**Projektas  
JAUNIMUI PALANKIOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ TEIKIMO MODELIO KOREGAVIMAS IR KOORDINAVIMAS NACIONALINIU LYGIU**

Finansuojamas 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programos „Sveikata“ lėšomis

**SVEIKATOS SUTRIKIMŲ, SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR NUTUKIMU, MAŽINIMO ALGORITMAS**

**ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS**

Sveikatos sutrikimų, susijusių su antsvoriu ir nutukimu, mažinimo algoritmas aprašo su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos įvertinimą, pagalbos organizavimo ir prevencijos veiklų tvarką asmeninio kontakto atveju 14–29 metų amžiaus asmenų grupei.

2020, Vilnius

*Šis algoritmas skirtas padėti įvertinti paslaugų teikimo poreikį ir pateikti rekomendacijas organizuojant pagalbos eigą. Pateikiamas sveikatos problemos sprendimo sekos aprašas yra tik pagalbinis įrankis ir paslaugų teikėjai, priimdami sprendimus bei teikdami rekomendacijas, turėtų remtis savo profesine patirtimi ir vertinimu.*

**Parengė:**

Projekto vykdytojas – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMPLC)

**Projekto partneriai:**

* Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC)
* VšĮ Rokiškio pirminės asmens sveikatos priežiūros centras (Rokiškio PASPC)
* Rokiškio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras (Rokiškio VSB)
* Kaišiadorių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras (Kaišiadorių VSB)
* Panevėžio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras (Panevėžio r. VSB)

Turinys

[1. **Bendroji schema** 5](#_Toc53973890)

[**2.** **Jaunuolis kreipiasi pagalbos** 6](#_Toc53973891)

[**3.** **Sveikatos rizikos įvertinimas ir situacijos analizė** 6](#_Toc53973892)

[**4.** **Konsultacija, siūlomos JPSPP paslaugos** 10](#_Toc53973893)

[**5.** **Individualaus pagalbos plano sudarymas** 11](#_Toc53973894)

[**6.** **Motyvuotas interviu (KC psichologas)** 11](#_Toc53973895)

[**7.** **Prevencija** 12](#_Toc53973896)

[**8.** **Trečiųjų asmenų konsultacija su JPSPP koordinatoriumi** 12](#_Toc53973897)

[**9.** **Palaikomas ryšys su jaunuoliu** 13](#_Toc53973898)

[1 PRIEDAS. KMI reikšmės 19](#_Toc53973899)

## Bendroji schema

Jaunuolis kreipiasi pagalbos į JPSPP koordinatorių

Trečiasis asmuo kreipiasi pagalbos: šeimos nariai, artimieji, globėjai, mokyklos darbuotojai, soc. darbuotojai ir kt.

Trečiųjų asmenų konsultacija su JPSPP koordinatoriumi

Specifinės informacijos suteikimas

Sveikatos rizikos įvertinimas ir situacijos analizė

(JPSPP koordinatorius)

Jaunuolis sutinka atvykti

Jaunuolis nesutinka atvykti

Maža rizika

Konsultacija,

siūlomos JPSPP paslaugos

Vidutinė, didelė rizika

Motyvuotas interviu   
(KC psichologas)

Individualaus pagalbos plano sudarymas

Sutinka

Nesutinka

Sutinka

Nesutinka

1. Planavimas: individualaus pagalbos plano sudarymas įtraukiant reikiamus specialistus;

2. Įgyvendinimas ir tarpinės veiklos peržiūra (monitoringas);

3. Vertinimas: tarpinių rezultatų vertinimas ir aptarimas;

4. Plano koregavimas pagal poreikį;

5. Plano užbaigimas.

Nukreipimas pas specialistą (esant galimybei, žaliojo koridoriaus

principu)

Ir (arba)

Problema išspręsta

Problema neišspręsta

Ir (arba)

Arba

Palaikomas ryšys su jaunuoliu

1. **Jaunuolis kreipiasi pagalbos**

Jei jaunuolis kreipėsi į Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSPP) koordinatorių dėl antsvorio ir nutukimo problemų, visų pirma koordinatorius turi pasistengti, kad:

* Būtų sukurta pasitikėjimo atmosfera – tai svarbu norint, kad jaunuolis atsiskleistų, galėtų įvertinti savo problemas bei papasakoti apie savo gyvensenos ir mitybos įpročius, svorio reguliavimo sėkmes ir nesėkmes;
* Užtikrinti jaunuolį, kad bus suteikiamos anoniminės ir konfidencialios paslaugos.

**Konfidencialumo užtikrinimas:**

JPSPP koordinatorius, siekdamas užtikrinti konfidencialumą nukreipdamas jauną asmenį asmens sveikatos priežiūros paslaugoms žaliojo koridoriaus principu, gali sudaryti paciento kodą 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | . | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | . |  |  |  |  |  |

**1, 2** – amžius

**3** – lytis [V, M]

**4–6** – gyvenamoji vieta (administracinės teritorijos kodas)

**7–10** –pirmosios dvi jaunuolio vardo ir pirmosios dvi pavardės raidės

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01.0 Vilniaus apskritis**  01.1. Vilniaus m.  01.2. Šalčininkų r.  01.3. Širvintų r.  01.4. Švenčionių r.  01.5. Trakų r.  01.6. Ukmergės r.  01.7. Vilniaus r.  01.8. Elektrėnų sav. | **02.0. Kauno apskritis**  02.1. Kauno m.  02.2. Birštonas  02.3. Jonavos r.  02.4. Kaišiadorių r.  02.5. Kauno r.  02.6. Kėdainių r.  02.7. Prienų r.  02.8. Raseinių r. | **03.0. Klaipėdos apskritis**  03.1. Klaipėdos m.  03.2. Palanga  03.3. Neringa  03.4. Klaipėdos r.  03.5. Kretingos r.  03.6. Skuodo r.  03.7. Šilutės r. | **04.0. Šiaulių apskritis**  04.1. Šiaulių m.  04.2. Akmenės r.  04.3. Joniškio r.  04.4. Kelmės r.  04.5. Pakruojo r.  04.6. Radviliškio r.  04.7. Šiaulių r. | **05.0. Panevėžio apskritis**  05.1. Panevėžio m.  05.2. Biržų r.  05.3. Kupiškio r.  05.4. Panevėžio r.  05.5. Pasvalio r.  05.6. Rokiškio r. |

1 Parengta pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. rugpjūčio 18 d. įsakymo Nr.   
V-987 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. vasario 25 d. įsakymo Nr. V-117 „Dėl lytiškai plintančių infekcijų, ŽIV nešiojimo ir ŽIV ligos epidemiologinės priežiūros tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“ įsakymo formą Nr. 151-9/a.

1. **Sveikatos rizikos įvertinimas ir situacijos analizė**

Rizikos veiksniai antsvoriui ir nutukimui atsirasti:

* Elgsenos ir psichologiniai veiksniai:
  + Mitybos elgesio sutrikimai, šleikštulys, besaikio valgymo priepuoliai, potraukis saldumynams ir riebiam maistui, gėrimams su saldikliais ir alkoholiui, naktinis valgymas, labai griežtas mitybos režimas, praleidžiami arba papildomi valgymai, valgymas nejaučiant fiziologinio sotumo arba alkio
  + Sunkūs mitybos elgesio sutrikimai, pvz., nervine bulimija
  + Rūkymo nutraukimas, nekompensuojamas mažiau valgant ir (arba) užsiimant aktyvesne fizine veikla, atitinkamai 150–200 kcal. per dieną (vieno cigarečių pakelio nikotino termogenezė)
  + Nepakankamas fizinis aktyvumas
  + Nuolatinė emocinė įtampa, depresija
* Šeiminiai ir socialiniai veiksniai:
  + Santuoka
  + Skyrybos
  + Vienatvė
  + Gedulas
  + Nedarbas
  + Pakeistas darbas (iš judraus į sėdimąjį) arba profesija
  + Persikraustymas
* Metaboliniai ir fiziologiniai veiksniai :
  + Lėta medžiagų apykaita, pvz., dėl poilsio stygiaus
  + Hipotirozė
  + Lipidų oksidacijos sutrikimas
  + Kušingo sindromas

Šie sutrikimai nepaaiškina (išskyrus hipotirozę) svorio padidėjimo daugiau nei 10 kg.

* Genetiniai veiksniai – paveldimumas – paaiškina 25–40 proc. veiksnių, lemiančių nutukimą. Pagal tėvų KMI galima spręsti, ar jų vaikas turės antsvorio:
  + Nė vienas iš tėvų nėra nutukęs – 10 proc. tikimybė, kad vaikas bus nutukęs
  + Vienas iš tėvų nutukęs – 30–40 proc. tikimybė, kad vaikas bus nutukęs
  + Abu tėvai nutukę – nutukimo tikimybė padidėja iki 70–80 proc.
* Vartojami vaistai:
  + Kortikosteroidai
  + Neuroleptikai
  + Antidepresantai
  + Vaistai nuo epilepsijos
  + Betablokatoriai
  + Vaistai nuo migrenos
  + Kai kurie geriamieji kontraceptikai

Bet kuris veiksnys, turinis įtakos energijos balansui, lems antsvorio arba nutukimo vystymąsi. Koordinatorius vertinant riziką turi atsižvelgti į šiuos veiksnius. Kai kuriuos veiksnius koordinatorius gali neturėti galimybės įvertinti, tačiau pokalbio metu gali paklausti ir pasidomėti (pvz.: mitybos įpročiai).

KMI paskaičiavimas:

**Antsvorio ir nutukimo klasifikacija**

Suaugusieji:

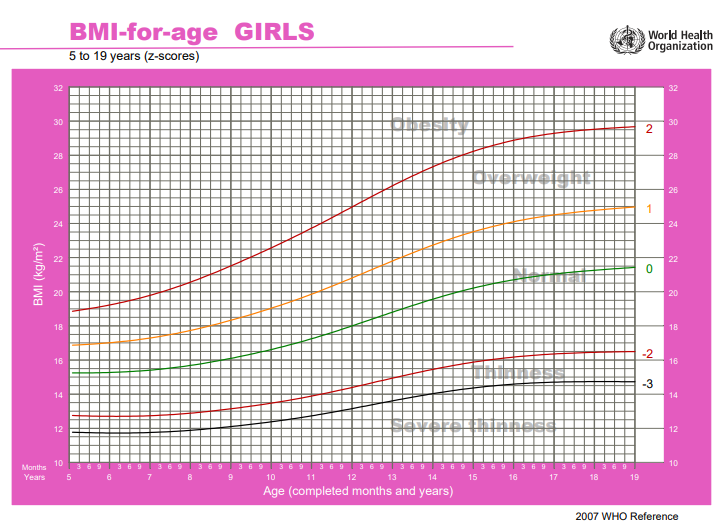
* Liesumas – mažiau nei 18,5 kg/m2
* Normalus svoris – 18,5–24,9 kg/m2
* Antsvoris – 25,0–29,9 kg/m2
* Nutukimas:
  + 1 laipsnio nutukimas – 30–34,9 kg/m2
  + 2 laipsnio nutukimas – 35–39,9 kg/m2
  + 3 laipsnio nutukimas – daugiau nei 40 kg/m2

\***Žiūrėti 1 priedą**

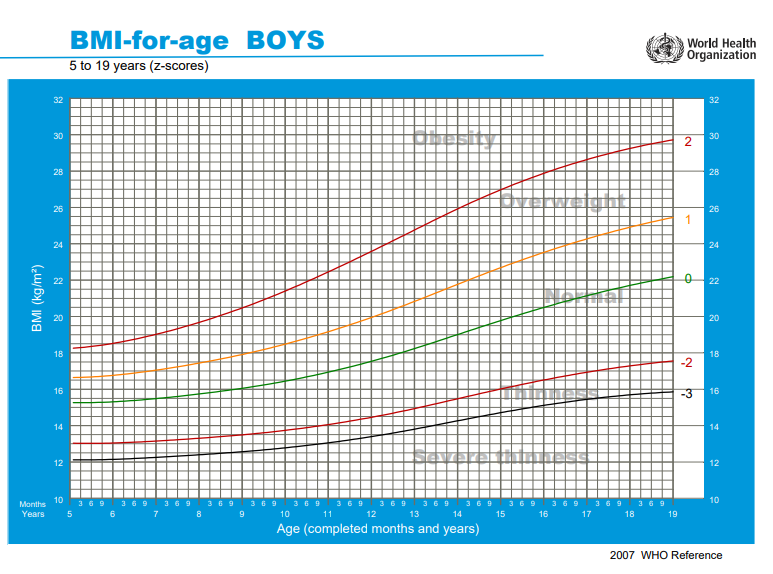
Jaunimas iki 19 metų:

Jaunuolių, skirtingai nei suaugusiųjų, KMI priklauso nuo amžiaus ir lyties. Todėl jei į koordinatorių kreipėsi jaunuolis iki 19 metų, spręsti dėl antsvorio reikia pagal specifinius merginų ir vaikinų KMI grafikus. KMI vertinimui taip pat galima naudoti ir specialiai tam sukurtas programas, pvz. PSO programą „AnthroPlus“, kurią galima atsisiųsti iš čia: <https://www.who.int/growthref/tools/en/>).

* Merginos iki 19 metų



* Vaikinai iki 19 metų



**Nepriskiriamas rizikos grupei** – KMI normalus, asmuo neturi antsvorio ar nutukimo požymių.

**Priskiriamas mažos rizikos grupei** – jei nėra požymių, tačiau yra paveldimumas ar kitos sąlygos, turinčios įtakos antsvoriui ir (ar) nutukimui atsirasti.

Tokiu atveju taikomos prevencinės priemonės ir (ar) asmeniui rekomenduojama kreiptis į atitinkamos srities specialistus. Prevencija svarbi ir tada, kai požymiai rodo, kad asmuo gali būti priskirtas mažos rizikos grupei (pvz., jo KMI reikšmė yra ribinė tarp normalios ir antsvorio), tačiau jam nereikia sveikatos priežiūros paslaugų.

**Priskiriamas didelės rizikos grupei** – ryškūs antsvorio ir nutukimo požymiai, KMI daugiau nei 25.0 kg/m2.

Antsvorio ir (ar) nutukimo atveju esant didelei rizikai, asmuo Žaliojo koridoriaus principu nukreipiamas pas sveikatos priežiūros specialistus, teikiančius specializuotą medicininę ar kitą reikalingą pagalbą.

Nutukimo rizika sveikatai:

* Antro tipo diabetas
* Širdies ligos, infarktas
* Kraujo spaudimo padidėjimas
* Kai kurios vėžio formos (krūties, storosios žarnos, endometriumo)
* Tulžies pūslės akmenligė
* Cholesterolio padidėjimas
* Miego apnėja
* Gastroezofaginis refliuksas
* Artritas
* Nevaisingumas
* Kepenų ir inkstų ligos
* Psichologinės problemos

1. **Konsultacija, siūlomos JPSPP paslaugos**

Atlikus rizikos sveikatai vertinimą, jaunuolis yra informuojamas apie nustatytą riziką. Jei nustatyta didelė rizika, jaunuoliui siūlomos specialistų paslaugos (pvz. dietologas). Jei jaunuolis sutinka kreiptis į JPSPP koordinatoriaus siūlomus specialistus, šios paslaugos žaliojo koridoriaus principu yra kuo greičiau suorganizuojamos. Jei jaunuolis nenori kreiptis į specifinius specialistus, bet vis vien nori gauti pagalbos, koordinatorius turi sukurti individualų pagalbos planą. Šis planas yra kuriamas koordinatoriaus kompetencijos ribose, negalint to padaryti – konsultuojamasi su specialistais (pvz. dietologais)

Tačiau jei jaunuolis visiškai atsisako kreiptis pagalbos, tada koordinacinio centro (toliau – KC) psichologas turi vykdyti motyvacinį pokalbį, kuriuo būtų siekiama pakeisti jo nuomonę. Be to, šios pradinės konsultacijos metu turi būti įvertinama jaunuolio motyvacija keisti gyvenimo būdą.

Siekiant, kad pokytis būtų sėkmingas, reikia atsižvelgti į:

1. Priežastis ir jaunuolio motyvaciją mesti svorį
2. Prieš tai buvusius bandymus (sėkmingus ir ne) mesti svorį
3. Psichologines ir socialines aplinkybes dėl draugų ir šeimos palaikymo
4. Jaunuolio problemos supratimą: ar jis suvokia riziką sveikatai ir privalumus, numetus svorio
5. Galimybes ir asmens norą skirti savo laiką gyvenimo būdui keisti
6. Nuostatas, požiūrį ir patirtį (gerą ir blogą), susijusią su gyvensenos keitimu
7. Galimas kliūtis, trukdysiančias keistis.

7 etapų motyvacijos skatinimas:

1. Diskutuoti su jaunuoliu apie riziką – pvz., įvertinti jaunuolio tyrimus, liemens apimtį, šeimos anamnezę, paveldimumą, savivertę, savo įvaizdį ir kt. ir kaip tai dera su jaunuolio sveikatos būkle ir gera savijauta.
2. Padėti vertinti motyvacinę stadiją – pvz., užduoti klausimus: kaip jūs jaučiatės dvasiškai? Kada kyla grėsmė jūsų sveikatai? Ar jūs esate bandęs mesti svorį? Kaip manote, ar gyvenimo būdo keitimas turi privalumų, ar dėl to gali kilti tam tikrų nepatogumų?
3. Patarti – pvz., paaiškinti, kad tikslas, kaip ir svorio netekimo greitis turi būti realus. Svarbiausia, kad jaunuolis suprastų, kad bet koks numestas kilogramas yra svarbus. Tai ženkliai sumažintų riziką susirgti širdies ir kraujagyslių, medžiagų apykaitos sutrikimo ligomis.
4. Įvertinti jaunuolio supratimą ir aplinkybes – pvz., paklausti, kaip jis jaučiasi diskusijos pabaigoje.
5. Galiausiai pakalbėti su jaunuoliu apie jo svorio problemą ir fizinį aktyvumą.
6. Jaunuoliui pritarus, parengti dienotvarkę.
7. Procesas turi remtis motyvacinėmis priemonėmis.

Visa motyvacinė priežiūra turi būti empatiška, padrąsinanti ir neteisianti. Tada jaunuoliui bus sukuriama palanki atmosfera, jis jausis gerai. Dvilypumo jausmas yra normali šio proceso dalis, asmuo dažnai jaučiasi tarsi įklimpęs. Labai svarbu šį dvilypumą ištirti, kad būtų galima išspręsti visas dvejones iki tol, kol jaunuolis pradės keistis. Norint, kad jaunuolis pasiektų šio proceso viršukalnę, galima taikyti veiksmingus metodus: klausyti ir performuluoti jo žodžius. Specialistas, taikydamas šį metodą, parodo, kad atidžiai klausosi, supranta ir padės jam atsiskleisti.

1. **Individualaus pagalbos plano sudarymas**

**Individualaus pagalbos plano fazės:**

* **Planavimas**. Atlikus išsamią asmens ir jo šeimos situacijos analizę parengiamas individualizuotas kompleksiškai teikiamų paslaugų teikimo ir koordinavimo planas. Planą sudaro JPSPP koordinatorius. Atsižvelgiant į konkretų atvejį yra įtraukiamas psichologas ir (ar) kiti reikalingi specialistai iš tarpinstitucinės komandos. Plano sudarymo metu identifikuojami paslaugos gavėjo poreikiai, parenkamas poreikiams tenkinti reikalingų priemonių, pagalbos būdų, paslaugų kompleksas. Plane detaliai numatomi tikslai, uždaviniai, etapai, priemonės, priemonių pagalba numatyti pasiekti rezultatai, pagalbos būdai ir vykdymo terminai. Asmuo aktyviai dalyvauja plano parengimo procese. Planas pasirašytinai suderinamas su paslaugos gavėju.

\*Jei jaunuolis nusprendžia koreguoti kūno masę, jam reikės mitybos korekcijos, fizinio aktyvumo didinimo ar abiejų kartu. Kokių veiksmų reikės imtis – nustatys gydytojas dietologas. JPSPP koordinatoriaus pareiga – nukreipti jaunuolį pas reikiamus specialistus, kurie teikia reikiamas paslaugas savivaldybėje (pvz.: nukreipiama pas dietologą žaliojo koridoriaus principu, siūlomos sporto įstaigų, su kurioms koordinatorius bendradarbiauja, paslaugos ir pan.).

* **Įgyvendinimas**. JPSPP koordinatorius, atsižvelgdamas į planą, nukreipia paslaugos gavėją gauti tinkamas paslaugas, koordinuoja teikiamas paslaugas naudodamas tiek sveikatos, tiek socialinių, tiek bendruomeninių paslaugų tinklą. Kiekvienas sėkmingas paslaugos gavėjo žingsnis ir tikslo pasiekimas yra įvardijamas ir įvertinamas. Paslaugos gavėjas informuojamas apie veiksmo ir (ar) priemonės tikslą, pobūdį ir tikėtiną rezultatą prieš nukreipiant paslaugos gavėją gauti šias paslaugas. Per kiekvieną konsultaciją jis turi pažadėti, kad iki kito susitikimo pakeis kurį nors įprotį. Labai svarbu, kad nuo pat gydymo pradžios jaunuolis imtų keisti gyvenimo būdą ir tai taptų jo kasdienybe.
* **Stebėsena**. Stebėsenos metu JPSPP koordinatorius nuolat seka, vykdo ir esant poreikiui koreguoja plano įgyvendinimą. Visos stebėsenos metu vyksta tęstinis bendradarbiavimas su paslaugos gavėju. Per susitikimus aptariamas plano įgyvendinimas, vertinamas veiksmingumas ir pažanga, įvedamos korekcijos ar papildymai.
* **Užbaigimas**. Paslaugos teikimas baigiamas įgyvendinus visas numatytas plano priemones.

1. **Motyvuotas interviu (KC psichologas)**

Jeigu asmuo problemos nesuvokia, nėra motyvuotas imtis veiksmų, pirmiausia reikia dirbti keičiant asmens elgesį iš nenoro spręsti problemą į problemos suvokimą, nes gerų rezultatų galima pasiekti tik tuo atveju, kai asmuo pats to nori. Keičiant elgesį yra taikomas motyvacinio interviu metodas, su kurio pagalba yra nustatomas asmens motyvacinis lygis ir sužadinamas noras keisti savo elgesį.

|  |  |
| --- | --- |
| Stadija | Reikiami veiksmai |
| Problemos nesuvokimas | Reikia sužadinti abejonę ir kelti jaunuolio suvokimą apie sveikatos problemas, kurios gali atsirasti dėl jo būsenos. Pasiūloma antsvorio ir nutukimo mažinimo strategija |
| Svarstymas | Kartu su jaunuoliu reikėtų pasverti pokyčio pliusus ir minusus. Stengtis nusverti į teigiamą pokyčio naudą. Tai galima daryti:   * Apsvarstant ambivalenciją ir alternatyvas * Identifikuojant reikiamo pokyčio priežastis ir rizikas, jei niekas nesikeis * Didinant jaunuolio pasitikėjimą, kad jis gali pakeisti savo gyvenimą būdą. |
| Pasiruošimas ir veikimas | Svarbu padėti jaunuoliui susikurti realius, įgyvendinamus tikslus bei planą. Pradėti vykdyti planą |
| Palaikymas | Svarbu jaunuoliui padėti laikytis susikurtų tikslų ir strategijų norint išvengti atkryčio |
| Atkrytis (mokymasis iš klaidų) | Svarbu padėti jaunuoliui iš naujo susidaryti planą, bet kartu išsiaiškinti, kur buvo padarytos klaidos ir kaip galima būtų jų išvengti ateityje |

Motyvacinio pokalbio metu yra svarbu sužadinti jaunuoliui norą vis dėlto bandyti keisti gyvenimo būdą siekiant sumažinti savo antsvorio ar nutukimo riziką ar jo poveikį.

1. **Specifinės informacijos suteikimas**

Atlikus rizikos vertinimą, jaunuolis, kuriam buvo nustatyta maža rizika, konsultuojamas apie prevencines priemones, informuojamas apie antsvorio ir nutukimo žalą sveikatai, rizikos veiksnius. Kad jaunuolis nepereitų į vidutinės ar didelės rizikos lygį, jis turi būti supažindinamas su informacija, kaip galėtų palaikyti sveiką svorį. Koordinatorius aktyviai bendradarbiauja su Visuomenės sveikatos biuru (toliau – VSB) siekdamas sukurti ar gauti informaciją apie antsvorį ir nutukimą. Tai gali būti:

* Lankstinukai
* Mokymai
* Seminarai
* Užsiėmimai
* Kita

Apie bet kokią veiklą, kuri gali būti palanki jaunuoliui, koordinatorius turėtų žinoti ir ją pasiūlyti jaunam žmogui.

Svarbu jaunuoliui nurodyti jo savivaldybėje esančias įstaigas, kurios galės padėti tuo atveju, kai jis norės kreiptis dėl antsvorio ir nutukimo. Ši specifinė informacija suteikiama ir JPSPP koordinatoriaus paslaugų atsisakantiems vidutinės/didelės rizikos jaunuoliams bei tretiesiems asmenims, kai jaunuolis, dėl kurio buvo kreiptasi, atsisako atvykti.

1. **Trečiųjų asmenų konsultacija su JPSPP koordinatoriumi**

Gali būti, kad į JPSPP koordinatorių kreipsis ne pats jaunuolis, o jo artimieji, mokyklos personalas, pažįstami ir pan. Tokiu atveju visų pirma reikia išsiaiškinti, kokia yra situacija ir suorganizuoti susitikimą su jaunuoliu. Jei jis sutinka, tai vyksta asmeninės konsultacijos, tačiau jei atsisako – konsultuojami tretieji asmenys. Koordinatorius pataria, kaip jiems geriau elgtis ir ką daryti. Paaiškinamas KMI paskaičiavimo būdas, suteikiama informacija apie sveiką mitybą, fizinį aktyvumą ir pan. Jei koordinatoriui niekaip neišeina suorganizuoti asmeninio susitikimo su jaunuoliu, jis turėtų bandyti jį pasiekti bendradarbiaudamas su VSB (pvz., kartu su VSB keliauja į mokyklas ir veda užsiėmimus apie antsvorį ir nutukimą).

1. **Palaikomas ryšys su jaunuoliu**

Ryšio palaikymas su jaunuoliu yra labai svarbus pokyčių etape. Galima nuolatos domėtis, kaip jaunuoliui sekasi laikytis jam sukurto plano, padrąsinti, kad viskas gerai, ar tiesiog padėti laikytis grafiko. Tačiau net jei jaunuolis mano, kad jam nesiseka, koordinatorius neturi smerkti ar peikti, bet turi pasiūlyti kitas priemones arba užtikrinti, kad jis sugebės pakeisti savo gyvenimo būdą (motyvacinio interviu principu). Su jaunuoliu galima susitarti dėl papildomų susitikimų, kurių metu būtų aptariamos sėkmės ir nesėkmės, ir pan.

**Paslaugas teikiančios institucijos**

*Kur kreiptis skubios pagalbos atveju:*

* Bendrasis pagalbos telefono numeris (policija, gaisrinė, greitoji medicinos pagalba) – 112
* Apsinuodijimų informacijos biuras, budintis gydytojas, tel. (8 50 236 2052 arba 8 687 53 378
* Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Ūmių apsinuodijimų skyrius, tel. 8 520 40 825
* Jaunimo linija, tel. 8 800 28 888
* Krizių įveikimo centras, tel. 8 640 51 555
* Emocinės paramos teikimo telefonu kontaktai http://www.klausau.lt/telefonai

*Respublikinio ar regioninio pavaldumo įstaigos:*

* Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija. Prieiga per internetą: [www.sam.lt](http://www.sam.lt)
* Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/>
* Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Prieiga per internetą: <http://www.ntakd.lt/>
* Jaunimo organizacijos (nuoroda pagal savivaldybę)

*Kitos įstaigos ir kontaktai savivaldybėje:*

* Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro koordinacinis centras, Respublikos 94, 42136 Rokiškis, 705 kab., JPSPP koordinatorės tel: **8 675 12855**;
* Rokiškio jaunimo reikalų koordinatorius, Respublikos g. 94, 42136, Rokiškis, 806 kab.,

tel: **8 638 71480**;

* Rokiškio jaunimo organizacijų sąjunga „Apvalus stalas“, Respublikos g. 94, 42136 Rokiškis,

tel: **8 610 29473**;

* Jaunimo bendrija „Sėlos Romuva“, Vytauto g. 18, Obeliai, LT 42222 Rokiškis, tel: **8 686 23413**;
* Všį Rokiškio pirminės asmens sveikatos priežiūros centras, Juodupės g. 1A, 42106 Rokiškis,

tel: **8 458 32383**;

* Všį Rokiškio psichikos sveikatos centras, Vytauto g. 35B, 42106 Rokiškis, tel: **8 458 71696**;
* Vaiko teisių apsaugos skyrius (Rokiškio rajono savivaldybė), P. Cvirkos g. 14, 42163 Rokiškis;
* Lietuvos probacijos tarnyba, Panevėžio regiono skyrius, Rokiškis, Vytauto g. 17, 42114,

tel: **8 652 20 655**;

* Rokiškio Jaunimo centras, Vytauto g. 20, 42115 Rokiškis, tel: **8 458 32732.**

**Lietuvos telefoninės pagalbos tarnybų telefonų numeriai ir darbo laikas:**

**Šiais numeriais nemokamai galima skambinti iš visos Lietuvos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tarnyba | Telefono numeris | Darbo laikas |
| Jaunimo linija.  Emocinę paramą teikia savanoriai | 8 800 28 888 | I–VII, visą parą |
| Vaikų linija.  Emocinę paramą teikia savanoriai | 116 111 | I–VII, 11.00–23.00 |
| Linija doverija (pagalba paaugliams ir jaunimui teikiama rusų kalba). Emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai | 8 800 77 277 | II–VI, 16.00–20.00 |
| Vilties linija.  Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai | 116 123 | I–VII, visą parą |
| Pagalbos moterims linija  Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai | 8 800 66 366 | I–VII, visą parą |

Informacijos šaltiniai, esantys Portalo duomenų bazėje

***Teisės aktai***

* Lietuvos Respublikos Maisto įstatymas (2000 m. balandžio 4 d. Nr. VIII-1608, Vilnius). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.98953/asr>
* Lietuvos Respublikos patvirtintas Reklamos įstatymas (2000 m. liepos 18 d. Nr. VIII-1871). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.106104/asr>
* Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.411986/asr>
* Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimas Nr. XI-1296 „Dėl [2011–2020 metų valstybinė sporto plėtros strategij](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/2011-2020-metu-valstybine-sporto-pletros-strategija)os patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=395701>
* Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymas Nr. V-941 „Dėl sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/285853b09aee11e68adcda1bb2f432d1?jfwid=-wd7z8q07r>
* Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. vasario 3 d. įsakymas Nr. V-93 „Dėl Lietuvos medicinos normos MN 31:2017 „Gydytojas dietologas“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/faeea2d0e94411e6be918a531b2126ab?jfwid=-9dzqnu77q>
* Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. liepos 13 d. įsakymas Nr. V-825 „Dėl Lietuvos Medicinos normos MN 32:2015 „Dietistas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/26a61fd0299711e58a4198cd62929b7a?jfwid=2r1mctal>
* Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. V-935 „Dėl Lietuvos medicinos normos MN 123:2004 „Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.247644?positionInSearchResults=1&searchModelUUID=fe7b6326-a255-41f0-80b2-b65889741f2c>
* Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. vasarrio 9 d. . įsakymas Nr. V-184 „Dėl Lietuvos medicinos normos MN 124:2016 „Kineziterapeutas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“ patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/f9639d10cf7011e59019a599c5cbd673/asr>

***Mokomoji medžiaga, metodinės rekomendacijos***

* Vilniaus universitetas (VU), Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC), Lietuvos sveikatos mokslų universitetas (LSMU). Sveikos gyvensenos rekomendacijos (Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga). Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014-12-15%20Sveikos-mitybos-rekomendacijos-2011%20RB%20AB.pdf>
* SMLPC, VUF, KMU. Sveikos mitybos rekomendacijos (Metodinės rekomendacijos). Vilnius, 2010. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2010.pdf>
* R .Bartkevičiūtė, A. Barzda (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos skatinimas. (Metodinė-informacinė medžiaga). Vilnius, 2014. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014%20MOK%20rekom%20mitybos%20skatinimas%202015%2001%2012.pdf>
* Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje. Metodinės rekomendacijos mokytojams. Vilnius, 2007. Prieiga per internetą: <http://www.smm.lt/uploads/documents/Archyvas/Metodines%20rekomendacijos%20mokytojams%20_%20Sveikso%20mitybos%20ir%20fiz.pdf>
* R. Zumeras (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). Vaikų nutukimo stebėsena. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams. Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/VAIKu%20NUTUKIMO%20STEBESENA.pdf>
* Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas: mokomoji knyga. Vilnius: VU leidykla, 2009;
* Valius L., Jaruševičienė L. (Sud.). Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje. Kaunas: Vitae Litera, 2008;
* Edita Albavičiūtė. Lietuvos jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų antropometriniai rodikliai ir jų sąsajos su socialiniais ir gyvensenos veiksniais. Daktaro disertacija. Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (09B), Kaunas, 2013;
* R. Zumeras. Fizinio aktyvumo renginių organizavimas ir vertinimas. Metodinis-informacinis leidinys. Vilnius, 2014 m. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Metodine%20medziaga/2014-12-15%20FA_renginiai.pdf>
* R. Zumeras. Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas. Metodinis-informacinis leidinys. Vilnius, 2014 m. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/2015-02-04%20VAIKu%20FA%20SKATINIMAS%20-%20metodikos%20pabaigtos.pdf>
* R. Zumeras, V. Gurskas (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. Vilnius, 2012. Prieiga per internetą: <http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20mokinių%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatos%20tema.pdf>

***Internetinės svetainės***

* Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Prieiga per internetą: <http://www.hi.lt/sveikatos-informacijos-centras.html>
* Valgymo sutrikimų centras. Prieiga per internetą: <http://www.vasaros.lt/sk_valgymosutrikimu.htm>
* Nacionalinė dietetikos federacija. Mėgaukis maistu. Prieiga per internetą: [https://www.megaukismaistu.lt](https://www.megaukismaistu.lt/)
* Pasaulio sveikatos organizacija. Informacijos centras apie antsvorį ir nutukimą. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

***Informacinė medžiaga, lankstukai, plakatai***

* Maisto pasirinkimo piramidė. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveika-mityba-ir-gyventoju-mitybos-gerinimas/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas>
* 10 patarimų kaip sveikai maitintis. Metodinė medžiaga (žaidimas), 1998, Vilnius. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/10%20patarimu%20kaip%20sveikai%20maitintis.pdf>
* Sveika mityba – sveikas žmogus
* Valgymo sutrikimai
* Kaip maitintis žiemos metu?
* Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Lankst%20Ka%20zinai%20apie%20darzoves%20spausdinimui.pdf>
* Kaip ir kur laikyti maisto produktus
* [11 paprastų patarimų pradedančiam mankštintis ir sportuoti](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/11-paprastu-patarimu-pradedanciam-mankstintis-ir-sportuoti). Prieiga per internetą: <http://www.klaipedostlk.lt/sites/default/files/11%20paprast%C5%B3%20patarim%C5%B3%20pradedantiems%20mank%C5%A1tintis%20ar%20sportuoti.pdf>
* [8 svarbūs pokyčiai, kurie įvyksta sistemingai mankštinantis (sportuojant)](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/8-svarbus-pokyciai-kurie-ivyksta-sistemingai-mankstinantis)
* [Fizinis aktyvumas – nuo ko pradėti?](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/fizinis-aktyvumas-nuo-ko-pradeti)
* [Fizinis aktyvumas ir sveikata](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/fizinis-aktyvumas-ir-sveikata)
* [Fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmui. Informacija mokinių tėvams](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/fizinio-aktyvumo-poveikis-zmogaus-organizmui-informacija)
* [Mankštinkimės darbo vietoje arba pakeliui į darbą](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/mankstinkimes-darbo-vietoje-arba-pakeliui-i-darba)
* [Nutukimas ir fizinis aktyvumas](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/nutukimas-ir-fizinis-aktyvumas)
* [Pramankšta prieš sportuojant](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/pramanksta-pries-sportuojant)
* [Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/sveikata-stiprinantis-fizinis-aktyvumas)

***Populiarūs straipsniai ir interviu***

* Sveikos mitybos piramidė – sveika norma ar sveikas konservatyvumas?
* Maisto derinimas: ko vienoje lėkštėje šiukštu neturėtų būti
* Vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje: mokytojų nuomonė
* Harvardo specialistai sukūrė savas mitybos rekomendacijas
* Mitybos specialistė Roma Bartkevičiūtė: „Lietuviai apvertė maisto pasirinkimo piramidę“
* Prof. dr. Rimantas Stukas: valgome tam, kad gyventume, o ne atvirkščiai
* Du svarbiausi rodikliai maistui – kokybė ir kiekis (interviu su R. Stuku)
* Prof. R. Stukas: kava tapo įvaizdžio dalimi
* Prof. R. Stukas: lietuviai piktnaudžiauja užkandžiais
* Prof. Rimantas Stukas: vis dar mažai valgome daržovių
* R. Stukas: apie lietuvių mitybos įpročių ypatumus
* Prof. R. Stukas: žuvų taukus reikėtų vartoti ir vasarą
* Profesorius Rimantas Stukas: „Pienas turi vienintelį trūkumą“
* Profesorius Rimantas Stukas: kaip maitintis, kad gyventume ilgai ir laimingai Skaitykite daugiau: Profesorius Rimantas Stukas: kaip maitintis, kad gyventume ilgai ir laimingai

***Informacija užsienio kalbomis***

* WHO Regional office for Europe. European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf>
* EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020. Prieiga per internetą: <http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf>
* WHO [Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health](http://www.sveikatostinklas.lt/specialistams/informacija/saltiniu-db/global-strategy-diet-physical-activity-and-health), 2010 m. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf>
* School-based obesity prevention programs: an evidence-based review. Kropski JA, Keckley PH, Jensen GL. Obesity (Silver Spring). 2008 May;16(5):1009-18. doi: 10.1038/oby.2008.29. Epub 2008 Feb 28; Prieiga per internetą: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.29/pdf>
* A policy-based school intervention to prevent overweight and obesity. Foster GD1, Sherman S, Borradaile KE, Grundy KM, Vander Veur SS, Nachmani J, Karpyn A, Kumanyika S, Shults J. Pediatrics. 2008 Apr;121(4):e794-802. doi: 10.1542/peds.2007-1365;
* Interventions for preventing obesity in children. Waters E1, de Silva-Sanigorski A, Hall BJ, Brown T, Campbell KJ, Gao Y, Armstrong R, Prosser L, Summerbell CD. Cochrane Database Syst Rev. 2011 Dec 7;(12):CD001871. doi: 10.1002/14651858.CD001871.pub3; Prieiga per internetą: <http://www.scielo.br/pdf/spmj/v132n2/1516-3180-spmj-132-02-00128.pdf>
* Global Recommendations on Physical Activity for Health (Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio aktyvumo rekomendacijos), 2010. Prieiga per internetą: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf>

***Kontekstinė, susijusi su sveikatos problema, informacija, esanti Portale***

***Mokomoji vaizdo medžiaga***

* Nervinė bulimija
* Valgymo sutrikimai – anoreksija ir bulimija
* Sveikos mitybos principai
* Kardiotreniruotė sportuojantiems namuose

***Testai, skaičiuoklės***

* KMI testas
* PSO programa „AnthroPlus“, <https://www.who.int/growthref/tools/en/>

## 1 PRIEDAS. KMI reikšmės suaugusiems

**Antsvorio ir nutukimo klasifikacija pagal kūno masės indeksą (KMI), liemens apimtį ir su tuo susijusią ligų riziką\***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Per mažas svoris** | **Normalus svoris** | **Antsvoris** | **Nutukimas (I)** | **Nutukimas (II)** | **Ekstremalus nutukimas (III)** |
| **Kūno masės indeksas (KMI) (kg/m2).** | **< 18.5** | **18.5–24.9** | **25.0–29.9** | **30.0–34.9** | **35.0–39.9** | **40.0 +** |
| **Rizika susirgti\* palyginus su normaliu svoriu ir liemens apimtimi**  + Padidėjusi liemens apimtis gali būti padidėjusios rizikos sveikatai požymis, net jei asmens svoris yra normalus |  |  |  |  |  |  |
| Vyrai – 102 cm ar mažiau, moterys – 88 cm ar mažiau |  |  | Padidėjusi | Didelė | Labai didelė | Ekstremaliai didelė |
| Vyrai > 102 cm, moterys > 88 cm |  |  | Didelė | Labai didelė | Labai didelė | Ekstremaliai didelė |
| **Komentaras** | Kūno svoris gerokai per mažas. Atsparumas infekcijoms, imuninė sistema, funkcinė būklė labai silpnos. Didelė rizika susirgti depresija, širdies nepakankamumu. Reikia nedelsiant susirūpinti savo sveikata! | Kūno svoris normos ribose. Pagerinus mitybos įpročius ir sportuojant galima pagražinti savo kūno linijas. | Rizika susirgti medžiagų apykaitos, širdies ir kraujagyslių sistemos, virškinimo ligomis. Būtina susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata. | Rizika susirgti medžiagų apykaitos, širdies ir kraujagyslių sistemos, virškinimo ligomis. Būtina susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata. | Didelė rizika susirgti cukriniu diabetu, arterine hipertenzija (padidėjęs kraujospūdis), širdies ligomis ir virškinamosios sistemos ligomis. Didelė insulto rizika. Būtina nedelsiant susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata. | Didelė rizika susirgti cukriniu diabetu, arterine hipertenzija (padidėjęs kraujospūdis), širdies ligomis ir virškinamosios sistemos ligomis. Didelė insulto rizika. Būtina nedelsiant susirūpinti savo svoriu, mityba ir sveikata. |
| **Veiksmai** | Būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą | Normalaus kūno svorio palaikymas | Rekomenduojama kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą | Kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą | Būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą | Būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą |
| **Papildoma informacija** |  |  |  |  |  |  |

**\*Atminkite, kad rizika gali padidėti, ar sumažėti. Rizikos lygio vertinimą rekomenduojama kartoti ar atlikti periodiškai.**