainiečiams teikėme įvairias emocinės sveikatos stiprinimo paslaugas, organizavome renginius, veiklas bei iniciatyvas suaugusiesiems ir vaikams, siekdami rūpintis jų sveikata, emocine gerove ir gyvensena.

### 1.2. PERSONALAS

#### Patvirtintų ir užimtų etatų skaičius ir struktūra



\*VS – Visuomenės sveikatos

## „Vilnius sveikiau“ tobulėja

### ● **Auginame personalą ir rūpinomės jo gerove**

2022 m. „Vilnius sveikiau“ organizacinėje sistemoje įvyko nemažai pokyčių, gerinančių atliekamo darbo kokybę:

- išplėtėme organizacijos struktūrą ir mūsų komandą papildė 5 naujos pareigybės;
- įdarbinome daugiau nei 60 darbuotojų;
- įsigijome profesinės bei bendrosios atsakomybės draudimą darbuotojams;
- komandos nariams – galimybė dalyvauti įvairiuose mokymuose ir veiklose.

### ● **Tobulinome vidinius organizacijos procesus**

- Įsteigėme procesų koordinatoriaus pareigybę;
- pradėjome įgyvendinti procesų optimizavimo priemones, apimančias organizacijos procesų vizualizavimą ir dokumentaciją;
- lengvindami aktualios informacijos prieinamumą darbuotojams, sukūrėme „Vilnius sveikiau“ intraneto sistemą;
- organizacijos veikloje įdiegėme ir toliau tobuliname tarptautiniu lygiu pripažintą KAIZEN motyvacinę sistemą;
- įsdiegėme „Ecocost“ sistemą, lengvinančią viešųjų pirkimų organizavimą;

- modernizavome IT bei ūkio reikalų užklausų teikimo sistemas.

### ● **Plėtojome tarptautinį bendradarbiavimą**

Sėmėmės tarptautinės patirties ir stiprinome savo ekspertines žinias:

- sėmėmės tarptautinės patirties skirtingais formatais dalyvaudami renginiuose keliose Europos šalyse;
- dalijomės organizacijos patirtimi su „Vilnius sveikiau“ praktiką atlikusiais studentais iš Jungtinių Amerikos Valstijų bei Kanados;
- dalijomės gerosiomis „Vilnius sveikiau“ praktikomis Pasaulio sveikatos organizacijos Europos aplinkos ir sveikatos centro vadovės vizito metu;
- atstovavome Vilniaus miesto savivaldybei susitikime su Rytų ir vidurio Europos Centrinės Azijos narotikų politikos komisijos atstovais.

### ● **Didžiuojamės 2022 m. „Vilnius sveikiau“ įvertinimu**

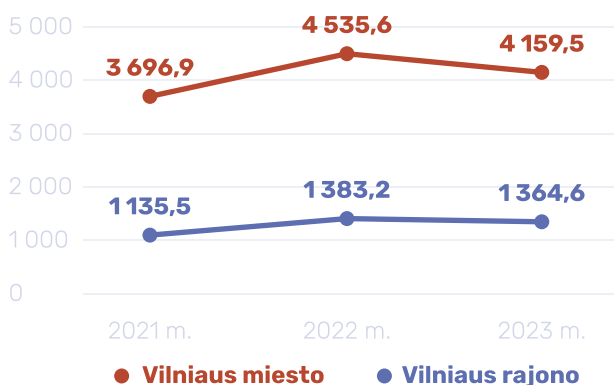
Lietuvos sveikatos apsaugos darbuotojo garbės ženklų apdovanojimas, įteiktas organizacijos vadovei Guodai Ropaitėi-Beigėi – visos komandos nuopelnas už greitus ir inovatyvius mobiliojo punkto valdymo sprendimus nuolat kintančios COVID-19 pandemijos metu.



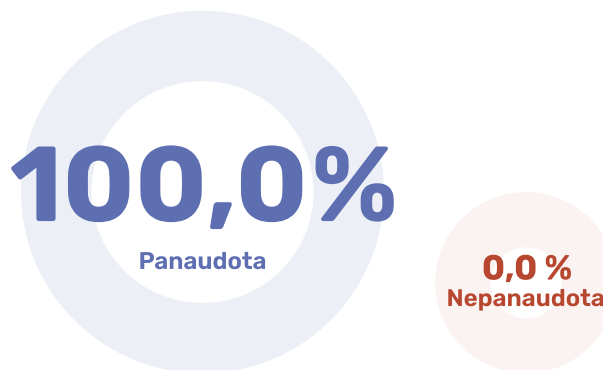
### 1.3. ASIGNAVIMAI IR JŲ PASKIRSTYMAS

2022 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos tikslinės dotacijos (valstybės biudžeto lėšos) ir Vilniaus miesto savivaldybės biudžeto lėšos, skirtos „Vilnius sveikiau“, buvo didesnės nei ankstesniais metais. Tai sudarė sąlygas tęsti Vilniaus miesto ir rajono gyventojų sveikatos stiprinimo poreikius atliepančias paslaugas, didinti jų kokybę, įvairovę ir prieinamumą bei imtis naujų iššūkių. Galima pasidžiaugti, kad 2022 m. lėšos buvo panaudotos 100 proc.

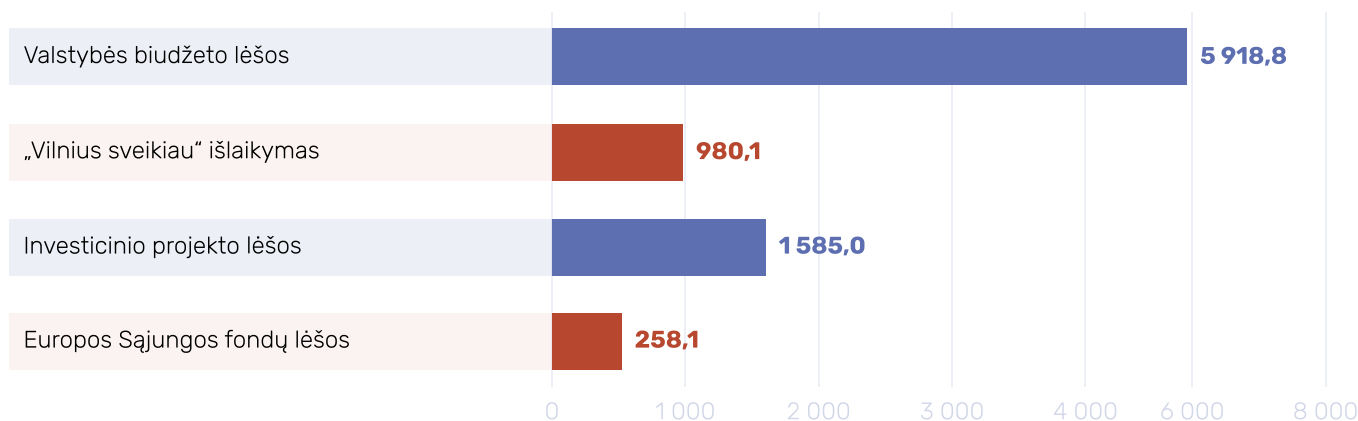
**Valstybės biudžeto skiriamos lėšos (tūkst. Eur)**



**Panaudotos lėšos**



**2022 m. skirta asignavimų (tūkst. Eur)**



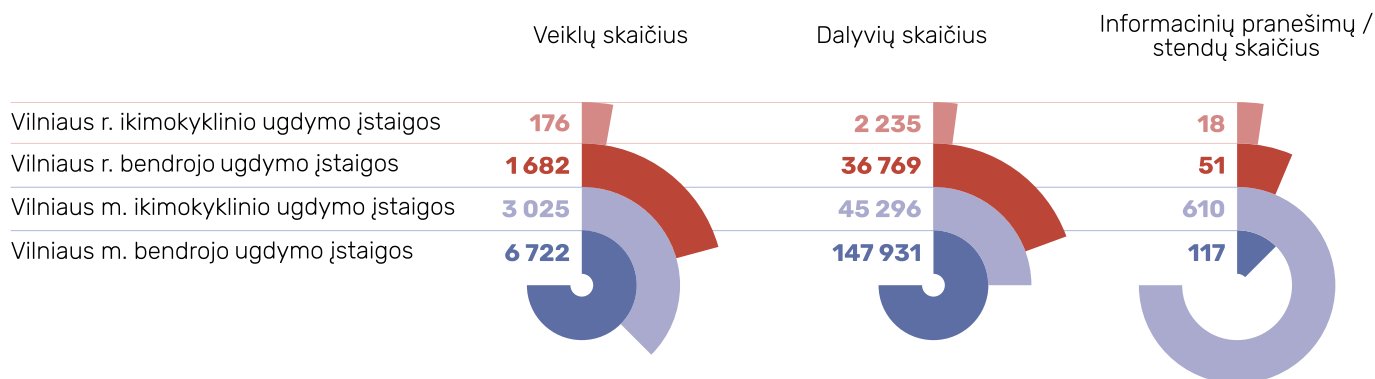
# 2. „VILNIUS SVEIKIAU“ 2022 M. VEIKLA

„Vilnius sveikiau“ komanda rūpinasi Vilniaus miesto ir rajono gyventojų sveikata, vykdydama rutines fizinio aktyvumo, ligų prevencijos, sveikos mitybos, psichikos sveikatos veiklas, stiprina vilniečių sveikatą mokyklose ir darželiuose, veikdama kartu su ugdymo įstaigų bendruomenėmis prisideda prie vaikų, tėvų, mokytojų ir kitų ugdymo įstaigų darbuotojų sveikos gyvensenos stiprinimo. Siekdami savo veiklas tikslingai orientuoti į pačias aktualiausias visuomenės sveikatos problemas, nuosekliai stebime gyventojų sveikatos rodiklius, atliekame tyrimus, informuojame visuomenę sveikatos klausimais. Taip pat nuolat dalyvaujame naujuose projektuose ir prisidedame prie sveikatinimo iniciatyvų.

## 2.1. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪRA UGDYMO ĮSTAIGOSE

2022 m. pasibaigus COVID-19 pandemijai, „Vilnius sveikiau“ komanda grįžo prie įprastinio ritmo – sveikatos stiprinimo ugdymo įstaigose. Čia įvykdyta daugiau nei 10 tūkst. įvairių veiklų – daugiausia dėmesio 2022 m. skirta infekcinių ligų prevencijai. 2022 m. tapo itin aktyvūs organizuojant įvairius renginius vaikams – organizuoti 2 edukaciniai projektai: „Vasara sveikiau“ ir „Draugai yra laimė“, prisidėta prie naujų sveikatos stiprinimo projektų ir iniciatyvų Vilniaus mieste. Šiais renginiais siekta paskatinti ne tik Lietuvos vaikų, tėvų, mokytojų ir kitų ugdymo įstaigų bendruomenių narių, bet ir Ukrainos vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių stiprinimą. Iš viso renginiuose dalyvavo daugiau nei 230 tūkst. vaikų ir jaunuolių.

### Vykdytų veiklų ir dalyvių skaičius



### Vilniaus miesto ir rajono ugdymo įstaigose vykdyti renginiai įvairiomis sveikatos temomis ir dalyvių skaičius



**27 604**

Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija

**8 962**

Aplinkos sveikata

**7 831**

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

**6 644**

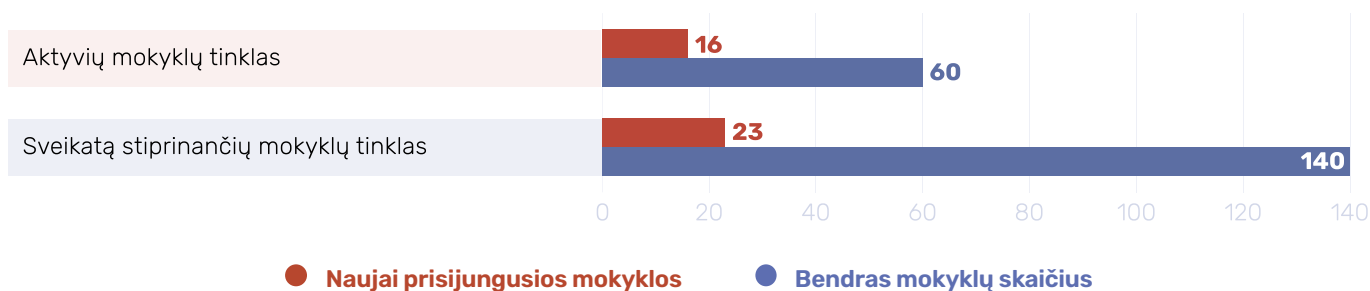
Lytiškai plintančių ligų prevencija

**4 029**

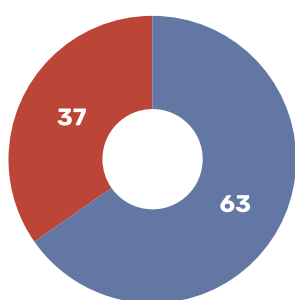
Eduonies prevencija ir burnos higiena

**2 516**

Kitos temos

**Sveikatą stiprinančios ir aktyvios mokyklos 2022 m.****„Vilnius sveikiau“ organizuoti edukaciniai projektai**

**„Draugai yra laimė“** – visuomeninė šviečiamoji iniciatyva 5–10 metų Ukrainos ir Lietuvos vaikams, kurią vykdydami 4 vasaros savaitgalius kvietėme į 8 renginius sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, burnos higienos, psichikos sveikatos temomis. Siekėme išmokyti dalyvius pažinti savo emocijas ir suprasti jų priežastis, judėjimo svarbą.

**100**

Vaikų

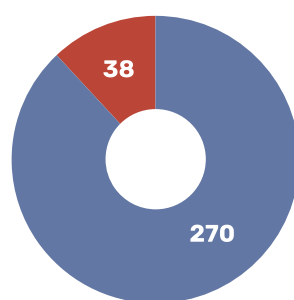
**63**

Ikimokyklinio amžiaus

**37**

Mokyklinio amžiaus

**„Vasara sveikiau“** – trečius metus iš eilės organizuojamas vilniečių šeimų tradicija tapęs renginys, kuriame vaikai, pasitelkiant įvairias treniruotes, edukacinius užsiėmimus ir žaidimus, supažindinami su emocinės ir fizinės gerovės svarba.

**308**

Vaikai

**270**

Ikimokyklinio amžiaus

**38**

Mokyklinio amžiaus

## Dalyvavimas naujuose projektuose ir iniciatyvose

„**Draugų diena**“ – renginys prie Baltojo tilto, skirtas stiprinti ukrainiečių ir lietuvių vaikų draugystę.

**1 053**

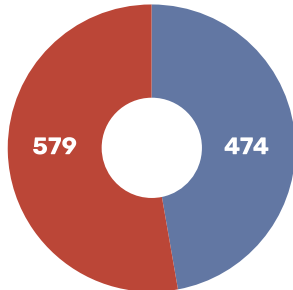
Vaikai

**474**

Ikimokyklinio amžiaus

**579**

Mokyklinio amžiaus



„Vilnius sveikiau“ erdvė Vingio parke vykusiame muzikos festivalyje „**Jaunas kaip Vilnius**“.

**1 072**

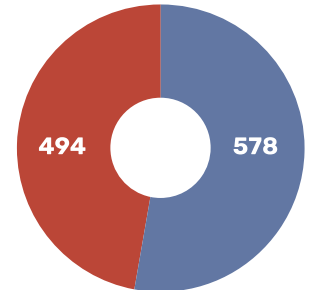
Vaikai

**578**

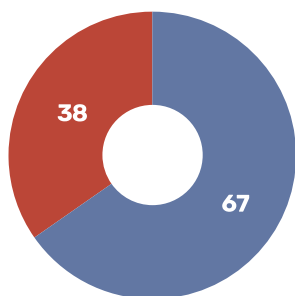
Ikimokyklinio amžiaus

**494**

Mokyklinio amžiaus



„Vilnius sveikiau“ erdvė visai šeimai skirtame renginyje „**Naktinis moterų triatlonas**“ prie Baltojo tilto.



**105**

Vaikai

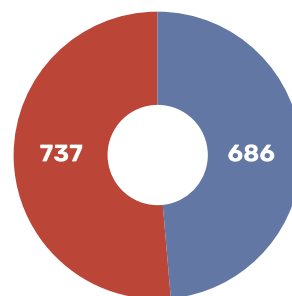
**67**

Ikimokyklinio amžiaus

**38**

Mokyklinio amžiaus

„**Sporto festivalis**“ – kasmetinė 3 dienų Vilniaus miesto sporto šventė, kasmet pritraukianti ir būrį jaunųjų dalyvių.



**1 423**

Vaikai

**686**

Ikimokyklinio amžiaus

**737**

Mokyklinio amžiaus

**Ukrainiečių piknike** vykdytos 5 skirtingos sveikatinimo veiklos ir estafetės vaikams.

**140**

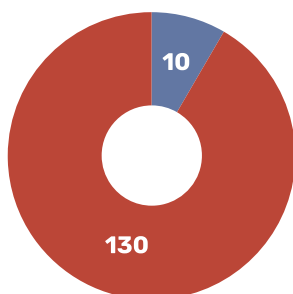
Vaikų

**10**

Ikimokyklinio amžiaus

**130**

Mokyklinio amžiaus



Erdvė vaikams LITEXPO parodoje „**Tėvystės kodas 2022**“.

**144**

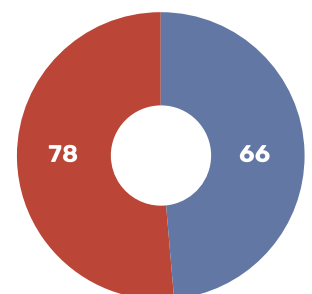
Vaikai

**66**

Ikimokyklinio amžiaus

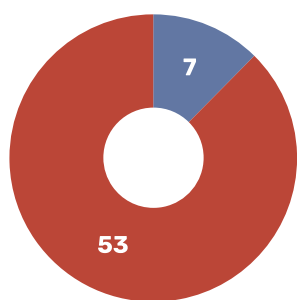
**78**

Mokyklinio amžiaus





**„Gelbėkit vaikus“** vaikų dienos centro projektas, kuriame vyko 7 „Vilnius sveikiau“ užsiėmimai burnos higienos, sveikos mitybos, fizinio aktyvumo ir psichikos sveikatos temomis.



**60**

Vaikų

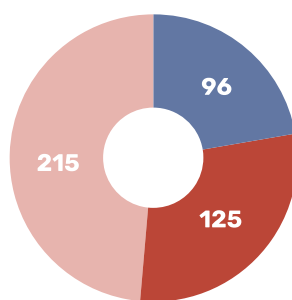
**7**

Ikimokyklinio amžiaus

**53**

Mokyklinio amžiaus

**Ukrainos centre**, įsteigtame sukurti nuo karo bėgančių ukrainiečių bendruomenės erdvę Lietuvoje, birželio-rugpjūčio mėnesiais suorganizuota 31 sveikatos mokymo ir ugdymo veikla vaikams įvairiomis sveikatos stiprinimo temomis.



**436**

Vaikai

**96**

Ikimokyklinio amžiaus

**125**

Mokyklinio amžiaus

**215**

Įvairaus amžiaus



## 2.2.VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS

### 2.2.1. Psichikos sveikata

„Vilnius sveikiau“ 2022 m. didelį dėmesį skyrė vilniečių psichikos sveikatos gerinimui. Atsižvelgiant į vis dar pastebimus pandemijos padarinius bei karo Ukrainoje poveikį žmonių emocinei savijautai, ypatingas dėmesys skirtas individualios bei grupinės psichologinės pagalbos teikimui. Organizuotos paslaugos, kurių metu įvairiais metodais siekta didinti dalyvių atsparumą stresui, gerinti problemų, konfliktų sprendimo įgūdžius. Vilniečiai edukuoti apie psichologines traumas bei būdus, kaip pasirūpinti savimi ir kitais. Taip pat didintas pagalbos prieinamumas žmonėms, turintiems alkoholio ar tabako vartojimo problemų, – organizuotos individualios ir grupinės konsultacijos.

#### Psichikos sveikatos veiklos ir dalyvių skaičius

**3 878**  
konsultacijos

Individualios psichologo konsultacijos

**1 415**  
konsultacijų

Grupinės konsultacijos

**3 810**  
konsultacijų

Priklausomybės konsultantų paslaugos

**348**  
asmenys

Baziniai savižudybių prevencijos mokymai („safeTALK“)

**241**  
asmuo

Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veikla (12 įmonių)

**181**  
asmuo

Gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimas ugdymo įstaigose (16 įstaigų)

**86,5 %**

Ankstyvosios intervencijos programą baigusią Vilniaus jaunuolių dalis

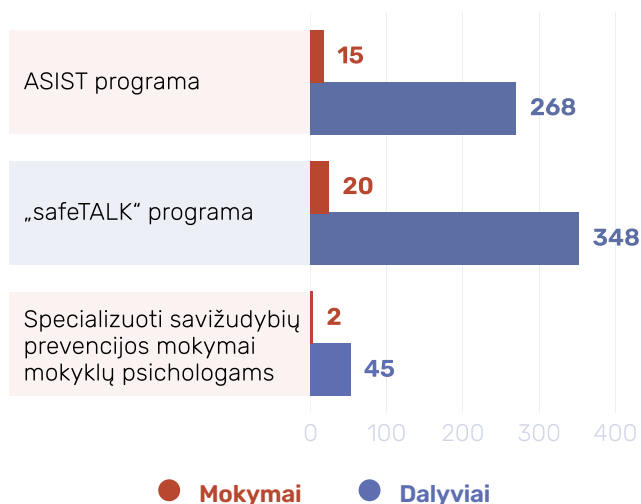
**Didesnis dėmesys ugdymo įstaigų psichologų įgūdžiams.** Iškilus poreikiui gerinti ugdymo įstaigose dirbančių specialistų kompetencijas, 2022 m. „Vilnius sveikiau“ savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatore psichologams organizavo specializuotus savižudybių intervencijos įgūdžių mokymus, kurių metu buvo siekiama padėti kelti bendrojo ugdymo įstaigų psichologų, dirbančių su psichologinėmis krizėmis (savižudybėmis), kvalifikaciją suteikiant kompleksinių žinių, kaip atpažinti savižudybės riziką ir parinkti tinkamą reagavimo techniką, prireikus sudaryti saugos planą savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui.

**Bendruomenės nariams, specialistams ir savižudybės krizę išgyvenantiems žmonėms organizuotos**

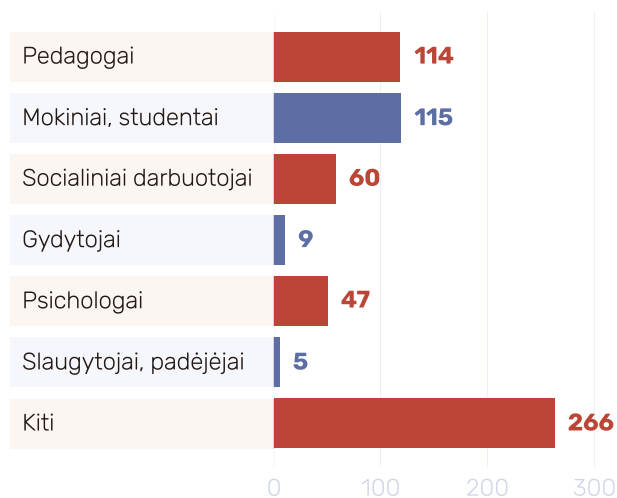
**68**  
konsultacijos

**Tęsėme savižudybių prevencijos „safeTALK“ ir intervencijos ASIST mokymus.** Savižudybių prevencijos mokymai „safeTALK“ skirti sąmoningumui savižudybių tema ugdyti. Mokymų metu mokoma atpažinti savižudybės pavojų ir nukreipti svarstantįjį žudytis pagalbos. Savižudybių intervencijos mokymų ASIST metu mokoma geriau suprasti savižudybių problemą bei padėti žmogui įveikti savižudybės krizę.

## Mokymų dalyviai ir jų skaičius



## Savižudybių prevencijos „safeTALK“ ir intervencijos ASIST mokymų dalyvių grupės



### Emocinė parama Ukrainai

„Vilnius sveikiau“ operatyviai reagavo į 2022 m. prasidėjusį karą Ukrainoje ir su tuo susijusius didelius pabėgėlių Vilniuje srautus. Vilniuje įkurtame ukrainiečių registracijos centre „Vilnius sveikiau“ teikė įvairias emocinės sveikatos stiprinimo paslaugas – organizavo savitarpio pagalbos grupes, teikė individualias konsultacijas ir grupines paslaugas ukrainiečių kalba; organizavo renginius Ukrainos vaikams, prisidėjo prie kitų organizacijų rengiamų veiklų. Taip pat prie ukrainietiška kalbančių žmonių poreikių pritaikė su sveikata susijusią informaciją bei vykdė aktualios informacijos viešinimą.

Emocinę paramą Ukrainos centre nuo karo nukentėjusiems Ukrainos žmonėms teikė



Suorganizuoti



### 2.2.2. Ligų prevencija

Iš visų 2022 m. organizuotų ligų prevencijos veiklų sveikos mitybos ir pirmosios pagalbos temos, kaip ir anksčiau metais, susilaukė daugiausia dėmesio. Atliepiant nemažą ŽIV ir lytiškai plintančių ligų susirgimų skaičių Vilniaus mieste, „Vilnius sveikiau“, bendradarbiaudamas su nevyriausybinėmis organizacijomis ir universitetais, toliau sėkmingai tęsė įvairių lytiškai plintančių ligų prevencinių priemonių įgyvendinimą. Taip pat sėkmingai vykdė širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL) ir cukrinio diabeto (CD) prevencinės programos, kuriose dalyvavo daugiau nei 1 000 vilniečių.

## Ligų prevencijos mokymų temos ir veiklose dalyvavusių asmenų skaičius

1 331

ŠKL ir CD rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimas

2 178

Pirmosios pagalbos mokymai

**3 071**

Sveikatos mityba ir sveiko maisto gaminimas

**778**

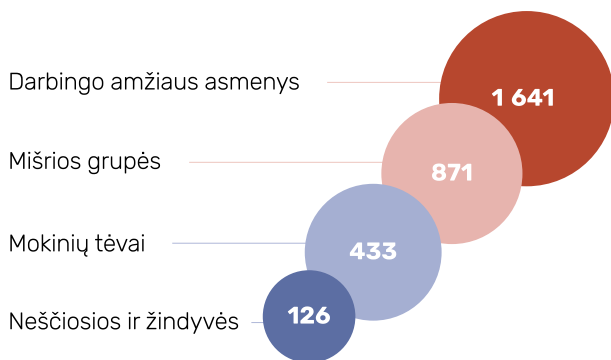
Lytiškai plintančių ligų prevencija

**657**

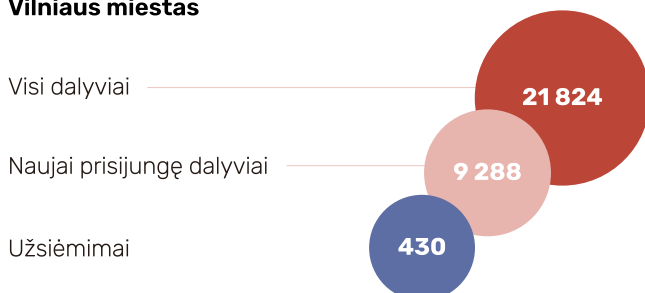
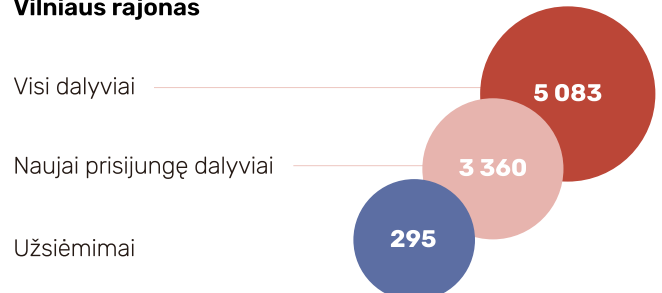
Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas

**1 408**

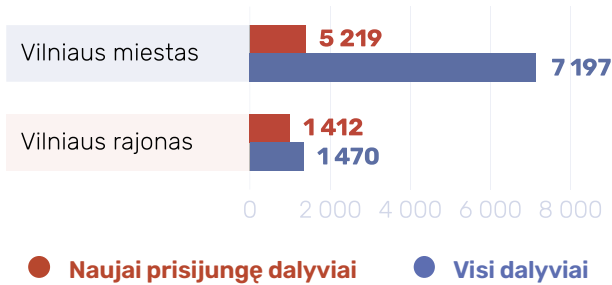
Burnos higiena

**Sveikos mitybos mokymų grupės****ŠKL ir CD prevencijos programų mokymai****2.2.3. Fizinis aktyvumas**

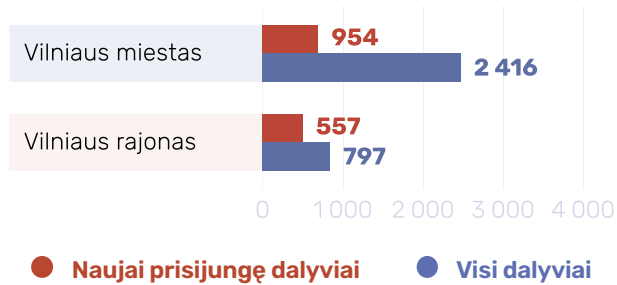
Dėl besitęsiančios sudėtingos COVID-19 sukeltos epidemiologinės situacijos Vilniuje ir visoje Lietuvoje 2022 m. fizinio aktyvumo užsiėmimai daugiausia buvo organizuojami nuotoliniu būdu. Nepaisant to veiklose dalyvavo daugiau Vilniaus miesto ir rajono gyventojų, ypač vyresnio amžiaus asmenų – įsitraukė 4 kartus daugiau senjorų nei 2021 m. Grupiniuose užsiėmimuose dalyvavusių darbingo amžiaus žmonių skaičius 2022 m. išaugo beveik 2 kartus lyginant su 2021 m. Atsižvelgiant į didėjančią patiriamų traumų ir sužalojimų problemą, bendruomenėse ir toliau buvo organizuojamos prevencinės priemonės, kurios iš viso pritraukė net 3 kartus daugiau dalyvių nei 2021 m.

**Fizinio aktyvumo užsiėmimai darbingo amžiaus asmenims****Vilniaus miestas****Vilniaus rajonas**

## Fizinio aktyvumo užsiėmimai senjorams (+65 m.)



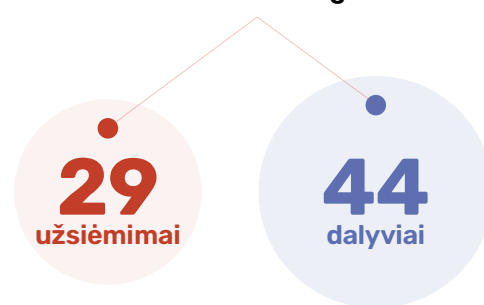
## Traumų ir sužalojimų prevencijos skatinimas bendruomenėse



## Ypatinga draugystė su negalią turinčiais asmenimis

Atsižvelgdami į asmenų, turinčių negalią, poreikius, 2022 m. siekėme didinti jų integraciją ir keisti neigiamas visuomenės nuostatas. Tikėdami, jog didelę reikšmę neįgaliųjų įsitraukimui į sportines iniciatyvas suteikia atviras ir geranoriškas visuomenės požiūris, pirmąkart neįgaliuosius kvietėme į fizinio aktyvumo stiprinimo programą „Ruoškis bėgti“, kuri padėjo pasirengti ir prisijungti prie bėgikų maratono „Maratonas visiems“.

## Fizinio aktyvumo treniruotės asmenims su negalia



## 2.3. VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA

„Vilnius sveikiau“ komanda nuolat vykdo visuomenės sveikatos stebėseną, atlieka tyrimus, vertina ir analizuoja įvairius su sveikata susijusius rodiklius, skirtingų tikslinių grupių poreikius, gyvenimą ir sveikatos būklę. 2022 m. „Vilnius sveikiau“ atliko visą eilę tyrimų, kurių duomenys leis tiksliai planuoti visuomenės poreikius atliepiančias veiklas, puoselėti ryšius su kitomis organizacijomis bei kurti sveiką aplinką Vilniaus miesto ir rajono gyventojams.

### Atlikti tyrimai ir gauti svarbūs duomenys\*\*



#### Psichikos sveikatos tyrimas

Jo tikslas – identifikuoti Vilniaus miesto ir rajono suaugusių gyventojų psichologinės gerovės sunkumų ar patiriamo streso priežastis ir diegti kompleksinės pagalbos priemones. Į apklausą įtraukti klausimai savižudybių tema.



#### Lytiškumo tyrimas

Vilniaus miesto mokyklų 9–12 klasių mokinių, jų tėvų ir globėjai bei pedagogų apklausa. Ja siekiama planuoti ir vykdyti lytiškai plintančių ligų prevenciją, kurti metodikas lytiškumo temomis, kelti pedagogų kompetencijas, stiprinti prevencijos paslaugas teikiančių institucijų tinklą, rengti programas ir įgyvendinti strategijas.



#### Vilniaus miesto ir rajono suaugusių gyventojų gyvenimo tyrimai

Kas 4 m. visoje Lietuvoje atliekamas tyrimas, leidžiantis palyginti duomenis bei identifikuoti svarbiausias gyvenimo aktualijas ir problematiką. Tyrimu apžvelgti gyventojų gyvenimo ypatumai: gyvenimo kokybė, laimingumas, sveikatos elgsena, rizikinga elgsena ir kt.



#### Islandiško prevencijos modelio „Planet Youth“ testinis 10-ų (II gimnazijos) klasių mokinių tyrimas

Juo siekiama Vilniaus miesto savivaldybės, seniūnijų ir mokyklų lygmenimis identifikuoti rizikos ir apsauginius veiksnius, darančius įtaką jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui.

## 2.4. „VILNIUS SVEIKIAU“ KOMUNIKACIJA

Siekiame vilniečiams suteikti aktualią ir patikimą su sveikata bei mūsų veikla susijusią informaciją. 2022 m. nuoseklios ir aktyvios komunikacijos dėka tapome matomesni – komunikacijos temų spektras leido atkreipti įvairių tikslinių grupių dėmesį, o pasirinktų informavimo priemonių įvairovė sudarė sąlygas prisidėti ne tik prie švietimo su sveikata susijusiomis temomis, bet ir visuomenės sveikatos puoselėjimo. Tapome prieinamesni – siekiant supaprastinti informacijos ir paslaugų prieinamumą asmenims, turintiems negalią, „Vilnius sveikiau“ interneto svetainėje įdiegėme modulį, suteikiantį galimybę keisti informacijos grafiką pagal negalią turinčių asmenų poreikius. Tinkamos socialinių tinklų komunikacijos strategijos leido išauginti mus pačius bei mūsų veiklą sekančių visuomenės narių skaičių!

31

Pranešimas  
žiniasklaidai

14

Tinklaidžiū

11

Reportažų televizijoje  
ir radijuje

5

Socialinės  
kampanijos



„Facebook“  
sekėjų pokytis

18,2 tūkst.

36%

„Instagram“  
sekėjų pokytis

1,2 tūkst.

66%

„Vilnius sveikiau“ interneto svetainės  
vidutinis peržiūrų per mėnesį skaičius

40 tūkst.

18%

## Pirmąkart įgyvendintos „Vilnius sveikiau“ 2022 m. komunikacijos kampanijos

1

### Šviečiamoji iniciatyva „Saugome savo vaikus nuo COVID-19“

Iniciatyvos tikslas – padėti šeimoms priimti patikimą informaciją paremtą sprendimą dėl savo vaikų apsaugos nuo nenusipėjamos COVID-19 ligos. „Vilnius sveikiau“ sukūrė ir viešino 4 dalių interviu ciklą, kuriame mokyklose ir darželiuose dirbančios visuomenės sveikatos specialistės kalbino vaikų ligų srityje dirbančius ir didelę patirtį sukaupusiais ekspertus, kartu ieškant atsakymų į klausimus, kuriuos savo kasdienėje praktikoje iš tėvų girdi dažniausiai. Informacija dalytasi didžiuosiuose žiniasklaidos portaluose bei ugdymo įstaigų bendruomenėse.

2

### Renginys „(Ne)patogu kalbėti“

Minint Pasaulinės psichikos sveikatos dieną „Vilnius sveikiau“ specialistai kartu su kitais smurto bei psichikos sveikatos prevencijos srityse Lietuvos bei tarptautiniu mastu dirbančiais ekspertais susirinko į trumpametražio filmo smurto tema peržiūrą. Filmą kvietė diskusijai, kurios metu aptartas ne dažnai visuomenėje garsiai minimas seksualinės prievartos reiškinys ir jo poveikis psichikos sveikatai. Renginio sklaidai pasitelkti efektyvūs informacijos viešinimo kanalai – televizija (LRT, laida „Labas rytas, Lietuva“), partnerių socialinės medijos kanalai („Nebegėda“, „MO“ muziejus, „Psichikos sveikatos perspektyvos“), parengtas straipsnis, kuriuo dalinasi visi pagrindiniai Lietuvos naujienų portalai.

3

### Šviečiamoji iniciatyva-kampanija „Draugai yra laimė“

Tai kvietimas pasirūpinti vaikų ir paauglių emocine sveikata ir priminti apie draugystės vertę. Inicijatyvos ašimi laikyti 2020 m. Vilniaus miesto mokyklinio amžiaus vaikų tyrimo rezultatai, ypač akcentuojant sumažėjusį laimingais besijaučiančių vaikų skaičių, o kartu ir COVID-19 pandemijos ribojimus ir sutrūkinėjusius socialinius ryšius bei dėl karo Ukrainoje padidėjusį nerimą. Informacijai pristatyti suorganizuota konferencija, sulaukusi itin didelio žiniasklaidos susidomėjimo, taip pat sukurtas iniciatyvos vaizdo klipas, skatinantis daugiau dėmesio skirti draugystei. Informacija skelbta ir stenduose įvairiose gerai matomose Vilniaus vietose. Viena iš iniciatyvos veiklų – sveikatos edukacijos užsiėmimai 5–10 metų Lietuvos ir Ukrainos vaikams bei jų tėvams, globėjams. Pasiūlyta galimybė ne tik supažindinti su geros sveikatos įgūdžiais bei įpročiais, bet ir susirasti bendraminčių, kurti ar stiprinti socialinius ryšius su ukrainiečiais.



# 3.

## „VILNIUS SVEIKIAU“ STRATEGINIAI TIKSLAI

„Vilnius sveikiau“ siekia nuosekliai judėti užsibrėžtų tikslų link bei kuo efektyviau panaudoti turimus išteklius kurdamas didesnę vertę Vilniaus miesto ir rajono gyventojams. 2022 m. vykdėme veiklas pagal įsidiigtus LEAN vadybos metodus ir apibrėžtus 5 strateginius rodiklius pagrindiniam strateginiam tikslui pasiekti. Toliau puoselėjome „Vilnius sveikiau“ vertybes bei siekėme, kad Vilnius taptų sveikiausia Europos sostine.

### Vertybės



Profesionalumas



Pagarba



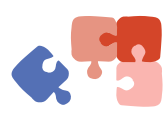
Sveikata



Empatija



Augimas



Bendradarbiavimas

### Vizija

Vilnius – sveikiausia Europos sostinė.

### Misija

Įkvėpti kiekvieną gyventi sveikiau.

### Pagrindinis „Vilnius sveikiau“ strateginis tikslas

Pagrindinis „Vilniaus sveikiau“ strateginis tikslas:  
**pailginti vilniečių vidutinę tikėtiną gyvenimo trukmę**

**77,5 m.**

(2018 m.)

**83,7 m.**

(2025 m.)

**Strateginiam tikslui pasiekti iškelti 5 strateginiai rodikliai ir suburtos pagal LEAN metodiką veikiančios 5 komandos, kurios 2022 m. aktyviai vykdė veiklas, siekiant pailginti vilniečių vidutinę tikėtiną gyvenimo trukmę. Žemiau pateikiami 5 LEAN komandų veiklos rezultatai.**

#### 1. Savižudybių skaičiaus mažinimas:

2022 m. organizuoti tikslinių grupių kvietimai į savižudybių prevencijos ir intervencijos mokymus bei stiprintas įtraukimas į savižudybių prevencijos pagalbos teikėjų tinklą. Atsižvelgiant į didėjantį Vilniaus miesto ugdymo bendruomenių poreikį gilinti savižudybių prevencijos ir intervencijos žinias, mokykloms parengtas leidinys „Kaip reaguoti į savižudybės krizę“, kurį 2023 m. planuojama pristatyti 25 Vilniaus rajono ir 49 Vilniaus miesto gimnazijoms.

**Per metus Vilniaus mieste  
savižudybių skaičius sumažėjo**

**16%**



## 2. Atsitiktinių paskendimų skaičiaus mažinimas:

Vykdam informacinę prevencinę kampaniją, socialinėse medijose bei bendrojo ugdymo įstaigose išplatintas prevencinis filmukas apie saugų elgesį vandenyje ir prie vandens, vykdyti 1–4 kl. mokinių edukaciniai užsiėmimai. Siekiant ugdyti žinias apie saugų elgesį vandenyje ir prie vandens išplatintos „Būk saugus vandenyje“ skrajutės ir paplūdimio maišeliai, taip pat bendradarbiaujant su Lietuvos širdies asociacija kartu su vandens termometrais išplatintos skrajutės „Mėgaukis vonios malonumais saugiai“. Bendradarbiaujant su partneriais sudalyvauta 3 prevenciniuose viešuosiuose renginiuose: „Būk saugus, atsargus ir sveikas!“, „100 baseinų piknikas“, „Vilniaus plaukimo maratonas 2022“.

Per metus Vilniaus mieste  
atsitiktinių paskendimų sumažėjo

53%

Per metus Vilniaus mieste mirčių  
dėl atsitiktinio apsinuodijimo  
alkoholiu sumažėjo

56%

## 4. Mirčių nuo ŠKL prevencija 45–64 m. amžiaus grupėje

2022 m. organizuotos veiklos, skirtos darbingo amžiaus (45–64 m.) žmonių įpročių keitimui ir savirūpai. Surengti 2 vieši streso valdymo renginiai, kuriuose dalyvavo 80 dalyvių, pravesta 10 širdies ir kraujagyslių ligų pirmosios pagalbos mokymų bei parengtas ir su įmonėmis pasidalytas Sveikatos stiprinimo kalendorius, skatinantis sveikos gyvensenos įpročių formavimą, primenantis ligų prevencinių programų naudą ir pasiekiamumo galimybes, suteikiantis rekomendacijų įvairiomis sveikatinimo temomis, o visiems įmonių darbuotojams suteikta nuoroda į elektroninę versiją.

## 3. Mirčių dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu mažinimas:

Atnaujintas informacinis leidinys „Kita stotelė“, kuriame pateikiama informacija apie Vilniuje teikiamas medicininės, psichologinės ir socialinės paslaugas asmenims, susiduriantiems su alkoholio vartojimo problemomis. Leidinys skirtas žalingai alkoholį vartojantiems asmenims, jų artimiesiems, specialistams bei kiekvienam, kurį domina alkoholio vartojimo problematika. Parengta dalomoji medžiaga (informacinė skrajutė, plakatas) su nuoroda į leidinį; vykdyta dalomosios medžiagos sklaida – medžiaga pasidalyta su daugiau nei 20 Vilniaus miesto seniūnijų, Vilniaus rajono savivaldybe, pirminės asmens sveikatos priežiūros centru, priklausomybės ligų centru bei emocinę ir socialinę pagalbą teikiančiomis organizacijomis. Informacinė medžiaga taip pat pristatyta kitų organizacijų renginiuose, ja dalytasi ir „Vilnius sveikiau“ socialiniuose tinkluose (pasiekta 9 659 asmenys).

Per metus Vilniaus mieste mirčių  
nuo ŠKL 45–64 m. amžiaus  
grupėje sumažėjo

5%

Per metus Vilniaus mieste  
mirčių nuo ŠKL 65+ m. amžiaus  
grupėje sumažėjo

3%

## 5. Mirčių nuo ŠKL prevencija 65+ m. amžiaus grupėje

Išdalinta 1000 vnt. sveikos gyvensenos įpročių dienynų „Maži žingsneliai – dideli pokyčiai“ – tai leidinys, skirtas 65 m. ir vyresniems asmenims, kurie norėtų pagerinti savo gyvenimo kokybę, ugdydamiesi sveikos gyvensenos įpročius. Informacija senjorams pristatyta ir platinta bendradarbiaujant su didžiausiomis vyresnio amžiaus žmonių organizacijomis Vilniuje: „Senjorų aviliu“, Medardo Čoboto trečio amžiaus universitetu, Pagyvenusių žmonių asociacija, Senjorų dienos centru „Atgaiva“, Raudonojo kryžiaus asociacija, Vilniaus miesto bibliotekomis.

# 4.

## ATSILIEPIMAI APIE „VILNIUS SVEIKIAU“

### Projektas „Ruoškis plaukti“

„Pamokos buvo labai naudingos, susipažinau su keliomis plaukimo technikomis, išmokau drąsiau elgtis vandenyje. Ačiū už suteiktą galimybę išbandyti plaukimą. Labai patiko.“

„Viršijo lūkesčius. Vieta nereali, treneris superinis, organizavimas pavyzdinis. Nugalėjau baimes, pramokau plaukti, manau tęsiu treniruotes toliau jau savo jėgomis. Pagerėjo tiek fizinė, tiek psichologinė savijauta, kai plauki, viską pamiršti, lieka tik plaukimas. Ačiū! Sėkmės visai jūsų komandai, tęskite, nesustokite!“

### Projektas „Išlaisvink savo nugarą“

„Tikiu, kad be Jūsų ne tik aš, bet ir daugelis tiesiog neturėtų galimybės sportuoti. Daugelis su problemomis: skausmais, antsvoriais, vyresnio amžiaus ir pan., todėl paprastas sporto klubas tiesiog netinka, o kineziterapija kainuoja brangiai ir šiuo laiku neįperkama, nes labai brangu. Labai dėkoju už galimybę dalyvauti projekte!“

### Projektas „Nėščiąjų mankšta“

„Viskas buvo tinkama, nesitikėjau, kad taip patiks tos mankštos.“

### Specializuoti savivadybių intervencijos mokymai mokyklų psichologams

„Sužinojau daug informacijos apie pagalbos centrus, kur galėčiau kreiptis, kai jaučiuosi „bejėgė“. Pagilinau žinias apie įvairius metodus, kuriuos galėsiu taikyti savo praktikoje. Mokymuose jaučiau labai daug empatijos, geros energijos. Po tokių mokymų visada išeinu su giliais apmąstymais, permąstymais. Atsiminiau savo vaikystę, paauglystę, kuri buvo skaudi. Dėl to gavau dalelę psichoterapijos. Ačiū!“

### Projektas „Vilnius juda“

„Viskas buvo nuostabu – tęskite savo veiklą ir organizuokite užsiėmimus toliau.“

„Labai patiko treneris, jo entuziazmas, bei puikus pasirėngimas, noras padėti.“

### Projektas „Išlaisvink savo nugarą Nemenčinėje“

„Nuoširdžiai dėkoju už fantastiškus užsiėmimus ir nepaprastai džiaugiuosi, kad programa Nemenčinėje tęsiama! Užsiėmimai labai įdomūs, kaskart kas nors naujo. Po treniruočių jaučiuosi puikiai ir su malonumu laukiu susitikimų. Tikras judėjimo džiaugsmas – kūnas dėkoja. Labai patiko paskaita su mitybos specialiste.“

„Asmeniškai man paslauga atitiko 100% visus lūkesčius ir dar viršijo.“

### Vyresnio amžiaus žmonių programa (65+)

„Mankštos, judesio šokiai buvo tobuli, specialiai pritaikyti SENJORAMS ir padedantys palaikyti sveikatą, trenerės labai pagarbiai, dėmesingai bendrauja.“

### Savitarpio pagalbos / psichoedukacinės grupės

„Grupė buvo įvairi ir skirtinga – tai suteikė streso valdymo grupei daugiau įdomumo. Grupės metu galėjome pažvelgti į stresines patirtis iš skirtingų perspektyvų, kas leido suprasti, kad nepriklausomai nuo amžiaus, patirties ir veiklos, stresą patiriame visi. Atitinkamai tai leido geriau suprasti skirtingus streso išgyvenimus ir svarbiausia – diskusijų metu suprasti įvairius streso įveikos būdus. Man asmeniškai ši grupė buvo tarsi atgaiva šiuo pandemijos laikotarpiu, leidžianti praplėsti žmonių ratą neišeinant iš namų. Esu visiems labai dėkinga.“