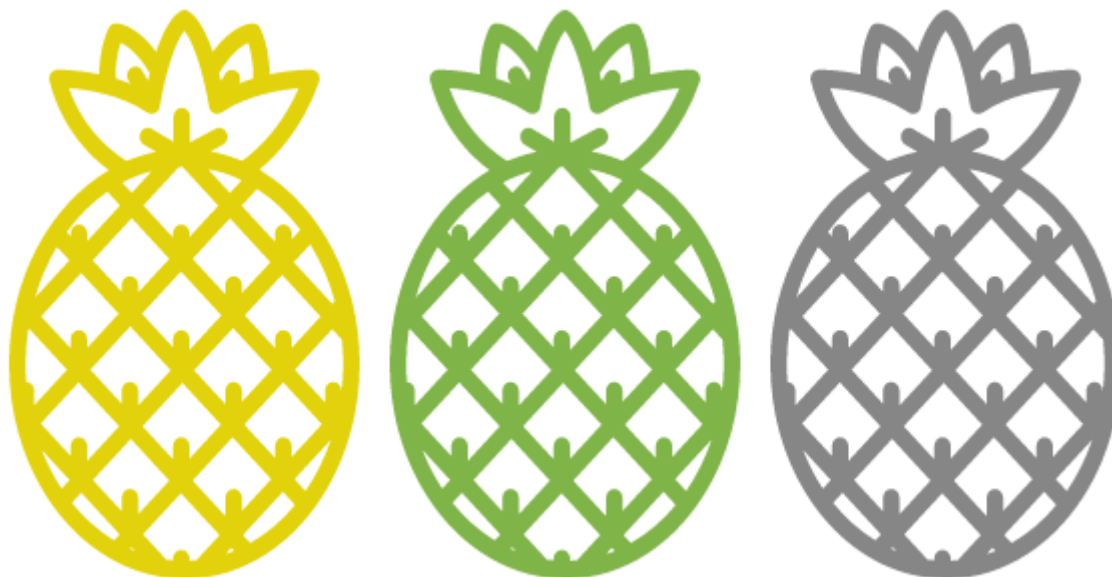




## Projekto „Kauno regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų sveikatos stiprinimas“ poveikio vertinimo ataskaita



2019, KAVB

### Turinys

Siektinų ir pasiektų rezultatų apibendrinimas .....	2
Metodika .....	3
Detalus rezultatų apibendrinimas.....	3
KAVB sporto užsiėmimai .....	4
Projekto paskaitos/mokymai: žinių ir jų pritaikomumo vertinimas.....	4
Žinios ir jų pritaikomumas.....	4
Pirmoji pagalba .....	7
Sveikatos programos.....	7
Po projekto.....	8
Judėjimas .....	8
Sveikatos nusiskundimai PRIEŠ ir PO .....	9
Gyvenimo būdas ir įpročiai PRIEŠ ir PO.....	10
Fizinė, psichinė sveikata, mityba.....	12
Žinios ir patirtis, dėmesys darbuotojų sveikatai ir savijautai .....	13
Bendras projekto vertinimas ir rekomendavimas.....	13
Bendras vertinimas .....	13
Projekto rekomendavimo indeksas .....	14
Rezultatų santrauka .....	15
Rekomendacijos.....	16
Priedas Nr. 1 Komentarai apie pirmos pagalbos mokymus ir žinių pritaikomumą esant poreikiui.....	18
Priedas Nr. 2 Komentarai apie projektą/pasiūlymai/kritika .....	21
Priedas Nr.3 . Net Promoters apskaičiavimo balas .....	23



## Siektinų ir pasiektų rezultatų apibendrinimas

Lentelė Nr. 1 Siektini ir pasiekti rezultatai

Siektinas rezultatas pasibaigus projekto veikloms	Pasiektas rezultatas
70 proc. dalyvių pagerino savo žinias sveikatos tematika ir stengiasi jas taikyti praktikoje	92 proc. projekto dalyvių mokymų metu šiek tiek arba labai pagerino žinias įvairiose srityse. 80 proc. projekto dalyvių šiek tiek arba daug dažniau stengiasi praktikoje taikyti įvairias mokymų metu įgytas žinias. Pateikus bendro pobūdžio klausimą apie projekto metu įgytas žinias ir jų pritaikomumą matyti, kad net 89 proc. projekto dalyvių visiškai pritarė/labiau pritarė, nei nepritarė teiginiui, kad projekto metu įgijo daug naudingų žinių ir patirties. <b>Išvada: rezultatas pasiektas.</b>
50 proc. KAVB darbuotojų užsiėmimų dalyvių teigia, kad jų fizinis aktyvumas po projekto padidėjo ir jie stengiasi jį palaikyti savarankiškai	78 proc. KAVB darbuotojų teigė, kad jų sportinis aktyvumas šiek tiek arba labai padidėjo projekto sporto užsiėmimų dėka. Iš jų 63 proc. teigė, kad jų aktyvumas padidėjo šiek tiek ir 15 proc. teigė, kad jų aktyvumas padidėjo ženkliai. <b>Išvada: rezultatas pasiektas.</b>
Bent 25 proc. dalyvių savarankiškai praktikuoja vaikščiojimą lazdomis, aktyvų pasivaikščiojimą ar kitą dinamišką veiklą	56 proc. respondentų teigė, kad praktikuoja vaikščiojimą lazdomis, savarankišką pasimankštinimą, važinėjimą dviračiais/riedučiais bei aktyvių vaikščiojimą. 35 proc. tai pradėjo daryti po projekto, 21 proc. ir prieš projektą užsiėmė šiomis veiklomis. <b>Išvada: rezultatas pasiektas.</b>
40 proc. dalyvių po projekto pabaigos stengiasi laikytis arba laikosi sveikos mitybos ir gyvensenos įpročių.	Didžioji dalis (65 proc.) respondentų teigė, kad stengiasi labiau rūpintis šiomis sritimis – 61 proc. respondentų teigė, kad po projekto stengiasi labiau rūpintis savo psichine sveikata ir emocijomis (padaryti kvėpavimo pratimų, medituoti, įsigilinti į savo jausmus ir jų kilmę, stebėti savo bendravimą su kitais), 69 proc. respondentų nurodė, kad stengiasi sveikiau maitintis (valgyti mažiau cukraus, gerti pakankamai vandens, vargyti daugiau daržovių, derinti produktus, reguliariajai maitintis), 66 proc. respondentų teigė, kad stengiasi labiau rūpintis savo fizine sveikata – (sąmoningai daugiau juda, daro įvairias mankštas, sportuoja, kontroliuoja savo laikyseną). <b>Išvada: rezultatas pasiektas.</b>



## Metodika

---

**Tikslas** - projekto „Kauno regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų sveikatos stiprinimas“ (toliau tekste *Sveikatos projektas* arba *projektas*) poveikio vertinimo tikslas buvo išsiaiškinti projekte dalyvavusių dalyvių subjektyviai vertinamą žinių ir jų pritaikomumo galimybes, jų sveikatos, gyvenimo būdo, mitybos, savijautos, judėjimo pokyčius bei nuostatas tokių sveikatinimo programų darbe atžvilgiu.

**Metodas** - elektroninė apklausa PRIEŠ ir PO mokymų.

### Klausimynai apėmė tokias klausimų sritis:

- Projekto mokymų metu įgytų žinių ir jų pritaikomumo vertinimas (tik klausimynas PO).
- Fizinio aktyvumo/mitybos/gyvenimo būdo pokyčių vertinimas (abu klausimynai).
- Sveikatos nusiskundimų vertinimas (abu klausimynai).
- Bendras projekto vertinimas ir rekomendavimas (tik klausimynas PO).

**Tikslinė grupė ir imtis** - projekto „Kauno regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų sveikatos stiprinimas“ dalyviai. Į anketą PRIEŠ projektą atsakė 270, į anketą PO projekto atsakė 293 Kauno regiono savivaldybių viešųjų bibliotekų (toliau tekste KRSVB) darbuotojai. Projekte sudalyvavo 543 KRSVB darbuotojai, atsakomumo lygmuo 2019 metų apklausoje - 54 proc.

**Laikotarpis** - apklausa PRIEŠ projektą buvo vykdoma 2018 metų vasarą, apklausa PO projekto buvo vykdoma 2019 metų vasarą.

**Apklausos PRIEŠ projektą pagrindinis tikslas** buvo sužinoti KRSVB darbuotojų žinių sveikatos tematika poreikį bei ištirti Kauno regiono bibliotekų darbuotojų fizinę/sveikatos/mitybos ir gyvenimo būdo būklę. 2018 metų apklausos duomenys buvo naudojami rengiant projekto „Kauno regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų sveikatos stiprinimas“ paraišką.

Apklausos PRIEŠ duomenų apibendrinimą galima rasti infografike [>>>](#)

**Apklausa PO buvo siekiama** išsiaiškinti projekto poveikį KRSVB darbuotojų sveikatai, fiziniam aktyvumui, žinių ir jų pritaikomumo pokyčiams bei numatyti tolimesnes sveikatinimo veiklas Kauno apskrities viešojoje bibliotekoje (toliau KAVB) ir KRSVB. Šioje ataskaitoje bus pateikiamas apklausos PO duomenų apibendrinimas, tačiau dalis klausimų buvo pateikiami ir PRIEŠ ir PO projekto, taigi tekste taip pat bus pateikiamas 2018 ir 2019 metų apklausų duomenų palyginimas ir aptarimas (skyrįje Po projekto).

## Detalus rezultatų apibendrinimas

---

Apklausoje PO sudalyvavo 293 darbuotojų iš Kauno regiono viešųjų bibliotekų. Respondentų pasiskirstymas pateikiamas lentelėje Nr. 1

Lentelė Nr. 1 Respondentų skaičius iš Kauno regiono viešųjų bibliotekų

Biblioteka:	N	Proc.
Kauno apskrities viešoji biblioteka	58	19.8
Marijampolės Petro Kriaučiūno viešoji biblioteka	36	12.3
Kauno rajono savivaldybės viešoji biblioteka	32	10.9
Kauno miesto viešoji biblioteka	30	10.2
Raseinių rajono Marcelijaus Martinaičio viešoji biblioteka	27	9.2
Jonavos rajono savivaldybės viešoji biblioteka	25	8.5

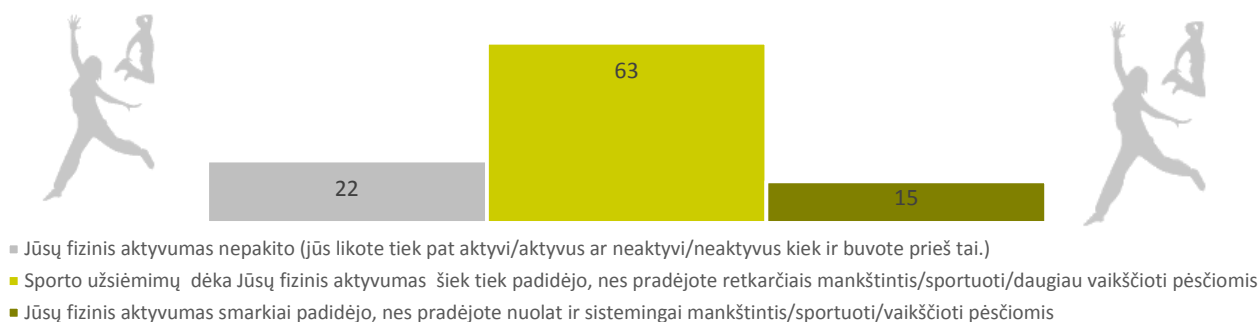


Marijampolės Petro Kriaučiūno viešoji biblioteka	17	5.8
Šakių rajono savivaldybės viešoji biblioteka	17	5.8
Kaišiadorių rajono savivaldybės viešoji biblioteka	13	4.4
Vilkaviškio rajono savivaldybės viešoji biblioteka	13	4.4
Birštono savivaldybės viešoji biblioteka	10	3.4
Kalvarijos savivaldybės viešoji biblioteka	10	3.4
Kazlų Rūdos savivaldybės viešoji biblioteka	5	1.7
<b>Viso</b>		<b>293</b>

## KAVB sporto užsiėmimai

KAVB darbuotojų (N-58) buvo klausiama apie **sporto užsiėmimus**, kurie buvo vykdomi *Sveikatos* projekto metu. 71 proc. KAVB projekto dalyvių teigė, kad sudalyvavo sporto užsiėmimuose, iš jų 78 proc. teigė, kad jų sportinis aktyvumas šiek tiek arba labai padidėjo dėka šių užsiėmimų (žr. pav.1).

Pav.1 KAVB darbuotojų fizinio aktyvumo pokyčiai po sporto užsiėmimų, N -71, proc.



Ateityje 95 proc. projekto dalyvių iš KAVB pageidautų tokių sporto užsiėmimų. 5 proc. projekto dalyvių sporto užsiėmimų nepageidautų (2,5 proc.) arba nežino ar juose dalyvautų (2,5 proc.).

## Projekto paskaitos/mokymai: žinių ir jų pritaikomumo vertinimas

### Žinios ir jų pritaikomumas

Apklauskos metu respondentų buvo klausiama apie **žinių pokytį** po projekto mokymų. Atsakymus apie konkrečias žinias pateikė tie projekto dalyviai, kurie dalyvavo konkrečiuose mokymuose. Didžioji dalis mokymų dalyvių teigė, kad jų žinios po projekto mokymų šiek tiek arba labai pagerėjo.

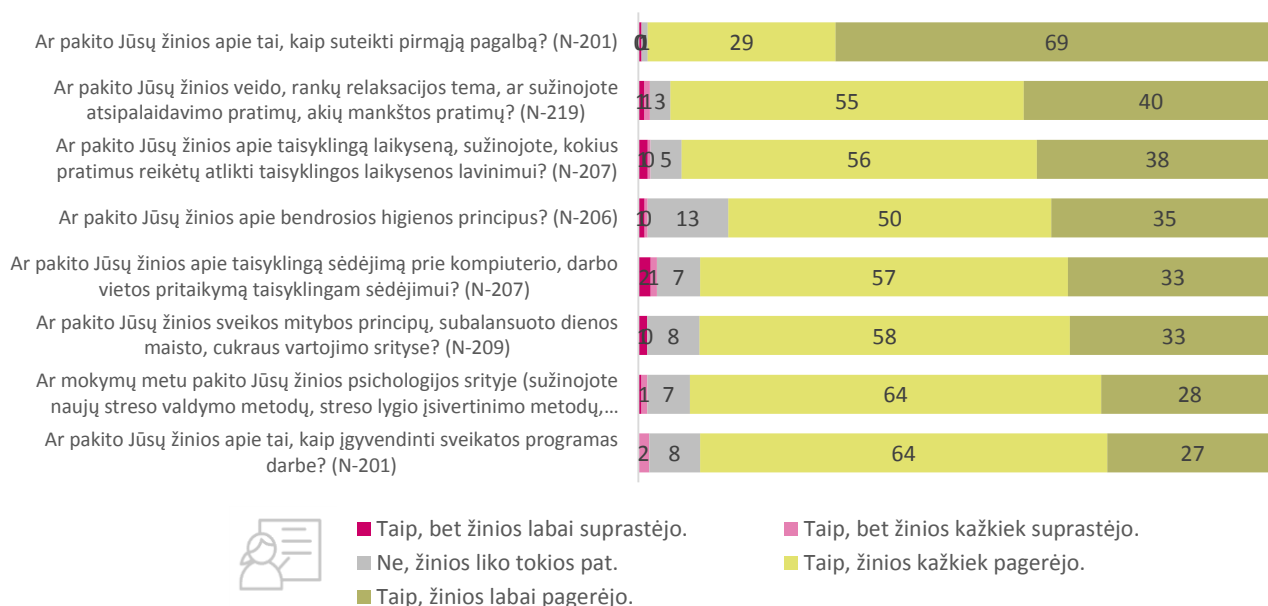
Daugiausiai mokymų dalyvių teigė, kad jų žinios pagerėjo šiose srityse:

- 99 proc. teigė, kad šiek tiek arba labai patobulino savo žinias apie tai kaip suteikti pirmąją pagalbą.
- 95 proc. teigė, kad šiek tiek arba labai pagerino savo žinias veido, rankų relaksacijos tema, sužinojo atsipalaidavimo bei akių mankštos pratimų.
- 94 proc. mokymų dalyvių teigė, kad šiek tiek arba labai pagerino savo žinias apie taisyklingą laikyseną ir taisyklingos laikysenos pratimus.

Detalus pasiskirstymas pateiktas pav.2 ir lentelėje Nr.2.



Pav.2 Subjektyvus žinių vertinimo pokytis po projekto mokymų, proc.



Lentelė Nr.2 Subjektyvus žinių vertinimo pokytis po mokymų, proc.

Vertinamasis klausimas	Taip, bet žinios labai suprastėjo.	Taip, bet žinios kažkiek suprastėjo.	Ne, žinios liko tokios pat.	Taip, žinios kažkiek pagerėjo.	Taip, žinios labai pagerėjo.
Ar pakito Jūsų žinios apie tai, kaip suteikti pirmąją pagalbą? (N-201)	0	0	1	29	69
Ar pakito Jūsų žinios veido, rankų relaksacijos tema, ar sužinojote atsipalaidavimo pratimų, akių mankštos pratimų? (N-219)	1	1	3	55	40
Ar pakito Jūsų žinios apie taisyklingą laikyseną, sužinojote, kokius pratimus reikėtų atlikti taisyklingos laikysenos lavinimui? (N-207)	1	0	5	56	38
Ar pakito Jūsų žinios apie bendrosios higienos principus? (N-206)	1	0	13	50	35
Ar pakito Jūsų žinios apie taisyklingą sėdėjimą prie kompiuterio, darbo vietos pritaikymą taisyklingam sėdėjimui? (N-207)	2	1	7	57	33
Ar pakito Jūsų žinios sveikos mitybos principų, subalansuoto dienos maisto, cukraus vartojimo srityse? (N-209)	1	0	8	58	33
Ar mokymų metu pakito Jūsų žinios psichologijos srityje (sužinojote naujų streso valdymo metodų, streso lygio įsivertinimo metodų, sužinojote apie emocinių kompetencijų, savigarbos, empatijos ugdymo svarbą ir kt.)? (N-210)	0	1	7	64	28
Ar pakito Jūsų žinios apie tai, kaip įgyvendinti sveikatos programas darbe? (N-201)	0	2	8	64	27
<b>Vidurkis</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>38</b>

Apibendrintai galima teigti, kad net 92 proc. projekto dalyvių mokymų metu šiek tiek arba labai pagerino žinias įvairiose sveikatinimo srityse, vidutiniškai 6 proc. dalyvių teigė, kad jų žinios nepakito ir tik 2 proc. teigė, kad jos šiek tiek arba labai pablogėjo.

Apklausoje metu respondentų buvo klausama apie įgytų žinių pritaikomumą. Didžioji dalis mokymų dalyvių teigė, kad žinias, įgytas mokymų metu stengiasi taikyti šiek tiek dažniau arba daug dažniau nei prieš mokymus. Daugiausiai mokymų dalyvių teigė, kad šias žinias stengiasi taikyti praktikoje:

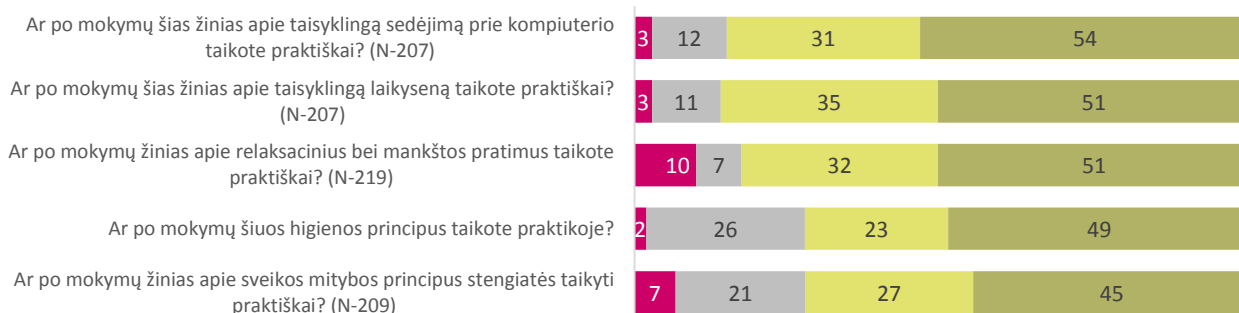
- 85 proc. šiek tiek arba daug dažniau praktikoje taiko žinias apie taisyklingą sėdėjimą prie kompiuterio.
- 86 proc. šiek tiek arba daug dažniau taiko praktikoje žinias apie taisyklingą laikyseną.



- 83 proc. mankštos ir relaksacinius pratimus šiek tiek arba daug dažniau taiko praktiškai nei tai darė prieš mokymus.

Detalus pasiskirstymas pateiktas pav. 3 ir lentelėje Nr. 3.

Pav. 3 Projekto metu įgytų žinių pritaikomumo vertinimas, proc.



- Ne, šių žinių praktikoje visai netaikote.
- Taip, tačiau šias žinias taikėte ir prieš mokymus ir po jų.
- Taip, šias žinias praktikoje taikote šiek tiek dažniau nei prieš mokymus.
- Taip, šias žinias praktikoje taikote/stengiatės taikyti daug dažniau nei prieš mokymus.

Lentelė Nr. 3 Žinių pritaikomumo vertinimas po mokymų, proc.

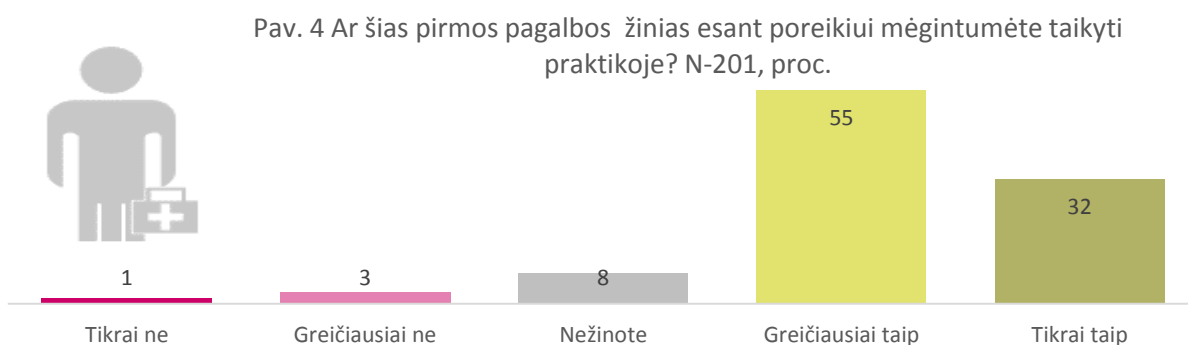
Žinių pritaikomumas	Ne, šių žinių praktikoje visai netaikote	Taip, tačiau šias žinias taikėte ir prieš mokymus ir po jų	Taip, šias žinias praktikoje taikote šiek tiek dažniau nei prieš mokymus	Taip, šias žinias praktikoje taikote/stengiatės taikyti daug dažniau nei prieš mokymus
Ar po mokymų šias žinias apie taisyklingą sedėjimą prie kompiuterio taikote praktiškai? (N-207)	3	12	31	54
Ar po mokymų šias žinias apie taisyklingą laikyseną taikote praktiškai? (N-207)	3	11	35	51
Ar po mokymų žinias apie relaksacinius bei mankštos pratimus taikote praktiškai? (N-219)	10	7	32	51
Ar po mokymų šiuos higienos principus taikote praktikoje? (N-206)	2	26	23	49
Ar po mokymų žinias apie sveikos mitybos principus stengiatės taikyti praktiškai? (N-209)	7	21	27	45
<b>Vidurkis</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Apibendrintai galima teigti, kad 80 proc. projekto dalyvių šiek tiek arba daug dažniau stengiasi praktikoje taikyti įvairias mokymų metu įgytas žinias. Vidutiniškai 15 proc. dalyvių teigė, kad jų žinių pritaikomumas nepakito, nes jas taikė ir prieš mokymus, 5 proc. teigė, kad įgytų žinių praktikoje netaiko.



## Pirmoji pagalba

Klausimas apie **pirmosios pagalbos** mokymų metu įgytų žinių pritaikomumą klausimyne skambėjo kiek kitaip nei apie kitų sričių žinių pritaikomumą, dėl to jo rezultatai pateikiami atskirtai. Formuojant klausimyną buvo vadovaujama logika, kad tikėtina jog dauguma mokymų dalyvių neturėjo galimybės pritaikyti žinių apie pirmąją pagalbą praktikoje, kadangi šios žinios įprastai yra reikalingos ne kasdieninėse/rutininėse, o netikėtose ir nenumatytose situacijose. Taigi klausima buvo apie tai **kiek tikėtina**, jog mokymų dalyviai pritaikytų šias žinias praktikoje esant poreikiui. 87 proc. mokymų dalyvių teigė, kad greičiausiai arba tikrai mėgintų pirmosios pagalbos žinias taikyti praktikoje (pav.4).



Respondentų komentarai apie pirmosios pagalbos žinių pritaikomumą pateikiami priede Nr. 1. Į šiuos komentarus patartina atsižvelgti organizuojant pakartotinus mokymus šia tema.

## Sveikatos programos

Respondentų, kurie dalyvavo mokymuose apie **sveikatos programų įgyvendinimą** buvo teiraujama ar jie pageidautų, kad tokios programos būtų sistemingai ir koordinuotai įgyvendinamos jų darbovietėse. 75 proc. respondentų teigė, kad pageidautų, 23 proc. nežinojo, 2 proc. teigė, kad tokių programų nepageidautų (pav. 5).

\*\*\*

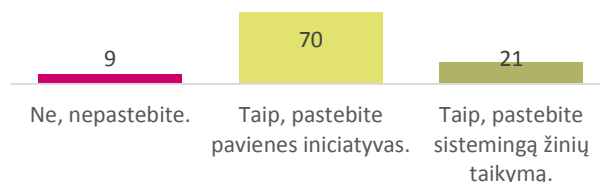
Didžioji dalis respondentų - 70 proc. - teigė, kad pastebi **pavienės sveikatinimo programų** iniciatyvas savo bibliotekose. Sistemingą sveikatinimo žinių taikymą savo darbovietėse pastebi tik 21 proc. respondentų, o 9 proc. to visai nepastebi (pav.6).



Pav. 5 Ar norėtumėte, kad jūsų darbovietėje koordinuotai ir sistemingai būtų įgyvendinamos sveikatingumo programos? N-175, proc.



Pav. 6 Ar po mokymų pastebite, kad žinios apie sveikatos programų įgyvendinimą yra taikomos praktikoje jūsų darbovietėje? N-175, proc.





## Po projekto

### Judėjimas

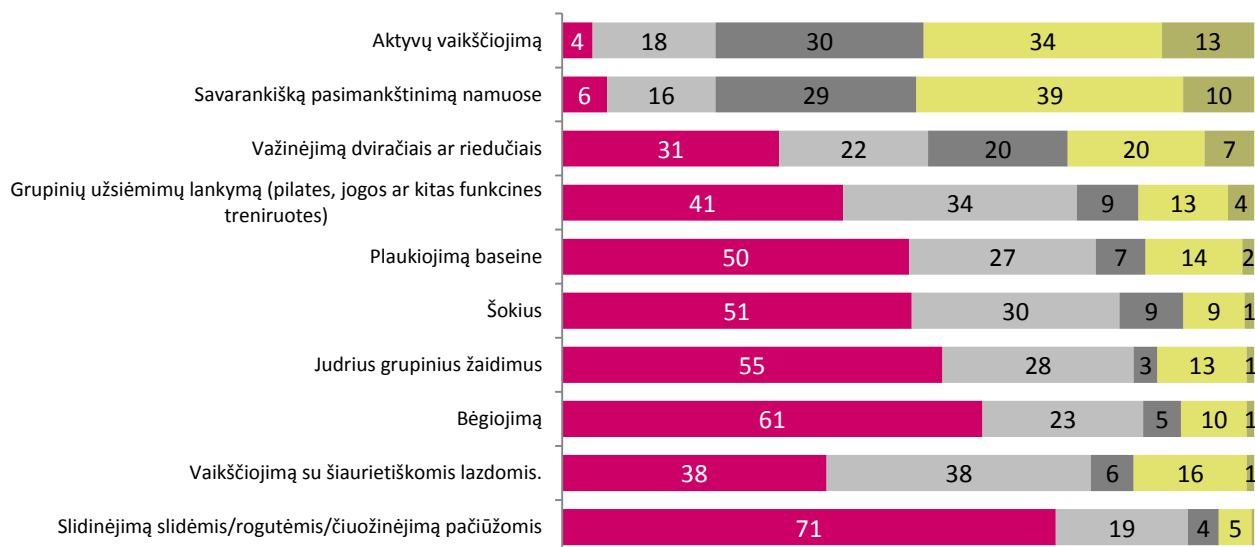
Respondentų buvo teirujamasi ar jie po projekto pradėjo praktikuoti kokias nors aktyvaus judėjimo veiklas. Paaiškėjo, kad net 49 proc. respondentų kartais arba nuolat pradėjo mankštintis namuose, 47 proc. respondentų pradėjo aktyviai vaikščioti, 27 proc. pradėjo važinėti dviračiais, po 17 proc. pradėjo vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis ir lankyti grupinius užsiėmimus.

Vidutiniškai 56 proc. respondentų teigė, kad praktikuoja *vaikščiojimą lazdomis, savarankišką pasimankštinimą, važinėjimą dviračiais/riedučiais* ar *aktyvių vaikščiojimą*. 35 proc. šiomis veiklomis pradėjo užsiimti po projekto, 21 proc. ir prieš projektą užsiėmė šiomis veiklomis.

Kitos aktyvaus užimtumo veiklos yra praktikuojamos kiek rečiau, tačiau nemaža projekto dalyvių dalis ketina ateityje pradėti tam tikras aktyvias veiklas - pvz. 38 proc. respondentų teigia, kad esant progai ketina pradėti vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis, 34 proc. ketina lankyti grupinius užsiėmimus (jogą, pilatesą), 30 proc. ketina pradėti šokti. Vidutiniškai ketinančių pradėti kokią nors aktyvią veiklą yra 25 proc., tai potenciali darbuotojų grupė kuriai galima būtų organizuoti tikslingas aktyvumą ir judėjimą skatinančias veiklas.

Detalus aktyvių veiklų vertinimas pateikiamas pav. 7.

Pav. 7 Ar po projekto veiklų pradėjote praktikuoti šias aktyvias veiklas? N-293, proc.



- Ne, šios veiklos nepradėjote praktikuoti ir greičiausiai nepradėsite
- Ne, po kol kas šios veiklos dar nepradėjote praktikuoti, bet ketinate, kai bus proga
- Ir seniau užsiėmėte šia veikla, tad niekas nepakito
- Taip, šią veiklą pradėjote praktikuoti kartas nuo karto
- Taip, šią veiklą pradėjote praktikuoti nuolat





## Sveikatos nusiskundimai PRIEŠ ir PO

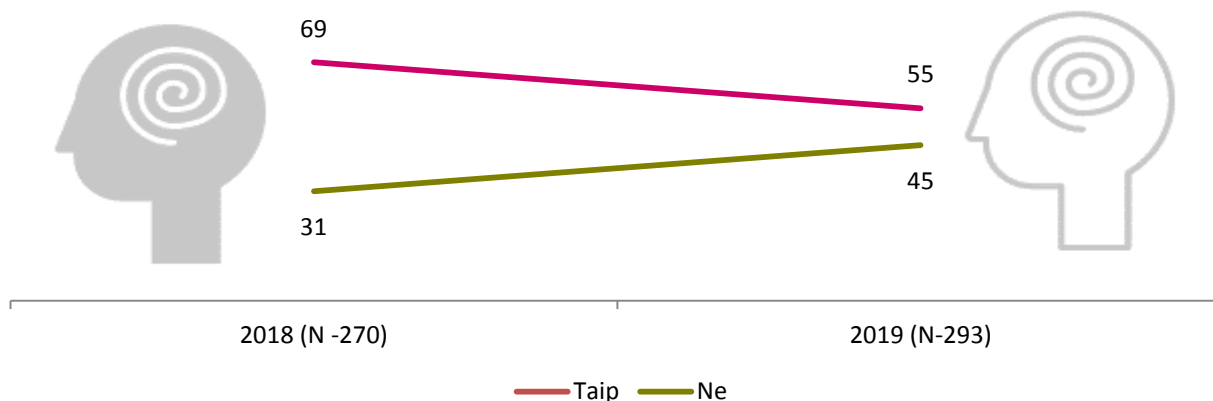
Šiame ir sekančiame skyriuje yra pateikiamas rezultatų palyginimas tarp 2018 ir 2019 metų apklausų rezultatų. Lyginant duomenis būdu siekta išsiaiškinti ar po projekto galime apčiuopti kokias nors gyvenimo būdo ar sveikatos, mitybos, judėjimo įpročių pokyčių tendencijas tarp KRSVB darbuotojų. Vis tik reiktų pabrėžti, kad rezultatų pagerėjimo ar pablogėjimo nereikėtų besąlygiškai sieti tik su projekto veiklomis, dėl kelių priežasčių:

- Tikėtina, kad dalis respondentų 2018 ir 2019 metų apklausose skiriasi/yra ne tie patys žmonės.
- Tyrimai buvo atliekami ne laboratorijose, o socialinio gyvenimo sąlygomis, kuriomis rezultatus gali labai stipriai paveikti įvairūs išorės ir vidiniai veiksniai - žiniasklaida, asmeninės sveikatos trajektorijos pokyčiai, artimieji ir draugai, naujos patirtys, savitai susiklosčiusios aplinkybės ar kiti gyvenimo pokyčiai. Šie veiksniai taip pat gali sąlygoti gyvenimo būdo bei sveikatos pasikeitimus.

Taigi 2018-2019 metų laikotarpiu apčiuoptus pokyčius reiktų vertinti su tam tikromis išlygomis ir interpretuoti prielaidų, o ne išvadų lygmenyje. Taip pat svarbu akcentuoti, kad tiriamasis laikotarpis yra ganėtinai trumpas - tikėtina, kad žmonės, kurie dalyvavo projekte antros apklausos metu buvo stipriai motyvuoti ir pasiryžę keisti gyvenimo būdą ir įpročius šiuo trumpuoju periodu. Vis tik realų pokytį greičiausiai reiktų tirti po ilgesnio periodo, nes tada būtų galima pamatuoti ar sveikesnio gyvenimo paieškos tapo projekto dalyvių gyvenimo rutinos dalis ar vis tik pastangos ką nors keisti gyvenime taip ir neprigijo.

Tiek 2018, tiek 2019 metais respondentų buvo teiraujamasi ar jie pastaruoju metu jaučia kokius nors **sveikatos sutrikimus, kurie būtų susiję su darbo specifika**. 2018 metais įvairius sutrikimus jaučiančių respondentų buvo 69 proc., 2019 metais 55 proc. - 14 proc. mažiau. Šiuos rezultatus galima interpretuoti dvejopai - viena vertus tikėtina, kad projekto metu parodytas dėmesys darbuotojų sveikatai galėjo pastimuliuoti geresnį savo sveikatos vertinimą dėl padidėjusio bendro pasitenkinimo darbu ar atmosfera. Kita vertus tikėtina, kad aktyviai vykdomos projekto veiklos motyvavo darbuotojus atidžiau pagalvoti apie savo sveikatą, atkreipti dėmesį į įvairius simptomus ir mėginti juos mažinti ieškant kasdienių sprendimų (pav. 8).

Pav. 8 Ar pastaruoju metu jaučiate kokius nors sutrikimus, kurie Jūsų manymu yra susiję su jūsų darbo specifika (pvz. ilgu sėdėjimu, darbu prie kompiuterio, knygų/dokumentų skaitymu, bendravimu su žmonėmis, fiziniu darbu)?, proc.





Detalizuojant konkrečius sveikatos nusiskundimus, matyti, kad **sumažėjo darbuotojų, kurie įvairius sveikatos nusiskundimus jaučia nuolat/dažnai**. Didžiausias pokytis stebimas kalbant apie nugaros skausmą - nuolat/dažnai jį jaučiančių sumažėjo 10 proc., kojų tinimą, sunkumą ar skausmą 2019 metais juto 5 proc. mažiau respondentų nei 2018 metais. Abu šie nusiskundimai yra labai susiję su sėdimu darbu, taigi šį pagerėjimą su tam tikromis išlygomis galima paaiškinti gausiomis projekto veiklomis, kuriose ypatingai didelis dėmesys buvo skiriamas taisyklingos laikysenos ir sėdėjimo prie kompiuterio mokymams.

Respondentų, kurie teigė, kad nusiskundimų nejaučia visai (*niekada*) taip pat nežymiai išaugo (žr. lentelę Nr. 4).

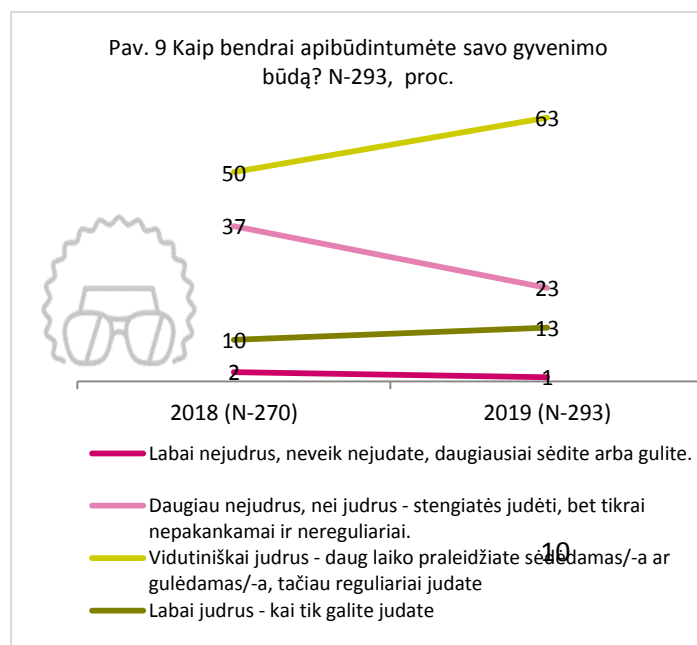
Taigi galima daryti prielaidą, kad projektas galėjo šiek tiek prisidėti prie sveikatos nusiskundimų, susijusių su darbo specifiška, intensyvumo ir paplitimo sumažėjimo. Žinoma teigti, kad būtent dėl sveikatos projekto įvyko teigiami pokyčiai negalima dėl tyrimo instrumentų ribotumo, tačiau šis projektas gali būti vertinamas, kaip vienas iš svarbių veiksnių paskatiniusių didesnę KRSVB darbuotojų dėmesį sveikatai ir aktyvesnį siekį mažinti nemalonius sveikatos nusiskundimus.

**Lentelė Nr. 4** Jaučiamų nusiskundimų dažnumas 2018 ir 2019 metais, proc.

Kaip dažnai jaučiate šiuos nusiskundimus?	2018	2019	Skirtumas	2018	2019	Skirtumas	2018	2019	Skirtumas
	Nuolat/dažnai			Retai			Niekada		
Skauda nugarą	59	49	-10	35	44	9	6	7	1
Skauda kaklą, sprandą	57	59	2	36	33	-3	8	8	0
Skauda galvą	34	33	-1	58	54	-5	8	14	5
Kankina sąnarių skausmai	28	34	6	50	37	-13	22	29	7
Kankina virškinimo problemos	32	28	-4	49	52	3	19	20	1
Padidėjęs kraujospūdis	25	28	4	35	36	2	41	35	-5
Suprastėjęs regėjimas	73	71	-2	18	17	-1	9	12	3
Akių skausmą ir nuovargį	65	67	2	32	26	-6	3	7	4
Sutrikusį miegą	38	36	-3	51	48	-3	11	17	6
Lėtinį nuovargį	55	54	-1	39	34	-5	6	12	6
Hemorojų	12	12	0	26	25	-1	62	63	1
Kraujagyslių problemos (pvz. venų varikozė).	29	26	-3	26	34	7	44	40	-4
Vargina kojų tinimas, sunkumas, skausmas.	39	35	-5	39	42	3	21	23	2
Kvėpavimo sutrikimus	17	14	-3	32	30	-2	51	56	5

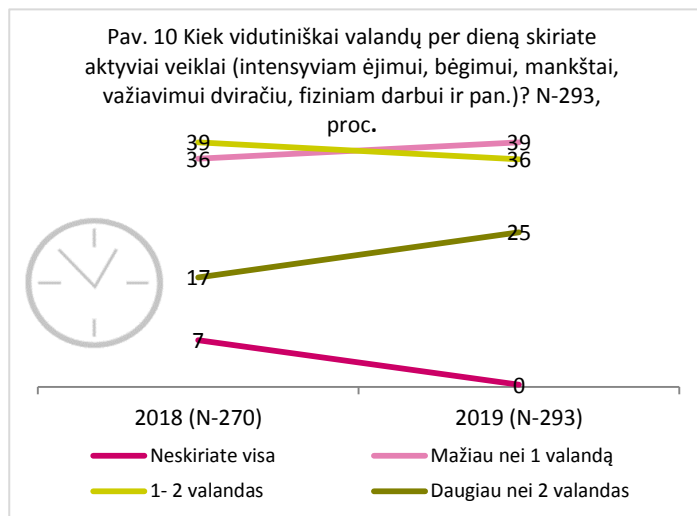
## Gyvenimo būdas ir jpročiai PRIEŠ ir PO

Lyginant 2018 ir 2019 metų duomenis matyti, kad 2019 metais 13 proc. daugiau KRSVB darbuotojų teigė, jog **jų gyvenimo būdas** yra vidutiniškai judrus - jie daug laiko praleidžia sėdėdami/gulėdami, tačiau reguliariai juda, 3 proc. daugiau respondentų teigė, kad jų gyvenimo būdas yra itin judrus. Atitinkamai teigiančių, kad jų gyvenimo būdas yra labai nejudrus ar daugiau nejudrus nei judrus sumažėjo 15 proc. (pav.9).

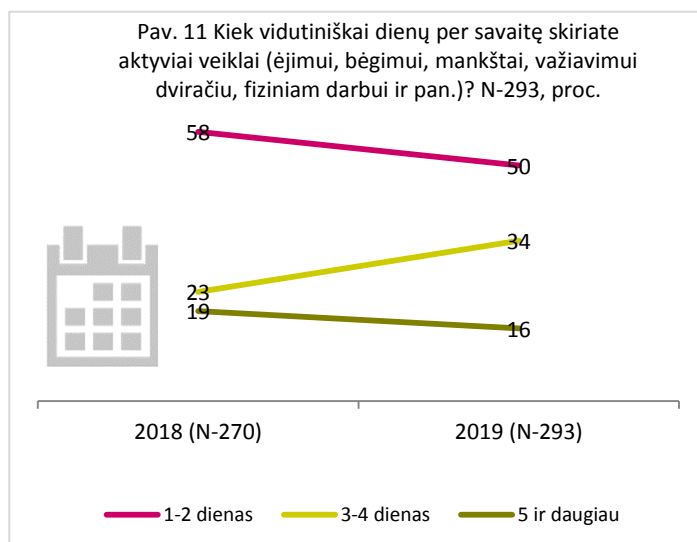




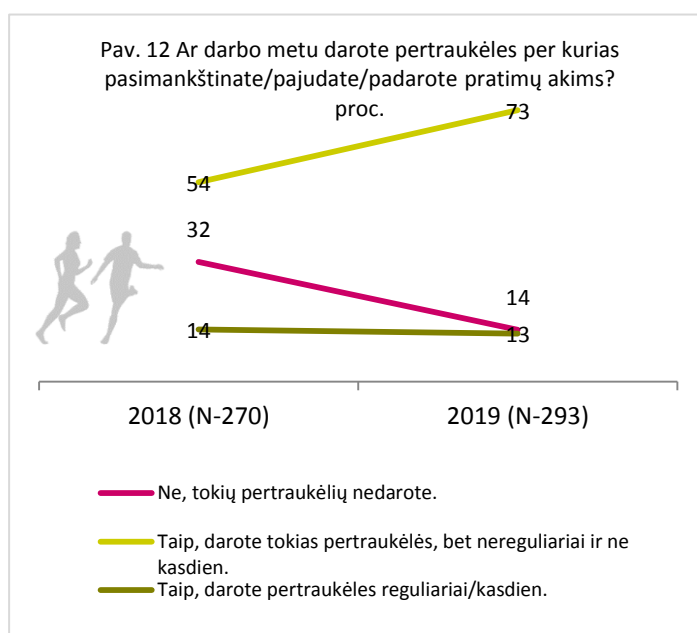
Kalbant apie vidutiniškai **per dieną skiriamų valandų skaičių aktyviai veiklai** tai pat stebima gerėjanti tendencija - 8 proc. daugiau bibliotekų darbuotojų nurodė, kad tokie veiklai skiria daugiau nei 2 val., 7 proc. mažiau darbuotojų nurodė, kad aktyviai veiklai visai neskiria laiko per dieną. Šiek tiek sumažėjo (3 proc.) bibliotekininkų dalis, kuri nurodė, kad aktyviai veiklai skiria 1-2 valandas per dieną, atitinkamai 3 proc. daugiau 2019 metų tyrimo dalyvių teigė, kad aktyviai veiklai skiria mažiau nei 1 val. per dieną (pav.10).



Tiek 2018, tiek 2019 metais bibliotekų darbuotojų buvo teiraujama **kiek dienų per savaitę jie skiria aktyviai veiklai**. Lyginant 2019 metų rezultatus su 2018 metų rezultatais matyti šie skirtumai: 8 proc. mažiau darbuotojų teigė, kad per savaitę aktyviai veiklai skiria tik 1-2 dienas. 2019 metais 11 proc. daugiau darbuotojų teigė, kad aktyviai veiklai skiria 3-4 dienas per savaitę. 3 proc. mažiau darbuotojų teigė, kad aktyviai veiklai per savaitę skiria 5 ir daugiau dienų. (pav.11)

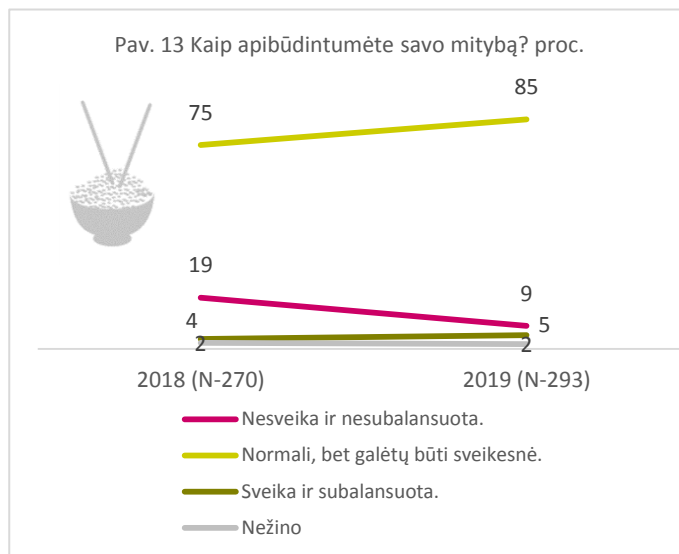


Bene didžiausias pokytis tarp 2018 ir 2019 metų apklausų rezultatų fiksuojamas, kai respondentų buvo klausama apie tai **ar jie darbo metu daro pertraukėles per kurias pasimankština, pajuda ar padaro akių pratimų**. Nereguliariai tokias pertraukėles darančių bibliotekų darbuotojų dalis padidėjo 19 proc., o tokių pertraukėlių nedarančių dalis atitinkamai sumažėjo 18 proc. Reguliariai tokias pertraukėles darančių dalis praktiškai nepakito (fiksuojamas tik 1 proc. sumažėjimas) (pav.12). Šie rezultatai greičiausiai gali būti labiausiai sietini su projekto poveikiu darbuotojų elgsenai, kadangi projekto metu buvo smarkiai akcentuojama tokių pertraukėlių būtinybė, darbuotojai gavo praktinių patarimų kokius pratimus reiktų atlikti, jiems buvo išdalinta metodinė akių, kaklo, bei nugaros mankštų medžiaga.





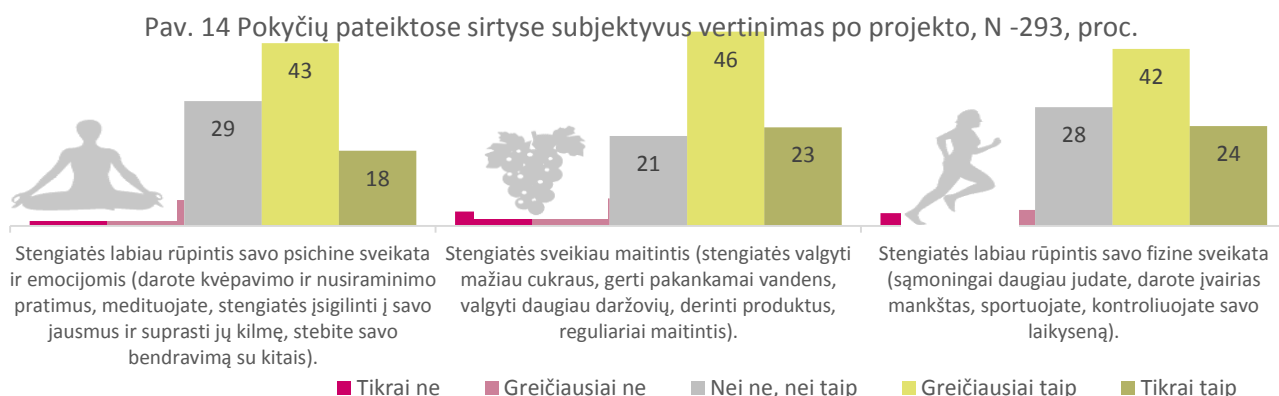
2019 metais bibliotekų darbuotojų, kurie teigė, kad jų **mityba** yra normali, bet galėtų būti ir sveikesnė padaugėjo 10 proc., o tokių, kurie teigė, kad jų mityba yra nesveika ir nesubalansuota sumažėjo 10 proc. Taigi galima daryti prielaidą, kad iš nesveikos mitybos šalininkų dalis darbuotojų perėjo į normalios mitybos praktikas ir eksperimentus. Vis tik sveika ir subalansuota mityba galėjo pasidžiaugti tik labai nedidelė dalis respondentų - 5 proc. 2019 metais ir 4 proc. 2018 metais. Taigi patartina ir toliau vykdyti veiklas susijusias su sveikos mitybos skatinimu ir praktikomis ir jų įtvirtinimu kasdienio gyvenimo rutinoje (pav.13).



## Fizinė, psichinė sveikata, mityba

2019 metų apklausoje respondentų buvo prašoma subjektyviai įvertinti asmeninius pokyčius fizinės, psichinės sveikatos ir mitybos srityse. Kaip matyti ir pav. 14 didžioji dalis respondentų teigė, kad stengiasi labiau rūpintis šiomis sritimis – 61 proc. respondentų teigė, kad po projekto stengiasi labiau rūpintis savo psichine sveikata ir emocijomis (padaryti kvėpavimo pratimų, medituoti, įsigilinti į savo jausmus ir jų kilmę, stebėti savo bendravimą su kitais), 69 proc. respondentų nurodė, kad stengiasi sveikiau maitintis (valgyti mažiau cukraus, gerti pakankamai vandens, valgyti daugiau daržovių, derinti produktus, reguliariai maitintis), 66 proc. respondentų teigė, kad stengiasi labiau rūpintis savo fizine sveikata (sąmoningai daugiau juda, daro įvairias mankštas, sportuoja, kontroliuoja savo laikyseną). Pastaruosius dvejus teiginius pastiprina bei papildo ir kiti, ankstesniuose skyriuose pristatyti tyrimo duomenys apie aktyvias veiklas, pertraukėles darbo metu ir pan. Respondentų, kurie subjektyviu vertinimu nesutiko, kad pradėjo labiau stengtis pagerinti savo fizinę, psichinę sveikatą ar mitybą buvo tik 4 proc. (visai nepritariančių ar greičiau nepritariančių nei pritariančių pateiktiems teiginiams).

Apibendrinant šiuos rezultatus matyti pozityvios bibliotekų darbuotojų nuostatos ir pastangos labiau stengtis dėl savo fizinės, psichinės sveikatos ir mitybos. Šiame kontekste išlieka svarbus tokių pastangų tvarumo ir palaikymo aspektas, taigi patartina ir toliau darbe organizuoti veiklas, kurios pagalbėtų darbuotojams laikytis sveikos gyvensenos principų ir juos įtraukti į kasdienę savo rutiną.



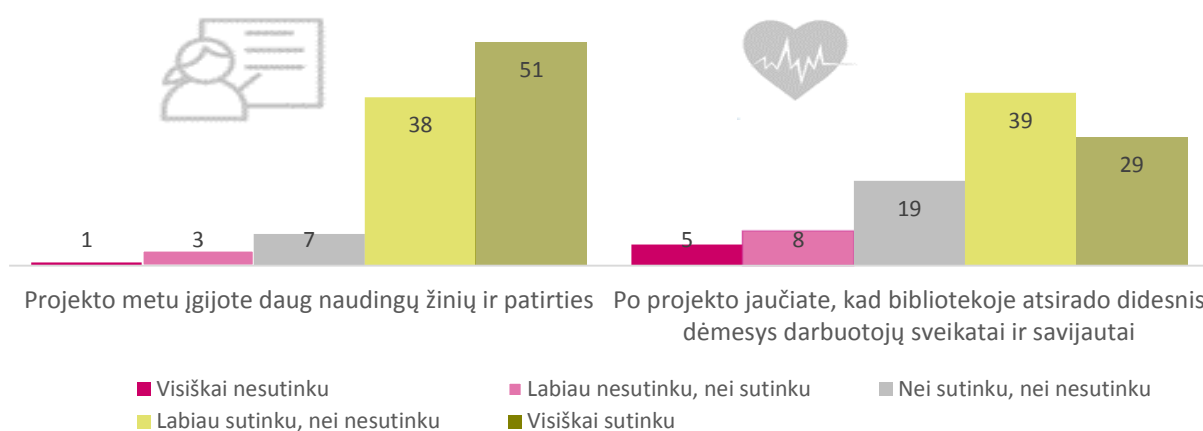


## Žinios ir patirtis, dėmesys darbuotojų sveikatai ir savijautai

Apibendrinant subjektyvų KRSVB darbuotojų vertinimą apie projekto metu įgytas žinias, jų praktinį pritaikomumą bei darbuotojų pastangas skirti dėmesio darbuotojų sveikatai matyti teigiamos tendencijos (pav.15) :

- 89 proc. projekto dalyvių pritarė/ labiau pritarė nei nepritarė teiginiui, kad projekto metu įgijo daug naudingų žinių ir patirties.
- 68 proc. respondentų pritarė/labiau pritarė nei nepritarė teiginiui, jog jaučia, kad jų bibliotekoje atsirado didesnis dėmesys darbuotojų sveikatai ir savijautai.

Pav. 15 Žinios/patirtis/dėmesys darbuotojų sveikatai ir savijautai po projekto, N-293, proc.

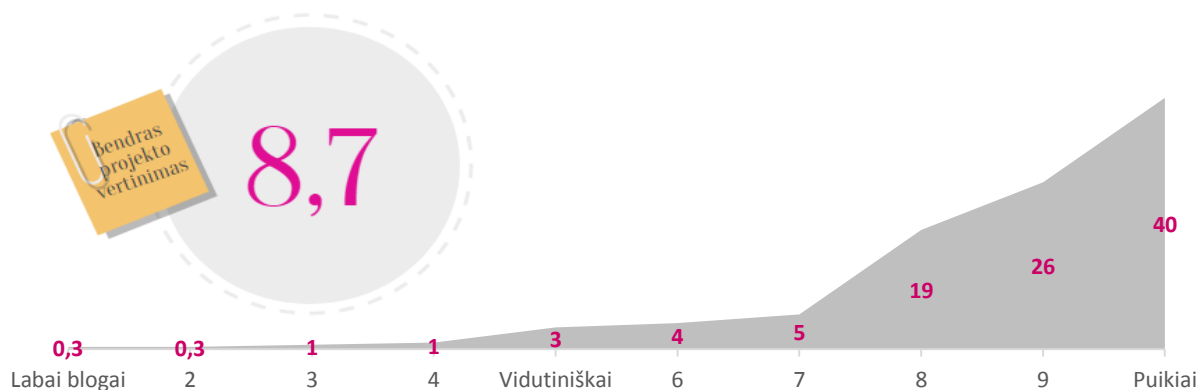


## Bendras projekto vertinimas ir rekomendavimas

### Bendras vertinimas

Didžioji dalis projektų dalyvių projektą vertina labai gerai ir puikiai 66 proc. respondentų projektą įvertino 9 ir 10 balo, 24 proc. - 7 ir 8 balo. Projekto vertinimo vidurkis 10-balėje sistemoje yra **8,7** – tai labai aukštas rodiklis, rodantis, kad iš esmės didžioji dalis projekto dalyvių jį vertino labai gerai (pav.16).

Pav. 16 Kaip bendrai vertinate projektą „Kauno regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų sveikatos stiprinimas“, N -293, proc.





## Projekto rekomendavimo indeksas

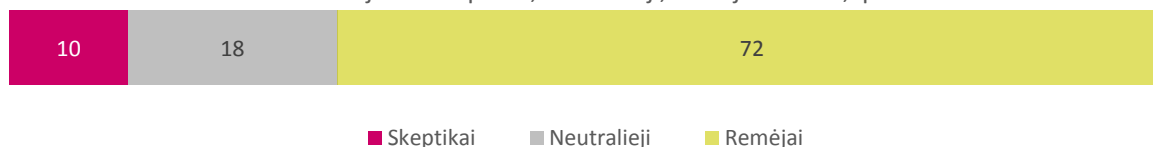
Tyrimo metu buvo skaičiuojamas bibliotekos rekomendavimo indeksas remiantis *Net Promoter Score (arba NPS®)*<sup>1</sup> indekso skaičiavimo metodologija, kuri paremta prielaida, kad projekto dalyvius galima skirstyti į tris pagrindines kategorijas: (1) *rėmėjus*, (2) *neutraliuosius* bei (3) *skeptikus*:

- ✓ **rėmėjai** (angl. *promoters*) (9-10 balų) yra lojalūs vartotojai, kurie yra ne tik labai patenkinti suteiktomis paslaugomis ir gautomis veiklomis projekte, bet ir linkę rekomenduoti projektą kitiems;
- ✓ **neutralieji** (angl. *passives*) (7-8 balų) yra iš esmės patenkinti suteiktomis paslaugomis, tačiau turi pagrindo abejoti kai kurių veiklų ar paslaugų kokybe;
- ✓ **skeptikai** (angl. *detractors*) (0-6 balų) yra nepatenkinti projekto metu gautomis paslaugomis ar vykdytomis veiklomis ir linkę skleisti neigiamus atsiliepimus.



Rekomendavimo klausimas parodė, kad sveikatos projektas „turi“ **72 proc. rėmėjų**, kurie yra patenkinti projekto veiklomis ir linkę jas rekomenduoti kitiems, **18 proc. neutraliųjų**, kurie iš esmės yra patenkinti projekto veiklomis, bet turi motyvų abejoti kai kurių veiklų kokybe ir **10 proc. skeptikų**, kurie yra nepatenkinti projekto veiklomis ir yra linkę skleisti neigiamą informaciją apie projektą (pav. 17).

Pav. 17 Projekto skeptikai, neutralieji, rėmėjai. N-293, proc.



Sveikatos projekto rekomendavimo (NPS) indeksas<sup>2</sup> yra **62 proc.** Tai labai geras rezultatas, rodantis, kad projektas yra vertinamas labai gerai.



<sup>1</sup> Net promoters skaičiavimo metodika pateikiama priede nr.

<sup>2</sup> Jis skaičiuojamas iš rėmėjų dalies atimant skeptikų dalį (proc.). Rekomendavimo indeksas gali svyruoti nuo -100 proc. iki +100 proc., kur -100 proc. reiškia labai neigiamą požiūrį į vertinamą instituciją ar teikiamą paslaugą bei menką rekomendavimo lygį, +100 proc. reiškia labai teigiamą požiūrį į instituciją ar teikiamą paslaugą ir aukštą rekomendavimo lygį.



## Rezultatų santrauka

- **Sporto užsiėmimai KAVB.** 71 proc. KAVB projekto dalyvių teigė, kad sudalyvavo sporto užsiėmimuose, iš jų 78 proc. teigė, kad jų sportinis aktyvumas šiek tiek arba labai padidėjo dėka šių užsiėmimų. Ateityje 95 proc. projekto dalyvių iš KAVB pageidautų tokių sporto užsiėmimų.
- **Žinių pokytis.** Net 92 proc. projekto dalyvių mokymų metu šiek tiek arba labai pagerino žinias įvairiose srityse, vidutiniškai 6 proc. dalyvių teigė, kad jų žinios nepakito ir tik 2 proc. teigė, kad jos šiek tiek arba labai pablogėjo.
- **Žinių pritaikomumas.** Apibendrintai galima teigti, kad 80 proc. projekto dalyvių šiek tiek arba daug dažniau stengiasi praktikoje taikyti įvairias projekto mokymų metu įgyta žinias. Vidutiniškai 15 proc. dalyvių teigė, kad jų žinių pritaikomumas nepakito, nes jas taikė ir prieš mokymus, 5 proc. teigė, kad įgytų žinių praktikoje netaiko.
- **Pirmoji pagalba.** 87 proc. mokymų dalyvių teigė, kad greičiausiai arba tikrai mėgintų pirmosios pagalbos žinias taikyti praktikoje. Vis tik iš pateiktų komentarų matyti, kad nemaža dalis projekto dalyvių nėra tikri ar nepasimestų ir gebėtų suvaldyti stresą situacijoje, kurioje žmogui reikėtų suteikti pirmąją pagalbą.
- **Sveikatos programos.** Didžioji dalis respondentų - 70 proc. - teigė, kad pastebi pavienes sveikatinimo programų/veiklų iniciatyvas savo bibliotekose. Sistemingą sveikatinimo žinių taikymą savo darbovietėse pastebi tik 21 proc. respondentų, o 9 proc. to visai nepastebi. 75 proc. respondentų teigė, kad pageidautų jog sveikatinimo programos būtų sistemingai ir koordinuotai įgyvendinamos jų darbovietėse.
- **Judėjimas.** Tyrimo metu paaiškėjo, kad po projekto net 49 proc. respondentų kartais arba nuolat pradėjo mankštintis namuose, 47 proc. respondentų pradėjo aktyviai vaikščioti, 27 proc. pradėjo važinėti dviračiais, po 17 proc. pradėjo vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis ir lankyti grupinius užsiėmimus. Vidutiniškai 56 proc. respondentų teigė, kad praktikuoja vaikščiojimą lazdomis, savarankišką pasimankstinimą, važinėjimą dviračiais/riedučiais bei aktyvių vaikščiojimą. 35 proc. šiomis veiklomis pradėjo užsiimti po projekto, 21 proc. ir prieš projektą užsiėmė šiomis veiklomis. Kitos aktyvaus užimtumo veiklos yra praktikuojamos kiek rečiau, tačiau nemaža projekto dalyvių dalis ketina ateityje pradėti tam tikras aktyvias veiklas – pvz. 38 proc. respondentų teigia, kad esant progai ketina pradėti vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis, 34 proc. ketina lankyti grupinius užsiėmimus (jogą, pilates), 30 proc. ketina pradėti šokti.
- **Nusiskundimai.** 2018 metais jaučiančių sutrikimus respondentų buvo 69 proc., 2019 metais 55 proc. - 14 proc. mažiau. Šiuos rezultatus galima interpretuoti dvejopai – viena vertus tikėtina, kad projekto metu parodytas dėmesys darbuotojų sveikatai galėjo pastimuliuoti geresnį savo sveikatos vertinimą dėl padidėjusio bendro pasitenkinimo darbu ar atmosfera, kita vertus tikėtina, kad aktyviai vykdomos projekto veiklos motyvavo darbuotojus atidžiau pagalvoti apie savo sveikatą, atkreipti dėmesį į įvairius simptomus ir mėginti juos mažinti ieškant kasdienių sprendimų. Detalizuojant konkrečius sveikatos sutrikimus, matyti, kad sumažėjo darbuotojų, kurie įvairius sveikatos nusiskundimus jaučia nuolat/dažnai. Didžiausias pokytis stebimas kalbant apie nugaros skausmą – nuolat/dažnai jį jaučiančių sumažėjo 10 proc., kojų tinimą, sunkumą ar skausmą 2019 metais juto 5 proc. mažiau respondentų. Abu šie nusiskundimai yra labai susiję su sėdimu darbu, taigi šį pagerėjimą su tam tikromis išlygomis galima paaiškinti gausiomis projekto veiklomis, kuriose ypatingai didelis dėmesys buvo skiriamas taisyklingos laikysenos ir sėdėjimo prie kompiuterio mokymams. Taigi galima daryti prielaidą, kad projektas galėjo šiek tiek prisidėti prie sveikatos nusiskundimų, susijusių su darbo specifiška, intensyvumo ir paplitimo sumažėjimo.
- **Gyvenimo būdas ir įpročiai.** Lyginant 2018 ir 2019 metų duomenis matyti, kad 2019 metais:



- ✓ 13 proc. daugiau KRSVB darbuotojų teigė, jog jų gyvenimo būdas yra vidutiniškai judrus - jie daug laiko praleidžia sėdėdami/gulėdami, tačiau reguliariai juda.
- ✓ 8 proc. daugiau bibliotekų darbuotojų nurodė, kad aktyviai veiklai/judėjimui skiria daugiau nei 2 val., 7 proc. mažiau darbuotojų nurodė, kad aktyviai veiklai visai neskiria laiko per dieną.
- ✓ 11 proc. daugiau darbuotojų teigė, kad aktyviai veiklai skiria 3-4 dienas per savaitę.
- ✓ 19 proc. daugiau darbuotojų nereguliariai daro pertraukėles, per kurias pasimankština, pajuda ar padaro akių pratimų, o tokių pertraukėlių nedaranti dalis atitinkamai sumažėjo 18 proc.
- ✓ 10 proc. padaugėjo darbuotojų, kurie teigė, kad jų mityba yra normali, bet galėtų būti ir sveikesnė, o tokių kurie teigė, kad jų mityba yra nesveika ir nesubalansuota sumažėjo 10 proc. Taigi galima daryti prielaidą, kad iš nesveikos mitybos šalininkų dalis darbuotojų perėjo į normalios mitybos praktikas ir eksperimentus.
- **Fizinė, psichinė sveikata, mityba.** 61 proc. respondentų teigė, kad po projekto stengiasi labiau rūpintis savo psichine sveikata ir emocijomis (padaryti kvėpavimo pratimų, medituoti, įsigilinti į savo jausmus ir jų kilmę, stebėti savo bendravimą su kitais), 69 proc. respondentų nurodė, kad stengiasi sveikiau maitintis (valgyti mažiau cukraus, gerti pakankamai vandens, vargyti daugiau daržovių, derinti produktus, reguliariajai maitintis), 66 proc. respondentų teigė, kad stengiasi labiau rūpintis savo fizine sveikata (sąmoningai daugiau juda, daro įvairias mankštas, sportuoja, kontroliuoja savo laikyseną.). Apibendrinant šiuos rezultatus matyti pozityvios bibliotekų darbuotojų nuostatos ir pastangos labiau stengtis dėl savo fizinės, psichinės sveikatos ir mitybos.
- **Žinios ir patirtis, dėmesys darbuotojų sveikatai ir savijautai.** 89 proc. projekto dalyvių pritarė/ labiau pritarė nei nepritarė teiginiui, kad projekto metu įgijo daug naudingų žinių ir patirties., 68 proc. respondentų pritarė/labiau pritarė nei nepritarė teiginiui, jog jaučia, kad jų bibliotekoje atsirado didesnis dėmesys darbuotojų sveikatai ir savijautai.
- **Bendras projekto vertinimas.** Projekto vertinimo vidurkis 10-balėje sistemoje yra **8,7** – tai labai aukštas rodiklis, rodantis, kad iš esmės didžioji dalis projekto dalyvių projektą įvertino labai gerai.
- **Projekto rekomendavimo indeksas.** Sveikatos projekto rekomendavimo indeksas yra **62** proc. Tai taip pat labai geras rezultatas, rodantis, kad projektas yra ne tik vertinamas labai gerai, bet ir rekomenduotinas. Sveikatos projektas „turi“ 72 proc. *rėmėjų*, kurie yra patenkinti projekto veiklomis ir linkę jas rekomenduoti kitiems, 18 proc. *neutraliųjų*, kurie iš esmės yra patenkinti projekto veiklomis, bet turi motyvą abejoti kai kurių veiklų kokybe ir 10 proc. *skeptikų*, kurie yra nepatenkinti projekto veiklomis ir yra linkę skleisti neigiamą informaciją apie projektą.

## Rekomendacijos

---

- ✿ Kadangi didžioji dalis KAVB darbuotojų teigė, jog jų aktyvumas padidėjo šiek tiek ir jie pradėjo retkarčiais sportuoti mankštintis ar vaikščioti pėsčiomis, patartina tolimesnėmis sveikatinimo veiklomis skatinti darbuotojus aktyvia fizine veikla užsiimti nuolat ir sistemingai t.y. nuosekliai formuoti šiuos įpročius.
- ✿ Vidutiniškai ketinančių pradėti kokią nors aktyvią veiklą yra 25 proc. respondentų. Tai yra potenciali KRSVB darbuotojų grupė, kuriai galima būtų organizuoti itin tikslingas skatinamąsias priemones, kurios padrąsintų juos rinktis vieną ar kitą judėjimą didinančią veiklą ir įtvirtintų ją rutinoje.
- ✿ Kadangi dalis projekto dalyvių komentaruose nebuvo tikri ar nepasimestų ir gebėtų suvaldyti stresą situacijoje, kurioje žmogui reikėtų suteikti pirmąją pagalbą patartina





tokių mokymų metu ne tik mokyti kaip techniškai/instrumentiškai reikia teikti pagalbą, bet ir pamokyti būdų, kurie pagelbėtų mobilizuoti savo dėmesį ir jėgas žmogaus sveikatos/gyvybės gelbėjimui.

- ✿ Sveika ir subalansuota mityba galėjo pasidžiaugti tik labai nedidelė dalis respondentų - 5 proc. 2019 metais ir 4 proc. 2018 metais. Taigi patartina ir toliau vykdyti veiklas susijusias su sveikos mitybos skatinimu ir praktikomis bei jų įtvirtinimu kasdienio gyvenimo rutinoje.
- ✿ Kadangi nemaža dalis darbuotojų (75 proc.) pageidautų sistemingai ir koordinuotai organizuojamų sveikatinimo programų, patartina siekti, kad tokios veiklos būtų organizuojamos ne projektiniu būdu, o programiniu (rutininiu) būdu ir palaipsniui taptų bibliotekų kultūros dalimi.
- ✿ Keletas patarimų iš komentarų:
  - kai kurių projekto veiklų laikas netiko aptarnavime dirbantiems darbuotojams, tokiems darbuotojams, kurie filialuose dirba po vieną ar darbo metu negali sau leisti dalyvauti įvairiose šalutinėse veiklose dėl per didelio užimtumo. Patartina ateityje organizuojant sveikatinimo veiklas atsižvelgti į darbuotojų galimybes jose dalyvauti darbo metu, o jei tokių galimybių nėra, dalį veiklų kelti į savaitgalius ar po darbo valandų.
  - darbuotojams labai patiko teorinės paskaitos, bet jie labai norėtų daugiau praktinių užsiėmimų - ypač sporto, judėjimo ir mankštų.
  - darbuotojai projekto metu išgirdo apie tai kokios turėtų būti darbo sąlygos, apšvietimas, pertraukos, relaksacijos erdvės. Tačiau ši informacija neretu atveju yra tik teorinė siekiamybė, bet ne reali galimybė bibliotekose dėl itin ribotų finansinių galimybių. Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad tam tikrais atvejais tokios informacijos pateikimas gali labai padidinti darbuotojų lūkesčius ir poreikius, tačiau darbovietė ne visada bus pajėgi juos išpildyti. Šis atotrūkis tarp realybės ir siekiamybės gali sukelti ne tik pozityvius pokyčius, bet ir darbuotojų nusivylimą, bejėgystę ir dar didesnę nepasitenkinimą esama situacija. Taigi šalia praktinių patarimų apie darbo vietas ir relaksacinių zonų įrengimą, galima būtų diskutuoti ir apie realias bibliotekų galimybes tą padaryti – pvz. per privačius partnerius, rėmėjus, įvairius sveikatinimo fondus, glaudesnę bendradarbiavimą su sveikatos ir sporto įstaigomis, bibliotekų ar infrastruktūrinius projektus.
  - Darbuotojai labai norėtų, kad sveikatinimo veiklos tęstųsi.



## Priedas Nr. 1 Komentarai apie pirmos pagalbos mokymus ir žinių pritaikomumą esant poreikiui

Komentarai apie pirmos pagalbos mokymus ir žinių pritaikomumą esant poreikiui	
<i>Taip. Gyvybę reikia saugoti</i>	<i>Naudingiausia ir svarbiausia ką sužinojau per šią paskaitą iš visų buvusiųjų</i>
<i>Abejoju ar neišsigsčiau</i>	<i>nė vienas nesame apsaugoti nuo nelaimių, o galimybė pagelbėti nelaimės atveju, suteikia savotišką pasitenkinimą, kad galėjau padėti</i>
<i>baisu pakenkti</i>	<i>Nebijochiau prieiti ir padėti, nes labiau pasitikėčiau savo sugebėjimais</i>
<i>Baisu, kad neužteks įgūdžių.</i>	<i>Nemažai esu lankius seminarų, kaip reik suteikti pirmąją pagalbą, tad tik pasitvirtinau žinias.</i>
<i>Bandyčiau padėti</i>	<i>Nepakankamai žinių</i>
<i>Bandyčiau padėti žmogui</i>	<i>Nepasitikėčiau savo sugebėjimais ir nepakenkčiau ligoniui.</i>
<i>Bandyčiau pritaikyti savo žinias praktikoje.</i>	<i>Nes gyvybę gelbėti mes privalome kiekvienas, nes tai pilietinė pareiga.</i>
<i>Bandyčiau suteikti pirmąją pagalbą</i>	<i>Nes kiekvienas galime atsidurti nenumatytoje situacijoje</i>
<i>Bandyčiau taikyti, nors nežinau ar pavyktų stresinėje būsenoje</i>	<i>Nesu garantuotas ar sugebėsiu</i>
<i>Bijau netiksliai atlikti, tačiau praktikos trūksta.</i>	<i>nesu labai savimi pasitikinti</i>
<i>Bijau, kad neišsigsčiau.</i>	<i>Nesu labai stipri fiziškai ir emociškai.</i>
<i>Būčiau drąsesnė :)</i>	<i>Nesu tikra, ar pavyktų pritaikyti.</i>
<i>būtinybei darytume ką reikia , kad tik žmogus gyvas liktų</i>	<i>nesuprantu ką komentuoti</i>
<i>Būtų drąsiau padėti žmogui</i>	<i>Nežinau ar nelaimės atveju išdrįščiau</i>
<i>Būtų mažiau dvejonų</i>	<i>Nežinau ar psichologiškai peržengčiau per save tokiam žingsniui</i>
<i>Buvo išsamiai pateikta informacija, kuri suteikė daugiau pasitikėjimo savo jėgomis ir žiniomis, todėl, esant reikalui, tikiuosi šias žinias galinti panaudoti tinkamai.</i>	<i>Nežinau, nes tokios situacijos dar nepatyriau.</i>
<i>Buvo naudinga sužinojau kaip suteikti pagalbą</i>	<i>Niekada gyvenime neteko susidurti su tokia situacija, kad reikėtų suteikti pirmąją pagalbą, bet stengtumėmės tai padaryti.</i>
<i>Dalyvavimas projekte tikrai davė daug žinių, kuriomis pasinaudosiu</i>	<i>norėčiau pabandyti praktiškai</i>
<i>daug mažiau bijochiau suteikti neteisingai pirmąją pagalbą</i>	<i>norėčiau padėti žmonėms suteikti pirmąją pagalbą</i>
<i>Daug sužinojome, taikysime praktikoje.</i>	<i>Nors ir žinotos, tačiau primirštos žinios ir patarimai, manau, tikrai pravers.</i>
<i>daugiau žinau apie pirmąją pagalbą</i>	<i>Nutikus širdies smūgiui, atsimenu, kaip daryt dirbtinį kvėpavimą</i>
<i>Dauguma girdėtos informacijos jau buvo žinoma tiesiog prisiminiau. O pirmos pagalbos mokymus teko jau net ir panaudoti realioje situacijoje , pradėjus gal vos kelioms dienoms po paskaitos. Ačiū už naudingą informaciją.</i>	<i>Pati įdomiausia paskaita. Naudingos žinios ir lektoriaus patarimai, tikėtina, padės papuolus į situaciją, kai reiks juos pritaikyti realiai.</i>
<i>Dažnai teorija skiriasi nuo praktikos...</i>	<i>Pagal poreikį ir kiek prisiminsiu stengsiuos taikyti praktikoje</i>
<i>dėstytojas viską aiškiai paaiškino</i>	<i>pagal situaciją</i>
<i>Drąsiau, labiau pasitikiu savimi</i>	<i>Pagal situaciją</i>
<i>esant būtinam reikalui, kai nėra pagalbos iš kitur, gal ir bandyčiau pagelbėti</i>	<i>Pamačiau, kaip atrodo ir veikia defibriliatorius</i>
<i>esant būtinybei ar atsitikus nelaimei ,mėginčiau suteikti pirmąją pagalbą</i>	<i>Paskaita davusi daug žinių, pasitikėjimo savimi, drąsos teikiant pagalbą.</i>
<i>Esant būtinybei ir tiek kiek eitų atsiminti panaudočiau</i>	<i>Paskaitos buvo naudingos.</i>
<i>esant būtinybei taikyčiau</i>	<i>o kas nemėgintų esant poreikiu?</i>
<i>Esant poreikiui bandyčiau įgytas žinias taikyti praktikoje</i>	<i>Po mokymų atsirado didesnis pasitikėjimas savimi bei didesnė atsakomybė dėl kito žmogaus gyvybės.</i>
<i>Esant poreikiui bandyčiau pritaikyti įgytas žinias</i>	<i>Po seminaro esant poreikiui taikyčiau praktikoje</i>



<i>Esant poreikiui stengčiausi žmogui suteikti pirmąją pagalbą bet kuriuo nelaimės atveju</i>	<i>Priklausomai nuo situacijos</i>
<i>Esant poreikiui, darbe, buityje ar gatvėje stengčiausi pritaikyti įgytas žinias.</i>	<i>Priklausytų nuo mano būsenos ir reakcijos į susidariusią situaciją.</i>
<i>Esant reikalui, taikysiu pirmos pagalbos žinias</i>	<i>priklausytų nuo situacijos</i>
<i>Gal galėčiau išgelbėti nors vienam žmogui gyvybę.</i>	<i>Prireikus taikyčiau praktikoje</i>
<i>Gal išgelbėčiau gyvybę</i>	<i>puikus lektorius, aiškiai priminta naudinga informacija</i>
<i>Galbūt išgelbėčiau kam nors gyvybę.</i>	<i>Reikalui esant tikrai bandyčiau padėti žmogui.</i>
<i>galbūt išgelbėčiau kažkam gyvybę</i>	<i>Reikalui esant, mokėčiau atlikti dirbtinį kvėpavimą, širdies stimulavimą, panaudoti defibriliatorių</i>
<i>Gan išsamiai susipažinau su pirmos pagalbos principais, todėl būtų drąsiau suteikti pagalbą esant reikalui.</i>	<i>Reikėtų dar kartą išklausti kursą</i>
<i>Gelbėčiau žmogui gyvybę.</i>	<i>Reikia drąsos ir susikaupimo realioje situacijoje konkrečiam žmogui bandyti efektyviai padėti, bet, dėl gyvybės išsaugojimo daryčiau</i>
<i>Greičiausiai taip. Neparašiau „tikrai taip“, nes jaučiu, jog mano žinios nepakankamos. Tačiau, kaip sakė lektorius, geriau daryti nei nieko nedaryti</i>	<i>reikia padėti</i>
<i>Įgijau daugiau pasitikėjimo ir žinių.</i>	<i>reikia padėti nukentėjusiems</i>
<b>ĮGIJAU ŽINIŲ, KAIP TEIKTI PAGALBĄ.</b>	<i>reikia turėti drąsos prieiti prie prastai pasijutusių asmenų</i>
<i>Įgijus žinių, tikrai padėtume...</i>	<i>Reiktų sukaupti drąsą.</i>
<i>Įgyjau daug svarbių patarimų kaip taisyklingai atlikti dirbtinį kvėpavimą.</i>	<i>retai pasitaiko</i>
<i>Įgytos žinios suteikė pasitikėjimo</i>	<i>Savivaldybėje vyko tokie mokymai, o šių mokymų metu užtvirtinome dar žinias ir manau nepasimesčiau esant ypatingai situacijai</i>
<i>Išklausius paskaitą dingo baimė bent jau pamėginti teikti pirmąją pagalbą. Nes prieš tai dvejojau ar atliksiu teisingai veiksmus, ar nepakenksiu.</i>	<i>Šias žinias jau taikiau praktikoje, mamai ištikus insultui.</i>
<i>Išklausius teorinę paskaitą, dar reikėtų praktinių užsiėmimų, siekiant įtvirtinti žinias.</i>	<i>Šiuo metu galvoju, kad taikyčiau, bet nesu tikra ar nepasimesčiau, ar nebijočiau dar labiau pakenkti atsidūrus realioje situacijoje.</i>
<b>IŠTIKUS KAŽKOKIAM SVEIKATOS SUTRIKIMUI BŪTINA ŽMOGUI SUTEIKTI PIMĄJĄ PAGALBĄ.</b>	<i>Smagu dalyvauti bet kokioje veikloje.</i>
<i>jei atsiminčiau, ką daryti</i>	<i>Stengčiausi dėl visų gerovės</i>
<i>Jei įvykio vietoje nebūtų geriau tai išmanančių, imčiausi padėti</i>	<i>Stengčiausi suteikti reikiamą pagalbą</i>
<i>Jeį matyčiau, kad galiu žmogui pagelbėti, tai bandyčiau</i>	<i>Stresas gali sutrukdyti tinkamai atlikti gelbėjimo veiksmus</i>
<i>jei nebūtų aktyvesnių teikiančių pirmąją pagalbą, teikčiau aš</i>	<i>Sunku pasakyti kaip elgčiausi streso metu.</i>
<i>Jeį nebūtų arti žmonių geriau išmanančių kaip tokiose situacijose reikia elgtis, pirmos pagalbos žinias reikėtų taikyti praktikoje.</i>	<i>Sunku pasakyti kaip sėkmingai pavyktų taikyti gautas žinias konkrečioje kritinėje situacijoje, bet manau, kad jausčiau daugiau pasitikėjimo savimi ir ryžčiausi atlikti daugiau veiksmų.</i>
<i>jei nuo to priklausytų žmogaus gyvybė tai taip</i>	<i>Susidūrus su tokiu atveju gyvenime tikrai žinias naudosisiu, nes apie tai ir anksčiau galvodavau, bet žinios buvo negilios</i>
<i>Jeį prireiktų tai žinočiau, kaip reikėtų suteikti pirmąją pagalbą</i>	<i>Suteiksiu pagalbą žmogui, jeį prireiks</i>
<i>Jeį reikėtų suteikti pagalbą, būčiau labiau užtikrinta</i>	<i>suteikti pirmąją pagalbą įpareigoja įstatymai</i>
<i>Jeį situacija nebūtų labai drastiška</i>	<i>Sužinojau daug pakeitimų, daug kas daroma kitaip, nei buvo mokoma anksčiau</i>
<i>Jeį stresas nenugalėtų, tai žinių pakaktų.</i>	<i>Sužinojau konkrečius veiksmus, kuriuos reikia atlikti į pavojingą gyvybei situaciją patekusį žmogų. Jeigu atsitiktų ekstra atvejis ir reikėtų žmogui padėti, panaudočiau paskaitoje išgirstas žinias.</i>
<i>Jeigu iškiltų būtinybė - bandyčiau</i>	<i>Svarbiausia - padėti žmogui</i>
<i>Jeigu nebijočiau ir nepasimesčiau</i>	<i>svarbu padėti žmogui ištikus nelaimei</i>
<i>Jeigu nebūtų kito pasirinkimo</i>	<i>Tai didelė atsakomybė ir būtų labai apmaudu jeį nepavyktų išgelbėti gyvybės, jausčiausi kalta.</i>
<i>Jeigu nebūtų kitų asmenų galinčių padėti profesionaliau</i>	<i>Tai gali išgelbėti gyvybę</i>
<i>Jeigu nepasimesčiau, tai taikyčiau, nes visada ištinka šokas tokiais atvejais...</i>	<i>Tai kiekvieno žmogaus pareiga: padėti patekusiam į bėdą.</i>



<i>Jeigu šalia nebūtų žmogaus galinčio tai atlikti profesionaliau</i>	<i>tai puikiai vesi praktiniai užsiėmimai</i>
<i>Jeigu sugebėčiau suvaldyti save tokioje stresinėje situacijoje</i>	<i>Taikyčiau gyvenime būtinai, jei tai būtina</i>
<i>Jeigu susidurčiau su tokiu atveju, stengčiausi padėti kadangi daug praktinių dalykų rode ant manekeno, geriau įsiminiau ir man buvo daugiau suprantama.</i>	<i>Taikyčiau tas žinias, kurias geriausiai įsisavinau</i>
<i>kai žmogaus gyvybei gresia pavojus, reik suteikti pagalbą</i>	<i>Taip, nes dabar jau žinau, kaip elgtis</i>
<i>Kartojimas ką žinai, labai praverčia.</i>	<i>Taip, todėl kad dabar daugiau sužinojau kaip suteikti pirmąją pagalbą žmogui sustojus širdies darbui, užspringus. Panaudojau jau praktikoje, bibliotekoje traškučiais užspringo vaikas.</i>
<i>Kažkiek tų žinių buvo, bet dabar jos užsitvirtino, tikrai žinočiau ką daryt esant poreikiui</i>	<i>Teko gaivinti sąmonės ir kvėpavimo netekusį asmenį</i>
<i>Kiekviena situacija skirtinga ir kiekvieną kart reik kitaip elgtis. Gautą informaciją galima tik pritaikyti.</i>	<i>Tiesiog drąsiau, gal priimtum sprendimus, nes tikrai daugiau sužinojome apie pirmąją pagalbą.</i>
<i>Kompetentingas ir charizmatiškas dėstytojas</i>	<i>Tik nežinia ar pavyktų</i>
<i>Kuo daugiau išmoksti sužinai, tuo gyvenimas lengvesnis.</i>	<i>Tikiuosi, kad neprireiks nieko gaivinti ar gelbėti...</i>
<i>Labai daug visko reikia žinoti, kad teisingai atlikti viską, o streso būsenoje pamirštama ką reikia teisingai daryti. Reikėtų panašaus pobūdžio seminarų praktinių organizuoti sistemingai ir dažniau, kad nepasimirštų įgytos žinios.</i>	<i>tikrai prisidėčiau prie gyvybės gelbėjimo</i>
<i>Labai naudinga ir įdomi gydytojo praktiko paskaita.</i>	<i>Tikriausiai pasimesčiau ir išsigąsčiau, nepasitikėčiau savimi.</i>
<i>Labai patiko paskaitos aiškumas, gautos žinios (ypač praktinės) puikiai įsitvirtinto atmintyje</i>	<i>Tikriausiai, ištikta šoko, nesugebėčiau tinkamai atlikti reikiamos pagalbos</i>
<i>Labai reikalingos žinios</i>	<i>Turėdama praktinių žinių, tikrai suteikčiau pirmąją pagalbą</i>
<i>Labai svarbu žinoti ir mokėti kaip elgtis kritinėse situacijose</i>	<i>Turėjau labai paviršutiniškas žinias apie pirmąją pagalbą, po mokymų žinios ir požiūris labai pasikeitė</i>
<i>Man nedrąsu</i>	<i>Viena nedirščiau, bet padėti kai būtų dar kažkas šalia, taip</i>
<i>Manau per silpna nervų sistema</i>	<i>Visa gauta informacija pravers gyvenime</i>
<i>Manau prireikus, atsiminčiau gautus patarimus apie pirmąją pagalbą</i>	<i>Visada jautiesi saugiau, kai žinai, kaip gali padėti nelaimės ištiktam žmogui</i>
<i>Manau, kad suteikčiau pirmąją pagalbą: ar pati, ar pagalbą iškviesčiau. nepalikčiau žmogaus likimo valei.</i>	<i>Visada reikia padėti žmonėms</i>
<i>Manau, kad taikyčiau praktikoje. Jeigu stresinėje situacijoje nesutrikčiau.</i>	<i>visas žinias taikysiu esant poreikiui</i>
<i>Mėginčiau pritaikyti žinias praktikoje</i>	<i>viskas priklausytų nuo esamos situacijos.</i>
<i>mėginčiau suteikti pagalbą</i>	<i>yra gal nedrąsu, nes bijai ne taip atlikti</i>
<i>Mėginčiau suteikti pirmąją pagalbą.</i>	<i>Žinant ką reikia daryti galima išgelbėti gyvybę bet kuriam žmogui.</i>
<i>Naudinga žinoti. Esant būtinybei panaudoti žinias.</i>	<i>Žinias taikyčiau praktikoje.</i>
<i>Žiūriu atsakingai į pagalbą kitiems</i>	<i>Žinių atnaujinimas buvo labai reikalingas. Gyvenime jau yra tekę teikti pirmąją pagalbą, nedvejodama tai daryčiau ir vėl.</i>
	<i>Žmogui padėtume, jeigu reikėtų suteikti pirmąją pagalbą, tačiau būtina įgyti daugiau žinių.</i>



## Priedas Nr. 2 Komentarai apie projektą/pasiūlymai/kritika

Lentelėje pateikti komentarai yra neredaguoti bei atrinkti tik tie, kurie gali būti naudingi ateityje organizuojant sveikatinimo veiklas. Tokie komentarai kaip „ ačiū (ir sėkmės/už.../ir t.t.), „tęsti“, „ nežinau“, „neturiu komentarų“, „buvo įdomu“ ir pan. yra ištrinti.

Komentarai apie projektą
<i>Ačiū už šį projektą! Jis tikrai padėjo labiau save mylėti :) Galėtų būti nuolat organizuojamos mankštos ar kažkokie grupiniai sporto užsiėmimai bibliotekoje darbuotojams (prieš/po darbo, per pertrauką ar pan.) p.s. manau, kad net ir už tam tikrą mokesį galėtų būti kokie nors užsiėmimai, bet kad būtų galima priderinti prie darbo valandų...</i>
<i>Ačiū už sugalvotus iššūkius, kurie skatina imtis radikalių priemonių, gerinant savo savijautą bei sveikatą. Jų galėtų būti daugiau, įvairesnių ir ilgesnių.</i>
<i>Aš dėkinga už projektą. Labai reikia mus kartais sustabdyti ir priversti pagalvoti apie save. Mes, ypač vyresnės, dažnai pamirštame save, tik skubame, tik darbas, paskui darbas po darbo namie, o poilsio ir fizinio, ir psichinio labai reikia. Pati esu pervargusi perfekcionistė, bet bandau keistis. Projektas tik sustiprino mano apsisprendimą. Prisipažinsiu, seniai suvokiu sveiko gyvenimo būdo svarbą, bet labai sunku pakelti save nuo kėdės, bandau prisiversti, tikėdama, kad sveikesnis gyvenimo būdas taps mano gyvenimo esme.</i>
<i>Dalyvaujant taisyklingos laikysenos paskaitose (akių mankšta ir tt), galima buvo įspėti, kad reikia sportinės aprangos, nes visos buvom permirkę prakaitu, o žiemos metu kojos iššuto batuose. Paskaitos patiko, bet visos jautėm diskomfortą. O šiaip lektorės profesionalios ir tikrai įdomiai bei naudingai dėstė.</i>
<i>Darbo metu reikia dirbti, kad būtų rezultatas, kad būtų ką įrašyti į ataskaitas, nes kvalifikuotiems specialistams yra labai dideli reikalavimai. Geriau būtų buvę projekto lėšas padalinti darbuotojams kaip motyvacinį priedą, kad jie galėtų kiekvieną savaitgalį leisti sau galimybę praplaukti baseine, pačiuožti ledo arenoje, aerobika, šokiai, treniruokliai, baidarės ir pan. - pagal žmogaus pomėgius ir sveikatos būklę (pvz. vardiniai abonementai). Kultūriniai-pažintiniai-sveikatingumo žygiai turėtų būti kiekvieną švaros dieną. Būtina atnaujinti KAVB kompiuterių bazę, nes dabar darbuotojai gauna tai, kas lieka po skaitytojų, arba pigiausių ir prasčiausių monitorių. Taip pat sutvarkyti, kad žiemą nebūtų darbe šalta, o vasarą karšta, kad būtų valomos ir dezinfekuojamos saugyklos, kabinetuose ir koridoriuose bent kas antrą-trečią dieną plaunamos grindys, kad būtų jauki graži virtuvėlė ir nereikėtų eiti į kavinę valgyti skonio stiprikliais ir pan. "pagerinto" maisto. Emocinė darbuotojo sveikata priklauso nuo administracijos požiūrio į darbuotoją (žmogų ar "žmogiškąjį išteklių"?), saikingo darbų paskirstymo, išsilavinimą atitinkančio atlyginimo ir nuo galimybės suderinti darbo/šeimos pareigas. Atsakingas už savo sveikatą žmogus pats rūpinasi ir moka pats susirasti reikiamą informaciją kaip tai daryti, o žiūrintiems atsainiai j (savo ir kitų) sveikatą nepadės jokie mokymai - jie bus tik dingstis kelias valandas nedirbti pasėdint paskaitoje. Sveiko gyvenimo būdo reikia mokyti vaikus - tada tai taps nuolatiniu įpročiu suaugus ("įprotis - antroji prigimtis").</i>
<i>Darbuotojų sveikatos stiprinimui buvo skirtas didelis dėmesys, gavome daug praktinių žinių ir daug ką taikome savo darbe bei laisvalaikiu.</i>
<i>Daug kas buvo žinoma ir girdėta, ne visiems to reikia...</i>
<i>daugelis viska žinoma ir taikom gyvenime</i>
<i>Daugiau dėmesio skirti praktiškiems sveikatingumo patarimams. Svarbiausia, kad lektorių būtų įdomu ir naudinga klausytis, kad jų dėstomi dalykai būtų lengvai pritaikomi kasdien. Užsiėmimus taip pat galima pajvairinti. Vietoj šiaurietiško ėjimo bendradarbiaujant su sporto klubu galbūt būtų galima darbuotojams pasiūlyti treniruotes baseine ar treniruoklių salėje :)</i>
<i>daugiau įdėjų veikloms</i>
<i>Daugiau įvairesnių paskaitų ir praktinių užsiėmimų</i>
<i>Dėkoju projekto organizatoriams už labai naudingas ir įdomias projekto veiklas regiono bibliotekose. Sėkmės ir naujų idėjų Kauno apskrities viešosios bibliotekos Strateginės plėtros ir inovacijų centro kolektyvui.</i>
<i>DĖL DARBO NEBUVO GALIMYBIŲ DALYVAUTI NORIMUOSE UŽSIĖMIMUOSE.</i>
<i>džiaugiuosi dalyvavusi projekte, daug naujų žinių, smagiai praleistas laikas ir pabuvimas su bendradarbiais ne darbinėje aplinkoje įnešė jaukumo, linksmumo ir naujų potyrių.</i>
<i>Džiugu, kad toks projektas buvo įgyvendinamas. Sėkmės sulauktų ir kiti panašūs projektai</i>
<i>Gerai, kad vyksta projektai skatinantys labiau atkreipti dėmesį į savo sveikatą, žmonės informuojami kaip pagerinti savo savijautą, gauna daugiau informacijos apie sveiką gyvenimo būdą.</i>
<i>Jei išeitu, įtraukti į užsiėmimus plaukimą</i>
<i>Kad būtų sporto ir mankštų užsiėmimų su treneriais</i>
<i>Kuo daugiau įtraukti žmonių. Norėčiau dar daugiau žinių apie sveikos mitybos subalansavimą.</i>
<i>Kuo daugiau praktinių užsiėmimų susijusių su sveikatos stiprinimu</i>
<i>Labai geras ir naudingas projektas, norėtusi, kad jis tęstųsi</i>
<i>Labai laukiu panašių mokymų, buvo labai naudinga, įdomu ir smagu. Ačiū :-)</i>



<i>Labai patiko praktiniai užsiėmimai, nes teorinių žinių galima gauti ir kitais būdais. Labai puiku, kad buvo suteikta galimybė aktyviai pajudėti, o ne vien pasyviai išklausti paskaitas.</i>
<i>Labai patiko, buvo informatyvu ir naudinga.</i>
<i>Labai smagu žinios ir praktiški užsiėmimai.</i>
<i>labai svarbu, kad lektoriai būtų kompetentingi ir įdomūs</i>
<i>Labai teoriškas. Deja, visi puikiai žinome, kad darbovietėje darbuotojų sveikatos stiprinimas didžiąja dalimi priklauso nuo darbdavių ir apskritai nuo valstybės politikos.</i>
<i>Laiko gaišinimas.</i>
<i>Lauksime tęsinio!!!</i>
<i>Mankšta galėjo būti suskirstyta pagal fizinį pajėgumą ar amžių.</i>
<i>Nepaleisti įkvėpimo, susiburti darbuotojams bendroms iniciatyvoms, kiekvienais metais įgyvendinti susiplanuotų sveikatinimo veiklų</i>
<i>Neturiu jokių. Viskas puiku</i>
<i>Norėčiau, kad daugiau vyktų projektų šia tema.</i>
<i>Norėjau dalyvauti visur, bet sunku buvo suderinti darbo laiką. Dirbu skaitytojų aptarnavimo veiklose.</i>
<i>Norėtume projekto metu gauti šiokių tokių suvenyrų, pvz.: tušinukų, ar blanknotų.</i>
<i>norėtusi savalaikės išsamios informacijos (gal intranete) apie veiklas, pasikeitimus, nes el. laiškai nevisus pasiekia. Užsiėmimų dalyvių sąrašai buvo ruošiami netikslūs, nepilni. Nepaisant smulkių trūkumų, esu nuoširdžiai dėkinga projekto sumanytojams, organizatoriams ir vykdytojams. Linkiu sėkmės būsimose veiklose. Ypač norėsimė toliau mankštintis.</i>
<i>Norėtusi, kad mankštos ir toliau vyktų</i>
<i>Padėka projekto darbo grupei už b-kų darbuotojams skirtą projektą!</i>
<i>pastebėjimai, kad darbuotojų darbo vietos nėra pritaikytos patogiam darbui.</i>
<i>Projektą vertinu teigiamai, bet darbe tikrai neturiu laiko skirti sau.</i>
<i>Projektas naudingas tiek asmeniui tiek organizacijai, tik sunku suderinti laiką, kad kuo daugiau žmonių galėtų dalyvauti mokymuose. Ypač patiko šiaurietiško ėjimo užsiėmimai, pirmosios pagalbos praktiniai užsiėmimai.</i>
<i>Projekto tikslai geri, paskaitos įdomios ir naudingos. Kas norėjo, asmeniškai tikrai galėjo pagilinti žinias, kaip sveikiau gyventi. Bet viskas liko individualiam lygmenyje, neišaugo į sprendimus visam kolektyvui.</i>
<i>Projekto užsiėmimai vyko darbo metu, tad jų lankyti neturėjau galimybės, nors išmokti šiaurietiško ėjimo labai norėjau. Toks užsiėmimų organizavimas yra netinkamas įstaigoms, kurių padaliniuose dirba po vieną darbuotoją ir jie negali atvykti į mokymus. Paskaitoms buvo galima parinkti visiems darbuotojams patogų laiką. Tiek daug dėmesio buvo sužinojus apie būsiantį projektą, bet liko tik nusivylimas ir kartėlis dėl tokio organizavimo.</i>
<i>Puikiai vykdomas projektas! Sėkmės projekto vadovėms ir visai darbo grupei :)</i>
<i>Puikus projektas skirtas darbuotojams, belieka tik tęsti jo iniciatyvas</i>
<i>Puikus projektas, tik gaila, kad darbo metu nesinorėjo uždaryti biblioteką ir apsilankyti visose paskaitose bei užsiėmimuose. Ačiū už įgytas žinias.</i>
<i>Šaunus projektas, gaila, kad ne visi bibliotekos darbuotojai įsitraukė, taip pat norėtusi daugiau dėmesio ir iš administracijos pusės.</i>
<i>sėkmės, bėgam lekiame, kitiems dažnai save aukojame, o šis projektas privertė sustoti ir apie save pagalvoti.</i>
<i>Sistėmingumo reikia ir tąsos, kad tai taptų ne projektu, o bibliotekos kultūros dalimi</i>
<i>Siūlyčiau dažniau tokius projektus organizuoti ir skatinti klausytojus pasidalinti patirtimi. Nors dažnai klausytojai bijo pateikti savo nuomonę, patirtį, nes mano kad iš jų pasišaipys.</i>
<i>Sužinojome, kad darbo vieta netinkama, bet tinkamo stalo neturime</i>
<i>Sužinoti kažką naujo, ar prisiminti tai, ką buvau pamiršęs - tai labai gerai. Tada vėl atsiranda noro ir jėgų imtis pokyčių.</i>
<i>Sveikatingumo projektas labai paskatino bendruomeniškumą kolektyve, pakeitė požiūrį į nemažai sveikatos aspektų</i>
<i>Sveikatinimo programos gerai, jeigu bus dalyvausiu ir toliau.</i>
<i>Teorija sunkiai pritaikoma praktikoje, ypač kalbant apie relaksaciją, maitinimąsi, poilsio pertraukėles, psichologinį mikroklimatą darbovietėje, o kartais ir visiškai prasilenkiama su realybe...deja:}</i>
<i>Visuomet įdomu išklausti paskaitas viena ar kita tema, bet įgytas žinias panaudoti praktikoje ne visuomet pavyksta, nes čia jau reikia netik noro, bet ir kitų charakterio savybių, kurių, nors ir labai gaila, daugumai mūsų trūksta. Labai džiugu, kad vykdomi tokie projektai, nes, bent jau projekto metu, skiriamas didesnis dėmesys mums, bibliotekininkams, mūsų sveikatai bei savijautai. O žinių, gautų paskaitų metu, niekada nebus per daug.</i>



## Priedas Nr.3 . Net Promoters apskaičiavimo balas

Net Promoter balas skirtas organizacijoms, norinčioms suprasti, išmatuoti ir pagerinti klientų patirtį naudojantis jų paslaugomis<sup>3</sup>. Net Promoters balo principo taikymas bibliotekose – leidžia palyginti skirtingų bibliotekų lankytojų vertinimus ir jų pasitenkinimą teikiamomis bibliotekos paslaugomis.



Net promoter balas

=

% Rėmėjai

-

% Peikėjai

Net promoter balas apskaičiuojamas remiantis klausimo „**Kokia tikimybė, kad Jūs, remdamiesi savo dabartine patirtimi, rekomenduosite X bibliotekoje apsilankyti savo šeimos nariams, draugams, kolegoms?**“ [vertinkite skalėje nuo 0 iki 10, kur 0 – tikrai ne, 10 – tikrai taip“ rezultatais.

<sup>3</sup> <https://www.netpromoter.com/know/>