



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

„SAVIŽUDYBIŲ IR SAVIŽALOS NEIGIAMO POVEIKIO SVEIKATAI 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.**

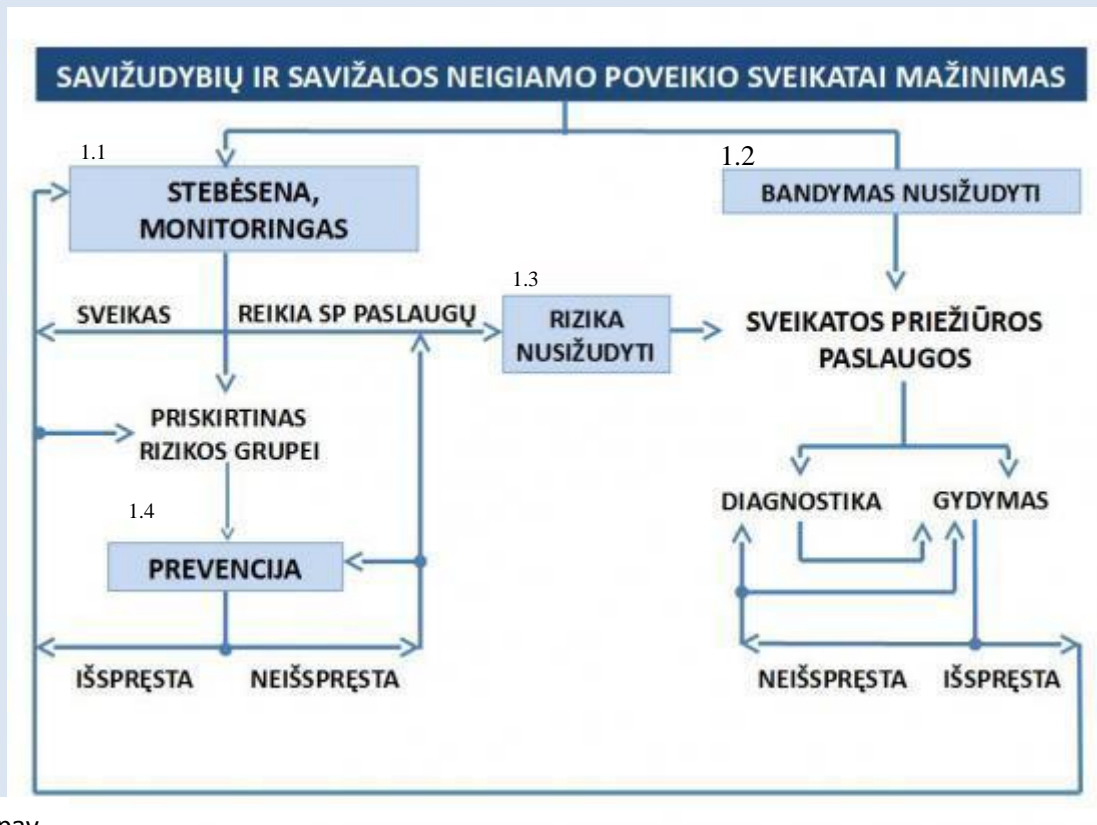
"Sveiki žmonės turi geresnes galimybes dirbti ir tobulėti, siekti aukštos gyvenimo kokybės, o susirgę rizikuoja prarasti darbą, patirti socialinę atskirtį, nes dėl prastos sveikatos mažėja darbingumas, atsiranda gydymo ir sveikatos priežiūros išlaidų. Visuomenės sveikatai svarbūs veiksniai yra šalies demografiniai rodikliai, socialiniai ir sveikatos netolygumai, fizinė darbo ir gyvenamoji aplinka, asmens gyvensenos 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 veiksnius.

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

Savižudybių ir savižalos neigiamo poveikio sveikatai mažinimo algoritmas: asmeninio kontakto atvejis



1 pav.

SAVIŽUDYBIŲ IR SAVIŽALOS NEIGIAMO POVEIKIO SVEIKATAI MAŽINIMO ALGORITMAS ASMENINIO KONTAKTO

aprašo įvertinimą ir fizinę bei psichinę savižudybių ir savižalos prevencijos veiklų valdymą bei organizavimą asmeninio kontakto atveju 14-29 metų amžiaus asmenų grupei. Aprašomos veiklos apima tiek stebėsenos, prevencijos tiek ir gydymo (sveikatos priežiūros) paslaugas.

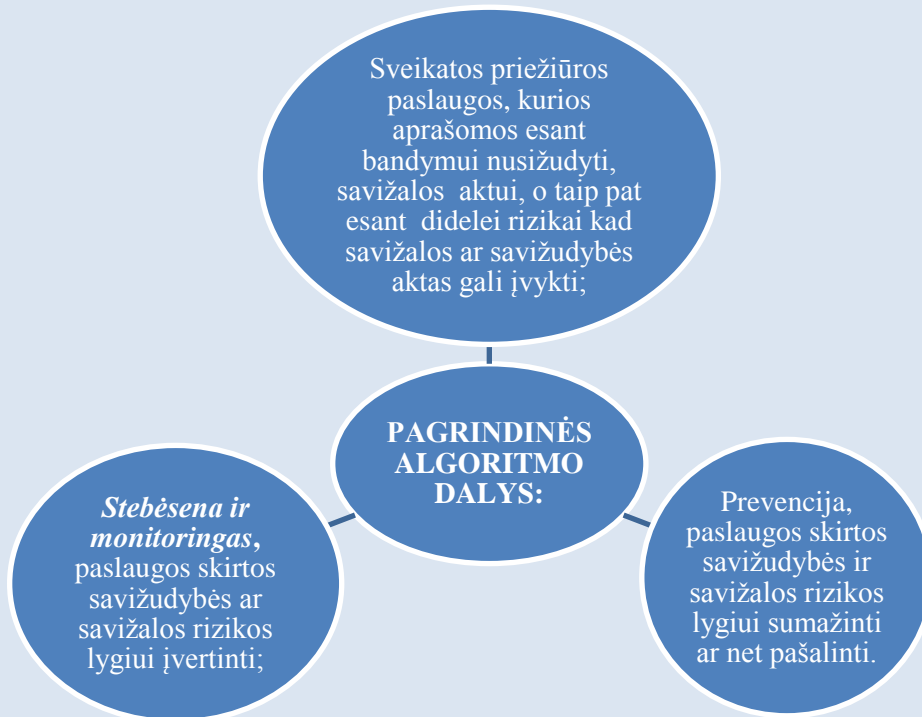
Algoritmo tikslas

padėti identifikuoti pagalbos poreikį ir organizuoti jos eigą.

Pagrindinės algoritmo dalys:

1. **Sveikatos priežiūros paslaugos**, kurios aprašomos esant bandymui nusižudyti, savižalos aktui, o taip pat esant didelei rizikai kad savižalos ar savižudybės aktas gali įvykti;
2. **Stebėseną ir monitoringą**, paslaugos skirtos savižudybės ar savižalos rizikos lygiui įvertinti;

3. **Prevenција**, paslaugos skirtos savižudybės ir savižalos rizikos lygiui sumažinti ar net pašalinti.



Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Informacija skubios pagalbos atveju:

- Kaip padėti žmogui, kuris išgyvena psichologinę krizę ir galvoja apie savižudybę? (*Lankstinukas*)
- Savižudybės ir jų prevencija (*Lankstukas*)
- Psichikos sveikatos sutrikimai ir savižudybės: nuostatos ir faktai (*Lankstukas*)

Informacijos šaltiniai

- Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams). Versta iš „Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers. World Health Organization, 2000) (*Trumpai*)
- Roma Vida Pivorienė, Nijolė Sturlienė, Remigijus Auškelis. Savižudybių prevencija mokykloje, 2004 (*Trumpai*)
- Greitosios medicinos pagalbos paslaugų teikimo reikalavimai, patvirtinta Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. lapkričio 6 d. įsakymu nr. V-895 (*Trumpai*)
- Būtiniosios medicinos pagalbos ir būtiniosios medicinos pagalbos paslaugų teikimo tvarka bei mastas, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. balandžio 8 d. įsakymu Nr. V-208 (*Trumpai*)

Standartai

- Gaivinimo standartai, patvirtinta 2011 m. rugpjūčio 31 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-822 (priedai-algoritmai: naujagimio, vaiko, suaugusiojo) (*Trumpai*)

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

1.1. Stebėseną, monitoringą

- ✓ Ši algoritmo dalis skirta aprašyti ne tik sveikatos sistemos, bet ir kitų sektorių specialistų veikloms (pirminis rizikos sveikatai įvertinimas), kai yra rizika nusižudyti, asmuo atliko, ar yra rizika atlikti gyvybei ar sveikatai sukelti savižalos aktą.
- ✓ Savižudybių prevencija yra įmanoma, tik tuo atveju, jei ši veikla yra plati ir įvairiapusiška. Labai svarbu laiku pastebėti sveikatos sutrikimus, kontroliuoti aplinkos rizikos veiksnius, į šią veiklą įtraukiant kuo platesnį socialinių ir profesinių grupių, kurios gali turėti įtakos savižudybių prevencijai, atstovus. Viena iš svarbių ir efektyvių savižudybių ir savižalos prevencijos prielaidų - savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas ir, esant rizikai, asmens nukreipimas, ar rekomendacijų kreiptis pas atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, asmenims pateikimas.

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Informacijos šaltiniai

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

- PSP darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams)*. Versta iš „*Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*“;
- Bendros praktikos gydytojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing suicide a resource for general physicians, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*;
- Mokyklų ir kitų švietimo sistemos darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Savižudybių prevencija mokykloje, Preventing suicide a resource for teachers and other school staff, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*;
- Teisėsaugos institucijų (policija, kalėjimų tarnautojai) atstovai ir gaisrininkai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing suicide. A resource for police, firefighters and other first line responders*;
- Žurnalistai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing Suicide. A Resource for Media Professionals*;
- Išgyvenusių savižudybę asmenų savitarpio paramos grupės. Rekomenduojama metodinė medžiaga;
- Kitų, kontaktus su gyventojais turinčių institucijų atstovai (pavyzdžiui, Darbo birža, savivaldybės administruojamų institucijų ir kt. atstovai). Rekomenduojama metodinė medžiaga.
- *Preventing Suicide. A Resource for Media Professionals*. World Health Organization 2008 (*Trumpai*)
- *Suicide Assessment and Treatment Pathway, 2010 (Trumpai)*
- *Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance, 2010 (Trumpai)*
- Roma Vida Pivorienė, Nijolė Sturlienė, Remigijus Auškelis. *Savižudybių prevencija mokykloje, 2004 (Trumpai)*
- *Suicide Prevention. Care Pathway for Children and Young People in Shropshire. Practitioner's Toolkit. Approved by the SSCB Dec 2010, revised August 2013 (Trumpai)*

ĮSTAIGOS/ORGANIZACIJOS ATLIEKANČIOS STEBĖSENĄ:

- **Švietimo įstaigos:**
 - ✓ Gimnazijos
 - ✓ Pagrindinės mokyklos
 - ✓ Progimnazijos
 - ✓ Pradinės mokyklos
 - ✓ Viešosios bendrojo ugdymo mokyklos
 - ✓ Aukštosios mokyklos
- **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**
- **Klaipėdos apskrities VPK**
- **Klaipėdos teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras)**

- Vaiku globos namai
 - Neformaliojo vaiku švietimo įstaigos
 - Sporto sektorius
 - Dvasinės pagalbos jaunimui centras
 - Bažnyčios:
 - Klaipėdos pedagoginė psichologinė pagalbos tarnyba
 - Šeimos ir vaiko gerovės centras
 - Vaiko teisių apsaugos skyrius
-

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

1.2. Bandymas nusižudyti

- ✓ Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.
- ✓ Skubios pagalbos skyriai, skubios pagalbos padaliniai, GMP ir psichikos sveikatos paslaugų teikėjai, pirminės sveikatos priežiūros įstaigos ir savivaldybių administracijos atstovai kartu su paslaugų gavėjais (ar bendruomene) turėtų bendrai planuoti (parengti planus) ir organizuoti sveikatos priežiūros (tame tarpe ir psichiatrinės) paslaugų, skubios pagalbos atveju, teikimą asmenims (tame tarpe vaikams ir paaugliams) bandžiusiems nusižudyti ar tyčia save susižalojusiesiems. Paslaugų teikėjai turėtų įvertinti galimybę skubios pagalbos skyriuose turėti psichiatrinės pagalbos specialistus, kurie galėtų tiek įvertinti psichinį pacientų būvį ir pirmosios pagalbos poreikį, tiek reguliariai organizuoti mokymus (susijusius su savižudybių ir savižalos prevencija) kitiems, ne psichikos sveikatos srities sveikatos priežiūros specialistams dirbantiems skubios pagalbos skyriuose. Skubios pagalbos skyriai kartu su psichinės sveikatos specialistais turi būti pasirengę teikti paslaugas 24 val. per parą.
- ✓ Jei asmuo, kuris bandė nusižudyti (yra rizika, kad gali nusižudyti), ar yra tyčiniai save žalojęs, gauna pirminės ir specializuotos sveikatos priežiūros paslaugas, tiek sveikatos priežiūros, tiek socialiniai darbuotojai turi veiklą organizuoti bendrai, kooperuodamiesi, pastoviai keisdami naujausia informacija ir rizikos mažinimo planais. Tam reikėtų rengti bendrus susitikimus, atlikti pacientų sveikatos stebėseną ir monitoringą atkreipiant dėmesį tiek į pacientų fizinį stovį po bandymo nusižudyti ar savižalos akto, tiek į kitus jų sveikatos priežiūros paslaugų poreikius.
- ✓ Asmenys, kurie bandė nusižudyti ar atliko savižalos aktą, po pagalbos suteikimo skubios pagalbos skyriuose turėtų apsilankyti pas savo šeimos gydytoją.

1.2.1. Sveikatos įvertinimas

Greitosios medicinos pagalbos (GMP) ir skubios pagalbos skyrių personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir sveikatos priežiūros specialistų ir/ar kitų specialistų ar asmenų teikiama pirmoji pagalba;

1.2.2. Greitoji medicinos pagalba

Greitosios medicinos pagalbos personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba.

1.2.3. Skubi, medicininė, chirurginė pagalba

Skubios pagalbos skyrių personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pagalba. Paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingoms pasekmėms pašalinti.

1.2.4. Specializuota psichiatrinė pagalba

Psichiatrinės pagalbos skyrių personalo teikiama pagalba. Paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingoms pasekmėms pašalinti.

1.2.5. Pirminė sveikatos priežiūros pagalba

Pagalba pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose. Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms (prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba, paslaugų teikimo valdymas bei koordinavimas) pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.

1.2.6. Pagalba artimiesiems ir aplinkiniams

- ✓ Artimųjų mirtis yra vienas iš skaudžiausių įvykių žmogaus gyvenime, o netektis dėl savižudybės yra dar komplikuočiau. Tik sužinojus apie artimojo savižudybę žmogus išgyvena šoko fazę, kai viskas atrodo nerealu, emocijos yra „užšaldomos“ tam, kad visa žmogaus energija būtų skiriama susidorojimui su situacija, taip kuriam laikui apsaugoma nuo skausmo. Reakcijos fazėje suvokiama, kas įvyko bei palaipsniui įsileidžiami ir kiti jausmai:
 - ilgesys ir skausmas užgriūna iš karto po laidotuvių, kai žmogui tenka grįžti į kasdienį gyvenimą, kuriame nebėra mirusio artimojo, o aplink viskas primena jį, kai tenka pirmuosius kartus švęsti šventes ar paminėti svarbias datas be mirusiojo.
 - priekaištai sau ir kaltė. Nusižudžius artimajam natūralu ieškoti tokio poelgio priežasčių, tačiau ieškant atsakymų į visus kylančius „kodėl“, bandant atsukti įvykius atgal ir stengiantis atrasti užuominų, kurios būtų galėjusios signalizuoti apie savižudžio mintis, žmogus ima manyti, jog galėjo kažką pakeisti. Nuolatinės mintys, jog galbūt savižudis prašėsi pagalbos ir nebuvo išgirstas, verčia artimuosius jausti nepakeliamą kaltę.
 - pyktis. Pykstama ant nusižudžiusio artimojo, kad jis privertė jausti beprotišką skausmą, jog savo noru paliko jį mylinčius žmones. Negana to, po savižudybės problemos retai kada išnyksta, tiesiog jas spręsti tenka likusiems, o dėl to taip pat gali būti pikta.
 - gėda. Kadangi visuomenėje savižudybė vertinama neigiamai, nusižudžiusiųjų artimiesiems gali būti gėda, jog būtent jų šeimoje taip įvyko. Gėdos jausmas ir neigiamos kitų žmonių reakcijos baimė verčia žmones užsisklęsti savyje ir nekalbėti apie artimojo savižudybę, dėl to nusižudžiusiųjų artimiesiems gali būti sunkiau išgyventi netektį.
- ✓ Galiausiai seka persiorientavimo fazė, kai palaipsniui išmokstama gyventi be mirusiojo ir grįžtama į įprastą gyvenimo ritmą bei savijautą. Reikia nepamiršti, jog kiekvienas žmogus gedi skirtingu būdu ir skirtingu tempu. Niekas keisto, jei po labai artimo žmogaus

savižudybės stipriai gedima metus, du ar ilgiau. (informacija iš jaunimo linijos).

ĮSTAIGOS, ATLIEKANČIOS REIKALINGĄ GYDYMĄ KLAIPĖDOS MIESTE:

STACIONARINĖ PAGALBA (PLC, RC ir kt.):

1. VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė
2. VšĮ Klaipėdos universitetinė ligoninė
3. VšĮ Klaipėdos jūrininkų ligoninė
4. VšĮ Klaipėdos vaikų ligoninė

AMBULATORINĖ PAGALBA (PSPC, PSC, PLC, kt.)

1. Klaipėdos psichikos sveikatos centras
2. Nefrida ambulatorinė klinika
3. UAB šeimos klinika „Kraujažolė“ (psichikos centras)
4. UAB „MediCA klinika“ (psichiatrija)

1.3. Rizika nusižudyti

Rizika nusižudyti ar atlikti savižalos aktą. Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms, kai yra didelė rizika, kad asmuo bandys nusižudyti ar susižaloti.

Pagrindinės algoritmo dalys:

- Sveikatos būklės įvertinimas, GMP, skubios pagalbos ir kitų sveikatos priežiūros įstaigų skyrių personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir sveikatos priežiūros specialistų ir/ar kitų specialistų ar asmenų teikiama pirmoji pagalba;
 - Greitoji medicinos pagalba, Greitosios medicinos pagalbos personalo atliekamas prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba.
 - Skubi medicininė, chirurginė pagalba, paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingų pasekmių pašalinti.
 - Specializuota psichiatrinė pagalba, Psichiatrinės pagalbos skyrių personalo teikiama pagalba. Paslaugos skirtos (po bandymo nusižudyti ar savižalos akto) pavojaus gyvybei ir paciento sveikatai pavojingoms pasekmėms pašalinti;
 - Pirminė sveikatos priežiūra Pagalba pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose. Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų veikloms (prioretizavimas pagal problemos sprendimo skubumą ir teikiama pirmoji pagalba, paslaugų teikimo valdymas bei koordinavimas) pirminės sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.
 - Ilgalaikė, tęstinė ambulatorinė ir/ar stacionarinė medicininė pagalba, Ši algoritmo dalis skirta aprašyti sveikatos sistemos institucijų ir specialistų ilgalaikės slaugos veikloms sveikatos priežiūros skyriuose ar padaliniuose, kai asmuo bandė nusižudyti, atliko riziką gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.
 - Stebėseną, prevenciją, paslaugos skirtos savižudybės ir savižalos rizikos lygiui sumažinti ar net pašalinti;
 - Pagalba savižudžio artimiesiems ir aplinkiniams.
- ✓ Skubios pagalbos skyriai, skubios pagalbos padaliniai, GMP ir psichikos sveikatos paslaugų teikėjai, pirminės sveikatos priežiūros įstaigos ir savivaldybių administracijos atstovai kartu su paslaugų gavėjais (ar bendruomene) turėtų bendrai planuoti (parengti planus) ir organizuoti

sveikatos priežiūros (tame tarpe ir psichiatrinės) paslaugų, skubios pagalbos atveju, teikimą asmenims (tame tarpe vaikams ir paaugliams) bandžiusiems nusižudyti ar tyčia save susižalojusiems. Paslaugų teikėjai turėtų įvertinti galimybę skubios pagalbos skyriuose turėti psichiatrinės pagalbos specialistus, kurie galėtų tiek įvertinti psichinį pacientų būvį ir pirmosios pagalbos poreikį, tiek reguliariai organizuoti mokymus (susijusius su savižudybių ir savižalos prevencija) kitiems, ne psichikos sveikatos srities sveikatos priežiūros specialistams dirbantiems skubios pagalbos skyriuose. Skubios pagalbos skyriai kartu su psichinės sveikatos specialistais turi būti pasirengę teikti paslaugas 24 val. per parą.

- ✓ Jei asmuo, kuris bandė nusižudyti (yra rizika, kad gali nusižudyti), ar yra tyčiniai save žalojęs gauna pirminės ir specializuotos sveikatos priežiūros paslaugas, tiek sveikatos priežiūros, tiek socialiniai darbuotojai turi veiklą organizuoti bendrai, kooperuodamiesi, pastoviai keisdami naujausia informacija ir rizikos mažinimo planais. Tam reikėtų rengti bendrus susitikimus, atlikti pacientų sveikatos stebėseną ir monitoringą atkreipiant dėmesį tiek į pacientų fizinį stavį po bandymo nusižudyti ar savižalos akto, tiek į kitus jų sveikatos priežiūros paslaugų poreikius.
- ✓ Asmenys, kurie bandė nusižudyti ar atliko savižalos aktą, po pagalbos suteikimo skubios pagalbos skyriuose turėtų apsilankyti pas savo šeimos gydytoją.

ĮSTAIGOS, ATLIEKANČIOS REIKALINGĄ GYDYMĄ KLAIPĖDOS MIESTE:

STACIONARINĖ PAGALBA (PLC, RC ir kt.):

5. VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė
6. VšĮ Klaipėdos universitetinė ligoninė
7. VšĮ Klaipėdos jūrininkų ligoninė
8. VšĮ Klaipėdos vaikų ligoninė

AMBULATORINĖ PAGALBA (PSPC, PSC, PLC, kt.)

5. Klaipėdos psichikos sveikatos centras
6. Nefrida ambulatorinė klinika
7. UAB šeimos klinika „Kraujažolė“ (psichikos centras)
8. UAB „MediCA klinika“ (psichiatrija)

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Šaltiniai

- Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams). Versta iš „Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers“. World Health Organization, 2000) (*Trumpai*)
- Preventing suicide a resource for general physicians. World Health Organization, 2000 (*Trumpai*)

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

1.4. Prevencija

Ši algoritmo dalis skirta aprašyti ne tik sveikatos sistemas, bet ir kitų sektorių specialistų veikloms (prevencija), kai yra rizika nusižudyti, asmuo atliko, ar yra rizika atlikti gyvybei ar sveikatai sukeltą savižalos aktą.

- ✓ Savižudybių prevencija yra įmanoma, tik tuo atveju, jei ši veikla yra plati ir

įvairiapusiška. Labai svarbu laiku pastebėti sveikatos sutrikimus, kontroliuoti aplinkos rizikos veiksnius, į šią veiklą įtraukiant kuo platesnį socialinių ir profesinių grupių, kurios gali turėti įtakos savižudybių prevencijai, atstovus. Viena iš svarbių ir efektyvių savižudybių ir savižalos prevencijos prielaidų - savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas, prevencinių paslaugų vykdymas ir, esant rizikai, asmens nukreipimas, ar rekomendacijų kreiptis pas atitinkamos srities specialistus, ar institucijas, asmenims pateikimas.

Kur kreiptis skubios pagalbos atveju (paslaugos nemokamos):

- ***Bendrasis pagalbos telefono numeris*** - policija, gaisrinė, greitoji medicinos pagalba. **Tel.: 112**
 - ***Apsinuodijimų informacijos biuro budintis gydytojas*** - tel. **8 5 2362052 arba 8 687 53378**
 - ***Krizių įveikimo centras*** - Telefonas pasiteiravimui +370 640 51555, budinčiam specialistui galite SKAMBINTI per „Skype“ sistemą darbo dienomis nuo 16 iki 20 val. Skype prisijungimo vardas –krizesiveikimas. Konsultacijos raštu neteikiamos.
 - ***Jaunimo linija***. **Tel.: 8 800 28888**
-
- Švietimo įstaigos
 - ✓ Gimnazijos
 - ✓ Pagrindinės mokyklos
 - ✓ Progimnazijos
 - ✓ Pradinės mokyklos
 - ✓ Viešosios bendrojo ugdymo mokyklos
 - ✓ Aukštosios mokyklos
 - Vaikų globos namai
 - Visuomenės sveikatos biuro specialistai
 - Psichikos sveikatos centro specialistai
 - Vaiko teisių apsaugos tarnybos specialistai
 - PSPC.
 - Skubią psichologinę pagalbą teikiančios įstaigos (Jaunimo, Vilties ir Vaikų linijos)
 - Neformaliojo švietimo sektorius
 - Sporto sektorius
 - Klaipėdos teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras)

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Informacijos šaltiniai

Pagrindinės socialinės bei profesinės grupės, kurių veikla ypač svarbi savižudybių prevencijai:

- PSP darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Savižudybės prevencija (Atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams)*. Versta iš „*Preventing Suicide A Resource For Primary Health Care Workers, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*“;
- Bendros praktikos gydytojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing suicide a resource for general physicians, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*;
- Mokyklų ir kitų švietimo sistemos darbuotojai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Savižudybių prevencija mokykloje, Preventing suicide a resource for teachers and other school staff, Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance*;
- Teisėsaugos institucijų (policija, kalėjimų tarnautojai) atstovai ir gaisrininkai. Rekomenduojama metodinė medžiaga: *Preventing suicide. A resource for police, firefighters and other first line responders*;
- Žurnalistai. Rekomenduojama metodinė medžiagai: *Preventing Suicide. A Resource for Media Professionals*;
- Išgyvenusių savižudybę asmenų savitarpio paramos grupės. Rekomenduojama metodinė medžiaga;
- *Suicide Assessment and Treatment Pathway, 2010 (Trumpai)*

- Suicide Assessment and Treatment Pathway. Supporting guidance, 2010 (*Trumpai*)
- Roma Vida Pivorienė, Nijolė Sturlienė, Remigijus Auškelis. Savižudybių prevencija mokykloje, 2004 (*Trumpai*)
- Suicide Prevention. Care Pathway for Children and Young People in Shropshire. Practitioner's Toolkit. Approved by the SSCB Dec 2010, revised August 2013 (*Trumpai*)

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

Sisteminis savižudybių ir savižalos neigiamo poveikio sveikatai mažinimo algoritmas



Sisteminis savižudybių ir savižalos neigiamo poveikio sveikatai mažinimo algoritmas aprašo sisteminių įvertinimą ir fizinį bei psichinį savižudybių ir savižalos 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:

1. **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*.
2. **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;
3. **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

PAGRINDINĖS SAVIVALDYBĖS INSTITUCIJOS IR ORGANIZACIJOS

- **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;
Adresas: Taikos pr. 76, Klaipėda. Tel. / Faks. (8 46) 23 47 96, El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt
- **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 nusizudyti, teikia psichologinę pagalbą psichikos sutrikimų turinčių asmenų šeimoms, teikia socialinę pagalbą psichikos sutrikimų turintiems asmenims bei jų šeimos nariams, dalyvauja jų reabilitacijoje ir habilitacijoje, bendradarbiauja su įvairiomis institucijomis, teikiama pirminio lygio pagalba asmenims, sergantiems priklausomybės ligomis (apdraustiems asmenims - nemokamai), vykdo prevencinę, švietėjišką veiklą bendruomenėje;
Adresas: Galinio pylimo 3b, Klaipėda, Tel./faks. (8 46) 410 031, El. p. info@kpsc.lt
✓ Žemo slenkščio paslaugas teikiantis kabinetas
Adresas: Taikos pr. 119, Klaipėda, Tel. 8 (46) 41 00 27, El. p. info@kpsc.lt
- **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@jpspc.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 estetinės 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 „Avimedika“
Adresas: Birutės 18-20, Klaipėda, Tel./faks. (8 46) 319 907, El. p. avimeda@gmail.com
 - UAB „Salumeda“
Adresas: Sportininkų g. 16-27, Klaipėda, Tel. (8 609) 86 114, El. p. bendras@salumeda.lt
 - UAB „MediCA klinika“
Adresas: Vingio g. 16B, Klaipėda, Tel. (8 614) 48 221, El. p. info@medicaklinika.lt
- **Klaipėdos miesto ligoninės (Respublikinė, Jūrininkų, Universitetinė, Vaikų ligoninės) - 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. Neries 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

➤ **Švietimo įstaigos (gimnazijos, pagrindinės mokyklos, progimnazijos, viešosios bendrojo ugdymo mokyklos, profesinės mokyklos, universitetas, kolegijos) – parengti mokinių gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, teikti 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 „Ažuolyno“ 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, 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 Dacho 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@klsrm.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@vyturys.klaipeda.lm.lt
- ✓ Klaipėdos Vitės 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 „Svetliaciok“
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, El. p. klaipedos.universitetas@ku.lt
- ✓ Klaipėdos valstybinė kolegija
Adresas: Jaunystės g. 1, Klaipėda, Tel. 8 (46) 314 929, El. p. office@kvk.lt
- ✓ Socialinių mokslų kolegija
Adresas: Nemuno g. 2, Klaipėda, Tel. 8 (46) 397077, El. p. info@smk.lt
- ✓ Lietuvos verslo kolegija
Adresas: Turgaus g. 21, Klaipėda, Tel 8 (46) 311099, El. p. info@ltvk.lt
- ✓ Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla
Adresas: I. Kanto g. 7, Klaipėda, Tel. 8 (46) 397 240, El. p. lajm@lajm.lt

➤ **Neformaliojo vaikų švietimo įstaigos - 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 centrai:

- ✓ 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

- ✓ Choreaografijos 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 pradžiamoksliais 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, kraštotyrą 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
- **Jaunimo sveikatos centras „Bendraamžiai“** - vykdo prevencinę veiklą neformalaus ugdymo formomis bei teikia jaunimui draugiškas paslaugas siekiant sumažinti sergamumą, priklausomybę žalingiems įpročiams ir mažinant jaunimo nusikalstamumą.
- Adresas:** H.Manto 47, Klaipėda, Tel. +370 46 314857, El.paštas: smc@centras.lt, Interneto svetainė: www.bendraamziai.lt
- **Vaikų globos namai** – užtikrina globojamam (rūpinamam) ir laikinai globos namuose apgyvendinamam vaikui globos (rūpybos), ugdymo (mokymo, lavinimo ir auklėjimo), socialines paslaugas, sudaryti kitas jam tinkamas sąlygas ir palaikyti 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
- **Vaikų teisių apsaugos tarnyba** – siekia užtikrinti bendros vaiko teisių apsaugos sistemos funkcionavimą ir vaiko teisių apsaugos priemonių įgyvendinimą, siekiant užtikrinti kiekvieno vaiko teisę į šeimą ir jo geriausius interesus;
- Adresas:** Liepų g. 11, Klaipėda. Tel. (8 46) 39 60 66, Faks. (8 46) 410 047, El. p. info@klaipeda.lt
- **Klaipėdos policija** - tai įstaiga, įsipareigojusi formuoti mieste saugią aplinką, saugoti ir gerbti asmens teises ir laisves, kartu su valstybinėmis institucijomis ir visuomeninėmis organizacijomis įgyvendinant veiksmingą nusikaltimų kontrolės ir prevencijos politiką,

bendradarbiaujant ir atsiskaitant bendruomenei bei valdžios ir valdymo institucijoms, efektyviai ir racionaliai panaudoti turimus žmogiškuosius, finansinius bei materialinius išteklius;

Adresas: Kauno g. 6, Klaipėda. Tel. (8 700) 60 700, Faks. (8 700) 60 705, El. p. klaipedosvpk@policija.lt

- **Klaipėdos teritorinė ligonių kasa - statistinių duomenų pateikimas situacijos analizei.**

Adresas: Pievų tako g. 38, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 41 09 69, El. p. kltk@vlk.lt

- **Šeimos ir vaiko gerovės centras – didina Klaipėdos miesto socialinės rizikos suaugusiųjų asmenų, socialinės rizikos ir likusių be tėvų globos vaikų, galimybę gyventi visavertį gyvenimą, skatinant atkurti ryšius su supančia aplinka;**

Adresas: Turgaus g. 22-8, Klaipėda. Tel./ Faks. (8 46) 41 21 45, El. p. gerovescentras@gmail.com

- **Klaipėdos teritorinė darbo birža (Jaunimo darbo centras) – padeda jaunimui integruotis į darbo rinką, ugdyti gebėjimus, reikalingus konkuruoti darbo rinkoje ir motyvuoti mokymuisi visą gyvenimą.**

Adresas: Aukštoji g. 12, Klaipėda. Tel. (8 46) 31 01 43, El. p. paulius.martinkenas@ldb.lt

- **Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras - 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.**

Adresas: Molo g. 1A, Melnaragė, Klaipėda, +370 618 01464, +370 650 60094, +370 607 81688, el.p. kmn@moteriai.lt.

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

Adresas: Darželio g. 11, Klaipėda. Tel. (8 46) 36 04 11, Faks. (8 46) 36 04 12, El. p. info@dpjc.lt

- **Bažnyčios- religinės organizacijos, teikiančios dvasinę pagalbą:**

- ✓ Marijos Taikos Karalienės bažnyčia

Adresas: Rumpiškės g. 6A. Mišios: I-VI 08:00; 18:00; VII 08:00; 09:00; 10:00; 12:00, 18:00.

- ✓ Klaipėdos Kristaus Karaliaus bažnyčia

Adresas: Bokštų g. 10A. Mišios: I-VI 05:30; 18:00; VII 09:00; 10:30; 12:00; 18:00.

- ✓ Šv. Juozapo Darbininko bažnyčia

Adresas: Smiltelės g. 2. Mišios: I-VI 08:00; 18:00; VII 08:00; 10:00; 12:00; 15:00; 18:00.

- ✓ Šv. Kazimiero bažnyčia

Adresas: Kretingos g. 40. Mišios: I-VI 08:00; 18:00; VII 09:00; 10:30; 12:00; 18:00.

- ✓ Miesto bažnyčia

Adresas: Kretingos g. 36. Evangelikų pamaldos: VII 11:00.

✓ Evangelikų Liuteronų bažnyčia

Adresas: Pylimo g. 2. Evangelikų liuteronų mišios: VII 10:00, pirmą mėnesio sekmadienį 14:30 (vokiečių k.). Mišios anglų kalba: VII 17:00 (anglų k.).

✓ Klaipėdos evangelikų baptistų bažnyčia

Adresas: Vytauto g. 38. Evangelikų baptistų mišios: VII 09:30 (rusų k.), 11:30 (lietuvių k.) Evangelikų reformatų mišios: pirmą ir trečią mėnesio sekmadienį 16:00.

✓ Klaipėdos visų Rusijos Šventųjų cerkvė

Adresas: Liepų g. 45A. Mišios: I-VI 08:00, 17:00; VII 09:00; 17:00 (rusų k.)

✓ Sinagoga

Adresas: Žiedų skg. 3. Mišios: VI 10.00.

➤ **Sporto sektorius – padėti jaunimui teisingai formuoti pagrindinius gyvybiškai svarbius judėjimo įgūdžius ir skatinti reguliarią fizinių 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.*

➤ **Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:**

✓ **Jaunimo linija** – pagalbos tarnyba, padedanti jauniems žmonėms išgyventi krizę, galvojantiems apie savižudybę, susiduriantiems su kitais gyvenimo sunkumais. Tel. 8 800 28888, El. p. info@jaunimolinija.lt

✓ **Vilties linija** – pagalbos tarnyba suaugusiems, teikianti skubią anoniminę psichologinę pagalbą asmenims nuo 30 m, Tel. 116 123, El. p. info@kpsc.lt

✓ **Vaikų linija** – tai pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu., Tel. 116111, El.p. klaipeda@vaikulinija.lt

➤ **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

Adresas: Debreceno g. 41, Klaipėda. Tel. (8 46) 34 22 53, Faks. (8 46) 34 54 20 El. p. KlaipedosPPT@gmail.com

➤ **Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos ekstremalių sveikatai situacijų centras, apsinuodijimų kontrolės ir informacijos Biuras - teikia informaciją apsinuodijimo klausimais visa parą, o taip pat specializuotas klinikinės toksikologijos paslaugas. Čia patenka pacientai iš visos Lietuvos, nes tai vienintelis toksikologijos skyrius Lietuvoje.**

Adresas: Šiltnamių g. 29A, Vilnius 04130, Tel. (8 5) 236 2052; 86 875 3378, El. p. essc_bud@sam.lt.

Pagrindiniai informacijos šaltiniai

Metodinė medžiaga

- Savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitų rašymo metodinės rekomendacijos

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

**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