



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

2022

# NAUJIENLAIŠKIS

SPALIS – GRUODIS



## Mūsų sveikata – mūsų pačių rankose

Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant teisingą gyvenimo būdą. (Vydūnas)

# PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ ĮVYKIAI, VEIKLOS

## **“PAŽIŪSTŲ SAVE – RANDU GERIAUSIĄ SPRENDIMĄ – PUIKIAI JAUČIUOSI”**

Bendraudami su kitais dažnai stebimės, kokie skirtingi esame. Kaip skiriasi reakcija į situacijas, sprendimų priėmimo greitis, kūno kalba. Kai kada tie skirtumai vilioja, kai kada – atstumia ir štai jau galvojame, kad esame visiškai skirtingo temperamento.

Nei vienas temperamento tipas nėra geresnis ar blogesnis už kitus. Kiekvienas atspindi bruožus, leidžiančius geriau ar prasčiau susidoroti su tam tikra situacija.

O kaip dėl savęs pažinimo?

Psichologams darbo vis daugėja, nes depresija, nepasitikėjimas savimi, įvairios baimės jau nebestebina mūsų, o yra kasdienybė. Tad natūralu, jog kyla klausimas, ar pažinti save žmogui yra svarbu, ar visai nebūtina.

Savęs pažinimas yra individualus procesas ir būtinas, norint tapti pagarbos verta asmenybe.

Savęs pažinimas svarbus ne tik gyvenimo patirties kontekste, bet ir kuriant savo karjeros kelią. Tai pirmasis žingsnis siekiant atskleisti asmeninius rezervus, nukreipti save teisingą karjeros linkme ir galimybė atsiduoti mėgstamam darbui.

Spalio 25 d. Švenčionyse, vyko paskaita “Pažįstu save – randu geriausią sprendimą – puikiai jaučiuosi” Paskaitos lektorė Lidija Laurinčiukienė kiekvienam dalyviui leido susipažinti su skirtingais žmonių tipais ir kiekvienam paanalizuoti save.



## „PASITIKRINK GLIUKOZĖS KIEKĮ KRAUJYJE“

Cukrinis diabetas – viena dažniausių lėtinių ligų. Lietuvoje ja serga apie 5 proc. gyventojų.

Diabetas, ypač II-ojo tipo, dažnai vadinamas „civilizacijos liga“: jis vystosi dažnai persivalgantiesiems, daug riebaus, kaloringo maisto vartojantiems, mažai sportuojantiems bei antsvorio turintiems, nuolat stresą patiriantiems žmonėms. Manoma, kad iki 2025-ųjų pasaulyje sergančiųjų cukriniu diabetu skaičius perkops 330 mln.

Tai ir viena iš dažniausių nediagnozuotų ligų: ne visi simptomai yra ryškūs, daugelis jų – nespecifiniai, tad nemažai žmonių diagnozę išgirsta ligai jau gerokai pažengus. Apie 30 proc. žmonių nežino, kad serga cukriniu diabetu. 20–50 proc. pacientų II-ojo tipo cukrinis diabetas nustatomas tik tuomet, kai pasireiškia ligos komplikacijos.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su VšĮ Švenčionių pirminės sveikatos priežiūros centru, 2022 m. lapkričio 16 d., kvietė rajono gyventojus dalyvauti akcijoje „Pasitikrink gliukozės kiekį kraujyje“ ir be gydytojo siuntimo pasitikrinti cukraus kiekį kraujyje.



# SVEIKATINGUMO DIENA STRŪNOS SOCIALINĖS GLOBOS NAMUOSE

Lapkričio 21d. Strūnos socialinės globos namuose vyko Sveikatingumo diena, kurios metu Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės vedė paskaitą apie sveiką gyvenseną. Susitikimo metu su įstaigos bendruomenės nariais kalbėta apie sveiką gyvenseną (su įvairiais apčiuopiamais pavyzdžiais), teikta konsultacijos su kūno masės analizatoriumi bei spirometru.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS PABRADĖS „RYTO“ GIMNAZIJOJE (IKIMOKYKLINIS - PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMAS)

Spalio 12 - 13 dienomis gimnazijos ugdytiniams („Gėlyčių“ grupei) visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Ona Lukjanova vedė pamoką – „Piešimas su mandala“. Sanskrito kalboje žodis „mandala“ reiškia apskritimą. Mandalas galima laikyti ir simboliu, ir ritualu. Kaip simbolis jos reiškia harmoniją, vientisumą ir visatos begalybę. Kaip ritualas – padeda pasiekti meditacinę būseną. Mandalų spalvinimas naudingas nes:

- 1.tai priešnuodis stresui
- 2.jos padeda pažinti save
- 3.lavina kūrybiškumą
- 4.skatina sąmoningumą
- 5.padeda nugalėti nemigą

Spalio 25 dieną priešmokyklinėje ugdymo grupėje vyko užsiėmimas su kinetiniu smėliu, kurią vedė visuomenės sveikatos specialistė Ona Lukjanova ir mokytoja Renata Grigonienė.

Kinetinis smėlis naudingas, nes padeda atsipalaiduoti, nurimti, skatina vaizduotę ir kūrybiškumą, lavina smulkiąją motoriką, o žaidimas poroje/grupelėje ir bendrystę.

Lapkričio 14 - 18 dienomis Švenčionių r. savivaldybės Pabradės "RYTO" gimnazijoje vyko tarptautinės Tolerancijos dienos minėjimas. Šių metų Tolerancijos dienos simbolis – Tolerancijos namas! Tolerancijos namui sukurti buvo panaudotos ir vaikų nuspalvintos mandalos.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Ona Lukjanova vedė žaidimą („Boružėlių“ grupei), kuriam buvo pasitelktos emocijų pažinimo ir valdymo kortelės. Pažindamas ir mokėdamas valdyti savo emocijas, vaikas visam likusiam gyvenimui įgyja pagarbos sau, savivertės, savikontrolės, gebėjimo sąmoningai suprasti savo ir atpažinti kito žmogaus jausmus ir tinkamai į juos reaguoti.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

### ✦ Pamoka – praktinis užsiėmimas „Taisyklinga laikysena ir sveikata“

Spalio mėnesį Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Žana Točilova vedė pamokas-praktinius užsiėmimus „Taisyklinga laikysena ir sveikata“ Švenčionių r. Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose 1 – 4 klasių mokiniams.

Pamokos pradžioje specialistė mokiniams paaiškino, kas yra taisyklinga laikysena, kuo ji skiriasi nuo netaisyklingos, kokie paties žmogaus veiksmai kenkia laikysenai, stuburui. Mokiniais buvo parodytas ir trumpas video filmas kaip taisyklingai elgtis, kad turėtumėm sveiką, tiesų stuburą ir gražią, taisyklingą laikyseną. Vėliau mokiniams buvo pademonstruota taisyklinga laikysena stovint ir sėdint bei taisyklingai keliant/nešant sunkius daiktus. Pamokos pabaigoje mokiniai sužinojo kaip stiprinti nugaros, pilvo, juosmens, kojų bei rankų raumenis ir galėjo praktiškai atlikti specialius fizinius pratimus.

### ✦ Kuprinių svėrimo akcija „Kas kuprinėje gyvena“

Švenčionių r. Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose spalio mėnesį vyko kuprinių svėrimo akcija. Šiais metais akcijoje dalyvavo 1- 4 ir 6 klasių mokiniai. Pabradės „Ryto“ gimnazijos - 184 mokiniai, Pabradės „Žeimenos“ gimnazijos - 74 mokiniai.

Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Visuomenės sveikatos specialistė vertino, kokią kūno masės dalį sudaro mokinio kuprinė ir mokė mokinius, kaip tinkamai pasirūpinti savo stuburu. Pabrėžė, kad sunkesnės nei 10 % vaiko svorio kuprinės nešiojimas sukelia nugaros skausmus, skatina stuburo iškrypimą ir netaisyklingą laikyseną. Todėl kuprinių svėrimas yra sudedamoji laikysenos sutrikimų profilaktikos dalis ilgalaikėje perspektyvoje.

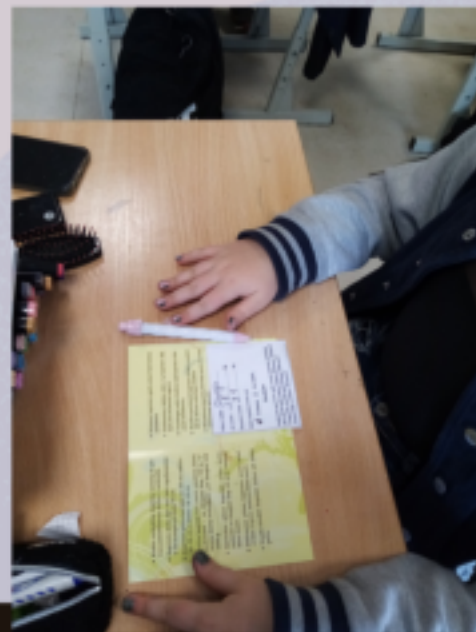
Rezultatai parodė, jog 27.6% akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinės svėrė ne daugiau 10% jų kūno svorio. Maksimalus, leidžiamas mokinio kūno svorio ir kuprinės santykis turėtų būti ne daugiau 15 % kūno svorio. Akcijos metu 10-15% kūno svorio kuprines turėjo 43.8% mokinių ir 28.6% moksleivių kuprinės buvo per sunkios - viršijo normą daugiau nei 15 % kūno svorio.

Džiugu paminėti, kad visų mokinių kuprinės turėjo dvi rankenas ir buvo nešiojamos ant nugaros. Į klausimą ar sunki mokyklinė kuprinė 90% atsakė, kad nesunki, tačiau 10% mokinių – kuprinė buvo sunki. 15% mokinių neturėjo atšvaitų.

Akcijos metu mokiniams padalintos skrajutės su patarimais, kokia turi būti mokyklinė kuprinė, kad ji nežalotų sveikatos, būtų praktiška, patogiai bei saugi.

### ✦ Akcija „Atšvaitą turiu – saugus esu“

Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose vyko akcija „Atšvaitą turiu – saugus esu“. Visuomenės sveikatos specialistė Žana Točilova išsamiai aiškino, kodėl kiekvienas, einantis gatve tamsiuoju paros metu, privalo būti su atšvaitu, priminė, kaip teisingai dėvėti atšvaitus, kaip saugiai elgtis gatvėje.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS PABRADĖS „RYTO“ IR „ŽEIMENOS“ GIMNAZIJOSE

2022 m. lapkričio mėn. Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose 3 - 4 ir 5 – 6 klasių mokiniams vyko paskaitos – praktiniai užsiėmimai sveikos mitybos tema.

Šių veiklų metu mokiniai klausėsi trumpos paskaitos apie sveikatai palankius maisto produktus, aptarė maisto pasirinkimo piramidę. Sužinojo, kaip turėtų atrodyti sveikatai palanki lėkštė, t. y. kokios maisto produktų grupės ir kokiais kiekiais turėtų vyrauti vaiko pusryčių, pietų ir vakarienės lėkštėse. Sveikatinimo tema pasirinkta, siekiant ugdyti vaikų suvokimą apie sveiką mitybą, pagrindinius jos principus bei svarbą augančiam organizmui. Vaikai gilinosi, kaip subalansuota mityba skatina harmoningą vaiko augimą, fizinį ir protinį vystymąsi, jo darbingumą, gebėjimą mokytis nes maistas yra ne tik energetinė, bet ir statybinė medžiaga. Mokiniai suprato kad maitinantis netinkamai, ima trūkti įvairių maisto medžiagų, mažėja organizmo apsauginės savybės, greičiau susergama.

Praktinėse veiklų dalyse, karpydami, klijuodami ir piešdami maisto produktus, vaikai dėliojo sveikos mitybos piramides, patys gamino ir ragavo sveikuoliškus patiekalus, sumuštinius, įvairias vaisių ir daržovių mišraines.



## SUSITIKIMAS ŠVENČIONIŲ DARŽELYJE „GANDRIUKAS“

Saulėtą spalio 14 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės vedė linksmą mankštelę Švenčionių darželio „Gandriukas“ ugdytiniams ir visus norinčius mokė šiaurietiško ėjimo technikos. Sportuodami vaikai patyrė daug džiugių emocijų, turėjo galimybę pabendrauti su kitų grupių vaikais, kartu pasportuoti gryname ore. Bet kokia fizinė veikla yra labai naudinga mažiesiems. Fiziškai aktyvūs vaikai labiau pasitiki savimi, išmoksta dirbti komandoje ir yra laimingesni.





## SUSITIKIMAS SU STRŪNAIČIO KAIMO BENDRUOMENE

Spalio 19 dieną Strūnaičio kaimo bibliotekoje susirinko smagus būrelis gyventojų susitikti su Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistėmis ir psichoterapeute Goda Andriukoniene. Susitikimo metu vyko psichoterapinis užsiėmimas, kurio metu moterys piešė su guašu spalvingus piešinius.

Kiekvienas norintis galėjo išsitiirti su kūno masės analizatoriumi. Kūno masės analizatorius parodo kūno riebalų ir skysčių kiekį, raumenų ir kaulų masę, kūno sudėjimo tipą ir metabolinį amžių. Taip pat kiekvienas norintis galėjo išsitiirti spirometru. Spirometro pagalba patikrinama, ar nėra kvėpavimo takų obstrukcijos, ar nesutrikusi ventiliacinė plaučių funkcija.

Lapkričio 15 dieną Strūnaičio kaimo bibliotekoje, gyventojai klausėsi Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės Aloyzos Aglinskienės vedamos paskaitos „Antibiotikai. Mikroorganizmai“.

Po paskaitos, kineziterapeutė Diana Nalivaikė, pravedė laikysenos koregavimo ir kraujotakos gerinimo mankštą. Moterys labai norėjo išmokti pratimų, kuriuos galėtų daryti namuose savarankiškai. Žmogus sukurtas judėti, o judėjimas turi didžiulę reikšmę gyvenimo kokybei bei gerovei.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (LENTUPIO G.) IR ŠVENČIONIŲ L/D „GANDRIUKAS“.

### Akcija „Būkime matomi ir saugūs kelyje“

Tradicinė atšvaitų diena šiemet minima lapkričio 6 d. Ta proga visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Januševskaja pravedė akciją „Būkime matomi ir saugūs kelyje“ ir aplankė Švenčionių l/d „Gandriukas“ „Boružiukų“, „Volungiukų“, „Žvirbliukų“ grupių vaikučius, Zigmo Žemaičio gimnazijos pradinių klasių moksleivius, išdalino atšvaitukus ir priminė pagrindines atšvaitų nešiojimo taisykles ir kaip reikia saugiai elgtis gatvėje.

Nereikia pamiršti, kad saugumas dažnai priklauso nuo matomumo. Atkreipkite dėmesį, kad pats atšvaitas savaime nešviečia, o tik atspindi atvažiuojančio automobilio šviesas, todėl jį būtina pritvirtinti automobilio žibintų aukštyje, nes taip vairuotojai geriau pastebi atšvaitus. Po šios akcijos tikimės, kad atšvaitų ant vaikų rūbų sužibės daug daugiau.

### „Mikrobų nebijau- ką daryti aš žinau!“

Asmens higiena – tai žinių ir taisyklių visuma, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą. Higienos ugdymas yra būtinas visapusiškam vaiko vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui. Asmens higienos įpročius vaikas formuoja per stebėjimą ir, esant palankioms sąlygoms, veikia pats savarankiškai, todėl svarbu mokyti ir priminti vaikams, kad higieniniai įgūdžiai yra svarbūs jų sveikatai.

#### ASMENS HIGIENOS UGDYMO KRYPTYS:

- rankų plovimas, veido prausimas;
- burnos ir dantų priežiūra;
- ausų, nosies higiena;
- kojų higiena, taisyklingas nagų kirpimas ;
- asmeninių daiktų priežiūra;
- rūbų ir avalynės priežiūra;
- kosėjimo, čiaudėjimo etiketas.

Spalio mėnesi, Zigmo Žemaičio gimnazijoje, 1d, 2b, 3a, 3c klasės mokiniams ir l/d „Gandriukas“ „Kiškučių“ , „Boružiukų“ grupių vaikams buvo primintos asmens higienos taisyklės bei jų svarba.

Visuomenės sveikatos specialistė vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Januševskaja mokiniams priminė, jog asmens higiena yra labai svarbi kiekvieno žmogaus sveiko gyvenimo būdo dalis, kuri padeda ne tik jaustis gerai, bet ir apsaugo nuo daugelio užkrečiamų ligų. Specialistė akcentavo, kad rankų plovimas yra vienas iš veiksmingiausių ir paprasčiausių būdų, siekiant apsisaugoti nuo užkrečiamų ligų sukėlėjų. Praktinės užduoties metu, UV lempos, specialių miltelių pagalba, vaikai stebėjo, kaip per rankas ir įvairius daiktus plinta bakterijos, įsitikindami, kad ne visiems pavyksta iš pirmo karto gerai nusiplauti rankas. Ugdytiniai žiūrėjo filmuką, kaip reikia teisingai plauti rankytes, dainavo dainelę apie rankų plovimą, smagiai diskutavo apie mikrobų žalą organizmui.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (LENTUPIO G.) IR ŠVENČIONIŲ L/D „GANDRIUKAS“.

### Pamokėlės „Tarp mūsų mergaičių“

Lytinis brendimas - sudėtingas ir labai svarbus kiekvieno žmogaus gyvenimo periodas. Spalio 14 d. ir lapkričio 11 d., Zigmo Žemaičio gimnazijos 4 klasių mergaitėms vyko pamokėlės „Tarp mūsų mergaičių“.

Pamokos tikslas - suteikti mokiniams teisingų žinių apie šį periodą, padėti jiems suprasti ir priimti lytinio brendimo pokyčius kaip natūralius, padėti jiems pasiruošti šiam periodui, įsisavinti tinkamus asmens higienos įpročius, sumažinti su brendimo laikotarpiu susijusį stresą ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

Pamokos metu visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Januševskaja mergaitėms papasakojo kas gi vyksta organizme brendimo laikotarpiu, kaip keičiasi kūnas, išvaizda emocijos. Šiems pokyčiams reikia daug energijos, todėl yra labai svarbu tuo metu sveikai maitintis, gerai išsimiegoti, daugiau pasivaikščioti gryname ore. Su mergaitėmis buvo aptariama higienos tema, tema apie kasdieninę kūno priežiūrą, privalomas higienos priemonės, jų paskirtį.

Įgyvendinant projektą „Vaičių ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos pradinė klasių mokiniai turi puikią galimybę kiekvienos pertraukos metu apsilankyti gimnazijos sveikatos kabinete pas visuomenės sveikatos specialistę, vykdančią visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. Piešimas ant šviesos molberto, lipdymas iš modelino, plastelino, mandalų spalvinimas, žaidimai, naudojant šviesos smėlio staliuką su kinetiniu smėliu padeda vaikams atsipalaiduoti, nurimti, lavina kūrybiškumą, skatina saviraišką, bendravimą. Laikas prabėga greitai ir smagiai. Toks pat sensorinis (relaksacijos) kambarys įrengtas ir l/d „Gandriukas“. Tai erdvė, kurioje vaikai turi galimybę ilsėtis, žaisti, piešti, lipdyti.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (LENTUPIO G.) IR ŠVENČIONIŲ L/D „GANDRIUKAS“.

Projektas „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ tęsiasi.

Gruodžio mėnesi Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos 2c klasės mokiniai dalyvavo pamokoje „**Vidinė ramybė su mandala**“. Užsiėmimą vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Januševskaja.

Mandala - kas tai ir kuo naudinga vaikams?

Mandalos spalvinimas - puikus būdas nusiraminti ir susijungti su vidiniu "aš" tiek vaikams, tiek suaugusiems. Šis užsiėmimas tinka ir mažiausiems ir dideliems.

Mandala - tai centruotas, simetriškas piešinys apskritime, galimos ir kitos formos.

Žodis "mandala" reiškia "apskritimas", "ryšys", "bendruomenė".

Mandalų šaknys slypi gamtoje, kadangi apskritimas su centru yra būdingas kone viskam mūsų Visatoje - gėlių žiedams, snaigėms, voratinklams, kankorėžiams, kriauklėms, medžių kamienams, ir t.t.

Mandalos spalvinimas padeda lavinti kūno dalių judesių koordinaciją, rankų, pirštų motoriką ir miklumą. Gerai ištreniravus smulkiosios motorikos įgūdžius, vaikams būna lengviau mokytis rašyti. Mandalos spalvinimas lavina vaikų matematinį suvokimą - jie susipažįsta su pasikartojančiais raštais, geometrine ornamentika, simetrija. Pabaigus mandalą, vaiką apima pasitikėjimo savimi jausmas, kadangi galutinis rezultatas visuomet būna išties labai gražus ir keliantis vaikui pasididžiavimą, ypač jei kaskart pagirsite ir pasigrožėsite vaiko darbeliu.

Pamokos metu vaikai, klausant ramiai muzikai, ne tik spalvino, bet žaidė žaidimą „Šilumos ir draugystės siūlas“. Papasakojo, kokios jų mėgstamiausios spalvos, pasidalino su savo draugais geriausiomis emocijomis ir palinkėjimais.

Prisijungė prie šio projekto ir mūsų mažieji Švenčionių l/d „Gandriukas“ „Geniukų“ grupės ugdytiniai. Labai nedrąsiai vaikučiai pirmą kartą įžengė į kabinetą, bet šviesų, spalvų ir esančių priemonių pagalba, labai greitai atsipalaidavo ir įsitraukė į žaidimo pasaulį.



## FIZINĖS IR EMOCINĖS SAVIJAUTOS GERINIMO MANKŠTOS SUDERINTOS SU KVĖPAVIMO PRAKTIKOMIS, JUDESIU IR ATSIPALDAVIMO TECHNIKA

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras į sveikatingumo veiklas stengiasi įtraukti kuo daugiau Švenčionių rajono gyventojų. Nuo spalio 10 d. Švenčionių ir Švenčionėlių miestų gyventojams yra suteikta galimybė nemokamai dalyvauti fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštose suderintose su kvėpavimo praktikomis, judesiu ir atsipalaidavimo technika. Mankštas veda trenerė Diana Nalivaikė.

Norime pasidžiaugti, kad organizuojamos mankštos sulaukė didelio populiarumo, o dalyvaujančiųjų skaičius tik įrodo, kad vis daugiau dalyvių suvokia, kad rūpintis savo sveikata yra būtina.

Informuojame, kad mankštos nenutrūks ir 2023 m. bei visi norintys gali prisijungti į didelį jau esančiųjų būrį.



## „SENJORE, BŪK AKTYVUS“

Švenčionėlių miesto senjorai, turi puikią galimybę dalyvauti visus metus trunkančioje programoje „Senjore, būk aktyvus“. Pirmojo susitikimo metu įvyko konsultacija, senjorams atlikta kūno masės analizė ir aptartos tolimesnės veiklos.

Kartą per savaitę dalyviai lanko laikysenos koregavimo ir kraujotakos gerinimo mankštas, vaikšto su šiaurietiškomis lazdomis.

Tinkamas kūno judesys padeda atnaujinti, pagerinti ir išlaikyti kaulų ir raumenų, širdies kraujagyslių ir kitų sistemų funkcinę būklę. Fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai yra skirti asmenims nuo 65 metų ir yra visiškai nemokami.

Švenčionių miesto aktyviosios senjorės jau baigė programą „Senjore, būk aktyvus“, nepabūgusios net ir žvarbių orų, toliau tęsia vaikščiojimą su šiaurietiškomis lazdomis.

Šiaurietiško ėjimo užsiėmimai Švenčionių mieste vyksta trečiadeniais nuo 10 val. iki 11 val. (Strūnaičio g. 3, Švenčionys, vidinis kiemas).

Nesvarbu kokio amžiaus esame, pradėti mankštintis niekada nevėlu. Vyresnio amžiaus asmenims pasivaikščiojimas yra pati tinkamiausia ir saugiausia fizinė veikla. Tai yra kūno treniruotė, kurią galime praktikuoti ištisus metus.

Norint pajusti judėjimo teikiamą naudą, nebūtina tam skirti didelės savo laiko dalies. Tiesiog reikia valios, pastangų ir užsispyrimo.



## “BŪK MATOMAS KELYJE”

Per metus Lietuvoje turime daugiau tamsių ir ilgų vakarų nei saulės ir vėlyvų saulėlydžių. Todėl net keliaujant iš mokyklos, į svečius ar parduotuvę, tamsiu paros metu neišvengiamai vaikstome per gatvę ir esame aktyvūs eismo dalyviai. Tam, kad užsitikrintume savo saugumą, svarbu dėvėti atšvaitus, padedančius išlikti pastebimiems pėstiesiems.

Atšvaitai laikomi vienu geriausių ir paprasčiausių būdų užsitikrinti savo saugumą kelyje tamsiuoju paros metu. Teigiama, kad pėsčiųjų ir dviratininkų, naudojančių atšvaitus, matomumas padidėja net tris kartus. Patys atšvaitai savaime nešviečia, tačiau jie atspindi į juos nukreiptą šviesą. Todėl automobilio žibintų šviesa, atspindėta atšvaito, grįžta vairuotojui į akis. Tokia, rodos, paprasta technologija leidžia pastebėti žmogų tamsiu metu ar esant blogam matomumui.

Šių metų lapkričio 11-25 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras siekdamas, nors šiek tiek, pasirūpinti rajono gyventojų saugumu vykdė akciją “BŪK MATOMAS KELYJE” ir dalino gyventojams atšvaitus Švenčionyse, Adučiškyje, Svirkų ir Bačkininkų kaimuose. Taip pat padovanojome atšvaitų Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centro ekskursijos dalyviams, kurie vyko į Pakruojo dvarą.



## BIURĄ APLANKĖ ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS MOKINIAI

Lapkričio 24 ir 30 dienomis Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure lankėsi Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos biologijos mokytoja Lilija Rutkovskaja su 7 ir 8 klasės mokiniais. Pamokų metu mokiniai sužinojo kur galima mokytis, kad įgyti visuomenės sveikatos specialybę, susipažino su Biuro vykdomomis veiklomis ir jo struktūra., vyko diskusijos sveikos gyvensenos temomis (užkrečiamos ligos, atsparumas antibiotikams, psichoaktyvių medžiagų poveikis sveikatai, elektroninių cigarečių grėsmės vartotojams).

Mokiniams labai patiko mokomosios priemonės – sveiki ir pažeisti plaučiai, girtumą imituojantys akiniai, dervų kiekis plaučiuose. Aktyviausi ir teisingai atsakę į klausimus mokiniai buvo apdovanoti Biuro atminimo dovanomis.

Pamokas vedė Biuro specialistės Raminta Kiškėnienė ir Aloyza Aglinskienė



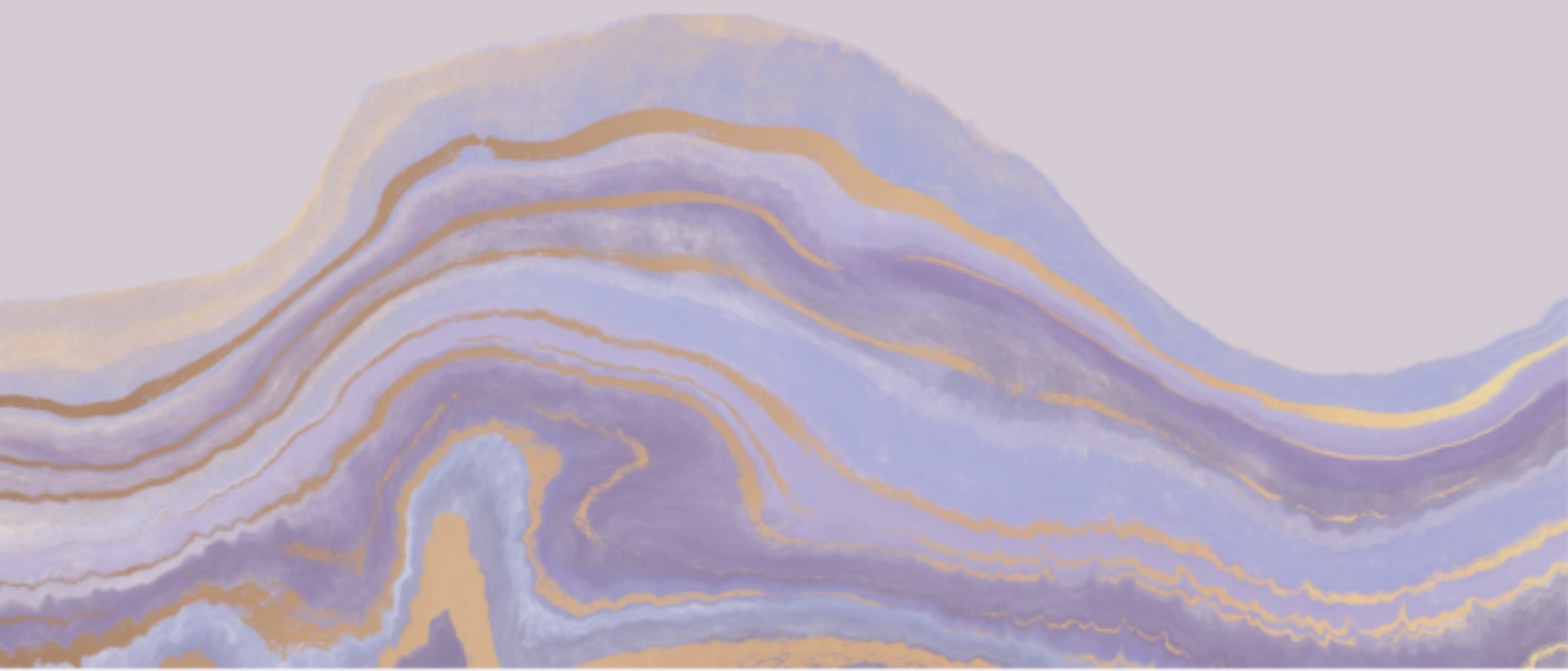
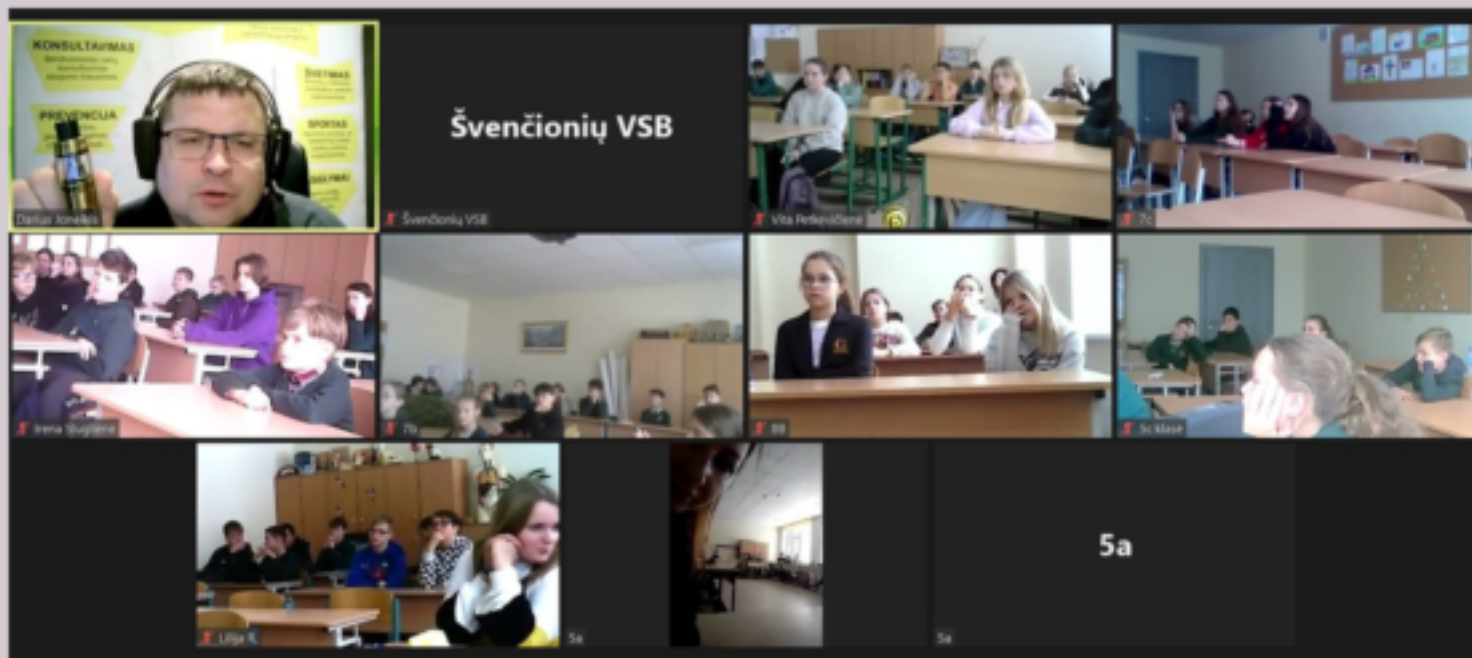


# ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ GRĖSMĖS

2022 m. spalio - gruodžio mėn. Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo ir Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijų 5-12 kl. mokiniai dalyvavo 4-se nuotolinėse pamokose apie elektroninių cigarečių grėsmes ir pavojus jų vartotojams. Ta pačia tema buvo organizuota paskaita Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos tėvams. Renginius vedė Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato Kauno rajono policijos komisariato Viešosios policijos skyriaus Prevencijos poskyrio vyresnysis specialistas Darius Joneikis.

Susitikimų dalyviai sužinojo apie elektroninių cigarečių sudėtyje esančių medžiagų poveikį organizmui, kaip ta pati medžiaga veikia rūkant paprastą cigaretę ir elektroninę. Klausytojai buvo informuoti, kad elektroninių cigarečių skystyje vis didėja nikotino kiekis, kad jame gali būti žiurkių nuodų arba kitų narkotinių medžiagų, kad Lietuvoje elektroninių cigarečių skystis sudėties netiria jokia laboratorija.

Pamokų metu buvo pateikta video informacija. Tėvai, pedagogai ir kiti mokyklų bendruomenės nariai supažindinti su požymiais, kurie gali patvirtinti narkotinių medžiagų pavartojimą.



# UŽSIĖMIMAI ŠVENČIONĖLIŲ KARALIAUS MINDAUGO GIMNAZIJOJE

Spalio 28 d. su Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo gimnazijos 2a., 2b. ir 2c klasių mokiniais buvo praversti užsiėmimai „Nuspalvink Mandalą“. Mandala - centruotas, simetriškas dažniausiai apskritime kuriamas piešinys. Šie užsiėmimai padeda apsiraminėti, susitelkti, suteikia daugiau harmonijos ir geros nuotaikos, gerina ir stiprina psichinę sveikatą.

Lapkričio 22 d. 3a ir 3b klasių mokiniams praversti užsiėmimai „Kur švara ten sveikata“. Jų metu dalyviai prisiminė kas yra bakterijos, kaip su jomis kovoti, kada ir kaip plauti rankas, kodėl negalima valgyti neplautų daržovių, vaisių. Prisiminti pamokoje gautas žinias padės pačių pasigamintos knygelės iš pateiktų paveikslėlių apie mikrobus, higieną.

Lapkričio 23d. Švenčionėlių I/d „Vyturėlis“ „Nykštuko“ ir „Boružėlės“ grupėse vyko užsiėmimai „Dantukų miestelis“. Vaikai susipažino su dantukų draugais, sužinojo kas jiems kenkia, į svečius atėjęs Dinosauras mokė vaikus teisingai valyti dantukus. Į namus vaikučiai išsinešė pačių pasigamintas pasakų knygutes „Dantukų miestelis“.

Šiuos užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Elena Vaitekėnienė.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRE

Spalio 6 d. 12 kl., spalio 13 d. 10-11 kl. mokiniai susipažino su streso, įtampos, pykčio situacijų įveikos būdais. Dalyviai išbandė aktyvios energijos išliejimo, minčių nukreipimo, raminančias veiklas.

Spalio 18 d. 9 kl. mokiniai, su žaidimų rinkiniu „Sugedęs telefonas“, bendravo apie artėjančias atostogas. Žaidimo pagalba vaikai mokėsi išklaustyti, išgirsti vienas kitą, stebėti tarimą.

Spalio 12-14 dienomis 10, 11 ir 12 klasėms vyko pamokos – diskusijos apie psichinę sveikatą. Diskutuota apie emocinius ir dvasinius sutrikimus, kaip atsikratyti nemalonių išgyvenimų, kurie būna patiriami šeimoje, mokykloje, darbe. Aptarti įtampos mažinimo būdai.

Lapkričio 9, 10 ir 14 dienomis 9-10 ir 11-12 klasių mokiniai dalyvavo pamokoje „Sveika gyvenimena - pagrindinė ligų profilaktikos ir visaverčio gyvenimo sąlyga“. Diskutuota apie sveikos mitybos rekomendacijas, apie tai, kokius sveikus produktus rinktis. Aptarta aktyvaus gyvenimo būdo nauda ir kt.

Gruodžio 1 d. 10-12 kl. vyko pamokos - diskusijos tema „Faktai kuriuos turi žinoti kiekvienas“ Kalbėta apie AIDS: kas sukelia, infekcijos šaltinius, ŽIV plitimo būdus, perdavimo profilaktiką.

Gruodžio 5 d. su 9-10 kl. ir gruodžio 8 d. su 11-12 kl. mokiniais diskutuota apie gripą ir peršalimą, jų skirtumus. Higienos svarbą. Skiepų naudą.

Gruodžio 13 d. 9 kl. ir gruodžio 15 d. 12 kl. mokymasis vyko psichologinio pobūdžio pamoka, kurioje buvo panaudotas žaidimas – „Bendravimo bokštas“. Šis žaidimas lavina: pažinti vienas kitą, bendravimo taisykles, kūrybinį mąstymą, atvirumą, pasitikėjimą savimi.

Užsiėmimus vedė Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Laima Baikova.



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE

Švenčionių Z. Žemaičio gimnazijoje spalio mėn. vyko kuprinių svėrimo akcija. Joje dalyvavo 5-6 klasių mokiniai. Šios akcijos tikslas atkreipti mokinių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį, bei galimą sunkios kuprinės poveikį mokinio sveikatai. Šis amžius buvo pasirinktas todėl, kad šiuo laikotarpiu aktyviai formuojasi kaulų, bei raumenų sistemos, didėja mokymosi krūvis, atsiranda kabinetų sistema. Kuprinių svėrimas yra sudedamoji laikysenos sutrikimų profilaktikos dalis. Vykdamas šią akciją buvo vertinama kokią kūno dalį sudaro mokinio kuprinė. Kuprinių tipas - kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena. Atsižvelgta į tai, kaip kuprinę nešioja mokinys - ant abiejų pečių, rankoje, ar atsainiai persimetęs per vieną petį. Mokiniui užsidėjus kuprinę ant pečių, ar jos apačia ne žemiau juosmens, ar kuprinės išorinėje pusėje pritvirtintas atšvaitas.

Akcijos metu aptarta kiekvieno mokinio kuprinė, sureguliuoti kuprinių diržai. Mokiniai gavo daug patarimų, kaip išsaugoti sveiką stuburą ir dovanų po atšvaitą.

Spalio 7 dieną 8a, 8b, 8c, klasės mokiniams vyko pirmos pagalbos užsiėmimai. Jų metu kalbėta apie pirmosios pagalbos teikimo svarbą, būdus, pagalbos iškvietimą nelaimingo atsitikimo atveju. Buvo demonstruojama, kaip suteikti pirmą pagalbą susižeidus, kraujuojant, pagalbą užspringus.

Spalio 25 dieną Specialiose I-III klasėse vyko užsiėmimas „Kelionė į jausmų pasaulį“. Mokiniai susėdus ratu buvo kalbėta apie jų nuotaiką šiandien. Ant lentos buvo nupiešti įvairių nuotaikų veideliai, mokiniai rinkosi, kuris veidelis labiausiai atitinka jų nuotaiką. Lavinamosios lėlės „Pažink emocijas“ (su garsais) pagalba bandė atspėti skirtingų emocijų garsus. Kalbėta apie priemones, kas gali suvaldyti neigiamas emocijas, kas gali padėti pasijusti geriau, patyrus sunkų jausmą, kaip nusiraminti, atsipalaiduoti. Grojant meditacinei-relaksacinei muzikai, mokiniai pasirinko patys atsipalaidavimo būdus: piešė ant molberto, lipdė plasteliną, žaidė su kinetiniu smėliuku, spalvino mandalą, tiesiog ramiai sėdėjo ir žiūrėjo į spalvotoje burbulų sienelėje plaukiojančias žuvytes. Pamokos pabaigoje mokiniai žaidė žaidimą „Pykčio valdymas“ Bingo „Įveik pyktį“, Žaiddami išmoko dar daugiau naujų pykčio įveikimo būdų.

Priemonės buvo panaudotos iš projekto „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ Nr. LT 03-2-SAM-K 01-014.

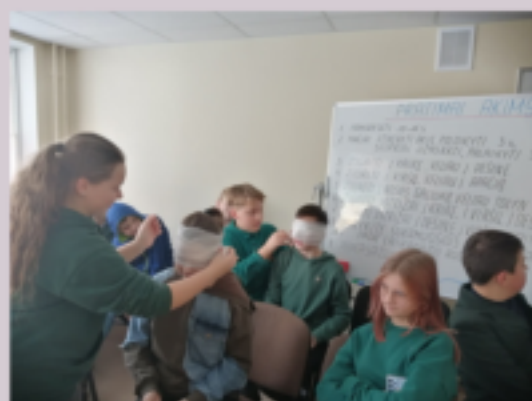
Užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė



## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE

Akys yra vienas svarbiausių žmogaus jutimo organų. Labai daug informacijos gauname per akis. Privalome jomis rūpintis. Vertinant tai, kad mokiniai labai daug laiko praleidžia prie išmaniųjų įrenginių: planšečių, telefonų ir kompiuterių Gruodžio mėn. 5a, 5b, 5c klasėse vyko pamokėlės „Akys, kaip jas saugoti“ Apie tai kaip laikytis taisyklingų regos higieninių ir ergonominių reikalavimų. Tikslas priminti mokiniams, kaip taisyklingai sėdėti prie kompiuterio, skaitant ir rašant, koks saugus atstumas turi būti tarp knygos, sąsiuvinio, ekranų ir mokinių akių, kaip tai patikrinti, apšvietimo sąlygas, patarti kiek laiko ir kaip žiūrėti televizijos laidas, padėti mokiniams atsisakyti kai kurių netinkamų įpročių, pasimokyti atlikti akių mankštos pratimus, taškinį akių masažą, kurie mažina įtampą, gerina kraujotaką ir stiprina akių raumenis ir kt. Supažindinti mokinius su akių traumų priežastimis ir pasekmėmis, pamokyti suteikti pirmąją pagalbą įvykus akių traumai. Akcentuota sveikos mitybos įtaka regėjimui. Mokiniai gavo Švenčionių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro atmintinę „Akys - žmogaus sielos veidrodis. Saugokime savo akis“ su mankštos pratimais akims.

Užsiėmimus vedė Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė.



## PSICHOTERAPINĖ ŽVAKIŲ LIEJIMO EDUKACIJA

Gyvenimo ritmas kartais mus įsuka į tokią pasiutpolkę, kad jaučiamės išvargę ir fiziškai ir psichologiškai. Nesibaigiantys darbai ir švenčių šurmuly, niūrios mintys, sveikatos problemos, kasdieniai rūpesčiai nugula į mūsų mintis ir vargina organizmą. Kad viskas kuo lengviau nyslūgtų ir bent trumpam išsivaduotume nuo streso būtina atsipalaiduoti ir pasimėgauti miela širdžiai veikla.

Gruodžio 27 ir 29 dienomis Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visiems norintiems organizavo aromatinių žvakių liejimo edukacijas.

Tikime, kad savo rankomis pagamintos aromatingos natūralaus sojų vaško žvakės sušildys Jūsų namus ir širdis.



## NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Kenksmingas alkoholio vartojimas yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių gyventojų sveikatai visame pasaulyje. Daugelyje šalių tai tampa kultūros, religijos ir socialinės praktikos dalis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl žalingo alkoholio vartojimo per metus miršta 3,3 milijonai žmonių.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone.

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



## NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Psichinė sveikata – tai būklė, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį, emocinį individo vystymąsi ir netrukdanti vystytis kitiems individams. Tai emocinis ir dvasinis atsparumas, dėl kurio įmanoma patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte. Psichinė sveikata – tai: teigiama emocinė ir dvasinė būseną; gebėjimas būti savimi tarp kitų; gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

Pandemijos metu kylantis stresas ir neužtikintumas, nutrūkę socialiniai santykiai, finansinės problemos, gali padidinti nerimą, miego problemas, irzlumą, bejėgiškumo jausmus. Tokioms situacijoms užsitęsusi gali pasireikšti ir rimtesni psichinės sveikatos sutrikimai.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias psichologo konsultacijas. Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė Svetlana Maliuševskaja ir gydytoja psichoterapeutė Goda Andriukonienė.





# PATARIMAI

## VIASKAS APIE CHOLESTEROLĮ

**Cholesterolis** – į riebalus panaši medžiaga, esanti kiekvienoje organizmo ląstelėje, keliaujanti kraujotakos sistema. Cholesterolis būtinas ląstelių statybai, lytiniams ar antinksčių žievės hormonams, tulžies rūgščių sintezei, vitamino D apykaitai ir kt. Per mažas cholesterolio kiekis irgi gali signalizuoti apie galimas ligas ar būti depresijos priežastimi.

Cholesterolis gaunamas iš dviejų šaltinių. Kepenys gamina visą jums reikalingą cholesterolį. Likusi cholesterolio dalis organizme gaunama iš gyvūninės kilmės maisto. Pavyzdžiui: daugiausiai cholesterolio yra vištų kiaušinių tryniuose (570 mg/100 g produkto), fermentiniame sūryje (520 mg), galvijų kepenyse, inkstuose, smegenyse, majoneze, žuvies ikruose, unguryje ir kt. Mažiau – žuvyse, liesoje mėsoje, vištienoje, be odos, liesuose pieno produktuose, tamsioje duonoje.

Cholesterolio visiškai neturi šie produktai: visos daržovės, vaisiai, augaliniai aliejai, riešutai, kruopos, miltai ir makaronai, kurių sudėtyje nėra kiaušinio, kiaušinio baltymas ir t.t.

### „Gerasis“ ir „blogasis“ cholesterolis – kas tai?

Cholesterolis kraujyje būna lipoproteinų pavidalo.

**DTL (didelio tankio lipoproteinai)** – tai „gerasis“ cholesterolis. Padeda organizmui mažinti „blogojo“ cholesterolio kiekį kraujyje. Pastarąjį jis suriša, nuneša į kepenis ir pašalina su tulžimi per žarnyną. „Gerasis“ (didelio tankio) cholesterolis padeda mažinti su žmogaus senėjimu susijusių ligų riziką.

Galimybė susirgti ateroskleroze, infarktu, vėžiu, skleroze, senatvine silpnaprotyste ir kitomis lėtinėmis ligomis padidėja, jei žmogus turi per mažą „gerojo“ cholesterolio kiekį. Tai patvirtina įvairiose šalyse atliktų mokslinių tyrimų duomenys. Pavyzdžiui, JAV mokslininkai tyrinėjo pasirinktą grupę vyrų ir nustatė, kad turėjusiems daugiausia „gerojo“ cholesterolio asmenims tikimybė mirtį iki 85 metų buvo beveik 30 proc. mažesnė, nei tiems, kurie jo turėjo mažiausiai.

**MTL (mažo tankio lipoproteinai)** – tai „blogasis“ cholesterolis. Per didelis jo kiekis kaip rūdys vamzdžiuose nusėda ant kraujagyslių sienelių ir skatina aterosklerozės vystymąsi. Jo kraujyje turi būti kuo mažiau. Sirdį ir kraujagysles žaloja „blogasis“ (mažo tankio) cholesterolis.

**Trigliceridai** – trečia lipidų rūšis. Trigliceridai taip pat skatina aterosklerozę, ypač sergant cukriniu diabetu ar metaboliniu sindromu. Taigi trigliceridus turėtume taip pat vadinti „blogais“ bei stebėti jų kiekį. Aterosklerozę padeda sukelti ir per didelis kitų kraujo riebalų – trigliceridų kiekis.

Cholesterolio svarba organizmui neginčijama, tačiau jo didėjimas žmogaus organizme yra glaudžiai susijęs su sočiųjų (gyvūninės kilmės) riebalų vartojimo pertekliumi. Taigi, problema yra ne pats cholesterolis, bet tai, koks jo kiekis gaunamas su maistu, bei kokio pavidalo jis cirkuliuoja kraujyje.

### Kas daro įtaką cholesterolio kiekio padidėjimui kraujyje?

Paveldimumas, sutrikęs cholesterolio pašalinimas iš organizmo, inkstų, kepenų, skydliaukės ligos, rūkymas, netinkamas maitinimasis, antsvoris ir nutukimas, mažas fizinis aktyvumas.

## Kokia yra padidėjusio cholesterolio rizika?

„Blogojo“ cholesterolio padidėjimas ir „gerojo“ sumažėjimas žmogaus kraujyje – tai vienas iš pagrindinių rizikos veiksnių, didinančių širdies-kraujagyslių ligų atsiradimą.

Padidėjus MTL („blogojo“ cholesterolio) koncentracijos kraujyje, organizmas nesugeba metabolizuoti jo pertekliaus, todėl jis kaupiasi arterijų sienelėse, formuodamas taip vadinamas aterosklerotines plokšteles – vystosi aterosklerozė, kuri pažeidžia kraujagysles, krauju aprūpinančias širdį, smegenis, inkstus, apatines galūnes ir plonąsias žarnas. Dažniausios šios ligos pasekmės – miokardo infarktas ir smegenų insultas.

Kiekvienam žmogui svarbu reguliariai tikrinti cholesterolio kiekį kraujyje. Nustačius cholesterolio padidėjimą, svarbu laiku imtis priemonių jo mažinimui ir taip užkirsti kelią širdies ir kraujagyslių ligoms.

## Kokia yra cholesterolio norma?

Širdies ir kraujagyslių ligomis nesergančių žmonių bendro cholesterolio kiekis, kuris neviršija 5,2 mmol/l, yra laikomas norma. Normalus „blogojo“ cholesterolio (MTL) kiekis kraujyje yra < 3 mmol/l, o „gerojo“ cholesterolio (DTL) – moterims: >1,2 mmol/l, vyrams: >1 mmol/l.

## Kaip sužinoti savo cholesterolį?

Aukštos cholesterolio koncentracijos kraujyje nėra matomos ar jaučiamos. Todėl kiekvienam vyresniam nei 20 metų žmogui patariama atlikti lipidogramą. O sulaukus 30 metų, turint viršsvorį, valgant riebią maistą ar giminėje esant sergančiųjų kraujotakos ligomis išsirtirti rekomenduojama kasmet.

**Lipidograma** – tai keturių tyrimų kompleksas, kurį sudaro:

- bendrojo cholesterolio,
- DTL cholesterolio (didelio tankio lipoproteinai),
- MTL cholesterolio (mažo tankio lipoproteinai) ir
- trigliceridų (TG) koncentracijos nustatymas kraujo serume.



## Kodėl reikalinga būtent lipidograma?

Ištyrę tik bendrąjį cholesterolio kiekį kraujyje, nesužinosite, kurio „gerojo“ ar „blogojo“ yra per daug. Galbūt bendras cholesterolis padidėjęs „gerojo“ sąskaita ir nerimauti nėra dėl ko. Susirūpinti ir imtis priemonių reikia, kai per daug „blogojo“ cholesterolio.

## Kaip sumažinti „blogojo“ cholesterolio kiekį?

Daugeliu cholesterolio padidėjimo atvejų gali pakakti pakeisti gyvenimo būdą. Svarbiausia priemonė cholesterolio mažinimui yra sveika ir subalansuota mityba, nes visas perteklinis cholesterolis gaunamas su maistu.

Kai bendras cholesterolis didesnis nei 7,5 mmol/l, MTL („blogas“ cholesterolis) didesnis nei 6 mmol/l, arterinis kraujospūdis 180/110 mmHg ar didesnis, taip pat jeigu rūkote ar sergate cukriniu diabetu, jeigu giminių tarpe yra ar buvo sergančių aterosklerozinė širdies ir kraujagyslių ligomis, yra labai didelė rizika susirgti širdies ir kraujagyslių liga. Tokiu atveju medikai gali rekomenduoti vaistus.

## Statina - kas tai?

Statina yra vaistai, galintys sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje. Jie veikia blokuodami medžiagą, kurios jūsų organizmui reikia cholesterolio gamybai, tačiau jie nėra skirti visiems, todėl prieš vartojant svarbu pasitarti su gydytoju.

Statina, kaip ir visi vaistai, turi šalutinių poveikių. Pavyzdžiui: rbdomiolizė yra raumenų audinio ląstelių sunaikinimas. Buvo atliktas didelis tyrimas, kuris parodė, kad statinų vartojimas didina riziką susirgti diabetu, o tai yra vienas iš veiksnių, lemiančių širdies

ir kraujagyslių ligų (infarkto, insulto ir kt.) išsivystymą.

### **Kam statinai yra kontraindikuotini?**

Visi hormonai susidaro iš cholesterolio, tai yra mažinant cholesterolį, pavyzdžiui, moterims menopauzė atsiranda anksčiau. Moteriški lytiniai hormonai prieš menopauzę saugo mūsų organizmą nuo infarktų, insultų ir panašiai. Prasidėjus menopauzei rizika susirgti infarktu labai greitai padidėja.

Statinai, kaip ir raudonųjų ryžių ekstraktas, blokuoja natūralią kofermento Q10 sintezę (jis labai svarbus širdies sveikatai ir energijai).

Saugiausi "natūralūs" statinai yra raudonųjų mielių ryžių ekstraktas, kuriame yra medžiagos monakalino K (poveikis labai panašus į statinų tik be šalutinių poveikių). Jei žmogus vartoja statinus ar raudonus ryžius, būtina kasdien pridėti kofermento Q10.

### **Rekomenduojama:**

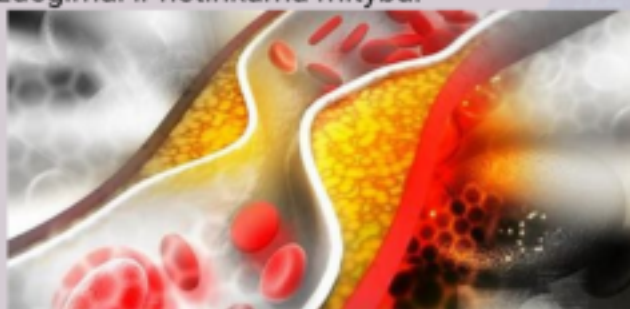
- vartoti mažiau gyvulinės kilmės riebalų,
- valgyti liesą mėsą (liesą veršieną, jautieną, triušieną),
- rečiau valgyti patiekalus iš inkstų ir kepenų,
- vištieną ir kalakutieną valgyti be odos,
- saikingai vartoti kiaušinius ir alkoholį,
- valgyti daugiau žuvies produktų (ypač šaltųjų jūrų žuvis: skumbrę, tuną, lašišą, menkę),
- maistą ne kepti, o troškinti arba virti,
- valgyti daugiau vaisių ir daržovių (geriausia žalių),
- rinktis liesesnius pieno produktus,
- valgyti juodą duoną, ypač su grūdais ir sėlenomis,
- vištieną ir kalakutieną valgyti be odos,
- vartoti mažiau cukraus,
- gerti pakankamai skysčių (apie 1,5 l per dieną),
- nerūkyti,
- normalizuoti svorį,
- reguliariai mankštintis,
- įtraukti papildomai skaidulinių medžiagų į maisto racioną (gysločių sėklų luobelės, avižų sėlenos ir kt.).

### **Per mažas cholesterolio kiekis kraujyje**

Kodėl mažas cholesterolio kiekis taip pat yra pavojingas? Mažas cholesterolio kiekis yra gana blogas rodiklis, ypač jei žmogus vartoja statinus, nes jis yra visų steroidinių ir lytinių hormonų pirmtakas. Mažas cholesterolio kiekis yra pavojingas tiek moterims, tiek vyrams. Mažas cholesterolio kiekis vyrams gali sumažinti erekcijos funkciją. Mažas cholesterolio kiekis moterims taip pat pavojingas, ypač menopauzės metu. Taip pat mažas cholesterolio kiekis koreliuoja su vėžinėmis ligomis. Kodėl? Tai puikus antioksidantas ir vaidina svarbų vaidmenį imuninėje sistemoje.

Mažas cholesterolio kiekis arba hipolipidemija atsiranda, kai žmogaus kraujyje yra neįprastai mažas cholesterolio kiekis. Dėl antsvorio, atsparumo insulinui ir rūkymo gali sumažėti didelio tankio lipoproteinų (DTL) arba „gerojo“ cholesterolio kiekis.

Žmonės taip pat gali turėti mažą mažo tankio lipoproteinų (MTL) arba „blogojo“ cholesterolio kiekį. Nepaisant pavadinimo, organizmui reikia mažo tankio cholesterolio, kad jis veiktų. Labai mažas cholesterolio kiekis gali būti pagrindinės sveikatos būklės požymis. Kai kurios galimos žemo bendrojo arba MTL cholesterolio kiekio priežastys yra lėtinės infekcijos, uždegimai ir netinkama mityba.



# RECEPTAI

## ŠOKOLADINIS SLYVŲ DESERTAS

Slyvos ir šokoladas - tobulas derinys. Slyvose gausu vitaminų ir mineralų. Jos turi antibakterinį poveikį, suteikia sotumo.

### Sudedamosios dalys:

5-6 džiovintų slyvų (gali būti ir šviežios)

0,5-1 obuolio

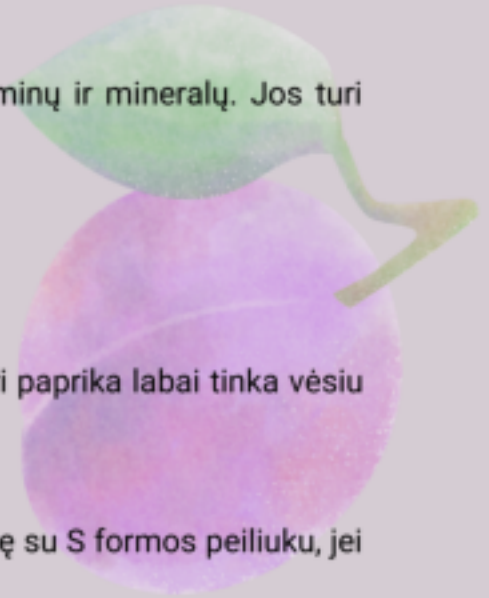
1 šaukšto kakavos

1 šaukštelio cinamono

0,5 šaukštelio Kajeno paprikos, jei mėgstate pikantiškumą (aštri paprika labai tinka vėsiu oru ar šiaip pasiilgus kitokio gardumo)

### Gaminimas:

Viską sutriname trintuvu (galima naudoti ir daržovių pjaustyklę su S formos peiliuku, jei norite, kad desertas būtų lyg kokteilis)



## PROVANSO VIŠTIENA SU ALYVUOGĖMIS IR CITRINOMIS

Šiame patiekale dera nuostabūs alyvuogių, pomidorų, prieskoninių žolelių ir vištienos skoniai.

### Sudedamosios dalys:

700 g vištų šlaunelių, su kaulu ir odele

Druskos ir pipirų - pagal skonį

1 šaukštas alyvuogių aliejaus

1 svogūnas, plonai supjaustytas

4 skiltelės česnako, susmulkintos

1 puodelis sauso balto vyno

1,5 puodelio vyšnių pomidorų

1 puodelis alyvuogių

10 šakelių rozmarinų

28 g. šviežių čiobrelių

2 vidutinio dydžio citrinos, perpjaautos išilgai į 4 dalis

petražolių, smulkintų

### Gaminimas:

Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C. Vištų šlauneles pagardinkite druska ir pipirais. Didelėje orkaitėje skirtoje keptuvėje įkaitinkite (vidutinėje kaitroje) alyvuogių aliejų. Apkepkite vištieną 4 min., sudėję odele į apačią, kol odelė taps rausvai auksinė ir traški. Apverskite ir 1 min. apkepkite kitą pusę. Išimkite vištieną iš keptuvės ir sudėkite į lėkštę odele į viršų. Padidinkite kaitrą ir į keptuvę suberkite valgomąjį (šalotinį) svogūną bei česnaką. Kepkite 1 min., maišydami medine mentele, kad atliptų prikepę mėsos gabaliukai. Nutirpinkite keptuvę supylę vyną ir pavirę 1 min.

Atsargiai sudėkite vištieną į keptuvę, odele į viršų, ir iš lėkštės supilkite išsiskyrusį skystį. Sudėkite pomidorus, alyvuoges, rozmarinus, čiobrelius ir petražoles. Išspauskite citrinų skilteles ir sudėkite jas aplink mėsą.

Įdėkite keptuvę į karštą orkaitę ir kepkite 20 min. Patiekite su visa keptuve. Mėgaukitės su šviežia duona, kepta su raugu.



# Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

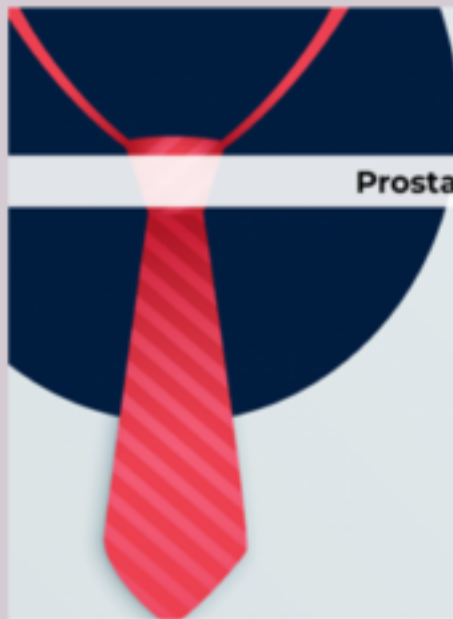


- ✓ **Kam skirta?**  
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
25-34 m. (imtina) moterims kartą per 3 metus;  
35-59 m. (imtina) moterims kartą per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



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Prostatos vėžio prevencinė programa



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



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**  
Vyrams nuo 40 iki 54 m. (imtina) ir moterims nuo 50 iki 64 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Kartą per 1 metus.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa



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

Daugiau informacijos [www.ligoniu.kasa.lv](http://www.ligoniu.kasa.lv)



/ Valstybinė ligonių kasa

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



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Storosios žarnos vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**  
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinal).
- ✓ **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.ligoniu.kasa.lv](http://www.ligoniu.kasa.lv)



/ Valstybinė ligonių kasa

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



## PSICHOLOGINĖ PAGALBA

### Psichikos sveikatos centrai

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

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centrus, prie kurių 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 reikšmingams psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

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

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



## Psichologinė ir emocijinė pagalba

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



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

Vieninga emocijinės paramos linija

1809

Nemokama ir **anoniminė** emocijinė 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.pagalbosmoterimsilinja.lt](http://www.pagalbosmoterimsilinja.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 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](http://www.specializuotospagalboscentras.lt)

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

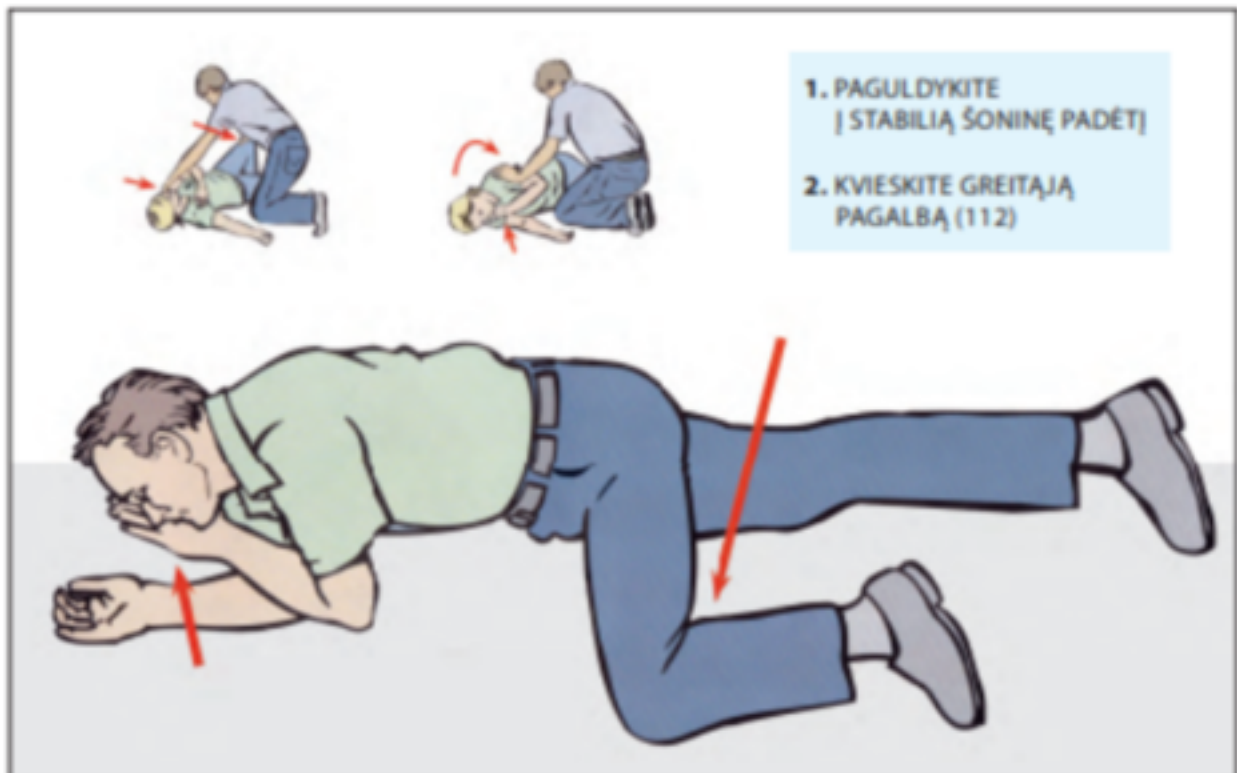
### Vyrų krizių centrai

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.material.lt](http://www.material.lt) \*\*

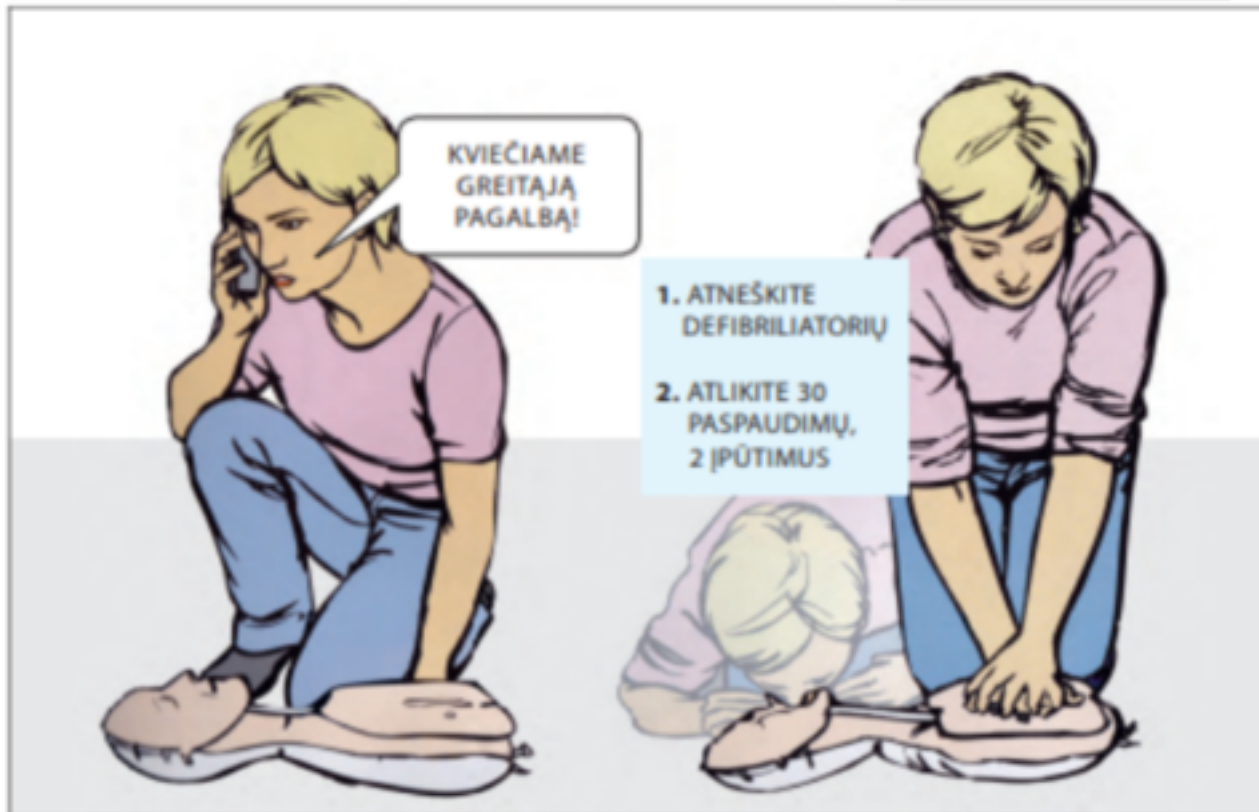
\*\*SADM finansuojamas nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

# 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

# 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

**UIAC**

Daugiau informacijos:  
Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras  
[www.uiac.lt](http://www.uiac.lt)



## Tau 25-eri ar daugiau?



**Nuo difterijos ir stabligės  
gali pasiskiepyti **nemokamai****




Norintiems pasiskiepyti rekomenduojama  
kreiptis į savo šeimos gydytoją.



Patikima informacija apie skiepus telefonu 852 300 123\*

\*Linija veikia darbo dienomis nuo 8.00 iki 16:45 val.



**UIAC**  
UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ  
IR AIDS CENTRAS  
[www.ulac.lt](http://www.ulac.lt)



# PRISIJUNK

## Ankstyvoji intervencija

### KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviausias 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 programa 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 nusizengimo byla nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusizengimų kodekse numatytus administracinius nusizengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai preventiniais 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).



VIŠUOMENĖS 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. (8 387) 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. (8~387) 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>



### *Straipsniai parengti remiantis informacija:*

- Gyd. William W.LI "Apie maistą – ligų priešą" Vilnius, 2021;
- Gražina Gum "Super desertai" Vilnius, 2018
- Cholesterolis: ką reikia žinoti – NORTHWAY Vilnius (nmc.lt)
- Что такое холестерин – для чего он нужен, функции, виды, где образуется (clinic-a-plus.ru)



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

### **NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI**

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