

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?



PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ ĮVYKIAI, VEIKLOS

FIZINĖS IR EMOCINĖS SAVIJAUTOS GERINIMO MANKŠTOS SUDERINTOS SU KVĖPAVIMO PRAKTIKOMIS, JUDESIU IR ATSIPALDAVIMO TECHNIKA

Nuo 2023 m. spalio pradžios IKI 2024 m. balandžio pabaigos (visuose trijuose didžiuosiuose rajono miestuose) vyko NEMOKAMOS (apmokamos iš SAM dotacijos Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro lėšų) fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštos, suderintos su kvėpavimo praktikomis, judesiu ir atsipalaidavimo technika. Mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose vedė trenerė Diana Nalivaikė, o Pabradėje trenerė Inga Kozlovska. Labai džiaugiamės, kad šios mankštos pritraukė tiek daug savimi besirūpinančių žmonių!

Fizinis aktyvumas yra svarbiausias sveikatos komponentas

Reguliarus fizinis aktyvumas ne tik padeda stiprinti ir palaikyti sveikatą, bet ir ženkliai sumažina riziką susirgti dažniausiomis šių laikų ligomis: II tipo cukriniu diabetu, vėžiu, hipertenzija. Fizinis aktyvumas turi ilgalaikį teigiamą poveikį sveikatai ir gerina gyvenimo kokybę.

Net 30 minučių fizinio aktyvumo per dieną suteikia didžiulę naudą.

Reguliaraus fizinio aktyvumo privalumai

- Sumažinti širdies priepuolio riziką
- Svorio metimas ir normalizavimas
- Cholesterolio kiekio kraujyje mažinimas
- Sumažinti riziką susirgti II tipo diabetu
- Sumažinti riziką susirgti tam tikromis vėžio rūšimis
- Sumažinti riziką susirgti hipertenzija
- Stiprina kaulinį audinį, mažina osteoporozės ir lūžių riziką
- Pagerinta koordinacija ir sumažinta kritimo rizika
- Sutrumpinti atsigavimo ir reabilitacijos laiką hospitalizacijos metu
- Gerina savijautą ir nuotaiką
- Miego normalizavimas



Be to, įrodyta, kad reguliari fizinė veikla teigiamai veikia emocinį foną, netgi malšina depresiją.



SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI „SAFETALK“

Balandžio 12 d. vyko savižudybių prevencijos mokymai „safeTALK“. Mokymuose dalyvavo įvairių profesijų specialistai: socialiniai darbuotojai, pedagogai, visuomenės sveikatos specialistai, vykdančys visuomenės sveikatos priežiūrą mokyklose. Mokymus vedė 2 „LivingWorks Education“ sertifikuotos lektorės: Viktorija ir Giedrė.

Mokymų metu dalyviai įgijo žinių, kaip atpažinti žmones mažinančius apie savižudybę, kaip pradėti pokalbį apie savižudybę, kur nukreipti tęstinės pagalbos. Išlausiusiems šios mokymus dalyviams buvo išduoti sertifikatai. Dalyviai, pabaigę mokymų programą, įgytas žinias taikys savo tiesioginiame darbe ir bendruomenės gyvenime.



“SENJORE, BŪK AKTYVUS” FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMS

Kovo - balandžio mėnesiais, Švenčionių rajono senjorai, labai aktyviai dalyvo programoje “Senjore, būk aktyvus”. Programa buvo nemokama, todėl džiaugiamės, kad dalyviai vertino ir naudojosi šia paslauga. Senjorai užsiėmimuose dalyvavo du kartus per savaitę, kiekvieną antradienį mankštose, o trečiadienį vaikščiojo su šiaurietiškomis lazdomis. Mankštos metu buvo atliekamas kompleksas įvairių fizinių lavinimo pratimų, veikiančių ne vien atskirus organus ar jų sistemas, bet ir visą organizmą. Pratimai buvo pritaikyti bendram grupės lygiui. Tinkamai pritaikyta fizinė veikla teigiamai veikia pagyvenusių žmonių fizinį pajėgumą, gerina pusiausvyrą ir funkcines galimybes, sumažina kritimų riziką. Fiziškai aktyvūs vyresnio amžiaus žmonės pasižymi geresne psichine sveikata, geresniu funkcionalumu bei aukštesne saviverte. Reguliarūs fiziniai pratimai gali atitolinti su amžiumi susijusius organizmo pokyčius ir yra svarbūs bei būtini norint išlaikyti gerą sveikatą.



SUSITIKIMAS SU NIJOLĖS GENYTĖS SOCIALINĖS GLOBOS NAMŲ, ŠVENČIONIŲ GRUPINIO GYVENIMO NAMŲ GYVENTOJOMIS

Balandžio 18 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure lankėsi Nijolės Genytės socialinės globos namų, Švenčionių grupinio gyvenimo namų gyventojos ir susipažino su biuro vykdomomis veiklomis, teikiamomis paslaugomis ir smalsiai uždavinėjo rūpimus klausimus apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą. Po smagaus pasikalbėjimo vyko psichoterapinė edukacija „Piešimas su spalvotu smėliu“.

Šios edukacijos metu visi dalyviai išgyvena tik teigiamas emocijas. Rinkdamiesi patinkančias spalvas ir spalvindami paveikslukus dalyviai lavina savo kūrybines idėjas, fantaziją, įgūdžius ir tiesiog, atsipalaiduoja.

Saviraiška kiekvienam žmogui yra labai svarbi, ji padeda laisviau jaustis, išreikšti susikaupusius jausmus, emocijas ar patirtį, padeda atsipalaiduoti, džiaugtis kūrybiniu procesu, gauti naujų idėjų, patirčių ir tuo pačiu išleisti tai, kas buvo giliai užslėpta, slėgė viduje.



Birželio 5 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, vyko paskaita - diskusija apie sveiką mitybą, kurioje dalyvavo Nijolės Genytės socialinės globos namų, Švenčionių grupinio gyvenimo namų gyventojos. Dalyvės smalsiai uždavinėjo joms rūpimus klausimus apie mitybą, sveikesnius produktus taip pat buvo aptariami ir žalingi maisto produktai, kurių geriau vengti. Atlikome praktinę užduotį lipdant magnetukus, ant kurių pavaizduoti įvairūs maisto produktai į sveikos mitybos lėkštę. Galėjome vizualiai pavaizduoti, kokių produktų mūsų mityboje turėtų būti daugiausiai ir kokiems produktams vietos skiriama mažiausiai. Sukdami mitybos-fizinio aktyvumo diską sužinojome, kad norint sunaudoti kalorijų kiekį, gautą suvalgius picą, reikėtų lengvai bėgti arba važiuoti dviračiu daugiau nei valandą ir pan. Tikimės, kad ši paskaita padėjo suprasti, kaip svarbu rūpintis savo sveikata.



PASKAITA „MITYBA IR STRESAS“

Kovo 27-28 dienomis Švenčionyse ir Švenčionėliuose bei balandžio 19 dieną Pabradėje lankėsi Sandrija Čapkauskienė – biomedicinos mokslų daktarė, Lietuvos sporto universiteto docentė, dietistė. Susitikimų metu rajono gyventojai galėjo išgirsti daug naudingos informacijos tema - „Mityba ir stresas“.

Sandrija pati yra „susigyvenusi“ su I tipo cukriniu diabetu, kurį pavyko suvaldyti mitybos dienoraščio rašymu, valia ir milžinišku noru būti sveika. Kaip teigia Lektorė, kad pakeitę vos dalį įpročių, galime džiaugtis geresne sveikata.

Paskaitose buvo pasakojama apie lėtinį stresą (uždegimą) organizme, kurio atsiradimą gali paskatinti toksinių medžiagų poveikis, stresas ir miego sutrikimai, žalingi įpročiai, menkas fizinis aktyvumas, infekcijos, hormonų pusiausvyros sutrikimai, žarnyno disbiozė bei žinoma netinkama mityba.

Biomedicinos mokslų daktarė paaiškino, kad į visa tai nereikėtų numoti ranka, nes lėtinio uždegimo „streso“ sukeltos ligos (metabolinis sindromas, II tipo cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, neurodegeneracinės, autoimuninės ligos, vėžys ir kt.) yra viena didžiausių mirties priežasčių pasaulyje.

Paskaitų metu buvo akcentuojama, jog siekiant išvengti lėtinio uždegimo svarbi tinkama mityba, kuri nesukelia gliukozės šuolių, bet papildanti organizmą vitaminais, kurie pasižymi antioksidaciniu veikimu, omega-3 rūgštimis, skaidulomis ir kitomis svarbiomis medžiagomis.

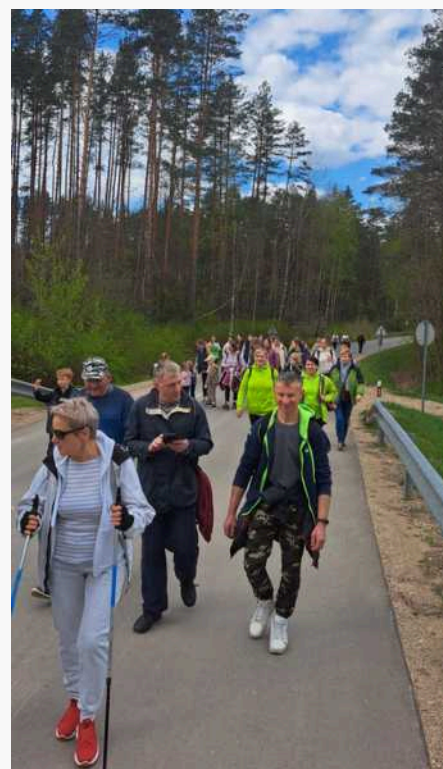


ŽYGIS „MIŠKO TERAPIJA 2024“

Balandžio 27 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centru rajono gyventojus kvietė į 7 kilometrų žygį „Miško terapija 2024“. Susirinko gausus būrys dalyvių, džiaugiamės, kad šį kartą dalyvavo dar daugiau mažųjų žygiuotojų. Žygį pradėjome rinkdamiesi Švenčionėlių geležinkelio stotyje ir traukiniu važiuome iki Santakos. Atvykę, keliavome senuoju Santakos tiltu per Nerį, kabančiu tiltu per Žeimeną, sodų bendriją „Santaka“, automobilių tiltu per Žeimeną. Pasiekus vaikų ir jaunimo stovyklavietę „Pailgis“ žygeivių laukė skanūs pietūs. Tai buvo ne tik sveikatingumo, bet ir bendravimo bei susitikimo su gamta diena.

Ėjimas yra viena iš geriausių ir paprasčiausių būdų palaikyti sveiką gyvenseną. Fizinio aktyvumo lygio padidėjimas turi įtakos sveikatai, padeda išlaikyti sveiką kūno svorį, pagerina kraujo apytaką ir mažina širdies ligų riziką. Žmonės, kurie reguliariai eina, jaučiasi energingi ir ištvermingi, sumažėja depresijos ir streso simptomai. Be fizinės sveikatos, ėjimas naudingas ir emocinei gerovei. Pasivaikščiojimas lauke, toli nuo miesto triukšmo ir greito gyvenimo ritmo, gėrėjimasis gamta, padeda atsipalaiduoti ir atsikratyti kasdienės įtampos. Taip pat tai puikus būdas palaikyti socialinius ryšius ir bendrauti su artimaisiais ar draugais. Ėjimas turi ne tik gydomąsias, bet ir prevencines savybes, padedančias išvengti daugelio sveikatos problemų. Todėl net lėtas vaikščiojimas, vis tiek teikia naudos kūnui ir sielai. Dėl šių priežasčių galima teigti, kad reguliarus pasivaikščiojimas gali būti puiki investicija į savo sveikatą ir gerovę.

Ačiū visiems, kurie prisidėjo prie šio įspūdžių pilno žygio!



UŽSIĖMIMAI PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

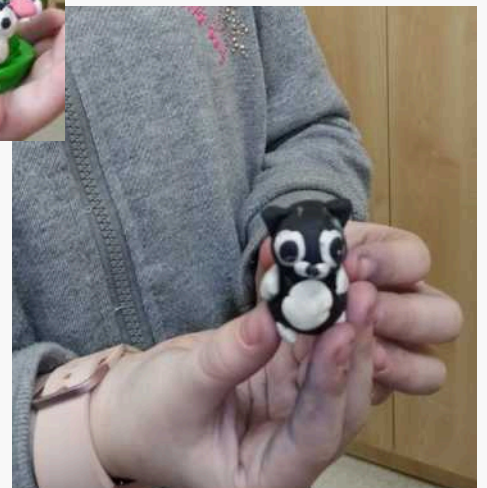
Sveikatos pamokėlė „Tylos stebuklinga versmė“

Kasmet, paskutinį balandžio mėnesio trečiadienį yra minima „Tarptautinė triukšmo suvokimo diena“. Ši diena skirta pažymėti visuotinį susirūpinimą dėl ilgalaikio triukšmo keliamos žalos žmonių sveikatai.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Žana Točilova ir gimnazijos mokytojai, vedė sveikatos pamokų ciklą apie sukkeliamo triukšmo žalą I gimnazijos klasių mokiniams ir 1, 3, 4 klasių mokiniams. Kartu su mokiniais diskutavo apie tai, kad dabartinis žmogus gyvena ypač aktyvų gyvenimą, nuolat skuba, bėga ir nebepastebi, „nebegirdi“ aplink jį esančio triukšmo arba yra priverstas toleruoti nuolatinį mūsų klausos dirgiklį - triukšmą. Jis vargina ne tik darbo vietose, mokyklose, gatvėse, bet ir namuose.

Klausydami paskaitos mokiniai suvokė, kad šis veiksnys tapo kasdieniniu mūsų gyvenimo palydovu, prie kurio žmogus greitai prisitaikė. Mokiniai sužinojo apie triukšmo sukkeliamą neigiamą įtaką sveikatai, todėl negalima jo toleruoti, nes net ir nestiprus 60-70 db triukšmas sukkelia galvos skausmą, svaigimą, nerimą, nemigą, pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija.

Taip pat mokiniai matavo triukšmo lygį gimnazijoje ir kūrė pasiūlymus, kad triukšmo gimnazijoje būtų mažiau. Paskaitų ciklą užbaigė dalyvaudami žaidimuose „Sugedęs telefonas“ ir „Atspėk gyvūną“.



UŽSIĖMIMAI PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

Sveikatos pamokos „ Jausmų ir emocijų pasaulyje“

Kiekvieną dieną mes išgyvename daug įvairių emocijų. Mes būname linksmi, tačiau staiga kažkas nuliūdina ir tampame pikti, praėjus kažkuriam laikui užsimirštame ir vėl nuotaika sugrįžta, taip emocijos per dieną keičiasi daugybę kartų, todėl svarbu kalbėti su vaikais apie kylančias emocijas ir jausmus, padėti juos atpažinti, įvardinti, išreikšti.. Emocinės reakcijos mus lydi nuo pirmų gyvenimo dienų, tačiau gebėjimas įvardinti savo jausmus ir tinkamai juos išreikšti priklauso nuo aplinkos, kurioje augome, bei nuo tobulėjimo ar gilinimosi į save.

Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose balandžio mėnesį ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo vaikams, 3-4 klasių mokiniams buvo prarvestos pamokos – praktiniai užsiėmimai „Kelionė į jausmų ir emocijų pasaulį.“ Pamokų metu visuomenės sveikatos specialistė kartu su vaikais prisiminė pagrindines emocijas piešdami emocijų paukštį. Taip pat mokiniai spalvino mandalas, kūrė darbelius iš plastilino, žaidė įvairius žaidimus, stengėsi pamedituoti ir nupiešti užsiėmimo metu užplūdusias emocijas. Vaikai išbandė keletą emocijų valdymo būdų, vienas iš jų yra kvėpavimo pratimas, taip pat užsiėmimas įtraukiančia ar širdžiai miela veikla.

Sveikatos pamoka „Dantukų fėjos patarimai“

Sveiki dantys - ne tik graži šypsena, bet ir puiki nuotaika, gera sveikata. Todėl dantukų priežiūra turi tapti kasdieniu įpročiu.

Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose vyko praktiniai užsiėmimai ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo vaikams. Jų metu vaikai prisiminė kaip teisingai valyti dantukus, praktikuodamiesi valė dantis drakoniukui, taip pat žiūrėjo filmuką ir tikrino žinias apie įvairių maisto produktų įtaką dantims.



UŽSIĖMIMAI PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

Švarių rankų diena

Gegužės 5-ąją visame pasaulyje yra minima rankų higienos diena. Šiai dienai paminėti Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo ir 1, 4 klasių mokiniams vyko pamokėlės – užsiėmimai apie rankų higieną. Šių pamokėlių tikslas – priminti ir ugdyti rankų higienos įgūdžius. Pamokėles vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova kartu su klasių vadovais. Pamokų metu buvo kalbama apie rankų švarą, kaip ir kodėl turime plauti rankas. Mokiniai sužinojo, kad per nešvarias rankas plinta daug įvairių ligų. Buvo atlikti ir praktiniai eksperimentai: „Muilas ir bakterijos“ ir „Mikrobų maišelis“. „Mikrobų maišelio“ ir ultravioletinės šviesos lempos pagalba mokiniai galėjo pamatyti ant savo rankų mikrobus. Šis eksperimentas vaikams labai patiko, jie negalėjo patikėti, kad tiek daug mikrobus gali būti ant jų rankelių, todėl skubėjo jas kuo greičiau plauti.

Vaikai piešė laimingas (švarias) ir nelaimingas (purvinas) rankytes ir sukūrė spalvingą plakatą skirtą gegužės 5-ajai Pasaulinei rankų higienos dienai paminėti, kūrė muilo reklamą.

Pamokėlę užbaigėme šūkiu „Mūsų sveikata – mūsų rankose.“



UŽSIĖMIMAI PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

Pamokos apie sveiką mitybą Pabradės „Ryto“ ir „Žeimos“ gimnazijose

Gegužės mėnesį Pabradės „Ryto“ ir „Žeimos“ gimnazijose vyko pamokos, skirtos sveikos mitybos įgūdžių formavimui:

1 - 4 klasių mokiniams „Kelionė po maisto piramidę“ ir „Man skanu, kai pats gaminu“;

5 – 7 klasių mokiniams – „Sveikos mitybos principai.“

Mokiniai sužinojo, kad sveika mityba yra sveikatos pagrindas, ji turi įtakos fizinei ir protinei vaikų raidai, imunitetui, darbingumui bei gyvenimo trukmei. Maistas turi būti įvairus, šviežias ir užaugintas kuo natūralesnėmis sąlygomis norint užtikrinti sveiką ir subalansuotą mitybą. Svarbu vartoti daug vaisių, daržovių, grūdinių produktų, baltymų, sveikų riebalų ir vandens. Taip pat labai svarbu kasdien valgyti tuo pačiu metu. Nereguliarai maitinantis kyla pavojus susirgti lėtinėmis ligomis: diabetu, nutukimu, valgymo sutrikimais (anoreksija, bulimija), virškinimo sutrikimais. Tvirti sveikos mitybos įpročiai, suformuoti vaikystėje ir paauglystėje, išlieka ir turi teigiamą įtaką sveikatai.

Gimnazijų 8 klasių mokiniams vyko pamokos - „Visa tiesa apie cukrų“.

Šių pamokų metu mokiniai sužinojo cukraus rūšis, kiek jo galima vartoti, kokiuose maisto produktuose randama daugiausia cukraus, o kuriuose mažiausiai. Taip pat bandė išsiaiškinti ir paskaičiuoti, kiek cukraus suvartoja per dieną.

Gimnazijų II klasių mokiniams vyko integruotos matematikos pamokos - „Kiek kainuoja maitintis sveikai?“, kurių metu reikėjo sudaryti vienos dienos meniu, paskaičiuoti kalorijas ir patiekalų kainas.

Tikimės, kad gautų žinių ir praktinių veiklų dėka, mokiniai suprato kaip svarbu palaikyti sveikos mitybos įpročius bei gyvenimo būdą. Šių pamokų dėka siekiame skatinti mokinius į savo kasdienę rutiną įtraukti kuo daugiau sveikų maisto produktų ir vengti perdirbto, greito maisto. Kuomet yra laikomasi sveikos mitybos principų ir pagrindinių taisyklių, mityba yra ne tik sveika, bet ir padedanti išsaugoti ir stiprinti sveikatą.

Šias pamokas kartu su gimnazijų pedagogais vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Žana Točilova



UŽSIĖMIMAI PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

Pirmosios pagalbos mokymai „Vasarokime saugiai“

Gegužės - birželio mėnesį Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose vyko pirmosios pagalbos mokymai „Vasarokime saugiai“ 5, 6 ir I gimnazijos klasių mokiniams. Visuomenės sveikatos specialistė su dalyviais diskutavo apie tinkamą elgesį prie vandens ir vandenyje, tinkamą aprangą einant į mišką ar iškylaujant. Kaip išvengti pavojingų saulės spindulių bei bičių įgėlimų. Diskutuota apie traumų, nudegimų, apsinuodijimo, apalpimo prevenciją. Kalbėta apie tinkamą elgesį audros metu, pasiklydus miške, važiuojant dviračiu gatvėje, kaip saugiai elgtis tokiose situacijose ir kaip išvengti rimtų sužeidimų.

Mokymų metu patys mokiniai praktiškai išbandė įvairius tvarstymo būdus, mokėsi naudoti turniketą, darė dirbtinį kvėpavimą manekenui. Praktiškai išbandė, kaip padėti užspringusiam, apalpusiam žmogui.

Kiekvienas iš mūsų gali susidurti su įvairiausiomis situacijomis, kuriose svarbu nepasimesti ir nedelsiant pradėti teikti pirmąją pagalbą, kad išgelbėtum žmogaus gyvybę. Mokėti suteikti pirmąją pagalbą – kiekvieno žmogaus pilietinė pareiga.



UŽSIĖMIMAI PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

Rūkymas ir sveikata

Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose gegužės mėn. 6, 8 klasių mokiniams visuomenės sveikatos specialistė Ž. Točilova pravedė pamokas apie rūkymą ir jo pasekmes jauno žmogaus organizmui. Taip pat kalbėjo apie sveikatą – kaip ją išsaugoti ir stiprinti, kad išliktume sveiki ir darbingi.

Pamokų metu išsamiai paaiškinta, kokią rūkymo žalą daro pasyvus rūkymas tiems, kurie būna prirūkytoje patalpoje, kiek sutrumpina gyvenimą viena surūkyta cigaretė. Mokiniam buvo rodoma įtaigi vaizdinė medžiaga „Rūkymo pasekmės“, kurioje buvo kalbama apie daromą rūkymo žalą organizmui.

Mokiniai taip pat daug naujo sužinojo ir apie elektronines cigaretes, kad tai – nauja grėsmė vaikams ir paaugliams. Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų patogumo vartoti priklausomybė gali prasidėti greičiau. Be to, ji gali būti stipresnė nei rūkant paprastas cigaretes.

Pamokų pabaigoje mokiniai diskutavo, dalijosi savo mintimis apie rūkymą kaip problemą, kurią susikuria pats žmogus.

Kiekvienas iš mūsų savo kelią renkasi pats. Tačiau turime jausti atsakomybę, nedaryti tokių klaidų, dėl kurių vėliau tektų gailėtis. Rūkymas – viena iš svarbiausių išvengiamų grėsmių sveikatai. Todėl rūpinkimės patys savo sveikata, nes ji – didžiausias mūsų turtas.



UŽSIĖMIMAI ŠVENČIONIŲ LOPŠELYJE DARŽELYJE "GANDRIUKAS".

„Sveiki dantukai – sveikas aš“

Kiekvienam yra žinoma, kaip svarbu rūpintis savo dantimis. Reguliari ir tinkama priežiūra padeda išvengti didelių dantų problemų ir užkerta kelią éduonies atsiradimui. Siekiant formuoti taisyklingus higienos įpročius, bei motyvuoti vaikus valyti dantis „Nykštukų“ ir „Ežiukų“ darželio grupių vaikams vyko pamokėlės „Sveiki dantukai – sveikas aš“. Užsiėmimų metu su vaikais aptarėme pagrindines dantų gedimo priežastis, kodėl svarbu prižiūrėti dantukus, kasdien juos valyti. Mokėmės taisyklingų dantukų valymo žingsnių, aiškinomės kokį maistą reikėtų valgyti, kad dantukai būtų stiprūs ir sveiki.

„Mano akys“

Akių pagalba mes orientuojamės aplinkoje, pažįstame pasaulį ir mokomės. „Ančiukų“ grupės vaikai pamokėlės metu sužinojo kaip svarbu rūpintis savo regėjimu.

Kalbėjome, kaip taisyklingai reikia skaityti, žiūrėti televizorių ar naudotis kompiuteriu, mobiliuoju telefonu, kad kuo mažiau būtų žalos vaikų akims, ką įtraukti į kasdienį mitybos racioną, kad organizmas gautų ir akims būtinų vitaminų. Kartu atlikome akių mankštelę, kuri yra naudinga akių poilsiui.

„Spalvų pasaulyje“

„Volungiukų“, „Ančiukų“ grupių vaikai išbandė išskirtinį piešimo būdą. Grandant juodą lapo sluoksnį medine lazdele, atsiveria įvairios vaivorykštės spalvos. Vaikai galėjo sukurti įvairiausius spalvotus piešinius. Toks piešimas yra puikus laisvalaikio praleidimo būdas, lavinantis kūrybiškumą, smulkiąją motoriką, erdvės suvokimą.



UŽSIĖMIMAI ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (LENTUPIO G.)

„Padėk draugui“

Laiku ir tinkamai suteikus pirmąją pagalbą, galima išgelbėti žmogui gyvybę. Su 2d ir 3a kl. mokiniais prisiminėme kokiais atvejais reikia skambinti ir kviesti greitąją medicinos pagalbą, sužinojo kaip reikia elgtis patyrus traumą, šilumos ir saulės smūgį, ką daryti užspringus, esant kraujavimui iš nosies ir kaip atliekamas gaivinimas.

3a kl. ir PUG mokiniai dalyvavo „Spalvų pasaulyje“, 4c kl. mokiniai „Smėlio terapija“ užsiėmimuose.

„Tarp mūsų mergaičių“ - pokalbių tema kuria diskutavome su 4 a, b, c klasių mergaitėmis. Pamokos tikslas padėti mergaitėms suvokti fizinius ir emocinius pasikeitimus lytinio brendimo laikotarpiu ir jam pasiruošti, įsisavinti tinkamus higienos įgūdžius, priimti permainas ir stiprinti pasitikėjimą savimi.



KONKURSAS „KARTU GAMINTI SMAGIAU“

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, šeimos dienai, Facebook paskyroje skelbė konkursą „Kartu gaminti smagiau“.

Dalyviai (visa šeima) turėjo pasigaminti skanių ir sveikų patiekalų. Užfiksuoti gamybos procesą nuotraukose ir su receptu atsiųsti el. paštu. Laimėjusią šeimą apdovanojome Biuro prizais.

Konkurso tikslas buvo skatinti visos šeimos įsitraukimą į sveikatai palankaus maisto gaminimą.

Šiuo konkursu siekėme atkreipti vaikų ir jų tėvų dėmesį į maisto produktų įvairovę, vartojimo galimybes bei naudą sveikatai. Skatinti bei didinti vaikų ir jų tėvų informuotumą apie sveikatai palankius produktus, iš kurių galima pagaminti sveikatai palankius patiekalus. Skatinti vaikų bendravimą ir bendradarbiavimą su tėvais.

Avižiniai pyragėliai Jums reikės:

- 200 gramų avižinių dribsnių
- 200 mililitrų kokosų pieno
- 2 vnt. gerai prinokusių bananų
- 50 gramų anakardžių riešutų
- 50 gramų kokosų drožlių

Paruošimas:

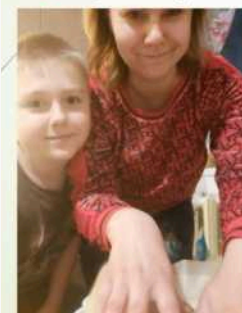
- Avižinius dribsnius šiek tiek pasmulkinėti maisto smulkintuvu. Riešutus sumalti. Bananus sutrinti.



- Avižinius dribsnius sumaišykite su riešutais, bananais, kokosų drožlėmis ir kokosų pienu.



- Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi ir paskirstykite masę.



- Kepkite 180 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 30 minučių. Paskui išimti atvėsinti ir supjaustyti. Laikyti šaldytuve. Skanaus ☐



AKCIJA „PASAULINĖ DIENA BE TABAKO”

Kasmet gegužės 31 – oji yra „Pasaulinė diena be tabako”, skirta padidinti žmonių sąmoningumą apie tabako žalą ir paskatinti juos bent vieną dieną nerūkyti.

Švenčionių mieste ši diena taip pat buvo pažymėta ypatingai, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Zigmo Žemaičio gimnazijos mokiniai skatino gyventojus rinktis obuolį vietoje cigaretės. Tai buvo puiki galimybė prisidėti prie sveikesnės visuomenės kūrimo, skatinant atsisakyti kenksmingų įpročių.

Rūkymas yra vienas iš pagrindinių mirtingumo priežasčių visame pasaulyje, keliantis grėsmę ne tik rūkaliams, bet ir aplinkiniams, todėl svarbu pabrėžti šią problemą ir raginti žmones susimąstyti.

Tikime, kad tokios iniciatyvos skatina sveiką gyvenseną visuomenėje.



Gegužės 30 d. Visuomenės sveikatos biuro specialistai lankėsi Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo gimnazijoje ir kartu su mokiniais vykdė akciją „Pasaulinė diena be tabako“. Mokiniai turėjo galimybę atlikti plaučių funkcijų tyrimą, sudalyvauti apklausoje apie el. cigaretes ir laimėti Biuro prizus. Taip pat buvo dalinami obuoliai su mintimi ir skatinimu iškeisti cigaretę į sveiką alternatyvą - obuolį.



VEIKLOS ŠVENČIONIŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRE.

Vyko užsiėmimai skirti Pasaulinei sveikatos dienai, Pasaulinei dienai be tabako paminėti, taip pat praktiniai pirmos pagalbos užsiėmimai.



VIKTORINA „SVEIKA GYVENSENA“

Balandžio 26 d. Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo, o gegužės 16 d. Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijose lankėsi Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistės Jurga Masevičienė ir Aloyza Aglinskienė. Specialistės 8 klasės mokiniams pasakojo apie Biuro pagrindines veiklos sritis (visuomenės sveikatos stiprinimas, visuomenės sveikatos stebėseną, vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūra mokykloje) ir pravedė viktoriną „Sveika gyvensena“, kuri padėjo mokiniams atnaujinti žinias sveikos mitybos, žalingų įpročių prevencijos, asmens higienos, užkrečiamų ligų profilaktikos, fizinio aktyvumo, sveikos aplinkos temomis.



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 II ketvirtį iš viso suteiktos 55 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 II ketvirtį iš viso suteiktos 104 individualios ir 5 grupinių konsultacijos. Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė Svetlana Maliuševskaja ir gydytoja psichoterapeutė Goda Andriukonienė.

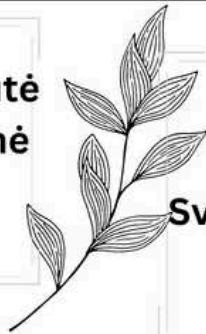


Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

KONSULTUOJA:

Gyd. psichoterapeutė
Goda Andriukonienė
+370 696 35 315



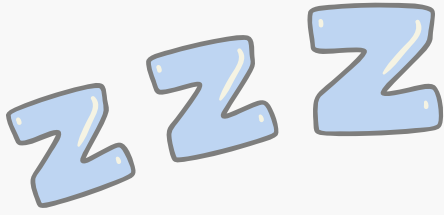
Psichologė,
psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja
+370 605 03 310



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

Visuose Švenčionių rajono miestuose

PATARIMAI/AKTUALIJOS



MIEGAS IR HORMONAI. KODĖL SVARBU TINKAMAI MIEGOTI?

Daugybė pastarųjų dešimtmečių tyrimų parodė, kad miegas vaidina pagrindinį vaidmenį palaikant sveikatą ir normalią mūsų kūno veiklą.

Yra žinoma, kad geras vaikų miegas skatina sveiką augimą ir vystymąsi. Tačiau ląstelių atsinaujinimo ir augimo procesai nesustoja per visą žmogaus gyvenimą. Normaliam imuninės sistemos ir endokrininių organų funkcionavimui, medžiagų apykaitos reguliavimui ir fizinės bei psichinės sveikatos užtikrinimui bet kuriame amžiuje būtinas pakankamas miego kiekis ir kokybė. Kai žmogus pakankamai išsimiega, jam lengviau susikaupti, priimti sprendimus, mokytis naujų įgūdžių, būti kūrybiškam.

BIOLOGINIS RITMAS

Dienos ir nakties kaita fiksuojama gyvuose organizmuose genetiniu lygmeniu, o šis „laikrodys“, suvokiantis išorinius signalus – pirmiausia šviesą, veikia visose ląstelėse, kuriose yra branduolys. Taigi, negalima nuvertinti teisingų mūsų biologinio laikrodžio nustatymų svarbos tinkamam kūno funkcionavimui.

Šviesa ir jos nebuvimas yra pagrindiniai, nors ir ne vieninteliai, cirkadinių ritmų reguliatoriai. Šalta mėlyna biuro lempų, kompiuterių ekranų, televizorių ir išmaniųjų telefonų šviesa sutrikdo šiuos ritmus. Dėl to kūnas „galvoja“, kad dienos šviesa yra didžiausia. Raudona ir žalia šviesa taip pat neigiamai veikia vidinį laikrodį.

Jei žiūrite serialus naktimis, vėlyvų vakarą, dirbate naktinėmis pamainomis ir einate miegoti auštant, sutrinka koordinuotas genų darbas ir cirkadiniai ritmai. Kai kurie medžiagų apykaitos procesai prasideda vėliau nei įprastai, o kiti visiškai sustoja.

Savo biologinių ritmų nepaisymas sutrikdo užmigimo procesą, sukelia padidėjusį potraukį saldumynams ir greitam maistui (kūnas stengiasi kompensuoti energijos trūkumą), sukelia nuotaikų svyravimus dienos metu ir neigiamų emocijų antplūdį, Didėja depresijos ir kitų neuropsichinių sutrikimų rizika.

Prasta miego kokybė arba nepakankamas kiekis gali sutrikdyti hormonų pusiausvyrą. Beveik visi organizmo hormonai gaminami reaguojant į mūsų biologinį (cirkadinį) ritmą. Sveikas miegas ypač svarbus reguliuojant hormonus, tokius kaip kortizolis, estrogenai ir progesteronas, „alkanoji trijulė“ – insulinas, leptinas ir grelinas, skydliaukės hormonai, melatoninas ir augimo hormonas.



„ALKIO HORMONAI“ (insulinas, grelinas, leptinas)

Palyginti su ankstesniais dešimtmečiais, šiandien suaugusieji ir vaikai miega mažiau. Dauguma rimtų epidemiologinių tyrimų rodo, kad šis veiksnys yra reikšmingas nutukimo ir cukrinio diabeto vystymuisi.

Miego trūkumas sukelia gliukozės absorbcijos sutrikimą ir jautrumo insulinui sumažėjimą (atsparumo insulinui vystymąsi), kortizolio koncentracijos padidėjimą vakare ir naktį, taip pat grelino koncentracijos padidėjimą skrandžio sienelėje dėl sumažėjusio leptino kiekio (tai hormonai yra atsakingi už tai, kaip valgomas maistas yra naudojamas energijai ir mūsų kūno kaupimui), todėl padidėja alkio ir apetito jausmas. Šie pokyčiai prisideda prie valgymo sutrikimų, vėlyvo valgymo, dėl to didėja svorio ir diabeto išsivystymo tikimybė.

Kortizolis yra žinomas kaip streso hormonas, kurį gamina antinksčiai. Tai padeda reguliuoti kitus hormonus organizme. Paprastai kortizolio išsiskyrimas vakaro valandomis (19-20 val.) yra minimalus, o pikas būna prieš aušrą pabudus. Rytinis kortizolio išsiskyrimo pikas suaktyvina visus kitus hormonus, perkeldamas kūną į „aktyviąją fazę“.

Esant miego sutrikimams (nemigai) kortizolio kiekis vakare ir naktį būna didesnis nei būtina. Ryte taip pat yra didesnė kortizolio koncentracija nei to reikia. Lėtinis miego trūkumas sukelia nuolatinį nervų sistemos stimuliavimą, organizmas jį suvokia kaip lėtinį stresą ir lemia jo rezervinių pajėgumų išsekimą. Susiformuoja vadinamasis lėtinio nuovargio sindromas, kuris savo ruožtu sutrikdo imuninės sistemos veiklą, mažina organizmo atsparumą infekcijoms, prisideda prie arterinės hipertenzijos ir širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymo.

Sutrikusi kortizolio gamyba taip pat gali sukelti skydliaukės slopinimą ir disbalansą tarp **ESTROGENO ir PROGESTERONO** – hormonų, kurie atlieka svarbų vaidmenį palaikant reprodukcinės sistemos sveikatą.

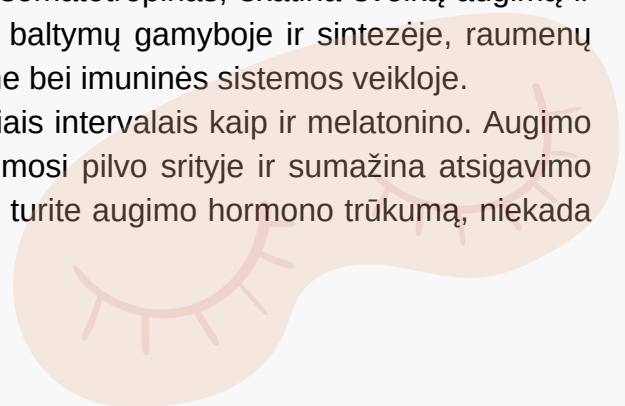
MELATONINAS yra kankorėžinės liaukos (epifizės) gaminamas hormonas, padedantis reguliuoti kūno paros ritmus, kad būtų užtikrintas ramus ir gilus miegas.

Sutemus melatonino lygis pradeda kilti, maksimalią reikšmę pasiekdamas nuo vidurnakčio iki 4-5 val., o vėliau mažėja. Veikiant melatoninui sumažėja kūno temperatūra, dėl to sumažėja aktyvumo ir budrumo lygis.

Melatonino funkcijos neapsiriboja miego reguliavimu. Jis kontroliuoja daugiau nei 500 genų organizme, įskaitant genus, susijusius su imunine sistema. Pasižymi antioksidaciniu poveikiu, saugo mūsų ląsteles nuo pažeidimų, dalyvauja skydliaukės ir užkrūčio liaukos reguliavime, turi antistresinį poveikį organizmui. Hormonas mažina kortizolio kiekį ir skatina endorfinų gamybą.

AUGIMO HORMONAS, taip pat žinomas kaip somatotropinas, skatina sveiką augimą ir vystymąsi, vaidina gyvybiškai svarbų vaidmenį baltymų gamyboje ir sintezėje, raumenų vystyme, gliukozės, lipidų ir baltymų metabolizme bei imuninės sistemos veikloje.

Jo gamyba pasiekia aukščiausią tašką tais pačiais intervalais kaip ir melatonino. Augimo hormono trūkumas prisideda prie riebalų kaupimosi pilvo srityje ir sumažina atsigavimo galimybes po traumų. Jei kovojate su nemiga ir turite augimo hormono trūkumą, niekada negalėsite numesti svorio.



7 ŽINGSNIAI PUIKIAM NAKTIES MIEGUI



- **LAIKYKITĖS REGULIARAUS MIEGO REŽIMO**

Stenkitės eiti miegoti ir keltis kiekvieną dieną tuo pačiu metu. Idealiu atveju turėtumėte miegoti nuo 7 iki 8 valandų per naktį. Jei jums sunku užmigti, venkite gulėjimo.



- **BŪKITE AKTYVŪS DIENĄ**

Dienos metu būkite fiziškai aktyvūs.



- **PRIEŠMIEGIO RITUALAI**

Tyrimuose įrodyta, kad nuoseklūs ritualai prieš miegą gali padėti greičiau užmigti. Tai visiškai asmeniška, todėl prieš nusprendami, kas jums tinka, išbandykite keletą skirtingų dalykų. Galite pabandyti paskaityti knygą, išsimaudyti vonioje ar švelniai pasitempti.

Atsigulę į lovą stenkitės nežiūrėti į telefono, planšetinio kompiuterio ar televizoriaus.



- **SNAUSK PROTINGAI**

Jei dieną norite nusnūsti, apribokite tai iki 30 minučių.

Pogulis gali padėti budrumui dienos metu, bet ilgiau trunkantis miegas paveiks užmigimą vakare ir prisidės prie prasto nakties miego.



- **STEBĖKITE, KĄ VALGOTE IR GERIATE**

Venkite sunkaus maisto vėlai vakare. Apribokite alkoholio ir kofeino vartojimą.



- **TINKAMA MIEGUI APLINKA**

Jūsų miegamajame turėtų būti rami, atpalaiduojanti aplinka. Neturėtų būti įjungtų šviesos šaltinių.

Ideali miegamojo temperatūra 18°C.



- **NEGULĖKITE PABUDĘ, JEI NEGALITE UŽMIGTI**

Jei nubudus naktį neužmiegate ilgiau kaip 20 min., reikėtų negulėti. Atsikelkite ir išeikite į kitą kambarį. Galite paklausti radijo ar paskaityti. Venkite pernelyg įtraukiančios veiklos, pvz., namų ruošos darbų ar televizoriaus žiūrėjimo, nes tai gali per daug pažadinti. Po 20 minučių grįžkite į lovą, jei neužmiegate - pakartokite procesą.

RECEPTAI

„Nomeda“ saldainiai



INGREDIENTAI

- 270 g natūralių datulių be cukraus (nuplauti po tekančiu vandeniu);
- 350 g anakardžio riešutų (nuplauti po tekančiu vandeniu);
- 1 apelsinas (160 g, nuluptas);
- 30 g 100 proc. kakavos arba kakavos gėrimo be cukraus;
- 1 a. š. cinamono;
- 80 g ištirpinto kakavos sviesto;
- 70 g sėmenų išspaudų arba 50 g maltų sėmenų.

PARUOŠIMAS

- Nuplauti riešutus ir datules. Suberti į plaktuvą datules ir pasmulkinti 15 sek. Po to suberti riešutus ir sumalti 15-20 sek.
- Sudėti likusius ingredientus ir perplakti apie minutę.
- Formą galima pabarstyti maltais riešutais/kokoso drožlėmis ar sėklomis (aš barsčiau sėmenų išspaudomis). Išdėti į plokščią indą, išlyginti, pabarstyti goji uogomis ir sezamo sėklomis. Švelniai įspausti ir palikti sustingti 2-3 valandas. Supjaustyti ir mėgautis 1-2 Nomeda kubeliais per dieną.

Miško grybų koldūnai



INGREDIENTAI

Grybų įdaras:

- 1 svogūnas – supjaustyti kuo smulkesniais kubeliais;
- 250 g grybų – dalis gali būti šaldytų/džiovinutų/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.

Skanaus!

**PIRMAS ŠAUKŠTAS**

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
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



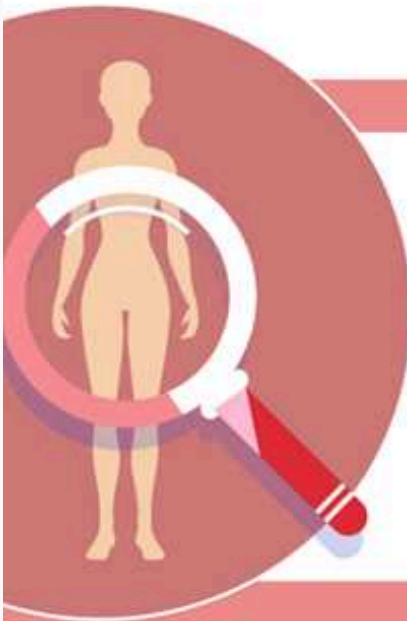
- **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 m. (imtinai).
- **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją. Jis atliks reikiamus tyrimus ir įvertins paciento riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.
- **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Jei šeimos gydytojas nustato:
 - > labai didelę 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 MINISTERIŲS

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa



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

Daugiau informacijos www.ligoniukasa.lt

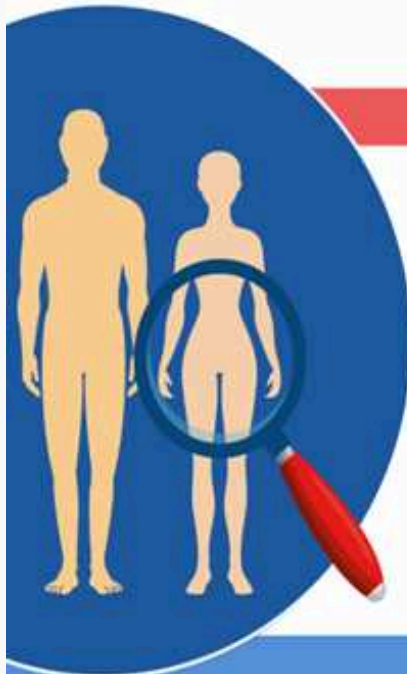


Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIŲS

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtina).
- ✓ **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.lt



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



SAUGI VASARA



APSISAUGOKIME NUO KAITROS

Apranga

Rinkitės lengvo audinio, „kvėpuojančius“, laisvus drabužius. Avėkite patogią ir minkštą avalynę.

Tiesioginiai saulės spinduliai

Venkite tiesioginių saulės spindulių nuo 11 iki 16 valandos. Prieš išeidami į lauką pasitarkite apsauginiu kremu nuo saulės. Būdami lauke, kur jus pasiekia tiesioginiai saulės spinduliai, naudokite galvos apdangalus: kepurę, skrybėlę, skarelę.

Nepalikite uždarytame automobilyje vaikų, vyresnio amžiaus ir neįgalių žmonių, gyvūnų.

Saugokite vaikus

Nepalikite mažų vaikų uždengtame vežimėlyje, vežimėlį rekomenduojama uždengti ne austu audiniu, o tinkliniu, kad oras galėtų cirkuliuoti.

Reguliariai tikrinkite vaiko temperatūrą, jei pajaučiate, kad vaikas prakaituoja, yra lipnus, palietus jaučiasi karštis, pats laikas pasislėpti nuo saulės.

Fizinis aktyvumas

Kaitros metu ir tiesioginėje saulėje ribokite fizinį aktyvumą.



Pastebėjus šiuos simptomus karštą vasaros dieną: galvos svaigimas ar skausmas, netvirta eisena, mieguistumas, vangumas, dažnas pulsas, pykinimas ar vėmimas - galimai patyrėte šilumos ar saulės smūgį, kreipkitės pagalbos. O jei esate šalia tokio žmogaus, būtinai patraukite nuo tiesioginių saulės spindulių į pavėsj, dėkite šaltą kompresą, duokite gerti vėsių (bet ne šaltų) gėrimų, atlaisvinkite kvėpavimo takus prasegdami marškinius. Tam, kad žmogus neprarastų sąmonės - paguldykite jį ir pakelkite jo kojas iki širdies lygmens.

**BENDRASIS
PAGALBOS NUMERIS**



1

1

2

SAUGI VASARA

TINKAMAI MAITINKIMĖS IR
NEPAMIRŠKIME GERTI VANDENS



Su savimi visada turėkite vandens gertuvę ir gurkšnokite vandenį.



Nevartokite alkoholio ir gėrimų su kofeinu.



Nevalgykite riebaus ir labai saldaus maisto, rinkitės lengvai virškinamus maisto produktus.



Daugiau vartokite šviežių vaisių ir daržovių.



Dažnai plaukite rankas ir laikykitės asmens higienos.



Pastebėjus šiuos simptomus karštą vasaros dieną: galvos svaigimas ar skausmas, netvirta eisena, mieguistumas, vangumas, dažnas pulsas, pykinimas ar vėmimas - galimai patyrėte šilumos ar saulės smūgį, kreipkitės pagalbos. O jei esate šalia tokio žmogaus, būtinai patraukite nuo tiesioginių saulės spindulių į pavėšį, dėkite šaltą kompresą, duokite gerti vėsių (bet ne šaltų) gėrimų, atlaisvinkite kvėpavimo takus prasegdami marškinius. Tam, kad žmogus neprarastų sąmonės - paguldykite jį ir pakelkite jo kojas iki širdies lygmens.

**BENDRASIS
PAGALBOS NUMERIS**



1

1

2

SAUGI VASARA



BŪKIME ATSARGŪS GAMTOJE

Vabzdžiai

Pasiskiepykite nuo erkinio encefalito. Naudokite repelentus atbaidyti vabzdžiams. Įgėlus vabzdžiui pašalinkite likusį geluonį, ant skaudančios vietos uždėkite šaldantį kompresą.

Kai gamta šėlsta

Užklupus netikėtai perkūnijai ieškokite nedidelės įdubos ar stataus šlaito papėdės ir laukite, kol viskas aprims, nesislėpkite po medžiais ar arti vandens, nekalbėkite telefonu. Draudžiama perkūnijos metu maudytis jūroje, ežere ar upėje.

Vandens pramogos

Maudykitės tik ten, kur yra įrengtos vandens maudyklos. Neplaukite toli nuo kranto. Nesimaudykite vienas nuošalioje vietoje, kur jūsų niekas nematytų. Jei nemokate plaukti, naudokite pagalbinius plaukmenis.

Važinėdami dviračiu arba paspirtuku naudokite šalną, ryškiaspalvę liemenę ir, jei reikia, kitas apsaugos priemones. Važinėdami nesiklausykite muzikos ar nekalbėkite telefonu, dairykities aplinkui ir stebėkite kitus eismo dalyvius. Gatvę kirskite tik tam pritaikytose vietose.



Pastebėjus šiuos simptomus karštą vasaros dieną: galvos svaigimas ar skausmas, netvirta eisena, mieguistumas, vangumas, dažnas pulsas, pykinimas ar vėmimas - galimai patyrėte šilumos ar saulės smūgį, kreipkitės pagalbos. O jei esate šalia tokio žmogaus, būtinai patraukite nuo tiesioginių saulės spindulių į pavėšį, dėkite šaltą kompresą, duokite gerti vėsių (bet ne šaltų) gėrimų, atlaisvinkite kvėpavimo takus prasegdami marškinius. Tam, kad žmogus neprarastų sąmonės - paguldykite jį ir pakelkite jo kojas iki širdies lygmens.

**BENDRASIS
PAGALBOS NUMERIS**



1

1

2



SAVIVALDYBIŲ
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURŲ
ASOCIACIJA



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KAŲ DARYTI, JEI ĮSISIURBĖ ERKĖ?

- Netepkite riebalais, nespauskite kūnelio, nesukiokite.
- Pirštais ar pincetu suimkite kuo arčiau odos ir staigiu judesiu traukite į viršų.
- Jeigu nepavyko visiškai pašalinti erkės (dalis jos liko odoje), pabandykite pašalinti pincetu arba nieko nedarykite, organizmas ją pašalins pats kaip svetimkūnį.
- Po erkės ištraukimo, įsisiurbimo vietą dezinfekuokite.
- Pažymėkite kalendoriuje erkės įsisiurbimo dieną ir stebėkite sveikatos būklę apie 30 dienų.
- Įkandimo vietoje atsiradus paraudimui, kuris per kelias dienas neišnyksta, tik plečiasi – kreipkitės į gydytoją.

SVARBU!

Nuo erkinio encefalito galima apsisaugoti pasiskiepijus.



ERKĖS ĮKANDIMAS – MIRTINA GRĖSMĖ!



Kodėl verta pasiskiepyti?

- ☛ Lietuva patenka į šalių trejetuką, kuriose registruojamas didžiausias sergamumas erkinio encefalitu.
- ☛ Kol kas specifinio gydymo susirgus erkinio encefalitu nėra.
- ☛ Visiškai pasveiksta tik apie 40 % sergančiųjų, likusiems pasireiškia įvairūs negalavimai.
- ☛ Efektyviausia prevencinė priemonė nuo erkinio encefalito – skiepai.

Skiepavimo kalendorius





Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras



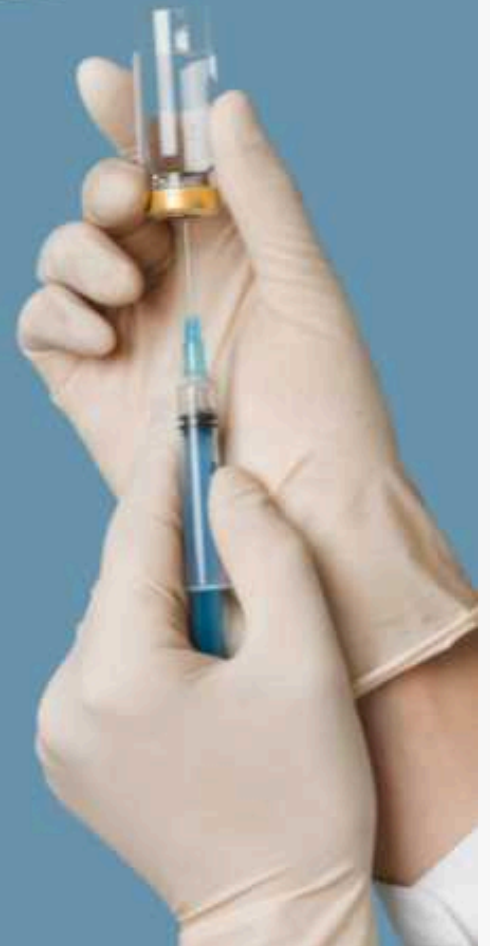
Ar pamenate, kada paskutinį kartą skiepijotės nuo stabligės?

Pasiskiepijus imunitetas išlieka apie 10 metų, todėl skiepijimo 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-zemėlapis

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



Psichologinė ir emocinė pagalba

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė



Ekspertų parengta informacija apie emocijų 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.vyrukrc.lt **
- Raseinių krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – www.moteriai.lt **

**SADM finansuojamas 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.

Vykdamą 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*