

Valstybinio visuomenės sveikatos
stiprinimo fondo 2023 metų lėšomis
finansuojamo projekto finansavimo
sutarties Nr. S- 159
5 priedas

**VALSTYBINIO VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO FONDO LĖŠOMIS FINANSUOJAMO PROJEKTO
GALUTINĖS ATASKAITOS SANTRAUKA**

2023 12 07
(data)

Projekto pavadinimas	„Pogimdyvinės depresijos prevencija stiprinant besilaukiančių ir neseniai pagimdžiusių moterų psichologinį atsparumą“.
Projekto vykdytojas	VšĮ Krizinio nėštumo centras
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	2023 06 05 – 2023 11 30
Skirta Fondo lėšų (Eur)	42989,35
Panaudota Fondo lėšų (Eur)	42580,42
Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma (Eur)	2206,68
Projekto tikslas	Teikti besilaukiančioms ir neseniai pagimdžiusioms moterims (ir jų partneriams) nemokamas kompleksines paslaugas, nukreiptas į jų psichinės sveikatos stiprinimą, psichologinį atsparumą ir taip vykdyti pogimdyvinės depresijos prevenciją; informuoti specialistus bei visuomenę apie pagalbos prieinamumą sunkias emocijas išgyvenančioms besilaukiančioms ar neseniai pagimdžiusioms moterims / vyrams
Tikslinės grupės ir dalyvių skaičius kiekvienoje tikslinėje grupėje	-14-49 m. įvairios socialinės padėties Lietuvoje gyvenančios moterys (bei lietuvių gyvenančios kitose šalyse), tiek gyvenančios su partneriu, tiek vienišos, kurios laukiasi ir išgyvena įvairių aplinkybių sukeltus emocinius sunkumus, baimes, nerimą, vienišumą, o taip pat išgyvenančios sunkias emocijas po gimdymo ar pogimdyvinę depresiją – 257 moterys -Įvairaus amžiaus ir socialinio sluoksnio vyrai, kurių partnerės laukiasi ar neseniai pagimdė ir, kurie išgyvena sudėtingas su partnerės nėštumu ar vaiko atsiradimu susijusias emocijas - 15 vyrų

	-Medikai, susiduriantys su sunkias emocijas išgyvenančiomis moterimis nėštumo metu ar po gimdymo: akušeriai – ginekologai, akušeriai, šeimos gydytojai, slaugytojai, galimai kiti medikai (visoje Lietuvoje). 2750 medikai -Kiti specialistai bei visuomenės nariai, galintys susidurti su moterimis, išgyvenančiomis sunkias emocijas nėštumo metu ar po gimdymo, ar dirbantys jų prevencijoje: visuomenės sveikatos specialistai, socialines paslaugas teikiantys specialistai, paprasti piliečiai ir pan. (visoje Lietuvoje)– 600 000 asmenys.
Vykdytos veiklos	Buvo teikiamos: -Psichosocialinės bei psichologinės konsultacijos; -Žindymo specialistės, dulos, akušerės konsultacijos; -Kitų specialistų konsultacijos (psichiatro, teisininko, genetiko, ginekologo, dvasininko); -Organizuota Savitarpio paramos grupė moterims, išgyvenančioms sunkias emocijas nėštumo metu; - Organizuota Savitarpio paramos grupė moterims po gimdymo (toms, kurios išgyveno krizinį mėštumą); - Organizuota Savitarpio paramos grupė moterims po gimdymo, kaip prevencija sunkių emocijų atsiradimui (su dula); - Organizuota Savitarpio paramos grupė jau išgyvenančioms sunkias emocijas po gimdymo; - Organizuota 2 dienų stovykla besilaukiančioms ar neseniai pagimdžiusioms moterims; - Organizuoti Šokio – judesio užsiėmimai moterims po gimdymo (rytinė ir vakarinė grupė); -Suteiktos kitos terapinės sesijos besilaukiančioms moterims (masažai ir joga); -Buvo teikiama materialinė parama sunkumus išgyvenančioms besilaukiančioms moterims; -Informacinės medžiagos platinimas (po medicinos įstaigas, socialines paslaugas teikiančias institucijas ir pan.); -Talpinama informacija apie pagalbą, išgyvenančioms pogimdyminius sunkumus medikų žurnaluose – Lietuvos akušerija ir ginekologija bei Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas; -Google reklama, FB paskyros bei www.krizinionezumocentras.lt puslapio administravimas; -Lauko reklama 5 mažesniųjų bei 5 didžiųjų Lietuvos miestų stenduose; Audio reklamos transliacijos (M1, „Žinių radijas“); -Laida apie pogimdyminę depresiją Žinių radijuje; -Informacinis pranešimas žurnale „Mamos žurnalas“, www.mamoszurnalas.lt ir FB Mamos žurnalas.
Projektu pasiekti kiekybiniai ir kokybiniai rezultatai	Apibendrinant visą projektą galime drąsiai teigti, kad buvo pasiekti visi projekto rezultatai, o taip pat projekto tikslas. Bendras unikalių asmenų, gavusių konsultacijas (psichologines, psichoemocines, dulų, ginekologo, teisininko ir kt.) skaičius – 257 (planuota 110); Suteiktų konsultacijų (įvairių) skaičius – 797 (planuotas 570); Projekto metu buvo siūloma bei teikiama nemokama pagalba moterims, išgyvenančioms emocinius sunkumus laukimosi periodu, toms pačioms moterims jau pagimdžius, jei toks poreikis išliko, o taip pat teikiama pagalba moterims, kurios kreipėsi tik po gimdymo ir kurios išgyveno emocinius sunkumus. Ne visos moterys dalyvavo visuose pasiūlytuose užsiėmimuose. Vienoms buvo aktualios psichologo, kitoms socialinio darbuotojo, dar kitoms dulos, genetiko, psichiatro, teisininko konsultacijos. Vienos moterys dalyvavo tik šokio - judesio

užsiėmimuose, o kitos pasirinko masažą, jogos užsiėmimus ar dalyvavo savitarpio paramos grupėje, stovykloje ar rinkosi tik individualias konsultacijas. Buvo ir taip, kad ta pati moteris gavo kelių rūšių paslaugas – pvz., individualią psichologo konsultaciją ir tam tikrą grupinį užsiėmimą. Stengėmės kuo labiau atliepti individualios moters poreikį, kad ji pasijaustų ramiau, saugiau, labiau pasiruošusi motinystei ir jos iššūkiams. Moterys įvardijo, kad džiaugiasi, kad gavo papildomų žinių iš specialistų (apie artėjantį gimdymą, žindymą, pogimdyminį laikotarpį) ir tai joms padėjo nurimti, su didesne ramybe bei pasitikėjimu laukti motinystės, koncentruotis į savo bei būsimo kūdikio emocinius poreikius, joms sumažėjo nerimo, savęs nuvertinimo ir įvairių baimių.

Dauguma moterų į centrą pagalbos kreipėsi savo noru, niekieno nenukreiptos: tos, kurios jautė psichologinę įtampą, labai didelį nerimą, įvairias baimes, depresiją ir pačios ieškojo psichologinio emocinio ar materialinio palaikymo joms sudėtingu metu. Nors pasitaikė, kad dėl moters savijautos kreipėsi jos artimi žmonės (vyras, sesė, draugė), nukreipė keli medikai bei keliolika socialinių darbuotojų. Palyginę moterų emocinę savijautą galime teigti, jog suteiktos konsultacijos bei kita pagalba (socialinė, materialinė) tikrai turėjo jų savijautai teigiamos įtakos, sumažėjo jų nerimas, baimės, atsirado daugiau patikėjimo savimi bei tikėjimo ateitimi, sumažėjo depresijos bei savižudybių rizika. Kadangi dalis moterų vis dar gyvena pogimdyminiame laikotarpyje, kai trūksta miego, poilsio bei pagalbos iš šeimos narių, jų fizinė savijauta neretai labai ženkliai nekinta, jos jaučiasi pavargusios, tačiau moterys jaučia mažesnę psichologinę įtampą, nebėra linkusios kaltinti tik savęs dėl savo „netobulos motinystės“, labiau supranta, kad reikia prašyti pagalbos iš aplinkos, kad norint pasirūpinti kūdikiu, reikia pasirūpinti ir savimi.

Psichosocialinės konsultacijos. Buvo suteiktos 467 konsultacijos (planuotas 400), jas gavo 203 unikaūs klientai (planuota 80). **Psichologės konsultacijos.** Suteikta 211 tokių konsultacijų (planuota 100) 79 unikaliniams asmenims (planuota 30). Moterys gavo ir **Žindymo specialistės, dulos ar akušerės konsultacijos.** Tokias konsultacijas gavo 22 asmenys (planuota 20), buvo suteikta 75 tokių konsultacijų (planuota 40). 2 moterims buvo padėta ir pačių gimdymų metu. **Kitų specialistų konsultacijos (psichiatro, teisininko, genetiko, pediatro, neonatologo, ginekologo).** Šias konsultacijas gavo 28 moterys (planuota 20), jų suteikta 36 (planuota 30).

Buvo planuotos 3 **Savitarpio paramos grupės.** Tačiau jų įvyko 4. Vienu metu buvo net 5, bet vėliau 2 grupės apjungėme. Savitarpio paramos grupėse sudalyvavo 34 moterys (planuota- 25 asmenys).

Buvo organizuota **2,5 dienų stovykla** besilaukiančioms ar neseniai pagimdžiusioms moterims. Stovykloje dalyvavo 8 moterys. Joms buvo organizuotos net 9 skirtingos veiklos. **Buvo organizuoti Šokio – judesio užsiėmimai** moterims po gimdymo bei teikiamos kitos terapinės sesijos besilaukiančioms moterims. Šokio – judesio terapijoje užsiėmimuose sudalyvavo 20 moterų (kiek ir planuota). Kitose terapinėse veiklose (jogoje ir masažuose) dalyvavo dar 5 moterys. Moterys įvardijo, kad tai padėjo joms labai atsipalaiduoti.

Materialinės paramos sunkumus išgyvenančioms besilaukiančioms moterims suruošimas. Buvo suruošti bei moterims perduoti 32 gausūs naujagimio kraiteliai, skirti moterims ir kūdikiui (planuota 30). Bei suteikta 4432 eurai paramos, kuri buvo skirta maistui, vaistams bei kitiems reikalingiausiems poreikiams tenkinti. Buvo dalinama ir kitokia parama (vežimėliai, lovelės, sauskelnės, higienos priemonės, rūbai, žaislai ir kt.).

	Poveikis visuomenei bei specialistams. Projekto metu aktyviai viešiname informaciją apie pogimdyminės depresijos prevenciją, atpažįstamumą bei pagalbos svarbą. Buvo išplatinta 4000 vnt. skrajučių, 100 vnt. plakatų. Tai buvo padaryta 17 skirtingų Visuomenės Sveikatos Biurų, keliems socialinių paslaugų centrums bei tiesiogiai kelioms (11) Vilniaus, Kauno bei Klaipėdos ligoninėms ir poliklinikoms, psichikos sveikatos centrums. Buvo talpinti pakartotiniai informaciniai pranešimai žurnaluose „Lietuvos ginekologija ir akušerija“ bei „Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas“ (iš viso 5 pranešimai). Šiomis priemonėmis bei lauko, radijo reklamos pagalba apie nemokamą pagalbą moterims tikrai sužinojo 2750 medikų bei kitų specialistų. Kad sustiprėtų visuomenės gilesnis mūsų aptariamų problematikos supratimas, suvokimas kad reikia nedelsti, laiku kreiptis pagalbos, kaip suprasti, kad jau reikia kreiptis ar nukreipti artimą pagalbos, projekto laikotarpiu buvo duoti keli interviu TV žinioms, rašyti straipsniai aktualia tematika, kalbėta specialioje radijo laidoje. Laidos pagalba tikrai pasiekta 70 000 auditorija. Su tikslu viešinti pagalbos prieinamumą 5 mėnesius buvo eksponuojama lauko reklama 5 mažesniuose Lietuvos miestuose (Alytuje, Telšiuose, Marijampolėje, Ukmergėje, Mažeikiuose) bei 2 savaites intensyviai eksponuojama 5 didžiuosiuose (Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje). Norėdami pasiekti dar daugiau skirtingų žmonių, 4 savaites buvo girdima audio reklama 2 skirtingose savo auditorija radijo stotyse – M1 ir Žinių radijas. Taip pat buvo talpintas informacinis pranešimas mamų žurnale „Mamos žurnalas“ bei www.mamoszurnalas.lt. Leidiniu pasiekta apie 6500 pagimdžiusių ar dar besilaukiančių moterų, dar 200 000 internetinio portalo pagalba bei FB paskyroje (23 000 sekėjų). Moterys sužinojo apie pagalbos, kurios joms gali prireikti artimiausiu metu, galimybes. Tikimės, kad ši informacija paskatins jas neuždelsti ir gauti pagalbą laiku. Apskaičiavome, kad visų šių veiklų dėka apie pagalbos galimybes tikrai turėjo sužinoti 600 000 – 800 000 unikalių asmenų.
Ar pasiektas projekto vykdytojo numatyto (-ų) projekto tikslo pasiekimo rodiklis (-iai), jeigu nepasiektas, kiek procentų pasiektas ir kodėl nebuvo pasiektas	Pasiektas, 100%
Projekto tęstinumas (kaip pasibaigus projektui bus užtikrinamas projekto rezultatų tolesnis panaudojimas ir kaip šiais rezultatais galės naudotis tikslinės grupės, visuomenė)	Pradėjus vykdyti projektą, besikreipiančių dėl sudėtingų emocinių būklių po gimdymo moterų skaičius dar labiau paaugo. Prie to, tikėtina, prisidėjo problemos viešinimas, tragiškų įvykių visuomenėje išaiškėjimas ir pagalbos poreikio iškėlimas. Ta linkme būtina dirbti ir toliau, todėl matome labai didelę šio projekto tęstinumo svarbą. Projekto metu įdėtos pastangos informuoti specialistus ir visuomenę apie pogimdyvinės depresijos problematiką ir prevenciją, tikime, davė vaisius ne tik projekto metu, bet duos ir ilgesnį laiką. Tikime, jog kelis kartus, per skirtingus kanalus kartota informacija projekto metu įsiminė specialistams ir visuomenei ir, atsiradus, poreikiui, jie prisimins, kur gali gauti pagalbą ar, kur gali pasiūlyti kreiptis savo artimajam, draugui, pacientui. Mums labai svarbu, kad žmonės žinotų apie pagalbos prieinamumą Krizinio nėštumo centre ir, kad žinotų, kaip svarbu yra nedelsti tokiose situacijose. Krizinio nėštumo centras savo veiklas, tame tarpe ir aprašytas

	šioje priemonėje, vykdo jau dešimtus metus. Planuojame šias veiklas vykdyti ir toliau - dedame visas pastangas, kad galėtume nenutrūkstamai padėti į mūsų Centrą besikreipiantiems asmenims. Taigi, tikslinės grupės drąsiai galės kreiptis nemokamos pagalbos į Centrą ir pasibaigus projektui. • Kad pradėto pagalbos modelio vykdymas būtų tęstinis, programos vykdymą planuojama tęsti pritraukiant dar daugiau privačių rėmėjų (asmenų ir įmonių) lėšų, teikiant projekto paraiškas kitiems fondams, internetinės paramos platformoms (www.aukok.lt, www.globalgiving.com) ministerijoms, savivaldybėms. • Jau yra padarytas didelis įdirbis bendradarbiaujant su daugeliu Visuomenės sveikatos biurų. Šis bendradarbiavimo tinklas bus tęsiamas bei stiprinamas ir toliau. Bus tariamasi, kad biurai, kartu su savo platinama informacine medžiaga medicinos įstaigose, pagal poreikį, reguliariai, kartu platinų skrajutes ir plakatus apie Centro teikiamą pagalbą, kad būtų užtikrintas kuo platesnis informacijos prieinamumas apie nemokamą kompleksinę tęstinę pagalbą moterims. • Padedant darbuotojams ir savanoriams, bus ir toliau platinama informacinė medžiaga apie Centro teikiamą kompleksinę pagalbą gydymo įstaigose, universitetuose, kolegijose, socialinių paslaugų centruose, parapijose, kitose vietose, kur galima pasiekti tikslines grupes. • Bus ir toliau siekiama pasinaudoti įvairiomis galimybėmis kalbėti apie Centro teikiamą pagalbą viešai – televizijoje, radijuje, internetiniuose portaluose, žurnaluose, konferencijose, teminėse parodose ir pan. • Bus siekiama plėtoti bendradarbiavimą su medicinos įstaigomis, kuriose lankosi besilaukiančios moterys bei su ligoninėmis, kad besilaukiančios ir emocinius sunkumus išgyvenančios moterys (ar jų partneriai) gautų informaciją apie galimą psichologinę pagalbą. Bus ir toliau plečiamas bendruomenės įsitraukimo modelis, kuriame prie pagalbos moterims, patiriančioms sunkias emocijas nėštumo metu ar pagimdžius, galės prisidėti savanoriai – specialistai (psichologai, teisininkai, ginekologai, dulos, įvairias terapines paslaugas teikiantys specialistai ir pan.), visoje Lietuvoje, o kiti asmenys galės padėti konkrečia pagalba – dalintis kūdikių auginimui skirtais daiktais, transportuoti reikiamus daiktus jų stokojančioms moterims ir pan.
--	---

Santrauką parengęs asmuo Simona Nevierienė
(vardas, pavardė)

Projekto vadovas Simona Nevierienė
(vardas, pavardė)