

# NAUJIENLAIŠKIS

2024



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SPALIS–GRUODIS

Nr. 4



MŪSŲ SVEIKATA - MŪSŲ  
PAČIŲ RANKOSE

“Sveikata – tai gyvenimo šviesa,  
kurios nepastebime, kol ji  
nepradedą blėsti. Pasirūpinkite ja  
šiandien, kad rytoj galėtumėte  
mėgautis pilnatve.”



# PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ ĮVYKIAI, VEIKLOS

## SUSITIKIMAI ŠVENČIONIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VIEŠOJOJE BIBLIOTEKOJE IR ŠVENČIONĖLIŲ BIBLIOTEKOJE

Fizinis aktyvumas yra neginčijamai naudingas visų amžiaus grupių žmonėms. Senjorams fizinis aktyvumas gali pagerinti ne tik fizinę, bet ir psichologinę bei socialinę sveikatą. Negana to, reguliarus judėjimas gali padidinti gyvenimo kokybę ir padėti išvengti lėtinių ligų.

Spalio 3 d. Švenčionių rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje vyko renginys, skirtas Pagyvenusių žmonių savaitei paminėti. Šį renginį vedė Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės.

Renginyje „Fizinis aktyvumas rudens sezono metu“ diskutavome apie įvairaus judėjimo naudą fizinei ir psichinei sveikatai, ypatumus skirtingais metų laikais, fizinio aktyvumo modelius senjorams, galimas traumas rudens sezono metu, jų profilaktiką, prisiminėme, kaip teisingai nešioti atšvaitą.

Šio susitikimo metu dalyviai turėjo galimybę patikrinti plaučių funkciją ir atlikti kūno masės analizę.

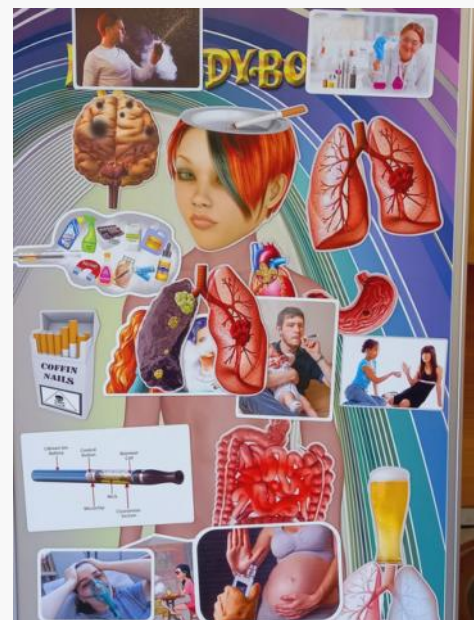
Už šiltą ir jaukią aplinką dėkojame Švenčionių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos specialistėms. Manome, kad praleistas laikas kartu buvo prasmingas.



# PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS JAUNO ŽMOGAUS SVEIKATAI

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas, ypač jaunystėje, gali turėti rimtų padarinių fizinei ir psichinei sveikatai. Tokios medžiagos kaip alkoholis, nikotinas, marihuana ar sintetiniai narkotikai veikia smegenų vystymąsi, kuris aktyviai tęsiasi iki maždaug 25-erių metų. Šis poveikis gali sukelti atminties, dėmesio ir sprendimų priėmimo sunkumų. Be to, psichoaktyvios medžiagos didina riziką susirgti priklausomybėmis, psichikos sutrikimais, širdies ir kraujagyslių ligomis ar patirti nelaimingus atsitikimus. Svarbu suprasti, kad jaunystėje priimti sprendimai dėl šių medžiagų vartojimo gali turėti ilgalaikių pasekmių, todėl reikalingas sąmoningumas ir švietimas šioje srityje.

Spalio 10 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės lankėsi KUC Švenčionių vaikų dienos centre ir vedė diskusiją bei praktinį užsiėmimą tema „Psichoaktyvių medžiagų vartojimas jauno žmogaus sveikatai“. Mokiniai sužinojo daug naudingos informacijos apie žalingus įpročius ir jų žalojantį poveikį sveikatai, taip pat išbandė mokomąsias prevencines priemones.



# PSICHOTERAPINĖS ŽVAKIŲ LIEJIMO EDUKACIJOS

Psichoterapiniai užsiėmimai padeda geriau suprasti save, spręsti emocinius iššūkius bei gerinti gyvenimo kokybę. Jie skatina emocinį augimą, gerina santykius su aplinkiniais ir padeda efektyviau tvarkytis su stresu.

Psichoterapiniai užsiėmimai, kaip sojos vaško žvakių liejimas, ne tik ramina ir atpalaiduoja, bet ir skatina kūrybiškumą. Tokios veiklos metu galima pajusti meditacinį poveikį – dėmesys sutelkiamas į dabartinį momentą, kas mažina įtampą ir padeda pasiekti vidinę harmoniją. Pačios žvakės, pagamintos iš natūralaus sojos vaško, yra ne tik ekologiškos, švelnios aplinkai, bet suteikia ir jaukumo pojūtį.

Spalio 8 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojos vedė psichoterapinę žvakių liejimo edukaciją Nijolės Genytės socialinės globos namų, Švenčionių grupinio gyvenimo namų gyventojoms;

Gruodžio 16 d. Švenčionių profesinio rengimo centro mokiniams ir darbuotojoms;

Gruodžio 18 d. Trečiojo amžiaus universiteto (TAU) nariams.



## MOKYKLOS DARBUOTOJŲ KOMPETENCIJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE DIDINIMO MOKYMAI

“Žeimenos” gimnazijos pedagogai dalyvavo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuose 40 val. mokymuose, skirtuose mokyklos darbuotojų kompetencijų psichikos sveikatos srityje didinimui. Šių mokymų metu gerinamos mokyklų darbuotojų žinios apie vaikų ir paauglių psichikos sveikatą ir stiprinami jų gebėjimai praktiškai pritaikyti žinias. Didinamas supratimas apie psichikos sveikatą, reikalingas spręsti sudėtingas kompleksines situacijas, kylančias dirbant su vaikais ar paaugliais. Pedagogai diskutavo apie savo patirtis, dalinosi gerosiomis praktikomis ir kūrė planus, kaip taikyti įgytas žinias savo kasdienėje veikloje.

Šie mokymai prisidėjo prie pedagogų profesinio tobulėjimo ir suteikė jiems daugiau pasitikėjimo bei gebėjimų padėti mokiniams, kurie susiduria su psichikos sveikatos iššūkiais. Šie mokymai yra svarbūs siekiant sukurti saugią ir palaikančią mokymosi aplinką, kurioje kiekvienas mokinys gali jaustis gerai ir siekti savo tikslų.



## KONKURSAS „AIDS: GERIAU ŽINOTI“

Vienas iš Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro prioritetų - didinti Švenčionių rajono bendruomenės narių supratimą apie AIDS. Minint Pasaulinę AIDS dieną Biuras organizavo konkursą „AIDS: geriau žinoti“, kuriame dalyvavo mūsų rajono ugdymo įstaigų II-ų gimnazijos klasių mokiniai.

Konkursas buvo organizuojamas dviem etapais: I etapas iki š. m. gruodžio 6 d. vyko rajono ugdymo įstaigose, o gruodžio 10 d. į Švenčionių profesinio rengimo centro Cirkliškio dvarą susirinko I etapo nugalėtojų komandos. Smagu, kad atvyko visų rajono ugdymo įstaigų komandos.

Mokiniai paruošė prisistatymus, plakatus ŽIV/AIDS tema, turėjo atsakyti net į 15 klausimų atlikti užduotis.

Dėkojame Švenčionių profesinio rengimo centro administracijai už pagalbą organizuojant šį renginį ir Švenčionių rajono savivaldybės Narkomanijos prevencijos komisijai – konkurso rėmėjui – už lėšas, skirtas dalyvių dovanoms.

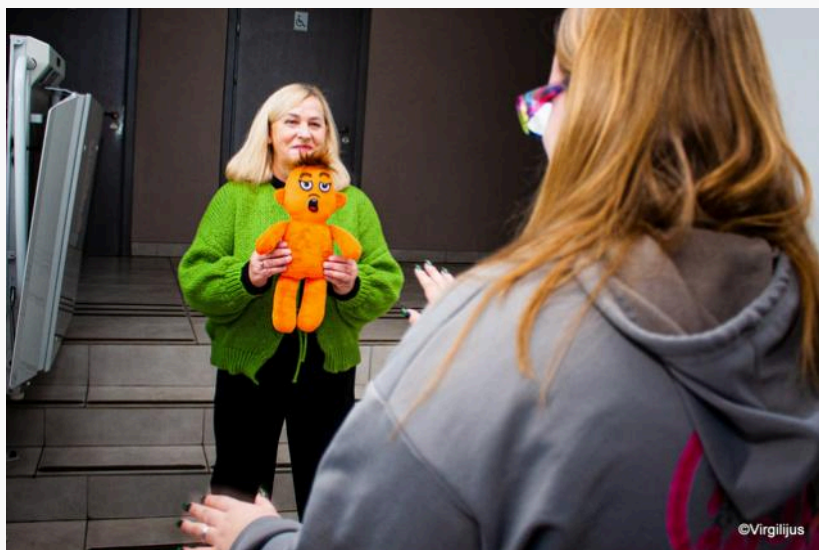


## STEAM PERTRAUKOS ŠVENČIONIŲ ŽIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE: EKSPERIMENTAI, SVEIKATOS ŠVIETIMAS IR PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI

Gruodžio 11 d. Švenčionių gimnazijoje po antros ir trečios pamokų vyko STEAM pertraukos – eksperimentų demonstravimas gimnazijos mokiniams. Renginyje dalyvavo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės. Specialistės mokinius supažindino su psichoaktyviųjų medžiagų daroma žala, o taip pat pasiūlė dalyvauti praktiniuose užsiėmimuose.

Mokiniai galėjo išbandyti įvairias priemones, tarp jų – specialius akinius, pirštines bei magnetinius standus. Jie turėjo galimybę palyginti sveiko ir rūkančio žmogaus plaučių modelius, pamatuoti kraujospūdį prieš fizinį krūvį ir po jo, o taip pat pasimokyti dirbtinio kvėpavimo technikų nelaimės atveju.

Šios pertraukos ne tik praturtino mokinių žinias, bet ir suteikė galimybę praktiškai įvertinti sveikos gyvensenos svarbą bei giliau suprasti, kaip įvairūs veiksniai veikia mūsų organizmą.



# FIZINIO AKTYVUMO VEIKLOS

Fizinis aktyvumas yra neatsiejama sveiko gyvenimo būdo dalis, kuri turi didelę naudą tiek fizinei, tiek psichinei žmogaus sveikatai.

## **1. Fizinis aktyvumas stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą**

Reguliarus judėjimas, pavyzdžiui, bėgiojimas, plaukimas ar vaikščiojimas, stiprina širdį ir gerina kraujotaką. Tai mažina riziką susirgti širdies ligomis, tokiais kaip hipertenzija ar infarktas. Be to, fizinis aktyvumas padeda reguliuoti cholesterolio lygį kraujyje.

## **2. Palaiko sveiką kūno svorį**

Fizinis aktyvumas padeda deginti kalorijas ir reguliuoti medžiagų apykaitą. Tai yra puiki priemonė išvengti antsvorio ar nutukimo, kurie gali sukelti įvairias sveikatos problemas, įskaitant diabetą ar sąnarių ligas.

## **3. Gerina raumenų ir kaulų stiprumą**

Reguliarios treniruotės, įskaitant jėgos pratimus, stiprina raumenis ir didina kaulų tankį. Tai ypač svarbu vyresniame amžiuje, kai didėja osteoporozės rizika.

## **4. Skatina gerą psichinę sveikatą**

Fizinis aktyvumas mažina stresą, nerimą ir depresijos simptomus. Manoma, kad judėjimas skatina endorfinų, dar vadinamų "laimės hormonais", išsiskyrimą. Sportas taip pat gerina miegą ir didina bendrą energijos lygį.

## **5. Gerina imuninę sistemą**

Aktyvus gyvenimo būdas stiprina imuninę sistemą, padėdamas organizmui efektyviau kovoti su infekcijomis ir ligomis. Reguliarus judėjimas skatina kraujo apytaką, leidžiant baltosioms kraujo ląstelėms efektyviau judėti po kūną.

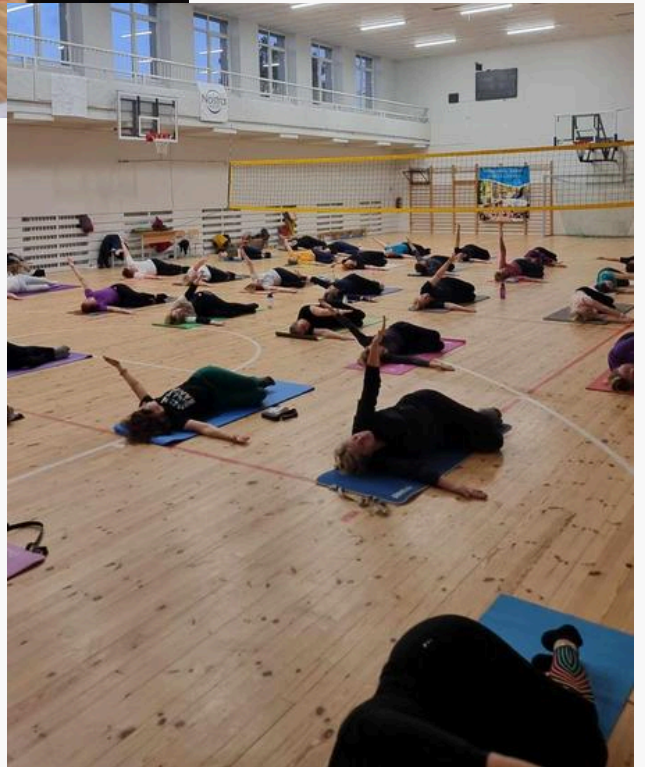
## **6. Didina gyvenimo kokybę**

Aktyvūs žmonės dažniausiai jaučiasi energingesni ir produktyvesni. Judėjimas gerina ne tik fizinę, bet ir socialinę gerovę – sporto klubai, komandinės sporto šakos ar net paprasti pasivaikščiojimai su draugais padeda užmegzti ir stiprinti santykius.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras eilę metų stengiasi pagerinti rajono gyventojų fizinį aktyvumą ir organizuoja šiuos užsiėmimus:

- Nuo 2024 m. spalio pradžios (visuose trijuose didžiuosiuose rajono miestuose) vyksta NEMOKAMOS (apmokamos iš SAM dotacijos Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro lėšų) fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštos, suderintos su kvėpavimo praktikomis, judesiu ir atsipalaidavimo technikomis. Mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose veda trenerė Diana Nalivaikė, o Pabradėje – trenerė Inga Kozlovska.
- Vieną kartą per savaitę vyksta šiaurietiško ėjimo užsiėmimai senjorams, kuriuos veda visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Jurga Masevičienė.





# NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Alkoholis yra viena plačiausiai vartojamų psichoaktyvių medžiagų pasaulyje, tačiau jo vartojimas sukelia daugybę neigiamų pasekmių tiek individui, tiek visuomenei. Alkoholis gali neigiamai paveikti fizinę ir psichinę sveikatą, sukelti priklausomybę bei tapti daugelio ligų ir socialinių problemų priežastimi. Nepaisant to, kad kai kuriais atvejais alkoholis vartojamas kaip atsipalaidavimo ar socialinio bendravimo priemonė, svarbu suprasti jo poveikio mastą ir ilgalaikes pasekmes.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone. **Šių metų IV ketvirtį iš viso suteiktos 77 konsultacijos.**

Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: Jūratė (Pabradė, Švenčionėliai) ir Olegas (Švenčionys).



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Mes negalime išspręsti gyvenimo  
problemų jų nespėdami...



**JŪRATĖ  
TOMAŠAUSKIENĖ**

Ketvirtadieniais  
8:30 - 12:30 val.  
Pabradės Švč. Mergelės  
Marijos, Šeimos  
Karalienės parapijos  
dienos centre  
Įkalnės g. 7, Pabradė  
\*\*\*\*\*

Penktadieniais  
11:00 - 15:00 val.  
Švenčionėlių socialinių  
paslaugų centre  
Vilniaus g. 130,  
Švenčionėliai

Tel. nr. +37067660908

**OLEGAS KOVALEVSKIS**

Antradieniais  
8:00 - 12:00 val.  
Švenčionių r. sav. VSB  
Strūnaičio g. 3,  
Švenčionys

Tel. nr. +37068637066

Tai nemokama pagalba rizikingai ir žalingai  
alkoholį vartojantiems asmenims bei jų  
artimiesiems Švenčionių rajone

## **KONSULTANTAI PADĖS**

Atpažinti priklausomybę ir su ja  
susijusias problemas

Motyvuoti keisti žalingus įpročius

Teikti paramą baigusiems gydymo  
nuo priklausomybių programą

Informuoti apie institucijas ir  
organizacijas, kurios teikia gydymą ir  
pagalbą

**Anonimiškumas ir konfidencialumas - GARANTUOJAMAS**

# NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas. **Šių metų IV ketvirtį iš viso suteiktos 109 individualios ir 8 grupinių konsultacijos.** Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė Svetlana Maliuševskaja ir gydytoja psichoterapeutė Goda Andriukonienė.



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

### KONSULTUOJA:

Psichologė,  
psichoterapeutė  
**Svetlana Maliuševskaja**  
+370 605 03 310



Mielai atsakysime į kiekvieną Jūsų  
klausimą  
tel. (8 387) 20 608

Visuose Švenčionių rajono miestuose

## TECHNOLOGIJŲ ĮTAKA SVEIKATAI: KAIP SUMAŽINTI EKRAŅŲ POVEIKĮ AKIMS, MIEGUI IR BENDRAI SAVIJAUTAI

Modernūs gyvenimas neišvengiamai susijęs su technologijomis. Kompiuteriai, telefonai ir kiti ekranai tapo kasdienės veiklos dalimi, tačiau ilgalaikis ir pernelyg intensyvus jų naudojimas gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Šiame straipsnyje aptarsime, kaip ekranų naudojimas veikia akis, miegą bei bendrą savijautą ir pateiksime praktinius patarimus, kaip sumažinti šį poveikį.

### Ekranų poveikis akims

Nuolatinis žiūrėjimas į ekraną gali sukelti akių nuovargį, vadinamąjį kompiuterinį regos sindromą (angl. Computer Vision Syndrome). Šio sindromo simptomai apima:

- Akių sausumą ir dirglumą;
- Galvos skausmus;
- Neryškų matymą;
- Skausmą kakle ir pečiuose.

### Kaip apsaugoti akis?

1. Laikykitės 20-20-20 taisyklės. Kas 20 minučių nukreipkite žvilgsnį į objektą, nutolusį 6 metrų atstumu, ir stebėkite jį 20 sekundžių.
2. Naudokite ekrano filtrus. Filtrai sumažina mėlynos šviesos poveikį akims.
3. Reguluokite ekrano ryškumą. Pasirinkite vidutinį ryškumo lygį, kuris neakintų.
4. Mirksėkite dažniau. Darbas prie ekrano sumažina mirksėjimo dažnį, todėl stenkitės tai daryti sąmoningai, kad išvengtumėte sausumo.



## Ekranų poveikis miegui

Mėlynoji šviesa, kurią skleidžia ekranai, trikdo melatonino gamybą – hormoną, atsakingą už miegą. Dėl to gali kilti sunkumų užmiegant, o miego kokybė gali pablogėti.

Kaip pagerinti miego kokybę?

- Ribokite ekranų naudojimą vakare. Bent 1–2 valandas iki miego venkite naudoti telefonus, planšetes ar kompiuterius.
- Naudokite „Nakties režimą“. Daugelyje įrenginių yra funkcija, sumažinanti mėlynos šviesos kiekį.
- Investuokite į mėlynos šviesos blokuojančius akinius. Jie padeda apsaugoti akis ir palaikyti natūralų paros ritmą.
- Sukurkite miego rutiną. Reguliarios miego valandos ir raminanči veikla prieš miegą, pvz., skaitymas ar meditacija, padės lengviau atsipalaiduoti.

## Bendras poveikis sveikatai

Ilgos valandos prie ekranų gali sukelti:

- Fizinius skausmus (nugaros, kaklo, pečių);
- Psichologinį perdegimą;
- Sumažėjusį produktyvumą ir koncentraciją.

## Kaip sumažinti neigiamą poveikį?

- Darykite pertraukas. Po 50 minučių darbo skirkite 5–10 minučių poilsui be ekranų.
- Ergonomiška darbo vieta. Įrenkite savo darbo vietą taip, kad ekranas būtų akių lygyje, o nugarą ir rankas būtų patogioje padėtyje.
- Mažinkite pranešimų triukšmą. Išjunkite nereikalingus pranešimus, kurie blaško ir sukelia stresą.
- Skirkite laiko veiklai be technologijų. Kasdien bent 30 minučių užsiimkite veikla, kuri nereikalauja ekranų, pvz., sportu, piešimu ar buvimu gamtoje.

Technologijos yra nepakeičiamos kasdienės veiklos dalys, tačiau svarbu žinoti, kaip sumažinti jų neigiamą poveikį sveikatai. Rūpinimasis savo akimis, miego higiena ir bendra savijauta padės išlaikyti balansą tarp technologijų naudojimo ir sveikos gyvensenos.



# RECEPTAI

## Basma

**Basma** – uzbekų virtuvės šedevras, kuris gaminamas dideliame ketaus puode – kazane. Tai ypatingai skanus patiekalas, kurį pavyks pagaminti net ir virtuvės naujokui!



### INGREDIENTAI

#### A ingredientai:

- 300/400g. šalto rūkymo šoninės (juostelėmis, kad iškloti kazano dugną)
- 3kg jautienos (mentė)
- 4 dideli svogūnai
- 8vnt morkų
- 400g trintų pomidorų
- 2vnt baklažanų
- 1vnt cukinijos
- apie 1kg bulvių
- 2 galvos česnako
- pomidorų pasta
- 3vnt paprikų
- 1 didelis kopūstas
- petražolių (du ryšulėliai)
- krapų (du ryšulėliai)
- kalendrų (du ryšulėliai)
- dukos
- juodųjų pipirų
- kumino

### GAMINIMO EIGA:

- Sluoksniojame (kiekvieną sluoksnį užbaigiame druska, pipirais, smulkintais krapais, petražolėmis, kalendra ir česnaku):
- Visą dugną išklajame šonine.
- Dedame kubeliais supjaustytą jautieną.
- Dedame nepjaustytas bulves.
- Sekantis sluoksnis: svogūnai, morkos, cukinija, paprikos, baklažanai (pjaustyti stambiai).
- Nulupame kopūstą, 5-6 lapus atsidedame ir likusį kopūstą supjaustome dideliais gabalais ir sudedame ant daržovių.
- Tuomet dedame pomidorų pastą, trintus pomidorus, druską, pipirus, kuminą ir likusius žalumynus.
- Paskutinis sluoksnis – kopūstų lapais uždengiame visą puodą.
- Uždedame kazano dangtį ir puodą dedame į tik ką uždegtą grilių, troškiname apie 3val, iki 120 laipsnių temperatūroje. Viso proceso metu puodo atidaryti negalima. Atvožus dangtį kopūsto lapus nuimame ir mėgaujamės tobula basma!

# RECEPTAI

## Guminukai



## Košė nuo akmenligės ir spaudimo



### INGREDIENTAI

- 200 g šaldytų braškių;
- 200 g juodųjų serbentų (naudojau šaldytas uogas);
- 40 g inulino;
- 40-60 g kokoso aliejaus;
- 10 g skaldytų kakavos pupelių;
- 40 g eritritolio;
- 30 g kerobos sėklų miltelių (carob gum) arba guaro gumos.

### PARUOŠIMAS

Pastaba: Jei neturite daržovių džiovyklės, imkite 60 g kokoso aliejaus, o jei planuojate gaminti tikrus guminukus – užteks 40 g kokoso aliejaus.

- Puodelyje ištirpinti kokoso aliejų ir sumaišyti su skaldytomis kakavos pupelėmis ir eritritoliu.
- Į plakiklį sudėti atitirpintas uogas ir inuliną. Suplakti iki glotnios košelės. 1min./8. Palikti plakiklyje.
- Sudėti prie uogų ištirpintą aliejų, supilti kerobos miltelius ir tuoj pat suplakti, kad nesušoktų į gabaliukus. 30sek./6. Gausis tiršta masė.

Formavimas: indelį patepti riebalais, iškloti maistine plėvele, paliekant ilgesnius kraštus. Išdėti gautą masę, išlyginti ir padėti į šaldytuvą stingti. Kitą dieną galima išimti ant silikoninės lentelės, supjaustyti 1,5cm kubeliais ir dėti į džiovyklę. Džiovinau 10val/50°C. Tačiau ir be džiovyklės galima juos valgyti -saldainiai bus labai skanūs, bet ne guminukai. Išdžiūvę jie nuostabūs saldžiarūgščiai guminukai!!!

### INGREDIENTAI

Žmonės turintys problemų su inkstais ar kraujospūdžiu, turėtų kuo dažniau pusryčiams rinktis gardžią sorų košę. Inkstų akmenų atsiradimą gali sukelti netinkama ar monotoniška mityba, blogas vanduo, tam tikri vaistai, vitaminų A ir D trūkumas ir kiti veiksniai. Soros turi savybę pašalinti smėlį iš inkstų. Taigi, su amžiumi ir norint būti liekniems-tai puikus pasirinkimas. Soros išgarsino ir kardiologai. Šiose kruopose yra magnio ir kalio — svarbiausių mikroelementų, kurių dažnai trūksta mūsų širdžiai. Todėl valgant tokius pusryčius, dar ir rūpinatės savo širdimi. Soros garsėja vitaminais A ir E, kurių kitose kruopose arba labai mažai, arba visai nėra. Šie vitaminai vadinami antioksidantais, apsaugančiais ląsteles nuo laisvųjų radikalų poveikio. Nors kai kas sako, kad soros netinka lieknėjant, tai netiesa... Bet kokia košė turi daug kalorijų ir nemažą GI. Svarbu kaip ją gaminsite ir su kuo valgysite. Pasigaminkite sveikai ir gardžiai!

2 porcijos sorų košės – 1 variantas:

- 120 g ekologiškų sorų kruopų, gerai nuplauti po tekančiu vandeniu;
- 40 g pilno grūdo avižų dribsnių;
- 2 š kokoso drožlių;
- 1 š sviesto;
- 5-6 šaukštai uogų (mėlynių su avietėmis ir pan.);
- Žiupsnis druskos;
- 1/2 granato vaisiaus sėklyčių;
- 550ml vandens;
- 1 a.š medaus (vaikams ar saldumynų mėgėjams, bet nebūtina).

### PARUOŠIMAS

- Nuplautas soras suberti į verdantį vandenį, sumažinti ugnį ir virti 18min uždengus puodą. Išjungti.
- Suberti avižų dribsnius, kokoso drožles ir žiupsnį druskos, išmaišyti ir uždengti puodą. Palikti 5-7minutėms išbrinkti dribsniams.
- Įmaišyti į košę sviestą ir patiekti su uogomis. Pabarstyti granato sėklomis. Jei reikia, dar vos skystu vasariniu medumi. Mano lėkštėje variantas pirmas: soros su avižiniais dribsniais ir atšilusios šaldytos avietės ir mėlynės.



# BŪSIMI BIURO RENGINIAI

Kviečiame į paskaitą

## „Žarnyno gydymas maistu“

SAUSIO 17 DIENĄ 15:50  
VAL.

**Paskaita su Ingrida Kuprevičiūte  
vyks: Švenčionių rajono  
savivaldybės visuomenės sveikatos  
biure,  
adresu: Strūnaičio g. 3 Švenčionys  
(vidinis kiemas)**



Registracija tel. 8-387 20608



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



# BŪSIMI BIURO RENGINIAI



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## GONGŲ TERAPIJA

**VASARIO 6 D. 17:00 VAL.**

17:30 val. Cirkliškyje (Liepų al. 2, Švenčionių PRC sporto salėje)

**Turėti kilimėlį sportui ir pleduką**

Gongų/dainuojančių dubenų terapija – jau daugelį amžių Rytų šalyse gyvuojantis gydymo metodas. Terapijos metu, instrumentai naudojami siekiant sukelti vibracijas ir dažnius, kurie turi teigiamą poveikį tiek žmogaus kūnui, tiek protui.

**Registracija**



**(8~387) 206 08**



# BŪSIMI BIURO RENGINIAI



sveikatos stiprinimo  
programa, skirta  
širdies ir kraujagyslių ligų  
bei cukrinio diabeto  
profilaktikai



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

**Kviečiame dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto sveikatos stiprinimo programoje, kurios tikslas yra skatinti žmones gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką!**

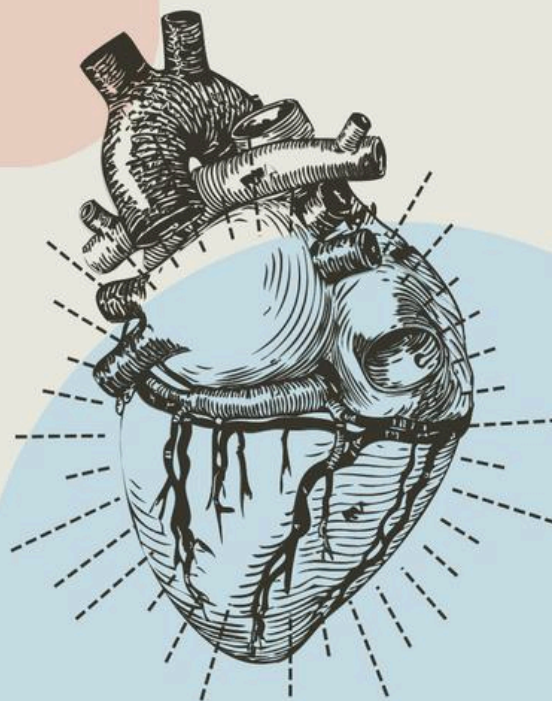
Programa skirta VISIEMS suaugusiems asmenims:

- Kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika
- Kurie savanoriškai kreipiasi dėl dalyvavimo Programoje

Programą sudaro teoriniai ir praktiniai užsiėmimai šiomis temomis:

- Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas.
- Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai.
- Sveikatai palankaus maisto gamtinimo principai.
- Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.
- Programos apibendrinimas, rezultatų aptarimas, dalyvių konsultavimas.

Dėl dalyvavimo Programoje prašome kreiptis į savo šeimos gydytoją arba į Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą tel. (8387) 20608 arba el.p. [stiprinimas.svencionys@gmail.com](mailto:stiprinimas.svencionys@gmail.com)



**Programą baigusiais laikomi asmenys, kurie dalyvavo ne trumpiau kaip 80 proc. programos trukmės**

**Paslauga nemokama!**

## UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS

Data	Laikas	Temos pavadinimas	Lektoriai
Vasario 06 d.	17.30-19.45	Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas – gyvenimo būdo pokyčius motyvuojanti paskaita.	Gydytoja dietologė Doc. dr. R. Petereit Elgsenos specialistas A. Šabajevs
Vasario 13 d.	17.30-20.30	Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.	Kineziterapeutė Violeta Gavelienė.
Vasario 20 d. NUOTOLINIS	17.30-19.45	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai. ZOOM	Gydytoja dietologė Doc. dr. R. Petereit Elgsenos specialistas A. Šabajevs
Vasario 27 d. NUOTOLINIS	17.30-19.00	Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas. ZOOM	Psichologė ir vėdoskaitos specialistė Goda Maksimychiovaitė
Kovo 06 d.	17.30-19.00	Sveikatai palankaus maisto gamybos principai.	Ugdančioji virėja Dr. G. Šabajevienė
Kovo 13 d.	17.30-19.45	Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai.	Gydytoja dietologė Doc. dr. R. Petereit Elgsenos specialistas A. Šabajevs

# Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Krūties vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**  
Moterims nuo 50 iki 69 m. (imtinai).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos [ligoniu.kasa.lrv.lt](http://ligoniu.kasa.lrv.lt)

/ Valstybinė ligonių kasa



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Prostatos vėžio prevencinė programa

- **Kam skirta?**  
Vyrams nuo 50 iki 69 m. imtinai, o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai – nuo 45 m.
- **Į ką reikia kreiptis?**  
Į šeimos gydytoją.
- **Ar reikia mokėti?**  
Už šią paslaugą mokėti nereikia.
- **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Po pirmo patikrinimo kito apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.



## ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENČINĖ PROGRAMA



- **Kam skirta?**  
Vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 m. (imtinai).
- **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją. Jis atliks reikiamus tyrimus ir įvertins paciento riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.
- **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Jei šeimos gydytojas nustato:
  - labai didelę riziką – po 1 metų,
  - didelę riziką – po 2 metų,
  - mažą ar vidutinę riziką – po 4 metų.
- **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.





VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**  
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtinei).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
25–34 m. (imtinei) moterims kartą per 3 metus;  
35–59 m. (imtinei) moterims kartą per 5 metus.

Daugiau informacijos [www.ligoniukasa.lrv.lt](http://www.ligoniukasa.lrv.lt)

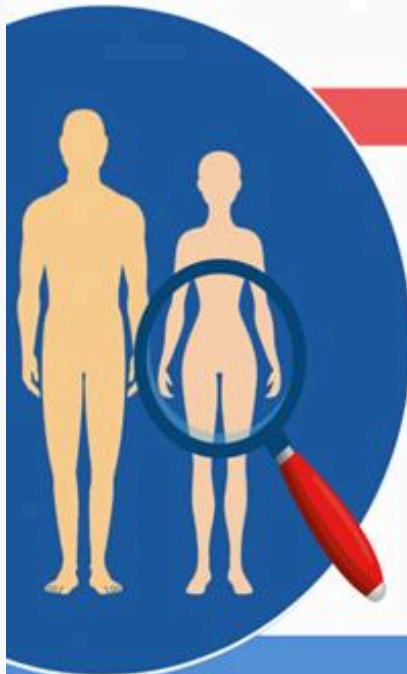


Rūpimus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba (8 5) 232 2222.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Storosios žarnos vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**  
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinei).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos [www.ligoniukasa.lrv.lt](http://www.ligoniukasa.lrv.lt)



Rūpimus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba (8 5) 232 2222.



## NEDELSDAMI KREIPKITĖS MEDICININĖS PAGALBOS

Širdies priepuolio, dar vadinamo miokardo infarktu, požymiai gali atsirasti staiga. Tačiau kartais tam reikia laiko – valandų, dienų ar net savaitių.

Širdies priepuolis ištinka, kai sutrinka arba visiškai užblokuojama kraujotaka į širdį. Šiuo metu gali išsivystyti širdies raumens išemija arba nekrozė. Tai pavojinga gyvybei, jei pagalba nesuteikiama greitai.

 LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ <b>KAUNO KLINIKOS</b>			<h1>Miokardo infarktas</h1> <p>liga, kurios simptomus privalo žinoti kiekvienas</p>
<b>MIOKARDO INFARKTO SIMPTOMAI:</b>		<b>SKAUSMO SRITYS:</b>	
<b>PAGRINDINIAI</b>	<b>1</b> SKAUSMAS KRŪTINĖJE (spaudžia, drasko, gniaužia, plėšia, degina ir pan.)		
	<b>2</b> SKAUSMAS GALI PLISTI Į: kairę (dažniausiai) ar dešinę (rečiau) RANKAS KAKLĄ APATINĮ ŽANDIKAUJĮ DUOBUTĘ PO KRŪTINE VIRŠUTINĘ NUGAROS DALĮ		
<b>KITI</b>	<b>3</b> gali pasireikšti ir gretutiniai simptomai: dusulys, pykinimas, vėmimas, šaltas prakaitas, silpnumas, nerimas, mirties baimė, galvos svaigimas		
viena dažniausių mirties priežasčių Lietuvoje... <b>ATPAŽINAI? NEDELSK! KVIESK GMP (tel. nr. 033)</b>			
			

**IMKITĖS VEIKSMŲ ŠIANDIEN, KAD  
SUMAŽINTUMĖTE ŠIRDIES LIGŲ RIZIKĄ  
ATEITYJE**

# STIPRINKITE SAVO IMUNITETĄ

1. SVEIKAI IR TINKAMAI  
MAITINKITĖS
2. GERKITE PAKANKAMAI  
VANDENS
3. LAIKYKITĖS POILSIO  
RĖŽIMO
4. VENKITE STRESO
5. BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS
6. DAUGIAU LAIKO PRALEISKITE  
GRYNAME ORE
7. SEKITE VITAMINŲ IR  
MIKROELEMENTŲ KIEKĮ



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



# GRIPAS **AR** PERŠALIMAS?

<b>GRIPAS</b>	<b>Būdingi simptomai ir kita</b>	<b>PERŠALIMAS</b>
Didelis ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), trunka 3-4 d.	Karščiavimas	Nėra ar nežymus (apie $37^{\circ}\text{C}$ )
Dažnai ir didelis	Bendras silpnumas ir nuovargis	Kartais ir nedidelis
Galimas ir dažnai	Šaltkrėtis	Retai
Dažnai	Galvos skausmas	Retai
Stiprus	Raumenų skausmas	Nebūdingas
Pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d.	Kosulys	Švelnus
Didelis	Gerklės skausmas	Nuo lengvo iki vidutinio sunkumo
Didelis	Krūtinės diskomfortas	Nedidelis
Kartais	Sloga (užgulta nosis)	Pasitaiko dažnai
Kartais	Čiaudulys	Dažnai
Dažnai užsikrečiama gripu nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo	Užsikrėtimo būdas	Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo
Staigi pradžia (per 12 val.)	Simptomų pradžia	Laipsniška
6-7 d.	Ligos trukmė	3-4 d.
Dažnos, sunkios	Komplikacijos	Nebūdingos



## PSICHOLOGINĖ PAGALBA

### Psichikos sveikatos centrai

[www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis](http://www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis)

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

### Visuomenės sveikatos biurai

[www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai](http://www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai)

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

### Mobilios psichologinių krizių komandos

**Vilniaus ir Kauno** regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

Tel. 8 616 22252

## MOBILIOSIOS PROGRAMĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



### Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



### Programėlė „Mindletic“

Skaiti erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

### Interneto svetainė

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

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos

Lietuvos Respublikos  
socialinės apsaugos  
ir darbo ministerija



## Psichologinė ir emocinė pagalba

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)  
Interneto svetainė



Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

### Vieninga emocinės paramos linija

# 1809

Nemokama ir **anoniminė** emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

## EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

### Jaunimo linija

[www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)\*

8 800 28888

I–VII visą parą

### JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

### Vaikų linija

[www.vaikulinja.lt](http://www.vaikulinja.lt)\*

116 111

I–VII 11–23 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

### Pagalbos vaikams linija

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

116 111

I–V 11–19 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

### Vilties linija

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

116 123

I–VII visą parą

### SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

### Pagalbos moterims linija

[www.pagalbosmoterimslinija.lt](http://www.pagalbosmoterimslinija.lt)\*

8 800 66366

I–VII visą parą

### MOTERIMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

### Linija „Doverija“

8 800 77277

I–VII 16–19 val.

### JAUNIMUI RUSŲ KALBA

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

### Tėvų linija

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

8 800 900 12

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

### TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ

Paramą teikia profesionalūs psichologai

### Sidabrinė linija

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

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

### SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

\* galimi pokalbiai ir internetu

## PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA

### Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose **bendruomeniniuose šeimoms namuose**.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

### Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai

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

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

### Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

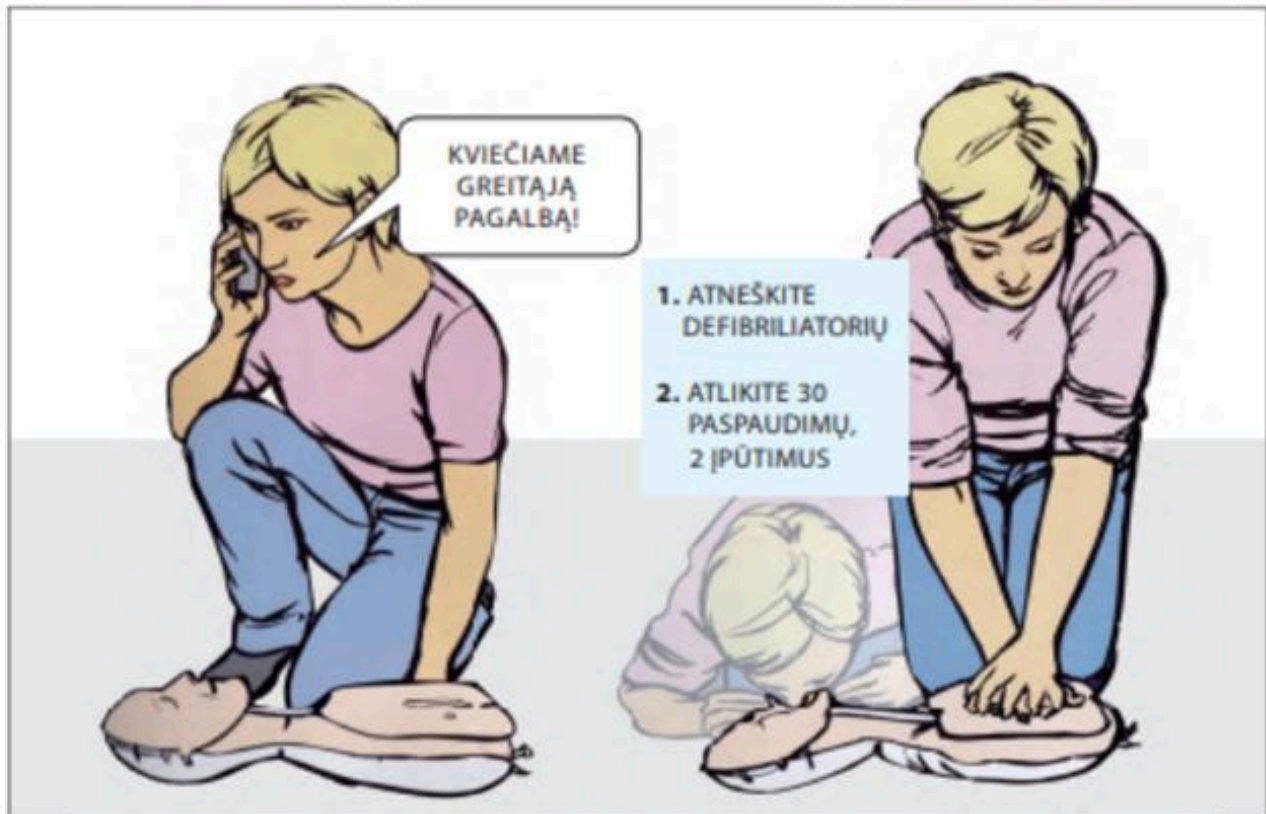
- Kauno apskrities vyrų krizių centras – [www.vyruklinija.lt](http://www.vyruklinija.lt); [www.vyrukrc.lt](http://www.vyrukrc.lt) \*\*
- Raseinių krizių centras – [www.kriziucentras.eu](http://www.kriziucentras.eu) \*\*
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – [www.moteriai.lt](http://www.moteriai.lt) \*\*

\*\*SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę



# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



## HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje




## HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



## Kraujo spaudimas pagal amžių

	Žmogaus Amžius	Minimali Riba	Normalus Kraujospūdis	Maksimali Riba
	nuo 1 iki 12 mėnesių	75 / 50	90 / 60	100 / 75
	nuo 1 iki 5 metų	80 / 55	95 / 65	110 / 79
	nuo 6 iki 13 metų	90 / 60	105 / 70	115 / 80
	nuo 14 iki 19 metų	105 / 73	117 / 77	120 / 81
	nuo 20 iki 24 metų	108 / 75	120 / 79	132 / 83
	nuo 25 iki 29 metų	109 / 76	121 / 80	133 / 84
	nuo 30 iki 34 metų	110 / 77	122 / 81	134 / 85
	nuo 35 iki 39 metų	111 / 78	123 / 82	135 / 86
	nuo 40 iki 44 metų	112 / 79	125 / 83	137 / 87
	nuo 45 iki 49 metų	115 / 80	127 / 84	139 / 88
	nuo 50 iki 54 metų	116 / 81	129 / 85	142 / 89
	nuo 55 iki 59 metų	118 / 82	131 / 86	144 / 90
	nuo 60 iki 64 metų	121 / 83	134 / 87	147 / 91



# PRISIJUNK

Ankstyvoji intervencija

## KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviais medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14-21m.

**Programos tikslas** – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam moderuojant šią veiklą.

### Ankstyvosios intervencijos programą sudaro trys dalys:

- Pradinis pokalbis.
- Pagrindinė programos dalis praktiniai užsiėmimai:

Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis. Rizikos ir apsauginiai veiksniai.

Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą.

- Baigiamasis pokalbis.

### Patekimo būdai į Ankstyvosios intervencijos programą:

- Nukreipia teismas ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo byla nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai prevenciniais tikslais, kai vaikas eksperimentuoja ar nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus. Registruoja tėvai. Savarankiškai nepilnametis asmuo gali registruotis nuo 16 metų amžiaus.

Vykdam programą sudaromos mokomosios 6-12 jaunuolių grupės (nuo 14 metų). Grupės formavimas gali trukti iki 3 mėn. Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir konfidencialus.

### Registracija Švenčionių rajone vykdoma adresu:

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras  
Strūnaičio g. 3 Švenčionys

tel. (8387)20608,  
el. paštas: jaunimas.svencionys@gmail.com

Registruojantis būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir sprendimo dėl įpareigojimo dalyvauti programoje kopiją (jei programoje dalyvauti yra įpareigota).



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



# Privalomieji sveikatos mokymai



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

## 1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

**Registruotis į mokymus privaloma: tel. (0 387) 206 08.**

**Surinkus grupę mokymai vyks kiekvieną ketvirtadienį (užsiregistravę bus perspėti telefonu).**

Įmonės (įstaigos), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu: [jaunimas.svencionys@gmail.com](mailto:jaunimas.svencionys@gmail.com).

# KONTAKTAI

## Mus rasite

Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

Tel. (0~387) 206 08

El. paštas [svencionys.sveikata@gmail.com](mailto:svencionys.sveikata@gmail.com)

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

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



## Naudoti šaltiniai:

American Optometric Association (AOA) apie kompiuterinį regos sindromą: [www.aoa.org](http://www.aoa.org)

Harvard Health Publishing apie mėlyną šviesą ir miegą: [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Mayo Clinic apie ergonomiką ir darbo vietos patogumą: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

National Sleep Foundation apie miego higieną: [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

## **NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI**

*Naujienlaiškį parengė –  
visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos  
stebėseną Raminta Kiškėnienė*



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

*Rašant renginių aprašymus  
prisidėjo ir kitos Švenčionių r. VSB  
specialistės*