



*Stebuklingų
Šv. Kalėdų
ir sėkmingų
Naujųjų
metų!*



Kaip motyvuoti save sveikai gyventi?

Nauji metai – naujų galimybių pradžia. Dažnai turime svajonių bei tikslų, kuriuos norime įgyvendinti, tačiau vis atidėliojame juos. Tai dėl laiko trūkumo, tai dėl motyvacijos stokos, o gal net netinkamas laikas viskam pradėti. Ir žinoma, daugelio tiksluose yra noras pradėti sveikiau gyventi, maitintis bei gerinti savo sveikatą.

Plačiau apie tai»»»2 psl.

Klaipėdos rajono gyventojų psichinės būklės situacija

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2018 m. ataskaitoje, patvirtintoje Klaipėdos rajono savivaldybės tarybos 2019 m. vasario 28 d. sprendimu Nr. T11-46, buvo numatyta viena iš rekomendacijų – pateikti Klaipėdos rajono savivaldybės gyventojų psichinės būklės rodiklių tendencijas.

Plačiau apie tai»»»4 psl.

Konkursas „Mano sveiki pusryčiai“

Š. m. spalio 11 dieną startavo konkursas „Mano sveiki pusryčiai“, kurio organizatorius – Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Pagrindinis konkurso tikslas – skatinti tinkamą mitybą ir didinti sveikų patiekalų, vaisių ir daržovių vartojimą.

Plačiau apie tai»»»7 psl.

Kaip motyvuoti save sveikai gyventi?



«««1 psl.

„Trūksta motyvacijos“ – dažnas atsakymas į klausimą, kodėl negyvename sveikai. Trūksta motyvacijos sveikai maitintis, pradėti lankyti sporto salę, bėgioti ar tiesiog atlikti rytinę mankštą. Mes galime rasti begales pasiteisinimų. Kognityvinės psichologijos šalininkai atskleidė, kad toks mąstymo būdas yra ydingas. Mes linkę manyti, kad motyvacija turi rasti savaime, dėl to mes pradėdame veikti. Tiesa yra ta, kad motyvacija dažnai atsiranda tuomet, kai mes pradėdame veikti. Prisiminkite situaciją, kai turėjote atlikti darbą, kuris reikalauja daug laiko ir pastangų. Tarkime, parašyti ilgą rašto darbą. Tikriausiai prie jo sėdote ne su pačiomis geriausiomis mintimis, vien pagalvojus apie tai, kad nežinote kokį pavadinimą pasirinkti, koks galėtų būti turinys, noras atidėti rašymą tik didėjo. Tačiau vis vien nusprendėte pradėti – sugalvojote pavadinimą, turinio užuomazgas ir pamažu pats darbas jus įtraukė vis labiau ir labiau dėl to, kad ėmėtės konkrečių veiksmų. Taigi, nelaukite, kol motyvacija sveikai gyventi pasieks tą ribą, kai norėsite keisti savo gyvenimo būdą, o pradėkite veikti, kad ir mažais žingsneliais, ir stebėkite, kaip motyvacija jūmyse auga.

Pirmas žingsnis, kurį galite padaryti – įvertinti nuo 1 iki 10 balų skalėje savo motyvaciją sveikai gyventi šiuo metu. Antras žingsnis – atsakyti sau, ką turėtumėte padaryti, kad jūsų motyvacija pakiltų nuo x iki y balų. Galiausiai užrašykite savo tikslą. Tikslas pasiekiamumas glaudžiai susijęs su tuo, kaip aiškiai mes jį susikuriame, todėl idealu, kai mūsų kuriami tikslai yra konkretūs, pasiekiami, išmatuojami, prasmingi ir apriboti laike. Taigi, tikslo „Noriu sulieknėti“ formuluotė gali ir neduoti didelės naudos. Visai kas kita būtų, jei šį tikslą sukonkretintumėte: „Noriu sulieknėti ne mažiau kaip 5 kilogramais iki liepos 31 dienos. To pasieksiu bėgiodamas 5 kartus per savaitę ne mažiau kaip 10 minučių, valgydamas 5 kartus per dieną bei iš viso suvartodamas 2000 kalorijų per dieną.“

Pradėsiu nuo 10 minučių kroso šį vakarą“. Susikurtus tikslus ne tik turėkite galvoje, bet ir užsirašykite. Užrašyti tikslai pildosi lengviau. Taip pat užsirašykite savo svorį, apimtis, aprašykite savo savijautą, o po mėnesio ar dviejų pasimatuokite savo apimtis ir vėl užsirašykite, įvertinkite ir savijautos pokyčius – galbūt jaučiatės energingesni, sveikesni. Juk jei žinosime, kad mums sekasi ir mūsų pastangos nenuveina veltui, save motyvuoti bus žymiai lengviau!

Informacijos šaltiniai:
Ugdymo plėtotės centras. (2015).
Tikslų formulavimo metodika S.M.A.R.T.
<https://duomenys.ugdomeli.lt/?mm/kk/med=5/86/85/naujiena=119>
David D. Burns. Geros nuotaikos vadovas.
Nauja emocijų terapija (2013).

Informaciją parengė:
Klaipėdos rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos
specialistė Erika Meškauskytė
tel. 8 655 74458,
el. p. e.meskauskyte@visuomenessveikata.lt

Dėmesingas įsisąmoninimas – kaip išmokti dėmesį čia ir dabar?



Dėmesingas įsisąmoninimas yra gebėjimas visiškai pasinerti į dabartį, būti, suvokti, kur esame, ką darome, pernelyg neįsitraukiant į tai, kas vyksta aplink mus. Per pastarąjį dešimtmetį mokslininkai nustatė, kad sąmoningumo ugdymo praktika gali palengvinti beveik visas psichologines kančias, pradedant nuo kasdienių rūpesčių, neurotiškų įpročių, nepasitenkinimo ir baigiant gilesnėmis problemomis, tokiais kaip nerimas, piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, depresija, emocinis valgyimas.

Įvairūs tyrimai parodė, kad jau seniai skelbė senosios kultūros – sąmoningumas suteikia mums galimybę įžvelgti tai, kas mums sukelia kančią, bei siūlo veiksmingus būdus ją palengvinti. Gera žinia yra ta, kad dėmesingo įsisąmoninimo gali išmokti beveik kiekvienas, ir tai nereikalauja daug laiko.

Toliau pateikiami 6 meditacijos metodai, kuriais ugdomas sąmoningumas. Pasirinkite, kurie iš jų geriausiai tinka Jums, ir pradėkite!

- 1. Koncentruotas dėmesys.** Tikėtina, jog tai labiausiai paplitusi meditacijos forma. Šis metodas pagrįstas kvėpavimu, jis skirtas įtvirtinti protą ir palaikyti sąmoningumą. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą – būtent į krūtinės pakilimą ir kritimą – ir grįžkite į šį kvėpavimą, kai Jūs esatę išsiblaškę ar pastebite, jog protas pradeda klajoti.
- 2. Kūno analizavimas.** Šis metodas – tai jūsų kūno nuskaitymas nuo galvos iki kojų ir bet kokio diskomforto, pojūčių ar skausmų, kurie gali būti streso ir nerimo rodikliai, suvokimas.
- 3. Pastabumas.** Tai sąmoningumo metodas, kuriame jūs atkreipiate dėmesį į tam tikrą mintį ar jausmą, kuris meditacijos metu priverčia jus išsiblaškyti. Pastabumo ir savianalizės praktika padeda sužinoti daugiau apie mūsų įpročius, tendencijas ir dabartinę būseną.

- 4. Atviras gerumas.** Užduotį sutelkęs dėmesį į kvėpavimą, šis metodas skatina sutelkti dėmesį į skirtingų žmonių įvaizdį: žmones, kuriuos mes pažįstame, bei į tuos, kurių nepažįstame; žmones, kurie mums patinka, bei į tuos, kurie nepatinka. Mes pirmiausia turėtume skleisti gerus norus ir geranoriškumą kitiems, nekreipdami dėmesio į neigiamus jausmus, nesėkmes, kurias patyrėme ar galime patirti.

- 5. Užuojauta.** Šis metodas panašus į atviro gerumo meditacijos metodą. Tai reiškia, jog reikia sutelkti dėmesį į asmenį, kurį žinote ar mylite, ir atkreipti dėmesį į jausmus, kylančius iš širdies. Yra naudinga atverti širdį ir protą kitų žmonių naudai, o tai, savo ruožtu, skatina laimės jausmą.

- 6. Refleksija.** Šio metodo principas paprastas – užduokite sau klausimą: „Už ką galiu šiandien save pagirti?“. Atkreipkite dėmesį į jausmus (o ne mintis), kurie kyla, kai sutelkiate dėmesį į klausimą.

Informacijos šaltiniai:
Ronald D. Siegel. Sąmoningumo ugdymas.
Mindfulness. 2017.
<https://www.headspace.com/mindfulness>

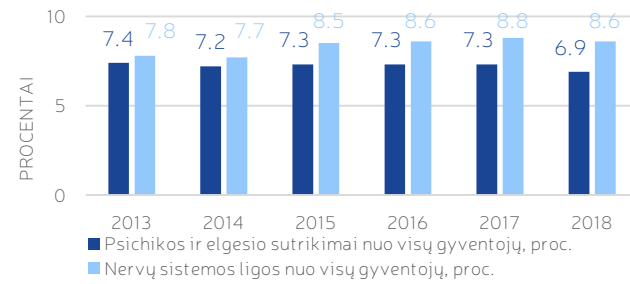
Informaciją parengė:
Klaipėdos rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos
specialistė Erika Meškauskytė
tel. 8 655 74458
el. p. e.meskauskyte@visuomenessveikata.lt

Klaipėdos rajono gyventojų pichinės būklės situacija

«««1 psl.

Per vienerius metus Klaipėdos rajono sergančiųjų **psichikos ir elgesio sutrikimais** nustatyta 59 asmenimis mažiau ir **2018 m. sirgo 6,9 proc.** visų Klaipėdos rajono gyventojų (2018 m. Lietuvoje sirgo 8,3 proc. visų gyventojų). Nuo 2006 m. Klaipėdos rajono **sergančiųjų nervų sistemos** ligomis buvo 2373 asmenimis daugiau ir **2018 m. sirgo 8,6 proc. visų Klaipėdos rajono gyventojų** (2018 m. Lietuvoje sirgo 11 proc. visų gyventojų) (1 pav.).

Pastebima tendencija, jog Klaipėdos rajono **moterys dažniau serga psichikos ir elgesio sutrikimais, nervų sistemos ligomis nei vyrai**. Tačiau per vienerius metus sergančiųjų vyrų psichikos ir elgesio sutrikimais nustatyta 115 asmenų daugiau, o nuo 2006 m. vyrų, kurie serga nervų sistemos ligomis – net 963 asmenimis daugiau (1 lent.).



1 pav. Sergančiųjų psichikos ir elgesio sutrikimais, nervų sistemos ligomis procentas nuo visų Klaipėdos rajono gyventojų

Šaltiniai: Privalomojo sveikatos draudimo fondo informacinė sistema, VSB skaičiavimai

1 lentelė. Klaipėdos rajono sergančių asmenų skaičius pagal lytį nuo visų Klaipėdos rajono sergančių asmenų psichikos ir elgesio sutrikimais, nervų sistemos ligomis, proc.

	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Psichikos ir elgesio sutrikimai						
Moterys	60,8	60,5	61,1	60,6	60,6	59,6
Vyrai	39,2	39,5	38,9	39,4	39,4	40,4
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Nervų sistemos ligos						
Moterys	60,7	59,9	60,4	60,4	60,9	60,0
Vyrai	39,3	40,1	39,6	39,6	39,1	40,0
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Šaltiniai: Privalomojo sveikatos draudimo fondo informacinė sistema, VSB skaičiavimai

Kaimo gyventojų didesnė dalis serga psichikos ir elgesio sutrikimais, nervų sistemos ligomis nei miesto gyventojai. Nuo 2014 m. kaimo gyventojų sergančiųjų nervų sistemos ligomis nustatyta 542 asmenimis daugiau, nuo 2016 m. mieste gyvenančių sergančiųjų nustatyta 96 asmenimis daugiau (2 lent.).

2 lentelė. Klaipėdos rajono sergančių asmenų skaičius pagal gyvenamąją vietą nuo visų Klaipėdos rajono sergančių asmenų psichikos ir elgesio sutrikimais, nervų sistemos ligomis, proc.

	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Psichikos ir elgesio sutrikimai						
Kaimas	66,5	60,7	60,4	60,5	60,9	61,7
Miestas	33,0	38,5	38,5	38,6	38,0	37,0
Nenurodyta	0,5	0,8	1,0	0,9	1,1	1,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Nervų sistemos ligos						
Kaimas	70,8	65,5	63,9	65,2	65,1	64,6
Miestas	28,8	33,5	35,1	33,7	33,2	33,6
Nenurodyta	0,4	1,0	1,0	1,1	1,7	1,8
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Šaltiniai: Privalomojo sveikatos draudimo fondo informacinė sistema, VSB skaičiavimai

Daugiausia psichikos ir elgesio sutrikimais serga 65 m. ir vyresnio amžiaus asmenys ir tai 2018 m. sudarė 34,8 proc. visų Klaipėdos rajono sergančiųjų psichikos ir elgesio sutrikimais. Nuo 2003 m. 65 m. ir vyresnio amžiaus asmenų grupėje sergančiųjų daugėja.

Daugiausia nervų sistemos ligomis serga nuo 45 iki 64 m. amžiaus asmenys ir tai 2018 m. sudarė 37,5 proc. visų Klaipėdos rajono sergančiųjų nervų sistemos ligomis. Nuo 2006 m. 45-54 m. amžiaus ir nuo 2005 m. 65 m. ir vyresnio amžiaus sergančiųjų daugėja. 2018 m. 11,7 proc. jaunimo sirgo nervų sistemos ligomis nuo visų Klaipėdos rajono sergančiųjų nervų sistemos ligomis ir palyginus su preitais metais – 40 sergančiųjų nustatyta daugiau (3 lent.).

Klaipėdos rajono gyventojai iš psichikos ir elgesio sutrikimų daugiausia serga nuotaikos sutrikimais, iš kurių daugiausia – depresija. Per vienerius metus dvigubai daugiau sergančiųjų psichikos ir elgesio sutrikimais dėl kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo (nuo 11 iki 23 atvejų).

Klaipėdos rajono gyventojai iš nervų sistemos ligų daugiausia serga nervų, nervų šaknelių ir rezginių sutrikimais. Daugiausia sergančiųjų daugėja cerebriniais paralyžiais – nuo 2007 m. 256 sergančiaisiais daugiau.

3 lentelė. Klaipėdos rajono sergančių asmenų skaičius pagal amžiaus grupes nuo visų Klaipėdos rajono sergančių asmenų psichikos ir elgesio sutrikimais, nervų sistemos ligomis, proc.

	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Psichikos ir elgesio sutrikimai						
0-17 m.	24,8	22,9	23,8	23,4	24,1	22,2
14-29 m.	14,6	14,7	14,5	13,6	11,3	10,3
18-44m.	24,3	24,2	22,4	20,5	21,1	19,6
45-64 m.	23,7	23,5	23,8	25,3	24,0	23,5
65 + m.	27,2	29,3	29,9	30,8	30,8	34,8
Nervų sistemos ligos						
0-17 m.	10,0	8,7	8,1	7,2	7,4	6,9
14-29 m.	13,7	14,1	12,7	11,9	11,0	11,7
18-44m.	27,9	27,5	26,0	24,8	25,6	25,2
45-64 m.	33,7	34,7	35,9	37,7	36,5	37,5
65 + m.	28,3	29,1	30,1	30,3	30,5	30,4

Šaltiniai: Privalomojo sveikatos draudimo fondo informacinė sistema, VSB skaičiavimai

Informaciją parengė
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos
biuro visuomenės sveikatos specialistė Monika Steponkienė,
tel. (8 46) 453 754,
el. p. monika.steponkiene@visuomenessveikata.lt

Elektroninių cigarečių žala

Per pastaruosius keletą metų elektroninės cigaretės susilaukė neregėto populiarumo, jų vartojimas kasmet didėja.

Elektroninės nikotiną garinančios sistemos buvo sukurtos Kinijoje 2003 m. Jas išrado kinų farmacininkas Hon Lik, kurio tėvas mirė nuo plaučių vėžio, sukėlto ilgamečio rūkymo. Hon Lik tikėjosi atradęs saugią alternatyvą įprastinių cigarečių rūkymui.

Kas gi yra toji elektroninė cigaretė? Tai prietaisas, kurį sudaro skysčiu užpildyta kasetė, kaitiklis bei baterija. Vartotojas kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką. Kaitiklis įkaista, o kasetėje kaitinamas skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus. Visų gamintojų platinami skysčiai turi tas pačias pagrindines sudedamąsias dalis: nikotinas (gali būti ir be nikotino), propilenglikolis arba glicerolis ir kvapiosios medžiagos (gali nebūti). Nors prieš keletą metų dar buvo gajus mitas, jog e. cigarečių skystyje nėra nikotino ir jos nesukelia priklausomybės, dabar jau niekam ne paslaptis, jog nikotino elektroninių cigarečių skystyje yra. Elektroninėse cigaretėse naudojamas sintetinis nikotinas. Yra ištirta ir įrodyta, jog nikotino kiekis, nurodytas ant e. skysčio pakuotės, labai dažnai neatitinka tikrojo kiekio. Elektroninių cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingųjų medžiagų, galinčių pakenkti ir aplink esančių žmonių plaučiams. Pasaulio sveikatos organizacija skatina visiškai uždrausti elektroninių cigarečių vartojimą uždarose patalpose.

Jau pastebėta, kad trumpalaikis e. cigarečių vartojimas sukelia galvos skausmą ir svaigimą, sausą kosulį, pasunkėjusį kvėpavimą, čiaudulį, raumenų ir sąnarių skausmą. Vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujospūdžiu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu,

burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, peršalimo simptomais, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų.

Dar nėra aprašyta klinikinių atvejų, kurie įrodytų elektroninių cigarečių įtaką onkologinių ligų atsiradimui. Vis dėlto cigarečių skysčio sudėtyje rasta cheminių junginių, kurie gali skatinti vėžinių ląstelių atsiradimą ir vystymąsi. Tirpikliai, tokie kaip propilenglikolis, aukštoje temperatūroje keičia savo sudėtį ir susidaro kancerogeninės medžiagos (formaldehidas ir acetaldehidas). Kancerogeninės medžiagos išsiskiria ne tik skystyje, bet ir e. cigaretės kaitiklio sistemoje, iš kurių pavojingiausias yra nikelis.

Ilgalaikės elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai nėra išaiškintos. Trūksta duomenų apie elektroninių cigarečių kaip pagalbinės priemonės norint mesti rūkyti veiksmingumą ir saugumą. Pasaulio sveikatos organizacija ir kitos tabako kontrolės organizacijos skatina visus vartotojus elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių vartojimo, nes nėra iki galo ištirtos galimos jų vartojimo pasekmės. Pirmosios elektroninės cigaretės buvo užpatentuotos vos prieš keliolika metų, todėl trūksta mokslinių tyrimų, kurie atskleistų nuolatinio ir ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo šalutinį poveikį.

Informacijos šaltinis:
Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas,
interneto svetainė www.nerukysiu.lt

Informaciją parengė:
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė Rasa Palionienė
tel. 8 655 40837, el. p. rasa.palioniene@visuomenessveikata.lt

Fizinio aktyvumo rekomendacijos



Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams (nuo 6 iki 11 metų) ir paaugliams (nuo 12 iki 17 metų)

- Visi vaikai ir paaugliai kasdien mažiausiai 60 minučių turi užsiimti vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla.
- Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas (apie 120 minučių) kasdien. Bet kokia fizinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes kitaip negaunamas pakankamas teigiamas poveikis sveikatai.
- Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikia užsiimti ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę. Jeigu vaikai ar paaugliai nesilaiko šių rekomendacijų ir jų fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis negu rekomenduojama, net ir mažiau intensyvi (ar trumpesnė) fizinė veikla suteiks daugiau naudos sveikatai ir gerai savijautai negu fizinis pasyvumas ir ilgas sėdėjimas.

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos suaugusiems asmenims nuo 18 iki 64 metų

Kad pagerėtų širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų būklė, raumenų jėga ir ištvermė, padidėtų kaulų tankis ir tvirtumas, pagerėtų bendra organizmo funkcinė sveikata, sumažėtų nerimo, depresijos simptomai ir kt., šios amžiaus grupės žmonėms rekomenduojama:

- kasdien ne mažiau kaip 30 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla;
- suaugę asmenys, norintys gauti didesnės naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo ištvermės lavinimo fizinės veiklos trukmę padidinti iki 60 minučių per dieną, o didelio intensyvumo aktyvumo trukmę – iki 30 minučių per dieną. Taip pat bent 2 kartus per savaitę ar dažniau patartina stiprinti stambiųjų raumenų grupių jėgą įvairiais jėgos pratimais.

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos suaugusiems vyresniems nei 65 metų asmenims

- Vyresniems nei 65 metų amžiaus asmenims būtina kasdien bent po 30 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo ištvermę lavinančia fizine veikla, kuri turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes kitaip negaunamas pakankamas teigiamas poveikis sveikatai.
- Vyresni nei 65 metų asmenys, norintys gauti daugiau naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo (ištvermę lavinančio, aerobinio) trukmę padidinti iki 60 minučių per dieną, o didelio intensyvumo fizinio aktyvumo trukmę – iki 30 minučių per dieną.
- Vyresni nei 65 metų asmenys, kurių prastas fizinis ar funkcinis pajėgumas bei sutrikęs gebėjimas normaliai judėti, vis tiek turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę lavinti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą. Taip pat ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę būtina stiprinti svarbiausių stambiųjų raumenų grupių jėgą, siekiant kuo ilgiau išsaugoti gebėjimą judėti ir savarankiškai apsistarnauti.
- Kai vyresni nei 65 metų asmenys dėl pablogėjusios sveikatos ar įvairių kitų priežasčių negali įgyvendinti šių fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs, atsižvelgdami į realias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir savo asmeninius gebėjimus. Net jei nesilaikoma šių rekomendacijų, labai svarbu, kad vyresnio amžiaus asmenys turėtų galimybę išeiti iš namų į lauką ir pagal galimybes užsiimti fizine veikla kartu su kaimynais, kitais bendruomenės nariais.

Informaciją parengė:

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė Iveta Blidsukytė
tel. 8 659 28345
el. p. iveta.blidsukyte@visuomenessveikata.lt

Konkursas „Mano sveiki pusryčiai“

«««1 psl.

Toks konkursas organizuojamas jau ne pirmus metus. Anksčiau konkurse aktyviausiai dalyvaudavo mažieji Klaipėdos rajono gyventojai. Jie piešdavo, gamindavo, paveiksluodavo savo pusryčius. Paskutinius trejus metus daugiau dėmesio buvo skiriama pietums, o šiais metais ir vėl nuspręsta grįžti prie sveikų pusryčių tematikos, ir šį kartą dalyvauti galėjo ne tik vaikai, bet ir visi suaugę Klaipėdos rajono gyventojai. Dalyviai gamino, kūrė receptus ir dalinosi savo sveikų pusryčių idėjomis. Nuotraukos buvo skelbiamos Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Facebook paskyroje.

Nugalėtoju tapo labiausiai sveikos mitybos principus ir taisykles atitinkantis originalus pusryčių variantas, turėjo būti kokybiška ir pusryčių nuotrauka, joje turėjo aiškiai matytis pusryčių turinys. Konkurso dalyviai turėjo atsiųsti patiekalo sudedamąsias dalis arba aprašyti, kas sudaro pavaizduotus pusryčius. Pagal šį aprašą buvo renkamas sveikiausias pusryčių variantas.

Džiaugiamės, kad konkurse sudalyvavo didelis būrys gyventojų, ir tikimės, kad vaikų bei visų suaugusiųjų susidomėjimas mityba ateityje tik didės. Kviečiame pasigrožėti nugalėtojų darbais. Daugiau darbų ir receptų galite pamatyti Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Facebook paskyroje.

Klaipėdos rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos
specialistė Justina Rimkutė
Tel. 865540825

El. p. justina.rimkute@visuomenessveikata.lt



1 pav. Jurgita Kleininė - mirkytų avižų košė su daržovėmis ir mielių dribsniais



2 pav. Ieva Danylienė - namuose ruošta granola su graikišku jogurtu

KVIEČIAME KLAIPĖDOS RAJONO ĮMONES DALYVAUTI PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO DARBUOTOJAMS PROGRAMOJE

Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams programos metu bus ugdomos įmonių darbuotojų kompetencijos, reikalingos mažinti neigiamą psichosocialinių rizikos veiksnių poveikį darbuotojų sveikatai, bus gerinama psichosocialinė aplinka įmonėse ir stiprinama darbuotojų psichikos sveikata.

Kviečiame programoje dalyvauti įmones, kurios yra atlikusios psichosocialinių rizikos veiksnių vertinimą darbo vietose. Veikloje dalyvavusioms įmonėms ir veiklos dalyviams bus išduodami pažymėjimai.

Programos įgyvendinimas:

- psichoemocinės būklės įmonėje įvertinimas;
- darbuotojų psichikos sveikatos raštingumo įvertinimas;
- psichoemocinės būklės įvertinimo rezultatų aptarimas diskusijų grupėse ir probleminių sričių nustatymas;
- psichoemocinės sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams veiksmų plano sudarymas ir įgyvendinimas;
- užsiėmimai veiklos dalyviams, siekiant suteikti žinių apie psichikos sveikatą darbo vietoje;
- rekomendacijų įmonei parengimas;
- pakartotinis darbuotojų psichikos sveikatos raštingumo įvertinimas;
- įgyvendintų veiklų efektyvumo vertinimas.

DALYVAVIMAS NEMOKAMAS Dėl detalesnės informacijos kviečiame kreiptis telefonu 8 464 53754 arba elektroniniu paštu i.karpavice@visuomenessveikata.lt. Programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. įsakymu Nr. V-590 patvirtintu Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašu.



KVIEČIAME DALYVAUTI

KVIEČIAME DALYVAUTI

SPECIALIZUOTOJE ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOJE

PROGRAMA SKIRTA 40-65 M. AMŽIAUS RIZIKOS GRUPIŲ
ASMENIMS IR KITIEMS SUAUGUSIEMS ASMENIMS, PAGAL
SVEIKATOS BŪKLĘ PRISKIRTINIEMS RIZIKOS GRUPEI

DALYVAUDAMI PROGRAMOJE SUSIPAŽINSITE SU:

- ♥ širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais ir jų kontrole;
- ♥ mitybos reikšme ligų atsiradimui bei prevencijai;
- ♥ mitybos įtaka sveikatai, sveikos mitybos principais, sveikatai palankaus maisto pasirinkimu ir jo gaminimu namie; fizinio aktyvumo reikšme ligų pasireiškimui: fizinio pajėgumo vertinimu, tinkamo fizinio aktyvumo ir jo krūvio pasirinkimu;
- ♥ streso reikšme ligų atsiradimui, streso valdymo technikomis.

Gausite fizinio aktyvumo užsiėmimus 2 kartus savaitėje, kuriuos ves kineziterapeutas ar sporto srities specialistas.

Dalyvavimas programoje savanoriškas ir nemokamas, o nauda sveikatai - neįkainojama.

Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją, kad užpildytų sveikatos būklės rodiklių lapą, kuriame nurodytų asmens fizinius rodiklius, kraujo tyrimo rezultatus ir kitą aktualią informaciją. Užsiėmimai vyks Gargždų mieste arba kitame Klaipėdos rajono miestelyje, kuriame susiformuosis grupė norinčių dalyvauti asmenų (informacija bus tikslinama su kiekvienu dalyviu individualiai).

Programos koordinatorius: Rima Leonauskienė Kontaktinis telefonas: +370 655 40817 Elektroninis paštas: rima.leonauskiene@visuomenessveikata.lt Mūsų partneriai – Klaipėdos rajono pirminiai sveikatos priežiūros centrai, Klaipėdos r. savivaldybės sporto centras.

Programa patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 13 d. įsakymu Nr. V-615



Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa



KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

PRENUMERUOKITE MŪSŲ NAUJIEŅLAISKĮ



WWW.VISUOMENESSVEIKATA.LT



KLAIPĖDOS RAJONO
SAVIVALDYBĖ



GRUPINĖS TRENIRUOTĖS KLAIPĖDOS RAJONO SENIŪNIJŲ GYVENTOJAMS

Įgyvendinant Klaipėdos rajono savivaldybės gyventojų fizinio aktyvumo plėtrą Klaipėdos rajone, kviečiame visus noirinčius, I grupė - nuo 35 ir II grupė - nuo 60 metų, į nemokamas grupines treniruotes. Užsiėmimai, kuriuos ves patyrę fizinio aktyvumo ir sporto specialistai, vyks visose rajono seniūnijose du kartus per savaitę. Treniruočių tikslas - išlaikyti ir pagerinti žmonių sveikatą, sumažinti viršsvorį, sustiprinti kūną, palaikyti puikią formą ir gerą savijautą.

Norintys lankyti užsiėmimus, turi susisiekti su seniūnijose dirbančiais sporto specialistais:

Vieviržėnų, Endriejavo ir Judrėnų:
Inga Rimkuvienė, tel. 8 648 41 661,
el. p. evaginte@gmail.com.
Vėžaičių, Dovilų, ir Kvietinių-Dauparų:
Tadas Vitkauskas, tel. 8 657 45 405,
el. p. vitkauskas.tadas7@gmail.com.
Priekulės, Agluonėnų, Sendvario ir Kretingalės: **Edita Ungurytė**,
tel. 8 605 00 860,
el. p. editoote@yahoo.co.uk
Gargždų: **Romas Žilius**,
tel. 8 603 71 322,
el. p. Romaszilius4@gmail.com

Kontaktai

www.visuomenessveikata.lt

KLAIPĖDOS RAJONO
SAVIVALDYBĖ

Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai, tel.
(8 46) 453 754, faksas (8 46) 470 064.
El. p. info@visuomenessveikata.lt

Leidyba finansuota iš Klaipėdos
rajo savivaldybės visuomenės
sveikatos remimo specialiosios
programos 2019 m. lėšų.

VISI UŽSIĖMIMAI NEMOKAMI!