

DAINIAUS KEPENIO PALANGOS SVEIKATOS MOKYKLOS ATVEJO STUDIJA ASMENS POZITYVIOS SVEIKATOS ASPEKTU

IRMA ALGĖNAITĖ, FAUSTAS STEPUKONIS
Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Raktažodžiai: sveikata, holistinis, sveikatos mokykla, antropometriniai duomenys, fizinė būklė.

Santrauka

Šiuo tyrimu pozityvios sveikatos aspektu siekiama ištirti 534-ių Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos dalyvių antropometrinius ir fizinės būklės pokyčius, įvykdžius 10 dienų sveikatingumo programą. Tikimybinio būdu pagal serijinį principą [10] atrinkta tirti 429 (80,3 proc.) moterų ir 105 (19,7 proc.) vyrų duomenis. Atlikta dokumentų analizė, remiantis sveikatos mokyklos fiksuotais įrašais apie dalyvių sveikatą. Rezultatai gauti kompiuterine programa SPSS 18.0 *Student'o* testu.

Pagrindiniai ištirti duomenys ir jų rezultatai: kūno svoris atvykus į sveikatos mokyklą buvo 78,6 kg, išvykstant – 75,1 kg ($n=439$), sistolinis arterinis kraujo spaudimas (toliau – AKS) atvykus – 130,7 mm Hg, išvykstant – 116 mm Hg ($n=438$), diastolinis AKS atitinkamai – 81,4 mm Hg ir 75,1 mm Hg ($n=438$), plaštakos (dešinės) jėga atvykus – 44,0 kg., išvykstant – 45,7 kg. ($n=369$), lankstumas atvykus – 6,6 cm, išvykstant – 10,4 cm ($n=434$), gyvybinė plaučių talpa (toliau – GPT) programos pradžioje – 2564,6 cm³, pabaigus – 2723,1 cm³ ($n=423$). Šie pagrindiniai tirti duomenys statistiškai labai reikšmingi ($p<0,001$). Taip pat atskirai ištirti vyrų ir moterų duomenys. Tyrimą papildė literatūros analizė, orientuota į Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos vieną iš pagrindinių idėjų – holizmą. Holistinis požiūris į sveikatą skatina ir formuoja visuomenės požiūrį į sveikatos palaikymą ne kaip į vartojimo reikmenį, o kaip sveikos gyvensenos būdą. Holistinis požiūris į sveikatą grindžiamas salutogenezės teorija, sveikatą aiškinančia kaip kontinuumą tarp negatyvios ir pozityvios sveikatos.

ĮVADAS

Šiuolaikinėje visuomenėje stipriai pasikeitus požiūriui į sveikatą svarbu moksliskai analizuoti sveikatą palaikančius ir stiprinančius veiksnius. PSO požiūriu sveikata apibrėžiama kaip visiška fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, neapsiribojant vien tik ligos ar negalės (ne)buvimu. Šiuo apibrėžimu išreiškiamas holistinis požiūris į sveikatą. Neatsitiktinai nyderlandų žodžiai „gydyti“, „išstis“, „gerovė“, „integralus“ yra giminiški [7]. Taigi sveikata nurodo asmens kaip visumos, o ne tik atskirų dalių (organų, funkcijų) būklę.

Sveikatos stiprinimą siekiama įvardyti naujais terminais, kurie integruotų tarpusavyje skirtingus dalykus į kokybiškai darnią visumą. Nauja paradigma *sveikatos socialinė kokybė* vienija visus veiksnius, darančius įtaką sveikatos procesui, tik viskas vyksta aukštesniu metalygiu [9].

Gerovė neretai supaprastinama ją suvokiant tik kaip skausmo ir fizinių apribojimų nebuvimą bei žmogaus antropometrinių ir fizinės būklės parametų skalę. Taigi žmogaus fizinius, antropometrinius rodiklius verta paanalizuoti ne kaip monopolišką žmogaus sveikatos kriterijų, o kaip svarbią sveikatos dalį pozityvios sveikatos kontekste.

Darbo tikslas – pozityvios sveikatos aspektu ištirti Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos dalyvių antropometrinius ir fizinės būklės pokyčius, įvykdžius 10 dienų sveikatingumo programą.

TYRIMO METODIKA

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, statistinė dokumentų analizė. Analizuojama mokslinė, medicininė ir socialinių mokslų literatūra. Dokumentai – Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos sukaupti įrašai apie dalyvių sveikatą. Buvo tirti dalyvių kiekybiniai duomenys: antropometriniai matavimai ir fizinės būklės rodikliai. Tyrime naudojami parametrai, fiksuoti dalyviams atvykus į Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklą ir po 10 dienų, įvykdžius sveikatos programą, išvykstant iš mokyklos.

Dokumentų analizei taikomas tradicinis (klasikinis) metodas [6, 20]. Tiriamųjų grupė parenkama tikimybinio būdu pagal serijinį principą [10]. Taigi atsitiktinai parenkami 5-ųjų metų intervalu 2-ęji paskutiniai metai – 2005 ir 2010 bei ištirti visų (100 proc.) tų metų mokyklos dalyvių kortelių kiekybiniai duomenys. Laikantis duomenų naujumo principo, taip pat buvo tirti visų (100 proc.) 2011 metų laidų, buvusių iki mūsų analizės pradžios, šios mokyklos programos dalyvių kiekybiniai duomenys. Iš viso tyrime analizuoti 534-ųjų mokyklos dalyvių parametrai. Tikimybinis respondentų parinkimo būdas bei atvejų skaičius leidžia reprezentuoti tiriamąją populiaciją. Šiame tyrime bus analizuojama dalyvių dokumentuose įrašyta skaitmeninė informacija, o tai patvirtina objektyvų rezultatų užtikrinimą ir tyrėjų nešališkumą. Duomenis straipsnio autoriai apdorojo matematinės statistikos metodu kompiuterine programa *SPSS 18.0*. Nustatant skirtumų statistinį reikšmingumą *Stjudent'o* testu, buvo taikyti duomenų statistinio reikšmingumo lygmenys: $p < 0,01$ – skirtumas esminis, $p < 0,001$ – skirtumas labai reikšmingas [3]. Darbe pateikiami aritmetiniai rodiklių vidurkiai (*m*), tirtųjų atvejų skaičius (*n*), minimalios (*Min*) ir maksimalios (*Max*) rodiklių reikšmės.

Buvo tirta 429 (80,3 proc.) moterų ir 105 (19,7 proc.) vyrų duomenys. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – 49 metai, *min* – 19 metų, *max* – 86 metai. Daugiausia atvykusiųjų buvo iš Vilniaus (*max*) (29,4 proc.), nemažai iš Kauno (18,9 proc.), Šiaulių (5,1 proc.), Klaipėdos (4 proc.), Panevėžio (3,7 proc.) ir kitų miestų bei rajonų. Apsilankymo šioje mokykloje skaičius – 2 kartai (*m*); 1 kartą (*min*) buvo apsilankę 242 (45,3 proc.) dalyviai, 2 kartus – 103 (19,3 proc.), 3 kartus – 48 (9 proc.) ir t.t., vienas dalyvis buvo apsilankęs (*max*) – 18 kartų. Mūsų tyrime buvo analizuojami šie Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos dalyvių antropometriniai ir fizinės būklės duomenys: kūno svoris, ūgis, pulsas, AKS, plaštakos jėga, liemens lankstumas ir GPT.

REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Sveikatos konceptualizavimas. R. J. Taylor [19] bei H. Have, R. Meulen, E. Leeuwen [7] požiūriu sunku įvardinti sveikatą, kai atskaitos tašku yra ne liga, o sveikata. Šia prasme sveikata galima vadinti tai, kas patiriama kaip visumos, vientisumo jausmas (*angl. wholeness*) [7]. Tai rodo, kad sveikata savo kilme susijusi ir su pasaulėžiūra, su savo gyvenimo tikslu, be to, būti sveikam reiškia susisieti ryšiais su socialine aplinka, stiprinti santykius savo socialiniame tinkle, kurie būtų nukreipti į galutinę gerovę. Yra svarbu ryšiai tarp asmens

ir tų sistemų, su kuriomis jis yra susijęs, t.y. socialiniu tinklu (šeima, draugais, kt.) [1], svarbus ir jo santykis su reikiamais ištekliais.

Asmens sveikatą lemia ne ligos, o asmens psichologinės stiprybės ir socialiniai kultūriniai gebėjimai adaptuotis prie ligos ar negalės situacijos [17]. Kaip teigia ir ilgametis Sveikatos mokyklos vadovas D. Kepenis [11], sveikatos judėjimas Lietuvoje prasidėjo ne nuo sveikų žmonių, bet nuo neįgaliųjų ir ligonių, įveikusių savo ligas ir negales entuziastų.

Holistinis požiūris į sveikatą išreiškiamas salutogenezės teorija, kuri sveikatą aiškina kaip kontinuumą tarp negatyvios ir pozityvios sveikatos. Kaip pažymi Antonovsky, salutogenezė nėra tik paprasčiausiai kita patogenezės medalio pusė [22]. Visiškai nauja ir netradicinė šios teorijos terminija skatina kitaip mąstyti apie sveikatą. Paties asmens sveikata arba jo santykis su artimo žmogaus liga vertinamas sveikatos tęstinyje (*angl. ease/dis-ease continuum*). Asmens (ar šeimos) santykiui su negale nusakyti vartojamos sveikatos išsekimo (*angl. breakdown*), pozityvios ir negatyvios sveikatos (*angl. ill-health*) koncepcijos. Šios koncepcijos pabrėžia ne tiek asmens ligą/susirgimą, kiek su individo aplinkos kokybe susijusias charakteristikas, dėl kurių asmuo santykiyje su savo liga išlaiko socialinę gerovę, asmeninį pajėgumą ir pasitenkinimą gyvenimu. Pagrindinė salutogenezės kategorija yra vidinė darna. Vidinė darna sąlygoja, kaip mes žiūrime į tuos dalykus, kurie lemia tai, kad žmogus pajėgtų išlaikyti harmoniją sveikatos bei ligos įtampos lauke [22]. Lietuvoje vidinės darnos skalė buvo panaudota Z. Javtoko [8], M. Eriksson, B. Lindstrom [5], L. Stonienės [18] sveikatos mokslų tyrimuose. Sveikatos mokslų kontekste ši teorija leidžia išmatuoti ir įvertinti sveikatos lygmenis, ypač vidutinėse negalavimo stadijose, taikant pasiūlytas konkrečias dimensijas, tokias kaip skausmas, funkcijų ribotumas, veiklos prasmė. Taigi holistinis požiūris formuoja platesnį ir kartu giluminį požiūrį į žmogaus sveikatą.

Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos fenomenas. Daugiau kaip prieš 20 metų Nemenčinėje buvo organizuota pirmoji Lietuvoje sveikatos mokykla, koordinuojant Lietuvos kūno kultūros instituto absolventui, veržliam fizinės ir dvasinės sveikatos puoselėtoju Dainiui Kepeniui. Vėliau sveikatos mokykla, vadovaujama D. Kepenio, kaip mobili struktūra transformavosi ir plito kitose Lietuvos erdvėse, apimdama vis daugiau pasekėjų ir sveikatos puoselėtojų. Mokyklą yra baigę 448 laidos, 30 000 žmonių iš Lietuvos ir 15 pasaulio šalių, kurie susipažino ir išbandė holistinę sveikatos

programą, orientuotą į fizinės, dvasinės ir socialinės sveikatos sintezę, mokėsi gyventi sveikai, formavosi jų alternatyvios medicinos idėjomis grįstos vertybės. Nuolat vyksta sveikatos mokyklų tinklo plėtra, veikia ir kuriasi daug naujų padalinių.

10 dienų Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos programą sudaro sportiniai užsiėmimai, paskaitos ir pokalbiai, vegetarinė mityba, maudymasis jūroje ir kt. Atvykus į šią mokyklą, dalyvis užregistruojamas, į popierinės laikmenos Sveikatos mokyklos dalyvio kortelę įrašant vardą, pavardę, socialinį statusą, gyvenamąją vietą, atvykimo datą, gimimo datą, nusiskundimus, ligas ir apsilankymo kartų skaičių. Tuo pačiu metu atliekami dalyvių antropometriniai ir fizinės būklės matavimai, kuriais nustatoma: ūgis, kūno svoris, pulsas, AKS, plaštakų jėga, liemens lankstumas, GPT, atliekamas Kuperio testas ir kt. Šie matavimai atliekami ir dalyviams išvykstant iš mokyklos į namus. Iki šiol nebuvo atlikta statistinė šių sukaupytų duomenų analizė.

Žmonių, dalyvavusių šios mokyklos programoje, pastangos kardinalius ilgalaikius sveikatos pokyčius dažnai atneša ne iškart. Žmonės gali aiškiai nepajusti poveikio, nes jei prevencija sėkminga, jie tiesiog nesusergs [7] arba sirgs rečiau, lengviau. Tačiau labai svarbi mokyklos funkcija yra žmogaus motyvacijos, pasaulėžiūros formavimas, sveikatą suvokiant kaip visaapimančią darinį, siekis, kad sveikatą mokyklos 10 dienų programa nesibaigtų, o plėtotųsi toliau, žmogui grįžus į savo įprastinį gyvenimą.

Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokykla funkcionuoja kaip fenomenas, jungianti kūno ir dvasios dalykus į bendrą visumą, savo veiklą grindžianti S. Šalkauskio, V. Sezemano, A. Maceinos, K. Dineikos, Vydūno ir kitų autoritetų idėjomis, kurios orientuotos į holistinį sveikatos ugdymo principą [11]. Sveikatos mokykla įtraukia ir apjungia vis daugiau žmonių bei savo veikla skatina naujos Lietuvos sveikatos kultūros sistemos pokyčius.

Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos dalyvių sveikatos rodiklių pokyčių analizė. Fizinė žmogaus būklė yra vertinama pagal asmens fizinio išsivystymo rodiklius (ūgį, kūno svorį, GPT, plaštakos suspaudimo jėgą) ir širdies bei kraujagyslių sistemos rodiklius [13].

Dainiaus Kepenio sveikatos mokyklos dalyvių kūno svorio pokyčiai yra vieni ryškiausių ir pozityviausių tarp tyrimo rezultatų (1 lentelė). Tiek Lietuvoje, tiek Europoje antsvorio ir nutukimo problemos didėja ir jų paplitimas nuolat auga, o tai sąlygoja apie 10–13 proc. visų europiečių mirčių. Todėl reikia šią „civilizacijos

ligą“ paanalizuoti plačiau. PSO rekomenduoja gydyti ne antsvorį, nutukimą ir komplikacijas, o jų priežastis. Čia vėl išryškėja prioritetas holistiniam požiūriui į žmogų ir jį supančią aplinką. Į tai orientuota ir Dainiaus Kepenio sveikatos mokykla, dirbanti pagal holistinę sveikatos programą. Kaip pristatoma šios mokyklos vizijoje – „Su negaliomis nekovoju, tačiau, ugdant ir kuriant sveikatą, jos nyksta“ [11]. Paskaitų ir pokalbių metu supažindinama su sveika mityba, grūdinimusi, judėjimu bei kitais ištekliais, formuojančiais krikščionišką pasaulėžiūrą ir alternatyviosios medicinos dalykus. Tai padeda formuoti dalyvių požiūrį į sveikatą, keisti mąstymą, ugdo ir stiprina jų nusiteikimą gyventi sveikai ne tik šioje mokykloje, bet ir grįžus iš jos.

M. Bacevičienės, R. Rėklaitienės ir A. Tamošiūno [2] atlikto tyrimo pagal standartizuotą epidemiologinį klausimyną ir „Pasaulinės sveikatos organizacijos gyvenimo kokybės 100“ klausimyną (N=1403) logistinės regresijos metodu gauti duomenys parodė, kad nutukimas turi neigiamas reikšmes moterų gyvenimo kokybei, be to, tiek vyrai, tiek moterys, kurie turi antsvorio ir yra nutukę, yra mažiau patenkinti savimi. Kaip rodo kiti tyrimai [12], nutukimas didina sveikatos skirtumus tarp socialinių grupių. Taigi, ši problema neapsiriboja išoriniais reprezentaciniais (estetika, grožio kultas) motyvais, o apima žmogaus gyvenimo kokybės, asmenybės egzistencinius bei raiškos visuomenėje aspektus.

Sveikatos mokyklos dalyvių ūgis buvo 168,96 cm. (m), Max–195 cm., Min–150 cm. Kituose moksliniuose darbuose bus galima pateikti apskaičiuotą KMI (kūno masės indeksą) pagal PSO. Dalyvių pulsas buvo matuojamas po nedidelio fizinio krūvio (1 lentelė).

Išmatuotas sveikatos mokyklos dalyvių sistolinis ir diastolinis AKS. Kaip matyti (1 lentelė), visų dalyvių (m) tiek sistolinis, tiek diastolinis AKS, įvykdžius mokyklos programą, sumažėjo. Tai yra taip pat pozityvaus pokyčio rezultatas. Kaip parodė ir šis bei kiti [4] tyrimai, racionaliai taikant fizinius krūvius vyksta kraujotakos sistemos teigiami pokyčiai. Pozityvu, kad 10-ies dienų sveikatos mokyklos programa iš dalies normalizavo dalyvių AKS ir, svarbiausia, leido jiems patirti sveiko gyvenimo privalumus tiek fizinių rodiklių pokyčiams, tiek holistiškai.

Atsižvelgiant į amžių, sistolinis AKS gali svyruoti nuo 100 iki 140 mm Hg [4, 15]. Didelis AKS arterijoje sukelia jų struktūrinių pokyčių, dėl to sutrinka svarbiausių organų aprūpinimas krauju. Padidėjusį AKS lemia nesveika mityba, per mažas fizinis aktyvumas, nutukimas ir kiti veiksniai [15]. Kaip žinoma, didelis AKS sąlygoja arterinę hipertenziją, kuri yra vienas svar-

biausių išeminės širdies ligos rizikos veiksnių. Tyrimais yra nustatyta [16], kad sergančiųjų arterine hipertenzija gyvenimo kokybė yra blogesnė šiose srityse: fizinio aktyvumo, veiklos apribojimo dėl fizinių problemų, energingumo/gyvybingumo ir bendrosios sveikatos. Yra ir daugiau atlikta tyrimų [15] bei išleista dokumentų (Europos sveikatos politikos dokumentas „Sveikata visiems XXI amžiuje“), pagrindžiančių, kad širdies ir kraujagyslių ligos yra viena svarbiausių ne tik medicinos, bet ir socialinių problemų bei pablogėjusios gyvenimo kokybės priežastis. Taigi vėl neapsiribojant vien fizine sveikata, konstruojamas platesnis visaapimantis požiūris į sveikatos kontinuumą.

Dinamometru buvo matuojama plaštakų suspaudimo jėga. Kaip matyti (1 lentelė), dalyvių abiejų plaštakų jėga padidėjo. Gali būti, kad atskirai vyrų ir moterų kairės plaštakos jėgos rodikliai statistiškai neišryškėjo dėl mažesnio užfiksuoto atvejų skaičiaus (moterų–178, vyrų–35), tačiau, kaip matyti, esant daugiau fiksuotų dešinės plaštakos jėgos atvejų, atskleidžiama didesnio reikšmingumo lygio situacija.

Atsižvelgiant į nustatytą ir visuotinai pripažintą ver-

tinimą [13], pozityvu yra tai, kad sveikatos mokyklos dalyvių plaštakos jėga tiek vyrų, tiek moterų buvo labai gera, o įvykdžius mokyklos programą, šie rodikliai tapo dar geresni.

Vienas iš labiausiai paplitusių lankstumo testų tai – liemens lankstumo pirmyn nustatymas stovint. Kaip teigia mokslininkai [4], geras vyrų lankstumas yra 6–7 cm, o moterų – 7–8 cm. Taigi, moterų, atvykusių į sveikatos mokyklą, lankstumas buvo geras (1 lentelė), o įvykdžius programą moterys tapo dar 3,73 cm lankstesnės. Vyrai, nors atvykę ir nepasizymėjo geru lankstumu, tačiau įvykdžius sveikatos mokyklos programą jie tapo 4,33 cm lankstesni, taigi jų lankstumas pagal pripažintą vertinimą tapo geras. Lankstumo treniravimas, kaip pripažįsta nemažai Lietuvos ir užsienio specialistų [4, 21], yra neabejotinai svarbus, nes mūsų kultūroje pasyvesnio gyvenimo būdo rezultatas yra gana nejudrus gyvenimas.

Dainiaus Kepenio sveikatos mokyklos dalyvių GPT įvykdžius sveikatos programą padidėjo visų bendrai bei atskirai vyrų ir moterų (1 lentelė) ir duomenys statistiškai šioms grupėms labai reikšmingi ($p < 0,001$).

1 lentelė. Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos dalyvių antropometrinių ir fizinės būklės duomenų pokyčiai

Parametrai	Bendras/moterų/vyrų	Atvykus	Išvykstiant	Pokytis	p reikšmė
Kūno svoris (kg)	Bendras (n=439)	78,6	75,1	3,5	$p < 0,001$
	Vyrų (n=81)	92,6	88,0	4,6	$p < 0,001$
	Moterų (n=358)	75,4	72,2	3,2	$p < 0,001$
Pulsas (k./min.)	Bendras (n=161)	73,4	78,4	5	$p < 0,001$
	Vyrų (n=33)	69,5	74,7	5,2	$p < 0,001$
	Moterų (n=128)	74,4	79,3	4,9	$p < 0,001$
Sistolinis AKS (mm Hg)	Bendras (n=438)	130,7	116	14,7	$p < 0,001$
	Vyrų (n=80)	137,1	121,7	15,4	$p < 0,001$
	Moterų (n=358)	129,3	114,6	14,7	$p < 0,001$
Diastolinis AKS (mm Hg)	Bendras (n=438)	81,4	75,1	6,3	$p < 0,001$
	Vyrų (n=80)	83,7	78,2	5,5	$p < 0,001$
	Moterų (n=358)	80,9	74,4	6,5	$p < 0,001$
Dešinės plaštakos suspaudimo jėga (kg)	Bendras (n=369)	44,0	45,7	1,7	$p < 0,001$
	Vyrų (n=66)	62,7	63,2	0,5	Nereikšminga
	Moterų (n=303)	40,0	41,9	1,9	$p < 0,001$
Kairės plaštakos suspaudimo jėga (kg)	Bendras (n=178)	37,8	39,3	1,5	$p < 0,01$
	Vyrų (n=35)	56,5	61,2	4,7	Nereikšminga
	Moterų (n=143)	33,2	34,0	0,8	Nereikšminga
Liemens lankstumas pirmyn stovint (cm)	Bendras (n=434)	6,6	10,4	3,8	$p < 0,001$
	Vyrų (n=79)	4,2	8,5	4,3	$p < 0,001$
	Moterų (n=355)	7,1	10,8	3,7	$p < 0,001$
GPT (cm ³)	Bendras (n=423)	2564,6	2723,1	158,5	$p < 0,001$
	Vyrų (n=77)	3431,8	3615,5	183,7	$p < 0,001$
	Moterų (n=346)	2371,6	2524,5	152,9	$p < 0,001$

IŠVADOS

1. Holistinis požiūris, išreiškiamas salutogenezės teorija, sveikatą vertina jos tęstinume ir taip visuomenės požiūrį į sveikatą formuoja kaip į sveikos gyvenimos būdą. Pozityvios sveikatos koncepcija pabrėžia su individo aplinka susijusias charakteristikas, dėl kurių asmuo ar šeima santykiuje su liga išlaiko socialinę gerovę ir pasitenkinimą gyvenimu.

2. Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos dalyvių antropometrinių ir fizinės būklės duomenų tyrimas, įvykdžius 10 dienų sveikatingumo programą, parodė pozityvius fizinius pokyčius.

3. Mokslinė literatūros ir empirinio tyrimo analizė leidžia objektyviai pagrįsti Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokyklos veiklos efektyvumą, stiprinant socialinius, fizinius ir psichologinius išteklius.

Literatūra

- Algėnaitė I. Socialinio tinklo edukacinės galimybės įgalinant stuburo traumą patyrusius žmones transformuoti karjerą: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07 S). Klaipėda: Klaipėdos universiteto I-kla, 2009.
- Bacevičienė M., Rėklaitienė R., Tamošiūnas A. Effect of excess body weight on quality of life. *Medicina*, 2009; 45(7): 565–573.
- Bitinas B. Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas. Vilnius: Kronta, 2006.
- Dadelienė R. Sporto medicinos pagrindai. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2006.
- Eriksson M, Lindstrom B. Antanovsky's sense of coherence

seale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2006; 60:376 – 381.

6. Guščinskienė J. Taikomoji sociologija: struktūrinės loginės schemos ir komentarai. Kaunas: Technologija, 2002.

7. Have HAMJ, Meulen RHJ, Leeuwen E. Medicinos etika (vert. iš nyderlandų k.). Vilnius: Charibdė, 2003.

8. Javtokas Z. Sense of Coherence and awakening. Evidence from the population survey in Lithuania. Master's thesis, Nordic School of public Health, Göteborg, Sweden, 2005.

9. Jurgelėnas A. et al. Sveikatos socialinė plėtra. Vilnius, 2007; 11, 12, 16.

10. Kardelis K. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Kaunas : JUDEX I-kla, 2002.

11. Kepenis D. Dainiaus Kepenio Palangos sveikatos mokykla. [žiūrėta 2011 m. balandžio 20 d.]. Prieiga internetu : <<http://www.sveikuoliai.eu/>>

12. Kriaučionienė V. ir kt. Suaugusių Lietuvos gyventojų savo svorio vertinimas atsižvelgiant į lytį, amžių ir išsilavinimą. *Visuomenės sveikata* 2009; 1(44): 37–42.

13. Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika. Vilnius, 2007.

14. Pivorienė J. Integracijos modeliai: nuo medicininės reabilitacijos ir finansinės kompensacijos prie visuminio požiūrio <...>. Socialiniai neįgalumo aspektai: žmogui reikia žmogaus. Kaunas: VDU I-kla, 2003.

15. Proškuvienė R. Širdies ir kraujagyslių ligos ir jų prevencija. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2009.

16. Raškeliene V. ir kt. Arterinės hipertenzijos trukmės ir gydymo įtaka su sveikata susijusiai gyvenimo kokybei. *Medicina*, 2009; 45(5): 405–411.

17. Seedhouse D. *Health The Foundations for Achievement* (2nd ed.). John Wiley&Sons, Ltd., 2001.

18. Stonienė L. ŽIV užsikrėtusių nuteistųjų vidinė darna, streso įveika ir gyvenimo kokybė: daktaro disertacija. Vilnius: VU I-kla, 2006.

19. Taylor R. J., et al. *Health, Illness and Community*. Oxford University Press, 2003.

20. Tidikis R. Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas, 2003.

21. Thool L. Visapusiškas kūno treniravimas. Vilnius, 2006.

22. Vaičekauskaitė R. Vaiko su negale savarankiškumo ugdy-mo šeimoje diskursas: monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto I-kla, 2008.

CASE STUDY OF DAINIUS KEPENIS SCHOOL OF HEALTH BY POSITIVE HEALTH ASPECT

Irma Algėnaitė, Faustas Stepukonis

Summary

Key words: health, holistic, school of health, anthropometric data, physical state.

By this research, based on positive health aspect, were analyzed the changes in anthropometric and physical parameters of 534 attendants of Dainius Kepenis School of Health during 10 days program. By random sampling, using serial principle, the data of 429 (80.3%) female and 105 (19.7%) male were selected for exploration. Document analysis was performed using fixed records on health of attendants of School of Health. The results were obtained by software program SPSS 18.0 using Student's t-test.

Main results: Average body weight of participants before starting School of Health program was 78.6 kg, and after finishing – 75.1 kg (n 439); systolic blood pressure before starting – 130.7, after finishing – 116.0 (n 438); diastolic 81.4 and 75.1 respectively (n 438); strength of right arm grip – 44.0 kg before starting, and 45.7 after finishing program (n 369); suppleness before starting – 6.6 cm, after finishing – 10.4 cm (n 434); capacity of lights at the beging of program – 2564.6 cm³, at the end – 2723,1 cm³ (n 423). All these data changes are statistically significant (p<.001). Also, the data for male and female was analysed separately. The research is supplemented by literature analysis, disclosing holism, which is one of the main idea of Dainius Kepenis School of Health. Holistic approach to a health promotes and forms the viewpoint of the society to the health promotion as not to the consumer need, but as to healthy life style. Holistic approach to a health is based on Salutogenic theory, which sees health as continuum between the negative and positive health.

Correspondence to: irma.algenait@gmail.com

Gauta 2011-07-04

