



Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija, finansuojamas projektas

## „Gyventojų sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimas pokovidinio sindromo simptomų lengvinimui pasitelkiant inovatyvias technologijas“

Sutartis Nr. S-169, 2022 07 21

**Projekto tikslas** - adaptuoti ir išbandyti sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo programą, paremtą užsienyje sukurtomis inovatyviomis technologijomis, kuri palengvintų 50 Kauno miesto poliklinikos pacientų pokovidinio sindromo simptomus.

**Tikslinė grupė:** prie Kauno miesto poliklinikos šeimos gydytojų prisirašę 18-65 + metų amžiaus Kauno miesto ir/ ar rajono pacientai (50 asmenų), kurie yra persirgę COVID-19 liga ir jaučia pokovidinio sindromo simptomus (pvz. nuovargį, fizinio krūvio netoleravimą, dusulį, galvos skausmą, kt.).

### Numatomos projekto veiklos:

- sveikatinimo ir fizinio aktyvumo programos metodikos ir informacinės medžiagos adaptavimas savarankiškam fizinių pratimų atlikimui;
- informacinės paskaitos pacientams pokovidinio sindromo temomis;
- inovatyviomis technologijomis paremtos platformos adaptavimas sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo programai;
- individualios fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo konsultacijos įvertinant paciento fizinio aktyvumo lygį ir teikiant personalizuotas rekomendacijas;
- individualūs užsiėmimai su kineziterapeutu paciento pradiniam bei papildomam fizinių pratimų su tam skirtomis priemonėmis taisyklingo atlikimo apmokymui;
- sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo programos dalyvių, savarankiškai atliekančių fizinius pratimus, nuotolinė priežiūra ir stebėseną.

### Laukiami rezultatai:

- 1 adaptuota sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo programa, skirta pacientams savarankiškai atlikti fizinius pratimus pokovidinio sindromo simptomų lengvinimui;
- 3 paskaitų, didinančių pacientų informuotumą ir sveikatos raštingumą pokovidinio sindromo tema, ciklas, skaitomas dažniausiai su pokovidinio sindromo simptomais dirbančių sveikatos priežiūros specialistų;
- 1 adaptuota platforma su lietuviška sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo programa;
- 100 vnt. individualių fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo konsultacijų, suteiktų 50 dalyvių;
- 100 vnt. individualių kineziterapeuta konsultacijų: 50 apmokytų dalyvių ir 50 vnt. jiems sudarytų personalizuotų fizinio aktyvumo planų;
- kokybiška savarankiškai atliekančių fizinius pratimus pacientų stebėseną ir priežiūra. Planuojama, kad 80 proc. dalyvių sėkmingai vykdys sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo programą.

Projekto įgyvendinimui Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas skiria 60 526,00 Eur, VŠĮ Kauno miesto poliklinika - 3 380,00 Eur.

**Projekto vykdymo laikotarpis** - 2022 m. liepos-gruodžio mėn.