

NAUJIENLAIŠKIS

2024

MŪSŲ SVEIKATA - MŪSŲ PAČIŲ RANKOSE

Jei mokėsime pasirūpinti savo sveikata, ne tik džiaugsimės gera savijauta, energija, ilgaamžiškumu, bet ir dalinsimės gyvenimo džiaugsmu. Turėsime galimybę pasirūpinti žmonėmis, kuriuos mylime, padėti savo artimiesiems, užtikrinti ilgą, sveiką ir laimingą vaikų gyvenimą.

Ką šiandien padarėte, kad rytoj jaustumėtės geriau?



PRAĖJUSIŲ MĖNESIŲ ĮVYKIAI, VEIKLOS

LAUKO MANKŠTOS

Rugsėjo mėnesį Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose, skirtas visiems, norintiems geriau jaustis tiek fiziškai, tiek emociškai. Šios mankštos buvo įpatingos nes vyko lauke. Grynas oras, šilti, ramūs vakarai ir vakarėjanti saulė užbūrė, atpalaidavo.

Mankštos metu dalyviai turėjo galimybę išmokti įvairių kvėpavimo pratimų, kurie padeda sumažinti stresą ir įtampą. Kvėpavimo praktikos yra svarbi savijautos gerinimo dalis, nes tinkamas kvėpavimas gali padėti pagerinti deguonies apykaitą organizme, sumažinti nerimo jausmus ir padidinti bendrą energijos lygį. Judėjimas taip pat viena iš svarbiausių šių mankštų dalių, todėl labai smagu, kad susirinkdavo gausus būrys dalyvių.

Mankštų metu buvo atliekami įvairūs pratimai, kurie pritaikyti visiems, nepriklausomai nuo fizinio pasirengimo lygio.

Bendras šių mankštų tikslas ne tik pagerinti fizinę savijautą, bet ir sukurti bendruomeniškumo jausmą, skatinti vieni kitų palaikymą ir motyvaciją. Tokie užsiėmimai teigiamai veikia ne tik kūną, bet ir psichinę sveikatą, todėl yra puikus būdas skirti laiko sau ir savo gerovei. Labai džiaugiamės, kad mankštose dalyvavo mamos su mažyliais, kurie puikiai įsiliejo į dalyvių būrį. Ačiū visiems už dalyvavimą ir puikią atmosferą.



STOVYKLA „ATRASK SAVE IŠ NAUJO”

Mūsų kasdienybėje, kupinoje skubėjimo ir nuolatinių rūpesčių, neretai tampa nepaprastai svarbu rasti erdvę, kurioje galėtume atsipalaiduoti ir pabėgti nuo kasdienės rutinos. Būtent todėl, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuota stovykla gamtos apsuptyje, tapo išskirtiniu įvykiu, skirtu visiems, ieškantiems ramybės ir vidinės harmonijos.

Ilgai mintyse brandintą idėją įgyvendinome iš Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo 2024 metų specialiosios programos lėšų ir iš Sveikatos Apsaugos Ministerijos dotacijos. Tad rugsėjo 14 dieną į Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centrą sugužėjo gausus būrys stovyklos „Atrask save iš naujo” dalyvių. Ypatingoje atmosferoje, apsuptoje žaliuojančių miškų, upės vingių ir gaivaus oro, kiekvienas dalyvis turėjo galimybę iš naujo atrasti ryšį su gamta ir su savimi. Susipažinę pasinėrėme į patirtis, kuriose gamta skambėjo kaip raminanti melodija, o kiekviena akimirka buvo tarsi kvietimas stabtelėti, atsikvėpti ir pasimėgauti paprastais dalykais, kuriuos dažnai per skubėjimą pamirštame.

Stovyklą pradėjome mankšta lauke, kurią vedė kineziterapeutė Diana Nalivaikė. Užsiėmimo metu dalyviai galėjo mėgautis rytine saule, atsipalaiduoti, išlaisvinti įtampą ir sustiprinti savo kūną. Visi norintys galėjo išbandyti save maudantis upėje, o drąsesni ryžosi pastovėti ir ant vinių lentų.

Smilkalų gaminimo ypatybes stovyklautojams atskleidė gamtos ir miško terapijų specialistė Jolita Bujokienė. Renginio metu dalyviai iš įvairiausių žolelių gamino dviejų tipų natūralius smilkalus – kūginius ir birius. Sužinojo, kaip renkami ir apdorojami įvairūs augalai, kaip derinti skirtingas žoleles, kad sukurtume unikalius ir kvapnius smilkalus. Jolita mielai dalijosi žiniomis apie vaistažolių savybes ir kaip smilkalai gali pagerinti nuotaiką ir skatinti atsipalaidavimą.

Žvakių gamybos edukacijoje biuro specialistės mokė dalyvius gaminti žvakes naudojant natūralų, ekologišką sojų vašką ir aromatinius aliejus. O savo kūrybiškumą išliejo rinkdamiesi spalvas ir dekoruodami žvakes augalais. Tai buvo puiki proga patirti malonumą bendraujant su kitais dalyviais ir išmokti savo rankomis pasigaminti unikalią žvakę. Žvakių edukacija yra nuostabi praktika, kuri ne tik moko dalyvius žvakių gamybos technikų, bet ir skatina kūrybiškumą, atsipalaidavimą bei saviraišką.



Tibeto dubenų terapija turbūt buvo viena iš labiausiai laukiamų veiklų stovyklos metu. Užsiėmimo metu dalyviai turėjo galimybę patirti unikalią garso terapiją kuriai naudojami Tibeto dubenys. Jų skleidžiami garsai padeda atsipalaiduoti ir patirti vidinę ramybę. Pirmą stovyklos dieną vainikavome atlikdami apeigą, metant gintaro dulkes į laužą, palinkint pačiam sau ir kitiems stovyklos dalyviams palinkėjimus. Tąkart vakaras prie laužo įgavo ypatingą prasmę ir norime tikėti, kad ilgam išliks atmintyje.

Antrąją stovyklos dieną "Good Food" studijos specialistės vedė sveikos mitybos užsiėmimą, kurio metu pasakojo apie sveikos mitybos pagrindus, akcentuodamos subalansuotos mitybos svarbą, maistingųjų medžiagų įvairovę ir natūralių ingredientų naudojimą. Visi dalyviai aktyviai įsiliejo į gaminimo procesą, dalijosi patirtimi ir patarimais, visa tai sukūrė puikią komandinio darbo atmosferą. Kai patiekalai buvo paruošti, atėjo laikas degustacijai. Visi turėjo galimybę paragauti įvairių skonių, o kai kurie dalyviai netgi atrado naujų mėgstamų patiekalų.

Šis užsiėmimas ne tik suteikė vertingų žinių, bet ir įrodė, kad sveika mityba gali būti smagi ir kūrybinga!

Nuoširdžiai dėkojame kiekvienam iš jūsų už nuostabų laiką, praleistą kartu Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotoje stovykloje „Atrask save iš naujo“.

Jūsų entuziazmas, energija dar labiau praturtino mūsų bendrą patirtį. Kiekviena akimirka buvo ypatinga, ir jūsų indėlis buvo neįkainojamas. Džiaugiamės, kad galėjome kartu dalytis žiniomis, idėjomis ir nepakartojamais prisiminimais. Tik jūsų dėka ši stovykla tapo tikra bendruomenės švente, kupina šypsenų ir smagių akimirkų.



ŠVENČIONIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS SU VILNIAUS TERITORINIŲ LIGONIŲ KASŲ (TLK) ATSTOVAIS KĖLĖ GYVENTOJŲ SVEIKATOS RAŠTINGUMO LYGĮ

Rugsėjo 21 d. tradicinėje rudens kermošiaus šventėje dalyvavo ir Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras su Vilniaus teritorinių ligonių kasų (TLK) atstovais.

Šiais metais suvieniję jėgas kėlėme gyventojų sveikatos raštingumo lygį. Vilniaus TLK rūpinosi gyventojų žiniomis kompensuojamų vaistų tema. Švenčionių VSB siekė padidinti gyventojų žinių bagažą bendrais sveikatos išsaugojimo klausimais.

Besidomintys ir į klausimus atsakę žmonės gavo atminimo dovanėlių.

„Sveikatos“ palapinę aplankę šventės dalyviai turėjo galimybę pasimatuoti kraujospūdį, patikrinti plaučių funkciją, atlikti kūno masės analizę, išbandyti užspringimą imituojančią liemenę, atlikti mokomąjį gaivinimą su manekenu bei mokomuoju defibriliatoriumi.



ŽYGIS „MIŠKO TERAPIJA SENJORAMS”

Rugsėjo 30 dieną vyko žygis „Miško terapija senjorams”, kuriame dalyvavo gausus būrys entuziastingų Švenčionių rajono senjorų. Šį renginį organizavo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centras.

Savo kelionę pradėjome traukiniu, kuris mus nuvežė į vaizdingą Pakretuonės kaimą. Atvykę leidomės į malonų pasivaikščiojimą iki Pakretuonės malūno. Kelionės metu galėjome pasigėrėti rudenėjančios gamtos grožiu, pažinti naujas vietas, pabendrauti, dalintis mintimis ir prisiminimais. Dėmesingesni keliauninkai netgi prisirinko miško gėrybių.

Pusiaukelėje (Pakretuonės stovyklavietėje) turėjome galimybę atsipūsti ir pasistiprinti skaniu plovu bei žolelių arbata. Po skanių pietų kelionę galėjome tęsti plaukiant valtimi Žeimenio ežeru arba

keliauti pėsčiomis iki Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centro.

Įveikę žygį visi jautėmės laimingi, o jėgas atgavome kaitindamiesi pirtyje. Norime tikėti, kad kiekvienas iš dalyvių puikiai praleidote laiką, nes tik kartu galime kurti šiltus ryšius, dalintis patirtimi.

Tikime, kad žygis daugeliui atmintyje išliks kaip puikus rudeninis nuotykis.

Lauksime naujų susitikimų ir dar daugiau nuotykių kartu!



SENJORŲ FIZINIS AKTYVUMAS RUDENS SEZONO METU

Fizinis aktyvumas yra neginčijamai naudingas visų amžiaus grupių žmonėms. Senjorams fizinis aktyvumas gali pagelbėti ne tik fizinei, bet ir psichologinei, socialinei sveikatai. Negana to, reguliarus judėjimas gali pagerinti gyvenimo kokybę ir padėti išvengti lėtinių ligų.

Spalio 3 d. Švenčionių rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje vyko renginys skirtas pagyvenusių žmonių savaitei paminėti. Šį renginį vedė Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės.

Renginyje „Fizinis aktyvumas rudens sezono metu“ diskutavome apie įvairaus judėjimo naudą fizinei ir psichinei sveikatai, ypatumus skirtingais metų laikais, fizinio aktyvumo modelius senjorams, galimas traumas rudens sezono metu, jų profilaktiką, prisiminėme kaip teisingai nešioti atšvaistą.

Šio susitikimo metu dalyviai turėjo galimybę pasitikrinti plaučių funkciją, atlikti kūno masės analizę.

Už šiltą ir jaukią aplinką dėkojame Švenčionių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos specialistėms. Manome, kad praleistas laikas kartu buvo prasmingas.



ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO UŽSIĖMIMAI ZADVARNINKŲ KAIMO BENDRUOMENEI UŽDVARIS

Rugsėjo 23, 24, 25 dienomis visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jurga Masevičienė vedė šiaurietiško ėjimo užsiėmimus Zadvarninkų kaimo bendruomenės Uždvaris nariams.

Šiaurietiškas ėjimas – tai veiklos forma, apimanti ėjimą su specialiai sukurtomis lazdomis. Tai lengvai išmokstama disciplina, kuri įtraukia į darbą daugumą žmogaus kūno raumenų.

Žygiavimą su lazdomis suomia sugalvojo kaip ištisus metus trunkančias lygumų slidininkų treniruotes. Šiandien šiaurietiškas ėjimas populiarus visame pasaulyje – tiek jaunimo, tiek senjorų tarpe.

Pagrindiniai šiaurietiško ėjimo privalumai:

- lengvai išmokstamas;
- iki 30% mažiau apkrauna judėjimo aparatą, todėl ypatingai tinka turintiems sąnarių ir nugaros problemų;
- atpalaiduojami kaklo ir sprando srities raumenys;
- veiksminga svorio metimo treniruotė gryname ore;
- vysto aerobinę ištvermę, tuo pačiu metu treniruoja viršutinės kūno dalies raumenis;
- gerina širdies ir kraujagyslių veiklą;
- aktyvaus kvėpavimo dėka pagerina viso organizmo aprūpinimą deguonimi;
- šiaurietiškas ėjimas yra geriausiai pritaikyta rehabilitacija po sportinių traumų atvira ore.



NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone. **Šių metų III ketvirtį iš viso suteiktos 79 konsultacijos.**

Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: Jūratė (Pabradė, Švenčionėliai) ir Olegas (Švenčionys).



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Mes negalime išspręsti gyvenimo
problemų jų nespėdami...



JŪRATĖ TOMAŠAUSKIENĖ

Ketvirtadieniais
8:30 - 12:30 val.
Pabradės Švč. Mergelės
Marijos, Šeimos
Karalienės parapijos
dienos centre
Įkalnės g. 7, Pabradė

Penktadieniais
11:00 - 15:00 val.
Švenčionėlių socialinių
paslaugų centre
Vilniaus g. 130,
Švenčionėliai

Tel. nr. +37067660908

OLEGAS KOVALEVSKIS

Antradieniais
8:00 - 12:00 val.
Švenčionių r. sav. VSB
Strūnaičio g. 3,
Švenčionys

Tel. nr. +37068637066

Tai nemokama pagalba rizikingai ir žalingai
alkoholį vartojantiems asmenims bei jų
artimiesiems Švenčionių rajone

KONSULTANTAI PADĖS

Atpažinti priklausomybę ir su ja
susijusias problemas

Motyvuoti keisti žalingus įpročius

Teikti paramą baigusiems gydymo
nuo priklausomybių programą

Informuoti apie institucijas ir
organizacijas, kurios teikia gydymą ir
pagalbą

Anonimiškumas ir konfidencialumas - GARANTUOJAMAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas. **Šių metų III ketvirtį iš viso suteiktos 106 individualios ir 5 grupinių konsultacijos.** Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė Svetlana Maliuševskaja ir gydytoja psichoterapeutė Goda Andriukonienė.



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

KONSULTUOJA:

Gyd. psichoterapeutė
Goda Andriukonienė
+370 696 35 315



Psichologė,
psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja
+370 605 03 310



Mielai atsakysime į kiekvieną Jūsų
klausimą
tel. (8 387) 20 608

Visuose Švenčionių rajono miestuose

SVEIKOS ŠIRDIES TAISYKLĖS



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGOS (ŠKL), YRA MIRTIES PRIEŽASTIS NR. 1 NE TIK LIETUVOJE, BET IR PASAULYJE. DAUGELIU ATVEJŲ JŲ GALIMA IŠVENGTI PAKEITUS GYVENIMO BŪDĄ IR VALDANT RIZIKOS VEIKSNIUS.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGOS GALI IŠSIVYSTYTI KIEKVIENAM ŽMOGUI, TAČIAU YRA TAM TIKRŲ PREDISPONUOJANČIŲ VEIKSNIŲ: PADIDĖJĘS CHOLESTEROLIO KIEKIS, HIPERTENZIJA, DIABETAS, RŪKYMAS, PIKTNAUDŽIAVIMAS ALKOHOLIU, ANTSVORIS, NEJUDRUS GYVENIMO BŪDAS, PERSIVALGYMAS, PRASTA MITYBA.

AMŽIUS IR ŠEIMOS ISTORIJA TAIP PAT TURI ĮTAKOS ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKAI.

Didesnė rizika:

- Vyresnėms nei 55 metų moterims
- Vyresniems nei 45 metų vyrams
- Jeigu jūsų tėvas ar brolis turėjo širdies problemų iki 55 metų amžiaus
- Jeigu jūsų mama ar sesuo sirgo širdies liga iki 65 metų.

Gera naujiena yra ta, kad galite daug nuveikti savo sveikatos labui ir išvengti širdies ligų atsiradimo.

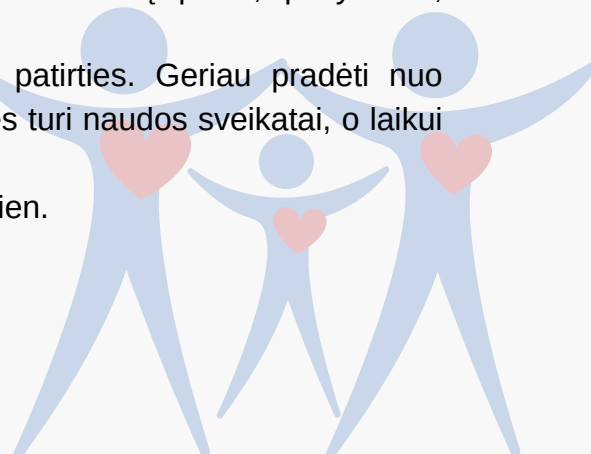
BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS

Širdis yra raumuo, ji dirba nuolat. Kaip ir bet kurį kitą raumenį, ją stimuliuoja mankšta.

Fizinis aktyvumas apima bet kokius judesius, kurie verčia širdį plakti, pavyzdžiui, vaikščiojimą, šokius ar važiavimą dviračiu.

Nereikia iš karto pradėti jėgos treniruočių, jei neturite patirties. Geriau pradėti nuo kasdienio pasivaikščiojimo ir lengvų pratimų. Net 5 minutės turi naudoti sveikatai, o laikui bėgant galite padidinti savo aktyvumą.

Pakanka 30 minučių vidutinio intensyvumo mankštos kasdien.



ŽINOKITE SAVO SVEIKATOS RODIKLIUS

Didelis MTL cholesterolio kiekis ir mažas DTL cholesterolio kiekis gali prisidėti prie apnašų susidarymo arterijose, kurios gali sukelti širdies ligas, širdies priepuolį ir insultą.

Normalus bendrojo cholesterolio kiekis yra <5,2 mmol/l. MTL „Blogojo“ cholesterolio norma kraujyje yra < 2.6 mmol/l, o DTL „gerojo“ cholesterolio norma moterims: >1,2 mmol/l, tuo tarpu vyrams: >1 mmol/l.

Kraujospūdis yra tylus žudikas. Aukštas kraujospūdis apkrauna širdį. Žmogus ne visada jaučia aukštą kraujospūdį, nors ši būklė gali būti pavojinga.

Reguliarus jo padidėjimas gali sukelti širdies priepuolį, insultą ir mirtį.

Normalus kraujospūdžio rodiklis yra 120/80 mmHg.

Jei jūsų cholesterolio ar kraujospūdžio lygis yra didesnis nei įprastai, turite imtis priemonių jiems sumažinti.

KONTROLIUOKITE SAVO SVORĮ

Perteklinis svoris yra dar vienas širdies problemų rizikos veiksnys.

Nutukimas siejamas su padidėjusiu kraujospūdžiu, lipidų ir gliukozės pertekliumi kraujyje, o kūno svorio pokyčiai sutampa su širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksmų pokyčiais.

Pasaulio sveikatos organizacija antsvorį ir nutukimą apibrėžia kaip nenormalų, per didelį riebalų kaupimąsi, keliantį pavojų sveikatai. Nutukimo buvimą ir laipsnį galima išmatuoti apskaičiuojant kūno masės indeksą (KMI). Asmuo, kurio KMI yra 30 ar didesnis, yra nutukęs. Asmuo, kurio KMI yra lygus arba didesnis nei 25, turi antsvorio. *(Netinka didelį raumenyną turintiems asmenims).*

RINKITĖS SVEIKĄ MAISTĄ

Širdžiai sveiką mitybą sudaro maisto produktai, kuriuose mažai sočiųjų riebalų, pridėtinio cukraus ir natrio (druskos).

Tačiau juodas šokoladas gerina širdies sveikatą.

Kakavoje (pagrindinėje šokolado sudedamojoje dalyje) yra antioksidantų, kurie, kaip įrodyta, didina gerojo cholesterolio kiekį, mažina blogojo cholesterolio kiekį ir gerina kraujo krešėjimą. Svarbiausia nepersistengti: per dieną galima suvalgyti iki 20 g kokybiško juodojo šokolado.

Graikiniai riešutai yra puikus Omega-3 riebalų rūgščių šaltinis. Riešutai gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį.

Rinkitės sveikus gamtinio būdus. Venkite kepti riebaluose. Tai taikoma mėsai, žuviai ir daržovėms. Geriau kepti ant grotelių, garuose, virti ar troškinti maistą. Skoniui suteikti naudokite prieskonines žoleles ir citrinos sultis, o ne druską, sūrį ar grietinėlę.

ATSISAKYKITE ŽALINGŲ ĮPROČIŲ

Nustokite rūkyti. Rūkymas didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką ir veikia kitus rizikos veiksnius: skatina aterosklerozinių plokštelių susidarymą, sukelia endotelio (kraujagysles ir širdį išsklojančio sluoksnio) pažeidimą ir vainikinių (didelių arterijų, pvz., plaučių) bei periferinių arterijų disfunkciją. Dėl to padidėja trombozės rizika. Sukelia atsparumą insulinui ir lėtinį uždegimą, kuris gali pagreitinti kraujagyslių pažeidimą. Metus rūkyti sumažėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika bei rūkančiųjų, sergančių ar nesergančių vainikinių arterijų liga, mirtingumas. Sumažinkite arba nustokite gerti alkoholį. Vis dar nėra įtikinamų tyrimų įrodymų, kad alkoholio vartojimas yra naudingas sergant širdies ligomis, todėl geriausia jį riboti. Per didelis alkoholio vartojimas gali sukelti nenormalų širdies ritmą, hipertenziją, insultą, kepenų sutrikimus ir kai kurias vėžio rūšis.

VENKITE STRESO

Esant nuolatiniam lėtiniam stresui antinksčiai gamina daugiau streso hormono kortizolio, kuris išbalansuoja ne tik visų hormonų darbą, bet ir gliukozės išskyrimą bei gliukozės virškinimą, imuninę sistemą ir kraujo spaudimą. Dėl didžiulio streso kiekio sutrinka visa širdies veikla, organų aprūpinimas deguonimi, padidėja pulsas, intensyvėja širdies ritmas, gali pakilti kraujospūdis ir atsirasti širdies sutrikimų.

Tipiškos streso sukeltos ligos – hipertenzija, miokardo infarktas. Ūmus stresas neretai gali tapti ir kitų širdies problemų priežastimi. Statistika byloja, kad patiriantys ilgalaikį stresą, dažniau miršta nuo kraujagyslių ligų.

Stresui valdyti būtinas sveikas gyvenimo būdas: poilsis, geras darbo ir poilsio režimas, kokybiškas miegas ir aktyvus laisvalaikis.

Kvėpavimo pratimai, joga, meditacija gali padėti suvaldyti stresą ir sumažinti kortizolio išsiskyrimą.

DAŽNAI PLAUKITE RANKAS

Reguliarus rankų plovimas su muilu ir vandeniu yra puikus būdas apsaugoti širdį.

Bakterijos, grybai ir virusai gali sukelti endokarditą – vidinės širdies ir vožtuvų gleivinės uždegimą.

Kai kurios ligos, pavyzdžiui, gerklės skausmas, gripas, gali sukelti širdies komplikacijas.



NEDELSDAMI KREIPKITĖS MEDICININĖS PAGALBOS

Širdies priepuolio, dar vadinamo miokardo infarktu, požymiai gali atsirasti staiga. Tačiau kartais tam reikia laiko – valandų, dienų ar net savaitių.

Širdies priepuolis ištinka, kai sutrinka arba visiškai užblokuojama kraujotaka į širdį. Šiuo metu gali išsivystyti širdies raumens išemija arba nekrozė. Tai pavojinga gyvybei, jei pagalba nesuteikiama greitai.

| | | | |
|---|--|---|---|
|  LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS | |  | <h1>Miokardo infarktas</h1> <p>liga, kurios simptomus privalo žinoti kiekvienas</p> |
| MIOKARDO INFARKTO SIMPTOMAI: | | SKAUSMO SRITYS: | |
| PAGRINDINIAI | 1 SKAUSMAS KRŪTINĖJE (spaudžia, drasko, gniaužia, plėšia, degina ir pan.) |  | |
| | 2 SKAUSMAS GALI PLISTI Į: kairę (dažniausiai) ar dešinę (rečiau) RANKAS KAKLĄ APATINĮ ŽANDIKAULĮ DUOBUTĘ PO KRŪTINE VIRŠUTINĘ NUGAROS DALĮ | | |
| KITI | 3 gali pasireikšti ir gretutiniai simptomai: dusulys, pykinimas, vėmimas, šaltas prakaitas, silpnumas, nerimas, mirties baimė, galvos svaigimas | | |
| viena dažniausių mirties priežasčių Lietuvoje... | |  | |
| ATPAŽINAI? NEDELSK! KVIESK GMP (tel. nr. 033) | | | |

**IMKITĖS VEIKSMŲ ŠIANDIEN, KAD
SUMAŽINTUMĖTE ŠIRDIES LIGŲ RIZIKĄ
ATEITYJE**

RECEPTAI

Obuolių pyragas „levos pagundos“



INGREDIENTAI

A ingredientai:

- 100 g kokosų drožlių;
- 60 g minkštos konsistencijos kokosų aliejaus;
- 60 g eritritolio;

B ingredientai:

- 155 g mocarelos sūrio (1 rutuliukas);
- 120 g natūralaus jogurto;
- 2 L dydžio kiaušiniai;
-

C ingredientai:

- 40 g kokosų miltų;

ĮDARUI:

- 500 g obuolių skiltelių;
- 400-500 g maskarponės sūrio;
- 5 kiaušinių;
- 100 g eritritolio.

GAMINIMO EIGA:

- A ingredientus sudėti į plakiklį ir suplakti kol susijungs ingredientai. Cecotec Mambo kombainas – 20sek./10. Palikti inde.
- Sudėti B ingredientus ir vėl suplakti. 20 sek./5. Palikti inde.
- Suberti kokoso miltus ir išmaišyti, kol gausis minkšta, vienalytė tešla.

FORMAVIMAS:

- Tešlą sukrėsti į pyrago formą nuimamais kraštais. Išlyginti ir užkelti kraštus. Kepti 15 min./175C su oro pūtimu.
- Kol keps pagrindas, susipjaustyti obuolius ir susiplakti įdarą: į plakiklio indą suberti eritritolį, sudėti maskarponės sūrį, kiaušinius ir plakti apie 40 sek. Obuolių skilteles sudėti ant apkepusio pagrindo ir užpilti įdaru.
- Pyragą kepti apie valandą 175C su oro pūtimu. Po 40 minučių rekomenduojame pridengti kepimo popieriumi viršų, kad per daug neapdegtų obuoliai. Vidurys turi būti gražiai iškilęs. Pjaustyti tik atvėsusį!

RECEPTAI

Petražolės žiemai



Dar šiltnamiuose ir lauke galima rasti žaliojo chlorofilo – petražolių... Dėkui dangui ir žemei, kad apdovanojo šiemet gausiomis petražolėmis. Pamėginkite ir jūs šio gardumyno spalva džiaugtis visą žiemą. Pats laikas jas nuskinti, nuplauti, nusausinti ir sumalti su aliejumi ir druska. Išdėti į stiklainiukus, paspausti ir viršų aplieti aliejumi – taip petražolės bus apsaugotos nuo oksidacijos ir visą žiemą mėgausitės tikru petražolių kvapu ir spalva. Naudoju ant jau pagaminto patiekalo: troškiniams, žuviai aptepti, išvirtų bulvių, daržovių košės, padažams, mėsos faršui ir t.t.

INGREDIENTAI

- petražolės – 300 g;
- 150 g extra virgin alyvuogių aliejaus;
- 20 g jūros druskos.

PARUOŠIMAS

Viską suplakti apie minutę blenderiu. Stiklainius uždaryti ir laikyti šaldytuve.

Skanaus!

**PIRMAS ŠAUKŠTAS**

Moliūgų sausainiai



INGREDIENTAI

Grybų įdaras:

- 1 svogūnas – supjaustyti kuo smulkesniais kubeliais;
- 250 g grybų – dalis gali būti šaldytų/džiovintų/šviežių;
- Po ½ a. šaukštelio druskos, pipirų;;
- 1 šaukštelis ghee – lydyto sviesto;
- Šviežių ar džiovintų čiobrelių

Tešlai:

- 2-3 šakelės petražolių ir krapų (15g);
- 2-3 skiltelės česnako;
- 1 kiaušinis L dydžio;
- 100 ml vandens;
- 200 g pilno grūdo avižų miltų
- 1 šaukštas balkšvojo gysločio miltelių (10g)
- 1 a.š. druskos;
- 150 g verdančio vandens

PARUOŠIMAS

- Ištirpinti sviestą, suberti svogūnus ir smulkintus grybus, prieskonius ir patroškinti 6-7 minutes be dangčio, kad išgaruotų drėgmė. Palikti atvėsti.
- Avižų miltus sumaišyti su gysločio milteliais, druska ir užplikinti verdančiu vandeniu intensyviai maišant.
- Plaktuvu suplakti iki vientisos žalios konsistencijos žalumynus, česnakus ir 100ml vandens. Gautą žalią skystį įminkyti rankomis į plikytą tešlą ar sumaišyti viską plakiklyje. Atvėsinti tešlą.
- Kočioti ant padėkliuko, pabarstyto kukurūzų miltais.
- Įdaro dėti po mažą šaukštelį, užspausti kraštus, ir koldūnus virti 2-3 minutes.
- Koldūnus su grybais valgyti su jogurtu, pabarstyti žalumynais.

Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Krūties vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 50 iki 69 m. (imtinai).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos ligoniu.kasa.lrv.lt

    / Valstybinė ligonių kasa



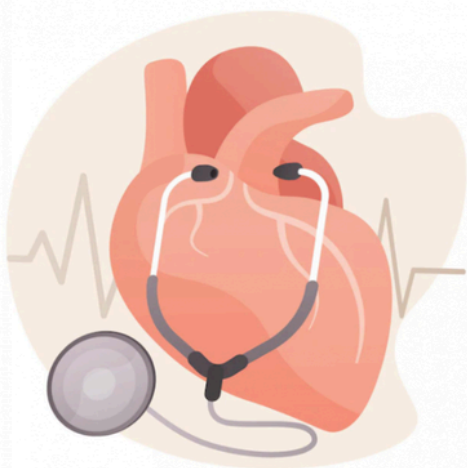
VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Prostatos vėžio prevencinė programa

- **Kam skirta?**
Vyrams nuo 50 iki 69 m. imtinai, o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai – nuo 45 m.
- **Į ką reikia kreiptis?**
Į šeimos gydytoją.
- **Ar reikia mokėti?**
Už šią paslaugą mokėti nereikia.
- **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Po pirmo patikrinimo kito apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENČINĖ PROGRAMA



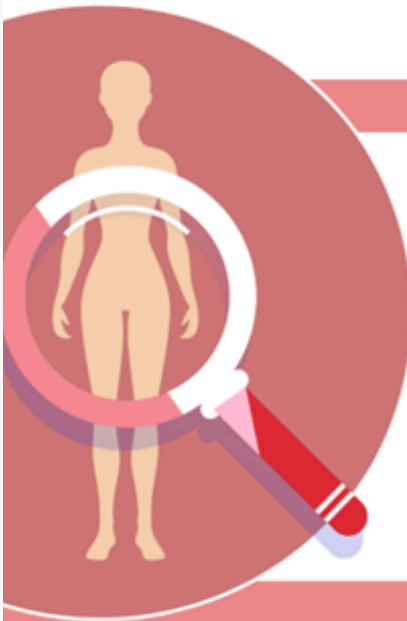
- **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 m. (imtinai).
- **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją. Jis atliks reikiamus tyrimus ir įvertins paciento riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.
- **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Jei šeimos gydytojas nustato:
 - labai didelę riziką – po 1 metų,
 - didelę riziką – po 2 metų,
 - mažą ar vidutinę riziką – po 4 metų.
- **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.





VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtinei).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
25–34 m. (imtinei) moterims kartą per 3 metus;
35–59 m. (imtinei) moterims kartą per 5 metus.

Daugiau informacijos www.ligoniukasa.lrv.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinei).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos www.ligoniukasa.lrv.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



STIPRINKITE SAVO IMUNITETĄ

1. SVEIKAI IR TINKAMAI
MAITINKITĖS
2. GERKITE PAKANKAMAI
VANDENS
3. LAIKYKITĖS POILSIO
RĖŽIMO
4. VENKITE STRESO
5. BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS
6. DAUGIAU LAIKO PRALEISKITE
GRYNAME ORE
7. SEKITE VITAMINŲ IR
MIKROELEMENTŲ KIEKĮ



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



GRIPAS **AR** PERŠALIMAS?

| GRIPAS | Būdingi simptomai ir kita | PERŠALIMAS |
|--|----------------------------------|---|
| Didelis ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), trunka 3-4 d. | Karščiavimas | Nėra ar nežymus (apie 37°C) |
| Dažnai ir didelis | Bendras silpnumas ir nuovargis | Kartais ir nedidelis |
| Galimas ir dažnai | Šaltkrėtis | Retai |
| Dažnai | Galvos skausmas | Retai |
| Stiprus | Raumenų skausmas | Nebūdingas |
| Pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d. | Kosulys | Švelnus |
| Didelis | Gerklės skausmas | Nuo lengvo iki vidutinio sunkumo |
| Didelis | Krūtinės diskomfortas | Nedidelis |
| Kartais | Sloga (užgulta nosis) | Pasitaiko dažnai |
| Kartais | Čiaudulys | Dažnai |
| Dažnai užsikrečiama gripu nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo | Užsikrėtimo būdas | Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo |
| Staigi pradžia (per 12 val.) | Simptomų pradžia | Laipsniška |
| 6-7 d. | Ligos trukmė | 3-4 d. |
| Dažnos, sunkios | Komplikacijos | Nebūdingos |



Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras



Ar pamenate, kada paskutinį kartą skiepijotės nuo stabligės?

Pasiskiepijus imunitetas išlieka apie 10 metų, todėl skiepavimo palaikomąją vakcinos dozę kursą reikia kartoti kas 10 metų.

Persirgus stablige ir pasveikus apsauginis imunitetas nesusiformuoja.

Pasiskiepyti nuo difterijos ir stabligės galima nemokamai.

Dėl skiepų kreipkitės į savo šeimos gydytoją.



PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

Visuomenės sveikatos biurai

www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

Tel. 8 616 22252

MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



Programėlė „Mindletic“

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

Interneto svetainė

www.tuesi.lt

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos

Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Psichologinė ir emocinė pagalba

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė



Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

Vieninga emocinės paramos linija

1809

Nemokama ir **anoniminė** emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

Jaunimo linija

www.jaunimolinija.lt*

8 800 28888

I–VII visą parą

JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

Vaikų linija

www.vaikulinija.lt*

116 111

I–VII 11–23 val.

VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

Pagalbos vaikams linija

www.pagalbavaikams.lt

116 111

I–V 11–19 val.

VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

Vilties linija

www.viltieslinija.lt

116 123

I–VII visą parą

SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Pagalbos moterims linija

www.pagalbosmoterimslinija.lt*

8 800 66366

I–VII visą parą

MOTERIMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Linija „Doverija“

8 800 77277

I–VII 16–19 val.

JAUNIMUI RUSŲ KALBA

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

Tėvų linija

www.tevulinija.lt

8 800 900 12

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ

Paramą teikia profesionalūs psichologai

Sidabrinė linija

www.sidabrinelinija.lt

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

* galimi pokalbiai ir internetu

PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA

Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose **bendruomeniniuose šeimoms namuose**.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai

www.specializuotospagalboscentras.lt

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

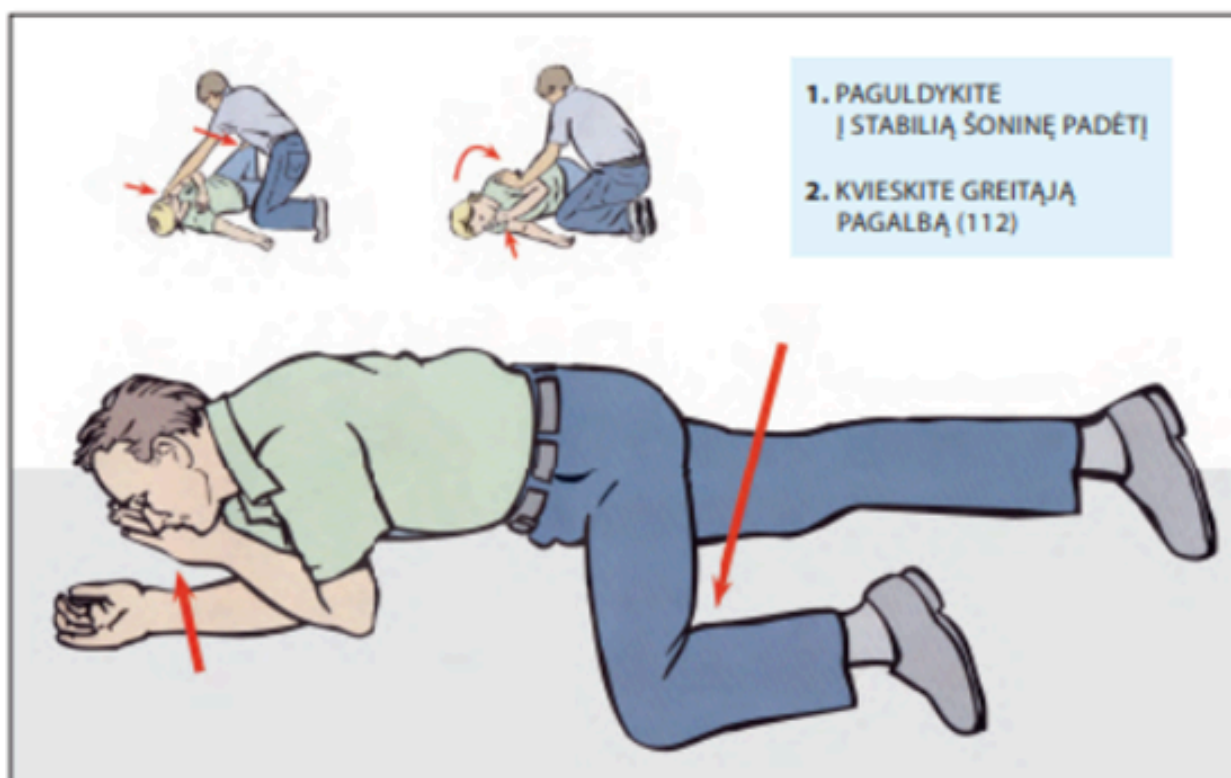
Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – www.vyrulinija.lt; www.vyrurkc.lt **
- Raseinių krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – www.moteriai.lt **

**SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę

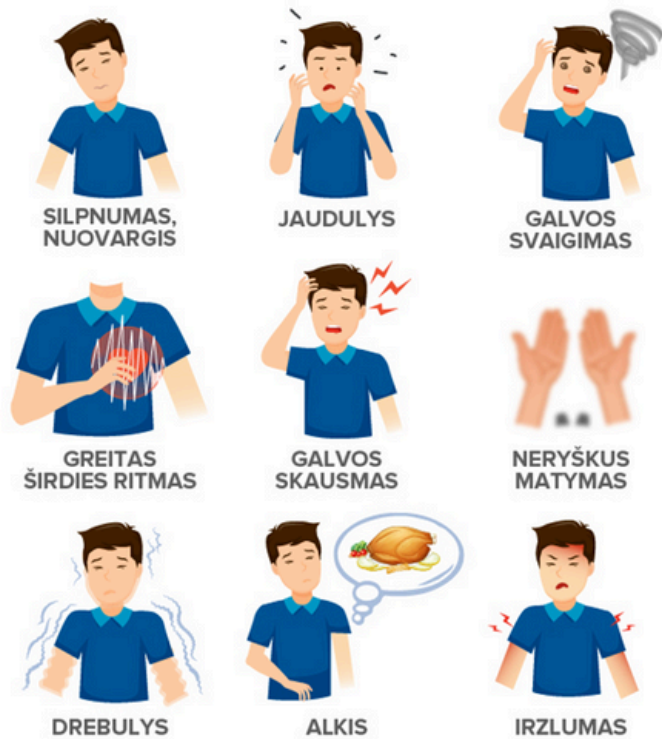


NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje






HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



Kraujo spaudimas pagal amžių

| | Žmogaus Amžius | Minimali Riba | Normalus Kraujospūdis | Maksimali Riba |
|---|----------------------|---------------|-----------------------|----------------|
|  | nuo 1 iki 12 mėnesių | 75 / 50 | 90 / 60 | 100 / 75 |
| | nuo 1 iki 5 metų | 80 / 55 | 95 / 65 | 110 / 79 |
| | nuo 6 iki 13 metų | 90 / 60 | 105 / 70 | 115 / 80 |
| | nuo 14 iki 19 metų | 105 / 73 | 117 / 77 | 120 / 81 |
|  | nuo 20 iki 24 metų | 108 / 75 | 120 / 79 | 132 / 83 |
| | nuo 25 iki 29 metų | 109 / 76 | 121 / 80 | 133 / 84 |
| | nuo 30 iki 34 metų | 110 / 77 | 122 / 81 | 134 / 85 |
| | nuo 35 iki 39 metų | 111 / 78 | 123 / 82 | 135 / 86 |
|  | nuo 40 iki 44 metų | 112 / 79 | 125 / 83 | 137 / 87 |
| | nuo 45 iki 49 metų | 115 / 80 | 127 / 84 | 139 / 88 |
| | nuo 50 iki 54 metų | 116 / 81 | 129 / 85 | 142 / 89 |
| | nuo 55 iki 59 metų | 118 / 82 | 131 / 86 | 144 / 90 |
| | nuo 60 iki 64 metų | 121 / 83 | 134 / 87 | 147 / 91 |



PRISIJUNK

Ankstyvoji intervencija

KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviausias medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14-21m.

Programos tikslas – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam moderuojant šią veiklą.

Ankstyvosios intervencijos programą sudaro trys dalys:

- Pradinis pokalbis.
- Pagrindinė programos dalis praktiniai užsiėmimai:

Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis. Rizikos ir apsauginiai veiksniai.

Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą.

- Baigiamasis pokalbis.

Patekimo būdai į Ankstyvosios intervencijos programą:

- Nukreipia teismas ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo byla nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai prevenciniais tikslais, kai vaikas eksperimentuoja ar nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus. Registruoja tėvai. Savarankiškai nepilnametis asmuo gali registruotis nuo 16 metų amžiaus.

Vykdam programą sudaromos mokomosios 6-12 jaunuolių grupės (nuo 14 metų). Grupės formavimas gali trukti iki 3 mėn. Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir konfidencialus.

Registracija Švenčionių rajone vykdoma adresu:

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Strūnaičio g. 3 Švenčionys

tel. (8387)20608,
el. paštas: jaunimas.svencionys@gmail.com

Registruojantis būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir sprendimo dėl įpareigojimo dalyvauti programoje kopiją (jei programoje dalyvauti yra įpareigota).



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Privalomieji sveikatos mokymai



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

Registruotis į mokymus privaloma: tel. (8 387) 206 08.

Surinkus grupę mokymai vyks kiekvieną ketvirtadienį (užsiregistravę bus perspėti telefonu).

Įmonės (įstaigos), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu: jaunimas.svencionys@gmail.com.

KONTAKTAI

Mus rasite

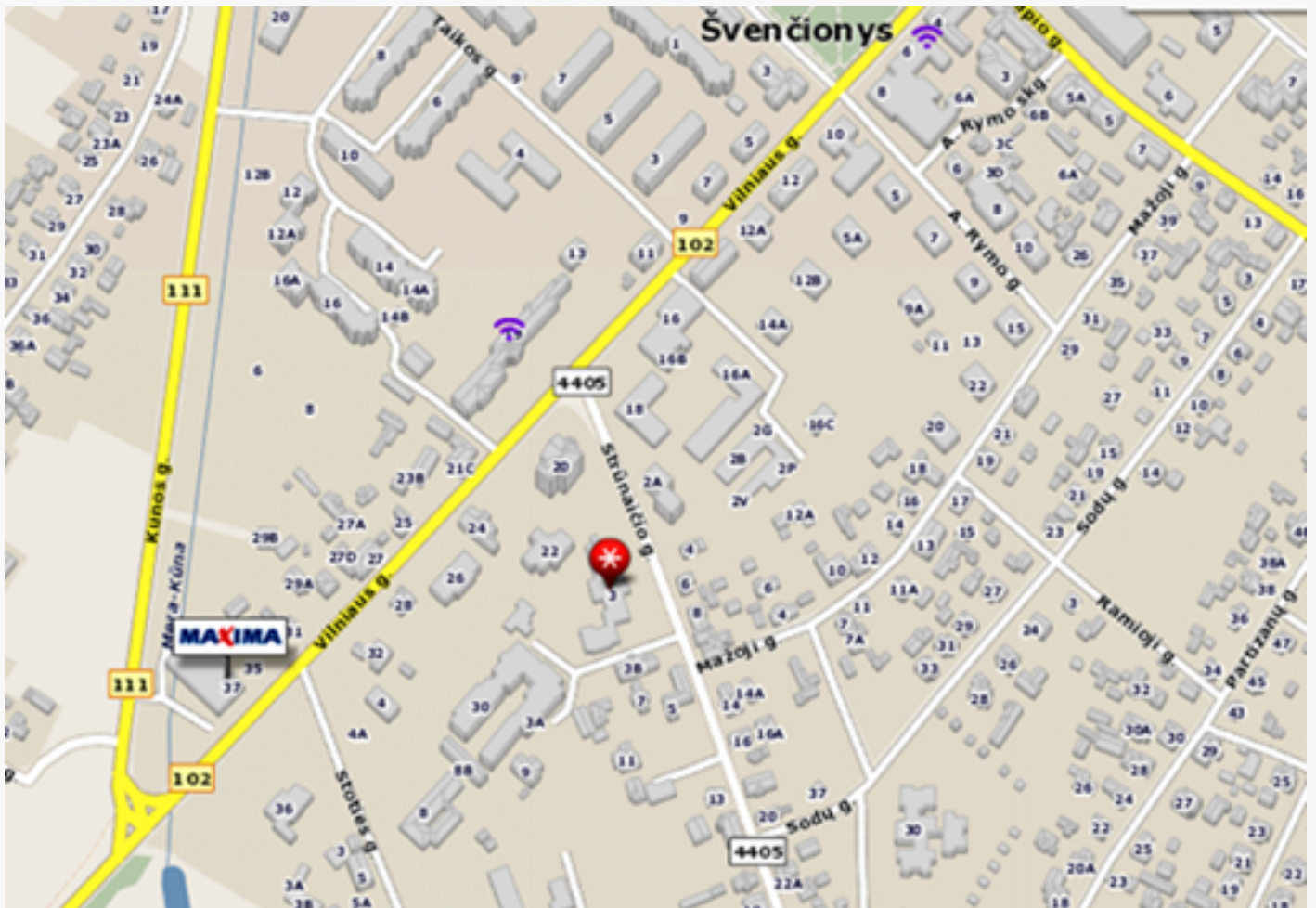
Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

Tel. (8~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt

<https://www.facebook.com/svencioniuvsb>



NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

*Naujienlaiškį parengė –
visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos
stebėseną Raminta Kiškėnienė*



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

*Rašant renginių aprašymus
prisidėjo ir kitos Švenčionių r. VSB
specialistės*