



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 3 (2017 m. balandis)

NAUJIENLAIŠKIS



Aktualijos

Įsibėgėjus pavasariui, kviečiame visus daugiau judėti ir pasitikti šiltąjį sezoną su dar daugiau energijos ir geros nuotaikos. Šylant orams Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras visą balandį kviečia jungtis prie įvairiausių aktyvių veiklų ir kuo daugiau laiko praleisti gamtoje.

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

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

Uostamiestyje – kasmetinė paroda „Sveikata 2017“

Uostamiestyje gražia kasmetine tradicija tampa Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro dalyvavimas parodoje „Sveikata 2017“. Šiemet Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, kaip ir kasmet, atliko nemokamą kūno kompozicijos analizę, fizinio pajėgumo testus, matavo arterinį kraujo spaudimą, konsultavo įvairiais sveikatos klausimais. Dalyviai taip pat turėjo galimybę susipažinti su Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinaciniu centru bei jo veikla.

Kovo 18 d. parodoje „Sveikata 2017“ Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro specialistai organizavo du renginius. Vienas jų – seminaras „**Vaikų sveikata ir fizinio aktyvumo aktualijos**“, kurio tikslas – suteikti daugiau žinių ir supažindinti Klaipėdos miesto kūno



kultūros mokytojus bei sporto mokyklų trenerius su vaikų sveikatos, fizinio aktyvumo aktualijomis. Seminaro metu pranešimą fizinio aktyvumo skatinimo bei vaikų sveikatos gerinimo tema skaitė garbingas svečias, Lietuvos sporto universiteto prof. A. Skurvydas. Seminaro dalyviai taip pat turėjo gali-

mybę išgirsti vaikų ligų gyd. I. Būtienės ir Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro direktorės nuomonę apie vaikų fizinį aktyvumą, susijusį su jų sveikata, bei kūno kultūros mokytojų asociacijos prezidentės I. Malakauskienės ir Vakarų Lietuvos tėvų forumo vadovės A. Zarambienės pranešimus.

Kitas renginys – Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro organizuojamo konkurso „Judriausia įmonė“ apdovanojimams, kurio tikslas – skatinti darbuotojus rūpintis savo sveikata, o įmonės vadovus prisidėti prie darbuotojų sveikatos palaikymo bei gerinimo, didžiausią dėmesį skiriant darbuotojų judėjimui. Kovo 18 d. įmonių atstovai rinkosi į Švyturio arenoje vykusią apdovanojimų ceremoniją. Dėl Judriausios įmonės titulo kovojo 14 uostamiesčio įmonių: UAB „Arijus“, UAB „Be recepto“, „Gilijos“ pradinė mokykla, Yazaki Wiring Technologies Lietuva, BĮ Klaipėdos apskritys vyriausiasis policijos komisariatas, AB Klaipėdos baldai, BĮ Neįgaliųjų centras „Klaipėdos lakštutė“, VŠĮ Lietuvos verslo kolegija, UAB „Retal Baltic“, Klaipėdos Simono Dacho progimnazija, AB „Smiltynės perkėla“, BĮ Klaipėdos sutrikusio vystymosi kūdikių namai, VĮ Klaipėdos valstybinio jūrų uosto direkcija, Klaipėdos „Vermės“ progimnazija.

Renkant nugalėtoją didžiausias dėmesys buvo skiriamas skaičiuojant įveiktus kilometrus einant/bėgant/važiuojant dviračiu ar kitomis priemonėmis (išskyrus motorines transporto priemones). Taip pat buvo sumuojami įmonė darbuotojų organizuojami savo įmonei arba Klaipėdos bendruomenei skirti sveikatinimo renginiai bei įmonės darbuotojų dalyvavimas nemokamose sveikatinimo veiklose.

Įvertinus konkurso „Judriausia įmonė 2016“ rezultatus, nugalėtoja tapo Yazaki Wiring Technologies Lietuva, su judėjimo priemonėmis įveikusi net 659,99, o be judėjimo priemonių – 1034,36 km, tenkančių vienam įmonės darbuotojui per visą laikotarpį. Antroji

liko jau ne pirmus metus išlaikanti lyderių pozicijas įmonė UAB „Arijus“, o garbingą trečiąją vietą užėmė VĮ Klaipėdos valstybinio jūrų uosto direkcija.

Į kovo 19 d. vykusią konferenciją „Tinkama vaikų mityba“ susirinko gausus būrys vaikų mitybos klausimais besidominčių tėvų, jų atstovų bei švietimo įstaigų darbuotojų. Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro specialistės bei įstaigos direktorė Jūratė Grubliauskienė Klaipėdos bendruomenę supažindino su daugiapliaisiais vaikų mitybos aspektais, pradedant psichologine sfera ir baigiant teisės aktų aptarimu.

- Pirmojoje konferencijos dalyje visuomenės sveikatos specialistė Aušra Agintaitė apžvelgė psichologines šios temos tendencijas, pasakodama apie emocinį valgymą ir tėvų vaidmenį vaikų mityboje.

- O sveikatos specialistė Rūta Symenaitė priminė tinkamos vaiko mitybos principus, kurie turi didelę įtakos darniam vaiko fiziniams, protiniams augimui.

- Antrojoje konferencijos dalyje Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorė Jūratė Grubliauskienė klausytojams pristatė maitinimosi organizavimo pokyčius ikimokyklinio ugdymo įstaigose Klaipėdoje bei apžvelgė svarbiausius teisinius aktus.

Aktyvūs konferencijos dalyviai džiugino savo rodomu susidomėjimu bei įsitraukimu į diskusijas. Smagu žinoti, kad daugelis Klaipėdos tėvelių randa laiko aktualių klausimų, susijusių su vaikų gerove, nagrinėjimui.

PSO Europos Sveikų miestų tinklo metinė konferencija Pėče

Kovo 1–3 dienomis Pėčo mieste (Vengrija) įvyko Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Europos regioninio biuro Sveikų miestų tinklo svarbus renginys – metinis dalykinis susitikimas ir techninė konferencija „Sveikų miestų vystymasis: įtraukiantys, saugūs, tvarūs ir darnūs“, kuriame dalyvavo Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro l.e. Visuomenės sveikatos projektų ir stebėsenos skyriaus vedėjos pareigas Laura Kubiliūtė.



Klaipėda – pirmasis Lietuvos miestas (antrasis – Kaunas), priklausantis PSO Sveikų miestų tinklui. Į šią organizaciją uostamiestis priimtas 2010 metais. Sveikų miestų tinklas – tai pasaulinis miestų judėjimas, prasidėjęs 1988 metais, kuriam šiuo metu priklauso beveik 100 miestų ir miestelių iš 30 Europos regiono šalių, įsipareigojusių sveikatos ir darnaus vystymosi idėjai. Sveikas miestas – tai miestas, kuris rūpinasi gyventojų sveikata ir gerove, užtikrina švarią ir saugią aplinką. Sveikų miestų judėjimas yra suskirstytas į fazes. 2014–2018 metais vyksta VI fazė, kurios tikslas – pritaikyti ir praktiškai įgyvendinti Europos programą „Sveikata 2020“ savivaldybės lygyje. Klaipėdos miesto prioritetingos sritys, kurios numatytos šioje fazėje, – tai mamos ir vaiko sveikata bei vyresnio amžiaus žmonių žinių apie sveikatą stiprinimas.

Minėtoje Sveikų miestų tinklo konferencijoje buvo skaitomi įvairūs informatyvūs pranešimai, vyko aptarimai bei atviros diskusijos. Diskusijų metu Sveikų miestų tinklo atstovai iš įvairių





Paskaita su vaistininku žolininku Mariumi Lasinsku



„Pavasario vaistažolės – maistas ir vaistas“

Data: **balandžio 18 d.**

Laikas: **17.15 val.**

Vieta: **susitinkame I Melnragėje**
(prie Maximos).

Eisime prie jūros. Pasiimti pledus atsisėsti ant smėlio. Esant blogam orui, paskaita vyks visuomenės sveikatos biure, adresu Taikos pr. 76.

Ką veiksime:

Pradžiai sužinosite tris žolininko taisykles, be kurių į gamtą geriau neiti.

Žolininkas papasakos, kaip teisingai atpažinti, rinkti, džiovinti ir vartoti maistinius bei vaistinius augalus: kiaulpienę, dilgėlę, plautę, šalpusnį, gluosnius, tramažolę, garšvą, lazdyną, beržą ir kt. Žinosite, kaip juos panaudoti sveikatinimuisi, kai pavasaris tiesiog kviečia būti švariam ir sveikam. Kalbės apie tikrąsias ligų priežastis, kada vien tik vaistažolės gali ir kada negali padėti. Paskaita tinka ir jaunoms šeimoms su vaikais, nes pasakysiu receptų, tinkamų ir vaikučiams, ir vyresniems asmenims.

Kita informacija:

Paskaitos metu galėsite užduoti jums rūpimus klausimus, paragauti vaistažolininko žolelių arbatų, išbandyti hidrolatus.

PASKAITA NEMOKAMA.

Išankstinė registracija ir klausimai dėl paskaitos:

tel. 8 615 12 609,

el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt

Daugiau informacijos apie lektorių:
www.mariauszoleles.lt

Europos šalių turėjo puikią progą pasidalinti gerąja praktika kuriant sveiką, saugią, darnią miestų aplinką. Taip pat susitikimo metu detalios aptartos pažeidžiamų ir socialinės rizikos asmenų (imigrantų, romų ir kt.) sveikatos apsaugos problemos bei iššūkiai, sveiko senėjimo ir sveikatos palaikymo ir stiprinimo vyresniame amžiuje galimybės, rizikingos elgsenos intervencijos. Konferencijos dalyviai aptarė naują Sveikų miestų fazės viziją bei susipažino su 2018–2022 metų plėtros strategija. Šioje strategijoje numatyta, kad sveiki miestai turi tapti vietomis, kuriose sukurta fizinė ir socialinė aplinka įgalinti visus gyventojus aktyviai stiprinti savo sveikatą, siekti gerovės bei atskleisti savo galimybes.

Ar klaipėdiečiai išdrįs priimti dviračių iššūkį dar kartą?

Klaipėdai ir jos gyventojams jau ketvirtą kartą metamas iššūkis – miestiečiai kviečiami dalyvauti tarptautiniame projekte „Europos dviračių iššūkis 2017“. 2016 m. prie šios iniciatyvos prisijungė net 50 Europos miestų, kurie dalyvaudami šioje akcijoje varžėsi, kas per visą gegužės mėnesį nuvažiuos daugiausiai kilometrų. Šio projekto tikslas –

paskatinti žmones kelionei į darbą ar įvairius susitikimus dažniau rinktis dviratį, daugiau judėti ir leisti pailsėti miestui „plaučiams“.

Visuomenės sveikatos specialistai vertina dviratį kaip vieną iš sveikiausių transporto priemonių gerai žmogaus savijautai užtikrinti, nes dviračiu važiuoti yra ne tik smagu, bet ir naudinga. Kad būtume sveiki ir nestokotume gerų emocijų, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras jau ketvirtą kartą ragina uostamiesčio gyventojus aktyviai dalyvauti tarptautiniame projekte „Europos dviračių iššūkis 2017“. Europos dviračių iššūkis – didžiausias miesto dviratininkų mėgėjų konkursas, kuris vyksta kasmet gegužės 1–31 dienomis. Norintiems dalyvauti reikia prisijungti prie savo miesto komandos, sekti savo dviračiu nuvažiuotą atstumą su „**Cycling365**“ programėle. Sudaryti atskiras komandas ir su dar didesniu energijos užtaisu įsiliesti į projektą kviečiamos įvairios Klaipėdos įmonės, įstaigos ir organizacijos.

Daugiau informacijos galėsite rasti Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro internetinėje svetainėje

www.sveikatosbiuras.lt arba

tel.: 8 612 30 179, (8 46) 23 40 67.

Sekite informaciją ir laukite naujienų!

MESK IŠŠŪKĮ KITIEMS EUROPOS MIESTAMS!



Trumpos naujienos

Depresija

Visame pasaulyje depresija yra diagnozuota daugiau nei 300 000 000 žmonių.

Šių metų Pasauline sveikatos diena balandžio 7 d. norima atkreipti dėmesį būtent į šią ligą. Nors depresija serga įvairaus amžiaus asmenys, su ja kiek dažniau susiduria moterys nei vyrai. Depresijos atsiradimas vienaip ar kitaip paženklina visas žmogaus gyvenimo sferas: karjerą, šeimą, socialinius santykius, tad būtina pažinti šią ligą. Depresijos atsiradimui įtakos turi daugelio biologinių, psichologinių ir socialinių veiksnių sąveika. Ji pasižymi glaudžiu ryšiu su fizine sveikata, t.y. depresija gali atsirasti ir dėl lėtinių ligų, cukrinio diabeto, širdies, kraujagyslių lygų. Šią ligą galima gydyti taikant psichoterapinius metodus, tačiau medikamentų vartojimas kartais yra neišvengiamas.

Depresijos požymiai (pagal TLK): sumažėjęs aktyvumas ir energijos kiekis, liūdna nuotaika, kuri beveik nekinta veikiamą aplinkos, susiaurėjęs interesų ratas, menkas pasitikėjimas savimi, silpna savivertė, dominuojantys bevartiškumo, kaltės jausmai, silpna dėmesio koncentracija, nuovargis, kylantis net nieko neveikiant, apetito ir miego sutrikimai, galima somatinė raiška. Depresijos atveju šie požymiai neapleidžia daugiau nei 2 savaites.

Depresijos laipsniai:

- Lengva
- Vidutinė
- Sunki

Ką daryti manant, kad sergi depresija:

1. Pasikalbėkite su kuo nors, kam galite patikėti savo jausmus. Pasidalię savo jausmais, daugelis žmonių pasijaučia geriau.

2. Ieškokite profesionalios pagalbos. Galite pradėti nuo vizito pas savo šeimos gydytoją arba skambučio į vieną iš nemokamų psichologinės pagalbos tarnybų (jų kontaktai pateikiami apačioje).

3. Prisiminkite, kad tinkama pagalba Jums gali padėti pasijausti geriau.

4. Užsiimkite tomis veiklomis, kurios Jums visada patiko ir padėjo jaustis ge-

rai, net jei tos veiklos šiuo metu Jūsų taip stipriai nebedžiugina.

5. Palaikykite socialinius ryšius su šeima, draugais, nenutraukite ryšių ir neatsiribokite nuo jų.

6. Reguliariai valgykite ir miegokite.

7. Nebijokite ir pripažinkite šią ligą, kol sergate depresija yra visiškai normalu, kad negalite padaryti tiek daug visko, kiek pajėgdavote prieš susergant – tai normalu.

8. Ribokite ir, jei įmanoma, visiškai atsisakykite alkoholio, tabako gaminių ar narkotinių medžiagų vartojimo, tai skatina depresijos paūmėjimą.

9. Jei kyla minčių apie savižudybę, nedelsiant kreipkitės pagalbos.

Ką galima padaryti dėl žmonių, kurie serga depresija:

1. Įsitinkite, kad tikrai norite padėti asmeniui, sergančiam depresija, neteisdamai ir nevertindami išklauskite jį ir pasiūlykite jam savo paramą.

2. Paskatinkite jį ir kartu ieškokite profesionalios prieinamos pagalbos. Dalyvaukite šiame procese.

3. Jei sergančiajam paskirti vaistai, pasirūpinkite, kad jie būtų vartojami taip, kaip nurodė gydytojas. Būkite kantrūs, nes pirmieji rezultatai kartais pasirodo tik daugiau nei po 2 savaičių.

4. Padėkite depresija sergantiems

asmenims laikytis mišrios ir miego grafiko.

5. Skatinkite jų fizinį aktyvumą ir dalyvavimą socialinėje veikloje.

6. Paskatinkite sutelkti dėmesį į pozityvius dalykus (ne į negatyvius).

7. Jei ligonis turi minčių apie savęs žalojimą, nepalikite jo vieno ir ieškokite profesionalios pagalbos, kreipkitės į gydytojus ar kitus specialistus bei kuo skubiau pašalinkite visus daiktus, su kuriais galima susižeisti (aštrius šaltuosius ar šaunamuosius ginklus bei medikamentus).

8. Nepamirškite patys pasirūpinti savimi. Raskite laiko užsiimti savo pomėgiais.

Depresija gali susirgti kiekvienas. Ši liga nėra charakterio silpnumo ženklas. Tai tokia pati liga kaip gripas, bronchitas ir t. t., tad gali būti išgydyta, tik kuo sunkesnė depresijos forma, tuo sudėtingesnis ir ilgesnis jos gydymas. Tiek sergantiesiems, tiek jų artimiesiems reikia apsišarvuoti kantrybe, būti atkakliems ir neprarasti vilties. Depresija nėra tinginių liga ir jos nederėtų maišyti su nesėkmių, nelaimingų atsitikimų ar pan. įvykių sukeltomis emocijomis, kurios laikui bėgant pamažu išblėsta.

PSO rekomendacijos

Emocinės paramos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
„Jaunimo linija“ Budi savanoriai konsultantai	8 800 28 888	I-VII visą parą
„Vaikų linija“ Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111	II-VI 11:00 - 21:00
„Linija Doverija“ (parama teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai	8 800 77 277	II-VI 16:00 - 20:00
„Pagalbos moterims linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8 800 66 366	I-VII visą parą
„Vilties linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	116 123	I-VII visą parą

Emocinė parama internetu

Emocinės paramos tarnyba	Adresas	Darbo laikas
„Vaikų linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje: http://www.vaikuliniija.lt	Atsako per dvi dienas
„Jaunimo linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje: http://www.jaunimoliniija.lt/internetas	Atsako per dvi dienas
„Vilties linija“	Rašyti svetainėje: http://paklausk.kpsc.lt/contact.php arba vilties.linija@gmail.com	Atsako per tris darbo dienas
„Pagalbos moterims linija“	Rašyti el. paštu: pagalba@moteriai.lt	Atsako per tris dienas



Sveikata

Skiepai – ar tai svarbu?

Kasmet paskutinė balandžio savaitė yra minima kaip Europos imunizacijos savaitė. Siekiant išvengti skiepais kontroliuojamų ligų protrūkio labai svarbu suteikti žmonėms kuo daugiau teisingos informacijos apie jų svarbą.

Sukūrus vakciną, pasaulis pasikeitė neatpažįstamai: buvo likviduoti raupai, sėkmingai vykdoma poliomieliito likvidavimo programa, prasidėjo tymų likvidavimo programa, žymiai sumažėjo sergamumas difterija, stabiligė, virusiniu hepatitu B, raudonuke ir daugeliu kitų vakcinomis valdomų ligų. Dabar vakcinomis galima kontroliuoti 28 ligas. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vakcinosis 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 ženkliai sumažėjo sergamumas kokliušu, tymais, epideminiu parotitu, raudonuke. Jau daugelį metų neregistruojami susirgimai įgimtu raudonukės sindromu ar naujagimių stabiligė, tarp vyresnio amžiaus žmonių registruojami tik pavieniai difterijos ir stabiligės atvejai, sergamumui hepatitu B būdinga mažėjimo tendencija.

Siekiant suvaldyti užkrečiamąsias ligas skiepai – vienas iš užkrečiamųjų ligų kontrolės būdų. Net planuojant kelionę būtina išsiaiškinti, kokie skiepai šalyje, į kurią važiuosite, yra privalomi: kai kurios šalys neįsileidžia užsieniečių be imunizaciją patvirtinančių dokumentų. Ypač svarbu pasiskiepyti vykstant į endeminius geltonojo drugio ir vidurių šiltinės židinius. Grėsmė užsikrėsti sunkiai gydomomis infekcinėmis ligomis yra ne tik keliaujant po užsienio kraštus, bet ir poilsiaujant vasarą Lietuvoje. Atšilus orui, po žiemos atbunda erkės, kurios yra infekcinių ligų – erkinio encefalito ir Laimo ligos – platintojos. Jos tampa gyvybingos esant 5 laipsnių temperatūrai aukščiau nulio – nuo balandžio iki spalio mėnesio.

Skiepijimas laikomas viena didžiausių sėkmių visuomenės sveikatos istorijoje

bei būtina asmens sveikatos priežiūros sudedamąja dalimi, įgalinančia apsaugoti vaikus bei suaugusiuosius nuo ligų, jų komplikacijų bei mirčių.

Masažiniai volai



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure dirbantys specialistai nuolat kelia savo kvalifikaciją ir gerina profesinius įgūdžius specializuotuose mokymuose ir seminaruose, džiaugiasi galimybe pristatyti užsieniems naudojant masažinius volus.

Masažiniai volai – tai puikus įrankis kūno raumenų masažui, tempimui bei akupunktūrinių taškų stimuliacijai. Masažinis volas palaipsniui atpalaiduoja kūną, sumažina įtampą, lavina ištvermę ir jėgą, yra tinkamas įvairaus fizinio pasirengimo žmonėms – bėgikams, jogos entuziastams ar tiesiog žmonėms, mėgstantiems aktyvią fizinę veiklą. Gali būti naudojamas kaip atskira priemonė giliųjų audinių masažui, atpalaidavimui, stabilizavimo pratimams, pilateso užsiėmimas. Taip pat gali būti naudojamas lengvam nugaros slankstelių tempimui ir mobilizacijai. Skirtas pusiausvyrai lavinti, kūno pajautimui/suvokimui gerinti, taisyklingam pratimo judesių mokymuisi.

Masažas masažiniu volu turi kelis pagrindinius privalumus: tai galimybė atpalaiduoti įsitempusius raumenis, sumažinti skausmą, panaikinti jaučiamą spaudimą sąnariuose, pagerinti judesių amplitudę.

Masažas tai ne tik investicija į malonumą, bet ir didelė investicija į sveikatą.

Paskaitos ir mankštos vyksta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose Taikos pr. 76, III aukšte.

REGISTRACIJA:

**Tel. (8 46) 31 07 92,
mob. 8 640 93 343.**

Kovo 22 d. – Pasaulinė vandens diena



Šią dieną Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras paminėjo konkursu „Ar žinai, kokį vandenį geri?“ bendradarbiaujant su nacionaline sveikatos priežiūros laboratorija.

Konkurso dalyviai turėjo atsakyti į klausimą „Kuris teiginys tiksliausiai apibūdina saugų geriamąjį vandenį?“ Burtų keliu buvo išrinkti trys nugalėtojai, kurie teisingai atsakė į klausimą, jog saugus geriamasis vanduo yra tas, kuriame nėra kenksmingų mikroorganizmų, o ištirpusių cheminių medžiagų kiekiai neviršija leistinų koncentracijų. Nugalėtojais tapo ir laimėjo nemokamą vandens mėginio tyrimą Jolanta Rimkienė, Rima Januškienė bei Silvija Rimkutė. Sveikiname nugalėtojus ir dėkojame visiems dalyvavusiems!

Tinkamos mitybos renginiai mokiniam

2017 m. kovo 21, 24 dienomis Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure aidėjo vieningi vaikų balsai apie sveikus ir nesveikus maisto produktus.

Klaipėdos Simono Dacho progimnazijos pirmokai ir ketvirtokai bei Klaipėdos Martyno Mažvydo progimnazijos pirmokai mokėsi tinkamos mitybos principų klausydami pranešimo



apie mitybą bei dalyvaudami įvairiuose žaidimuose. Mokiniai parodė puikias savo žinias apie maisto piramidės principus, vartotinus ir vengtinus produktus.

Kovo 22 d. vyko protmūšis „Tinkama mityba“ tarp Klaipėdos „Vermės“ progimnazijos ir „Vyčio“ pagrindinės mokyklos 8 klasių mokinių. Keturių mokinių komandos atsakinėjo į įvairius klausimus apie sveiką mitybą. Daugiau



siai balų surinkę nugalėjo „Vyčio“ pagrindinės mokyklos aštuntokai.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistė Rūta Symenaitė džiaugėsi, kad tiek maži, tiek dideli turi puikių žinių apie tinkamą mitybą bei suvokimą, kurių maisto produktų reikia vengti, o kuriuos vartoti dažniau.

Tarptautinė kovos su triukšmu diena

Balandžio 20 dieną minima Tarptautinė kovos su triukšmu diena. Jos tikslas – padėti efektyviau mažinti triukšmą.

Nuo per didelio triukšmo žmogui svaigsta ir skauda galva, pakyla kraujo

spaudimas, didėja nervinis išsekimas, sutrinka rega ir klausa. Triukšmingoje aplinkoje labai sunku susikaupti, greitai pavargstama. Didesnis nei 80 decibelų triukšmas sukelia klausos nuovargį, o ilgą laiką būdamas tokioje triukšmingoje aplinkoje žmogus gali ir visai apkursti.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo triukšmo sukeltus padarinius:

- triukšmas pažeidžia mūsų klausą,
- triukšmas sutrikdo miegą,
- triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą,
- triukšmas sukelia nepasitenkinimą,
- triukšmas turi įtakos kalbos suvokimui ir neigiamai veikia mokymo procesą,
- triukšmas turi įtakos protinių užduočių atlikimui.

Didžiausi triukšmo šaltiniai (PSO duomenimis):

- oro uostai,
- automagistralės,
- muzika,
- vaikiški žaislai.

Renginių kalendorius

Balandį – dar daugiau sveikų veiklų klaipėdiečiams

Įsibėgėjus pavasariui, pats metas daugiau pajudėti ir pasitikti šiltąjį sezoną su gera nuotaika bei energija. Šylant orams Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras visą balandį kviečia jungtis prie šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimų bei senjorams skirtų išvykų prie jūros ir kuo daugiau laiko praleisti gamtoje. Tai labai naudinga sveikatai bei kiekvienam prienama fizinė veikla. Balandžio mėnesio kalendoriaus naujovė – nemokami užsiėmimai su volais. Treniruočių volai puikiai atpalaiduoja įsitempusius raumenis, sumažina raumenų skausmą ir sustingimą, gerina

audinių kraujotaką, lavina pusiausvyrą.

Prasidėjęs kalendorinis pavasaris primena, kad pats laikas pradėti rinkti naudingas žoleles ir pasirūpinti savo sveikata, todėl besidomintys netradicine medicina kviečiami antradienį (balandžio 18 d.) po darbo dienos susitikti su lektoriumi M. Lasinsku. Jis papasakos, kaip išlikti geros sveikatos ir pagelbėti sau natūraliomis priemonėmis sunegalavus.

Senjorai ir toliau ragunami pajudėti ir gerinti fizinę sveikatą. Jiems rekomenduojama lankyti kalanetikos užsiėmimus, mankštas su gimnastikos kamoliukais, kurių metu atliekami pratimai padės sustiprinti kūno raumenis. Taip pat siūlome išbandyti užsiėmimus su elastinėmis juostomis.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro specialistai džiaugiasi galėdami pristatyti ir naujus fizinio aktyvumo užsiėmimus su slystančiais kilimėliais, kurie skirti darbingo amžiaus žmonėms. Ši mankšta padės sustangrinti bei sustvirtinti pagrindinius pilvo ir apatinius

nugaros raumenis. Užsiėmimų metu raumenys apkraunami statiškai bei dinamiškai, todėl gerinama koordinacija ir pusiausvyrą.

Atšilus orams klaipėdiečiai ir vėl kviečiami vakarais pasimokyti indiško šokių. Taip pat ir šaunus šokių studijos „Akredus“ kolektyvas kviečia išbandyti naujus Salsation šokių užsiėmimus. Tai šokių treniruotės, kurios funkcines treniruotes jungia su naujaisiais šokių judesiais, gerinančiais mobilumą bei ištvermę.

Mažuosius klaipėdiečius ir paauglius balandžio mėnesį Rytų kovos menų centras kviečia praleisti aktyviai ir išbandyti nemokamus performansų bei kūrybinių teatro dirbtuvėlių užsiėmimus. Jų metu atliekami įvairūs pratimai stiprina kūną, balsą, ritmo, sensorinius, erdvės bei atmosferos pojūčius, padeda kontroliuoti emocijas, vystyti gebėjimą analizuoti, dirbti komandoje ir kt.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras siūlo ir visus kitus jau tradicija tapusius užsiėmimus. Vienas iš jų – įtraukiantys muzikos terapijos užsiėmi-



mai, kuriuose grojama įvairiais instrumentais. Taip pat siūlomi nuotaikingi zumbos užsiėmimai bei „Vilties“ mankštos, kurios yra skirtos žmonėms susidūrusiems su onkologine liga. Kiti užsiėmimai skirti šeimoms, kurios kviečiamos atvykti į Visuomenės sveikatos biurą pasisemti žinių, skirtų būsimiesiems ar esamiems tėveliams.

Daugiau informacijos apie paskaitas ir išsamų tvarkaraštį galima rasti www.sveikatosbiuras.lt bei „Facebook“ paskyroje „Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras“.

Į VISUS NEMOKAMUS UŽSIĖMIMUS BŪTINA REGISTRUOTIS IŠ ANKSTO

tel. (8 46) 23 40 67, 8 612 30 179.

Registracija į

„Sveikos šeimos akademiją“

tel. 8 640 93 340.

Senjorų išvykos į pajūrį!

Maloniai kviečiame visus uostamiesčio senjorus ir svečius prisijungti prie senjorų vaikščiojimo grupių ir aktyviai praleisti laiką viename gražiausių Lietuvos kampelių – pajūryje! Dalyvių laukia mankšta ir paskaitos po atviru dangumi bei, žinoma, smagi kompanija.

Užsiėmimų laikas:

• **Balandžio 10 d. 15 val.** (pirmadienis). Be pasivaikščiojimų ir mankštos numatyta paskaita „Sveikatą įtakojantys veiksniai“. Vaikščiojimo grupių maršrutas: Melnragė I – Melnragė II. Pasivaikščiojimas kartu su kitais užsiėmimais trunka apie 2,5 val. Prieš atvykstant specialistai rekomenduoja įvertinti savo galimybes įveikti numatytą atstumą. Taip pat rekomenduojama su savi mi turėti geriamojo vandens ir sveikų užkandžių, jeigu norisi.

Organizatoriai turi teisę suplanuotus užsiėmimus atšaukti dėl nenumatytų aplinkybių, pavyzdžiui, prastų oro sąlygų, todėl **BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA.**

Tel. (8 46) 31 07 51;
mob. 8 615 12 609 arba
el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt.

BŪKIME AKTYVŪSI!

Kviečiame į šiaurietiškojo ėjimo mokymus!



Mokymų dalyviai bus supažindinti su baziniais šiaurietiškojo ėjimo žingsniais bei pratimais, atliekamais naudojant šiaurietiškojo ėjimo lazdas. Vieno mokymo trukmė – 1 val.



Balandžio mėn. užsiėmimų laikas:

• **Balandžio 10, 24, 27 d. 17 val.** (pirmadieniai) prie Vasaros estrados.

• **Balandžio 6, 13, 20 d. 17 val.** (ketvirtadieniai) Prano Mašoto progimnazijos stadione.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA

Tel. (8 46) 31 07 51;
mob. 8 615 12 609 arba
el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt;
alina@sveikatosbiuras.lt

IKI SUSITIKIMO!

Uostamiesčio tėveliai kviečiami į „Sveikos šeimos akademiją“

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kūdikio laukiančius pajūrio gyventojus kviečia gilinti savo žinias „Sveikos šeimos akademijoje“. Balandžio mėnesį suplanuotas septynių nemokamų paskaitų ciklas.

Pirmoji paskaita yra skirta Tarptautinei dulų savaitei, šio užsiėmimo metu Klaipėdos dulos pasidalins žiniomis apie pasiruošimą gimdymui, laukimą, streso, baimių valdymą, natūralius būdus gimdymo skausmui mažinti.

Atvykę į likusias paskaitas, susipažinsite su vaisiaus vystymosi stadijomis, gimdymo ypatumais, taip pat sužinosite ir vizualiai pamatysite, kaip reikia elgtis su naujagimiu ir kūdikiu pirmaisiais jo gyvenimo mėnesiais. Kaip sukurti saugią mažyliui namų aplinką, kad išvengtumėte sužalojimų ar traumų.

Būsimosios mamos sužinos, kaip rūpintis savo dantimis nėštumo laikotarpiu ir po jo, kaip prižiūrėti vaiko pirmuosius dantukus, kaip nuraminti vaiką dantims dygstant, ką daryti pradėjus jiems klibėti ir kristi ir kaip pasirūpinti, kad vaiko dantys būtų gražūs ir sveiki.

Siekiant, kad šeima būtų darni ir laiminga, susipažinsite su jaunos šeimos psichologija. Išmoksitės spręsti atsiradusius nesutarimus, suprasti vienas kitą ir pasikeitusias vertybes, atpažinti pogimdyvinės depresijos simptomus bei padedant vyrui sumažinti jos įtaką ir padarinius.

Taip pat būsimašias mamytės kviečiame į nėščiujų mankštas, kurios ne tik sustiprina kūną fiziškai, bet ir harmonizuoja bendrą savijautą ir padeda jaustis geriau.

VISOS PASKAITOS IR MANKŠTOS YRA NEMOKAMOS.

Paskaitos vyksta patogiu laiku – nuo 17.15 val., o mankštos vyksta kiekvieną antradienį (**balandžio 4, 11, 18, 25 d.**) 11 val. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose Taikos pr. 76, trečiame aukšte (buvusi vaikų poliklinika).



Norintys dalyvauti mankštose, ke-
liose paskaitose ar visame jų cikle kvie-
čiami iš anksto užsiregistruoti

tel. (8 46) 31 15 51,
mob. 8 640 93 340,
el. paštu iveta@sveikatosbiuras.lt.

IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
BŪTINA.

Paskaitų tvarkaraštis:

1. „Pasiruošimas gimdymui.

Kaip gali padėti dula?“
(balandžio 6 d. 17:15 val.).

2. „Nėščiuojų ir vaikų dantų
priežiūra“

(balandžio 10 d. 17:15 val.,
lektorė E. Pudžemienė).

3. „Naujagimio ir kūdikio
priežiūra“. I dalis

(balandžio 13 d. 17:15 val.,
lektorė B. Jarašūnė).

4. „Pogimdyvinė depresija ir
jaunos šeimos psichologija“

(balandžio 20 d. 17:15 val.,
lektorius M. Radušis).

5. „Gimdymas“

(balandžio 12 d. 17:15 val.,
lektorė S. Kaunienė).

6. „Naujagimio ir kūdikio
priežiūra“. II dalis

(balandžio 19 d. 17:15 val.,
lektorė V. Dajorienė).

7. „Saugi namų aplinka“

(balandžio 26 d. 17:15 val.,
lektorius J. Baltrūnas).

Kvėpuok laisvai

Klaipėdieti, ar jau girdėjai apie **nemokamą 5 d. rūkymo metimo programą** „Kvėpuok laisvai“? Gausią teorinę bei praktinę patirtį organizuojant bei teikiant pagalbą metantiems rūkyti sukaupęs pastorius, šeimos ugdymo konsultantas *Gintaras Nekis* yra pasiruošęs pasidalyti savo žiniomis su Jumis Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure.

Balandžio 24–28 d. nuo 18 val. laukiame Jūsų ir Jūsų draugų rūkymo metimo užsiėmimuose, kuriuose:

Įgysite motyvacijos	Gausite praktinių ir teorinių patarimų
Sulauksite palaikymo	Galėsite ne tik dalytis savo patirtimi, bet ir palyginti ją su kitų asmenų patirtimis



Įsitinkite tuo patys, **registruodamiesi:**
Tel. (8 46) 234 796,
Mob. tel. 8 640 93 348
El. paštu: ausra@sveikatosbiuras.lt

**Atėjo laikas pakeisti savo gyvenimą.
Nepražipsokite šios progos!**

Užsiėmimų metu sustiprinsite savo fizinį
kūną, protą, jausmus ir dvasią...

Dalyvaudami šioje programoje neprarasite
nieko, tačiau sėkmės atveju nauda bus
akivaizdi:

1. Gyvensite **ILGIAU**.
2. Sutaupysite **DAUG** pinigų.
3. **SUMAZĖS** tikimybė susirgti daugeliu
ligų.
4. **PAGERĖS** Jūsų išvaizda ir protinė
veikla.
5. Galėsite **DIDŽIUOTIS** savimi...

Užsiėmimų vieta: Klaipėdos miesto
visuomenės sveikatos biuras.
Taikos pr. 76, Klaipėda (3 a.)

Užsiėmimų laikas: balandžio 24–28 d.
nuo 18 val.

Vietų skaičius ribotas!

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

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

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

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

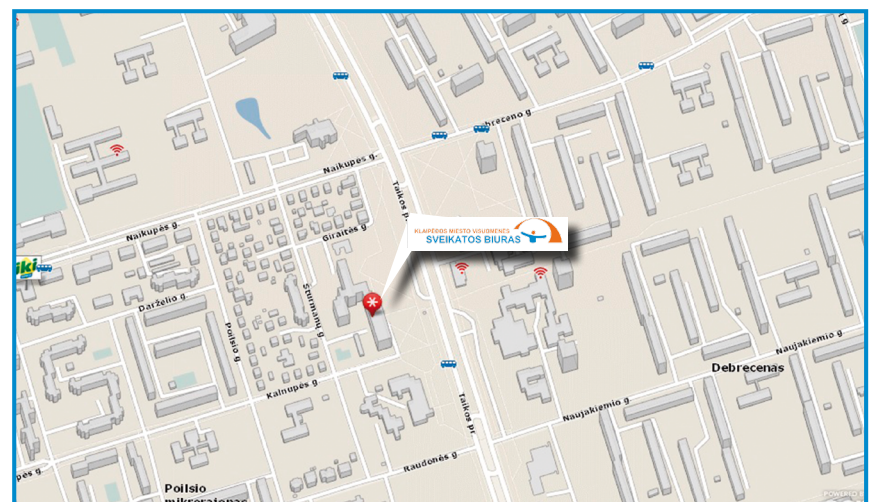
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

el. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

NAUJIIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė Klaipėdos visuomenės
sveikatos biuras.

Dizainerė – Lina Paulauskienė.



DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.