

Projektas įvykdytas pagal sutartį Nr. GVP/PTS/1472

2022 m. kovo 18 d.

PROJEKTO „VIONIŠUMAS TĘSIASI ILGIAU NEI KARANTINAS“ VEIKLOS IR FINANSINĖ ATASKAITA



Projekto vykdytojas:	
Įmonės kodas: 190679146	Telefonas: 8 675 68538 (Rasa)
El. pašto adresas: rasa@redcross.lt	Internetinė svetainė: redcross.lt https://www.redcross.lt/siltiapsilankymai
Per www.aukok.lt surinkta: 13 200 €	

SANTRAUKA

Projekto tikslas: 2000 šiltų apsilankymų pas vienišus senelius.

Kiekybiniai projekto rezultatai:

- 150 naujų draugysčių tarp vyresnio amžiaus žmonių ir LRK savanorių;
- 7 000 savanorių apsilankymų pas vienišus senjorus. Jų metu savanoriai rūpinosi senjorais lankant juos namuose ir padedant buityje, palydint į gydymo įstaigas, nukreipiant į reikiamas institucijas, padedant rasti patikimą informaciją bei teikiant reguliary emocinį palaikymą.

INFORMACIJA APIE ORGANIZACIJĄ

Lietuvos Raudonasis Kryžius priklauso tarptautiniam Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pusmėnulio judėjimui. Tai unikali humanitarinė jėga, kurios stiprybė yra savanoriai, kasdien padedantys tūkstančiams žmonių Lietuvoje. Svarbiausios Lietuvos Raudonojo Kryžiaus veiklos:

- pagalba valstybei ekstremalių situacijų, krizių atvejais bei atsitikus kitoms didesnėms nelaimėms (pandemija, migrantų antplūdis ir pan.);
- pagalba vienišiams ir sergantiems seneliams;
- humanitarinė pagalba skurstantiems;
- praktiniai pirmosios pagalbos mokymai;
- pagalba žmonėms, pasitraukusiems nuo karo ar neramumų savo šalyse.

INFORMACIJA APIE PROJEKTĄ

Projekto veiklos, eiga

Siekiant užtikrinti „Šiltų apsilankymų“ programos plėtrą bei padėti vis didesniame vienišų senjorų skaičiui, yra būtinas naujų savanorių pritraukimas. Tai pat siekiant užtikrinti teikiamos pagalbos kokybę, reikalingas tinkamas savanorių paruošimas. Dėl to projekto metu buvo nuolat tobulinami baziniai programos mokymai juos papildant naujais, nuotoliniais mokymais. Buvo nufilmuoti ir įrašyti trys mokomieji vaizdo įrašai, kurie skirti savanorių parengimui: „Šeši pirmosios pagalbos įgūdžiai, kuriuos privalo mokėti kiekvienas“, „Pagalbos teikimas sergantiems demencija“ ir fizinio aktyvumo mankštos, kurių dėka savanoriai gali perduoti žinias lankomiems žmonėms ir kartu su jais mankštintis, taip ugdant naujus senjorų įpročius.

Didelį dėmesį skyrėme ne tik lankomų senjorų, bet ir savanorių emociniam palaikymui. Kartu su Krizių įveikimo centro psichologais suteikėme 15 konsultacijų senjorams ir savanoriams, kurie savanoriaudami susidūrė su emociniais ar kitokiais sunkumais.

Viso projekto metu buvo reaguojama į nuolat kintančią epidemiologinę situaciją. Koordinatoriams nuolat palaikyti ryšį su savanoriais yra labai svarbu, todėl negalint susitikti gyvai, ryšys buvo nuolat palaikomas nuotoliniu būdu (skambučiais), o savanoriai skatinami dalyvauti nuotoliniuose komandiniuose susitikimuose, kurių dėka pavyko išlaikyti gerą tarpusavio atmosferą.

Visi LRK savanoriai yra vakcinuoti ir susitikimų metu laikosi atstumo bei kitų saugumo reikalavimų. Nepaisant to ženkliai išaugus susirgimų skaičiui, gyvus savanorių susitikimus su seneliais pakeitė ilgi telefoniniai pokalbiai. Taip pat savanoriai pristatinėjo seneliams būtiniausių prekių paketus (maistą, vaistus ir kt.) iki pat namų durų. Pagerėjus

situacijai, susitikimai buvo vykdomi lauke, pavyzdžiui, sėdint lauke ant suolo, vaikstant ar pan.

Viso projekto metu, net ir užklupus pandemijai, buvo išlaikytos visos jau anksčiau užmegztos savanorių ir vienišų senelių draugystės, o pagalba jiems buvo teikiama nenutrūkstamai. Be to, buvo pradėta lankyti daugiau vienišų senelių. Visos minėtos veiklos buvo vykdomos 13-oje Lietuvos miestų: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Alytuje, Simne, Vilkaviškyje, Utenoje, Rokiškyje, Visagine, Raseiniuose ir Tauragėje.

Projekto rezultatai:

Šio projekto dėka papildomai užmegzta 150 naujų draugysčių tarp vyresnio amžiaus žmonių ir LRK savanorių. Iš viso įvyko 7 000 (daugiau nei planuota) savanorių apsilankymų pas vienišus senjorus. Visiems LRK lankomiems senjorams buvo dovanojami informaciniai lankstinukai apie fizinio aktyvumo naudą, karščio žalą ir prevenciją bei apie sveikesnio gyvenimo priemones. Visą projekto laikotarpį LRK savanoriai rūpinosi vienišais seneliais: suteikė nuoširdų dėmesį lankant senelius namuose (kai buvo saugu), bendravo ir įvairiais klausimais konsultavo juos telefonu, iki namų durų pristatinėjo maistą, vaistus.

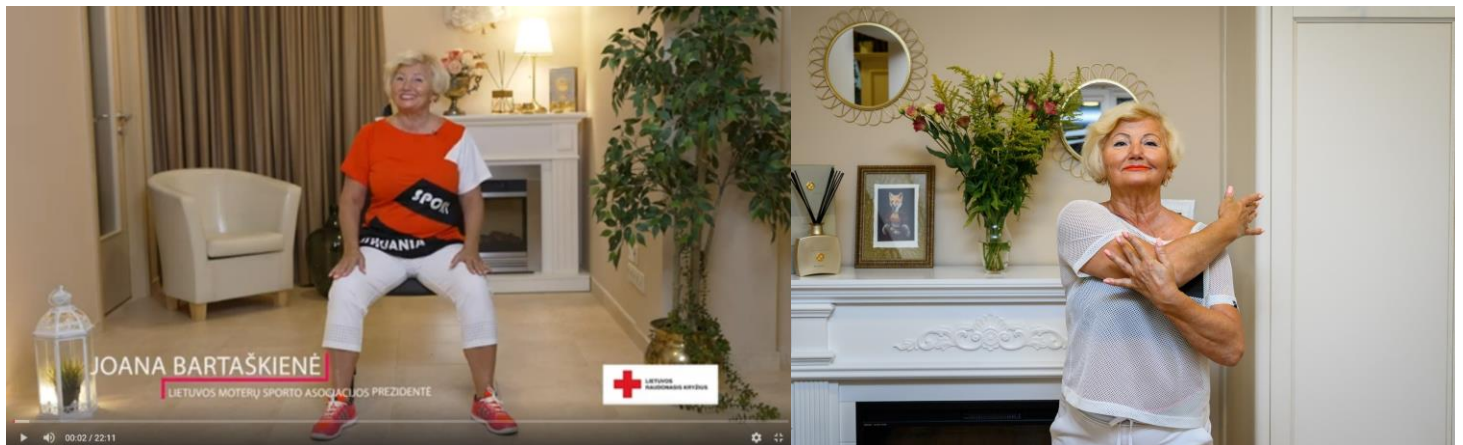
- 2021 03-2022 01 įprasta „Šiltų apsilankymų“ veikla laikantis saugumo: prisijungė 193 nauji savanoriai, užmegztos naujos draugystės, susitikimai, vykdytos įvairios iniciatyvos, akcijos.
- 2021 03-2022 01 vyko savanorių mokymai, kuriuose dalyvavo 193 nauji savanoriai.
- Nuo 2021 m. kovo mėnesio buvo pradėta bendradarbiauti su globos įstaigomis, kuriose programos savanoriai lankė ten gyvenančius senjorus, su jais užsiiminėjo įvairia veikla.
- 2021 04-2021 09 suteiktos 9 psichologų konsultacijos Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos savanorių lankomiems 2 vyresnio amžiaus žmonėms.
- 2021 06-2021 08 suteiktos 6 psichologų konsultacijos 2 Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos savanoriams.
- 2021 m. lapkritį blogėjant epidemiologinei situacijai pradėta teikti nuotolines paslaugas globos įstaigose gyvenantiems asmenims bei savarankiškai namuose gyvenantiems asmenims: video mankštos, spektaklių peržiūros ir kt.
- Parengta ir nufilmuota video paskaita „Socialinių paslaugų teikimas sergantiems demencija“, kurios dėka visi programos savanoriai galėjo sužinoti, kaip atpažinti demencijos požymius, kaip bendrauti ir kokią pagalbą teikti asmenims sergantiems šia liga. Video mokymų trukmė: 00:39:16.



- Parengti pirmosios pagalbos video mokymai, kurių metu mokoma, kaip suteikti pirmąją pagalbą. Mokymų metu pateikiami 6 pirmosios pagalbos įgūdžiai, kuriuos privalo mokėti kiekvienas. Video mokymų trukmė: 00:18:05.



- Parengti ir nufilmuoti trys fizinio aktyvumo video su Joana Bartaškiene. Video skirti vyresniems, mažai judantiems žmonėms. Mankštos pritaikytos atlikti namų sąlygomis, naudojant namų apyvokos daiktus. Bendra video trukmė: 00:40:51.



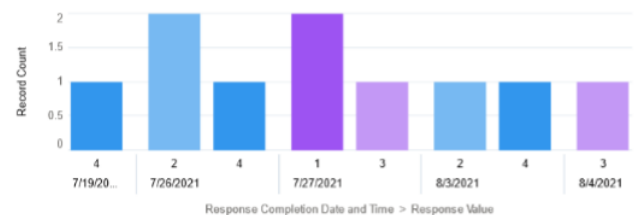
- Sukurta poveikio vertinimo funkcija, kuri buvo integruota į savanorių platformą, kuria nesudėtingai gali naudotis visi savanoriai. Šios platformos dėka galima vertinti, kokį poveikį lankomo senjoro gyvenimui daro organizacijos savanoriai, į platformą suvedant senjorų atsakytus paruoštų anketų klausimus. Šios funkcijos dėka savanoris gali stebėti senjoro savijautą ir vykstantį realų senjoro pokytį stebimose srityse. Tai padeda savanoriui atrinkti veiklos temas, ką kartu su savo lankomu senjoru jis gali nuveikti, kur labiau reikia pagilinti žinias ir taip siekti geresnių senjoro savijautos rezultatų. Nevykstant teigiamiems pokyčiams, savanoriai turėtų išsiaiškinti, kas jau padaryta, kas buvo įtraukta, kokios pamokos išmoktos, kokia yra pagalbos teikimo istorija, kas buvo veiksminga, o kas ne. Atlikus vertinimą turi būti aišku, kuo konkrečiai senjorui gali padėti savanoris. Savanorio įsitraukimo galimybės ir ribos turi būti aiškiai įvardintos ir paaiškintos vyresnio amžiaus žmogui. Siekiant vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybės gerinimo, poreikius svarbu identifikuoti ne tik per pirmus susitikimus, bet ir stebėti, kaip jie keičiasi per visą bendravimo laiką. Svarbiausias principas – identifikuojant poreikius skatinti vyresnio amžiaus žmonių autonomiją, savarankiškumą, dėti pastangas į įgalinimą ir įgūdžių stiprinimą.

01. Kaip lankomas senjoras įvertino savo fizinį aktyvumą?



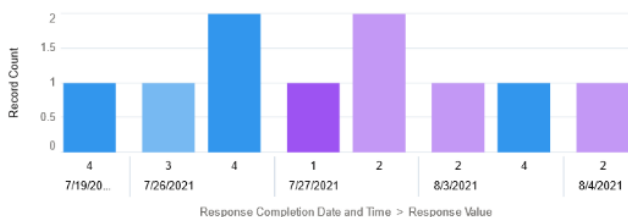
View Report (Klausimas 1)

02. Ar valgo pakankamai daržovių?



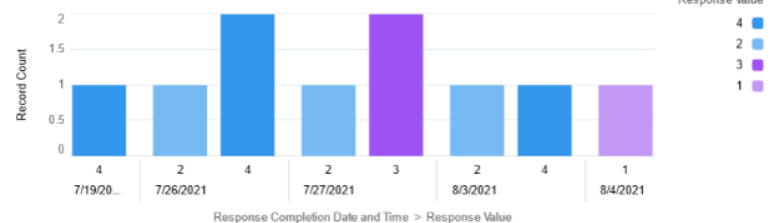
View Report (Klausimas 2)

05. Ar užsiima socialiai aktyvia veikla su šeimos nariais, draugais, pažįstamais



View Report (Klausimas 5)

07. Kaip senjoras vertina savo aktyvią veiklą, norą tėti pradėtus darbus?



View Report (Klausimas 7)

- Atnaujinti ir atspausdinti „Šiltų apsilankymų“ programos lankstinukai, kuriuose pristatytos programos veiklos ir vyresnio amžiaus žmonės kviečiami kreiptis pagalbos į Lietuvos Raudonąjį Kryžių.

Vertingos bei svarbios programos temos

- Kaip pagerinti kasdienius įgūdžius;
- Kaip daugiau judėti turint skirtingas negalias ar ligas;
- Kaip sveikiau maitintis;
- Kaip namuose išvengti kritimo rizikos;
- Kaip mažinti vienišumo jausmą;
- Kaip ir kur įsitraukti į įdomias veiklas ir dalytis savo patirtimi.

Kokia galima nauda Jums?

- Geresnė gyvenimo kokybė;
- Didesnis nepriklausomumo nuo kitų jausmas;
- Didesnis judėjimo galimybių;
- Didesnis saugumo jausmas;
- Geresnė emocinė savijauta;
- Daugiau galimybių bendrauti su kitais ir dalytis patirtimi.

Programa ŠILTI APSILANKYMAI

Maži žingsneliai link svarbių pokyčių!

Pradėti pagalbos ne visada lengva

Dažnai nėra lengva paprašyti pagalbos, tačiau kviečiame pasidaryti susitikimą, pabendrausime ir sužinosite daugiau. Kaip sakė vienas mūsų lankomų senjorų: „Daugiau dėkoti artimiesiems, o dar nebeįsivaizduoju gyvenimo be draugystės su Raudonojo Kryžiaus savanoriais“.

Jei trūksta nuolatinės dėmesio, norisi bendrauti, sužinoti naujų dalykų, vėl jaustis matomu, girdimu ir vertinamu – paskambinkite mums ir pasikabinkime. Tai nieko nekainuoja, bet gali kasdienį atnešti daugiau prasmės ir spąsų.

Kviečiame prisijungti ir kartu kurti sveiką, saugią ir vyresnio amžiaus žmonių bendruomenę Lietuvoje.

Daugiau informacijos apie šią programą galite sužinoti susisiekię šiais Lietuvos Raudonojo Kryžiaus kontaktais:

Šilti apsilankymai

Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugija (kurta 1919 m. ir priklauso Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pušmeninio draugijų federacijai). Tai – unikali humanitarinė įstaiga, kurios stiprybė – savanoriai, kasdien padedantys kitiems paliauti žmogaus bėgimą viename pasaulyje. Lietuvoje dirbame su migrantais, pabėgėliais, prieglobos prašytojais, mokome visuomenę pirmosios pagalbos įgūdžiams.

Viena iš svarbiausių mūsų veiklų, kuria jau užsiimame daugiau metų – pagalbos vieniems ir sergantiems vyresnio amžiaus žmonėms.

2019 m. sukurėme programą „Šilti apsilankymai“ tam, kad metytųsi ir apmąstytų savanoriai kurti draugystes su vyresnio amžiaus žmonėmis, kurie dėl sveikatos ar kitų problemų retai išsinais namų ir kuriems trūksta bendravimo bei nuolatinės dėmesio. Veikdami pajutome, kad darome didelę įtaką lankomų žmonių gyvenimui. Manome, kad galime padaryti dar daugiau ir todėl programą plečiame: nuo šiol orientuojamės ne tik į veiksmus, malnaučius senjorų vienišumą, bet ir į pilnavertį, pozityvų vyresnio amžiaus žmonių gyvenimą.

Iš gražu savanorių istorijų žinome, kad nuolatinis dėmesys ir reguliarus bendravimas gerina emocinę ir fizinę savijautą.

ŠILTI APSILANKYMU programa: maži žingsneliai link svarbių pokyčių!

Tai maži ir labai svarbūs kasdieniniai veiksmai, kurie padės gerinti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimą. Kiekvienam žmogui svarbu užsimeinti meilę ir jam vertingą veiklą, mokytis, judėti, kurti ir palaikyti santykius, jaustis naudingą visuomenei.

Turime supratimą, kiek daug prisidame nuo mūsų pačių pastangų ir mūsų kasdienių žingsnelių. Kad ir kokie maži būtų žingsneliai, Lietuvos Raudonasis Kryžius siekia padėti vyresnio amžiaus žmonėms, atsivėligiant į kaskdienės asmeninės galimybės, padėdantį kasdienybę, pagerinti fizinę bei emocinę savijautą.

Ko siekiame?

Mažinti vyresnio amžiaus žmonių vienišumą jausmą ir pagerinti jų savijautą.

Bendrauti reguliariai: susitikti bent kartą per savaitę (jei įmanoma) ir bendrauti telefonu.

Padėti vyresnio amžiaus žmonėms užsimeinti veiksmus, kurių jie vieni daryti nebegali ar nedrįsta, skatinti įsitraukti į bendruomenines veiklas.

Dalytis vertinga informacija apie vienišumo įveikimo būdus, savijautą, sveikatos gerinimą, judėjimo naudą, skatinti gyrt naudingų įgūdžių, kurie padės formuoti naują praeitį.

Reguliariai stebėti lankomų žmonių savijautą ir kartu lengvi ir pozityvūs kasdienybę.

- Parengtos ir atspausdintos savijautos vertinimo apklausų anketos, kurias naudoja savanoriai ir senjorai. Jų dėka galima stebėti, koks pokytis lankomo žmogaus gyvenime vyksta taikant tam tikrus sveikesnio gyvenimo metodus.

Savijautos vertinimo apklausos atsakymai

LIETUVOS RAUDONASIS KRYŽIUS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Savijautos vertinimo apklausa

Pažymėkite vieng tinkamą variantą

- Fizinis aktyvumas**

Kiek laiko per pastarąsias dvi savaites skyrėte savo fiziniam aktyvumui? (bendrąjį ir sportiniam)

0-15 min. 16-30 min. 31-45 min. 46-60 min. +60 min.
- Sveika mityba**

Kiek kartų per pastarąsias dvi savaites valgėte šviežių daržovių ir vaisių? (vieną dieną)

0 kartus 1-2 kartus 3 kartus 4 kartus +5 kartus
- Kaip jaučiatės?**

Ar pastarąją savaitę jūtėte kasdieninę energiją, ramumą, atsipalaidavimą?

0 1 2 3 4

0-1 kartus 2-3 kartus 4-5 kartus 6-7 kartus 8-9 kartus
- Namų ruošos darbai**

Ar Jums sunku atlikti namų ruošos darbus patalpinant?

0 1 2 3 4

0-1 kartus 2-3 kartus 4-5 kartus 6-7 kartus 8-9 kartus
- Socialinis aktyvumas**

Ar užimate socialiai aktyvią veiklą su šeimos nariais, draugais, pažįstamais ir/ar šaliaus žmonių veiklą?

0 1 2 3 4

0-1 kartus 2-3 kartus 4-5 kartus 6-7 kartus 8-9 kartus

- [illegible]



- 
- LIETUVOS
RAUDONASIS KRYŽIUS**

**Senjore,
iškeiskite
vienišumą
į draugystę
su savanoriu!**

- [illegible]

- Parengta ir atspausdinta prevencinių priemonių instrukcija „Būk saugus“, skirta pirmosios pagalbos užsiėmimų dalyviams, slaugantiems savo artimuosius, taip pat vyresnio amžiaus žmonėms ir LRK savanoriams, lankantiems vyresnio amžiaus vienišus ir sergančius žmones namuose. Tikslas – atkreipti slaugomo ar lankomo žmogaus dėmesį į rizikas ir paskatinti pasirūpinti saugia aplinka.

PAPVAJAI VONIOS KAMBARYJE IR TUALETE

16. Ar Jūsų vonioje ar duše, venios kambaryje yra nesaugios kilimėtos?
 Rizika: KREIBTAS
 Prevencija: Nėsidėti kilimėliai vonios ir Jūsų ligonis po maudymosi.

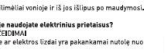
17. Ar Jūsų kambaryje naudotais elektriniais prietaisais?
 Rizika: ELEKTROS SUŽALDYMŲ
 Prevencija: Patikrinti ar elektrinio tildai yra pakenkiami taisyklės nuo elektros tildų. Patikrinti, kad vonioje nestovėtų elektros laisvomis.

18. Ar turite naštines lemputes?
 Rizika: KREIBTAS
 Prevencija: Naktinis apšvietimas su judesio jutikliais. Prie naštinių statulėlių turkūti šviestuvus, kad apšviestumėte tamais aplink tur esančius laisvius šaltinius.

19. Ar vandens vonioje nėra per karštas?
 Rizika: Naudosimas karštu vandeniu
 Prevencija: Nurodymas nustatyti reguliariai, tinkamą vandens temperatūrą, kreipkitės į profesionalų specialistą.

**LIETUVOS
NARŠAUSIOS KRYŽIUS**

**„Šiltų apsilankymų“ programos rekomendacijos
PREVENCIŲ PRIEMONIŲ INSTRUKCIJA
„BŪK SAUGUS“**





20. Ar vonioje yra rankena/rakiklis, į kurį būtų galima įsikilti (įspūti) į vonią ar išlipant iš jos?
 Rizika: KREIBTAS
 Prevencija: Tinkamą vandens vonioje prie vonios, slėpimo įrankius laikyti, rankena, kad įspūti į Jūsų galvą galimybę įsikilti,

Mums svarbi Jūsų nuomoni, todėl jei turite galimybių, įvertinkite šias informacijas naudoti Jums, Ačiū, kad padėsite laisvoti.
<http://kryzius.lt/PP>

[www.redcross.lt](http://redcross.lt)



[illegible]

galimas rizikas, kaip atpažinti perkaitimą, saulės smūgi, nudegimą, kaip suteikti pirmąją pagalbą bei pateikiamos rekomenduojamos prevencinės priemonės.

KARŠČIŲ METU GALIMOS RIZIKOS IR PIRMOJI PAGALBA

SAULĖS NUOGRAMAS

Saulės spinduliuose yra ultravioletiniai spinduliai, kurie gali sukelti odos pažeidimus, akies ir akių gleivinių uždegimus, galvos skausmą, migreną, karštinę, dehidrataciją, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, netgi mirtį. Tačiau saulės spinduliuose yra ir naudingi ultravioletiniai spinduliai, kurie padeda organizmui gauti vitaminą D, kuris yra svarbus kaulų stiprumui ir sveikatai. Tačiau saulės spindulių intensyvumas kinta priklausomai nuo metų laiko, dienos laiko, vietos ir atmosferos sąlygų. Todėl būtina būti atsargiems ir naudoti apsaugos priemones.

PERKAITIMAS ARBA ŠILUMOS SMUGOS

Perkaitimas atsiranda, kai kūno temperatūra pakyla virš 40°C, o širdies ritmas paspartėja. Ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Perkaitimo simptomai yra: galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, migrena, sąmonės netekimas, odos paraudimas ir karščiavimas. Jei pastebėjus šiuos simptomus, būtina nedelsiant ieškoti pagalbos ir vėdinti patalynę.

PIRMOJI PAGALBA PERKAITIMUI

Perkaitimo atveju būtina nedelsiant vėdinti patalynę, nuimti drabužius, kurie trukdo šilumos išsiskyrimui, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą.

KARŠČIŲ METU GALIMOS RIZIKOS IR PIRMOJI PAGALBA

SAULĖS SMUGOS POŽIŪMAI

Saulės smugos yra odos pažeidimai, kurie atsiranda dėl ultravioletinių spindulių poveikio. Jie gali būti skaiduliniai, raudoni, balti, geltoni, rudi, mėlyni, žali, juodi. Saulės smugos atsiranda dėl to, kad odos ląstelės yra pažeistos, ir jos pradeda gaminti melaniną, kuris yra odos apsaugos pigmentas. Saulės smugos gali būti pavojingos gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Saulės smugos simptomai yra: odos paraudimas, skausmas, patinimas, niežėjimas, paraudimas, bėrimas, lėtinis odos pažeidimas, odos senėjimas.

PERKAITIMAS ARBA ŠILUMOS SMUGOS

Perkaitimas atsiranda, kai kūno temperatūra pakyla virš 40°C, o širdies ritmas paspartėja. Ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Perkaitimo simptomai yra: galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, migrena, sąmonės netekimas, odos paraudimas ir karščiavimas. Jei pastebėjus šiuos simptomus, būtina nedelsiant ieškoti pagalbos ir vėdinti patalynę.

PIRMOJI PAGALBA PERKAITIMUI

Perkaitimo atveju būtina nedelsiant vėdinti patalynę, nuimti drabužius, kurie trukdo šilumos išsiskyrimui, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą.

KARŠČIŲ METU GALIMOS RIZIKOS IR PIRMOJI PAGALBA

SAULĖS NUOGRAMAS

Saulės spinduliuose yra ultravioletiniai spinduliai, kurie gali sukelti odos pažeidimus, akies ir akių gleivinių uždegimus, galvos skausmą, migreną, karštinę, dehidrataciją, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, netgi mirtį. Tačiau saulės spinduliuose yra ir naudingi ultravioletiniai spinduliai, kurie padeda organizmui gauti vitaminą D, kuris yra svarbus kaulų stiprumui ir sveikatai. Tačiau saulės spindulių intensyvumas kinta priklausomai nuo metų laiko, dienos laiko, vietos ir atmosferos sąlygų. Todėl būtina būti atsargiems ir naudoti apsaugos priemones.

PERKAITIMAS ARBA ŠILUMOS SMUGOS

Perkaitimas atsiranda, kai kūno temperatūra pakyla virš 40°C, o širdies ritmas paspartėja. Ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Perkaitimo simptomai yra: galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, migrena, sąmonės netekimas, odos paraudimas ir karščiavimas. Jei pastebėjus šiuos simptomus, būtina nedelsiant ieškoti pagalbos ir vėdinti patalynę.

PIRMOJI PAGALBA PERKAITIMUI

Perkaitimo atveju būtina nedelsiant vėdinti patalynę, nuimti drabužius, kurie trukdo šilumos išsiskyrimui, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą.

KARŠČIŲ METU GALIMOS RIZIKOS IR PIRMOJI PAGALBA

SAULĖS SMUGOS POŽIŪMAI

Saulės smugos yra odos pažeidimai, kurie atsiranda dėl ultravioletinių spindulių poveikio. Jie gali būti skaiduliniai, raudoni, balti, geltoni, rudi, mėlyni, žali, juodi. Saulės smugos atsiranda dėl to, kad odos ląstelės yra pažeistos, ir jos pradeda gaminti melaniną, kuris yra odos apsaugos pigmentas. Saulės smugos gali būti pavojingos gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Saulės smugos simptomai yra: odos paraudimas, skausmas, patinimas, niežėjimas, paraudimas, bėrimas, lėtinis odos pažeidimas, odos senėjimas.

PERKAITIMAS ARBA ŠILUMOS SMUGOS

Perkaitimas atsiranda, kai kūno temperatūra pakyla virš 40°C, o širdies ritmas paspartėja. Ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Perkaitimo simptomai yra: galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, migrena, sąmonės netekimas, odos paraudimas ir karščiavimas. Jei pastebėjus šiuos simptomus, būtina nedelsiant ieškoti pagalbos ir vėdinti patalynę.

PIRMOJI PAGALBA PERKAITIMUI

Perkaitimo atveju būtina nedelsiant vėdinti patalynę, nuimti drabužius, kurie trukdo šilumos išsiskyrimui, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą.

KARŠČIŲ METU GALIMOS RIZIKOS IR PIRMOJI PAGALBA

SAULĖS NUOGRAMAS

Saulės spinduliuose yra ultravioletiniai spinduliai, kurie gali sukelti odos pažeidimus, akies ir akių gleivinių uždegimus, galvos skausmą, migreną, karštinę, dehidrataciją, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, netgi mirtį. Tačiau saulės spinduliuose yra ir naudingi ultravioletiniai spinduliai, kurie padeda organizmui gauti vitaminą D, kuris yra svarbus kaulų stiprumui ir sveikatai. Tačiau saulės spindulių intensyvumas kinta priklausomai nuo metų laiko, dienos laiko, vietos ir atmosferos sąlygų. Todėl būtina būti atsargiems ir naudoti apsaugos priemones.

PERKAITIMAS ARBA ŠILUMOS SMUGOS

Perkaitimas atsiranda, kai kūno temperatūra pakyla virš 40°C, o širdies ritmas paspartėja. Ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Perkaitimo simptomai yra: galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, migrena, sąmonės netekimas, odos paraudimas ir karščiavimas. Jei pastebėjus šiuos simptomus, būtina nedelsiant ieškoti pagalbos ir vėdinti patalynę.

PIRMOJI PAGALBA PERKAITIMUI

Perkaitimo atveju būtina nedelsiant vėdinti patalynę, nuimti drabužius, kurie trukdo šilumos išsiskyrimui, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą.

KARŠČIŲ METU GALIMOS RIZIKOS IR PIRMOJI PAGALBA

SAULĖS SMUGOS POŽIŪMAI

Saulės smugos yra odos pažeidimai, kurie atsiranda dėl ultravioletinių spindulių poveikio. Jie gali būti skaiduliniai, raudoni, balti, geltoni, rudi, mėlyni, žali, juodi. Saulės smugos atsiranda dėl to, kad odos ląstelės yra pažeistos, ir jos pradeda gaminti melaniną, kuris yra odos apsaugos pigmentas. Saulės smugos gali būti pavojingos gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Saulės smugos simptomai yra: odos paraudimas, skausmas, patinimas, niežėjimas, paraudimas, bėrimas, lėtinis odos pažeidimas, odos senėjimas.

PERKAITIMAS ARBA ŠILUMOS SMUGOS

Perkaitimas atsiranda, kai kūno temperatūra pakyla virš 40°C, o širdies ritmas paspartėja. Ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, ypač jei asmuo yra senas, mažas, turi lėtines ligas, vartoja vaistus, kurie padidina šilumos jautrumą, arba yra išsėmęs. Perkaitimo simptomai yra: galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, migrena, sąmonės netekimas, odos paraudimas ir karščiavimas. Jei pastebėjus šiuos simptomus, būtina nedelsiant ieškoti pagalbos ir vėdinti patalynę.

PIRMOJI PAGALBA PERKAITIMUI

Perkaitimo atveju būtina nedelsiant vėdinti patalynę, nuimti drabužius, kurie trukdo šilumos išsiskyrimui, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą. Jei asmuo yra sąmonės netekęs, būtina pakeisti kūno padėtį, kad būtų išvengta kraujagyslių užsikimšimo, ir suteikti šilumą.

KARŠČIŲ METU GALIMOS RIZIKOS IR PIRMOJI PAGALBA

SAULĖS NUOGRAMAS

Saulės spinduliuose yra ultravioletiniai spinduliai, kurie gali sukelti odos pažeidimus, akies ir akių gleivinių uždegimus, galvos skausmą, migreną, karštinę, dehidrataciją, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, netgi mirtį. Tačiau saulės spinduliuose yra ir naudingi ultravioletiniai spinduliai, kurie padeda organizmui gauti vitaminą D, kuris yra svarbus kaulų stiprumui ir sveikatai. Tačiau saulės spindulių intensyvumas kinta priklausomai nuo metų laiko, dienos laiko, vietos ir atmosferos sąlygų. Todėl būtina būti atsargiems ir naudoti apsaugos priemones.

PERKAITIMAS

Projekto biudžetas

	<i>Planuota išleisti, Eur</i>	<i>Išleista, €</i>	<i>Išlaidas įrodantys dokumentai</i>
I. Personalo kaštai (su mokesčiais)	3000	3000	
Savanorystės veiklų organizavimo išlaidos (projekto koordinatorius)	1270	1270	ŠA2021/10
Projekto buhalterio atlygis	1730	1730	FIN2021/03*; FIN2021/04*; FIN2021/05*; FIN2021/06*; FIN2021/07*.
II. Prekių įsigijimas	800	574,77	
Priemonės susitikimų su savanoriais organizavimui (mokymų, savanorystės skatinimo priemonės, maisto produktai)	800	574,77	SF Serija EUS Nr. 0014265; SF Serija SHV Nr.418; SF OH-000015; SF Serija nr. IKII100392-018763; SF Serija nr. IKII100567-008884; SF Serija MAX Nr. 250210028673
III. Paslaugų įsigijimas	7076	7329,35	
Nuotolinių mokymų savanoriams paketas	2476	2700	SF Serija AA Nr. 02; 800 SF serija nr. N17196; SF Nr. GKF003;
Nuotolinės psichologų konsultacijos sudėtingose situacijose (lankomiems žmonėms ir savanoriams)	700	700	SF serija KIC Nr. KIC21023;
Veiklos priemonių maketavimas	500	399,3	SF Serija SP Nr. 10751
Savanorių poveikio senjorams vertinimo platformos sukūrimas	2000	2610,57	SF Serija AGM Nr. 01925*; SF Serija AGM Nr. 01955*

Veiklos priemonių (rekomendaciniai lankstinukai seneliams savęs stebėsenos bukletų) spausdinimas	1400	919,48	SF Serija PS21 Nr. 100; SF serija PS21 Nr. 165; SF Serija SF Nr. 60494; SF Serija PS2 Nr. 252.
IV. Kitos išlaidos	1400	1371,88	
Kuras (projekto organizatorių ir savanorių išlaidų kompensavimas)	1100	1071,88	SF Serija Nr. 801220907*; SF serija nr. 801237904*; Kvitas 288/1775; Kvitas 180/2337; Kvitas 253/1889; Kvitas 249/1898; Kvitas 437/1947; 1057190/169; Kvitas 156/1965; SF Serija 971 Nr. 0005938; SF Serija 971 Nr. 0006208; Kvitas 454/4150; 213/2005; Kvitas 305/1997; Kvitas 132/2018; Kvitas 141/2020; SF Serija 971 Nr. 0006500; Kvitas 203/2555; Kvitas 197/2045; Kvitas 65/1274; 861845/243; Kvitas nr. 34498/17; 55/2119; Kvitas 3184; Kvitas 165476/27;
Kanceliarinės prekės	300	300	SF Serija V003 NR. 11314325
Aukok.lt paslaugos suma (7%)	924	924	
IŠ VISO:	13200	13200,00	

PATVIRTINIMAS

Tvirtinu, kad ataskaitoje ir faktines išlaidas pagrindžiančiuose finansiniuose dokumentuose pateikta informacija yra tiksli ir teisinga, ir sutinku, kad ji būtų viešai skelbiama.

Organizacijos vadovas

Kristina Meidė _____ A.V.