

AIŠKINAMASIS RAŠTAS

Dėl kuriamo socialinio verslo – sveikatingumo centro senjorams

Kuriama socialinio verslo idėja – sveikatingumo centras senjorams, kurio tikslas – padėti vyresnio amžiaus žmonėms saugiai judėti, mažinti lėtinį skausmą ir stiprinti fizinę bei psichologinę savijautą. Centro misija – per prieinamas, senjorams pritaikytas judėjimo ir sveikatinimo programas skatinti aktyvų, savarankišką ir orų senėjimą. Veikla bus grindžiama prevencija, švietimu ir bendruomeniškumu, kuriant saugią, aplinką judėjimui ir bendravimui. Vizija – tapti patikimu vietos bendruomenės centru, mažinančiu socialinę atskirtį ir priklausomybę nuo sveikatos sistemos paslaugų. Ilgalaikeje perspektyvoje siekiama sukurti tvarų socialinio verslo modelį, kurį būtų galima plėtoti ir kituose Lietuvos miestuose.

Problema

Lietuvoje senjorai dažnai susiduria su judėjimo stoka, lėtiniu skausmu (sąnarių, nugaros), žinių trūkumu apie saugų fizinį aktyvumą bei socialinę izoliaciją. Dėl šių veiksnių palaipsniui blogėja jų fizinė ir psichologinė sveikata, didėja vaistų vartojimas bei priklausomybė nuo sveikatos priežiūros sistemos paslaugų.

Problemos priežastys

Pagrindinės problemos priežastys:

- Senjorai dažnai sumažina fizinį aktyvumą dėl amžiaus, lėtinių ligų ar skausmo, tačiau judėjimo stoka dar labiau didina sąnarių sustingimą, raumenų silpnėjimą ir lėtinį skausmą.
- Trūksta žinių apie saugų ir individualiai pritaikytą fizinį aktyvumą – dalis senjorų nežino, kaip judėti nekenkiant sveikatai ir vengia bet kokio aktyvumo.
- Prevencinių sveikatingumo paslaugų prieinamumo stoka – sveikatos sistema daugiausia orientuota į ligų gydymą, o ne į prevenciją ir judėjimo skatinimą.
- Trūksta specializuotų, senjorams pritaikytų, neklinikinėje aplinkoje teikiamų sveikatingumo paslaugų.

Problemos pasekmės

Dėl išvardytų priežasčių kyla šios pasekmės:

- prastėjanti fizinė sveikata ir stiprėjantis lėtinis skausmas;
- didėjanti griuvimų ir traumų rizika;
- augantis vaistų vartojimas ir priklausomybė nuo sveikatos priežiūros sistemos;
- blogėjanti psichologinė savijauta, vienišumas ir socialinė atskirtis;
- didėjanti ekonominė našta visuomenei ir sveikatos sistemai.

Tikslinė grupė

Pagrindinė tikslinė grupė – senjorai (60+ metų), patiriantys judėjimo stoką, lėtinį sąnarių ar nugaros skausmą, fizinio aktyvumo baimę bei socialinę izoliaciją. Tai asmenys, kurių fizinė ir psichologinė savijauta dėl nepakankamo judėjimo ir informacijos trūkumo palaipsniui blogėja, didėja priklausomybė nuo sveikatos priežiūros paslaugų.

Papildoma tikslinė grupė – mažas ir vidutinės pajamas gaunantys senjorai, kuriems komercinės sveikatingumo paslaugos yra sunkiai finansiškai prieinamos.

Geografinė aprėptis

Projektas orientuotas į vietos bendruomenių senjorus, gyvenančius miestuose ir kaimiškose teritorijose, kuriose ribotas senjorams pritaikytų prevencinių sveikatingumo paslaugų prieinamumas.

Planuojama, kad veiklos pirmiausia bus vystomos Telšių mieste, o pasiteisinus veiklos modeliui ateityje numatoma galimybė plėsti veiklą ir į kitus Lietuvos miestus.

Planuojamos veiklos

Kuriamas sveikatingumo centras senjorams ateityje planuoja vykdyti šias veiklas:

- saugaus fizinio aktyvumo ir judėjimo programos;
- grupiniai ir individualūs užsiėmimai;
- funkciniai, pusiausvyros ir mobilumo pratimai;
- judesio terapijos ir sąmoningo judėjimo praktikos;
- švietėjiška veikla ir edukacinės paskaitos apie skausmo valdymą;
- mokymai apie kūno pažinimą ir savarankišką judėjimą kasdienėje veikloje;
- bendruomenės stiprinimo ir socialinės veiklos, skatinančios tarpusavio ryšį;
- palaikanti, saugi ir neklinikinė aplinka senjorams.

Visos veiklos bus kuriamos palaipsniui, atsižvelgiant į tikslinės grupės poreikius, specialistų rekomendacijas ir turimus išteklius.

Planuojamas socialinis poveikis

Įgyvendinus planuojamas veiklas, tikimasi šio ilgalaikio socialinio poveikio:

- pagerėjusi senjorų fizinė sveikata, judrumas ir raumenų stiprumas;
- sumažėjęs lėtinis skausmas ir griuvimų rizika;
- didesnis senjorų pasitikėjimas savo kūnu ir judėjimo gebėjimais;
- sumažėjusi socialinė izoliacija ir vienišumo jausmas;
- geresnė psichologinė savijauta ir emocinė sveikata;
- mažėjanti priklausomybė nuo vaistų ir sveikatos priežiūros paslaugų;
- stiprėjanti vietos bendruomenė ir aktyvesnis senjorų įsitraukimas į visuomeninį gyvenimą.

Socialinis poveikis ateityje bus vertinamas pagal dalyvių įsitraukimą, lankomumą, savijautos pokyčius bei fizinio pajėgumo gerėjimą.

Socialinio poveikio matavimas

Socialinis poveikis bus matuojamas paprastais ir aiškiais rodikliais:

- dalyvaujančių senjorų skaičius ir jų lankomumo reguliarumas;

- savijautos, skausmo lygio ir judėjimo pasitikėjimo pokyčiai (apklausų pagrindu);
- dalyvių įsitraukimas į bendruomenines veiklas;
- ilgalaikis dalyvių aktyvumo išlaikymas.

Surinkti duomenys bus naudojami veiklų tobulinimui ir socialinio poveikio pagrindimui.

Ekonominis tvarumas

Kuriamas sveikatingumo centras bus vystomas kaip finansiškai tvarus socialinis verslas, o ne vienkartinis projektas. Pajamos planuojamos iš paslaugų teikimo (abonementai, grupiniai ir individualūs užsiėmimai), taikant socialiai diferencijuotą kainodarą. Papildomai numatomas bendradarbiavimas su savivaldybėmis, partneriais bei projektinis finansavimas, užtikrinantis veiklos tęstinumą ir plėtrą.

Regli Muzičevič Muz