

SOCIALINIS RECEPTAS:

Vyresnio amžiaus žmonių

psichikos sveikatos stiprinimas bendruomenėje

Karolina Zakarauskaitė

Elena Gaudiešiūtė

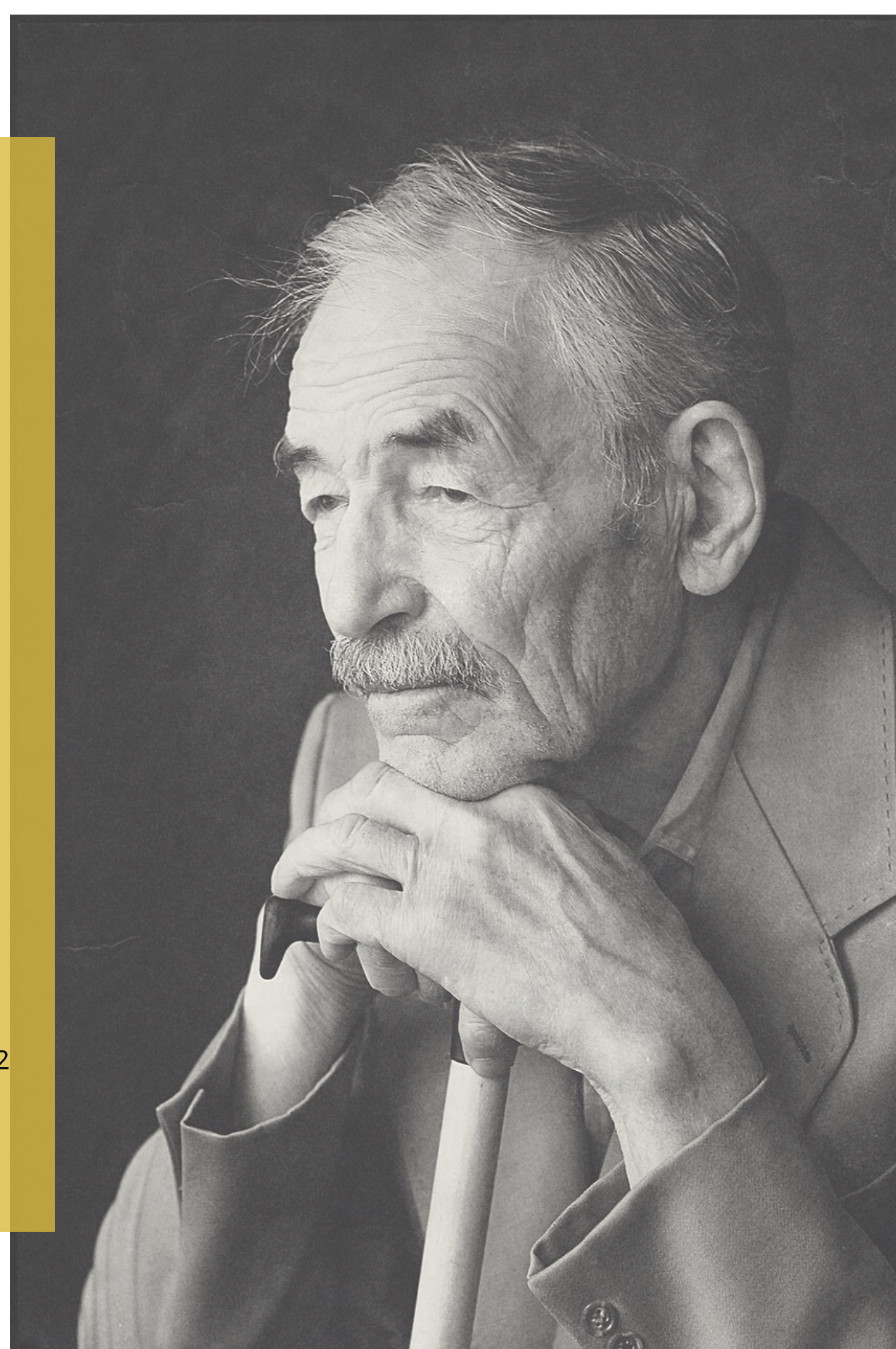
Nika Norvila

27 vieta iš 28

ES AKTYVAUS SENĖJIMO INDEKSAS:
AKTYVŲ SENĖJIMĄ ĮGALINANČIOS APLINKOS IR
ASMENS ĮGŪDŽIŲ RODIKLIS¹

paskutinė vieta ES

SANTYKINĖS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS RODIKLIS²



1. UNECE / European Commission (2019) "2018 Active Ageing Index: Analytical Report"

2. Global Agewatch Index (2015)

Pagrindiniai psichikos sveikatos rizikos veiksniai^{1,2}



1. PSO ir Calouste Gulbenkian Foundation, 2014. Social determinants of mental health

2. Valstybinis psichikos sveikatos centras (2018) Psichikos sveikatos stiprinimas vyresniame amžiuje

Vyresnio amžiaus žmonės Lietuvoje

45,9% **Daugiausia ES**
(vidurkis 32,1%)

GYVENA PO VIENĄ¹

1 iš 5

NETURI J KĄ KREIPTIS
PAGALBOS⁵



37,7% **Trečia nuo galo ES**
(vidurkis 15.6%)

GRESIA SOC. ATSKIRTIS
ARBA SKURDAS²

~39%

VISŲ SAVIŽUDYBIŲ LIETUVOJE⁴

tik 11,1 **38.8% žemiau ES vidurkio**

SOCIALINIS AKTYVUMAS³

1.Eurostat, 2015 . <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/elderly4>.

2.Eurostat, 2018 Living conditions in Europe - poverty and social exclusion

3.UNECE / European Commission (2019) "2018 Active Ageing Index:Analytical Report"

4.Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Mirties priežastys 2018. 2019, Vilnius.

5.Clobal AgeWatch Index. 2015. Methodology Update 2015.

Problema

VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖS
LIETUVOJE YRA SOCIALINĖS
ATSKIRTIES RIZIKOJE IR TAI YRA
VIENAS ESMINIŲ DETERMINANTŲ
PRASTAI PSICHIKOS SVEIKATAI

Sprendimas

■ SOCIALINIS RECEPTAS

užimtumo bendruomenėje, savanorystės, fizinio aktyvumo **nauda sveikatai** yra iškomunikuojama **vizito pas šeimos gydytoją metu** arba prieinama dažnai lankomose vietose (vaistinėse, bibliotekose, paštuose ir kt.).



Socialinis receptas Lietuvoje

GALIMOS VEIKLOS

- savanorystė,
- emocinės paramos grupės,
- meno dirbtuvės,
- mankštų ciklas,
- chorai,
- sveikos mitybos programos,
- Trečiojo amžiaus universitetų veikla.



KURKLT SAM'e
Sukuria "Socialinio Recepto" aprašą



VSB ir BENDRUOMENIŲ ORGANIZACIJOS
Sukuria veiklų vyresnio amžiaus žmonėms tinklą



VSB
Išleidžia bukletą, kuriame pateikiama informacija apie veiklas (organizacijose ir internete) bei kontaktai.



BENDRUOMENIŲ ORGANIZACIJOS
Vykdė programas ir stebėseną



VSB ir/ar SOCIALINIAI DARBUOTOJAI
Pagal poreikį konsultuoja



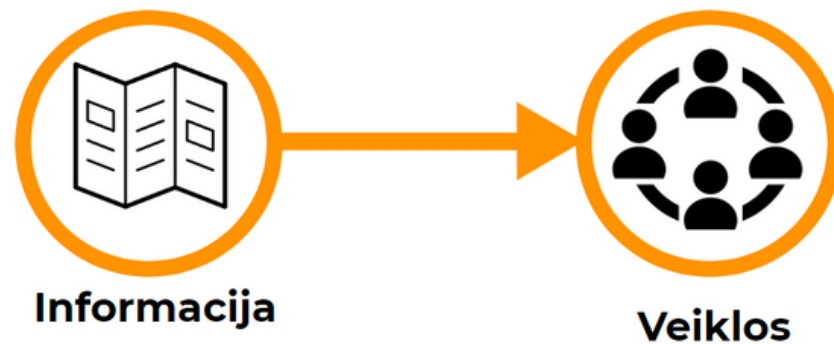
ŠEIMOS GYDYTOJAS
Pagal poreikį "išrašo socialinį receptą" – pasiūlo tinkamas veiklas ir aptaria socialinio užimtumo svarbą gerovei.

1. Social prescribing network, 2019. <https://www.socialprescribingnetwork.com/>

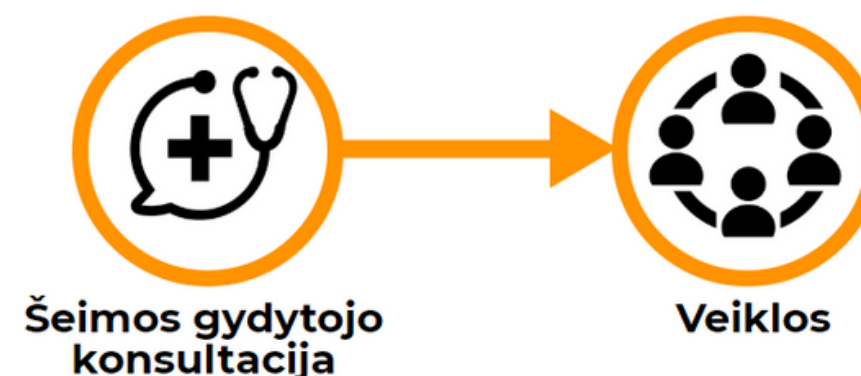
2. South, et al. (2008). Can social prescribing provide the missing link?. Primary Health Care Research & Development, 9(4), 310-3188.

SR kliento kelio modeliai

1. SAVIPAGALBA



2. TIESIOGINIS NUKREIPIMAS



3. NUKREIPIMAS SU KONSULTACIJA

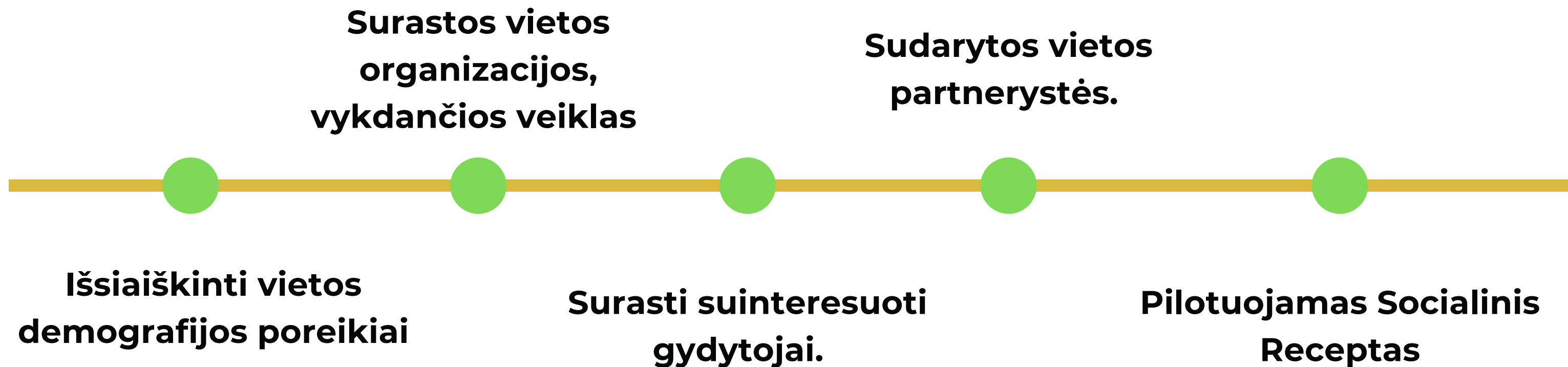


4. NUKREIPIMAS SU TĖSTINE KONSULTACIJA



Piloto etapai

PILOTAS RENGTAI: **VILNIAUS MIESTE, AKMENĖS RAJONE, GARGŽDUOSE**



Vietos demografijos poreikių išsiaiškinimas

- ĮVERTINTI VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ PATIRTIS IR POREIKIUS VEIKLOMS

- SUFORMULUOTI TIKSLUS VIETOS SITUACIJAI PAGERINTI

Padidinti vyresnio amžiaus žmonių emocinę gerovę per dalyvavimą visuomeninėje ir bendruomenių veikloje.

- NUMATYTI, KOKIŲ SOCIALINIO RECEPTO PASLAUGŲ LABIAUSIAI REIKIA TIKSLAMS PASIEKTI

Kokios veiklos jau organizuojamos? Ką galima pasiūlyti?

Organizacijų suradimas ir partnerysčių kūrimas

- UŽTIKRINTI BENDRADARBIAVIMĄ
Tarp vietos savivaldybės, VSB, NVO, gydytojų, kultūros organizacijų.
- SUTRAUKTI INFORMACIJĄ APIE VEIKLAS VYKDANČIAS ORGANIZACIJAS
Veiklos apibūdinimas, reikalavimai, nauda, kontaktai ir laikas.
- UŽMEGZTI BENDRADARBIAVIMĄ SU SKLAIDOS PARTNERIAIS
Pavyzdžiui, vaistinės, bibliotekos, bažnyčios.
- ĮVERTINTI KLIŪTIS IR NUMATYTI KAIP GALIMA JŲ IŠVENGTI
Pavyzdžiui, transportas, dalyvavimo kainos.

Gydytojų suradimas

- ATRASTI SUINTERESUOTUS ŠEIMOS GYDYTOJUS IR/AR REZIDENTUS
Iškomunikuoti Socialinio recepto naudą.
- UŽTIKRINTI GRĮŽTAMOJO RYŠIO KEITIMĄSI BEI BENDRADARBIAVIMĄ



SR koordinatorius

- Gali būti VSB specialistas, socialinis darbuotojas, kitas visuomenės sveikatos srities ar savivaldybės specialistas. Teikia aktyvią paramą ir informaciją SR klientams, vertina jų poreikius ir galimybes.

Pagrindinės funkcijos ir reikalingi įgūdžiai:

- Skirtingų suinteresuotų šalių **koordinavimas** ir subūrimas.
- **Bendradarbiavimas** su gydytojais ir kitomis siunčiančiomis šalimis
- Bendruomenėje prieinamų paslaugų **įvairovės išmanymas**, gebėjimas paaiškinti jų svarbą, naudą sveikatai.
- Gebėjimas **empatiškai bendrauti ir bendradarbiauti** su vyresnio amžiaus žmogumi, rengiant asmenines užimtumo programas.
- Informacijos kaupimas, sistemimas, **išvadų rengimas**.

SR sėkmės faktoriai

■ ATSAKINGAS PROGRAMOS KOORDINATORIUS

Teikia aktyvią paramą ir informaciją klientams, vertina jų poreikius ir galimybes.

■ STIPRIOS PARTNERYSTĖS TARP SUINTERESUOTŲ ŠALIŲ

Partnerystės plėtojamos visose projekto stadijose: planavime, vykdyme, vertinime.

■ SOCIALINIO RECEPTO AMBASADORIUS

Skleidžia informaciją ir didina programos populiarumą bendruomenėje.

■ GEBĖJIMŲ UGDYMAS

Ugdyti su SR dirbančių specialistų ir savanorių kompetencijas.

■ PLANINIS VERTINIMAS

Sukurti sąlygas tikslinei grupei ir bendradarbiaujančioms organizacijoms teikti grįžtamąjį ryšį apie SR vykdymą. Lokaliai vertinti ir stebėti SR modelio poveikį.

Sėkmingumo vertinimas

TIKSLAS

Padidinti vyresnio amžiaus žmonių emocinę gerovę per dalyvavimą visuomeninėje ir bendruomenių veikloje.

RODIKLIAI

- VARVIKO-EDINBURGO PSICHIKOS SVEIKATOS SKALĖ
Programos pradžioje ir po 3 mėn.
- NAUJŲ DALYVIŲ SKAIČIUS
- PROGRAMĄ REKOMENDUOJANČIŲ DALYVIŲ SKAIČIUS
- GYVENTOJŲ GEROVĖS TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Sėkmingumo vertinimas

1 lentelė. Varviko-Edinburgo psichikos sveikatos skalė (angl. *Warwick-Edinburgh Mental Well – Being Scale, WEMWBS*)

Pagal lentelėje išvardytus teiginius apie jausmus, mintis įvertinkite, kaip dažnai Jūs taip jautėtės per pastarąjį dviejų savaičių laikotarpį (kiekvienam teiginiui pažymėkite vieną Jums tinkamiausią atsakymo variantą)

Teiginys	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Nuolat
Į ateitį žvelgiu optimistiškai	1	2	3	4	5
Jaučiuosi naudingas(-a)	1	2	3	4	5
Jaučiuosi atsipalaidavęs(-usi)	1	2	3	4	5
Domiuosi kitais žmonėmis	1	2	3	4	5
Jaučiuosi energingas(-a)	1	2	3	4	5
Man puikiai sekasi spręsti problemas	1	2	3	4	5
Mąstau aiškiai	1	2	3	4	5
Esu savimi patenkintas(-a)	1	2	3	4	5
Jaučiuosi artimas(-a) kitiems žmonėms	1	2	3	4	5
Pasitikiu savimi	1	2	3	4	5
Gebu pats(-i) apsispręsti	1	2	3	4	5
Jaučiuosi mylimas(-a)	1	2	3	4	5
Domiuosi naujais dalykais	1	2	3	4	5
Esu linksmas nusiteikęs(-usi)	1	2	3	4	5

SR nauda

- ĮVERTINTA IR REKOMENDUOJAMA **PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS** BEI **EUROPOS KOMISIJOS** KAIP VEIKSMINGAS BŪDAS MAŽINTI SOCIALINĘ ATSKIRTĮ BEI KOVOTI SU VIENIŠUMU.
- ĮRODYTOS NAUDOS:
 - Padidėjusi **psichologinė gerovė**.
 - Padidėjęs **reikalingumo jausmas**.
 - Išplėtoti **saviužimtumo įgūdžiai**.
 - Sumažėjusi **depresijos rizika**.
 - Efektyvesnis **chroninių ligų valdymas**.
 - **Efektyvesni** apsilankymai pas šeimos gydytoją.
 - **Sumažėjęs** siuntimų pas II lygio specialistą skaičius.
 - Nauda priimančiai kultūros organizacijai ar NVO - su efektyvintos publikos pritraukimo strategijos, **padidėjęs prieinamumas**.



SOCIALINIS RECEPTAS

Senjorams Akmenės rajone

Mieli senjorai,

šiam leidinyje rasite informaciją apie vietas bendruomenėje, kurios kviečia Jus prisijungti: dalyvauti mankštose, fizinio užimtumo veiklose, užsiimti savanoryste, edukacine veikla ir kitaip aktyviai leisti laisvalaikį.

Dalyvavimas bendruomenės veiklose yra naudingas, nes galite:

- Stiprinti sveikatą.
- Gerinti nuotaiką.
- Susirasti bendraminčių.
- Išmokyti naujų įgūdžių (kompiuterinio raštinimo, kalbų, rankdarbių ir kt.)
- Perduoti savo žinias ir patirtį bendruomenei.

Daugiau informacijos apie veiklas jums suteiks Socialinio recepto koordinatore

Deimantė Liaudanskė

Socialinio recepto koordinatorius:

Akmenės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras

Adresas: V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė

Darbo laikas: I–V 8–17 val.

Teirautis: Deimantė Liaudanskė

Veiklos: fizinio aktyvumo užsiėmimai, paskaitos apie sveiką mitybą, ligų prevenciją, traumų profilaktiką ir įvairūs renginiai.



Akmenės rajono savivaldybės kultūros rūmai

Adresas: Nepriklausomybės al. 25,
Naujoji Akmenė

Darbo laikas: I–IV 8–17 val., V 8–16 val.

Telefonas: 8 (425) 56 996; 8 (425) 59 681

Veiklos: choras, šokių kolektyvas, vokalinis ansamblis, liaudiškos muzikos kapela laukia prisijungiančių.



AČIŪ, KAD KLAUSĖTE



NIKA
NORVILA



KAROLINA
ZAKARAUSKAITĖ



ELENA
GAUDIEŠIŪTĖ