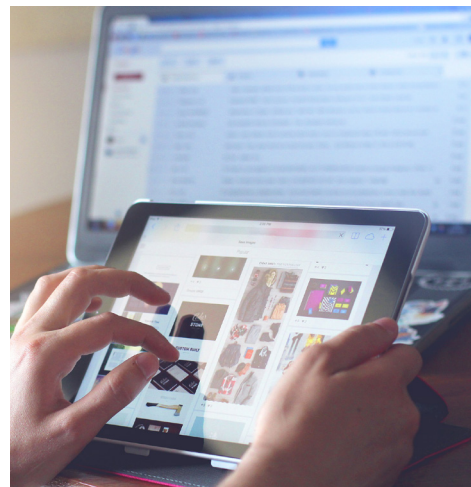
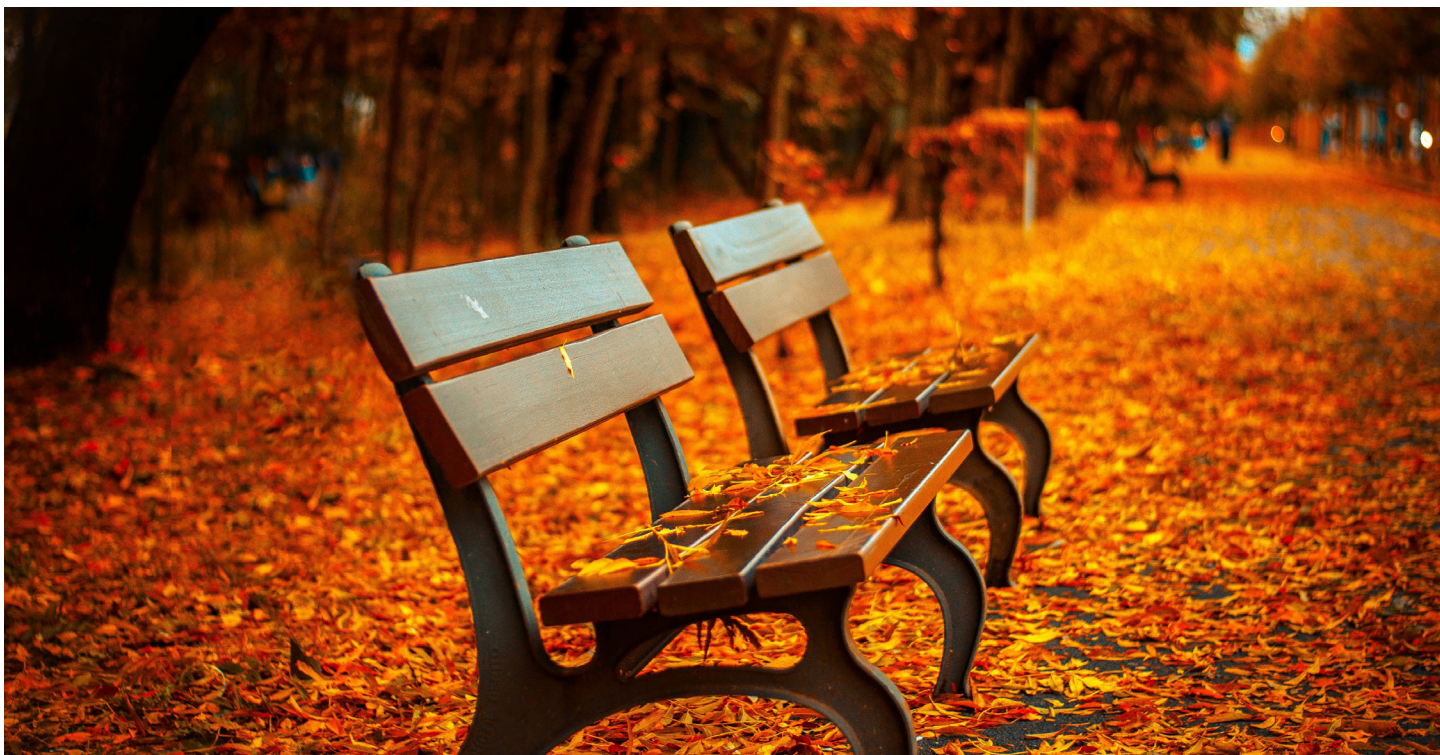




www.visuomenessveikata.lt

Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai, tel.(846) 453 754, faks.(846) 470 064,
el.p. info@visuomenessveikata.lt



KVIEČIAME KLAIPĖDOS RAJONO ĮMONES DALYVAUTI PSIHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS PROGRAMOJE

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia Klaipėdos rajono įmones dalyvauti psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams programoje.

Plačiau apie tai»»»2 psl.

KLAIPĖDOS RAJONE 4 UGDYMO ĮSTAIGOS DŽIAUGIASI ĮRENGTAIS SVEIKATINGUMO TAKELIAIS

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, įgyvendindamas Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšomis finansuojamą projektą „Sveikos gyvensenos skatinimas Klaipėdos rajone“, Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-31-0006, šių metų vasarą įrengė 4 sveikatingumo takelius Klaipėdos rajono ugdymo įstaigų teritorijose.

Plačiau apie tai»»»3 psl.

PRIKLAUSOMYBĖ NUO KOMPIUTERIŲ, INTERNETO, IŠMANIŲJŲ TELEFONŲ

Kas yra priklausomybė nuo kompiuterio, interneto ir išmaniųjų telefonų?

Kas yra priklausomybė nuo kompiuterio, interneto ir išmaniųjų telefonų? Tai besaikis naudojimas technologijomis, kliudantis kasdienei, įprastai veiklai, kuri dažnai gali baigtis visišku įsitraukimu į virtualųjį pasaulį arba gyvenimą už ekrano.

Plačiau apie tai»»»4 psl.

KVIEČIAME KLAIPĖDOS RAJONO ĮMONES DALYVAUTI PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS PROGRAMOJE



«««1 psl.

Kviečiame Programoje dalyvauti įmones, kurios yra atlikusios psichosocialinių rizikos veiksnių vertinimą darbo vietose. Užsiėmimų metu suformuota profesionali, kvalifikacijos reikalavimus atitinkanti komanda (profesinės sveikatos specialistas ir psichologas) įvertins darbuotojų psichoemocinę būklę įmonėje ir darbuotojų psichikos sveikatos raštingumą, įvairių užsiėmimų metu didins darbuotojų psichikos sveikatos kompetencijas, parengs rekomendacijas įmonei.

Įmonė gali savanoriškai kreiptis į Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo psichikos sveikatos kompetencijų didinimo (toliau – PSKD) veikloje. Įmonės dalyvavimas PSKD veikloje turi būti suderintas su įmonės atstovu – vadovu (darbdaviu ar darbdavio įgaliotu asmeniu) pasirašant bendradarbiavimo sutartį su Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru.

Jeigu vienoje įmonėje susirenka ne mažiau kaip 10 darbuotojų, norinčių dalyvauti PSKD veikloje: įmonės vadovas ar kitas įmonei atstovaujantis asmuo patvirtina dalyvių sąrašą bei veiksams derinti paskiria atsakingą asmenį. PSKD veiklai įmonėje įgyvendinti sudaromas veiksmų planas, kuris suderinamas su paskirtu atsakingu asmeniu, darbuotojų atstovais, profesinės sveikatos specialistu (jeigu toks yra) ar asmeniu, atsakingu už darbuotojų saugą ir sveikatą. Vienoje įmonėje formuojama tik viena dalyvių grupė, didžiausias asmenų skaičius grupėje – 20.

Numatytos Programos veiklos:

1. Įmonės individualus situacijos įvertinimas;
2. darbuotojų psichikos sveikatos kompetencijų didinimas;
3. įgyvendintų veiklų efektyvumo vertinimas

Pasibaigus PSKD veiklos įgyvendinimui, pagal nustatytos apimties kursą Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras PSKD veikloje dalyvavusiai įmonei ir veiklos dalyviams išduoda dalyvavimo PSKD veikloje pažymėjimus.

Programa vykdoma vadovaujantis Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. įsakymu Nr. V-590.

Dalyvavimas nemokamas. Dėl detalesnės informacijos kviečiame kreiptis telefonu (8 46) 45 37 54 arba elektroniniu paštu: i.karpavice@visuomenessveikata.lt

SVEIKI IR SUBALANSUOTI PRIEŠPIEČIAI DĖŽUTĖJE

Prasidėjus naujiems mokslo metams, pasikeičia tiek vaikų, tiek suaugusiųjų dienotvarkė. Jau rugsėjo mėnesį tėvams dažnai kyla klausimas, kaip suruošti kuo geresnę ir sveikesnę priešpiečių dėžutę vaikams, kuriems nepatinka valgyti mokyklos valgykloje.

Jeigu vaikas atsisako valgyti mokykloje, būtina pasiūlyti paruoštą priešpiečių dėžutę ir užtikrinti, kad grįžęs namo vaikas pavalgytų šiltus pietus. Sumuštiniai, vaisiai ar šalti užkandžiai niekada neatstos karšto maisto, tačiau namuose paruošti sveiki kąsneliai yra kur kas geriau nei bulvių traškučiai, mėsainiai, gruzdintos bulvytės ir saldūs gėrimai. Net ir puikiai subalansuoti priešpiečiai negali atstoti šilto maisto augančio vaiko organizmui. Priešpiečių dėžutės turinį galėtų sudaryti įvairių grūdų duona, virtos mėsos, sūrio ar keptos žuvies gabaliukas ir, žinoma, daržovės ir vaisiai. Priešpiečiams rekomenduojama rinktis nerūgščius vaisius, tokius, kaip bananai, kriaušės, persikai, nektarinai. Daržoves supjaustykite lazdelėmis ar griežinėliais, kad vaikas galėtų valgyti po truputį. Galima paruošti ir padažą daržovėms mirkyti. Tai su žolelėmis išsukta varškė ar graikiško jogurto pagrindu pagamintas padažas. Jei vaikui patinka sumuštiniai, pasiūlykite jam sveikesnę alternatyvą – duoną iš viso grūdo miltų ir daug lapinių ar kitų daržovių ant jos. Reikėtų pasistengti, kad vaikui atsidarius priešpiečių dėžutei maistas atrodytų skaniai ir estetiškai



Kai vaikai pradeda lankyti vidurinę mokyklą, tėvai turi būti ypač pastabūs ir dėmesingi, kalbėtis su savo atžalomis apie sveiką ir tinkamą mitybą, rodyti gerą pavyzdį, aiškinti, kas yra sveika ir naudinga ir kokią žalą mūsų organizmui teikia nereguliari ir netinkama mityba. Įtraukite mažuosius į priešpiečių ar pietų ruošimo procesą. Vykite kartu apsipirkti, atsižvelkite į vaiko pageidavimus ir pasiūlymus, ką jis norėtų valgyti pietums. Tikėtina, kad priešpiečius, prie kurių ruošos prisidėjo pats, vaikas valgys su kur kas didesniu malonumu.

Informaciją parengė Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė Justina Rimkutė, tel. 8 655 40 825, el. p. justina.rimkute@visuomenessveikata.lt

KLAIPĖDOS RAJONE 4 UGDYMO ĮSTAIGOS DŽIAUGIASI ĮRENGTAIS SVEIKATINGUMO TAKELIAIS

«««1 psl.

Sveikatingumo takeliais džiaugsis Šiūparių mokyklos daugiafunkcio centro, Slengių mokyklos daugiafunkcio centro, Plikių levos Labutytės pagrindinės mokyklos ir Gargždų lopšelio-darželio „Gintarėlis“ ugdytiniai.

Vaikščiojant basomis sveikatin-gumo taku, kuris turi skirtingus paviršius, yra dirginami ir masažuojami padai. Pėdos turi įvairias nervų sistemos zonas. Jas sudirginus pasklinda impulsai, kurie pasiekia reikiamą organą ir suaktyvina žmogaus organizmo imuninę sistemą. Tai natūralus masažas, kuris šalina nuovargį, dirglumą, nemigą, atpalaiduoja, teigiamai veikia visą organizmą. Vaikščiojant įvairiu paviršiumi stiprinami kojų raumenys, raiščiai, gerinama laikysena.

Įgyvendinamo projekto tikslas – mažinti sveikatos netolygumus Klaipėdos rajone, gerinant vaikų ir vyresnio amžiaus žmonių sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos paslaugų prieinamumą ir kokybę, didinant jų sveikatos raštingumo lygį ir skatinant sveiką senėjimą. Šiomis projekto veiklomis siekiama didinti vaikų ir vyresnio amžiaus asmenų sveikatos raštingumo lygį, formuoti sveikos gyvensenos nuostatas ir sudaryti sąlygas gyventojams stiprinti sveikatą naudojantis mokslu pagrįstomis priemonėmis.



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

Klaipėdos rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras
Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai,
tel. (8 46) 453 754,
El. p. info@visuomenessveikata.lt

PRIKLAUSOMYBĖ NUO KOMPIUTERIŲ, INTERNETO, IŠMANIŲJŲ TELEFONŲ



«««1 psl.

Ją įgytigi tiek suaugusysis, tiek mažametis vaikas, tiek paauglys ar jaunuolis. Ši priklausomybė gydoma lygiai taip pat, kaip ir kitos priklausomybės (narkomanija, alkoholizmas ar azartinių lošimų priklausomybė).

Mokslininkai pastebėjo, kad į mokyklas atėjo nauja karta, paveikta informacinių technologijų – dažnas nesugeba atskirti tikrojo pasaulio nuo virtualiojo, trūksta vaizduotės ir išradingumo, negeba fantazuoti, atpasakoti perskaityto teksto ir sukurti istorijos, nebemoka bendrauti, sunkiau išlaiko pusiausvyrą dėl susiaurėjusio regos lauko.

Ne vienas tėvelis (globėjas/rūpintojas) nesusimąstydama savo vaiką nuomažumės supažindina su kompiuteriu. Įpročių patys vaikai nesusiformuoja – tai padaro tėvai (globėjai/rūpintojai). Dauguma 3–4 metų vaikų jau moka naudotis kompiuteriu, susirasti kompiuterinių žaidimų ar naršyti „Youtube“. Pradžioje tai atrodo patraukliai, nors tokio amžiaus vaikai turėtų pažinti aplinkinį pasaulį, lavinti vaizduotę, mokytis draugauti su bendraamžiais bei pritapti kolektyve.

Labiausiai pažeidžiama visuomenės grupė – paaugliai (14–20 metų amžiaus). Tėvai (globėjai/rūpintojai) turėtų atkreipti dėmesį, kiek laiko vaikas praleidžia prie kompiuterio ir kokius žaidimus žaidžia, kaip ilgai iš rankų nepaleidžia telefono ir stebėti, su kuo ir apie ką bendrauja, kiek ilgai sėdi prie televizoriaus ir ką vaikas žiūri.

Patarimai tėvams (globėjams/rūpintojams), kaip užkirsti kelią kompiuterinės priklausomybės išsivystymui (psichologė Laura Bratikaitė)

1. Išmokykite atpažinti piktnaudžiavimo kompiuteriu požymius. Pasitarkite su specialistais, paskaitykite spec. literatūrą.
2. Skirkite vaikui ir jo interesams dėmesio. Domėkitės tuo, ką veikia Jūsų vaikas. Pasiūlykite jam veiklų ir skatinkite domėjimąsi jomis.

3. Stebėkite, koks po žaidimo kompiuteriu būna Jūsų vaikas: ar keičiasi jo nuotaika (ar tampa irzlus, piktesnis). Jeigu keičiasi nuotaika, vadinasi, jis emociškai pernelyg į tai įsitraukia.
4. Nepažiopsokite! Besivystant priklausomybei nuo kompiuterio atsiranda vadinamojo emocinio bukumo simptomai. Vaikas nustoja emociškai reaguoti į namiškius: jam darosi nesvarbu tai, kad Jūs pykstate, kad rodote susirūpinimą. Jis tampa abejingu tam, kas sakoma, apsisukęs ir vėl daro tai, kas jam buvo uždrausta ar ko buvo prašoma nedaryti. Tai svarbus simptomas.
5. Ribokite prie kompiuterio praleidžiamą laiką.
6. Stebėkite, kad kas pusę valandos vaikas padarytų 15 minučių pertrauką.
7. Reikėtų susirūpinti, jei stebimi psichologiniai ir fiziniai pripratimo simptomai:
 - nesugeba baigti žaisti (sako: tuoj arba gerai gerai, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoroja paliepiamus ar prašymus nustoti žaisti);
 - tampa nesvarbus bendravimas su namiškiais ir draugais (nebenori kartu eiti į kiemą ar važiuoti į svečius, nebesidomi namų ruošos darbais ir nebeatlieka jam priskirtų darbų, mažiau kalbasi su namiškiais, pyksta, jei įjėg į kambarį tėvai / globėjai / rūpintojai / sesė / brolis kalbina ir atitraukia nuo žaidimo);
 - nešasi valgyti prie kompiuterio vietoj to, kad valgytų virtuvėje;
 - kyla problemų mokykloje (neatlieka namų darbų, ima gauti prastesnius pažymius, praleidžia pamokas ir pan.);
 - nekreipia dėmesio į asmeninę higieną (krauna graužtukus, kurie guli po keletą dienų, nepastebi besikaupiančių neplautų arbatos puodelių, nenori prausti, persirengti ir pan.);
 - keičiasi miego įpročiai arba ima trikti miegas.

Šeimos nariams pastebėjus pakitusį vaiko elgesį, labai svarbu kuo greičiau kreiptis į šeimos gydytoją, kuris patars ir nusiųs pas psichiatrą ar psichologą. Kenčiančiam nuo priklausomybės vaikui labai svarbu, jog būtų gerbiama jo veikla ir tuo pačiu po truputį stengtis sugrąžinti jį prie buvusių mėgstamų užsiėmimų.

Informacijos šaltinis
Valstybinis psichikos sveikatos centras,
svetainė www.vpsc.lt

Informaciją parengė
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės
sveikatos biuro visuomenės sveikatos
specialistė Rasa Palionienė,
tel. (8 46) 453 754,
el.p.rasa.palioniene@visuomenessveikata.lt

KĄ SVARBU ŽINOTI VAŽIUOJANT DVIRAČIU?



Šių metų rugsėjo 19 dieną aštuoni septynių klasių mokiniai dalyvavo dviračių žygyje. Juos lydėjo Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė Ema Navickienė ir Dvilų pagrindinės mokyklos direktorius Arūnas Grimalis. Dviratininkai važiuo maršrutu Dvilai–Gargždai–Dvilai.

Prieš žygio pradžią mokiniai bei dalis mokyklos bendruomenės dalyvavo diskusijoje su bendruomenės pareigūne Diana Pipirienė. Pareigūnė papasakojo, kokios saugumo priemonės važiuojant dviračiu yra būtinos ir kodėl. Anot pareigūnės, daugiausia nelaimių baigiasi galvos trauma, todėl svarbu turėti šalmą, kuris apsaugo galvą nelaimės atveju. Taip pat labai svarbu turėti šviesą atspindinčią liemenę. Liemenė būtina važiuojant tamsiuoju paros metu. Jei neveikia priekinis baltas žibintas, būtina liemenę užsidėti ir šviesiuoju paros metu.

Labai svarbu pasirūpinti, kad transporto priemonė būtų techniškai tvarkinga. Svarbus aspektas – atšvaitai. Dviratis turi turėti vieną baltą veikiančią žibintą priekyje, raudoną gale, oranžinius atšvaitus šonuose. Taip pat svarbu pasitikrinti, ar tinkamai veikia dviračio stabdžiai.

Tik įsitikinus, kad dviratis yra techniškai tvarkingas, ir pasirūpinus asmenine apsauga, galima išvažiuoti į gatves. Pareigūnė priminė, kad dviračiu gatvėmis galima važiuoti tik nuo 14 metų. Yra galimybė vienam važinėti ir nuo 12 metų, tačiau privalu turėti dviratininko pažymėjimą (dėl pažymėjimo galima kreiptis į vietos ugdymo įstaigą). 8 metų vaikai jau gali taip pat važiuoti gatvėmis, tačiau privalo tai daryti su suaugusiųjų priežiūra.



Išvažiavus į gatvę būtina atsiminti pagrindines važiavimo taisykles:

1. galima važiuoti dviračių takais, dviračių ir pėsčiųjų takais, dviračių juosta. Jei specialių takų nėra – važiuoti kelkraščiu dešinėje pusėje;
 2. kertant kelią patartina nulipti nuo dviračio, o jei kelyje pasitaiko pėsčiųjų perėja, nulipti nuo dviračio būtina;
 3. važiuojant kolona svarbu būti atsargiam, važiuoti atsakingai nelenktyniaujant ir netrukdam kitiems dviratininkams.
- Tai tik kelios pagrindinės taisyklės, kurių privalu laikytis. Svarbu suprasti, kad dviratininkas yra eismo dalyvis, todėl būtina važiuoti atsargiai ir laikantis kelių eismo taisyklių. Saugokime save ir kitus.

KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENOS REZULTATAI

Remiantis Klaipėdos rajono savivaldybės tarpinės visuomenės sveikatos stebėsenos 2019 m. ataskaitos duomenimis, iš 26-ųjų per pirmą pusmetį surinktų visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklių daugiau nei pusės jų pokytis yra gerėjantis arba nekintantis. Klaipėdos rajono gyventojų vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė paskutinius aštuonerius metus ilgėja: mirčių skaičius nuo kraujotakos sistemos ligų paskutinius dvejus metus mažėja. Tiek 2018 m., tiek 2017 m. nebuvo nustatyta mirčių dėl priešasčių, susijusių su narkotikų vartojimu.

Paskutinius dvejus metus nebuvo užregistruota vaikų iki vienerių metų mirčių atvejų. Klaipėdos rajone gyventojų socioekonominė padėtis gerėja: pastaruosius aštuonerius metus nemokamai maitinamųjų mokinių skaičius ir pastaruosius penkerius metus socialinės pašalpos gavėjų skaičius mažėja. Tačiau trijų rodiklių pokytis Klaipėdos rajone jau ne vienerius metus prastėja: pastaruosius dvejus

metus nemažėja mirčių dėl išorinių priežasčių, jau dvejus metus daugėja naujų žarnyno infekcijų atvejų ir trejus metus daugėja naujų II tipo cukrinio diabeto susirgimų atvejų.

Informaciją parengė
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė Monika Steponkienė,
tel. (8 46) 453 754,
el. p. monika.steponkiene@visuomenessveikata.lt



Gerėjantys rezultatai
(pokytis gerėja mažiausiai 2 metus arba tokių atvejų nebuvo)

Nebuvo

mirčių dėl priešasčių, susijusių su narkotikų vartojimu (2017-2018m. - 0 atvejų)

Nebuvo

Kūdikių mirčių (2017-2018m. - 0 atvejų)

Per paskutinius 2 metus

8-omis mirtimis mažiau nuo kraujotakos sistemos ligų

Per paskutinius 2 metus

67.3% mažiau socialinės pašalpos gavėjų

Per paskutinius 2 metus

69.6% mažiau nemokamai maitinamųjų mokinių nuo 2010m.

Ilgėja

8 metus vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė (2018m. VGT - 78m.)

Blogėjantys rezultatai
(pokytis negerėja mažiausiai 2 metus)

Per paskutinius 3 metus

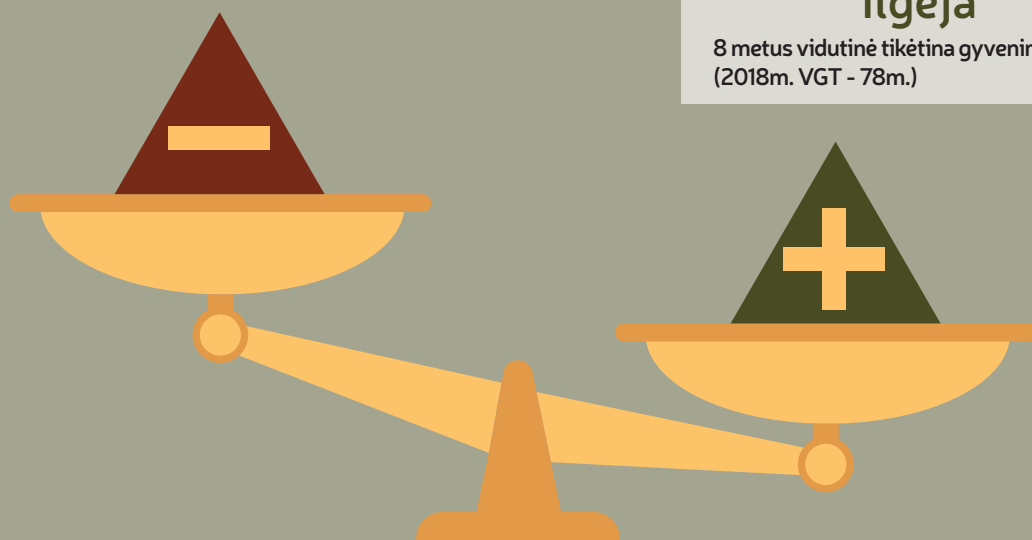
11.1% daugiau naujųjų II tipo cukrinio diabeto atvejų

Per paskutinius 2 metus

3.4% daugiau naujų žarnyno infekcijų atvejų

Per paskutinius 2 metus

7-omis mirtimis daugiau dėl išorinių priežasčių



„AŠ JUDU“ PROGRAMOS SĖKMĖS ISTORIJA: SUSIPAŽINKITE – STANISLOVAS



Klaipėdos savivaldybės visuomenės sveikatos biuras įgyvendina multimodulinę mokymo intervencijos programą 60+. Klaipėdos rajone ši programa pavadinta „Aš judu!“. Joje aktyviai dalyvauja 130 vyresnio amžiaus asmenų.

Programos esmė – sėkmingas ir tolygus senėjimas. Šia programa siekiama, kad vyresnio amžiaus asmenys sveikai senėtų ir atitolintų savo patekimą į globos ar slaugos namus. Šios programos dalyviai yra mokomi fizinio aktyvumo, sveikos mitybos ir sveikatos raštingumo. Kaip jau minėta, programoje dalyvauja 130 asmenų. Kviečiame susipažinti su programos dalyviu Stanislovu Lukausku.

Stanislovui yra 81 metai. Iki programos jau daugiau nei trejus metus jis buvo labai prastos fizinės būklės. Daugumą dienų leido namie, lovoje. Dalyvauti programoje paskatino artimieji, kurie pamatė skelbimą spaudoje. Stanislovas atėjo pas organizatorių sužinoti daugiau informacijos, pasikalbėjo, viską išsiaiškino, nusprendė dalyvauti programoje ir šiuo metu nė kiek dėl to nesigaili.

Būdamas vos 16 metų Stanislovas jau žengė į

suaugusiųjų pasaulį – pradėjo dirbti kolūkyje, kai jam sukako 19 metų, išėjo į kariuomenę. Iš ten grįžo turėdamas 2 grupės invalidumą – jam buvo nustatyta stuburo tuberkuliozė. 8 mėnesius teko praleisti lovoje. Sveikatai atsistačius, Stanislovas pradėjo dirbti šaltkalviu-remontininku ir šias pareigas vykdė iki pat pensinio amžiaus. Darbas nebuvo labai sunkus, tačiau teko dirbti kenksmingomis sąlygomis.

Nuo vaikystės Stanislovas turėjo problemų su sveikata, dažnai kamuodavo inkstų uždegimas. Dėl šios ligos dažnai tekdavo gulėti ligoninėje, todėl ne kartą teko kartoti mokyklos kursą. Pastaruosius 20 metų Stanislovo kraujospūdis labai žemas. Su žemu kraujospūdžiu jis kovoja jau nuo seno, anksčiau užtekdavo išgerti puodelį stiprios kavos, bet šiuo metu tai nebegelbsti. Dėl žemo kraujospūdžio būna dienų, kai senjorui nesinori lipti iš lovos. Negana to, senjorui diagnozuotas prostatos vėžys, prieš dvejus metus pašalintas vienas inkstas su naviku.

Stanislovas jau 20 metų yra senjoras. Anksčiau didžiąją dalį laisvalaikio leisdavo kolektyviniame sode: statė namelį, prižiūrėjo daržą, sodą, augino triušius, 10 metų turėjo

arklį, su kuriuo atlikdavo ūkio darbus ir uždariaudavo. Šiuo metu mėgsta skaityti knygas, džiaugiasi galėdamas vėl nors šiek tiek, kiek sveikata leidžia, dirbti sode.

Praėjus daugiau nei pusei metų nuo dalyvavimo programoje pradžios, senjoras pastebėjo, kad savijauta pagerėjo. Nors pradžia nebuvo lengva, buvo sunku atlikti pratimus, tačiau šiuo metu Stanislovas net sėda ant dviračio ir važiuoja į sodą dirbti.

Stanislovas labai džiaugiasi, kad gali dalyvauti tokioje programoje ir stengiasi užsiėmimuose dalyvauti kiek įmanoma dažniau. Jis tiki, kad tai tik pradžia ir kad ateityje sveikata bus tik vis stipresnė.



2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programa

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai,
tel. (8 46) 453 754,
El. p. info@visuomenessveikata.lt

KVIEČIAME DALYVAUTI

SEMINARŲ CIKLAS:

Motinos ir kūdikio sveikatos priežiūra užsiėmimai vyks 2019 m.

Spalio 23 d. 18–20 val., tema – Šeimos pasiruošimas gimdymui ir pogimdyviniam periodui;

Spalio 24 d. 18–20 val., tema – Natūralus kūdikio maitinimas (laktacija ir jos korekcija, žindymo pagrindai);

Spalio 19 d. 18–20 val., tema – Vaiko pirmieji metai (naujagimio–kūdikio priežiūra, pirmoji pagalba namuose);

Spalio 30 d. 18–20 val., tema – Pozityvi tėvystė (bendravimo ir gebėjimų ugdymas, psichologiniai neštumo ir tėvystės aspektai).

Subūrėme profesionalų komandą, kuri ne tik dalijasi savo žiniomis, bet ir moko, negaili praktinių patarimų.

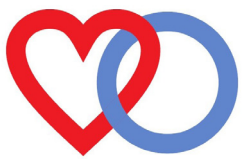
Į paskaitų ciklą kviečiame ir tėvelius, senelius, aukles – žmones, kurie prisideda prie vaiko auginimo bei auklėjimo.

Laukiame Jūsų Klaipėdos g. 11, Gargžduose, Visuomenės sveikatos biuro patalpose (jėjimas iš kiemo pusės). Norinieji dalyvauti paskaitose, kviečiami registruotis iš anksto el. paštu rima.leonauskieni@visuomenessveikata.lt arba telefonu (8 46) 453 754

MUMS SVARBI KIEKVIENO IŠ JŪSŲ NUOMONĖ!

Kviečiame gyventojus dalyvauti internetinėje apklausoje, įvertinant Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro teikiamų paslaugų kokybę! Anketą rasite mūsų internetiniame puslapyje:

WWW.VISUOMENESSVEIKATA.LT



širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa

SPECIALIZUOTA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA:

Programa skirta:

- ♥ 40–65 m. amžiaus rizikos grupių asmenims;
- ♥ kitiems suaugusiems asmenims, pagal sveikatos būklę priskirtiniems rizikos grupei.

Susipažinsite su:

- ♥ širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais ir jų kontrole;
- ♥ mitybos reikšme ligų atsiradimui bei prevencija: mitybos įtaka sveikatai, sveikos mitybos principais, sveikatai palankaus maisto pasirinkimu ir jo gaminiu namie;
- ♥ fizinio aktyvumo reikšme ligų pasireiškimui: fizinio pajėgumo vertinimu, tinkamo fizinio aktyvumo ir jo krūvio pasirinkimu;
- ♥ streso reikšme ligų atsiradimui, streso valdymo technikomis.

Norintys dalyvauti programoje pirmiausiai turi kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Programos metu su Jumis bendraus:

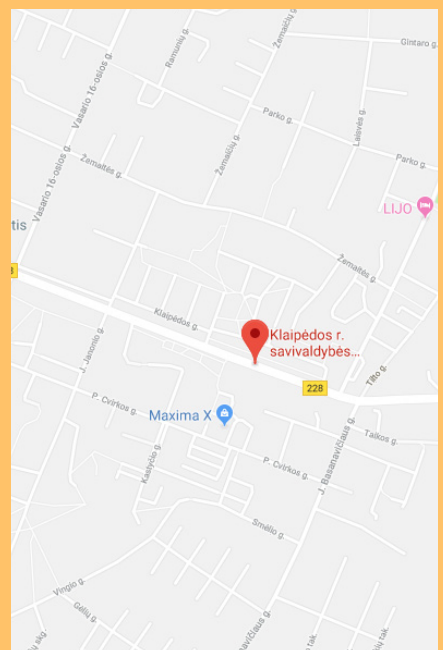
- ♥ gydytojas kardiologas,
- ♥ visuomenės sveikatos specialistas,
- ♥ psichologas,
- ♥ sporto specialistas.

Užsiėmimai vyks Gargždų mieste arba kitame Klaipėdos rajono miestelyje, kuriame susiformuos norinčių dalyvauti asmenų grupė (detalės bus tikslinamos individualiai su kiekvienu dalyviu).

Programos koordinatorė Rima Leonauskienė
Kontaktinis telefonas 8 655 40 817
Elektroninis paštas rima.leonauskieni@visuomenessveikata.lt



KLAIPĖDOS RAJONO
SAVIVALDYBĖ



GRUPINĖS TREINIRUOTĖS KLAIPĖDOS RAJONO SENIŪNIJŲ GYVENTOJAMS

Įgyvendinant Klaipėdos rajono savivaldybės gyventojų fizinio aktyvumo plėtrą Klaipėdos rajone, kviečiame visus noirinčius, I grupė - nuo 35 ir II grupė - nuo 60 metų, į nemokamas grupines treniruotes. Užsiėmimai, kuriuos ves patyrę fizinio aktyvumo ir sporto specialistai, vyks visose rajono seniūnijose du kartus per savaitę. Treniruočių tikslas - išlaikyti ir pagerinti žmonių sveikatą, sumažinti viršsvorį, sustiprinti kūną, palaikyti puikią formą ir gerą savijautą.

Norintys lankyti užsiėmimus, turi susisiekti su seniūnijose dirbančiais sporto specialistais:

Vieviržėnų, Endriejavo ir Judrėnų:
Inga Rimkuvienė, tel. 8 648 41 661,
el. p. evaginte@gmail.com.

Vėžaičių, Dovilų, ir Kvietinių-Dauparų:
Tadas Vitkauskas, tel. 8 657 45 405,
el. p. vitkauskas.tadas7@gmail.com.

Priekulės, Agluonėnų, Sendvario ir Kretingalės: **Edita Ungurytė**,
tel. 8 605 00 860,

el. p. editoote@yahoo.co.uk
Gargždų: **Romas Žilius**,
tel. 8 603 71 322,

el. p. Romaszilius4@gmail.com

Kontaktai

www.visuomenessveikata.lt

KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai,
tel. (8 46) 453 754, faksas (8 46) 470 064.
El. p. info@visuomenessveikata.lt

[www.facebook.com/
visuomenessveikatosbiuras](http://www.facebook.com/visuomenessveikatosbiuras)



Leidyba finansuota iš Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos 2019 m. lėšų.

VISI UŽSIĖMIMAI NEMOKAMI!