

ALEKSANDRO STULGINSKIO UNIVERSITETAS

7-OJI MOKSLINĖ-PRAKTINĖ KONFERENCIJA „LIETUVOS KAIMO VIETŪVIŲ KONKURENCINGUMO STIPRINIMAS: GEROJI PATIRTIS“

SVEIKĄ GYVENSENĄ PUOSELĖJANČIŲ BENDRUOMENIŲ TINKLO KŪRIMAS KŪRYBINIŲ DIRBTUVIŲ PROTOKOLAS

2016-11-11

Kūrybinių dirbtuvių vedėjai Paulius Jaruševičius (Europos gyvenamosios medicinos specialistų asociacijos prezidentas) ir Rimantas Čiūtas (Aleksandro Stulginskio universiteto Žemės ūkio mokslo ir technologijų parko Kaimo regioninės plėtros centro vadovas) pirmiausiai pabrėžė sveikatos puoselėjimo problemos aktualumą ir trumpai apibūdino, *kokie galėtų būti pokyčiai, kurie sustiprintų visuomenės sveikatą*. Dirbtuvių dalyviams buvo pasiūlyta telktis į sveikatą puoselėjančių bendruomenių sąjūdį, veikiantį nacionaliniu lygiu.

Būtiną skubiai imtis konkrečių darbų buvo grindžiama faktu, kad apie 80 proc. ankstyvųjų mirčių Lietuvoje galima užkirsti kelią keičiant gyvenimo būdą. Todėl reikia naujos sveikatos palaikymo vizijos, būtina nustatyti ilgalaikius tikslus, apimančius įvairias organizacijas: mokyklas, vaikų darželius ir kt. Kadangi sveikos gyvenamosios veikla turi būti grindžiama moksliniais tyrimais, būtina bendradarbiauti su LSMU, LSU ir ASU.

Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė žmonių mirties priežastis Lietuvoje, t.y. nuo šių ligų miršta kas antras žmogus. Nereti atvejai, kai žmonės gyvenimą palieka pačioje savo brandoje (apie 50-uosius gyvenimo metus). Pagal mirtingumo statistikos duomenis Lietuva demonstruoja vienus iš prasčiausių rodiklių visoje ES. Siekiant pokyčių būtina ryžtingai šalinti širdies ir kraujagyslių ligų priežastis. Pirmiausia būtina keisti mitybos įpročius.

Sveikos gyvenamosios supratimas dažnai apsiriboja kova prieš žalingus įpročius (mažiau vartoti alkoholinių gėrimų, mesti rūkyti ir pan.) bei fizinio aktyvumo skatinimu.

Į sveiką gyvenimą ir jos puoselėjimą reikia žvelgti plačiau. Sveikatai didelį poveikį daro žmonių tarpusavio santykiai ir jų kokybė. Vienatvė yra pripažįstama viena pagrindinių sveikatos blogėjimo priežasčių. Šiuo metu Lietuvoje 40 proc. asmenų, turinčių daugiau nei 40 metų, jaučiasi vieniši, o daugiau nei 60 proc. gyventojų, kurie turi daugiau nei 65 metus, gyvena vieniši. Pagal pasaulio mastu atliktus tyrimus, Lietuva pripažinta mažiausiai empatijos jausmu pasižyminčia visuomene, t.y. mūsų šalies gyventojai, palyginti su kitų 64 pasaulio šalių gyventojais, labiausiai nesugeba suprasti ir užjausti kitų žmonių. Štai kodėl labai svarbu stiprinti bendruomenių vaidmenį. Tik psichologiškai artimi žmonės gali žinoti savo artimųjų problemas ir atpažinę besiantinančią bėdą laiku ateitį į pagalbą.

Produktyviai sveikatinimo veiklai vien tik šeimos gydytojų teikiamos pagalbos nepakanka. Bendruomenė gali ir turi tapti tarpininku ir padėjėju, taip pat minties skleidėju siekiant sveikos gyvenamosios. Siekiant kardinalių pokyčių į sveikatos puoselėjimo veiklą reikia įtraukti kuo daugiau veikėjų: pradedant LR Sveikatos apsaugos ministerija su jai pavaldžiomis institucijomis bei rajonų sveikatos biurais ir baigiant bendruomeninėmis bei kitomis vietos organizacijomis.

Patys stipriausi vaistai yra gyvenimo būdo pakeitimas. 20-ties dienų pakanka sustabdyti širdies ir kraujagyslių ligas. Vaistų vartojimas nepašalina ligų priežasčių.

Todėl labai aktualu šviesti bendruomenes. Tuo tikslu svarbu parengti ir įgyvendinti nacionalinio masto mokslu grindžiamus demonstracinius sveikatos gerinimo projektus. Tokių projektų rezultatai parodytų, kaip galima keisti gyvenimo būdą ir tokiu būdu teigiamai paveikti daugelį žmogaus sveikatos parametrų. Vietos bendruomenės šią patirtį galėtų skleisti kaimo vietovėse LEADER programos pagalba įgyvendindamos vietos projektus, puoselėjančius sveiką gyvenimą.

Jokiais būdais negalima nuvertinti socialinio bendravimo vaidmens siekiant spręsti daugelį sveikos gyvensenos problemų. Bendruomenės, organizuodamos įvairias šventes (be alkoholio ir pan.), gali puoselėti ne tik gerus tarpusavio santykius, bet ir etnokultūros tradicijas, palaikančias sveiką gyvenseną (tradiciniai šokiai, dainavimas, lietuviškos pirties tradicijos, vaistažolių verslas ir pan.).

VšĮ „Baltas lapas“ atstovė, meno terapijos specialistė Jurga Tuleikienė atkreipė dėmesį, kad sveikatai labai svarbus žmogaus požiūris, jo minčių keitimas, jo santykis su aplinka ir net pačiu savimi.

Bendruomenių kūrimas akcentuojant pažinimą, pavyzdžiui, įtraukimas panaudojant meno terapiją yra neabejotinos svarbos.

Dirbtuvių dalyviai diskutavo, ką galima būtų padaryti, kad žmogaus požiūris būtų kuo optimistiškesnis.

Reikia skatinti savitarpio pagalbą. Yra labai daug programų sukurta šioms problemoms spręsti, reikia jas peržiūrėti, susisteminti ir pasinaudoti bei mokytis iš jau turimų pavyzdžių. Taip pat svarbu turėti mokslinį naudojamų priemonių pagrindimą.

Druskininkų VVG atstovė Agnė Gaidienė atkreipė dėmesį, kad sveikatos puoselėjimo metodikos įtraukiant bendruomenes pasigendama jau dabar. Pavyzdžiui, Druskininkų sveikatos biuras nori tapti projekto, kuriuo būtų skatinama sveika gyvensena, pareiškėju. Klausimas kyla, kaip vertinti projektus, kokie svarbiausi siektini rezultatai, kokia turėtų būti vietos projektų pagrindinė esmė?

P. Juruševičius dar kartą pagrindė mintį, kad pirmiausia reikia įvertinti gyventojų sveikatos būklę bendruomenėse ir tada imtis atitinkamų priemonių. Sveikatinimo priemonės turi būti pagrįstos mokslu, o ne gerąja asmeniška patirtimi. Reikia vadovautis kitų šalių, pvz., Suomijos patirtimi, kai mokslu grindžiamais kompleksiniais veiksmais per 15 metų pavyko sumažinti širdies ligų mastą 80 procentų. Reikia sutarti, koks turi būti intervencijos turinys, tada galėsime kalbėti apie sveikos gyvensenos rezultatus.

Kaip galima tinklaveikos pagalba paspartinti susikalbėjimą šioje srityje?

Programos LEADER ir žemdirbių mokymo metodikos centro vadovė Lina Gumbrevičienė informavo, kad 2016 m. lapkričio 23 d. vyks Kauno regiono tarptautinė sveikatos organizacijų konferencija, kurios organizatoriai siekia įtraukti vietos bendruomenes ir sužinoti jų požiūrį apie sveiką gyvenseną. Bendruomenės sveikos gyvensenos srityje dirba jau senai, auga jų sąmoningumas. Iš LEADER programos 2007–2013 m. laikotarpiu jau yra investuota į sveikos gyvensenos sritį 9,5 mln. eurų. Ar efektyviai šios lėšos yra panaudotos? Dabar reikia įveiklinti kaimo vietovėse sukurta infrastruktūrą ir investuoti į sveikatinimo veiklos kokybę, imtis konkrečių veiksmų. Pavyzdžiui, gali būti siekiama sumažinti mirtingumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų nuo 50 iki 30 proc.

Ko tikimasi iš bendruomenių? Kuo jos galėtų prisidėti?

Siekama gauti duomenis apie žmonių sveikatos būklę, tada su jais dirbti ir keisti jų gyvenimo būdą. Tai būtų bendruomeniškas darbas. Vienas geras rezultatas būtų pavyzdžiu kitiems žmonėms, bendruomenėms. Per pirminės sveikatos priežiūros įstaigas galima surinkti duomenis ir padaryti tyrimą.

ASU atstovė Rita Garškaitė papasakojo, kad Aleksandro Stulginskio universitetas yra vienas pirmųjų universitetų, gavusių sveikata stiprinančių universitetų vardą. Šiuo metu yra sukurtas sveikata stiprinančių universitetų tinklas, jungiantis Aleksandro Stulginskio universitetą, Klaipėdos universitetą bei Lietuvos sporto universitetą. Jungimosi pavyzdys galėtų paskatinti bendruomenes jungtis į tinklus ir rengti bendrus projektus. Mokslininkai taip pat galėtų prisidėti ir orientuoti į

atitinkamų problemų sprendimus. ASU atstovė atkreipė dėmesį į gyventojų senėjimo kaimiškose vietovės problemą, kuri labai susijusi su sveikatos palaikymo problema.

Informacijos ir gerosios patirties sklaidą galėtų pagerinti sveikatą puoselėjančių bendruomenių tinklo veikla. Tinklo pagalba būtų skleidžiama nešališkais mokslo tyrimais pagrįsta ir bendruomenėms naudinga sveikatos stiprinimo metodika. Bendruomenių, bendradarbiaujančių tinkle, atstovai geriau galėtų orientuotis sveikatinimo ir sveikatingumo paslaugų rinkoje ir bendromis jėgomis būtų galima parengti kokybiškesnius vietos projektus, skirtus stiprinti kaimo gyventojų sveikatą.

Galimybės panaudoti ir kitus tinklus.

ASU profesinės sąjungos vadovas Romualdas Povilaitis atkreipė dėmesį į profesinių sąjungų vaidmenį. Jos rūpinasi darbo santykiais, o darbo santykiai lemia žmogaus nuotaiką, psichinę ir fizinę būklę. Profesinės sąjungos galėtų suteikti papildomų resursų sveikatinimo veiklai. Akcentuojamas tyrimas ASU dėl psichosocialinio būvio. Įdomu, kiek žmonių ASU jaučiasi gerai. Kiek žmogaus nuotaiką lemia darbo aplinka ir kiek kiti veiksniai (šeima, asmeninės savybės, santykiai su draugais, kaimynais ir t.t.). Toks tyrimas galėtų būti atliekamas ne tik ASU, bet ir kitose privačiose organizacijose. Įmonėse taip pat turėtų būti kuriama sveikatą skatinanti aplinka ir tokios įmonės galėtų būti finansiškai skatinamos.

Ekologiški produktai.

ASU Prorektorius mokslui dr. R.Zemeckis: Žemdirbiai gali bendradarbiauti su sveikatos specialistais, nes tikslai sutampa – sveiko maisto dėka galima labai sustiprinti sveikatą. Jei suvokiame, kad sveikas žmogus yra visuomenės tikslas, tai jo ir reikia siekti. Lietuvoje turime nesugadintą aplinką, todėl turime galimybę valgyti sveiką maistą, ekologiškai ūkininkauti. Žemdirbio misija – pamaitinti taip, kad žmogus gyventų sveiką, ilgą, kokybišką gyvenimą. Reikia peržiūrėti skiriamą ES paramą: ar pinigai panaudoti tinkamai, kokią jie davė grąžą? Ar yra kalbama apie efektyvias priemones? Reikia „inventorizuoti“, kokie tinklai jau veikia ir į juos integruoti naujas idėjas, susieti su ekonominėmis veiklomis. Reikia investuoti į tokį verslą, kuris gamintų paklausius produktus, teiktų paslaugas, kuriuos galima būtų ir eksportuoti. Strategiškai žiūrint, Lietuva turėtų palaikyti tokias paslaugas, kurios skatintų sveiką gyvenseną, ir remti tokius produktus, kuriuos būtų galima eksportuoti, t.y. susieti su ekonominėmis rinkomis (kad duotų grąžą).

Lietuvoje, vietos ūkininkų užaugintas maistas bei ekologiškas maistas turi būti prioritetas švietimo įstaigose ir ligoninėse lyginant su atvežtiniu. Šiuo metu prioritetas taikomas menkaverčiai, giliai apdorotai, konservuotai ir dažniausiai importuotai pramoninei produkcijai. Lietuvoje yra per aukštos higienos normos, taikomos neapdorotiems, nekonservuotiems šviežiams vietos ūkininkų užaugintiems vaisiams ir daržovėms. Reikalavimus lengviau įgyvendinti stambioms įmonėms. Mažoms įmonėms ir ūkininkams dirbtinai iškelti reikalavimai lemia, kad praktiškai smulkieji gamintojai su natūraliais maisto produktais yra išeliminuojami iš rinkos.

Sveikatos politikai reikia koncentruoti įvairių institucijų pastangas ir toks susitelkimas galėtų duoti gerų rezultatų.

Reikia siekti, kad būtų įtrauktas patirtinis (darbinis) vaikų ugdymas, prie ugdymo įstaigų. Reikia remtis Vakarų šalių patirtimi – socialinių ūkių (tai viena iš terapijos formų) gerąja patirtimi. Dirbantis žmogus – sveikas žmogus (darbas gali padėti išgydyti kai kurias depresijos formas). Namų ūkių palaikymas, įtraukiantis tiek jauną, tiek seną, kaime gali tapti natūralia ir įvairių naudą teikiančia priemone labai prisidedančia prie fizinio aktyvumo ir sveikatos skatinimo.

Kaimiškose vietovėse pagrindinė neoficiali gyventojų mirties priežastis – alkoholizmas. Auklėjimas pirmiausia turi prasidėti artimoje aplinkoje – šeimoje, nes blogi įpročiai yra paveldimi.

Reziumuojant būtina pabrėžti, kad protokole atsispindi tik dalis susitikime dalyvavusių asmenų išsakytų minčių.

Dabartinė kaimo gyventojų sveikatos būklė ir naujos bendruomeninės veiklos galimybės reikalauja iš kiekvienos kaimo bendruomeninės organizacijos lyderių atsakyti į šiuos klausimus:

1. Ar verta jungtis į nacionalinį sveikatą palaikančių bendruomenių sąjūdį ir dalyvauti bendroje projektinėje veikloje?

2. Ar verta Lietuvoje pakartoti Suomijos eksperimentą, kai taikant konkrečias mokslu grįstas priemones (ne vaistų pagalba, bet diegiant sveiką gyvenimą) per 15 metų mirtinų širdies ligų atvejų buvo sumažinta 80 proc.?

3. Ar verta Lietuvoje turėti nacionalinio lygmens sveikos gyvensenos gerosios patirties sklaidos centrą, kur bendruomenių atstovai galėtų susipažinti su šiuolaikiška, mokslu grįsta sveikos gyvensenos diegimo metodika, įgytų sveikos gyvensenos praktinių įgūdžių ir bendradarbiaudami su centro specialistais bei kitų bendruomenių atstovais parengtų kokybiškus vietos projektus, skirtus sveikai gyvensenai skleisti savoje bendruomenėje?

4. Kuo Universitetų bendruomenės su savo akademinio jaunimo diegiant sveiką gyvenimą galėtų patalkinti teritorinėms (miesto ir kaimo) bendruomenėms?

5. Gal yra ir kitų pastebėjimų iš konferencijos? Pasidalinkime savo mintimis!