

# „VILNIUS SVEIKIAU“ 2023 M. ATASKAITA





Gerbiamieji,

džiaugiuosi galėdama pristatyti jums 2023 m. „Vilnius sveikiau“ ataskaitą ir pasidalinti metiniais pasiekimais. Metai buvo išties turiningi – su susitelkusia komanda tęsėme darbus pagal strategines kryptis ir įveikėme kilusius iššūkius judėdami visuomenės sveikatos stiprinimo tikslų link. Nors ataskaitoje mūsų darbai atsispindi skaičiais, žinau, kiek po kiekvienu iš jų slepiasi profesionalaus ir atsakingo kolegų darbo.

Didžiuojamės 2023 m. atvėrę naujų namų duris Vilniaus miesto ir rajono gyventojams žaliojoje Vilniaus širdyje – Vingio parke. Šia proga kvietėme vilniečius į atidarymo šventę, kuri vyko septynias temines dienas, minint Vilniaus 700-ąjį gimtadienį. Naujų namų erdvių įveiklinimas nuo šiol suteikia galimybę vilniečių sveikatos rodiklius gerinti dar sparčiau, o darbuotojams buvo atverta moderni darbo erdvė.

Sukaupta „Vilnius sveikiau“ komandos patirtis, motyvacija ir veržlumas suteikia vis daugiau pasitikėjimo ir tikėjimo mūsų kasdieniu indėliu į kiekvieno vilniečio gyvenimą. Toliau nepaliaujamai siekiame tapti sveikiausia Europos sostine, įkvėpdami vilniečius gyventi sveikiau!

*Vilniaus visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ direktoriaus pavaduotoja,  
laikintai einanti direktoriaus pareigas*

**Aurelija Šiautkuliė**

## TURINYS

<b>1. APIE „VILNIUS SVEIKIAU“ 2023 M.</b>	<b>4.</b>
1.1. Apie mus	8.
1.2. Personalas	10.
1.3. Asignavimai ir lėšų paskirstymas	14.
<b>2. „VILNIUS SVEIKIAU“ 2023 M. VEIKLA</b>	<b>16.</b>
2.1. Visuomenės sveikatos priežiūra mokyklose	18.
2.2. Visuomenės sveikatos stiprinimas	24.
2.2.1. Psichikos sveikata	25.
2.2.2. Ligų prevencija	27.
2.2.3. Fizinis aktyvumas	29.
2.3. Visuomenės sveikatos stebėseną	32.
2.4. Projektinė veikla	34.
2.4.1. LEAN projektai	35.
2.4.2. „Planet youth“ modelis	38.
2.4.3. Investiciniai projektai	39.
2.5. „Vilnius sveikiau“ komunikacija	42.
<b>3. ATSILIEPIMAI</b>	<b>48.</b>



# 1. APIE „VILNIUS SVEIKIAU“ 2023 M.





## VERTYBĖS, KURIOMIS VADOVAUJAMĖS KIEKVIENĄ DIENĄ



### SVEIKATA

Rūpinamės visų fizine, dvasine ir socialine gerove



### PAGARBA

Tikime jūsų ir kiekvieno žmogaus unikalumu



### EMPATIJA

Mokame klausytis, pamatyti ir suprasti



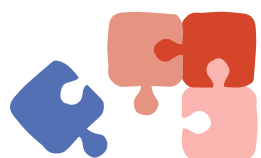
### AUGIMAS

Kiekvieną dieną stengiamės būti geresni, nei buvome vakar



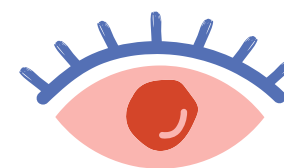
### PROFESIONALUMAS

Žinome, ką darome ir tai darome atsakingai



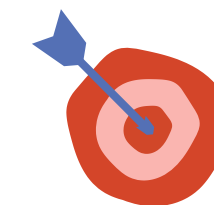
### BENDRADARBIAVIMAS

Kuriame pasitikėjimą dalindamiesi žiniomis ir patirtimi



## VIZIJA

Vilnius – sveikiausia Europos sostinė.

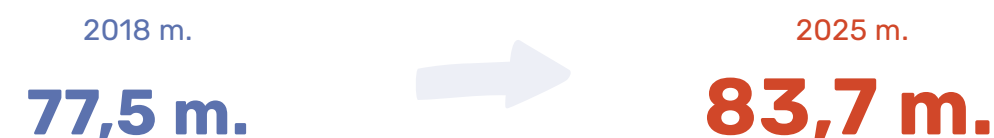


## MISIJA

Įkvėpti kiekvieną gyventi sveikiau.

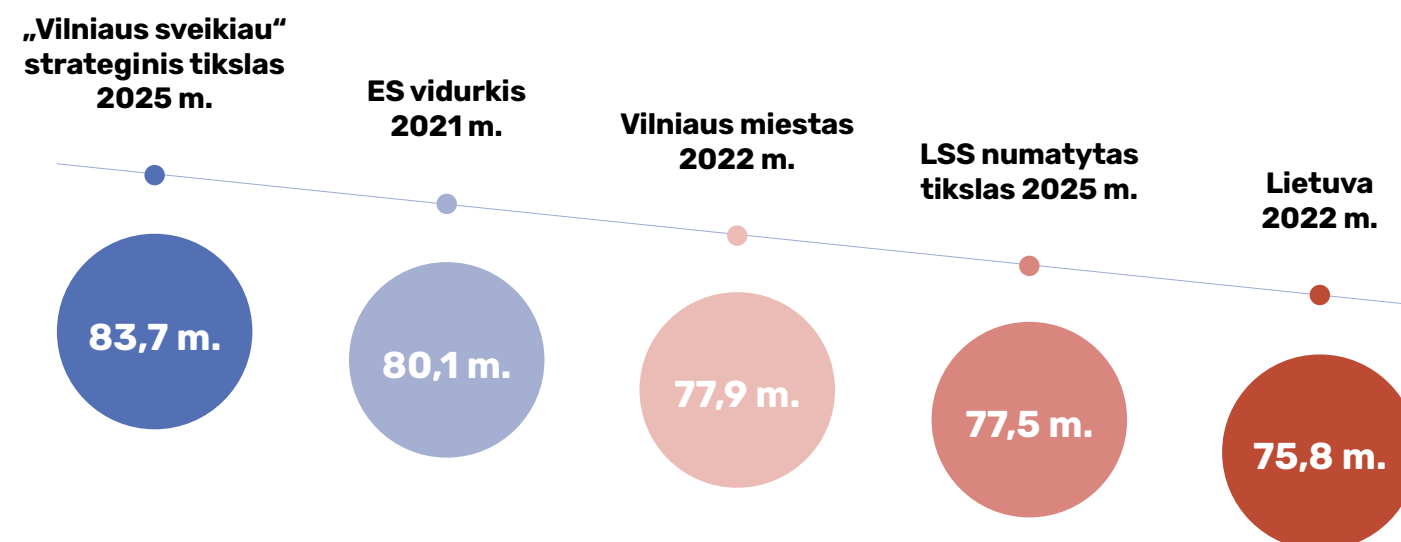
## PAGRINDINIS „VILNIAUS SVEIKIAU“ STRATEGINIS TIKSLAS:

pailginti vilniečių vidutinę tikėtiną gyvenimo trukmę



## VIDUTINĖ TIKĖTINA GYVENIMO TRUKMĖ

2022 m. Vilniaus miesto gyventojų vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė padidėjo 1,8 m. ir siekė 77,9 m. (2021 m. – 76,1 m.), todėl pasiekėme Lietuvos sveikatos strategijoje (LSS)\* šalies gyventojams 2025 m. numatytus 77,5 m.



\*Lietuvos sveikatos 2014–2025 m. strategija, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimu Nr. XII-964



## 1.1. APIE MUS



### RŪPINOMĖS SVEIKATA MOKYKLOSE IR DARŽELIUOSE:

kartu su ugdymo įstaigų bendruomenėmis ugdėme ir stiprinome vaikų, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų ir kitų ugdymo įstaigų darbuotojų sveikos gyvensenos stiprinimo įpročius.



### STIPRINOME VILNIEČIŲ SVEIKATĄ:

prisidėjome prie sveikatai palankių įgūdžių ugdymo ir motyvuodami gyventi sveikiau vykdėme fizinio aktyvumo, ligų prevencijos, sveikatai palankios mitybos, psichikos sveikatos stiprinimo, priklausomybių ir traumatizmo prevencijos veiklas įvairioms tikslinėms grupėms.



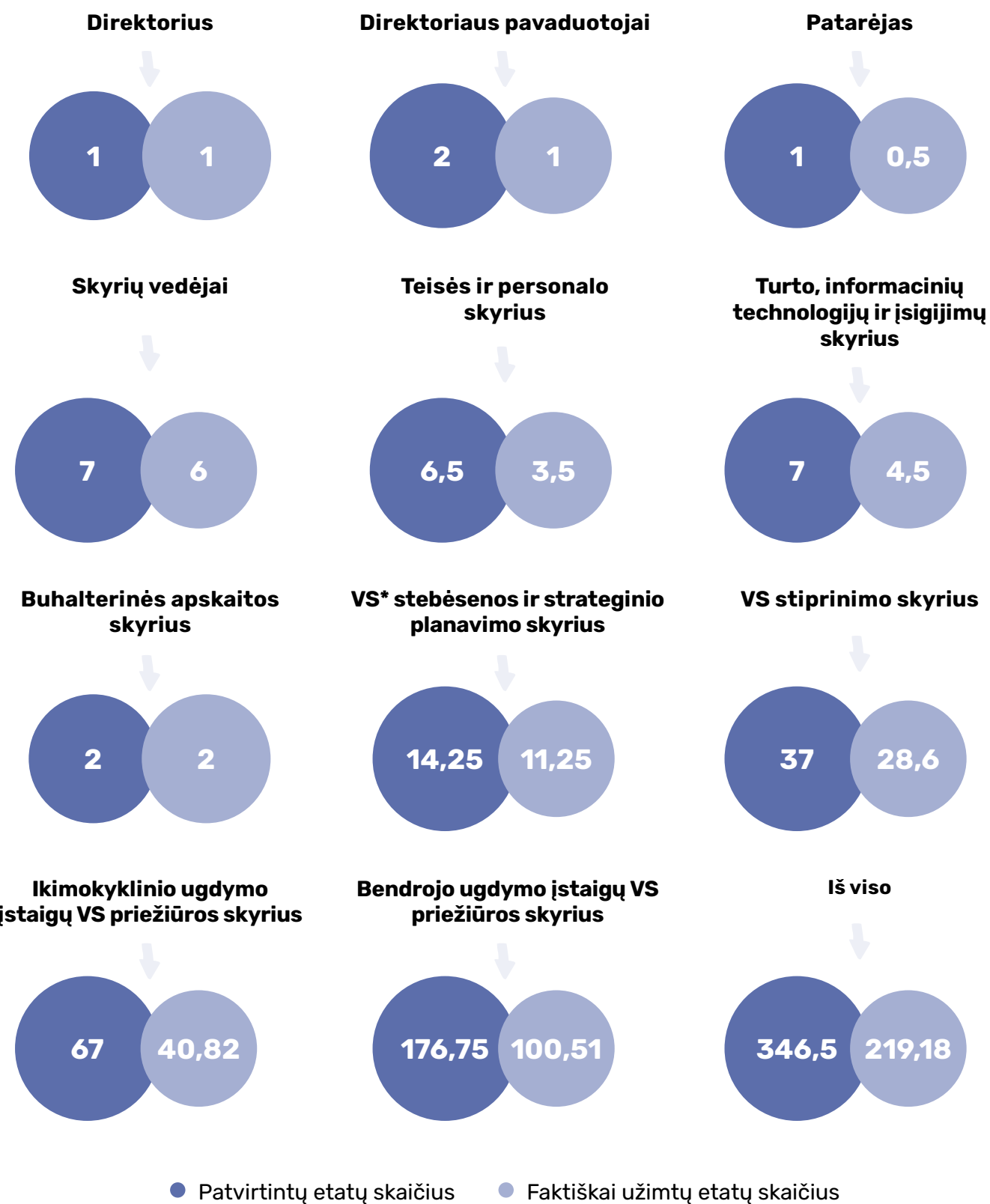
### STEBĖJOME VILNIAUS MIESTO IR RAJONO GYVENTOJŲ SVEIKATĄ IR APLINKĄ:

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.



## 1.2. PERSONALAS

### PATVIRTINTŲ IR FAKTIŠKAI UŽIMTŲ ETATŲ SKAIČIUS



\*VS - visuomenės sveikatos



## „VILNIUS SVEIKIAU“ KULTŪRA



### RŪPINOMĖS DARBUOTOJAMS IR JŲ GEROVE

2023 m. „Vilnius sveikiau“ organizacinėje sistemoje įvyko nemažai pokyčių, gerinančių atliekamo darbo kokybę:

- tobulinome organizacijos struktūrą, mūsų komanda pasipildė 45 naujais darbuotojais;
- suteikėme darbuotojams profesinės ir bendrosios atsakomybės draudimą;
- komandos nariai galėjo dalyvauti įvairiuose žinių ir kompetencijų gilinimo, visuomenės sveikatos priežiūros ir visuomenės sveikatos stiprinimo mokymuose ir veiklose, suorganizuoti 4 komandos formavimo renginiai;
- 2 kartus per savaitę fizinio aktyvumo specialistai pradėjo organizuoti užsiėmimus darbuotojams: priešpiečių mankštas ir vakarines treniruotes;
- skatindami aktyvesnį gyvenimo būdą ir tvarų judėjimą suteikėme darbuotojams galimybę naudotis „Vilnius sveikiau“ elektriniais paspirtukais ir dviračiais;
- atliktas darbuotojų įsitraukimo tyrimas, siekiant stiprinti organizacijos valdymo, veiklos organizavimo sritis, atliepti darbuotojų lūkesčius, darančius įtaką darbuotojų motyvacijai ir įsitraukimui;
- kvietėme darbuotojus pietų pertraukų metu relaksacijos užsiėmimuose mokytis atsipalaidavimo technikų, kurios padėtų mažinti stresą ir nerimą.



### PLĖTOJOME BENDRADARBIAVIMĄ

Sėmėmės tarptautinės patirties ir dalinomės savo ekspertinėmis žiniomis:

- svečių iš Suomijos vizito metu dalinomės gerąja „Vilnius sveikiau“ praktika įgyvendinant islandišką jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos modelį „Planet Youth“;
- sėmėmės patirties dalyvaudami tarptautinėje psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos konferencijoje Romoje;
- kūrėme tvirtesnį ryšį su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis (toliau – ASPĮ) – pradėjome tikslinčiau dalintis veiklų informacija ir organizavome fizinio aktyvumo užsiėmimus ASPĮ patalpose;
- bendradarbiaudami su Vilniaus universitetu ir Lietuvos sveikatos mokslų universitetu pakvietėme 17 studentų atlikti praktiką „Vilnius sveikiau“;
- prisidėjome prie vykdomo Lietuvos mokslų tarybos mokslininkų grupių projekto „Vaikų darželių patalpų oro tarša ir jos įtaka ikimokyklinio amžiaus vaikų sergamumui švokštimo sindromu ir bronchų astma“;
- pasirašėme bendradarbiavimo sutartį, pagal kurią dalyvausime naujo Vilniaus rajono sveikatos centro veikloje ir teiksime sveikatos stiprinimo paslaugas.



### DIDŽIUOJAMĖS NAUJAI „VILNIUS SVEIKIAU“ NAMAIS VINGIO PARKE

2023 m. „Vilnius sveikiau“ biuro darbuotojams pristatyta nauja šiuolaikiška atviro išplanavimo darbo erdvė su moderniais baldais, pažangiomis technologijomis, poilsio zonomis ir jaukia atmosfera, sukurta siekiant skatinti darbuotojų kūrybiškumą, produktyvumą ir bendradarbiavimą. Naujose patalpose, pritaikytose įvairaus amžiaus sostinės gyventojams, pradėtos vykdyti įvairios sveikatos stiprinimo veiklos – vilniečiai kasdien kviečiami į svečius ir į nuotolinius užsiėmimus.



### TOBULINOME VIDINIUS ORGANIZACIJOS PROCESUS

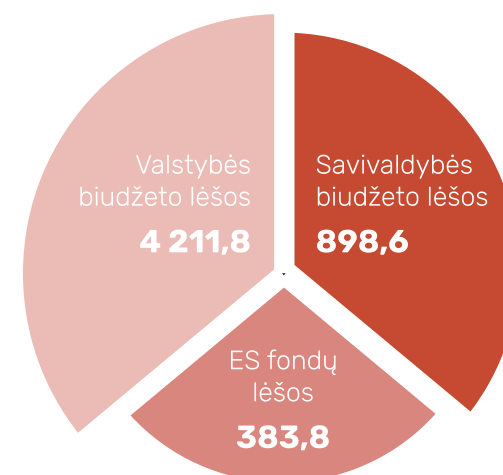
- Sukūrėme ir kartu su ugdymo įstaigų atstovais pradėjome naudoti inovatyvią „Sveikatingumo pasas“ sistemą, leidžiančią realiuoju laiku stebėti ir reaguoti į unikalius mokinių sveikatos ir ugdymo poreikius.
- Optimizavome kelias dešimtis organizacijos vykdomų procesų, apimančių visuomenės sveikatos, administravimo ir strateginio valdymo sritis.
- Lengvindami darbuotojams reikalingos informacijos prieinamumą, išplėtėme „Vilnius sveikiau“ intraneto sistemos funkcijas.
- Organizacijos veikloje ir toliau aktyviai taikėme tarptautiniu lygiu pripažintą KAIZEN nuolatinio tobulinimo sistemą.



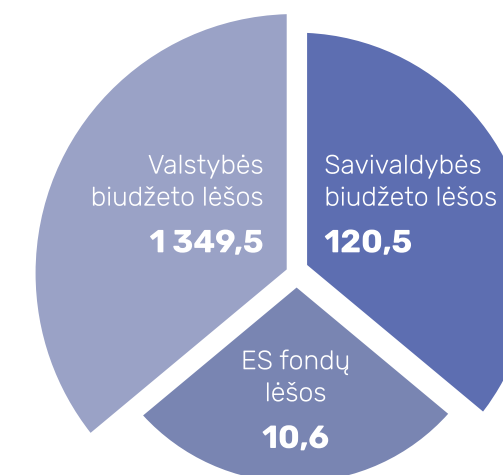
# 1.3. ASIGNAVIMAI IR LĖŠŲ PASKIRSTYMAS

## 2023 M. SKIRTA LĖŠŲ (TŪKST. EUR)

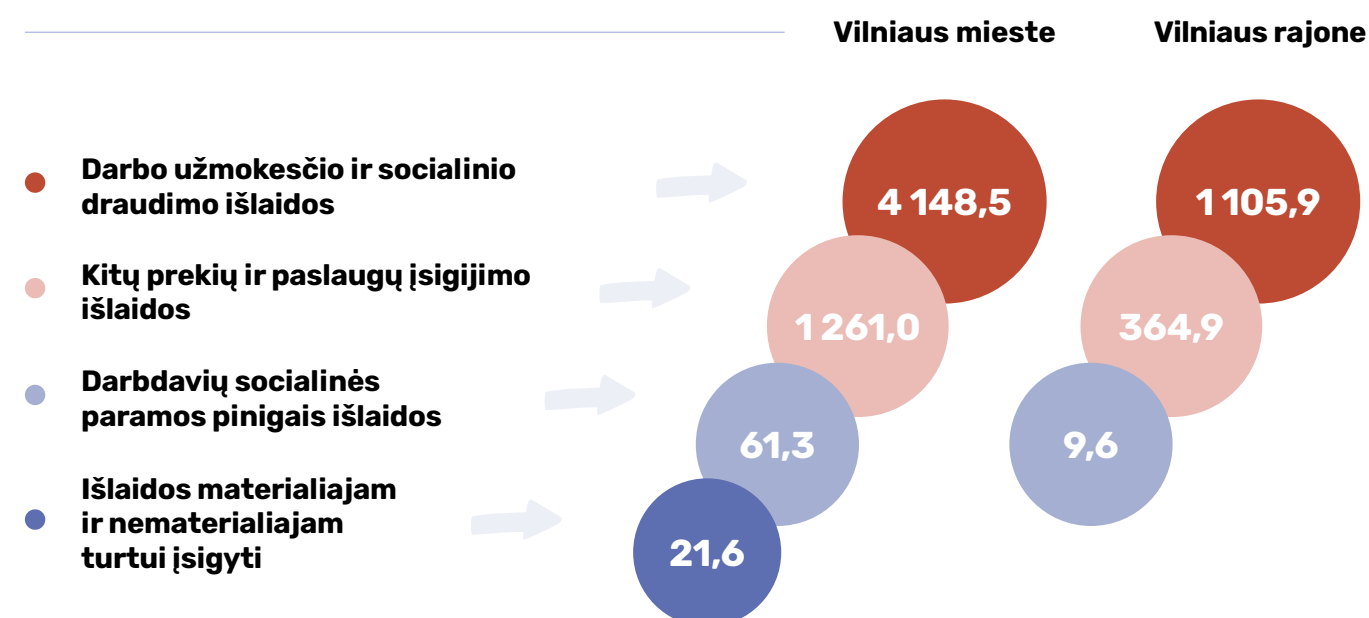
Vilniaus miestui



Vilniaus rajonui



## 2023 M. GAUTŲ LĖŠŲ PANAUDOJIMAS (TŪKST. EUR)





# 2. „VILNIUS SVEIKIAU“ 2023 M. VEIKLA



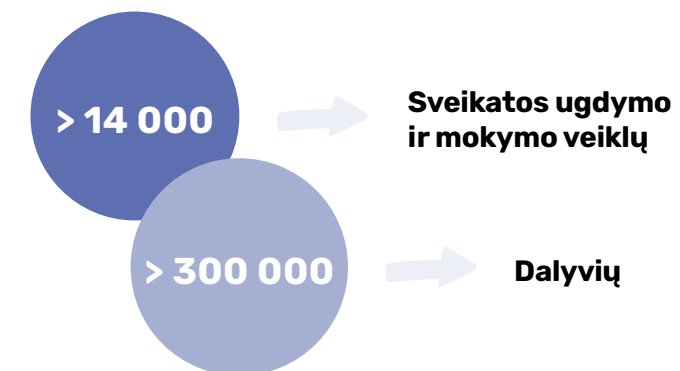
„Vilnius sveikiau“ komanda rūpinasi Vilniaus miesto ir rajono gyventojų sveikata, vykdydama rutinines fizinio aktyvumo, ligų prevencijos, sveikos mitybos, psichikos sveikatos, priklausomybių ir traumatizmo prevencijos veiklas, stiprina ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigose besimokančių jaunųjų vilniečių sveikatą, veikdama kartu su ugdymo įstaigų bendruomenėmis prisideda prie vaikų, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų ir kitų ugdymo įstaigų darbuotojų sveikos gyvensenos stiprinimo. Siekdami atliepti pačias aktualiausias visuomenės sveikatos problemas ir pasiūlyti vilniečiams tikslines veiklas, nuosekliai stebime gyventojų sveikatos rodiklius, atliekame tyrimus, informuojame visuomenę sveikatos klausimais. Norėdami įkvėpti kuo daugiau vilniečių gyventi sveikiau, nuolat dalyvaujame naujuose projektuose ir prisidedame prie sveikatinimo iniciatyvų, vykdomė socialines ir komunikacijos kampanijas, įkvepiančias ir kviečiančias vilniečius gyventi sveikiau.



## 2.1. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪRA MOKYKLOSE

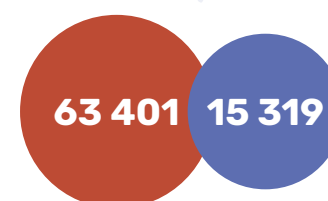
Visuomenės sveikatos priežiūros mokykloje tikslas yra saugoti ir stiprinti mokinių sveikatą, aktyviai bendradarbiaujant su ugdymo įstaigų bendruomene.

Siekdama mokinius įkvėpti gyventi sveikiau, „Vilnius sveikiau“ komanda subūrė ir į veiklas įtraukė visą mokyklų bendruomenę siekdama, kad tiek pedagogai, tiek mokinių tėvai (globėjai, rūpintojai) gautų reikiamų sveikatos žinių ir drauge prisidėtų prie mokinių sveikatos stiprinimo bei saugojimo. Ryšys su bendruomene – veiksmingos prevencijos pagrindas!

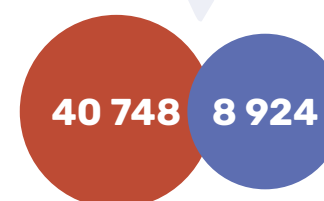


### ASMENŲ, DALYVAVUSIŲ VILNIAUS MIESTO IR RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOSE ORGANIZUOTOSE VEIKLOSE NURODYTOMIS VISUOMENĖS SVEIKATOS TEMOMIS, SKAIČIUS

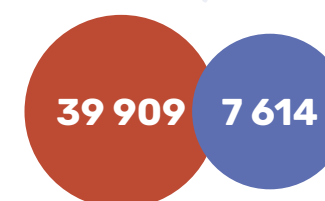
Fizinis aktyvumas ir traumų prevencija



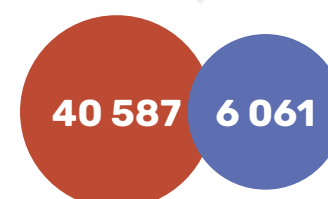
Psichikos sveikata ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



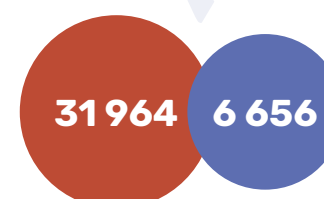
Sveika mityba ir nutukimo prevencija



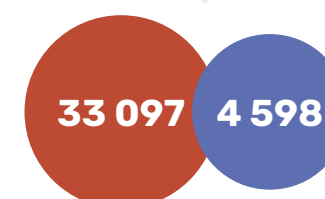
Ligų prevencija



Užkrečiamųjų ligų prevencija ir asmens higiena



Sveikatos stiprinimas



● Dalyvių skaičius Vilniaus mieste ● Dalyvių skaičius Vilniaus rajone





## VISOS MOKYKLŲ BENDRUOMENĖS ŽINIAS GERINAME TAIKYDAMI ŠIAS PRIEMONES:

**Naujienlaiškiai.** Ketvirtus metus iš eilės ugdymo įstaigoms reguliariai siunčiami naujienlaiškiai. Nuo šių mokslo metų prenumeratoriams siunčiamas naujienlaiškis „Sezoninis sveikatingumo gūsis“. Jame nuolat gvildenamos aktualios sveikatos temos, pateikiama naujausia moksliniais tyrimais pagrįsta informacija.

> 500

➔ Prenumeratorių

**Nori gauti naujienlaiškį?**  
Spausk čia ir užpildyk formą:

**GAUTI NAUJIENLAIŠKĮ**

**Projektas „Vasara sveikiau“.** Ketvirtus metus iš eilės „Vilnius sveikiau“ stengiasi įtraukti mokinius į sveikatos veiklas ne tik mokslo metais, bet ir vasaros laikotarpiu. Organizuojami renginiai, kuriuose, pasitelkus įvairias užduotis, mokiniai supažindinami su emocinės ir fizinės gerovės svarba. 2023 m. sukurtas aktyvus žaidimas mokiniams, kuris sudarė galimybę domėtis sveikata ir ugdyti komandinį jausmą.

> 400

➔ Ikimokyklinio  
ir mokyklinio  
amžiaus vaikų

**„Įveik egzaminą be streso“.** Įgyvendinta nauja iniciatyva, kuri įtraukė 12-os klasės mokinius ir jų tėvus (globėjus, rūpintojus) į nuotolinius nusiramino užsiėmimus. Juose dalyviai išbandė įvairias kvėpavimo, raumenų atpalaidavimo ir sąmoningos meditacijos technikas. Užsiėmimai įkvėpė atrasti įvairių nusiramino metodų ir panaudoti juos kasdien.

> 2 200

➔ Peržiūrų

**„Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2023“.** Organizuoti sveikatos stiprinimo renginiai ugdymo įstaigose, mokyklos kvistos pradėti dieną aktyviai ir jungtis prie nuotolinių mankštų. Sveikatą stiprinančių ir aktyvių mokyklų tinklai prisideda prie mokyklos bendruomenės sveikatos gerinimo bei fiziniam aktyvumui ir emocinei sveikatai palankios aplinkos kūrimo.

> 16 500

➔ Ikimokyklinio  
ir mokyklinio  
amžiaus vaikų



**Mokymai.** Ugdymo įstaigų bendruomenės nariai pakviesti į pirmosios pagalbos ir savirūpos organizavimo mokymus, pasitelkiant vaizdo įrašą jie išmokyti naudotis ir prižiūrėti ugdymo įstaigose esančius defibriliatorius. Suteiktos žinios leido tinkamai reaguoti į skubias situacijas, atpažinti sveikatai grėsmingas būkles ir efektyviai teikti pagalbą, taip padidinant bendruomenės saugumą ir pasitikėjimą.

**Nori sužinoti, kaip naudoti defibriliatorių?**  
Spausk čia:

**SUSIPAŽINTI**

> 1 000

➔ Ugdymo įstaigų  
bendruomenės narių





**Gyvenimo įgūdžių programa.** Siekiant padėti mokytojams integruoti sveikatos temas į gyvenimo įgūdžių ugdymo programą, buvo parengti pamokų planai ir pristatymai 5, 7 ir 9 klasių mokiniams burnos higienos, pirmosios pagalbos, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos, dienos ir poilsio režimo, sveikatai palankios mitybos temomis. Informacijos pakete mokytojai gali rasti ne tik pamokos planus ir pristatymus, bet ir informacijos, į kurias įstaigas, esant būtinybei, reikia nukreipti mokinius.

**Inovatyvi mokinių sveikatos priežiūra.** Bendradarbiaujant su ugdymo įstaigomis sukurta ir įdiegta informacinė sistema „Sveikatingumo pasas“, kuri leidžia ugdymo įstaigų atstovams matyti susistemintus mokinių sveikatos ir ugdymo įstaigos aplinkos rodiklių duomenis bei patogiai panaudoti šią informaciją rodikliams gerinti. Sistemoje taip pat pateikti ugdymo įstaigų bendruomenei itin reikalingi informacijos paketai apie užkrečiamąsias ligas ir jų valdymą ugdymo įstaigose, savirūpos pagalbos organizavimo gaires, maisto išdavimo organizavimo rekomendacijas ir kt.

> 20

Dokumentų paketas informacijos, kuri pristatyta gyvenimo įgūdžių mokytojams

> 340

Prisijungusių ugdymo įstaigų

Nori susipažinti su pamokos planais?  
Spausk čia:

SUSIPAŽINTI



„Vilnius sveikiau“ komanda prisidėjo prie vilniečiams organizuojamų viešų renginių: „Naktinis moterų triatlonas“, „Ateitis – ryšys su vaikais“, „Jaunas kaip Vilnius“, „Sporto festivalis“, „Pirmosios pagalbos festivalis“, „Atverkime duris vasarai“, kuriuose kvietė vaikus įsitraukti į sveikatinimo veiklas, išbandyti jas skirtingose Vilniaus miesto ir rajono erdvėse.

**Maitinimo organizavimas.** Siekiant pagerinti maitinimo organizavimo kokybę ir įtraukti kiekvieną, prisidedantį prie maitinimo organizavimo mokyklose, organizuoti konsultacinius vizitus, teiktos naujausios rekomendacijos, vertinta maitinimo aplinka, higiena ir jos saugumas, tiekiamų patiekalų kokybė, atliktos apklausos ir organizuotos diskusijos ieškant bendrų atsakymų drauge su ugdymo įstaiga ir maisto tiekėjais.

> 3 000

Susidomėjusių vaikų

100

Konsultacinių vizitų

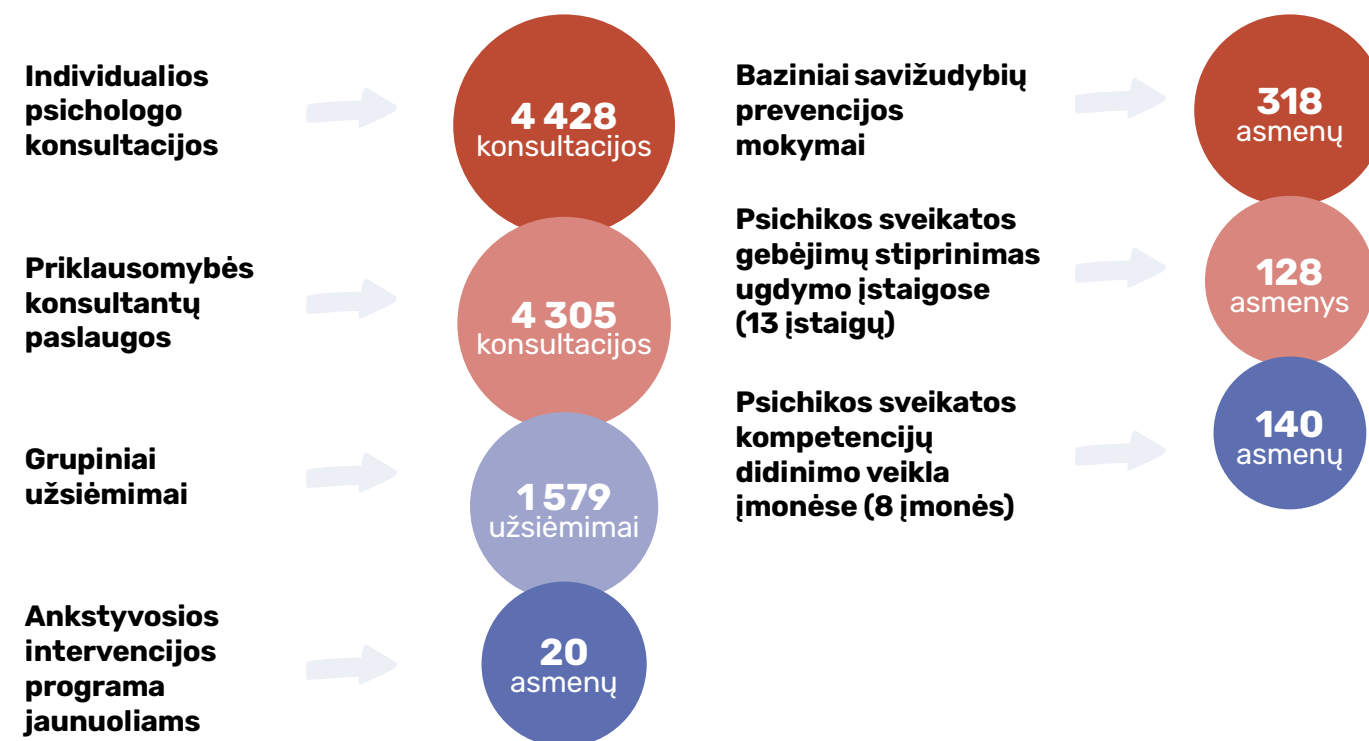


## 2.2. VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS

### 2.2.1. PSICHIKOS SVEIKATA

„Vilnius sveikiau“ 2023 m. didelį dėmesį skyrė vilniečių psichikos sveikatos gerinimui. Atsižvelgiant į vis dar pastebimus pandemijos padarinius ir karo grėsmės poveikį žmonių emocinei savijautai, ypatingas dėmesys skirtas individualios ir grupinės psichologinės pagalbos teikimui. Visus metus teiktų paslaugų metu taikant įvairius metodus siekta didinti vilniečių atsparumą stresui, gerinti problemų, konfliktų sprendimo, atsipalaidavimo įgūdžius. Taip pat didintas pagalbos prieinamumas žmonėms, susiduriantiems su alkoholio vartojimo problemomis, ir demencija sergančių, valgymo sutrikimų, psichikos sveikatos sutrikimų, priklausomybės turinčių, bandžusių nusižudyti ar nusižudžusių asmenų artimiesiems (partneriams, sutuoktiniams, vaikams, tėvams (globėjams, rūpintojams), draugams, kolegoms ir kt.), susiduriantiems su emociniais, tarpasmeniniais ir kitokiais sunkumais bei iššūkiais.

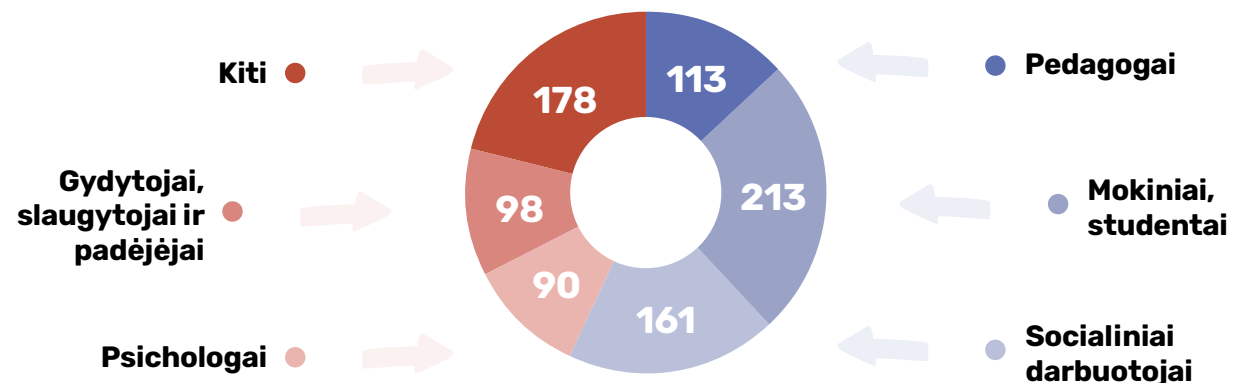
### PSICHIKOS SVEIKATOS VEIKLOS



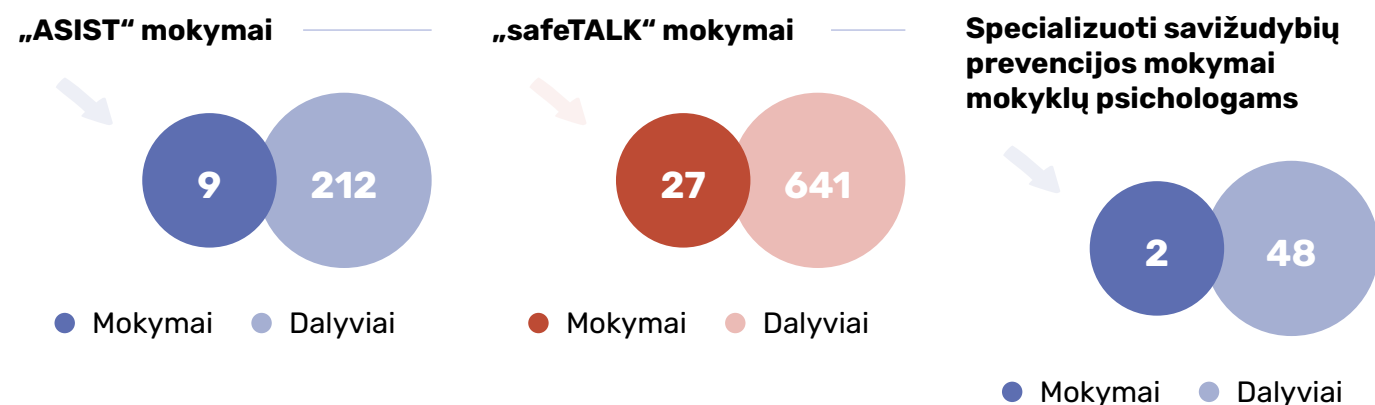
**Tęsėme savižudybių prevencijos „safeTALK“, intervencijos „ASIST“ ir specializuotus savižudybių intervencijos įgūdžių mokymus.** Mokymai „safeTALK“ skirti sąmoningumui savižudybių tema ugdyti: atpažinti savižudybės grėsmę ir nukreipti svarstantįjį žudytis pagalbos. Mokymų „ASIST“ metu mokoma geriau suprasti savižudybių problemą ir padėti žmogui įveikti savižudybės krizę. Specializuoti savižudybių intervencijos įgūdžių mokymai skirti bendrojo ugdymo įstaigų psichologams, susiduriantiems su psichologinėmis krizėmis (savižudybėmis), siekiama kelti jų kvalifikaciją suteikiant kompleksinių žinių: atpažinti savižudybės riziką ir parinkti tinkamą reagavimo techniką, esant poreikiui sudaryti saugos planą savižudybės krizės ištiktam žmogui.



## SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS IR INTERVENCIJOS MOKYMŲ DALYVIAI



## MOKYMŲ DALYVIAI IR JŲ SKAIČIUS

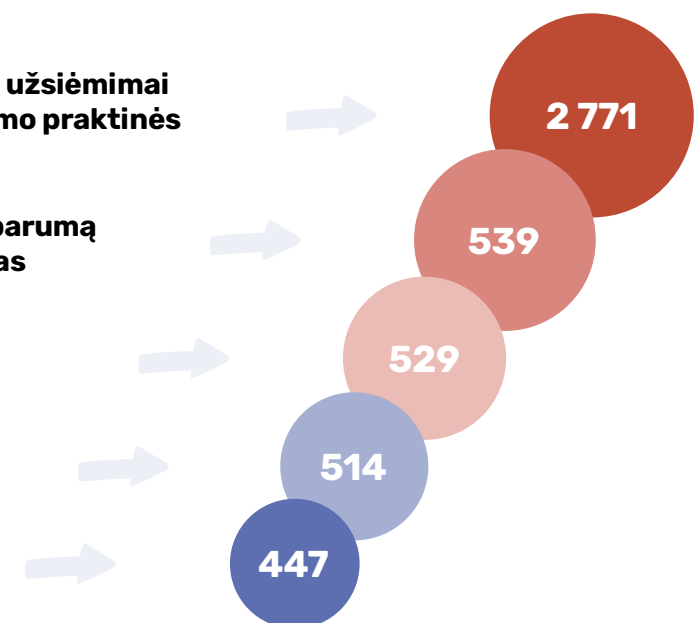


### 2.2.2. LIGŲ PREVENCIJA

2023 m. iš visų organizuotų ligų prevencijos veiklų daugiausiai gyventojų pritraukė sveikatai palankios mitybos teoriniai užsiėmimai ir sveikatai palankaus maisto gaminimo praktinės dirbtuvės. Užkrečiamųjų ir lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją apimančios veiklos taip pat buvo paklausios. Kartu su kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis trečius metus iš eilės minėta Pasaulinė AIDS diena. Jos proga buvo organizuojama diskusija apie ŽIV prevenciją, stigmatizaciją ir gydymosi galimybes bei raudonai apšviesti pagrindiniai Vilniaus m. tiltai.

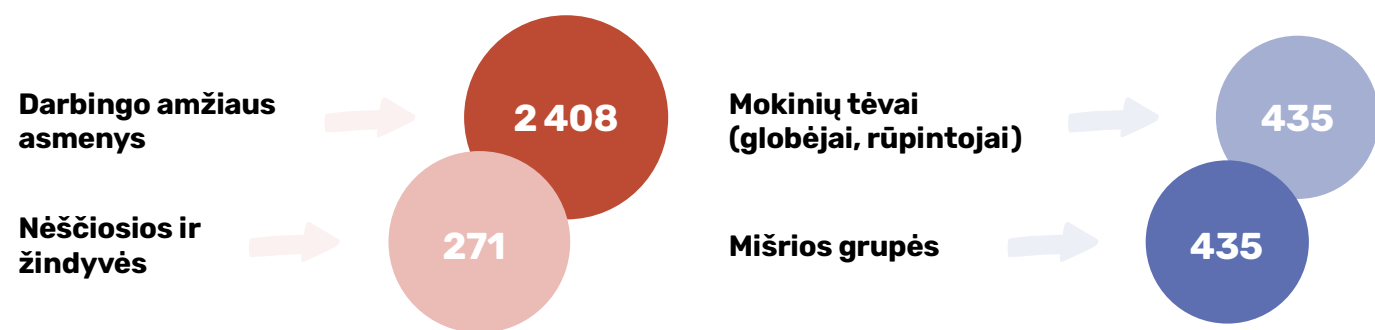
### LIGŲ PREVENCIJOS MOKYMŲ TEMOS IR VEIKLOSE DALYVAVUSIŲ ASMENŲ SKAIČIUS

- Sveikatai palankios mitybos teoriniai užsiėmimai ir sveikatai palankaus maisto gaminimo praktinės dirbtuvės
- Supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas
- ŠKL ir CD rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimas
- Lytiškai plintančių ligų prevencija
- Privalomieji pirmosios pagalbos mokymai

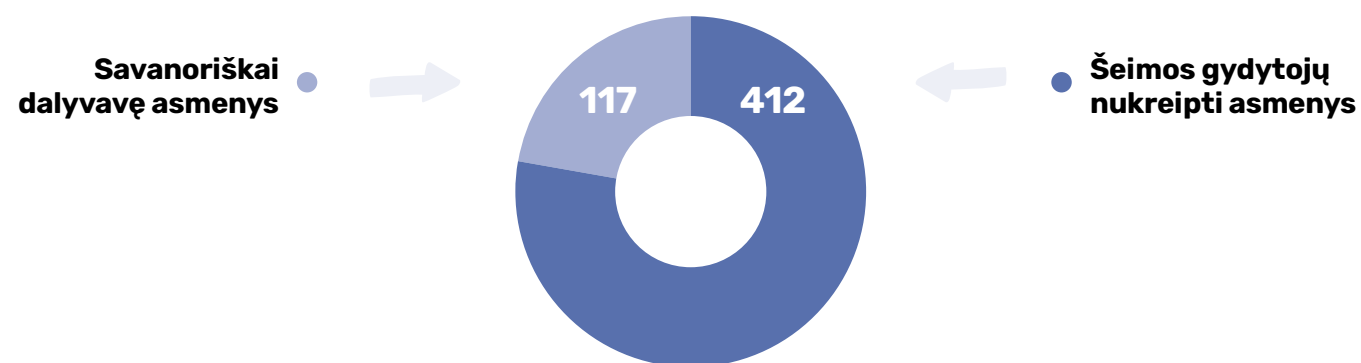




## SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS MOKYMŲ GRUPĖS



## ŠKL IR CD PREVENCIJOS PROGRAMŲ MOKYMAI



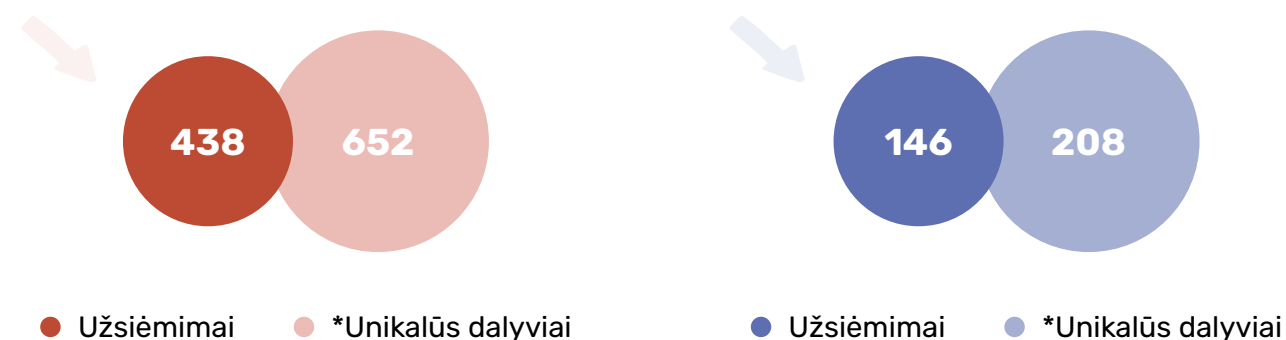
## 2.2.3. FIZINIS AKTYVUMAS

2023 m. Vilniaus mieste ir rajone buvo organizuojami įvairūs fizinio aktyvumo užsiėmimai skirtingų amžiaus grupių gyventojams. Siekiant suteikti galimybę daugiau vilniečių įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklas, pradėtos rengti nuotolinės treniruotės. Be fizinio aktyvumo programų, siekiant praplėsti paslaugų įvairovę, buvo organizuoti kūno sudėties analizės testavimo užsiėmimai, paskaitos, šiaurietiško ėjimo žygiai, linijiniai šokiai ir kiti renginiai.

## FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI DARBINGO AMŽIAUS ASMENIMS

Vilniaus miestas

Vilniaus rajonas



\*Unikalūs dalyviai – tęstinių (reguliarių) grupinių užsiėmimų cikle dalyvaujantys asmenys, išlankę ne mažiau 70 % viso programos ciklo pratybų apimties.





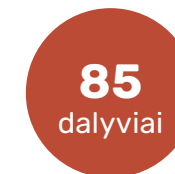


## NAUJOS 2023 M. PRADĖTOS VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO INICIATYVOS

Muzikos terapijos užsiėmimas, integruotas į „Savęs ir savo kūno pažinimo“ grupių veiklas

Paskaitos apie saulės žalos prevenciją ir tai, kaip saulės spinduliai veikia mūsų odą

Užsiėmimai senjorams „Pasivaikščiojimas su visuomenės sveikatos specialistu“, skirti sveikos gyvensenos, sveikatai palankios mitybos bei fizinio aktyvumo įpročiams formuoti



## „VILNIUS SVEIKIAU“ ORGANIZUOTI VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO RENGINIAI

### „JOGA NETRADICINĖSE ERDVĖSE“

Tai renginys, kuris organizuojamas įvairiose išskirtinėse Vilniaus miesto erdvėse ir sulaukia vis daugiau vilniečių susidomėjimo. 2023 m. renginys buvo organizuojamas Katedros aikštėje.



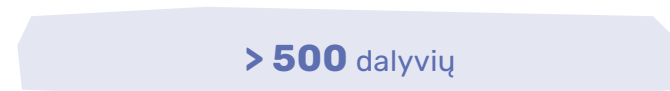
### SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS SOCIALINĖS KAMPANIJOS RENGINYS „VISKAS GERAI NESIJAUSTI GERAI“

Savižudybių problematiką atliepančio renginio metu vilniečiai buvo skatinami atkreipti dėmesį į įvairius žmogaus vidinius išgyvenimus ir į kreipimosi pagalbos svarbą, vyko filmo peržiūra ir diskusija.



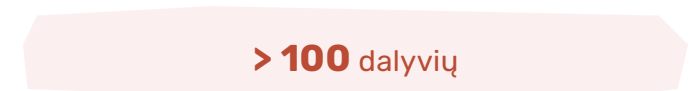
### PASAULINĖ SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS DIENA

Kiekvienais metais organizuojamas renginys, kurio tikslas – užmegzti pokalbį apie psichikos sveikatą ir atkreipti dėmesį į vieną bene opiausių mūsų visuomenės problemų – savižudybes ir jų stigmą. 2023 m. tema – „Padėk pamatyti šviesą“.



### PASAULINĖS ŠIRDIES DIENOS MINĖJIMO RENGINYS

Kartu su Lietuvos širdies asociacija organizuotas bendras renginys, siekiant priminti vilniečiams rūpintis savo sveikata ir reaguoti į sveikatos rodiklių pokyčius. Renginio dalyviams buvo atliekama kūno kompozicijos analizė ir tam tikrų sričių specialistai (dietistai, gyvensenos medicinos specialistai, fizinio aktyvumo specialistai ir kt.) komentavo rodiklius.



### EUROPOS SVEIKOS MITYBOS DIENA

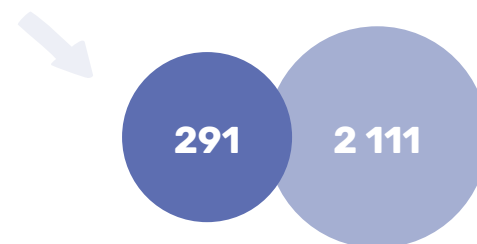
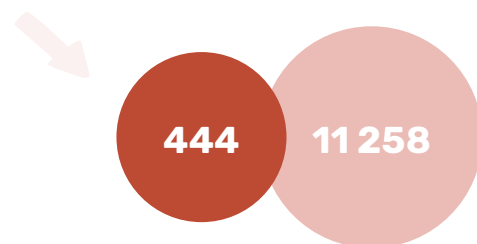
Kasmetis renginys, skirtas gerinti vilniečių sveikos mitybos įgūdžius ir įpročius. 2023 m. Europos sveikos mitybos dienos minėjimo metu vilniečiai buvo supažindinti su sveikatai palankių produktų ženkliniu raktų skylutės simboliu, kartu su specialistais iš atrinktų produktų gaminosi sveikinius sumuštinus.



## FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI SENJORAMS (+65 M.)

Vilniaus miestas

Vilniaus rajonas



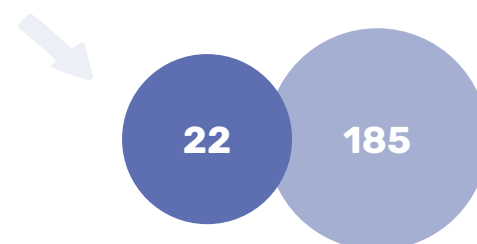
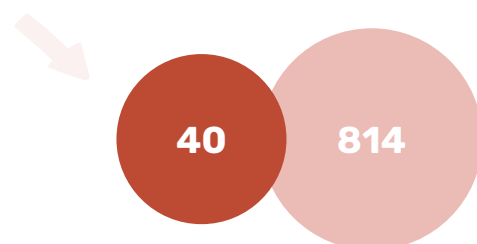
● Užsiėmimai ● \*Neunikalūs dalyviai

● Užsiėmimai ● \*Neunikalūs dalyviai

## TRAUMŲ IR SUSIŽALOJIMŲ PREVENCIJOS SKATINIMAS BENDRUOMENĖSE

Vilniaus miestas

Vilniaus rajonas



● Užsiėmimai ● \*Neunikalūs dalyviai

● Užsiėmimai ● \*Neunikalūs dalyviai

\*Neunikalūs dalyviai - susumuojami per ataskaitinį periodą grupiniuose užsiėmimuose dalyvavusių visų asmenų skaičius, kuris atitinka asmenų dalyvavimų užsiėmimuose skaičių.



## 2.3. VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA

„Vilnius sveikiau“ komanda nuolat vykdo visuomenės sveikatos stebėseną, atlieka tyrimus, vertina ir analizuoja įvairius su sveikata susijusius rodiklius, skirtingų grupių poreikius, gyvenimą ir sveikatos būklę. 2023 m. „Vilnius sveikiau“ parengė daug tyrimų ir sveikatos rodiklių ataskaitų, leidžiančių tikslingai planuoti visuomenės poreikius atliepiančias veiklas, puoselėti ryšius su kitomis organizacijomis ir kurti sveiką aplinką Vilniaus miesto ir rajono gyventojams.

### ANALIZUOTI SVEIKATOS DUOMENYS IR KITI SVARBŪS STEBĖSENOS RODIKLIAI

#### VILNIAUS RAJONO MAUDYKLŲ VANDENS IR JŲ PAPTŪDIMIO SMĖLIO STEBĖSENA

Siekiant užkirsti kelią per vandenį ir smėlį plintančioms infekcinėms ligoms, vykdyta jų prevencija organizuojant maudyklų ir jų paplūdimių smėlio kokybės tyrimus.

#### VILNIAUS MIESTO ORO KOKYBĖS STEBĖSENA

Nuolat stebint oro kokybę mieste ir nustačius taršos atvejų, teikiami pranešimai apie taršos šaltinį ir prevencijos priemonės ugdymo įstaigų bendruomenėms bei Vilniaus miesto gyventojams.

#### METINĖ VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENOS ATASKAITA

Išanalizavus Vilniaus miesto ir rajono sveikatos rodiklius parengtos ataskaitos, kurias sudaro 2022 m. vilniečių sveikatos būklės rezultatai, kitų metų Vilniaus miesto ir rajono visuomenės sveikatos prioritetinės kryptys, Lietuvos sveikatos 2014–2025 m. strategijoje numatytų tikslų įgyvendinimo priemonės.

#### VILNIAUS MIESTO IR RAJONO IKIMOKYKLINIO IR MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATOS RODIKLIŲ ATASKAITA „SVEIKATINGUMO PASO“ SISTEMOJE

2023 m. sukurta ir pradėta naudoti informacinė sistema suteikia galimybę ugdymo įstaigų vadovams ar jų atstovams realiuoju laiku stebėti susistemintus vaikų sveikatos ir ugdymo įstaigos aplinkos rodiklius ir panaudoti informaciją šių rodiklių gerinimui. Taip pat informacinėje sistemoje pateikiami ir pagal poreikį atnaujinami ugdymo įstaigų bendruomenei reikiamos informacijos paketai.

#### VILNIAUS MIESTO IR RAJONO SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO ATASKAITA

Pristatyti 2022 m. Vilniaus mieste ir rajone atlikto tyrimo rezultatai, supažindinantys su pagrindiniais gyvenimo stebėsenos rodikliais ir leidžiantys sveikatos srities specialistams, politikams tiksliau nustatyti vilniečių gyvenimo ypatybes, elgseną, įvairius su sveikata susijusius ypatumus, stebėti pokyčių tendencijas, efektyviau numatyti sveikatos politikos prioritetus ir planuoti tikslines atsako priemones.

#### VILNIAUS MIESTO IR RAJONO SUAUGUSIŲJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS TYRIMO ATASKAITA

Remiantis 2022 m. atlikto tyrimo duomenimis, nustatytos suaugusių vilniečių psichologinės gerovės sunkumų ar patiriamos streso priežastys, siekiant diegti kompleksinės pagalbos priemones.





## 2.4. PROJEKTINĖ VEIKLA

### 2.4.1. LEAN PROJEKTAI

„Vilnius sveikiau“ siekia nuosekliai judėti užsibrėžtų tikslų link ir kuo efektyviau panaudoti turimus išteklius, kurdamas didesnę vertę Vilniaus miesto ir rajono gyventojams. 2023 m. vykdėme veiklas pagal įsidiemtus LEAN vadybos metodus ir apibrėžtus 5 strateginius rodiklius pagrindiniam strateginiam tikslui – pailginti vilniečių vidutinę tikėtiną gyvenimo trukmę – pasiekti. Toliau puoselėjome „Vilnius sveikiau“ vertybes ir siekėme, kad Vilnius taptų sveikiausia Europos sostine.

Strateginiam tikslui pasiekti iškelti 5 strateginiai rodikliai. Nuo 2019 m. pagal LEAN metodiką suburtos 5 komandos kasmet aktyviai vykdo veiklas, nukreiptas į vilniečių vidutinės tikėtiną gyvenimo trukmės prailginimą. Toliau pateikiami LEAN projektų 2023 m. veiklos rezultatai ir rodiklio pokytis, 2023 m. reikšmę lyginant su 2019 m. rodikliais.

### LEAN PROJEKTŲ VEIKLOS REZULTATAI

#### 1. SAVIŽUDYBIŲ SKAIČIAUS MAŽINIMAS

Veiklos, orientuotos į visuomenės švietimą apie savižudybės rizikos ženklus ir stigmą mažinimą:

- parengtas ir pradėtas viešinti edukacinis leidinys „Savižudybių prevencija ugdymo įstaigų bendruomenėms“, skirtas Vilniaus miesto ugdymo įstaigoms; **360 vnt.**
- parengtas lankstinukas „Savižudybių rizikos atpažinimo būdai ir pagalbos galimybės“ ir pradėta įgyvendinti vizija dėl bendradarbiavimo su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis, kuriose bus platinamas; **1500 vnt.**
- vykdyta socialinė kampanija savižudybių prevencijos tema „Viskas gerai nesijausti gerai. Svarbu apie tai kalbėtis ir kreiptis pagalbos“: paruošti ir socialinėje erdvėje išplatinti informaciniai grafikai, publikuotas interviu, kuriame į klausimus atsakinėjo „Vilnius sveikiau“ psichologė, suorganizuota filmo „Man viskas gerai“ peržiūra ir diskusija po jos. **> 200 dalyvių**

Per 5 metus  
savižudybių skaičius  
Vilniaus mieste  
sumažėjo

23 %



Per 5 metus atsitiktinių paskendimų skaičius Vilniaus mieste sumažėjo

25 %

## 2. ATSTITIKTINIŲ PASKENDIMŲ SKAIČIAUS MAŽINIMAS

Veiklos, orientuotos į saugaus elgesio prie vandens sąmoningumo didinimą:

- bendradarbiaujant su partneriais sudalyvauta 3 prevenciniuose renginiuose: „100 baseinų piknikas“, „Vilniaus plaukimo maratonas 2023“, „VSAT Vilniaus pasienio rinktinės atvirų durų diena“;

> 1 000 dalyvių

- parengtas metodikos aprašas apie saugų elgesį prie vandens, skirtas bendro ugdymo visuomenės sveikatos specialistams vesti edukacinius užsiėmimus 1-4 kl. mokiniams;

152 užsiėmimai

- siekiant ugdyti žinias apie saugų elgesį vandenyje ir prie vandens bei baseinuose ir SPA zonose su ugdymo įstaigų bendruomenėmis pasidalyta parengtomis rekomendacijomis ir edukaciniu vaizdo įrašu;

513 ugdymo įstaigų

- parengtas vaikų skendimų atvejų pirmosios pagalbos algoritmas, kuriuo pasidalyta su Vilniaus miesto baseiniais ir SPA centrais.

17 įstaigų

## 3. MIRČIŲ DĖL ATSTITIKTINIO APSINUODIJIMO ALKOHOLIU MAŽINIMAS

Veiklos, orientuotos į žalos mažinimą ir sąmoningumo didinimą:

- informacijos sklaidai skirtų priemonių – informacinio leidinio „Kita stotelė“, skrajučių, plakatų, lipdukų – apie Vilniuje teikiamas medicines, psichologines ir socialines paslaugas asmenims, susiduriantiems su alkoholio vartojimo problemomis, ir jų artimiesiems dalijimas;

1 407 priemonės

- bendradarbiauta su Vilniaus miesto barais, naktiniais klubais, sveikatos priežiūros įstaigomis;

15 įstaigų

- suorganizuota diskusija, skirta alkoholio vartojimo sąmoningumui didinti, festivalyje „Loftas Fest'23“;

15 dalyvių

- socialinėse medijose viešinta „Sober October“ (liet. blaivus spalį) iniciatyva.

> 10 000 peržiūrų

Per 5 metus mirčių dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu skaičius Vilniaus mieste sumažėjo

26 %

Per 5 metus mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų 45-64 m. amžiaus asmenų grupėje skaičius Vilniaus mieste sumažėjo

3 %

## 4. MIRČIŲ NUO ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJA 45-64 M. AMŽIAUS ASMENŲ GRUPĖJE

Veiklos, orientuotos į darbingo amžiaus asmenų gyvenimo įpročių keitimą ir savirūpą:

- surengtas 5 paskaitų ciklas ŠKL prevencijos temomis: perdegimas, miegas, fizinis aktyvumas, taisyklingas kvėpavimas.

219 dalyvių

- suorganizuoti ir praveisti 3 meno terapijos (muzikos, dailės, šokio) užsiėmimai;

12 unikalių dalyvių

- su įmonėmis pasidalyta sveikatos stiprinimo kalendoriumi, skatinančiu sveikos gyvenimo įpročių formavimą, primenančiu ligų prevencinių programų naudą ir pasiekiamumo galimybes, suteikiančių rekomendacijų įvairiomis sveikatinimo temomis, o visiems įmonių darbuotojams pateikta elektroninės versijos nuoroda.

8 įmonės

## 5. MIRČIŲ NUO ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJA 65+ M. AMŽIAUS ASMENŲ GRUPĖJE

Veiklos, orientuotos į senjorų gyvenimo įpročių keitimą ir savirūpą:

- su 65+ m. amžiaus vilniečiais pasidalyta atnaujintu sveikos gyvenimo įpročių dienynu „Maži žingsneliai – dideli pokyčiai“, skirtu gilinti sveikos gyvenimo žinias, stebėti savo įpročius ir juos keisti pagal pateiktas rekomendacijas;

500 dalyvių

- suorganizuota 20 linijinių šokių užsiėmimų senjorams;

413 dalyvių

- suorganizuoti 8 naujos iniciatyvos „Pasivaikščiavimas su visuomenės sveikatos specialistu“ užsiėmimai, kurių metu kalbėta apie šiaurietiško ėjimo ir judėjimo naudą, gyvenimo pokyčius, sveikatai palankios mitybos įpročius;

85 dalyviai

- praveisti 4 pirmosios pagalbos mokymai „Pirmoji pagalba ir širdies ir kraujagyslių ligų ūmios stadijos“.

108 dalyviai

Per 5 metus mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų 65+ m. amžiaus asmenų grupėje skaičius Vilniaus mieste sumažėjo

6 %



## 2.4.2. „PLANET YOUTH“ MODELIS

Nuo 2020 m. Vilniaus mieste diegiama islandišku jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos modeliu „Planet Youth“ kuriamas į bendruomenę orientuotas požiūris, skirtas mažinti jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, norima suburti visus suinteresuotus įtakos turinčius asmenis, siekiant sukurti paramos, stebėsenos ir galimybių tinklą pozityviam Vilniaus jaunimo augimui vietos bendruomenės lygmeniu. Esame pirmieji ir vieninteliai Lietuvoje, 4 artimiausias jaunolio gyvenimo aplinkas (šeimą, mokyklą, bendraamžius ir laisvalaikio veiklas) apimančią modelį įgyvendinantys ne tik teoriškai (atliekamais tyrimais), bet ir praktiškai – kartu su Vilniaus miesto savivaldybėje įkurta modelio koordinavimo grupe ir „Planet Youth“ partneriais kviečiame Vilniaus mokyklų bendruomenes prisidėti prie praktinių modelio veiklų ir kartu siekti ilgalaikės ir veiksmingos pirminės psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos.

### „PLANET YOUTH“ MODELIO SKLAIDA IR REZULTATAI 2023 M.:



## 2.4.3. INVESTICINIAI PROJEKTAI

„Vilnius sveikiau“ aktyviai dalyvauja įvairiuose Europos Sąjungos (ES) struktūrinių fondų projektuose, siekdamas įgyvendinti savo tikslus, skirtus Vilniaus miesto ir rajono gyventojų sveikatai ir gerovei gerinti. Šiomis iniciatyvomis „Vilnius sveikiau“ gali tobulinti sveikatos priežiūros paslaugas, modernizuoti įrangą, siekiant gerinti visuomenės sveikatą ir suteikti gyventojams aukštesnio lygio paslaugas. Dalyvavimas projektuose leidžia įgyvendinti ambicingesnius projektus, bendradarbiauti su partneriais iš kitų institucijų ir pasiekti platesnę auditoriją. Šie projektai prisideda prie kokybiškesnių sveikatos priežiūros ir ligų prevencijos paslaugų vilniečiams.

### PROJEKTAI IR REZULTATAI

#### EUROPOS SĄJUNGOS STRUKTŪRINIŲ FONDŲ LĖŠOMIS FINANSUOJAMI PROJEKTAI

##### PROJEKTAS „SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS IR MOKSLEIVIŲ SVEIKATOS RAŠTINGUMO UGDYMAS VILNIAUS MIESTE“ 2019–2023 M. (NR. 08.4.2-ESFA-R-630-01-0008)



#### PROJEKTO TIKSLAS

Suformuoti pozityvius Vilniaus miesto gyventojų sveikatos elgsenos pokyčius, padidinant jų sveikatos raštingumo lygį.



#### TIKSLINĖS GRUPĖS

Vilniaus mieste gyvenantys vaikai (12–17 metų) ir vyresnio amžiaus asmenys

#### REZULTATAI



#### Veiklos 12–17 metų amžiaus vaikams:

- 5 paskaitų ciklas pirmosios ir būtinosios pagalbos teikimo, sveikos gyvensenos skatinimo, žalingų įpročių priklausomybių rizikos, fizinio aktyvumo ir tolerancijos skatinimo temomis;
- 2 renginiai-protmūšiai sveikatos temomis;
- 20 sveiko gaminimo užsiėmimų.

#### Veiklos 55+ metų amžiaus gyventojams:

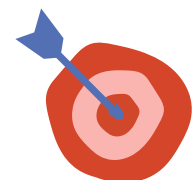
- 8 dienų šokių treniruotės ir mankštos grupėse;
- 2 renginiai-konkursai sveikatos temomis;
- 3 dienų 22 stovyklos, kuriose gyventojai, sergantys širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, turintys aukštą kraujospūdį, nutukimą ar padidėjusį cholesterolio kiekį arba esantys rizikos grupėje dalyvavo praktiniuose fizinio aktyvumo, psichikos sveikatos, sveikatai palankios mitybos, meditacijos užsiėmimuose.



## KITŲ FONDŲ FINANSUOJAMI PROJEKTAI

2023 m. Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos projektai

### PROJEKTAS „II TIPO CUKRINIO DIABETO VALDYMAS IR PREVENCIJA VILNIAUS RAJONE“ (NUO 2023 M. RUGSĖJO 1 D. IKI 2023 M. GRUODŽIO 20 D.)



#### PROJEKTO TIKSLAS

Užtikrinti II tipo cukrinio diabeto valdymą ir prevenciją Vilniaus rajone.

#### REZULTATAI



- Parengti lankstinukai lietuvių, rusų ir lenkų kalbomis apie II tipo cukrinio diabeto ligą, rizikos veiksnius, prevencines priemones;
- Suorganizuota 10 paskaitų ciklą, siekiant gilinti žinias apie II tipo cukrinio diabeto ligos valdymą;
- Suorganizuota 10 fizinio aktyvumo užsiėmimų ciklą, vedamų fizinio aktyvumo specialisto arba kineziterapeuto;
- Suorganizuotas 3-jų trasų pėsčiųjų žygis, vedamas profesionalaus žygeivio.

### PROJEKTAS „BENDRAVIMO SU JAUNUOLIAIS, VARTOJANČIAIS PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS, ĮGŪDŽIŲ MOKYMAI MOKYKLŲ BENDRUOMENEI“ (NUO 2023 RUGSĖJO 1 D. IKI 2023 M. GRUODŽIO 20 D.)



#### PROJEKTO TIKSLAS

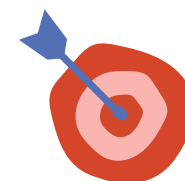
Suteikti žinių Vilniaus rajono mokyklų bendruomenei (mokytojams ir pagalbos mokiniam specialistams) apie prevencijos priemones komunikuojant su jaunuoliais, vartojančiais psichoaktyviasias medžiagas ar susiduriančiais su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika.

#### REZULTATAI



Vilniaus rajono mokyklų mokytojai ir specialistai įgijo žinių apie pozityvaus tarpusavio ryšio su jaunuoliais, vartojančiais psichoaktyviasias medžiagas ar susiduriančiais su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika, kūrimą; psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tendencijas ir galimus jaunuolių elgesio pokyčius; motyvuojančio interviu metodą mokykloje kaip pagalbos priemonės naudojimą.

### PROJEKTAS „SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI SAFETALK, INTERVENCIJOS ĮGŪDŽIŲ MOKYMAI „ASIST“ (NUO 2023 M. RUGPJŪČIO 17D. IKI GRUODŽIO MĖN. 15 D.)



#### PROJEKTO TIKSLAS

Vilniaus rajone organizuoti tarptautiniu mastu pripažintus Kanados organizacijos „LivingWorks“ savižudybių prevencijos mokymus „safeTALK“ ir savižudybių intervencijos mokymus „ASIST“.

#### REZULTATAI



Suorganizuoti 4 „safeTALK“ mokymai, skirti sąmoningumui savižudybių tema ugdyti, ir 2 „ASIST“ mokymai, skirti geriau suprasti savižudybių problemą ir padėti žmogui įveikti savižudybės krizę.

## TARPTAUTINIAI PROJEKTAI

2023 m. „Vilnius sveikiau“ kartu su tarptautiniu konsorciumu laimėtas „Horizon“ projektas AURORA

### PROJEKTAS AURORA



#### NAUDA

- Projektas leis identifikuoti klimato kaitos poveikį sveikatai ir gerovei bei nustatyti rizikos veiksnius, efektyviau planuoti ir įgyvendinti prevencines priemones bei reaguoti į galimas sveikatos grėsmes, tokias kaip karščio bangos ar infekcinės ligos plitimas.
- Projektas leis įdiegti technologijas, kurios generuos ankstyvus perspėjimus apie potencialias klimato kaitos sukeltas grėsmes. Tai suteiks gyventojams galimybę pasiruošti ekstremalioms situacijoms ir imtis būtinų saugumo priemonių.

### „VILNIUS SVEIKIAU“ INDĖLIS

- Pažangios priežiūros sistemos sukūrimui teikiama duomenys apie su klimato kaita susijusias sveikatos problemas.
- Atliekamas išsamus poveikio sveikatai tyrimas, siekiant įvertinti siūlomų prisitaikymo priemonių efektyvumą ir teigiamą poveikį sveikatai.
- Testuojama inovatyvi mobilioji „One Health“ laboratorija.

#### SIKIAMAS REZULTATAS

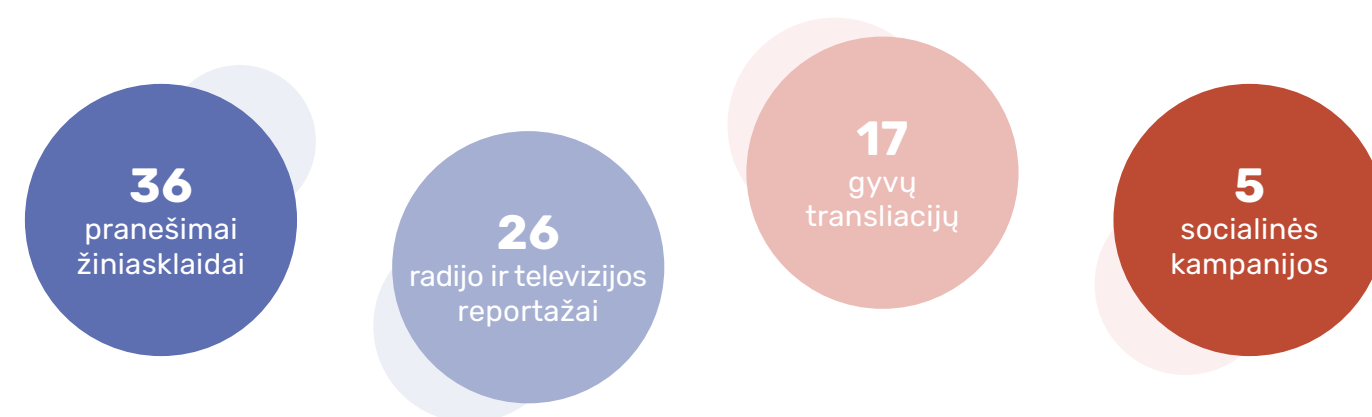
Sukurta sistema, kuri galėtų įvertinti klimato kaitos poveikį žmonių sveikatai ES Borealiniam regione, ypač Baltijos jūros regione.



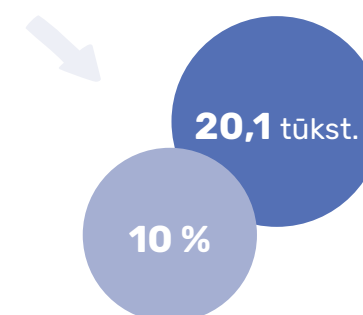
## 2.5. „VILNIUS SVEIKIAU“ KOMUNIKACIJA

Siekdami suteikti vilniečiams aktualią ir patikimą su sveikata susijusią informaciją, viešiname „Vilnius sveikiau“ sveikatos stiprinimo užsiėmimus ir sveikatai palankius patarimus – taip pasiekiame vis didesnę vilniečių auditoriją ir sulaukiame daugiau atpažįstamumo. 2023 m. dėl nuoseklios ir aktyvios komunikacijos tapome labiau matomi, džiaugiamės augančia sekėjų grupe socialiniuose tinkluose ir aktyviu interneto svetainės lankomumu. „Vilnius sveikiau“ komunikacija atliepia visas strategines ir veiklos kryptis, informacija skleidžiama įvairiais kanalais, todėl nuolat plečiame galimybes pasiekti įvairaus amžiaus auditoriją ir taip prisidėti prie švietimo su sveikata susijusiomis temomis ir visuomenės sveikatos puoselėjimo. Naujos komunikacijos kampanijos, sulaukusios didelio dėmesio visuomenėje, parodė didžiausias vilniečių sveikatos problemas ir, tikimės, prisidėjo prie šių problemų sprendimo.

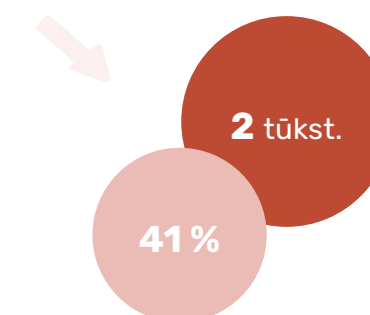
### KOMUNIKACIJOS REZULTATAI



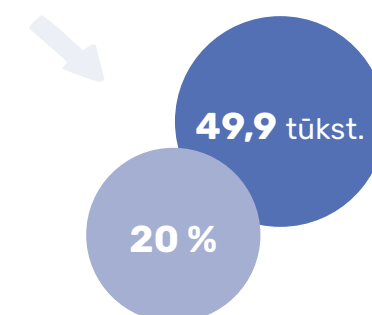
„Facebook“ sekėjų skaičius 2023 m. ir pokytis per metus



„Instagram“ sekėjų skaičius 2023 m. ir pokytis per metus



„Vilnius sveikiau“ interneto svetainės vidutinis peržiūrų per mėnesį skaičius 2023 m. ir pokytis per metus





## ĮGYVENDINTOS „VILNIUS SVEIKIAU“ KOMUNIKACIJOS KAMPANIJOS

### SOCIALINĖ KAMPANIJA „UŽKALBINK LAIMĘ“

„Vilnius sveikiau“ iniciatyvos, atsiradusios bendradarbiaujant su „Laimės dieta“, tikslas – skatinti vilniečius kurti kuo stipresnį įvairaus amžiaus gyventojų socialinį ryšį, paskatinti užmegzti pokalbį diskutuojant pačiais netikėčiausiais klausimais ir taip atrasti laimę. Idėjas pokalbiams galima kas savaitę išvysti „Vilnius sveikiau“ ir „Laimės dieta“ socialiniuose tinkluose, Vilniaus viešojo transporto ir Vilniaus asmens sveikatos priežiūros įstaigų ekranuose. „Užkalbink laimę“ projektas į diskusijas įtraukia ir vaikus – ugdymo įstaigose jis vyksta žaidimų ir diskusijų forma.

### ŠVIEČIAMOJI INICIATYVA – KOMUNIKACIJOS KAMPANIJA „NESVEIKAI GERAI ATRODAI“

Tai kvietimas vilniečiams pasirūpinti ne tik savo išvaizda, bet ir emocine bei fizine gerove. Iniciatyvos ašimi laikyti 2022 m. Vilniaus miesto suaugusiųjų gyvensenos tyrimo rezultatai, kurie padėjo išskirti sveikatos sritis – psichikos sveikatos, fizinio aktyvumo, sveikos mitybos ir traumatizmo, kurioms reikia didesnio dėmesio. Kampanijos tikslas – dalijantis informacija apie vilniečių sveikatos situaciją didinti visuomenės informuotumą ir sąmoningumą sveikatos klausimais, paskatinti ugdyti sveikatai palankius įgūdžius ir nuostatas, kad pagerėtų gyventojų gyvenimo kokybė. Kampanijos sklaidai pasitelkti efektyvūs informacijos viešinimo kanalai: televizija, naujienų portalai, socialinės medijos kanalai, lauko reklamos kolonos, suorganizuota spaudos konferencija pritraukė pagrindinių šalies televizijos kanalų reporterius ir naujienų portalų žurnalistus.



### SOCIALINĖ KAMPANIJA „APIE TAI, KAS SVARBU, BET NEDRĄSU“

Lytiškai plintančių ligų ir AIDS prevencijos socialinė iniciatyva, trečius metus iš eilės kviečianti atverti duris pokalbiams apie jautrias sveikatos temas ir skatinanti mažinti stigmą. Daugiau kaip 500 studentų – tiek dalyvių sulaukėme „Vilnius sveikiau“ organizuojuose 8 protmūšiuose, skirtuose šviesti jaunimą, kaip apsisaugoti ir pasitikrinti dėl lytiškai plintančių infekcijų ir ŽIV, kurios vis dar yra opi problema tarp 19–30 m. jaunuolių.

### SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS SOCIALINĖ KAMPANIJA „VISKAS GERAI NESIJAUSTI GERAI (SVARBU APIE TAI KALBĖTIS IR KREIPTIS PAGALBOS)“

Atliepdami savižudybių problematiką „Vilnius sveikiau“ specialistai siekė atkreipti visuomenės dėmesį į įvairius žmogaus vidinius išgyvenimus ir kreipimosi psichologinės pagalbos svarbą – daugiau nei 100 vilniečių susirinko į filmo „Man viskas gerai“ peržiūrą MO muziejuje. Filmą kvietė diskutuoti, didelis dėmesys buvo skirtas pasirūpinimo savimi ir kreipimosi pagalbos svarbos temoms, „Vilnius sveikiau“ psichologė su renginio dalyviais aptarė, kas gali slėptis už žodžių „man viskas gerai“, ir padarė kreiptis pagalbos, pakviesti visuomenėje žinomi svečiai pasidalino savo asmenine patirtimi. Publikuotas interviu su psichologu, kampanijos viešinimui pasitelkti 6 informaciniai grafikai „Vilnius sveikiau“ socialiniuose tinkluose, publikuotas interviu su psichologe.

### SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS KAMPANIJA „PADĖK PAMATYTI ŠVIESĄ“

Kasmet minėdami Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną, „Vilnius sveikiau“ specialistai siekia užmegzti pokalbį apie psichikos sveikatą ir atkreipti vilniečių dėmesį į vieną opiausių problemų mūsų visuomenėje – savižudybes ir jų stigmą. 2023 m. pagrindine kampanijos žinute „Padėk pamatyti šviesą“ kvietėme vilniečius į renginius. Tiesioginėje spaudos konferencijoje kalbėjome apie psichikos sveikatos paslaugų plėtrą ir reformą, savižudybių statistiką Vilniuje, savižudybių prevencijos strategiją. Nevyriausybinė organizacijų mugėje apie emocinę sveikatą ir pagalbos galimybes vilniečiams siūlėme bendrauti su „Vilnius sveikiau“ partneriais: „Jaunimo linija“, „Vaikų linija“, „Žvelk giliau“, Krizių įveikimo centru, Pagalbos moterims linija, Vyrų krizių ir informacijos centru, Higienos institutu ir psichikos sveikatos menų festivaliu „Ryšiai“. Tinklaidės transliacijos metu kalbėjome su psichologe apie psichinę sveikatą, savižudybių problemą viltį. Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos simboliu tapusiu „Vilnius sveikiau“ dviračių žygiu kvietėme vilniečius skelbti žinią apie savižudybių prevencijos svarbą.





## NAUJI „VILNIUS SVEIKIAU“ NAMAI MIESTO ŠIRDYJE – DOVANA VILNIEČIAMS

Naujus namus „Vilnius sveikiau“ komanda atidarė pristatydamą vilniečiams „2022 m. Vilniaus miesto suaugusiųjų gyvensenos tyrimo“ rezultatus komunikacijos kampanijai „Nesveikai gerai atrodai“ skirtoje didelio žiniasklaidos susidomėjimo sulaukusioje spaudos konferencijoje. Kviesdami vilniečius susipažinti su naujų „Vilnius sveikiau“ namų Vingio parko estradoje erdvėmis, pritaikytomis įvairaus amžiaus sostinės gyventojų sveikatinimo veikloms, skyrėme septynias temines dienas, susijusias su visomis „Vilnius sveikiau“ veiklos sritimis, ir suorganizavome 22 veiklas atvykusiems į svečius ir įsitraukusiems nuotoliu. Septyniomis vilniečių sveikatos stiprinimo dienomis simboliškai prisidėjome prie šventinio 700-ojo Vilniaus gimtadienio. Siekdami sulaukti dar daugiau visuomenės susidomėjimo vykdomomis sveikatos stiprinimo veiklomis, socialinėse medijose pasidalinome reprezentaciniu „Vilnius sveikiau“ vaizdo klipu, kuris parodė, kad esame vis labiau matomi ir įdomesni – sulaukėme daugiau nei 44 tūkst. peržiūrų. Ši dovana vilniečiams – tai „Vilnius sveikiau“ komandos pažadas sudaryti galimybę teikti dar tikslingesnes sveikatą puoselėjančias paslaugas gyventojams ir padėti Vilniui tapti sveikiausia Europos sostine.

ŽIŪRĖTI VAIZDO ĮRAŠĄ



## „VILNIUS SVEIKIAU“ TIESIOGINIŲ TRANSLIACIJŲ VILNIAUS MIESTO IR RAJONO GYVENTOJAMS PERŽIŪRŲ SKAIČIUS

### SPAUDOS KONFERENCIJOS

„Vilniečių ilgaamžiškumas: realybė ar svajonė?“

> 1,1 tūkst.

„Planet Youth“ tėvams (globėjams, rūpintojams) ir kitiems suaugusiems

> 0,7 tūkst.

### DISKUSIJOS

„Pasaulinė AIDS diena: Kada tapsime karta be AIDS?“

> 1,5 tūkst.

„Psichikos sveikatos sutrikimų stigma“

> 1,4 tūkst.

„Pasaulinės savižudybių prevencijos diena 2023“

> 1,0 tūkst.

„Sąmoningas valgymas“

> 0,4 tūkst.

### PASKAITA

„Geriausios kelionės - be infekcinių susirgimų“

> 0,8 tūkst.

### TINKLALAI DĖ

„ai, viskas gerai...“ kartu su „Vilnius sveikiau“

> 0,9 tūkst.

### UŽSIĖMIMAI

„Emocijų išveikimo mankšta“ ikimokyklinių ir pradinė klasių mokiniams

> 2,6 tūkst.

15 metų progą „Vilnius sveikiau“ šventinė mankšta

> 2,2 tūkst.

„Dėkingumo karūnos praktika“ ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus mokiniams

> 1,7 tūkst.

„Augu valgydamas sąmoningai“ ikimokyklinio ir pradinio ugdymo mokiniams

> 1,6 tūkst.

„Atsipalaidavimo ir nusiramimo praktika“ ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus mokiniams

> 1,3 tūkst.

„Praktinės maisto dirbtuvės Vilniaus miesto ir rajono gyventojams“

> 0,9 tūkst.

Sąmoningo valgymo meditacija suaugusiems

> 0,8 tūkst.

„Emocijų išveikimo mankšta“ 5-12 klasių mokiniams

> 0,8 tūkst.

Sąmoningo valgymo meditacija 5-12 kl. mokiniams

> 0,8 tūkst.



# 3. ATSLIEPIMAI





### SAVĖS PAŽINIMO GRUPĖ TAIKANT DAILĖS TERAPIJĄ

„Man labai patiko dailės terapijos užsiėmimai. Pirmą kartą dalyvavau grupiniuose užsiėmimuose, todėl supratau, kad ne visada jaučiuosi jaukiai kalbėdama apie savo emocijas su kitais žmonėmis, bet vertinu tai kaip dar vieną pamoką, kurią taikydama galiu progresuoti. Ačiū už šiuos užsiėmimus.“

### KŪRYBINĖS DIRBTUVĖS „FINANSŲ PSICHOLOGIJA MANO KASDIENIAME GYVENIME“

„Pinigų psichologija pagerino mano gyvenimą. Pasikeitė santykis su pinigais, vyru ir šeima, net pasikeitė gyvenimo aplinkybės ir gyvenamoji vieta. Buvo išspręsta daug vidinių dalykų, apie kuriuos galvojau kelerius metus, buvo leiami pokalbiai, kurie slėpėsi po pinigų tema.“

### FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMS

„Puikios vietoje vykstančios ir nuotolinės mankštos, teoriniai nuotoliniai užsiėmimai suteikė progą pagilinti žinias ir pagerinti savijautą. Esu labai dėkinga už tokią programą. Labai ačiū treneriui už puikų jos darbą ir atsidavimą. Esu labai laiminga sudalyvavusi šioje programoje.“

„Palaikomi užsiėmimų vadovo pamiršome savo metus ir negalavimus, patikėjome savo jėgoms. Džiaugiamės, kad Lietuvoje atsiranda tokios programos ir dirba tokie aukštos kvalifikacijos ir didelės širdies specialistai!“

### SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI „SAFETALK“

„Mokymai patiko, lektorės labai malonios ir kompetentingos. Nebuvo nejauku, atvirksčiai, malonu. Ačiū!“

### SVEIKO AMŽĖJIMO PROGRAMA „SOCIALINIS RECEPTAS“

„Labai patiko užsiėmimai Nacionalinėje dailės galerijoje „Lėti pokalbiai apie meną“, norėtusi, kad jie tęstųsi. Labai patiko ekskursijos, parodos, dirbtuvės Valdovų rūmuose, Paveikslų galerijoje, V. Kasiulio muziejuje, A. Mickevičiaus bibliotekoje.“

### VISO KŪNO STIPRINIMO TRENIRUOTĖS „VILNIUS JUDA“

„Išties esu dėkinga, kad treniruotės tobulėja: puiki vieta, puikus naujas ir įvairus inventorių, kurį visiškai panaudojame. Labai džiaugiuosi didesne pratimų įvairove, per treniruotes pradėta naudoti muzika. Viskas super!“

### NĖŠČIŲJŲ MOKYKLĖLĖ

„Super paskaita! Tik šiandien sužinojau apie „Vilnius sveikiau“. Oho! Jūs darote nerealius dalykus!!!“

### MITYBOS PROGRAMA „GAMINK SVEIKIAU“

„Džiaugiuosi, kad patekau į šiuos mokymus, buvo įdomu ir teorinę paskaitą išgirsti, ir praktiškai pabandyti pagaminti. Taip pat buvo naudinga atlikti kūno analizę, įvertinau, kaip reikėtų keisti savo gyvenseną. Manau, tokiuose mokymuose bent kartą reikėtų sudalyvauti visiems.“

### 3 DIENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO STOVYKLA VYRESNIO AMŽIAUS VILNIEČIAMS

„Visą stovyklos laikotarpį buvome globjami nuostabių „prižiūrėtojų“. Profesionalumo ir dėmesingumo, nuoširdumo ir noro kiekvienam paaiškinti ir padėti kupini žmonės. Nuoširdus AČIŪ. Dienos, praleistos stovykloje „Kernavės bajornė“, pralėkė kaip akimirka, bet paliko daug malonių prisiminimų. Ačiū Vilniaus visuomenės sveikatos biurui „Vilnius sveikiau“ už galimybę tai patirti, o šios stovyklos organizatoriams – už šias nuostabias dienas.“







## **TURITE KLAUSIMŲ?**

Susisieki su mumis [info@vvsb.lt](mailto:info@vvsb.lt)

