



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 4 (2017 m. gegužė)

## NAUJIENLAIŠKIS



### Aktualijos

*Paskutinis pavasario mėnuo pajūryje žada puikių emocijų ir progą sukaupti solidų energijos rezervą pasitinkant vasarą. Kad baigiantis pavasariui būtume sveiki ir nestokotume gerų emocijų, siūloma daug skirtingų variantų, kaip nemokamai praturinti savo laisvalaikį.*

Aplankykite mus [www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

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

## Paskaita su vaistininku žolininku Mariumi Lasinsku

### „Pavasario vaistažolės – maistas ir vaistas“

Visuomenės sveikatos biuras nori pasidžiaugti praėjusiu renginiu su žolininku Mariumi Lasinsku. Jo veda ma paskaita sulaukė didelio susidomėjimo, likome daug sužinoję ir patenkinti gerai praleidę laiką visi kartu.

Žolininkas papasakojo, kaip teisingai atpažinti, rinkti, džiovinti ir vartoti maistinius bei vaistinius augalus: kiaulpienę, dilgėlę, plautę, šalpusnį, gluosnius, tramažolę, garšvą, lazdyną, beržą ir kt. Sužinojome, kaip juos panaudoti sveikatinimuisi, kai pavasaris tiesiog kviečia būti švariam ir sveikam. Kalbėjo apie tikrąsias ligų



priežastis, kada vien tik vaistažolės gali ir kada negali padėti.

Daugiau informacijos apie lektorių:  
[www.mariauszoleles.lt](http://www.mariauszoleles.lt)





## Ar klaipėdiečiai išdrįs priimti dviračių iššūkį dar kartą?

### EUROPEAN CYCLING CHALLENGE

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 miesto 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 „Naviki“ programėle. Sudaryti atskiras komandas ir su dar didesniu energijos užtaisu įsilieti į projektą kviečiamos įvairios Klaipėdos įmonės, įstaigos ir organizacijos.

Daugiau informacijos galėsite rasti Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro internetinėje svetainėje arba <http://www.cyclingchallenge.eu/lt> bei **tel.: 8 612 301 79; (8 46) 23 40 67**.

**Sekite informaciją ir laukite naujienų!**

**MESK IŠŠŪKĮ KITIEMS EUROPOS MIESTAMS!**

## Šiaurietiškojo ėjimo žygis

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras visus klaipėdiečius, kurie užsikrėtė šiaurietiškojo vaikščiojimo virusu, **gegužės 18 d. 10 val.** kviečia į šiaurietiškojo ėjimo žygį.

Uostamiesčio gyventojai ir miesto svečiai, lydimi visuomenės sveikatos specialistų, keliaus į šalia Vasaros estrados esantį parką, kuriame specialiai sudarytu maršrutu įveiks apie 5–6 km.

Dalyvauti šiame žygyje kviečiami tie, kurie jau yra susipažinę su šiaurietiškojo ėjimo pagrindais. Norintieji išbandyti savo jėgas kviečiami atvykti į Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės mašinų stovėjimo aikštelę, esančią šalia Vasaros estrados.

Norintiesiems prisijungti prie šio žygio tereikia pasirūpinti patogia avalyne ir apranga, pozityviu nusiteikimu ir buteliuku vandens troškuliui numalšinti.

Iniciatyvos organizatoriai paskolins specialias šiaurietiškojo ėjimo lazdas jų neturintiems asmenims, tačiau specialistai rekomenduoja į žygį leistis su nuosavomis lazdomis, kurios yra tinkamai sureguliuotos ir prie kurių jau esate pripratę.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro atstovai primena, kad **BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA** telefonu **8 615 12 609** arba el. paštu: **nijole@sveikatosbiuras.lt**, **alina@sveikatosbiuras.lt**.





## Trumpos naujienos

### Klaipėdos universitete įvyko filmo apie depresiją peržiūra



Pasikalbėti apie depresiją – vienas iš pagrindinių šių metų Pasaulinės sveikatos dienos uždavinių. Siekiant atkreipti dėmesį į šią ligą, jos raišką mintyse, elgesyje ir jausmuose bei įtaką kasdieniam gyvenimui jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatorius kartu su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro psichologe Klaipėdos universitete organizavo filmo apie depresiją peržiūrą jaunimui. Po filmo peržiūros sekė diskusija. Filmus sukėlė daug apmąstymų apie tai, kad susidūrimas su depresija daugeliu atvejų yra netikėtas kiekvienam iš mūsų, ir jei sirgdami imame prarasti viltį, tikslą ir nebetikime stebuklais, savo buvimu liga gali prilygti pasaulio pabaigai. Visgi renginio organizatoriai džiaugiasi, kad turėjo galimybę kartu su jaunimu pasikalbėti apie tai, kaip atpažinti ir kaip išvengti tokios „pasaulio pabaigos“...

*Filmo peržiūra ir diskusija akademinėje aplinkoje organizuota įgyvendinant projektą „Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų modelio diegimas Klaipėdos miesto savivaldybėje“*

### Seminaras „Vaikų cukrinis diabetas ir epilepsija“

Klaipėdos m. VSB kartu su Klaipėdos m. pedagogų švietimo ir kultūros centru 2017 m. **balandžio 20 d.** organizavo ikimokyklinių įstaigų pedagogams ir jų



sveikatos specialistams seminarą **„Vaikų cukrinis diabetas ir epilepsija. Kaip padėti sergančiam vaikui, lankančiam ikimokyklinio ugdymo įstaigą?“**.

Dalyviai buvo supažindinti su vaikų cukrinio diabeto ir vaikų epilepsijos ypatumais, išmokyti atpažinti priepuolius bei suteikti tinkamą pagalbą.

Seminarą vedė Daina Šutrajeviėnė, Klaipėdos vaikų ligoninės vyriausiojo gydytojo pavaduotoja slaugai, ir Klaipėdos vaikų ligoninės gydytoja, vaikų neurologė Jolita Urbonaitė.

### Nepamirštamas susitikimas su „Radistais“ uostamiesčio moksleivius įkvėpė siekti savo tikslų

Balandžio 21d. Klaipėdos „Vermės“ progimnazijos moksleiviai sulaukė ypatingų svečių – garsiųjų „Radistų“, kurie susitikimo metu pasidalino savo sėkmės istorija, išskeldami motyvacijos, tikslų siekimo, mokymosi svarbos bei aktyvaus



gyvenimo klausimus.

Tokio tipo renginį sumanyta organizuoti atsižvelgiant į tai, kad 2017-ieji metai Klaipėdoje paskelbti kultūros metais, kurių metu ypač didelį dėmesį planuojama skirti įvairiems kultūros puoselėjimo renginiams, skatinti pažvelgti į kultūrą naujai.

Kaip žinia, kultūra – tai daugiasluoksnis darinys, kurį galima analizuoti įvairiais rakursais. Vienas jų – sveikatos kultūra. Klaipėdos miesto VSB, siekdamas prisidėti prie kultūros metų puoselėjimo, taip pat organizuoja įvairius renginius skirtingoms tikslinėms grupėms, šviečia visuomenę sveikatos kultūros klausimais, neaplenkiant jaunimo.

Siekiant identifikuoti jaunimo poreikius renginių klausimais, š. m. vasario mėnesį buvo organizuota moksleivių apklausa tam tikrose mokyklose, skirta išsiaiškinti, su koku žinomu visuomenės veikėju moksleiviai norėtų susitikti ir pasikalbėti apie sveikatą. Po apklausos paaikškėjo įvairių nuomonių. Vienas iš pageidavimų – susitikimas su žinomais pramogų pasaulio atstovais – „Radistais“.

Organizatoriai džiaugiasi pavykusiu renginiu ir netolimoje ateityje planuoja toliau organizuoti panašaus pobūdžio renginius, stengiantis atsižvelgti į jaunuolių išsakytus pageidavimus.





## Sveikata

### Paskaita „Kūno įvaizdis, jo svarba ir ryšys su sveikata“



Visuomenės domėjimasis išvaizda turi seną istoriją. Tiesa, grožio supratimas bėgant amžiams keitėsi. Rūpinimasis savo įvaizdžiu netolimoje praeityje buvo laikomas sveikatai nežalingu, tačiau dabartinis visuomenės dėmesys išvaizdai yra itin stiprus ir, daugelio mokslininkų teigimu, neišvengiamai veikia mūsų sveikatą.

Žiniasklaidoje, reklaminiuose pranešimuose, socialiniuose tinkluose transliuojami „tobuli“ kūno įvaizdžiai visuomenėje formuoja stereotipus, kaip turėtų atrodyti „tobulas“ vyras ir „tobula“ moteris. Neretai šie dirbtinai suformuoti įvaizdžiai yra sunkiai pasiekiami, o jų siekiantis žmogus gali patirti stresą, diskomfortą, įvairių sveikatos negalavimų.

Moksliniais tyrimais įrodyta, jog nepasitenkinimas išvaizda yra vienas svarbiausių veiksnių, nulemiančių sumenkusią savivertę, emocinius sutrikimus, prastus mokymosi rezultatus, socialinę atskirtį, sveikatą žalojančią elgseną (pavyzdžiui, žalingus įpročius, dietų laikymąsi, per didelio fizinio krūvio pasirinkimą, žavėjimąsi plastinės chirurgijos intervencijomis) ir kt.

Kūno įvaizdžio problema paliečia įvairaus amžiaus žmones, tačiau ypač jautri visuomenės dalis šiuo klausimu yra jaunimas. Atsižvelgiant į tai, projekto „Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų modelio diegimas Klaipėdos mieste“ koordinatore (visuomenės sveikatos specialistė) visą balandžio mėnesį kelias po įvairias uostamiesčio mokyklas ir jaunimui pristatys šią temą („Kūno įvaizdis, jo svarba ir ryšys su

sveikata“), apžvelgs išvaizdos sampratų evoliuciją, aptars pagrindines sveikatą žalojančias elgsenas, atsiradusias dėl nepasitenkinimo savo kūnu, ir jas lemiančius veiksnius bei pasidalys patarimais, kaip pamilti save ir savo unikalumą.

Daugiau informacijos:  
<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/pradzia/paskaita-kuno-ivaizdis-jo-svarba-ir-rysyz-su-sveikata-15913.html>

### Sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis kviečiami sustiprėti specialioje programoje



Mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų Lietuvoje daugelį metų užima pirmąją vietą. Širdies ir kraujagyslių ligas dažniausiai sukelia tokie rizikos veiksniai, kurie gali būti kontroliuojami, gydomi ar modifikuojami, todėl Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kartu su pirminėmis sveikatos priežiūros įstaigomis vykdo širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programą, kurioje dalyvavimas yra savanoriškas ir nemokamas.

Programoje kviečiami dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei priskiriami, tačiau šiomis ligomis nesergantys 40–65 m. amžiaus asmenys, turintys vieną ar keletą šių rizikos veiksnių: padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio koncentraciją kraujyje, padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, turintys žalingų įpročių.

Šios programos metu konsultuos psichologas, fizinio aktyvumo specialistas ir dietistas. Programos metu dalyviai

bus supažindinami su širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais, jų korekcijos bei prevencijos galimybėmis. Specialistai papasakos apie mitybos įtaką sveikatai, supažindins su sveikos mitybos ir individualių planų sudarymo principais, antsvorio ir nutukimo prevencija bei mažinimu. Dalyviams taip pat bus pristatyti naudingų sveikatai fizinio aktyvumo ir individualių fizinio aktyvumo planų sudarymo principai, fizinio aktyvumo rekomendacijos, taip pat bus siūlomi fizinio pajėgumo testai, aiškinama jų rezultatų reikšmė. Didelis dėmesys bus skiriamas temoms apie streso įtaką širdies ir kraujagyslių ligoms – dalyviai bus supažindinami su streso valdymo metodikomis.

Norintieji dalyvauti programoje turi kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris suteiks informacijos apie dalyvavimą „Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje“.

### Faktai apie rankų higieną

Kasmet gegužės 5-oji yra minima kaip Pasaulinė rankų higienos diena, todėl Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena keletą svarbių faktų apie rankų higieną.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena keletą svarbių faktų apie rankų higieną.

#### 1. Plauti? Plauti!

Važiavote viešuoju transportu, grįžote iš darbo namo, išėjote iš tualeto, ruošiatės gaminti maistą, lankotės ligoninėje? Neturėtų kilti klausimų, ar reikia plauti rankas. Rankas plauti būtina. Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų. Tyrimų duomenimis, rankų plovimas trečdaliu sumažina viduriavimo tikimybę ir penktadaliu – sergamumą kvėpavimo takų ligomis.

#### 2. Minimalus rankų plovimo laikas – 20 sekundžių

20 sekundžių yra minimalus rekomenduojamas rankų plovimui, t. y. delnų, pirštų galiukų ir rankų išorės trynimui skirtas laikas.



### 3. Kruopščiai nuplaukite savo nykščius.

Tyrimai rodo, kad žmonės nuolat pamiršta nusiplauti nykščius, ypač jų išorinę pusę.

### 4. Nepamirškite savo dominuojančios rankos.

Žmonės linkę geriau nusiplauti ne dominuojančią ranką, todėl nepamirškite sąžiningai nuplauti abiejų rankų!

### 5. Tinkamiausias – vėsus vanduo.

Rankas geriausia plauti šaltu ar vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo gali pažeisti rankų odą. Tačiau vandens temperatūra nėra svarbiausia. Apsisaugoti nuo mikrobo padeda tinkamas ir dažnas rankų plovimas.

### 6. Rankų dezinfektantai nužudo daugumą bakterijų.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti dezinfektantus. Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą bakterijų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti.



### 7. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip nusausinate rankas.

Tai nesvarbu, jei nusiplovę rankas naudojate popierinius rankšluosčius arba karšto oro džiovintuvą. Tačiau venkite naudoti bendrais rankšluosčiais. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį, ypač kai namuose yra ligonis. Kuo dažniau plaukite ir keiskite savo rankšluostį arba naudokite vienkartinius rankšluosčius ir servetėles.

### 8. Padeda rankų plovimo priminimo ženklai.

Tyrimai rodo, kad rankų plovimo priminimo ženklai, pakabinti restoranuose arba poliklinikų tualetuose, tikrai paskatina rankas plauti dažniau. Galima paprasčiausiai atspausdinti ar nusipiešti ženklus, raginančius plauti rankas, ir naudoti savo vonioje, ypač jei namuose yra mažų vaikų.

## Ką žinai apie hepatitą C?

**Gegužės 19-ąją minima Pasaulinė hepatito C diena.** Šis virusas medikų vadinamas tyliuoju žudiku. Užsikrėtęs žmogus 15–30 metų gali nejausti jokių simptomų. Dažniausiai liga atrandama visiškai atsitiktinai. Virusinis hepatitas C – tai hepatito C viruso sukeltas kepenų uždegimas. Virusinis hepatitas C – užkrečiamoji (arba infekcinė) liga. Šios ligos sukėlėjas pažeidžia kepenis, sukeldamas uždegimą, kuris gali progresuoti į kepenų cirozę ir pirmąjį kepenų vėžį.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras primena, kad virusiniai hepatitai B ir C neplinta per maistą, vandenį, čiaudint, kosint. Virusinis hepatitas B plinta per visų rūšių (vaginalinius, oralinius, analinius) lytinius santykius; per kraują (perpilant užkrėstą kraują ar jo produktus, per nesterilias adatas/švirktus, atliekant tatuiruotes, veriant auskarus, naudojantis užsikrėtusio asmens dantų šepetėliu, skutimosi mašinėle, manikiūro, pedikiūro reikmenimis, kuriais gali būti pažeista oda arba gleivinės). Taip pat užsikrėtusi hepatito B virusu motina gali perduoti infekciją vaikui nėštumo ar gimdymo metu. Virusinis hepatitas C plinta tais pačiais būdais kaip B, tačiau lytinių santykių metu bei perinataliniu (iš motinos vaikui) būdu – retai.

Veiksmingiausia asmeninė apsisaukojimo nuo hepatito A ir B priemonė yra skiepai. Skiepų nuo hepatito C nėra, tačiau, anksti diagnozavus, pastarasis gali būti išgydomas.

### Kam rekomenduojama pasitikrinti dėl virusinių hepatitų B ir C?

- jei buvo perpiltas kraujas / kraujo produktai iki 1993 metų;
- jei buvo atliktos chirurginės operacijos (taip pat Cezario pjūvis) arba invazinės procedūros;
- jei dėl neaiškių priežasčių padidėję kepenų fermentai (ALT, AST);
- hemodializuojamiems pacientams;
- sergantiems hemofilija ir kitomis kraujo ligomis;
- organų, audinių, kraujo ir komponentų donorams;
- asmenims po organų transplantacijos;
- medicinos įstaigų darbuotojams;

- vaikams, kurių motinos nėštumo ir gimdymo metu sirgo hepatitu;
- jei šeimos nariui diagnozuotas hepatitas;
- nors kartą vartojusiems švirktėliu muosius narkotikus;
- buvusiems įkalnimo įstaigose;
- turėjusiems daug lytinių partnerių (daugiau nei 1 per 12 mėn.);
- infekuotiems ŽIV;
- nėščiosioms.



## Gegužės 21 d. minima Pasaulinė mirusiųjų nuo AIDS atminimo diena

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis, 2016 metais Lietuvoje užregistruota 214 naujų užsikrėtimo žmogaus imunodeficitu virusu (ŽIV) atvejų, iš jų 165 vyrams ir 49 moterims.

Iš viso iki šių metų sausio 1 d. Lietuvoje ŽIV infekcija diagnozuota 2749 asmenims, iš kurių daugumą – 79,4 proc. (2 182 atv.) sudaro vyrai ir keturis kartus mažiau moterų – 20,6 proc. (567 atv.). Daugumoje Europos šalių mirtingumas nuo AIDS mažėja, nes gerėja ŽIV ligos gydymo prieinamumas. Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro duomenimis, per pastarąjį dešimtmetį ES šalyse mirčių nuo AIDS sumažėjo keturis kartus.

### ŽIV plinta:

1. Lytinių santykių metu. ŽIV gali plisti per visų rūšių lytinius santykius: heteroseksualius ar homoseksualius, oralinius ir analinius, jeigu vienas iš partnerių yra užsikrėtęs.

2. Per kraują (parenterinis): dalijantis užkrėstais švirktais ar adatomis (pavyzdžiui, vartojant narkotikus), perpilant kraują.

3. ŽIV užsikrėtusi motina gali užkrėsti savo vaiką nėštumo, gimdymo metu arba maitindama jį krūtimi.

ŽIV neužkrečiama naudojantis tuo pačiu tualetu, baseinu, indais ar per vabzdžių (pavyzdžiui, uodų, erkių) įkandimus. ŽIV neperduodamas per kasdienius kontaktus, pavyzdžiui, rankos paspaudimą sveikinantis ar apsikabinantis.





## Renginių kalendorius

### 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.

Gegužės mėn. užsiėmimų laikas:

- **Gegužės 15, 22 d. 17 val.** (pirmadieniais) prie Vasaros estrados.
- **Gegužės 4, 11, 18, 25 d. 17 val.** (ketvirtadieniais) Prano Mašiotų 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!**

### 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:

- **Gegužės 8 d. 14 val.** (pirmadienis). Be pasivaikščiojimų ir mankštos nu-

matyta paskaita „Sveikatą įtakojantys veiksniai“.

Vaikščiojimo grupių maršrutas:  
Melnragė I – Melnragė II.

Pasivaikščiojimas kartu su kitais užsiėmimais trunka apie 2,5 h. Prieš atvykstant specialistai rekomenduoja įvertinti savo galimybes įveikti numatytą atstumą. Taip pat rekomenduojama su savimi 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**

**BŪKIME AKTYVŪS!**

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

### Ar saugus poilsis gali būti įdomus?

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai drauge su UAB „Vakarų pramogos“, BĮ Klaipėdos paplūdimiai 2-ojoje Melnragėje organizuoja sporto varžybas „Saugus poilsis“.

Varžybose dalyvaus Klaipėdos profesinio ugdymo mokyklų mokiniai.

Sporto varžybų „Saugus poilsis“ tikslas – stiprinti profesinio ugdymo mokinių sveikatą ir didinti motyvaciją būti saugiams ir fiziškai aktyviems.

Brolių žiedas, linksmosios sauskelės, slidės, trikojai ir pirmosios pagalbos mokymai laukia visų profesinių mokyklų varžybose dalyvaujančių komandų.

**KUR?** 2-ojoje Melnragėje.  
**KADA?** **gegužės 4 d. 11 val.**

Atėjo pavasaris, o Tu dar nespėjai pasidžiaugti poilsiu gamtoje.

**SUSITIKIME SAUGIAME,**  
**AKTYVIAME IR ĮDOMIAME**  
**RENGINYJE!**

Organizatorius

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

Renginio partneriai:



### „Klaipėdos sveikiausios mokyklos“ apdovanojimai



Kone visus mokslo metus trukęs konkursas pasiekė finišą. Mokyklos bendruomenės, pretenduojančios į „Klaipėdos sveikiausios mokyklos“ vardą, nuo spalio iki gegužės mėnesio aktyviai dalyvavo mokyklos, miesto ar kitose erdvėse organizuojamuose įvairiuose renginiuose bei veiklose sveiko gyvenimo būdo temomis. Konkurso komisijai susumavus per mokslo metus pasiektus rezultatus, paaiškės mokykla nugalėtoja, kuri kartu su visais dalyviais bus iškilmingai pagerbta finaliniame renginyje.

**KUR?** Klaipėdos P. Mašiotų progimnazijos stadione (Varpų g. 3).

**KADA?** **Gegužės 10 d.,** trečiadienį, **11 val.!**

**DALYVIAI:** mokyklų bendruomenės nariai.

### Gegužę „Sveikos šeimos akademijoje“ laukia naujienos

*Tėveliai, gyvenantys kūdikio laukimu, jo sutikimu, ar jau sūpuojantys savo mažylius, yra kviečiami į „Sveikos šeimos akademiją“, kurioje bus aptariamos aktualiausios temos jauniems tėveliams ir mankštos būsimoms ir jau esamoms mamytėms.*

Paskaitų metu tėveliai įgis itin vertingų žinių apie labiausiai jaudinantį gimdymo procesą, kūdikio ir naujagimio priežiūrą ir kaip pirmaisiais kūdikio



gyvenimo mėnesiais susidoroti su tėvystės užduotimis. Aiškumo į kasdienį gyvenimą įneš paskaita apie tai, kaip kūdikis pakeičia šeimos vertybes, su kuriomis psichologinėmis problemomis susiduria mama ir kaip išvengti pogimdyvinės depresijos.

Specialistai pasidalys žiniomis apie dantų priežiūrą, sužinos apie mamos ir vaiko burnos higieną, jos įtaką sveikatai. Būsimieji tėveliai galės išgirsti mokliškai pagrįstos informacijos apie vaikų alerginių ligų atsiradimo priežastis ir visą aktualią informaciją apie vaikų skiepus.

Rūpindamiesi mamų sveikata ir gera savijauta, organizuojame jau tradicija tapusias nėščiųjų mankštas, o nuo šio mėnesio itin laukta nauja veikla įsilieja į „Sveikos šeimos akademijos“ gretas – mankštos kartu su mažyliais.

Mankštų su mažyliais grupės formuojamos atsižvelgiant į kūdikių amžių. Organizuojame dvi grupes: nuo 3 iki 6 mėnesių ir nuo 7 iki 9 mėnesių amžiaus. Grupėje vienu metu sportuos ne daugiau nei 8 mamos su kūdikiais, todėl komfortiškai jausis tiek kūdikiai, tiek mamos. Užsiėmimai trunka 30–40 min., jie vyksta antradieniais pirmojoje dienos pusėje.

Mankštintis su mažyliu smagu. Užsiėmimų metu stiprinamas mamos ir vaiko ryšys, kūnas, po užsiėmimų aplanko geros emocijos, o ir diena nepailgsta.

Nemokamų ir itin vertingų paskaitų ciklas prasidės gegužės 4 d. ir tęsis visą mėnesį iki gegužės 29 d. Susitikimai organizuojami vakarais nuo 17.15 val. Užsiėmimuose kviečiami apsilankyti visi: norintys pagilinti jau turimas žinias ar jas atnaujinti ir tie, kuriems visa tai yra nauja ir nepažinta. Visos mankštos vyksta antradieniais, pirmojoje dienos pusėje. „Sveikos šeimos akademijos“ užsiėmimai vyksta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure (Taikos pr. 76, 3 aukštas).

**BŪTINA IŠ ANKSTO UŽSIREGISTRUOTI**  
**tel. (8 46) 31 15 51,**  
**mob. 8 640 93 340 arba**  
**el. paštu [iveta@sveikatosbiuras.lt](mailto:iveta@sveikatosbiuras.lt).**

**Paskaitų temos:**

1. „Gimdymas“ (gegužės 11 d. 17:15 val., lektorė S. Kaunienė).
2. „Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra“ (gegužės 15 d. 17:15 val., lektorė E. Pudžemienė).
3. „Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija“ (gegužės 17 d. 17:15 val., lektorius M. Radušis).
4. „Naujagimio ir kūdikio priežiūra pirmaisiais mėnesiais“ I dalis. (gegužės 18 d. 17:15 val., lektorė V. Dajorienė).
5. „Naujagimio ir kūdikio priežiūra pirmaisiais mėnesiais“ II dalis.

(gegužės 29 d. 17:15 val., lektorė B. Jarašūnė).

6. „**Viskas apie kūdikių alergijas ir skiepus**“ (data derinama, lektorė I. Būtienė).

## Moksleivių varžybos „Vienas karys lauke – ne karys“



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai, bendradarbiaudami su Lietuvos didžiojo kunigaikščio Butigeidžio dragūnų batalionu, **gegužės 12 d. 10 val.** organizuoja moksleivių varžybas „Vienas karys lauke – ne karys“.

Renginio metu Klaipėdos miesto moksleivių komandos dalyvaus ekskursijoje po bataliono teritoriją ir sukurtose estafetėse:

1. **Sužeistojo išnešimo iš karo lauko zonos būdai.**
2. **„Persikėlimas per upę“.** Visa komanda per nurodytą laiką pagalbinį priemonių pagalba turi „persikelti“ per tariamą upę.
3. **Granatų mėtymas į taikinį.**
4. **Atminties ir pastabumo lavinimo užduotis.** Per tam tikrą laiką įsiminti sudėtų daiktų vietas ir vėliau juos išvardinti bei surašyti.

Komisijos nariai vertins tokias savybes, kaip komandinis mąstymas, bendravimas, pasitikėjimas, atsakingumas, probleminių situacijų sprendimas.

**LINKIME SĖKMĖS!**

Organizatorius



Rėmėjas



Partneris







## Gegužė – dar daugiau sveikų veiklų Klaipėdoje

*Paskutinis pavasario mėnuo pajūryje žada puikių emocijų ir progą sukaupti solidų energijos rezervą pasitinkant vasarą. Žinoma, jei tik netingėsite! Projektas „Europos dviračių iššūkis 2017“, šiaurietiškojo ėjimo žygis, bėgimas, vieni-jantis bendruomenę prieš cukrinį diabetą, – siūloma daug skirtingų variantų, kaip nemokamai praturtinti savo laisvalaikį.*

Kad baigiantis pavasariui būtume sveiki ir nestokotume gerų emocijų, Klaipėdos miesto visuomenės sveika-

tos biuras jau ketvirtą kartą ragina uostamiesčio gyventojus aktyviai dalyvauti tarptautiniame projekte „Europos dviračių iššūkis 2017“. Skatina žmones kelionei į darbą ar įvairius susitikimus dažniau rinktis dviratį, daugiau judėti ir leisti pailsėti miesto plaučiams. Dviratis – viena iš sveikiausių transporto priemonių gerai žmogaus savijautai užtikrinti, nes dviračiu važiuoti yra ne tik smagu, bet ir naudinga.

Gegužę visuomenės sveikatos specialistai ragina uostamiesčio gyventojus prisijungti prie šiaurietiškojo ėjimo žygio, apsilankyti jau tradicija tapusiose mankštose (kalanetika, zumba, mankštos su treniruočių volais ir kt.). Baigiantis pavasariui visuomenės sveikatos specialistai kviečia Klaipėdos miesto bend-

ruomenę atkreipti dėmesį į klaidingą ligą – cukrinį diabetą. Todėl gegužės 28 d. kartu su Klaipėdos miesto sergančiųjų diabetu klubu organizuoja 5 km bėgimą nuo Vasaros estrados. Renginio svečiai bus ne tik LDA prezidentė V. Augustinienė, bet ir DiAthlete programos įkūrėjas Gavin Griffiths.

Daugiau informacijos apie paskaitas ir išsamų tvarkaraštį galima rasti [www.sveikatosbiuras.lt](http://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.**

## 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 funkci-

jas 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, gebėjimui 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](mailto:diana@sveikatosbiuras.lt)**

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

## 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](mailto:visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt)

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

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

### MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

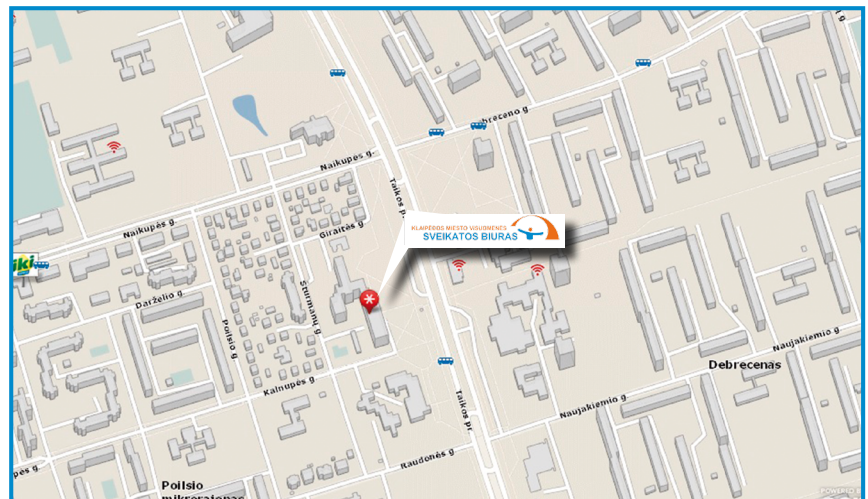
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

el. p. [visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt](mailto: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.