



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 2 (2017 m. kovas)

Aktualijos

NAUJIENLAIŠKIS



Pirmąjį pavasario mėnesį klaipėdiečiai kviečiami pavasarį pasitikti sveikiau. Pasibaigus žiemai, pats metas daugiau pajudėti ir pasitikti šiltąjį sezoną su gera nuotaika bei energija. Tam nebūtina paploninti pinigines. Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro specialistai džiaugiasi galėdami pristatyti naujus fizinio aktyvumo užsiėmimus ir visas kitas jau tradicija tapusias naujingas veiklas.

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

Uostamiestyje – kasmetinė paroda „Sveikata 2017“

Uostamiestyje gražia kasmetine tradicija tampa Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro dalyvavimas parodoje „Sveikata 2017“. Šiais metais Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, kaip ir kasmet, atliks nemokamą kūno kompozicijos analizę, fizinio pajėgumo testus, matuos arterinį kraujo spaudimą, konsultuos įvairiais sveikatos klausimais bei turės galimybę susipažinti ir su Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinaciniu centru bei jo veikla.

Kovo 18 d. parodoje „Sveikata 2017“ Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro specialistai organizuoja du renginius. Vienas iš jų – tai seminaras Klaipėdos m. kūno kultūros mokytojams bei sporto mokyklų tren-

riams, jo tema: „**Vaikų sveikata ir fizinio aktyvumo aktualijos**“. Seminaro metu bus skaitomi pranešimai fizinio aktyvumo skatinimo bei vaikų sveikatos gerinimo temomis. Kitas renginys – tai Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro organizuojamo konkurso „**Judriausia įmonė**“ apdovanojimai. 2016 metais įvairių įmonių darbuotojai turėjo rūpintis ne tik savo sveikata, bet ir būti fiziškai aktyvesni, o vadovai – prisidėti prie darbuotojų sveikatos palaikymo bei gerinimo, didžiausią dėmesį skiriant darbuotojų judėjimui.

Kovo 19 d. Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras parodoje surengs tarptautinę konferenciją.

Konferencijos metu bus skaitomi pranešimai apie tinkamą vaikų mitybą, emocinį valgymą bei tėvų vaidmenį vaikų mityboje. Taip pat sužinosime apie maitinimosi organizavimo pokyčius Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigose.



Trumpa informacija apie gripo epidemiją Klaipėdos mieste



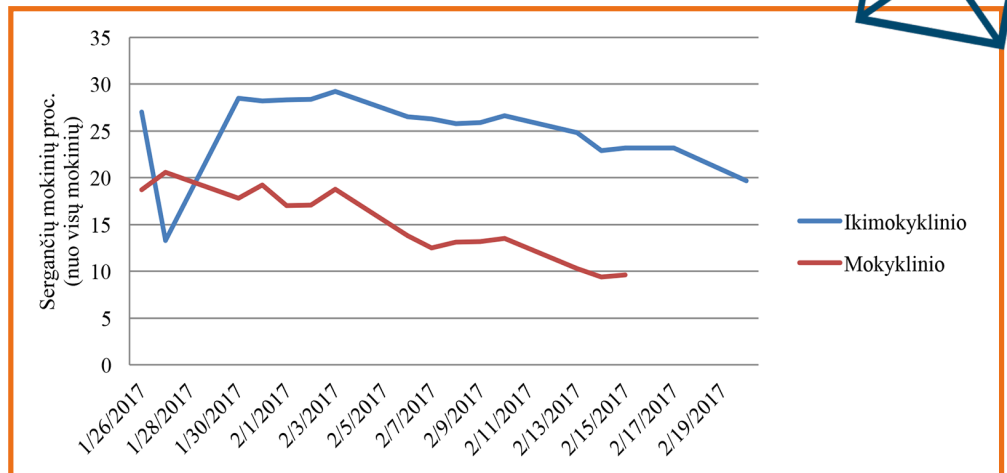
Pressfoto - Freepik.com nuotrauka

Gripas – viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ūmių ligų, nepaprastai pavojinga dėl sukeliama komplikacijų. Specialistai praneša, kad nuo sausio 24 d. Klaipėdoje paskelbta gripo epidemija.

Sergamumas Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigose: sausio 25 d. gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) sirgo 2 315 (26,6 proc.) vaikų, o vasario 20 d. – 1 714 (19,7 proc.) vaikų.

Sausio 25 d. Klaipėdos miesto bendrojo lavinimo mokyklose gripu ir ŪVKTI sirgo 3 426 (16,8 proc.) mokiniai, o vasario 20 d. – 2 080 (10,2 proc.) mokinių. (1 pav.)

Specialistai primena, kad ši ūmi kvėpavimo takų infekcija plinta oro lašeliniu būdu, todėl prasidėjus ligos pikui reikėtų vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis bei masinio žmonių susibūrimo vietų, kosint ir čiaudint prisidengti burną, neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos, gerai vėdinti patalpas. Skirtingai nuo peršalimo, gripui būdinga staigi ligos pradžia, aukšta temperatūra, raumenų skausmai. Gripas gali sukelti komplikacijų, pavojingų gyvybei, kurios dažniau kyla vyresnio amžiaus



1 pav. 2017 m. epidemijos metu sergančių mokinių proc. (nuo visų mokinių)

žmonėms ir asmenims, sergantiems lėtinėmis ligomis.

Specialistai ragina pasisaugoti patiems ir pasirūpinti savo artimųjų sveikata.

Tarptautinė konferencija „Ką žinau apie valgymo sutrikimus?“

Vasario 2 d. „Aukuro“ gimnazijoje įvyko tarptautinė konferencija „Ką žinau apie valgymo sutrikimus?“ Mokiniai iš Italijos, Vengrijos, Lenkijos, Vokietijos, Slovėnijos bei Klaipėdos „Aukuro“ gimnazijos dalijosi žiniomis apie valgymo sutrikimus, skaitė pranešimus,



pristatė informatyvių savo kūrybos filmukų. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorė Jūratė Grubliauskienė konferencijos metu mokiniams suteikė informacijos apie valgymo sutrikimų problemos aktualumą, o Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė-psichologė Miglė Prunskaitė skaitė pranešimą apie tai, kaip atpažinti šiuos sutrikimus tarp jaunimo, kokios dažniausiai būna valgymo sutrikimų priežastys ir pasekmės.



Sveikata

Tinkama sportuojančiųjų mityba



Šiandien dažnas jaunuolis nori atrodyti atletiskai, todėl lankosi sporto klubuose bei vartoja maisto papildus, skirtus sportuojant, bet retas žino, kad norėdamas pasiekti rezultatų turi tinkamai maitintis. Šia tema Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokykloje kalbėjo visuomenės sveikatos specialistė Rūta Symenaitė. Ji priminė, kad tik taisyklingai maitinantis galima pasiekti rezultatų, o netinkama mityba netikėdžiai norimų rezultatų, bet gali net pakenkti organizmui. Sportuojančiam reikia daugiau maistinių medžiagų, biologiškai vertingo maisto ir užtikrinti, kad netrūktų organizmui būtinų medžiagų.

Tausojantys maisto gamavimo būdai



Vasario 2 d. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure Pasaulinei vėžio dienai paminėti vyko paskaita „Tausojantys maisto gamavimo būdai“, kurią vedė visuomenės sveikatos specialistė Rūta Symenaitė. Klausytojai turėjo galimybę sužinoti daug nau-

dingos informacijos apie sveiko maisto gaminimą. Specialistės teigimu, svarbu ne tik valgyti sveiką maistą, bet ir gaminti sveikai. Ji priminė, kad termiškai apdorotas maistas yra kur kas lengviau virškinamas, geriau pasisavinamos maistinės medžiagos bei žūsta mikroorganizmai, todėl maistas tampa saugesnis vartoti. Maisto produktas, išvirtas vandenyje ar garuose, yra lengviau suvirškinamas nei keptas riebaluose. Kepti riebaluose ar ant laužo derėtų retai, nes apskrudusiame ar apdegusiame maiste susidaro kancerogeninių medžiagų, kurios kenkia mūsų organizmui. Teigiama, kad kuo labiau maisto produktas apskrudęs, tuo daugiau jame medžiagų, sukeliančių vėžinius susirgimus. Todėl kasdieniam maisto gaminimui rekomenduojama rinktis virimą arba troškinimą.

Rūpinkimės savo sveikata ne tik rinkdamiesi kuo sveikesnį maisto produktą, tačiau pagalvokime apie tinkamą maisto gaminimą bei kaip išsaugoti kuo daugiau maistinių medžiagų.

Metas pasitikrinti sveikatą

Lietuvoje jau nebe pirmus metus yra vykdomos nemokamos prevencinės programos, finansuojamos iš privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų, todėl kiekvienas asmuo, atitinkantis tam tikrą amžiaus grupę, privalo pasinaudoti šia galimybe pasitikrinti nemokamai.

Vaikų dantų ėduonies (karieso) profilaktikos programa skirta vaikams nuo 6 iki 14 metų.



Silantais dengiami tik nesugedę nuolatiniai dantys. Norint gauti šią paslaugą nemokamai, reikia kreiptis į gydytoją odontologą arba burnos higienistą, kuris dirba gydymo įstaigoje, sudariusioje sutartį su TLK dėl šių paslaugų teikimo.

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa skirta moterims nuo 25 iki 60 metų.

Pagal šią programą kartą per trejus metus padaromas citologinio tepinėlio tyrimas. Atsižvelgus į jo rezultatus nemokamai gali būti atliekama biopsija, leidžianti objektyviai patvirtinti arba paneigti ligos diagnozę.

Atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio prevencinė programa skirta moterims nuo 50 iki 69 metų.



Pagal šią programą kartą per dvejus metus atliekamas mamografinis tyrimas, leidžiantis tiksliai diagnozuoti vėžį ar ikivėžinius pakitimus. Rezultatus praneša šeimos gydytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos.

Priešinės liaukos (prostatos) vėžio ankstyvosios diagnostikos prevencinė programa skirta vyrams nuo 50 iki 75 metų bei vyrams nuo 45 metų, kurių tėvai ar broliai yra sirgę prostatos vėžiu.



Pagal šią programą kartą per dvejus metus atliekamas kraujo tyrimas, parodantis prostatos specifinio antigeno (PSA) koncentraciją kraujyje.

Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos prevencinė programa skirta asmenims nuo 50 iki 75 metų.

Tyrimo metu atliekamas nesudėtingas imunocheminis testas, kurį pakartoti raginama kas dvejus metus, nes



tai viena iš dažniausių onkologinių ligų Lietuvoje.

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta vyrams nuo 40 iki 55 metų ir moterims nuo 50 iki 65 metų.



Kartą per 1 metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, jis siunčia pacientą į specializuotus centrus išsamiau ištirti, o prireikus skiriamas gydymas. Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokamai gali būti nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei.

Vis dėlto daugumos ligų galima būtų išvengti, jeigu nerūkytume, ribotume alkoholio vartojimą. Taip pat reikia daugiau laiko skirti pasivaikščiavimui ir mankštai, sveikai maitintis, saugotis ultravioletinių spindulių bei vėžį sukeliančių infekcijų.

Dėl visų prevencinių programų reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją, tačiau nebūtina laukti kvietimo pasitikrinti, reikia rodyti ir savo iniciatyvą!

Slydimo pratimai drauge su sveikatos specialistais

„6-Directions“ yra nauja slydimo treniruočių koncepcija, kuri veikia visą kūną. Ji yra veiksminga ir efektyvi.

Kokia yra slydimo treniruočių istorija?

Slydimo treniruotės buvo išrastos Skandinavijoje. Čiuožėjai, norėję išlaikyti fizinę formą ne sezono metu, atlikdavo slydimo pratimus ant lygaus grindų paviršiaus. 1980 metais amerikietis čiuožėjas olimpinėse žaidynėse laimėjo aukso medalius, ir jo slydimo treniruotės tapo plačiai žinomos.

Kas ta „6-Directions“ treniruotė?

Šios treniruotės metu kūno raumenys dirba visomis judėjimo kryptimis: aukštyn, žemyn, dešinėn, kairėn, pirmyn, atgal, papildant visais apsisukimais.

Rankos ir pėdos juda nuolat liesdamos grindis. Tokie judesiai nesukelia didelio streso raumenims ir yra geras

ma pusiausvyra ir koordinacija; tokio tipo treniruotė stabilizuoja ir stiprina viso kūno raumenyną.

Norite išbandyti?

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai džiaugiasi galimybe pakviesti bendruomenės narius drauge linksmai ir labai sportiškai išbandyti šią puikią jėgos treniruočių naujovę.

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



pasirinkimas reabilitacijai.

Programa trunka 20–30 minučių, priklausomai nuo to, kiek pratimų norima atlikti. Rekomenduojama minimalų 6 pratimų ciklą atlikti 2–3 kartus po 12–15 pakartojimų.

Slydimo treniruotės metu yra naudojamas savo kūno svoris. Rekomenduojama treniruotę pradėti naudojant vieną slystantį kilimėlį ir, norint didesnių krūvių, jų naudoti vis daugiau. Visi siūlomi pratimai stangrina ir tvirtina pagrindinius kūno raumenis – pilvo ir apatinius nugaros raumenis.

Rezultatas – treniruotė, kuri yra tiek veiksminga ir įvairi, tiek įkvepianti ir nesudėtinga. Po kelių pratimų pavyksta perprasti techniką, ir viskas palengvėja. Fizinė slydimo pratimų nauda yra akivaizdi. Raumenys yra apkraunami tiek statiškai, tiek dinamiškai, gerina-

Tarptautinė ausų ir klausos diena

Kovo 3 d. bent akimirkai savo mintimis stabtelėkime ties Tarptautine ausų ir klausos diena. Mūsų pasaulis yra kupinas įvairiausių garsų: gatvėmis zuja mašinos, ošia jūra, siūbuoja medžiai, o absoliuti tylą neegzistuoja, kol plaka širdis.

Sveiko žmogaus garso dažnio suvokimas telpa 16 Hz – 20 kHz diapazone:

- sakinio bendravimo ~ 100 Hz – 12 kHz;
- sakinio bendravimo telefonu ~ 300 Hz – 2500 kHz.

Mamos įsčiose užsimezgęs vaisius jau 16-ąją savo gyvenimo savaitę pradeda reaguoti į pasaulio skleidžiamus



garsus ir juos skirti. Tačiau, kad ir kaip būtų gaila, taip atsitinka ne visada. Dališ mūsų aplinkoje gyvenančių žmonių gimsta be galimybės pažinti garsų pasaulį. Kartais absoliutus kurtumas arba neprigirdėjimas būna nulemtas genetškai, tačiau net 90 proc. visų atvejų kurtumui paveldimumas neturi jokios įtakos.

Šešios aktualiausios temos tėvams, sužinojusiems apie vaiko klausos sutrikimus ar visišką jos nebuvimą:

- 1) klausos praradimo netikėtumo faktas (šokas);
- 2) patvirtinantis patikrinimas (anksčiau profesionali diagnostika);
- 3) ankstyvoji klausos sutrikimo nustatymo patirtis (kokybė, iššūkiai, apsilankymų skaičius, mintys, kad sutrikusi ne vaiko, o pačių tėvų klausą);
- 4) klausos praradimo svarbos sužinėjimas (emocinis susitaikymas ir prisitaikymo būdų paieška);
- 5) stiprinimo neapibrėžtumas (skirtingos nuomonės ir požiūris į klausos aparatus);
- 6) susirūpinimas raida (klausos ne-

buvimo arba praradimo svarbos suvokimas, specifinė kalbos raida ir ilgalaikis klausos nebuvimo poveikis).

Kurtumo ar dalinio klausos netekimo faktas giliai sukrečia ne tik pačius sergančiuosius, bet ir jų artimuosius. Tai gyvenimo etapas, kurio metu žmogus privalo susitaikyti su savo likimu ir prisitaikyti prie naujo gyvenimo būdo. Tai metas, kai privalu išmokti save išreikšti kitomis formomis, nepasiduodant nesėkmėms.

Klausos deficitas gali būti ne tik įgimtas, tačiau taip pat gali susiformuoti ir gyvenimo eigoje dėl senatvinių reiškinių ar mechaninio poveikio ausiai.

Pirmieji pasinėrimo į tylos pasaulį požymiai:

- manymas, kad visi žmonės kalba tyliau;
- padažnęję prašymai pakartoti išsakytą informaciją;
- garsesnis radijo ir televizijos klausymasis;
- telefono ar durų skambučio neišgirdimas, sunkumas bendrauti kelių žmonių būryje, kai vienu metu iš karto



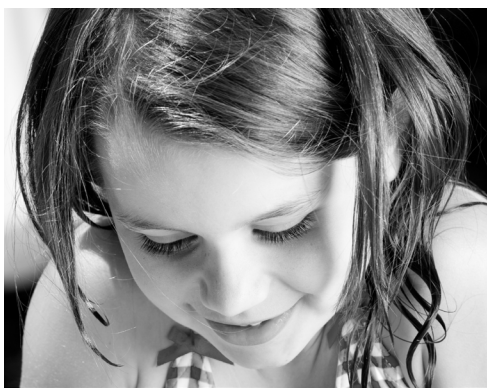
Asierromero - Freepik.com nuotrauka

kalba keli žmonės ar fone skamba pašaliniai garsai.

Visgi kurčiųjų nevalia painioti su neprigirdinčiais, kurių negalia lyginant su kurčiųjų yra kiek mažesnė. Neprigirdintys asmenys dažniausiai turi šiokių tokių klausos likučių, kurie leidžia savarankiškai išmokti prisitaikyti prie kitų ir bendrauti be didelių pastebimų problemų. Kurtumas ir neprigirdėjimas – tai tik keli iš egzistuojančių klausos sutrikimų. Kiekvieno iš mūsų pareiga yra palaikyti su šiais sunkumais susidūrusius žmones ir skirti daugiau dėmesio savo pačių pojūčiui – klausai.

Tyrimas

Kokia yra mažųjų klaipėdiečių sveikatos būklė?



Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Atlikus 2016 m. Klaipėdos miesto ikimokyklinės 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 bei kvėpavimo sistemos sutrikimai.

Vaikų sveikatos būklės analizės rezultatai rodo, jog visiškai sveiki yra tik 15,5 proc. ikimokyklinės ugdymo įstaigas lankančių vaikų (visiškai sveikas vaikas yra toks, kuris neturi jokio sutrikimo bei nustatytos diagnozės). Didžiausia visiškai sveikų vaikų dalis yra lopšelio grupėse – kas penktas vaikas (20,6 proc.). Dažniausiai vaikams nustatoma regėjimo sutrikimų (57,7 proc.), simptomų, požymių ir nenormalių klinikinių radinių (37,3 proc.), įgimtų formavimosi ydų (19 proc.) bei kvėpavimo sistemos (11,6 proc.) sutrikimų.

Dažniausiai regos sutrikimai buvo diagnozuoti priešmokyklinio ugdymo grupės (šešiametiams) vaikams. Dau-

giausiai 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 išlikusi 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. Su antsvorio problemomis susiduria 1,9 proc. mažųjų klaipėdiečių, o 0,1 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.



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.

Kovo mėn. užsiėmimų laikas:

• **Kovo 13, 20, 27 d. 17 val.**

(pirmadieniais) prie Vasaros estrados.

• **Kovo 23, 30 d. 17 val.**

(ketvirtadieniais) 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

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:

• **Kovo 27 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 savimi turėti geriamojo vandens ir sveikų užkandžių, jeigu norisi.

Organizatoriai turi teisę suplanuoti 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.

Bundanti gamta uostamiesčio tėveliams atneša naudingų užsiėmimų

Pavasaris – atgimimo ir atsinaujinimo metas. Todėl Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras žengia atsinaujinęs ir pristato „Sveikos šeimos akademiją“. Bundanti gamta ir šviesėjantys vakarai – puikus metas mažylių besilaukiančioms ar jau juos supuojančioms šeimoms apsilankyti nemokamuose užsiėmimuose.

Paskaitas skaito kvalifikuoti ir patyrę savo srities specialistai, susitikimų temos aktualios, o jų metu aptariami visi svarbiausi aspektai, su kuriais susidursite, pasitikdami ar augindami mažylius.

Atvykę į paskaitas, susipažinsite su vaisiaus vystymosi stadijomis, gimdymo ypatumais, taip pat sužinosite ir vizualiai pamatysite, kaip reikia elgtis su naujagimi ir kūdikiu pirmaisiais jo gyvenimo mėnesiais. 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. Išmoksite spręsti atsiradusius nesutarimus, suprasti vienas kitą ir pasikeitusias vertybes, atpažinti pogimdyvinės depresijos simptomus, bei padedant vyrui sumažinti jos įtaką ir padarinius.

Būsimos mamytės gali apsilankyti nėščiųjų mankštoje, kuri 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 (**kovo 7, 14, 21, 28 d.) 11 val.** Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose Taikos pr. 76, trečiame aukšte (buvusi vaikų poliklinika). Norintys dalyvauti keliuose paskaitose ar visame jų cikle kviečiami iš anksto užsiregistruoti

tel. (8 46) 31 15 51,

mob. (8 640) 93 340,

el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt.

IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA BŪTINA.

Paskaitų tvarkaraštis:

1. „**Naujagimio ir kūdikio priežiūra**“

I dalis (**kovo 7 d. 17:15 val.**,

lektorė B. Jarašūnė).

2. „**Pogimdyvinė depresija ir jaunos**

šeimos psichologija“ (**kovo 9 d.**

17:15 val., lektorius M. Radušis).

3. „**Gimdymas**“ (**kovo 15 d. 17:15 val.**,

lektorė S. Kaunienė).

4. „**Naujagimio ir kūdikio priežiūra**“

II dalis (**kovo 16 d. 17:15 val.**,

lektorė V. Dajorienė).

5. „**Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra**“

(**kovo 20 d. 17:15 val.**,

lektorė E. Pudžemienė)

6. „**Viskas apie kūdikių alergijas ir**

skiepus“ (**kovo 22 d. 17:15 val.**,

lektorė I. Būtienė).

Klaipėdiečiai kviečiami pavasarį pasitikti sveikiau

Pasibaigus žiemai, pats metas daugiau pajudėti ir pasitikti šiltąjį sezoną su gera nuotaika bei energija. Tam nebūtina paploninti pinigines. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras tradiciškai sudarė nemokamų veiklų kalendorių „Ir kūnui, ir sielai“.

Pirmąjį pavasario mėnesį kalendoriaus naujovė – nemokami šokių studijos „Akredus“ siūlomi užsiėmimai – „Salsation“. Tai šokių treniruotės, kurios funkcinės treniruotės apjungia su naujaisiais šokių judesiais. Judesiai gerina mobilumą, ištvermę, o dalyvio amžius nesvarbus. Kiekviena treniruotė prasideda nuo apšilimo, kūnas paruošiamas karštai funkcinėi treniruotei.

Pasibaigus šaltiems orams Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kovą kviečia jungtis prie šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimų bei senjorams skirtų išvykų prie jūros ir kuo daugiau laiko praleisti gamtoje. Tai labai naudinga sveikatai bei kiekvienam prieinama fizinė veikla. Šie užsiėmimai nereikalauja specialaus fizinio pasirėngimo. Pasivaikščiojimų metu senjorai turės galimybę ne tik pasimankštinti, bet ir pasiklausti trumpos paskaitėlės gryname ore ar pasidalyti sveikų užkandžių receptais.

Senjorai ir toliau raginami pajudėti ir



gerinti fizinę sveikatą. Jiems rekomenduojama lankyti kalanetikos užsiėmimus, mankštas su gimnastikos kamuoliukais, 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 slistančiais kilimėliais, kurie skirti darbingo amžiaus žmonėms. Ši mankšta padės sustangrinti bei sustvirtinti pagrindinius pilvo ir apatinius nugaros raumenis. Užsiėmimų metu raumenys apkraunami statiskai bei dinamiškai, todėl gerinama koordinacija ir pusiausvyra.

Mažuosius klaipėdiečius ir paauglius kovo 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 užsiėmimai, kuriuose grojama įvairiais instrumentais. Taip pat siūlomi nuotaikingi zumbos užsiėmimai bei „Vilties“ mankštos, kurios yra skirtos žmonėms, susidūrusiems su onkologine

liga. Kiti užsiėmimai skirti kūdikių laukiančioms klaipėdietėms, kurios jau įprato lankytis nėščiųjų mankštose bei atvykti į Visuomenės sveikatos biurą pasisemti žinių, skirtų būsimiesiems 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.

Kas vyksta Palangoje?

SALSATION fitness treniruotės!

SALSATION – tai šokių pasaulio naujiena! Nesudėtingi judesiai leis atsipalaiduoti, užvedanti muzika neleis nuostvėti vietoje. Mes Jums garantuojame, kad po treniruotės jausitės ypatingai...

Kada? Kiekvieną sekmadienį
11.15–12.05 val.

Kur? Klaipėdos pl. 59, Palanga.
Nuo **vasario 19 dienos** iki pat vasaros!

Šokių pamokos senjorams!



Senjore, jeigu esi aktyvus, turi šiek tiek laisvo laiko bei nori išmokyti šokti, tuomet naudokis proga ir registruokis į šokių pamokas Palangoje! Pasinaudok puikia galimybe susipažinti su daugybės šokių įvairove, pradedant Lotynų Amerikos bei klasikiniais ritmais ir baigiant populiariosios muzikos praturtintais linijiniais šokiais.

Kada? Kiekvieną sekmadienį
10.00–11.00 val.

Kur? Klaipėdos pl. 59, Palanga.
Šoksime **nuo vasario 19 dienos** iki pat vasaros!!!

Nėščiųjų mankštos

Laukiantis kūdikio pasilenka kūno pusiausvyros centras – atsiranda laikysenos pokyčių, skauda nugarą ir apskritai tampa sunku tiesiog jaustis patogiai, dažnai trūksta jėgų, vargina nuotaikos svyravimai, todėl organizuojame mankštas nėščiosioms, kurios ne tik sustiprina fiziškai, bet ir harmonizuoja bendrą savijautą.

Kada? Kiekvieną trečiadienį
16.00–16.45 val.

Kur? VšĮ Palangos asmens sveikatos priežiūros centre, 2 aukšte, 17 kabinete (Vytauto g. 92, Palanga). Reikia turėti kilimėlį arba rankšluostį!

Mankštos prasideda **kovo 8 d.** ir vyks iki vasaros!

Nuo kovo 14 dienos į Palangą sugrįžta ir šiaurietiškojo ėjimo mokymai!

Jeigu norite atsipalaiduoti po darbo dienos streso ir atsikratyti nugaros, pečių bei sprando nuovargio, pagerinti laikyseną ir eiseną, sumažinti sąnarių apkrovą ar tiesiog būti fiziškai aktyvūs, tuomet susitinkame:

**kovo 14 ir 28 dienomis,
balandžio 4 ir 18 dienomis,
gegužės 2, 16 ir 30 dienomis
17.15 val.**

Botanikos parke prie rotondos! (Įėjimas į parką iš S. Dariaus ir S. Girėno gatvės).

Pamokų metu mokysimės šiaurietiškojo ėjimo „ALFA“ technikos! Mokymų trukmė ~ 1 val.

**TEISINGAI vaikščiojant dirba
daugiau nei 90 proc. visų kūno
raumenų!**

P.S. Vieta gali keistis.

SVARBU!

Jeigu sergate, vartojate vaistus arba gydytojas jums rekomendavo riboti fizinį aktyvumą, prieš pradėdami lankyti šiaurietiškojo ėjimo pamokas, kaip ir bet kokias kitas treniruotes, pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju.

Į UŽSIĖMIMUS BŪTINA REGISTRUOTIS:
el. p. evelina@sveikatosbiuras.lt,
mob. 8 640 93 342 arba
tel. (8 46) 31 02 68.



Kovo mėnesį Palangoje vyks akcija „Sveikatos stiprinimas darbo vietoje“

Koks akcijos tikslas? Skatinti sveikos gyvensenos iniciatyvas įmonėse, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius bei domėjimąsi savo sveikata.

Ši akcija suteikia puikias sąlygas darbuotojams ir vadovams **NEMOKAMAI** pasitikrinti sveikatą.

Mes siūlome (nemokamai!):

1. Suteikti informaciją Jūsų įmonės darbuotojams apie galimybę nemokamai dalyvauti valstybės vykdomose pre-

vencinėse programose. Pranešimo trukmė ~10 min.

2. Pristatyti vaizdinę medžiagą „Mankšta darbo vietoje ir raumenų stiprinimo pratimai“. Trukmė ~15 min.

3. Pamatuoti kraujospūdį, atlikti kūno sudėties bei fizinio pajėgumo analizės. Šios dalies trukmė priklauso nuo darbuotojų skaičiaus: vienam darbuotojui skiriamas laikas ~ 7 min.

Akcijoje gali dalyvauti Palangos miesto savivaldybėje įsikūrusios bendrovės, organizacijos, jų filialai, padaliniai ar atskiri skyriai, kuriuose dirba ne mažiau negu 10 darbuotojų.

Įmonių registracija vykdoma **vasario 27–kovo 3** dienomis.

Jeigu susidomėjote šiuo pasiūly-

mu, užsiregistruokite žemiau pateiktais kontaktais, nurodymai įmonės pavadinimą, atsakingo asmens, su kuriuo bus derinamas atvykimas, kontaktus (telefono numerį, el. paštą). Pasibaigus registracijai su Jumis susisieksime ir suderinsime patogiausią atvykimo datą bei laiką.

SVARBU:

Vietų skaičius ribotas, todėl būtina REGISTRUOTIS:

**el.p. evelina@sveikatosbiuras.lt,
mob. 8 640 93 342 arba
tel. (8 46) 31 02 68**

Visos veiklos yra nemokamos ir vykdomos pagal sutartį su Palangos miesto savivaldybe.

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**

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**

www.sveikatosbiuras.lt

f https://www.facebook.com/biuras

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

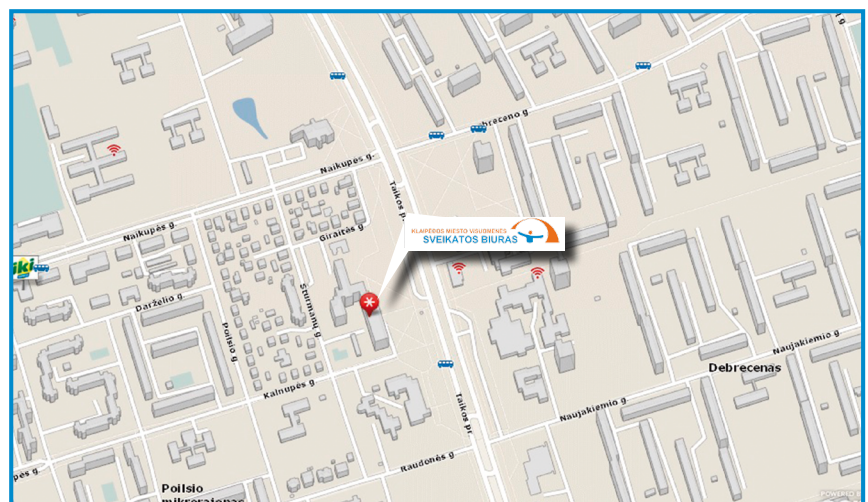
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

el. p. **visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt**

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras.

Dizainerė – Lina Paulauskienė.



DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.