

Visuomenės sveikatos priemonių, finansuojamų
Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės
sveikatos rėmimo specialiosios programos
lėšomis, paraiškų atrankos konkurso
organizavimo tvarkos aprašo
10 priedas

**(Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos
lėšomis finansuojamos priemonės santraukos forma)**

**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS LĖŠOMIS
FINANSUOJAMOS PRIEMONĖS SANTRAUKA**

2026-06-12
(data)

| | |
|---|---|
| Priemonės pavadinimas | „Tuk, tuk širdele – būk sveika!“ |
| Priemonės vykdytojas | Lietuvos intensyviosios kardiologijos ir skubiosios medicinos asociacija |
| Priemonės įgyvendinimo laikotarpis | 2026 birželis- gruodis |
| Skirta finansavimo suma | 13000 Eur |
| Pareiškėjo indėlio suma | 3000 Eur |
| Priemonės tikslas | <ul style="list-style-type: none">• Didinti moksleivių informuotumą apie širdies ir kraujagyslių, onkologines ligas, gliukozės apykaitos sutrikimus ir jų prevenciją, ugdyti moksleivių metabolinės ir funkcinės sveikatos įpročius bei savirūpos įgūdžius, skatinti subalansuotą mitybą ir fizinį aktyvumą.• Supažindinti moksleivius su kritinėmis žmogui būklėmis ir apmokyti moksleivius atlikti vaiko ir suaugusiojo pradinį gaivinimą bei kaip naudotis automatinio išorinio defibriliatoriumi.• Ištirti moksleivių širdies ir kraujagyslių rizikos veiksnius, gyvensenos įpročius. |
| Tikslinė grupė / narių skaičius | Vilniaus m gimnazijų ir mokyklų mokiniai 11-19 m./ 500-700 moksleivių |

| | |
|--|---|
| <p>Numatomos vykdyti veiklos</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Parengti ir pravesti paskaitas apie širdies ir kraujagyslių, onkologines ligas, gliukozės apykaitos sutrikimus ir jų prevenciją, aiškinant jų atsiradimo priežastis, simptomus ir prevenciją. Į paskaitą įtraukti naujausią medžiagą apie funkcinę sveikatą, subalansuotą mitybą ir fizinį aktyvumą, pabrėžiant jų svarbą sveikatai ir ligų prevencijai. 2. Formuoti moksleivių fizinio aktyvumo įgūdžius – mankštos pratimų mokymas. 3. Parengti ir pravesti viktoriną apie širdies ir kraujagyslių, onkologines ligas, gliukozės apykaitos sutrikimus ir jų prevenciją, sveikatai palankų gyvenimo būdą ir fizinio aktyvumą naudą. 4. Parengti, sumaketuoti, atspausdinti bei išdalinti moksleiviams/ mokykloms mokomąją dalomąją medžiagą: plakatus apie kasdienes, sveikatai palankius pasirinkimus ar/ir metabolinę sveikatą, apie kritines žmogaus būkles, MI simptomus, gaivinimo algoritmą, apie užspringimą, apie cukrinį diabetą apie rūkymą, apie nervų sistemos ligas, bei informacinės knygelės apie širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius knygelės apie pradinį gaivinimą. 5. Parengti ir pravesti paskaitas apie kritines žmogui būkles, vaiko ir suaugusiojo pradinį gaivinimą ir automatinę išorinę defibriliaciją. 6. Parengti ir pravesti viktoriną apie kritines žmogui būkles, vaiko ir suaugusiojo pradinį gaivinimą ir automatinę išorinę defibriliaciją. 7. Pravesti praktinius pradinio gaivinimo ir AID (automatiniu išoriniu defibriliatoriumi) naudojimo mokymus, kuriuose moksleiviai išmokytų teisingai atlikti pradinį gaivinimą ir naudoti AID. 8. Atlikti matavimus ir apklausą, ištiriant moksleivių širdies ir kraujagyslių rizikos veiksnius, netinkamos gyvenamosios aplinkos įpročius. 9. Atlikti nuotolinę anketinę moksleivių apklausą ir apibendrinti duomenis. 10. Atlikti programos „Tuk, tuk širdele – būk sveika!“ viešimą. |
| <p>Numatomas poveikis ir rezultatai (kiekybiniai ir kokybiniai)</p> | <p>Kiekybiniai 9 mokyklos/gimnazijos; 9 paskaitos; Trukmė 25-30 min. Paskaitas išklausys 500-700 moksleivių. Mankšta: 9 mokyklos/gimnazijos; 9 mankštos; Trukmė 10-15 min. Mankštoje dalyvaus 400 - 500 moksleivių. Viktorinos: 9 mokyklos/gimnazijos; 9 viktorinos; Trukmė iki 15 min. Viktorinose dalyvaus 300-500 moksleivių. Pradinio gaivinimo ir AID naudojimo mokymai: -9 mokyklos/gimnazijos; 9 mokymai; Trukmė iki 45 min.; Pradinio gaivinimo ir AID mokymuose dalyvaus 400-450 moksleivių. Matavimai: 9 mokyklos/gimnazijos; Matavimus atliksime 250-400 moksleivių, trukmė 1,5 val. Nuotolinė anketinė apklausa: Apklausoje dalyvaus 300-500 moksleivių iš 9 mokyklų. Moksleiviai pildys 2 anketas prieš programos įgyvendinimą ir 2 po programos įgyvendinimo. Mokomoji medžiaga mokykloms: bus sukurti 2 nauji plakatai ir išleista po 9 vnt., išleisti 6 rūšių plakatai po 9 vnt. - iš viso 54 vnt., knygelės – 28 psl., 110 vnt. apie širdies ir kraujagyslių ligas ir gaivinimo 20 psl., 110 vnt. - iš viso 220 vnt. knygelėlių.</p> <p>Kokybiniai</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Paskaitos: Išaugęs žinių lygis apie širdies ir kraujagyslių, onkologines, nervų sistemos, gliukozės apykaitos sutrikimų ir kt. ligas ir pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 75-80.</p> <p>Išaugęs žinių lygis apie vaiko ir suaugusiojo pradinį gaivinimą ir AID bei pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 75-80.</p> <p>Mankšta: Įgyti nauji fizinio aktyvumo įgūdžiai, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 80.</p> <p>Viktorinos: Išaugęs žinių lygis apie ŠKL, onkologines, nervų sistemos ligas, gliukozės apykaitos sutrikimus ir pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 75-80; Išaugęs žinių lygis apie vaiko ir suaugusiojo pradinį gaivinimą ir AID bei pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 75-80.</p> <p>Praktiniai mokymai: pradinio gaivinimo ir AID (automatiniu išoriniu defibriliatoriumi) naudojimas: Išaugęs žinių lygis apie vaiko ir suaugusiojo pradinį gaivinimą ir AID bei pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 60-80.</p> <p>Matavimai: Išaugęs žinių lygis ir informuotumas apie širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius, pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 80-100.</p> <p>Nuotolinė anketinė apklausa: Išaugęs žinių lygis ir informuotumas apie širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius, pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai. Gyvensenos įpročių ir ŠKL rizikos veiksnių bei ką moksleiviai žino apie pradinį gaivinimą prieš programos įgyvendinimą ir po jos - išsiaiškinimas bei apibendrinimas, nustatoma kaip vertinama programa, jos poreikis ir aktualumas, procentai 80-100.</p> <p>Mokomoji medžiaga mokykloms: Išaugęs žinių lygis apie ŠKL, onkologines, nervų sistemos ligas, gliukozės apykaitos sutrikimus ir pagerinta sveikatos raštingumo kompetencija, sustiprinti savirūpos įgūdžiai, procentai, 100. Medžiaga bus pasiekama asociacijos puslapyje www.cardem.lt</p> |
| <p>Kontaktinė informacija ir registracijos galimybės: telefono numeris, el. paštas, socialiniai tinklai, interneto svetainė ir kt.</p> | <p>Lietuvos intensyviosios kardiologijos ir skubiosios medicinos asociacija, tel. +37060022519</p> <p>El paštas: ingrida.dudoniene@santa.lt; Tinklapis: www.cardem.lt</p> <p>Fb: https://www.facebook.com/cardem.lt</p> |

Santrauką parengęs asmuo

Ingrida Dudonienė



(Parašas)