

# SOCIALINIO RECEPTO INICIATYVA SENJORŲ GEROVEI



Kasdienybė senatvės pensijos amžiuje gali būti įvairi. Daugelis senjorų patiria emocinių iššūkių, kurie gali paveikti jų bendravimą su aplinkiniais ir gyvenimo kokybę. Ilgėjanti gyvenimo trukmė ir gyventojų senėjimas tik dar labiau pabrėžia šią problemą. Kai mažėja socialinių ryšių, senjorai dažnai jaučiasi vieniši, izoliuoti ir nepakankamai įtraukti ar įsitraukę į bendruomenę. Tai gali sukelti liūdesį, depresiją ar kitų psichologinių problemų.

Remiantis Jungtinės Karalystės, Kanados, Norvegijos ir kitų užsienio šalių gerąja patirtimi, praėjusiais metais Lietuvoje pradėta vykdyti Socialinio recepto iniciatyva, skirta pensinio amžiaus asmenims. Tai inovatyvi iniciatyva, kuria siekiama gerinti vyresnio amžiaus asmenų emocinę sveikatą ir įsitraukimą į bendruomenę. Tai neįprasta priemonė, nes ji neapima tradicinės medicinos. Socialinio recepto iniciatyva siūlo senjorams galimybę dalyvauti įvairiose nemokamose kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ir kitose bendruomenės veiklose. Ši iniciatyva remiasi idėja, kad socialiniai ryšiai ir prasmingas užsiėmimas gali turėti teigiamą poveikį emocinei sveikatai ir gerovei. Remiantis užsienio šalių gerąja patirtimi, Kanadoje pastebėta, kad pagerėjo senjorų, įsitraukusių į socialinio recepto iniciatyvą, sveikata ir savarankiškumas. Taip pat sustiprėjo jų bendrystės jausmas, jie mažiau jaučiasi vieniši. Jungtinėje Karalystėje atlikus tyrimą nustatyta, kad iniciatyvoje dalyvaujančių senjorų lankymosi pas šeimos gydytojus skaičius sumažėjo iki 37 proc. Be to, padidėjo jų aktyvumas, pagerėjo sveikata, emocinė savijauta ir sumažėjo vientvės jausmas.

Lietuvoje nuo 2023 m. ši programa pradėta įgyvendinti Vilniaus, Kauno, Šiaulių miestuose ir Klaipėdos rajone, o nuo 2024 m. plėtojama į kitus regionus ir savivaldybes: Anykščių, Biržų, Mažeikių, Pasvalio, Rokiškio, Šalčininkų, Tauragės ir Telšių rajonuose, Druskininkų, Marijampolės ir Visagino savivaldybėse, Klaipėdos ir Panevėžio miestuose. Praėjusiais metais į socialinio recepto iniciatyvą įsitraukė 731 senjoras. Remiantis Valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų (VSPĮ 6 str.) bazinių, visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų 2024 metų planu (sąrašu), numatoma, kad iniciatyvoje dalyvaus 1 802 senjorai.

Socialinis receptas veikia kaip algoritmas, pagal kurį šeimos gydytojų ar pirminės psichikos sveikatos

priežiūros nariai gali padėti senjorui įsitraukti į socialinio recepto iniciatyvą. Jie pristato šią galimybę žodžiu arba padeda užpildyti internetinę registracijos formą. Senjorai gali registruotis savarankiškai arba padedami kitų asmenų (pavyzdžiui, artimųjų, seniūnijų socialinių darbuotojų ir pan.) bei socialinio recepto koordinatorių tiesioginės ar nuotolinės konsultacijos metu.

Iniciatyvą savivaldybėse organizuoja koordinatoriai, dirbantys savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose. Pagrindinė jų funkcija – bendradarbiauti su senjorais ir paslaugų teikėjais, parinkti veiklas ir organizuoti nemokamus užsiėmimus senjorams. Tai apima kultūros renginius, sveikatingumo užsiėmimus, neformaliojo švietimo programas ir kitas bendruomenės veiklas. Koordinatorius susisiekiama su senjorais, supažindina su dalyvavimo galimybėmis, informuojami apie nemokamas veiklas savivaldybėje. Toliau palaiko ryšį su senjorais, seka jų pažangą ir motyvuoja tęsti dalyvavimą.

Socialinio recepto iniciatyva padeda senjorams rasti prasmingus užsiėmimus, turiningai leisti laisvalaikį ir susipažinti su bendraminčiais. Ši veikla padeda mažinti jausmą, kad senjorai yra izoliuoti ar nepakankamai įtraukti į bendruomenę. Be to, dalyvavimas veiklose gali padėti gerinti jų emocinę sveikatą, mažinti nerimą ir netgi padėti valdyti lėtines ligas. Be to, vienas iš socialinio recepto iniciatyvos siekių yra mažinti apsilankymų skaičių pas šeimos gydytojus dėl psichosomatinių priežasčių bei siuntimų skaičių pas antrinio lygio specialistus. Tai yra atsakas į neretą pensinio amžiaus asmenų lankymąsi gydymo įstaigose dėl socialinių ir psichologinių situacijų, kurios lemia paciento būklę, tačiau to nepakanka tam tikrai ligai diagnozuoti.

Socialinio recepto iniciatyva yra vertinga priemonė, skirta senjorų emocinei sveikatai gerinti. Tai ne tik padeda jiems rasti prasmingus užsiėmimus, bet ir skatina aktyvų gyvenimo būdą bei socialinių ryšių kūrimąsi. Tai gali būti vertinga priemonė, siekiant padėti senjorams išlikti fiziškai ir emociškai sveikiems bei laimingiems.

Daugiau informacijos galima rasti interneto svetainėje [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt).

*Skirmantė Bendžiūtė  
Higienos instituto  
Psichikos sveikatos centras*