



NORVEGIJOS PARAMA LIETUVAI:
partnerystė vertybėms
kurti ir išsaugoti



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



KLAIPĖDOS
UNIVERSITETAS



PROJEKTO

Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelio diegimas Klaipėdos miesto savivaldybėje

ADAPTUOTAS KLAIPĖDOS MIESTUI

„SVEIKATOS SUTRIKIMŲ SUSIJUSIŲ SU ANTSVORIU IR NUTUKIMU MAŽINIMO“

ALGORITMAS

ALGORITMAS- taisyklių rinkinys arba operacijų sekos aprašas uždaviniui išspręsti ar apibrėžtam tikslui pasiekti.

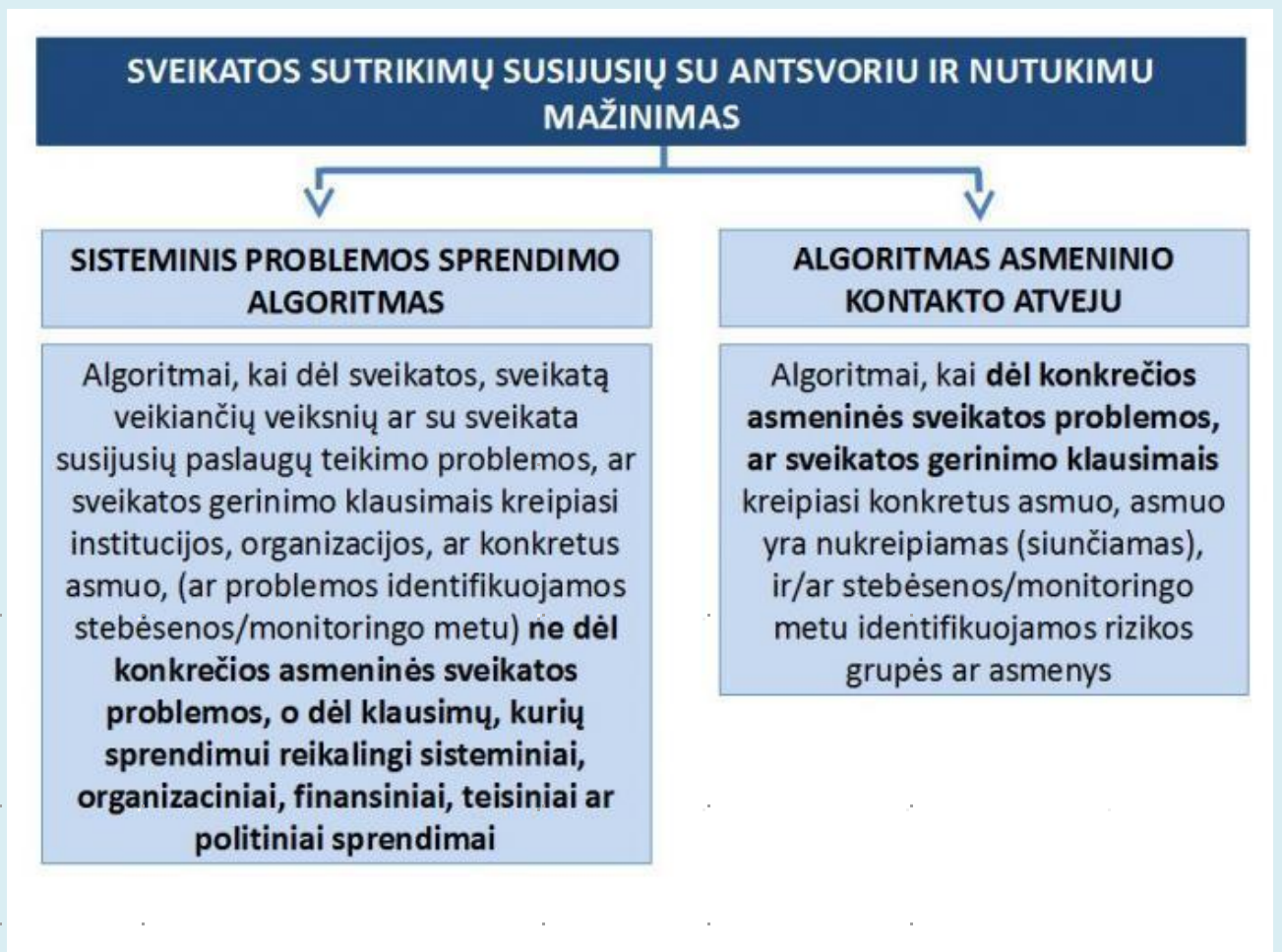
2014 m. patvirtintoje *Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programoje* nustatytas pagrindinis tikslas – **pasiekti, kad 2025 m. šalies gyventojai būtų sveikesni ir pailgėtų jų gyvenimo trukmė, pagerėtų gyventojų sveikata ir sumažėtų sveikatos netolygumai.**

"Sveiki žmonės turi geresnes galimybes dirbti ir tobulėti, siekti aukštos gyvenimo kokybės, o susirgę rizikuoja prarasti darbą, patirti socialinę atskirtį, nes dėl prastos sveikatos mažėja darbingumas, atsiranda gydymo ir sveikatos priežiūros išlaidų. Visuomenės sveikatai svarbūs veiksniai yra šalies demografiniai rodikliai, socialiniai ir sveikatos netolygumai, fizinė darbo ir gyvenamoji aplinka, asmens gyvenimo ypatumai, sveikatos priežiūros sistema. Geroji tarptautinė praktika ir Lietuvos patirtis rodo, kad tvarus šalies gyventojų sveikatos lygio pagerėjimas gali būti pasiektas kompleksiskai naudojant visus pagrindinius sveikatinimo veiksmus.

Efektyviam visuomenės sveikatos problemų sprendimui stokojama darnaus visuomenės vystymosi supratimo ir bendradarbiavimo sprendžiant ekonomikos, socialinės ir kultūrinės gerovės, aplinkosaugos ir visuomenės sveikatos klausimus. Norint sėkmingai įgyvendinti Programos tikslus ir uždavinius, būtina siekti, kad sveikatinimo procesas būtų veiksmingesnis ir kad kiti šalies socialinės ekonominės sistemos sektoriai įsipareigotų labiau atsižvelgti į šalies gyventojų sveikatos poreikius. Įgyvendinant LSP pagal savo kompetenciją turi dalyvauti ministerijos, institucijos ir įstaigos prie Vyriausybės, savivaldybės, verslo įmonės, NVO ir bendruomenės, taip pat įtraukiami šalies gyventojai, kurie skatinami rūpintis savo, savo vaikų ir tėvų sveikata.

Sprendžiant sveikatos problemas ne mažiau svarbus yra ne tik visų šalies sektorių bei šalies gyventojų aktyvus dalyvavimas, bet ir pasitikėjimas sveikatos sistema ir medikais.

JPSP PASLAUGŲ TEIKĖJAI, KONTAKTINIAI DUOMENYS, FUNKCIJOS IR RYŠIAI



1 pav.

PAGRINDINĖS SAVIVALDYBĖS INSTITUCIJOS IR ORGANIZACIJOS

1. **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras** – teikia naujausią informaciją apie mokslo patvirtintus sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo būdus, konsultuoja įvairiais sveikatos išsaugojimo klausimais, organizuoja sveikatinimo renginius, mokymus, seminarus;
2. **Klaipėdos psichikos sveikatos centras** - teikia medicininę pagalbą ūmių psichikos sutrikimų atvejais, vykdo ambulatorinę psichikos sveikatos priežiūrą, teikia pagalbą dvasinės krizės ištiktiems asmenims, grėšiant savižudybei ar po mėginimo nusižudyti, psichologinę pagalbą psichikos sutrikimų turinčių asmenų šeimoms, socialinę pagalbą psichikos sutrikimų turintiems asmenims bei jų šeimos nariams, dalyvauja jų reabilitacijoje ir habilitacijoje, bendradarbiauja su įvairiomis institucijomis. Taip pat teikia pirminio lygio pagalbą asmenims, sergantiems priklausomybės ligomis (apdraustiems asmenims - nemokamai), vykdo prevencinę, švietėjišką veiklą bendruomenėje;
3. **Klaipėdos pirminiai sveikatos priežiūros centrai** - teikia aukščiausios kokybės medicines paslaugas bei atlieka profilaktinį asmens sveikatos priežiūros darbą bei reabilitaciją:
 - **VŠĮ Klaipėdos sveikatos priežiūros centras**
Adresas: Taikos pr. 76, Klaipėda, Tel. (8 46) 496 700, faks. (8 46) 345 968, El. p. klaipedos.spc@zebra.lt
 - **VŠĮ Jūrininkų sveikatos priežiūros centras**
Adresas: Taikos pr. 46, Klaipėda, Tel. (8 46) 340 709, faks. (8 46) 383 425, El. p. info@jspc.lt
VŠĮ Klaipėdos Senamiesčio pirminės sveikatos priežiūros centras
Adresas: H. Manto g. 49, Klaipėda, Tel. (8 46) 401 984, faks. (8 46) 401 985, El. p. info@sveikatosprieziura.lt
 - **UAB „Mano šeimos gydytojas“**
Adresas: Naujoji Uosto g. 20-3, Klaipėda, Tel./faks. (8 46) 277 522, El. p. masegyd@takas.lt
 - **UAB „Viloja“ sveikatos centras**
Adresas: Galinio pylimo 3a, Klaipėda, Tel. (8 46) 311 911, faks. (8 46) 314 448, El. p. viloja.sveikatoscentras@gmail.com
 - **UAB „Nefridos“ klinika**
Adresas: Nidos g. 3, Klaipėda, Tel. (8 46) 397 070, faks. (8 46) 366 809, El. p. nefrida@takas.lt
 - **UAB „Brožynų“ sveikatos centras**
Adresas: Brožynų g. 8, Klaipėda, Tel. (8 46) 320 828, faks. (8 46) 324 670, El. p. brozynas@takas.lt
 - **UAB „Kraujažolė“ šeimos klinika**
Adresas: Šilutės pl. 38-1, Klaipėda, Tel. (8 46) 300 721, faks. (8 46) 300 722, El. p. info@kraujazole.lt
 - **UAB VNT medicinos centras**
Adresas: Taikos pr. 141 A-121, Klaipėda, Tel. (8 611) 35 888, El. p. direktorius@vntmedicina.lt
 - **UAB „ŠVIESMEDA“ sveikatos centras**
Adresas: Smiltelės g. 61-4, Klaipėda, Tel. (8 46) 360 321, faks. (8 46) 300 446, El. p. sviesmeda@gmail.com
 - **UAB „Birutės šeimos medicinos praktika“**
Adresas: Jūrininkų pr. 10-92, Klaipėda, Tel./faks. (8 46) 300 294, El. p. birutesmp@gmail.com
 - **UAB „Avimeda“ medicinos klinika**
Adresas: Birutės g. 18-20, Klaipėda, Tel. (8 46) 381 838, faks. (8 46) 319 907, El. p. avimeda@gmail.com
 - **UAB „Salgymeda“ Salvijos medicinos centras**
Adresas: Jūreivių g. 19, Klaipėda, Tel. (8 46) 490 936, faks. (8 46) 490 936, El. p. administracija@salvija.lt
 - **UAB A. Navicko konsultacinė poliklinika**
Adresas: Kretingos g. 65, Klaipėda, Tel. (8 46) 402 056, faks. (8 46) 402 057, El. p. stonkus@navickopoliklinika.lt

- UAB Kuncų ambulatorinė klinika
Adresas: Taikos pr. 28, 3 aukštas, Klaipėda, Tel. (8 46) 410 570, El. p. vetrunge@kaklinika.lt
- UAB „Narema“
Adresas: H. Manto g. 6A, Klaipėda, Tel./faks. (8 46) 432 899, El. p. ausrajankauskiene@inbox.lt
- UAB „Baltic Medics“ šeimos sveikatos centras, įsikūręs medicinos centro „Lorna“ patalpose
Adresas: Dragūnų g. 2-6, Klaipėda, Tel. (8 699) 03 033, El. p. balticmedics@gmail.com
- UAB Klaipėdos estetišės ir lazerinės medicinos centras
Adresas: J. Zembrickio g. 6, Klaipėda, Tel. (8 46) 210 099, faks. (8 46) 210 906, El. p. info@lazerklinika.lt
- VŠĮ Paliatyvios pagalbos ir šeimos sveikatos centras
- **Adresas:** Kepėjų g. 8-2, Klaipėda, Tel. (8 46) 493 370, info@seimosmed.lt
- UAB „Baltic Medics“
Adresas: Dragūnų g. 2-6, Klaipėda, Tel. (8 699) 03 033, El. p. balticmedics@gmail.com
- UAB „Avimedita“
Adresas: Birutės 18-20, Klaipėda, Tel./faks. (8 46) 319 907, El. p. avimedita@gmail.com
- UAB „Salumedita“
Adresas: Sportininkų g. 16-27, Klaipėda, Tel. (8 609) 86 114, El. p. bendras@salumedita.lt
- UAB „MediCA klinika“
Adresas: Vingio g. 16B, Klaipėda, Tel. (8 614) 48 221, El. p. info@medicaklinika.lt

4. **Klaipėdos miesto ligoninės (Respublikinė, Jūrininkų, Universitetinė, Vaikų ligoninė)** - teikia diagnostikos, gydymo, reabilitacijos, slaugos ir palaikomojo gydymo paslaugas, pagrįstas mokslu ir pažangiausiomis technologijomis (Vaikų ligoninėje paslaugos teikiamos vaikams iki 18 m.);

- ✓ VŠĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė
Adresas: S. Nėries g. 3, Klaipėda, Tel. (8 46) 410 711, faks. (8 46) 410 716, El. p. info@kal.lt
- ✓ VŠĮ Klaipėdos universitetinė ligoninė
Adresas: Liepojos g. 41, Klaipėda, Tel. (8 46) 396 500, faks. (8 46) 396 625, El. p. bendras@kul.lt
- ✓ VŠĮ Klaipėdos jūrininkų ligoninė
Adresas: Liepojos g. 45, Klaipėda, Tel. (8 46) 491 002, faks. (8 46) 385 338, El. p. jurlig@jurlig.lt
- ✓ VŠĮ Klaipėdos vaikų ligoninė
Adresas: K. Donelaičio g. 7, Klaipėda, Tel. (8 46) 484 100, faks. (8 46) 310 950, El. p. vaiku.ligonine@takas.lt

5. **Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba** - pagalba mokiniui, mokytojui ir mokyklai. Tarnybos specialistai siekia didinti specialiųjų poreikių, psichologinių, asmenybės ir ugdymosi problemų turinčių asmenų ugdymosi veiksmingumą, psichologinį atsparumą teikiant reikalingą informacinę, ekspertinę ir konsultacinę pagalbą mokykloms ir mokytojams;

6. **Švietimo įstaigos (gimnazijos, pagrindinės mokyklos, progimnazijos, viešosios bendrojo ugdymo mokyklos, profesinės mokyklos, kolegijos, universitetai)**– rengia mokinių gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, teikia kokybišką pagrindinį, vidurinį, profesinį, aukštesnįjį bei aukštąjį išsilavinimą, racionaliai panaudojant turimus žmogiškuosius ir materialinius išteklius;

- ✓ Klaipėdos „Aitvaro“ gimnazija
Adresas: Paryžiaus Komunos g.14, Klaipėda, Tel. 8 (46) 411007, El. p. aitvaras.gimnazija@gmail.com
- ✓ Klaipėdos „Aukuro“ gimnazija
Adresas: Statybininkų pr. 7, Klaipėda, Tel 8 (46) 346090, El. p. auk@takas.lt
- ✓ Klaipėdos „Ąžuolyno“ gimnazija

- Adresas:** Paryžiaus Komunos g.16, Klaipėda, Tel 8 (46) 383506, El. p. azuolyno.gimnazija@takas.lt
- ✓ Klaipėdos Vytauto Didžiojo gimnazija
Adresas: Simono Daukanto g.31, Klaipėda, Tel 8 (46) 412716, El. p. vdg@takas.lt
 - ✓ Klaipėdos Baltijos gimnazija
Adresas: Baltijos pr. 51, Klaipėda, Tel 8 (46) 345920, El. p. baltijosgimnazija@zebra.lt
 - ✓ Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazija
Adresas: Gedminių g.5, Klaipėda, Tel 8 (46) 341533, El. p. vetrungesgimnazija@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos „Varpo“ gimnazija
Adresas: Budelkiemio g. 7, Klaipėda, Tel 8 (46) 300632, El. p. vadas51@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos Hermano Zudermano gimnazija
Adresas: Debreceno g. 29, Klaipėda, Tel 8 (46) 346249, El. p. herman_suderman@takas.lt
 - ✓ Klaipėdos „Žaliakalnio“ gimnazija
Adresas: Galinio Pylimo g.17, Klaipėda, Tel 8 (46) 410970, El. p. zaliakalnio@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos „Žemynos“ gimnazija
Adresas: Kretingos g.23, Klaipėda, Tel 8 (46) 403105, El. p. zemynos.gimnazija@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos Vydūno gimnazija
Adresas: Sulupės g.26, Klaipėda, Tel 8 (46) 411005, El. p. rastine@vyduno.lt
 - ✓ VšĮ „Vaivorykštės tako“ gimnazija
Adresas: Sportininkų g. 11, Klaipėda, Tel 8 (46) 340415, El. p. vaivorykste@takas.lt
 - ✓ Klaipėdos Eduardo Balsio menų gimnazija
Adresas: Statybininkų pr. 2, Klaipėda, Tel. 8 (46) [340 183](tel:340183), El. p. balsio@menugimnazija.w3.lt
 - ✓ Klaipėdos licėjus
Adresas: Kretingos g. 44, Klaipėda, Tel 8 (46) 351286, El. p. klaipedoslicejus@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos Stasio Šimkaus konservatorija
Adresas: S. Šimkaus g. 15, Klaipėda, Tel. 8 (46) 410 778, El. p. klaipedoskonservatorija@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos Simono Dachso progimnazija
Adresas: Kuršių a. 2/3, Klaipėda, Tel 8 (46) 410955, El. p. info@sdachas.lm.lt
 - ✓ Klaipėdos „Gabijos“ progimnazija
Adresas: Paryžiaus Komunos g.14, Klaipėda, Tel 8 (46) 300146, El. p. gabijai@takas.lt
 - ✓ Klaipėdos Martyno Mažvydo progimnazija
Adresas: Baltijos pr. 53, Klaipėda, Tel 8 (46) 345995, El. p. mazvyda@takas.lt
 - ✓ Klaipėdos Prano Mašiotų progimnazija
Adresas: Varpų g. 3, Klaipėda, Tel 8 (46) 404410, El. p. masioto.progimnazija@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos Sendvario progimnazija
Adresas: Tilžės g.39, Klaipėda, Tel 8 (46) 383580, El. p. sendvaris@takas.lt
 - ✓ Klaipėdos Tauralaukio progimnazija
Adresas: Klaipėdos g. 31, Klaipėda, Tel 8 (46) 481540, El. p. tauralaukis@inbox.lt
 - ✓ Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija
Adresas: Reikjaviko g.17, Klaipėda, Tel 8 (46) 345832, El. p. smeltesm@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos Liudviko Stulpino progimnazija
Adresas: Bandužių g.4, Klaipėda, Tel 8 (46) 324456, El. p. stulpino.mokykla@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos „Verdenės“ progimnazija
Adresas: Kretingos g.22, Klaipėda, Tel 8 (46) 410977, El. p. verdene@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos „Versmės“ progimnazija
Adresas: Ievos Simonaitytės g. 2, Klaipėda, Tel 8 (46) 324694, El. p. versmes@gmail.com
 - ✓ Klaipėdos Gedminių progimnazija
Adresas: Gedminių g.3, Klaipėda, Tel 8 (46) 345910, El. p. mokykla@gedminai.lt
 - ✓ Klaipėdos siuvimo ir paslaugų verslo mokykla
Adresas: Puodžių g. 10, Klaipėda, Tel 8 (46) 313 682, El. p. kspvm@kspvm.lm.lt
 - ✓ Klaipėdos laivininkų mokykla

- ✓ **Adresas:** Rambyno g. 14, Klaipėda, Tel 8 (46) 34 18 15, El. p. info@laivininkumokykla.lt
- ✓ VšĮ Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokykla
Adresas: Statybininkų pr. 39, Klaipėda, Tel. (8 46) 348 006, El. p. mokykla@klarm.lt
- ✓ Klaipėdos paslaugų ir verslo mokykla
Adresas: [J. Janonio g. 13, Klaipėda](#), Tel. 8 (46) 412 406, El. p. info@klpvm.lt
- ✓ Klaipėdos statybininkų mokykla
Adresas: **Taikos prospektas 67, Klaipėda, Tel. 8 (46) 340 132**, El. p. mokykla@yahoo.com
- ✓ Klaipėdos turizmo mokykla
Adresas: Taikos pr. 69, Klaipėda, Tel. 8 (46) 341 083, El. p. mokykla@ktm.lt
- ✓ Klaipėdos Maksimo Gorkio pagrindinė mokykla
Adresas: Simono Daukanto g.5, Klaipėda, Tel 8 (46) 410957, El. p. gorkio.mokykla@gmail.com
- ✓ Klaipėdos „Saulėtekio“ pagrindinė mokykla
Adresas: Mokyklos g. 3, Klaipėda, Tel 8 (46) 410984, El. p. sauletekis9@gmail.com
- ✓ Klaipėdos Ievos Simonaitytės mokykla
Adresas: Naikupės g.25, Klaipėda, Tel 8 (46) 300666, El. p. i.simonaitytesmokykla@gmail.com
- ✓ Klaipėdos „Santarvės“ pagrindinė mokykla
Adresas: Gedminių g.7, Klaipėda, Tel 8 (46) 346136, El. p. santarves@gmail.com
- ✓ Klaipėdos „Vyturio“ pagrindinė mokykla
Adresas: Laukininkų g.30, Klaipėda, Tel 8 (46) 322283, El. p. sekretore@vytury.klaipeda.lm.lt
- ✓ Klaipėdos Vītės pagrindinė mokykla
Adresas: Švyturio g. 2, Klaipėda, Tel 8 (46) 313789, El. p. vite5@takas.lt
- ✓ Klaipėdos „Pajūrio“ pagrindinė mokykla
Adresas: Laukininkų g.28, Klaipėda, Tel 8 (46) 324124, El. p. pajuriomokykla@takas.lt
- ✓ VšĮ Klaipėdos „Universa Via“ tarptautinė mokykla
Adresas: Kauno g. 27, Klaipėda, Tel 8 (46) 383465, El. p. litorinak@gmail.com
- ✓ Klaipėdos Litorinos mokykla
Adresas: Smiltelės g. 22, Klaipėda, Tel 8 (46) 345911, El. p. sekretore@kurtieji.lt
- ✓ Klaipėdos „Medeinės“ mokykla
Adresas: Panevėžio g. 2, Klaipėda, Tel 8 (46) 497893, El. p. klaipedosmedeine@gmail.com
- ✓ VšĮ „Klaipėdos specialioji mokykla-daugiafunkcis centras „Svetliačiok“
Adresas: Baltijos pr. 49, Klaipėda, Tel 8 (46) 345930 , El. p. svet.mokykla@gmail.com
- ✓ Klaipėdos suaugusiųjų gimnazija
Adresas: I.Simonaitytės g.24, Klaipėda, Tel. 8 (46) 300 120/300 122, El. p. ksgimnazija@gmail.com
- ✓ Klaipėdos universitetas
Adresas: H. Manto g. 84, Klaipėda, Tel. 8 (46) [398 500](tel:398500), El. p. klaipedos.universitetas@ku.lt
- ✓ Klaipėdos valstybinė kolegija
Adresas: Jaunystės g. 1, Klaipėda, Tel. 8 (46) [314 929](tel:314929), El. p. office@kvk.lt
- ✓ Socialinių mokslų kolegija
Adresas: Nemuno g. 2, Klaipėda, Tel. 8 (46) [397077](tel:397077), El. p. info@smk.lt
- ✓ Lietuvos verslo kolegija
Adresas: Turgaus g. 21, Klaipėda, Tel 8 (46) [311099](tel:311099), El. p. info@ltvk.lt
- ✓ Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla
Adresas: I. Kanto g. 7, Klaipėda, Tel. 8 (46) [397 240](tel:397240), El. p. lajm@lajm.lt

7. **Neformaliojo vaikų švietimo istaigos** - kryptinga veikla, kuria, plėtojant jauno žmogaus asmenines, socialines ir edukacines kompetencijas, siekiama ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime;

- ✓ Adomo Brako dailės mokykla- priima vaikus nuo 7 metų amžiaus. Ugdo mokinių meninę raišką per piešimą, grafiką, spalvų studiją, kompoziciją, skulptūrą ir meno istoriją. **Adresas:** Paryžiaus Komunos g. 12, Klaipėda. Tel. / Faks. (8 46) 38 34 89, El. p. dailesmokykla@takas.lt
- ✓ Jeronimo Kačinsko muzikos mokykla- moko grojimo akordeonu, choreografijos, chorinio dainavimo, džiazinio dainavimo, grojimo fortepijonu, liaudies instrumentais, pučiamaisiais ir mušamaisiais, styginiais instrumentais bei muzikos teorijos. **Adresas:** Statybininkų pr. 5, Klaipėda. Tel. (8 46) 34 58 31, Faks. (8 46) 34 61 27, El. p. kmmrastine@gmail.com
- ✓ Juozo Karoso muzikos mokykla- priimami vaikai nuo 5 metų amžiaus. Mokyklos uždavinys sudaryti sąlygas ugdyti vaikus pagal neformaliojo vaikų švietimo programas. Įgyvendinant šį uždavinį bus sudaromos sąlygos mokinių pažinimo, saviraiškos ir lavinimosi poreikiams tenkinti, ugdomos vaikų kompetencijos plėtojant prigimtinius vaikų gebėjimus, padedama tapti jiems aktyviais visuomenės nariais. **Adresas:** Puodžių g. 4, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 41 09 69, El. p. jkaroso.rastine@gmail.com
- ✓ Jaunimo centras:
 - ✓ Teatro studija „Aušra“- įstaigos tikslas - padėti vaikui įgyti kompetencijas, tapti sąmoninga asmenybe, sugebančia atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas, aktyviai veikti visuomenėje bei prisitaikyti prie kintančios aplinkos. **Adresas:** I. Simonaitytės g. 24; Šaulių g. 14, Klaipėda. Tel. Tel. (8 46) 41 10 14, (8 46) 22 23 65, (8 46) 41 09 60, El. p. teatrasausra@yahoo.com
 - ✓ Choreografijos studija „Inkarėlis“- studijoje galima dalyvauti: vaikų choreografiniame ansamblyje "INKARĖLIS" (4-18 metų); netradicinio modernaus šokio trupėje "E.ZU"; tautinių, folklorinių, ritminių, kantri - linijinių, šiuolaikinių šokių grupėse; dainos - muzikos ir sceninio judesio grupėje "RI-TI-TA" (3-18 metų); grupėje "KRAITĖ" (tradicijos, papročiai, rankdarbiai), 7-16 metų; muzikos meną mylinčius ir jau susipažinusius su smuiko pradžiamoksliu vaikus ir didesnius drauge mokytis nuotaikingai muzikuoti smuikais į "STYGINIŲ DOMINANATĖ" grupę. **Adresas:** Laukininkų g. 13, Klaipėda. Tel. Tel. (8 46) 32 44 89, (8 46) 22 19 06, El. p. inkstudj@balticum-tv.lt
 - ✓ Atviros jaunimo erdvės- jaunimas gali save išreikšti įvairiose veiklose, dalyvauti renginiuose ir konkursuose. Nuolat vyksta įvairios veiklose bei netradiciniai laisvalaikio leidimo būdai. **Adresas:** I. Simonaitytės g. 24 (2 aukštas), Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 22 47 38, El. p. atvira.erdwe@gmail.com
 - ✓ Moksleivių saviraiškos centras- savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo mokykla, daugelį metų propaguojanti tarp mokinių techninę kūrybą, gamtos pažinimą, turizmą, kraštotyra ir estetinę-meninę veiklą. **Adresas:** Smiltelės g. 22, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 34 58 10, El. p. rastine@kmsc.lt
 - ✓ Vaikų laisvalaikio centras- visuose klubuose vaikų ir jaunimo laukia nemokamos atviros jaunimo erdvės. Tai laikas ir erdvė turiningam laisvalaikiui, susitikimams, bendravimui, kūrybinei veiklai. **Adresas:** Molo g. 60/ Audros g. 15, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 21 49 74, El. info@kvlc.lt
 - ✓ Klubas „Liepsnelė“- Klubas „Liepsnelė“ – atviras kūrybos ir kultūros židinys miesto vaikams, plėtojantis meninės saviraiškos studijų veiklą, organizuojantis laisvalaikį, atostogas. Užsiėmimuose puoselėjama meilė kūrybai, natūralumui, pažinimui ir saviraiškai.

Adresas: Viršutinė g. 5, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 41 10 16, El. p. klubasliepsnele@kvlc.lt

- ✓ Klubas „Draugystė“ - Klaipėdos vaikų laisvalaikio centro klube „Draugystė“ vyksta neįtikėtini dalykai: čia vaikai šoka, dainuoja, vaidina, groja gitara, leidžiasi į informacinių technologijų labirintus, piešia, lipdo, kuria darbelius, daro fotokoliažus, muliažus, mokosi lietuvių kalbos.

Adresas: Taikos pr. 95, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 34 58 67, El. p. klubasdraugyste@kvlc.lt

- ✓ Klubas „Saulutė“ - klube nuolat vyksta: kino filmų vakarai, stalo futbolo turnyrai, stalo teniso turnyrai, kūrybinės dirbtuvės, muzikinės konsultacijos, arbatos popietės, vaikai gali paruošti namų darbus, organizuoti renginius.

Adresas: Šermukšnių g. 11, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 38 35 34, El. p. klubasaulute@kvlc.lt

- ✓ Klubas „Švyturys“ - čia galima ruošti pamokas, žaisti žaidimus ir ieškoti atsakymų į aibę dominančių klausimų. Vaikai labai laukiami ir visų atostogų metu, o ypač vasarą, kai atostogos ilgiausios. Tai puiki galimybė papramogauti ir užsiimti aktyvia veikla gamtoje.

Adresas: Šilutės pl. 40, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 34 22 86, El. p. klubasvyturys@kvlc.lt

- ✓ Klubas „Žuvėdra“ - tai erdvė poilsiui po pamokų ir fantastiškų idėjų įgyvendinimui. Draugiškas ir šiuolaikiškas mokytojų kolektyvas padės atrasti save, suprasti kitus ir pamatyti pasaulį kitomis akimis.

Adresas: H. Manto 77, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 49 87 39, El. p. klubaszuvendra@kvlc.lt

8. **Sporto sektorius** – padeda jaunimui teisingai formuoti pagrindinius gyvybiškai svarbius judėjimo įgūdžius ir skatina reguliarių fizinį aktyvumą;

- ✓ Lengvosios atletikos maniežas. Laikas: rytinėmis valandomis nuo 8.00 val. iki 14.00 val. Adresas: Taikos pr. 54. Administruoja Klaipėdos lengvosios atletikos mokykla, tel. 310490;
- ✓ Sportinių šokių salė (iš dalies ir stalo teniso salė). Laikas: nuo 8.00 val. iki 14.00 val. Adresas: S. Daukanto 24. Administruoja „Viesulo“ sporto centras, tel. 345783;
- ✓ Tinklinio salė. Laikas: nuo 8.00 val. iki 15.00 val. (reikės derinti grafiką). Adresas: Pilies g.2. Administruoja Kūno kultūros ir rekreacijos centras tel. 315093;
- ✓ Persirengimo – dušo paslaugos bėgant į mišką pabėgioti žiemos metu (vasarą visas centrinis stadionas). Laikas: nuo ryto iki vakaro. Tel. 412511, mob.tel. 868656160;
- ✓ „Gintaro“ baseinas. Laikas: nuo 7.00 iki 13 val. Tel. 410953;
- ✓ Privatus stalo teniso klubas. Laikas: atsidaro nuo 2015 gruodžio 1 d. Adresas: Taikos pr. 64 („Rimi“ prekybos centras II aukštas). Teiks paslaugas visiems norintiems. Tel. 8 616 88310

** Klaipėdos miesto savivaldybės Sporto ir kūno kultūros skyriaus pateikta informacija*

**Su aukščiau išvardintomis įstaigomis bus tariamasi dėl žemesnės kainos, įtraukiant jaunuolį į fizinio aktyvumo veiklas.*

9. **Vaikų globos namai** – užtikrina globojamam (rūpinamam) ir laikinai globos namuose apgyvendinamam vaikui globos (rūpybos), ugdymo (mokymo, lavinimo ir auklėjimo), socialines paslaugas, sudaro kitas jam tinkamas sąlygas ir palaiko aplinką, kurioje jis galėtų saugiai augti, vystytis ir tobulėti bei pasiruoštų savarankiškam gyvenimui visuomenėje;

- ✓ Vaikų globos namai „Smiltelė“

Adresas: Smiltelės g. 14, Klaipėda. Tel. (8 46) 32 42 16, El. p. smilteles@balticum-tv.lt

- ✓ Klaipėdos vaikų globos namai „Danė“

Adresas: Kretingos g. 44, Klaipėda. Tel. (8 46) 49 76 14, El. p. jkaroso.rastine@gmail.com

- ✓ Klaipėdos vaikų globos namai „Rytas“
Adresas: Taikos pr. 68, Klaipėda. Tel. (8 46) 34 58 15, El. p. sekretore@vgnrytas.lt

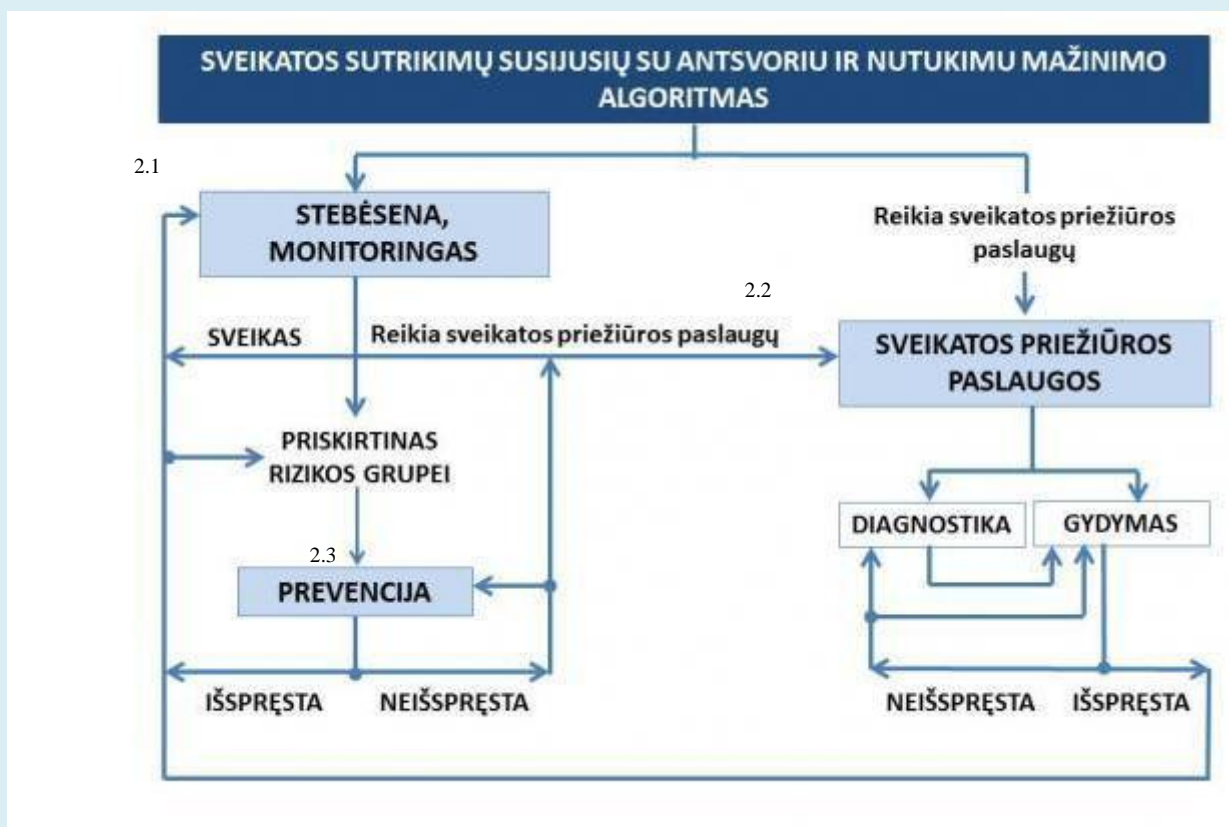
10. Dvasinės pagalbos jaunimui centras – ugdo jaunimą įvairia veikla, skatina padėti kitiems, remiantis krikščioniškais principais;

11. **Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:**

- ✓ Jaunimo linija – pagalbos tarnyba, padedanti jauniems žmonėms išgyventi krizę, galvojantiems apie savižudybę, susiduriantiems su kitais gyvenimo sunkumais;
 - ✓ Vilties linija – pagalbos tarnyba suaugusiems, teikianti skubią anoniminę psichologinę pagalbą asmenims nuo 30 m;
 - ✓ Vaikų linija – tai pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu;
12. Klaipėdos teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras) – padeda jaunimui integruotis į darbo rinką, ugdyti gebėjimus, reikalingus konkuruoti darbo rinkoje ir motyvuoti mokymuisi visą gyvenimą;
13. Klaipėdos teritorinė ligonių kasa - statistinių duomenų pateikimas situacijos analizei (SVEIDROS DUOMENYS).

Sveikatos sutrikimų susijusių su atsveriu ir nutukimu mažinimo algoritmo asmeninio kontakto atvejis

2 pav.



Sveikatos sutrikimų susijusių su antsvoriu ir nutukimu mažinimo algoritmas asmeninio kontakto atveju

- aprašo su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos įvertinimą ir prevencijos veiklą bei sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų valdymą bei organizavimą asmeninio kontakto atveju 14-29 metų amžiaus asmenų grupei. Aprašomos veiklos apima tiek *stebėsenos*, *prevencijos* tiek ir *gydymo (sveikatos priežiūros)* paslaugas..

Algoritmo tikslas

- padėti identifikuoti pagalbos poreikį ir organizuoti jos eigą.

Pagrindinės algoritmo dalys:

- **Sveikatos priežiūros paslaugos, kurios** aprašomos esant rimtiems sveikatos sutrikimams, kai asmeniui reikalinga medicininė *pirminė sveikatos priežiūra* ar *specializuota* (ambulatorinė ir stacionarinė) pagalba;
- **Stebėseną ir monitoringą, paslaugos** skirtos su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos sveikatai įvertinimui;
- **Prevencija, paslaugos** skirtos su antsvoriu ir nutukimu susijusios rizikos sveikatai lygiui sumažinti ar net pašalinti (*sveikatos sistemos specialistams, ne sveikatos sistemos specialistams* bei *šėimos nariams ir artimiesiems*)

Stebėseną ir monitoringą- algoritmas skirtas aprašyti ne tik sveikatos sistemos, bet ir kitų sektorių specialistų veikloms (pirminis rizikos sveikatai įvertinimas), kai asmuo turi atsvario ar yra nutukęs.

Pirminio rizikos sveikatai įvertinimo metu asmens (ne)priskyrimas tam tikrai rizikos grupei nustatomas įvertinus tam tikrus klausimynus, atlikus kitus metodus (KMI, antropometriniai rodikliai) bei pokalbio metu.

Viena iš svarbių ir efektyvių atsvario/nutukimo prevencijos prielaidų – savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas ir, esant rizikai, asmens nukreipimas, ar rekomendacijų kreiptis pas atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, asmenims pateikimas. Atsvario/nutukimo prevencija yra įmanoma tuo atveju, jei asmuo neturi atsvario ir nėra nutukęs, tačiau nustatomas polinkis (genetinis ar sąlygotas kitų nutukimui/atsvarioiui įtakos turinčių veiksnių (pvz., nėščiosios, metantys rūkyti)). Taip pat, prevencija įmanoma, jei asmuo priskiriamas mažos rizikos grupei (pvz., jo KMI nerodo atsvario, bet yra „ant ribos“). Atsvario/nutukimo atveju ar esant didelei rizikai, asmuo nukreipiamas pas tam tikrų socialinių ir profesinių grupių atstovus, atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, priklausomai nuo to, kokių sveikatos priežiūros paslaugų reikia.

Pagrindinės socialinės bei profesinės grupės, kurių veikla ypač svarbi nutukimo prevencijai ir kurių atstovai gali atlikti pirminį rizikos sveikatai įvertinimą (stebėseną ir monitoringą):

- PSP darbuotojai.
- Bendros praktikos gydytojai.
- Mokyklų ir kitų švietimo sistemos darbuotojai.
- Šeima, draugai, artimi žmonės.
- Nutukimą ar atsvarį turinčių asmenų savitarpio paramos grupės, nevyriausybinės organizacijos.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ką daryti, kaip teikti pagalbą.

Kur kreiptis.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

- **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**
- **Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba**
- **Šeimos ir vaiko gerovės centras**
- **Vaikų globos namai**
- **Švietimo įstaigos:**
- ✓ Gimnazijos
- ✓ Pagrindinės mokyklos
- ✓ Progimnazijos
- ✓ Pradinės mokyklos
- ✓ Viešosios bendrojo ugdymo mokyklos
- ✓ Aukštosios mokyklos
- **Pirminiai visuomenės sveikatos priežiūros centrai**

- Klaipėdos miesto ligoninės
- Klaipėdos psichikos sveikatos centras
- Dvasinės pagalbos jaunimui centras
- Jaunimo organizacijos Klaipėdos mieste
- Neformaliojo vaikų švietimo įstaigos

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Informacijos šaltiniai

- [Sveikos mitybos rekomendacijos](#)
- [Vaikų nutukimo stebėseną.](#)
- [Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata](#)
- [Nutukimas ir fizinis aktyvumas. 2012 m. \(lankstinukas\)](#)

Mokomoji video medžiaga

- [Nervinė bulimija](#)
- [Valgymo sutrikimai - anoreksija ir bulimija](#)
- [Sveikos mitybos principai](#)
- [Cardio treniruotė sportuojantiems namuose](#)

Testai, skaičiuoklės

- [KMI testas](#)
(platesnė informacija, aktyvios nuorodos www.sveikatostinklas.lt)
-

2.1.1 Nutukimo ir antsvorio prevencija - sveika gyvensena (mitybos ir fizinio aktyvumo) kaita.

Siekiant mažinti antsvorio ir nutukimo paplitimą, prioritetiniai uždaviniai turėtų būti: mokyti visuomenę sveikos mitybos principų; skatinti sveikesnio maisto paklausą ir pasiūlą; didinti fizinį aktyvumą ir kt. Taip pat būtina: periodiškai vertinti gyventojų nutukimo pokyčius ir sukurti monitoringo sistemą; rengti metodines priemones ir informuoti visuomenę apie mitybos ir judėjimo aktyvumo svarbą sveikatai; visose ugdymo įstaigose kūno kultūrai ir sportui formaliajame ugdyme skirti ne mažiau kaip 120 min. (o ateityje – ir 180 min.) per savaitę; visiems gyventojams, o ypač vaikams ir jaunimui sudaryti sąlygas mankštintis ir sportuoti gyvenamosiose vietose, atveriant mokyklą, visuomeninių ir privačių sporto ir sveikatos klubų duris, tiesiant dviračių takus, propaguojant ėjimą į mokyklą pėsčiomis bei kitas plačiai prieinamas fizinio aktyvumo formas; pagal galimybes sudaryti sąlygas, kad visi visuomenės nariai galėtų pasirinkti sveikesnę gyvenseną ir kad būtų užtikrintas nuolatinis sveiko maisto buvimas, jo prieinamumas žmogui bei užtikrinti sveikos mitybos principus atitinkančių maisto produktų gamybą ir prieinamumą visuomenei. Be to, labai svarbu ugdyti ir skatinti maisto produktų gamintojus gaminti sveikos mitybos reikalavimus atitinkančius maisto produktus; keisti maisto produktų sudėtį, siekiant mažinti cukraus, sočiųjų riebalų, riebiųjų rūgščių transizomerų, pridėto cukraus kiekį ir energetinę vertę, atsižvelgiant į jų poveikį susirgimui lėtinėmis ligomis, antsvoriui ir nutukimui bei vykdyti visuomenės ugdymą, organizuojant seminarus, konferencijas sveikos mitybos, judėjimo aktyvumo, sveikos gyvensenos propagavimo klausimais ir kt. Būtina pasiekti, kad žiniasklaidoje bei radijo ir TV laidose, nebūtų teikiama informacija, skatinanti nesveiko maisto ir gėrimų, kurie gali pakenkti ypač vaikų sveikatai ir vystymuisi, vartojimą.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ką daryti, kaip teikti pagalbą.

Kur kreiptis.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmeni) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

Plačiau apie nutukimo paplitimą bei sveiką mitybą galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro internetinėje svetainėje www.smlpc.lt skiltyje Mityba ir fizinis aktyvumas – Mityba. (Dr. A. Barzda, dr. R. Bartkevičiūtė).

2.2. Sveikatos priežiūros paslaugos

Sveikatos priežiūros paslaugos, kurios aprašomos esant rimtiems sveikatos sutrikimams, kai asmeniui reikalinga medicininė ambulatorinė ar stacionarinė pagalba.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Jei reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės...

Ką daryti, kaip teikti pagalbą. Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga gydytojo psichiatro / psichoterapeuto konsultacija.

Kur kreiptis. Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmeni) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

2.2.1. Pirminė sveikatos priežiūra

Pateikiamos pagal šeimos (bendrosios praktikos) gydytojo ir bendrosios praktikos slaugytojo bei bendruomenės slaugytojo medicinos normų reikalavimus ambulatorinėje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ką daryti, kaip teikti pagalbą. Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. *Jei reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės...*

Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga *gydytojo psichiatro / psichoterapeuto konsultacija*.

Kur kreiptis. Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

- [Sveikos mitybos rekomendacijos](#)
- [Vaikų nutukimo stebėseną.](#)
- [Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata](#)
- [Nutukimas ir fizinis aktyvumas. 2012 m. \(lankstinukas\)](#)
- [10 patarimų kaip sveikai maitintis \(lankstinukas\)](#)

(platesnė informacija, aktyvios nuorodos www.sveikatostinklas.lt)

2.2.2. Specializuota medicininė pagalba, kurios aprašomos esant rimtiems sveikatos sutrikimams, kai asmeniui reikalinga medicininė ambulatorinė ar stacionarinė pagalba, kurią teikia endokrinologai, dietologai, dietistai, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojai, kineziterapeutai, kardiologai ir kiti specialistai.

Gydytojai specialistai

Gydytojas endokrinologas – atlieka endokrininės sistemos ligų diagnostiką, gydymą, reabilitaciją ir profilaktiką, taip pat ir sergančiųjų endokrininėmis ligomis mokymą.

Gydytojas dietologas – užtikrina tinkamą sveikų žmonių ir pacientų maitinimąsi ir dietinį gydymą tinkamu režimu, pacientų maitinimosi poreikių ir pasitenkinimo maistu patenkinimą, saugaus ir kokybiško maisto pateikimą pacientams, tinkamą maitinimosi priežiūrą, konsultuoja ir gydo sergančius įvairiomis ligomis specialiai parinktomis dietomis.

Dietistas – padeda dietologams organizuoti ar, nesant gydytojo dietologo, organizuoja dietinį gydymą sveikatos priežiūros įstaigose bei kitose valstybinėse bei privačiose institucijose.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas – atlieka asmens sveikatos priežiūros paslaugas, apimančias fizinę mediciną ir reabilitaciją.

Kineziterapeutas – grąžina sveikatą ir fizinę būklę, rūpinasi sveikatos palaikymu, esant neįgalumui, pacientą gydo judesiu ir fizikiniais veiksniais.

Kardiologas – atlieka širdies ir kraujagyslių ligų diagnostiką, rizikos veiksnių nustatymą, antrinę bei tretinę profilaktiką, taip pat pacientų, sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis, gydymą ir reabilitaciją.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ambulatorinės paslaugos (endokrinologas, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas, kardiologas, vidaus ligų gydytojas)

Ką daryti, kaip teikti pagalbą. Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. ***Jeį reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės...***

Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga *gydytojo psichiatro / psichoterapeuto konsultacija*.

Kur kreiptis. Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

Stacionarinės paslaugos (chirurgas, endokrinologas, kardiologas ir kt. pagal diagnozę)

Patologinis nutukimas gali būti gydomas laparoskopine skrandžio apjuosimo operacija reguliuojama juosta (Gastric banding).

Ką daryti, kaip teikti pagalbą. Atliekama paciento apžiūra siekiant įvertinti ar pacientui yra būtina skubi pagalba, kuri yra suteikiama nedelsiant. ***Jeį reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos, kreipkitės...***

Atlikus somatinės sveikatos būklės įvertinimą ir/ar atstatymą (pavyzdžiui, pokalbis, anamnezė, KMI, testas, klausimynas), įvertinama, ar asmeniui nėra reikalinga *gydytojo psichiatro / psichoterapeuto konsultacija*.

Kur kreiptis. Esant indikacijoms pacientui siūloma tolesnė stacionari ar ambulatorinė specializuota pagalba.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

PSPC:

VŠĮ Klaipėdos sveikatos priežiūros centras
VŠĮ Jūrininkų sveikatos priežiūros centras
VŠĮ Klaipėdos Senamiesčio pirminės sveikatos priežiūros centras
UAB „Mano šeimos gydytojas“
UAB „Viloja“ sveikatos centras
UAB „Nefridos“ klinika
UAB „Brožynų“ sveikatos centras
UAB „Kraujažolė“ šeimos klinika
UAB VNT medicinos centras
UAB „ŠVIESMEDA“ sveikatos centras
UAB „Birutės šeimos medicinos praktika“
UAB „Avimeda“ medicinos klinika
UAB „Salgymeda“ Salvijos medicinos centras
UAB A. Navicko konsultacinė poliklinika
UAB Kuncų ambulatorinė klinika
UAB „Narema“
UAB „Baltic Medics“ šeimos sveikatos centras, įsikūręs medicinos centro „Lorna“ patalpose
UAB Klaipėdos estetinės ir lazerinės medicinos centras
VŠĮ Paliatyvios pagalbos ir šeimos sveikatos centras
UAB „Kardiovita“
UAB „Baltic Medics“
UAB Jurando kineziterapijos centras
UAB „Avimedika“
UAB „Salumeda“

STACIONARINĖ PAGALBA:

1. VŠĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė
2. VŠĮ Klaipėdos universitetinė ligoninė
2. VŠĮ Klaipėdos jūrininkų ligoninė
3. VŠĮ Klaipėdos vaikų ligoninė

2.3. Nutukimo ir antsvorio prevencija - sveika gyvensena (mitybos ir fizinio aktyvumo) kaita.

Siekiant mažinti antsvorio ir nutukimo paplitimą, prioritetiniai uždaviniai turėtų būti: mokyti visuomenę sveikos mitybos principų; skatinti sveikesnio maisto paklausą ir pasiūlą; didinti fizinį aktyvumą ir kt. Taip pat būtina: periodiškai vertinti gyventojų nutukimo pokyčius ir sukurti monitoringo sistemą; rengti metodines priemones ir informuoti visuomenę apie mitybos ir judėjimo aktyvumo svarbą sveikatai; visose ugdymo įstaigose kūno kultūrai ir sportui formaliajame ugdyme skirti ne mažiau kaip 120 min. (o ateityje – ir 180 min.) per savaitę; visiems gyventojams, o ypač vaikams ir jaunimui sudaryti sąlygas mankštintis ir sportuoti gyvenamosiose vietose, atveriant mokyklų, visuomeninių ir privačių sporto ir sveikatos klubų duris, tiesiant dviračių takus, propaguojant ėjimą į mokyklą pėsčiomis bei kitas plačiai prieinamas fizinio aktyvumo formas; pagal galimybes sudaryti sąlygas, kad visi visuomenės nariai galėtų pasirinkti sveikesnę gyvenseną ir kad būtų užtikrintas nuolatinis sveiko maisto buvimas, jo prieinamumas žmogui bei užtikrinti sveikos mitybos principus atitinkančių maisto produktų gamybą ir prieinamumą visuomenei. Be to, labai svarbu ugdyti ir skatinti maisto produktų gamintojus gaminti sveikos mitybos reikalavimus atitinkančius maisto produktus; keisti maisto produktų sudėtį, siekiant mažinti cukraus, sočiųjų riebalų, riebiųjų rūgščių transizomerų, pridėto cukraus kiekį ir energetinę vertę, atsižvelgiant į jų poveikį susirgimui lėtinėmis ligomis, antsvoriui ir nutukimui bei vykdyti visuomenės ugdymą, organizuojant seminarus, konferencijas sveikos mitybos, judėjimo aktyvumo, sveikos gyvensenos propagavimo klausimais ir kt. Būtina pasiekti, kad žiniasklaidoje bei radijo ir TV laidose, nebūtų teikiama informacija, skatinanti nesveiko maisto ir gėrimų, kurie gali pakenkti ypač vaikų sveikatai ir vystymuisi, vartojimą.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ką daryti, kaip teikti pagalbą.

Kur kreiptis.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

Plačiau apie nutukimo paplitimą bei sveiką mitybą galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro internetinėje svetainėje www.smlpc.lt skiltyje Mityba ir fizinis aktyvumas – Mityba. (Dr. A. Barzda, dr. R. Bartkevičiūtė).

2.3.1. Nespecialistai, šeima, artimieji, draugai

Pagalba artimiesiems, konsultavimas - sveikos mitybos mokymai šeimos nariams, artimiesiems, draugams - fizinio aktyvumo skatinimas.

Šeimos nariai (tėvai, broliai, seserys), draugai, kolegos, gali padėti susidoroti su iškilusia problema. Artimųjų palaikymas visada yra svarbus sprendžiant bet kokio mąsto problemą. Draugiški patarimai, dalijimasis asmenine patirtimi, buvimas drauge ar pasirengimas kartu dalyvauti (sportuojant, sveikai maitinantis), gali padėti asmeniui sprendžiant antsvorio problemą.

Savivaldybėje profesionalias konsultacijas (asmeniui ir grupei) bei įvairius renginius fizinio aktyvumo, mitybos klausimais organizuoja Savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

Informacijos šaltiniai

- [Sveikos mitybos rekomendacijos](#)
- [Vaikų nutukimo stebėseną.](#)
- [Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata](#)
- [Nutukimas ir fizinis aktyvumas. 2012 m. \(lankstinukas\)](#)

(platesnė informacija, aktyvios nuorodos www.sveikatostinklas.lt)

2.3.2. Sveikatos sistemos specialistai

Sveikatos sistemos specialistai - endokrinologo, dietologo, dietisto, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo, kineziterapeuto, kardiologo pagalba, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai.

Konsultavimas, informavimas, testai, mokymai, metodinė literatūra.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis:

Ką daryti, kaip teikti pagalbą.

Kur kreiptis.

Svarbu žinoti: Pacientui apie jo sveikatos būklę informaciją suteikia jį gydantis gydytojas. Kitiems asmenims (pavyzdžiui, palydėjusiems asmenį) informacija teikiama tik pacientui davus rašytinį sutikimą.

Sveikatos problemos ir konfidencialumas. Jei pacientas yra nepilnametis ir nėra pavojaus jo gyvybei bei būtinybės teikti skubią pagalbą, reikia, dėl tolesnio sveikatos priežiūros paslaugų teikimo susisiekti su nepilnamečio tėvais, globėjais, ar, jei tokios galimybės nėra, su Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

- **Švietimo įstaigos:**
- ✓ Gimnazijos
- ✓ Pagrindinės mokyklos
- ✓ Progimnazijos
- ✓ Pradinės mokyklos
- ✓ Viešosios bendrojo ugdymo mokyklos
- ✓ Aukštosios mokyklos
- **Neformaliojo vaikų švietimo įstaigos**
- **Vaikų globos namai**
- **Sporto sektorius**
- **Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba**
- **Šeimos ir vaiko gerovės centras**
- **Klaipėdos psichikos sveikatos centras**
- **Dvasinės pagalbos jaunimui centras**
- **Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:**
- ✓ Jaunimo linija
- ✓ Vilties linija
- ✓ Vaikų linija

Kur kreiptis skubios pagalbos atveju:

- **BENDRASIS PAGALBOS TELEFONO NUMERIS**
policija, gaisrinė, greitoji medicinos pagalba. **Tel.: 112**
- **Jaunimo linija. Tel.: 8 800 28888**

Sveikatos sutrikimų susijusių su antsvoriu ir nutukimu mažinimo sisteminis sprendimas

3 pav.



Sisteminis sveikatos sutrikimų susijusių su antsvoriu ir nutukimu mažinimo algoritmas aprašo sisteminių įvertinimą ir su antsvoriu ir nutukimu susijusių problemų poveikio sveikatai prevencijos veiklų valdymą bei organizavimą populiacijos lygmeniu 14-29 metų amžiaus asmenų grupei. Aprašomos veiklos apima tiek stebėsenos, prevencijos tiek ir gydymo paslaugas. Algoritmo aprašas parengiamas atlikus situacijos analizę, kuri parengiama, remiantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro svetainėje pateiktomis „Savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitų rašymo metodinės rekomendacijomis“, JPSPP Modelio diegimo stadijoje ir/ar atnaujinama rengiant metinę savivaldybės visuomenės sveikatos ataskaitą.

Pagrindinės algoritmo dalys:

- **Stebėseną**, šioje dalyje pateikiama šalies mastu *standartinė periodiškai renkama statistinė informacija ir ataskaitos, periodiškai ir ne periodiškai atliekamos apklausos ir tyrimai, epidemiologinės ir paslaugų teikimo analizės bei vertinimai*.
- **Savivaldybės sveikatos problemų analizė ir interpretavimas**, šioje dalyje pateikiama savivaldybės epidemiologinės ir paslaugų teikimo analizės ir vertinimų rezultatai ir jų interpretavimas, periodiškai ir ne periodiškai atliekamų apklausų ir tyrimų rezultatai, išvados ir interpretavimas;

Išvadų, rekomendacijų, priemonių ir intervencijų bei jų įgyvendinimo stebėsenos dalyse, aprašoma rekomenduojami sveikatos problemų savivaldybėje sprendimo būdai, eiga bei įgyvendinimo stebėseną

Pagrindinės valstybinės institucijos ir organizacijos

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
- Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija
- Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija
- Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijas
- Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas
- Lietuvos Respublikos valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
- Rizikos vertinimo ir visuomenės informavimo centras (RVVIC)
- Visuomenės sveikata (virtuali biblioteka)
- Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija

DETALESNĮ ALGORITMŲ, METODINĖS MEDŽIAGOS, LITERATŪROS, KONTAKTŲ IR KITOS
SVARBIOS MEDŽIAGOS PATEIKIMĄ GALITE RASTI TINKLALAPYJE
WWW.SVEIKATOSTINKLAS.LT, SKILTYJE „SPECIALISTAMS“

Daugiau informacijos apie projektą galite gauti kreipiantis:

Gintarė Vasiliauskaitė, Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatore
Mob. tel: +370 640 93341
El. p. gintare@sveikatosbiuras.lt

Laura Lidžiūtė, Visuomenės sveikatos stebėsenos ir projektų sk.vedėja
Mob.tel. (8 46) 234067
El. p. laura@sveikatosbiuras.lt