



KLAIPĖDA 2018
EUROPOS
SPORTO MIESTAS
EUROPEAN CITY OF SPORT

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda. Tel. / faks. (8 46) 23 47 96. El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt www.sveikatosbiuras.lt



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 11 (2018 m. vasaris)

Aktualijos

NAUJIENLAIŠKIS



Gebėti laiku užbaigti pradėtus darbus ir nuolatos išsikelti naujų tikslų – puiki savybė, tačiau neretai, gyvendami tokiu tempu, pamirštame svarbiausia – save. Laikas sau. Kai aplink tiek reikalų, neužbaigtų ir nepradėtų darbų, susitikimų, apie jokią laiką sau negali būti nei kalbos. O mes atsakytume, jog gali. Tereikia labai labai norėti ir nors nedidelę kokybiško laiko dalį skirti sau ir savo poreikiams. Kaip tai padaryti, lekiant gyvenimo greitkelio? Atsakymas paprastas – sustoti. Giliai įkvėpti ir pagalvoti, ko labiausiai norėtumėte šią akimirką. Galbūt tai bus mankšta įsitempusiam kūnui? O gal nuotaikingi ir išlaisvinantys šokiai? Galbūt laikas, skirtas atsisakyti žalingų įpročių ir kurti naujus, pozityvius įpročius? Pagalvokite. O mes Jums paruošėme keletą pasiūlymų.

Klaipėda oficialiai pradeda Sporto metus

Klaipėdiečiams šie metai turi būti ypač aktyvūs ir sportiški. 2018 metais Klaipėda pirmoji iš Lietuvos miestų sulaukė tarptautinio Europos sporto sostinių ir miestų federacijos (ACES Europe) pripažinimo ir yra paskelbta vienu iš Europos sporto miestų. Jau nuo sausio mėnesio uostamiestyje prasidėjo sporto renginių maratonas, kuris tęsis visus metus.

Šiame i savivaldybės administracijos sudarytą varžybų ir sportinių renginių sąrašą jau yra įtraukta daugiau kaip 70 įvairiausių priemonių – nuo reprezentacinių tarptautinių profesionalaus sporto varžybų iki pavienių entuziastų iniciatyvų, skatinančių aktyvų poilsį.

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

Informacijos sklaida rūpinasi (organizuoja) Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

Informacija apie Sporto metų renginius bus skelbiama Klaipėdos savivaldybės tinklalapyje, feisbuko paskyroje „Klaipėda – Europos sporto miestas“, regiono ir šalies žiniasklaidoje. Renginių reklamoje bus naudojamas specialiai sukurtas spalvingas logotipas.

Šiuo metu Klaipėdoje plėtojama daugiau kaip 50 sporto šakų, veikia beveik 100 sporto, laisvalaikio ir sveikatingumo bazių, 5 profesionalūs sporto klubai, 5 sporto mokyklos vaikams. Skačiuojama, kad organizuotai sportuoja per 9 tūkstančius klaipėdiečių, tačiau realus sportuojančiųjų skaičius gerokai didesnis, mat tūkstančius žmonių pritraukia Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro organizuojamos sveikatinimo ir fizinio aktyvumo

veiklos, gyventojai noriai naudojami dviračių takais, kurių mieste yra apie 120 kilometrų. Nuolat gerinama ir sporto infrastruktūra – tvarkomos esamos ir statomos naujos sporto bazės.



Startuoja konkursas „Judriausia klasė“ 2018 m.



Sporto ir sveikatingumo konkursas „Judriausia klasė“ skirtas paminėti Klaipėdos – Europos sporto miesto 2018 vardą ir paskatinti visus uostamiesčio mokslinius gyventi sveikai ir aktyviai.

Konkursas vyks iki š. m. gegužės mėn., jame kviečiami dalyvauti visi mokiniai nuo jauniausių iki vyriausių. Dėl judriausios klasės vardo besivaržantys mokiniai savo mokyklose organizuos judriųjų užduočių savaites, rengs žygius pėsčiomis, dviračiais, o įveiktus kilometrus fiksuos mobiliosiomis programėlėmis. Pasiektus rezultatus įvertins konkurso komisija.

Visi konkurso dalyviai bus pakviesiti į atidarymo šventę, kuri vyks š. m. vasario 15 d. 11 val. Atgimimo aikštėje.



Moksleiviai raginami į šventę atvykti dviračiais, paspirtukais, riedlentėmis ir kitomis judėjimo priemonėmis. Prie atidarymo šventės organizavimo prisideda ir KASP Žemaičių apygardos 3-čiosios rinktinės savanoriai. Šis renginys bus skirtas Lietuvos valstybės šimtmečiui paminėti, skatinant mokinių pilietiškumą.

Kaip apsisaugoti nuo gripo?

Gripas yra nepaprastai pavojinga liga. Būdingi gripo simptomai – šaltkrėtis, aukšta (iki 39–40 °C) temperatūra, kaulų „laužymas“, galvos, raumenų, sąnarių skausmas. Vėliau prisideda sloga, gerklės peršėjimas, kosulys. Dažniausiai skauda ir akis, juntamas bendras organizmo silpnumas. Paprastai gripo simptomai užtrunka nuo kelių dienų iki kelių savaičių.

Gripui, skirtingai nei paprastam peršalimui, būdinga staigi pradžia ir eiga bei ligos pradžioje pasireiškiantis organizmo apsinuodijimas. Veiksmingiausia priemonė nuo gripo šiuo metu laikomi skiepai. Jie nuo gripo apsaugo 70–90 proc. atvejų. Be to, reikia imtis visų priemonių imunitetui stiprinti – grūdinti organizmą, mankštintis, valgyti daugiau



Yanailya - Freepik.com nuotrauka

vaisių, daržovių. Svarbu tinkamai rengtis pagal sezoną, stengtis neperšalti ir neatšalti kojų, vėdinti patalpas, vengti pervargimo, streso. Prasidėjus gripo epidemijai, reikėtų vengti lankytis viešose vietose. Svarbu žinoti, kad gripas negydomas antibiotikais – gripo viruso jie neveikia. Ligos eigą galima lengvinti naminiiais vaistais: prieš miegą kaitinti kojas šiltame vandenyje su druska ar garstyčiomis, gerti virintą pieną su svogūnu, rugiagėlių žiedų, liepžiedžių, aviečių, juodųjų serbentų ar čiobrelių arbatą.

Visuomenės sveikatos specialistai pataria laikytis darbo ir poilsio režimo, nuolat mankštintis, grūdintis ir vartoti daug žalio maisto.

Skiepai – sąmoningas pasirinkimas

Vakcinos – efektyviausia sveikatos išsaugojimo priemonė per visą žmonijos istoriją. Šiuolaikinės vakcinos – modernūs biologiniai preparatai, sukurti naudojant moderniausius mokslo pasiekimus ir gamybos technologijas. Paminėtina, kad vakcinų kokybei keliama išskirtiniai reikalavimai. Prieš įregistruojant vakcinas atliekama daug mokslinių tyrimų, vakcinų kokybė stebima ir oficialiai jas įregistravus. Visose šalyse stebimi nepageidaujami povakcininiai reiškiniai, kurių pasitaiko labai retai. Galima paminėti, kad Lietuvoje kasmet įskiepijama apie 800 000 dozių vakcinų ir užregistruojama apie 50 nepageidaujamų reakcijų, kurios visos yra trumpalaikės ir praeina be liekamųjų reiškinių. Lietuvoje skiepijama tik ES įregistruotomis vakcinomis,



Peoplecreations - Freepik.com nuotrauka

tokiomis pačiomis, kaip ir kitose Europos šalyse.

PSO duomenimis, vakcinos kasmet išsaugo mažiausiai du milijonus gyvybių. Kontroliuojant užkrečiamąsias ligas, žymiai pagerėja ligonio ir visos šeimos gyvenimo kokybė, sutaupoma daug lėšų kitoms sveikatos palaikymo sritims. Per pastaruosius dešimt metų

Lietuvoje žymiai sumažėjo sergamumas kokliušu, tymais, epideciniu parotitu, raudonuke. Jau daugelį metų neregistruojami susirgimai įgimtu raudonukės sindromu ar naujagimių stabilige, tarp vyresnio amžiaus žmonių registruojami tik pavieniai difterijos ir stabiligės atvejai, sergamumui hepatitu B būdinga mažėjimo tendencija.

Tyrimas

Ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikata

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Atlikus 2017 m. Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų profilaktinių sveikatos duomenų analizę, paaiškėjo, kad svarbiausios vaikų sveikatos problemos išlieka tos pačios kaip ir praėjusiais metais: regėjimo sutrikimai, simptomai ir nenormalūs klinikiniai bei laboratoriniai radiniai, įgimtos formavimosi ydos, kvėpavimo sistemos bei psichikos ir elgesio sutrikimai.

Vaikų sveikatos būklės analizės rezultatai rodo, jog visiškai sveiki yra tik 14,4 proc. ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų (visiškai sveikas vaikas yra toks, kuris neturi jokio sutrikimo bei nustatytos diagnozės), didžiausia tokių vaikų dalis yra lopšelio grupėse – beveik kas penktas vaikas (19,1 proc.). Dažniausiai mažiems klaipėdiečiams nustatomi regėjimo sutrikimai (58 proc.), simptomai, požymiai ir nenormalūs klinikiniai radiniai (34,5 proc.), įgimtos formavimosi ydos (18,5 proc.), kvėpavimo sistemos (12 proc.) bei psichikos ir elgesio (12 proc.) sutrikimai.

Dažniausiai regos sutrikimai buvo diagnozuoti priešmokyklinio ugdymo grupės vaikams (šešiametiams). Daugiausiai pakitimų ir nenormalių klinikinių bei laboratorinių radinių, iš kurių dominuoja širdies užėsiai ir širdies tonai, taip pat nustatyta priešmokyklinio ugdymo grupės vaikams. Daugiausia įgimtų formavimosi ydų (atvira arba išli-

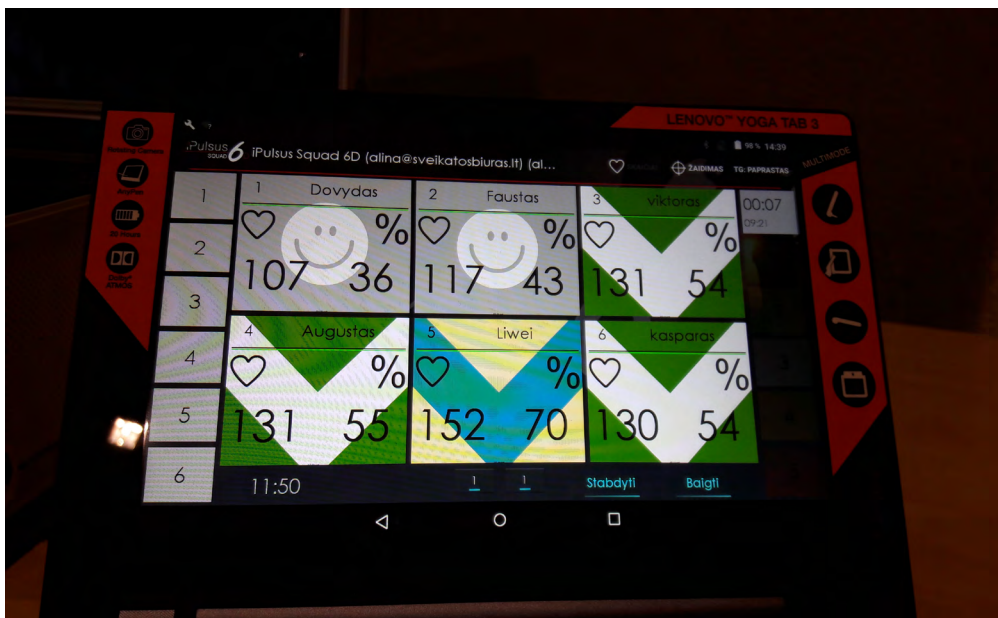
kusi ovalinė anga, prieširdžių pertvaros defektai, įgimta plokščia pėda) turi lopšelio grupės vaikai. Kvėpavimo sistemos ligos, iš kurių pagrindinės tonzilių ir adenoidų ligos, rinitas, astma, dažniausiai diagnozuotos priešmokyklinio ugdymo grupės vaikams. Daugiausia psichikos ir elgesio sutrikimų, iš kurių dominuoja kalbos ir kalbėjimo raidos sutrikimai, turi darželio grupės vaikai. Su atsvario problemomis susiduria 1,7 proc. Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų, o 0,2 proc. yra nutukę.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai vaiko sveikatos tikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Nuolat profilaktiškai tikrinant vaiko sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Nustačius pakitimus, reikia imtis veiksmingų priemonių sveikatos problemoms spręsti.

Sveikata

Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo mankštos naudojant iPulsus sistemą

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo mankštose naudoja iPulsus sistemą.





Funkcinė treniruotė ratu širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiems asmenims

Sergamumas širdies ir kraujagyslių ligomis vis dar yra pagrindinė mirties priežastis Lietuvoje. 2016 metais kraujotakos sistemos ligos sudarė 56,2 %, o dažniausia mirtis užfiksuota dėl išeminės širdies ligos. Tai lemia mitybos įpročiai, pasyvus gyvenimo būdas, nuolatinis stresas ir skubėjimas. Sveikatinimo ir prevencijos priemonėmis galima pagerinti sveikatos būklę ir sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Tyrėjai pateikia labai daug galimų pratimų. Širdies treniravimo programos įvairuoja nuo intervalinių pratimų veloergometru iki struktūrizuotų programų reabilitacijos klinikose. Tačiau atliekant bet kokią fizinį darbą labai svarbią reikšmę turi trukmė, intensyvumas ir poilsio pauzės.



Onlyyouqj - Freepik.com nuotrauka

Širdies darbą ir krūvį stebinti sistema veikia tokiu principu: sportuojantys žmonės susijusios specialiu dirželiu su širdies darbą fiksuojančiais davikliais, o treniruotė vedantis specialistas planšetėje stebi jų širdies darbo rodiklius ir nurodo, kam reikia didinti krūvį, o kam – mažinti. Tai puiki priemonė, parodanti fizinio krūvio valdymo galimybes.

Žmonėms, turintiems atsvario ar aukštesnį kraujospūdį, patariama rinktis šiaurietiškaį ėjimą, važiavimą dviračiu, plaukimą bei pratimus su savo kūno svoriu, palaipsniui didinant treniruočių intensyvumą ir sudėtingumą lygi.

Sveikatos specialistų tikslas yra stebėti, kad sportuojantis žmogus nealintų sveikatos. Sistema gali praversti žmonėms, turintiems įvairių negalavimų ir negalintiems smarkiai apkrauti širdies, taip pat ji naudinga vaikams, senjorams – jų krūvį būtina stebėti ir valdyti jo intensyvumą. Su šia įranga dalyviai ne tik stebi savo pulsą treniruotės metu, bet ir gali nustatyti pulso ribas, matyti, kiek minučių laikėsi konkretus pulsas, kiek kilokolorijų sudeginta. Po treniruotės iPulsus programa gali persiųsti ataskaitą tiek specialistui, tiek treniruotės dalyviams jų nurodytais elektroninio pašto adresais. Reguliariai stebint savo širdies darbą, išmokstama pažinti signalus, kurie leidžia nustatyti problemas joms dar neįsibėgėjus. Žinojimas suteikia galimybę priimti teisingus sprendimus. Širdies ritmo kontrolė fizinio aktyvumo metu padeda pasirinkti optimalų tempą ir sureguliuoti krūvį. Tai pirmas ir geriausias ligų prevencinė priemonė!

Norintiems pradėti gyventi sveikiau – sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa!

Specialistų teigimu, norint suformuoti tam tikrą sveikam gyvenimo būdą palaikyti reikalingą įgūdį, reikia ne tik laiko, pastangų, valios, motyvacijos, bet ir teisingų žinių. Sujungus ir integravus visus šiuos įrankius į kasdienį gyvenimą, pasiekiami stulbinančių rezultatų. Žmonės, pakeitę gyvenimo būdą, džiaugiasi ne tik pagerėjusia fizine būkle (subalansuotu svoriu, pagražėjusia oda, žvilgančiais plaukais, sustiprėjusiais nagais ir kt.), bet ir pakilesne psichine būsena – kasdienine palydove. Yra toks senas geras posakis: „Skraidau kaip ant sparnų“. Ir tai tiesa. Įtraukus į savo mitybos racioną sveikesnius produktus, supažindinus kūną su judėjimo teikiamais malonumais ir pasitelkus pozityvų požiūrį į gyvenimą, pasaulis nusidažo kitomis spalvomis. Žmonės aplinkui nebeatrodo pikti, nes tu laimingas, tavęs nebeerzina dalykai, kurie anksčiau varydavo iš proto, nes tu ramus ir susitelkęs ties savo išsikeltais tikslais.

Diegiant jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų modelį Klaipėdos mieste, vienas iš vykdytojų tikslų buvo ir yra skatinti jaunuolius rinktis sveikesnį gyvenimo būdą. Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSP) koordinatorius kartu su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistais jau daugiau kaip metai Klaipėdos universitete įsikūrusiame JPSP koordinaciniame centre teikia individualias ir grupines konsultacijas lytinės, psichinės sveikatos, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir atsvario ar nutukimo temomis bei įgyvendina tęstinę sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programą.

Šios programos trukmė – 2 mėn. Tikslinė grupė – 14–29 m. jaunuoliai, kurie, lankydami paskaitas, įgyja ne tik teorinių žinių, bet ir sužino daug praktinių patarimų apie sveiką gyvenimo



būdą tiesiai iš visuomenės sveikatos specialistų, dietistų, psichologo, fizinio aktyvumo specialistų lūpų. Programa orientuota į skirtingus narių poreikius. Tai reiškia, kad kiekvienas asmuo turi galimybę pasisemti žinių skirtingose sveikos gyvensenos srityse: mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos ir tikslų siekimo, emocinio valgyto, kūno puoselėjimo, įvairaus ir t. t. Kiekvienoje paskaitoje teoriją siekiama papildyti interaktyviais pratimais, skatinančiais dalyvių kritinį mąstymą, sukeliančiais diskusijas ir ugdančiais gebėjimą atskirti patikrintą, mokslu pagrįstą informaciją nuo ne visada sveikatą teigiamai veikiančių, bet dažnai itin reklamuojamų neva stebuklingų patarimų. Be grupinių paskaitų programos dalyviai turi galimybę su specialistais konsultotis individualiai, susidaryti individualų fizinio aktyvumo planą, pagal kurį kuo puikiau galima sportuoti namie, reguliariai stebėti kūno svorio pokyčius (jeigu yra poreikis), kartu su dietistu analizuoti savo pildomo mitybos dienoraščio duomenis, dalintis savo atradimais virtuvėje bei motyvuojančiomis mintimis.

Teikiamos paslaugos nemokamos.

Kontaktiniai duomenys:

JPSPP koordinatore Dileta Tervydytė,

mob. tel. 8 640 93 341,

el. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt.

Griuvimų prevencija

Pasaulyje didėjant senyvo amžiaus gyventojų skaičiui ir ilgėjant gyvenimo trukmei, labai svarbu išlaikyti jų fizinį aktyvumą ir savarankiškumą kasdienėje veikloje. Griuvimai laikomi vienu iš pagrindinių pagyvenusių žmonių sergamumą ir mirštamumą lemiančių veiksnių, todėl labai svarbu iš anksto nustatyti pagyvenusių žmonių griuvimų riziką ir pritaikyti tinkamas prevencijos priemones.

Priežastys

Griuvimo priežasčių yra daug, gali būti jų keletas vienu metu, o pasikartojančių griuvimų priežastys gali būti vis kitos. Nustačius priežastis griuvimų galima išvengti. Pasaulio sveikatos organi-



Kstudio - Freepik.com nuotrauka

zacija priežastis, lemiančias griuvimus ir dėl jų patiriamus sveikatos sužalojimus, suskirstė į keturias pagrindines grupes: biologinės kilmės, elgsenos, aplinkos ir socialinės-ekonominės.

Biologinės kilmės priežastys: amžius, lytis, pusiausvyros sutrikimai, lėtinės ligos, pažintinis sutrikimas ir kt.

Elgsenos priežastys: vaistų vartojimas, alkoholio vartojimas, nepakankamas fizinis aktyvumas, netinkama avalynė ir kt.

Aplinkos priežastys: nesaugiai su projektuotas pastatas, slidžios grindys ir laiptai, nepakankamas apšvietimas ir kt.

Socialinės priežastys: žemas pajamų ir išsilavinimo lygis, netinkamos gyvenimo sąlygos, bendravimo stoka ir kt.

Pasekmės

Nors griūva įvairaus amžiaus žmonės, tačiau vyresniame amžiuje griuvimų pasekmės rimtesnės: fiziniai sužalojimai, lūžiai, dėl kurių sumažėja savarankiškumas kasdienėje veikloje, didėja priklausomybė nuo kitų, mirštamumas, rizika pakliūti į sveikatos priežiūros instituciją. Griūvant paprastai į žemę atsiremiamą ranka, tokiu atveju lengvai lūžta dėl osteoporozės išretėję dilbio kaulai. Patys grėsmingiausi sveikatai ir daug negrįžtamų asmeninių ir socialinių-ekonominių nuostolių sukeliantys yra šlaunikaulio viršutinės dalies lūžiai. Po tokių lūžių apie 20–40 proc. senų žmonių miršta per pirmuosius metus, o 50 proc. nebegali savarankiškai judėti. Ne mažiau svarbios yra ir psichologinės griuvimų pasekmės: baimė vėl nugriūti, susižeisti, depresija, nerimas ir nepasitikėjimas savimi. Net ir nepatyrusiems fizinį traumų dėl griuvimų neretai iš-

sivysto vadinamas „pogriuviminis sindromas“, kuriam būdingas nepasitikėjimas savimi, neryžtingumas, savo aktyvumo apribojimas.

Prevencinės galimybės

Siekiant išvengti griuvimų, visų pirma žmonės, kurie jaučia, jog yra linkę griūti, turėtų kreiptis į gydytojus, kad šie nustatytų lėtines ligas, trikdančias eiseną ir pusiausvyrą bei sukeliančias alpimą, rūpestingai parinktų vaistus, koreguotų jų dozes. Svarbu pasirūpinti visaverte mityba su pakankamu baltymų ir kalorijų kiekiu. Būtina tikrintis dėl osteoporozės ir rūpintis osteoporozės profilaktika – papildomai vartoti kalcio ir vitamino D.

Patartina, kad pagyvenę žmonės, kuriems yra didesnė rizika griūti, naudotų pagalbines priemones – lazdas, vaikštynes, vežimėlius, avėtų žieminę avalynę neslystančiais padais.

Viena svarbiausių prevencijos priemonių yra saugios gyvenamosios aplinkos sudarymas. Patartina paprašyti artimųjų, kad pastatytų ženklus, perspėjančius apie griuvimo tikimybę, ar įrengtų garso priemones (skambučius, varpelius) tiems, kurie gyvena vieni ar yra ilgalaikio gydymo ar slaugos įstaigose. Būtina pritaikyti apšvietimą, naudoti neslidžius kilimėlius, pritvirtinti turėklus prie laiptų, tualetų, vonioje ar duše.

Keletas patimų pavyzdžių:

Stovėjimas ant vienos kojos. Atsistokite tiesiai, rankas galite laikyti ant liemens. Tada kelkite pasirinktą koją ir tuo metu perkeltkite svorį ant kitos kojos. Palaikykite, kol suskaičiuosite iki 5, tada nuleiskite koją. Tą patį pratimą 4–8 kartus atlikite kita koja.

Kojos siūbavimas. Stovėkite ant vienos kojos, o pakeltąją siūbuokite pirmyn ir atgal taip, kad klubai kuo mažiau judėtų. Kiekviena koja atlikite 4–8 svyravimus.

Pirštai-kulnas. Atsistokite tiesiai, kad pėdos būtų po klubais, o svoris lygiai paskirstytas tarp pirštų ir kulno. Pirmiausia atsistokite ant pirštų, tuomet persikelkite ant kulnų. Stenkitės išlaikyti kūną tiesų ir judinti tik pėdas ir kulkšnis. Jei reikia, už ko nors laikykitės. Pakartokite pratimą 20 kartų arba kol pajusite šilumą.

Trumpos naujienos

K-O-N-K-U-R-S-A-S! Klaipėda – pirmasis Lietuvos miestas, kuriam suteiktas Europos sporto miesto vardas.

SVEIKINAME!

Dviem laimingiesiems padovanojime puikius prizus – sveikatingumo klubo „Apelsinas“ kvietimus, žingsniaučius.

Ką reikia padaryti?

- Pamėk Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro feisbuko paskyrą.
- Po šiuo skelbimu komentaruose žymėk draugą.
- Atsiųsk nuotrauką, kurioje tu aktyviai leidi laiką žiemą: slidinėji, skrieji ledu su pačiūžomis, leidiesi nuo kalniuko rogutėmis ir pan.
- Parašyk savo vardą ir telefono numerį šiuo elektroniniu paštu: alina@sveikatosbiuras.lt.
- Pasidalink šiuo pranešimu su draugais.
- Lauk **vasario 9 d.** – šią dieną paskelbsime nugalėtojus!



Bristekjgor - Freepik.com nuotrauka

Kviečiame į paskaitą bendruomenei

„Grėsmė sveikatai – parazitai žmogaus organizme. Kaip juos naikinti? Aromaterapijos galia“

Parazitai žmogaus organizme – mi-



Pressfoto - Freepik.com nuotrauka

tas ar realybė? Kokius susirgimus sukelia parazitų kolonijos žmogaus organizme? Šiuolaikinė diagnostika ir jos efektyvumas. Saugios aromaterapijos taikymas antiparazitinėje programoje. Apie tai ir dar daugiau galėsite sužinoti atvykę į paskaitą, kurią ves gydytoja epidemiologė, vaikų ir šeimos psichologė, praktikė, įvairių švietimo projektų Lietuvoje konsultantė ir koordinatore Galina Ščiukina.

Paskaita vyks **vasario 8 d.** (ketvirtadienį) 17.30 val. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure, adresu: **Taikos pr. 76, Klaipėda.**

**BŪTINA išankstinė registracija
mob. tel. 8 640 93342.**

Paskaita vyks rusų kalba su vertimu į lietuvių kalbą.

Lauksime atvykstant!

Fizinio aktyvumo skatinimas darbo vietoje

Darbo vietose praleidžiama apie 60 % aktyvaus dienos laiko. Labai dažnai darbas būna vienodo intensyvumo, pvz., sėdimą darbą dirbantys asmenys didesnę laiko dalį būna nejudrūs, sėdi viena poza; stovimą, fizinį darbą dirbantys dažnai turi atlikti nepatogius, pasikartojančius judesius ir pan. Tai lemia kaulų ir raumenų sistemas,



širdies ligas, nutukimą ar kyla kitų ligų atsiradimo rizika. Todėl domėtis ir rūpintis sveikata darbo vietoje turi tiek pats darbuotojas, tiek darbdavys.

Kas yra sveikatos stiprinimas darbo vietoje?

Sveikatos stiprinimas darbe – suderintos darbdavių, darbuotojų ir visuomenės pastangos sveikatai ir gerovei gerinti, apimančios darbuotojų sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenimą sklaidimą, sveikos gyvensenos propagavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų sveikatos rizikos veiksnių mažinimą darbo aplinkoje, sveikos darbo aplinkos kūrimą, sveikos gyvensenos motyvacijos efektyvumo didinimą.

Darbo vieta yra palanki sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo, sveikatinimo veikloms dėl esamų informacijos sklaidos kanalų ir darbuotojų pasiekiamumo.



Naujausiais mokslo duomenimis pagrįstose Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijose fizinis aktyvumas įvardijamas kaip pirminės sveikatos profilaktikos priemonė.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai įgyvendina suplanuotas fizinio aktyvumo skatinimo programas veiklas, po mažą žingsnelį kuria ir stiprina fizinio aktyvumo kultūrą darbo vietoje.



Renginiai



KLAIPĖDA 2018
EUROPOS
SPORTO MIESTAS
EUROPEAN CITY OF SPORT



Klaipėda
sveikas miestas

2018 m. vasaris Nemokamų veiklų Klaipėdoje kalendorius „Ir kūnui, ir sielai“

Mankštos senjorams

- **Mankšta su treniruočių volais**
Pirmadieniais
(vasario 5, 12, 19 ir 26 d.) 8.45 val.
- **Mankšta su elastinėmis juostomis**
Antradieniais
(vasario 13 ir 27 d.) 8.45 val.
- **Mankšta su kamuoliukais**
Trečiadieniais
(vasario 7, 14, 21 ir 28 d.) 8.45 val.

- **Mankšta su terapiniais kamuoliais**
Pentadieniais
(vasario 2, 9 ir 23 d.) 8.45 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija tel. (8 46) 31 07 92,
mob. 8 640 93 343.

Treniruotės darbingo amžiaus žmonėms

- **Kalanetika**
Ketvirtadieniais (vasario 8, 15 ir 22 d.)
8.30 val. ir 9.30 val.
Dvi grupės!
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.
Registracija mob. 8 640 93 342.
- **Stuburo stabilizavimo pratimų mankšta**
Pirmadieniais
(vasario 5, 12, 19 ir 26 d.) 19.00 val.
Klaipėdos Sendvario progimnazijos aktų salė (Tilžės g. 39). Su savimi reikia turėti mankštos kilimėlį arba rankšluostį.

- **Pirmadieniais**
(vasario 5, 12, 19 ir 26 d.) 10.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija mob. tel. 8 640 933 42.

- **Zumba**
Antradieniais
(vasario 6, 13, 20 ir 27 d.) 16.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija mob. tel. 8 640 933 42.

- **Zumba**
Pirmadieniais
(vasario 12 ir 26 d.) 19.00 val.
Klaipėdos Sendvario progimnazijos sporto salė (Tilžės g. 39). Registracija nereikalinga.

Užsiėmimai ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) **dalyviams**

- **Sveikatinanti mankšta, naudojant iPulsus sistemą**
Antradieniais
(vasario 6, 13, 20 ir 27 d.) 17.20 val.
Ketvirtadieniais
(vasario 1, 8, 15 ir 22 d.) 11.00 val.

- **Funkcinė treniruotė ratu**
Pirmadieniais
(vasario 5, 12, 19 ir 26 d.) 11.00 val.
Trečiadieniais
(vasario 7, 14, 21 ir 28 d.) 11.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba
el. paštu vitalija@sveikatosbiuras.lt

Paskaitos šeimoms

- **Sveikos šeimos akademija**
Dėl paskaitų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.
Registracija tel. (8 46) 311 551,
mob. tel. 8 640 933 40,
el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt

Veiklos bendruomenei

- **Joga nugarai**
Antradienį (vasario 6 d.) 15.00 val.

- **Joga moterims**
Pentadienį (vasario 9 d.) 10.00 val.
Abi vyks adresu: Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76).
Registracija mob. tel. 8 640 93 342.
P. S. Treniruotės metu su savimi turėti butelį vandens. Treniruotė vyks basomis.

- **Muzikos terapija**
Pirmadienį (vasario 5 d.) 18.30 val.

Naujoji Uosto g. 3, studija „Dabartis“
Registracija mob. tel. 8 600 003 70,
el. p. pastas@grock.lt

- **Nemokama rūkymo metimo programa „Kvėpuok laisvai“**
Programa vykdoma susirinkus grupei.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76).
Registracija mob. tel. 8 640 93348;
tel. (8 46) 31 14 23 arba
el. paštu ausra@sveikatosbiuras.lt

- **Paskaita „Grėsmė sveikatai – parazitai žmogaus organizme. Kaip juos naikinti? Aromaterapijos galia“**

Ketvirtadienį (vasario 8 d.) 17.30 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76).
Registracija mob. tel. 8 640 933 42.

Paskaitos jaunimui (14–29 m.)

- **Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa**
Programa vykdoma susirinkus grupei.

Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSP) koordinacinis centras (Herkaus Manto g. 84).
Registracija mob. tel. 8 640 933 41 arba
koordinatorius@sveikatosbiuras.lt

Renginiai, skirti Klaipėdai – Europos sporto miestui 2018

- **Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)**
Antradieniais
(vasario 6, 13, 20 ir 27 d.) 10.00 val.

- **Mankštos nėščiosioms**
Antradieniais
(vasario 6, 13, 20 ir 27 d.) 11.00 val.
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76).
Registracija tel. (8 46) 311 551,
mob. 8 640 933 40,
el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt

DĖMESIO!!!

Registracija į vasario mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo **vasario 1 d. (ketvirtadienio)** 8.00 val. nurodytais kontaktais.

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės
tel. 8 640 93342 arba
el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt;
www.sveikatosbiuras.lt,
www.facebook.com/biuras

Privalomieji sveikatos mokymai

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. sausio 28 d. įsakymu Nr. V-69 (Žin., 2008, Nr. 14-490) patvirtintas mokymo programas organizuoja šiuos privalomojo mokymo kursus:

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.
2. Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas.
3. Asmenų mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai.

Privalomasis higienos įgūdžių mokymas yra dalis privalomojo sveikatos mokymo, kuriuo siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių, padedančių apsaugoti nustatytų profesijų darbuotojų ir gyventojų sveikatą. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas yra dalis privalomojo sveikatos mokymo, kurio tikslas – išmokyti asmenis įvertinti nukentėjusiojo gyvybines funkcijas ir laiku suteikti jam pirmąją pagalbą.

Asmenų mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai yra privalomojo sveikatos mokymo rūšis, kurio tikslas – suteikti klausytojams žinių apie alkoholio ir narkotikų vartojimo

neigiamą poveikį sveikatai, gebėjimus vairuoti, eismo saugumui.

Norinčius užsisakyti sveikatos mokymo paslaugą prašome kreiptis **telefonu (8 46) 23 33 61, mob. 8 615 12 405** arba **el. paštu diana@sveikatosbiuras.lt**

Daugiau informacijos
<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/paslaugos/mokamos-paslaugos/>



Www.slou.pics - Freepik.com nuotrauka

Kontaktai

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 23 47 96. Faks. (8 46) 23 47 96.
El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt
www.sveikatosbiuras.lt
f <https://www.facebook.com/biuras>

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite
el. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė
Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras.
Dizainerė – Lina D. Paulauskienė.

DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

