**Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto vaidmuo bendruomenėje. Lūkesčiai ir realijos.**

‚‚Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė‘‘ buvo sunkiai suprantamos funkcijos, kol pačiai tuo neteko įsitikinti. Dabar tik tuo ir gyvenu. Apie viską nuo pradžių.

Studijas baigiau Lietuvos Sveikatos mokslų universitete Visuomenės sveikatos fakultete, dar studijuodama mažai supratau iki pat studijų pabaigos, ką veiksiu šį darbą dirbdama, kuo jis svarbus ar įdomus. Pradėjus dukrai lankyti darželį- susidūriau su pirma problema- sveikatai nepalankių užkandžių vaikų valgymas ir saldintų arbatų gėrimas. Pradėjus dirbti supratau, kad tai ta veikla, kuri man patinka. Dabar drąsiai galiu teigti, kad galiu kai ką pasiekti...Įsidarbinau Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure specialiste, buvau paskirta dirbti darželyje ir mokyklose. Niekada nebuvau pagalvojusi, kad tiek daug problemų ugdyme.

Mano specialistės pirmieji žingsniai darželyje- lopšelyje ‚‚Lakštutė‘‘- susitikimai su vaikučių tėvais, vadovais, virtuvės personalu. Aiškinausi apie jų supratimą ir lūkesčius, maitinant sveikatai palankiu maistu. Iš dalies pakeistas vaikų maitinimas į sveikesnį ir palankesnį sveikatai, uždraustų nepilnaverčių produktų nešimasis į darželio grupes. Ėmiausi įvairių su sveikatos stiprinimu organizuojamų renginių bei paskaitų vedimu bendruomenei ( pvz., ‚‚Vanduo- gyvybės šaltinis‘‘, ‚‚Noriu augti sveikas‘‘, ‚‚Sveikų dantukų akademija‘', viktorina minint ‚‚Europos sveikos mitybos dieną‘‘ ir kt.).

Apibendrinčiau, kad vieni tėveliai labai glaudžiai bendradarbiauja, padeda organizatoriams, kiti vadovaujasi paviršutinišku žinojimu ir nesuka sau galvos:‘‘ mes užaugome ir mūsų vaikai užaugs‘‘. Į klausimą ,‚kodėl šiais laikais tiek daug sergančių vaikų įvairiomis ligomis‘‘, atsakymas vienas ir labai aiškus: ‚, laikas keičiasi, kas buvo prieš 30 metų, to nėra šiandien‘‘. Turime keisti savo, vaikų ir darbuotojų įpročius, jei norime turėti sveikus ir laimingus vaikus.

Mokykla- kitas augančių problemų balionas, kuris gali arba didėti arba mažėti. Smagu, kad mokyklos, kuriose dirbu, yra sveikatą stiprinančios. Kad jos tokios būtų, reikia dirbti visiems kartu. Džiaugiuosi, kad mano darbas mokyklose, noras keisti ir keistis, labiau ‚‚pabudino iš letargo miego‘‘. Bendradarbiavimo dėka tiek su kolektyvu, tiek su tėvais ir specialistais pastebėjome vaikų sveikatinimo pokytį. Turime tai ką turime- sveikatai palankaus maisto puoselėjimas pietų metu, įvairių renginių ir paskaitų metu. Mokytojų įsitraukimas ir dalyvavimas Sveiko maisto šventėje ‚‚Pažaislio dūzgės- 2017‘‘ vieną rugsėjo šeštadienį, (kurią organizavo VšĮ ‚‚Sveikatai palankus‘‘, restoranas ‚‚Monte pacis‘‘. ‚‚Žolinčių akademija‘‘ ir Lietuvos sveikuolių sąjunga) buvo šventė ir ‚‚Paparčio‘‘ pradinės mokyklos 5 asmenų komandai. Tapome draugiškiausia komanda, buvome apdovanotos diplomais, sveikuoliška vakariene ir įsigijome puikių partnerių. Žinome kodėl, nes lėmė komandinė veikla- pradžioje netikėjau, kad subursiu komandą, buvo sunku, nes nežinojau kaip mes maistą pristatysime, paruošime ir nupirksime neišleisdamos daug lėšų. Pradėjus eksperimentuoti ir gaminti, komanda pamatė, kad sveikas maistas nebūtinai turi būti brangus ar sunkiai paruošiamas bei tikrai skanus. Taip mūsų praktika ir noras sveikai maitintis užaugino dar didesnį norą tobulėti ir skleisti sveikatos žinias.

‚‚Paparčio‘‘ pradinės mokylos IIIa ir IVb klasių (auklėtojos Jūratė Valančauskienė ir Vida Petrauskaitė- Dagilienė) mokiniai įsitraukė į sveikatinimo projektus, dalyvavo Kauno moksleivių aplinkotyros centro organizuojamose konferencijose, pristatė savo sveiką gyvenseną- galimybes ir perspektyvas: ‚‚Valgau skaniai- gyvenu sveikai‘‘ (Ieva Fetisovaitė ir Brigita Aleinikovaitė), ‚‚Sveikatai palankūs užkandžiai‘‘ (Tija Sodaitė, Eimantas Godnia, Modestas Pocevičius). Taip pat aktyviai dalyvauja Kauno Dainavos progimnazijos šeštokai (Kamilė Milkintaitė ir Ugnė Stukutė, SEU mokytoja Alfreda Petrošienė), pristatydami pranešimus ‚‚Sveika mityba- sveikas rytojus‘‘ ir kt.

Mokiniai taip pat pristatinėjo savo dienos meniu, kaip jie sveikai maitinasi ir sportuoja, kiti atliko tiriamąjį darbą ir pristatė pranešimą apie sveikus kokteilius, kaip dažnai jų klasės draugai juos vartoja ir kaip jaučiasi gyvendami sveikai.

Fizinio aktyvumo patyrimas ir noras būti pirmiems pasitarnavo antrą kartą dalyvaujant SMLPC projekte ‚,Apibėk mokyklą‘‘. Mokiniai 2 savaites kas bėgo, kas ėjo aplink mokyklą, ir visi kartu nubėgo 3554km. Tuo nesibaigė, nes mokiniai ir toliau beveik kasdien apibėga mokyklą, vidutiniškai bent 10-15 min per dieną. Tai ne tik sportas, bet ir buvimas drauge gryname ore ir matematiniai veiksmai. Tiek nedaug tereikia, o patiriame labai daug.

Pokalbiai su mergaitėms ir berniukais apie brendimą ir norą būti užaugusiu- tai kelias į pasitikėjimą. Pokalbių metu paaiškėjo, kiek ne daug tėvų bendrauja su vaikais jiems aktualiomis temomis. Vaikai jaučiasi labai vieniši, sunkiai išgyvena įvairias šeimų problemas, tada ieško supratimo tarp draugų.

Dirbdama visuomenės sveikatos priežiūros specialiste supratau, kad dirbu, ne tik ja, bet ir psichologe, socialine pedagoge ir ‚‚mama‘‘, bei mokytoja. Visos problemos su kuriomis vaikai susiduria ‚‚ateina‘‘ iš šeimos ir tai nereiškia, kad vaikas negeras, neklauso ir mušasi. Jis turi problemų. Svarbus dalykas, kad VSP specialisto vaidmuo mokykloje yra visokeriopas ir svarbus, ir sunkus. Šeštų klasių mokiniai kartu su technologijų mokytojais dalyvavo Kauno Visuomenės sveikatos biuro organizuotame konkurse ‚‚Valgau skaniai- gyvenu sveikai‘‘. Buvo supažindinti su maisto naudingomis medžiagomis vaikų sveikatai, o mokiniai pagamino sveikatai palankius patiekalus. Prasidėjus projektui pajaučiau senųjų tarybinių laikų įtaką: ‚‚gaminsime varškėčius ir kažką saldaus‘‘, ‚‚nes vaikai kito maisto nemėgsta valgyti‘‘. Pedagogai ir mokiniai paragavę suprato, kad sveikatai palankus maistas būna skanus, ir nebūtinai visų vaikų receptoriai praradę skonį. Buvo džiugu, kad tiek daug mokytojų ir mokinių susidomėjo. Sveikatai palankius patiekalus gaminome iš cukinijų, morkų, avinžirnių, chia sėklų, riešutų, obuolių, medaus ir kt.

VšĮ ‚‚ Sveikatai palankus‘‘ (direktorė Raminta Bogušienė) kartu su Visuomenės sveikatos biuru organizavo eilėraščių ar pasakų konkursą ‚‚Sveikatai palankus maistas‘‘. Abi mokyklos ‚‚Papartis‘‘ ir Dainava aktyviai dalyvavo. Džiugu, kad mokiniai užėmė prizines I ir II vietas. Dainavos progimnazijos mokiniai buvo nepralenkiami, jie iškovojo bendruomenei paskaitą apie sveikatai palankų maistą, 100 eurų vertės sveikų LIDL Lietuva parduotuvės užkandžių bei edukacinių knygelių. II vietos laimėtojai ‚‚Paparčio‘‘ pradinės mokyklos laisvalaikio grupės mažieji už eilėraštį pelnė 60 knygelių ‚‚Brokoliukas‘‘.

Tai suteikė dar didesnį norą tobulėti.

Glaudus bendradarbiavimas su ‚‚VšĮ Kauno mieto greitosios stoties‘‘ paramedikais, kurie kasmet atvykę į mokyklas supažindina vaikus su pirmosios pagalbos taisyklėmis, pamoko praktinių veiksmų. Mes, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, galime pateikti tik teorines žinias ir šį bei tą praktiškai, o paramedikai suteikia autentiškumo, leidžia vaikams pabandyti patiems. Juk kas, jei ne tu pats, gali išgelbėti kitam žmogui gyvybę.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto darbe kiekvieną dieną susiduriame su įvairiais iššūkiais. Paties žmogaus noras tobulėti ir dalyvauti įvairiose konferencijose, dalintis savo patirtimi bei gauti naudingos informacijos padeda tobulinti kompetencijas.

Smagu, kad vis daugiau rėmėjų lėšas skiria švietimui ir mokymui jauniausiai visuomenės daliai- vaikams. Įvairios veiklos, kurias specialistai organizuoja, iliustruodami vaizdinėmis priemonėmis, ir prizai, kuriuos gauna vaikai, įtvirtina sveikatai palankaus maisto svarbą, pradžiugina jaunuomenę.

‚‚Gentleday‘‘ firma paauglėms padovanojo higieninius paketus. Teko parodyti kaip reikia jais naudotis, kam jie skirti. Išsiaiškinau, kad mergaitėms nebus noro, namie pasislėpus ir paėmus mamos paketą, plėšyti ir žiūrėti kas tai. Jos tampo labiau savarankiškesnės ir drąsesnės. Iš 15 mergaičių paaiškėjo- tik 2 mamos su jomis bendravo šia aktualia mergaitėms tema.

Pienas, vaisiai ir daržovės, kuriuos mokyklos gauna pagal programas ‚‚Pienas- vaikams‘‘, ‚‚Daržovės- vaikams‘‘ yra žinomi ir vartojami. Košės yra labiau nemėgstamas patiekalas. Bet ‚‚Košės diena‘‘ pastebėjome, kad situaciją keičia į gerą- mokiniai susipažįsta su įvairiais košių skoniais ir valgo su noru, skaniai. Projekto iniciatoriai mokyklos darbuotojai ir partneriai- UAB ‚‚Malsena‘‘, bei VšĮ ‚‚Sveikatai palankus‘‘. Lietuvos vaikų gastroenterologų ir mitybos draugija noriai apdovanojo košėmis visų pirmų klasių mokinius.

Būtinas pietų valgymas, bet ir pusryčių valgymas yra problema. Kaip vaikas gerai jausis ryte, nuo to priklausys ar bus darbinga ir produktyvi jo diena. Iš 100 apklaustų mokinių tik 13 mokinių valgo pusryčius. Visi kiti valgo mokykloje pietus arba tik grįžę namo po pamokų vėlyvus pietus. Silpnumas, skrandžio skausmai ir pykinimas- tuo dažniausiai skundžiasi mokiniai.

Tardamasi su virėjomis pastebiu jų patobulėjimą. Jos mieliau pradėjo kepti įvairių grūdų bandeles, gaminti kitus tausojančius patiekalus, sumažinti druskos kiekį, taip pat naudoti didesnį įvairių daržovių asortimentą. Yra vaikams pasirinkimas: ar jie valgys mėsos patiekalą su viena ar kita daržove, galbūt tas padažas nepatinka- mokiniai gali rinktis ir valgo noriau, ir daugiau. Mūsų mokykla ir UAB ‚‚Šeimos valgykla‘‘ pareiškė norą dalyvauti Kauno miesto savivaldybės organizuojamame pilotiniame 11 mokyklų projekte, kuriame nuo 2018 metų mokyklose bus organizuojamas maitinimas, taip vadinamu ‚‚švedišku stalu‘‘. Aš, kaip VSP specialistė, didžiuojuosi, kad prie to projekto galėjau aktyviai prisidėti.

Kauno visuomenės sveikatos biuras ( direktorė Lina Balaišytė) yra mano pirmoji darbovietė, kurioje galiu realizuoti savo tikslą: kiekvienas vaikas turėtų užaugti sveikas, valgytų tik sveikatai palankų maistą ir būtų laimingas. Mano kolegos Tautvydas Lukavičius, vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros skyriaus vedėjas, ir kiti visuomet palaiko mano iniciatyvas.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto rūpesčiai bei sėkmės receptas- jo noras augti, tobulėti, bendradarbiauti ir būti naudingu vaikams ir paaugliams.

Būkime tas vaikų ir mokinių veidrodis bei skleiskime tą sveikata kvepiančią gėlę kartu.