

Klaipėdos universitetas
Sveikatos mokslų fakultetas

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ
IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU

3-oji Tarptautinė sveikatos mokslų studentų ir 19-oji mokslinė-praktinė konferencija



Klaipėda, 2017

Leidinio sudarytojai:

Prof. dr. Artūras Razbadauskas

Prof. dr. Vida Mockienė

Prof. dr. Arvydas Martinkėnas

Lekt. dr. Asta Budreikaitė

Doc. dr. Julija Andrejeva

Doc. dr. Dalia Jurgaitienė

Doc. dr. Asta Kiaunytė

Lekt. dr. Indrė Brasaitė

Dr. Vilimantas Zablockis

Lekt. Marija Truš

Lekt. Irma Vasyliūtė

Lekt. Jurgita Raišutienė

Asist. Viktorija Lukminaitė

Tomas Stanikas

Beata Žymančiūtė

Viktorija Saare

© Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, 2017

© Klaipėdos universiteto leidykla, 2017

ISBN 978-9955-18-940-4

TURINYS

<i>Doc. dr. Vacys Bagdonavičius</i> Vydūno įžvalgų svarba dabarčiai	9
<i>Doc. dr. Arūnas Baublys</i> Vydūnas. Prūsų Lietuvos ir Vokietijos kultūrinės sąsajos.....	10
<i>Prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis</i> Vilhelmo Storostos (Vydūno) palikimas – švyturys šiuolaikinei vakarų Lietuvos regiono plėtros politikai.....	11

VYDŪNO IDĖJOS IR DABARTIS

<i>Dr. Petras Bielskis</i> Baltų kultūros ženklai Vydūno dramose	13
<i>Doc. dr. Vacys Bagdonavičius</i> Vydūnas apie būtiškąją pažinimo prasmę	14
<i>Sigutė Augutienė</i> Ką reiškia būti <i>spinduliu begalinės šviesos</i> ?	15
<i>Jurgita Gedminienė, Regina Jacinkevičienė</i> Vydūno sąsajos su Šiauliais.....	16
<i>Tomas Stanikas</i> Vydūnas – Lietuvai.....	17
<i>Juozas Šidiškis</i> Sąmonė ir sąmoningumas.....	18
<i>Rima Palijanskaitė</i> Vydūnas ir Viktoras Franklis: sveikos gyvensenos pagrindas – prasminga gyvensena	19
<i>Ksavera Vaištarienė</i> Vydūnas apie tautos išlikimo galimybes	20
<i>Kęstutis Atkočaitis, Lina Prochorova</i> Išminčius, pralenkęs laiką	21
<i>Eglė Burkšaitytė</i> Vydūno santykis su liaudies daina	22
<i>Elytė Barzdžiukienė</i> Vydūnas ir teatras: mažosios Lietuvos jaunimo prusinimas mėgėjiško teatro scenoje	23

ŽMOGAUS SVEIKATOS DVASINIAI RESURSAI

<i>Algimanta Pabedinskienė</i> Žmogaus sveikatos dvasiniai resursai individo, veiklos ir visuomenės (minios) įtakos kontekste	24
<i>Dr. Vilimantas Zablockis</i> Žmogaus sveikatos dvasiniai šaltiniai	25

<i>Artūras Dabkevičius</i> Meditacijos įtaka žmogaus energinių centrų (čakrų) būklei	26
<i>Gintaras Mikšiūnas</i> Gydūnas ir gydytojas. Sąlyčio taškų beieškant	27
<i>Algimantas M. Olšauskas, Aurelija A. Urbonaitė</i> Toksinės medžiagos spartina senėjimą ir didina biologinį amžių	28
<i>Prof. dr. Liudmila Rupšienė, prof. dr. Ingrida Baranauskienė, asist. Regina Saveljeva, lekt. dr. Aleksandra Batuchina</i> Universitetinio jaunimo alkoholio vartojimas ir jo ryšys su gyvenimo būdu.....	30
<i>Prof. dr. Liudmila Rupšienė, prof. dr. Ingrida Baranauskienė, asist. Regina Saveljeva, lekt. dr. Aleksandra Batuchina</i> Universitetinio jaunimo susilaikymas nuo narkotikų jo pasiūlos atveju: ryšys su amžiumi, lytimi ir gyvenimo būdu	31

SLAUGOS MOKSLAS IR PRAKTIKA: STUDENTŲ PATIRTIS

<i>Sandra Laureckytė, lekt. Daiva Narvilienė</i> Slaugytojų migraciją lėmusių veiksnių sąsajos su patiriamu pasitenkinimu darbu.....	32
<i>Toma Blaževičiūtė, lekt. Lina Gedrimė</i> Pacientų patiriamas nerimas priešoperaciniu laikotarpiu	33
<i>Rūta Skrodenytė, lekt. Irina Zelenienė</i> Bendruomenės slaugytojo edukacinio vaidmens, vykdant ankstyvąją gimdos kaklelio vėžio prevencijos programą, analizė	34
<i>Rosita Kontrimaitė, prof. dr. Olga Riklikienė</i> Akušerijos studijų programos studentų ir jų praktikos mokytojų tarpusavio santykiai klinikinio mokymosi metu	35
<i>Monika Murnikova, doc. dr. Aurelija Blaževičienė</i> Akušerijos studentų profesinio identiteto vertinimas	36
<i>Aliesia Dulevičienė, prof. dr. Vida Mockienė</i> Šiuolaikinis moterų požiūris į pirmojo nėštumo planavimą	37
<i>Indrė Čurovienė, prof. dr. Danguolė Drungilienė</i> Su sveikata susijusios gyvenimo kokybės ir lytiškumo sąsajos po gimdymo	38
<i>Vitalija Šimkutė, lekt. Irma Vasyliūtė</i> Slaugos studijų programos studentų gyvenšana	39
<i>Simona Žviliūtė, lekt. Irma Vasyliūtė</i> Slaugytojų patiriamo profesinio streso vertinimas	40
<i>Lina Kulevičiūtė, lekt. Irma Vasyliūtė</i> Slaugytojų požiūris į pacientų saugą	41
<i>Valda Vyšniauskaitė, prof. dr. Vida Mockienė</i> Slaugytojų su sveikata susijusios gyvenimo kokybės sąsajos su nugaros skausmais.....	42
<i>Agnija Žebrauskienė, lekt. Daiva Narvilienė</i> Tėvų psichoemociniai išgyvenimai slaugant onkologine liga sergantį vaiką.....	43
<i>Aurelija Šležaitė, lekt. Renata Darginavičienė</i> Sergančiųjų arterine hipertenzija požiūris į sveiką gyvenimą	44

<i>Viktorija Narmontaitė, Rūta Žalandauskė, doc. dr. Asta Mažionienė</i> Sergančiųjų II tipo cukriniu diabetu sveikatos raštingumo apie ligos kontrolę analizė	45
<i>Sandra Martinonytė, doc. dr. Gražina Šniepienė</i> Gintaro rūgšties preparatų naudojimas kosmetologijoje: literatūros apžvalga	46
<i>Julija Korsak, lekt. Agnė Jakavonytė-Akstinienė, doc. dr. Zyta Kuzborska</i> Būsimų slaugytojų miego kokybei darantys įtaką veiksniai.....	47
<i>Rožė Perminienė, Snieguolė Dapšienė</i> Žalos mažinimas: anoniminių konsultacinių kabinetų klientų elgsenos pokyčiai	48
<i>Doc. dr. Gražina Šniepienė</i> Studentų kosmetikos gaminių naudojimo įpročiai ir jų sąsajos su nepageidaujamais poveikiais	49

REKREACIJOS IR TURIZMO PLĖTRA

<i>Lauryna Macijauskaitė, prof. dr. Ramūnas Povilanskas</i> Birštono kurorto ir Trakų kurortinės teritorijos lyginamoji analizė	50
<i>Viktorija Abromavičiūtė, lekt. Jurgita Raišutienė</i> Kaimo turizmo plėtros Lietuvoje socioekonominiai veiksniai.....	51
<i>Martyna Avižonytė, lekt. Edgaras Vaškaitis</i> Inovatyvių turizmo paslaugų rinkinių plėtra Biržų ir Pasvalio rajonų savivaldybėse	52
<i>Dovilė Jokūbaitytė, lekt. Edgaras Vaškaitis</i> Klaipėdos regiono gyventojų sveikatingumo paslaugų poreikio analizė.....	53
<i>Aida Varanauskaitė, prof. dr. Diana Šaparnienė</i> Prioritetinių vandens turizmo trasų infrastruktūros pritaikymas viešiesiems poreikiams: Minijos ir Jūros upių atvejis	54
<i>Odeta Dženkauskaitė, lekt. Jurgita Raišutienė</i> Kaimo turizmo plėtros Lietuvoje gamtiniai veiksniai	55
<i>Gabija Liaudanskytė, lekt. Edgaras Vaškaitis</i> Aktyvių vandens pramogų plėtra Lietuvoje	56
<i>Vaiva Jablonskytė, prof. dr. Diana Šaparnienė</i> Sveikatos turizmo sąvokos traktuotės teorinis diskursas.....	57
<i>Rūta Karlapavičiūtė, lekt. Jūratė Barauskaitė</i> Komunikavimo su klientais tobulinimo galimybės Klaipėdos kelionių agentūrose.....	58
<i>Goda Sakalauskaitė, lekt. Edgaras Vaškaitis</i> UAB „Atostogų parkas“ paslaugų įvertinimas lankytojų požiūriu.....	59

INOVATYVUS SOCIALINIS DARBAS TVARIAI VISUOMENEI IR ŽMOGAUS SVEIKATAI

<i>Edita Nikolajenko, prof. dr. Vanda Kavaliauskienė</i> Socialinio darbuotojo nuostatos profesinės veiklos motyvacijos atžvilgiu	60
<i>Inga Albrikenė, doc. dr. Asta Kiaunytė</i> Socialinio darbuotojo profesinės galios asmens sveikatos priežiūros sistemoje	61
<i>Danutė Stončiuvienė, lekt. dr. Dalia Puidokienė</i> Socialinės rizikos šeimų vaikų, esančių trumpalaikėje globoje (rūpyboje), teisės ir socialinis teisingumas	62

<i>Ginta Stončiuvienė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė</i> Atokvėpio paslaugos galimybės teikiant pagalbą šeimai, auginančiai vaiką su negalia: situacijos analizė ir perspektyva.....	63
<i>Laura Paulaitytė, doc. dr. Valdas Rimkus</i> Socialinis palaikymas, kaip pagalbos galimybė smurtą artimoje aplinkoje patyrusiai moteriai	65
<i>Aistė Rimkevičiūtė, doc. dr. Asta Kiaunytė</i> Moterų, patyrusių smurtą artimiausioje aplinkoje, savipagalba grupėje: socialinio darbo feministinė perspektyva.....	66
<i>Kristina Budginienė, lekt. Dr. Dalia Puidokienė</i> Prevencijos diskursas mažinant išnaudojimą prostitucijai – inovatyvaus socialinio darbo tikslas	67
<i>Dalia Polianinienė, prof. dr. Elvyra Acienė</i> Pagalba šeimai esančiai priklausomybės nuo azartinių lošimų situacijoje: socialinio darbo aspektas.....	68
<i>Marina Popova</i> Socialinio darbo galimybės pabėgėlių integracijos procese	69
<i>Lidija Kripaitė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė</i> Socialinė pagalba romų šeimoms socialinės rizikos situacijoje: nuo socialinės atskirties socialinės integracijos link	70
<i>Olga Petrik, doc. dr. Indrė Dirgėlienė</i> Supervizija socialinio darbo studijose: Iššūkis? Inovacija? Parama?	71

MEDICINOS TECHNOLOGIJŲ AKTUALIJOS

<i>Vitalija Rakauskienė</i> Avarijų traumų vaizdinimo diagnostikos technologijos.....	72
<i>Gintautė Brazauskaitė</i> Kairiosios krūties spindulinė terapija naudojant kvėpavimo kontrolės metodą	73
<i>Kornelijus Kateiva, Gvazdaitis Mindaugas</i> Multiparametrinio magnetinio rezonanso tomografijos prostatos diagnostika.....	74
<i>Diana Dragūnaitė, Paulina Gustytė</i> Galvos aneurizmos	75
<i>Orinta Šulskytė, doc.dr. Aista Plieskienė</i> Plaučių arterijos tromboembolijos radiologinė diagnostika	76
<i>Gabrielė Andrijauskaitė, Gintarė Sereikaitė</i> Kontrastinių medžiagų naudojimas rentgenologiniuose tyrimuose ir jų teisinis reglamentavimas.....	77
<i>Kvaraciejus Tumas Linas</i> Magnetinio rezonanso tomografija	78

SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO UGDYMAS

<i>Rita Stonienė, prof. dr. Birutė Strukčinskienė</i> Mokinių fizinis aktyvumas laisvalaikiu ir požiūris į jį	79
--	----

<i>Šarūnas Paplauskas, doc. dr. Asta Šarkauskienė</i> Jaunųjų vidutinių nuotolių bėgikų atranka ir rengimas	80
<i>Rima Margevičiūtė, doc. dr. Zina Birontienė</i> Pilates pratimų poveikis sėdimą darbą dirbančių moterų kūno kompozicijos, apatinės nugaros dalies funkcinės būklės ir lankstumo kaitai	81
<i>Erika Šiaulytė, doc. dr. Zina Birontienė</i> Aerobikos treniruočių įtaka 15-17 metų merginų fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo kaitai	82
<i>Dženeta Bagočiūtė, doc. dr. Zina Birontienė</i> 7-8 klasių mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimas kūno kultūros pamokose	83
<i>Renata Švelnytė, dr. Vytė Kontautienė</i> Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Studentų fizinis aktyvumas	84
<i>Monika Šmitaitė, dr. Asta Budreikaitė</i> 1–4 klasės gimnazijos mokinių požiūris į fizinį aktyvumą ir jo įtaką sveikatai	85
<i>Alina Lučiūnaitė, dr. Asta Budreikaitė</i> Jogos pratimų įtaka 10-12 klasės merginų fiziniam pajėgumui ir savijautai.....	86
<i>Nerijus Vaičius, dr. Asta Budreikaitė</i> 13 ir 17 metų mokinių fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo analizė	87
 VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLO AKTUALIJOS	
<i>Vaiva Strukčinskaitė, prof. dr. Juozas Raistenskis</i> Lietuvos 5-8 klasių mokinių fizinio aktyvumo ypatumų analizė	88
<i>Viktorija Saare, doc. dr. Diana Šopagienė</i> Mediko veiksmai, susižalojus ŽIV infekuoto žmogaus krauju suteptu instrumentu	89
<i>Sigita Baikštytė, doc. dr. Dalia Jurgaitienė</i> Darbuotojų, dirbančių su psichinę negalę turinčiais žmonėmis, darbo aplinkos ir savijautos vertinimas socialinėse globos namuose	90
<i>Viktorija Urbietytė, prof. dr. Birutė Strukčinskienė</i> Pagyvenusių žmonių kritimai ir jų prevencija	91
<i>Dalia Miniauskienė</i> Psichoaktyvių medžiagų vartojimo problema tarp paauglių	92
<i>Rima Margevičiūtė, dr. Sonata Mačiulskytė</i> Sėdimą darbą dirbančiųjų sveikatą sąlygojantys veiksniai: streso ir darbo aplinkos aspektai	93
<i>Šarūnė Lipskytė, asist. Sonata Kvyklienė</i> Norvegijos geriatrinų pacientų burnos higienos būklės ir įpročių analizė	94
<i>Gintarė Jazbutytė, doc. dr. Faustas Stepukonis</i> Jogos pratimų efektyvumas sveikatai	95
<i>Viktoras Domarkas</i> Sveika mityba, fizinis aktyvumas, puiki dvasinė sveikata – žmogaus sveikatos laidas	96
<i>Monika Kvaukaitė, lekt. Sigitas Griškonis</i> Asmenų, sergančių cukriniu diabetu, su sveikata susijusios gyvenimo kokybės vertinimas	97
<i>Kristina Bajarūnaitė, doc. dr. Aelita Skarbaliene</i> Sociokultūra ir sociokultūriniai pokyčiai VŠĮ Regioninėje Telšių ligoninėje.....	98

<i>Airina Salytė, asist. Viktorija Venevičienė</i> Burnos sveikatos raštingumo instrumentų apžvalga ir raštingumo sąsajos su tiriamųjų rodikliais.....	99
<i>Vaida Leilionaitė, doc. dr. Dalia Jurgaitienė</i> Ligoninės personalo rizika užsikrėsti krauju plintančia infekcija ir prevencinių priemonių taikymas.....	100
<i>Živilė Rukienė, prof. dr. Birutė Strukčinskienė</i> Vaikų sužalojimų namuose ypatumai ir prevencijos galimybės.....	101
<i>Jolita Turonienė, prof. dr. Arvydas Martinkėnas</i> Patyčių reiškinio mokyklose pagal D. Olweus aspektai ir patyčių ryšys su mokinių fizine ir psichine sveikata	102
<i>Eglė Jociūtė, doc. dr. Dalia Jurgaitienė</i> Medicinos darbuotojų žinių apie profesinę ekspoziciją įvertinimas.....	103
PAŽANGI KINEZITERAPIJOS IR ERGOTERAPIJOS PRAKTIKA, PATIRTIS, INICIATYVOS	
<i>Simona Anilionytė, asist. Ilona Dobrovolskytė</i> Kineziterapijos poveikis liemens kontrolei ir viršutinių galūnių funkcijai, po trauminio galvos smegenų pažeidimo	104
<i>Rūta Bandzaitė, lekt. Jurgita Rutkienė, doc. dr. Daiva Mockevičienė</i> Asimetrinės laikysenos korekcija taikant skirtingo intensyvumo jojimo terapiją	105
<i>Audronė Čepulytė, doc. dr. Julija Andrejeva</i> Pilates metodo taikymas kineziterapijoje esant juosmeninės stuburo dalies tarpslankstelinio disko užpakalinei šoninei išvaržai antrame reabilitacijos etape poūmiu periodu	106
<i>Viktorija Gorbatiukė, doc. dr. Rima Radžiuvienė</i> Kineziterapijos poveikis sergantiesiems parkinsono liga taikant šokio judesių terapijos elementus ..	107
<i>Gitana Gujytė, doc. dr. Andrejeva Julija, Viney Prakash Dubey</i> Sportininkų, praktikuojančių Thang Ta – Indijos vietinių kovos menų - fizinės būklės ir mitybos tyrimas	108
<i>Gintarė Jančenkaitė, doc. dr. Kęstutis Jasikevičius</i> Skirtingų kineziterapijos metodų efektyvumas sergantiems juosmeninės stuburo dalies radikulopatija.....	109
<i>Orinta Rėzgienė, doc. dr. Daiva Mockevičienė</i> Elektrostimuliacinio kostiumo „mollii“ įtaka, raumenų aktyvumo ir kūno judesių funkcijų kaitai, vaikui turinčiam cerebrinio paralyžiaus diskinezinę formą	110
<i>Audrius Stankus, doc.dr. Julija Andrejeva</i> Fizinę ir proto negalią turinčių asmenų socialinė integracija per judesio terapiją: dalyvio patirtis.....	111
<i>Monika Ubartaitė – Šližaitienė, lekt. Eglė Radzevičienė</i> Kineziterapijos efektyvumas taikant elektrostimuliaciją vaikams, turintiems laikysenos sutrikimų ..	112
<i>Anastasija Elna Antonova, lekt. Eglė Radzevičienė</i> Skirtingų kineziterapijos metodų poveikis nėščiąjų gyvenimo kokybei ir nugaros skausmui	114
<i>Gabrielė Matulytė, lekt. Eglė Radzevičienė</i> Krioterapijos taikymo ūmiu ligos periodu ir kelio sąnario mobilumo sąsajos antrajame reabilitacijos etape pacientams po kelio sąnario endoprotezavimo	116

VYDŪNO IŽVALGŲ SVARBA DABARČIAI

Doc. dr. Vacys Bagdonavičius
Vydūno draugija, Vilnius

Santrauka

Mūsų valstybėje vykstantys procesai rodo, jog visi Vydūno aiškinimai, skirti nepriklausomos Lietuvos gyvenimo vertinimui, yra kaip pirštu pataikę į svarbiausias ir labiausiai dėmesį atkreiptinas ne tik mūsų tautos, bet ir visos žmonijos dabarties gyvenimo aktualijas. Tie aiškinimai yra paremti ne miglotomis nuojautomis, o plaukia iš gilaus mąstymo, visos žmonijos išminties pažinimo bei gerai patikrinto savąja dvasine patirtimi prieito būties dėsningumų suvokimo.

Tikslas – parodyti, kuo Vydūno idėjos aktualios dabarčiai.

Metodika. Vydūno minčių apie nepriklausomos Lietuvos gyvenimo reiškinius analizė ir jų susiejimas su dabarties gyvenimo aktualijomis.

Rezultatai. Vertindamas nepriklausomos Lietuvos gyvenimą šalia pozityvių dalykų Vydūnas jame išvėgė ir nemažai negerovių, kurios didžiąja dalimi kylančios dėl klaidingo laisvės supratimo, orientuojančio nesivaržant siekti materialinių vertybių, hedonistinių malonumų, juos laikant prioritetiniais gyvenime, atsipalaiduoti nuo bendrų tautos ir valstybės interesų, hipertrofuoti individualius egoistinius siekius, pelnytis kitų sąskaita ir pan. Toksai laisvės supratimas vedąs tautą į dvasinės kultūros krizę, į josios gyvybinių galių silpnėjimą, kartu – į visišką vidinės, tikrosios, laisvės praradimą, po kurio gali sekti ir išorinės, t.y. politinės, laisvės netekimas. Toks supratimas formuojasi dėl egoistinių individualių interesų viršenybės prieš bendruosius valstybės politikoje adoravimo, iš svetimųjų valdymo paveldėto atotrūkio tarp valdžios ir žmonių, žemo valdžion susispietusiųjų tautiečių dorovės lygio, jų atsakomybės ir pareiškimo stokos, tautos elito dalies viešai demonstruojamo abejingumo ar netgi niekinančio požiūrio etninės kultūros atžvilgiu, tautinės savasties ugdymo eliminavimo iš švietimo sistemos, savitų tautinių bruožų nykimo mene, menkavertės masinės kultūros skverbimosi į gyvenimą, jos negatyvaus poveikio jaunimui ir pan. Anot mąstytojo, pati valstybės orientacija į ekonomikos stiprinimą, materialinio turtėjimo skatinimą, spartų civilizacijos laimėjimų diegimą, į pastangas būtent šiose sferose pasivyti kitas tautas esanti vienašališka, jos neatsveria su šiais tikslais kartu turimas įgyvendinti dvasinis tautos augimas, jos kultūros raiška.

Mąstytoją jaudinusios ano meto valstybės gyvenimo negerovės yra beveik paraidžiui kartojamos ir mūsų gyvenime. Panašūs tyko ir išorinės grėsmės pavojai. Panašios ir tų negerovių bei grėsmių sąsajos. Todėl Vydūno perspėjimai dėl to, kas gali atsitikti (o atsitiko tai, kas atsitiko 1940 metais), kai ne dvasinės kultūros puoselėjimas bei žmoniškumo ugdymas yra valstybės vidaus politikos prioritetas, o tik ekonomika, šiandien verti ypatingo įsiklausymo. Šiandieninio globalizacijos vyksmo sąlygomis ypatingo aktualumo įgauna Vydūno idėjos apie dvasinį žmonijos vienijimąsi ir tautos stiprėjimo svarbą jame, apie tai, kad tautos išaugimas ir sustiprėjimas reiškia vienos iš integruotai veikti turinčios žmonijos dalių sustiprėjimą. Kuo sveikesnės ir stipresnės bus visos tos dalys, tuo harmoningesnė bus visos žmonijos būtis ir tolesnė raida, teigė mąstytojas. Aktualiai šiandienos tarptautinių konfliktų kontekste skamba ir Vydūno pabrėžta būtinybė žmonijos dvasinį vieningumą sieti su taikiu visų religinių konfesijų sugyvenimu, raginimas žmonijai grįžti prie prarastos gyvojo tikėjimo pajautos, susitelkti į žmoniškumo kultūros ugdymą, į vertybinių orientacijų kreipimą dvasingumo link ir taip kurti prielaidas karų grėsmėms išvengti.

Išvados. Vydūno idealai mums nesvetimi, nes orientuoja į tai, kad taptume šviesiąja tauta, į kurią linktų kitos tautos. Mūsų valstybės moralinė ir politinė parama agresijos ištiktoms tautoms ir valstybėms yra aiškus požymis, kad tos orientacijos laikomės. Reikia tik ryžtingiau įveikti tas silpnybes, apie kurias visi gerai žinome, reikia kiek labiau būti savimi, stengti būti oria tauta tarp kitų orių tautų.

Reikšminiai žodžiai: valstybė, laisvė, dorovė, dvasinė kultūra, ekonomika, grėsmė.

Literatūra:

Vydūnas. 1990. Raštai, t. 1, Vilnius: Mintis. 565 p. ISBN 5-417-00334-4.

Vydūnas. 1992. Raštai, t. 3, Vilnius: Mintis. 504 p. ISBN 5-41-00574-6.

VYDŪNAS. PRŪSŲ LIETUVOS IR VOKIETIJOS KULTŪRINĖS SAŠAJOS

Doc. dr. Arūnas Baublys

Klaipėdos universitetas, Baltijos regiono istorijos ir archeologijos institutas,
Evangeliškosios teologijos centras

Santrauka

Lietuviškoje mokslo bei popularioje literatūroje Vydūnas pristatomas neretai tik kaip sveiko gyvenimo būdo ar orientalistikos mokslo siejamo su Indija ir jos kultūra pradininkas. Didele dalimi Vydūno fenomenas net ir dabar yra analizuojamas tik kaip tam tikras fenomenas, kurio šaknis, dažniausiai, bandoma sieti su mistiniu, taip iki šiol ir aiškiai neapibrėžtu bei konkrečiai neįvardintu lietuviškosios etninės savimonės pradū, kurio gamtiškai mistinė prigimtis, talpinama į bendrą prabaltų kultūros terpę, lieka tarsi atskirta nuo jo laikmečio ir tų aktualijų, kurios suformavo šią neeilinę asmenybę. Susidaro įspūdis, kad Vydūnui tapus lietuviškojo nacionalinio Panteono dalimi, jo Prūsiška kiltis, kasdieninė aplinka, kultūrinė terpė, visą laiką tarsi lieka antrame plane arba yra ignoruojama, nematant jos sąveikos ne tik su Prūsų Lietuvos regionine specifika, bet ir su daugiasluoksne vokiškąja kultūra, kuri neabejotinai turėjo įtakos Vydūno fenomeno atsiradimui ir jo vystymuisi.

Tikslas - išanalizuoti kultūrinę Vydūno brendimo, lavinimosi ir dvasinio tobulėjimo terpę bei jos įtaką pastarojo asmenybės raidai.

Metodika. Tyrime buvo taikomi naratyvinis, analitinis, sisteminis ir lyginamasis bei sintezės metodai. Jų pasirinkimą sąlygojo palyginti plačiai tik lietuviškoje literatūroje aptariamai Vydūno veiklos ir kūrybos momentai. Tradicinis naratyvinio pobūdžio tyrimas leido geriau panaudoti gausius sisteminius šaltinius.

Rezultatai. Nagrinėjant šią temą paaiškėjo, kad Vydūno fenomenas formuojasi ir atsiskleidžia dėl Prūsijos švietimo sistemos ypatumų, tam tikrų socialinių švietimo sistemos aspektų, kurie leido Vydūnui studijuoti universitetuose ne siekiant diplomo, ar apibrėžtos specialybės, bet pasirenkant tas disciplinas, kurios leido tobulėti jo dvasiniam pasauliui norima kryptimi. Kitas labai svarbus veiksnys, kuris įtakojo Vydūno filosofiją ir jo gyvenimo būdą, buvo religinis faktorius – jo priklausymas evangelikų bažnyčiai, kurioje didele dalimi, siekiant religinių tikslų, nuo mažens buvo skiepytas sisteminis religinių žinių ugdymo ir gilinimo per savišvietą procesas.

Tyrimu buvo siekiama nustatyti kokią įtaką Vydūnui turėjo jo sąlytis su pietistinio surinkimininkų judėjimo atstovais, kurie buvo jo artimoje (šeimos) aplinkoje bei kokią įtaką jam darė jo sąsajos su lietuvišką krašto tautine mažuma ir jos problemomis.

Išvados. Tyrimas parodė, kad Vydūno fenomenas susiformavo ir kristalizavosi veikiamas evangelikų bažnyčios bei vietinių surinkimininkų religinių nuostatų, Prūsijos lietuvių etnoso bei Vokietijos švietimo ir kultūros įtakoje.

Reikšminiai žodžiai: Vydūnas, Prūsų Lietuva, Vokietija, kultūra.

Literatūra:

Bagdonavičius V. Vydūnas. Trumpa biografija. Vilnius: Vydūno draugija; 62 p., 2015 m.

ISBN 9786098158021;

Vydūnas. Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių. Vilnius: Vaga; 604 p. 2001 m.

ISBN 5415015701;

Vydūnas und deutsche Kultur. Sud. V. Bagdonavičius, A. Martišiūtė-Linartienė. Vilnius: Lietuvių lit. Ir tautosakos in-tas; 363 p. 2013 m. ISBN 9786094251009.

VILHELMO STOROSTOS (VYDŪNO) PALIKIMAS - ŠVYTURYS ŠIUOLAIKINEI VAKARŲ LIETUVOS REGIONO PLĖTROS POLITIKAI

Prof. habil. med. m. dr. Algimantas Kirkutis
Lietuvos Respublikos Seimas, Klaipėdos universitetas

Santrauka

Vydūnas (1868–1953) įžymus lietuvių kultūros veikėjas – filosofas ir rašytojas gyvenęs Vakarų Lietuvoje. Jo kūrybinis palikimas, praktinė veikla ir gyvenimo principai yra suvokiami kaip įstabus mūsų dvasios raidos reiškinys, kurio paskirtis – sugestijuoti žmogaus, tautos ir visos žmonijos dvasinį laisvėjimą, paryškinti to laisvėjimo kryptis ir kelius.

Niekam ne paslaptis, kad dėl atsivėrusių galimybių laisvai išvykti į užsienį ir šalyje vykdomos nepagrįstos ekonominių, kultūrinių ir švietėjiškų galiu centralizacijos politikos pastaruoju metu išsivystė iki šiol neregėto masto demografinė krizė. Ieškodami geresnio gyvenimo svetur savo gimtąjį kraštą palieka tūkstančiai jaunu, gabių ir energingų mūsų šalies piliečių. Ypatingai nukenčia regionai, nes iš jų žmonės išvyksta ne tik į užsienį, bet ir į didžiuosius miestus, pirmoje vietoje sostinę. Regionuose pasilieka gyventi vyresnio amžiaus, dažniau sergantys ir mažiau darbingi žmonės, pradeda bujoti nekontroliuojamas alkoholio vartojimas, auga socialinių problemų mastas. Šios tendencijos pradėjo ryškėti net ir dideliuose regionuose tokiuose, kaip Klaipėdos kraštas ir net visa Vakarų Lietuva.

Šio rašinio tikslas panagrinti Vilhelmo Storostos - Vydūno, kaip Vakarų Lietuvos regiono gyventojų, palikimą ir paieškoti sąsajų tarp kraštą alinančių, šiuolaikinių ir jo gyventu germanizacijos laikotarpio demografinių problemų sprendimo galimybių.

Metodika - literatūrinių šaltinių apžvalga.

Rezultatas. Vydūnui savo vaikystės ir jaunystės metais teko susidurti su panašiu į šiuolaikinį žmonių ekonominės migracijos reiškiniu. Jam teko gyventi Mažojoje Lietuvoje, kuri įėjo į tuometinėje Vokietijos sudėtį, ir susidurti su kieta, centralizuota, Bismarko vadovaujamos šalies, vidaus politika. Ji labai susiaurino tautinių mažumų teises ir kultūrinės raidos galimybes bei spartino jų asimiliaciją. Gana stipriai Rytprūsių lietuvių vokiečių jėgą lėmė ir sparti Vokietijos valstybės ekonomikos plėtotė, pramonės augimo sukelti migracijos procesai: žmonės, ieškodami darbo ir geresnio pragyvenimo, iš kaimų kėlėsi į Vokietijos miestus, o ten dažnas savo tautinę priklausomybę pamiršdavo. Dalis lietuvių, norėdami geriau gyventi nutautėdavo savanoriškai. Tautos asimiliacija buvo dramatiška bei skausminga. Visa tai davė Vydūnui didelę įtaką ir skatino imtis „garbėn kelti lietuviškumą“. Šie procesai labai primena situaciją susiklosčiusią šiuo metu šalyje. Deja, dabar mes neturime to meto Rytprūsių lietuviams būdingo savojo tautiškumo laikymosi, kuris buvo suvokiamas kaip labai svarbi dvasinė vertybė, netgi kaip religinė priedermė.

Iš savo kasdienių stebėjimų Vydūnas padarė išvadą, kad, prarasdamas tautiškumą ir ryši su gimtąja aplinka žmogus praranda nemažą dalį savo žmogiškosios savigarbos ir vertės, netenka dvasinio patrauklumo. Lietuviškosios etninės savasties nykimą Mažojoje Lietuvoje jis regėjo kaip akivaizdų krašto kultūrinio nukurdymo požymį, kuris neabejotinai veda ir į ekonominį nuosmukį. Ieškodamas kuo veiksmingesnių pagalbos nykstančiai regiono bendruomenei būdų, Vydūnas savarankiškai priėjo išvadą, kad prispaustoji tauta ar jos dalis turi ne tiek apeliuoti į valdančiųjų gerą valią ir malonę, o padėti pati sau, ugdydamasi vidinį atsparumą išoriniam spaudimui bei įvairiems poveikiams, kelti pagarbą protėvių kurtoms dvasinėms vertybėms ir toliau kurti ir plėtoti kultūrą ir švietimą. Vydūnas buvo tvirtai įsitikinęs, kad išlikti ir sėkmingai išsivystyti gali tik gyva, kūrybinių galių nepraradusi, savo egzistencijos prasmingumą įrodyti pajėgianti tauta. Pagrindinis to prasmingumo matas – sugebėjimas prisidėti prie kuo didesnio pasaulio sužmoginimo, t. y. prie dvasinio (dieviškojo) prado jo raidoje stiprinimo.

Visą savo energiją Vydūnas buvo nukreipęs kraštiečių savigarbai kelti, jų dvasios galioms ugdyti, daryti viską, kad jie iš vidaus būtų neįveikiami. Ne kovoti, o iš vidaus stiprėti – tokia buvo Vydūno tėvynainiams ugdoma nuostata. Filosofijos veikalais jis mokė, kaip tos stiprybės siekti (t. y. kaip žmogui reikia dvasiškai tobulėti), kokiais pasaulėžiūriniais pagrindais tą siekimą grįsti. Jis tiesiog postulavo krašto savitumo išlikimo svarbą ir mokė elementariausių organizuotesnės tautinės savigynos būdų. Jis teoriškai pagrindė patį etnokultūrinį krašto žmonių turinį, susiejo jį su žmogaus egzistencijos prasme ir tą pagrindimą tautiečiams suprantamai išaiškino.

Išvados. Kaip tik tokio požiūrio mes ir pasigendame šiandien spręsdami Vakarų ir visos Lietuvos žmonėms iškilusias problemas. Regionų administracijų dėmesio koncentracija į krašto ekonominių klausimų sprendimą gali duoti tik laikiną efektą, kuris neveda į ilgalaikes, stabilias vystymo perspektyvas. Siekiant išvesti šalį iš susiklosčiusios demografinės krizės Vydūno sukauptas tautinio savitumo ir savimonės skatinimo patirtis yra tas švyturys, kuris veda mus švietimo, kultūrinio ir dvasiniam tobulėjimui keliu. Tik paremta tokiais principais politika gali paskatinti žmones pasilikti savo gimtose vietose ir kurti savo karšto ir visuomenės naudai.

Reikšminiai žodžiai: Vydūnas, Vakarų Lietuvos regionas, švietimas ir kultūra, dvasingumas.

Literatūra: Vydūnas. Tautos laisvė ir reikšmė. (pratarmės aut. V. Bagdonavičius). Pagal Mažoji Lietuva 2017 vasario 17d.; V. Bagdonavičius. Vydūnas ir J. Zaerveimas. pagal Mažoji Lietuva 2017 sausio 19d. ; Vydūnas: nuo tautos į pasaulį ir absoliuto link. Mokslo Lietuva, 2014 sausio 11d.

VYDŪNO IDĖJOS IR DABARTIS

BALTŲ KULTŪROS ŽENKLAI VYDŪNO DRAMOSE

*Petras Bielskis**
Klaipėdos universitetas

Santrauka

Tyrimo aktualumas – globalizmas ne tik politikoje, bet ir kūryboje sunaikina autentiškumo pėdsakus. Vydūno kūryba teikia gerų pavyzdžių teigiant meninę individualybę.

Tyrimo tikslas: surasti ir aprašyti baltiškos pasaulėjautos pavyzdžius Vydūno kūryboje.

Rezultatai. XX amžiaus pradžioje režisierius Antanas Sutkus drauge su Vydūnu norėjo sukurti Tautos teatrą ne vien tik lietuvių kalba, bet lietuvišką teatrą. Lietuviškumas, mūsų meną išskiriantis iš kitų tautų meno, yra autentiškumo garantas. Ypatingai tai svarbu šių laikų globaliojo meno jaukale. Kiekviena tauta turi savitą bendrai išgyventą likimą, turi susiformavusius raiškos ženklus. Kitaip sakant, meną vertingu daro tautiškas arba pasaulėjauta. Daugelis tyrinėtojų teigia, kad Vydūno dramos praėjo pro šalį mūsų teatro raidoje, nesiintegravo meninio mastymo gamtovaizdyje (B. Sruoga, R. Šilbajoris). Atrodo, kad mes pamiršome Vydūno kalbos ženklus. Dabartinių laikų mitologai, tyrinėję senąją baltų pasaulėjautą (N. Vėlius, A. Greimas, M. Gimbutienė), sudaro prielaidas atpažinti baltų charakterį ir vaizdinius. Baltų kultūra geografiškai orientuota – rytų, vidurio, vakarų arealas. Vydūnas ir jo pasaulėjauta genetiškai pavaldi vakarų arealui. Keista, kad niekas nepastebėjo daug anksčiau parašytų Vydūno tekstų. Jo dramas būtina nagrinėti mitologiniu požiūriu. Dramos „Probočių šešėliai“ misterijoje „Šventa ugnis“ (1908) veikia neordinarinė Duobkasio figūra. Paprastai visoje pasaulinėje literatūroje duobkasiai įsitvirtinę kaip cinikai arba ciniški filosofai, o Vydūno Duobkasys veikia kaip požeminio pasaulio esybė, tarpininkas tarp vidurinio ir vakarinio (virš žemės ir požemio) arealo, tarp realybės ir irealybės. Kas dabar mitologų tvirtai atrasta ir įrodyta, Vydūnui jau buvo žinoma ar juntama prigimtimi daug anksčiau.

Vydūnas paliko modernaus ritualinio teatro modelį, pagrįstą sakraliniu veiksmu, sąlygiškumu. Jo teatro vizija pasižymi folkloriniu realybės transformavimu, savitais teatro kalbos ženklais. Vydūnas moko: „Vaidinti – yra žadinti žiūrovo fantaziją, ne jam tik duoti ką pamatyti ir išgirsti“ (Darbymetis. 1921. Nr. 1).

Reikšminiai žodžiai: baltų mitologija, lietuvių ir lietuviškas teatras, teatro kalbos ženklai

Literatūra:

Sutkus A. Tautos teatras. // Santara. 1917. 06. 07

Bičiūnas V. Vydūnas mūsų scenoje. // Lietuva. 1924. 09. 12

Lankutis J. Vydūnas ir jo humanistinė tautos kultūros idėja. // Kultūros barai. 1968, Nr. 3.

Vėlius N. Senovės baltų pasaulėjauta. V., 1983.

Martišiūtė. A. Vydūno dramaturgija. V. 2000.

*Humanitarinių mokslų (menotyra) daktaras

VYDŪNAS APIE BŪTIŠKĄJĄ PAŽINIMO PRASMĘ

Doc. dr. Vacys Bagdonavičius
Vydūno draugija, Vilnius

Santrauka.

Žvelgdami į Vydūno kūrybą ir plačiašakį jo veikimą, šiandienos madingais terminais kalbėdami, galėtume jį apibūdinti kaip nuoseklų ir kryptingą labai reikšmingo tautai kultūrinio projekto vykdymą ar savo susikurtos ir filosofškai pagrįstos tautos dvasinio ugdymo programos įgyvendinimą. Labai svarbus vaidmuo toje programoje tenka žinojimo apie būties esmę, tautos ir žmogaus būtiškąją paskirtį sklaidai, pažinimo vaidmens žmogui tobulėjant ryškinimui.

Tikslas – išanalizuoti filosofinę Vydūno pažinimo sampratą.

Metodika. Vydūno filosofinių tekstų analizė.

Rezultatai. Pažinimu siekiamoji tiesa, Vydūno aiškinimu, esanti neatsiejama nuo gėrio, tad jos siekiant esą būtina kartu siekti ir gėrio, t.y. doroviškai tobulėti. Tas tobulėjimas priartina žmogų prie Dievo, kuris ir yra pati tiesa. Dvasinio tobulumo pasiekusiam žmogui tiesa pati atsiverianti, ir jis tampa išmintingas, aiškiai suvokias būties esmės slėpinius. Žmogaus pasiekta aukščiausia išmintis – ne tik pažinimo galia, bet ir jau absoliutus žinojimas, visumos sąrangos ir esmės suvokimas, kuris prilygsta dvasiniam išsivadavimui.

Aiškinimui, kaip tos išminties siekti, t.y. dvasiškai tobulėti, skirta didžioji Vydūno filosofijos dalis. Jo siūlomi tobulėjimo keliai yra iš esmės sava indiškųjų dvasinio laisvėjimo kelių, t.y. jogų, moduliacija. Tie keliai – nesavanaudiškas veikimas (*karma joga*), pažinimas (*jnana joga*), meilės siekimas (*bhakti joga*), ir tobulas savo prigimties įvaldymas (*raja joga*). Patys Vydūno aiškinimai yra tarsi *jnana jogos* realizavimas, žinių apie būties ir žmogaus prigimties slėpinius pateikimas. Vydūniškąjį pažinimo ir aukščiausio gėrio siekimo kelią galima apibūdinti kaip mistinį, kaip artimą tam, kurį propagavo pitagoriečiai, o antikos pabaigoje – neoplatonizmas.

Protu aprėpiamas pasaulio pažinimas, kuriuo remiasi mokslas, iš esmės laikomas tikrai pirmuoju tikrojo pažinimo etapu, žemesniąja jo pakopa. Pritardamas I. Kanto proto ribotų pažinimo galimybių idėjai, mąstytojas pabrėžė, jog „mokslu žmoniškoji sąmonė apima tikrai tą visumos dalį, kuri randasi erdvėje ir laike“, bet nepasiekia dvasinio būties pagrindo

Išvados. Vydūno pažinimo sampratos analizė parodė, kad joje išmintis traktuojama kaip svarbi ne tik absoliutaus žinojimo požiūriu. Pakankamai dvasiškai pakilusiam žmogui ji nušviečia visą jo veiklą, jo santykį su pasauliu, atskleidžia to pasaulio sąrangos ir raidos dėsninumus. Visi darbai, padaromi šviečiant išminčiai, turi ryškią žmoniškumo, t. y. aukštesnio už gamtiškąjį sąmoningumo, žymę. Tuo jie esmingai prisideda prie pasaulio dvasinės evoliucijos.

Reikšminiai žodžiai: pažinimas, išmintis, dora, mokslas

Literatūra:

Vydūnas. *Raštai*, t. 1, Vilnius: Mintis, 1990.

Vydūnas. *Raštai*, t. 3, Vilnius: Mintis, 1992.

Vydūnas. Žmogaus žinojimas.// *Darbymetis*, nr. 8, 1924.

Vydūnas. Poetas ir kultūra.// *Vairas*, 1914, nr. 4.

Vydūnas. Kultūra.// *Lietuvos žinios*, 1909, birželio 6.

KĄ REIŠKIA BŪTI SPINDULIU BEGALINĖS ŠVIESOS?

Sigutė Augutienė
Vydūno klubas, Klaipėda

Santrauka

Mūsų visuomenėje labai dažnai sureikšminama *šviesa*, žmogaus veržimasis į *šviesą* bet kokia kaina ir neigiama *tamsa* kaip visuotinis blogis. Kartais *šviesa*, t. y. vadinamos teigiamos savybės yra deklaruojamos, nepripažįstant tamsiosios gyvenimo pusės. Kartais per daug viskas skirstoma į juoda ir balta, atmetant kitas spalvas ir atspalvius, užslopinant „neigiamas“ savybes, kurios nepripažįstamos manyje (mano šeimoje, tautoje ir t. t.), o projektuojamos į kitą asmenį (tautą, rasę, religinę bendruomenę ir t. t.).

Tikslas – nagrinėjant Vydūno teiginį „Spindulys esmi begalinės šviesos“, išsiaiškinti, kaip jaučiasi žmogus, suvokiantis save tik kaip *šviesą*; atkreipti dėmesį į nuostatos siekti tik *šviesos*, *tamsą* atmetant ir paneigiant kaip nereikalingą *blogį*, pasekmes.

Metodika. Analizė ir lyginimas.

Rezultatai. Žinome, kad šviesos spindulys žmogaus akiai yra nematomas tol, kol nesutinka savo kelyje materijos. Tik atsispindėjusi nuo materialių daiktų, šviesa sukuria spektrą įvairiausių spalvų ir atspalvių. Jei materija yra tamsa, tai visa, kas gyva vyksta šviesos ir tamsos sandūroje. Augalas šaknimis yra po žeme, o stiebas, lapai ir žiedai geria šviesą. Be šviesos augalas gyventi negali. Tačiau jei jo šaknis iškeltume į šviesą, augalas žūtų, nes kitas maitinimo šaltinis yra tamsoje. Gyvūnų, taip pat ir žmogaus, visi gyvybiniai organai yra tamsoje. Mūsų akims neprieinami organai, tokie kaip širdis, plaučiai, smegenys ir kt., dieną ir naktį darbuojasi palaikydami gyvybę. Amžinos dienos nėra. Kiekvieną naktį mes panyrame tiek į išorinę tamsą – naktį, tiek į vidinę – miegą. Elektros pagalba galime nepaisyti išorinės tamsos, bet žmogui neįmanoma nepaisyti panirimo į vidinę tamsą – miegą. Yra dar vienas šviesos ir tamsos aspektas – tai šešėlis. Kuo ryškesnė šviesa, tuo tamsesnis šešėlis. Žmogaus vidiniame pasaulyje taip pat egzistuoja šešėlis, kurį intensyviai neigiant atsiranda gynybiniai mechanizmai, tokie kaip projekcija, racionalizacija ir kt.

Išvados. Vydūno teiginys „Spindulys esmi begalinės šviesos“ įgyja prasmę tada, kai šviesą suprantame kaip sąmoningumą. Tada žmogus *tamsos* neneigia, o pripažįsta ir suvokia, jog užuot trynus ir maskavus savo šešėlį, galima jį *apšviesti* – atpažinti jį ir pripažinti kaip savo asmenybės tamsiąją pusę – savo „tamsųjį brolių“. Priešingu atveju gyvenama ne realybe, o iliuzijomis ir savęs apgaudinėjimu. Atpažinę savo *tamsą* matytume, ką reikia puoselėti ar stiprinti, o ko reiktų atsisakyti kaip nereikalingo balasto, trukdančio eiti toliau.

Reikšminiai žodžiai: Vydūnas, šviesa, tamsa, šešėlis.

Literatūra:

Hederman M. P. 2004. Bučiuoju tamsą. Vilnius: Tyto alba.

Lesser E. 2013. Skausmo dovana. Vilnius: Alma litera.

Paškus A. 2009. Sąžinė psichologiniu požiūriu. Kaunas: Kauno arkivyskupijos kurija.

Vydūnas 1991. Raštai, tomas 2. Vilnius: Mintis.

VYDŪNO SĄSAJOS SU ŠIAULIAIS

Jurgita Gedminienė, Regina Jacinkevičienė
Vydūno draugija, Šiauliai

Santrauka

Vydūnui savo darbais išgarsėjus Lietuvoje, neliko nuošalėje ir Šiauliai. Verta paminėti eilę asmenybių, susijusių su Šiauliais, tokius kaip Gerardas Bagdonavičius, Peliksas Bugailiškis, Antanas Krausas, Jeronimas Rimkus, Aleksandras Merkelis, Mykolas Biržiška, A. Vanagas, Venclauskiai.

Venclauskių šeima, įsikūrusi Šiauliuose, su bičiuliais įsteigė „Varpo“ draugiją netrukus susisiekė su Vydūnu.

Šeimos Tėvas Kazimieras Venclauskis labai garsus advokatas, laimintis, kone kiekvieną sunkią bylą, 1921-1922 m. buvo išrinktas į seimą, 1925-1931 m. – Šiaulių miesto burmistras, visuomenės ir kultūros veikėjas, mecenatas.

Apie Motiną Stanislavą Jakševičiūtę Venclauskienę sklandė legendos, jai apibūdinti naudojami epitetai – Motina Teresė, moteris su auksine širdimi, anot Sauliaus Sondeckio, Šiaulių inteligentija S. Venclauskienę vadino šventąja, Mama ją vadino apie šimtas vaikų.

S. Jakševičiūtė-Venclauskienė mums žinoma kaip pirmojo lietuviško spektaklio – Juozo Vilkutaičio-Keturakio „Amerika pirtyje“ – režisierė ir pagrindinio vaidmens atlikėja, daugelio dvidešimtojo amžiaus pirmosios pusės Lietuvos žymiausių kultūros ir meno veikėjų bičiulė.

Šiauliuose Venclauskių namai tapo lietuvybės centru, nuolat juose svečiuodavosi garbingi žmonės: Juozas Tumas Vaižgantas, Vydūnas, Žemaitė, Lazdynų Pelėda, Gabrielė Petkevičaitė-Bitė, Povilas Višinskis ir kiti. Tarsi koks magnetas į šiuos namus traukė kiekvieną, kurio kelias vedė pro Šiaulius ir vienas iš dažniausių Venclauskių svečių buvo Vydūnas, kuris tapo Venclauskių jaunėlės dukters Gražbylės krikšto Tėvu.

Gražbylės Venclauskaitės liudijimu, Vydūnas ir Mama labai greitai vienas kitą suprato ir dvasiškai tapo labai artimi. Šioje šeimoje Vydūnas viešėdavo savaitėmis, drauge režisuodavo, repetuodavo dramas, dalyvaudavo miesto kultūriniame gyvenime.

Šiandien Šiauliai turi nemažai sąsajų su Vydūnu. Dar 1934 metais Šiauliuose Vydūnas pasodino ažuolą, o 2016 m. pastatyta Dariaus Augulio skulptūra/meninis akcentas „Iš kur varpų garsai pareina“ ant kurio iškalti Vydūno žodžiai.

Išvada. Kiekvienas miestas turi asmenybę, kuri padėjo kertinius kultūros pamatus mieste, Šiauliai turi Venclauskių šeimą. Mes pažvelgėme į savo istoriją, į savo kultūrą, į jos šviesulius, pajutome, kas juos sieja tarpusavyje ir kas sieja juos su mumis. Šiaulių miesto kultūros raidai turėjo ir turi įtakos Vydūno darbai ir pats Vydūnas.

Reikšminiai žodžiai: Vydūnas, Šiauliai, Venclauskiai, Ažuolas, Varpas.

Literatūra:

BAGDONAVIČIUS, V. Vydūnas ir Vilnius. Voruta 2016-05-04 [žiūrėta 2017-02-05] Prieiga per internetą:

<http://www.voruta.lt/vydunas-ir-vilnius/>

NEKRAŠIENĖ, I. Kazimieras Venclauskis. Šiauliai, Šiaulių Aušros muziejus, 2000 m., 156 p.

ISBN 9986-766-14-1

PELECKIS-KAKTAVIČIUS, L. Namuose ant Pasadnos ulyčios: dar po dvidešimties metų. – Memuarinė eseistika. – Šiauliai: „Aušros“ muziejaus leidykla, 2009. – 302 p., 95 iliustr. – ISBN 978-9986-766-49-0

vydūnas – lietuvai

Tomas Stanikas
Vydūno draugija, Vilnius

Santrauka

Vydūno vardas Lietuvoje gerai žinomas - jo atvaizdas ant dviejų šimtų litų banknoto, išrinkimas „Nacionaline vertybe“ 2013 m., kelios gatvės pavadintos jo vardu, 2018 m. paskelbti Vydūno metais, ruošiamasi statyti jam paminklą Klaipėdoje ir Kaune. Vydūno svarba Lietuvai pripažįstama ir jo asmuo pagerbtas; tačiau tikrovėje jis vidutiniam Lietuvos piliečiui lieka beveik nepažįstamas, jo kūryba mažai žinoma ir daugeliui menkai tesuprantama.

Tikslas. Šia apžvalga siekiama parodyti Vydūno plačią kultūrinę ir švietėjišką veiklą, skirtą tautiškumui žadinti ir žmoniškumui ugdyti Lietuvos žmonėse.

Metodika. Apžvelgta prieinama literatūra – Vydūno knygos ir knygos bei publikacijos apie jį. **Rezultatai.** Vydūnas nuo pat jaunystės visą gyvenimą nuosekliai vykdė savo pasirinktą „uždavinį nešti į savo tautiečių širdis visa tai, kas žadinti galėtų aukščiausias ir prakilniausias žmogaus jėgas“. To jis siekė visais jam prieinamais būdais – žodžiu, raštu, vaidinimais, dainomis ir savo tauraus asmens pavyzdžiu. Paliko daugiau kaip 60 knygų – kūrinių scenai, filosofinių ir istorinių veikalų, vadovėlių, dainų rinkinių, taipogi leido švietėjiškus žurnalus. Keletą knygų ir daug straipsnių parašė vokiečių kalba. Būdamas neeilinų gabumų ir plačių interesų, jis kūrė ir veikė daugelyje sričių – buvo rašytojas, filosofas, humanistas, dramaturgas, poetas, muzikas, dirigentas, sveikos gyvensenos mokytojas, pirmasis vegetaras ir pirmasis Lietuvos jogas, profilaktinės medicinos pradininkas, Mažosios Lietuvos tautinio judėjimo vadovas, Tarptautinio PEN klubo Londone garbės narys; 1928 m. jo 60-mečio proga Vydūnui buvo suteiktas Vytauto Didžiojo Universiteto filosofijos garbės daktaro vardas. Savo kūryboje tvirtino tautų tarpusavio pagarbos ir žmonijos bendrumo mintį, o minint jo mirties 60-metį Detmolve buvo pavadintas vieningos Europos pranokėju (Vordenker Europas).

Išvados. Vydūnas buvo visapusiška, aukštos doros asmenybė, tautos dvasios žadintojas, pasišventęs Lietuvai. Jo humanistinės idėjos Lietuvos išlikimui ir augimui šiandien reikalingesnės negu bet kada anksčiau, ir jo kūrybinis palikimas turi būti studijuojamas ir skleidžiamas valstybės mastu.

Reikšminiai žodžiai. Kultūra, tauta, žmoniškumas.

Literatūra:

Bagdonavičius V., 2015. Vydūnas, trumpa biografija. Vilnius, Vydūno draugija, 68 p. ISBN 978-609-8158-02-1.

Jaunimas. Mėnesinis laikraštis, Tilžė, 1914 m. Sausio mėn., 13 p.

Vydūnas. 1994. Raštai, IV t., Vilnius, „Minties“ leidykla, 430 p. ISBN 5-417-00688-2.

Vydūnas. Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių, Vilnius, 2001, p. 592. ISBN 5-415-01570-1.

Vydūnas. Tautos Gyvata, Tilžė, 1920, p. 146.

SĄMONĖ IR SĄMONINGUMAS

Juozas Šidiškis
Vydūno Draugija, Kaunas

Santrauka

Vydūnas savo brandžiausios knygos "Sąmonė" įvade rašo, kad "sąmonė peraiškiai rodosi kasdieniu dalyku, todėl labai sunku pasirinkti ją savo pažinimo dalyku". Bet toliau jis pastebi, kad "sąmonė yra pats esmin-gasis žmogaus apsireiškimas gyvenime ir ją aiškintis yra svarbiausias jo gyvenimo uždavinys".

Žmogaus kūno sąmonė kaip ir visuose gyvūnuose reiškiasi sudėtingos smegenų - nervų sistemos reflek-sine veikla bei savisaugos, mitybos ir dauginimosi instinktais. Kūno sąmonė yra priklausoma nuo galvos smegenų veiklos ir sutrinka pažeidus smegenis. Tačiau visas žmogaus gyvenimas neapsiriboja jo kūno gyvy-bingumą užtikrinančia fiziologija ir instinktais.

Vydūnas teigia, kad "žmoniškos esmės pirmasis siūslis ir skelbėjas yra ašainė sąmonė, kuri reiškiasi mei-le, malonumu, valia, spindi išmintimi". Žmogaus ašainę - dvasinę sąmonę empiriškai mums patvirtina reali galimybė valingai valdyti savo mintis, jausmus ir kūno gyvenimą. Įtikinamiausias mokslinis pagrindas tam yra praeito šimtmečio žymiausio Kanados neurochirurgo ir neurofiziologo W. Penfield'o eksperimentai sme-genų operacijų metu ir jų pagrindu padryta svarbiausia išvada, kad smegenys yra priemonė žmogaus sąmonei reikštis. Labai vertingi yra ir klinikinės mirties išgyvenusių, atgaivintų asmenų patyrimai, tarp jų vengrų archi-tekto Ištvan Jankovich ir JAV neurochirurgo - neuromokslininko Eben Alexander, aprašyti jų knygoje, iš-verstose ir į lietuvių kalbą. Apbendrinami šį unikalų savo patyrimą fiizinio kūno mirties metu, jie teigia, kad pažino Aš - sąmonės kitimo etapus iki ryšio su Begalinės Šviesos šaltiniu, kur visas Kosmosas kvėpuoja vie-nu impulsu.

Vertingi yra ir gausūs praeitų gyvenimų atsiminimų duomenys, tarp kurių yra ir pačio Vydūno paliktas rašytinis patvirtinimas, kad "savo motinai dažnai kalbėjęs apie savo seniau išgyventą gyvenimą ir kaip jo aplinka atrodė" (V.R.,3t.,389p.).

Aišku, kad nuo atsinešto sąmoningumo paprastai priklauso žmogaus gyvenimo kokybė, o gyvenimo ko-kybė savo ruožtu lemia tolimesnę asmenybės sąmonėjimo dinamiką.

Išvados. Ašainė (dvasinė) sąmonė yra žmogaus dvasios - sielos funkcija, jo dvasios šviesa.

Žmogaus sąmoningumo realybė nepriklauso nuo jo ribotų fizinių smegenų.

Sąmoningumas yra lemiamas veiksnys nuo kurio priklauso visa žmogaus gyvenimo kokybė, jo psichinė ir fizinė sveikata, todėl sąmoningumo ugdytas yra svarbiausia gyvenimo užduotis, įprasminanti žmogaus žė-miškąjį gyvenimą ir tolimesnės jo egzistencijos pagrindas.

Reikšminiai žodžiai: Sąmonė, sąmoningumas, gyvenimo kokybė.

Literatūra:

Alexander E. 2013. Gyvas dangaus įrodymas. V:" Eugrimas". 207p. ISBN 978-609-437-217-9

Jankovich I. 1993. Išgyvenau savąją mirtį. Vilnius: Vaga. 194 p. ISBN 5-415-01293-1.

Vydūnas. 1992. Raštai. Vilnius. "Mintis". 3 t. 504 p. ISBN 5-417-00574-6.

Vydūnas. 1994. Raštai. Vilnius. "Mintis". 4 t. 430 p. ISBN 5-417-00688-2.

Vydūnas.1936. Sąmonė . Tilžė: Rūta. 199 p. ISBN 978-609-419-154-1.

GYDŪNAS IR VIKTORAS FRANKLIS: SVEIKOS GYVENSENOS PAGRINDAS – PRASMINGA GYVENSENĄ

Rima Palijanskaitė
Vydūno draugija

Santrauka.

Įvadas. Logoterapijos pradininko Viktoro Franklio tvirtinimu, žalingus įpročius, depresiją, agresyvumą, savižudybes iš esmės nulemia gyvenimo beprasmiškumo jausmas. Psichoterapeuto patirtis ir tyrimai parodė, jog gyvenimo prasmę išvelgiantys žmonės nepalūžta netgi baisiose gyvenimo sąlygose. Žmogaus gyvenimui daro įtaką jo dvasinė būklė bei visuomenės kultūra (pvz., vartotojiška, patyčių „kultūra“) ir jos vertybės. Vydūnas prasmingą gyvenimą įvardija sveikos gyvenimos pagrindu ir apgailestauja, kad tai iki šiol nesuvokta. Sveikos gyvenimos propaguotojai, ypač medikai, remiasi biomedicininio ar biosocialinio sveikatos modeliu, o jų atliekami žalingų įpročių tyrimai vertybinių priežasčių dažnai nę nesvarsto.

Tikslas – palyginti Vydūno ir Franklio gyvenimo prasmės sampratą, išryškinti prasmingos būties ir egzistencinio vakuomo įtaką žmogaus gyvenimui.

Metodika. Kompleksinė analizė ir sintezė, lyginimas.

Išvados.

Gyvenimo prasmė yra humanisto Franklio vertybių teorijos ašis. Vydūnui gyvenimo prasmė – sveikos gyvenimos ir laimės pagrindas. Abu mąstytojai pabręžia savę pažinimo, žmogiškojo silpnumo bei savo vidinių galių suvokimo svarbą. Gyvenimo prasmė Franklio teorijoje apibūdinama kaip visuresančioji ir kintanti. Ir Franklio, ir Vydūno mokyme išskiriamas vienintelis „prasmės organas“ – žmogaus sąžinė, kuri kiekvienoje situacijoje padeda apčiuopti unikalią prasmę. JAV ir Vakarų kultūroje šios vidinės galios beveik neugdamos, žmonės yra pažeisti anomijos. Egzistencinis vakuumas dažnai lemia rizikingą bei nesveiką gyvenimą, save žalojančią elgseną ir tada, kai individas suvokia sveikos gyvenimos naudą ir žino jos esmę. Abu mąstytojai pabręžia kiekvieną žmogų turint unikalią misiją (pašaukimą), tad gyvenimo prasmė – ją įgyvendinti. Vydūnas išskiria ir universalią žmogaus gyvenimo prasmę – tai evoliucija, nuolatinis žmogaus dvasinis augimas, atskleidžiant savo esmę, siekiant sąmoningumo, tampant „sau-žmogumi“, o tada – tautai, pasauliui.

Reikšminiai žodžiai: Vydūnas, Viktoras Franklis, gyvenimo prasmė, sveika gyvenimė.

Literatūra:

- Frankl V. 2000. Nesąmoningas Dievas: Psichoterapija ir religija. Vilnius: Vaga.
Franklis V. 2008. Sielogyda: gydytojo rūpestis – siela. Vilnius: Vaga.
Frankl V. 1988. Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulis.
Jakušovaitė I. 2001 Medicina ir filosofija. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
Maslou A. 2011. Būties psichologija. Vilnius: Vaga.
Vydūnas. 1990. Raštai, t. 1. Vilnius: Mintis.
Vydūnas. 1992. Raštai, t. 3. Vilnius: Mintis.
Vydūnas. 1991. Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai. Kaunas: Farmacija.
Wulf H., Pedersen S., Rosenberg R. 2001. Medicinos filosofija: Įvadas. Vilnius: Charibdė.

VYDŪNAS APIE TAUTOS IŠLIKIMO GALIMYBES

Ksavera Vaištarienė
Lietuvos Vegetarų draugija, Vilnius

Santrauka

Visi pripažįsta, kad žmonijos evoliucijos eigoje atsiranda rasės ir tautos. Kiek žinoma – rasės yra penkios. O kiek tautų buvo, yra ir kiek išnyko? Tokios statistikos, manau, niekas negali pateikti. Teko skaityti, kad stalinizmo laikais buvo sunaikinta daugiau negu 100 tautų. Vydūno mintys apie tautą, žmogaus orumą, atsakomybę ir išmintingą gyvenimo būdą yra lygiai taip pat svarbios, kaip prieš 100 ir daugiau metų. Dabar lietuvių tauta išgyvena didelį tautos byrėjimo etapą. Jį sustabdyti – svarbiausias Lietuvos gyventojų ir valdžios uždavinys.

Pagrindinės lietuvių tautos 21 a. nykimo priežastys:

1. Totalinė emigracija, kai, be jokios prievartos ar trėmimų, patys lietuviai bėga iš Lietuvos, kaip iš skęstančio laivo, ieškodami darbo ir geresnio gyvenimo.

2. Mažas gimstamumas, kai kasmet gimsta mažiau lietuvių, negu miršta. Būtina imtis ryžtingų priemonių didesnio gimstamumo linkme.

3. Plačiai paplitęs alkoholizmas, kurį Vydūnas prieš 100 metų laikė žalingiausiu dalyku. Alkoholis negailingai ardo žmogaus sveikatą, santykius šeimoje ir darbe, sukelia daug eismo nelaimių ir t.t.

4. Rūkymas. Pagal Vydūną, rūkymas yra tikra liga, nuo kurios žmonės tampa savo įpročio vergais, kenkia ne tik sau, bet ir kitiems žmonėms.

5. Narkomanija, kuri kasmet nusineša myriop nemažai brandaus amžiaus vyrų ir moterų.

6. Savizudybės. Lietuva pirmauja tarp kitų Europos Sąjungos šalių šioje srityje. Priežastys labai įvairios.

Išvada: Atėjo laikas rimtiems pokyčiams Lietuvoje į gerąją pusę. Lietuviai turi tą prigimtinių bruožų – kelis iš pelenų, įveikti visas negandas ir kurti savo Tėvynės šviesią ir gražią ateitį.

IŠMINČIUS, PRALENKĘS LAIKĄ

*Kęstutis Atkočaitis**

*Lina Prochorova***

Asociacija „Sahadža joga Lietuva“

Santrauka

Dabar žmonės, persisotinę materija, ieško dvasingumo. Bet kaip nutiesti tiltą tarp dvasingumo ir materijos?

Tikslas. Palyginti Vydūno ir Šri Matadži Nirmala Devi filosofiją apie dvasingumą.

Metodika. Lyginamoji literatūros analizė.

Rezultatai. Nesidomintis dvasingumu žmogus ir dabar nepuola skaityti Vydūno veikalų. O jie šiandien tokie aktualūs. Vydūnas mūsų tautoje kaip šviesus, dangų remiantis, stulpas. Jis naujesnių laikų filosofines koncepcijas derino su pagrindiniais senosios indų filosofijos postulatais ir per patirtį kūrė savo filosofiją. Tikėjo, kad vienintelė tikroji realybė esąs dvasinis absoliutas. Grynoji dvasia – nepasireiškusi, o pasaulis – pasireiškusi absoliuto dalis. Grynosios dvasios apraiškomis žmoguje, Vydūnas laikė savimonę, tyrumą, intuciją, išmintį, dorą, sąžinę, meilę. Vydūnas gerai žinojo, kad Jo Esmė už bet kokių ribų. „Kaip mielai privestau jiems pilną šviesos dieną! Gal tuomet būtų visi gyvi!“ Tačiau matė - dar neatėjo laikas. Suprato - žmonės dar negalės tos pilnosios šviesos priimti, ir sąmoningai pasirinko „...uždavinį nešti į tautiečių širdis visa, kas žadinti galėtų aukščiausias ir prakilniausias žmogaus jėgas.“

Vydūnas daug kalbėjo apie dvasią, bet neturėjo metodo. Šri Matadži Nirmala Devi, turėjo pilnai pažadintą Kundalini ir, kaip Vydūnas, ryšį su absoliutu. Ji atskleidė žmonijai metodą, kaip pažadinti dvasinę energiją. Jai pabudus, žmoguje prabunda dvasia. Tai galima pajauti per savo centrinę nervų sistemą. Šito troško Vydūnas: „Savo siela, dvasia norėjau pasiekti Jūsų dvasią ir sielą. Norėjau sužadinti Jūsų gerus norus, kilnius pasiryžimus...“. Pakilus vidinei šviesos energijai, žmogaus gauna ryšį su absoliutu. Vydūnas yra sakęs „...svarbiausia yra pats ryšys su Didžiuoju Slėpiniu“. Šiandien ryšį įmanoma patirti kiekvienam. „Išmintis iš Indijos jau šimtmečius šviečia per visą žmoniją. Tiesa, dabar ji tarsi saulė už horizonto, ir jos pakilimo reikia laukti...“. Tas pakilimas jau vyksta Šri Matadži dėka.

Išvados. Vydūnas norėjo pažadinti žmonių dvasią, įnešti šviesą į jų būtį, tačiau neturėjo metodo. Šri Matadži Nirmala Devi suteikė žmonijai metodą, kaip pažadinti savo dvasinę vidinę energiją ir prisiliesti prie dvasios.

Reikšminiai žodžiai: Dvasia, dvasingumas, ryšys, absoliutas.

Literatūra:

- 1 Vydūnas. Liepsnų Ryto ir Vakarų Giesmės. Regėjimai (Amžinoji ugnis 1912m.) internetinė žodžių nuoroda: <http://senas.ku.lt/biblioteka/files/2012/09/vydunas1.pdf>
2. Vydūno atsisveikindamas su Telšių gimnazijos mokytojais ir mokiniais: http://samogitia.mch.mii.lt/ZZ_2009_3/ZZ_2009_1vidus50-53b.pdf
3. Vydūnas. 1994. Raštai. IV tomas. Vilnius: Mintis. p. 63.
- 4.Šrivastava Nirmala Devi. 2012. Meta Šiuolakinė Era. Vilnius: uždarojo dizaino ir leidybos įmonė „Kopa“. p. 143.

* Sahadža jogas.

** Sahadža jogė, psichologė, pedagogė

VDYDŪNO SANTYKIS SU LIAUDIES DAINA

Eglė Burkšaitytė
Vydūno draugija Vilnius

Santrauka

Liaudies daina Vydūnui yra ypatingos reikšmės. Nuo mažens girdint motinos dainavimą, o vėliau renkant folklorą iš savo krašto žmonių, liaudies daina jaugo į kūrėjo sąmonę kaip savastis, nedalomai susijusi su lietuviškumu.

Tikslas – pateikti Vydūno požiūrį į lietuvių liaudies dainas.

Metodika. Vydūno straipsnių apie liaudies kūrybą analizė.

Rezultatai. Liaudies dainą Vydūnas laikė pagrindu, kuriant profesinę lietuvių muziką ir poeziją. Jis žadino tautiečių supratimą, kad aukščiausias menas visada esti tautiškas. „Visados ... didžiųjų kūrėjų veikalai pasižymi tautiniais ypatumais“, rašė mastytojas, „Tikrieji kūrėjai gyveno visai pasišventę tam, kas jų tėvų gyvumas buvo. ...Jie leido savo veikalams iš to gyvumo stotis, kaip augmenims iš tėviškės dirvos“. Šio principo savo muzikine veikla siekė ir pats Vydūnas. Kurdamas repertuarą lietuvių chorams, jis harmonizavo arba perkūrė savo surinktas bei įvairiuose leidiniuose spausdintas lietuvių liaudies dainas. Ypač naudojami Antano Juškos ir Christiano Bartscho rinkiniai.

Vydūnas – vienas nedaugelio savo laikmečio menininkų, regėjęs ir iškėlęs liaudies dainų vertę jų autentiškoje. „Lietuvių liaudies daina stipriausiai išreiškia lietuvių tautos savitumą ir atspindi jos kultūrą“, „... daugiau, nei kas kita pateikia žinių apie lietuvių tautinius bruožus“. Liaudies daina jam yra spontaniškas vidinės gyvybės, širdies pilnatvės proveržis, o jos forma tobulai atspindi dainuojančiojo nuotaiką, „tą ypatingą, bet pastovią žmogaus būseną“. Vydūnas pastebi, kad „lietuvių liaudies dainų melodijos yra visai kitokios derminės struktūros, negu dabartinės aštuoniolaispėnės dainos“. Jos kur kas išraiškingesnės, „nepaprastai įtaigios, jos visada yra tarytum tiesioginė jausmo išraiška“. Reikia manyti, Vydūnas, kaip ir M. K. Čiurlionis, girdėjo liaudies dainų melodikoje užkoduotą savitą harmoniją.

Liaudies daina, kaip ir pats dainavimas, užima svarbią vietą ir Vydūno sveikatingumo programoje. Pasak jo, kilnios muzikos klausymasis, o ypač paties žmogaus dainavimas išvaduoja jo esmę iš tamsių geismingų būsenų ir gražina jai laisvę. Galima teigti, kad dainavimas išveda žmogaus organizmą iš stresinės būsenos ir tuo laiduoja jo fizinę bei dvasinę sveikatą.

Kalbėdamas apie liaudies dainas, kaip ir apskritai apie meno poveikį, Vydūnas veda mus į aukščiausią tikslą ir prasmę – tapti kuo žmoniškesniais, tapti dieviškais. „Esmiškoji grožė ... sukelia tikrą šventumo jausmą, kuris žmoguje ilgai būva, kaip koks palaiminimas...“

Išvada. Liaudies dainos vertintinos ne tik kaip lietuvių liaudies kultūros ženklas, bet ir kaip priemonė lietuvių tautiniam savitumui, o tuo pačiu ir žmoniškumui, išlaikyti.

Reikšminiai žodžiai: liaudies dainos, tautiškumas, kultūra, sveikata, žmoniškumas.

Literatūra:

Strolia J. Lietuvių muzika ir Vydūnas.// Vydūnas, Detmold, 1948, p. 35-39.

Vydūnas. Kada kūryba tautinė.// Žvilgis į gyvenimo gelmes, Klaipėda, 2008, p. 55-59.

Vydūnas. Lietuviška daina ir lietuvių liaudies kultūra.// Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių, Vilnius, 2001, p. 553-555.

Vydūnas. Lietuvių daina ir dainavimas Prūsų Lietuvoje. //Mažosios Lietuvos lietuvių šventė, Klaipėda, 1927, p. 23.

Vydūnas. Sveikata, Jaunumas, Grožė. Tilžė, 1928, p. 175-176.

VDŪNAS IR TEATRAS: MAŽOSIOS LIETUVOS JAUNIMO PRUSINIMAS MĖGĖJIŠKO TEATRO SCENOJE

Elytė Barzdžiukienė

Klaipėdos universitetas, Humanitarinių ir ugdymo mokslų fakultetas, Pedagogikos katedra

Santrauka

Vydūnas – vienas iš nedaugelio lietuvių menininkų, pats kūręs ir savo kūrinis statęs su beveik keturis dešimtmečius (1899–1935) gyvavusia Tilžės giedotojų draugijos artistų trupe. Anot Vydūno, teatrinė veikla buvo akivaizdi paties lietuviškumo gyvumo apraiška, nes lietuviai pademonstravo galį kurti, galį, kaip ir toli pažengusios laisvos tautos, turėti savo gyvąjį meną ir aktyvų jo suvokėją. „Birutės“, vėliau Tilžės lietuvių giedotojų draugija tapo pačia ryškiausia Prūsų lietuvių kultūrinio veikimo reprezentante, teatrinės ir koncertinės raiškos lydere. To meto jaunimas, kuris dalyvavo draugijos kūrybinėje veikloje, įgijo neįkainuojamos patirties. Tai buvo tarsi liaudies universitetas, kuris prusino, mokė Mažosios Lietuvos jaunimą pažinti teatro meną, ugdė meninės saviraiškos gebėjimus. Į meno pasaulį juos vedė garsus to laikmečio profesionalas, filosofas, dramaturgas, teatro pedagogas – režisierius Vydūnas, kuris sukūrė vaidybos gebėjimų ugdymo metodiką ir taikė ją statant teatro vaidinimus su jaunimu.

Tikslas - Išryškinti Mažosios Lietuvos mėgėjų teatrinės kūrybos ypatumus, remiantis Vydūno idėjomis.

Metodika. Mokslinės literatūros, mokslinių straipsnių analizė.

Rezultatai. Mėgėjiškas teatras, renginiai sudarė gana svarią lietuvių kultūrinio gyvenimo dalį, nemažas buvo ugdomasis bei estetinis jų poveikis. Vydūno dramaturgija, išaugo iš nepaprastai glaudžios sąveikos su teatru, t. y. išaugo su aiškia savi-dedikacija teatrui. Savo dramas Vydūnas kūrė ne tik kaip siužetines istorijas, bet ir kaip savotiškas režisūrinės partitūras – su kruopščiomis sceninės erdvės apipavidalinimo remarkomis, stropiais personažų judėjimo trajektorijų aprašais, detaliomis aktorinės vaidybos nuorodomis. Visa tai nepaprastai intrigavo iki režisūrinę lietuvių sceną ir ragino girdėti viliojančią naujo, kitokio, dar nepažįstamo ir tik iš nuogirdų žinomo teatro pradžių. Teatras – jo istorija, teorija ir praktika – plačiame Vydūno interesų rate užėmė vieną iš prioritetinių pozicijų ir turbūt galėjo būti ta sritis, kurioje jis, net nebūdamas teatro profesionalas, turėjo kuo pasidalyti kaip pedagogas bei režisierius. Beje, savo teatro vizijoje taip stropiai gludinęs, ryškinęs efektingas technines scenovaizdžio, garsinio fono, šviesų kaitos, veiksmo ritmo ir pan. detales, Vydūnas vis dėlto aktorių suvokė kaip pagrindinį scenos herojų. Tik per aktorių galėjo įsikūnyti idealusis, į žmogaus esmę besiskverbiantis, besigilinant, Vydūno teatras.

Išvados. Teatro pedagogas – režisierius Vydūnas sukūrė savitą vaidybos gebėjimų ugdymo metodiką ir taikė ją statant mėgėjų teatro vaidinimus. Vydūno teatro vizijoje jaučiama pastanga pažinti visus teatro elementus – sceninės erdvės formavimo principus, sceninio veiksmo dinamikos ypatybes, projektuojamą aktorinės vaidybos charakterį ir t. t. Vydūnas siekė „užtvindyti“ teatro sceną specifinės, keistos, mįslingos, sceninės nuotaikos, atmosferos srovėmis. Mažosios Lietuvos jaunimo meninės raiškos ugdymo pradininkas Vydūnas ypač daug dėmesio skyrė ne tik mėgėjų teatrui, bet ir šventinių renginių organizavimui, režisūrai bei renginio dalyvių vaidybai. Šioje veikloje ypač reikšminga Vydūnui komunikacija, bendravimas su žmonėmis, svarbi suteikta galimybė savo tautiečius pamokyti teatro meno pagrindų, suteikti galimybę žmogui suprasti kas yra sceninė kūryba, kas yra estetinis grožis. Vydūnas, naudodamas savo sukurtą metodiką, gebėjo atskleisti mėgėjų teatro vaidinimuose atlikėjų vaidybos gebėjimus.

Reikšminiai žodžiai: režisūrinis teatras, režisūrinė partitūra, mėgėjų teatras, teatro vizija, interpretacija, spektaklis „po atviru dangumi“, teatro pedagogas.

Literatūra:

Bagdonavičius V. 2001. Sugrįžti prie Vydūno. Vilnius: Kultūra.

Bielskis P. 1992. Lietuvių liaudies teatro poetika. Klaipėda.

Bielskis P. 1986. Liaudies teatro meninis savitumas. Klaipėda.

Bagdonavičius V. Ar verta atgimti Mažosios Lietuvos mėgėjiško teatro tradicijai?. [žiūrėta 2017 02 10].

Prieiga per internetą: <http://www.alkas.lt>

Maknys V. 1972. Lietuvių teatro raidos bruožai. T. 1. Vilnius: Mintis.

ŽMOGAUS SVEIKATOS DVASINIAI RESURSAI

ATVEJO ANALIZĖ: ŽMOGAUS SVEIKATOS DVASINIAI RESURSAI INDIVIDUO, VEIKLOS IR VISUOMENĖS (MINIOS) ĮTAKOS KONTEKSTE

Algimanta Pabedinskienė

LR Socialinės apsaugos ir darbo ministrė (2012-2016)

Santrauka

Žmogaus sveikatos dvasiniai resursai, jų galimybės ir reikšmingumas XXI amžiaus kontekste tampa būtinu diskusijų objektu. Visuomenės branda formuoja aiškias nuostatas, kad kiekvienos valstybės augimas ar nuosmukis tiesiogiai koreliuoja su atskirų sričių politikos formuotojų veiklos rezultatais. Todėl aktualu identifikuoti faktorius, kurie veikia žmogaus sveikatos dvasinius resursus, nuo kurių priklauso lyderystė, sprendimų priėmimas, pokyčių ir krizių valdymas. Modernios visuomenės kontekste tampa aišku, kad Lietuvoje ši problema ypatingai aktuali viešajame sektoriuje.

Tikslas – išanalizuoti žmogaus sveikatos dvasinių resursų reikšmingumą individo, veiklos ir visuomenės įtakos kontekste.

Metodika. Pagrindinis tyrimo metodas - atvejo analizė (vidinė). Tyrimo imtis - atskiros srities politikos formuotojas (ministras). Tyrimo laikotarpis – 2012-2016 m. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Valstybės pažanga grįsta visuminiu žmonių sveikatos dvasinių resursų potencialu. Tyrimo konstrukto pagrindui formuoti panaudotos Vydūno ir Gustave Le Bon išvalgos. Vydūnas išskiria tris žmogaus tobulėjimo pakopas: žmogus sau, žmogus tautoje, žmogus visatoje. Gustave Le Bon savo veikale „Minios psichologija“ įvardija minios įtaką individui, elgsenai nuo pripažinimo iki autentiškumo praradimo. Tyrimu siekiama nustatyti atskiros srities politikos formuotojo dvasinių resursų reikšmingumą. Rezultatai parodė, kad didžiausią reikšmę tiriamojo dvasinei sveikatai turi vertybės, šeimos aplinka, fizinė sveikata, lyderystė, galia ir krizių valdymas. Taip pat faktoriai, susiję su visuomene ir jos elgsenos nenusipėjamumu (minios psichologija). Sveikai dvasinei tiriamojo būsenai įtaką daro visuomenės reakcija, po to sekantys veiksmai. Nuolat besimokančios visuomenės kontekste, tobulinimasis atlieka reikšmingą vaidmenį individo sveikatos dvasinių resursų kokybiniam augimui ir savirealizacijai.

Išvados. Tyrimas parodė, kad politikos formuotojo dvasinės sveikatos resursai priklauso nuo faktorių, kuriuos galima sugrupuoti į tris lygmenis. Pirmasis susijęs su pačiu individu: vertybės, gyvenimo tikslai, fizinė sveikata, profesinė kompetencija, šeimos aplinka. Antrasis susijęs su darbine aplinka: lyderystė, kolektyvas, galios, krizės ir barjerai. Trečiasis su visuomene ir jos įtaka individui elgsenai, savirealizacijai, tobulėjimui. Visi faktoriai tarpusavyje susiję. Norint identifikuoti vieną ar keletą faktorių, kurie daro didžiausią įtaką sveikatos dvasiniams resursams, reikėtų atlikti išsamesnius tyrimus, pasirenkant platesnę tyrimo imtį. Tačiau iš atvejo analizės galima daryti prielaidą, kad visuomenė (minia) geba daryti įtaką atskiros srities politikos formuotojo elgsenai, fizinei sveikatai, sprendimų priėmimui, krizių valdymui, komunikacijai bei tobulėjimui.

Reikšminiai žodžiai: žmogaus dvasiniai sveikatos resursai, lyderystė, visuomenė (minia), tobulėjimas, minios psichologija.

Literatūra:

Bagdonavičius V. 1987. Filosofiniai Vydūno humanizmo pagrindai. Monografija. Vilnius: Mintis,

ISBN 9986-523-00-1.

Le Bon G. 2011. Minios psichologija. Vilnius: Vaga, ISBN 978-5-415-02200-7.

Pruskus, V. 2012. Politikų dalyvavimo pramogų renginiuose fenomenas, Vilnius: Logos,

ISSN 0868-7692.Nr.70.

ŽMOGAUS SVEIKATOS DVASINIAI ŠALTINIAI

dr. Vilimantas Zablockis

KU lektorius, Lietuvos menų ir mokslo asociacija „Vydūno šviesa“ Tarybos pirmininkas

Santrauka

Siekti dvasinio gyvenimo – visiškai natūralu. Žmonės yra dvasinės sielos, tad materialioje aplinkoje negali būti laimingi. Dabar tiek daug žmonių dirba dėl mokslo ir ekonomikos pažangos, tačiau laimės jie neranda, nes tai nėra tikrasis gyvenimo tikslas. Šiuolaikinėse medicinos personalo ruošimo įstaigose moko: norint išgydyti ligonį, reikia surasti ligos priežastį ir pašalinti ją. Tačiau oficialioji medicina jų tiesiog nežino. Ji jų ieško. Be to jau seniai. Tačiau dar neatrado. Tiesiog paradoksas. Iš vienos pusės, kad išgydyti ligonį, turime žinoti ligos atsiradimo priežastis ir pašalinti jas, o iš kitos pusės – tos priežastys medicinai nežinomos. Vadinasi, oficialioji medicina nepašalina ligos. Ji tiesiog palengvina ligonio kančias.

Tikslas - Įrodyti, kad turime kurti visuomenę, puoselėjančią pagarbą asmeninėms žmogaus teisėms ir orumui, skatinančią ugdyti asmeninę stiprybę, dorą, pasitikėjimą savimi ir kartu siūlančią atrasti gilesnį ryšį su mus supančiu dvasiniu pasauliu.

Metodika. Pasaulyje žinomo išėjimo iš kūno reiškinio kaip OBE (angl. Out-of-Body Experience) pateikimas, pagal Robertą A. Monroe, Monroe Instituto įkūrėją JAV.

Rezultatai. Autoriaus mąstymas ir tyrimai rėmėsi Vakarų civilizacijos tradicijomis. Todėl norėdamas kuo daugiau surinkti informacijos ir nuodugniai ištirti šį keistą bei Nepažintą reiškinį, savo verslo bendrovėje įkūrė mokslinių tyrimų padalinį, kuris vėliau virto Monroe Institutu. Tikslas buvo Nepažinimą paversti Pažinimu, tai reiškė, kad reikėjo įsisavinti ir išmokti kontroliuoti išėjimo iš kūno gebėjimą. Šiuolaikiniu požiūriu OBE yra sąmonės būseną, kuomet žmogus suvokia save kaip atskirą ir atsiskyrusį nuo fizinio kūno. Tai gali būti keliolikos centimetrų ar už tūkstančių kilometrų atitolusį atstumą. Žmogus šioje būsenoje geba mąstyti, veikti ir suvokti lygiai taip pat kaip ir įprastiniame fiziniame būvyje. Kontroliuojamas išėjimas iš kūno yra bene veiksmingiausias būdas, kuris atsiveriančius patyrimus veda į Kitokį Suvokimą. Pirmasis ir tikriausiai svarbiausias patyrimas - tai suvokimas, jog žmogus egzistuoja ir po fizinės mirties.

Išvados. 1. Viena iš didžiausių kliūčių, trukdančių įvaldyti išėjimo iš kūno procesą, yra baimė – baimė mirties bei to kas nežinoma. 2. OBE būsenoje žmogus pamato save tokį, koks iš tiesų yra. Pasąmonė, besislepianči už daugybės savitvardos sluoksnių, pranyksta. 3. Žmogus yra įsitikinęs, kad bet koks tokios jo veiklos paviešinimas pakenktų kaip patikimo verslo partnerio ir intelekto reputacijai.

Reikšminiai žodžiai: dvasinis šaltinis, intelektas, dvasinis gyvenimas, oficialioji medicina, būseną, pasąmonė, siela.

Literatūra:

Robert A. Monroe „Ultimate Journey“ 1994 m. Broadway Books

Dalai Lama „Nerimastingas pasaulis“ 2013 m. Alma Littera

Valerij Sinelnikov „Aš - savo minčių ir darbų valdovas“ 2014 m. Baltos gulbės

MEDITACIJOS ĮTAKA ŽMOGAUS ENERGINIŲ CENTRŲ ČAKRŲ BŪKLEI

Artūras Dabkevičius

VšĮ „Žmogaus kvantinių laukų tyrimai“

Santrauka

Rytų šalių filosofinių idėjų studijavimas ir dvasinių užsiėmimų praktikavimas tampa neatsiejama vakariečių gyvenimo dalimi. „Čakrų“ (iš sen. sanskr. „ratas“) energinės praktikos bei meditacijos dažnai naudojamos įvairių būrelių ir judėjimų: sveikuolių, psichologų, ezoterikų, dvasinių praktikų, kovos menų, jogų ir kitų atstovų. Tačiau tik XXI a. atsirado technologijos, gebančios objektyviai įvertinti įvairių terapijų, jogos, meditacijos poveikį atskirų čakrų energinei būklei, o taip pat bendrai žmogaus psichofiziologinei būsenai.

Tikslas – bioelektrografijos metodo pagalba atlikti čakrų būklės analizę meditacijos metu.

Metodika. Atliktas tyrimas, naudojant skaitmeninės bioelektrografijos metodą su specializuota kompiuterine programa „GDV Chakra“, kurios darbo algoritmas sukurtas pagal vedinį „Marma Vidja“ traktatą. Čakros per energinius „nadi“ kanalus yra susiję su visais žmogaus organizmo organais ir sistemomis. Energiniai kanalai turi savo projekcijas žmogaus rankų pirštuose, todėl bioelektrografijos metodo pagalba galima objektyviai tirti čakrų energinę būklę. Programa „GDV Chakra“ apskaičiuoja, grafiniu ir lentelių pavidalu pateikia šiuos parametrus: energinį kiekvienos čakros aktyvumo lygį ir einamuosius psichologinius žmogaus prioritetus. Buvo tirta 38 žmonių grupė (amžius – 22-60 m., vidurkis – 38.1 m.). Kontrolinėje grupėje buvo 20 žmonių (amžius – 31-55 m., vidurkis – 43 m.). Darbinė grupė atliko 40 min. vedamą koncentracinę meditaciją su kvėpavimo pratimais ir specialių čakrų mantrų giedojimu. Atliekant statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių analizę, naudotas Mann-Whitney kriterijus. Tyrimas atliktas, laikantis etinių principų.

Rezultatai. Tyrimo metu buvo tirtas meditacijos poveikis energinių centrų čakrų veiklai bei bendrai žmogaus psichofiziologinei būklei. Rezultatai parodė, kad meditacija daro statistiškai reikšmingą poveikį bioelektrografijos būdu gautiems duomenims. Po meditacijos darbinėje grupėje energinių centrų čakrų aktyvumo lygis labiausiai didėjo Anahata, Ajna ir Sahasrara čakrose. Analizuojant gautus duomenis, taip pat nustatyti reikšmingi čakrų aktyvumo lygio pokyčiai po meditacijos pagal lytį ir meditacinę patirtį. Tyrimas parodė, kad naudojant bioelektrografijos metodą, galima aptikti statistiškai reikšmingus skirtumus tarp kontrolinės ir darbinės grupių, kai ši atlieka meditacinę praktiką.

Išvados. Tyrimas parodė, kad skaitmeninės bioelektrografijos metodo pagalba galima objektyviai įvertinti čakrų integralinius parametrus: aktyvumą bei žmogaus psichologinius prioritetus. Iš šių duomenų galima spręsti apie bendrą energinę žmogaus būklę, o taip pat apie atskirų čakrų būklę. Po meditacijos čakrų aktyvumo lygis labiausiai didėjo Anahata, Ajna ir Sahasrara čakrose.

Reikšminiai žodžiai: energiniai centrai, čakros, meditacija, bioelektrografija.

Literatūra

- Dabkevičius A. 2016. Žmogaus energinio lauko diagnostika. *Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno ke-liu*: tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. p. 216. ISBN 978-9955-18-890-2.
- Korotkov K. 2011. *Electrophotonic Analysis in Humans and Nature*. St. Petersburg University, Russia. 232 p. ISBN 978-5-91014-022-0.
- Shiva K.K., Srinivasan T.M., Guru D., VenkataG.P., Nagendra H.R. 2016. *Electro-photonic imaging for detecting an intervention (meditation)*. Int J Current Medical and Pharmaceutical Research. Vol. 2, Issue, 9, pp. 636-640. ISSN: 2395-6429.

GYDŪNAS IR GYDYTOJAS. SĄLYČIO TAŠKŲ BEIEŠKANT

Gintaras Mikšiūnas

Nepriklausomas žurnalistas, Lietuvos ezoterikų konfederacijos narys, bioenergetikas, internetinio žurnalo Kvantinėmagija.lt autorius

Santrauka

Visos problemos, kodėl nesusišneka tradicinė ir netradicinė medicina, susijusios su sąvoka „Žmogus“. Dažnai diskusijose viešojo erdvėje šis klausimas apeinamas, lyg būtų viskas savaime suprantama. Neatsakius į klausimą, kas yra žmogus ir kas yra gyvybė, tolesnės vaisingos diskusijos neįmanomos. Jeigu remsimės viešais šaltiniais, tai žmogaus apibrėžimas yra visose enciklopedijose, vadovėliuose ir žodynuose beveik toks pat: "Žmogus (lot. Homo sapiens) – dvikojis primatas, priklausantis hominidų šeimai ir žinduolių klasei". (Visuotinė lietuvių enciklopedija, t. 7, Vilnius, 2005, p. 635, <https://lt.wikipedia.org/wiki/%C5%BDmogus>). Apie dievišką žmogaus kilmę, čia nėra nė menkiausias užuominos.

Dėl požiūrių skirtumų vyksta esminiai nesutarimai tarp gydūnų ir gydytojų, netradicinės ir tradicinės medicinos atstovų. Pabersiu druskos ir į praktikuojančių katalikų daržą: Kaip galima tarti "Tikėjimo išpažinimą", kuriame parašyta "Tikiu į Dievą, Visagalį, Dangaus ir Žemės, regimosios ir neregimosios Visatos Kūrėją...", o tuo pačiu metu į pasaulį žiūrėti tik kaip į matomą mechaniką o į žmogų, kaip į kalbantį primatą?

Ezoterikų tarpe tokių dviprasmybių nekyla. Mes, alternatyvininkai, kalbame apie gyvybę, neišskirdami individo nuo matomos ir nematomos visumos. Pagal šį požiūrį, viskas yra gyva. O vadintinas dvasiniu/biologiniu procesu, arba keliu, kuriame fizinis apvalkalas yra tik viena iš sielos raidos stadijų. Jo būklė priklauso nuo konkrečios sielos pasirinkto kelio esamos aplinkos kontekste. Liga vadinama pagalba žmogui, jei kelias nėra tiesus. Pagal kitokį, ezoterinį požiūrį, žmogus turi ne vieną kūną. Visų jų fizika skiriasi. Žmogaus kūnai, tame tarpe ir fizinis apvalkalas yra ir banga (tendencija), ir lokalus objektas, esantis mums suvokiamoje laiko ir erdvės vientisybėje. Subtilieji žmogaus kūnai nuo fizinio apvalkalo skiriasi tuo, jog pirmieji yra labiau kvantinės prigimties, jie neturi mums įprastų laiko ir erdvės parametrų, todėl suvokiami intuityviai, per individualius ir/ar bendrus, atskirų dvasinių tradicijų naudojamus simbolius-modelius, tokius kaip aura, čakros, gyvybinės medis, energijos, kanalai ir t.t. Todėl – plika akimi ir prietaisais nematomi. Geriausias subtiliųjų kūnų diagnostikos prietaisas - tam darbui pasirošęs žmogus ir geresnio kol kas žmonija neišrado. Remiantis alternatyviu požiūriu, dvasinis gydovas negydo fizinio kūno, kaip tai daro tradicinė medicina! Tai svarbu! Tai, be kita ko, draudžia ir įstatymai. Alternatyvi medicina turi kitas užduotis. Gydūnai būdami besąlyginės meilės kanalais, prisiliečia prie subtiliųjų kūnų ir juos, pacientui sutikus, vertina bei keičia. To daryti niekas nedraudžia. Nes valstybė ir klasikinė medicina to įrodyti remiantis įprastu mums moksliniu metodu kol kas negali. Vadinasi - nepripažįsta. Todėl mes gydome tai, ko iš esmės sekuliarios valstybės požiūriu, neegzistuoja, bet žinome, jog tai realu. Ir tai nepriekaištingai veikia.

Mūsų požiūriu, viską gydanti meilė, nėra paslauga ar produktas. Meilės neįmanoma licencijuoti. Todėl gydūnas tradicine prasme nėra verslininkas. Dažnai daroma lemtinga klaida vertinant gydovų ir gydytojų darbą kaip panašaus pobūdžio komercines paslaugas, kurios tarpusavyje kažkaip konkuruoja. Iš tikrųjų jokios konkurencijos negali būti. Kiekvienas atlieka savo funkciją. Tik būtina atrasti bendrą kalbą, nežeminant ir neneigiant vieni kitų vertybinių pamatų bei įsitikinimų.

Ieškant gydūno ir gydytojo darbo sinergijos (to labiausiai mūsų visuomenei šiandien reikia), pirmiausia būtina abejoms pusėms išeiti iš užburto rato. Pranešime pamėginsime įvardinti kokie gali būti pirmieji žingsniai šia kryptimi. Kas gali būti tarp mūsų bendra? Meilė ir pagalba žmogui galėtų tai, ką abi pusės supranta vienodai. Tai - geriausias ir tobuliausias vaistas, darantis esminį poveikį gyvybės procesams. Tuo tarpu liga šiuo požiūriu traktuotina kaip prievartinis, skausmingas harmonijos atstatymas, jei žmogus užsispyrusiai nededa pastangų keistis.

TOKSINĖS MEDŽIAGOS SPARTINA SENĖJIMĄ IR DIDINA BIOLOGINĮ AMŽIŲ

Algimantas M. Olšauskas, Aurelija A. Urbonaitė

KUSMF Medicinos edukacijos katedra (Lietuva) / Vytauto Didžiojo gimnazija (Lietuva)

Santrauka

Remiantis PSO duomenimis, metai iš metų didėja Lietuvos gyventojų sergamumas ir mirtingumas, sparčiai mažėja sveikų vaikų skaičius. Matomai tam įtakos turi ir chemikalais užterštas oras, vanduo bei maistas. Žmogaus organizmas yra savireguliacinė bioenergetinė sistema, kuri pati sugeba puikiai išsaugoti sveiką kūną iki šimto ar daugiau metų. Svarbiausia tam sąlyga, kad iš išorės nebūtų neigiamų įsikišimų. Didelė blogybė, kad sveikai individų egzistencijai trukdo įvairios cheminės medžiagos: pesticidai, metalai, konservantai, antibiotikai, toksinai. Nepaslaptins, kad šiuo metu, visos mūsų planetos šalys kiekvienais metais sunaudoja po kelis milijonus tonų (skaičiuojant veikliąją medžiagą) pesticidų. Pesticidus sudaro: beicai, fungicidai, insekticidai, akaricidai, herbicidai, defoliantai ir kitos cheminės medžiagos. Atitinkamos valstybių tarnybos nustatinėja leistinus pesticidų likučius savo šalių žemės ūkio produkcijoje ir deda pastangas, kad sumažintų cheminių medžiagų patekimą į žmonių maistą ar naminių gyvūnų pašarą. Pastangos ne visada būna vaisingos, nes daugelio žemės ūkio augalų rūšių produkcijoje aptinkami pesticidų likučiai, kurie su maisto produktais patenka ant žmonių stalo ar į gyvūnų pašarą. Šis procesas žinomas kaip nuodingos medžiagos patekimas ir susikaupimas gyvuose organizmuose (M. Diamond).

Rezultatai. Moksliniai tyrimai rodo, kas pesticidai, sunkieji metalai, taip pat antibiotikai, konservantai ar kitos cheminės medžiagos su maistu patekusios į žmogaus organizmą pastebimai pakenkia sveikatai: spartina senėjimo procesus ir didina biologinį amžių. Pesticidai yra biologiškai aktyvios medžiagos, labai toksiškos žmonėms, gyvūnams, augalams, mikroorganizmams (žarnyno mikrofaunai) ir sukelia mutageniškas pasekmes. Vienas iš pesticidų – herbicidas „Rondapas“ savo sudėtyje turi veikliąsias medžiagas – glifosatus. Jie mokslinių tyrimų metu nustatyti beveik visuose augalinės ir gyvulinės kilmės organiniuose produktuose naudojamuose maistui. Glifosatai žmogaus organizme per ilgesnį laiko tarpą palieka ryškius liekamuosius pėdsakus, sukeldamas kepenų, kasos, inkstų, krūties, prostatos ar kitų organų vėžį bei leukemiją (R. Doll).

Sunkusis metalas – grynasis gyvsidabris – randamas pesticiduose, fungiciduose, anglies degimo produktuose, baterijose, termometruose su gyvsidabriu ir kituose cheminiuose produktuose. Popieriaus ir celiuliozės fabrikai, įvairios gamyklos į jūras ir vandenynus išleidžia metilo gyvsidabri, kuris už gryną gyvsidabri yra apie 50 kartų nuodingesnis ir intensyviai kaupiasi vandens gyvūnų, o ypač plėšriųjų žuvų, tokių kaip tunas, kardžuvė ir kt., riebaluose. Gyvsidabris susikaupęs žmogaus organizme, pažeidžia kepenis, inkstus, nervų sistemą, ypač smegenis, šito rezultate pasireiškia apakimas, apkurtimas, ištinka paralyžius. Metilo gyvsidabris labai pavojingas nėščiosioms, kūdikiams ir mažiems vaikams, nes neigiamai veikia besivystančias smegenis, sukelia neurologinius ir elgesio pakitimus, sustiprina širdies ligų riziką. Kadangi žuvis ir kitos vandens gyvybės formos yra svarbios žmogaus mitybai, labai svarbu, kad ant žmonių stalo nepatektų maistas užterštas gyvsidabriu (Medicinos enciklopedija).

Sunkusis metalas – kadmio yra taip pat labai nuodingas cheminis elementas, aptinkamas automobilių, ypač senų, išmetamosiose dujose, tabako dūmuose, fosforinėse trašose, surūdijusiuose vandentiekio vamzdžiuose, kadmio- nikelio baterijose ir kituose gaminiuose. Kadmio patekęs į žmogaus organizmą kaupiasi kepenyse, inkstuose, kauluose, riebaliniame audinyje. Palaiko aukštą kraujo spaudimą ir neretai tampa infarkto ar insulto priežastimi.

Švinas kaip ir kadmio yra labai nuodingas sunkusis metalas, kurio šaltiniai aplinkoje yra pramonės įmonių ir automobilių išmetami dūmai, baterijų gamyklų atliekos, tabakas. Žmogus apsinuodijęs švinu, neretai susergera hipertenzija, depresija, nervingumu. Švinas kenkia smegenims, sukelia protinį atsilikimą ir sunkiai valdomą nervingumą. Neigiamas pasekmes gali sukelti net ir 1 mg švino per dieną, o didesni kiekiai – net mirtį.

Aliuminis, kaip cheminis elementas priskiriamas lengvesiems metalams ir yra plačiai naudojamas pramonėje ir buityje. Aluminio indai rūgščioje terpėje lėtai tirpsta, tad nedideli kiekiai šio elemento patenka į ruošiamą maistą. Nedideli aluminio kiekiai randami valgomojoje sodoje, akmens druskoje, dirvožemyje, kai kuriuose kosmetinėse priemonėse ar kt. Aliuminis patekęs į žmogaus organizmą trikdo kalcio – fosforo pusiausvyrą bei ženkliai sumažina tiamino kiekį. Aluminio druskos turi savybę kauptis smegenyse ir bloginti atmintį, aštrinti silpnaprotystę bei spartinti Alzheimerio ligos eigą. Nustatyta, kad sveikatai kenkia ir kai kurie kiti cheminiai elementai: arsenas, baris, chromas, varis, fluoras, chloras, manganas. Didesni nei leidžiama kiekiai, patekę į žmogaus organizmą, jį alina, silpnina imuninę sistemą.

Konservantai yra cheminiai priedai kurie dedami į gyvulinės ir augalinės kilmės produktus, kad sustabdytų grybelių, bakterijų ir virusų dauginimąsi. Šiais laikais konservantai dedami beveik į visus maisto produktus: mėsą, pieno produktus, gaiviuosius gėrimus, uogienes, alų, vyną ir daugelį kitų gaminių. Maistas su konservantais nuodija žmogaus žarnyno mikroflorą, stabdo jos veiklą ir dauginimąsi, todėl sukelia daugelį negalavimų, tokius kaip vidurių užkietėjimą, imuninės sistemos susilpnėjimą ir kitus negalavimus, privedančius prie piktybinių auglių formavimąsi.

Benzoinė rūgštis yra bene dažniausiai vartojamas cheminis maisto konservantas, kurio paskirtis – pratęsti maisto produktų vartojimo laikotarpį, apsaugant nuo bakterijų ir kitų mikroorganizmų dauginimosi. Benzoinė rūgštis į produktą dedama gamybos eigoje ir randama gaiviuosiuose gėrimuose, vaisių sultyse, aluje, marinuotose daržovėse, padažuose bei kitame ilgesniam vartojimui skirtame maiste. Minėtas cheminis maisto priedas gali sukelti alergiją, astmą, pilvo skausmus, viduriavimą, neretai ir burnos gleivinės ar odos bėrimus.

Nitritai dažniausiai aptinkami gyvulinės ir augalinės kilmės maisto produktuose. Šiais chemikalais apdorojama kiauliena, jautiena, avienu, paukštiena ar kitokių gyvūnų mėsa. Nitritai dedami į dešras, skilandžius, kitus mėsos produktus, kad sustabdytų mikroorganizmų dauginimąsi ir taip užkirstų kelią produkto gadinimui. Be to nitritai padeda produktui išlaikyti raudoną spalvą. Nitritai patekę į virškinimo traktą slopina žarnyno mikrofloros veiklą bei stabdo kai kurių vitaminų sintezę. Dėl šių priešasčių blogėja gliukozės įsisavinimo procesas, baltymų panaudojimas, todėl blogėja savijauta, odos struktūra ir plaukų stiprumas (A. Samsol). Nitritai į mėsos ir žuvies gaminius dedami tam, kad prailgintų produktų vartojimo laiką bei sustabdytų mikroorganizmų dauginimosi procesą. Dėl šios priešasties šis cheminis maisto priedas aptinkamas visuose perdirbtuose mėsos ir žuvies produktuose – virtuose, konservuotuose, rūkytuose ar kitaip apdorotuose (džiovinuose, vytintuose). Nitritai patekę į virškinimo traktą ženkliai sulėtina žarnyno mikrofloros dauginimosi procesą ir ląstelienos skaidymą, o kartu ir peristaltiką. Pastarieji moksliniai tyrimai tvirtina, kad žmogaus organizme žymiai sulėtėja ir glutamino sintezė, o tai skatina organizmo senėjimą ir biologinio amžiaus didėjimą. Mokslas taip pat įrodė, kad nitritai organizme reaguoja su baltymais, todėl formuojasi nitrozoaminai, kurie sukelia ląstelių vėžėjimo bei piktybinių auglių formavimosi procesus (M. Sharon).

Sulfritai yra dažni džiovintų vaisių ir daržovių cheminiai priedai. Jų yra razinose, slyvose, abrikosuose, imbieruose, žemės riešutuose, pomidoruose, vyne bei daugelyje kitų augalinės kilmės maisto produktų. Sulfritų paskirtis – prailginti gaminių vartojimo laiką ir apsaugoti nuo bakterijų ir kitų mikroorganizmų neigiamo poveikio, taip pat sustabdyti dauginimosi procesą. Sulfritai su maisto produktais ar vynu patekę į žmogaus žarnyną stabdo mikrofloros veiklą bei dauginimąsi. Šie veiksniai sparčiai silpnina žmogaus imuninę sistemą ir atveria kelią įvairioms infekcinėms ligoms, taip pat ir vėžiui. Stebėjimai rodo, kad sulfritai jauniems žmonėms neretai sukelia alergiją.

Antibiotikai yra pripažįstami kaip stiprūs vaistai, kurie naikina tiek patogenines, infekcines ligas sukeliančius, tiek ir naudingąsias žarnyno bakterijas, reikalingas virškinimui ir maisto pasisavinimui. Antibiotikai naudojami ne tik žmonių ir naminių gyvūnų gydymui, bet ir dedami į gyvūnų pašarus, siekiant sumažinti infekcijų protrūkį, taip pat į maisto produktus, norint prailginti jų vartojimo terminą. Dėl neatsakingo naudojimo daugelis mikroorganizmų rūšių ilgainiui tampa atsparios antibiotikams, todėl ateityje garsina infekcinių ligų protrūkiams. Infekcijų traukimui prireiks vis didesnių dozių ar net naujos kartos veiksmingų antibiotikų. Ši problema savo ruožtu sukels neigiamas pasekmes žmonių imunitetui ar net išsaus infekcinių ligų epidemijas (M. Sharon).

Išvados. Pasaulinė sveikatos organizacija prognozuoja, kad Lietuvos Respublikoje per 2015 – 2039 m. laikotarpį maisto užterštumas cheminėmis medžiagomis tik didės. Todėl po 25 m. nuo vėžinių susirgimų gali mirti iki 75-80% gyventojų per metus. Nenumaldomai didės vaikų sergamumas piktybiniais augliais, apsigimimų skaičius. Išėitis – rinktis sveiką, cheminėmis medžiagomis neužterštą maistą, stiprinti imuninę sistemą.

Reikšminiai žodžiai. Maistas, cheminės medžiagos, ligos, spartus senėjimas.

Literatūra:

- Diamond H. ir M. 1985. Fit for life. New York. Warner Books, Inc. 316 p. ISBN 0-446-30015-2.
- Doll R. 1999. Nature and nurture in the control of cancer. European Journal of Cancer, Vol. 35. No. 1. 16-23 p. PII: S0959-8049(98)00348-7.
- Medicinos enciklopedija. 1993. 2 tomas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla. 543 p. ISBN 9785899500060.
- Samsol A. 2010. Alliance for Natural Health. Proceeding matereals.
- Sharon M. 1998. Nutrients A - Z. Chicago: Prion Books Limited London. 344 p. ISBN-10: 1853755265

UNIVERSITETINIO JAUNIMO ALKOHOLIO VARTOJIMAS IR JO RYŠYS SU GYVENIMO BŪDU

*Prof. dr. Liudmila Rupšienė, prof. dr. Ingrida Baranauskienė, asist. Regina Saveljeva,
lekt. dr. Aleksandra Batuchina*
Klaipėdos universitetas

Santrauka

Įvadas. Legalių alkoholinių gėrimų suvartojimas, tenkantis vienam 15 metų ir vyresniam gyventojui pastaraisiais metais, tendencingai auga (Oficialiosios statistikos portalas, žr. prieigą internete). Nepaisant to, kad yra įvairių tyrimų apie alkoholio vartojimą, universitetinio jaunimo populiacija iki šiol šiuo požiūriu buvo mažai tyrinėjama, tačiau būtent jaunystėje susiformavę įpročiai daro įtaką visam tolimesniam gyvenimui. Nekontriuojamas alkoholinių gėrimų vartojimas jaunesniame amžiuje gali paskatinti dar didesnę vartojimą vėlesniame amžiuje (Bulotaitė, Baltrušaitytė, 2010), kas sukelia aibę įvairių padarinių. Kaip sako Vydūnas, girtaudamas žmogus eina atbulyn ir kelia grėsmę visos tautos išlikimui (<http://www.gyvenimoguru.lt/genialios-mintys/Vydunas/>). Todėl svarbu ieškoti veiksmų, kurie formuoja blogus alkoholio vartojimo įpročius ir padeda dvasiškai atsispirti alkoholio pagundoms. Kaip žinia, daug ką žmogaus gyvenime nulemia gyvenimo būdas, todėl tikslinga tyrinėti alkoholio vartojimo ir gyvenimo būdo sąsajas.

Tikslas – nustatyti universitetinio jaunimo alkoholio vartojimo tendencijas ir jų ryšį su gyvenimo būdu.

Metodika. Tyrimas vyko 2016 metais. Lietuvos universitetų studentų populiacija buvo apribota dieninėmis nuolatinėmis studijomis. Tyrimo imtį sudarė tikimybinis būdu sudaryta 1087 studentų grupė, proporcingai atstovaujanti visus šalies universitetus. Tyrimo imtyje 37 % vaikinių ir 63 % merginų. Respondentų amžiaus vidurkis 21 metai, minimalus amžius 18 metų, maksimalus - 29 metai. Didžiąją daugumą (95 %) sudarė studentai iki 24 metų amžiaus. Apklausoje dalinai naudojamas ESPAD klausimynas (<http://www.espad.org/>). Tyrimo etikos buvo laikomasis visuose tyrimo etapuose.

Rezultatai. Tik 4 % respondentų nurodė, kad jie niekada gyvenime nevartojo alkoholio. Didžioji dauguma respondentų (89 %) nurodė, jog jie vartojo alkoholinius gėrimus per pastaruosius 12 mėnesių iki apklausos. Kiek mažiau respondentų (72 %) nurodė, jog jie vartojo alkoholinius gėrimus per pastarąsias 30 dienų iki apklausos. Didesnė respondentų dalis (56 %) alkoholį vartojo 40 ir daugiau kartų per gyvenimą; 30 % respondentų - 20 ir daugiau kartų per pastaruosius 12 mėnesių iki apklausos, 5,2 % respondentų - 10 ir daugiau kartų per pastarąsias 30 dienų iki apklausos. Nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp alkoholio vartojimo ir įvairių gyvenimo būdo aspektų, tokių kaip: sportavimas, knygų skaitymas, interneto naudojimas, kompiuterinių žaidimų žaidimas, laiko su draugais leidimas, pomėgiai ir kt.

Išvados. Universitetinio jaunimo tarpe alkoholis yra populiarus; yra ryšys tarp jo vartojimo dažnumo/kiekiu su gyvenimo būdu. Dvasingas gyvenimo būdas yra susijęs su didesniu atsparumu alkoholio pagundoms.

Reikšminiai žodžiai: universitetinis jaunimas, alkoholio vartojimas, gyvenimo būdas

Literatūra

Bulotaitė, L., Baltrušaitytė, R. 2010. Studentų alkoholio vartojimo lūkesčiai. *Visuomenės sveikata*, 1 (48), 83-89.

UNIVERSITETINIO JAUNIMO SUSILAIKYMAS NUO NARKOTIKŲ JO PASIŪLOS ATVEJU: RYŠYS SU AMŽIUM, LYTIMI IR GYVENIMO BŪDU

Prof. dr. Liudmila Rupšienė, prof. dr. Ingrida Baranauskienė, asist. Regina Saveljeva,
lekt. dr. Aleksandra Batuchina
Klaipėdos universitetas

Santrauka

Įvadas. Mokslinėje literatūroje (Johnston ir kt., 2013; Wittchen ir kt., 2008) nurodoma, jog aukščiausi rizikos periodai pradėti vartoti įvairias psichiką veikiančias medžiagas (tame tarpe ir narkotikus) yra susiję su augančio žmogaus esminiais gyvenimo pokyčiais. Vienas jų – mokymasis aukštojoje mokykloje, kai jaunuolis susiduria su naujais socialiniais, emociniais ir mokymosi iššūkiais, be to, padidėja prieinamumas prie įvairių psichiką veikiančių medžiagų, jų tiekėjų ir socialinių veiklų, susijusių su pastarųjų vartojimu. Rezistencija narkotikų vartojimui jų pasiūlos atveju yra dvasinės stiprybės, kuria, Vydūno supratimu, reikia nuolat rūpintis, rodiklis. Svarbu tirti universitetinio jaunimo susilaikymo nuo narkotikų jų pasiūlos atveju tendencijas ir ieškoti veiksnių, kurie padeda ugdyti dvasinę stiprybę atsispirti narkotikų pagundai. Kaip žinia, daug ką žmogaus gyvenime nulemia gyvenimo būdas, todėl tikslinga tyrinėti rezistencijos narkotikų vartojimui ir gyvenimo būdo sąsajas.

Tikslas – nustatyti universitetinio jaunimo susilaikymo nuo narkotikų jų pasiūlos atveju tendencijas ir jų ryšį su gyvenimo būdu.

Metodika. Tyrimas vyko 2016 metais. Lietuvos universitetų studentų populiacija buvo apribota dieninėmis nuolatinėmis studijomis. Tyrimo imtį sudarė tikimybinis būdu sudaryta 1087 studentų grupė, proporcingai atstovaujanti visus šalies universitetus. Tyrimo imtyje 37 % vaikinių ir 63 % merginų. Respondentų amžiaus vidurkis 21 metai, minimalus amžius 18 metų, maksimalus - 29 metai. Didžiąją daugumą (95 %) sudarė studentai iki 24 metų amžiaus. Apklausoje dalinai naudojamas ESPAD klausimynas (<http://www.espad.org/>). Atliekant tyrimą visuose etapuose buvo laikomasi įprastų tyrimo etikos principų.

Rezultatai. Kad šalies universitetinis jaunimas turi nemažai galimybių pavartoti kanapes, bet turi pakankamai atsparumo susilaikyti nuo šio narkotiko, galima spręsti iš 68 % respondentų atsakymų, jog jie nepasinaudojo galimybėmis pavartoti kanapes. Dažniau tokių atvejų buvo vaikinams, vyresniems (21-29 metų) studentams. Nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp susilaikymo nuo narkotikų vartojimo jų pasiūlos atveju ir įvairių gyvenimo būdo aspektų, tokių kaip: sportavimas, knygų skaitymas, interneto naudojimas, kompiuterinių žaidimų žaidimas, laiko su draugais leidimas, pomėgiai ir kt.

Išvados. Didžioji dalis Lietuvos universitetinio jaunimo geba atsispirti pagundai ir nevartoti narkotikų jų pasiūlos atvejais; tokia rezistencija yra sąryšyje su gyvenimo būdu. Dvasingas gyvenimo būdas yra susijęs su didesniu atsparumu narkotikų vartojimui jų pasiūlos atvejais.

Reikšminiai žodžiai: universitetinis jaunimas, narkotikų vartojimas, gyvenimo būdas

Literatūra

Johnston, L.D., O'Malley, P.M., Bachman, J.G., Schulenberg, J.E. 2013. *Monitoring the Future National Results on Adolescent Drug Use: Overview of Key Findings*. Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse.

Wittchen, H.-U., Behrendt, S., Höfler, M., Perkonig, A., Lieb, R., Bühringer, G., Beesdo, K. 2008. What are the high risk periods for incident substance use and transitions to abuse and dependence? Implications for early intervention and prevention. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 17 (1), p. 16-29.

SLAUGOS MOKSLAS IR PRAKTIKA: STUDENTŲ PATIRTIS

SLAUGYTOJŲ MIGRACIJĄ LĖMUSIŲ VEIKSNIŲ SĄSAJOS SU PATIRIAMU PASITENKINIMU DARBU

Sandra Laureckytė, lekt. Daiva Narvilienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Tarptautiniu mastu slauga susiduria su įvairiais iššūkiais, tokiais kaip pokyčiai sveikatos priežiūros sistemoje, senstanti slaugytojų karta ir slaugytojų trūkumas. Slaugytojai dažnai išreiškia susirūpinimą savo įgūdžiais praktikuojant kokybišką slaugą dėl personalo trūkumo, netinkamų įgūdžių derinio bei kitų organizacinių pokyčių. Be to, slaugos profesijoje darbo įgūdžiai mažėja senstant. Patyrusių sveikatos specialistų trūkumas gimtosiose šalyse kelia pavojų pacientų saugumui ir sveikatai. Senstanti populiacija ir mažėjantis slaugos darbuotojų skaičius išsivystančiose šalyse traukia slaugytojus iš besivystančių šalių. Šis licencijuotų slaugytojų trūkumas daro įtaką sveikatos priežiūros suteikimui ir neigiamai veikia pacientų sveikatos būklės rezultatus; nepakankamas slaugytojų kiekis yra tiesiogiai susijęs su neigiamais pacientų sveikatos būklės rezultatais ir sumažėjusiu slaugytojų pasitenkinimu darbu. Pasaulinė sveikatos priežiūros darbuotojų migracija ir būtent licencijuotų slaugytojų yra sudėtinga svarstoma problema, kuri reikalauja koordinuotų daugiašalio pasaulinio dėmesio iš etinės, teisinės, politinės ir gyventojų perspektyvų. Kai atsiranda slaugos stoka vietiniuose ar pasauliniuose mastuose ir nėra imamasi priemonių tam sustabdyti, tai gali priversti prie sveikatos priežiūros žlugimo.

Tikslas – išanalizuoti slaugytojų migraciją lėmusių veiksnių sąsajas su patiriamu pasitenkinimu darbu.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, internetinėje erdvėje. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (SPSS 24 for Windows, MS Excel 2016). Tyrimo imtis – 82 respondentų. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Nagrinėjant slaugytojų migracijos ryšį su patiriamu pasitenkinimu darbu nustatyta, kad slaugytojai migravo nes norėjo turėti geresnę finansinę padėtį. Slaugytojai nurodė, kad daugiausiai pasitenkinimo darbu suteikia jausmas, kad tavo darbas yra svarbus.

Išvados. Tyrimo metu išryškėjo, kad svarbiausi veiksniai paskatinę slaugytojus migruoti, buvo socialinės garantijos ir pripažinimas, patrauklus atlyginimas, darbo klimatas, bendravimas su kolegomis. Lietuvoje slaugytojus pasilikti skatina pasitenkinimas darbu, turimos galimybės mokytis ir tobulėti kaip specialistui, žinojimas, kad rūpi kolegoms kaip žmogus bei visų reikalingiausių, naujausių priemonių ir įrangos turėjimas darbui atlikti.

Reikšminiai žodžiai: slaugytojų migracija, veiksniai lemiantys migraciją, patiriamas pasitenkinimas darbu.

Literatūra:

- Čalko, T., Vaškelytė, A., Zagurskienė, D. 2013. Slaugytojų darbo motyvacijos ir pasitenkinimo darbu sąsajos. *Sauga. Mokslas ir praktika*, 6(198), 7–9.
- Dywilim, S., Bonner, A. ir O'Brien, L. 2013. *Why do nurses migrate? – a review of recent literature. Journal of Nursing Management*, 21, 511-520.
- Elliott, E. C. ir Walden, M. 2013. Development of the transformational advanced professional practice model. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*. doi: 10.1002/2327-6924.12171.
- Yang, J., Liu, Y., Zhu, L. 2013. Impact of empowerment on professional practice environments and organizational commitment among nurses: A structural equation approach. *International Journal of Nursing Practice*, 19, 44-55.

PACIENTŲ PATIRIAMAS NERIMAS PRIEŠOPERACINIU LAIKOTARPIU

Toma Blaževičiūtė, lekt. Lina Gedrimė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Nerimo būsena pakankamai dažna kasdieniniame gyvenime, tai ypač aktualu, kai patiriamos krizinės situacijos. Viena iš krizinių situacijų yra operacija. Priešoperaciniu laikotarpiu svarbu holistinis požiūris į pacientą, kuriame akcentuojama ne tik fiziologinių, bet ir psichosocialinių poreikių kitimas. Lietuvoje atlikta mokslinių tyrimų, kuriuose nerimas nagrinėjamas kaip psichinės sveikatos objektas. Tačiau nėra pakankamai atlikta tyrimų, leidžiančių nerimą vertinti priešoperaciniu laikotarpiu.

Tikslas - išanalizuoti pacientų patiriamą nerimą priešoperaciniu laikotarpiu.

Metodai. Kiekybinis tyrimas atliktas 2016 m. balandžio/gegužės mėn. Duomenų rinkimui naudota anкета. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (SPSS 17 for Windows, MS Excel 2016). Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Priešoperaciniu laikotarpiu nerimą jautė daugiau negu pusė respondentų. Daugiau moterų negu vyrų jautė priešoperacinį nerimą. Respondentų metų vidurkis – 49 metai. Dauguma respondentų, kurie jautė priešoperacinį nerimą buvo nuo 30 – 49 m. ir nuo 50 – 75 m. Aukštąjį universitetinį ir vidurinį išsilavinimą, turinčių respondentų skaičius, kurie jautė nerimą buvo vienodas. Lyginant keturias grupes pagal šeimines padėtis, vedusių/ištekėjusių respondentų jaučiančių nerimą skaičius didesnis negu nevedusių/netekėjusių, gyvenančių kartu nesusituokus ar išsiskyrusių asmenų. Dauguma respondentų, kurių gyvenamoji vieta – kaimas, jautė didesnę nerimą priešoperaciniu laikotarpiu.

Išvados. Lytis, amžius, išsilavinimas, šeiminių padėtis, gyvenamoji vieta turėjo įtakos priešoperacinio nerimo atsiradimui.

Raktiniai žodžiai: nerimas, operacija, chirurginė ir operacinė slauga, priešoperacinis laikotarpis.

Literatūra:

- Fabijanskienė A., Jaruševičienė L., Valius L. 2012. Priešoperacinio nerimo mažinimas: sisteminė literatūros analizė. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, Nr. 9 (16), p. 618 – 624.
- Piščalkienė V. 2010. Perioperaciniu laikotarpiu patiriamas nerimas ir jo mažinimas sociodemografinių grupių atžvilgiu. Sveikatos mokslai, Nr. 6, p. 3735 – 3741.
- Piščalkienė V. 2011. Perioperacinio skausmo ypatumai pagal operacijos pobūdį bei sociodemografinių pacientų grupių charakteristikas. Sveikatos mokslai, Nr.5 (21), p. 152 – 157.
- Piščalkienė V., Stasiūnaitienė E. 2014. Priešoperacinio nerimo raiška ir jo mažinimo galimybės. Sveikatos mokslai, Nr. 6 (24), p. 166 – 171.
- Nigussie S., Belachew T., Wolancho W. 2014. Predictors of preoperative anxiety among surgical patients in Jimma University Specialized Teaching Hospital, South Western Ethiopia. BMC, Nr. 14 (67), p. 1 – 10.

BENDRUOMENĖS SLAUGYTOJO EDUKACINIO VAIDMENS, VYKDANT ANKSTYVAJĄ GIMDOS KAKLELIO VĖŽIO PREVENCIJOS PROGRAMĄ, ANALIZĖ

Rūta Skrodenytė, lekt. Irina Zelenienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Viena pagrindinių sergamumo gimdos kaklelio vėžiu didėjimo priežasčių yra sumažėjęs profilaktinių citologinių gimdos kaklelio tyrimų skaičius ir nepakankamas ankstyvosios stadijos gimdos kaklelio ligų gydymas. Svarbi šios sunkios ligos profilaktikai yra ir moterų savirūpa: savo sveikata moterys turėtų rūpintis pačios, pasinaudodamos gydytojo ginekologo ar šeimos gydytojo ir bendruomenės slaugytojo patarimais apie sveiką gyvenimą (aktyvų gyvenimo būdą, mitybos ypatumus, svorio kontrolę, žalingų įpročių ir aplinkos neigiamų faktorių vengimą). Prognozės nėra optimistinės, todėl mokslininkams tenka didelis uždavinys kurti naujus pažangius gydymo metodus, o ant bendruomenės slaugytojų pečių krenta didžiulis profilaktinis ir švietėjiškas darbas.

Tikslas – išanalizuoti bendruomenės slaugytojo edukacinį vaidmenį gimdos kaklelio vėžio prevencijos programoje.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant uždaro tipo klausimyną. Gauti tyrimo rezultatai apdoroti „Microsoft Office Excel 2010“ programa. Tyrimo imtis - 62 respondentai. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Vykdamas gimdos kaklelio vėžio prevencijos programą bendruomenės slaugytojo edukacinė veikla yra viena svarbiausių sąlygų siekiant geresnių rezultatų ankstyvojoje ligos diagnostikoje. Pagal gautus tyrimo rezultatus nustatyta, kad dauguma bendruomenės slaugytojų visiškai sutinka, kad edukacinė veikla turi didelę įtaką gimdos kaklelio vėžio prevencijos programos efektyvumui. Analizuojant bendruomenės slaugytojo edukacinį vaidmenį nustatyta, kad pagrindinis bendruomenės slaugytojo vaidmuo yra sveikatos mokytojo ir patarėjo. Rezultatai parodė, kad bendruomenės slaugytojai informuoja moteris apie papildomus tyrimus, rekomenduoja pasiskiepyti nuo žmogaus papilomos viruso, reguliariai lankytis pas gydytoją ginekologą ar šeimos gydytoją.

Išvados. Pagrindinis bendruomenės slaugytojo edukacinis vaidmuo vykdamas gimdos kaklelio vėžio prevencijos programą yra sveikatos mokytojo ir patarėjo. Bendruomenės slaugytojo edukacinė veikla yra pakankamai išplėtotą, jų teikiamos paslaugos ir sveikatos mokymas duoda rezultatų vykdamas gimdos kaklelio vėžio prevencijos programą, nustatoma daugiau neišplitusio vėžio ankstyvųjų stadijų. Todėl svarbu paminėti, kad savo praktinėje veikloje bendruomenės slaugytojai skatina moteris veikti savarankiškai ir būti atsakingoms už savo sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą.

Reikšminiai žodžiai: bendruomenės slaugytojas, gimdos kaklelio vėžys, edukacinis vaidmuo, prevencijos programa.

Literatūra:

Crosbie EJ, Einstein MH, Franceschi S, Kitchener HC. 2013. Human papillomavirus and cervical cancer. *Lancet*. 382(9895):889-3.

Kliučinskas M., Rudaitis V., Usonis V., Vaitkienė D., Bulotienė G. 2009. Krūties ir gimdos kaklelio onkologinių ligų prevencijos, ankstyvos diagnostikos ir kokybiško gydymo modelis. Vilnius.

AKUŠERIJOS STUDIJŲ PROGRAMOS STUDENTŲ IR JŲ PRAKTIKOS MOKYTOJŲ TARPUSAVIO SANTYKIAI KLINIKINIO MOKYMOSI METU

Rosita Kontrimaitė, prof. dr. Olga Riklikienė

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto, Slaugos fakulteto, Slaugos ir rūpybos katedra

Santrauka

Akušerijos specialistų ruošimas Lietuvoje vyksta dviejose institucijose: Lietuvos sveikatos mokslų universitete ir Kauno kolegijoje. Pagrindinis akušerių rengimo tikslas - paruošti studentus profesiniam gyvenimui, išugdant savybes ir įgūdžius, reikalingus norint tapti savo darbą gerai išmanančiu profesionalu. Šiam būsimų akušerių rengimo tikslui pasiekti svarbus yra klinikinis mokymas(is). Vienas svarbiausių teigiamos klinikinio mokymo(si) aplinkos aspektų yra santykių tarp mokytojo ir globotinio užmezgimas.

Tikslas - išnagrinėti akušerijos studijų programos studentų ir jų praktikos mokytojų tarpusavio santykius klinikinio mokymo(si) metu.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, taikant apklausos metodą. Naudota standartizuota anoniminė anketa „Klinikinės mokymosi aplinkos skalė“. Anketa sudarė 43 klausimai, iš kurių 8 klausimais vertinta akušerijos studentų ir jų praktikos mokytojų santykiai. Tyrimas atliktas Lietuvos sveikatos mokslų universitete ir Kauno kolegijoje 2016 m. birželio – spalio mėn. Tyrime dalyvavo: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto bakalauro dieninių studijų akušerijos programos 1-4 kurso bei Kauno kolegijos akušerijos programos 1-3 kurso studentai (N=125). Atsako dažnis - 100 proc.

Rezultatai. Vertinant akušerijos studentų ir jų praktikos mokytojų tarpusavio santykius nustatyta, kad šios grupės teiginių įverčių vidurkis buvo 3,96 balo iš 5. Sugrupavus duomenis apie studentų amžių į dvi grupes paaiškėjo, kad 22 metų bei vyresni studentai savo santykius su praktikos mokytoju vertino geriau nei jaunesni jų kolegijos (atitinkamai, vertinimo vidurkiai – 4,22 ir 3,87 balo, $p < 0,05$). Pastebėta, kad studentų ir praktikos mokytojų santykių vertinimas reikšmingai skyrėsi, atsižvelgiant į skyrių, kuriame akušerijos studentas atliko praktiką. Geriausiai savo santykius su praktikos mokytoju vertino studentai, kurie praktiką atliko chirurgijos skyriuje (vidurkis - 4,55 balo), palyginus su kituose skyriuose praktiką atlikusiais studentais ($p < 0,05$). Susitikimai su teorijos dėstytoju arba praktikos vadovu praktikos metu (1-2 kartus) yra svarbūs, nes tie studentai, kurie turėjo tokius susitikimus, savo santykius su praktikos mokytoju vertino geriau, lyginant su tais studentais, kurie su praktikos vadovu ar teorijos dėstytoju nebuvo susitikę nei karto ($p < 0,05$). Prasčiau siai savo santykius su praktikos mokytoju įvertino tie studentai, kurie per visą praktikos laikotarpį neturėjo galimybės bendrauti su savo praktikos vadovu internetu (vidurkis - 3,92 balo).

Išvados. Akušerijos studijų programos studentai teigiamai vertino savo santykius su praktikos mokytojais klinikinio mokymo(si) metu. Šių santykių vertinimas buvo susijęs su studentų amžiumi, studijų kursu, praktikos vadovo dalyvavimu ir ryšio palaikymu internetu.

Reikšminiai žodžiai: akušeriai, studentai, praktinis mokymas, santykiai, mentorius.

Literatūra:

- Al-Hamdan Z., Fowler J., Bawad H., Norrie P. et al. 2014. Student Nurses' Perceptions of a Good Mentor: A Questionnaire Survey of Student Nurses in the UK, USA and Jordan. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4 (3), 248 – 256.
- McCloughen, A., O'Brien, L., Jackson, D. 2009. Esteemed connection: Creating a mentoring relationship for nurse leadership. *Nursing Inquiry*, 16: 326-336.
- Sajienė L. Studentų praktikos vadovas, 2011. VDU leidykla.

AKUŠERIJOS STUDENTŲ PROFESINIO IDENTITETO VERTINIMAS

Monika Murnikova, doc. dr. Aurelija Blaževičienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Slaugos fakultetas, Slaugos ir rūpybos katedra

Santrauka

Teorinių ir praktinių studijų metu formuojasi asmens profesinis identitetas. Veiksniai ir sąlygos susijusios su profesiniu identitetu lemia studentų motyvacijos lygi studijų metu. Ypač svarbi akušerių profesinė motyvacija siekiant išlaikyti specialistus akušerijos profesijoje. Studentai, rinkdamiesi profesiją, pirmiausiai turi suvokti savo asmenybės santykį su pasirinktos profesijos objektu.

Tikslas – įvertinti akušerijos studentų profesinį identitetą jų pačių požiūriu.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant profesinio identiteto išreikštumo skalę. Tyrime dalyvavo visi LSMU akušerijos programos studentai (atsako dažnis 78,6 proc.). Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (*SPSS 20 for Windows, MS Excel 2011*). Tyrimui atlikti buvo gautas LSMU Bioetikos centro leidimas Nr. BEC-KS(M)-137.

Rezultatai. Tyrimo duomenys atskleidė, kad daugiau nei du trečdaliai respondentų džiaugėsi, kad priklauso akušerių profesijai ir nesigėdija prisipažinti, kad studijuoja akušerijos programoje. Didžioji dalis akušerijos programos studentų tvirtai apsisprendę dirbti akušeriais bei įsivaizduoja save dirbančiais šioje profesijoje ir po 10 metų. Mūsų tyrimo duomenys atskleidė, kad statistiškai reikšmingai dažniau akušerijos programos II kurso studentai lyginant su kitais kursais teigė, kad būti akušeriu ir priklausyti šiai profesijai yra svarbu. Analizavome ar studentai džiaugiasi akušerijos profesijos pasirinkimu. Tyrimo duomenys atskleidė, kad deja, statistiškai reikšmingai dažniau pirmo kurso studentai lyginant su kitų kursų studentais teisindavosi aplinkiniams, kad pasirinko šią profesiją. Tuo tarpu, aukštesnių kursų studentai statistiškai reikšmingiau dažniau didžiavosi pasirinkta profesija. Savo tyrime norėjome sužinoti ar akušerijos studentai jau jaučiasi tikrais profesijos atstovais ir ar palaiko tvirtus ryšius su šios profesijos atstovais. Apie pusę visų programos studentų teigė, kad dar nesijaučia šios profesijos atstovais ir nepalaiko tvirtų ryšių su profesionalais. Norėjome sužinoti ar studentai pakartotinai rinktųsi akušerijos profesiją. Statistiškai reikšmingai dažniau IV kurso studentai nesirinktų šios profesijos. Tuo tarpu III kurso studentai statistiškai reikšmingai dažniau pakartotinai rinktųsi akušerio profesiją.

Išvados. Daugiau nei pusė visų akušerijos programos studentų savo profesijos pasirinkimą vertiną kaip sėkmingą. Stipriausią profesinio tapatumo išreikštumą turi trečio kurso akušerijos programos studentai. Tuo tarpu ketvirtadalis ketvirto kurso akušerijos programos studentų ketina palikti akušerijos profesiją baigę studijas. Pirmo kurso akušerijos programos studentai dar nesijaučia, kad yra šios profesijos dalis, bei teisinasi, kad priklauso šiai profesijai.

Reikšminiai žodžiai: profesinis identitetas, akušerija, studentai, profesijos pasirinkimas.

Literatūra:

- Hanifi N., Parvizy S., Joolae S. 2013. Motivational journey of Iranian bachelor of nursing students during clinical education: a grounded theory study. *Nursing and Health Sciences*, 3, tomas 15, p. 340–345. ISSN 1442-2018.
- Rimkienė R., Žydzūnaitė V. 2013. Lietuvos kolegijų bendrosios praktikos slaugos studijų programų studentų profesinio identiteto lygmenų sąryšis su jį formuojančiais veiksniais. *Sveikatos mokslai*, 4, tomas 23, p. 99-107. ISSN 2335-867X.
- Thi Hoai Thu N., Wilson A., McDonald F. 2015. Motivation or demotivation of health workers providing maternal health services in rural areas in Vietnam: findings from a mixed-methods study. *Human Resources for Health*, 13, p. 91. ISSN 1478-4491.

ŠIUOLAIKINIS MOTERŲ POŽIŪRIS Į PIRMOJO NĖSTUMO PLANAVIMĄ

Aliesia Dulevičienė, prof. dr. Vida Mockienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Išsivysčiusiose pasaulio šalyse pirmą kartą gimdančių moterų amžius didėja. Per paskutiniuosius du dešimtmečius padvigubėjo moterų, susilaukiančių pirmojo vaiko >35 m. amžiaus, skaičius. Tai aiškinama didėjančiais pragyvenimo kaštais, mažesnės šeimos modelio populiarėjimu ir vis didesnėmis moterų pastangomis gauti daugiau pajamų šeimos gerovei. Pirmą kartą gimdančių moterų amžiaus delsimas, socialinės sąlygos, lytinė elgsena, šeimos planavimas, pagalbinių apvaisinimo technologijų galimybės ir kiti socialiniai, kultūriniai reiškiniai gali turėti įtakos moters reprodukcinėms sveikatos pokyčiams.

Tikslas – išanalizuoti šiuolaikinį moterų požiūrį į pirmojo nėštumo planavimą.

Metodika. 2016 m. kovo–gegužės mėn. buvo atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant klausimyną. Tyrimo imtis – 63 respondentės. Duomenų analizei naudota MS Office Excel 2010 programa. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Tyrimo dalyvavo tik pirmą kartą pastojusios moterys. Daugiau nei pusė respondenčių nurodė, kad nėštumas buvo planuotas. Didžioji dalis tyrimo dalyvių savo sveikatą vertino, kaip puikią ar gerą, dalis nurodė, kad turėjo sveikatos sutrikimų dar prieš nėštumą, kitoms pasireiškė komplikacijos nėštumo metu. Respondentės nurodė, kad atlyginimas, darbo ir gyvenimo sąlygos apsisprendimui pastoti įtakos neturėjo. Kaip apsaugą nuo neplanuoto nėštumo respondentės nurodė vartojusios kontraceptines tabletes, vyriškus/moteriškus prezervatyvus, nutrauktą lytinį aktą. Tyrimo dalyvių nuomone žalingi įpročiai įtakos nėštumui turi, o nikotinas, alkoholis, narkotinių medžiagų vartojimas nėštumui įtakos neturi. Respondentės nurodė, kad nėštumo metu buvo fiziškai aktyvios. Dalis apklaustųjų teigė, kad nėštumo metu stresinių situacijų neturėjo, dalis, stresines situacijas išskyrė kaip aplinkybes, turėjusias įtakos nėštumo eigai.

Išvados. Tyrime vyravo pagrindinės dvi moterų požiūrio į nėštumą problemos, tai žalingų įpročių teikiama žala organizmui ir moters fizinis aktyvumas nėštumo metu.

Reikšminiai žodžiai: nėštumas, nėštumo planavimas, nėščiųjų ligos, nėštumo komplikacijos.

Literatūra:

- Diržauskas M. 2012. Nėštumo laukimo laiką prognozuojančių veiksnių tyrimas: daktaro disertacija. Kaunas: Lietuvos akademinė bibliotekų tinklas.
- Gabbe G.S., Niebyl R.J., Simpson L.J., Landon B.M., Galan L.H. ir kt. 2017. Obstetrics Normal and problem pregnancies. 7th edn. Drugs and environmental agents in pregnancy and lactation: teratology, epidemiology. Philadelphia: Elsevier, p. 136 – 158.
- Petrov F.K., Glantz A. & Fagevik O.M. 2015. The efficacy of moderate-to-vigorous resistance exercise during pregnancy: a randomized controlled trial. Nordic Federation of Societies of Obstetrics and Gynecology, Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica Nr. 94, p. 35-42.
- Vanagienė V., Grušaitė I., Vanagas T. 2011. Lietuvos moterų nuomonė apie kontracepciją (Lietuvoje atliktų tyrimų kontracepcijos tema duomenų apibendrinimas). Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, Nr. 10 (15), p. 728 – 734.
- Žeimė I., Mačiulienė K. 2012. Pirmas vyresnio amžiaus moters gimdymas. Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas: Medicinos teorija ir praktika, T.18 Nr.1, p. 26-30.

SU SVEIKATA SUSIJUSIOS GYVENIMO KOKYBĖS IR LYTIŠKUMO SĄSAJOS PO GIMDYMO

Indrė Čurovienė, prof. dr. Danguolė Drungilienė
Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Gimdymas, tai išbandymas moteriai fiziniu, psichologiniu, socialiniu ir kultūriniu aspektais. Pagrindinė problema, su kuria moterys susiduria gimdymo metu tai skausmas, kuris įtakoja moteris atsisakyti gimdymo natūraliais gimdymo takais, ir jos kaip alternatyvą renkasi Cezario pjūvio operaciją. Spontaniškas moterų pasirinkimas gimdyti Cezario pjūvio operacijos būdu, rodo, kad jos renkasi momentinį skausmo nejutimą ir galimybę nekenčianti, neatsižvelgdamos į vėlesnę pogimdyminę gyvenimo kokybę.

Tikslas – išanalizuoti su sveikata susijusios gyvenimo kokybės ir lytiškumo sąsajas po gimdymo.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, duomenų rinkimui naudojant F-36 klausimyną (trumpa sveikatos apklausos forma, angl. *Short Form 36 Medical Outcomes Study questionnaire*) ir specifinis diagnostinis instrumentas moterų lytinei funkcijai vertinti – Moterų lytinės funkcijos indeksas (angl. *The Female Sexual Function Index, FSFI*). Tyrimo imtis – 86 respondentės. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (*SPPS 17 for Windows, MS Excel 2010*). Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Iš tyrime dalyvavusių 86 pagimdžiusių moterų, 71 gimdė natūraliais gimdymo takais, 15-ai atlikta Cezario pjūvio operacija. Tyrimo rezultatai parodė, jog daugiausiai sunkumų ir sveikatos sutrikimų patyrė moterys, kurios gimdymo metu turėjo didelio laipsnio tarpvietės plyšimus, epiziotomiją ir tos, kurioms buvo atlikta Cezario pjūvio operacija. Taip pat ši grupė moterų po gimdymo jautė stipresnę ir ilgiau trunkantį skausmą. Su psichine sveikata susijusiais sunkumais dažniau skundėsi moterys gimdžiusios natūraliais gimdymo takais, tačiau jos dažniau jautė gyvenimo pilnatvę ir buvo daugiau laimingos, energingos ir ramios, nei moterys po Cezario pjūvio operacijos. Visos fizinės veiklos apribojimus po gimdymo, daugiau pažymėjo moterys po Cezario pjūvio operacijos. Jos taip pat atliko mažiau darbų, nei planavo, joms reikėjo daug daugiau pastangų atlikti kasdieninius darbus nei moterims, gimdžiusioms natūraliais gimdymo takais. Su lytinių santykių problemomis po gimdymo susidurė dauguma moterų, neatsižvelgiant į gimdymo būdą. Tačiau natūraliais gimdymo takais pagimdžiusios moterys dažniau skundėsi tarpvietės skausmais ir sutrikusia makšties lubrikacija lytinių santykių metu.

Išvados: Tyrimo rezultatai parodė, jog gimdyvės po Cezario pjūvio operacijos jautė didesnę skausmą, fizinės veiklos apribojimus, kasdieniniams darbams atlikti joms reikėjo daugiau pastangų, negu gimdžiusioms natūraliais gimdymo takais. Gimdyvės, gimdžiusios natūraliais gimdymo takais, jautė gyvenimo pilnatvę ir buvo daugiau laimingos, energingos ir ramios. Su lytinių santykių problemomis po gimdymo susidurė dauguma moterų, neatsižvelgiant į gimdymo būdą.

Reikšminiai žodžiai: gyvenimo kokybė, gimdymas, lytiškumas, Cezario pjūvio operacija.

Literatūra.

Jansen A. G., Duvekot J. J., Hop W. C., ESSINK BOT M. L., Beckers E. A., Karsdorp V. H., Van Rhenen D. J., 2007. New insights into fatigue and health related quality of life after delivery. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, 86 (5), p. 579–584.

SLAUGOS STUDIJŲ PROGRAMOS STUDENTŲ GYVENSENA

Vitalija Šimkutė, lekt. Irma Vasyliūtė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Studijų laikotarpis - permainų metas, kai keičiasi gyvenimo sąlygos, didėja užimtumas, prasideda savarankiškas gyvenimas, keičiasi vertybės, iš esmės keičiasi ir gyvensenos įpročiai. Studijų metu fiziologiniai organizmo poreikiai yra dideli, studentai skiria per mažai dėmesio fiziniam aktyvumui, mitybai, todėl sutrinka mitybos režimas, mityba tampa nepilnavertė. Rūkymas, alkoholio ir narkotikų vartojimas aukštosiose mokyklose didėja ir tampa aktualia sveikatos problema.

Tikslas – išanalizuoti slaugos studijų programos studentų gyvenseną.

Metodika. 2016 m. kovo – balandžio mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, anketinė apklausa. Duomenų analizės metodas – aprašomoji duomenų analizė (*MS Excel 2013*). Tyrimo imtis - 107 I-IV kurso slaugos studijų programos studentai. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Išanalizavus slaugos studijų programos studentų gyvensenos įpročius, nustatyta, kad daugiau nei pusės studentų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, labiausiai fizinis pasyvumas yra paplitęs tarp ketvirto kurso studentų. Pagrindinės priežastys išryškėjo: laiko, noro/motyvacijos trūkumas ir nuovargis po studijų.

Tyrimo rezultatai rodo, kad didžioji dalis respondentų nesilaiko reguliaraus mitybos režimo: tik pusę respondentų pusryčiauja kasdien, daugiausia studentų valgo 3 kartus per dieną ir didžiausia dalis studentų užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų. Nustatyta, kad labiausiai mitybos režimo nesilaiko ketvirto kurso studentai. Tačiau tyrimu nustatyta, kad studentų žinios apie mitybą yra nepakankamos, daugiausia šių žinių stokoja antro kurso studentai.

Žalingų įpročių paplitimas tarp studentų nedidelis. Tyrimas parodė, kad trečdalis apklaustų studentų rūko, daugiausia respondentų rūko kasdien ir nedidelė dalis respondentų - kelis kartus per savaitę. Rezultatai rodo, kad alkoholio vartojimo dažnis tarp studentų labiausiai paplitęs yra alus ir vynas, kuris dažniausiai vartojamas kelis kartus per mėnesį, tai labiausiai paplitę tarp ketvirto kurso studentų, o stiprieji ir silpnieji alkoholiniai gėrimai dažniausiai yra vartojami rečiau - kelis kartus per metus, tai labiausiai paplitę tarp antro ir trečio kurso studentų.

Išvados. Tyrimu nustatyta, kad slaugos studijų programos studentų fizinis aktyvumas, mitybos įpročiai, žinios apie mitybą yra nepakankamos. Tyrimas parodė, kad rūkymas ir alkoholio vartojimo paplitimas studentų tarpe nedidelis. Lyginant pagal kursą, pakankamu fiziniu aktyvumu labiausiai pasižymi pirmo kurso studentai, mitybos režimo mažiausiai laikosi ketvirto kurso studentai, o daugiausia studentų, nevartojančių alkoholinių gėrimų, yra pirmame ir ketvirtame kurse.

Reikšminiai žodžiai: gyvensena, slaugos studijų programos studentai, mityba, žalingi įpročiai, fizinis aktyvumas.

Literatūra:

- Hawker C. L. 2012. Physical activity and mental well-being in student nurses. *NurseEducationToday*, vol. 32, iss. 3, p. 325-331.
- Spaičytė J., Gulbinienė J. 2016. Biomedicinos mokslų studijų srities studentų gyvensena ir gyvenimo kokybė studijų metu. *Socialinė sveikata*. Nr. 1(5), p. 26-34.
- Voitonis E., Stukas R. 2012. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. *Visuomenės sveikata*. Nr 4(59), p. 96-102.
- Sailaxmi G., Lalitha K. 2015. Impact of a stress management program on stress perception of nurses working with psychiatric patients. *Asian Journal of Psychiatry*, No. 14, p. 42 – 45.

SLAUGYTOJŲ PATIRIAMO PROFESINIO STRESO VERTINIMAS

Simona Žviliūtė, lekt. Irma Vasyliūtė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Stresas, kuris yra priskiriamas emociniams sutrikimams, sudaro beveik ketvirtadalį visų profesinių ligų Europoje. Neatsiejamai, su juo susiduria ir sveikatos priežiūros specialistai, tarp jų ir slaugytojai. Profesinis stresas yra pasaulinė problema, kadangi nustatyta, jog stresas yra viena iš dažniausiai pasitaikančių sveikatos problemų. Lietuvoje slaugytojų emocinė įtampa ir stresas taip pat yra dažnesni.

Tikslas – išanalizuoti slaugytojų patiriamą profesinį stresą.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant išplėstinę slaugos streso skalę (angl. *Expanded Nursing Stress Scale*). Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (*SPSS for Windows, MS Excel 2010*). Tyrimo imtis – 140 respondentų. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Analizuojant stresorių grupes nustatyta, kad dažniausias stresorius slaugytojų darbe - mirimas ir mirtis, o rečiausi stresoriai – problemos su bendradarbiais ir diskriminacija. Tyrimo rezultatai parodė, kad stresas pasireiškia atliekant procedūras, kurių metu pacientai patiria skausmą, slaugant sunkios būklės pacientą, kalbant su pacientu apie mirtį. Nustatyta, jog stresas pasireiškia dėl didelio darbo krūvio, konfliktų su gydytojais bei problemų su pacientais ir jų šeimomis. Analizuojant streso pasireikimą nuo demografinių rodiklių nustatyta, kad aukštas streso lygis pasireiškia slaugytojams, dirbantiems intensyviosios terapijos ir anesteziologijos bei psichiatrijos profilių skyriuose. Tyrimas parodė, kad aukštąjį universitetinį išsilavinimą turintys slaugytojai patiria šiek tiek daugiau streso, negu neuniversitetinio išsilavinimo slaugytojai. Tyrimu nustatyta, jog didesnis nei 1 etato darbo krūvis turi įtakos dažnesniam streso pasireiškimui.

Išvados. Tyrimas parodė, jog dažniausias stresorius slaugytojų darbe yra pacientų mirtis ir mirimas. Įtampa jaučiama dėl didelio darbo krūvio, konfliktų su gydytojais ir problemų susijusių su pacientais ir jų šeimomis. Tyrimu nustatyta, kad jaunesnio amžiaus slaugytojai, su aukštesniu išsilavinimu dažniau patiria stresą darbe.

Reikšminiai žodžiai: profesinis stresas, slaugytojai, stresoriai.

Literatūra:

- Rovas L., Lapėnienė J., Baltrušaitytė R. 2012. Slaugytojų darbe patiriamas stresas ir jo įveika. Visuomenės sveikata, priedas Nr. 1, p. 80 – 85.
- Sailaxmi G., Lalitha K. 2015. Impact of a stress management program on stress perception of nurses working with psychiatric patients. *Asian Journal of Psychiatry*, No. 14, p. 42 – 45.
- Stolygaitė A., Pušinaitytė I., Grigaliūnienė V. 2014. Psichikos sveikatos slaugytojų darbe patiriamo streso vertinimo metodika. *Sveikatos mokslai*, Nr. 4, p. 119 – 121.

SLAUGYTOJŲ POŽIŪRIS Į PACIENTŲ SAUGĄ

Lina Kulevičiūtė, lekt. Irma Vasyliūtė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Sparti medicinos mokslo, praktikos pažanga ir technologijų plėtra sveikatos priežiūrą daro sudėtingesne. Per pastaruosius porą dešimtmečių pasaulyje publikuota nemažai mokslinių tyrimų rodančių, jog sveikatos priežiūros sistemoje dažnai padaromos klaidos, sukeliančios didelių ekonominių, socialinių, psichologinių, moralinių nuostolių. Todėl pacientų sauga tapo vienas svarbiausių prioritetų sveikatos priežiūros sistemoje. Darbo aplinka, kurioje dirba slaugytojai, nuolat kintanti, dažnai tenka greitai reaguoti į pokyčius, priimti svarius sprendimus, galinčius sukelti nepageidaujamas pasekmes. Siekiant gerinti sveikatos priežiūros kokybę, mažinti nuostolius sveikatos priežiūros sistemoje, svarbu išsiaiškinti slaugytojų požiūrį į pacientų saugą.

Tikslas – įvertinti slaugytojų požiūrį į pacientų saugą.

Metodika. 2016 m. kovo – balandžio mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant J. B. Sexton Požiūrio į saugą klausimyną (angl. *Safety Attitudes Questionnaire*). Duomenų analizės metodas – aprašomoji duomenų analizė (*MS Excel 2010*). Tyrimo imtis – 74 respondentai. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Respondentai aukščiausiai įvertino pasitenkinimą darbu (vidurkis 3,95). Jų atsakymų vidurkis yra artimiausias reikšmei „Sutinku“. Komandinio darbo aplinka įvertinama panašiai (vidurkis 3,81). Taip pat respondentai darbo sąlygas vertina gana aukštai (vidurkis 3,68). Šiam vidurkiui artima reikšmė „Sutinku“. Saugos aplinkos ir streso įtakos darbe dimensijų vidurkiai yra panašūs, jie tarpusavyje skiriasi nežymiai (atitinkamai vidurkiai 3,55 ir 3,57). Žemiausiai yra įvertinamas vadovybės požiūris į saugą (vidurkis 3,34). Tyrimo duomenys parodė, kad slaugytojai, turintys aukštesnę išsilavinimą, labiau patenkinti darbo sąlygomis, komandiniu darbu. Slaugytojai, kurie turi didesnę darbo stažą, nurodo, kad jų darbo kokybė prastėja, padaro daugiau klaidų, esant per dideliu darbu krūviui, įtemptose ir sudėtingose situacijose mažėja darbingumas.

Išvados. Slaugytojų požiūris į pacientų saugą yra vertinamas teigiamai. Pasitenkinimas darbu, komandinio darbo aplinka ir darbo sąlygos įvertintos aukščiausiais balais, o vadovybės požiūris į saugą įvertintas žemiausiais balais. Saugos aplinka bei streso įtaka darbe slaugytojų vertinimu surinko vidutiniškai balų. Komandinio darbo ir darbo sąlygų sričių vertinimai geresni turint aukštesnę išsilavinimą. Taip pat slaugytojai, turintys didesnę darbo stažą dažniau jaučia stresą darbe.

Reikšminiai žodžiai: pacientų sauga, požiūris, slaugytojai

Literatūra:

- Brasaite I., Kaunonen M., Suominen T. 2014. Healthcare professionals' knowledge, attitudes and skills regarding patient safety: a systematic literature review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29, p. 30-50.
- El-Hosany W. A., Araef S. M. 2012. Teamwork Characteristics, Communication Structures, Supervision and Patient Safety in Special Care Units and General Wards in El-Minia University Hospital. *Lifa Science Journal*, 9(4), p. 5398-5406.
- Chaboyer W., Chamberlain D., Hewson-Conroy K., Grealy B., Elderkin T., Brittin M., McCutcheon C., Longbottom P., Thalib L. 2013. Safety Culture in Australian Intensive Care Units: Establishing a Baseline for Quality Improvement. *American Journal of Critical Care*, Vol. 22, N. 2, p. 93-102.

SLAUGYTOJŲ SU SVEIKATA SUSIJUSIOS GYVENIMO KOKYBĖS ŠĄSAJOS SU NUGAROS SKAUSMAIS

Valda Vyšniauskaitė, prof. dr. Vida Mockienė
Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Žmogaus gyvenimą ir gyvenimo visavertiškumą lemia daugelis sričių. Sveikata yra viena svarbiausių, nuo kurios priklauso žmogaus socialinė integracija, santykis su aplinka, gyvenimo poreikių ir gerovės užtikrinimas. Dėl emocinės įtampos vystosi pokyčiai visame organizme. Sunkiai dirbdamos slaugytojos per tam tikrą laiką išnaudoja savo teigiamų emocijų ir fizinių jėgų rezervus ir tuomet pajunta sveikatos sutrikimus. Slaugytojo darbas ir kaulų raumenų sistemos sutrikimai yra neatsiejami. Su darbu susijusios kaulų ir raumenų ligos yra paplitusios sveikatos priežiūros sektoriuje visame pasaulyje.

Tikslas. Išanalizuoti slaugytojų su sveikata susijusios gyvenimo kokybės sąsajas su nugaros skausmais.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, duomenų rinkimui naudojant F-36 (trumpa sveikatos apklausos forma, angl. *Short Form 36 Medical Outcomes Study questionnaire*) ir *Oswestry* negalios indekso klausimynus. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (*SPPS 17 for Windows, MS Excel 2010*). Tyrimo imtis – 253 respondentai. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Tiriamąjį kontingentą sudarė slaugytojai nuo 23 iki 66 metų, suskirsčius pagal amžiaus grupes nustatyta, kad daugiau nei pusė tiriamųjų sudarė jauno amžiaus slaugytojai. Didžioji dauguma tiriamųjų buvo moterys. Apie penktadalis slaugytojų apklausos metu dirbo intensyviosios terapijos ir anesteziologijos skyriuje. Nustatyta, kad beveik pusė slaugytojų savo sveikatą vertino kaip neblogą. Nagrinėjant sveikatos vertinimą nustatyta, kad su amžiumi slaugytojai statistiškai reikšmingai prasčiau vertino savo sveikatą. Slaugytojų sociodemografiniai ir su darbu susiję rodikliai, priklausomai nuo darbo krūvio, nustatyti reikšmingi amžiaus, bendro darbo stažo, išsilavinimo, darbo pobūdžio skirtumai – slaugytojai, dirbantys didesniu nei I etatas krūviu, buvo vyresni, turėjo didesnę bendrą darbo stažą, tarp jų buvo žymiai daugiau su aukštesniu išsilavinimu ir dirbančių naktinį pamaininį darbą. Nagrinėjant sveikatos vertinimą priklausomai nuo darbo vietos nustatyta, kad priėmimo ir skubiosios pagalbos slaugytojai geriausiai vertino savo sveikatą. Nustatyta, kad didžioji respondentų dalis jaučia skausmą nugaros srityje, daugiausiai juosmeninėje dalyje, skausmo sustiprėjimas pasireiškia darbo pabaigoje.

Išvados. Tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų gyvenimo kokybę nulemia amžius ir skyriai, kuriuose jie dirba, ir, kad didžioji slaugytojų dalis jaučia skausmą nugaros srityje.

Reikšminiai žodžiai: gyvenimo kokybė, nugaros skausmas, sveikata, slaugytojai

Literatūra:

- Attar S. M. 2014. Frequency and risk factors of musculoskeletal pain in nurses at a tertiary centre in Jeddah, Saudi Arabia: a cross sectional study. *BMC Research Notes*, 7(61), 2-13.
- Joslin L.E., Davis C.R., Dolan P., Clark E.M. 2014. Quality of life and neck pain in nurses. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, Nr.27(2), 236–242.
- Pukeliene V., Starkauskiene V. 2011. Quality of Life: Factors Determining its Measurement Complexity. *Inžinerine Ekonomika-Engineering Economics*, 22(2), 147-156.
- Staškutė I. 2014. Su sveikata susijusios gyvenimo kokybės samprata, stebėsenos ir vertinimo metodai bei reikšmė sveikatos politikoje. *Sveikatos politika ir valdymas*, Nr.1(6), 7–19.
- Stefane T., Munari dos Santos A., Marinovic A., Hortense P. 2013. Chronic low back pain: pain intensity, disability and quality of life. *Acta Paul Enferm*, 26(1), 14-20.

TĖVŲ PSICHOEMOCINIAI IŠGYVENIMAI SLAUGANT ONKOLOGINE LIGA SERGANTĮ VAIKĄ

Agnija Žebrauskienė, lekt. Daiva Narvilienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Vaiko onkologinė liga tėvams yra krizinė situacija, todėl jie išgyvena stiprius psichoemocinius išgyvenimus. Tėvų patiriamos emocinės reakcijos į ligas prilygsta reakcijoms į tokias psichologines traumas kaip artimo žmogaus mirtis, skyrybos, fizinės prievartos patyrimas. Vaikui susirgus onkologine liga, tėvai patenka į stresinę situaciją, kuri susiklosto nelauktai, reikalauja didelių pokyčių ir naujų būdų prisitaikyti prie sunkumų. Kai vaikas suserga onkologine liga, tai yra nuo onkologinės ligos diagnozavimo iki visiško arba dalinio vaiko pasveikimo, nuolat keičiasi tėvų emocinė būsena jį slaugant.

Tikslas - atskleisti tėvų psichoemocinius išgyvenimus slaugant onkologine liga sergantį vaiką.

Metodika. Atliktas kokybinis tyrimas taikant pusiau struktūruotą interviu. Duomenų analizės metodas - kokybinio turinio (content) analizė. Tyrimo imtis – 6 informantai. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad tėvai sužinoję vaiko onkologinės ligos diagnozę išgyveno: emocinį šoką, verkimą, beviltiškumą, nežinomybės jausmą, baimę, neviltį, pyktį, stresą, nerimą, kaltės, dvasinį skausmą, situacijos neigimą, nenorą bendrauti. Daugumai nebuvo būdingas emocijų slopinimas, išryškėjo dalies tėvų ramybė ir tikėjimas Dievu, medicina. Slaugant vaiką nerimą palengvino empatiškas slaugytojo bendravimas, reikalingos informacijos suteikimas. Išryškėjo, kad ne maža dalis šeimų ligos akivaizdoje suartėjo, tačiau dalis jų neatlaikė šio rimto išbandymo. Dauguma tėvų bendravo su sergančiu vaiku apie ligą ir tai juos suartino, o maža dalis vengė kalbėti, nes nežinojo kaip pradėti pokalbį, kiti nekalbėjo apie mirtį, nes nematė prasmės. Nesusitaikius su liga išryškėjo baimė, esamos situacijos nepriėmimas, o susitaikius - situacijos priėmimas, džiaugsmas gyvenimu, tačiau visi tiki, kad vaikas pasveiks.

Išvados. Tyrimo gauti rezultatai atskleidė, kad tėvai sužinoję apie vaiko onkologinės ligos diagnozę patyrė emocinius sunkumus, socialinę izoliaciją, ligos neigimą, emocinę įtampą, tačiau kai kurie išgyveno teigiamas emocines reakcijas bei susitaikė su vaiko onkologinės ligos diagnoze. Emocinė ir materialinė parama padėjo tėvams susitaikyti su vaiko onkologinės ligos diagnoze, o nuoširdus slaugytojo bendravimas sumažino tėvų nerimą. Slaugant onkologine liga sergantį vaiką pasikeitė šeimos narių tarpusavio santykiai. Dauguma tėvų kalbėjo su sergančiu vaiku apie ligą, tačiau vengė kalbėti apie mirtį. Beveik visi tėvai susitaikė su vaiko onkologine liga, tačiau visi tiki, kad jų vaikas pasveiks.

Reikšminiai žodžiai: tėvų psichoemociniai išgyvenimai, onkologinė liga, vaikas, onkologinė slauga, slaugos poreikiai.

Literatūra:

- Banienė I., Žemaitienė N. 2015. Tėvų, auginančių onkologine liga sergančius vaikus, potrauminio streso simptomai. *Sveikatos mokslai*, 25 (3), 107-113.
- Gulbinienė J., Dolinskaitė R., Kriukelytė D., Lekauskaitė A. 2013. Onkologine liga sergančių vaikų bei tėvų bendravimo poreikis. *Sveikatos mokslai*, 23 (5), 83-88.
- Pudžemienė I., Butkevičienė R. 2010. Tėvų slaugančių piktybiniais galvos smegenų navikais sergantį vaiką patirtis. *Sveikatos mokslai*, 20 (1), 2904-2908.
- Žydžiūnaitė V. 2008. Tėvų patirtys diagnozavus vaikui kraujo ligą. *Sveikatos mokslai*, 6, 2079-2083.

SERGANČIŪJŲ ARTERINE HIPERTENZIJA POŽIŪRIS Į SVEIKĄ GYVENSENĄ

Aurelija Šležaitė, lekt. Renata Darginavičienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Kardiovaskulinės ligos visame pasaulyje yra dažniausia mirtingumo priežastis. Šios ligos dažnai siejamos su padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu. Daugelio hipertenzinių ligų rizikos veiksnių galima išvengti arba sumažinti jų įtaką. Pripažinta, kad visiems pacientams kraujospūdį mažina žalingų įpročių atsisakymas, fizinis aktyvumas, mitybos pokyčiai. Tačiau nepaisant veiksmingo gydymo vaistais, sergamumas hipertenzija išlieka didelis. Viena iš priežasčių yra netinkama gyvenimo būdo korekcija. Taip pat Lietuva pirmauja pagal alkoholio suvartojimą, rūkymą ir atsilieka nuo kitų ES šalių pagal gyventojų fizinį aktyvumą.

Tikslas –išanalizuoti sergančiųjų arterine hipertenzija požiūrį į sveiką gyvenseną.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, duomenų rinkimui naudota anketa. Tyrime dalyvavo 63 arterine hipertenzija sergantys pacientai. Tyrimo metu buvo laikomasi etikos principų (informuoto asmens sutikimo, anonimiškumo, konfidencialumo, sąžiningumo).

Rezultatai. Dauguma respondentų manė, kad sergant arterine hipertenzija mityba yra svarbi. Pusė apklaustųjų vaisus ir daržoves valgė tik 1-2 kartus per savaitę. Taip pat daugelis respondentų manė, jog alkoholis turi įtakos kraujospūdžio pokyčiams. Rezultatai parodė, kad alkoholinius gėrimus vartojo trys ketvirtadaliai apklaustųjų. Pastebėta, kad vyrai alkoholinius gėrimus vartojo dažniau negu moterys. Be to, didžioji dalis respondentų nurodė, kad rūkymas yra svarbus arterinės hipertenzijos rizikos veiksnys. Dauguma tyrimo dalyvių nerūkė arba šio įpročio buvo atsisakę. Taip pat nustatyta, kad respondentų fizinis aktyvumas buvo nepakankamas – du trečdaliai apklaustųjų visiškai nesportavo.

Išvados. Tyrimo dalyviai nurodė, kad sergant arterine hipertenzija mityba yra svarbi. Pusė apklaustųjų savo mitybą vertino kaip nesubalansuotą. Išanalizavus duomenis apie žalingus įpročius nustatyta, jog žalingi įpročiai turėjo įtakos kraujospūdžio padidėjimui. Beveik trys ketvirtadaliai apklaustųjų vartojo alkoholinius gėrimus, o rūkė penktadalis. Trečdalis apklaustųjų nežinojo, ar fizinis aktyvumas turi įtakos arterinės hipertenzijos valdymui. Respondentų fizinis aktyvumas buvo nepakankamas, reguliariai sportavo tik 6,3 proc. tyrimo dalyvių.

Reikšminiai žodžiai: arterinė hipertenzija, sveika gyvensena

Literatūra:

Eckel R. H., Jakicic J. M., Ard J. D. et al. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. Prieiga per internetą:

<<https://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437740.48606.d1>>.

Mancia G., Fagard R., Narkiewicz K. et al. 2013. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. Prieiga per internetą: <<http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/ehj/34/28/2159.full.pdf>>.

Paulikienė S., Prišmont B. 2013. Arterine hipertenzija sergančių pacientų žinios apie ligą ir mitybą. Slauga, mokslas ir praktika, 12(204).

Šakalytė G., Babarskienė R. M., Baronaitė-Dūdonienė K., Karaliūtė R. 2013. Lietuvos gydytojų ir pacientų žinios apie arterinę hipertenziją. Visuomenės sveikata, 4 (63).

SERGANČIŪJŲ II TIPO CUKRINIŲ DIABETU SVEIKATOS RAŠTINGUMO APIE LIGOS KONTROLĘ ANALIZĖ

Viktorija Narmontaitė, Rūta Žalandauskė, doc. dr. Asta Mažionienė
Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Sergančiųjų II tipo cukriniu diabetu ligos kontrolė tiesiogiai priklauso nuo jų sveikatos raštingumo įgūdžių. Sveikatos raštingumas apibūdinamas kaip individo gebėjimas rasti, suprasti sveikatos priežiūros informaciją, pritaikyti ją palaikant arba stiprinant sveikatą. Nepakankamo sveikatos raštingumo pacientai negeba įgyti, apdoroti ir suprasti informacijos apie sveikatą. Dėl to prastėja sergančiųjų diabeto savikontrolė.

Tikslas - išanalizuoti sergančiųjų antro tipo cukriniu diabetu sveikatos raštingumą apie ligos kontrolę.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant darbo autorių sukurtą klausimyną. Klausimyną sudarė trys dalys: sociodemografinių duomenų dalis, sergančiųjų II tipo cukriniu diabetu žinių apie ligą vertinimo dalis ir ligos savikontrolės gebėjimų vertinimo dalis. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (*SPSS 24.0 for Windows*). Tyrimo imtis – 67 respondentai. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Tyrimo metu nustatyta, jog daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių pacientų turėjo žinių apie ligą: gliukozės kiekį kraujyje nevalgius ir pavalgius, gliukoto hemoglobino tyrimą, hiperglikemijos ir hipoglikemijos požymius. Aukštesnį išsilavinimą turintys pacientai geriau vertina savo žinias apie ligą ir geriau kontroliuoja ligą nei žemesnį išsilavinimą turintys pacientai. Lyginant pagal lytį moteriškos lyties pacientai geriau kontroliuoja savo ligą nei vyriškos lyties pacientai: dažniau matuoja gliukozės kiekį kraujyje, skaičiuoja angliavandenių kiekį maiste. Lyginant pagal pacientų amžių, gebėjimus kontroliuoti ligą, nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų.

Dviejų ketvirtadalių tyrime dalyvavusių pacientų teigimu, įgytos žinios turėjo įtakos geresnei jų sveikatos būklės savikontrolėi. Tačiau daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių pacientų nurodė, jog kartais būna sudėtinga suprasti gydytojo ar kito sveikatos specialisto teikiamą informaciją apie jų sveikatą. Nustatyta, jog moteriškos lyties pacientams labiau suprantama sveikatos priežiūros specialistų teikiama informacija nei vyriškos lyties pacientams.

Išvados. Sergantieji II tipo cukriniu diabetu, gana gerai vertino savo žinias apie ligą. Pacientų žinios tiesiogiai koreliavo su ligos savikontrolė. Kuo daugiau pacientai turėjo žinių apie ligą – tuo geriau kontroliavo savo ligą. Aukštesnį išsilavinimą turintys pacientai geriau vertino savo žinias apie ligą bei geriau kontroliavo ligą nei žemesnį išsilavinimą turintys pacientai.

Reikšminiai žodžiai: sveikatos raštingumas, antro tipo cukrinis diabetas, ligos kontrolė.

Literatūra:

- Batulevičienė V., Gaidimaukaitė S., Batulevičius D. 2013. Lietuvos gyventojų II tipo cukriniu diabeto valdymas. Kaunas. [žiūrėta 2016 m. gegužės 21 d.]. Prieiga per internetą: <<http://sm-hs.eu/index.php/smhs/article/view/sm-hs.2013.095/817>>
- De Castro S.H., Brito G.N., Gomes M.B. 2014. Health literacy skills in type 2 diabetes mellitus outpatients from an university-affiliated hospital in Rio de Janeiro, Brazil. Rio de Janeiro. [žiūrėta 2016 m. gegužės 23d.]. Prieiga per internetą:<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>>

GINTARO RŪGŠTIES PREPARATŲ NAUDOJIMAS KOSMETOLOGIJOJE: LITERATŪROS APŽVALGA

Sandra Martinonytė, doc. dr. Gražina Šniepienė
Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas,
Kineziterapijos ir grožio terapijos katedra

Santrauka

Nuo senovės laikų gintaras plačiai naudojamas gydant vidinius ir išorinius negalavimus. Jo gydomosios savybės yra susijusios su gintaro rūgštimi, kurios gintare gali būti 3 – 8 proc. Iš gintaro rūgšties yra gaminami įvairūs preparatai, kurie yra taikomi kosmetologijoje. Tyrimo problema grindžiama probleminiu klausimu: koks yra gintaro rūgšties preparatų poveikis sprendžiant odos estetiškes problemas teoriniu aspektu?

Tikslas - Išanalizuoti gintaro rūgšties preparatų naudojimą kosmetologijoje.

Metodika. Atlikta literatūros apžvalga, analizuoti 2000-2016 m. moksliniai straipsniai ir mokomoji medžiaga. Mokslinių straipsnių paieška atlikta PubMed (Medline) duomenų bazėje.

Rezultatai. Kosmetiniai vietinio poveikio gintaro rūgšties preparatai pasižymi antioksidaciniu, priešuždegiminiu, odos ląstelių regeneraciją skatinančiu poveikiu. Gintaro rūgštis padeda atkurti odos vandens balansą, išvengti dehidratacijos, sustiprina deguonies įsisavinimą ląsteliniame lygyje, pagerina odos mikrocirkuliaciją. Taip pat pasižymi antikuperoziniu poveikiu, gerina kraujagyslių sienelių elastingumą. Be to atlieka svarbų vaidmenį melanino apykaitoje, todėl naudojama sutrikus pigmentacijos procesams. Gintaro rūgštis šalina odos senėjimo požymius, gerina odos elastingumą, didina drėgmės lygį odoje bei mažina raukšles. Kosmetologijoje gintaro rūgštis yra naudojama kremams, kaukėms, tonikams, šveitikliams gaminti.

Išvados. Gintaro rūgštis yra biologiškai aktyvi medžiaga, taikoma kosmetologijoje. Vietinio poveikio gintaro rūgšties preparatai naudojami senstančios odos priežiūrai, ypač rūkančiųjų odos būklei gerinti bei odos hiperpigmentacijai mažinti.

Reikšminiai žodžiai: gintaro rūgštis, antioksidacinis poveikis, kosmetiniai preparatai.

Literatūra:

- Culp J. 2013. Milady standard esthetics 2nd edition. USA: CENGAGE Learning. p. 274 - 279.
Talakoub L, Neuhaus IM, Yu SS. Cosmeceuticals. In: Alam M, Gladstone HB, Tung RC, editors. Cosmetic dermatology. Vol. 1. Requisites in Dermatology. 1st ed. Gurgaon: Saunders Elsevier; 2009. pp. 13–4.
Nordmann L., Day A. 2012. Professional beauty therapy 1st edition. Australia: CENGAGE Learning, p. 133- 455.

BŪSIMŲ SLAUGYTOJŲ MIEGO KOKYBEI DARANTYS ĮTAKĄ VEIKSNIAI

Julija Korsak, lekt. Agnė Jakavonytė-Akstinienė, doc. dr. Zyta Kuzborska
Vilniaus kolegija, Sveikatos priežiūros fakultetas, Slaugos katedra

Santrauka

Miegas – vienas iš svarbiausių sveikatos srities komponentų, kurio funkcija atkurti organizmo jėgas, reikalingas žmogaus funkcionavimui dieną. Lietuvoje nedaug atlikta tyrimų susijusių su studentų miego kokybės vertinimu. Medicinos studentų patiriamo streso įtaką emocinei būsenai bei miego kokybei tyrė A. Mikaliūkštienė, D. Kalibatiienė, J. Mickuvienė ir kt. (2012). Tyrimo duomenų analizė atskleidė, kad beveik trijų ketvirtadalių (74,10%) studentų miego kokybė buvo bloga. Esant blogam miegui dažniausiai atsiranda dėmesio koncentravimo sutrikimai, sumažėjusi motyvacija, susilpnėjęs gebėjimas mąstyti ir priimti sprendimus bei įsisavinti naują informaciją. Nustatyta, kad miego kokybei daro įtaką įvairūs veiksniai – amžius, ligos, rūkymas, alkoholio vartojimas ir kt.

Tikslas – nustatyti būsimų slaugytojų miego kokybei darančius įtaką veiksnius.

Metodika. Apklausti 58 kolegijos II kurso slaugos specialybės studentai, įgysiantys bendrosios praktikos slaugytojo kvalifikaciją. Apklausa atlikta 2017 m. sausio mėnesį. Respondentų apklausai parengta anketa, kurią sudarė trys dalys: tiriamųjų demografiniai duomenys, autorių paruošti klausimai apie rūkymą, alkoholinių gėrimų vartojimą, darbą ir mokymąsi bei miego kokybės vertinimas, naudojant Pitsburgo miego kokybės indekso (angl. *Pittsburgh Sleep Quality Index*) klausimyną. Atlikta duomenų statistinė analizė panaudojant “SPSS Windows 20.0” ir “Excel 2010” programas.

Rezultatai. Tyrime dalyvavo 58 respondentai, iš kurių vyrų buvo 4, o moterų – 54. Tiriamųjų amžiaus vidurkis $24,05 \pm 8,880$ (ribos 19 – 58 metų). Atlikus tyrimo duomenų analizę, nustatyta, kad mažiau nei penktadaliu apklausoje dalyvavusių studentų buvo geras miegas. Nors savo praėjusio miego kokybę kaip *gerą* arba *labai gerą* įvertino šiek tiek daugiau nei trys penktadaliai apklausos dalyvių, tačiau nustatyta, kad šiek tiek daugiau nei keturių penktadalių respondentų miegas buvo blogas ($p=0,193$). Šiek tiek daugiau nei penktadalis tiriamųjų rūkė ir jų visų miego kokybė įvertinta blogai ($p=0,096$). Be to, apklausos dalyvių Pitsburgo miego kokybės vertinimo rezultatai statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo gyvenamosios vietos ($p=0,192$) ir nuo laiko praleisto dirbant su kompiuteriu ($p=0,660$). Šiek tiek daugiau nei keturi penktadaliai blogai miegančių apklausos dalyvių pažymėjo, kad susidūrė su problemomis, pvz., atsirado apatija, sumažėjo entuziazmas, dingo susidomėjimu darbu, įprastinėje veikloje ($p=0,017$).

Išvados. Tyrimas parodė, kad daugiau nei pusė apklausoje dalyvavusių respondentų klaidingai manė, kad jų miegas buvo *labai geras* arba *geras*. Visų rūkančių tyrimo dalyvių miegas buvo blogas. Be to, didžioji dalis blogai miegančių respondentų turėjo problemų įprastinėje veikloje.

Reikšminiai žodžiai: miegas, Pitsburgo miego kokybės indeksas, studentai.

Literatūra:

- Pukinskaitė R., Bandzevičienė R. 2016. Skirtingų studijų kryptių studentų miego kokybės sąsajos su emociniais ir elgesio sunkumais. Tiltai, 2, p. 77-95. ISSN 2351-6569.
- Murauskaitė A., Žardeckaitė-Matulaitienė K. 2014. Miego higienos užsiėmimo poveikis studentų miego kokybei gerinti. Visuomenės sveikata, 3, tomas 66, p. 97-108. ISSN 1392-2696.
- Mikaliūkštienė A., Kalibatiienė D., Mickuvienė J., Varvuolytė S. Medicinos studentų patiriamas stresas ir jo įtaka emocinei būsenai ir miego kokybei. 2012. Medicina teorija ir praktika, 4.1, tomas 18, p. 392-399. ISSN 1392-1312.
- Vosylis R., Perminas A., Žukauskienė R. 2009. Vyresniųjų klasių moksleivių miego kokybės, su ja susijusio elgesio ir asmenybės bruožų sąsajos. Psichologija, 40, p. 103-118. ISBN 1392-0359.

ŽALOS MAŽINIMAS: ANONIMINIŲ KONSULTACINIŲ KABINETŲ KLIENTŲ ELGSENOS POKYČIAI

Rožė Perminienė¹, Snieguolė Dapšienė²

¹Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Sveikatos apsaugos skyrius,

²Klaipėdos psichikos sveikatos centras

Santrauka

Pasaulinė sveikatos organizacija, Jungtinės Tautos žalos mažinimo programas rekomenduoja kaip efektyviausią ŽIV prevenciją tarp švirkščiamų narkotikų vartotojų. Viena iš žalos mažinimo programos priemonių – narkotikų vartotojų anoniminių konsultacinių kabinetų veikla – vykdoma Klaipėdos mieste. Šie kabinetai ne tik aprūpina paslaugų gavėjus, nepasirengusius atsisakyti psichotropinių medžiagų vartojimo ne gydymo tikslui, švaria švirkštimosi įranga, bet ir siekia įtakoti jų rizikingą elgseną, susijusią su infekcijų (ŽIV, hepatito B, C) plitimu. Siekiant nustatyti kabinetų veiklos efektyvumą, atliekama klientų rizikingos elgsenos stebėseną ir vertinami jos pokyčiai.

Tikslas – įvertinti anoniminių konsultacinių kabinetų veiklos įtaką jų klientų rizikingai elgsenai.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant adaptuotą Tarptautinės šeimos sveikatos organizacijos aukštos rizikos užsikrėsti ŽIV asmenų elgesio tyrimo klausimyną. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (*SPSS 17 for Windows, MS Excel 2010*). Tyrimo imtis – 111 respondentų. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Net 67 proc. respondentų prieš pradėdant lankytis anoniminiame konsultaciniame kabinate atiduodavo savo naudotus švirkštus kitiems naudotis, o po apsilankymų kabinate tai darė tik 21 proc. Dažnai respondentai iki apsilankymų kabinate imdavo naudotus švirkštus iš kitų narkotikų vartotojų, po apsilankymų kabinate 85 proc. respondentų nurodė, kad „nė karto“ nesinaudojo kitų naudotais švirkštais. Tiriant klientų rizikingą lytinę elgseną, nustatyta, kad 45 proc. klientų, lankančių kabinetą, dažniau pradėdavo naudoti prezervatyvus su nuolatiniais bei atsitiktiniais partneriais. Visi respondentai, lankantys kabinetą, turėjo teisingas žinias apie ŽIV užsikrėtimo būdus. Rezultatai parodė, kad kuo dažniau respondentai lankydavosi kabinate, tuo didesnė jų dalis atlikdavo ŽIV tyrimus ir 98 proc. žinojo tyrimo dėl ŽIV rezultatus.

Išvados. Tyrimas parodė, kad anoniminio konsultacinio kabineto veikla teigiamai įtakoja švirkščiamųjų narkotikų vartotojų rizikingo elgesio pokyčius: jų elgsena, švirkščiantis narkotikus, tapo saugesnė; elgsena lytinių santykių metu pakito teigiama linkme; dauguma klientų norėjo nustoti vartoti narkotikus ir kuo jie dažniau lankydavosi kabinate, tuo jie matė didesnę realią galimybę tai padaryti.

Reikšminiai žodžiai: narkotikų vartotojai, anoniminiai konsultaciniai kabinetai, elgsenos pokyčiai.

Literatūra:

- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2010. Harm reduction: evidence, impacts and challenges. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 468 p. ISBN 978-92-9168-419-9.
- Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras. 2016. Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaita. Tendencijos ir pokyčiai. Liuksemburgas: Europos Sąjungos leidinių biuras. 82 p. ISBN 978-92-9168-874-6.
- Istomina N., Perminienė R., Suhonen R., Leino-Kilpi H. 2013. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo žalos mažinimas: koncepcijos pokyčiai ir veiksmingumas. Sveikatos mokslai, 1, tomas 23, p. 5-12. ISSN 1392-6373.

STUDENTŲ KOSMETIKOS GAMINIŲ NAUDOJIMO ĮPROČIAI IR JŲ SĄSAJOS SU NEPAGEIDAUJAMAIS POVEIKIAIS

Doc. dr. Gražina Šniepienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Kineziterapijos ir grožio terapijos katedra

Santrauka

Studentai skiria daug dėmesio savo estetinei išvaizdai ir vartoja įvairius kosmetikos gaminius. Kosmetikos naudojimo įpročiai turi įtakos ne tik odos ir plaukų būklei, bet ir vartotojų sveikatai.

Tikslas - išanalizuoti studentų kosmetikos gaminių naudojimo įpročius ir jų sąsajas su nepageidaujama poveikiais.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas (anketinė apklausa). Tiriamųjų kontingentą sudarė biomedicinos srities studentai (n=240). Atlikta statistinė duomenų analizė, duomenys apdoroti statistikos programa R (versija 3.1.2). Taikytas *Welch's t* testas hipotezėms apie stebimų duomenų vidurkių lygybę tikrinti. Laikyta, kad vidurkiai statistiškai reikšmingai skyrėsi, kai p reikšmė < 0,05.

Rezultatai. Tyrimas atskleidė, kad dauguma studentų vidutiniškai per dieną panaudoja nuo 5 iki 10 kosmetikos gaminių. Dažniausiai naudojami kvėpalai ir kvapieji vandenys (p<0,05). Naudingas ilgalaikis poveikis odai, plaukams ir sveikatai yra pats svarbiausias kriterijus renkantis kosmetiką. Didžioji dalis respondentų prieš pirkdami skaito gaminio sudėtį, nurodytą etiketėje. Daugumai respondentų yra buvę nepageidaujamų poveikių, galimai susijusių su kosmetikos vartojimu. Dažniausiai pasireiškę nepageidaujami poveikiai: galvos odos pleiskanojimas ir bėrimai. Nors dauguma apklaustų studentų mano, kad kosmetikos gaminiuose gali būti sveikatai kenksmingų medžiagų, tačiau apie konkrečių toksinių medžiagų buvimą pardavėjų ir/ar gamintojų klausia tik trečdalis studentų. Tyrimas parodė, kad apie kenksmingų medžiagų buvimą kosmetikos gaminiuose pardavėjų ir/ar gamintojų dažniau klausia tie, kuriems buvo pasireiškę nepageidaujamų poveikių (p<0,05). Jautrumo testą atlieka tik nedidelė studentų dalis ir dauguma iš jų šį testą atlieka retai. Tačiau respondentai, kuriems pasireiškę nepageidaujamų poveikių, dažniau atlieka jautrumo testą (p<0,05).

Išvados. Didžiąjai daliai studentų pasireiškę nepageidaujamų poveikių, galimai susijusių su kosmetikos gaminių vartojimu. Respondentai patyrę nepageidaujamų poveikių, dažniau domisi kosmetikos gaminių sudėtimi ir dažniau atlieka jautrumo testą.

Reikšminiai žodžiai: kosmetikos gaminiai, studentai, nepageidaujami poveikiai, jautrumo testas.

Literatūra:

Biesterbos J.W., Dudzina T., Delmaar C.J., et al. 2013. Usage patterns of personal care products: Important factors for exposure assessment. *Food and Chemical Toxicology*; 55: 8–17.

Naveed N. 2014. The Perils of Cosmetics. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*; 6(10): 338-341.

REKREACIJOS IR TURIZMO PLĖTRA

BIRŠTONO KURORTO IR TRAKŲ KURORTINĖS TERITORIJOS LYGINAMOJI ANALIZĖ

Lauryna Macijauskaitė, prof.dr. Ramūnas Povilanskas

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Kasmetinis turizmo sektoriaus augimas, skatina vis didesnę žmonių domėjimąsi naujais turizmo produktais. Auganti rinka, turizmo specialistus, taip pat skatina analizuoti jau turimus išteklius bei paslaugas, siekiui, kad vartotojams būtų aiškiai pateikiama turizmo paslauga. Kartais, ta pati turizmo paslauga, ją patobulinus, gali būti pateikiama, kaip visiškai nauja, ar tiesiog paskatinti turistus iš naujo susidomėti vietove, kuri jau buvo nebe patraukli.

Lietuvos kurortų ir kurortinių teritorijų populiarumas turistų tarpe, yra vienas iš didžiausių, lyginant su kitais turizmo traukos centrais. Tačiau, norint, kad kurortų ir kurortinių teritorijų populiarumas nemažėtų, būtina išsiaiškinti esminius kurorto ir kurortinės teritorijos skirtumus, kurie padėtų optimizuoti jų veiklos sritis. Straipsnyje analizuojamas Birštono kurortas ir Trakų kurortinė teritorija lyginamuoju aspektu.

Problematika. Birštono kurortas įsikūrė 1851 metais, šiuo metu jau kuria įvaizdį, kaip mineralinio vandens kurorto, kuriame galima gydyti įvairias virškinimo, kvėpavimo, kraujotakos ar judėjimo ligas, tačiau tuo tarpu Trakai, kurie kaip kurortinė teritorija paskelbta tik 2008 metais, dar nėra išplėtojusi kurortinio įvaizdžio. Trakų savivaldybės atstovai bijo, kad Trakų priekrantės bus užstatytos viešbučiais, kad prasidės masinis kultūros paveldo niokojimas, todėl būtina teikti pasiūlymus, plėtros optimizavimui.

Tikslas - įvardyti esminius Birštono kurorto ir Trakų kurortinės teritorijos skirtumus.

Metodai. Mokslinės literatūros, teisinių ir strateginių dokumentų analizė; Statistinių duomenų analizė; Internetinių šaltinių analizė; Lyginamoji konkurencingumo analizė.

Rezultatai. Birštono kurortas jau turi savitą vietovės įvaizdį – kaip mineralinio vandens kurorto. Tuo tarpu, Trakų kurortinės teritorijos įvaizdis dar nėra pakankamai išplėtotas, turistai Trakus labiau suvokia kaip Vilniaus priemiestį nei kurortinę teritoriją.

Išvados. Kurortas nuo kurortinės teritorijos reglamentavimu skiriasi tuo, kad norint gauti kurorto statusą yra būtina moksliskai ištirti vietovę ir įrodyti, jog joje yra gydomaisiais pripažintų gamtinių veiksnių. Kurortinės teritorijos statusui gauti pakanka įrodyti, jog teritorijoje galimai yra gamtinių gydomųjų išteklių. Birštono kurortui sezoniškumas daro mažesnę neigiamą poveikį, nei Trakų kurortinei teritorijai, nes Birštone teikiama daugiau sveikatinimo, SPA paslaugų, nei Trakų kurortinėje teritorijoje. Apibendrinant galima teigti, jog analizuojant kurortus ir kurortines teritorijas lyginamuoju aspektu, yra būtina šias turistines vietas išanalizuoti remiantis žmogiškaisiais, gamtiniais bei kultūriniais faktoriais, sudarytomis įstatyminėmis bazėmis, kurios reglamentuoja kurortų ir kurortinių teritorijų veiklos gaires.

Reikšminiai žodžiai: kurortas, kurortinė teritorija, kurortų plėtra, kurortinių teritorijų plėtra.

Literatūra:

Bagdzevičienės R., Navackaitės L., Miliukaitė B. 2002. *Kurortų plėtros koncepcijos teoriniai aspektai*. Kaunas. *Lietuvos kurortų asociacija*. Oficialus internetinis puslapis. Prieiga internetu:

<<http://www.kurortuasociacija.lt>>

Murphy, P. 2008. *The Business of Resort Management*. USA.

Povilanskas, R. 2010. *Kurortų darnios plėtros principai ir sąlygos*. *Annales Geographicae*. Prieiga internetu:

<<http://www.geo.lt/geo/fileadmin/failai/43-44/76-84.pdf>>

Prideaux, B. 2008. *Resort Destinations – Evolution, Management and Development*.

KAIMO TURIZMO PLĖTROS LIETUVOJE SOCIOEKONOMINIAI VEIKSNIAI

Viktorija Abromavičiūtė, lekt. Jurgita Raišutienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Besikeičiantis visuomenės gyvenimo būdas po truputį daro įtaką turistų poreikiams ir elgsenai. Manoma, kad šį įtaką bus daroma ir toliau, dėl to populiarės kaimo turizmas (Lietuvos turizmo rinkodaros 2016–2020 metų strategija, 2015). Kaimo turizmas įvardijamas kaip turizmo forma, kuri vyksta kaimo vietovėse ir apima natūralių ir antropogeninių kaimo vietovės išteklių naudojimą, taip pat socialinę ir ekonominę veiklą, kuri teikia naudą vietos bendruomenėms (Dorobantu, Nistoreanu, 2012). Kaimo turizmo plėtrai įtaką darantys veiksniai yra gamtiniai, kultūriniai, socialiniai, ekonominiai. Visi šie veiksniai yra svarbūs, tačiau itin didelę reikšmę turi, dažnai kintantys – socialiniai ir ekonominiai veiksniai. Kaip pažymi J. Raišutienė, A. Armaitienė (2008), socioekonominiai rodikliai sudaro visumą tarpusavyje sąveikaujančių elementų bei struktūrų, kurios užtikrina visos sistemos funkcionavimą ir vystymąsi.

Tikslas – išanalizuoti socioekonominius rodiklius ir jų sąsajas su kaimo turizmo plėtra Lietuvos apskrityse.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas naudojantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis. Duomenų analizės metodai – kartografinis tyrimas bei regresinė analizė.

Rezultatai parodo kaimo turizmo sodybų dislokaciją ir jų kaitą Lietuvos apskrityse. Išanalizuoti pagrindiniai socialiniai rodikliai: gyventojų skaičius, urbanizacijos lygis, vidutinis mėnesinis bruto darbo užmokeskis, užimtumas ir nedarbas, išsilavinimas bei ekonominiai: materialios investicijos, tiesioginės užsienio investicijos, veikiančių ūkio subjektų skaičius, bendrasis vidaus produktas (BVP). Pasirinktų rodiklių kaita tirama 10-tyje Lietuvos apskričių. Pagal Lietuvos statistikos departamento 2015 ir 2016 metų duomenis, daugiausiai kaimo turizmo sodybų yra Utenos (171) ir Vilniaus (125), o mažiausiai Šiaulių (17) bei Tauragės (14) apskrityse, tačiau beveik pagal visus socioekonominius rodiklius pirmauja Vilniaus apskritis. Tai lemia Vilniaus miestas, kuriame koncentruojasi didžiausias šalies gyventojų skaičius, visoje apskrityje – 805380 gyventojų, todėl čia yra aukštas išsilavinimo lygis (444 tūkst. išsilavinusių žmonių), taip pat čia daugiausiai sukurta BVP (40,4%). Mažiausiai kaimo turizmą plėtojanti apskritis yra Tauragės. Apskrityje yra mažiausias gyventojų skaičius (101 tūkst.), taip pat mažiausiai išsilavinimą turinčių žmonių skaičius (51 tūkst.), o indėlis į šalies BVP neviršijo 4%.

Išvados. Atskirai išanalizavus socialinius ir ekonominius rodiklius, nustatyta, kad aukščiausi rodikliai yra tankiausiai apgyvendintose teritorijose, tiksliau, didžiųjų Lietuvos miestų apskrityse. Nustačius kaimo turizmo sodybų išsidėstymą, pastebima, kad pastarosios glaudžiai siejasi ir su socioekonominiais veiksniais.

Reikšminiai žodžiai: kaimo turizmas, kaimo plėtra, socioekonominiai veiksniai.

Literatūra:

Dorobantu R. M., Nistoreanu P. 2012. Rural Tourism and Ecotourism – the Main Priorities in Sustainable Development Orientations of Rural Local Communities in Romania. *Economy Transdisciplinarity Cognition*. Vol. XV, Issue 1/2012. p. 259–266.

Lietuvos statistikos departamentas. Prieiga per internetą: <http://www.stat.gov.lt/>.

Lietuvos turizmo rinkodaros 2016–2020 metų strategija. 2015. Valstybės žinios, 2015, Nr. 4-824.

Raišutienė J., Skirutytė I., Armaitienė A. 2008. Kaimo turizmo plėtros socioekonominiai ypatumai Šiaurės Lietuvoje. Inovacijos turizmo versle ir moksle. Tarptautinė mokslinė metodinė konferencijų medžiaga. Klaipėda. p. 81-85.

INOVATYVIŲ TURIZMO PASLAUGŲ RINKINIŲ PLĖTRA BIRŽŲ IR PASVALIO RAJONŲ SAVIVALDYBĖSE

Martyna Avižonytė, lekt. Edgaras Vaškaitis

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Turizmo versle svarbiausias tikslas – išlikti konkurencingam, o vienas iš konkurencingumą padedančių didinti veiksnių yra inovacijų taikymas, inovacinių produktų, paslaugų kūrimas. Būtent inovacijos yra vis dažniau matomos kaip pagrindinis konkurencinio pranašumo šaltinis. Kadangi svarbu užtikrinti visų Lietuvos regionų konkurencingumą, pasirinktos dvi Šiaurės Lietuvoje esančios savivaldybės, kurios, deja, nėra prioritetinių turizmo plėtros regionų sąrašė. Vis dėlto, Biržų ir Pasvalio rajonų savivaldybės turi išskirtinių turizmo išteklių visos šalies mastu, tik nepakankamai juos išnaudoja turizmo paslaugų rinkinių kūrimui. Pažymėtina, kad dviejose savivaldybėse norint sukurti bendrus turizmo paslaugų rinkinius, reikalingas tarpusavio bendradarbiavimas, kuris yra itin svarbus veiksnys turizmo produkto sampratoje, paremtoje tarpusavio ryšiais, tinklaveika bei neapčiuopiamų produktų kūrimu. Taigi, šios temos aktualumas matyti jau išvardintose priežastyse, be to, reikia pabrėžti, kad regioninis požiūris turizme jau pats savaime yra inovatyvus. **Tikslas** – išanalizuoti esamą turizmo paslaugų rinkinių situaciją Biržų ir Pasvalio rajonų savivaldybėse ir pateikti pasiūlymus inovatyvių turizmo paslaugų rinkinių plėtrai tiriamose savivaldybėse.

Metodika. Teorinėje darbo dalyje analizuojama mokslinė literatūra. Empirinėje darbo dalyje atliekamas kokybinis tyrimas, susidedantis iš atvejo analizės bei ekspertinio interviu.

Rezultatai. Turizmo paslaugos turi daugumai paslaugų būdingas savybes, tokias kaip: neapčiuopiamumas, kintamumas, teikimo ir vartojimo neatskiriamumas, kliento dalyvavimas, negalimas kaupimas ir sandėliavimas bei nuosavybės neperdavimas. Dažnai turizmo sektoriuje teikiamos paslaugos yra viena nuo kitos priklausomos ir sudaro turizmo paslaugų rinkinius. Svarbu paminėti, kad kliento pasitenkinimas gauta paslauga yra įmanomas tik tuo atveju, jei pagrindinė paslauga atitiks jo lūkesčius, o papildomos ir palengvinančios paslaugos papildys pagrindinę paslaugą. Išsiaiškinta, kad nors ir įvairių autorių apibūdinamos skirtingai, tačiau visos inovacijos turi bendrus bruožus – atnaujinimą arba naujo produkto sukūrimą, atsižvelgiant į besikeičiančius vartotojų poreikius. Paslaugų inovacijos yra sudėtingas procesas dėl ne tik naujų technologijų, bet ir pačios paslaugos teikimo inovacijų taikymo. Inovatyviu turizmo paslaugų rinkiniu galima laikyti turistinių paslaugų rinkinį, kuriame atnaujintos esamos paslaugos, įdiegtos visiškai naujos arba būtent tam turistiniam regionui naujos paslaugos. Įvairioje literatūroje turizmo regionai nusakomi skirtingai ir nėra griežtai apibrėžiami, tad dvi šalia esančios savivaldybės, turinčias bendrų bruožų, galima laikyti turistiniu regionu.

Išvados. Tiek inovacijų diegimas, tiek turizmo plėtra reikalauja išsamios esamos padėties analizės, todėl norint sukurti bendrą inovatyvių turizmo produktą dviejose savivaldybėse, būtina atlikti tyrimą ir išsiaiškinti ar tikslinga diegti inovatyvius turizmo paslaugų rinkinius pasirinktame regione.

Reikšminiai žodžiai: turizmo plėtra, inovatyvus turizmo paslaugų rinkinys, turizmo regionas.

Literatūra:

Armaitienė A, Zacharčenko L. 2012. Regioninė turizmo politika Lietuvoje. *Tiltai*, 2012, 2. p. 47-58. ISSN 1392-3137.

Bivainis J., Drejeris R. 2007. Naujų paslaugų diegimo tikslingumo pagrindimas. *Verslas: teorija ir praktika* (3). p. 119-130. ISSN 1822-4202.

Gavelytė D., Navickienė R. 2013. Inovacijų taikymas turizmo versle. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos*. Mokslinių straipsnių rinkinys. p. 107-118. ISSN 2345-007X.

KLAIPĖDOS REGIONO GYVENTOJŲ SVEIKATINGUMO PASLAUGŲ POREIKIO ANALIZĖ

Dovilė Jokūbaitytė, lekt. Edgaras Vaškaitis

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Skirtingoje literatūroje terminas *sveikatingumas* (angl. *Wellness*) įvardinamas bei suvokiamas skirtingai. Angliška literatūra sveikatingumą įvardina, kaip fizinės ir dvasinės gerovės pusiausvyrą, tarpusavio ryšį ir sudaro pagrindą sveiko gyvenimo būdo puoselėjimui ar palaikymui. Vokietijos literatūroje sveikatingumas labiau traktuojamas kaip turizmo sudedamoji dalis (kelionės sveikatos tikslais) ir yra apibūdinamas kaip priemonė, padedanti išvengti lėtinių ligų ar negalavimų. Lietuvos atveju, pastebima, kad sveikatingumas vartotojams įgyja vis didesnę reikšmę kaip sveikatos palaikymo ir sveikos gyvensenos šaltinis. Sveikatingumo paslaugas vartotojai renkasi vedami psichikos, kultūros, intelektualumo, socialumo, emocionalumo, profesijos ir dvasinių motyvų. **Tikslas** — išanalizuoti Klaipėdos regiono gyventojų sveikatingumo paslaugų poreikius ir pateikti pasiūlymus, kaip, Klaipėdos regione, siūlomas paslaugas pritaikyti vietos gyventojų poreikiams tenkinti.

Metodika. Atlikta atvejo analizė ir kiekybinis Klaipėdos regiono gyventojų sveikatingumo paslaugų poreikio tyrimas, kurio imtis — 384 respondentai. Gauti kiekybinio tyrimo duomenys analizuojami naudojantis SPSS (angl. *Statistical Package for the Social Sciences*) programa. Tyrimas atliktas remiantis darbo autorės sudaryta anketa-klausimynu bei sveikatingumo paslaugų vartotojų patirtimi.

Rezultatai. Nagrinėjant sveikatingumo paslaugų sampratą, nustatyta, kad skirtingų šalių/kultūrų literatūroje šis terminas reiškia skirtingą požiūrį į gyvenimą. Sveikatingumo paslauga, atsižvelgiant į šio termino kilmę (angliškoji, vokiškoji ir kt.) atitinkamai gali reikšti fizinę ir dvasinę individo gerovę arba ligų prevenciją. Analizuojant sveikatingumo paslaugų rūšis išsiaiškinta, kad Lietuvoje išskiriamos 8 rūšys – halokamerų, masažo, kūno priežiūros paslaugos, veido priežiūros paslaugos, vandens procedūrų, pirčių, baseinų ir kūno kultūros paslaugos. Aiškinantis kokią įtaką sveikatingumo paslaugos daro žmogui nustatyta, jog šios paslaugos daro ištis didelę įtaką žmonėms bei yra svarbios įvairių poreikių tenkinimui. Šios paslaugos padeda patenkinti tiek fizinius, tiek emocinius, socialinius, intelektualinius ir kt. poreikius, kurie būtent ir skatina norą naudotis šiomis paslaugomis. Sveikatingumo paslaugų (sveikatingumo paradigmos) naudojimas, taip pat, suteikia galimybę išvengti medicininio gydymo (vaistų vartojimo) ir sumažina periodiško apsilankymo pas gydytojus (ar medicinos įstaigose) tikimybę. **Išvados:** Išnagrinėjus sveikatingumo paslaugų pasirinkimo poreikį, galima daryti prielaidą, jog individualiam sveikatingumo paslaugų pasirinkimui įtakos gali turėti tiek išoriniai (gamtinė aplinka, fizinė gerovė, socialumas), tiek vidiniai (dvasingumas, psichinė gerovė, emocionalumas) veiksniai.

Reikšmingi žodžiai: sveikatingumas, sveikatingumo paslauga, poreikis, Klaipėdos regionas (apskritis), vietinis gyventojas.

Literatūra:

- Spas and the Global Wellness Market: Synergies and Opportunities. 2010. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2016 m. gruodžio 9 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.sri.com/sites/default/files/publications/gss_sri_spasandwellnessreport_rev_82010.pdf>; Sveikatingumo ir poilsio kompleksų poreikio ir plėtros Lietuvoje studija. Mokslinio tyrimo darbas. 2007. Vilnius: UAB “BGI Consulting. p. 1-84;
- Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro įsakymas Nr. V-75 „Dėl sveikatingumo paslaugų rūšių sąrašo ir sveikatingumo paslaugų teikimo reikalavimų patvirtinimo“. 2012.

PRIORITETINIŲ VANDENS TURIZMO TRASŲ INFRASTRUKTŪROS PRITAIKYMAS VIEŠIESIEMS POREIKIAMS: MINIJOS IR JŪROS UPIŲ ATVEJIS

Aida Varanauskaitė, prof. dr. Diana Šaparnienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Analizuojamas prioritетinių vandens turizmo trasų infrastruktūros pritaikymas viešiesiems poreikiams, atkreipiant dėmesį į Minijos ir Jūros upes. 2009m. vasario 23d. Ūkio ministro įsakymu (Nr. 4-67) patvirtintas nacionalinių vandens turizmo trasų specialusis planas. Nacionalinės vandens turizmo trasos yra suprantamos kaip privalomojo pobūdžio ir įgyvendinamos per 10 metų laikotarpį, vadovaujantis Nacionalinių vandens turizmo trasų įgyvendinimo ir Nacionaline turizmo plėtros programomis. Nuo sutarties pasirašymo praėjo daugiau nei dešimtmetis, todėl oficialiai šių upių infrastruktūra, tokia kaip kempingai, stovyklavietės, poilsiavietės, atokvėpio vietos, turizmo trasos, patogus privažiavimas transportui, nuorodos į lankomus objektus, turi būti įrengta bei sutvarkyta. Tema aktuali, kadangi numatytam terminui einant į pabaigą, svarbu apžvelgti, kas yra įgyvendinta.

Keliama **problema**, ar Minijos ir Jūros upių, kaip prioritетinių vandens turizmo trasų, infrastruktūra yra įrengta pagal visus numatytus kriterijus programoje ir ar ji įrengta efektyviai bei ar tenkina viešuosius poreikius. Problemos sprendimui keliamas **tikslas** - išanalizuoti prioritетinių vandens turizmo trasų infrastruktūros pritaikymą viešiesiems poreikiams (Minijos ir Jūros upių atveju) bei sukurti hipotетinį modelį, kuris leistų oficialiai su vandens turizmo ištekliams dirbančioms institucijoms pagerinti prioritетinių vandens turizmo trasų suplanuotą infrastruktūros įgyvendinimą.

Metodika. Specializuotų knygų ir mokslinių straipsnių pagrindu, remiantis autoriais S. Taylor, P. Varley, T. Johnston, A. S. Thakur ir kt. analizuojami turizmo plėtros formavimo veiksniai, vandens turizmo sampratos problematika, vandens turizmo trasų ir maršrutų bendrieji reikalavimai.

Ekspertinės apklausos metu apklausiami ekspertai, dirbantys Minijos bei Jūros upes ribojančiose savivaldybėse. Minijos upės – Telšių, Rietavo, Plungės, Kretingos, Klaipėdos bei Šilutės savivaldybių atstovai; Jūros upės – Rietavo, Šilalės, Tauragės bei Pagėgių savivaldybių atstovai.

Rezultatai ir išvados. Remiantis kokybinio tyrimo duomenų rinkimo (stebėjimo metodas bei analizė) bei apdorojimo (kokybinio turinio analizės, teisinių dokumentų bei strateginių dokumentų analizės) metodais nustatyta, kad Minijos bei Jūros upėse vandens turizmo infrastruktūra yra įrengta tik atskiromis atkarpomis; nėra vieningo trasų ženklinimo standarto; Nacionaliniame prioritетinių vandens turizmo trasų specialiajame plane pateikti reikalavimai vandens trasoms bei infrastruktūrai krantuose neatitinka dabartinės realios situacijos; nėra aišku, ar yra vykdoma įgyvendinimo kontrolė ir kaip ji yra atliekama.

Reikšminiai žodžiai: upinis vandens turizmas, turizmo trasa, viešoji turizmo infrastruktūra.

Literatūra

Gebhard K., Meyer M., Parkyn M. ir kt. 2008. *The trail planning guide*. Prieiga internetu: <http://www.eceat-projects.org/tourism-manual/4-3%20The%20Trail%20Planning%20Guide.pdf>

Taylor S., Varley P., Johnston T. 2013. *Adventure tourism: meanings, experience and learning*. Routledge: New York. – ISBN: 978-0-415-52483-4.

Valstybinis turizmo departamentas. 2009. *Nacionalinių vandens turizmo trasų specialusis planas*. Vilnius: Vilniaus Gedimino technikos universitetas. SutartisNr. 1594-AP.

KAIMO TURIZMO PLĖTROS LIETUVOJE GAMTINIAI VEIKSNIAI

Odetą Dženkauskaitę, lekt. Jurgita Raišutienę

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Kaimo turizmas (toliau KT) Europos šalyse organizuotai plėtojamas daugiau nei keturiasdešimt metų. Lietuvoje aktyvi KT plėtra prasidėjo tik XX a. devintojo dešimtmečio antroje pusėje. Anot Lietuvos statistikos departamento, per 2005 – 2015 metų laikotarpį ženkliai išaugo KT sodybų skaičius visoje šalyje (atitinkamai 398 – 655 sodybos). Lietuvos KT plėtrai tinkamiausią rekreacinį potencialą sudaro gamtos ir kultūros paveldo ištekliai. Išteklių išsidėstymas suformuoja prioritetinius teritorinius Lietuvos turizmo, tame tarpe ir KT plėtojimo regionus. **Tikslas** - išanalizavus gamtinius išteklius nustatyti jų sąsajas su kaimo turizmo plėtra Lietuvoje.

Metodika. Pasirinkta informacinių, statistinių šaltinių analizė. Statistinė duomenų analizė papildoma šiame tyrime naudojamais strateginių, teisinių dokumentų ir veiklos ataskaitų analizės rezultatais. Naudojamas kartografinis metodas padeda nustatyti, kurių gamtinių išteklių įtaka Lietuvos KT plėtrai yra ryškiausia (matoma kaip pasiskirsto objektai ir reiškiniai, kokie šio pasiskirstymo dėsniniai bei tarpusavio ryšiai, kurie padeda numatyti būsimus procesus).

Rezultatai. Gamtinės aplinkos svarba įvardijama „Kaimo turizmo ir amatų plėtros kaimo gyvenamosiose vietose 2007- 2013 programoje“ (2007), kurioje pateikti tyrimo duomenys rodo, kad vietovės patrauklumą turistams pirmiausia lemia gamtinė aplinka, o didelį potencialą plėtoti KT turi tie regionai, kurių gamtinių veiksnių kompleksiskumas ir įvairovė yra didžiausia (kraštovaizdis, vandens telkiniai - atstumas iki sodybos, miškingumas). Kaip teigiama „Lietuvos turizmo plėtros 2014-2020 metų programoje“: „...Lietuvos gamtinių ir kultūrinių turizmo išteklių potencialas ir teritorinė sklaida netolygūs, todėl pagal jų išskirtinumą ir sankauką skiriami prioritetiniai turizmo plėtros regionai“: Vilniaus, Pajūrio, Nemuno žemupio, Pietų Dzūkijos, Rytų Aukštaitijos ir Žemaitijos aukštumų regionai. Būtent remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, daugiausiai KT sodybų 2015 m. buvo Trakų, Zarasų, Ignalinos, Utenos, Molėtų, Klaipėdos rajonų savivaldybėse, kurias apima Vilniaus, Rytų Aukštaitijos bei Pajūrio regionai.

Išvados. Nagrinėjant gamtinių išteklių įtaką Lietuvos KT plėtrai, nustatyta, kad KT sodybos neatsiejamos nuo gamtinės aplinkos, vietovės kraštovaizdžio. KT yra naudojami ne atskiri gamtos išteklių komponentai, bet jų kompleksai. Išanalizavus KT sodybų pasiskirstymą Lietuvoje pagal apskritis, nustatyta, kad daugiausiai KT sodybų buvo Alytaus apskrityje, o mažiausiai Tauragės, tai lemia ir kraštovaizdžio vaizdingumas, natūralių vandens telkinių gausa bei miškingumas. Nustatyti du pagrindiniai gamtinės aplinkos veiksniai, kurie yra svarbūs KT sodybų kūrimuisi, tai miškai ir vandens telkiniai. Išanalizavus ryšį tarp gamtinių išteklių ir KT sodybų dislokacijos bei nustatčius vietovės pranašumus ir trūkumus, galima numatyti arealus, tinkamiausius KT plėtrai.

Reikšminiai žodžiai: kaimo turizmas, kaimo plėtra, gamtiniai ištekliai.

Literatūra:

Atkočiūnienė V. (2011). Kaimo turizmo, kaip užimtumo multiplikatoriaus, kaimo vietovėse teorinis aspektas. Lietuvos žemės ūkio universitetas. Nr. 5 (29). p. 33-42. ISSN 1822-6760.

Lietuvos statistikos departamentas. Oficialios statistikos portalas. Rodiklių duomenų bazė. Kaimo turizmas. [interaktyvus]. [žiūrėta 2017 m. vasario 11 d.]. Prieiga per internetą: <<https://osp.stat.gov.lt/informaciniai-pranesimai?eventId=93855>>

Lietuvos turizmo plėtros 2014-2020 metų programa. Oficialios statistikos portalas. [interaktyvus]. [žiūrėta 2017 m. vasario 13 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/5a333640af3511e39b958c81fb177d0b>>

AKTYVIŲ VANDENS PRAMOGŲ PLĖTRA LIETUVOJE

Gabija Liaudanskytė, lekt. Edgaras Vaškaitis

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Šiuo metu pastebima, jog visame pasaulyje aktyvios vandens pramogos tampa vis aktualesnės ir užima vis didesnę svarbą žmogaus gyvenime bei šalies ekonomikoje. Surfers Against Sewage (2013) atliktame tyrime Jungtinėje Karalystėje nustatyta, jog vien 500 000 banglentininkų populiacija per metus prie bendros šalies ekonomikos prisideda kone 1 mlrd. svarų. Pritaikius daugiklio efektą turizmui nustatyta, jog netiesiogiai iš šios veiklos gaunamos pajamos gali siekti beveik 4 mlrd. svarų. Taip pat mokslininkai nustatė (THR, 2006), jog per ateinančius 10 metų aktyvių vandens pramogų sektorius vidutiniškai per metus augs 11%. Pasaulyje vis populiarėjant tokio tipo pramogoms, pastebima, jog Lietuvoje šis sektorius taip pat sparčiai auga – kone kasmet atsiranda naujas tokių paslaugų teikėjo įkurtas pramogų centras. Kita vertus, ši sritis Lietuvoje yra mažai nagrinėta. Lietuvos valstybės ilgalaikėje raidos strategijoje (2002) buvo nustatyta, jog pramogų stygius mažina Lietuvos pramoginių paslaugų ir produktų konkurencingumą, o šis sektorius yra labiausiai neišvystytas lyginant su kitomis Baltijos šalimis. Aktyvių vandens pramogų plėtra Lietuvoje galėtų prisidėti prie viso pramogų sektoriaus konkurencingumo didinimo. Kita vertus, nors Lietuvos statistikos departamentas renka įvairius duomenis apie turizmo sektorių, nėra jokių oficialių duomenų apie aktyvias vandens pramogas. Dėl šios priežasties iki šiol nėra tiksliai žinoma esama šio sektoriaus situacija bei potencialios plėtros kryptys.

Tikslas - išanalizuoti aktyvių vandens pramogų Lietuvoje pasiūlą bei pateikti pasiūlymus šių pramogų plėtrai.

Metodika. Atliktas žvalgybinis tyrimas, siekiant išsiaiškinti esamą aktyvių vandens pramogų pasiūlą Lietuvoje. Analizuojant duomenis taikyti kokybinio tyrimo metodai – aprašomoji duomenų analizė ir ekspertinis interviu.

Rezultatai ir išvados. Empirinio tyrimo metu nustatyta esama aktyvių vandens pramogų situacija Lietuvoje. Atliekant aprašomąjį tyrimą, įvertinti aktyvių vandens pramogų teikėjai ir jų siūlomos paslaugos. Remiantis tyrimo duomenimis, pateiktos rekomendacijos šio sektoriaus plėtrai Lietuvoje.

Reikšmingi žodžiai: aktyvios, vandens pramogos, plėtros kryptys, Lietuvoje.

Literatūra:

- Lietuvos ilgalaikės raidos strategija.* 2002. [interaktyvus]. [žiūrėta 2016 m. lapkričio 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://bit.ly/2gRheR0>>
- SurfersAgainstSewage. 2013. *TheEconomicImpactofDomesticSurfingonthe United Kingdom.* [interaktyvus]. [žiūrėta 2016 m. lapkričio 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://bit.ly/2lFocdo>>
- THR - AssessoresenTurismoHotelería y Recreación, S.A. (2006). *10 Productosestratégicos para o desenvolvimentodoturismoemPortugal - TurismoNáutico.* [interaktyvus]. [žiūrėta 2016 m. lapkričio 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://bit.ly/1PuYTDt>>

SVEIKATOS TURIZMO SĄVOKOS TRAKTUOTĖS TEORINIS DISKURSAS

Vaiva Jablonskytė, prof. dr. Diana Šaparnienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Pastaruoju metu sąvoka *sveikatos turizmas* plačiai analizuojama tiek praktinėje, tiek mokslo erdvėje. Šiuo metu yra daugiau kaip 50 valstybių, kurios yra paskelbusios sveikatos turizmą prioritetine turizmo sritimi (Horowitz, Rosenweig, Jones Lankininkaitė, Kavaliauskas; Lunt, N., 2012). Keičiasi visuomenės poreikiai, sąmoningumas, todėl keliavimas turint tikslą pagerinti sveikatą, gaunant sveikatinimo ir sveikatingumo paslaugų, nuolat auga. Lietuvoje ši turizmo rūšis kol kas nepasižymi dideliu populiarumu, tačiau galima rasti vis daugiau turizmo atstovų ir mokslininkų pasisakymų apie sveikatos turizmo plėtros poreikį šalyje. Diskusijose sąvoka sveikatos turizmas interpretuojamas nevienareikšmiškai. Mokslinėje literatūroje galima rasti įvairių sveikatos turizmo sąvokos traktuočių, kadangi tai daugialypis konceptas, todėl kol kas stokojama vieningos sąvokos sampratos. **Tikslas** – išanalizuoti sveikatos turizmo sąvokos traktuotės teorinį diskursą.

Metodika. Mokslinės literatūros analizė, kuri leido atskleisti sąvokos sveikatos turizmas daugialypiškumą, pristatyti sąvokos turinio teorinį diskursą. Straipsnių periodinėje spaudoje analizė, kuri parodė praktinėje erdvėje vartojamos sąvokos sveikatos turizmas sampratos įvairovę.

Rezultatai. Analizuojant sveikatos turizmo sąvoką paaiškėjo, jog moksliniame diskurse bendrąją prasme sveikatos turizmas apibūdinamas keliavimu, siekiant pagerinti sveikatą (Hofer, S ir kt, 2012). Sveikatos turizmas sietinas su sąvoka medicinos turizmas, kurio tikslas – keliaujant gauti medicinos paslaugas. Vis tik, moksliniame diskurse sąvoka sveikatos turizmas dažniausiai apima sveikatinimo turizmą (sveikatingumo ir medicinos paslaugos, gydomojo SPA paslaugos) ir sveikatingumo turizmą (sveikatingumo SPA paslaugos, grožio procedūros, fizinis aktyvumas) (Hall, C. M., 2011; Bučinskaitė, L., Navickienė, R. 2013). Teigiama, kad sveikatos turizmas yra organizuotos kelionės už savo vietinės aplinkos ribų su tikslu patirti tam tikrą priežiūrą bei atstatyti ir stiprinti individo kūno ir proto gerovę (Rovaitė, G., 2015). Taip pat sveikatos turizmas apima ir medicinos turizmą, kuris apima organizuotas keliones sveikatos priežiūros paslaugoms gauti (Stephano, R., 2014).

Išvados. Analizė parodė, kad sąvoka sveikatos turizmas moksliniame ir praktiniame diskurse apima medicinos turizmą, sveikatinimo turizmą ir sveikatingumo turizmą. Medicinos turizmas dažniausiai apibrėžiamas kaip keliavimas turint tikslą gauti medicininį gydymą šalyje. Sveikatinimo turizmas skirtas išsitiirti, atstatyti ar sustiprinti sveikatą, gaunant medicinos, odontologijos, slaugos, reabilitacijos, medicinos SPA ar pan. paslaugų, kartu pasinaudojant ir kitomis turizmo paslaugomis. Sveikatingumo turizmas tai kelionės siekiant pagerinti sveikatą per fizinę, psichologinę ar dvasinę veiklą.

Reikšminiai žodžiai: sveikatos turizmas, sveikatinimas, sveikatingumas, medicinos turizmas.

Literatūra.

- Bučinskaitė, L., Navickienė, R. 2013. Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos. *Medicinos turizmo situacijos analizė pasaulyje ir Lietuvoje*. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. p. 134. ISSN 2345-007X.
- John Connell. 2013. *Contemporary medical tourism: Conceptualisation, cultureandcommodification*. TourismManagement. Volume 34, February, Pages 1–13.
- Lunt, N. (2012). *Medical tourism: treatments, markets and health system implications: a scoping review*. [interaktyvus]. [žiūrėta 2016 m. lapkričio 20 d.]. Prieiga per internete: <<http://www.oecd.org/els/healthpoliciesanddata>>
- Rovaitė, G. 2015. *Sveikatos turizmas – sritis, kurioje neišnaudojame potencialo*. [interaktyvus]. [žiūrėta 2016 m. lapkričio 21 d.]. Prieiga per internet: <<http://vz.lt/sectoriai/paslaugos/2015/09/15/sveikatos-turizmas--sritis-kurioje-neisnaudojame-potencialo>>

KOMUNIKAVIMO SU KLIENTAIS TOBULINIMO GALIMYBĖS KLAIPĖDOS KELIONIŲ AGENTŪROSE

Rūta Karlapavičiūtė, lekt. Jūratė Barauskaitė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Šiuolaikinėje visuomenėje, augant įmonių konkurencingumui, paslaugų paklausos formavimastampa vis aktualesnis dažnos įmonės uždavinys. Jau neužtenka vien parduoti prekę ar paslaugą, labai svarbus pakartotinis prekės pirkimas, kliento lojalumas. Kelionių agentūrų klientai – viena svarbiausių suinteresuotų šalių, lemianti kelionių agentūrų pajamas. Klientų domėjimasis įstaigos teikiamomis paslaugomis - efektyvios komunikacijos rezultatas, tačiau kelionių paslaugas teikiančios įmonės dažnai neišnaudoja visų galimų komunikacijos su klientais kanalų, o esamus – ne visada naudoja efektyviai. Todėl, remiantis specialistų patirtimi ir klientų požiūriu, svarbu išsiaiškinti, kokie komunikavimo kanalai su kelionių agentūrų klientais šiandien yra neefektyvūs ir kokios yra komunikavimo su klientais tobulinimo galimybės.

Tikslas – remiantis teorine medžiaga bei Klaipėdos kelionių agentūrų specialistų suteikta informacija ir klientų anketinės apklausos duomenimis, išsiaiškinti Klaipėdos kelionių agentūrų komunikavimą su klientais ir jo tobulinimo galimybes.

Metodika. Be mokslinės-metodinės literatūros analizės dar taikyti apklausos metodai: kokybinis ir kiekybinis tyrimai. Siekiant išsiaiškinti specialistų patirtį ir nuomonę apie komunikavimo su klientais kokybę, vykdomas standartizuotas interviu su Klaipėdos kelionių agentūrų darbuotojais. Kiekybinio tyrimo metu apklausti asmenys, kurie yra bent kartą naudojęsi bent vienos iš Klaipėdoje esančių kelionių agentūrų paslaugomis ir komunikavę su kelionių agentūrų specialistais. Gauti duomenys suvesti ir apdoroti statistine IBM SPSS Statistics 21.0 programa. Tyrimai atlikti laikantis etinių principų.

Rezultatai. Nagrinėjant Klaipėdos kelionių agentūrų komunikavimo su klientais būdus ir priemones, buvo išskirti pagrindiniai komunikavimo kanalai – tiesiogiai kelionių agentūroje ir per komunikavimo priemonės – telefonu, internetu (el. paštas, socialiniai tinklai, pokalbių programa „Skype“). Išsiaiškinta, kaip kelionių agentūros naudoja įvairius komunikavimo kanalus, kurie laikomi efektyvesniais. Tyrimo metu išsiaiškinta, kokias kelionių agentūrų perspektyvas komunikavime su klientais įžvelgia specialistai ir kaip komunikavimą su klientais vertina patys paslaugų vartotojai.

Išvados. Tyrimo rezultatai parodė, kaip komunikavimo su klientais kokybę vertina abi šalys – kelionių agentūrų klientai ir specialistai, dirbantys kelionių agentūrose. Išsiaiškinta, kurie ir kaip komunikavimo kanalai taikomi konkrečioje kelionių agentūroje Klaipėdoje, kas sąlygoja neefektyvios komunikacijos su klientais veiksniai. Tyrimo metu išsiaiškinta, kokiems komunikavimo būdams – komunikuojant kelionių agentūroje ar per tam tikras priemones - klientai teikia pirmenybę ir kodėl.

Reikšminiai žodžiai: kelionių agentūra, komunikacija su klientais.

Literatūra:

- Baršauskienė V., Ivaškevičienė B. 2005. *Komunikacija: teorija ir praktika*: vadovėlis. Kaunas: Technologija. 213, [1] p. ISBN 9955-09-903-8.
- Mikalas R., Švagždienė B. 2007. Lietuvos kelionių organizavimo paslaugas teikiančių įmonių veiklos analizė ir vertinimas. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, Nr. 2 (9), p. 146-157. ISSN 1648-9098.
- Pruskus V. 2012. *Tarpkultūrinė komunikacija ir vadyba*: vadovėlis. Vilnius: Technika. 215, [1] p. ISBN 978-609-457-315-6.

UAB „ATOSTOGŲ PARKAS“ PASLAUGŲ ĮVERTINIMAS LANKYTOJŲ POŽIŪRIU

Goda Sakalauskaitė, lekt. Edgaras Vaškaitis

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Santrauka

Aktualumas. Nepaisant finansinės krizės išliekamųjų padarinių ir pasaulinio ūkio lėtėjimo, Lietuvos verslo lūkesčiai įgauna pagreitį (pagal Stankevičių, 2016), o Lietuvos ekonomika išgyvena transformaciją – paslaugų sektorius tampa vis svarbesniu žaidėju šalies ūkyje (pagal Galdikienę, 2016). Augant įvairias paslaugas teikiančių įmonių skaičiui, savaime atsiranda ir didesnė konkurencija rinkoje. Didėjanti įtampa norint tapti rinkos lyderiu skatina racionalesnį vadovų mąstymą apie valdomų įmonių galimybes bei išteklius ir supratimą, jog norint pirmauti, būtina daugiau dėmesio skirti vartotojų poreikiams bei lūkesčiams tenkinti (Kinderis ir kt., 2011). UAB „Atostogų parkas“ – vienas pavyzdžių, kaip plečiasi paslaugų sektorius. Nors UAB „Atostogų parkas“ įsikūrė tik kiek daugiau nei prieš vienerius metus, tiek internetinėse žinių svetainėse, tiek socialiniuose tinkluose plinta kritiški įstaigos lankytojų atsiliepimai, verčiantys abejoti teikiamų paslaugų skaidrumu ir kokybe. Žinant, jog tokio tipo centrai ir kompleksai yra ne tik populiarūs, bet ir teigiamai veikiantys regionų lankomumą ir mažinantys sezoniškumo įtaką, svarbu išsiaiškinti, kokios sąlygos neįtinka klientams ir galiausiai siekti užtikrinti, jog įmonės teikiamų paslaugų ir jų kokybės visuma atitiktų lankytojų lūkesčius bei tenkintų jų poreikius. **Tikslas** – ištirti UAB „Atostogų parkas“ paslaugų kokybę lankytojų atžvilgiu.

Metodika. Tyrimui atlikti naudoti mokslinės ir metodinės literatūros ir internetinių šaltinių apžvalgos bei analizės būdai, kiekybinio tyrimo metodas – kombinuota anketinė apklausa bei tyrimo rezultatų analizė ir interpretavimas (SPSS 17 for Windows, MS Excel 2010). Tyrimo imtis – 200 respondentų. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Atsižvelgiant į tai, jog vartotojai atsiliepimais dalintis yra linkę tada, kai jų netenkina tam tikri paslaugų įmonių bruožai, didžiausias dėmesys buvo sutelktas į kritiškus klientų atsiliepimus ir aiškiai išdėstytą problematiką. Remiantis tokiu tyrimo aspektu buvo išsiaiškinta, jog labiausiai UAB „Atostogų parkas“ lankytojai yra nepatenkinti kainos ir kokybės santykiu, maitinimo paslaugomis, darbuotojų kompetencija ir bendravimu bei tam tikrais techniniais įmonės ypatumais. Nepaisant kritikos įmonei, respondentai įvardijo ir nemažai pliusų: dauguma buvo patenkinti baseinų ir pirčių pasirinkimo galimybe, itin džiaugėsi įmonėje rengiamomis pirties programomis bei pirtininkais ir treneriais.

Išvados. UAB „Atostogų parkas“ klientai skundžiasi paslaugų kokybės ir kainos neatitikimo santykiu, taip pat įvardina, jog įmonės interjeras yra nereprezentatyvus, sukurtas iš pačių pigiausių medžiagų, kartais pavojingas. Didžioji dalis lankytojų yra nusivylę darbuotojais ir jų kompetencija, mano, jog įmonėje dirba itin neprofesionalūs ir neapmokyti žmonės. Respondentai skundėsi žemos kokybės maistu, maisto trūkumu bei itin prastu restoranuose dirbančių asmenų bendravimu ir elgesiu.

Reikšminiai žodžiai: paslauga, paslaugos kokybė, paslaugų kokybės valdymas.

Literatūra:

- Hopenienė R., Ligeikienė R. A. 2002. Turizmo paslaugų kokybės vertinimo metodologiniai ir praktiniai aspektai. *Socialiniai mokslai*, t. 2, nr. 34: 65-78. Kaunas: Technologija. ISSN 1392 – 0758.
- Kinderis R., Žalys L., Žalienė I. 2011. Paslaugų kokybės vertinimas viešbučių versle. *Ekonomika ir vadyba: aktualija ir perspektyvos*, t. 1, nr. 21: 86-100.
- Parasuraman, A., Zeithalm, V. A., Berry, L. L.(1988). SERVQUAL: A Multiple-Item Scale for Measuring Consumer Perceptions of Service Quality. *Journal of Retailing*, t. 64, nr. 1: 12-37.

INOVATYVUS SOCIALINIS DARBAS TVARIAI VISUOMENEI IR ŽMOGAUS SVEIKATAI

SOCIALINIO DARBUOTOJO NUOSTATOS PROFESINĖS VEIKLOS MOTYVACIJOS ATŽVILGIU

Edita Nikolajenko, prof. dr. Vanda Kavaliauskienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Socialinio darbo profesija, jos įgyvendinimo uždaviniai, tolesnė jos eiga ir strategija yra neišvengiamai siejama su socialiniu darbuotoju - labiausiai kvalifikuotu savo profesijos atstovu. Jis tokiu tampa tuomet, kai jo nuostatos, motyvai ir poreikiai vaidina pagrindinį vaidmenį profesinėje veikloje. Siekiant stiprinti socialinių darbuotojų profesinės veiklos motyvaciją, tikslinga tirti ir analizuoti socialinių darbuotojų patirtį, atkreipiant dėmesį į nuostatas, kaip socialinio darbuotojo profesinės veiklos motyvacijos šaltinį.

Tikslas - atskleisti socialinių darbuotojų nuostatas profesinės veiklos motyvacijos atžvilgiu.

Metodika. Atliktas kokybinis (individualizuotas pusiau struktūruotas interviu, turinio analizė) tyrimas. Tyrimo pamatas – motyvacijos sistemų teorijos efektyvaus funkcionavimo koncepcija (Ford, 1992), grindžiama efektyvaus funkcionavimo modeliais, susijusiais su nuostatomis dėl savo gebėjimų ir aplinkos. Tyrimui atlikti sukonstruota interviu struktūra siekiama nustatyti ir išryškinti socialinių darbuotojų nuostatas į įvairių mokslininkų (L.C Johanson, 2003; S.P. Robbins, 2003; V. Kavaliauskienės, 2013) išskirtus, teoriškai ir empiriškai pagrįstus socialinio darbo procesui būdingus gebėjimus, socialinio darbo profesijai būdingus aplinkos elementus (J.R. Šinkūnienė; A. Katkovicienė, 2010) ir juos įvertinti profesinės veiklos motyvacijos atžvilgiu. Tyrimas atliktas 2017 metų sausio – vasario mėnesiais. Tyrimo imtis – 16 respondentų. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Kokybinio tyrimo metu sukaupti gausūs empiriniai duomenys iliustruoja socialinių darbuotojų nuostatas dėl savo gebėjimų ir profesinės aplinkos raišką. Tyrimas atskleidė, kad dauguma socialinių darbuotojų turi tvirtas nuostatas, tiki turintys socialinio darbo procesui reikalingų gebėjimų. Tyrimo duomenys leidžia įvertinti socialinių darbuotojų požiūrį profesinės aplinkos atžvilgiu ir nustatyti galimybes ir trūkumus profesinės veiklos motyvacijos optimizavimo procese. Pagal M. F. Fordo (1992), motyvacijos sistemos teorijos efektyvaus funkcionavimo koncepciją, tyrimo duomenys leidžia priskirti respondentus keturiems skirtingiems modeliams – tvirtam, silpnam (pažeidžiamam), atkakliam ir abejojančiam.

Išvados.

Didžioji dalis socialinių darbuotojų laiko save optimaliai funkcionuojančiais, kita dalis patiria įvairių kliūčių, problemų. Daliai socialinių darbuotojų stinga gebėjimo objektyviai išreikšti savo nuostatas, susijusias su profesinės veiklos aplinkybėmis. Remiantis motyvacijos sistemos teorijos efektyvaus funkcionavimo koncepcija, tyrimo rezultatai išryškino keturis aktyvaus funkcionavimo modelius, atspindinčius tam tikrą motyvacijos lygmenį.

Reikšminiai žodžiai: socialiniai darbuotojai, nuostatos, profesinės veiklos motyvacija.

Literatūra:

- Ford M. F. (1992). *Motivating Humans. Goals. Emotions and Personal Agency Beliefs.* New Delhi : Sage Publications. 130-139 p. ISBN 0-8039-4528-0.
- Johnson L. C. (2003). *Socialinio darbo praktika.* Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija. 77-80 p. ISBN 9986-9357-2-5.
- Kavaliauskienė V. (2013). *Socialinių darbuotojų nuostatų dėl savo gebėjimų ir aplinkos raiška profesinėje veikloje.* *Andragogika* Nr.1 (4):187-190. ISSN 2029-6894.
- Robbins S. P. (2003). *Organizacinės elgsenos pagrindai.* Kaunas: Poligrafija ir informatika. 38 - 42 p. ISBN 9986-850-56-0.
- Šinkūnienė J.R., Katkovicienė A. (2010). *Socialinių darbuotojų profesinės veiklos motyvacijos veiksniai.* *Socialinis darbas.* Nr. 9 (1): 64-73. ISSN 1648-4789.

SOCIALINIO DARBUOTOJO PROFESINĖS GALIOS ASMENS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SISTEMOJE

Inga Albrikiienė, doc. dr. Asta Kiaunytė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Apie galios reiškinių yra diskutuojama daugelyje mokslo sričių (socialologija, edukologija, filosofija, psichologija). Socialiniame darbe profesinės galios reiškinys yra tyrinėtus, tačiau kaip reiškiasi socialinio darbuotojo profesinė galia asmens sveikatos priežiūros sistemoje nėra atskleista. Profesionalus socialinis darbas visuomenėje yra svarbus, nors susiduriama su žemu jo statusu. Sveikatos priežiūros sistemoje socialinis darbas taip pat aktualus, tačiau socialinio darbuotojo veikla nėra pakankamai teisiškai reglamentuota, neišskiriama organizacijos struktūroje, neaiškios funkcijos ir pareigos. Tokiu būdu socialinis darbuotojas susiduria su profesinės galios raiškos ribomis. Kyla klausimas: kaip (ne)reiškiasi socialinio darbuotojo profesinės galios asmens sveikatos priežiūros sistemoje.

Tikslas - išanalizuoti socialinio darbuotojo profesines galias asmens sveikatos priežiūros sistemoje.

Metodika. Atlikta tyrimo teorinė analizė. Mokslinės literatūros analizė remiasi užsienio ir Lietuvos autorių (Buzaitytė – Kašalynienė, Švedaitė – Sakalauskė, Gvaldaitė, 2016; Foucault, 1979; Wagner, 2013; Ruškus, Mažeikienė, Naujanienė, Motiečienė, Dvarionas, 2013; ir kt.) atliktais moksliniais tyrimais. Socialinio darbuotojo profesinės galios yra analizuojamos asmens sveikatos priežiūros sistemoje mikro, mezo, makro lygmeniu, bei atskleidžiant socialinio darbuotojo esmines galios formas, jo teises, pareigas, kompetenciją ir atsakomybę.

Rezultatai. Į asmens sveikatą žvelgiant holistiniu požiūriu, pripažįstama, kad žmogaus fizinė, psichinė ir socialinė būklė yra glaudžiai tarpusavyje susijusios, tai atspindi ir LR Sveikatos sistemos įstatymas, Europos tarybos žmogaus teisių dokumentai, Jungtinių Tautų visuotinė žmogaus teisių deklaracija. Tačiau atlikta teorinė analizė parodė, kad socialinis darbuotojas, dirbantis sveikatos priežiūros sistemoje, susiduria su daugeliu neišspręstų klausimų: socialinio darbuotojo etato teisiniu reglamentavimu; nelygiaverčių santykiu su sveikatos priežiūros specialistais; darbo krūvio apimtimi ir finansavimu; profesinės veiklos funkcijomis ir ribomis; profesinės veiklos standartu; socialinio darbuotojo sveikatos apsauga; kvalifikacijos kėlimu. Nors socialinių paslaugų teikimas sveikatos priežiūros sistemoje yra akcentuojamas tarptautiniuose dokumentuose, LR teisės aktuose, deja, lieka nepakankamai įgyvendintas nacionaliniame praktiniame lygmenyje.

Išvados. Paradoksalu tai, kad profesionalus socialinis darbas sveikatos priežiūros sistemoje, siekiant suteikti kokybiškas paslaugas pacientui (klientui) yra būtinas, tačiau realiai susiduriama su teisiniais ir praktiniais sunkumais. Socialinio darbuotojo profesinės galios sveikatos priežiūros sistemoje virsta „negaliomis”.

Reikšminiai žodžiai: socialinis darbas, galia, profesinė galia, asmens sveikatos priežiūra.

Literatūra:

- Buzaitytė – Kašalynienė J., Švedaitė – Sakalauskė B., Gvaldaitė L. 2016. Galia socialinių darbuotojų ir jų vadovų santykiuose. Filosofija. Sociologija. T. 27. Nr. 2, p. 93 – 105.
- Ustilaitė S., Juškelienė V., Kundrotienė R. 2008. Socialinio darbo specialistų poreikis stacionarioje gydymo įstaigoje // Socialinis ugdymas : mokslo darbai. Socialinė sanglauda / Social cohesion. ISSN 1392-9569. Nr. 6 (17), p. 54-66, 123-135. [SocINDEX with Full Text.]
- Ruškus J., Mažeikienė N., Naujanienė R., Motiečienė R., Dvarionas D. 2013. Įgalinimo samprata socialinių paslaugų kontekste. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai. ISSN 2029-5820.

SOCIALINĖS RIZIKOS ŠEIMŲ VAIKŲ, ESANČIŲ TRUMPALAIKĖJE GLOBOJE (RŪPYBOJE), TEISĖS IR SOCIALINIS TEISINGUMAS

Danutė Stončiuvienė, lekt. dr. Dalia Puidokienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslo fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Kiekvieno žmogaus kelio pradžia yra jo šeima. Šeimos svarba bei reikšmė pripažįstama Lietuvos Respublikos Konstitucijoje. Neabejotina, kad šeima yra svarbiausias vaiko tolimesnio gyvenimo pamatas. Vaikai į socialinės globos įstaigas dažniausiai patenka iš socialinės rizikos šeimų. Jie dažnai turi elgesio problemų, todėl artimi giminaičiai nenori jų globoti. Neretai artimi giminaičiai neatitinka globėjams keliamų reikalavimų. Likusiam be tėvų globos vaikui turi būti teikiama įvairiapusė, kvalifikuota ir kokybiška pagalba.

Tikslas - apžvelgti vaikų, esančių trumpalaikėje globoje (rūpyboje), patirtį teisiniu bei socialinio teisingumo aspektu.

Metodika. Atlikta mokslinės literatūros analizė ir kokybinis interviu metodas. Naudotas duomenų rinkimas remiantis logoanalizės (J. C. Crumbaugh) metodo pagrindais. Tyrime dalyvavo 19 asmenų – Rietavo socialinių paslaugų centre trumpalaikėje globoje esantys vaikai (9) nuo 7 iki 17 metų ir jų tėvai (5) bei socialiniai darbuotojai (5) teikę paslaugas.

Rezultatai. Tiriamasis darbas buvo atliekamas remiantis trianguliacijos principu: vaikai, gyvenantys trumpalaikėje globoje (rūpyboje), jų tėvai ir darbuotojai, teikę jiems paslaugas. Tyrimo metu atskleista vaikų, esančių trumpalaikėje globoje, patirtis. Identifikuotos priežastys, dėl kurių vaikai atsiduria trumpalaikėje globoje (rūpyboje). Išanalizuoti trumpalaikėje globoje (rūpyboje) esančių vaikų socialiniai aspektai bei tyrimo metu išryškinti vaikų psichologiniai, emociniai išgyvenimai, teisės ir socialinis teisingumas.

Rezultatai parodė, kad socialinės rizikos šeimose augančių vaikų patiriamos problemos juos įtraukia į uždarą ratą, nes vaikas elgesio modelius perima iš aplinkos, o artimiausia jo aplinka – šeima, kurioje jis auga. Taigi, jei vaikas neturės galimybių susipažinti su kitais gyvenimo modeliais, pamatyti, kad galima gyventi ir kitaip, tai labai tikėtina, kad jis daugiau ar mažiau atkartos savo tėvų gyvenimo būdą. Analizuojant vaiko globos sistemą galima įžvelgti, kad vaikas, netekęs tėvų globos ar likęs našlaičiu, gali būti globojamas ne tik valstybiniuose globos namuose, bet ir globėjų šeimoje bei šeimynoje.

Išvados. Tyrimas parodė, kad į trumpalaikę globą (rūpybą) vaikai patenka iš socialinės rizikos šeimų, kuriose yra patėvis. Pagrindinė priežastis - alkoholizmas. Problema išlieka ir tai, jog girtaujama dažniausiai vakare ir naktį, o socialiniai darbuotojai dirba tik iki 17 val. Kol Lietuvoje nėra įstatymo, įteisinančio priversutinį gydymą, tol efektyviai pagalba tokioms šeimoms negalima. Būtina tinklo plėtra geriau koordinuojant veiklą bei įtraukiant įvairias institucijas į pagalbos šeimai teikimą.

Reikšminiai žodžiai: socialinė rizika, globa (rūpyba), vaiko teisės, socialinis teisingumas.

Literatūra:

Ališauskienė S., *Ankstyvoji intervencija vaikystėje*. 2005. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

Franklis E. V., *Žmogus ieško prasmės*, 1997. Katalikų pasaulis. Vilnius.

Kondrotaitė G., *Socialinės rizikos šeimos Lietuvoje: atvejo studija*. Filosofija. Sociologija, 2006. Nr. 4. Lietuvos mokslų akademijos leidykla. Klaipėda.

Urba K., *Parašyta vaikams*, 2010. Gimtasis žodis.

Žukauskienė R., *Raidos psichologija*. 2007. Vilnius: Margi raštai.

ATOKVĖPIO PASLAUGOS GALIMYBĖS TEIKIANT PAGALBĄ ŠEIMAI, AUGINANČIAI VAIKĄ SU NEGALIA: SITUACIJOS ANALIZĖ IR PERSPEKTYVA

Ginta Stončiuvienė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, socialinio darbo katedra

Santrauka

Naujagimio laukimas ir gimimas – vienas svarbiausių įvykių šeimos gyvenime. Pasak J. Andriūnaitės ir R. Butkevičienės (2013), šeimai susilaukus vaiko su negalia, atsiranda didelis gyvenimo išbandymas. Tokia šeima tampa labai pažeidžiama, pasikeičia jos situacija, atsiranda naujų poreikių, susiaurėja galimybės, mažėja socialinis tinklas, atsiranda papildomų problemų darbinėje veikloje.

Pasak LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos pateiktos statistikos (2016 m. gruodžio 16 d. duomenimis) mūsų šalyje vaikų su negalia yra 15 tūkst. Būtina sukurti visas socialines galimybes vaikams tinkamai integruotis į visuomenę, tuo pačiu suteikiant pagalbą ir paramą šeimai, auginančiai vaiką su negalia.

Moksliniuose darbuose plačiai analizuojamos žmonių su negalia teisės, jų integravimas/sis į visuomenę. Tačiau tyrimų apie trumpalaikės socialinės globos atokvėpio paslaugą, jos veiklos galimybes, teikiant pagalbą šeimai, trūksta. Šiuo metu Lietuvoje tai yra viena iš naujausių paslaugų, kuriomis tėvai gali naudotis. Atokvėpio paslauga vaikams su negalia iki 12 metų yra teikiama tik Klaipėdoje.

Tikslas – ištirti trumpalaikės socialinės globos atokvėpio paslaugos galimybes, teikiant pagalbą šeimai, auginančiai vaiką su negalia.

Metodika. Atliktas kokybinis tyrimas. Tyrimo instrumentas - pusiau struktūruotas interviu. Interviu imtis – kokybinė (tikslinė). Tyrime dalyvavo 5 šeimos, kurios naudojosi trumpalaikės socialinės globos atokvėpio paslauga. Tyrimo interpretacijai atlikti naudotas turinio analizės metodas (content analizė). Rezultatų pagrindimas remiasi tiriamo teksto turiniu, iš jo išskirtomis kategorijomis, subkategorijomis (Bitinas ir kt. 2008). Informacija buvo interpretuojama ją pagrindžiančiais tiriamųjų teiginiais bei teoriniu kontekstu. Laidantis tyrimo etikos reikalavimų, tyrimo dalyviai įvardijami anonimiškai.

Rezultatai. Dauguma tyrime dalyvavusių šeimų pažymėjo, jog atokvėpio paslauga yra reikalinga ir naudinga. Paslauga rekomenduotų pasinaudoti ir kitoms šeimoms. Paslaugos dėka tėvai yra apsaugomi nuo socialinės izoliacijos, šeima geba išlaikyti finansinį stabilumą. Tyrimo metu paaiškėjo, kad vaikams reikalinga nuolatinė priežiūra ir tai riboja tėvų galimybes grįžti į darbo rinką, turėti laisvalaikį ir pan. Atokvėpio paslauga yra naudinga ir vaikui. Specialistų priežiūroje lavinami jo socialiniai, kasdieniai įgūdžiai, jam atliekamos būtinos procedūros. Tyrimo dalyvių teigimu, individualus darbas su šeima, dėmesys šeimai ir pagalba jai vaidina svarbų vaidmenį jų gyvenime. Jie labai vertina socialinių darbuotojų pagalbą ir noriai ją priima bei jos paprašo. Tyrimo metu išaiškėjo, kad atokvėpio paslauga turi ir trūkumų, tokių kaip: brangi paslauga, toli nuo miesto, tėvai neturi transporto kuo atvežti vaikus, visuomenėje egzistuojantys stereotipai (vaikai bus girdomi psichotropiniais vaistais, neprižiūrėti).

Išvados. Atokvėpio paslauga yra viena iš socialinės pagalbos galimybių šeimai, auginančiai vaikus su negalia. Tėvai gali skirti laiko sau, savo laisvalaikui, darbui, karjeros galimybėms. Bendradarbiavimas, darbas su socialiniais darbuotojais bei kitais specialistais, nuolatinis informacijos gavimas, padeda šeimai socializuotis. Norėdami sustiprinti šeimos prisitaikymo prie aplinkos sugebėjimus, atstatyti ryšius su bendruomene, padedant šeimai integruotis į visuomenę ir skatinant pilnavertiškesnę jos socialinę funkcionavimą, būtina plėsti socialinių paslaugų sritį.

Reikšminiai žodžiai: šeima, vaikas su negalia, atokvėpio paslauga, socialinės paslaugos

Literatūra:

- Kreiviniienė B. 2007. Šeimos, auginančios neįgalų vaiką, gyvenimo kokybės palaikymas socialiniame tinkle. Specialusis ugdymas: mokslo darbai, 1(16), p. 105-115
- Migaliova D. 2013. „Dabar Lietuvoje neįgalaus vaiko tėvai neturi teisės sirgti“ [interaktyvus]. [žiūrėta 2016-11-02]. Prieiga per internetą: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2013-12-16-dana-migaliova-dabar-lietuvoje-neigalaus-vaiko-tevai-neturi-teises-sirgti/111619>>
- Raudeliūnaitė R., Rympo Ž. 2012. Šeimų, auginančių vaikus su negalia, psichosocialinė situacija. Societal Innovations for Global Growth, 1(1), p. 849-864.
- Šinkūnienė J. R., Katkonienė A. 2010. Socialinių darbuotojų profesinės veiklos motyvacijos veiksniai. Socialinis darbas, 9 (1) p. 64–74.
- Ustilaitė S., Kuginytė – Arlauskienė I., Cvetkova L. 2011. Šeimų, auginančių neįgalius vaikus, vidinio ir socialinio gyvenimo pokyčiai. Socialinis darbas, 10 (1), p. 20-26.

SOCIALINIS PALAIKYMAS, KAIP PAGALBOS GALIMYBĖ SMURTĄ ARTIMOJE APLINKOJE PATYRUSIAI MOTERIAI

Laura Paulaitytė, doc. dr. Valdas Rimkus

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Moterų patiriamas smurtas artimoje aplinkoje ilgą laiką buvo laikomas jų asmenine problema. Šiandien smurtas artimoje aplinkoje tapo aktualia visuomenės dėmesį pritraukiančia tema. Vis dažniau apie smurtą šeimoje kalbama spaudoje, internetinėse svetainėse, televizijoje, bet, nepaisant šių pokyčių, pagalbos smurto aukoms sistema dar nėra iki galo išstobulinta ir veiksminga, netgi artimieji ne visuomet suteikia reikiamą palaikymą smurto aukoms. Kaip ir pati smurto problema, pagalba moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje turi būti kompleksinė, į ją turi įsitraukti socialinis darbuotojas, psichologas, teisininkas, kitais atvejais ir medicinos darbuotojas, policijos pareigūnas, bei kiti specialistai, galintys prisidėti prie pagalbos teikimo. Labai svarbu, kad į padedančiųjų ratą įsijungtų moters artimieji, suteikdami palaikymą, nukreipdami moteris į krizių centrus galinčius joms padėti ir gauti kompleksinę pagalbą. Socialinio darbuotojo pagalba moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje turi pasižymėti ne tik vienkartinė pagalba, bet kryptingais ir sistemingais moterį įgalinančiais metodais, suteikiant palaikymą ir, žinoma, vykdant prevencines veiklas.

Tikslas – atskleisti socialinį palaikymą, kaip pagalbos galimybę, smurtą artimoje aplinkoje patyrusiai moteriai.

Metodika. Tyrimo tikslui pasiekti pasirinkta kokybinio tyrimo metodologija, kuri padės atskleisti socialinį palaikymą, kaip pagalbos galimybę, moteriai patyrusiai smurtą artimoje aplinkoje.

Rezultatai. Socialinio darbuotojo profesinė veikla yra sudėtinga, situacijos su kuriomis gali susidurti yra nenuspėjamos, reikalaujančios kūrybiškumo. Socialiniam darbuotojui teikiant pagalbą moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje svarbiais aspektais tampa empatiškumo jausmas, gebėjimas suteikti palaikymą moterims, gebėjimas valdyti savo emocijas bei išgyventi psichologinę įtampą, taip pat tobulėjanti ir kintanti teisinė bazė. Tarpinstitucinio tinklo kūrimas ir tobulinimas bei neformalaus palaikančio tinklo aktyvinimas tampa vienais svarbiausių uždavinių įgalinimo procese. Socialinis darbuotojas, artimai bendradarbiaudamas su specialistais ir jos artimaisiais, padeda smurtą patyrusioms moterims pereiti krizės išgyvenimo etapus, siekia padėti patikėti savo jėgomis keičiant gyvenimą, atsisakius aukos vaidmens.

Išvados. Moters, patyrusios smurtą artimoje aplinkoje, neformalus socialinis tinklas, jos artimieji ir giminaičiai yra potencialus socialinio palaikymo išteklius, galintis ženkliai prisidėti prie socialinio darbuotojo ir kitų specialistų veiklos moters įgalinimo procese. Socialinis darbuotojas šiuo atveju tampa ne tik tiesioginis pagalbos teikėjas, bet ir socialinio palaikymo tinklo aktyvintojas bei koordinatorius.

Reikšminiai žodžiai: socialinis palaikymas, smurtas artimoje aplinkoje, socialinis tinklas.

Literatūra:

- Dirgėlienė, I., Jundulaitė, O. 2013. Smurtą šeimoje patyrusių ir/ar patiriančių moterų resocializacija krizių centre. Sveikatos mokslai. Mokslo darbai. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, p. 61-70. ISSN 1392-6373.
- Diršienė, N., Reikartienė, V. 2008. Smurtinio elgesio keitimo metodika. Vilnius: Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.
- Rimkus, V. 2010. Socialinis palaikymas socialiniame darbe. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. ISBN: 9789955184973.

MOTERŲ, PATYRUSIŲ SMURTĄ ARTIMIAUSIOJE APLINKOJE, SAVIPAGALBA GRUPĖJE: SOCIALINIO DARBO FEMINISTINĖ PERSPEKTYVA

Aistė Rimkevičiūtė, doc. dr. Asta Kiaunytė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Patiriamas smurtas ir prievarta prieš moteris artimiausioje aplinkoje - šeimoje yra vis dar plačiai paplitusi problema visuomenėje. Galima pastebėti, kad smurto proveržių nemažėja, o tik daugėja. Moterų patyrusių smurtą jaučiami padariniai riboja ne tik moters fizinę, ir socialinę veiklą, bet ir sukelia fizines, emocines kančias. Todėl didelis dėmesys turi būti skiriamas efektyvios pagalbos suteikimui. Lietuvoje ir užsienio šalyse labiausiai paplitusios savipagalbos grupės, žinomos, kaip anoniminių alkoholikų, šeimų auginančių vaiką turintį negalią, sergančių sunkiomis ligomis ir kt. Savipagalbos grupės yra išplitusios, tačiau trūksta informacijos ir mokslinių tyrimų. Ypatingai mažai žinoma apie moterų patyrusių smurtą artimoje aplinkoje savipagalbos grupių naudą.

Tikslas – išanalizuoti moterų patyrusių smurtą artimiausioje aplinkoje savipagalbą grupėje remiantis socialinio darbo feministine perspektyva.

Metodika. Atliktas kokybinis tyrimas. Taikytas pusiau struktūruotas interviu. Surinkti tyrimo duomenys apdoroti kokybinio turinio analizės metodu. Tyrimo imtis – 10 respondentų. Antra respondentų atranka pasirinkti 3 socialiniai darbuotojai, dirbantys su moterimis, patyrusiomis smurtą, kurios lankosi savipagalbos grupėse. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Analizuojant gautus tyrimo rezultatus pasitvirtino vis dar jaučiamas visuomenėje, o ypač šeimoje vyraujantis patriarchališkas šeimos modelis. Moters portretas, kaip nuolankios, paklusnios, trapios asmenybės išliko iki šių dienų. Vaikystėje moteris patyrusi smurtą nuo savo tėvų ar tapusi netiesioginio smurto auka, tikėtina, jog ir kurdama savo asmeninius santykius, taip pat patirs smurtą. Moterys, patyrusios smurtą, jaučiasi vienišos, nesuprastos ir neišgirstos. Kreiptis pagalbos vis dar jaučiamas „tabu“ jausmas, kadangi tikima, jog bus kaltinamos savo pasirinkimu ir taip tik dar labiau jausis menkavertėmis. Savipagalbos grupės tampa, kaip efektyvios pagalbos priemone. Moterų grupė su tomis pačiomis problemomis, jaučia bendrystės jausmą ir tarpusavio supratimą. Savipagalbos grupių dėka, moterys po truputį įgauna vilties keisti savo gyvenimo situaciją, įgauna sąmoningumo. Daugumai moterų tapo svarbu grupėje ne tik gauti, bet ir duoti, taip jos jautėsi reikalingos.

Išvados. Socialiniame darbe feministinės teorijos pagrindinis požiūris yra lygiavertiški socialiniai santykiai ir asmens sąmoningumo kėlimas. Feministinė socialinio darbo praktika leidžia sustiprinti moterų, patyrusių smurtą artimoje aplinkoje, sąmoningumą ir savivertės jausmą, identifikuoti savo šeimos patriarchalinį modelį. Moterų dalyvavimas savipagalbos grupėje tampa efektyvia pagalbos priemone jų asmeninio tapatumo keitimosi procese.

Reikšminiai žodžiai: moterys, patyrusios smurtą, feminizmas, artimoji aplinka, savipagalbos grupės.

Literatūra:

- Dominelli L. 2002. *Feminist Social Work Theory and Practice*. Great Britain: Creative Print and Design (Wales). 36 p. ISBN 0-333-77154-0.
- Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. 2008. *Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. 1-oji dalis. Klaipėda: S. Jokužio leidykla - spaustuvė. 151 p. ISBN 978-9986-31-258-1.

PREVENCIJOS DISKURSAS MAŽINANT IŠNAUDOJIMĄ PROSTITUCIJAI - INOVATYVAUS SOCIALINIO DARBO TIKSLAS

Kristina Budginienė, lekt. dr. Dalia Puidokienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Prostitucija ir prekyba moterimis šiandien ypač aktuali globalinė problema, reikalaujanti visuomenės bei valdžios institucijų reakcijos, veiksmingų priemonių, mažinančių šio reiškinio plitimo priežastis, sąlygas ir pasekmes. Žvelgiant į šiandieninę situaciją galima teigti, kad prostitucijos ir prekybos žmonėmis reiškinys yra gajus, besiplečiantis bei glaudžiai susijęs su įvairiomis psichosocialinėmis problemomis: seksualiniu moterų išnaudojimu, išnaudojamų moterų prostitucijoje baudžiamumu ir tariamai bausmių taikymu sekso pirkėjams (per 10 metų (2005 – 2014 m.), taikant administracinę teisės pažeidimų kodeksą, nubaustos 2982 moterys ir 103 vyrai, pirkę sekso paslaugas), lytiniu keliu plintančiomis ligomis, ŽIV, kvaišalų vartojimu bei platinimu. Reiškinyje dėmesio ir prevencinių priemonių privalo sulaukti dėl grėsmingų statistinių išnaudojimo prostitucijai rodiklių, turinčių neigiamos įtakos šalies kriminogeninei situacijai. Be to, prekybos moterimis mastais Lietuva pirmauja tarp Baltijos valstybių, o nukentėjusių moterų skaičius nuolat auga.

Tikslas – išanalizuoti prevencijos diskursą su tikslu mažinti išnaudojimą prostitucijai.

Metodika. Virtualioje erdvėje buvo atlikta visuomenės apklausa. Tyrimo imtis – 109 respondentai. Analizei naudota kiekybinės ir kokybinės turinio (content) analizės metodas.

Rezultatai. Tyrimo duomenys parodė, kad didžioji dalis respondentų prostitucijos reiškinį apibūdina, kaip seksualinį išnaudojimą panaudojant apgaulę ir prievartą, kas pažeidžia pagrindines moters teises ir laisves, turi neigiamų pasekmių fizinei ir psichinei sveikatai. Duomenys taip pat atskleidė, jog nemaža apklaustųjų dalis teigia, kad moteris šį kelią pasirenka laisva valia, t.y. įsitraukia pati. Tyrimas patvirtino visuomenės suvokimą, jog Lietuvoje egzistuoja prostitucijos problema. Analizuojant gautus duomenis išryškėjo pagrindinės patekima į prostituciją lemiančios priežastys: sunki finansinė padėtis, vaikystės psichologinės traumos, psichologinis pažeidžiamumas, nedarbas. Respondentai akcentavo, jog didžiausia grėsmė tapti prostitucijos auka kyla socialinės rizikos grupių bei psichologiškai pažeidžiamiems asmenims, institucijų globotiniams, taip pat patikliems asmenims, turintiems problemų šeimoje ar finansinių sunkumų. Gauti rezultatai parodė, jog egzistuoja glaudus ryšys tarp prostitucijos ir prekybos žmonėmis, kur išnaudojimas prostitucijai vėliau veda į prekybą žmonėmis. Analizuoti duomenys patvirtino egzistuojantį netolygumą tarp baudžiamumo už prostitucijos paslaugų pirkimą/pardavimą. Didelį vaidmenį prostitucijos įvaizdžio formavimui visuomenėje vaidina ir masinės medijos priemonės, kurios moters kūną ir seksualumą iškelia kaip jos asmenybės pagrindą. Apklausos rezultatai taip pat atskleidė, jog visuomenėje trūksta stipraus informacinio – šviečiamojo, teisinio, socialinio prevencinio darbo. Visuomenėje išsiskynęs tikėjimas, jog prostitucijos problemos iki galo išspręsti neįmanoma, - galimas tik dalinis šios problemos sprendimas. Taigi, galima kelti prielaidą, jog socialiniai darbuotojai turi pilnai neišnaudotą veiklos sritį, kurioje galėtų ženkliai prisidėti savo žiniomis, iniciatyva, pastangomis ir darbu.

Išvados. Tyrimas parodė, jog prostitucija – aktuali šiandienos problema šalyje. Prie šio reiškinio sprendimo galimybių turi būti priskiriamas ir aktyvus socialinių darbuotojų prevencinis darbas apimantis visus prevencijos lygmenis, nepaliekant vietos legalizavimo, kaip vienai iš reiškinio sprendimo variantų, idėjai.

Reikšminiai žodžiai: prostitucija, prevencija, prekyba žmonėmis.

Literatūra:

- Pruskus, V. (2010). *Prostitucijos fenomenas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
- Ruškus, J., Mažeikienė, N., Blinstrubas, A., Balčiūnas, S. (2005). *Prekybos moterimis ir prostitucijos aukų rehabilitacija ir reintegracija*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
- Tarptautinė migracijos organizacija. (2005). *Prekybos žmonėmis pavojai ir prevencinė veikla mokykloje. Metodinės rekomendacijos mokytojams*. Atsakingoji redaktorė dr. A. Sipavičienė. Vilnius: Mokslo aidai.

PAGALBA ŠEIMAI ESANČIAI PRIKLAUSOMYBĖS NUO AZARTINIŲ LOŠIMŲ SITUACIJOJE: SOCIALINIO DARBO ASPEKTAS

Dalia Polianinienė, prof. dr. Elvyra Acienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Nors šiuolaikinėje liberalėjančioje visuomenėje lošimai vis dar siejami su rizikinga veikla, demokratiniai valstybių valdymo principai garantuoja visuomenės nariams pasirinkimo laisvių įvairovę, tarp jų ir pasirinkimą lošti azartinius žaidimus (McMillen, 1996). Paskutinius keletą dešimtmečių Vakarų pasaulyje azartiniai lošimai legalizacijos kontekste įgavo pagreitį. Ir Lietuvoje daliai visuomenės azartiniai lošimai tampa vis patrauklesne socializacijos, laisvalaikio praleidimo ar galimybės praturtėti įgyvendinimo forma. Lietuvoje azartiniai lošimai buvo legalizuoti neseniai – 2001 m. liepos 1 d. įsigaliojus Azartinių lošimų įstatymui (Žin., 2001). Natūralu, kad neigiamos šio žingsnio pasekmės pasimatė ne iš karto. Medikai, socialiniai darbuotojai pastebi, kad pastaraisiais metais Lietuvoje grėsmingai daugėja žmonių, priklausomų nuo azartinių lošimų. Daugėja ir problemų, kurias sukelia ši priklausomybė. Iš dalies taip yra todėl, kad didžioji lošėjų dalis bei jų artimieji nė nežino, kas galėtų jiems padėti išbristi iš azarto liūno.

Kaip teigiama Valstybinės lošimų priežiūros komisijos 2011 m. išleistoje *Lietuvos azartinių lošimų rinkos vystymosi 2002 – 2010 metais apžvalgoje*, „šiuo metu Lietuvoje asmenims, turintiems priklausomybę azartiniams lošimams, galimybių padėti teisinėmis priemonėmis nėra <...>. Taip pat nėra priklausomybės nuo azartinių lošimų prevencijos, gydymo ir rehabilitacijos programų, kokios yra sukurtos asmenims, priklausomiems nuo alkoholio ir narkotikų“. Iš esmės, situacija nėra pasikeitusi ir šiandien, išskyrus, kad 2016 m. birželio 30 d. Seimas apribojo priklausomybę nuo azartinių lošimų turinčių asmenų galimybes lošti priimdamas Azartinių lošimų įstatymo pataisas, kurios įsigalioja 2017 m. gegužės 1 d. Dabar lošimų organizatorių privalės užtikrinti, kad pateikę prašymus asmenys nebūtų įleisti lošti. Šeima, patekusi į priklausomybės nuo azartinių lošimų situaciją atsiduria aklavietėje: visuomenėje tvyro požiūris, kad nekontroliuojamas lošimas yra neatsakingo, valios neturinčio žmogaus problema. Pagalbos sistema asmenims, turintiems patologinį potraukį azartiniams lošimams - formavimosi stadijoje, o apie paramą lošiančių žmonių artimiesiems dar tik pradėdama kalbėti. Visuomenės nuostatos, informacijos trūkumas ir nuoseklios pagalbos tinklo nebuvimas iššaukia jos narių nusivylimą ir gali būti įvardijamos kaip socialinę šeimų atskirtį lemiančios priežastys.

Tyrimo tikslas – atskleisti pagalbos teikimo galimybes šeimai, esančiai priklausomybės nuo lošimo situacijoje.

Tyrimo metodas – mokslinės literatūros analizė.

Šiame pranešime pateikiama šeimos, esančios priklausomybės situacijoje problemų analizė; bendra pagalbos sistemos charakteristika; apžvelgiamos socialinio darbuotojo veiklos galimybės pagalbos procese.

Reikšminiai žodžiai: azartiniai lošimai; priklausomybė; pagalba šeimai.

Literatūra:

Lietuvos Respublikos azartinių lošimų įstatymas, 2001 m. gegužės 17 d. Nr. IX-325. Žin., 2001, Nr. 43-1495.

Valstybinė lošimų priežiūros komisija. 2011. Lietuvos azartinių lošimų rinkos vystymosi 2002-2010 metais apžvalga [interaktyvus]. [žiūrėta: 2017 m. vasario 11 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.lpt.lt/wp-content/uploads/2013/12/az1.pdf>

SOCIALINIO DARBO GALIMYBĖS PABĖGĖLIŲ INTEGRACIJOS PROCESĖ

Marina Popova

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Šiuolaikinis pasaulis išgyvena didžiausią migracijos bangą ir vadinamąją pabėgėlių krizę po II Pasaulinio karo. Nuo 2013 iki 2014 m. savo namus dėl karo paliko 8.3 mln. žmonių, remiantis Tarptautinės migracijos organizacijos duomenimis, 2015 m. į Europą atvyko 1,011,700 prieglobsčio prašytojų per jūrą ir virš 34 tūkstančių atvyko žemės takais. Lietuva atspindi tiek bendrąsias migracijos tendencijas, tiek esamą pabėgėlių integracijos problematiką. Socialinė apsauga bei tiesioginis socialinis darbas tampa vienas svarbiausių faktorių pabėgėlių ir prieglobsčio prašytojų integracijos srityje.

Tikslas - išanalizuoti socialinio darbo galimybes pabėgėlių integracijos procese.

Metodika. Atlikta SSGG analizė, kuri apžvelgia pabėgėlių integracijos programą Lietuvoje ir įvertina socialinio darbo galimybes šiame procese.

Rezultatai. Nagrinėjant Lietuvos pabėgėlių integracijos strategiją ir darbo su pabėgėliais praktinius metodus, buvo nustatyti integracijos proceso trukdžiai. Institucinė infrastruktūra, tarpkultūrinio dialogo stoka, visuomenės požiūris į pabėgėlius ir kitas socialines problemas keliamos grėsmės didina segregacijos riziką.

Tyrimu buvo siekiama nustatyti kokios yra socialinio darbo galimybes pabėgėlių integracijos procese. Rezultatai parodė, kad socialinis darbas paprastai laikomas veikla, orientuota į pagalbą socialiai pažeidžiantiems grupėms. Tačiau socialinis darbas atspindi prevencines galimybes, siekiant užkirsti kelią socialinės rizikos veiksniams. Pabėgėlių socialinės integracijos realijos didina aukštos kvalifikacijos socialinio darbo specialistų poreikį: reikia profesionalų, gebančių atpažinti socialinių problemų užuomazgas, vykdyti realią socialiai silpnų visuomenės grupių atstovų integraciją, dalyvauti formuojant veiksmingą socialinę politiką, siekti ir pasiekti konkrečių pokyčių probleminėse situacijose, o juo labiau vykdyti prevencinį darbą.

Išvados. Tyrimas parodė, kad darbo su pabėgėliais metodai ir technologijos turėtų apimti ne tik socialinių paslaugų teikimo sistemą konkreitiems asmenims arba grupėms, bet ir socialinės aplinkos restruktūrizavimą, atsižvelgiant į migracijos srautų struktūrą ir kategorijas. Remiantis šiuo požiūriu, pozityvios socialinės aplinkos konstravimas reikalauja naujų, tarpkultūrine komunikacija pagrįstų, socialinio darbo teorinių sprendimų. Tikslingas teorinių žinių panaudojimas socialiniame darbe su pabėgėliais, padėtų išspręsti socialinės adaptacijos problemas, lengviau integruotis ir užkirsti kelią visuomenės socialinei rizikai.

Reikšmingiausi žodžiai: socialinis darbas, pabėgėliai, pabėgėlių integracija.

Literatūra:

Žibas, K. (2013). Lietuvoje prieglobstį gavusių užsieniečių socialinės integracijos tyrimas. Tyrimo ataskaita. Paul B., Spiegel M.D. (2015). The State of the World's Refugees. The Importance of Work, Cash Assistance, and Health Insurances. JAMA Vol. 314 No.5

http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=migr_asyappctza&lang=en

SOCIALINĖ PAGALBA ROMŲ ŠEIMOMS SOCIALINĖS RIZIKOS SITUACIJOJE: NUO SOCIALINĖS ATSKIRTIES SOCIALINĖS INTEGRACIJOS LINK

Lidija Kripaitė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ teigiama, kad visuomenė turi pripažinti socialinę atskirtį patiriančių asmenų teises išsaugoti orumą ir būti visaverčiais visuomenės nariais, aktyviai dalyvauti socialinės įtraukties politikoje ir veikloje, padėti kovoti su stereotipais ir stigmatizacija. Lietuvoje romų tautybės asmenų problematika jau ne pirmus metus yra visuomenės akirtyje. Tačiau iki šiol romų situacijai būdingas ryškus kontrastas: tarp didelio gilių problemų mąsto ir menkos politikos formuotojų nuovokos, kaip jas išspręsti. Pagrindinės problemos, su kuriomis susiduria romai - darbo, būsto, švietimo, sveikatos srityse ar gaunant viešąsias paslaugas, ir kurios buvo identifikuotos valstybės Romų integracijos 2000-2004 m. programoje, išlieka. Šias problemas suvokia patys romai, jas daugiau ar mažiau pripažįsta su romų klausimais susiduriantys specialistai ir valstybės tarnautojai. Tačiau problemų priežastys arba nėra sistemiskai analizuojamos, arba pasitenkinama populiariais paviršutiniškais paaiškinimais. Ypatingas iššūkis tenka socialiniams darbuotojams siekiant teikti socialines paslaugas bei skatinti sėkmingesnį romų tautybės asmenų socialinės integracijos procesą.

Tikslas - iširti socialinės pagalbos romų šeimoms galimybes.

Metodika. Atliktas kokybinis tyrimas. Tyrimo dalyvės – trys socialinės darbuotojos, teikiančios pagalbą romų šeimoms N mieste. Interviu prasminiai blokai – romų tautybės asmenų psichosocialinė situacija; socialinio darbuotojo profesinės veiklos aspektai siekiant socialinės integracijos tikslų įgalinimo procese. Laikytasi tyrimo etikos reikalavimų, tyrimo rezultatai naudojami tik pranešimo bei magistro baigiamojo darbo rengime.

Rezultatai. Tyrimas atskleidė, kad romų tautybės asmenų socialinės integracijos procesas yra sudėtingas, reikalaujantis nuolat tobulinamos specialistų kompetencijos. Problemos yra kompleksinės: išsilavinimo stoka, nedarbas, sveikatos problemos, problemos su viešuoju sektoriumi, prastos gyvenimo sąlygos. Įgalinimo procesą apsunkina neigiamas visuomenės požiūris, socialiniams darbuotojui reikalinga aukšta kultūrinė kompetencija, gebėjimas pasinaudoti bendruomeninio įgalinimo metodikomis.

Išvados. Tyrimas parodė, jog romų tautybės asmenų problemoms būdingas kompleksškumas, tad ir pagalba yra reikalinga kompleksinė. Būtina stiprinti tarpinstitucinio bendradarbiavimo kokybę, į įgalinimo procesą įjungiant socialinio darbo, teisėsaugos, sveikatos apsaugos ir švietimo organizacijas. Ne mažiau reikšmingu uždaviniu išlieka visuomenės švietimas.

Reikšminiai žodžiai: socialinė integracija, socialinė atskirtis, romų etninė grupė, socialinės rizikos šeimos, socialinė pagalba.

Literatūra:

Romų integracijos į Lietuvos visuomenę 2015–2020 metų veiksmų plano patvirtinimas.

Mišėikis Ž., Klimavičiūtė R. 2005. *Romų diskriminacija užimtumo srityje*. Teminis pranešimas. Žmogaus teisių stebėjimo institutas.

Stojimo į ES proceso stebėseną: Mažumų apsauga, Europos rasizmo ir kontrolės centro (EUMC) RAXEN ataskaita. Žmogaus teisių stebėjimo institutas (Lietuvoje) - Romai: situacijos apžvalga, 2005.

Socialinių tyrimų instituto Etninių tyrimų centras (2007) Romų ir darbdavių nuostatos dėl romų integracijos į darbo rinką. Tyrimo ataskaita (Tyrimas atliktas užsakius Lietuvos vaikų fondui, vykdančiam EB iniciatyvos EQUAL projektą Nr. EQ/2004/1130-01/477).

Socialinės integracijos paslaugų socialiai pažeidžiamų ir socialinės rizikos asmenų grupėms situacijos, poreikių ir rezultatyvumo vertinimas siekiant efektyviai panaudoti 2007-2013 m. ES struktūrinę paramą vertinimo ataskaita.

SUPERVIZIJA SOCIALINIO DARBO STUDIJOSE: IŠŠŪKIS? INOVACIJA? PARAMA?

Olga Petrik, doc. dr. Indrė Dirgėlienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Socialinio darbo katedra

Santrauka

Supervizijos paslauga Lietuvos sociokultūriniame lauke pradėta teikti 2004 metais, kai buvo parengta pirmoji supervizorių laida (Munster akademija, Vokietija – Vytauto Didžiojo universitetas, Kaunas). Tai profesinių santykių konsultavimo paslauga, kurioje reflektuojamas ir analizuojamas profesionalo santykis su kolegomis, vadovu, klientais, profesija ir kt. Neatsitiktinai toks konsultavimas tapo labai svarbiu socialinio darbo lauke – tai pakankamai nauja pagalbos žmogui profesija, iki šiol išgyvenanti profesinio tapsmo ir įsivertinimo Lietuvos visuomenėje situaciją. Socialinio darbuotojo profesijai būdingas neapibrėžtumas, socialinis darbuotojas nuolatos dirba krizių intervencijos situacijoje, iškyla profesinio streso bei perdegimo sindromo grėsmė. Tad būtina refleksuoti profesinę patirtį. Viena iš tokių pagalbos formų – supervizija. Socialinio darbo studijos turėtų padėti pasirengti šiai sudėtingai profesinei veiklai, viena iš studijų inovacijų – supervizijos. Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Socialinio darbo katedroje jos integruotos į studijų procesą 2006 metais.

Tikslas – atskleisti supervizijos taikymo socialinio darbo studijų procese situaciją.

Metodika. Atliktas kokybinis tyrimas. Tyrimo instrumentas – giluminis interviu. Tyrime dalyvavo 6 absolventai, magistro studijose studijavę dalyką „Supervizija socialiniame darbe“. Tyrimo etika – tikslingai kviešti dalyvauti tyrime tik tie absolventai, kurie yra baigę socialinio darbo magistro studijas daugiau nei prieš du metus.

Rezultatai. Tyrimas atskleidė, jog supervizijos praktika socialinio darbo studijose padeda pažinti save, atpažinti gynybinių mechanizmų raiškas santykyje su kolegomis ir klientais, kviečia permąstyti savo vertybines nuostatas. Supervizijos procese apmąstomas ir studijų procesas, mokymosi stiliai, konfliktinių situacijų sprendimo strategijos. Dalyvavimas supervizijoje ugdo refleksinius gebėjimus, kritinį mąstymą, padeda pasirengti dalyvavimui profesionalų supervizijose. Labai dažni atvejai, kai studijų procese patyrę supervizijos vertę absolventai taiko daugiau inovatyvių metodų, skatinančių refleksyvią praktiką, ir savo, kaip profesionalo veikloje. Tokiose įstaigose pradedamos organizuoti intervencijos, siekiama suteikti darbuotojams ir supervizijos paslaugą.

Išvados. Socialinio darbo magistro studijose studijuoja praktikai, atstovaujantys įvairias sritis: darbas su socialinės rizikos šeimomis, smurtą patyrusiais ir/ar patiriančiais, priklausomybės situacijos, negalia ir kt. Tad supervizija kaip profesinių santykių konsultavimas tampa ir profesinio streso prevencijos priemone, tai pripažįsta visi tyrimo dalyviai. Svarbiu aspektu tampa ir tai, kad profesionalai pažįsta ir dar vieną pakankamai naują profesinės paramos būdą – o tai ypatingai svarbu veikiant šiame sudėtingame, kupiname nuolatinių iššūkių profesiniame lauke.

Reikšminiai žodžiai: socialinio darbo studijos, supervizija, profesinių santykių konsultavimas.

Literatūra:

Adler, A. 2015. Žmogaus pažinimas. Vilnius: Vaga.

Dirgėlienė, I., Kiaunytė, A., Puidokienė, D. 2010. Supervizija socialiniame darbe: supervizuojamųjų, teikiančių pagalbą prekybos žmonėms aukoms, patirties analizė. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai. ISSN 2029-0470. Nr. 2 (6). Kaunas: VDU leidykla, 167-189 p.

Yalom, I. D. 2010. Terapijos dovana. Vilnius: Alma littera.

MEDICINOS TECHNOLOGIJŲ AKTUALIJOS

AVARIJŲ TRAUMŲ VAIZDINIMO DIAGNOSTIKOS TECHNOLOGIJOS

Vitalija Rakauskienė
Klaipėdos universitetas, Medicinos technologijų katedra

Santrauka

Žmonių, patekusių į avarijas pasekmėmis tampa: traumos, mirtys, sužalojimai ir galima liekamoji invalidizacija. Todėl labai svarbu, kad šiuolaikinėje visuomenėje iškilęs pavojus žmogaus sveikatai ir gyvybei gali būti sustabdytas remiantis naujausiais medicinos laimėjimais ir kvalifikuoto medicinos personalo darbu. Didelę įtaką gelbstint avarijose nukentėjusiųjų gyvybes, teikia radiologinės diagnostinės technologijos.

Tikslas. Apžvelgti diagnostinės radiologinės technikos pritaikymą avarijų metu traumas patyrusiems pacientams.

Metodika. Išanalizuoti literatūros šaltiniai avarijų traumų vaizdinimo diagnostikos technologijos tema.

Rezultatai. Radiologijos diagnostikoje yra naudojamos tokios vaizdinimo technologijos, kaip rentgenografija, kompiuterinė tomografija, magnetinio rezonanso tomografija, angiografija. Šios vaizdinimo technologijos tiesiog nepakeičiamos norint suteikti galimybę greičiau ir tiksliau diagnozuoti traumas pobūdį, įvertinti sunkumo lygį, operatyviau pritaikyti gydymo metodą.

Išvados. Šiomis dienomis ligoninės yra aprūpintos pažangiomis diagnostinėmis technologijomis. Jos nepakeičiamos norint nustatyti: kaulų lūžius, organų pažeidimų lygį, kitas patologijas, suteikti galimybę greičiau ir tiksliau diagnozuoti traumas pobūdį, įvertinti sunkumo lygį lengviau ir greičiau pritaikyti gydymo metodą.

Literatūra:

A. Steponėnienė. 2007. Radiologinė pagalba medicinos diagnostikos centre. Medicinos teorija ir praktika T. 13 (Nr. 3)

A. Smailys, G Martinkus. Ortopedija – traumatologija. [žiūrėta 2017 vasario 15d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.avevitaklinika.lt/lt/seimos-klinika/zinynas/bendra-informacija/ortopedija---traumatologija.html>>

Dauginiai kaulų lūžiai. Reabilitacijos svarba - neabejotina. 2010. [žiūrėta 2017 vasario 15d.]. Prieiga per Internetą:

<http://www.sveikaszmogus.lt/Gydymas-2187-Dauginiai_kaulu_luziai_Reabilitacijos_svarba_%E2%80%93_neabejotina>

KAIRIOSIOS KRŪTIES SPINDULINĖ TERAPIJA NAUDOJANT KVĖPAVIMO KONTROLĖS METODĄ

Gintautė Brazauskaitė

Klaipėdos universitetas, Medicinos technologijų katedra

Santrauka

Spindulinė terapija gilaus įkvėpimo fazėje – tai viena pažangiųjų neinvazinių spindulinės terapijos technologijų, kuri padeda pacientei sulaikyti kvėpavimą, kol jai atliekama spindulinė terapija. Ši technologija labai svarbi dėl dviejų priežasčių: ji apsaugo širdį ir gydo judantį objektą. Šis metodas sumažina riziką, jog širdis gaus spindulių gydymo metu. Be to, sumažėja rizika, kad pacientė susirgs širdies ligomis.

Tikslas. Apibendrinti kvėpavimo kontrolės metodą naudojamą šiuolaikinėje spindulinėje terapijoje.

Metodika. Išanalizuoti literatūros šaltiniai spindulinės terapijos kvėpavimo kontrolės tema.

Rezultatai. Šis gilus įkvėpimas padidina atstumą tarp krūtinės ląstos, gaussiančios spindulių kiekį ir širdies. Dėl šios išmanios technologijos padaromos nuotraukos yra ryškesnės ir aiškesnės, todėl naviko kraštai yra matomi daug aiškiau.

Išvados. Šiuolaikinė spindulinė terapija gilaus įkvėpimo kontrolėje, kaip kombinuoto gydymo metodas, padeda tiksliau įvertinti kairiosios krūties naviko lokalizaciją, jo dydį, išplitimą, leidžia tiksliau suplanuoti spindulinį gydymą ir realizuoti didesnes švitinimo dozes. Šiuolaikinis šio gydymo metodas efektyviai apsaugo sveikus audinius bei kritinį organą – širdį. Širdies apsaugojimo principas gali padėti išvengti šalutinių efektų ar pakenkimo širdžiai.

Literatūra:

- Robinson K. 2015. Heart sparing radiotherapy for Left Sided Breast Cancer using Active Breathing Coordinator and Response automatic gating control system, [interaktyvu], [žiūrėta 2016m.balandžio 3d.]. Prieiga per Internetą:
<<http://www.parksidehospital.co.uk/uploads/library/hosp9/files/Heart%20Sparing%20Radiotherapy%20for%20Left%20Sided%20Breast%20Cancer%20using%20ABC%20and%20Response.pdf>>
- Smailytė G., Uleckienė S., Mickėl I., Kanopienė D., Didžiapetrienė J. 2011. Krūtis vėžys: biologijos ypatumai, epidemiologijos situacija ir rizikos veiksniai. Vilnius universiteto Onkologijos institutas. Vilnius.
- Valuckas K.P., Aleknavičius E., Atkočius V. ir kt. 2008. Spindulinė navikų terapija: mokomoji. Vilnius: Vilniaus universiteto mokslinės publikacijos.

MULTIPARAMETRINIO MAGNETINIO REZONANSO TOMOGRAFIJOS PROSTATOS DIAGNOSTIKA

Kornelijus Kateiva, asist. Gvazdaitis Mindaugas

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Medicinos technologijų katedra

Santrauka

Prostatos vėžys – dažna, bet kliniškai heterogeninė liga, kuria kiekvienais metais visame pasaulyje suseraga 900,000 vyrų. Skenavimo technikos prie standartinių sekų papildomai taikant DWI/ADC („Diffusion weighted imaging/apparent diffusion coefficient“), skenavimas taikant dinaminį kontrastavimą DCE-MRI („Dynamic contrast enhanced-magnetic resonance imaging“) iš klinikinių tyrimų tapo kasdieniu klinikiniu darbu.

Tikslas - išanalizuoti multiparametrinio magnetinio rezonanso tomografijos prostatos diagnostiką.

Metodika. Retrospektyviai analizuota informacija apie pacientus, kuriems tiriant dėl prostatos vėžio 2016 metais Klaipėdos Universitetinėje ligoninėje buvo atliktas multiparametrinio magnetinio rezonanso tomografijos prostatos tyrimas. Tyrime buvo vertinami prostatos piktybiniai pakitimai (nesimato, tikrai yra, abejotina) ir išplitimas už kapsulės ribų (išplitimas yra arba nėra). Taip pat analizuoti prostatos multiparametrinio MRT tyrimo protokolai, MRT aparato techninės galimybės. Darbui naudoti KUL elektroninių ligos istorijų duomenys. Duomenys apdoroti „Microsoft Office Excel 2010“ programa.

Rezultatai. Tyrimu buvo siekiama: 1) nustatyti kiek pacientų buvo ištirta 2016 metais; 2) išsiaiškinti kokio galingumo MRT aparatai buvo naudojami procedūrose; 3) nustatyti kokios sekos buvo naudojamos prostatos tyrimuose.

Nagrinėjant KUL elektroninių ligos istorijų duomenis nustatyta, kad 2016 m. Klaipėdos Universitetinėje ligoninėje buvo atlikta 60 prostatos magnetinio rezonanso tyrimų, tačiau pavyko įvertinti 44 tyrimus dėl centrinio archyvo (PACS) techninių nesklandumų. Tyrimuose buvo naudojamas „SIEMENS“ 1,5 T aparatas. Pacientams prostatos tyrimai atlikti su paviršine rite. Prostatos piktybinių pakitimų grupėje: 22 pacientų tyrimų vaizduose pakitimų prostatoje nesimatė, 14 pacientų pakitimai tikrai buvo, 8 pacientų tyrimų vaizduose pakitimai buvo abejotini. Naviko išplitimo grupėje: 5 pacientų navikai buvo išplitę už kapsulės ribų. Prostatos MRT tyrimų skaičius – 28. Tyrimų, atliktų multiparametrine metodika, skaičius – 16. Prostatos tyrimuose buvo naudojamos T1WI, T2WI, DWI, DCEI, MRSI sekos.

Išvados. Atsižvelgiant į kitų panašių programų rezultatus, galima daryti prielaidą, kad pacientų srautas dėl prostatos radiologinių tyrimų ateityje išliks. Tyrimas parodė, kad 2016 metais Klaipėdos Universitetinėje ligoninėje dėl prostatos vėžio buvo ištirta 60 pacientų. Prostatos tyrimai buvo atliekami 1,5 T galingumo MRT aparatu. Procedūrų metu buvo naudojamos T1, T2, difuzijos, dinaminio kontrastavimo ir spektroskopijos sekos.

Reikšminiai žodžiai: prostatos vėžys, diagnostika, skenavimo technikos.

Literatūra:

Adomaitienė I., Černiauskaitė R., Samuilis A., Adomaitis R. 2015. Medicinos teorija ir praktika: „Prostatos magnetinio rezonanso tomografijos tyrimo indikacijų ir atlikimo metodikų analizė Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikose 2006–2014 metais“ [interaktyvus]. [žiūrėta 2017 m. sausio 10 d.]. Prieiga per internetą:

<http://www.mtp.lt/files/MTP-21-2.2_24str_271-276.pdf>

Čiuvašovas A. 2013. Medicinos teorija ir praktika: „Prostatos vėžio diagnostika: daugiaparametrinės MRT taikymas klinikinėje praktikoje“ [interaktyvus]. [žiūrėta 2017 m. sausio 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.mtp.lt/files/MTP-Radiologai_7.pdf>

GALVOS ANEURIZMOS

Diana Dragūnaitė, Paulina Gustytė¹
Klaipėdos universitetas, Medicinos technologijų katedra

Santrauka

Galvos smegenys yra vienas iš pagrindinių mūsų organų, todėl galvos smegenų ligos yra itin aktualios ir labai svarbu jas diagnozuoti laiku. Svarbu išanalizuoti aneurizmos sudėtį ir reikšmę, paplitimą tarp skirtingo amžiaus žmonių. Būtina paminėti ir radiologinius tyrimus, kuriuos atliekiant galima diagnozuoti ankstyvą ligos stadiją ir išvengti pavojaus sveikatai.

Tikslas. Nuosekliai aptarti galvos aneurizmas ir jų diagnostavimo metodus.

Metodika. Išanalizuoti literatūros šaltinius, kuriuose aprašytos galvos aneurizmos.

Rezultatai. Dažniausiai galvos aneurizmoms diagnozuoti naudojama intervencinė radiologija, magnetinio rezonanso tyrimas. Svarbu laiku pastebėti sveikatos pokyčius, laiku diagnozuoti ligą, kad būtų išvengta skaudžių aneurizmos padarinių.

Išvados. Svarbu laiku ir aktyviai gydyti aterosklerozę, padidėjusį kraujo spaudimą, uždegimines ligas. Mažinti padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje. Vengti labai sunkaus fizinio darbo, mesti rūkyti.

Literatūra:

Basevičius A., Lukoševičius S., Jonaitienė E. ir kt. 2005. Radiologijos pagrindai. Kaunas: KMU spaudos ir leidybos centras.

Gianni Boris Bradac. 2011. „Cerebral angiography“.

Ligų enciklopedija. [interaktyvu][žiūrėta 2017m. Sausio 30d.] Prieiga per Internetą:

<http://www.imunitetas.lt/katalogai/ligu-enciklopedija/aneurizma-1803/>

„Galvos smegenų aneurizma“. [interaktyvu][žiūrėta 2017m. Sausio 30d.] Prieiga per Internetą:

<http://www.pasveik.lt/lt/ligos-ir-sindromai/galvos-smegenu-aneurizma/4467>

PLAUČIŲ ARTERIJOS TROMBOEMBOLIJOS RADIOLOGINĖ DIAGNOSTIKA

Orinta Šulskytė, doc.dr. Aista Plieskienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Medicinos technologų katedra

Santrauka

Plaučių arterijos tromboembolija (toliau - PATE) - tai plaučių arterijos ar jos šakų okliuzija trombu, sutrikdanti dalies plaučių parenchimos kraujotaką. PATE yra grėsminga būklė, kuri dažnai baigiasi ligonio mirtimi dar jos nediagnozavus ir nepradėjus gydyti. Ankstyva PATE diagnostika yra svarbus veiksnys efektyviam jos gydymui, tačiau dėl nespecifinių klinikinių šios patologijos požymių diagnostika yra sudėtinga, ne visuomet savalaikė, todėl svarbi yra tinkama radiologinė šios ligos diagnostika. Deja, bet šiuolaikinė radiologinė PATE diagnostika ne visais atvejais nulemia sėkmingą gydymą, nes, nustačius diagnozę, vis tiek per 1 mėnesį maždaug 12 proc. PATE atvejų baigiasi mirtimi, o JAV per metus nuo PATE miršta apie 600 tūkst. žmonių. Tema pasirinkta dėl šios priežasties. Darbe bus analizuojamas radiologinių tyrimų jautrumas diagnozuojant šią patologiją.

Tikslas – remiantis mokslo tyrimų įrodymais palyginti radiologinių tyrimų, naudojamų PATE diagnostikai, jautrumą ir specifiškumą bei pagrįsti šiuolaikinį PATE diagnostikos algoritmą.

Metodika. Rašant darbą, buvo atlikta mokslinių straipsnių apžvalga. Nagrinėti straipsniai apie PATE diagnostiką. Mokslo tyrimų rezultatai susiteminti ir pateikti darbe.

Rezultatai. Iki 1990 metų PATE diagnozavimo algoritmai grįsti plaučių scintigrafijos ir pulmoangiografijos tyrimais. Perfuzinė-ventiliacinė scintigrafija daugiausiai taikyta patikrai, o PATE diagnozė šiuo metodu būdavo patvirtinama mažiau nei pusei ligonių. Daugiau nei 50 proc. atvejų PATE diagnozuoti taikyta pulmoangiografija. Naujieji diagnostikos ir tyrimo algoritmai sudaromi taip, kad mažiau remtųsi pulmoangiografija. Bandoma pakeisti plaučių scintigrafiją ir pulmoangiografiją kitais tyrimais, tarp jų – spiraline kontrastine kompiuterine tomografija. Pastarasis tyrimas PATE diagnozei patvirtinti dabar naudojamas dažniausiai.

Išvados. Atsižvelgiant į PATE patvirtinančių arba paneigiančių tyrimų palyginamumą, KT angiografija pasižymi visomis reikiamomis diagnostinėmis galimybėmis, todėl yra naudojama dažniausiai. Lyginant KT angiografiją su kitais tyrimo metodais, ji išsiskiria aukščiausiu specifiškumu ir jautrumu, trumpa tyrimo trukme ir mažomis kontraindikacijomis. Gelbstint pacientų gyvybę, svarbiausia atkurti kraujotaką per užsikimšusią plaučių arteriją bei užtikrinti tinkamas profilaktikos priemones, kurios sumažintų sergamumą ir mirštamumą nuo PATE komplikacijų.

Reikšminiai žodžiai : radiologija, plaučių arterijos tromboembolija, kompiuterinė tomografija.

Lietratūra :

- Bax J., Gersh B.J., Hindricks G. and ect. 2014. Guidelines on the diagnosis and management of acute pulmonary embolism. [interaktyvus]. European Heart Journal. No. 35. [žiūrėta : 2017m. vasario 10d.]. p. 3033-3080. Prieiga per Internetą : <<http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/35/43/3033>>
- Miliauskas S., Ermeniene E., Jankauskas A. ir kt. 2013. Plaučių embolijos diagnostikos, gydymo ir profilaktikos rekomendacijos. Kaunas : Medicinos spaudos namai. 16-27 p.
- Sostman H.D., Stein P.D., Gottschalk A. and ect. 2008. Acute Pulmonary Embolism : Sensitivity and Specificity of Ventilation-Perfusion Scintigraphy in PIOPED II Study. [interaktyvus]. Radiology. Vol. 248, No. 3. [žiūrėta : 2017m. vasario 10d.]. p. 941-946. Prieiga per Internetą : <<http://pubs.rsna.org/doi/pdf/10.1148/radiol.2463070270>>

KONTRASTINIŲ MEDŽIAGŲ NAUDOJIMAS RENTGENOLOGINIUIOSE TYRIMUOSE IR JŲ TEISINIS REGLAMENTAVIMAS

Gabrielė Andrijauskaitė, Gintarė Šereikaitė
Klaipėdos universitetas, Medicinos technologijų katedra

Santrauka

Kontrastinės medžiagos rentgenologiniuose tyrimuose naudojamos organams ir audiniams išryškinti, nes daugelio sistemų organai rentgeno spindulius sulaiko panašiai kaip ir greta esantys kiti organai ir audiniai. Dirbtinio kontrastavimo pagrindinis tikslas – pagerinti tiriamos dalies vaizdą. Tyrimuose naudojamos kontrastinės medžiagos skirstomos priklausomai nuo to, kokios rūšies aparatu bus atliekamas tyrimas, tačiau būtina atsižvelgti ir į tiriamajam asmeniui galimas pasireikšti alergines reakcijas.

Tikslas. Apibendrinti rentgenologiniuose tyrimuose naudojamas kontrastines medžiagas ir apžvelgti jų naudojimą reglamentuojančią teisinę bazę.

Metodika. Išanalizuoti literatūros šaltiniai kontrastinių medžiagų panaudojimo rentgenologiniuose tyrimuose ir jų teisinio reglamentavimo tema.

Rezultatai. Dažniausiai rentgenologiniuose tyrimuose naudojamos kontrastinės medžiagos, kurių veiklioji medžiaga yra jodas, baris, gadolinis. Šių medžiagų naudojimą reglamentuoja vienas Sveikatos apsaugos ministro įsakymas ir Lietuvos medicinos norma.

Išvados. Kontrastinė medžiaga, naudojama kaip pagalbinė priemonė vizualizuoti, išryškinti organus ar audinius. Dirbtinis kontrastavimas rentgenologiniuose tyrimuose naudojamas kaip būtina priemonė esant organų ar audinių panašiam arba vienodam rentgeno spindulių sugėrimui. Kontrastinės medžiagos yra specifinės, pagal tai kuriam radiologiniam tyrimui jos naudojamos. Pagal tai kokios organizmo srities vaizdus norima gauti kontrastinės medžiagos gali būti geriamos, leidžiamos į veną, arba tiesiai į sąnarį. Kontrastinių medžiagų alerginės reakcijos skirstomos į ankstyvasias ir vėlyvasias. Dažniausiai pasireiškiančios alerginės reakcijos į kontrastines medžiagas yra: galvos skausmas, vėmimas, pykinimas, odos pažeidimai. Daugiausia alerginių reakcijų sukelia joniniai preparatai, kurie naudojami kompiuterinės tomografijos tyrimuose.

Literatūra:

- Basevičius A., Lukoševičius S., Jonaitienė E. ir kt. 2005. Radiologijos pagrindai. Kaunas: KMU spaudos ir leidybos centras.
- Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro įsakymas. 2014. Lietuvos medicinos norma MN 84: 2014 Gydytojas radiologas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė.
- Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro įsakymas. 2016. Kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso tomografijos tyrimų daugiafazis kontrastinių kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonansotomografijos tyrimų bei kompiuterinės tomografijos angiografijos ir magnetinio rezonanso angiografijos tyrimų atlikimo tvarkos aprašas, Nr. V-854.
- Monastyreckienė E., Grigaitė K., Monastyreckytė L. ir kt. 2013. Kompiuterinės tomografijos artrografija. Indikacijos, tyrimo atlikimas, metodinės rekomendacijos. Medicinos teorija ir praktika, T. 19, Nr. 3, p. 27 – 32.
- Stundienė I., Žeromskas P., Strupas K. 2009. Tiesiosios žarnos bario granulioza. Reta retrogradinio irigoskopinio tyrimo komplikacija. Medicinos teorija ir praktika, T. 15, Nr. 4, p. 425–428.

MAGNETINIO REZONANASO TOMOGRAFIJA

Kvaraciejus Tumas Linas

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Medicinos technologijų katedra

Santrauka

Magnetinio rezonanso tomografija (MRT) - tai neinvazinis tyrimo metodas, kurio metu, priešingai nei kompiuterinės tomografijos metu, nenaudojama jonizuojanti spinduliuotė. MRT gali pateikti detalų visų kūno audinių, išskyrus kaulus, vaizdą. MRT technologija naudojama norint diagnozuoti platų diapazoną įvairių patologijų visose kūno dalyse: vėžį, širdies ir kraujagyslių ligas, insultą, sąnarių, raumenų ir kaulų ligas.

Tikslas – Išanalizuoti magnetinio rezonanso tomografijos svarbą šiuolaikinėje medicinoje ir palyginti 1,5 ir 3 teslų galingumo magnetinio rezonanso tomografus.

Metodika. Analizuoti įvairūs literatūros šaltiniai susiję su magnetinio rezonanso tomografijos aparatų techninėmis galimybėmis. Palyginti 1,5 teslos ir 3 teslų galingumo MRT aparatai.

Rezultatai. Įsigilinta į: 1) magnetinio rezonanso tomografą, jo sudedamąsias dalis, veikimo principą, istoriją; 2) magnetinio rezonanso tomografijos, indikacijas ir kontradikcijas, privalumus ir trūkumus lyginant su kitais prietaisais; 3) nagrinėjant literatūrinius šaltinius nustatyti 3 teslų galingumo MRT aparato privalumai ir trūkumai lyginant su 1,5 teslų galingumo MRT aparatu

Išvados. Magnetinio rezonanso tomografija turi didesnes vaizdavimo galimybes ir yra saugesnė, tyrimo metu nenaudojama jonizuojanti spinduliuotė, lyginant su kitais diagnostiniais tyrimais kaip pavyzdžiai kompiuterinė tomografija. Lyginant 1,5T ir 3T aparatus, 3T aparatas turi daug pranašumų, geresnė anatominių detalių vizualizacija, geresnė temporalinė vaizdų rezoliucija (skenavimo greitis), todėl galima daryti prielaidą, kad radiologinių tyrimų naudojant 3 teslų galingumo aparatus padidėdės.

Reikšminiai žodžiai: Magnetinio rezonanso tomografija, diagnostika.

Literatūra:

Basevičius A., Lukoševičius S., Jonaitienė E. ir kt. 2013 „Radiologijos pagrindai“ LSMU leidybos namai, ISBN 978-995-15-295-8, 222-264 p.

Willinek W. A., Schild H. H. 2008 Clinical advantages of 3.0 T MRI over 1.5 T [ineteraktyvus] European Journal of Radiology 65 issue 1 [žiūrėta 2017 m. sausio 16], p. 2–14. Prieiga per internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:2086/science/article/pii/S0720048X07005645>

SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO UGDYMAS

MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS LAISVALAIKIU IR POŽIŪRIS Į JĮ

Rita Stonienė, prof. dr. Birutė Strukčinskienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, kuris stiprina fizinį pajėgumą, sveikatą ir gerovę. Fizinis aktyvumas stiprina visas organizmo funkcijas ir sistemas, nuo jo priklauso kūno sudėjimas ir taisyklinga laikysena.

Tikslas – nustatyti mokinių fizinį aktyvumą laisvalaikiu bei požiūrį į jį.

Metodika. Tyrimas atliktas 2016 m. spalio mėnesį Kelmės raj. mokyklose. Gautas KU bioetikos komiteto leidimas tyrimui atlikti. Vykdyta apklausa raštu pagal autorės sukurtą originalų klausimyną. Buvo pasirinkta viena pagrindinė mokykla, kurioje mokosi 5-8 klasių mokiniai ir viena gimnazijos mokykla, kurioje mokosi I-IV gimnazijos klasių mokiniai. Statistinei duomenų analizei naudota SPSS programos 21 versija.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dauguma mokinių (apie 80%) pasirinko aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą su draugais ar sporto aikštynuose, o pasyviai veiklai, anot jų, dažniausiai skiria tik 1 valandą per dieną. Tyrimas parodė, kad kiekvieną dieną labiau linkę sportuoti 5-8 (39,1%) klasių mokiniai bei jų draugai nei I-IV (22,6%). Lyginant tarp lyčių dažniau laisvalaikiu sportuoja berniukai (28,4%) nei mergaitės (10,5%) bei daugumos berniukų (54,9%) nei mergaičių (21,9%) fizinis aktyvumas yra didelis. I-IV gimnazijos klasių grupių mokinius daugiau įtakoja draugai (14,1%) ir mokykla (14,2%), o 5-8 – tėvai (7,3%). Tėvai aktyvesni 5-8 (21,8%) klasių mokiniai bei linkę skatinti savo vaikus sportuoti nei I-IV (14,2%). Tyrimo duomenys parodė, kad kūno kultūros pamokose aktyvesni yra 5-8 klasių berniukai. Tačiau aktyviai sportuojantys mokiniai teigia, kad kūno kultūros pamokose jie smagiai praleidžia laiką, atsipalaiduoja nuo mokslų ir stiprina savo sveikatą.

Išvados. Dauguma mokinių mieliau renkasi aktyvų laisvalaikio būdą. Aktyvesni yra 5-8 klasių berniukai. Berniukai savo fizinį aktyvumą linkę vertinti kaip didelį, o mergaitės – kaip vidutinį. Mokiniai rūpinasi savo sveikata ir yra patenkinti fiziniu aktyvumu laisvalaikiu. Anot jų fizinis aktyvumas gali pakeisti žmogaus gyvensenos įpročius ir yra kaip sveikatą stiprinantis veiksnys. Mokiniai dažniausiai nori sportuoti patys, tačiau kai kuriuos skatina draugai, mokykla bei tėvai. 5-8 klasių mokinių draugai bei tėvai linkę aktyviau leisti laisvalaikį nei I-IV. Didžiausias kliūtis mokiniai įvardijo, kaip laiko stoka, namų darbų ruošą. Kūno kultūros pamokose mokiniai dalyvauja gana aktyviai, tačiau aktyvesni yra 5-8 klasių berniukai.

Reikšminiai žodžiai: mokykla, mokiniai, laisvalaikis, fizinis aktyvumas, požiūris.

Literatūra:

Adaškevičienė E., Strazdienė N. *Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Klaipėda : KU leidykla, 2013.

Physical activity facts. Healthy school. Center of Disease Control and Prevention, 2015. [žiūrėta 2016m. rugpjūčio 8 d.] prieiga per internetą.<http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>

JAUNŪJŲ VIDUTINIŲ NUOTOLIŲ BĖGIKŲ ATRANKA IR RENGIMAS

Šarūnas Paplauskas, doc. dr. Asta Šarkauskienė
Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Vaikų atranka ir jų rezultatų prognozavimas įvairiuose rengimo etapuose yra neatskiriama šiuolaikinės sportininkų rengimo sistemos dalis (Brazo-Sayavera et al., 2016; Stanislovaitis, Poderis, 2008). Jaunųjų sportininkų atrankos ir rengimo ypatumus Lietuvoje analizavo D. Radžiukynas (2005, 2013), P. Karoblis (2003, 2005), N. Jaščianinienė ir kt. (2011), A. Emeljanovas ir kt. (2010), A. Vilkas, R. Mėlinis (2016), tačiau pastarąjį dešimtmetį jaunųjų vidutinių nuotolių bėgikų atrankos ir rengimo problemos mažai analizuotos.

Tikslas – nustatyti jaunųjų vidutinių nuotolių bėgikų atrankos bei rengimo ypatumus.

Metodika. Tyrimas buvo vykdomas dviem etapais. Pirmame tyrimo etape (2015 09–12) anketinėje apklausoje dalyvavo 22 Lietuvos didžiųjų miestų pedagogai, kurie treniruoja vidutinių nuotolių jaunosius bėgikus ir 20 jaunųjų vidutinių nuotolių bėgikų. Antrame tyrimo etape buvo įgyvendintas ugdomo projektas, kuriame dalyvavo 20 Klaipėdos miesto jaunųjų vidutinių nuotolių bėgikų. Projekto pradžioje bei pabaigoje atlikti fizinio išsivystymo matavimo (ūgis, kūno masė, raumeninė masė, riebalinė masė, procentiniai kūno riebalai, krūtinės ląstos apimtis, gyvybinė plaučių talpa) ir fizinio pajėgumo testavimo (60 metrų bėgimas, šuolis į tolį iš vietos ir 300 metrų bėgimas) tyrimai.

Buvo atlikta duomenų aprašomoji statistika: apskaičiuoti aritmetiniai vidurkiai, aritmetinių vidurkių nuokrypiai, procentiniai dažniai. Priklausomų imčių lyginimui naudotas Stjudento t (Student's t) testas. Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$. Duomenys apdoroti taikant statistinių duomenų apdorojimo programos SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paketo 22.0 versiją.

Rezultatai. Trenerių anketinės apklausos rezultatai parodė, kad visi (100%) treneriai rengia mėnesinį treniruočių planą bei vadovaujasi Lietuvos (66,7%) ir užsienio (55,6%) autorių rekomendacijomis. Treniruočių metu 66,7% respondentų fizinio krūvio nediferencijuoja.

Ugdymo projekto įgyvendinimo laikotarpiu statistiškai reikšmingai gerėjo mergaičių ūgio ($p=0,000$), svorio ($p=0,017$), gyvybinės plaučių talpos ($p=0,008$), raumeninės masės ($p=0,026$) rodikliai. Analizuojant berniukų fizinio išsivystymo rezultatus nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p=0,009$) gerėjo kūno masės rodikliai.

Mergaičių 60 metrų bėgimo rezultatų gerėjimas buvo statistiškai reikšmingas ($p=0,030$). Kitų testų – „Šuolis į tolį“ ir „300 metrų bėgimo“ - rezultatai gerėjo tiek mergaičių, tiek berniukų grupėse, tačiau skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi.

Išvada. Vaikų atranka į vidutinių nuotolių bėgimo rungtis vykdoma tik iš dalies. Jaunųjų bėgikų rengimas vyksta planingai. Pradiniame daugiamečio rengimo etape treneriai atlieka įvairius testus/tyrimus. Ugdymo projekto įgyvendinimo laikotarpiu 10–13 metų amžiaus vidutinių nuotolių bėgikų fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo rodikliai kito pozityviai.

Reikšminiai žodžiai: atranka, jaunieji bėgikai, rengimo ypatumai, vidutiniai nuotoliai.

Literatūra:

- Brazo-Sayavera J., Martínez-Valencia M., Müllerc L., Andronikosd G., Martindaled R. 2016. Identifying talented track and field athletes: The impact of relative age effect on selection to the Spanish National Athletics Federation training camps. *Journal of sports sciences*.
- Karoblis P. 2005. *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: VPU.
- Stanislovaitis A., Poderys J. 2008. *Lengvoji atletika*. Kaunas: LKKA.
- Radžiukynas D. 2013. *Sportinis judėjimas ir jo valdymas*. Vilnius: LEU.

PILATES PRATIMŲ POVEIKIS SĖDIMĄ DARBĄ DIRBANČIŲ MOTERŲ KŪNO KOMPOZICIJOS, APATINĖS NUGAROS DALIES FUNKCINĖS BŪKLĖS IR LANKSTUMO KAITAI

Rima Margevičiūtė, doc. dr. Zina Birontienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Išsivysčiusiose šalyse iki 75 proc. visų dirbančių asmenų dirba sėdimo pobūdžio darbą. Dažnos fizinio pasyvumo, sėdimo darbo pasekmės – nutukimas, lankstumo, raumenų jėgos bei ištvermės sumažėjimas, stuburo nestabilumas, nugaros skausmų atsiradimas. Būtina ieškoti priemonių, galinčių padėti spręsti aktualias moderniosios visuomenės problemas. Teigiama, jog Pilates pratimai, dažniau pasirenkami moterų, gali būti puiki saviugdos bei savišvietos priemonė siekiantiems keisti pasyvią gyvenseną, tačiau studijų, kuriose pagrindžiamas prevencinis Pilates poveikis nugaros skausmų atsiradimui, nutukimo išsivystymui, trūksta.

Tikslas - ištirti Pilates pratimų poveikį sėdimą darbą dirbančių moterų kūno kompozicijos, apatinės nugaros dalies funkcinės būklės ir lankstumo kaitai.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant anketinės apklausos, kūno kompozicijos matavimų, fizinio pajėgumo testavimų, ugdomojo projekto bei statistinės duomenų analizės metodus. Naudoti instrumentai: klausimynas, kūno sudėties analizatorius „Ioi 353“, slėgio matavimo prietaisas su grįžtamuju ryšiu „Stabilizer“, liemens raumenų statinės ištvermės testai pagal S. McGill, lankstumo testas „sėstis-siekti“, 12 savaičių trukmės ugdomojo projekto programa (teorinė dalis ir praktiniai Pilates užsiėmimai), IBM SPSS Standard 23.0 ir MS Excel 2016 kompiuterinės programos. Tyrimo imtis – 48 sėdimą darbą dirbančios moterys. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Ugdomojo projekto programos taikymas turėjo įtakos statistiškai reikšmingai mažėjančiai kūno masės, kūno masės indekso, riebalų procentinės išraiškos, visceralinių riebalų lygio ir juosmens – klubų santykio rodiklių kaitai. Po programos taikymo tiriamųjų statinės liemens raumenų ištvermės, stuburo stabilumo bei lankstumo rodikliai statistiškai reikšmingai pagerėjo. Tirtų parametrų rodikliai kito jauno ir vidutinio amžiaus grupėse. Nors buvo pastebėta statinės liemens raumenų ištvermės asimetrijos mažėjimo tendencija, statistiškai reikšmingas rodiklių pokytis nenustatytas. Nustatytas reikšmingas, patikimas neigiamas ryšys tarp valandų, praleidžiamų sėdint per dieną trukmės ir raumenų tempimo, stiprinimo pratimų atlikimo dažnumo, patvirtina Pilates pratimų atlikimo poreikį sėdimą darbą dirbančiosioms, o kitų darbo aplinkos veiksnių analizė – riziką psichofiziniams sutrikimams išsivystyti.

Išvados. Dvylikos savaičių programos taikymas statistiškai reikšmingai paveikė moterų kūno kompoziciją, statinę liemens raumenų ištvermę, juosmens – dubens stabilumą bei lankstumą. Išanalizavus statinės liemens raumenų ištvermės pusiausvyros rodiklius, nustatyta asimetrijos mažėjimo tendencija. Darbo aplinkos bei fizinio aktyvumo analizė patvirtino tyrimo aktualumą. Pilates pratimai yra tinkami nugaros skausmų bei nutukimo prevencijai sėdimą darbą dirbančiosioms.

Reikšminiai žodžiai: Pilates pratimai, sėdimas darbas, kūno kompozicija, apatinės nugaros dalies funkcinė būklė, lankstumas.

Literatūra:

Phrompaet S., Paungmali A., Pirunsan U., Sitalertpisan P. 2011. Effects of Pilates Training on Lumbo-Pelvic Stability and Flexibility. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2 (1), 16.

AEROBIKOS TRENIRUOČIŲ ĮTAKA 15-17 METŲ MERGINŲ FIZINIO IŠSIVYSTYMO IR FIZINIO PAJĖGUMO KAITAI

Erika Šiaulytė, doc. dr. Zina Birontienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Step (žingsnelių) aerobika iš kitų aerobikos treniruočių rūšių išsiskiria tuo, kad judesiai atliekami užlipant ir nulipant nuo laipiojimo platformos, todėl tinkamiausiai apkraunami kojų sąnariai ir raiščiai, treniruojama širdies ir kraujagyslių sistema, ugdoma koordinacija, o svarbiausia – ji lengvai pritaikoma ir mėgstama merginų. Nuo 14-15 metų atsiranda gebėjimas atlikti sudėtingesnius judesius, tad gali būti greičiau įvaldomi sudėtingesni sporto ir šokių judesiai. Nors tyrimų rezultatai rodo teigiamą aerobikos treniruočių poveikį, paauglystėje, tikslinga atsakingai normuoti fizinius krūvius ir analizuoti poveikį fiziniam išsivystymui (FI) ir fiziniam pajėgumui (FP).

Tikslas – ištirti aerobikos treniruočių poveikį 15-17 m. merginų FI ir FP.

Metodika. Tyrimas buvo atliekamas 2015 m. spalio - gruodžio mėnesiais Mažeikių rajono Viekšnių gimnazijos patalpose pagal mūsų parengtą aerobikos treniruočių programą. Tiriama imtis – dvylika 15-17 metų merginų. Programa buvo sudaryta iš 6 treniruočių etapų. Užsiėmimai vyko 3 mėnesius, po 2 kartus per savaitę po 60 minučių. Iš viso įvyko 24 treniruotės. Buvo parinktos, nesudėtingos, greitai įsimenamos judesių kombinacijos. Atlikti du FI ir FP tyrimai. Pirmasis – prieš, o antrasis – po tris mėnesius vykdytos treniruočių programos. Buvo matuojamas tiriamųjų ūgis, svoris, apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI), matuojamos kūno apimtys. FP tirtas trimis fizinio pajėgumo testais. Gauti duomenys apdoroti matematinės statistikos metodais.

Rezultatai Pirmo matavimo metu dvejoms tiriamosioms buvo nustatytas per aukštas KMI. Jis antro tyrimo metu sumažėjo iki normalaus, o merginų, kurioms buvo nustatytas per mažas KMI, kūno svoris nepakito. Nežymūs pokyčiai matyti vertinant individualius duomenis: dviem tiriamosioms kūno svoris labai neženkliai padidėjo, o dešimčiai tiriamųjų neženkliai sumažėjo. Sistemingas aerobikos treniruočių lankymas labai nežymiai mažino matuojamas kūno apimtys. Labiausiai mažėjo liemens ir klubų apimtys. Dalyvavimas aerobikos treniruočių projekte labiausiai paveikė individualius viršsvorį turinčių merginų fizinius duomenis, mažiausiai – žemą KMI turinčias merginas. Nustatyti nedideli, tačiau teigiami liemens jėgos, staigiosios jėgos ir pusiausvyros rodiklių pokyčiai.

Išvada. Dalyvavimas tris mėnesius vykusiame ugdomajame aerobikos treniruočių projekte turėjo teigiamą, tačiau neženklią įtaką individualiam 15-17 metų merginų FP ir FI. Vykdydamas ugdomąjį projektą ilgesnį laiką būtų galima pasiekti geresnių rezultatų.

Reikšminiai žodžiai: aerobika, fizinis išsivystymas, fizinis pajėgumas.

Literatūra:

Pajaujienė S. 2008. Grupinių pratybų su muzika metodika ir technika. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.

Vilkas A., Mėlinis R. 2014. Mokinių (11–17 metų) fizinio išsivystymo, fizinio ir funkcinio pajėgumo rodiklių kaitos ypatumai amžiaus aspektu. Pedagogika, t. 115, Nr. 3, 105–121 p.

7-8 KLASIŲ MOKINIŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE

Dženeta Bagočiūtė, doc. dr. Zina Birontienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Švietimo ir mokslo atstovai, mokyklos bendruomenė nuolat diskutuoja apie mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose. Ką vertinti (mokinių prigimtinius gebėjimus, pasiektą pažangą ir pasiekimus, taktikos ir technikos veiksmus, pasiruošimą pamokai ar neformaliojo ugdymo pasiekimus), kaip vertinti (pažymiu ar įskaita), kaip vertinant išlaikyti bendravimo ir bendradarbiavimo santykius tarp mokinio ir mokytojo, kaip vertinimu paskatinti mokinį? Svarbu atsižvelgti ir į mokinių nuomonę.

Tikslas – ištirti 7-8 klasių mokinių požiūrį į pažangos ir pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose.

Metodika. 2016 m. gegužės mėnesį buvo atliktas tyrimas, naudojant mūsų sukurtą klausimyną, siekiant ištirti mokinių nuomonę apie pažangos ir pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose. Rezultatų analizei naudoti Švietimo ir mokslo ministerijos dokumentų bei mokslinės literatūros analizės metodai, o tyrimo duomenims apdoroti ir aprašyti - matematinės statistinės analizės metodai. Respondentų imtį sudarė 140 7-8-tų klasių mokinių iš atsitiktinai pasirinktų dviejų Klaipėdos miesto progimnazijų (A ir B mokyklų). Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Mokytojai mokinius gali vertinti už keturias sritis: sveiką gyvenseną, judėjimo įgūdžius, sporto šakas, netradicinį fizinį aktyvumą. Galima už pasiekimus rašyti pažymį, tačiau visi A mokyklos mokiniai atsakė, kad už neformalųjį fizinį aktyvumą nebuvo įvertinti pažymiu. Žinios ir mokėjimas jomis naudotis, mokinių pastangos, fizinį pajėgumas, technikos ir taktikos veiksmai, neformalusis fizinis ugdymas buvo įvertinti įskaita. 77,1 proc. B mokyklos mokinių atsakė, kad buvo įvertinti pažymiais. Tik 8,6 proc. A ir 55,7 proc., B mokyklos mokinių nurodė, kad jų dabartiniai pasiekimai buvo lyginami su ankstesniais (ideografinis vertinimas). Tik daugiau kaip 50 proc. respondentų (51,4 proc. A mokyklos ir 58,6 proc. B mokyklos), teigė, kad mokytojas vertina mokymosi procesą, likusieji, kad dažniau vertina už rezultatus. 11,4 proc. B mokyklos mokinių teigė, kad buvo įvertinti neigiamu pažymiu už tai, kad nepasiruošė ir/ar nedalyvavo pamokoje, 2,9 proc. – už nedrausmingumą pamokoje. Dauguma mokinių teigė, kad mokytojas namų darbų neužduoda. Mažiau nei pusė mokinių jaučiasi vertinami objektyviai. 70 proc. A ir 72,9 proc. B mokyklos respondentų nurodė, kad jų vertinimas ir mokytojo sutampa, tačiau pažymi, kad dažnai nelabai supranta, už kokias pastangas, gebėjimus ir žinias jie yra vertinami, ir kad vertinimas kinta priklausomai nuo mokytojo nuotaikos ar kitų veiksnių.

Išvada. Ištyrus dviejų Klaipėdos progimnazijų 7-8 klasių mokinių kūno kultūros pažangos ir pasiekimų vertinimo turinį ir būdus, galima teigti, kad mokytojai ir mokiniai susiduria su vertinimo problema. Mokinių vertinimo praktika galėtų būti labiau įvairi ir individualizuota, dažniau naudojamas ideografinis vertinimas. Mokiniai nepakankamai įtraukiami į vertinimo procesą, kai kuriems lieka neaiškūs vertinimo kriterijai.

Reikšminiai žodžiai: pažangos ir pasiekimų vertinimas, kūno kultūros pamoka, mokiniai.

Literatūra:

Emeljanovas, A., Trinkūnienė, L. 2011. Mokinių požiūris į pažangos ir pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose. *Filosofija. Sociologija*, 22(4), 466–475. [žiūrėta 2017 m. sausio 09 d.] Prieiga per internetą <http://www.lmaleidykla.lt/publ/0235-7186/2011/4/466-475.pdf>

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO STUDENTŲ FIZINIS AKTYVUMAS

Renata Švelnytė, dr. Vytė Kontautienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Mokslo ir technikos laimėjimai gerina žmogaus gyvenimo kokybę, tačiau mažina poreikį judėti. Šiuolaikinis ugdymo procesas sukelia psichoemocinę įtampą, nėra protinio ir fizinio darbo pusiausvyros. Dėl stresų ir menkos fizinės veiklos padažnėjo studentų nusiskundimų sveikata (Šulnienė, 2012). Mokslininkų nustatyta, kad, baigę mokyklą, jaunuoliai sportuoja mažiau nei mokydamiesi joje (Bray, Bora, 2004). V. Dobrovolskij, R. Stukas (2015) teigia, kad Lietuvoje pastaraisiais metais atlikti studentų fizinio aktyvumo tyrimai rodo, kad studentų fizinis aktyvumas nepakankamas, o pakankamo fizinio aktyvumo studentų nedaug. Šiame darbe pasirinkta patyrinėti, koks yra Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto studentų – būsimų kūno kultūros ir sveikatos priežiūros specialistų fizinis aktyvumas.

Tikslas – įvertinti studentų fizinį aktyvumą ir nustatyti fizinio aktyvumo lygius.

Metodika. Tyrimas atliktas 2017 m. Jame dalyvavo 122 Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto 1-4 kurso pagrindinių studijų studentai: 76 merginos (62,3 %) ir 46 vaikinai (37,7 %). Atliekant tyrimą taikyti metodai: mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas, anoniminė anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė. Studentų fizinis aktyvumas (FA) nustatytas pagal modifikuotą tarptautinio fizinio aktyvumo (IPAQ) anketos trumpąją formą, kuria galima įvertinti 15–69 m. amžiaus asmenų fizinio aktyvumo trukmę per savaitę. Anketą sudaro keturios dalys, pagal kurias buvo nustatytas FA intensyvumas, dažnumas dienomis per savaitę, bei trukmė minutėmis per vieną dieną (registruojama trukmė — ilgesnė nei 10 min. vienu metu) ir sėdėjimo trukmė per savaitę. Respondentų skirtingo intensyvumo FA apimtis per savaitę nustatyta MET'omis. Bendroji FA apimtis nustatyta susumavus didelio, vidutinio FA ir ėjimo apimtį, t. y. respondentų išieškotos skirtingo intensyvumo FA energijos kiekį per savaitę. Fizinio aktyvumo lygis buvo nustatomas remiantis IPAQ klausimyno duomenų apdorojimo ir analizės gairėmis (Guidelines for Data, 2005). Laikantis pagrindinių tyrimo etikos principų, prieš anketinę apklausą respondentai buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir tyrimo rezultatų panaudojimu, garantuotas tyrimo anonimiškumas ir konfidencialumas.

Rezultatai. Ištyrus KU SvMF studentų – būsimų kūno kultūros ir sveikatos priežiūros specialistų fizinį aktyvumą, visi respondentai pagal bendrąją FA apimtį buvo suskirstyti į tris grupes: didelio, vidutinio ir mažo fizinio aktyvumo. Buvo vertinama atsižvelgus į įvairias respondentų FA formas: labai intensyvią, vidutiniškai intensyvią fizinę veiklą bei ėjimą. Nustatyta, kad beveik pusės (46,7 %) studentų FA yra aukšto lygio, maždaug trečdalis studentų (31,2 %) studentų FA yra vidutinio lygio, o 22,1 % studentų – žemo lygio. Nustatyta, kad žemo FA lygio merginų daugiau (18,3 %) nei vaikinų (3,7 %). Aukšto FA lygio vaikinų (33,5 %) daugiau nei merginų (13,3 %) ($\chi^2 = 21,048$, $p < 0,05$). Fiziškai pasyvių studentų skaičius pasiskirstė maždaug vienodai tarp merginų (11,4 %) ir vaikinų (10,6 %).

Išvada. Nustatyta, kad didžioji dalis (77,9 proc.) Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto studentų mankština ir yra fiziškai aktyvūs. Merginos yra fiziškai pasyvesnės nei vaikinai. Fizinis pasyvumas nepriklauso nuo lyties, t. y. fiziškai pasyvių studentų yra tiek merginų, tiek vaikinų tarpe.

Reikšminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, studentai.

Literatūra:

Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) — Short and Long Forms, 2005.

1–4 KLASĖS GIMNAZIJOS MOKINIŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR JO ĮTAKĄ SVEIKATAI

Monika Šmitaitė, dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Šiandieniniame pasaulyje žmogaus sveikatos puoselėjimas ir fizinis aktyvumas tampa vis aktualesne tema. Europoje žmogaus švietimas yra siejamas su visapusiškos asmenybės ugdymu, kuriame žmogaus dvasia, intelektas, fizinės galia ir sveikata yra neatsiejamos dalys. Tuo tarpu technologiniai iššūkiai ir procesai, aukšti intelekto reikalavimai asmeniui, žmonių poreikių didėjimas lemia tai, kad Lietuvos mokyklose skatinama intensyvi mokinių protinė veikla, o fizinis aktyvumas tampa nepakankamas ir mažėja. Visa tai daro neigiamą įtaką ugdytinių sveikatai, fiziniam pajėgumui ir asmens darbingumui. Taigi, fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo klausimai yra aktualūs šiandienos žmogui. Lietuvoje ir užsienyje vis daugėja tyrimų, analizuojančių fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai.

Tikslas – išanalizuoti Telšių Vincento Borisevičiaus gimnazijos 1 – 4 klasių mokinių požiūrį į fizinį aktyvumą ir jo įtaką sveikatai.

Metodika. Tyrime dalyvavo 67 Telšių Vincento Borisevičiaus gimnazijos klasių mokiniai. Dauguma apklausoje dalyvavusių mokinių yra merginos (58,21%), kurios mokosi trečioje ir ketvirtoje gimnazijos klasėje (67,17%) bei gyvena Telšių mieste (67,16%). Tyrimui atlikti pasirinkta anketinė apklausa raštu. Tyrimo duomenų analizei buvo naudojami šie statistiniai metodai: duomenų aprašomoji charakteristika (apskaičiuoti aritmetiniai vidurkiai, procentinių dažnių grafikai), vidurkių palyginimas. Duomenų pasiskirstymui buvo naudojamas Shapiro Wilko kriterijus, dviejų nepriklausomų imčių lyginimui buvo naudotas Mann Whitney kriterijus. Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, jeigu ($p \leq 0,05$). Duomenys buvo apdoroti statistine duomenų analizės programa SPSS Statistics 17 versija.

Rezultatai. Atlikus tyrimą, paaiškėjo, kad dauguma Telšių Vincento Borisevičiaus gimnazijos 1 - 4 klasės mokinių mano, kad kūno kultūros pamokos yra nereikalingos ir nuobodžios. Vaikinių požiūrį į fizinį aktyvumą labiausiai įtakoja garsūs sportininkai ir draugai taip pat kaip ir merginų. Tačiau vaikams svarbesnis yra kūno kultūros mokytojas, o merginoms tėvai. Išsiaiškinta, jog svarbiausi veiksniai, kurie skatintų fizinį aktyvumą yra kitų sportuojančių nesišaipymas, paskatinimas iš šalies bei įdomesni sportiniai užsiėmimai.

Išvados. Tyrimas atskleidė, kad Telšių Vincento Borisevičiaus gimnazijos 1 - 4 klasės dauguma mokinių yra mažai fiziškai aktyvūs. Mažiausias fizinės veiklos užimtumas yra pirmoje Vincento Borisevičiaus gimnazijos klasėje (81,82% nelanko sporto būrelių nei sportuoja savarankiškai), o didžiausią fizinės veiklos užimtumas yra 2 klasės mokinių tarpe (63,64% lanko sporto būrelį, o 18,18% sportuoja savarankiškai). Dauguma apklaustųjų nurodė, kad rūpinasi savo sveikata (53,47%) bei savo sveikatą vertina gerai (55,22%), o jų sveikatą labiausiai įtakoja sveikas maistas ir tinkamas poilsis.

Reikšminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, požiūris, įtaka sveikatai, 1 – 4 klasių mokiniai.

Literatūra:

- Bettina F., Keresztes N. 2006. Physical activity, psychosocial health and life goals among youth. *Journal of Community Health*, 31 (2):136-145.
- Mickevičienė D., Motiejūnienė K., Skurvydas A. 2006. *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas: LKKA.
- Zumeras, R., Gurskas, V. 2012. *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata: Metodinė informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams*. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.

JOGOS PRATIMŲ ĮTAKA 10-12 KLASĖS MERGINŲ FIZINIAM PAJĖGUMUI IR SAVIJAUTAI

Alina Lučiūnaitė, dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Joga – tai fizinio, protinio ir dvasinio tobulėjimo sistema, kuri gerina gyvenimo kokybę ir yra plačiai naudojama ligų profilaktikoje. Jogos užsiėmimai gerina bendrąją motoriką, laikyseną, mažina organizmo hiperjautrumą ir stresą. Tarptautinės jogos federacijos teigimu, pasaulyje yra apie 300 milijonų žmonių užsiimančių joga. Taigi, domėjimasis joga per pastaruosius kelis dešimtmečius padidėjo. Joga yra senovės disciplina sukurta suteikti fizinę, protinę, emocinę ir dvasinę sveikatą bei pusiausvyrą. Vis daugiau mokslinių tyrimų atliekama įrodyti jogos naudai. Dėl šios priežasties atliekami moksliniai tyrimai, siekiantys pagrįsti teigiamą jogos poveikį tiek sveikiems, tiek sergantiems asmenims.

Tikslas – ištirti 10-12 klasių merginų jogos pratimų įtaką fiziniam pajėgumui ir savijautai.

Metodika. Tyrime taikyti metodai: mokslinės literatūros šaltinių analizė, fizinio pajėgumo testavimas, anketinė apklausa ir matematinė statistinė analizė. Tyrimas buvo atliekamas Klaipėdos sporto klube „Stimulas“ ir Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijoje, 2016 metų vasario-lapkričio mėnesiais. Tyrime dalyvavo 27 merginos, lankančios 10-12 klases. Buvo sudarytos dvi grupės: eksperimentinė (n = 12) ir kontrolinė (n = 15). Eksperimentinėje grupėje buvo 10-12 klasių merginos, lankančios jogos užsiėmimus sporto klube „Stimulas“, o kontrolinę grupę sudarė „Vėtrungės“ gimnazijos 10-12 klasių mokinės, kurios nedalyvavo jokiame fizinėje veikloje, išskyrus kūno kultūros pamokas mokykloje.

Rezultatai. Tyrimas atskleidė, kad abiejų grupių tiek kontrolinės, tiek eksperimentinės merginų testų rezultatai pagerėjo, o mažiausiai kito abiejų grupių merginų vikrumo rezultatai. Jogą lankančios merginos savo sveikatą vertina gerai arba vidutiniškai. Prieš pradėdant lankyti jogos užsiėmimus jos dažniausiai skundėsi nugaros ir kaklo skausmais, virškinimo sutrikimais, galvos skausmais, svaigimais ir stresu, todėl jogos užsiėmimus jos pasirinko, norėdamos pagerinti emocinę būklę, padailinti kūno formas, išvengti nugaros ir galvos skausmų, sureguliuoti virškinimą.

Išvados. Nustatyta, kad merginų lankančių jogą, ypač pagerėjo lankstumo ir pusiausvyros fizinio pajėgumo testo rezultatai. Tačiau nesportuojančių merginų šuolio į tolį iš vietos, fizinio pajėgumo testo rezultatai buvo ženkliai geresni, negu merginų lankančių jogos užsiėmimus. Vertinti anketinės apklausos rezultatai atskleidė, jog respondentėms jogos užsiėmimo metu pavyko pagerinti savo savijautą tai yra atsipalaiduoti, išgyventi geras emocijas bei patirti mažiau įvairių organizmo negalavimų. Remiantis atliktais tyrimais, galima teigti, kad jogos pratimai darė teigiamą įtaką eksperimentinės grupės 10-12 klasių merginoms, lankančioms jogos užsiėmimus sporto klube „Stimulas“ tiek jų fiziniam pajėgumui, tiek savijautai. Joms pavyko pagerinti lankstumą, pusiausvyrą ir koordinaciją, pakelti nuotaiką, sumažinti nusiskundimą negalavimais nugaros ir galvos skausmais bei pagerinti virškinimą.

Reikšminiai žodžiai: joga, 10-12 klasių merginų fizinis pajėgumas, savijauta.

Literatūra:

- Karbočienė E., Mikelionienė J. 2009. Jogos pratimų įtaka pedagogių fizinei ir emocinei būklei. *Jaunuųjų mokslininkų darbai*, 2(23), p. 148-154.
- Mader A. 2005. *Joga gyvenimo energijos ir harmonijos šaltinis*. Vilnius: Mūsų knyga.
- Broad W. J. 2012. *The science of yoga: The risks and the rewards*. New York: Simon and Schuster Paperbacks.

13 ir 17 METŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKO GYVENIMO BŪDO ANALIZĖ

Nerijus Vaičius, dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Kūno kultūros katedra

Santrauka

Sveika mityba, taip pat yra labai svarbus dalykas sportuojančiam žmogui. Įrodyta, kad savo sveikatą nemaža dalimi lemia pats asmuo, savo elgesiu bei valios pastangomis pasirinkdamas gyvenimo būdą. Dėl to labai svarbu, kad vaikai pasirinktų sveiką gyvenseną ir neturėtų žalingų įpročių, o jų energija būtų nukreipta tinkama linkme. Taigi, tinkamiausia ugdymo priemone galėtų tapti sportinė veikla, kuria būtų ne tik visapusiškai lavinamos fizinės ypatybės, siekiama tam tikro fizinio parengtumo lygio, leidžiančio varžytis ir siekti gerų sportinių rezultatų, bet ir ugdomi sveikos gyvensenos įgūdžiai ir įpročiai.

Tikslas – ištirti 13 ir 17 metų mokinių fizinį aktyvumą ir atskleisti mokinių sveiko gyvenimo būdo ypatumus.

Metodika. Tyrime taikyti metodai: mokslinės ir metodinės literatūros analizė, anketinė analizė, matematinė statistika. Anketinė apklausa buvo atlikta 2016 m. rugsėjo mėn. Apklausoje dalyvavo 100 respondentų: 7 klasės (13 metų) ir 11 klasės (17 metų) mokiniai iš Klaipėdos „Žemynos“ gimnazijos (n = 50) ir Klaipėdos „Verdenės“ (n = 50) progimnazijos. Patogiai imčiai pasirinkta po lygiai pagal lytį (berniukų n = 25; mergaičių n = 25) ir amžių (13 metų n = 25; 17 metų n = 25) tyrimo dalyvių skaičius.

Rezultatai. Respondentų išsakytos nuomonės tik patvirtino ankstesnių tyrimų duomenis, kad vaikų sveikata vis blogėja. Tačiau lyginant šio tyrimo rezultatus, mokinių savo sveikatos įsivertinimas ženkliai pasikeitęs į geresniąją pusę. 13 ir 17 metų mokiniai savo fizinę bei sveikatos būklę vertina tikrai gerai ir tik nedidelis procentas mano, kad galėtų būti geresnė. Žinoma, kad gera sveikata pati savaime neatsiranda, tam reikia pačių valios, pastangų, sveikai maitintis, suvokiant sveikos mitybos pagrindus, bei keičiant blogus maitinimosi įpročius, taip pat kuo daugiau judėti arba užsiimti mėgstama sporto šaka. Paaikškėjo, kad nepaisant amžiaus, mergaitės motyvuoja būti fiziškai aktyviomis, sportuoti, bendraamžių raginimas, mada bei noras sumažinti kūno svorį. Tuo tarpu berniukus skatina garsių sportininkų pasiekimai, noras būti garsiais, atrodyti sportiškai ir galimybė pasiekti asmeninių sportinių rezultatų.

Išvados. Nustatyta, kad nors kartais mokiniai pritingi, bet aktyviai leidžia laisvalaikį kieme bei lanko sporto klubus. Didžioji dalis 62 % mokinių, tarp kurių 13 ir 17 metų mergaitės ir berniukai save įsivertina kaip judrius ir nemažai laiko savarankiškai praleidžiančius sportuojant ar einant pasivaikščioti. Tačiau paaikškėjo, kad sulyg kiekvienais mokslo metais, kinta mokinių požiūris į fizinį aktyvumą. Mokiniais vis labiau nuobodu bei sunku rasti laiką ir norą sportuoti. Puse apklaustųjų (50%) mokinių dažniau vartoja nerekomenduojamus maisto produktus, nesilaiko mitybos režimo.

Reikšminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, sveikas gyvenimo būdas.

Literatūra:

- Aleksandravičienė R., Liaudanskas S., Liaugminienė R., Siaurodinas A. 2011. Sveikata fiziniai pratimai ir asmens saviugda. *Mokomoji knyga*. Akademija.
- Lažauskas, R. 2005. *Mityba ir sveikata*. Kaunas: KMU leidykla
- Mickevičienė D., Motiejūnaitė K., Skurvydas A. 2006. *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas: LKKA.
- Šukys, S., Bagdonas, A. 2007. Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. ISSN 1392-5644. 2007, Nr. 1(64), 44-50.

VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLO AKTUALIJOS

LIETUVOS 5-8 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO YPATUMŲ ANALIZĖ

Vaiva Strukčinskaitė, prof. dr. Juozas Raistenskis
Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas

Santrauka

Vaikų ir paauglių sveikatai yra svarbūs jų gyvensenos ypatumai. Gerą vaikų ir paauglių fizinę ir psichinę sveikatą užtikrina pakankamas fizinis aktyvumas. Fiziniai pratimai, judrieji žaidimai, įvairios fizinio aktyvumo veiklos yra būtini normaliai vaiko raidai. Fizinis aktyvumas padeda išvengti lėtinių neinfekcinių susirgimų vaikui užaugus. Fizinė veikla vaikystėje ir paauglystėje formuoja tinkamas nuostatas į fizinį aktyvumą. Pastaruoju metu daugiau dėmesio skiriama vaikų ir paauglių sveikatą stiprinančiam fiziniam aktyvumui.

Tikslas – analizuoti Lietuvos 5-8 klasių mokinių fizinio aktyvumo ypatumus.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudota apklausa raštu. Taikyta daugiapakopė lizdinė atranka. Taikytas Chi kvadrato kriterijus. Gauti duomenys yra statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$. Statistinei duomenų analizei naudota SPSS programos 21 versija. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų. Apklausoje dalyvavo Lietuvos miestų ir rajono mokyklų 5-8 klasių mokiniai. Apklausta 1816 vaikų.

Rezultatai ir išvados. Mažiau negu pusė (41 proc.) penktų-aštuntų klasių mokinių pėsčiomis lauke vaikšto daugiau kaip 1 val. per dieną. Mažuma tirtų vaikų (12 proc.) lauke vaikšto mažiau kaip 15 min. per dieną. Mergaitės ir kaime/rajone gyvenantys vaikai lauke vaikšto ilgiau, negu berniukai ir mieste gyvenantys vaikai ($p < 0,05$). Kasdien laisvalaikiu (ne pamokų metu) mankština 6,4 proc. tirtų vaikų. Niekada nesimankština penktadalis (19 proc.) vaikų. Penktų-aštuntų klasių mokinės laisvalaikiu reikšmingai dažniau daro mankštą negu jų bendraamžiai berniukai, o kaime/rajone gyvenantys vaikai laisvalaikiu mankština dažniau, negu mieste gyvenantys vaikai. Pėsčiomis į mokyklą eina 11 proc. vaikų. Daugiau kaime/rajone nei mieste gyvenančių vaikų į mokyklą eina pėsčiomis. Tyrimas parodė, kad Lietuvoje gyvenantys vaikai yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Taigi, vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimui būtina skirti daugiau dėmesio.

Reikšminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, gyvensena, vaikai, paaugliai, mokiniai.

Literatūra:

Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškonis S., Radžiuvienė R.
Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata. Klaipėda: KU leidykla, 2012. ISBN-978-9986-31-353-3.

MEDIKO VEIKSMAI, SUSIŽALOJUS ŽIV INFEKUOTO ŽMOGAUS KRAUJU SUTEPTU INSTRUMENTU

Viktorija Saare, doc. dr. Diana Šopagienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Pasaulio Sveikatos Organizacijos duomenimis 2016 m. visame pasaulyje apie 36,7 mln. žmonių buvo užsikrėtę ŽIV arba jau susirgę AIDS. Visi šie asmenys gali susirgti ir kitomis ligomis ar patirti traumą ir patekti į medicinos įstaigą, todėl ypač didelę riziką susidurti su ŽIV infekuoto asmens krauju turi medikai. Kiekvienais metais pasaulyje užregistruojama apie 3 mln. sveikatos priežiūros darbuotojų, kurie buvo paveikti kraujo patogenų dėl sužeidimų adatomis ir kitais mediciniais instrumentais ir iš kurių apie 170 tūkst. jų galėjo užsikrėsti ŽIV.

Tikslas - remiantis moksline literatūra ir Lietuvoje galiojančiais teisės aktais išanalizuoti mediko veiksmus, susižalojus ŽIV infekuoto žmogaus krauju suteptu instrumentu.

Metodika. mokslinės literatūros ir galiojančių teisės aktų analizė

Rezultatai ir išvados. Medikams darbe ypač svarbu naudoti apsaugos priemonės, apsaugančias nuo bet kokio kontakto su bet kurio paciento krauju ar kitais organizmo skysčiais. Jei vis dėlto kontaktas su ŽIV infekuotu krauju įvyko, būtina elgtis pagal LR SAM patvirtintus teisės aktus. Neturintys pakankamos kvalifikacijos ar užmaršūs darbuotojai į susižalojimus krauju užterštais instrumentais nekreipia dėmesio, galvodami, kad nieko blogo neatsitiks. Vis dėlto, slaugant ir gydant ŽIV infekuotą ligonį, poodinės ekspozicijos su(si)žeidimo adatomis ar kitais mediciniais instrumentais atveju yra 0,3 proc. tikimybė užsikrėsti ŽIV. Rizika priklauso nuo žaizdos gylio, kraujo kiekio ant suteršto instrumento, ligos stadijos, ŽIV titro kraujyje, ŽIV štamo.

Didžiausią riziką susidurti su ŽIV infekuoto asmens krauju turi bendrosios praktikos slaugytojai, anesteziologai, reanimacijos skyrių, operacinių personalas, gydytojai, atliekantys invazines procedūras, laboratorijų darbuotojai. Todėl medicinos personalui svarbu žinoti, kokie veiksmai turi būti atliekami, jei įvyko kontaktas su paciento krauju. Po pavojingo kontakto būtina nedelsiant nuplauti susižalojimo arba adatos dūrio vietą vandeniu su muilu, dezinfekuoti ir aprišti neperšlampamu tvarsčiu, akių, burnos ir nosies gleivines išplauti fiziologiniu skiediniu. Atlikus šiuos veiksmus būtina kuo skubiau informuoti padalinio administraciją, kreiptis į gydytoją, kuris atsakingas už poekspozicinę profilaktiką, t.y., vaistų paskyrimą, atlikti kraujo tyrimus ir nustatyti savo bei paciento ŽIV infekuotumo stovį iki įvykstant nelaimingam atsitikimui.

Riziką užsikrėsti ŽIV sumažina prevencinės priemonės, kurios yra privalomos: prieš atliekant procedūrą: užsimauti gumines pirštines, užsivilkti apsauginius drabužius, neperduoti adatų ar kitų aštrių instrumentų iš rankų į rankas (tam naudoti padėklus), ant panaudotų adatų nemauti gobtuvėlių, nenuiminėti adatų nuo švirškštų, nelankstyti, nelaužyti panaudotų adatų, jas ir kitus panaudotus vienkartinis aštirus instrumentus sumesti į specialiai pažymėtus konteinerius.

Reikšminiai žodžiai: ŽIV, medicinos darbuotojai, susižalojimai, veiksmai po susižalojimo

Literatūra:

Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos Ministro įsakymas „Dėl poekspozicinės žmogaus imunodeficito viruso profilaktikos skyrimo aprašo patvirtinimo“. 2004 m. gruodžio 1 d. Nr. V-853 ir šio įsakymo pakeitimas 2009 m. rugsėjo 29 d. Nr. V-827.

J. Rakickienė, S. Čaplinskas, T. Barkovska. Profesinio užsikrėtimo per kraują plintančiomis infekcijomis (ŽIV, HBV, HCV) profilaktika. Medicinos teorija ir praktika, 2006; 1: p. 3-7;

DARBUOTOJŲ, DIRBANČIŲ SU PSICHINĘ NEGALE TURINČIAIS ŽMONĖMIS, DARBO APLINKOS IR SAVIJAUTOS VERTINIMAS SOCIALINĖS GLOBOS NAMUOSE

Sigita Baikštytė, doc. dr. Dalia Jurgaitienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Psichikos sveikatos priežiūros srityje dirbantys darbuotojai patiria gana aukštus emocinius darbo reikalavimus, greitą darbo tempą. Psychoneurologiniuose pensionatuose dirba įvairių sričių darbuotojai, kuriems sunku susidoroti su juos užklupusiu stresu, įtampa darbe dėl turimos kvalifikacijos bei kompetencijų trūkumų, dirbant su psichinę negalę turinčiais žmonėmis.

Tikslas - įvertinti socialinės globos namų darbuotojų, dirbančių su psichinę negalę turinčiais žmonėmis, darbo aplinką bei savijautą.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas. Tyrimo imtis – 110 keturių Lietuvos socialinės globos namų darbuotojai. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (SPSS 20 for Windows, Mc Excel 2003). Tyrimas atliktas gavus bioetikos komisijos patvirtinimą.

Rezultatai ir išvados. Tyrimo metu buvo įvardinti tokie neigiami globos namų darbuotojus veikiantys veiksniai: stresas, įtampa, psichologinis bei fizinis smurtas. Nors statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta, tačiau tyrimo metu buvo pastebėta, kad labiausiai savo darbu buvo patenkinti darbuotojai, kurių darbo stažas nuo 5 iki 15m. Pastarieji daugiausiai tvirtino, jog jų darbe stresas ir įtampa pasitaiko retai. Buvo nustatyta, jog socialiniai darbuotojai, priešingai nei socialinių darbuotojų padėjėjai, dažniausiai darbe jaučia psichologinį ir emocinį nuovargį ($p < 0,05$). Psichologinio smurto pasireiškimas darbo vietoje yra gana aktuali problema, kuri apima ne tik įžeidinėjimus, grasinimus ar fizinę agresiją, bet ir bauginimą. Tyrimo metu nustatyta, jog statistiškai reikšmingai dažniau psichologinį smurtą, taip pat ir fizinį, patyrė ilgiausiai dirbantys darbuotojai, o vertinant gautus rezultatus pagal einamas pareigybes, statistiškai reikšmingai dažniau psichologinį smurtą iš psichinių ligonių patyrė slaugytojai. Tyrimo metu taip pat buvo siekiama nustatyti, kokią įtaką respondentų savijautai daro stresas ir įtampa darbe. Rezultatai parodė, jog apklaustieji dažniausiai jaučia išsekimo jausmą bei galvos skausmus. Pastebėta, kad trumpiausiai dirbantys respondentai statistiškai reikšmingai dažniau atsakė nežinantys, kokias prevencines priemones galima taikyti, gerinant darbo aplinką socialinės globos namuose.

Reikšminiai žodžiai: Socialinės globos namai, darbuotojai, savijauta, darbo aplinka, neigiami fiziniai ir psichologiniai veiksniai.

Literatūra:

Gustainienė L., Pranckevičienė A. Kokie veiksniai skatina darbuotojų gerovę ir palankią darbo aplinką?

Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis poiūris. Vilnius, 2010: 137-141.

Gužauskas D., Grigaliūnienė V. Psichikos sveikatos slaugytojų patiriamos agresijos raiška psichiatrijos profilio ligoninėse. *Sveikatos mokslai/Health Sciences*. Kaunas, 2014: 172-176.

Hupke M. Psychosocial risks and workers health. Prieiga per internetą:

https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risks_and_workers_health [žiūrėta 2015.12.07].

PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ KRITIMAI IR JŲ PREVENCIJA

Viktorija Urbietytė, prof. dr. Birutė Strukčinskienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Gyventojų senėjimas – sudėtingas reiškinys, sukeliantis įvairių socialinių ir ekonominių pasekmių. Pasaulyje, ypač daugelyje Europos šalių, vyksta demografiniai pokyčiai – mažėja gimstamumas, daugėja pagyvenusių žmonių. Kritimai yra viena iš aktualiausių vyresnio amžiaus problemų, nes kritimų sukeltos traumų pasekmės ženkliai sutrikdo žmonių sveikatą, didina jų socialinę izoliaciją, pablogina gyvenimo kokybę. Bent vieną kartą per metus krenta nuo 30 iki 60 proc. vyresnio amžiaus žmonių.

Tikslas - analizuoti pagyvenusių žmonių kritimus ir jų prevenciją.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, taikyta apklausa raštu. Apklausoje pateikti sociodemografiniai klausimai ir klausimai apie nukritimo vietą, laiką, priežastis, aplinkybes, sveikatos ypatumus, nukritimų prevenciją. Statistinei duomenų analizei naudota SPSS programa (21 versija). Taikytas chi kvadrato kriterijus. Statistiniam reikšmingumui patvirtinti pasirinktas reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$. Tyrimo imtis – 332 respondentai. Apklausa atlikta Klaipėdos Trečiojo amžiaus universitete. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai ir išvados. Iš viso kritimus 3 metų laikotarpiu patyrė beveik pusė (49,8 proc.) tirtų pagyvenusių žmonių. Iš jų pusė (56 proc.) kritimą patyrė vieną kartą, 27 proc. krito du kartus, o 16,9 proc. - tris ir daugiau kartų. Pusė tiriamųjų (49 proc.) kritimo metu patyrė traumą. Ir moterys, ir vyrai, gyvenantys tiek mieste, tiek rajone/kaimė beveik dvigubai dažniau krito lauke, negu patalpose. Tyrime nustatyta, kad daugiau moterų (59,6 proc.), negu vyrų (40 proc.) domisi paskaitomis apie nukritimų profilaktiką. Fizinio aktyvumo nauda neabejotina traumų prevencijai, tačiau tyrimas atskleidė, kad reguliariai mankštą daro tik 42 proc. pagyvenusių žmonių, o specialiose mankštose, skirtose pusiausvyros lavinimui ir kritimų profilaktikai, dalyvavo mažiau nei trečdalis (26 proc.) senjorų.

Reikšminiai žodžiai: nukritimai, pagyvenę žmonės, prevencija.

Literatūra:

- Griškoniš S., Strukčinskienė B., Raistenskis J., Strukčinskaitė V., Griškonytė I. Traumų dėl nukritimų ypatumai pagyvenusių žmonių grupėje Lietuvoje. Sveikatos mokslai, 2013; 23(3):12-15.
Strukčinskaitė V., Norkienė S., Strukčinskienė B. Pagyvenusių žmonių kritimai: rizikos veiksniai ir prevencijos galimybės. Sveikatos mokslai, 2016; 26(6):102-108.
Tamulaitytė I. Senų žmonių griuvimai. Gerontologija, 2009; 10(2):107-114.

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PROBLEMA TARP MOKSLEIVIŲ

Dalia Miniauskienė

Šiaulių universitetas, Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakultetas,
Sveikatos ir socialinės gerovės studijų katedra

Santrauka

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo plitimas yra viena iš didžiausių sveikatos grėsmių šiuolaikiniame pasaulyje ir kelia grėsmę fizinei, socialinei ir dvasinei sveikatai. Dar skaudesni padariniai visuomenei atsiranda, pradėjus priklausomybę sukeliančias medžiagas vartoti jauname amžiuje.

Tikslas – įvertinti Šiaulių apskrities regiono moksleivių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problematiką.

Metodika. Atlikti 2 kiekybiniai tyrimai - 2006 ir 2012 m. Apklausai naudotas ESPAD mokinio klausimynas. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė, naudojant SPSS/W 17. Tyrimo imtis 3447 moksleiviai (2006 m. - 2270, 2012 m. - 1177 moksleiviai). Taikyta tiesioginė duomenų standartizacija pagal lytį ir amžių, tikrinant statistines hipotezes, pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

Rezultatai. Nei karto per gyvenimą nevartojusių alkoholinių gėrimų moksleivių buvo tik 3 proc. Net 43,1 proc. moksleivių vartojo alkoholinius gėrimus gana intensyviai (40 ir daugiau kartų).

Nei karto gyvenime nerūkė apie penktadalis visų respondentų. Nei karto nerūkiusiųjų skaičius mažėja didėjant amžiui: kuo vyresni moksleiviai, tuo jų daugiau rūkė ($p < 0,05$).

Marihuaną per gyvenimą išbandė 18,7 proc., per paskutinius 12 mėn. – 10,9 proc., per paskutinį mėnesį – 3,8 proc. moksleivių. Kiti įvairių rūšių narkotikai yra vartojami retai: alkoholį kartu su tabletėmis per gyvenimą bandė 2,7 proc., amfetaminus ir ekstazy – 1,5 proc. ir 1,4 proc. apklaustųjų. Lyginant šešerių metų laikotarpio pokyčius, per gyvenimą nors kartą vartojusių alkoholinius gėrimus, moksleivių skaičius 2012 m. sumažėjo 2,7 proc., iš jų mažėjo tiek vaikinų, tiek merginų alkoholio vartojimas. Bent kartą rūkiusių moksleivių skaičius taip pat keliais procentais mažėjo, tačiau augo bandžiusių rūkyti merginų skaičius. Analizuojant narkotikų vartojimo paplitimą 2006 ir 2012 m., teigiamų poslinkių nenustatyta - daugumos nelegalių narkotikų vartojimo tarp moksleivių dažnumo rodikliai laikosi tame pačiame lygyje, o kanapių produktų (marihuanos) bei alkoholio su marihuana vienu metu vartojimas per šešerius metus išaugo beveik dvigubai. Be marihuanos populiarūs tarp moksleivių lieka klubiniai narkotikai – amfetaminai ir ekstazy, tačiau reikšmingo skirtumo tarp 2006 ir 2012 m. nėra. Beveik tame pačiame lygyje 2012 m. išliko alkoholio su tabletėmis vartojimas, bet dvigubai išaugo alkoholio su marihuana vartojimas vienu metu ($p < 0,001$). Įvertinus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pokyčius per šešerius metus, galima konstatuoti, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problema tarp Šiaulių apskrities regiono moksleivių lieka labai aktuali.

Išvados. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas tarp Šiaulių apskrities regiono moksleivių yra rimta problema: bent kartą gyvenime alkoholinius gėrimus vartojo 96,7 proc., bent kartą gyvenime rūkė 80,3 proc., bent kartą per pabandė marihuanos beveik penktadalis moksleivių. Per 6 metus bendras moksleivių alkoholio vartojimas ir rūkymas keliais procentais mažėjo, tuo pačiu ir tarp vaikinų, tačiau augo merginų alkoholio vartojimo ir rūkymo rodikliai. Narkotikų vartojimo dažnumo rodikliai laikėsi panašiam lygyje, išskyrus kanapių (didėjo). Alkoholio su marihuana vienu metu vartojimas išaugo beveik dvigubai.

Reikšminiai žodžiai: psichoaktyviosios medžiagos, alkoholis, rūkymas, narkotikai, moksleiviai.

SĖDIMĄ DARBĄ DIRBANČIŲJŲ SVEIKATĄ SĄLYGOJANTYS VEIKSNIAI: STRESO IR DARBO APLINKOS ASPEKTAI

Rima Margevičiūtė, dr. Sonata Mačiulskytė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Stresas darbe yra antroji po nugaros skausmų dažniausiai pasitaikanti su darbu susijusi sveikatos problema, dėl kurios prarandama 50 – 60 proc. visų darbo dienų. Biurų darbuotojams psichologinės problemos ir jų psichosomatinė išraiška yra ypač aktualios.

Tikslas - išanalizuoti sėdimą darbą dirbančiųjų sveikatos, streso ir darbo aplinkos tarpusavio ryšius.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas. Taikyti anketinės apklausos, kūno kompozicijos matavimo ir statistinės duomenų analizės metodai. Naudoti instrumentai: klausimynas, kūno sudėties analizatorius „BF508“, IBM SPSS Standard 23.0 ir MS Excel 2016 kompiuterinės programos. Tyrimo imtis - 304 sėdimą darbą dirbantys asmenys. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Didžioji dalis tiriamųjų nesilaiko darbo ir poilsio režimo, dirba nekeisdami kūno padėties tris ir daugiau valandų kasdien arba beveik kasdien. Be to, beveik pusė respondentų nežino, kokia turėtų būti ergonomiška darbo vieta. Nesilaikantiems darbo ir poilsio režimo nustatyti aukštesni streso bei streso reaktyvumo rodikliai. Nors tyrimo rezultatai rodo nedidelį tiriamųjų jaučiamo streso lygį, per praėjusius tris mėnesius streso nejautė vos 6% apklaustųjų. Didžioji dalis (76,3%) respondentų stresą jautė dažnai, labai dažnai ar nuolat. Aukštesnis, lyginant su vidurkiu, streso reaktyvumas nustatytas daugiau nei pusei (55%) apklaustųjų. Nustatyta statistiškai reikšminga tiesioginė koreliacija tarp streso lygio bei sveikatai pavojingo aukštesnio visceralinių riebalų lygio. Dažniausiai pasireiškiantys sveikatos simptomai susiję su stresu yra nuovargis, įtampa nugaros srityje, miego sutrikimai, galvos skausmai. Juos nors kartą per savaitę jautė didžioji dalis respondentų. Svarbiausi veiksniai, turintys reikšmės subjektyviam sveikatos vertinimui, yra tiriamųjų streso lygis, kūno masė, visceralinių riebalų lygis, valandų, praleidžiamų sėdint, skaičius bei darbo stažas. Nustatytos atvirkštinės statistiškai reikšmingos koreliacijos tarp sveikatos vertinimo ir tiriamųjų amžiaus, sėdimo darbo stažo bei kūno masės indekso (KMI). Didesnis KMI yra reikšmingai veikiamas amžiaus ir valandų, praleidžiamų sėdint, per dieną skaičiaus. Rezultatai atskleidžia, jog ilgėjant laiko tarpui, kai dirbama be pertraukėlių, didėja visceralinių riebalų lygis, o 5-6 valandos nekeičiant kūno padėties yra kritinis laiko tarpas sveikatos prastėjimui, liesosios kūno masės mažėjimui ir streso rodiklių lygio didėjimui.

Išvados. Rezultatais nustatytos sąsajos tarp sėdimą darbą dirbančiųjų sveikatos, jaučiamo streso lygio, kūno masės, KMI, visceralinių riebalų lygio bei kitų darbo aplinkos veiksnių patvirtina darbo vietos ergonomikos, darbo bei poilsio režimo užtikrinimo būtinybę sveikatos išsaugojimui.

Reikšminiai žodžiai: stresas, sėdimas darbas, sveikata.

Literatūra:

Peters A., McEwen B. S. 2015. Stress habituation, body shape and cardiovascular mortality. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 56, pp. 139-150.

NORVEGIJOS GERIATRINIŲ PACIENTŲ BURNOS BŪKLĖS IR ĮPROČIŲ ANALIZĖ

Šarūnė Lipskytė, asist. Sonata Kvyklienė

Šiaulių Valstybinė Kolegija, Sveikatos priežiūros fakultetas, Biomedicinos mokslų katedra

Santrauka

Senėjimo procesas yra neišvengiamas. Gracingai bei oriai senatvei svarbus sveikas kūnas, kuriame burnos higiena užima svarbią vietą. Geriatriinė odontologija yra specializuota daugiašakė bendrosios odontologijos šaka, sukurta teikti odontologinę pagalbą senyvo amžiaus žmonėms. Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, LR 2012 –aisiais metais gyveno 543 333 tūkst. 65 - 85 metų amžiaus žmonių, 2016 metais šis rodiklis išaugo iki 548 527. Svarbiausias sveikatos politikos objektyvas yra tas, kad populiacija, turėtų ir kuo ilgiau išlaikytų natūralius dantis per visą gyvenimą. Pensijinis amžius, kurį pasiekia vis daugiau žmonių, turėtų būti geriausi ir kokybiškiausi metai gyvenime.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti geriatriinių pacientų burnos higienos būklę ir burnos higienos įgūdžius.

Metodika. Kokybinis duomenų rinkimo metodas, atliekant klinikinį pacientų ištyrimą ir atvejo analizę (pusiau standartizuotas interviu); Apibendrinimo metodas, analizuojant mokslinės informacijos šaltinius; Duomenų aprašomoji analizė ir interpretavimas. Tyrimo imtis: 10 pacientų, 62 – 87 metų amžiaus, atrinktų naudojant tikimybinę sluoksniinę tiriamųjų atranką. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų. Tyrimas atliktas Norvegijoje, *Scandic Tannlegevakt* klinikoje. Visi tirti pacientai turėjo Norvegijos pilietybę.

Rezultatai. Tyrimo metu nustatyta, jog visų tirtų pacientų burnos sveikatos būklė gera. Pacientų dantų būklė yra gera: dantys sugydyti, eduoניות pažeistų dantų nėra. Bet burnos higiena yra prasta ar net bloga. Taip yra dėl to, jog pacientai nereguliariai lankosi arba net nesilanko pas burnos higienistą, nors ir teigia turintys gerus burnos higienos įgūdžius bei kasdien naudojantys dantų pastą su fluoru bei minkštą šepetėlį. Pas kiekvieną pacientą yra daug konkretnių bei minkštojo apnašo. Beveik visi tyrime dalyvavę pacientai turi išlaikę savus dantis, tik dviems iš dešimties tirtų pacientų buvo šalinti dantys, nei pas vieną iš tirtų pacientų nebuvo daugiau nei dešimties plombų/ Šešioms iš dešimties tirtų pacientų rekomenduotinas periodonto gydymas kartu su profesionalia burnos higiena.

Išvados. Norvegijoje gyvenantys pacientai yra linkę rūpintis savo dantų būkle, nes nuolatos ir reguliariai lankosi pas odontologą, dėl to visų tirtųjų pacientų dantų būklė yra gera, net ir pasiekus pensijinį amžių. Nei vienam iš tirtųjų pacientų nereikia pedodontinių aparatų, kadangi yra išlaikyti visi savi dantys. Visų tirtųjų pacientų burnos higiena yra prasta, nors jie ir teigia, jog jų burnos higienos įpročiai yra geri, taip yra dėl to, kad pacientai nėra linkę reguliariai lankytis pas burnos higienistą, neturi reikiamo kiekio žinių apie tinkamą burnos higieną.

Reikšminiai žodžiai: geriatriiniai pacientai, burnos higiena, įpročiai, būklė, Norvegija

Literatūra:

- Amerikos odontologų asociacija, Aging and Dental health, 2014. Žiūrėta 2016 – 10 – 04 internete:<
<http://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/aging-and-dental-health>>;
Smita R Priyadarshini et al., Growing Old is Mandatory But Growing Up is Optional: An Explanation to Geriatrics, Journal of Clinical and Diagnostic Research, 2014, 8:12, p. 22 – 24;
VesterhusStrandG.,NorTannlegeforenTid 2011; 121: 104—9

JOGOS PRATIMŲ EFEKTYVUMAS SVEIKATAI

Gintarė Jazbutytė, doc. dr. Faustas Stepukonis
Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Modernioje šiuolaikinėje visuomenėje žmonės pradeda labiau domėtis ne tik tradicine medicina, bet kuo toliau tuo labiau ieško alternatyvios medicinos būdų, kaip gydyti ir stiprinti savo sveikatą. Yra daugelis netradicinės medicinos rūšių, tačiau viena iš labiausiai populiarėjančių yra joga.

Tikslas – išsiaiškinti jogos pratimų efektyvumą sveikatai.

Metodika. Šiam tyrimui pasirinkta Klaipėdos mieste esanti “Yoga Guru” studija. Atliktas kokybinis tyrimas, duomenys rinkti giluminio interviu būdu pagal iš anksto paruoštą planą. Tyrimui buvo pasirinkti žmonės, kurie tikrai praktikojo jogą, gali pasidalinti savo patirtimi ir suteikti vertingos informacijos. Apklausti 12 respondentų, kurių amžius nuo 24 iki 60 metų bei praktikuojantys jogą nuo 2 iki 30 metų.

Rezultatai ir išvados. Nagrinėjant priežastis, kurios paskatino žmones užsiimti joga, išryškėjo, jog nemaža dalis respondentų norėjo pagerinti dvasinį pasaulį, turėjo problemų su stuburu bei norėjo užsiimti kažkokia fizine veikla. Analizuojant jogos pratimų efektyvumą fizinei sveikatai, paaiškėjo, jog respondentams atsirado daugiau jėgų, sustiprėjo kūnas, pagerėjo miegas, dalis užsiėmimų lankytojų visiškai atsisakė alkoholio. Rezultatai parodė, jog didžioji dauguma respondentų rado dvasinę ramybę, pradėjo pozityviau mąstyti, nebeliko susierzinimo jausmo. Kalbant apie jogos pratimų poveikį fizinei ir dvasinei sveikatai laiko atžvilgiu, paaiškėjo, jog respondentų atsakymai nevienareikšmiški: vieniems iš jų pirmiausia atsirado teigiami fiziniai pokyčiai, kitiems - dvasiniai bei emociniai. Laiko tarpas, per kurį pagerėjo sveikata, taip pat individualus: nuo pirmų užsiėmimų iki vienerių ar daugiau jogos praktikavimo metų. Išsiaiškėjo, jog jogos pratimai pagerino ir žmonių komunikavimo įgūdžius: pradėjus užsiminėti joga, respondentai susirado naujų pažinčių, tapo drąsesni bei atrado naujų veiklų.

Reikšminiai žodžiai: jogos pratimai, poveikis fizinei ir dvasinei sveikatai.

Literatūra:

- Gupta, N., Khera, S., Vempati, RP., Sharma, R., Bijlani, RL. *Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety*, 2006. Prieiga per internetą: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16850902> [žiūrėta 2015-11-29].
- Karbočienė, E., Mikelionienė, J. *Jogos pratimų įtaka pedagogių fizinei ir emocinei būklei*, 2009. Prieiga per internetą: http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2009~ISSN_1648-8776.N_2_23.PG_148-154/DS.002.0.01.ARTIC [žiūrėta 2015-12-09].

SVEIKA MITYBA, FIZINIS AKTYVUMAS, PUIKI DVASINĖ SVEIKATA – ŽMOGAUS SVEIKATOS LAIDAS

Viktoras Domarkas

Vilniaus kolegija, Sveikatos priežiūros fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Tikslas - pristatyti Lietuvos gyventojų sveikos mitybos, fizinio aktyvumo ir psichinės sveikatos gerinimo poreikį mūsų šalyje, palyginti jį su situacija įvairiose užsienio šalyse.

Metodika. Apžvelgti 23 moksliniai straipsniai, 5 monografijos, daug mokslo populiarinimo darbų, bei Vydūno mokslinių – praktinių konferencijų medžiaga už paskutiniuosius 10 metų. Buvo tikimasi susisteminti duomenis apie moksliniais įrodymais pagrįstus sveikos mitybos, fizinio aktyvumo bei dvasinės sveikatos tausojimo svertus.

Rezultatai ir išvados. Gera sveikata yra viena iš sąlygų, kuri gerina gyvenimo kokybę. Sveikata priklauso nuo daugybės veiksnių. Pagrindiniai sveikatą lemiantys veiksniai yra: paveldimumas (20%), aplinka (fizinė, socialinė) (20%), žmogaus gyvenimo būdas (50%), medicinos pagalbos lygis ir prieinamumas (10%). Nesveika mityba ir mažas fizinis aktyvumas yra vieni pagrindinių iš lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja suaugusiems kasdien kiek įmanoma ilgiau būti fiziškai aktyviems, į darbą eiti pėsčiomis. Nuolatinis judėjimas skatina organizmo augimą, stiprina ir mankština sąnarius ir raumenis, gerina psichologinę sveikatą. Darbingo amžiaus žmogus darbe praleidžia daug laiko. Lietuvoje nustatyta, kad beveik pusės 15 – 74 metų amžiaus asmenų darbas ar kasdieninė veikla nėra susiję su didelio ar vidutinio intensyvumo fizine veikla. Viena iš svarbių sveikų darbo vietų kūrimo sąlygų - darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimas, sudarant jiems galimybę daryti fizinės mankštos pertraukėles, dalyvauti sporto šventėse, dviračių žygiuose ir pan. Daugelyje Europos ir pasaulio šalių vaikams, tik pradėjus lankyti mokyklą, jau varžoma jų judėjimo laisvė. Fizinę veiklą keičia protinė veikla, nes mokymo krūviai tampa vis didesni. Vaikai mažai sportuoja, nedaro mankštos, nenori eiti pasivaikščioti ar žaisti lauke. Negana to, vaikai ir paaugliai dažnai pasyviai praleidžia savo laisvalaikį, žiūrėdami televizorių, žaisdami kompiuterinius žaidimus, rašydami žinutes, bendraudami mobiliaisiais telefonais. Labai svarbu formuoti sveikos mitybos įpročius nuo vaikystės. Mityba yra vienas svarbiausių gyvenimo veiksnių. Ligų profilaktikai svarbu išmanyti sveikos mitybos pagrindus, nors yra daug viena kitai prieštaraujančių teorijų (pvz., žaliavagystės, vegetarizmo ar gyvulinio maisto ir gyvulinių riebalų vartojimo). Vis tik daugiausia pasekėjų tvirtina, kad racionali ir subalansuota mityba, valgant augalinės ir gyvulinės kilmės maistą, aprūpina organizmą visomis reikalingomis maisto medžiagomis. Gaunamas energijos kiekis turi atitikti organizmo sunaudojamą energijos kiekį. Lietuvoje ir kitose pasaulio šalyse sparčiai didėja viršsvorį turinčių gyventojų skaičius, jų amžius jaunėja. Per didelis kūno masės indeksas siejamas su padidėjusio arterinio kraujospūdžio, cukrinio diabeto, infarkto, insulto tikimybe, judėjimo aparato degeneracinėmis ligomis.

Gyvename įtampos ir streso pasaulyje. Šiandieninis gyvenimo tempas, nuolatinis laiko trūkumas, nuolatinis skubėjimas neleidžia žmogui po darbo tinkamai pailsėti, atstatyti savo psichinę ir fizinę sveikatą, todėl vis populiarsnės tampa alternatyvios (netradicinės) žmogaus kovą su stresais ir psichine įtampa propaguojančios teorijos.

Reikšminiai žodžiai: sveikata, fizinis aktyvumas, sveika mityba, kova su stresais ir įtampa.

ASMENŲ, SERGANČIŲ CUKRINIŲ DIABETU, SU SVEIKATA SUSIJUSI GYVENIMO KOKYBĖ

Monika Kvaukaitė, lekt. Sigitas Griškonis
Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Cukrinis diabetas yra lėtinis metabolizmo sutrikimas, lemiantis pacientų savijautą ir su sveikata susijusią gyvenimo kokybę dėl mitybos režimo, dietos, insulino ir kitų vaistų savarankiško vartojimo ir pan. Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis 2015 metais pasaulyje buvo 415 mln. cukriniu diabetu sergančių asmenų ir kasmet sergančiųjų skaičius didėja. Svarbu tirti, kaip ši liga veikia asmens gyvenimo kokybę ir kaip ją galima pagerinti. Šiuo tyrimu taip pat siekta nustatyti, kokie pagrindiniai demografiniai ar socialiniai veiksniai lemia gyvenimo kokybę.

Tikslas – įvertinti asmenų, sergančių cukriniu diabetu, su sveikata susijusią gyvenimo kokybę.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant 10 klausimų autorinę anketą ir SF-36v2 klausimyną. Duomenys analizuoti, naudojant statistinę programą IBM SPSS 20, Health Outcomes Scoring Software (5.0 versija) ir Microsoft Excel 2010. Tyrimo imtis - 151 respondentas. Tyrimas atliktas laikantis konfidencialumo ir anonimiškumo principų.

Rezultatai. Dauguma respondentų yra vyresni nei 43 metai, taip pat daugumos respondentų KMI yra didesnis nei 25, taigi remiantis PSO klasifikacija galima teigti, jog didžioji dalis respondentų turi viršsvorio. Tyrimo metu nustatyti fizinio ir psichinio gyvenimo kokybės balai, remiantis aštuoniais vertinimo aspektais: fizine veikla, fiziniais vaidmenimis, kūno skausmu, bendra sveikata, gyvybingumu, socialine veikla, emociniais vaidmenimis ir psichine sveikata. Didžiausias buvo gyvybingumo balas, mažiausias - bendros sveikatos balas. Tyrimo metu tiek fizinio, tiek ir psichinio gyvenimo kokybės balai nustatyti mažesni nei generalinės populiacijos gyvenimo kokybės norma.

Išvados. Tyrimo metu atskleista, kad cukriniu diabetu sergančių asmenų fizinė ir psichinė sveikata, kaip ir gyvenimo kokybė, yra prastesnė nei generalinės populiacijos gyvenimo kokybė. Cukrinio diabeto gydymo metodai ir komplikacijų atsiradimas labiausiai paveikia tai, kaip asmuo vertina savo gyvenimo kokybę, ypač kuomet gydymas yra kompleksinis: tenka laikytis dietos ir gerti vaistus ar naudoti insulino pakaitalus. Taip pat didelę reikšmę blogesnei gyvenimo kokybei turi tokios diabeto komplikacijos, kai pažeidžiami ne vienas, o keli organai.

Reikšminiai žodžiai: cukrinis diabetas, gyvenimo kokybė, sąsajos su sveikata

Literatūra:

Petkevičienė J., Kriaučionienė V., Petrauskienė A. Visuomenės sveikata ir mityba. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2014
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilniaus universiteto medicinos fakultetas. Kauno medicinos universitetas. Sveikos mitybos rekomendacijos. Vilnius, 2010

SOCIOKULTŪRA IR SOCIOKULTŪRINIAI POKYČIAI REGIONINĖJE TELŠIŲ LIGONINĖJE

Kristina Bajarūnaitė, doc. dr. Aelita Skarbalienė

Klaipėdos Universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Šiuolaikinėje visuomenėje didelis dėmesys yra skiriamas kultūrai. Pastaraisiais metais tampa svarbi ne tik pavienių asmenų, grupių ar tautų kultūra, bet ir organizacijų kultūra. Vis dažniau organizacijų (tarp jų ir sveikatos) vadovų ir kitų darbuotojų kalbose girdime terminą “organizacijos kultūra”. Organizacinės kultūros kūrimas ir valdymas vis dažniau nagrinėjamas kaip neatsiejama sveikatos sistemos reformos dalis. Anot kai kurių tyrimų (Šimanskienė, 2002; Janušonis, 2004), kultūra turėtų būti svarbus faktorius, susijęs su įvairių organizacijų efektyvumu įvairiuose sektoriuose, apimančiuose ir sveikatos priežiūrą.

Tikslas - atskleisti sociokultūros įtaką VŠĮ Regioninės Telšių ligoninėje darbuotojų motyvavimui.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant A. Seiliaus ir L. Šimanskienės (2009) sukurtus organizacijos kultūros ir vertybių modelį, darbuotojų motyvacijos modelį bei instrumentinių ir terminalinių vertybių pagal M. Roakeach ir J.F. Regan (1980) modelį sudarytą klausimyną. Tyrimo imtis - 210 respondentų. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų. Gautiems duomenims analizuoti naudota statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (SPSS 24 for Windows, MS Excel 2010).

Rezultatai. Tiriant sociokultūros įtaką darbuotojų motyvavimui pagal gautus rezultatus buvo nustatyta, kad darbuotojų motyvacijai yra svarbu darnus kolektyvas bei užtikrintas saugumas, mažiausiai svarbu – būti įtrauktiems į sprendimų priėmimą. Analizuojant organizacinės kultūros principus ligoninės darbuotojai atsakė, kad didžiausias prioritetas yra teikti klientams/pacientams kuo didesnę naudingumą, o mažiausiai reikšmės teikiama bendradarbiavimui su administracija. Tyrimo eigoje buvo siekiama sužinoti, kokios tradicijos reikšmingos darbuotojams. Dauguma respondentų atsakė, kad įstaigoje švenčia gimtadienius ir jubiliejus bei valstybines ar religines šventes, nedaug darbuotojų atsakė, kad nesilaiko jokių tradicijų. Analizuojant darbuotojų vertybes pagal demografinius duomenis buvo atsižvelgta į amžių, lytį, išsilavinimą, užimamas pareigas ir kuriame padalinyje darbuotojas dirba.

Išvados. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad darbuotojai motyvacijos paskatinimui teikia pirmenybę darniam kolektyvui bei saugumo užtikrinimui; iš kitų prioritetų – būti naudingiems klientams/ pacientams. Pagrindinės tradicijos - švęsti gimtadienius ir jubiliejus bei valstybines ir religines šventes. Galima teigti, kad darbuotojai turi panašias vertybes ir idealus, kai pavyksta sutapatinti darbuotojo ir organizacijos tikslus, kurie teigiamai veikia darbuotojų profesinę motyvaciją bei lojalumą organizacijai.

Reikšminiai žodžiai: medicinos darbuotojai, sociokultūra, organizacinė kultūra, vertybės, motyvacija.

Literatūra:

Janušonis V, Popovienė J. Kokybės sistemos: kūrimas ir valdymas sveikatos apsaugos organizacijose. Monografija. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė, 2004.

Šimanskienė, L., Seilius, A. Komandos: samprata, kūrimas, vadovavimas. Klaipėda: KU, 2009.

Roakeach M., Regan J. F. The Role of Values in the Counseling Situation. Personnel & Guidance Journal. Nr. 58 (9), 1980.

BURNOS SVEIKATOS RAŠTINGUMO INSTRUMENTŲ APŽVALGA IR RAŠTINGUMO SAŠAJOS SU TIRIAMŲJŲ RODIKLIAIS

Airina Salytė, asist. Viktorija Venevičienė
Klaipėdos valstybinė kolegija, Burnos priežiūros ir mitybos katedra

Santrauka

Amerikos odontologų asociacija patvirtina, jog ribotas sveikatos raštingumas yra potencialus barjeras efektyviai burnos ligų prevencijai, diagnozei ir gydymui. Burnos sveikatos raštingumas yra ganėtinai nauja tyrimų sritis. Lietuvoje tokio pobūdžio tyrimai kol kas dar neatliekami. Susidomėjimui tokiais tyrimais vis augant, didėja ir instrumentų skaičius, todėl atsiranda poreikis jų apžvalginėms publikacijoms.

Tikslas – remiantis moksline literatūra išanalizuoti burnos sveikatos raštingumui nustatyti naudojamus instrumentus bei sąsajas tarp tiriamųjų raštingumo ir kitų rodiklių.

Metodika. Atlikta mokslinės literatūros, susijusios su burnos sveikatos raštingumu, analizė. **Rezultatai.** Atlikus mokslinių straipsnių analizę buvo aprašytas 21 burnos sveikatos raštingumo instrumentas. Plačiausiai naudojami šie instrumentai yra sukurti dviejų sveikatos raštingumo instrumentų pagrindu: REALM (žodžių atpažinimo testai, vertinantys gebėjimą skaityti odontologinius terminus) ir TOFHLA (testai, vertinantys skaitymo ir skaičiavimo gebėjimus). Mokslinėje literatūroje pateikiama, kad kiekvienam instrumentui būdingi tiek privalumai (pvz., trumpas įvykdymo laikas), tiek trūkumai (pvz., ribotas burnos sveikatos raštingumo vertinimas). Išanalizavus sąsajas nustatyta, kad burnos sveikatos raštingumo lygis priklauso nuo tam tikrų tiriamųjų rodiklių, tokių kaip išsilavinimas, apsilankymų pas odontologą dažnis ir kt.

Išvados. Burnos sveikatos raštingumas apibrėžiamas kaip laipsnis, apsprendžiantis individų kompetenciją gauti, apdoroti ir suprasti pagrindinę burnos sveikatos informaciją bei paslaugas būtinas priimant sveikatai palankius sprendimus. Skiriami trys raštingumo lygiai – funkcinis (pagrindiniai skaitymo ir rašymo gebėjimai), interaktyvus (pažangesni raštingumo ir socialiniai gebėjimai) ir kritinis (gebėjimai kritiškai analizuoti ir naudotis informacija). Pagrindinis instrumentų trūkumas yra tai, jog didžioji dalis vertina tik funkcinį raštingumą; privalumas - trumpas įvykdymo laikas ir kuo išsamesnis raštingumo vertinimas. Burnos sveikatos raštingumo lygis susijęs su tiriamųjų išsilavinimu, burnos sveikatos žinių lygiu, su burnos sveikata susijusia gyvenimo kokybe, apsilankymų pas odontologą dažnį, subjektyvia ir objektyvia burnos sveikatos būkle bei su burnos sveikata susijusia elgsena. Kuo raštingumo lygis aukštesnis, tuo šie rodikliai burnos sveikatos atžvilgiu yra palankesni.

Reikšminiai žodžiai: burnos sveikatos raštingumas, instrumentai, apžvalga, sąsajos.

Literatūra:

- Dickson-Swift V., Kenny A., Farmer J., Gussy M., Larkins S. 2014. Measuring oral health literacy: a scoping review of existing tools. *BMC Oral Health*, 14(148), 1-13.
- Kaur N., Kandelman D., Nimmon L., Potvin L. 2015. Oral Health Literacy: Findings of A Scoping Review. *EC Dental Science*, 2.3, 293-306.

LIGONINĖS PERSONALO RIZIKA UŽSIKRĖSTI KRAUJU PLINTANČIA INFEKCIJA IR PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ TAIKYMAS

Vaida Leilionaitė, doc. dr. Dalia Jurgaitienė
Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Tikslas - įvertinti ligoninės personalo riziką užsikrėsti krauju plintančia infekcija ir prevencinių priemonių taikymą darbe.

Metodika. Tyrimas buvo atliekamas vienoje iš Klaipėdos ligoninių 2016 metų lapkričio mėnesį. Atlikta anoniminė apklausa raštu. Tyrime dalyvavo 201 ligoninės darbuotojas. Tarp jų – 14 gydytojų, 106 bendrosios praktikos slaugytojos, 23 laboratorijos darbuotojai, 20 slaugytojos padėjėjų, 6 studentai ar rezidentai ir 32 pagalbinių darbuotojai. Tyrime dalyvavo 191 moteris (95,5 proc.) ir 10 vyrų (5 proc.). Statistiniam duomenų apdorojimui naudotas SPSS 17.0 programinis paketas.

Rezultatai ir išvados. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 80 proc. ligoninės medicinos personalo darbuotojų susiduria su aštriais darbo instrumentais. Pastaraisiais metais mikrotraumas patyrė 30,3 proc. darbuotojų. Daugiausiai instrumentais užterštais krauju susižeidė gydytojai (42,9 proc.) bendrosios praktikos slaugytojos (38,7 proc.) ir laboratorijos darbuotojai (21,7 proc.). Mažiausiai susižeidė slaugytojos padėjėjos (15 proc.) ir pagalbinių darbuotojai (18,8 proc.). Visai nesusižeidė studentai ar rezidentai. Nustatyta, kad dažniausiai darbuotojai susižeidžia adata – 37,8 proc. Pagrindinė susižeidimų priežastis – skubėjimas. (25,9 proc.). Paaiškėjo, kad tik 17 medicinos darbuotojų (8,5 proc.) yra pasiskiepiję nuo hepatito B viruso. Pilną vakcinaciją nuo hepatito B praėję (pasiskiepiję 3 dozėmis) tik 8 darbuotojai (4 proc.). Nustatyta, kad beveik visi medicinos personalo darbuotojai (97,5 proc.) patvirtino, kad laikosi rankų higienos ir antiseptikos reikalavimų. 97,5 proc. medicinos darbuotojų visada plauna rankas po kiekvieno kontakto su ligoniu ar krauju. Didžioji dalis apklaustųjų (91 proc.) naudoja vienkartinės pirštines ir 74,6 proc. darbuotojų visada senas žaizdas ir nubrodinimus užkljuoja pleistru. Beveik visi apklaustieji (96 proc.) yra susipažinę su instrukcijomis ir atmintinėmis, kaip teisingai naudoti apsaugos priemones ir beveik visi (97 proc.) laikosi darbo tvarkos ir saugumo reikalavimų savo profesinėje veikloje. Didžioji dalis medicinos darbuotojų (88,1 proc.) žino, kaip elgtis nelaimingo atsitikimo atveju, susižeidus aštriais instrumentais, infekuotais ligonio krauju.

Reikšminiai žodžiai: ligoninės darbuotojai, krauju plintančios infekcijos, rizika užsikrėsti, prevencinės priemonės.

Literatūra:

- Gailienė G., Cenenkienė R. Medicinos darbuotojų profesiniai biologiniai veiksniai. *Medicina*: 45(7), Kaunas, 2009.
- Gopar-Nieto R1, Juárez-Pérez CA, Cabello-López A, Haro-García LC, Aguilar-Madrid G. Overview of sharps injuries among health-care workers. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2015. May-Jun;53(3):356-61.
- Haamann F. ir kt. Rizika darbuotojų sveikatai ir saugai sveikatos priežiūros sektoriuje. *Prevencijos ir geriosios patirties vadovas*. Liuksemburgas: Europos sąjungos leidinių biuras, 2013.

VAIKŲ SUŽALOJIMŲ NAMUOSE YPATUMAI IR PREVENCIJOS GALIMYBĖS

Živilė Rukienė, prof. dr. Birutė Strukčinskienė
Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Tyrimo tikslas - išanalizuoti vaikų sužalojimų namuose ypatumus ir prevencijos galimybes.

Tyrimo metodika. Taikyta apklausa raštu. Apklausti 205 pradinio amžiaus vaikų tėvai/globėjai iš Kelmės rajono. Tyrimo duomenų rinkimui buvo naudojama Klaipėdos universiteto visuomenės sveikatos 5 kurso studentės Ž. Rukienės parengta anketa. Duomenys apdoroti naudojant statistines programas: IBM SPSS Statistics 23 bei Microsoft Excel skaičiuoklę.

Rezultatai. Apklausus 205 1-4 klasių mokinių tėvus/globėjus, paaiškėjo, kad susižeidusių vaikų buvo 161 (78 %). Dažniausiai vaikai sužalojimus patiria vasarą 94 (58%). 81 iš visų susižeidusių vaikų traumą patyrė kieme. 91 vaikas susižalojo nukritęs, 21 – įsipjovęs, 20 nusideginęs/nusiplikinęs. Daugiausiai 111 (69%) vaikų susižalojo šalia esant suaugusiam žmogui. Trečdalis (35%) patyrusių traumą vaikų kreipėsi į gydymo įstaigą. 201 (98%) tėvai/globėjai savo namų saugumą vertina gerai. Dažniausiai (50%) tėvai/globėjai literatūra apie namų saugumą vaikų susižalojimų atžvilgiu, domisi patys. Daugiausiai (77 proc.) respondentų prisipažino, jog patys tėvai turėtų rūpintis, kaip sukurti saugią aplinką savo vaikams.

Išvados. Dauguma (79%) pradinukų susižaloja namuose, esant netoliese suaugusiajam. Traumų paplitimas pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžių, statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Daugiausiai sužalojimų patiriama vasarą. Pagrindinis sužalojimų tipas - nukritimai, kurių metu sužalojami dubuo ar kojos. Dauguma tėvų/globėjų mano, kad efektyviausia sužalojimų prevencijos priemonė - vaikų ir tėvų mokymas saugaus elgesio namuose.

Reikšminiai žodžiai: vaikai, sužalojimai namuose, prevencija.

Literatūra:

Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškoniš S., Radžiuvienė R.
Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata. Klaipėda: KU leidykla, 2012. ISBN-978-9986-31-353-3.

PATYČIŲ REIŠKINIO MOKYKLOSE PAGAL D. OLWEUS ASPEKTAI IR PATYČIŲ RYŠYS SU MOKINIŲ FIZINE IR PSICHINE SVEIKATA

Jolita Turonienė, prof. dr. Arvydas Martinkėnas
Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Patyčios yra paplitęs reiškinys mokyklose. Patyčios turi ryšį su mokinių fizine bei psichine sveikata ir socializavimosi problemomis tiek mokykliniame amžiuje tiek vyresniame amžiuje. Tyrimai parodė, kad mokytojai mažai kontroliuoja, o tėvai mažai žino apie patyčias. Patyčių problema turi tiesioginį ryšį su visuomenės bendra nuostata prieš žeminimus bei prievartą. Nebūti aktyviu prieš patyčias reiškia tyliai sutikti ir pritarti šiam reiškiniui. Patirtis įrodo, kad agresyvūs mokiniai paprastai nenustoja elgtis antisocialiai be suaugusių įsikišimo (D.Olweus).

Darbo tikslas. Išanalizuoti patyčių reiškinio mokyklose aspektus ir nustatyti patyčių ryšį su fizine ir psichine mokinių sveikata.

Metodika. Šiame darbe yra pateikiama rezultatai patyčių tyrimo, kuriame dalyvavo 164 moksleiviai, besimokantys 5- 10 klasėse dviejose nedidelėse rajoninėse mokyklose. Tyrimui buvo naudojama anketa, kuri buvo sudaryta remiantis Olweus klausimynu, plačiai naudojamu Skandinavijos šalyse.

Rezultatai ir išvados. Apie 28,9 % moksleivių nurodė, kad iš jų buvo tyčiojama 2-3 kartus per mėnesį ir dažniau. Mergaitės dažniau patiria patyčias nei berniukai. Patyčias patiriančių mokinių procentas yra mažesnis 5-7 kl. moksleivių grupėje ir ženkliai padidėja 8-10 klasėse. Ypatingai ryškus padidėjimas berniukų grupėje. Berniukai yra linkę dažniau tyčiotis nei mergaitės. Jie taip pat dažniau linkę tyčiotis ir iš priešingos lyties atstovų. Patyčių internetu lygis tiriamose mokyklose buvo santykinai mažas. Tačiau pasitvirtino, kad yra tiesioginis ryšys tarp mokinių, patiriančių digitalines patyčias ir suicidinio mąstymo tendencijų ir kitų sveikatos rodiklių. Nusiskundimų fiziniiais bei psichiniais negalavimais rodikliai taip pat yra santykinai aukšti. Nustatyta, kad daugiau kaip 1/3 mokinių skundžiasi galvos skausmais. Apie 1/3 mokinių turi nusiskundimų pilvo skausmais. Baimės dėl patyčių rodikliai taip pat gana aukšti. Beveik 20 proc. moksleivių mažiausiai 2-3 kartus per mėnesį patiria baimės jausmą. Pamokų nelankomumo dėl patyčių rodikliai taip pat rodo, kad ypač dažnai patyčias patiriantys moksleiviai yra linkę saviizoliacijai, net 7,3 procento neatvyksta į mokyklą. Nenoro gyventi, t.y. suicidinių tendencijų, rodikliai taip pat gana dideli. Net 10,4 proc moksleivių apie nenorą gyventi mąstė 1 kartą per paskutinius 2 mėnesius, 2,4 procentai moksleivių tokių minčių turėjo 2-3 kartus per mėnesį, 3,7 proc mokinių apie nenorą gyventi mąstė 1 kartą savaitėje ir net 5,5 procento galvojo apie tai 2-3 kartus per savaitę. Tyrimo rezultatai parodė, kad berniukai žemesnėse klasėse nesiskundžia galvos skausmais, kai tuo tarpu mergaitės jau 5 klasėje turi gana aukštą nusiskundimų galvos skausmais procentą. Tyrimo metu nustatytas stiprus koreliacinis ryšys tarp mokinių patyrusių patyčias ir jų nusiskundimų sveikata, pamokų praleidimo bei suicidinių minčių pasireiškimo.

Reikšminiai žodžiai: mokykla, 5 – 10 klasių mokiniai, patyčios, patyčių ryšys su fizine ir psichine sveikata.

MEDICINOS DARBUOTOJŲ ŽINIŲ APIE PROFESINĘ EKSPOZICIJĄ ĮVERTINIMAS

Eglė Jociūtė, doc. dr. Dalia Jurgaitienė
Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Remiantis mokslinės literatūros apžvalga galima pastebėti, kad ne visi medicinos darbuotojai moka paaiškinti profesinės ekspozicijos sąvoką ir tuo labiau nežino, kaip teisingai elgtis jai įvykus. Surinkti duomenys apie su profesine ekspozicija susijusius atvejus Lietuvoje ir už jos ribų parodo, kad šių žinių labai trūksta.

Tikslas – atlikti medicinos darbuotojų žinių apie ŽIV profesinę ekspoziciją įvertinimą.

Metodika. Siekiant atskleisti nagrinėjamą problemą buvo pasirinktas **kiekybinis tyrimas (anketa)**. Tyrime dalyvavo **181 medicinos darbuotojai, dirbantys dvejose rajoninėse Rytų Lietuvos ligoninėse**. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų. Gautiems duomenims analizuoti naudota statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (SPSS 24 for Windows, MS Excel 2010).

Rezultatai ir išvados. Tyrimas atskleidė, kad 12,2 proc. ligoninių medicinos darbuotojų buvo susižeidę aštriu instrumentu arba injekcine adata darbo metu. Dažniausiai respondentai (61,2 proc.) susižalodavo adata ar aštriu instrumentu prieš jo panaudojimą, likusieji (38,8 proc.) po instrumento panaudojimo. Abiejų ligoninių darbuotojai blogai žinojo, nuo ko priklauso užsikrėtimo ŽIV ir kitomis infekcijomis rizika. Ne visi respondentai žinojo, kad pavojingi visi organizmo skysčiai, kuriuose yra kraujo. Tik nuo 35,0 proc. iki 44,8 proc. medikų žinojo apie situacijas, kada užsikrėtimo rizika yra labai didelė ir būtina reikia pradėti priešvirusinį gydymą bei tęsti jį 28 dienas. Didžioji dauguma abiejų ligoninių darbuotojų (nuo 82,5 proc. iki 91,6 proc.) tvirtino, kad yra susipažinę su profesinės ekspozicijos kontrolės priemonėmis ir saugaus darbo taisyklėmis. Skirstant respondentus pagal amžių, nei vienu atveju statistinis duomenų apdorojimas neparodė, kad yra statistiškai reikšmingi skirtumai, lyginant jaunesnių (nuo 20 iki 40 metų) su vyresnių (virš 41 metų) medikų atsakymais.

Reikšminiai žodžiai: ligoninių medikai, profesinė ekspozicija, ŽIV, poekspozicinė profilaktika.

Literatūra:

What is pre-exposure prophylaxis (PrEP). 2016. Prieiga per Internetą: <https://www.cdc.gov/hiv/risk/prep/> [žiūrėta 2016-11-29].

Budginaitė R. Per kraują plintančių infekcijų prevencijos darbo vietoje metodinės rekomendacijos. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS. Kaunas: UAB „Vitae Litera“, 2014. Prieiga per internetą: http://www.ulac.lt/uploads/downloads/infkc_%20prevencija_d_%20vietoje.pdf, [žiūrėta 2016-10-10].

PAŽANGI KINEZITERAPIJOS IR ERGOTERAPIJOS PRAKTIKA, PATIRTIS, INICIATYVOS

KINEZITERAPIJOS POVEIKIS LIEMENS KONTROLEI IR VIRŠUTINIŲ GALŪNIŲ FUNKCIJAI, PO TRAUMINIO GALVOS SMEGENŲ PAŽEIDIMO

Simona Anilionytė, asist. Ilona Dobrovolskytė
Šiaulių universitetas, Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakultetas,
Sveikatos ir socialinės gerovės studijų katedra

Santrauka

Galvos smegenų trauma (GST) yra viena iš labiausiai paplitusių mirtingumo ir neįgalumo priežasčių visame pasaulyje. Esant GST pažeidimui, pasireiškia sąmonės sutrikimai, koma arba neurologinių jutimų trūkumas. Skaičius susijęs su GST kiekvienais metais sparčiai auga. Išsivysčiusiose šalyse, per metus, galvos smegenų traumą patiria 200 iš 100000 gyventojų. GST yra trečioji pagrindinė priežastis su traumomis susijusių mirčių. Reabilitacija, skiriama ankstyvuojau traumos laikotarpiu, išlieka pagrindinė gydymo dalis, asmenims patyrusiems GST. Dažnai po galvos smegenų traumos seka ir neįgalumas, todėl labai svarbi yra ir reabilitacija vėlesniame laikotarpyje. Norint pasiekti kuo aukštesnį asmens funkcinį savarankiškumą taikomi įvairūs reabilitacijos metodai, kurių poveikis labai dažnai priklauso nuo pažeidimo sunkumo ir gydymo laikotarpio.

Tikslas - įvertinti grįžtamojo ryšio poveikį liemens kontrolei ir viršutinių galūnių funkcijai, po trauminio galvos smegenų pažeidimo.

Metodika. Atliktas kokybinis tyrimas, vertinant funkcinę raumenų jėgą (Lovett Muscle Test), rankos raumenų spąstiškumo lygį (Ashworth Scale), rankos funkcinį mobilumą (Wolf Motor Function Test), rankos motoriką (Motor Assessment Scale), liemens stabilumą ir kontrolę (Modified Functional Reach Test) ir asmens funkcinės būklės sutrikimus (Functional Independence Measure). Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (MS Excel 2010). Tyrimo imtis – vienas tiriamasis, 2010 m., nelaimingo atsitikimo metu, patyręs trauminį galvos smegenų pažeidimą. Tyrimo trukmė – 4 mėnesiai. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų remiantis 1964m. Helsinkio deklaracija „Medicininis tyrimų su žmogumi etiniai aspektai“.

Rezultatai. Tyrimo vertinimas atliekamas trimis etapais: prieš ir po tyrimo, taip pat tarpinis vertinimas po 16 užsiėmimų. Siekiant įvertinti grįžtamojo ryšio poveikį liemens kontrolei ir viršutinių galūnių funkcijai, po trauminio galvos smegenų pažeidimo, nustatyta, kad taikant kineziterapiją kartu su veidrodiniu grįžtamuju ryšiu yra teigiamai veikiami liemens ir pažeistos rankos judesiai, funkcija ir raumenų jėga.

Išvados. Po kineziterapijos ir veidrodžio terapijos taikymo tiriamojo pažeistosios rankos lenkiamųjų, tiesiamųjų ir atitraukiamųjų raumenų jėga padidėjo 1 balu, liemens tiesiamųjų ir pilvo įstrižinių raumenų jėga taip pat - 1 balu. Liemens raumenų stabilumas ir kontrolė pagerėjo 7,5 cm. Rankos raumenų spąstiškumas sumažėjo, tačiau rankos funkcinio mobilumo rodikliai nepakito.

Reikšminiai žodžiai: galvos trauma, grįžtamasis ryšys, kineziterapija.

Literatūra:

- Aghakhani, K., Heidari, M., Ameri, M. 2015. Characteristics of Traumatic Brain Injury among Accident and Falling Down Cases. *Acta Medica Iranica*, (53) 10, 52-656.
- Godwin, E.E., Lukow II, H.R., Lichiello, S. 2015. Promoting Resilience Following Traumatic Brain Injury: Application of an Interdisciplinary, Evidence-Based Model for Intervention. *Family Relations*, 64, 347-362.
- Lendraitienė, E., Petruševičienė, D., Savickas, R., Žemaitienė, I., Mingaila, S. 2016. The impact of physical therapy in patients with severe traumatic brain injury during acute and post-acute rehabilitation according to coma duration. *The Journal of Physical Therapy Science*, 28, 2048-2054.
- Zinkevičiūtė-Žarskienė, G., Bilskienė, D., Macas, A. 2015. Diferencinė hipovolemijos ir kušingo atsako diagnostika, naudojant hemodinamikos vertinimo metodus, antrinio smegenų pažeidimo prevencijai. *Sveikatos mokslai*, (25) 2, 83-86.

ASIMETRINĖS LAIKYSENOS KOREKCIJA TAIKANT SKIRTINGO INTENSYVUMO JOJIMO TERAPIJĄ

Rūta Bandzaitė, lekt. Jurgita Rutkienė, doc. dr. Daiva Mockevičienė
Šiaulių universitetas, Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakultetas,
Sveikatos ir socialinės gerovės studijų katedra

Santrauka.

Terapinis jojimas - tai reabilitacinis žirgo galimybių panaudojimas ortopedijos, neurologijos, psichiatrijos srityse asmenims sergantiems įvairiomis ligomis ar turintiems negalią. Šios gydymo formos pagrindinis tikslas – išsaugoti organizmo fizinius, psichinius ir socialinius gebėjimus bei įgyti naujų įgūdžių ir patirties. Jojimo poveikis yra daugiafunkcinis, o vienareikšmišką poveikį ar naudą sunku išskirti. Teigiami pokyčiai po hipoterapijos užsiėmimų stebimi tiek fizinėje, tiek psicho-emocinėje srityse.

Tikslas – įvertinti asimetrinės laikysenos pokyčius, taikant skirtingo intensyvumo jojimo terapiją.

Metodika. Testavimo ir linijinio eksperimento metodais atliktas tyrimas. *Testavimui* naudota diagnostikos aparatas „Back – Check“, buvo įvertinta tiriamųjų atskirų raumenų grupių izometrinės jėgos pusiausvyra. Gauti testavimų rezultatai apdorojami, įvertinami, palyginami su referenciniais duomenimis. Tyrimo duomenų analizei pasitelkta statistikos metodais. Darbe taikyti aprašomosios statistikos metodai (procentai, balai, vidurkiai, standartinis nuokrypis, χ^2 testas).

Rezultatai. Tyrime dalyvavo dešimt patogiosios imties būdu atrinktų su asimetrine laikysena, prieš tai jojimo patirties neturėjusių, mokinių. Nustatyti asimetrinės laikysenos, izometrinės raumenų jėgos ir jos pokyčiai, taikant jojimo terapijos programą. Patvirtinta hipotezė, kad taikant jojimo terapiją gerėja laikysena, nes normalizuojasi izometrinė liemens raumenų jėgos pusiausvyra, raumenų ištvermė, stuburo mobilumas tampa simetriškesnis. Izometrinę raumenų jėgą ir stuburo mobilumą stipriau įtakoja intensyvesnis užsiėmimų skaičius, tuo tarpu teigiami laikysenos pokyčiai išryškėja jojimo terapiją taikant ilgesnį laiko tarpą.

Išvados. Intensyvūs jojimo terapijos užsiėmimai turi statistiškai reikšmingą poveikį izometrinei nugaros ir šoninių raumenų jėgai bei stuburo mobilumui į šonus. Izometrinės raumenų jėgos pusiausvyros neatitikiškai sumažėjo statistiškai reikšmingai abiejose grupėse, nors ryškesni pokyčiai matyti taikant intensyvesnę jojimo terapiją. Eksperimento metu pastebimos laikysenos gerėjimo tendencijos, bet statistiškai reikšmingi pokyčiai yra tik grupėje, kurioje jojimo terapijos užsiėmimai vyko ilgesnį laikotarpį. Normalizuojantis raumenų izometrinės jėgos pusiausvyrai, stuburo judesiai tampa simetriškesni.

Reikšminiai žodžiai: jojimo terapija, asimetrinė laikysena, izometrinė raumenų jėga, raumenų jėgos pusiausvyra.

Literatūra:

- Aleknavičiūtė-Ablonksė V. ir kt. 2015. The effect of hippotherapy on trunk muscles EMG, grasping force and functional mobility changes for person after coma . Sportininkų rengimo valdymas ir sportininkų darbingumą lemiantys veiksniai: [respublikinė mokslinė] konferencija, skirta Rio de Žaneiro olimpinėms žaidynėms pasirengti. p. 54-57.
- Mockevičienė D. ir kt. 2012. Asmenų, turinčių nugaros skausmus, izometrinės raumenų jėgos pusiausvyros vertinimas /Sveikatos mokslai = Health Sciences, vol. 22, nr.5. ISSN1392-6373 p. 9-12.
- Mockevičienė D. 2012. Isometric Balance of Forces of Separate Muscle Groups of Persons with Visual Impairments Depending on Physical Activity /Social Welfare: Interdisciplinary Approach., nr.2(1). ISSN2029-7424 p. 131-142.
- Radzevičienė L. ir kt. 2016. Paauglių fizinis aktyvumas ir sveikata: mokslo studija. Kaunas: Vitae Litera, 275 p.
- Rutkienė J. 2015. Hipoterapija – Lietuvos ateiviai/ Žemaitukai: praeitis, dabartis, ateitis: monografija. ISBN 9786094081255 p. 233-255.

PILATES METODO TAIKYMAS KINEZITERAPIJOJE ESANT JUOSMENINĖS STUBURO DALIES TARPSLANKSTELINIO DISKO UŽPAKALINEI ŠONINEI IŠVARŽAI ANTRAME REABILITACIJOS ETAPE POŪMIU PERIODU

Audronė Čepulytė, doc. dr. Julija Andrejeva

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Nugaros skausmas dėl neaiškių priežasčių kasdien vargina 85-95 proc. žmonių, tačiau dažniausia skausmo priežastis per didelė apkrova stuburui, nepatogios padėtytys ir dėl to labiausiai nukečia juosmens sritis ir kaip pasekmė atsiranda tarpslankstelinio disko išvarža. Norint išvengti nugaros skausmo būtina sustiprinti raumenis padedančius stuburui atlaikyti kasdien patiriamą apkrovą, reikalingas fizinis aktyvumas, patartina išmokti daryti pratimus ir judėti taisyklingai. Geriausiai visa kūno mankšta, tai Body Control Pilates metodo siūloma programa stiprinanti giliųjų raumenų darbą, lavinanti kvėpavimą bei padedanti sujungti protą su kūnu, geriau jį pajausti ir taisyklingai valdyti. Pilates metodas yra skirtas bet kokio amžiaus žmogui, jį galima naudoti kaip prevencinę priemonę, reabilitacijoje.

Tikslas – Ištirti Pilates metodo efektyvumą taikant jį kineziterapijoje, esant juosmeninės stuburo dalies tarpslankstelinio disko užpakalinei šoninei išvaržai antrame reabilitacijos etape poūmiu periodu.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant Quebec nugaros skausmo negalios skalės klausimyną modifikuotą pagal einamojo tyrimo poreikius, taip pat vertinama liemens raumenų ištvermė pagal Reese N.B. (2005) bei stuburo paslankumas pagal Magee (2008). (Klausimai ir testai modifikuoti pagal einamojo tyrimo poreikius). Duomenų analizės metodas – *statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (SPSS 20 for Windows, MS Excel 2010)*. Tyrimo imtis – 20 tiriamųjų paskirstyti į kontrolinę ir tiriamąją grupę. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Nagrinėjant tiriamąją grupę nustatyta, kad liemens lenkiamųjų ir tiesiamųjų raumenų ištvermės vidurkis po treniruotės padidėjo 2 kartus. Liemens paslankumas po treniruotės padidėjo. Pažymima, kad skausmas po treniruotės sumažėjo.

Tyrimu buvo siekiama nustatyti Pilates metodo efektyvumą esant juosmeninės stuburo dalies tarpslankstelinio disko išvaržos metu vertinant liemens raumenų ištvermę, liemens paslankumą ir skausmą.

Išvados. Tyrimas parodė, kad Pilates metodas mažina skausmą, didina liemens paslankumą ir raumenų ištvermę esant ir juosmeninei tarpslankstelinio disko išvaržai.

Reikšminiai žodžiai: nugaros skausmas, juosmens tarpslankstelinio disko išvarža, Pilates metodas.

Literatūra:

- Berryman Reese, N. 2005. Muscle and sensory testing. United States of America,.
Duthey, B. 2013. Background Paper 6.24 Low back pain. Priority Medicines for Europe and the World „A Public Health Approach to Innovation“.
Geweniger V., Bohlander A. 2014. Pilates – A Teachers‘ Manual. Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation, Springer Berlin Heidelberg,.
Magee, J. D. 2008. Orthopedic physical assessment. Canada,
Robinson, L., Bradshaw, L., Gardner, N. 2011. The Pilates bible. Great Britain,.

KINEZITERAPIJOS POVEIKIS SERGANTIEMIEMS PARKINSONO LIGA TAIKANT ŠOKIO JUDESIŲ TERAPIJOS ELEMENTUS

Viktorija Gorbatiukė, doc. dr. Rima Radžiuvienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Parkinsono liga (PL) yra lėtinė progresuojanti neurodegeneracinė liga, kuria vienodai serga abiejų lyčių asmenys. Jos vienas svarbiausių rizikos veiksnių yra amžius. Senstant visuomenei, daugėja ir PL sergančių asmenų. Vidutinis pacientų amžius, kai atsiranda pirmųjų PL simptomų, yra 55 metai. Ši liga sutrumpina gyvenimo trukmę, padaro žmones neįgalius ir pablogina gyvenimo kokybę. Sergant Parkinsono liga sutrinka motorinės ir nemotorinės funkcijos. Ypač padidėja kritimų rizika, sumažėjus žingsnio ilgiui bei pasikeitus laikysenai. Atsiradusi kritimo baimė sumažina sergančiojo PL socialinį aktyvumą.

Tikslas – įvertinti kineziterapijos poveikį sergantiesiems Parkinsono liga taikant šokio judesių terapijos elementus.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant modifikuotą Elliot kritimų rizikos klausimyną ir Tinetti skalę pusiausvyrai ir eisenai įvertinti. Tiriamųjų kontingentą sudarė 30 abiejų lyčių Parkinsono liga sergantys asmenys. Tiriamosios ir kontrolinės grupių tiriamiesiems buvo taikyti skirtingi kineziterapijos metodai. Vertinimai atlikti prieš kineziterapiją ir šokio judesių taikymą ir po užsiėmimų. Duomenų statistinė analizė atlikta naudojant SPSS programos 17.0 versija. Tyrimas buvo atliktas laikantis bioetikos principų UAB „Gydora“ ir Plungės parapijos senelių globos namuose.

Rezultatai. Nustatyta, kad kritimo rizika sumažėjo po skirtingų kineziterapijos metodų taikymo abiejose tiriamųjų grupėse, bet reikšmingo statistinio skirtumo negauta. Vertinant atskirus Elliot klausimyno atsakymus nustatyta, kad abiejose grupėse teigiamų atsakymų skaičius sumažėjo, išskyrus klausimą apie vaistų kiekio vartojimą. Vertinant statinę pusiausvyrą, ji reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$) abiejose grupėse, tačiau reikšmingo skirtumo tarp grupių nenustatyta. Pagal antrąją Tinetti testo dalimi vertintos dinaminės pusiausvyros ir eisenos rezultatus nustatyta, kad eisena pagerėjo statistiškai patikimai tik tiriamojame grupėje, kurios tiriamiesiems buvo taikyta ir kineziterapija, ir šokio judesių elementai. Taip pat nustatytas ir reikšmingas statistinis skirtumas tarp abiejų tiriamųjų grupių.

Išvados. Nustatyta, kad kineziterapijos ir šokio judesių elementų taikymas Parkinsono liga sergantiesiems sumažino kritimų riziką visiems tiriamiesiems. Tiriamųjų pusiausvyra abiejose grupėse taip pat pagerėjo, tačiau eisena labiau pagerėjo tiriamiesiems, kuriems buvo taikyta šokio judesių terapijos elementai.

Reikšminiai žodžiai: Parkinsono liga, kineziterapija, šokio terapija.

Literatūra.

- Danusevičienė, L., Ziblaitė, G. 2010. Žmonių, sergančių Parkinsono liga, patirtis. Sveikatos mokslai.; Nr. 1 (28), p.2857
- Morris, M. E., Menz, H. B., McGinley, L. J. 2011. Falls and mobility in Parkinson's disease: protocol for a randomised controlled clinical trial. BMC Neurology, 11, 9.
- Skirmantaitė, I. 2014. Greitėjančio tempo treniruočių ant bėgtakio poveikis sergančiųjų Parkinsono liga pusiausvyrai, funkciniam pajėgumui ir rankos greitų bei tikslių judesių kinematikai. Neurologijos seminarai, 18(62):267-273.
- Valerie E. Kelly, Alexis J. Eusterbrock, Anne Shumway-Cook. 2012. A Review of Dual-Task Walking Deficits in People with Parkinson's Disease: Motor and Cognitive Contributions, Mechanisms and Clinical Implications Parkinson disease, [interaktyvus], [žiūrėta 2016 m. gruodžio 07]
<https://www.hindawi.com/journals/pd/2012/918719/>

SPORTININKŲ, PRAKTIKUOJANČIŲ THANG TA – INDIJOS VIETINIŲ KOVOS MENŲ- FIZINĖS BŪKLĖS IR MITYBOS TYRIMAS

Gitana Gujytė¹, doc. dr. Julija Andrejeva¹, Dubey Viney Prakash², M.A

¹Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

²Guru Nanak Dev Universitetas – Sporto Medicinos ir Kineziterapijos katedra

Santrauka

Thang Ta – kovų menas, susiformavęs Manipurio regione Indijoje, kurį praktikuojant reikalingas geras fizinis pasirengimas bei atitinkamas mitybos režimas. Kovos metu naudojami kardas, ietis bei skydas. Sportininkai mokosi unikalių kvėpavimo technikų, nervinio centro pratimų, žingsniavimo technikų, meditacijos ir kt.

Tikslas. Įvertinti fizinę Thang Ta sportininkų būklę ir mitybos statusą.

Metodika. Statinio stabilumo (ST) tyrimas „Stork balance“ testu, fizinio darbingumo (FD) tyrimas Harwardo „Steptest“ testu, stuburą stabilizuojančių raumenų ištvėrmės tyrimas McGill'o testais, sėdmens raumenų stabilumo (SRS) tyrimas „Glutes Stability“ testu (pagal NCA), mitybos įpročių klausimynas pagal NIN Hyderabad, antropometrinių duomenų rinkimas, kūno masės indekso (KMI) tyrimas. Tiriamųjų grupės: merginos, vaikinai (I grupė) - 12-15 metų amžiaus, vaikinai (II grupė) – 16-20 metų amžiaus. Imtis: 8 merginos, 10 vaikinų. Duomenų analizės metodas - statistinė ir aprašomoji duomenų analizė - SPSS 21 for Windows. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų: sportininkai buvo informuoti anglų ir hindi kalbomis apie tyrimo metodiką ir galimą pasitraukimą bet kuriuo tyrimo metu.

Rezultatai. „Stork balance“ testo rezultatų vidurkiai merginų grupėje: dešinė – 4,8 sec, kairė – 6,3 sec; vaikinų I amžiaus grupėje atitinkamai – 12 sec, 16,4 sec; vaikinų II amžiaus grupėje – 12,4 sec, 16,4 sec. Harwardo „Steptest“: merginų grupės vidutinis fizinio darbingumo indeksas – 26,4 s/dūžių sumos; vaikinų I amžiaus grupės vidutinis fizinio darbingumo indeksas – 72,2 s/dūžių sumos; vaikinų II amžiaus grupės vidutinis fizinio darbingumo indeksas – 42,46 s/dūžių sumos. Liemens lenkiamųjų ir tiesiamųjų raumenų ištvėrmės santykio vidurkis merginų grupėje – 1,6; vaikinų I amžiaus grupėje – 1,6; vaikinų II amžiaus grupėje – 1,5. Sėdmens raumenų ištvėrmės vidurkiai merginų grupėje: dešinės pusės – 14 sec, kairės pusės – 15 sec; vaikinų I amžiaus grupėje atitinkamai – 11 sec, 15,6 sec; vaikinų II amžiaus grupėje – 15,8 sec, 14,8 sec. Vidutinis kūno masės indeksas merginų grupėje -20,4 kg/m², vaikinų I amžiaus grupėje atitinkamai – 14,6 kg/m², vaikinų II amžiaus grupėje atitinkamai – 18,9 kg/m². Juosmens ir klubų apimties santykių vidurkiai merginų grupėje – 0,89; abejose vaikinų amžiaus grupėse – 0,8. Žąsto apimties vidurkiai merginų grupėje – 27 cm, vaikinų I amžiaus grupėje atitinkamai – 21,8 cm, vaikinų II amžiaus grupėje atitinkamai – 28,8 cm.

Išvados. Nustatyta, kad fizinis darbingumas merginų ir II vaikinų amžiaus grupėje yra silpno lygio, o vaikinų I amžiaus grupės fizinis darbingumas nustatytas vidutinio lygio. Visose tiriamųjų grupėse statinis stabilumas yra silpnas, taip pat stuburą stabilizuojančių raumenų ištvėrmė ir sėdmeninių raumenų stabilumas yra silpni. Kūno masės indekso rodikliai statistiškai reikšmingai skiriasi tarp merginų ir vaikinų I amžiaus grupės (p<0,05). Statistiškai reikšminga teigiama koreliacija nustatyta vaikinų II amžiaus grupėje tarp kūno masės indekso ir juosmens-ir-klubų apimties santykio (p<0,05).

Reikšminiai žodžiai: KMI, fizinis darbingumas, juosmens stabilumas, mityba, Thang Ta.

Literatūra:

- Dubey Viney P., Mehak Dhawan, 2016. Nutritional Assessment of Male & Female Wrestlers of Punjab. Germany. Lap Lambert Academic Publishing. 69 p. ISBN: 978-3-659-78606-8.
- Singh L. K. ir Premchand N., 2008. The Art of Thang-Ta. Indian folklife Serijos Nr.30.
- Singh T. I., Singh M. C., Maibam C., 2015. Body composition: an analysis between the footballer and Thang-Ta practitioner of Manipur. Journal of Physical Education Research, Volume 2, Issue I, March ISSN: Print-2394 4048 1-6 p.

SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS METODŲ EFEKTYVUMAS SERGANTIEMS JUOSMENINĖS STUBURO DALIES RADIKULOPATIJA

Gintarė Jančenkaitė, doc. dr. Kęstutis Jasikevičius

Klaipėdos Universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Viena didžiausių problemų šiuolaikiniam žmogui yra juosmeninės stuburo dalies skausmas. Tai dažniausias ir brangiausias visuomenei kainuojantis skausmo sindromas. Per savo gyvenimą nugaros skausmą patiria keturi iš penkių planetos gyventojų. Radikulopatija – tai nugaros smegenų nervinių šaknelių pažeidimas. Pagrindinės priežastys, kurios sukelia radikulopatiją yra nervinių šaknelių suspaudimas ir uždegimas. Nepaisant įvairių gydymo metodų, maždaug 30% asmenų ūmus nugaros skausmas virsta lėtiniu, kuris kartu su sukeliama negalia žaloja ligonį, kelia rūpesčių sveikatos priežiūros sistemos darbuotojams ir pačiai visuomenei. Tai labiausiai paplitusi priežastis, dėl kurios nustato neįgalumą. Radikulopatijai gydyti yra taikoma kompleksinė reabilitacija. Viena iš pagrindinių gydymo dalių yra kineziterapija.

Tikslas - įvertinti skirtingų kineziterapijos metodų efektyvumą sergant juosmeninės stuburo dalies radikulopatija.

Metodika. Tyrime dalyvavo 20 juosmeninės stuburo dalies radikulopatija sergančių pacientų: 7 vyrai ir 13 moterų. Pacientai atrinkti atsitiktinės atrankos būdu ir suskirstyti į 2 tiriamąsias grupes. Pirmajai grupei taikytos kineziterapijos procedūros su „Gymnic“ kamuoliu, antrajai su „Softgym“ kamuoliu. Kineziterapijos procedūrų pradžioje ir gydymo kurso pabaigoje vertinama pilvo, nugaros raumenų jėga (Lovett Muscle Test), statinė ištvėrmė (McGill Test), matuojamas juosmeninės stuburo dalies paslankumas (Schober Test). Juosmeninės stuburo dalies skausmo intensyvumas vertinamas pagal skaitmeninės analogijos skalę (SAS), žodinę analogijos skalę (ŽAS) ir veido grimasų skalę (VGS). Duomenų analizė atlikta naudojant Microsoft Office Excel 2007 ir R statistinį paketą.

Rezultatai. Skausmas po kineziterapijos procedūrų su „Gymnic“ kamuoliu sumažėjo 4,2 balo, su „Softgym“ kamuoliu 3,7 balo. Tiriamųjų pilvo ir nugaros raumenų jėgos vidurkis po kineziterapijos procedūrų su „Gymnic“ ir „Softgym“ kamuoliu padidėjo statistiškai patikimai. Po kineziterapijos procedūrų su „Gymnic“ kamuoliu nugaros ištvėrmė vidutiniškai padidėjo 29,1 proc., pilvo raumenų – 64 proc., dešinės pusės liemens raumenų – 76,9 proc., kairės pusės raumenų – 44,7 proc. Po kineziterapijos su „Softgym“ kamuoliu nugaros raumenų ištvėrmė vidutiniškai padidėjo 64,3 proc., pilvo raumenų – 92,9 proc., dešinės liemens pusės raumenų – 25,8 proc., kairės pusės raumenų – 33,3 proc. Po kineziterapijos su „Gymnic“ kamuoliu stuburo paslankumas vidutiniškai pagerėjo: lenkimas 43,2 proc., tiesimas 35,2 proc., į dešinę 17,6 proc., į kairę 17,4 proc. Po kineziterapijos su „Softgym“ kamuoliu stuburo paslankumas vidutiniškai padidėjo: lenkimas 18 proc., tiesimas 58,6 proc., į dešinę 23,2 proc., į kairę 18,2 proc.

Išvados. Nustatyta, jog kineziterapija su „Gymnic“ ir „Softgym“ kamuoliais veiksmingai mažina apatinės nugaros dalies skausmą. Pilvo raumenų jėga, stuburo paslankumas ir liemens raumenų ištvėrmė labiau pagerėjo po kineziterapijos procedūrų su „Gymnic“ kamuoliu. Taikant abu metodus efektyviai mažinamas pacientų, sergančių juosmeninės stuburo dalies radikulopatija, skausmas, didinama liemens raumenų jėga ir ištvėrmė bei gerinamas stuburo paslankumas.

Reikšminiai žodžiai: juosmeninės stuburo dalies skausmas, skirtingi kineziterapijos metodai, radikulopatija, kineziterapija, raumenų jėga, raumenų ištvėrmė, stuburo paslankumas.

Literatūra:

- Dudonienė V., Radzevičiūtė J. 2010. Skirtingų kineziterapijos programų poveikis gydant juosmeninės stuburo dalies skausmus *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*, 1(2), 4-8.
- Liddle S.D., Baxter D., Gracey J.H. 2004. Exercise and chronic low back pain: what works. *Pain*, 107(11), 176–190.
- Tarulli A.W., Raynor E. M. 2007. Lumbosacral radiculopathy *Neurologic Clinics*, 25(2), 387–405.
- Šmite D., Ancāne G., Tretjakovs P. 2012. Interactions between Musculoskeletal Dysfunction, Emotional Distress and Cytokines in Patients with Chronic Low Back Pain Syndrome *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*, 1(6), 23-28.

ELEKTROSTIMULIACINIO KOSTIUMO „MOLLII“ ĮTAKA, RAUMENŲ AKTYVUMO IR KŪNO JUDESIŲ FUNKCIJŲ KAITAI, VAIKUI TURINČIAM CEREBRINIO PARALYŽIAUS DISKINEZINĘ FORMĄ

Orinta Rėzgienė, doc. dr. Daiva Mockevičienė
Šiaulių universitetas, Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakultetas,
Sveikatos ir socialinės gerovės studijų katedra

Santrauka

Cerebrinis paralyžius - neurologinis sutrikimas, kuris visam gyvenimui turi įtakos kūno judesiams, raumenų koordinacijai ir pusiausvyrai. Pakenkiama smegenų dalis, kuri kontroliuoja judesius, siunčia iškreiptus signalus raumenims. Lietuvoje 2015 metais iš viso užregistruota 1457 vaikai iki 18 m. sergantys cerebriniu paralyžiumi, naujai susirgimų 257. Nors cerebrinio paralyžiaus terminas yra žinomas daugiau, nei šimtą metų, CP, kaip nozologinis vienetas, išlieka vienu iš daugiausiai sukeliančių diskusijų vaikų amžiaus raidos sutrikimų. Vienas iš naujausių gydymo metodų yra elektrostimuliacinis kostiumas „Mollii“. Ypatingas pagalbinis prietaisas žmonėms, turintiems judėjimo negalią, atsiradusią dėl cerebrinio paralyžiaus ar kitų neurologinių pažeidimų. Kostiumas skleidžia elektrinę stimuliaciją, taip padėdamas kūnui atsipalaiduoti, sumažinti raumenų tonusą ir skausmą, gerina mobilumą ir gyvenimo kokybę. Siekiant optimalaus rezultato, kostiumas naudojamas kineziterapijos užsiėmimų metu.

Tikslas – įvertinti elektrostimuliacinio kostiumo „Mollii“ įtaką, kūno judesių funkcijų ir raumenų aktyvumo kaitai, vaikui turinčiam cerebrinio paralyžiaus diskinezinę formą.

Metodika. Atliktas atvejo analizės tyrimas su kiekybiniais duomenų rinkimo elementais, naudojant kūno judesių funkcijų įvertinimo testą (Gross Motor Function Measure, GMFM 1990) ir liemens raumenų elektrinio aktyvumo vertinimą („Biometrix“ elektromiografu su paviršiniais dvipoliais elektrodais). Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (MS Excel 2010).

Rezultatai. Nagrinėjant nustatyta, kad po 12 mėnesių „Mollii“ kostiumo naudojimo kineziterapijos užsiėmimuose, kūno judesių funkcijos rezultatai kito teigiamai, tiesiamojo nugaros raumenų ir dauginių nugaros raumenų elektrinis aktyvumas padidėjo lygia procentine išraiška. Tačiau tiesiojo ir išorinio įstrižinio pilvo raumenų elektrinis aktyvumas sumažėjo. Nustatyta, kad po 12 mėnesių „Mollii“ kostiumo naudojimo KT užsiėmimuose, kūno judesių funkcijų gulėjimo ir vertimosi grupės rezultatai pagerėjo 16 %, sėdėjimo judesių grupės rezultatai pagerėjo 10 %, šliaužimo ir klūpėjimo grupės rezultatai pagerėjo 12 %, stovėjimo grupės rezultatai kito teigiamai 31 %, ėjimo, bėgimo ir šokinėjimo grupės rezultatai taip pat pagerėjo 19 %. Bendra grupės balų suma padidėjo 18 %.

Išvados. Tyrimas parodė, kad po 6 mėnesių elektrostimuliacinio kostiumo „Mollii“ naudojimo kineziterapijos užsiėmimuose KJF vertinimas padidėjo 17 balų, taip pat padidėjo nugaros raumenų elektrinis aktyvumas, o pilvo raumenų elektrinis aktyvumas sumažėjo. Po 12 mėnesių KJF vertinimas padidėjo 44 balais, taip pat padidėjo tiesiamojo ir dauginių nugaros raumenų elektrinis aktyvumas, bet tiesiojo pilvo ir išorinio įstrižinio pilvo raumens elektrinis aktyvumas sumažėjo.

Reikšminiai žodžiai: cerebrinis paralyžius, elektrostimuliacinis kostiumas, kūno judesių funkcijos, raumenų aktyvumas.

Literatūra:

- Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. 2016. Lietuvos gyventojų sveikata ir sveikatos priežiūros įstaigų veikla 2015 m. Vilnius: Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija.
- Prasauskienė, A., Bakanienė, I., Endzinienė, M., Bartkuvienė, D., Eitmantytė, A., Bernotas, Š., Slabšinskienė, E., Kriščiūnas, A., Nedzinskienė, D., Stankevičienė, D., Žemaitienė, D., Vasiliauskienė, V. 2011. Cerebrinis paralyžius; medicininiai, pedagoginiai ir socialiniai aspektai. Kaunas.
- Westerlund, M., O., Sjöberg, E., Sandell, J., Sandström, Ch., Lauritsen, H., K., Lundqvist, F. 2015. The Inventions Method - follow up and long term use of a new possible therapy for patients with spasticity.

FIZINĘ IR PROTO NEGALIĄ TURINČIŲ ASMENŲ SOCIALINĖ INTEGRACIJA PER JUDESIO TERAPIJĄ: DALYVIO PATIRTIS

Audrius Stankus, doc. dr. Julija Andrejeva

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Vieno projekto „JUNGTYS“ metu teko stebėti bei kartu dalyvauti su fizine ir proto negalia turinčiais asmenimis. Kaip ir kiekvienose reabilitacijos, terapijos ar lavinimo priemonėse, veiksmuose yra reikalingas pozityvus paskatinimas, nes pakanka vieno „ne“ kad griūtų tūkstantis „sąnarių“, o tuo tarpu vienas „taip“ pastato ant kojų. Mūsų visuomenė nėra pasirengusi šių žmonių integracijai. Dar vis iki šiol jie patiria diskriminaciją ir pašaipas. Todėl ir nematome jų gatvėse, autobusuose ar viešumoje - jie tūno keturių sienų globoje, apart to, kad mes pakeitę savo nusistatymą ir pažiūras leistume jiems laisvai judėti. Daugelis iš mūsų bijome sutikti neįgaliuosius, nes tikime mitais, kad tapsime nereikalingi.

Tikslas – apžvelgti fizine ir proto negalia turinčių asmenų socialinės integracijos dalyvio patirtį per judesio terapiją.

Metodika. Judesio užsiėmimai, kuriuose siekiama kitokio nepažįstamos socialinės grupės pažinimo per kūną ir judesį; filmo „Įrėminimai“ rodymas ir pusiau struktūruotas pokalbis, kurio metu siekiama išsiaiškinti, būsenas, emocijas, mintis, kurias išgyveno kita socialinė grupė praktinio užsiėmimo metu; meninės raiškos priemonės (filmas, judesio užsiėmimai). Iš 3 profesionalių šokėjų, judesio terapeutės ir penkiolikos neįgaliųjų centro „Klaipėdos lakštutė“ darbuotojų bei lankytojų buvo suformuota grupė, vykdžiusi projektą. Tyrimas atliekamas, laikantis etinių principų.

Rezultatai. Gerai pažiūrėjus ir apmąščius santykius bei veiksmus kitokiu rakursu, galime pamatyti juose tikrą nesuvaidintą meilę, vidinę dvasinę bei išorinę ramybę, šilumą. Žmonės, turintys negalią yra kaip ir mes, tik kitoniškesni. Asmeniškai kėliau pakankamai daug klausimų sau. Atsakymų teko ieškoti kiekvieno užsiėmimo metu, patiriant vis kitokius vidinius ar išorinius išgyvenimus ir jausmus. Užsiėmimo metu per judesį, asmeninį bei poros santykį, aplinkos supratimą ir klausą, projekto dalyviai atspindėjo nevaržomas sensorikos bei asmens laisvės ir plastiškumo galimybes kiekvienoje užduotyje. Tvirtesnis santykis pasireiškė po antro ar trečio užsiėmimo. Užsiėmimų metu, kurie dar tebevyksta, galima užtikrintai teigti, kad meninės raiškos priemonės yra veiksmingos ugdant ir lavinant bei vedant neįgaliuosius link socialinės integracijos. Vertinti dar anksti kol nesibaigė projektas, bet tikimasi, kad bus stebinantys rezultatai, kurie atneš užaugintą ir subrandintą vaisių.

Išvados. Toks projektas bei darbas padėtų keisti visuomenės nusistatymą pozityvių sprendimų link negalią turinčių žmonių atžvilgiu. Nagrinėjamos įvairių socialinių grupių aplinkos, jų vertybių ir dorybių tradicijos sociume, koks yra asmens ir tarpusavio aplinkos santykis nusistovėjęs bei išsišaknijęs kiekvieno iš mūsų širdyje. Galimybės ateityje taikyti keletą reabilitacijos metodų vienu metu, kaip pvz: kaniterapija, delfinų terapija ir t.t. Taip pat skatinti visuomenę priimti neįgaliuosius į savo aplinką, pritaikant juos adaptacijos periodui, kad paskatintų ir atspindėtų sąmoningumą į kiekvieno neįgaliojo poreikius.

Reikšminiai žodžiai: fizine ir proto negalią, socialinė integracija, judesio terapiją.

Literatūra:

- Čeplikaitė K. 2011. Judesio ir šokio metodai Kauno neįgaliojo jaunimo užimtumo centre. Kūrybiniai metodai reabilitacijoje“11: tarptautinės mokslinės – praktinės konferencijos pranešimų medžiaga. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, p.77 – 83.
- Soraka A. 2006. Neverbalinės psichoterapijos – šiuolaikinės šokio ir judesio terapijos - teorijos, metodologijos bei praktikos apžvalga. Nervų ir psichikos ligos, Nr. 3 (23) ISSN 1648-2948 p. 52-54.
- Soraka A. 2008. Šokio ir judesio terapijos taikymo reabilitacijoje efektyvumas. Respublikinė reabilitacijos, slaugos ir socialinio darbo studijų krypties jaunųjų tyrėjų konferencija. ISBN 9789955183365. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, p.74 – 76.
- Soraka A., Sapežinskienė L., Kurlys D. 2006. Neįgaliųjų šokio ir judesio terapijos pratybių vadovo edukacinė kompetencija. Kineziterapija, 1 (7), p.23-28.
- Šimoliūnas A. 2011. Vieša meninė – kultūrinė veikla – neįgaliųjų integracijos į visuomenę galimybė. Kūrybiniai metodai reabilitacijoje“11: tarptautinės mokslinės – praktinės konferencijos pranešimų medžiaga. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, p.190-194.

KINEZITERAPIJOS EFEKTYVUMAS TAIKANT ELEKTROSTIMULIACIJĄ VAIKAMS, TURINTIEMS LAIKYSENOS SUTRIKIMŲ

Monika Ubartaitė – Šližaitienė, lekt. Eglė Radzevičienė
Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Visame pasaulyje netaisyklinga vaikų laikysena yra aktuali šiandienos problema. Asmenims, turintiems griaučių ir raumenų sistemos sutrikimų, būdinga blogesnė ne tik fizinė, bet ir psichinė ir socialinė sveikata (Mauricienė, V. 2008). Labiausiai paplitusiu vaikų kaulų ir raumenų sistemos sutrikimu laikoma netaisyklinga laikysena. Net apie 25 – 30% Lietuvos moksleivių turi netaisyklingą laikyseną. Nustatyta, kad laikysenos sutrikimų turi ir sportuojantys vaikai: 6,1% yra skoliozės atvejų, 54,7% - ydinga laikysena (Krutulytė, G ir kt., 2007). Diagnozavus netaisyklingą laikyseną yra skiriami įvairūs gydymo metodai. Taikomos elektrostimuliacijos procedūros, atliekami masažai, kineziterapijos procedūros. Koreguoti laikysenos sutrikimams, stuburo deformacijoms yra skirtingų būdų, priemonių, tačiau nėra daug mokslinių tyrimų kurie įrodytų kurios priemonės yra tinkamiausios koreguojant laikyseną

Tikslas - įvertinti kineziterapijos efektyvumą taikant elektrostimuliaciją vaikams, turintiems laikysenos sutrikimų.

Metodika. Testavimo metodai: testavimas, anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė buvo vykdoma naudojant SPSS 21 paketą. Tyrimo kontingentas: Tyrime dalyvavo UAB “Lorna“ besigydantys 7 – 10 metų vaikai, kuriems buvo diagnozuota netaisyklinga laikysena. Prieš kineziterapijos procedūras buvo įvertinama tiriamųjų laikysena (W.W.K.Hoeger testas) ir liemens raumenų ištvėrmė (McGill testas). Dvidešimt tiriamųjų, iš kurių 9 berniukai ir 11 mergaičių. Visi tiriamieji atsitiktine tvarka buvo suskirstyti į dvi grupes: tiriamąją ir kontrolinę. Kontrolinę grupę sudarė 10 vaikų, kuriems buvo taikoma elektrostimuliacija kas antrą kineziterapijos procedūrą. Tiriamąją grupę sudarė 10 vaikų, kuriems elektrostimuliacija buvo taikoma kiekvienos kineziterapijos procedūros metu. Po 16 dienų trukusios ambulatorinės reabilitacijos, pakartotinai atliekami vaikų laikysenos ir liemens raumenų ištvėrmės vertinimo testai. Išdalintos anoniminės anketos tėvams.

Rezultatai. Gauti tyrimo rezultatai rodo, jog norint greičiau pasiekti geresnių rezultatų koreguojant netaisyklingą laikyseną, pacientams į reabilitacijos programą efektyvu įtraukti elektrostimuliacijos procedūrų taikymą kineziterapijos metu. Galime teigti, kad elektrostimuliacijos taikymas vaikams su laikysenos sutrikimais kiekvienos kineziterapijos procedūros metu yra žymiai naudingesnis, negu taikant kas antrą kineziterapijos procedūrą.

Išvados: Prieš kineziterapijos programos įgyvendinimą visų tiriamųjų turėjo 50% patenkinamą, 40% gerą, 10% blogą laikyseną. Kontrolinės grupės tiriamųjų liemens raumenų ištvėrmė buvo nežymiai geresnė už tiriamosios grupės ($p \leq 0,5$). Po kineziterapijos programos įgyvendinimo tiriamosios grupės vaikams, kuriems buvo taikyta elektrostimuliacija kiekvienos kineziterapijos procedūros metu, liemens raumenų ištvėrmė ir laikysena patikimai ($p < 0,05$) pagerėjo, o kontrolinės grupės vaikams liemens raumenų ištvėrmė ir laikysena patikimai pagerėjo ($p < 0,05$), tačiau mažiau negu tiriamosios grupės. Vaikų laikysenos sutrikimai dažniausiai pastebimi gydymosi įstaigose. Skausmą vaikai jaučia retai, tėvai savo vaiko sveikatą apibūdina kaip pakankamai gera, dauguma tiriamųjų nesportuoja, fiziškai aktyvūs yra tik per kūno kultūros pamokas. Visiems tiriamiesiems patinka kineziterapija vandenyje, masažą dauguma apibūdina kaip malonią procedūrą. Elektrostimuliacijos metu dauguma vaikų jaučia kutenimą. Kineziterapiją salėje įvertinta teigiamai, o elektrostimuliacijos procedūros įvertintos tiek teigiamai tiek neigiamai.

Reikšminiai žodžiai: kūno laikysena, vaikai, kineziterapija, elektrostimuliacija.

Literatūra:

- Barat, M., Duclos, C., Dehail, P. 2008. Electrical stimulation and muscle strengthening. *Ann Readapt Med Phys.* Nr.: 51(6). 441 – 451
- Doucet, B.M., Lam, A., Griffin, L. 2012. Neuromuscular Electrical Stimulation for Skeletal Muscle Function. *Yale J Biol Med.* Nr.: 85(2). 201 – 215
- Krutulytė, G., Valatkienė, D., Samsonienė, L., Dudonienė, V., Švedienė, L. 2007. 11 – 12 metų moksleivių laikysenos vertinimas pagal W. W. K. Hoerger vizualinio laikysenos vertinimo metodika. *Visuomenės sveikata.* Nr.: 1(36). 16 – 20
- Maffinletti, N. A. 2010. Physiological and methodological considerations for the use of neuromuscular electrical stimulation. *European Journal of Applied Physiology.* Nr.: 110(2). 223 – 234.
- Mauricienė, V. 2008. Kineziterapija. *Kūno laikysena.* 104 – 119.

SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS METODŲ POVEIKIS NĖŠČIŲJŲ GYVENIMO KOKYBEI IR NUGAROS SKAUSMUI

Anastasija Elina Antonova, lekt. Eglė Radzevičienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Nėštumo metu moters organizme vyksta ne tik kaulų – raumenų pakitimai, bet tai yra ir fizinių bei emocinių pakitimų metas. Visi nėščiosios kūne vykstantys pakitimai reiškia sveikumo būseną, kadangi nėštumas nėra liga. (Janušonienė ir kt., 2007).

Didėjantis pilvukas keičia besilaukiančios laikyseną, pasikeičia svorio centras. Apsunkusi krūtinė priverčia pečius ir viršutinę nugaros dalį kūprintis, padidėja juosmens lordozė. Fizinis aktyvumas dažniausiai mažėja, keičiasi medžiagų apykaita, endokrininės ir kitų fiziologinių sistemų veikla, bendras kūno masės centras, raumenų ir stuburo apkrova, didesnis krūvis tenka raiščiams ir sąnariams. Šie vyksmai gali sukelti neigiamų padarinių nėščiosios organizmui: ima skaudėti apatinę nugaros dalį, pečių juostą, tempia kirkšnis. (Bacevičienė ir kt., 2013).

Tarp daugelio veiksnių, turinčių poveikį nėštumo eigai (mitybos, genotipo, nervinės įtampos), pastaraisiais dešimtmečiais nuodugnai tiriamas nėščiosios fizinis aktyvumas.

Temos aktualumas. Pilates metodas dar visai naujas Lietuvoje, ypatingai taikant nėščioms moterims. Lietuvoje dar nebuvo atlikta tyrimų, kuriais būtų įvertintas Pilates metodo efektyvumas nėščiosioms. Šiame tyrime palyginome Pilates metodą su kineziterapija vandenyje, kuri jau labiau žinoma, taikant nėštumo metu.

Tyrimo tikslas - įvertinti skirtingų kineziterapijos metodų poveikį nėščiųjų gyvenimo kokybei ir nugaros skausmui

Metodika. Tyrimo uždaviniai: įvertinti nėščiųjų gyvenimo kokybę prieš skirtingų kineziterapijos programų įgyvendinimą ir po jos; įvertinti nėščiųjų nugaros skausmo intensyvumą prieš skirtingų kineziterapijos programų įgyvendinimą ir po jų.

Anketinės apklausos būdu nustatomas tiriamųjų amžius, ūgis, nėštumo savaitė.

Įvertinama gyvenimo kokybė naudojant anketą pagal K. Cox (1992). Klausimyne pateiktos šešios dešimties balų skalės, kuriomis siekiama įvertinti miego kokybę, galvos skausmus, regėjimo pakitimus, dešiniojo pažonkaulio skausmus, fizinį nuovargį bei psichologinį nuovargį.

Nugaros skausmo intensyvumas įvertinamas vizualinio analogo skalė (VAS). Tai dešimties balų skalė, kurioje 0 – tai visiškai nėra skausmo, 5 – vidutinio intensyvumo skausmas, 10 – labai stiprus skausmas.

Atliekama statistinė duomenų analizė. Gauti duomenys buvo apdoroti statistiškai programos „IBM SPSS statistics 21“ paketu, o lentelės bei grafikai sudaromi „MS Excel 2013“ programos paketu.

Tyrimo eiga. Tyrimas buvo atliktas UAB „Endoinvest“ treniruočių studijoje „Stimulus“ ir Klaipėdos šeimos gerovės centre. Tyrimas vyko 2016 metų sausio-kovo mėnesiais. Tyrimo dalyvavo dvi grupės. Viena grupė lankė Pilates užsiėmimus (N=12). Kita grupė lankė kineziterapiją vandenyje (N=11). Abi grupės lankė užsiėmimus du kartus per savaitę, viso keturias savaites. Pilates ir vandens tiriamųjų grupėms buvo vertinami nugaros skausmas bei gyvenimo kokybė. Visi rodikliai buvo matuojami ir užrašomi prieš užsiėmimus ir po 4 savaičių.

Rezultatai. Nustatyta, jog vandens grupėje dauguma vertinamų rodiklių pagerėjo daugiau nei Pilates grupėje.

Išvados. Pilates grupėje po keturių savaičių mankštos statistiškai reikšmingai pagerėjo miego kokybė, sumažėjo galvos skausmas, fizinis bei psichologinis nuovargis ($p<0,05$). Vandens grupėje statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p<0,001$) miego kokybė bei sumažėjo nugaros skausmas, taip pat reikšmingai ($p<0,05$) sumažėjo galvos skausmai, dešiniojo pažonkaulio skausmai, fizinis bei psichologinis nuovargis.

Pilates grupėje bei vandens grupėje po 4 savaičių pratimų reikšmingai sumažėjo nugaros skausmo intensyvumas ($p<0,001$).

Reikšmiai žodžiai: nėštumas, Pilates metodas, kineziterapija vandenyje, gyvenimo kokybė.

Literatūra:

- ACCPWH. 2010. Advice for physiotherapists and other health professionals. Fit and safe: Exercise for the childbearing year. Association for Chartered Physiotherapists in Women's Health.
- Baines S., Murphy S. 2010. Aquatic exercise for pregnancy. Keswick: M&K Publishing.
- Bell B. B., Dooley M. M., Duckitt K. et al. Exercise in pregnancy. 2006. Royal college of obstetricians and gynaecologists. Statement No. 4.
- Critchley D.J., Pierson Z., Battersby G. 2011. Effect of Pilates mat exercises and conventional exercise programs on transversus abdominis and obliquus internus abdominis activity: pilot randomized trial. *Manual Therapy*, 16 (2): p. 183-189.
- Endleman I., Critchley D. 2008. Transversus Abdominis and Obliquus Internus Activity During Pilates Exercises: Measurement With Ultrasound Scanning. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 89(11): p. 2205-2212.

KRIOTERAPIJOS TAIKYMO ŪMIU LIGOS PERIODU IR KELIO SĄNARIO MOBILUMO SĄSAJOS ANTRAJAME REABILITACIJOS ETAPE PACIENTAMS PO KELIO SĄNARIO ENDOPROTEZAVIMO

Gabrielė Matulytė, lekt. Eglė Radzevičienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Santrauka

Šiomis dienomis Lietuvoje ir visame pasaulyje sparčiai didėja kelio endoprotezavimo operacijų skaičius. Tai tiesiogiai susiję su senstančia visuomene bei progresuojančiomis lėtinėmis uždegiminėmis kelio sąnario ligomis. Dažniausia kelio sąnario endoprotezavimo priežastis – gonartrozė (Tarasevičius, Š. ir kt. 2011)

Pastaraisiais metais buvo naudojamos paspartintos metodikos, kuriomis stengiamasi pagreitinti pacientų būklės atsistatymo laikotarpį po endoprotezavimo operacijų, stengiantis kartu trumpinti pacientų hospitalizacijos ir sveikimo laikotarpį bei išvengti komplikacijų. Į jų sudėtį įeina ir kineziterapijos taikymas po kelio sąnario endoprotezavimo. Siekiant terapinio poveikio krioterapija pacientui taikoma po kineziterapijos gydymo. Dėl savo analgetinio poveikio žemai temperatūrai krioterapija palengvina žmogaus pažeistų kūno vietų fizinę veiklą. Vietinė krioterapija po kelio sąnario endoprotezavimo veikia teigiamai, nes sumažėja skausmas, operuotos vietos temperatūra, taip pat esti priešuždegiminis poveikis. Apskritai taikant vietinę krioterapiją, sutrumpėja pooperacinis gydymas stacionare, padidėja judesių amplitudė, sumažėja skausmas ir kraujo netekimas, sumažėja vaistų poreikis ir pooperacinis tinimas (Kregždė I. 2013).

Tikslas - įvertinti krioterapijos taikymo ūmiu ligos periodu ir kelio sąnario mobilumo sąsajas II-jame reabilitacijos etape pacientams po kelio sąnario endoprotezavimo.

Metodika. Tyrimo metodai: testavimas, matavimas, statistinė duomenų analizė. Tyrimo uždaviniai: įvertinti kelio sąnario judesių amplitudes prieš ir po reabilitacijos; įvertinti blauzdą tiesiančiųjų ir lenkiančiųjų raumenų jėgą prieš ir po reabilitacijos; įvertinti šlaunies ir blauzdos edemą prieš ir po reabilitacijos. Tiriemieji buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmoji tiriamųjų grupė $n=15$ (kontrolinė), kuriems taikyti įprasti kineziterapijos metodai ir antroji tiriamųjų grupė $n=15$ (tiriamoji), kuriems šalia įprastų kineziterapijos priemonių papildomai taikyta krioterapijos procedūros. Tiriamojoje grupėje pacientai buvo operuojami Klaipėdos universitetinėje ligoninėje, sąnarių implantacijos skyriuje. Kontrolinės grupės tiriamieji buvo operuojami respublikinėje Šiaulių ir Klaipėdos universitetinėje ligoninėse.

Tiriamajai grupei šalčio terapija taikyta pooperaciniame laikotarpyje I-ame reabilitacijos etape pirmąsias 4 paras po operacijos Klaipėdos universitetinėje ligoninėje, sąnarių implantacijos skyriuje po kineziterapijos užsiėmimų praėjusius 5 min., 2 kartus per dieną. Krioterapijos procedūros trukmė 20 minučių. Kontrolinei grupei – šalčio terapija buvo taikyta tik pirmąsias 6 val. po operacijos ir sekančias dienas – netaikyta.

Visi reikalingi tyrimo rodikliai buvo matuojami Palangos reabilitacijos ligoninėje 1-ą ir 22-ą reabilitacijos parą. II-ame reabilitacijos etape tiriamųjų reabilitacija trunka 24 paras. Kineziterapijos procedūros abiem grupėms buvo vienodos remiantis Palangos reabilitacijos ligoninės patvirtinta kineziterapijos procedūrų metodika po kelio sąnario endoprotezavimo.

Rezultatai. Krioterapijos taikymas ūmiu ligos periodu turėjo teigiamos įtakos kelio sąnario funkcijai tolimesniame reabilitacijos periode.

Išvados. Vertinant tiriamųjų kelio sąnario judesių amplitudę buvo pastebėta, jog tiek kontrolinės tiek tiriamosios grupių rezultatai po reabilitacijos statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p<0,05$). Tačiau tiriamosios grupės rezultatai buvo geresni nei kontrolinės.

Vertinant blauzdą tiesiančiųjų ir lenkiančiųjų raumenų jėgą prieš ir po reabilitacijos rezultatai statistiškai nereikšmingi ($p>0,05$). Tačiau tiriamosios grupės raumenų jėga buvo šiek tiek didesnė negu kontrolinės.

Lyginant šlaunies ir blauzdos edemą prieš ir po reabilitacijos abiejų grupių rezultatai statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p<0,05$), bet tiriamosios grupės rezultatai geresni nei kontrolinės.

Reikšminiai žodžiai: krioterapija, kelio sąnario endoprotezavimas.

Literatūra:

- Camanho, G. L., Imamura, M., Arendt – Nielsen, L. 2011. Genesis of Pain in Arthrosis. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 46 (1), P. 14 – 17
- Jakubauskienė J. ir kt. 2011. Reabilitacijos po klubų ir kelių sąnarių endoprotezavimo operacijų patirtis, *Sveikatos mokslai* nr. 1, p. 380-383
- Kregždė I. 2013. Skirtingų kineziterapijos metodų poveikis asmenų, kuriems endoprotezuotas kelio sąnarys, skausmo intensyvumui ir funkcinei būklei: magistro baigiamasis darbas. Kaunas, p. 73.
- Tarasevičius, Š. ir kt. 2011. Kelio sąnario endoprotezavimas. Mokomoji knyga. Kaunas: Lietuvos Sveikatos Mokslų Universitetas.

Klaipėdos universiteto leidykla

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ VYDŪNO KELIU
3-oji Tarptautinė sveikatos mokslų studentų ir 19-oji mokslinė-praktinė konferencija

Klaipėda, 2017

Išleido Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, 92294 Klaipėda
Tel. (8 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt; interneto adresas: <http://www.ku.lt/leidykla/>