

NAUJIENLAIŠKIS

2025



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

BALANDIS–BIRŽELIS

Nr.2



MŪSŲ SVEIKATA - MŪSŲ
PAČIŲ RANKOSE

„Rūpintis sveikata – tai
reiškia mylėti save ne
žodžiais, o veiksmais.“



PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ IVYKIAI, VEIKLOS

PASKAITA “BŪTINI MŪSŲ ORGANIZMUI VITAMINAI IR MINERALAI”

Ką mes žinome apie vitaminus? Kiek jų gauname iš maisto? Kaip išvengti jų vartojimo klaidų?

Balandžio 11 dieną Pabradės miesto bibliotekoje vyko Sandrijos Čapkauskienės paskaita “Būtinai mūsų organizmui vitaminai ir mineralai”. Sandrija pasakojo, kad dabar mūsų maistas ne toks, koks buvo prieš 50 metų. Kol daržovės pasiekia prekybos centrus jos praranda apie 10 proc. maistingų medžiagų. Dalis daržovių ir vaisių nuskinama, kol jie dar nesunokę ir nokinami dirbtiniu būdu. Mes nežinome kaip jos buvo auginamos, transportuojamos, todėl šiandien daugumos mūsų mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, o žmogaus organizmas nepakankamai aprūpinamas vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis. Netinkama mityba palanki plisti lėtinėms ligoms. Maisto medžiagos teikia organizmui pagrindinius veikliuosius komponentus, be kurių neįmanoma normali organizmo veikla.

Vitaminai yra būtini junginiai, kurie atlieka svarbų vaidmenį žmogaus organizme ir prisideda prie tinkamo jo funkcionavimo. Jie padeda reguliuoti medžiagų apykaitą, stiprina imuninę sistemą, palaiko odos, plaukų ir nagų sveikatą bei užtikrina normalią nervų ir raumenų veiklą. Bet kokia liga didina vitaminų ir mineralų poreikį, jų daugiau reikia ir dirbant sunkų fizinį darbą. Kadangi organizmas pats nesugeba pasigaminti daugumos vitaminų, jie gaunami per subalansuotą mitybą – vaisius, daržoves, pilno grūdo produktus, pieno produktus ir kitus maisto produktus. Kartais vitaminų gali trūkti valgant ir vitaminingus maisto produktus, mat netinkamai paruoštuose ir netinkamai laikomuose produktuose vitaminai greitai yra.

Sandrija dalinosi paprastais patarimais, kurių laikydamiesi galime padėti savo organizmui įsisavinti didesnę maistingų medžiagų, vitaminų ir mineralų kiekį.



PASKAITA „POZITYVUS MĄSTYMAS – SVEIKATOS PAGRINDAS“.

Gegužės 5 dieną vyko Lidijos Laurinčiukienės paskaita „Pozityvus mąstymas – sveikatos pagrindas“. Paskaitos metu lektorė suteikė žinių kaip išsiugdyti pozityvaus mąstymo gebėjimą, padedantį pasiekti vidinę ramybę, pagerinti tarpusavio santykius, kartu turėjome progą pasijuokti, „pasikrauti“ pozityvumu ir geromis emocijomis taip reikalingomis sveikai gyvensenai.

Kiekvieną dieną žmogus pagalvoja apie 70 000 minčių, iš kurių net 70 proc. yra neigiamos, pasakojo Lidija. Žmogus praranda pozityvumą, kai jo gyvenime pristatyta visokių „mąstymo“ barjerų. Pozityvus mąstymas padeda žmogui geriau susidoroti su kasdienėmis problemomis ir iššūkiais. Kai mes žiūrime į situacijas optimistiškai, sumažėja streso hormonų – kortizolio ir adrenalino – lygis, o tai teigiamai veikia imuninę sistemą. Teigiami jausmai ir mintys skatina organizmą gaminti daugiau antikūnių ir kitų apsaugos priemonių, todėl sumažėja ligų rizika. Pozityvus mąstymas skatina organizmą būti atspariu infekcijoms ir greičiau pasveikti po ligos. Todėl vertėtų nuolat ugdyti teigiamą požiūrį ir siekti gyvenimo pilnatvės, remiantis optimizmo ir pozityvumo principais.

Žmogus visada turi daugiau galimybių (ir savyje, ir aplinkoje) nei mano turįs. Pasinaudoti tomis galimybėmis gali kiekvienas, tačiau rezultatai pasiekiami tik mūsų pastangų dėka, o ne ieškant pasiteisinimo. Turime nepamiršti, kad mintys yra magnetinės ir turi tam tikrą dažnį. Kai mes galvojame, mintys siunčiamos į aplinką ir grįžta atgal pritraukdamos panašaus dažnio dalykus, pasakojo Lidija. Kuo didesnę meilę jaučiame ir skleidžiame, tuo daugiau įgyjame galios. Kuo daugiau žmogus jaučiasi dėkingas, tuo daugiau atsiranda dalykų, už kuriuos jis gali padėkoti.

Mes visi esame labai skirtingi, todėl tik mūsų rankose yra tai ko mes išmoksime bejėgiškumo ar



AKCIJA „OBUOLYS VIETOJ CIGARETĖS“ – SKANUS ŽINGSNIS LINK SVEIKESNIO GYVENIMO

Kasmet gegužės pabaigoje, minint Pasaulinę dieną be tabako, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia gyventojus susimąstyti apie rūkymo žalą ir padrąsina žengti pirmą žingsnį sveikesnio gyvenimo link. Tradicinė akcija „Obuolys vietoj cigaretės“ tampa puikiu priminimu, kad net maži pasirinkimai gali turėti didelę įtaką mūsų sveikatai.

Akcijos dieną miesto parke įrengtoje informacinėje palapinėje Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia apsilankyti gyventojus. Čia jie gali gauti naudingos informacijos apie pagalbą metant rūkyti, pasitikrinti plaučių funkciją su spirometru, atsiimti ryškiaspalvių balionų bei simboliškai iškeisti cigaretę į obuolį. Prie akcijos įgyvendinimo aktyviai prisideda ir Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos mokiniai, talkinantys gyventojų informavime.

Akcija nesibaigia tik parke – visuomenės sveikatos specialistai kartu su mokiniais žygiuoja per miesto gatves, aplanko įvairias įstaigas, kur dalina obuolius ir balionus, kviesdami žmones stabtelėti, nusišypsoti ir pamąstyti apie savo sveikatą bei rūkymo žalą. Ši iniciatyva – tai ne tik simbolinis, bet ir labai praktiškas priminimas, kad rūkymo atsisakymas yra sprendimas, kuris atneša realios naudos. Obuolys – tai ne tik vaisius, bet ir žinia: rinkis gyvybę, o ne dūmą!

Dėkojame visiems dalyvavusiems ir prisidėjusiems prie šios šviesios bei prasmingos akcijos. Kartu kuriame bendruomenę, kuri vertina sveikatą ir gyvena laisviau – be dūmų!



SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI „SAFETALK“

Balandžio 16 d. Nijolės Genytės socialinės globos namuose ir gegužės 16 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure vyko savižudybių prevencijos mokymai „safeTALK“.

Mokymuose dalyvavo įvairių profesijų specialistai.

Per 4 valandų trukmės mokymus dalyviai įgijo žinių, kaip atpažinti žmones, galvojančius apie savižudybę, kaip pradėti pokalbį šia tema ir kur nukreipti juos tęstinės pagalbos.

Išklausiems mokymus dalyviams buvo išduoti sertifikatai.

Dalyviai, baigę mokymų programą, įgytas žinias taikys savo tiesioginiame darbe ir bendruomenės gyvenime.

Savižudybių prevencijos MOKYMAI



ŠVENČIONIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO SPECIALISTĖS LANKĖSI KUTC VAIKŲ DIENOS CENTRE

Gegužės 22 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės Aloyza Aglinskienė ir Jurga Masevičienė lankėsi KUTC Švenčionių vaikų dienos centre, kur dalyvavo Neformaliojo švietimo programos „Smagi pažinimo kelionė“ veiklose.

Užsiėmimo metu vaikai buvo supažindinti su sveikatos specialisto profesija – kokių žinių, įgūdžių ir asmeninių savybių reikia šiai atsakingai veiklai. Specialistės pristatė informatyvias skaidres, atsakė į vaikų klausimus, kalbėjosi apie sveiką gyvenimo būdą ir skatino rūpintis savo sveikata nuo mažens.

Daug dėmesio skirta ir praktinėms temoms – kaip kasdieniais pasirinkimais stiprinti sveikatą per subalansuotą mitybą bei fizinį aktyvumą. Vaikai aktyviai įsitraukė į diskusijas, dalinosi savo patirtimi ir uždavė daug įdomių klausimų.

Džiaugiamės galėję prisidėti prie vaikų švietimo ir motyvuoti juos sąmoningai rūpintis savo sveikata!



TERAPINĖ PATIRTIS SU ŠILKU: EMOCIJŲ IŠLAISVINIMAS PER MENĄ

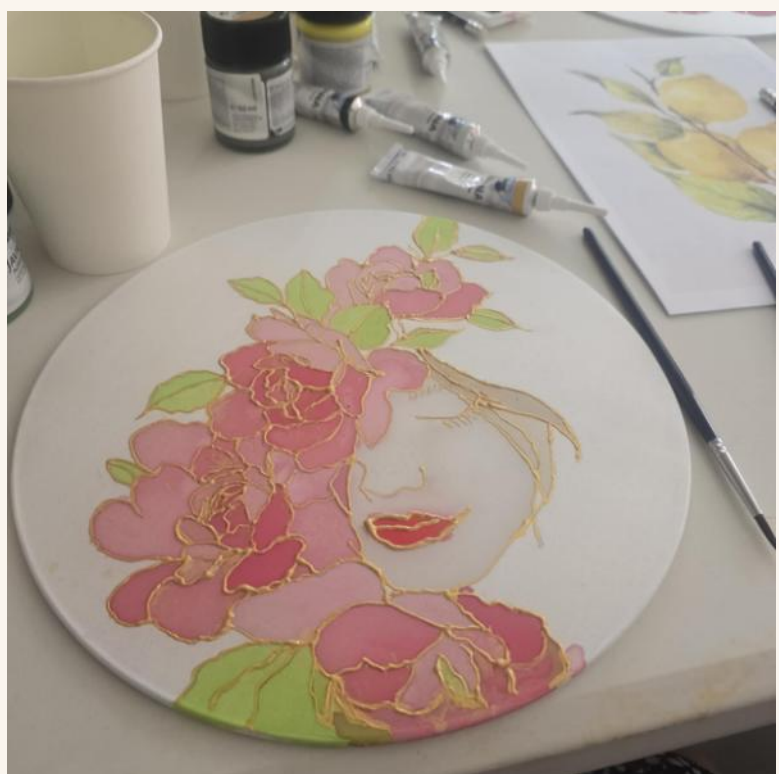
Birželio 10 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras suorganizavo ypatingą psichoterapinį užsiėmimą darbuotojams, kurie kasdien dirba su vaikais ir jaunimu. Šįkart – tai buvo tapybos ant šilko sesija, kvietusi sustoti, atsipalaiduoti ir leisti emocijoms išsiskleisti per kūrybą.

Užsiėmimo metu dalyviai, pasitelkdami spalvas ir šilkinį audinį, galėjo nevaržomai išreikšti savo vidinį pasaulį. Tai buvo ne tik estetinė, bet ir terapinė patirtis – be spaudimo sukurti „gražų“ darbą, kiekvienas leidosi į asmeninę kelionę per spalvas, linijas ir jausmus.

Tapyba ant šilko – viena iš meno terapijos formų – padeda:

- Mažinti emocinę įtampą ir stresą
- Atpažinti ir paleisti užspaustas emocijas
- Skatinti savęs pažinimą ir kūrybinį mąstymą
- Suteikti atokvėpį, stiprinant emocinį atsparumą

Toks užsiėmimas leidžia dalyviams pabūti „čia ir dabar“, pasinerti į mediatyvų kūrybos procesą, kuris ramina mintis ir atgaivina pojūčius. Be to, šilkas – kaip medžiaga – ypač jautrus prisilietimui ir dažui, tad kūryba tampa ne tik regimu, bet ir jutiminiu išgyvenimu.



VEIKLOS ŠVENČIONIŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRE

Pasaulinė sveikatos diena – kaip stiprinti sveikatą

Pasaulinės sveikatos dienos proga pamokoje buvo pateikti praktiniai patarimai, kaip stiprinti savo sveikatą kasdienėje rutinoje.

Svarbiausi akcentai:

- Fizinis aktyvumas: kasdienis judėjimas, sportas
- Psichologinė sveikata: poilsis, streso valdymas
- Miego svarba
- Tinkama mityba
- Kenksmingų įpročių vengimas (telefonai, netinkamas ekranų laikas ir pan.)

Pirmoji pagalba

Pamokos metu mokiniai buvo mokomi, kaip teikti pirmąją pagalbą žmogui.

Ilgūdžiai ir žinios, kuriuos mokiniai įgijo:

- Kaip atpažinti ir įvertinti nukentėjusiojo būklę
- Kaip iškviešti pagalbos tarnybas
- Praktiniai gaivinimo veiksmai
- Kaip padėti žmogui ištikus nelaimei
- Empatijos, jautrumo, užuojautos ugdymas
- Asmeninės atsakomybės už kitų gerovę skatinimas



FIZINIO AKTYVUMO VEIKLOS

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras jau ne vienerius metus siekia pagerinti rajono gyventojų fizinį aktyvumą.

Nuo 2024 m. spalio pradžios visuose trijuose didžiuosiuose rajono miestuose vyko **nemokamos** (apmokamos iš Sveikatos apsaugos ministerijos dotacijos Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro lėšomis) fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštos.

Šios mankštos buvo suderintos su kvėpavimo praktikomis, judesiu bei atsipalaidavimo technikomis.

Mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose vedė trenerė **Diana Nalivaikė**, o Pabradėje – trenerė **Inga Kozlovskā**.



ŠVENČIONIŲ RAJONĖ – DĖMESYS SVEIKATAI VISOMS AMŽIAUS GRUPĖMS

Švenčionių rajono savivaldybė kartu su Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru įgyvendina projektą „Kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono savivaldybėje“ (Nr. 20-502-P-0002). Projektas finansuojamas Švenčionių rajono savivaldybės ir Europos Sąjungos lėšomis.

Pagrindinis projekto tikslas – pagerinti visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumą ir kokybę rajono gyventojams, skiriant dėmesį tiek mažiesiems, tiek vyresnio amžiaus bendruomenės nariams.

Veiklos vyresnio amžiaus gyventojams

Sėkmingai vykdoma Švenčionių rajono vyresnio amžiaus asmenų sveikatinimo programa, kurios metu dalyviai ne tik mankština baseine ir salėje, bet ir dalyvauja socialinių įgūdžių užsiėmimuose (terapijose), gauna psichologo konsultacijas. Ši programa ne tik stiprina fizinę sveikatą, bet ir padeda mažinti socialinę atskirtį bei rūpintis emocine savijauta.



Dėmesys mažųjų sveikatai

Didelis dėmesys skiriamas ir patiems mažiausiems – įgyvendinamas kompleksinis ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatinimas. Vaikai jau dalyvavo sveikų desertų gaminimo užsiėmimuose, jų laukia dar įvairios mankštos ir terapiniai užsiėmimai. Šios veiklos ugdo sveikos gyvensenos įpročius nuo pat mažens.

Stovyklos – sveikai ir smagiai vasarai

Projekto metu jau įvyko dvi stovyklos. Pirmoji – „Sveikatinimo stovykla rizikos sveikatai veiksniais patiriantiems ir senyvo amžiaus asmenims“ – padėjo dalyviams aktyviai praleisti laiką, išmokyti rūpintis savo sveikata bei gerinti psichologinę gerovę. Antroji – jaunimo stovykla „Linksminkis sveikai“ – subūrė jaunuolius aktyviam, kūrybingam ir sveikam laisvalaikiui vasaros metu.

Gyventojų susidomėjimas – didžiausias įvertinimas

Džiaugiamės, kad Švenčionių rajono gyventojai aktyviai naudojami nemokamomis veiklomis, noriai įsitraukia į siūlomas programas ir prisideda prie bendros sveikesnės bendruomenės kūrimo. Projektas – tai puikus pavyzdys, kaip tikslingai investuojant į visuomenės sveikatą galima pasiekti realių pokyčių.



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 II ketvirtį iš viso suteiktos 104 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 II ketvirtį iš viso suteiktos 55 individualios ir 2 grupinių konsultacijos.** Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė **Svetlana Maliuševskaja** ir medicinos psichologė **Jolita Čepulkovskienė**.



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

KONSULTUOJA:



Psichologė,
psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja
+370 605 03 310

Medicinos psichologė
Jolita Čepulkovskienė
+370 613 41 200



Mielai atsakysime į kiekvieną Jūsų
klausimą

tel. (0387) 20 608

Visuose Švenčionių rajono miestuose

PATARIMAI/AKTUALIJOS

SKYSČIŲ BALANSAS VASARĄ: DAUGIAU NEI TIK VANDUO

Karštomis dienomis mūsų kūnas netenka daugiau skysčių nei įprastai – prakaituojant, kvėpuojant, net ilsintis pavėsyje. Dehidratacija vasarą gali ištikti net nepastebimai: ypač vaikams, vyresniems žmonėms ir tiems, kurie aktyviai leidžia laiką lauke. Tačiau svarbu žinoti: troškulys – tai tik ledkalnio viršūnė, o tikrasis skysčių trūkumas pasireiškia subtiliau.

Kaip atpažinti, kad trūksta skysčių?

Skysčių trūkumas pasireiškia įvairiais požymiais. Atkreipkite dėmesį į šiuos kūno signalus:

- Šlapimo spalva: vienas paprasčiausių būdų įvertinti hidrataciją. Jei šlapimas tamsiai geltonas ar auksinis – kūnui trūksta skysčių. Ideali spalva – šviesiai geltona, beveik skaidri.
- Odos elastingumas: pabandykite švelniai sugnybti odą ant rankos ar pilvo. Jei oda ilgiau nei sekundę negrįžta į vietą – galimas dehidratacijos požymis.
- Nuovargis ir mieguistumas: net švelnus skysčių trūkumas gali mažinti energiją, sukelti mieguistumą, galvos skausmus ar „apsunkusią“ savijautą.
- Sausa burna ir lūpos, retesnis šlapinimasis, galvos svaigimas – taip pat ženklai, kad kūnas stokoja skysčių.

Ne tik vanduo: ką dar galima gerti?

Jeigu „paprastas vanduo neskanus“ – tai nereiškia, kad turite kentėti. Štai kelios skanios ir sveikos alternatyvos:

- Vanduo su natūraliu skoniu: įmeskite citrinos, agurko griežinėlių, šviežios mėtos, uogų ar net baziliko – gėrimas taps gaivus ir kvapnus.
- Raugiami gėrimai: kefyras, natūralus rūgpienis, kombuča – ne tik drėkina, bet ir rūpinasi jūsų žarnynu.
- Šaltos žolelių arbatos: mėtos, ramunėlės, melisos, liepžiedžiai – puikios alternatyvos be kofeino.
- Sultiniai ar šaltos sriubos (pvz., šaltibarščiai) – taip pat skysčių šaltinis!

Svarbu: saldi arbata, limonadas, kava ar alkoholis netinka hidratacijai – jie veikia priešingai ir gali dar labiau skatinti skysčių netekimą.



Skysčių turintis maistas

Vasarą verta rinktis ir drėkinantį maistą, kuris ne tik suteikia vitaminų, bet ir prisideda prie vandens balanso:

- Agurkai, arbūzai, pomidorai, braškės, persikai, cukinijos – net iki 90 % jų sudaro vanduo!
- Šviežios salotos su aliejumi – gaivina ir lengvai virškinamos.
- Sriubos, vaisiniai ledai be pridėtinio cukraus – dar vienas skanus būdas papildyti skysčių atsargas.

Kiek iš tikrųjų reikia išgerti?

Nėra vienos taisyklės visiems, bet bendras orientyras – 30–35 ml vandens vienam kūno svorio kilogramui per parą. Pvz., jei sveriate 70 kg – jūsų dienos norma būtų apie 2–2,5 litro skysčių.

Aktyviai judant, sportuojant ar būnant saulėje – daugiau. Taip pat nepamirškite, kad vaikai ir vyresnio amžiaus žmonės linkę nejaušti troškulio – jiems būtina priminti atsigerti.

Skysčių balansas – tai ne tik butelis vandens rankinėje. Tai sąmoningas rūpinimasis savo kūnu – nuo pasirinkto maisto iki kasdienės savijautos stebėjimo. Klausykime savo kūno, rinkimės tai, kas malonu ir sveika



VASAROS FOMO (BAIMĖ PRALEISTI): KAIP SUSTOTI IR ILSĖTIS?

Vasaros FOMO: kaip sustoti ir ilsėtis?

„Reikia išnaudoti kiekvieną saulėtą dieną!“ – pažįstamas jausmas?

Vos tik ateina vasara, galvoje įsijungia spaudimas: pailsėk, pakeliauk, pasportuok, praleisk laiką su artimaisiais, sutvarkyk namus, skaityk knygas, pasidaryk remontą... Ir visa tai – per kelias savaites.

Baimė kažką praleisti – dar vadinama FOMO (Fear of Missing Out) – vasarą gali ypač sustiprėti. O rezultatas? Perdegimas, dirglumas ir galiausiai – tikras poilsio trūkumas.

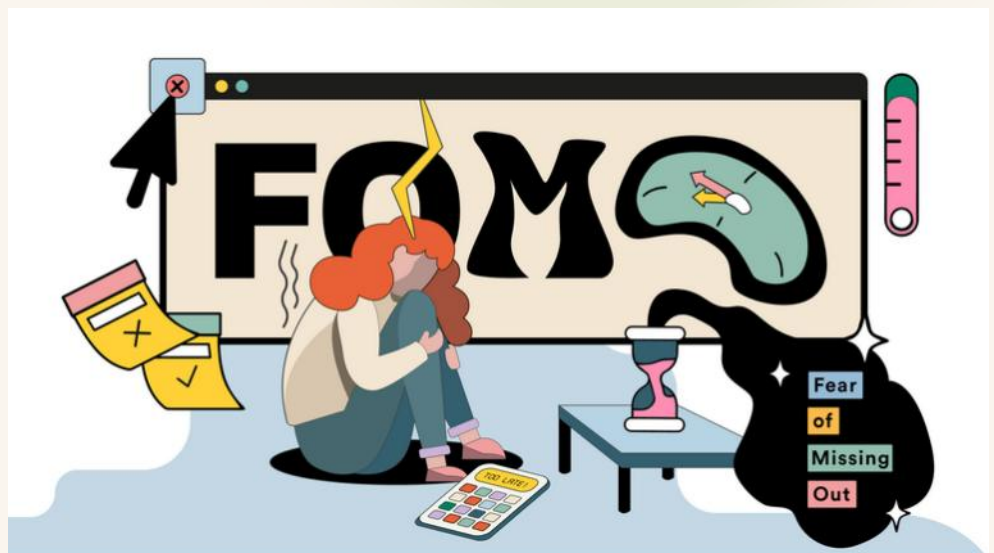
Kada poilsis tampa darbu?

Daugelis žmonių, neišvykę kur nors „tikroms atostogoms“, nusprendžia: „Na bent jau padarysiu darbus namie.“

Ir taip:

- remontas,
- generalinė tvarka,
- skalbinių kalnai,
- bandymai „pagaliau išvirti kažką sudėtingesnio“,
- senų daiktų rūšiavimas...

Viskas prasminga – bet kūnui ir nervų sistemai tai – ne poilsis. Net jeigu šie darbai „suteikia malonumą“, jie neišjungia mūsų vidinio „režimo“ – atsakomybės, sprendimų, planavimo ir vertinimo.



Kaip ilsėtis iš tikrųjų?

1. Poilsis turi būti tikslas – ne tik fonas

Skirkite bent vieną dieną, kai tyčia nieko nesiiimate. Iš anksto sau tai leiskite – tai nėra tinginystė.

2. „Darbų langas“ – ribotas

Jeigu visgi norisi kažką „nudirbti“ – skirkite tam konkretų laiką: pvz., 10:00–13:00. Po to – draudimas imtis naujų užduočių. Tarsi baigtumėte darbinę dieną.

3. Padalinkite poilsį į rūšis

- Fizinį (gulėjimas, mieguistumas, šiluma)
- Emocinį (buvimas be spaudimo, nesprenžiant niekieno problemų)
- Juslinį (muzika, kvapai, gamta)
- Kūrybinį (piešimas, skaitymas – bet be plano „įveikti 5 knygas“)

4. Klausykite kūno signalų

Jei atostogų dienos gale jaučiatės dar labiau pavargęs (-usi) nei dirbdamas – tai nebuvo poilsis. Net ir šaunūs darbai, kurie „užvedė“, gali fiziškai sekinti, jei per daug jų vienu metu.

Ką vietoje FOMO?

Pakeiskite požiūrį:

Iš „Dar neišnaudojau vasaros – reikia veikti!“

Į „Vasara savaime yra pakankama. Aš nieko neprivalau iš jos išspausti.“

Leiskite sau:

- nenuvažiuoti niekur (ir dėl to nesijausti prasčiau)
- būti nuobodžiaujančiam
- atsisakyti kvietimo, net jei „visi eina“
- nebaigti remonto, jei kūnas sako „stop“

Poilsis – ne tada, kai nieko neveiki.

Poilsis – kai viduje išjungi būtinybę veikti.



RECEPTAI

Pilno grūdo tortilijų „tacos“ su kepta vištiena, ananasu ir jogurtiniu padažu

INGREDIENTAI

- Pilno grūdo tortilijos (mažos)
- 1 vištienos krūtinėlė
- 1/2 šviežio ananaso arba konservuoto be cukraus
- 1 avokadas
- 1 morka
- Sauja salotų ar kopūstų
- Graikiškas jogurtas + česnako skiltelė + šlakelis citrinos (padažui)



GAMINIMO EIGA:

- Vištieną iškepkite su mėgstamais prieskoniais (ciberžolė, paprika, kmynai).
- Ananasą apkepkite keptuvėje – karamelizuosis natūralus saldumas.
- Jogurtą sumaišykite su smulkintu česnaku ir citrina – gaivus padažas!
- Į tortilijas dėkite salotų, morkų šiaudelių, vištienos, ananaso, avokado. Užpilkite padažu. Susukite – ir ragaukite!

**Baltymų, vaisių,
daržovių ir gerųjų
riebalų derinys. Vaikai
dažnai pamėgsta dėl
saldžiarūgščio skonio!**

Skanaus!

RECEPTAI

Keptos daržovės su lęšių humusu (tinka ir griliui!)



Tinka veganams. Pilna baltymų, skaidulų ir skonio.

INGREDIENTAI

Daržovėms:

- 1 cukinija
- 1 paprika
- 1 baklažanas
- 1 raudonas svogūnas
- Šlakelis alyvuogių aliejaus, žiupsnelis druskos ir raudonėlio

Lęšių humusui:

- 1 puodelis virtų raudonųjų lęšių
- 1 skiltelė česnako
- 1 šaukštas tahini
- Šlakelis citrinos sulčių
- Druska, pipirai, kmynai pagal skonį

PARUOŠIMAS

1. Daržovės supjaustykite stambiais gabalėliais, apšlakstykite aliejumi, pabarstykite prieskoniais ir kepkite orkaitėje (200 °C ~25 min) arba ant grilio.
2. Sumalkite visus humuso ingredientus iki vientisos masės.
3. Patiekite keptas daržoves su humusu kaip sveiką užkandį arba pagrindinį patiekalą.

Citrininė sorų košė su keptu nektarinu ir mėtomis (desertas arba pusryčiai)



Puikus maistingas desertinis pasirinkimas be cukraus. Soros – be glitimo!

INGREDIENTAI

- 1/2 puodelio sorų kruopų
- 1 puodelis augalinio arba natūralaus pieno
- 1 šaukštas citrinos žievelės
- 1 šaukštelis medaus (nebūtina)
- 1–2 prinokę nektarinai
- Šviežios mėtos papuošimui

PARUOŠIMAS

- Soros išvirkite piene su žiupsneliu druskos ir citrinos žievele. Galima pagardinti medumi.
- Nektariną supjaustykite skiltelėmis ir lengvai apkepkite keptuvėje ar grilyje.
- Patiekite šiltą sorų košę su keptu nektarinu ir mėtomis.

Skanaus!

Naudinga informacija

KRŪTIES VĖŽIO PREVENCIJOS PROGRAMA



- ✚ Skirta moterims nuo 45 iki 74 m. (imtinai).
- ✚ Norėdamos pasitikrinti, kreipkitės į savo gydytoją.
- ✚ Rekomenduojama pasitikrinti kartą per 2 metus.
- ✚ Už patikrą mokėti nereikia.

Daugiau apie programą

Daugiau informacijos ligoniu.kasa.lrv.lt

+370 5 232 2222



/ Valstybinė ligonių kasa

info@vlk.lt



Prostatos vėžio prevencinė programa



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

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

Daugiau informacijos www.ligoniukasa.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti 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. (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 www.ligoniukasa.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

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



REKOMENDACIJOS KARŠČIUI JAUTRIEMS ŽMONĖMS



Stengtis būti patalpose, kuriose yra įrengti ventiliatoriai ar oro kondicionieriai.



Dažniau gerti skysčių – visą dieną po truputį, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys.

Geriausiai tam tinka mineralinis, mineralizuotas, geriamasis arba pasūdytas vanduo.



Vengti riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų. Valgyti daugiau skystų produktų, lengvai virškinamų liesų pieno produktų, vaisių ir daržovių.



Einant į lauką, užsidėti galvos apdangalą, dėvėti saulės akinius su UVA ir UVB filtru.



Dėvėti lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.



Naudoti apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi (30 SPF ir daugiau).

Apsauginiais kremais pasitepti reikia 30 min. prieš išeinant į lauką.



Poilsui gamtoje pasirinkti vietą pavėsyje, riboti buvimo saulėkaitoje laiką, būti po skėčiais.



Nepalikti uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri.



Riboti fizinį aktyvumą, ypač vidurdienį – nuo 11 iki 17 valandos. Sodo, daržo bei kitus ūkio darbus susiplanuoti atlikti anksti ryte arba vakare.



Dažnai naudotis vėsiu dušu ar vonia.



Langus uždengti šviesios spalvos užuolaidomis, ritininėmis užuolaidomis ar medžiaga su aliuminio paviršiumi, kuri atspindėtų saulės spindulius.



Dienos metu langus namuose uždaryti ir atverti tik vakare, kai oro temperatūra būna nukritusi.



Jeigu yra galimybė, miegoti vėsesniame kambarielyje natūralaus pluošto patalynėje.



Sekti jutiminę temperatūrą ir UV indeksą, kuriuos galima rasti Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos tinklalapio skiltyje „Prognozės – UVI prognozės“.



Sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, stebėti savo sveikatos būklę. Atminti, kad esant dideliems karščiams paskirtų vaistų poveikis gali pakisti, todėl būtina pasitarti su šeimos gydytoju dėl vaistų vartojimo, jų dozių.



Skubiai kreiptis medicinos pagalbos:

- esant gausiam prakaitavimui ir raumenų mėšlungiui (traukuliams);
- kūno temperatūrai pakilus $>40^{\circ}\text{C}$, esant karštai ir šlapiai odai;
- radus sumišusį ar be sąmonės žmogų.



Higienos
institutas

JEIGU ĮSISIURBĖ ERKĖ

Svarbu ją kuo greičiau pašalinti.

IŠTRAUKITE ERKĘ

- Tam padės specialus arba įprastas smailiagalis pincetas, kuriuo erkę reikėtų suimti kuo arčiau odos.
- Žaizdą nuplaukite su vandeniu ir muilu, po to dezinfekuokite.
- Žaizdoje gali likti erkės galvos dalis – tai nėra pavojinga.
- Dėl erkės ištraukimo galima kreiptis į medikus.
- Jeigu per kelias dienas žaizdelė nepradeda gyti, reikėtų kreiptis į medikus.

- Ištrauktą erkę tirti laboratorijoje netikslinga, nes užkrėsta erkė nebūtinai spėja perduoti ligos sukėlėją.
- Atlikti tyrimus žmogui, kuriam įsisiurbė erkė, bet nėra jokių ligos simptomų, nerekomenduojama, nes iki dviejų savaičių tyrimai būna neigiami.
- Antibiotikų vartojimas iš karto po erkės ištraukimo gali trukdyti ligos diagnozavimui, juos reikėtų vartoti tik gydytojui paskyrus.

STEBĖKITE SVEIKATOS BŪKLĘ

- Rekomenduojama stebėti savo sveikatą iki 28 d. nuo erkės įsisiurbimo.
- Atsiradus bet kokiems simptomams, panašiams į peršalimą ar gripą, reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją.
- Nesusirgus reikėtų spręsti dėl skiepų nuo erkinio encefalito.

Parengė

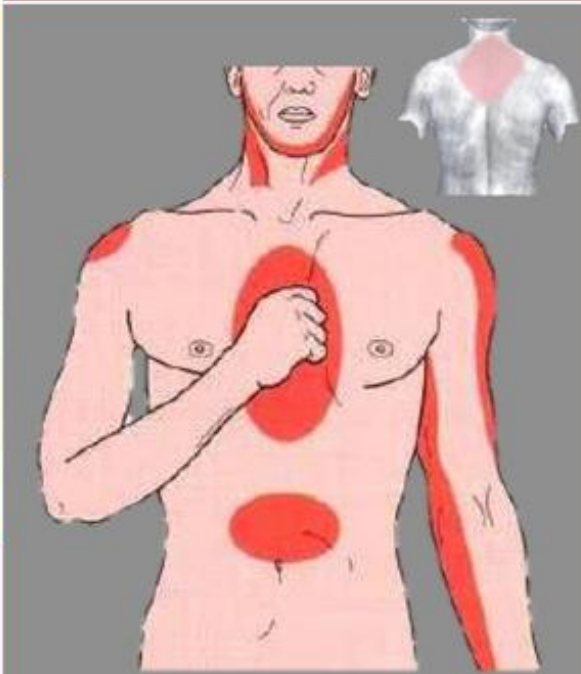
Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas



NEDELSDAMI KREIPKITĖS MEDICININĖS PAGALBOS

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

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

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

INSULTO GALIMA IŠVENGTI

Laikas kritiškai svarbus!

KAIP ATPAŽINTI?

Ar viena veido
pusė nusvirus?



Ar viena ranka
silpnesnė už
kitą?



Ar sutrikusi
kalba?



Specializuota medicinos pagalba iki 14% padidina
palankios išeities tikimybę.



Kraujo krešulį tirpdantys vaistai iki 30% padidina
palankios išeities tikimybę. Krešulio ištirpdymas
galimas iki **4,5 val.**



Mechaninis trombo pašalinimas net iki 50% pa-
didina palankios išeities tikimybę. Mechaninis
trombo pašalinimas galimas iki **6 val.**

LAIKAS YRA SMEGENYS!

Jei įtariate,
nedelskite -





Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras



Ar pamenate, kada paskutinį kartą skiepijotės nuo stabligės?

Pasiskiepijus imunitetas išlieka apie 10 metų, todėl skiepavimo palaikomąją vakcinos dozę kursą reikia kartoti kas 10 metų.

Persirgus stablige ir pasveikus apsauginis imunitetas nesusiformuoja.

Pasiskiepyti nuo difterijos ir stabligės galima nemokamai.

Dėl skiepų kreipkitės į savo šeimos gydytoją.



PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

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

- 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 atviraus 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, darbuotojui

Tel. 8 616 22252

MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



Programėlė „Ramu“

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



Programėlė „Mindletic“

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

Tu esi

Interneto svetainė

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
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*

8 800 28888

I–VII visą parą

JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

Vaikų linija

www.vaikulinija.lt*

116 111

I–VII 11–23 val.

VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

Pagalbos vaikams linija

www.pagalbavaikams.lt

116 111

I–V 11–19 val.

VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

Vilties linija

www.viltieslinija.lt

116 123

I–VII visą parą

SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Pagalbos moterims linija

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

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

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 šeimos 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

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

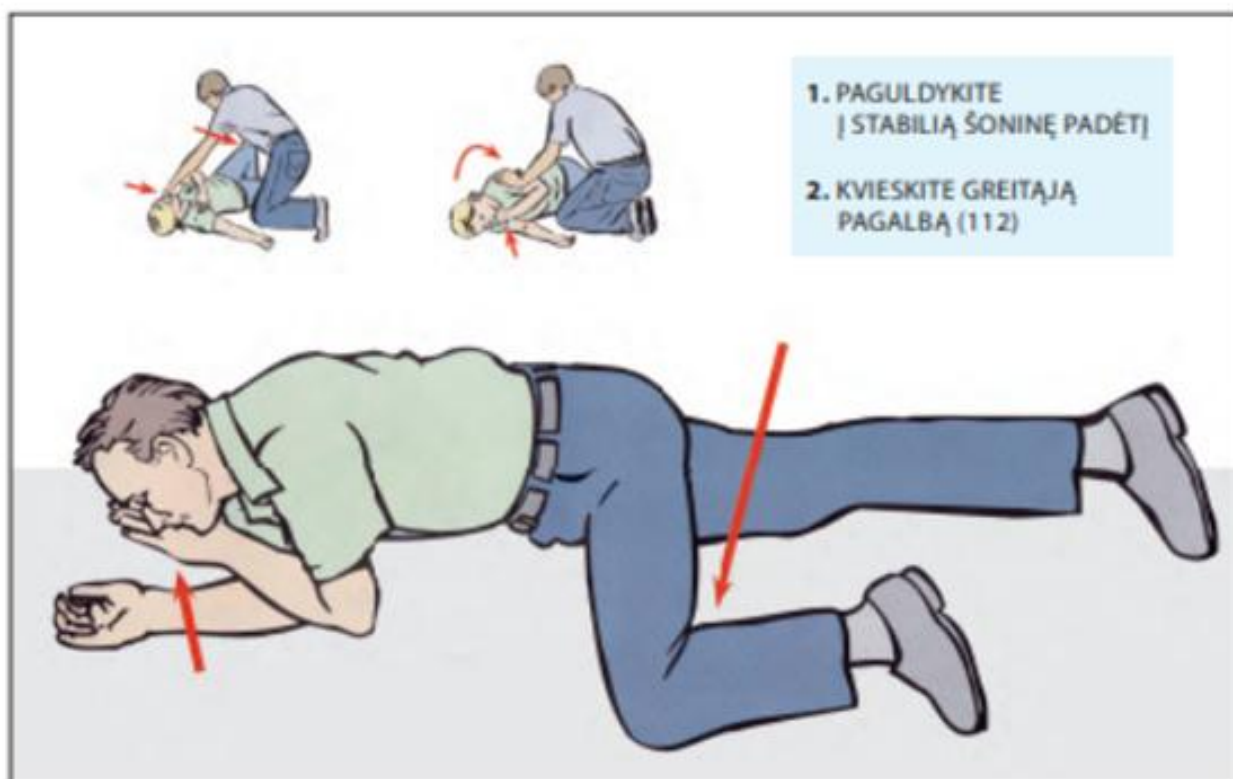
Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – www.vyruklinija.lt; www.vyrukrcc.lt **
- Raseinių krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – 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

KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias 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.

Vykdamą 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 visuomenės sveikatos biuras
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.

KONTAKTAI

Mus rasite

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

Tel. (0~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt

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



Naudoti šaltiniai:

- Pasaulio sveikatos organizacija (WHO)
- Europos maisto saugos tarnyba (EFSA), 2010
- Mayo Clinic
- Harvard T.H. Chan School of Public Health
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
- Lietuvos dietologų draugija
- American Psychological Association (APA)
- Journal of Behavioral Addictions, 2016
- National Institute for Mental Health (NIMH)
- Mind.org.uk
- Lietuvos psichologų sąjunga
- Arianna Huffington „The Sleep Revolution“



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

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

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