



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

2023

# NAUJIENLAIŠKIS

SAUSIS – KOVAS



## Mūsų sveikata – mūsų pačių rankose

Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant teisingą gyvenimo būdą. (Vydūnas)



# PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ ĮVYKIAI, VEIKLOS

## PSICHOTERAPINĖ ŽVAKIŲ LIEJIMO EDUKACIJA

Kaip besistengtume, mums nepavyks išgydyti akių atskirai nuo galvos, galvos atskirai nuo kūno, taip neišgydysime ir kūno negydydami sielos. (Platonas).

Sausio 12 ir kovo 28 ir dienomis Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kvietė į taip greit pamėgta tapusią psichoterapinę žvakių liejimo edukaciją. Jos metu kiekvienas dalyvis ne tik pasigamino sau natūralią-aromatinę žvakę, bet ir išreiškė savo kūrybiškumą, atsipalaidavo, bendravo...



Tokie malonūs užsiėmimai po sunkios dienos teigiamai veikia mūsų psichinę sveikatą. Kartais tokie paprasti dalykai kaip aplinkos pakeitimas, bendravimas, savo rankomis kuriamas rankdarbis padeda atsipalaiduoti ir pasikrauti daug teigiamų emocijų. Svarbu pripildyti savo aplinką įdomiu ir džiaugsmą teikiančiu užsiėmimu ar veikla, tuomet nuovargis ir įtampa praeis greičiau...

## Šiek tiek apie meno terapiją-psichoterapiją

Meno terapija susideda iš kūrimo, siekiant padidinti savęs pažinimo lygį apie save ir sugebėti geriau pažinti kitus. Savo ruožtu ji skatina asmeninį tobulėjimą.

Meno terapija skiriasi nuo kitų psichoterapinių metodų tuo, kad ji įveda meną kaip priemonę padedančią žmogui procesuose, kurie padeda išspręsti konfliktus, ugdyti socialinius įgūdžius, mažinti stresą, didinti savigarbą ir pan. Manoma, kad tai yra labai veiksmingas intervencijos metodas, siekiant pagerinti žmonių gyvenimo kokybę.



### Meno terapija-psichoterapija leidžia:

- Išlaisvinti prigimtinius resursus ir talentus;
- išsilaisvinti iš depresinių būsenų ar depresijos, sumažinti arba panaikinti psichosomatinis susirgimus arba simptomus, gali išnykti neaiškios kilmės skausmai, pervargimas, apatija, sustiprėti pasitikėjimo savimi jausmas;
- pajauti saviraškos teikiamą laisvės pojūtį;
- pajauti savo vidinį vaiką; „susitikti“ su pačiu savimi;
- atsikratyti introjekto (tai kas įteigta kitų ir skaudina iki šiol...);
- įveikti ligas;
- sustiprinti pasitikėjimą savimi;
- pagerinti santykius su savimi ir aplinkiniais.

Rytuose teigiama „**Gydytis reikia tris metus iki ligos, o ne tris dienas iki mirties**“ ir meno terapiją reikėtų naudoti kaip nuolatinę streso profilaktiką. Tai saugi saviraiškos forma, padedanti išlaisvinti susikaupusias neigiamas emocijas, tokias kaip pyktis, agresija, įvairios baimės, vienišumo jausmas bei išstobulinti tai, kas yra teigiama, bet užslėpta: bendravimo įgūdžiai, sąmoningumas, dvasinis susikaupimas, asmeniniai gebėjimai. Meno terapija – ilgalaikis procesas, vykdomas žingsnis po žingsnio ir taip padedantis žmogui pažinti save bei atsikratyti psichologinių problemų, trukdančių patirti gyvenimo džiaugsmą.

***"Veidrodžiai naudojami, kad pamatytume mūsų veidą, menas pamatyti mūsų sielą".***

*-George Bernard Shaw-*



## PIRMOS PAGALBOS MOKYMAI

Didelė dalis sužalojimų ir sveikatai pavojingų kritinių situacijų patiriama visiškai netikėtai ir toli nuo profesionalių medikų ar greitosios pagalbos punkto.

Greitosios pagalbos medikai ne visada suspėja žaibiškai atvykti į nelaimės ar ūmios būklės ištikto žmogaus vietą, todėl nelaimingo atsitikimo ar ūmios ligos baigtis gali būti lemiamą nukentėjusio žmogaus gyvybei. Labai svarbios yra pirmosios 10 minučių po nelaimės – vadinamosios atominės minutės.

Įvykus nelaimingam atsitikimui ar ištikus ūmiai būklei svarbu nesutrikti, neišsigąsti, o vadovautis sveiku protu, įvertinti riziką, apsaugoti save, aplinkinius, nepakenkti nukentėjusiajam ir suteikti jam pagalbą, kol atvyks medikai.

Pirmoji pagalba – tai paprasti tikslingi veiksmai, naudojant turimas pirmosios pagalbos teikimo priemones ar kitokias priemones bei medžiagas, siekiant išsaugoti nukentėjusiojo gyvybę ar sustabdyti sveikatai žalingus veiksmus.

Suteikti pirmą pagalbą turėtų mokėti visi, tačiau iš tiesų tai padaryti sugebėtų ne kiekvienas. O juk turėtume mokėti.

Vasario 7 dieną Švenčionėliuose ir Švenčionyse įvyko du pirmosios pagalbos mokymai gyventojams. Mokėmės pradinio gaivinimo, kaip stabdyti kraujavimą (turniketo panaudojimas ir kt.), kaip padėti užspringusiam žmogui.

Kad mokymų metu išklaustyta informacija būtų lengviau įsisavinti ir prisiminti, viską bandėme atlikti ir praktiškai.

Tikimės, jog įgytos žinios padės gyvybiškai svarbiose situacijose jaustis kur kas saugiau bei keli lemtingi veiksmai prisidės prie sėkmingos istorijos pabaigos.





# PASKAITA „EMOCINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS IR PAGALBA SAU“

Naivu būtų tikėtis, kad gyvenime patirsime vien tik teigiamas emocijas. Gyvenimas yra toks, kad neretai tenka susidurti su įvairiausiais iššūkiais, kai kurie iš jų būna itin nemalonūs ir sunkūs, todėl labai svarbu rasti sau tinkamiausius būdus emocinei pusiausvyrai palaikyti. Svarbu atpažinti savo emocijas, įsivardinti savo emocines būsenas ir pasirūpinti, kad neigiamos emocijos ir stresas mūsų neužvaldytų.

Vasario 28 dieną vyko paskaita „Emocinės sveikatos stiprinimas ir pagalba sau“ Zigmo Žemaičio gimnazijos dešimtokams ir Svenčionių profesinio rengimo centro mokiniams, kurią vedė psichologė Valija Šap.

Lektorė davė daug naudingų patarimų apie tarpusavio bendravimą, kaip suvaldyti savo emocijas, kokią įtaką daro neišreikštos emocijos ir kaip galime padėti patys sau, kur kreiptis ištikus emocinei krizei. Svarbu nebijoti ieškoti pagalbos, kai mums sunku, nes kas ieško pagalbos yra stiprus.

The screenshot shows a Google Meet session with a presentation slide. The slide is titled "Temos" (Topics) and contains four main points:

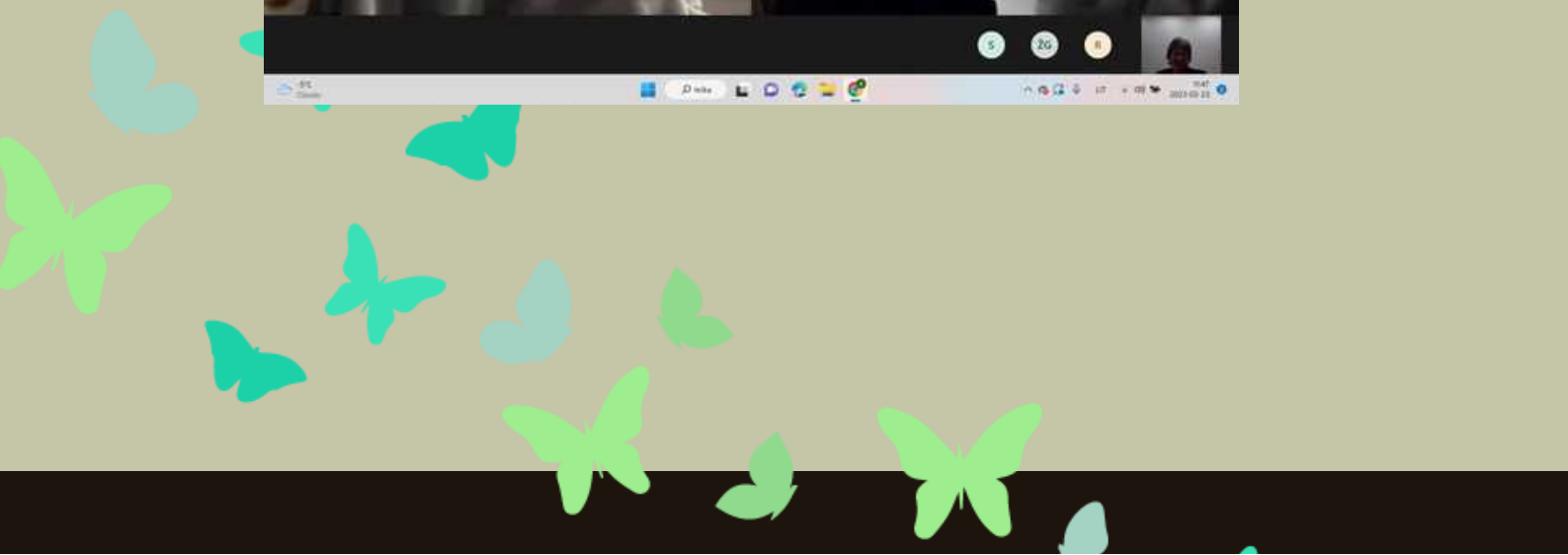
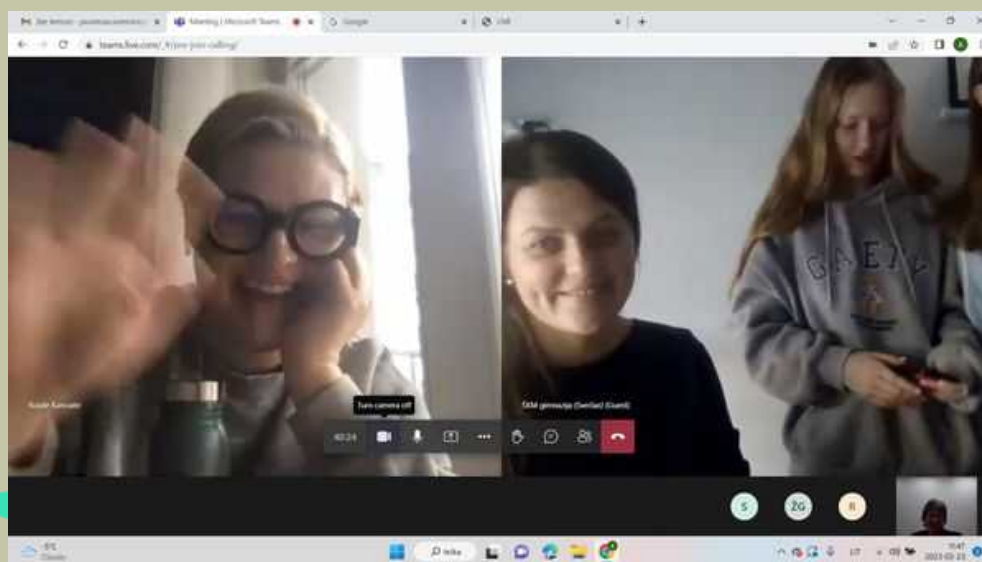
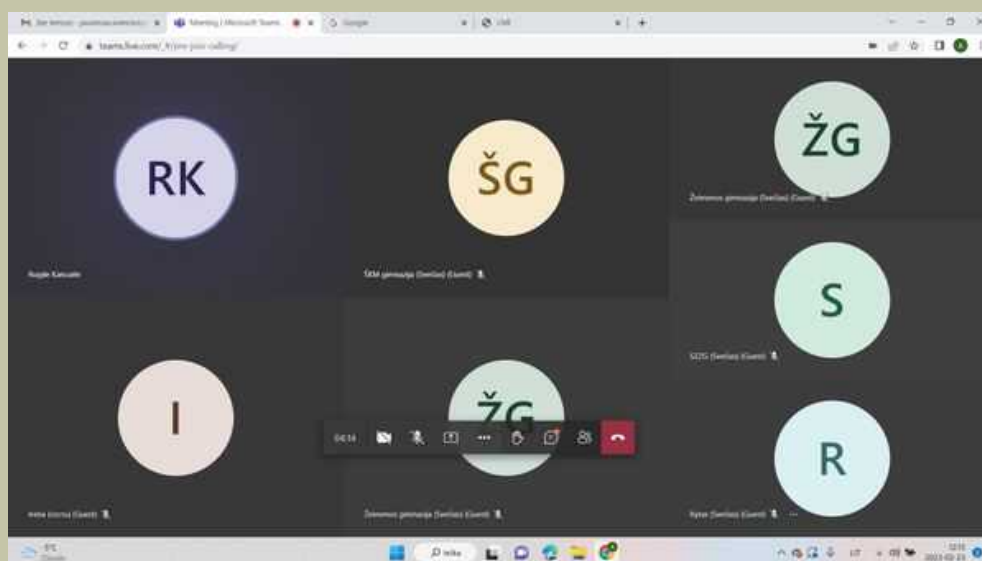
- Emocinė sveikata. Kas tai? (Emotional health. What is it?)
- Emocinės sveikatos sunkumų atpažinimas. (Recognition of emotional health difficulties.)
- Stresas kasdienybėje: atpažink, kalbėk, valdyk. (Stress in daily life: recognize, talk, manage.)
- Pagalba sau. (Help for yourself.)

The presentation is displayed in a Google Meet window. The participant list on the right includes Valija Šap, Irena Poštune, Aušra Kurpienė, Andriana Stab..., Mindaugas Vit..., Dovilė Maslian..., Vita Buiorienė, and 2 others. The meeting title is "Emocinės sveikatos stiprinimas ir pagalba sau".

## LYTINIO ŠVIETIMO PAMOKOS "BRENDIMAS"

Lytinis švietimas yra labai nepatogi tema, tabu, apie kurią baisu kalbėti tiek mokytojams, kartais net tėvams. Informacijos yra labai mažai, moksleiviai jos ieškosi internete, bet puikiai suprantame, kad internete ne visa informacija yra tiksli ir kokybiška.

Vasario 6 ir 23 dienomis Švenčionių rajono gimnazijų 4–5 klasių mergaitėms, 7–8 klasių mergaitėms ir berniukams vyko nuotolinės pamokos „Brendimas“. Jas vedė bendrosios praktikos gydytoja rezidentė ginekologė Rugilė Kančaitė. Pamokų metu buvo kalbama apie abiejų lyčių brendimą, mėnesines, intymią higieną.





## **PASKAITA "KITOKS POŽIŪRIS Į ONKOLOGINES LIGAS"**

Visi žinome, kad savo sveikata reikia nuolat rūpintis, laikytis tam tikrų sveikos gyvensenos principų, tačiau dažniausiai pasivaikščiojimą gryname ore iškeičiame į sėdėjimą prie televizoriaus, o vietoje sveiko maisto pasirenkame per daug kalorijų, riebalų, cukraus, druskos turintį maistą. Nesveikas maistas ir fizinio krūvio nebuvimas sukelia daugybę ligų, viena iš jų yra onkologinės ligos. Šios ligos diagnozė tampa didžiuliu išbandymu ne tik pacientui, paciento šeimos nariams, bet ir ji gydančiam gydytojui.

Norint išvengti sunkių ligų būtina sveika mityba, aktyvus fizinis judėjimas, žalingų įpročių atsisakymas, streso vengimas. Taip pat reikia aktyviai naudotis prevencinėmis programomis, ir būti atidiems, kurių šeimose jau buvo sergančių vėžiu, nes tos pačios šeimos narius veikia ta pati aplinka, panašūs įpročiai. Norintiems pasveikti labai svarbu laikytis gydytojo rekomendacijų, pačiam domėtis liga ir svarbiausią reikia norėti pasveikti.

Kovo 9 dieną, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure vyko nemokama paskaita "Kitoks požiūris į onkologines ligas", kurią vedė gydymosi mitybos specialistė Ingrida Kuprevičiūtė. Paskaitos metu išgirdome daug vertingos informacijos, patarimų norint užkirsti kelią onkologinių ligų atsiradimui ir ką turėtume daryti jau išgirdus šią diagnozę.



## **MOKINIŲ PAŽINTIS SU ŠVENČIONIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURU**

Šių metų vasario 24 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure lankėsi Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos 5 a klasės mokiniai, kuriuos atlydėjo biologijos mokytoja Lilija Rutkovskaja. Pamokos metu mokiniai sužinojo kur galima mokytis visuomenės sveikatos specialybės, susipažino su Biuro vykdomomis veiklomis. Susitikimo metu diskutavome ir sveikos gyvensenos temomis (sveika mityba, aktyvi ir pasyvi veikla, poilsis, psichoaktyvių medžiagų poveikis sveikatai, elektroninių cigarečių grėsmės vartotojams).

Mokiniais labai patiko mokomosios priemonės – maisto pasirinkimo piramidė, mitybos ir fizinio aktyvumo diskas, sveiki ir pažeisti plaučiai, girtumą jmituojantys akiniai, dervų kiekis plaučiuose.

Aktyviausi ir teisingai atsakę į klausimus mokiniai buvo apdovanoti Biuro atminimo dovanomis.

Pamoką vedė Biuro specialistės Raminta Kiškėnienė ir Aloyza Aglinskienė.





## **SAVIŽUDYBIŲ INTERVENCIJOS ĮGŪDŽIŲ MOKYMAI „ASIST“**

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, kovo 30–31 dienomis organizavo nemokamus tarptautinius standartus atitinkančius savižudybių intervencijų įgūdžių mokymus „ASIST“.

Tai dviejų dienų mokymai, kurių tikslas – įgalinti dalyvius atpažinti savižudybės pavojų, suteikti pirminę pagalbą ir nukreipti tolimesnės pagalbos link. Mokymų metu mokomasi, kaip dirbti su pavojuje esančiais žmonėmis, sukuriant planą, kuris užtikrintų jų sveikatos saugumą. Tyrimai rodo, kad „ASIST“ mokymus baigę dalyviai jaučiasi geriau pasirengę ir norintys padėti žmonėms, galvojantiems apie savižudybę.

Siuose, Biuro organizuotuose, mokymuose dalyvavo 28 Švenčionių rajono savivaldybės gyventojai, dauguma iš jų dirbantys socialiniais darbuotojais, slaugytojais.

Mokymus vykdė sertifikuoti „Living Works“ lektoriai Ugnė Kabelkaitė ir Paulius Skruibis.



## SUSITIKIMAS SU LIDIJA LAURINČIUKIENE - "SVEIK-VEIK-EIK"

Gyvenime gausu situacijų, kurių, deja, negalime kontroliuoti. Patiriant kasdieninį stresą, problemos kaupiasi ir gerokai pakenkia darbo ir gyvenimo kokybei, padaro daug žalos mūsų organizmui, jis gali sukelti tokias sveikatos problemas kaip diabetas, depresija, aukštas kraujospūdis, virškinimo problemos. Todėl labai svarbu išmokti valdyti užklupusias negatyvias emocijas, tuomet lengviau galėsime susitvarkyti su užklupusiais sunkiais jausmais.

Kovo 29 dieną, Nijolės Genytės socialinės globos namų ir Švenčionių rajono sveikatos centro darbuotojams vyko Lidijos Laurinčiukienės paskaitos "Sveik-veik-eik". Anot L. Laurinčiukienės, jei norisi pykti tai galima daryti ne ilgiau kaip 7 minutes, pykdami ilgiau jau kenkiame savo organizmui. Norint susidoroti su stresu „reikia duoti darbo kojoms ir rankoms“. Lidija pasakojo: "kuomet grįžtu labai pavargusi užsimaunu kojines, o į antrą porą kojinių įpylusi po saują perlinių kruopų užsimaunu ir vaikštau apie 45 min., vyksta akupunktūra su akupresūra. Akupunktūros pagalba stimuliuojami specifiniai taškai, o akupresūros pagalba stimuliuojamos pėdos, kuriose yra visi refleksogeniniai taškai, taip stiprinamas ir gydomas organizmas nenaudojant vaistų. Vaikštant ant pirštų galų, atpalaiduojami galvos ir kaklo raumenys, o vaikščiojimas ant kulnų padeda spręsti kepenų, tulžies problemas, kurios dažnai atsiranda nuo nervų. Reikia išmokti į stresą žvelgti kaip į trumpalaikį gyvenimo nemalonumą, o atsvaros jam ieškoti sportuojant, einant pasivaikščioti, ar atradus įdomų hobių. Išižiūrėkite į žodį „sveik“, numetus pirmąją raidę – liks žodis veik, numetus dar vieną – eik".

Vadovaukitės šiuo šūkiu ir gyvenimo kokybė ims keistis į geresniąją pusę. Nuoširdžiai dėkojame, Lidijai Laurinčiukienei, už motyvuojančią paskaitą, naudingus patarimus ir geras emocijas.





## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (ADUTIŠKIO G.)

Švenčionių Z. Žemaičio gimnazijoje sausio 19 dieną 8 a klasėje, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė, kartu su mokytoja Lilija Rutkovskaja vedė integruotą biologijos – sveikatos ir gyvenimo įgūdžių pamoką apie pirmąją pagalbą, žiemos keliamus pavojus, žaizdų tvarstymo medžiagas ir būdus. 8 b klaseje integruotą žmogaus saugos – sveikatos ir gyvenimo įgūdžių ugdymo pamoką „Pirmoji pagalba. Ką reikia žinoti apie pirmąją pagalbą“. Siekdami padėti mokiniams pasirūpinti savo, draugų ir kitų sveikata mokiniai buvo mokyti pirmos pagalbos: kaip teisingai ją suteikti, kaip atpažinti traumą ir mokėti suteikti pirmąją pagalbą, dažniausiai pasitaikančių traumų atvejais, kaip teisingai tvarstyti žaizdas. Traukdami situacijų korteles, mokiniai tai atliko praktiškai.

Kalbėta apie traumų prevencines priemones, kad turime būti fiziškai aktyvūs, judėti, daryti tempimo ir raumenis stiprinančius pratimus. Mityboje turėtų netrūkti kaulams būtinų vitaminų ir mikroelementų. Į mitybą įtraukti kalcio turinčius produktus, pieną, jogurtą, sūrį. Kaulams svarbus vitaminas D, kuris padeda organizmui pasisavinti kalcį iš suvalgyto maisto. Didžiąją dalį šio vitamino gauname būdami lauke iš tiesioginių saulės spindulių. D vitamino gausu ir riebioje žuvyje – lašišoje ar skumbrėje. Raumenims reikalingas magnis, kurio galime rasti tokiuose maisto produktuose, kaip žalios lapinės daržovės, riešutai ar sėklos, avokadai.

Sausio 31 dieną SĮ klasėje vyko pamoka apie tvarstymą. Norint ligoniui, kuriam yra sužeidimų ar trauma, suteikti tinkamą pirmąją pagalbą, reikia mokėti tvarstyti. Buvo mokomasi tvarstymo būdų, ir kuris tvarstymo būdas tinkamiausias skirtingiems sužalojimams įvairiose kūno vietose.



Švenčionių Z. Žemaičio gimnazijoje kovo mėn. 5b, 5c klasėse buvo paminėta kovo – 20 d. Pasaulinė burnos sveikatos diena. Ji buvo skirta atkreipti mokinių dėmesį į burnos sveikatos problemas. Priminti kaip svarbu rūpintis dantimis ir kaip jais rūpintis.

Kiekvienais metais kovo 22 d. visame pasaulyje švenčiama Pasaulinė vandens diena. Šios dienos tikslas yra skatinti sąmoningą požiūrį į vandenį ir jo didžiulę svarbą kiekvienam iš mūsų. Paminint šią dieną 5b, 5c klasėse vyko mokinių pamokos-diskusijos: Vanduo-gyvybės šaltinis.

Užsiėmimus vedė – visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė.





## **VEIKLOS ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „ŽEIMENOS“ IR „RYTO“ GIMNAZIJOSE**

Pamoka – praktinis užsiėmimas „Žiemos pavojai.“

Šių metų žiema su sniegu ir šaltuku prasidėjo nuo pat pirmos kalendorinės žiemos dienos. Žiema vaikams labai smagus ir malonus metų laikas, kai galima linksmai čiuožti nuo kalniuko, žaisti sniego karą ir daryti sniego angelus. Tačiau žiema atneša ne tik džiaugsmą, bet ir pavojus, bei vaikų traumas. Dažniausios traumos – sumušimai, galūnių lūžiai, ypač riešo srityje, raumenų ir raiščių patempimai, smegenų sutrenkimai patiriami griūnant.

Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose sausio mėnesį vyko pamokos – praktiniai užsiėmimai „Žiemos pavojai“. Dalyvavo 5 – 7 klasių mokiniai ir mokytojai. Užsiėmimą vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova.

Pamokos metu, mokiniai susipažino su pirmosios pagalbos teikimo principais, mokėsi įvykus nelaimingam atsitikimui nesutrikti, neišsigąsti, o vadovautis sveiku protu, įvertinti riziką, apsaugoti save, aplinkinius, suteikti pagalbą. Vaikai sužinojo, kaip elgtis atsiradus sumušimams, galvos sutrenkimui, lūžiams ir žaizdoms, kokia yra pirmoji pagalba nusideginus, nušalimo atveju. Pamokos metu įsivertino gebėjimą suteikti pirmąją pagalbą atlikdami praktines užduotis, suprato, kaip svarbu būti atsargiems ir atidiems, nes traumų galime išvengti kontroliuodami savo elgesį.



## PRANEŠIMAS „ VISA TIESA APIE SKIEPUS“

Vasario mėnesį Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose I g klasių mokiniams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova, parengė pranešimus apie skiepus nuo difterijos ir stabligės. Kodėl jie būtini. Paaikšino apie šias ligas ir jų sukėlėjus.

Lietuvoje per pastaruosius dešimt metų vidutiniškai registruojami 2 stabligės atvejai per metus.

Stabligė yra ūmi, dažnai mirtina liga, kurią sukelia bakterija, gaminanti sporas, kurios yra labai atsparios išdžiūvimui, aukštai ir žemai temperatūrai. Apsaugotos nuo tiesioginės ultravioletinės radiacijos (saulės šviesos) sporos išlieka gyvybingos nuo kelių mėnesių iki kelerių metų. Šia pavojinga liga susergama, kai ligos sukėlėjas ar jo sporos patenka į žaizdą, ypač į dirvožemiu užterštas gilias durtines žaizdas. Pavojingos yra bet kokios žaizdos ir stipresni nudegimai. Kartais stabligė pasireiškia po sunkesnio galūnių nušalimo ar nuplikinimo. Nuo ligonio žmonės stablige neužsikrečia. Difteriją sukelia difterijos lazdelė. Tai mikroorganizmas, ypatingas tuo, kad į aplinką išskiria stiprų nuodą (toksiną), kuris ir sukelia visus difterijai būdingus ligos požymius bei pažeidžia įvairius organus, taip sukeldamas įvairias ligos komplikacijas. Visi sergantieji difterija gydomi ligoninėje, nepaisant ligos formos ir sunkumo. Tik pilnavertis ir reguliarus skiepėjimasis gali garantuoti patikimą apsaugą nuo difterijos ir stabligės.

## PASKAITA „ASMENS HIGIENA IR UŽKRĘČIAMOS LIGOS“

Vasario mėnesį Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose visuomenės sveikatos specialistė skaitė paskaitą „Asmens higiena ir užkrečiamos ligos“ priešmokyklinio ugdymo ir 5 klasių mokiniams, kurios metu priminė asmens higienos svarbą kiekvieno gyvenime, papasakojo ir apie negalavimus, kurie gali ištikti tai pamiršusius ar dėl kitų priežasčių nepakankamai skiriančius dėmesio asmeninei švarai. Mokiniai aktyviai dalinosi savo patirtimi apie asmens higieną, uždavinėjo klausimus bei piešė piešinius.

## PASKAITA „ ŠVARUS DANTYS – SVEIKI DANTYS “

Š. m. kovo mėnesį Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijų priešmokyklinio ugdymo ir pradinių klasių mokiniams visuomenės sveikatos specialistė Žana Točilova kalbėjo apie dantukų priežiūrą.

Visuomenės sveikatos specialistė pamokėlę pradėjo burnos higienos praktiniu užsiėmimu. Visi skaičiavo savo dantukus. Vaikai sužinojo, kiek jų turi ir kiek turės užaugę. Dantukų ir dantų šepetėlio muliažo pagalba vaikai susipažino su dantukų priežiūra. Sužinojo, kad dantis reikia valyti du kartus kiekvieną dieną. Vaikai mokėsi taisyklingai valyti dantis muliaže. Diskutavo apie maistą, kuris reikalingas, kad dantukai augtų stiprūs ir sveiki. Išsiaiškino koks maistas dantukams kenkia, kokią pastą ir koki šepetėlį naudoti ir dar daug visokių gudrybių, kurios padeda išsaugoti sveikus dantis. Po to piešė bei spalvino sveikus ir laimingus dantukus.

Siuolaikiniai vaikai – ateities kūrėjai. Ypač svarbu, kad jie būtų sveiki. Nuo pat mažumės formuodami teisingus dantų priežiūros įpročius, išsaugosime ne tik gražią šypseną, bet ir bendrą vaiko gyvenimo kokybę. Šio amžiaus vaikams dažnai trūksta įgūdžių ir žinių apie dantukų priežiūrą, burnos higieną. Dantų edukonis yra pasaulyje viena labiausiai paplitusių ligų. Burnos higienos įgūdžių formavimą tęsime ir toliau.





## PRANEŠIMAS „TUBERKULIOZĖ: VAKAR IR ŠIANDIEN“

2023m. kovo mėnesį visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje parengė pranešimą I gimnazijos klasių mokiniams „Tuberkuliozė: vakar ir šiandien“. Kovo 24-oji kasmet yra minima, kaip Tarptautinė tuberkuliozės diena. Tuberkuliozė – infekcinė liga, perduodama oro lašeliniu būdu. Ši liga yra klatinga, kadangi pradžioje nusiskundimų sveikata būna nedaug, tačiau negydomas tuberkulioze sergantis žmogus gali mirti. Užsikrėsti šia liga galima bet kur, tačiau tik apie dešimtadalis užsikrėtusiųjų suserga. Neatsparumą infekcijai gali nulemti padidėjęs stresas, gretutinės ligos, patirtos operacijos, nusilpusi imuninė sistema.

## PASAULINĖS VANDENS DIENOS MINĖJIMAS

Kovo 22 d. visuomenės sveikatos specialistė kartu su 4 – 5 klasių mokiniais bei jų klasių vadovais minėjo Pasaulinę vandens dieną. Pamokos pradžioje visuomenės sveikatos specialistė pasakojo apie vandenį, jo reikšmę žmogui ir visai mūsų planetai, supažindino su įdomiais faktais apie vandenį, priminė vandens gėrimo taisykles, o vėliau atliko įvairius eksperimentus.

Pirmiausia mokiniai atliko eksperimentą „Vanduo stiklinėje“. Labiausiai mokiniams patiko eksperimentas su pieštukais, kuriuos patys vaikai pervėrė per maišelį su vandeniu. Eksperimentas parodė, kad polietileno maišelio molekulės susiglaudžia ir todėl vanduo iš maišelio nebėga.

Užbaigiant vandens dienos minėjimą, mokiniai sukūrė plakatą apie vandenį.

## KELIONĖ Į JAUSMŲ IR EMOCIJŲ PASAULĮ

Kiekvieną dieną mus lydi įvairios emocijos. Tai mes linksmi, tai supykę, vėl nuotaika linksmu, bet staiga kažkas nuliūdino ir staiga viena emocija keičia kitą. Emocijos yra labai svarbios mūsų gyvenime, todėl svarbu nuo kuo ankstyvesnio amžiaus kalbėti su vaikais apie kylančias emocijas ir jausmus, padėti juos atpažinti, įvardinti, išreikšti. Emocinės reakcijos mus lydi nuo pirmų dienų, tačiau gebėjimas įvardinti savo jausmus, emocinės kalbos žodyno platumas, tinkama raiška priklauso nuo aplinkos, kurioje augome, bei nuo tobulėjimo ar gilinimosi į save.

Todėl, vykdam „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ projektą, Pabradės „Ryto“ ir „Zeimenos“ gimnazijose, kovo mėnesį 4–6 klasių mokiniams buvo prarastos pamokos – praktiniai užsiėmimai „Kelionė į jausmų ir emocijų pasaulį.“

Pamokų metų visuomenės sveikatos specialistė kartu su vaikais prisiminė pagrindines emocijas piešdami emocijų paukštį, mokiniai turėjo atspėti draugų suvaidintas emocijas, stengėsi pamedituoti ir nupiešti užsiėmimo metu užplūdusias emocijas. Vaikai išbandė keletą jausmų valdymo būdų: kvėpavimo pratimai, relaksacija užsiimant įtraukiančia veikla, kurioje daug spalvų ir ramybės.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ R. PABRADĖS „RYTO“ GIMNAZIJOJE

Švenčionių r. Pabradės “Ryto” gimnazijoje visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Ona Lukjanova vedė šiuos užsiėmimus:

- Vasario 6–7 dienomis (“Bitučių”, “Drugelių”, “Ežiukų” grupėms) pamokėlės “Asmens higiena”. Mažieji ikimokyklinukai mokėsi plauti rankytes, teisingo čiudėjimo ir kosėjimo etiketo ir dantukų valymo įgūdžių.

Vaikams labia patiko mokytis su demonstraciniu personažu drakoniuku ir jo dideliu dantų šepetėliu.

- Vasario 13 dieną “Gėlyčių”, PUG “Nykštukų” grupių ugdytiniai, kurdami įvairius personažus, mokėsi atpažinti jausmus, nustatyti panašumus bei skirtumus. Šiam užsiėmimui buvo panaudotas LEGO konstruktorius “Sukurk man emociją”. Ši priemonė gauta įgyvendinant projektą “Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose”.





Kovo 1-2 dienomis Pabradės "Ryto" gimnazijos "Boružėlių" grupėje vyko užsiėmimas su sensoriniais blokais (skirtingos detalės užpildytos įvairiaspalviais skysčiais, smėliu, karoliukais ir kt.) ir šviesos stalu. Užsiėmimo metu vaikai dirbo komandoje, kūrė paveikslą, stebėjo skirtingų spalvų žaismą. Visuomenės sveikatos specialistė Ona Lukjanova pasakojo apie komandinio darbo naudą ir svarbą. Paaikino kodėl spalvos svarbios mūsų gyvenime ir kaip jos mus veikia.



Kovo 14 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Ona Lukjanova kartu su mokytojomis Renata Grigonienė ir Violeta Kazimieranec Pabradės Ryto gimnazijos "Gėlyčių" ir "Nykštukų" grupių vaikučiams organizavo komandinį užsiėmimą "STEAM šviesos stalo laboratorija". Veiklos metu buvo naudojamos priemonės: ląvinamasis staliukas su įvairiaspalviais sensoriniais blokais ir šviečiantis molbertas. Šios priemonės gautos iš projekto "Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose" lėšų.

Ant šviečiančio staliuko vaikai žaidė su smėliu, piešė, dėliojo įvairiausias figūras, stebėjo šviesų žaismą, ir kaip šviesa sklinda pro kiekvieną formą. Spalvingus piešinius vaikai sukūrė piešdami ant šviečiančio molberto, o kad būtų dar įdomiau ir linksmiau galėjo piešti iš abiejų molberto pusių. Šios priemonės dėka vaikai patyrė daug džiugių ir spalvotų emocijų.

Sveikatos priežiūros specialistė Ona Lukjanova vaikams paaikino kaip šviesa padeda pritraukti ir išlaikyti dėmesį, žadina smalsumą, stimuliuoja protinę veiklą, ramina. Piešimas su smėliu ant šviesos staliuko turtina vaiko vaizduotę, lavina sensorinius pojūčius, skatina saviraišką, kūrybingumą, gerina bendravimo įgūdžius, lavina vaizduotę, padeda atsipalaiduoti. Šių priemonių dėka stimuliuojama smulkioji motorika, išradingumas, kantrybė ir gebėjimas susikaupti. Vaikai noriai įsitraukė į veiklas ir aktyviai jose dalyvavo.



## VEIKLOS ŠVENČIONĖLIŲ LOPŠELYJE- DARŽELYJE „VYTURĖLIS“

Sausio 12d. I/d „Vyturėlis“ „Žiogelio“ gr., visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Elena Vaitekėnienė, vedė pamokėlę „Sveiki dantukai“. Užsiėmimui buvo panaudota mokomoji priemonė "dinozaurukas". Kartu su šia priemone ir visuomenės sveikatos specialiste, vaikučiai, prisiminė: kaip teisingai ir kiek kartų per dieną reikia valyti dantukus, kokia jų funkcija. Po pamokėlės vaikučiai vaišinosi morkytėmis, kurios ne tik naudingos sveikatai, dėl juose esančių vitaminų, mineralų ir skaidulų, bet jos taip pat apsaugo dantis nuo ėduonies, neleidžia mikroorganizmams nusėsti ant dantų. Taip pat stiprina danties audinius.

Vasario 9 d. I/d „Vyturėlis“, "Nykštuko" ir „Varpelio“ gr. visuomenės sveikatos specialistė vedė užsiėmimus "Sveikas maistas". Kaip mokomoji priemonė buvo panaudotas kamuolys "Maistas ir mityba" (ant jo nupiešti įvairiausi maisto produktai ir žaidimo forma vaikai išsiaiškina, kurie iš jų priskiriami sveikiems ir kurie nelabai sveikiems maisto produktams). Pamokos metu aptarta maisto piramidė, nurodant tam tikrų produktų vartojimo dažnį.





## VEIKLOS ŠVENČIONĖLIŲ KARALIAUS MINDAUGO GIMNAZIJOJE

Vasario 10d. – 2a kl., vasario 23d. – 2b kl. ir vasario 27 – 2c kl. vyko pamokėlės „Rankų higiena“.

Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų. Tyrimų duomenimis, rankų plovimas trečdaliu sumažina viduriavimo tikimybę ir penktadaliu – sergamumą kvėpavimo takų ligomis. Todėl labai svarbu nuo mažumės mokyti vaikus tinkamos rankų higienos. Pamokėlių metu specialistė priminė, kas tai yra kasdieninė asmens higiena, kodėl privalu laikytis reikalavimų, nurodė, kad plaunant rankas galima apsaugoti nuo įvairių užkrečiamųjų ligų. Užsiėmimui buvo panaudota mokomoji priemonė (milteliai su fluorescencinėmis savybėmis ir UV žibintuvėlis). Dėka šių priemonių vaikai pamatė, kiek gali būti daug nešvarumų ant neplautų rankų, kad mikroorganizmai gali slėptis odos plyšiuose ir įtrūkimuose. Ši priemonė lavina vaikų higienos įgūdžius ir informuoja rankų plovimo svarbą kaip veiksmingą ir paprastą būdą užkirsti kelią plisti užkrečiamoms ligoms.



Kovo 22 d. Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo gimnazijos valgykloje vyko akcija skirta Pasaulinei vandens dienai paminėti. Per pertraukas gimnazijos bendruomenės nariai buvo kviečiami išgerti vandens, diskutuojama kiek ir kokį vandenį galima gerti. Akcijos metu buvo galima paskanauti citrinomis, apelsiniais, mėtomis pagardinto vandens.

**Akcijos tikslas** – priminti vandens svarbą žmogaus organizmui, aplinkai.

Mus nuolat ragina išgerti pakankamą kiekį vandens, tačiau kartais net nesusimąstome kodėl to reikia. Kuo vanduo yra naudingas mūsų organizmui:

- Vanduo padeda išlaikyti odą sveiką ir gražią. Esant dehidratacijai, oda gali tapti daug lengviau pažeidžiama odos sutrikimų ir priešlaikinių raukšlių.
- Jis reguliuoja kūno temperatūrą. Vanduo, susikaupęs viduriniuose odos sluoksniuose, patenka į odos paviršių prakaito pavidalu, kai kūnas įkaista. Garuodamas jis vėsina kūną.
- Vanduo padeda tiekti deguonį visam kūnui. Kraują sudaro daugiau nei 90 proc. vandens, o kraujas perneša deguonį į įvairias kūno dalis.
- Vanduo padeda palaikyti normalų kraujospūdį. Dėl vandens trūkumo kraujas gali tapti tirštesnis, o tuomet padidėja kraujospūdis.
- Nuo jo priklauso virškinimo sistema. Žarnynui reikia vandens, kad jis tinkamai veiktų. Dehidratacija gali sukelti vidurių užkietėjimą, didelį rūgščių kiekį skrandyje. (padidėja rėmens ir skrandžio opų rizika).
- Jis išplauna kūno atliekas. Vanduo reikalingas prakaitavimo, šlapimo bei išmatų šalinimo procesuose.
- Vanduo paverčia mineralus ir maistines medžiagas prieinamas mūsų organizmui. Visos medžiagos ištirpsta vandenyje, todėl jos gali pasiekti įvairias kūno dalis.

Visuomenės sveikatos specialistei, vykdančiai visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Elenai Vaitekėnienei, surengti akciją padėjo biologijos mokytoja Irena Kaniušienė ir 7 a klasės mokinės Veronika Arlouskaya, Olivija Suboč ir Kotryna Šedytė.





## UŽSIĖMIMAI ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (LENTUPIO G.) IR ŠVENČIONIŲ LOPŠELYJE DARŽELYJE "GANDRIUKAS".

Dantų valymas mums visiems atrodo labai įprastas kasdieninis dalykas. Nuo pat vaikystės esame mokomi dantis valyti šepetėliu du kartus per dieną. Kiekvienas žmogus turbūt pasakytų, kad tiksliai žino, kaip reikia valyti savo dantis. Tačiau ar tikrai?

Kruopštus kasdienis dantų valymas yra svarbiausias edukacinis ir kitų dantų pažeidimų profilaktikos būdas. Išugdyti šį vaikų įprotį gali tapti tikru iššūkiu, tačiau pastangos vertos rezultato.

Kad dantukus valyti kasdien tiesiog būtina įsitikino ir Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos 1a, 1b, 1c klasių mokiniai, nes jie dalyvavo edukacinėse pamokėlėse „Sveiki dantys – sveikas aš“, kurias vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Januševskaja. Specialistė papasakojo kodėl taip svarbu prižiūrėti dantukus ir kaip taisyklingai juos valyti, supažindino su dantų priežiūros priemonėmis, patarė ką reikia valgyti, kad dantys išliktų stiprūs ir sveiki. Pamokėlės vyko ir Švenčionių I/d „Gandriukas“, „Volungiuok“, „Ančiukų“, „Pelėdžiukų“, „Žvirbliukų“ grupėse. Pas mažuosius į grupes su sveikatos specialiste atkeliavo ir mokomoji priemonė „Drakoniukas“. Vaikučiai ne tik aiškinosi apie dantukų priežiūros svarbą, bet kartu mokėsi ir juos taisyklingai valyti.



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

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras į sveikatingumo veiklas stengiasi įtraukti kuo daugiau Švenčionių rajono gyventojų. Nuo 2022 m. spalio 10 d. **Švenčionių** ir **Švenčionėlių** miestų, o nuo 2023 m. vasario 20 d. ir **Pabradės** miesto gyventojams yra suteikta galimybė nemokamai dalyvauti fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštose suderintose su kvėpavimo praktikomis, judesiu ir atsipalaidavimo technika. Mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose veda trenerė Diana Nalivaikė, o Pabradėje trenerė Inga Kozlovskā.

Norime pasidžiaugti, kad organizuojamos mankštos sulaukė didelio populiarumo, o dalyvaujančiųjų skaičius tik įrodo, kad vis daugiau dalyvių suvokia, kad rūpintis savo sveikata yra būtina.

**Sezono mankštos jau eina į pabaigą, o norinčius aktyviai ir sveikai gyventi vėl kviesime ateinančią rudenį.**





## „SENJORE, BŪK AKTYVUS“

Dar nuo 2022 m. rudens Švenčionėlių miesto senjorai, turi puikią galimybę dalyvauti visus metus trunkančioje programoje „Senjore, būk aktyvus“. Pirmojo susitikimo metu įvyko konsultacija, senjorams atlikta kūno masės analizė ir aptartos tolimesnės veiklos.

Kartą per savaitę dalyviai lanko laikysenos koregavimo ir kraujotakos gerinimo mankštas, vaikšto su šiaurietiškomis lazdomis.

Tinkamas kūno judesys padeda atnaujinti, pagerinti ir išlaikyti kaulų ir raumenų, širdies kraujagyslių ir kitų sistemų funkcinę būklę. Fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai yra skirti asmenims nuo 65 metų ir yra visiškai nemokami.

Švenčionių miesto aktyviosios senjorės jau baigė programą „Senjore, būk aktyvus“, nepabūgusios net ir žvarbių orų, toliau tęsia vaikščiojimą su šiaurietiškomis lazdomis. Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai Švenčionių mieste vyksta trečiadeniais nuo 10 val. iki 11 val. (Strūnaičio g. 3, Švenčionys, vidinis kiemas).

Nesvarbu kokio amžiaus esame, pradėti mankštintis niekada nevėlu. Vyresnio amžiaus asmenims pasivaikščiojimas yra pati tinkamiausia ir saugiausia fizinė veikla. Tai yra kūno treniruotė, kurią galime praktikuoti ištisus metus.

Norint pajusti judėjimo teikiamą naudą, nebūtina tam skirti didelės savo laiko dalies. Tiesiog reikia valios, pastangų ir užsispyrimo.



## NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Kenksmingas alkoholio vartojimas yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių gyventojų sveikatai visame pasaulyje. Daugelyje šalių tai tampa kultūros, religijos ir socialinės praktikos dalis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl žalingo alkoholio vartojimo per metus miršta 3,3 milijonai žmonių.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone. **Pirmąjį šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 109 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

Psichinė sveikata – tai būklė, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį, emocinį individo vystymąsi ir netrukdanti vystytis kitiems individams. Tai emocinis ir dvasinis atsparumas, dėl kurio įmanoma patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte. Psichinė sveikata – tai: teigiama emocinė ir dvasinė būseną; gebėjimas būti savimi tarp kitų; gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas. **Pirmąjį šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 108 individualios ir 6 grupinės 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

---

## **AUTOIMUNINĖS LIGOS**

Įsivaizduokite, kad jūsų kūnas yra pilis, o jūsų imuninė sistema yra jūsų armija, kovojanti su įsibrovėliais, pavyzdžiui, bakterijomis. Jei jūsų kariuomenė "pasimeta" ir pradeda pulsti pilį, jūs be šimto kitų autoimuninių ligų galite sirgti vilklige, išsėtine skleroze, reumatoidiniu artritu ir (arba) psoriaze. Galite jausti skausmą, nuovargį, galvos svaigimą, bėrimus, depresiją ir daug kitų simptomų.

### **Kas yra autoimuninės ligos?**

Imuninė Sistema – molekulių, ląstelių ir audinių visuma, lemianti imunitetą. Ji skirta apsaugoti kūną nuo bakterijų, parazitų, virusų ir vėžio ląstelių. Autoimuninės ligos atsiranda dėl to, kad imuninė sistema pradeda atakuoti kūną, užuot jį apsaugojuši. Yra žinoma daugiau nei 100 autoimuninių ligų. Dažniausiai pasitaikančios autoimuninės ligos: sisteminė raudonoji vilkligė, reumatoidinis artritas, sisteminė sklerozė, polimiozitas, dermatomiozitas, vaskulitai, mišri jungiamojo audinio liga. Autoimuninės ligos gali paveikti daugelio tipų audinius ir beveik bet kurį kūno organą. Gali būti jaučiami įvairūs simptomai, įskaitant skausmą, nuovargį, bėrimai, pykinimas, galvos skausmai, galvos svaigimas ir kt. Konkretūs simptomai priklauso nuo konkrečios ligos.

### **Kas dažniausiai serga?**

Daugeliu autoimuninių ligų dažniau serga moterys nei vyrai.

### **Ar autoimuninės ligos yra genetinės?**

Taip. Kai kurios autoimuninės ligos pasireiškia šeimose.

### **Ar autoimuninės ligos yra užkrečiamos?**

Ne.

### **Kas sukelia autoimunines ligas?**

Tiksli autoimuninių ligų priežastis nežinoma. Tačiau yra rizikos veiksnių, kurie gali padidinti tikimybę susirgti autoimunine liga. Rizikos veiksniai apima:

- Kai kurie vaistai. Pavyzdžiui: kraujospūdį mažinantys vaistai, statinai ir antibiotikai (kaip šalutinis poveikis);
- Genetika;
- Rūkymas;
- Sergant viena autoimunine liga, kyla didesnė rizika susirgti kita.
- Toksinų poveikis.
- Lytis– 78% žmonių, sergančių autoimuninėmis ligomis, yra moterys;
- Nutukimas;
- Infekcijos.

## Kokie yra autoimuninių ligų simptomai?

Simptomai, suskirstyti pagal ligos tipą, yra šie:

### Nervų sistemos ligos:

- Galvos svaigimas.
- Galvos skausmai.
- Nerimas ir depresija.
- Sumišimas ir mąstymo sunkumai.
- Neryškus matymas.
- Nemiga.
- Atminties problemos.
- Migrenos.
- Apsvaigimas.
- Tirpimas ir dilgčiojimas.

### Virškinimo trakto ligos:

- Pilvo pūtimas.
- Vidurių užkietėjimas.
- Pilvo skausmas.
- Rūgšties refluksas.
- Pykinimas.
- Jautrumas maistui.
- Kraujas arba gleivės išmatose.

### Sąnarių ir raumenų ligos:

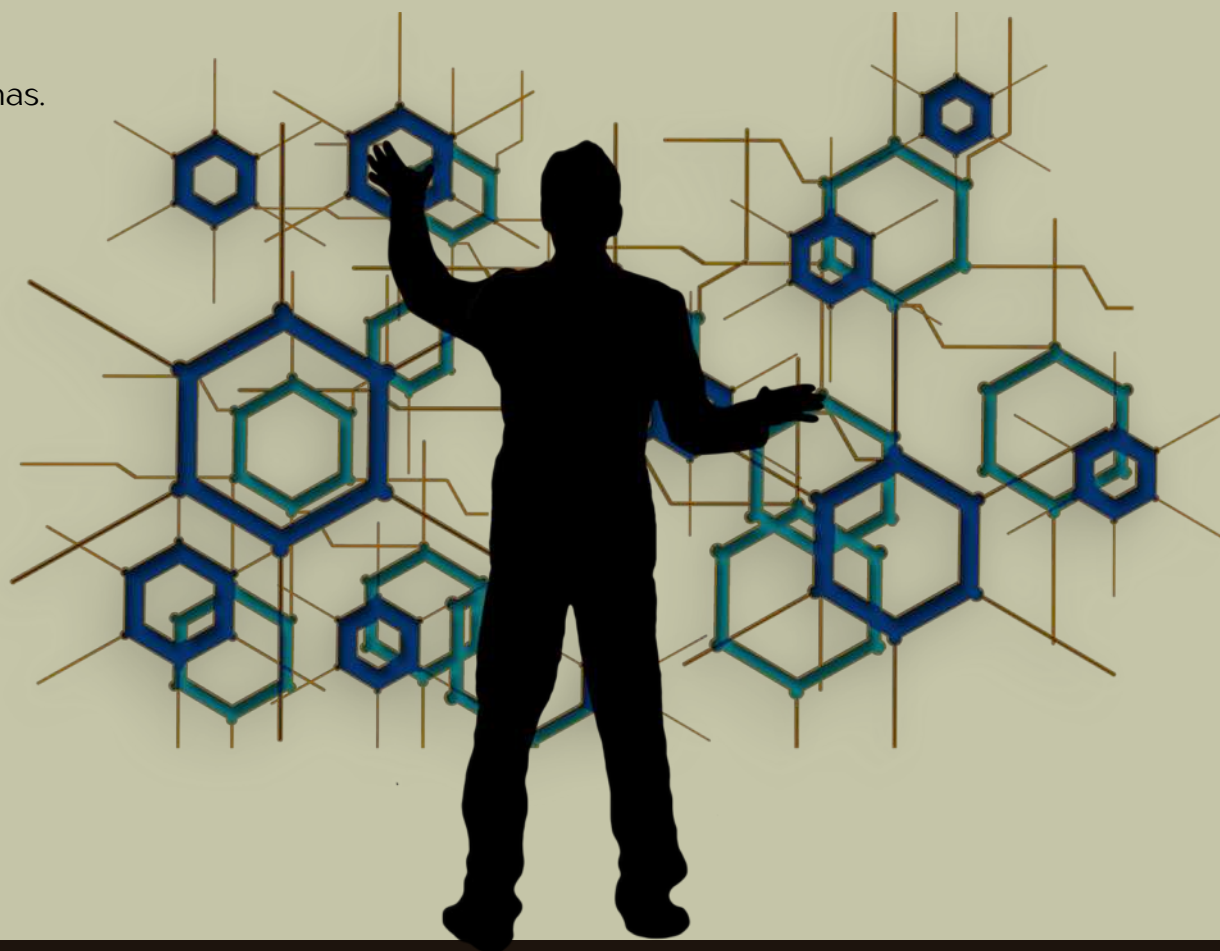
- Raumenų skausmai ir skausmai.
- Sąnarių skausmas, sustingimas ir patinimas.
- Raumenų silpnumas.
- Uždegimas.

### Kitos ligos:

- Nuovargis.
- Skausmas.
- Karščiavimas.
- Krūtinės skausmas.
- Patinusios liaukos.
- Svorio padidėjimas ar sumažėjimas.
- Greitas arba nereguliarus širdies plakimas.
- Dusulys.
- Jautrumas temperatūrų pokyčiams.

### Odos ligos:

- Bėrimai.
- Niežulys.
- Sausos akys.
- Sausa burna.
- Uždegimas.
- Plaukų slinkimas.
- Sausa oda.





## Kaip gydomos autoimuninės ligos?

Autoimuninių ligų gydymo nėra, tačiau simptomus galima valdyti. Kiekvieno žmogaus imuninė sistema, genetika ir aplinka skiriasi. Tai reiškia, kad jūsų gydymas turi būti unikalus.

Kai kurių vaistų, vartojamų autoimuninėms ligoms gydyti, pavyzdžiai:

- Nuskausminamieji;
- Priešuždegiminiai;
- Vaistai nuo depresijos ir nerimo;
- Insulino injekcijos;
- Migdomieji;
- Kortikosteroidai.
- Tabletės ir kremai nuo bėrimų;
- Intraveninis imunoglobulinas;
- Imuninę sistemą slopinantys vaistai;

Kai kurie žmonės išbando papildomus (alternatyvius) vaistus ir procedūras. Pavyzdžiui:

- Vaistažoles;
- Akupunktūrą;
- Hipnozę;
- Chiropraktines procedūras.

## Ar galima išvengti autoimuninių ligų?

Autoimuninių ligų išvengti gali būti neįmanoma. Tačiau kai kurie ekspertai rekomenduoja pabandyti:

- Nuosekliai sportuoti;
- Vengti cigarečių;
- Vengti toksinų;
- Propaguoti sveiką mitybą.
- Apriboti perdirbtų maisto produktų vartojimą.



## 6 SVEIKOS GYVENSENOS PATARIMAI

Kiekvieną dieną mes susiduriame su įvairiais veiksniais, kurie gali neigiamai paveikti mūsų sveikatą. Įvairūs stresoriai iš aplinkos, namų ir kitų šaltinių gali neigiamai paveikti mūsų bendrą savijautą. Sveika gyvensena turėtų būti siekiama skatinti produktyvumą ir efektyvumą darbe bei kasdienėje veikloje.

### 7 naudingi patarimai, kaip skatinti sveiką gyvenimo būdą

Toliau pateikiami keli naudingiausi patarimai, kaip išlaikyti sveiką gyvenimo būdą darbe ir namuose. Tai turi būti daroma nuosekliai, kad išvengtumėte ligų ir kitų sveikatos problemų.

#### # 1 Reguliariai mankštinkitės

Būdami aktyvūs padėsite atsikratyti galimų neigiamų sėslaus gyvenimo būdo padarinių.

Būtų puiku, jei dieną pradėtumėte nuo mankštos. Kasdien nueikite bent 10 000 žingsnių. Jei dirbate sėdimą darbą, – darykite pertraukėles ir pajudėkite.

#### # 2 Kasdien sveikai maitinkitės

Jūsų kūnas nėra šiukšlių dėžė. Maistas turi būti naudingas, kuris puoselėja, gydo augina. Jame turi būti pakankamas kiekis vitaminų, mineralų, skaidulų. Venkite valgyti nesveiko maisto, kuris tik sukels sveikatos problemų. Kai valgote per daug saldaus/sūraus ar užteršto toksiniais maisto, galite susirgti medžiagų apykaitos ligomis. Taip pat galite susirgti diabetu, hipertenzija ar kitomis lėtinėmis ligomis.

#### # 3 Nustokite rūkyti ir aktyviai ir pasyviai

Rūkymas (net ir pasyvus (būnant šalia rūkančio asmens ar prirūkytoje patalpoje)) tikrai pavojingas sveikatai. Medicinos ekspertai patarė žmonėms mesti rūkyti, kad būtų išvengta kvėpavimo ir širdies – kraujagyslių ligų.

#### # 4 Gerai išsimiegokite, kad pailsėtų kūnas ir protas

Norint efektyviai atlikti kasdienes užduotis, žmogui reikia pakankamai poilsio. Naktį svarbu gerai išsimiegoti, apie 6–8 valandas. Tai padės atgauti jėgas ir susikaupti kitos dienos darbui.

#### # 5 Būkite socialūs

Socialinių įgūdžių tobulinimas gali padėti ugdyti pasitikėjimą savimi ir geresnius santykius su kitais. Puikūs santykiai ir stiprūs ryšiai gali padėti žmonėms tapti laimingesniais. Kuo mažiau patirsite streso ir gyvensite darnų bei laimingą gyvenimą – būsite sveikesni.

#### # 6 Gerkite pakankamai vandens

Išgerkite pakankamą kiekį gryno vandens, kad išliktumėte aktyvūs ir sveiki. Vandens trūkumas organizme gali sukelti dehidrataciją ir turėti neigiamos įtakos sklandžiam organizmo darbui bei protinei veiklai.





# RECEPTAI

## Sumuštinis su grilyje keptu varškės sūriu



Varškės sūris turtingas B grupės vitaminų, kurie normalizuoja medžiagų apykaitą. Vitaminas B12 gerina smegenų funkciją ir padeda organizmui geriau virškinti geležį.

### INGREDIENTAI

- 2 riekių pilno grūdo duonos
- 60 g varškės sūrio
- 40 g avokado
- 30 g paprikos
- 0,5 a.š. sviesto
- druskos pagal skonį

### PARUOŠIMAS

- Grilyje apkepame sūrio riekeles.
- Avokadą sutriname šakute.
- Ant vienos riekės tepame sviestą, ant kitos – sutrintą avokadą, pabarstome druska.
- Ant viršaus dedame apkeptą varškės sūrį. Puošiame paprikos juostelėmis.

## Kokosų pieno pyragas su varške ir avietėmis



Nors avietės minkštos ir švelnios, tačiau jos kupinos tirpių skaidulų, net 6,5 g/100 g! Suvalgę 300 g aviečių gausite net pusę skaidulų paros normos.

### INGREDIENTAI

- 400 g kokoso pieno
- 4 kiaušinių
- 200 g pilno grūdo miltų
- 180 g varškės
- 150 g aviečių
- 100 g kokoso aliejaus
- 3 v.š. stevijos
- 1 a.š. vanilinio cukraus

### PARUOŠIMAS

- Sausus ingredientus sumaišome kartu.
- Varškę pertriname.
- Kiaušinius išplakame ir sumaišome su varške.
- Varškės masę sumaišome su sausų produktų mišiniu ir uogomis.
- Tešlą dedame į formą ir kepame 180 orkaitėje, apie 40 min.

Skanaus!



# Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## 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.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Prostatos vėžio prevencinė programa

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



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**  
Vyrams nuo 40 iki 54 m. (imtina) ir moterims nuo 50 iki 64 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Kartą per 1 metus.



## 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.lv.lt](http://www.ligoniukasa.lv.lt)

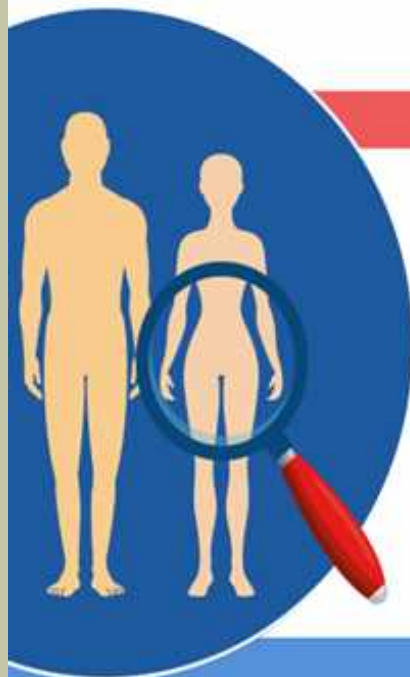


/ Valstybinė ligonių kasa

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



## 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.lv.lt](http://www.ligoniukasa.lv.lt)



/ Valstybinė ligonių kasa

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





# Apsauga nuo miško erkių

Pasaulio faunoje yra daugiau nei 40 tūkstančių erkių rūšių.

## BENDROS REKOMENDACIJOS

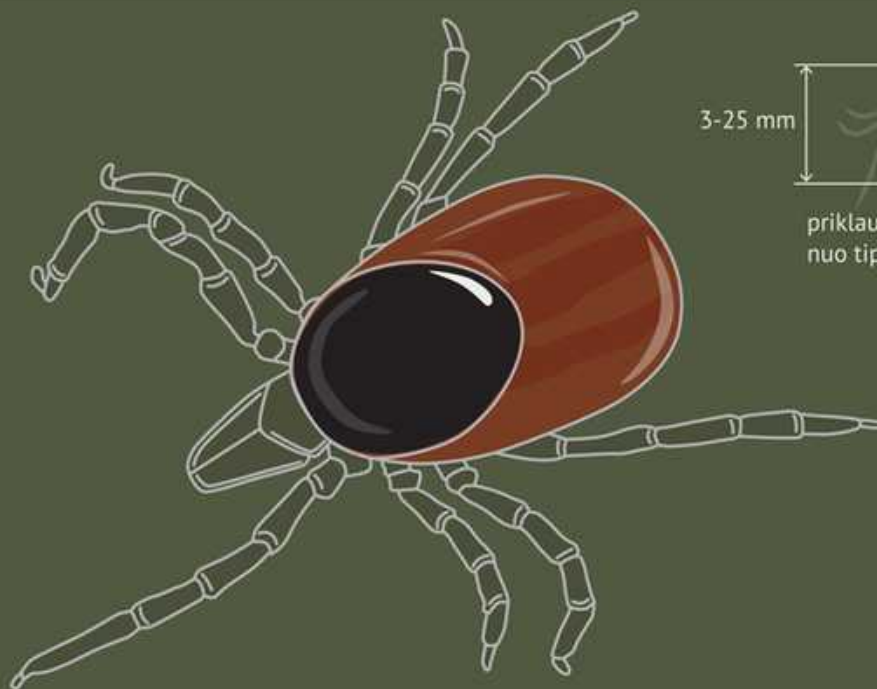
### Ruošiantis žygiui į mišką:

- Būtinai užsidėkite kepurę
- Dėvėkite ilgas kelnes, suklišdami jas į kojines ar batus, kojos turi būti visiškai uždengtos
- Netlaužykite šakų
- Stenkitės nevalkščioti tarp krūmų

### Po žygio būtina:

- Patikrinti viršutinę aprangą ir apatinius
- Apžiūrėti visą kūną
- Sušukuoti plaukus smulkiomis šukomis

Jeigu jums įkando erkė, nedelsdami kreipkitės į gydytoją



## ERKĖS GALI BŪTI LIGŲ PERNĖŠĖJOS

### Encefalitas

воспаление головного мозга

Simptomai: negalavimas, karščiavimas, pykinimas, viduriavimas, galvos skausmas, skausmas akių ir kaktos srityse, šviesos baimė, traukuliai, sąmonės aptemimas, apatija, sunkiu atveju – koma

### Laimo liga (boreliozė)

infekcinė liga, kurios metu pažeidžiama oda, nervų sistema, raumenys ir griaučiai

Simptomai: karščiavimas, odos paraudimas iki 20 centimetrų spinduliu aplink erkės įkandimo vietą, galimas stiprus paraudimas kitose odos srityse



Erkių skaitlingumo pikas – gegužė-birželis



Erkės aktyviausios, kai oro temperatūra siekia apie +20°C, o aplinkos drėgmė – 90-95%

## JEI ĮSISIURBĖ ERKĖ



RIMAS IR PĖSTUKAI



NESPANSKITE ERKĖS KŪNELIO IR NENUDOKITE ALIEJŲ, REBALŲ AR KITŲ TEPALŲ



ĮSISIURBUSIOS ERKĖS NESUKINĖKITE PRIEŠ AR PAGAL LAIKRODŽIO RODYKLĘ



PATOGIAUSIA TRAUKTI PINCETAIS KUO ARČIAU ODOS, STABIUJAUJUSIU ATGAL



PĄŠALINUS ERKĖ, ĮKANDIMO VIETĄ REIKIA DEZINFEKuoti

KONSULTAVO VILNIAUS VISUMENĖS SVEIKATOS BIURAS

DELFI SVEIKATA



## PSICHOLOGINĖ PAGALBA

### Psichikos sveikatos centrai

[www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis](http://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](http://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 PROGRAMĖS 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



### Interneto svetainė

[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



## Psichologinė ir emocijinė pagalba

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)  
Interneto svetainė



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

Vieninga emocijinės paramos linija

1809

Nemokama ir **anoniminė** emocijinė 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](http://www.jaunimolinija.lt)<sup>oo</sup>

8 800 28888

I–VII visą parą

### JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

### Vaikų linija

[www.vaikulinja.lt](http://www.vaikulinja.lt)<sup>oo</sup>

116 111

I–VII 11–23 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

### Pagalbos vaikams linija

[www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)

116 111

I–V 11–19 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

### Vilties linija

[www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)

116 123

I–VII visą parą

### SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

### Pagalbos moterims linija

[www.pagalbosmoterimslinija.lt](http://www.pagalbosmoterimslinija.lt)<sup>oo</sup>

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](http://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](http://www.sidabrinelinija.lt)

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

### SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

<sup>oo</sup> galimi pokalbiai ir internetu

## PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA

### Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose **bendruomeniniuose šeimos 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](http://www.specializuotospagalboscentras.lt)

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

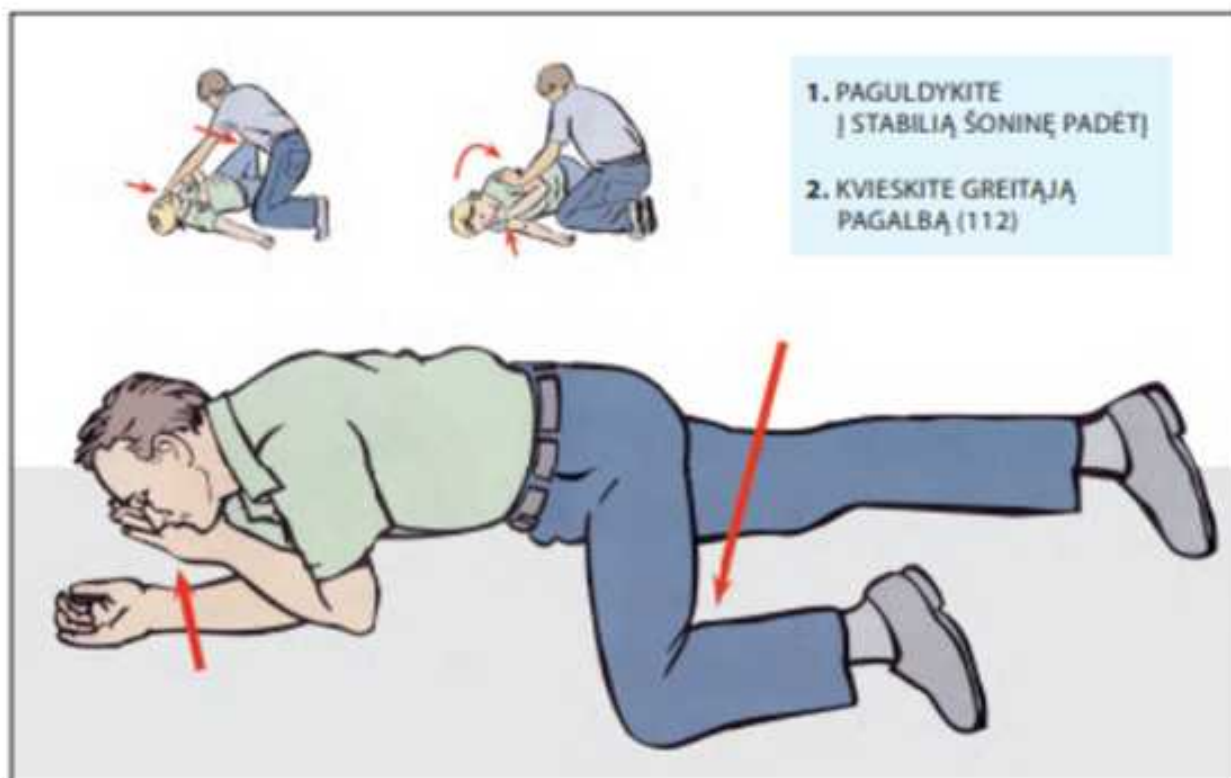
### Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – [www.vyrulinija.lt](http://www.vyrulinija.lt); [www.vyrukrc.lt](http://www.vyrukrc.lt)<sup>oo</sup>
- Raseinių krizių centras – [www.kriziucentras.eu](http://www.kriziucentras.eu)<sup>oo</sup>
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – [www.moteriai.lt](http://www.moteriai.lt)<sup>oo</sup>

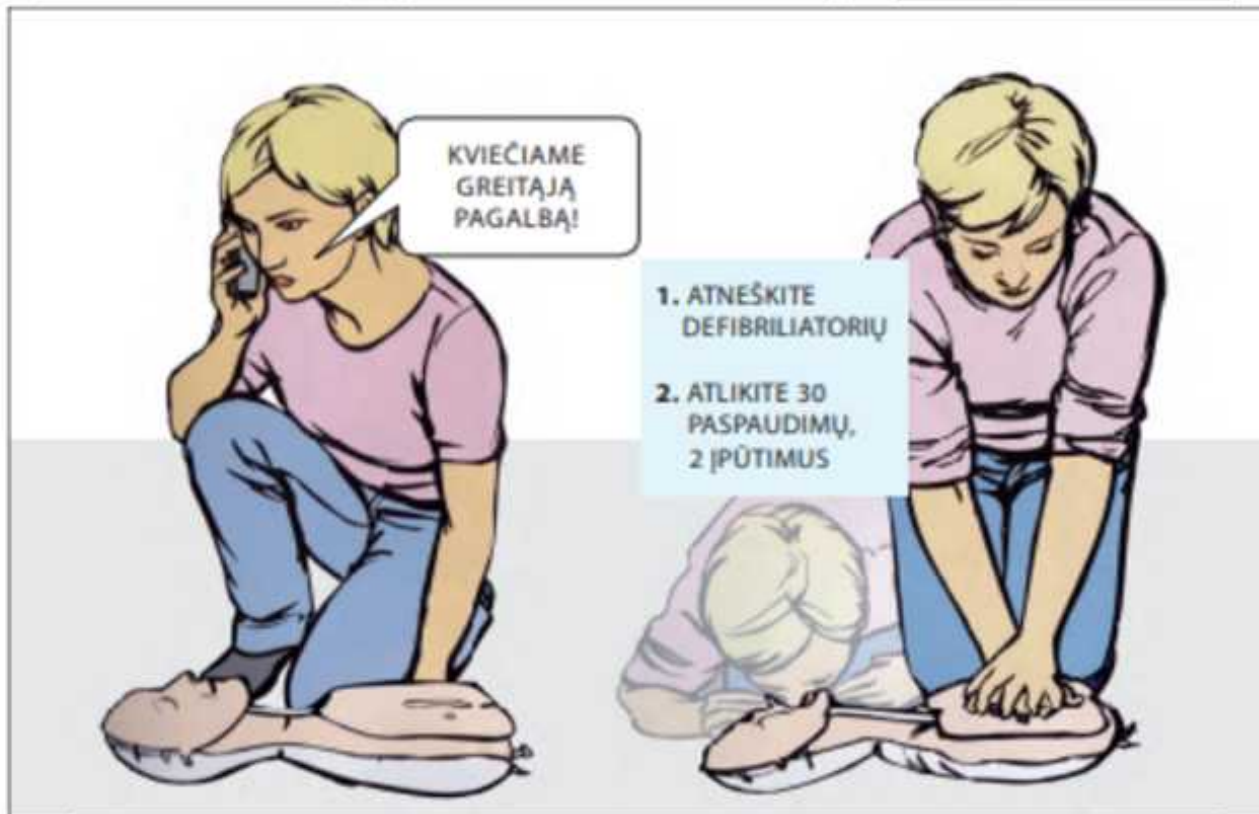
<sup>oo</sup>SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę





# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



## HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



SILPNUMAS,  
NUOVARGIS



JAUDULYS



GALVOS  
SVAIGIMAS



GREITAS  
ŠIRDIES RITMAS



GALVOS  
SKAUSMAS



NERYŠKUS  
MATYMAS



DREBULYS



ALKIS



IRZLUMAS

## HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



PILVO SKAUSMAI



IRZLUMAS



TROŠKULYS



DAŽNO  
ŠLAPINIMOSI POREIKIS

## 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





# Tau 25-eri ar daugiau?

---

**Nuo difterijos ir stabligės  
gali pasiskiepyti **nemokamai****

---



**Norintiems pasiskiepyti rekomenduojama  
kreiptis į savo šeimos gydytoją.**



Patikima informacija apie skiepus telefonu 852 300 123\*

\*Linija veikia darbo dienomis nuo 8.00 iki 16:45 val.



---

**UIAC**

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ  
IR AIDS CENTRAS  
[www.ulac.lt](http://www.ulac.lt)

## KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias 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](mailto:svencionys.sveikata@gmail.com)

[www.svencioniuvsb.lt](http://www.svencioniuvsb.lt)

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



## ***Straipsniai parengti remiantis informacija:***

- <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21624-autoimmune-diseases>
- [https://www.anthrodesk.ca/blogs/anthrodesk/7-tips-healthy-lifestyle?gclid=CjwKCAjw\\_\\_ihBhADEiwAXEazJrOTI\\_sgOUBLZTvI7N\\_dcp2euhENIAhO9DwCZIsrFJnPJOpWo0vdoRoC50oQAvD\\_BwE](https://www.anthrodesk.ca/blogs/anthrodesk/7-tips-healthy-lifestyle?gclid=CjwKCAjw__ihBhADEiwAXEazJrOTI_sgOUBLZTvI7N_dcp2euhENIAhO9DwCZIsrFJnPJOpWo0vdoRoC50oQAvD_BwE)

## **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***