

## VŠĮ „Sveikatos fondas“

### ATASKAITA APIE PROJEKTO ĮGYVENDINIMĄ

Projekto „Gamtos ištekliai – sveikai gyvensenai“ veiklų įgyvendinimui tiksline teritorija pasirinkta Sendvario seniūnija.

Ši seniūnija – viena iš didžiausių, sparčiausiai besivystančių Klaipėdos rajone. Iš pirmo žvilgsnio – tai ir sveikiausia vietovė šiame rajone: gyventojų

mirštamumo rodiklis yra mažiausias, lyginant su kitomis rajono seniūnijomis ir net mažesnis už Lietuvos vidurkį (2010-2014 metų vidutiniais duomenimis,

Sendvario seniūnijai teko 799,4 mirčių 100 tūkst. gyventojų, kai tuo tarpu Lietuvos vidurkis – 851,3 mirčių). Sveikatos požiūriu situacija taip pat yra nebloga,

čia mažiau nei kitose Klaipėdos rajono seniūnijose gyventojų serga kraujotakos sistemos ligomis, išeminės širdies ligomis, mažiau žūsta nuo išorinių

priežasčių. Visgi egzistuoja tam tikros, tik šiai seniūnijai būdingos, specifinės problemos, kurios ir paskatino čia įgyvendinti projekto veiklas.

Problemoms Sendvario seniūnijoje:

1. Dėl artimos Klaipėdos miesto kaimynystės, tai – sparčiausiai urbanizuojama teritorija Klaipėdos rajone. Iš vienos pusės – tai pozityvus faktas:

įsisavinamos apleistos teritorijos, didėja Klaipėdos rajonui tenkanti gyventojų mokesčių dalis. Iš kitos pusės – spartėjanti urbanizacija sukuria tam tikras

problemas: didėja aplinkos užterštumas dėl namų šildymo ir didėjančių automobilių srautų, didėja teritorijų fragmentacija ir kt. Tikėtina, kad šiuo metu

gera seniūnijos gyventojų sveikatos būklė ateityje gali pradėti blogėti.

2. Mažas teritorijos miškingumas (mažiausias Klaipėdos rajone, tik apie 15%), žaliųjų jungčių stoka, nedidelė natūrali biologinė įvairovė, lankymui tinkamų

gamtinių ir kultūrinių objektų stoka mažina teritorijos patrauklumą gyventojams ir turistams. Yra silpnas teritorijos ekologinio kompensavimo potencialas.

O šis faktas taip pat yra nepalankus žmonių sveikatai, gerai emocinei būklei užtikrinti.

3. Socialiniu aspektu yra didelis atotrūkis tarp senųjų seniūnijos gyventojų ir naujai iš miesto čia persikėlusių šeimų: bendruomenės nariai nepažįsta vieni

kitų, atskirų kaimų gyventojai dažniausiai neturi bendrų juos vienijančių problemų sprendimo patirties, išsiskiria gyventojų interesai, nes dauguma

naujakurių yra jauni ar vidutinio amžiaus žmonės, o dauguma senbuvių – garbingo amžiaus senjorai. Didelis atotrūkis yra ir tarp šių gyventojų grupių

finansinės padėties: naujakuriai dažniausiai yra pasiturintys asmenys, o dalis senbuvių – gyvenantys iš pensijų ar socialinių išmokų, kai kurie jų –

socialinę atskirtį patiriantys asmenys, prastai besirūpinantys savo sveikata.

Šis projektas – pirmasis bandymas sutelkti, paskatinti gyventojus geresnės, sveikesnės, saugesnės aplinkos kūrimui.

Manome, kad tinkamos priemonės minėtoms problemoms spręsti yra gyventojų švietimas apie sveikatos stiprinimą alternatyviomis priemonėmis, apie fizinių

pratimų ir aktyvaus judėjimo naudą sveikatai. Tyrimais įrodyta, kad vaikščiojimas gryname ore mažina riziką susirgti depresija. Natūralios gamtos vietovės yra

gyvybiškai būtinos psichinei žmonių sveikatai šiuolaikiniame sparčiai urbanizuojamame pasaulyje. Pasak gydytojų, dėmesį turėtų atkreipti ir tie, kurie augina

vaikus. Jų teigimu, pasivaikščiojimas su atžalomis gamtoje gerina ne tik jų imuninę sistemą, bet ir stiprina tarpusavio ryšį. Taip yra dėl to, grynas oras atpalaiduoja, vaikai, ypač paaugliai tampa labiau bendraujantys. Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti keista, kad tokios veiklos yra siūlomos kaime gyvenantiems žmonėms. Tačiau, šio projekto pareiškėjų atlikti pradiniai tyrimai, stebėjimai rodo, kad ir sodybose gyvenantys asmenys laisvalaikį retai leidžia lauke, o jaunimas apskritai nesitraukia nuo kompiuterių. Gyventojai mažai turi informacijos apie tai, kaip pačių pastangomis, be didesnių finansinių investicijų sustiprinti sveikatą, kaip pagerinti savo sodybų žaliąją aplinką, kad ji suteiktų ne tik emocinį pasitenkinimą, bet ir praturtintų teritoriją sveikatai naudingais lakiaisiais organiniais junginiais. Daugybę medikų, praktikuojančių Lietuvoje netradicinę vadinamą papildančiąją ir alternatyviąją mediciną (PAM), vienijanti organizacija "CAMDOC Alliance" paskelbė informaciją, kad Vokietijoje apie 80 procentų visų besigydančiųjų kreipiasi į natūraliosios medicinos specialistus. Lietuvoje ši medicinos rūšis kol kas nėra oficialiai įteisinta, todėl tokios medicinos populiarinimui lėšų neskiriama. Šiuo požiūriu Sendvario seniūnijos gyventojai turi unikalią galimybę dėl kaimynystėje įsikūrusių objektų, kuriuose sutelktas didelis tokios informacijos ir kitų resursų potencialas. Viename iš jų, Klaipėdos universitete, Sveikatos mokslų fakultete įgyvendinama 2 metų trukmės reabilitacijos magistrantūros programa Papildomoji ir alternatyvioji medicina, kitame, Klaipėdos universiteto Botanikos sode sukaupta antra pagal gausumą Lietuvoje vaistinių-prieskoninių augalų kolekcija, daugiau nei 20 metų praktinio darbo patirtį turintys specialistai puikiai išmano fitoterapijos, sodybų apželdinimo subtilybes. Šio projekto veiklų įgyvendinimui planuojama pasitelkti

Klaipėdos universiteto profesorius, docentus. Ši mokslo institucija suinteresuota savo gerosios patirties sklaida, visuomenės švietimu sveikatinimo klausimais, tačiau, pastaruoju metu dėl studentų trūkumo patiria finansinį nepriteklį, todėl tokių veiklų plačiau remti negali.

Projekto veiklos orientuotos į:

- o Seniūnijos bendruomenės telkimą, bendruomeniškumo jausmo skatinimą, emocinio pasitenkinimo ugdymą.

- o Sveikatos stiprinimą, panaudojant alternatyvias, nieko nekainuojančias sveikatinimo priemones: sveiką mitybą, gamtoje surinktų vaistinių augalų tinkamą naudojimą, fizinį aktyvumą.

- o Kokybiškos, sveikos gyvenamosios aplinkos formavimą.

Ilgalakis tikslas – pasiekti, kad per ateinančią 10-metį Sendvario seniūnija taptų pavyzdine seniūnija Klaipėdos rajone (tolimoje perspektyvoje – ir visoje Lietuvoje), patraukliausia, saugiausia, sveikiausia aplinka senbuviams ir naujai besikuriantiems gyventojams.

Suprantama, projekto veiklos iš kart neapreprės visos Sendvario seniūnijos teritorijos ir nepalies kiekvieno čia gyvenančio žmogaus. To ir nesiekama

trumpalaikių veiklų metu. Tačiau manome, kad suveiks dėsnis – „žmogus – žmogui, kaimynas – kaimynui“. Geroji patirtis, išpūdziai bus perduodama iš lūpų į

lūpas, informacija bus dalinamasi tarp šeimos narių, bendradarbių. Kiekvieno užsiėmimo metu dalyviai bus informuojami apie projekto tęstinumą, bus

platinami projekto veiklų vadovų kontaktiniai duomenys su galimybe gauti nemokamą konsultaciją ateityje.

Projekto tęstinumo galimybės:

1. Pasibaigus projekto veiklų įgyvendinimui, projekto vykdytojai įsipareigoja įvairiuose seniūnijos ir bendruomenių organizuojamuose renginiuose neribotą laiką populiarinti sveiką žmonių gyvenseną: praveisti seminarus, organizuoti akcijas ir pan.
2. Bus nuolat fiksuojamos seniūnijoje išskylančios problemos, susijusios su žmonių sveikata, gerove, gyvenamąja aplinka, nedelsiant teikiami šių problemų sprendimo pasiūlymai Klaipėdos rajono Visuomenės sveikatos centrui ir Sendvario seniūnijai. Bus ieškoma finansavimo būdų ir šaltinių visuomeninės paskirties teritorijų sutvarkymui: maudymosi vietų įrengimui prie Mažūriškių karjero, bendros paskirties žaliųjų zonų, sveikatinimo parkų įrengimui ir pan.
3. Projekto partneris – Klaipėdos universiteto Botanikos sodas įsipareigoja neribotą laiką visų įmanomų informavimo priemonių pagalba platinti informaciją seniūnijos gyventojų tarpe apie sode rengiamus nemokamus sveikatinimo renginius.
4. Projekto pareiškėjas pagal galimybes ir ateityje dalyvaus sveikatinimo projektų konkursuose.

VšĮ „Sveikatos fondas“  
vadovas

Martynas Latanauskas

Klaipėda  
2016-07-01