Sveikata

Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru

Juokiantis dirba 17 veido raumenų, susiraukiant – net 43.

Tam, kad žmogus galėtų kalbėti, pajungiami 72 skirtingi jo raumenys.

Maždaug 30 proc. vėžinių susirgimų būtų galima išvengti nevartojant tabako ir alkoholio, sveikai maitinantis ir sportuojant.

Rinkite tik gerai pažįstamus grybus

Prasidėjus grybavimo sezonui į miškus plūsta miško gėrybių rinkėjai, tačiau reikia nepamiršti, kad grybai gali turėti ne tik maistinių, bet ir nuodingų savybių.

Dalis valgomų ir nuodingų grybų yra panašios išvaizdos, todėl dažniausiai nepatyrę grybautojai grybais apsinuodija supainioję valgomus su nuodingais grybais.

Sveikatos problemų gali sukelti tiek valgomi, tiek nuodingi grybai. Pirmuoju atveju negalavimai susiję su virškinimo sutrikimais. Kadangi grybai yra sunkiai virškinami, žmonės, turintys jautresnę virškinimo sistemą, gali skųstis sunkumu skrandyje, pykinimu, vėmimu ir viduriavimu. Tačiau šie, per keletą valandų po grybų valgymo atsiradę simptomai neretai praeina savaime per 2–4 valandas.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti nuodingi grybai. Iš Lietuvoje žinomų apie 400 rūšių grybų nuodingų yra 40. Dažniausiai apsinuodijama nuodingą grybą supainiojus su valgomu. Problemų gali kilti ir prisirinkus mažai pažįstamų grybų ar valgius nepažįstamųjų rinktus grybus.

Trumpi patarimai grybų mėgėjams

Rinkite tik gerai pažįstamus grybus.

Nevalgykite nežinia kieno rinktų grybų. Tyrimai rodo, kad neretai apsinuodijama vyresnio amžiaus ir (ar) turinčių regos sutrikimų asmenų rinktais grybais.

Nemanykite, kad grybais apsinuodyti turi visi jų valgiusieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam valgiusiajam.

Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomų (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas.

Apsinuodijimo požymių gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai.

Persivalgiusiam ar sunkiai grybus virškinančiam žmogui pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime turi praeiti per 4–6 val.

Užsitęsus virškinamojo trakto sutrikimams, būtina kreiptis į gydytoją, nes tik atlikus tyrimus galima atskirti persivalgymą nuo apsinuodijimo.

Iškilus klausimams, įtarę apsinuodijimą grybais nebandykite gydytis patys, skubiai kreipkitės pagalbos į artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuokite su visą parą dirbančiais Ekstremalių sveikatai situacijų centro **Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais telefonu 8 5 236 2052.**

ĮSIDĖMĖKITE SVEIKO ŽMOGAUS KODĄ

0 3 5 140 5 3 0

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos iki šiol vis dar dominuoja Lietuvos sergamumo ir mirtingumo struktūroje. Todėl visiems, kurie nori išvengti šių ligų, Europos kardiologų draugija rekomenduoja laikytis sveiko žmogaus kodo 0 3 5 140 5 3 0.

Tai kodas, kurį turėtų žinoti kiekvienas save mylintis, gerbiantis ir norintis būti sveikas žmogus.

0 – *negalima surūkyti nė vienos cigaretės, cigaro, cigarilės, kaljano ir kt.*

3 – *tiek kilometrų kasdien pėsčiomis greitu žingsniu kiekvienas iš mūsų turi nueiti.* Kaip alternatyvą specialistai siūlo ėjimą kartais pakeisti vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios trukmė turėtų būti bent 30 min.

5 – *kasdien turime suvalgyti po 5 porcijas vaisių ir daržovių*. Viena porcija yra santykinis produkto kiekis – obuolys, kriaušė, apelsinas ar apie 100 g salotų.

140 – *sistolinis arterinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg*. Arterinė hipertenzija pažeidžia pagrindinius gyvybinius organus ir skatina ligas, kurios lemia didžiausią sergamumą ir mirštamumą.

5 – *bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 5 mmol/l.* Iš perteklinio cholesterolio ant kraujagyslių sienelių pradeda formuotis aterosklerozinės plokštelės, dėl kurių susiaurėja kraujagyslių spindis.

3 – *mažo tankio lipoproteinų MTL („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 mmol/l.* Kadangi cholesterolis yra netirpus, kraujotakos sistema jis keliauja tik lipoproteinų dėka. Pagal tankį lipoproteinai yra suskirstyti į didelio ir mažo tankio.

0 – *neturi būti antsvorio ir cukrinio diabeto, kadangi šie abu veiksniai tarpusavyje yra glaudžiai susiję.* Dažniausiai naudojamas antsvorio ir nutukimo apskaičiavimo būdas – kūno masės indeksas (KMI), kuris apskaičiuojamas pagal formulę: KMI = svoris (kg) / ūgis (m)². Optimalus svorio indeksas – nuo 18,5 iki 25. Jei indeksas mažesnis – žmogus per liesas, jei didesnis – turima antsvorio.

TAIP PAT PRIMENAME IR KVIEČIAME VISUS, KURIE NEABEJINGI SAVO SVEIKATAI, AKTYVIAI DALYVAUTI

Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje!

MITAI

Mitas. Skysčių gėrimas neturi įtakos atminčiai.
Įrodyta, kad skysčių gėrimas gali turėti įtakos mokinių mokymosi rezultatams. Tiek vaikai, tiek suaugusieji, kurie geria nepakankamai skysčių ir kuriems jų trūksta, pasižymi blogesne dėmesio koncentracija, atmintimi, blogiau atlieka užduotis.

Mitas. Vartodami vitaminų kompleksus tampame sveikesni.
Nors tai skamba kaip puiki mintis, tyrimai parodė, kad multivitaminai ne tokie veiksmingi, kaip daugelis mano. Kelis dešimtmečius trukusi studija ne tik paneigė jų naudą organizmui, bet ir buvo atrastas ryšys tarp piktnaudžiavimo jais bei tam tikrų vėžio tipų.

Mitas. Ledus galima valgyti tik vasarą.
Atvirkščiai – šaltu oru juos valgyti saugiau nei per karščius. Kai karštą dieną laižome ledus, organizmas patiria terminį šoką. Tada gerklėje staiga sumažėja gleivių, kurios yra natūralus bakterijų barjeras. Joms lengviau prasiskverbti į organizmą, todėl iki infekcijos – tik vienas žingsnis.

Kiekviena raumens skaidula yra plonesnė už plauką ir gali išlaikyti 1000 kartų didesnį svorį, nei sveria pati.

Yra 6 universalios veido išraiškos: džiaugsmas, liūdesys, pasibjaurėjimas, baimė, pyktis ir nustebimas.

Čiaudint visos organizmo funkcijos neveikia, sustoja net širdis.

Renkamės mokyklinę kuprinę: patarimai ir reikalavimai

Kiekvienais metais blogėja į mokyklą ateinančių pirmokų bei aukštesnių klasių mokinių sveikata. Sveikatos statistikoje teigiama, kad vienas iš dažniausių mokyklinių amžiaus vaikų sveikatos sutrikimų yra laikysenos sutrikimai.

Tam nemažai įtakos turi ir netinkama mokyklinė kuprinė. Renkantis ir nešiojant kuprinę labai svarbu nepamiršti kelių esminių dalykų – kuprinės svorio, ergonomiškumo ir, žinoma, grožio. Pirmi du dalykai turi būti ypač svarbūs tėveliams, kuriems rūpi, kad jų vaikas augtų sveikas ir neturėtų laikysenos sutrikimų dėl netinkamo kuprinės svorio ir nešiojimo. Na, o paskutinis dalykas – kuprinės grožis itin svarbus pačiam vaikui.

Kokie keliami reikalavimai mokyklinėms kuprinėms?

Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Mokyklinės kuprinės turi būti gaminamos su diržais ir rankenėle. Diržai turi būti ne trumpesni kaip 70 cm ir jų ilgis reguliuojamas.

Diržų plotis 40–45 cm atstumu nuo tvirtinimo vietos turi būti 3,5–4,0 cm, kitoje dalyje – 2,0–2,5 cm.

Mokyklinės kuprinės matmenys turi būti: plotis – 22–28 cm, aukštis – 30–36 cm, storis – 8–14 cm.

Mokyklinių kuprinių svoris turi būti: pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g, aukštesniųjų klasių mokiniams – ne daugiau kaip 1000 g.

Visuomenės sveikatos specialistai taip pat pataria:

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės.

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės.

Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus.

Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių. Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.

Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.

Sunkiausius daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.

Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.

Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

Taigi atkreipiame dėmesį, kad mokyklinės kuprinės turi ne tik džiuginti vaiko akį, bet, svarbiausia, būti palankios sveikatai ir atitikti keliamus saugumo reikalavimus, kurie yra išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2016 „Mokyklinės kuprinės“.

Linkime gero pasirinkimo ir sėkmingų naujų mokslo metų!

Kur vasarą tėvams kreiptis pagalbos dėl vaikų auklėjimo?

Atostogaujant vaikų auklėjimo problemos, šeimos narių konfliktai ir tarpusavio nesusikalbėjimai niekur nedingsta. „Tėvų linijos“ psichologai pastebi, kad vasarą tėvams kyla tiek pat sunkumų, abejonių ar klausimų dėl vaikų elgesio kaip ir mokslo metais.

Vasarą gali būti netgi sunkiau susitarti su vaikais

„Vaikams atostogaujant, daugelis tėvų turi mažiau rūpesčių dėl jų vežiojimo, dienotvarkės, būrelių, tačiau tarpusavio santykių problemas ir toliau tenka spręsti, bandyti rasti išeitį konfliktinėse situacijose, kurių vasarą tikrai nesumažėja. O kai kurie dalykai gali kelti netgi daugiau sunkumų ir nesusikalbėjimo nei mokslo metais“, – sako „Tėvų linijos“ vadovė Jūratė Baltuškienė.

Pasak psichologės, įtampą šeimoje gali išprovokuoti laisvesnis vaiko miego režimas, kitokios taisyklės atostogaujant pas senelius ar ritmas kelionės metu. Konfliktus labai dažnai įplieskia brolių ir seserų nesutarimai, kurie neišvengiami visą dieną leidžiant kartu. Taip pat paauglių noras ilgiau pavakaroti su draugais ar sėdėjimas prie kompiuterio ištisomis dienomis. Be to, nemažai tėvų vasarą pradeda pratinti mažylius prie darželio kolektyvo ar nerimauja dėl būsimo pirmoko adaptacijos.

Galimybė pasitarti ir nusiraminti

„Nepaisant atostogų įkarščio, tėvai klausia patarimų, kiek mažam vaikui leisti būti savarankiškam, kaip žinoti, ar mažylis gerai jaučiasi darželyje, kaip nuraminti įsiaudrinusią atžalą, kaip reaguoti į nuolatinius atsikalbinėjimus ar negrįžimą laiku namo, kaip suprasti paauglį ir rasti su juo kontaktą“, – vardina J. Baltuškienė.

Tai situacijos, kai vieno, visiems tinkamo recepto nėra, todėl tėvai, seneliai, globėjai iš įvairių Lietuvos rajonų skambina į „Tėvų liniją“ nemokamu telefono numeriu 8 800 900 12.

Čia jie gali pasitarti dėl konkretaus įvykio ar išsamiai nupasakoti vaiko elgesį. Į skambučius atsiliepiantys Paramos vaikams centro psichologai pastebi, kad dažnai tėvams pakanka tik išsikalbėti arba tereikia palaikymo kritinėje

situacijoje, kartais padeda paaiškinimas, kodėl tokio amžiaus vaikas būtent taip elgiasi ir kaip reikėtų reaguoti.

„Tėvų linijos“ konsultantai, budintys darbo dienomis nuo 17 iki 21 val., dažnai sulaukia nuoširdžių padėkos žodžių ne tik už konkrečius patarimus vaikų auklėjimo klausimais, bet ir už galimybę tiesiog nusiraminti, būti suprastiems, taip pat skambinti tiek kartų, kiek reikia iš bet kurios Lietuvos vietos.

Apie Paramos vaikams centrą

Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti profesionalią, efektyvią, visavertę pagalbą vaikams ir šeimoms. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“.

Prie Guostaus ežero vyko praktiniai užsiėmimai

Saulėtą ir karštą liepos 19 d. Visuomenės sveikatos biuro specialistės lankėsi prie Guostaus ežero, Stakliškių seniūnijoje. Poilsiautojams buvo primenama, kokie pavojai slypi vandenyje, kaip elgtis prie vandens ir vandenyje, kad išvengtume nelaimių, ir ką daryti, jei ji vis dėlto įvyks. Poilsiautojai buvo praktiškai mokomi, kaip suteikti pirmąją pagalbą skęstančiajam. Visuomenės sveikatos biuro specialistės taip pat lankėsi Jiezno vaikų globos namuose, kur vaikams vyko praktiniai sveikos gyvensenos užsiėmimai.

MITAI

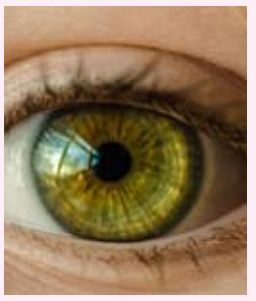
Mitas. Termiškai neapdorotame maiste yra augalinių fermentų, kurie gerina virškinimą.
Suvalgius net ir aukšta temperatūra nepaveiktus augalus, juose esantys fermentai skrandyje dėl rūgščios terpės suyra ir tampa neveiksmingi. Taigi maisto virškinimui žmogaus organizmas pats gamina jam reikalingus fermentus.

Mitas. Rūkymas nėra susijęs su širdies ir kraujagyslių ligomis.
Metimas rūkyti – nepakeičiama nauda širdžiai ir kraujagyslėms. Rūkymas tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis padidina net iki 4 kartų.

Mitas. Širdies ligomis serga tik antsvorio turintys žmonės.
Padidėjęs cholesterolio kiekis – vienas iš didžiausią grėsmę širdžiai keliančių veiksnių. Tačiau jo kiekis kraujyje gali padidėti visiems, nepriklausomai nuo svorio. Dažniausiai cholesterolis kraujyje padidėja dėl neteisingos mitybos, streso, mažo fizinio aktyvumo.

Agurkai vandeningumu pralenkia visus vaisus ir daržoves – jų sudėtyje yra net 97 proc. vandens.

Kasdien rekomenduojama suvalgyti penkias porcijas skirtingų spalvų vaisių ir daržovių, kad gautume įvairių vitaminų ir maistinių medžiagų.



Kai mirksime, kiekvieną kartą smegenys įsimena vaizdą iki to momento, kol atsiranda nauja vaizdinė informacija.

Kaip gerai pailsėti atostogų metu?

Vasaros atostogos – tai metas pelnytai užtarnautam ir taip ilgai lauktam poilsiui. Dažniausiai nekantraujame, kada bent trumpam galėsime pamiršti darbo rūpesčius ir pagaliau atgauti jėgas, tačiau dažnai atostogos taip ir praeina nespėjus nei reikiamai pailsėti, nei mintimis atsiriboti nuo darbo įtampos.

Norint tinkamai atsipalaiduoti atostogų metu ir padidinti darbingumą jų pabaigoje, patariama laikytis keleto patarimų:

Atostogaudami palikite visus su darbu susijusius dokumentus darbe, išjunkite telefoną ir elektroninį paštą, kuriais naudojatės dirbdami.

Laiku ir vietoje išjungtas mobilusis telefonas gali nesugadinti nuostabių atostogų akimirkų.

Bandykite per atostogas atrasti naują atsipalaidavimo būdą, kurį praktikuosite kiekvieną dieną bent po 15 minučių.

Per atostogas daugiau darykite tai, ką norite, o ne tai, ką reikia.

Kiekvienas atostogų malonus netikėtumas gali praturtinti atostogas ir įspūdžius.

Per daug nekeiskite miego ir valgymo rutinos. Prasidėjus atostogoms gali būti lengva išbalansuoti savo įprastą valgymo ir miego ritmą. Pasistenkite eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu, taip pat nepraleidinėkite valgymų: pietaukite, užkandžiaukite jums įprastu laiku.

Suplanuokite atostogas iš anksto. Apgalvokite, ką norite veikti kiekvieną atostogų dieną – planuodami nuveiksite daugiau ir nešvaistysite laiko nuobodžiavimui ar televizoriaus žiūrėjimui.

Atostogos – tai laikas, kuris turi būti skirtas jums ir jūsų gerovei. Nuolat dirbant darosi sunku atsipalaiduoti, todėl būtina prisiminti, jog savęs lepinimas, atsipalaidavimo pratimai ir pomėgių praktikavimas turi būti įtraukti į jūsų atostogų veiklų sąrašą – tik taip visapusiškai išnaudosite poilsiui skirtą laiką.

Parengta suaugusiųjų fizinio aktyvumo piramidė

Gausių mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad visame pasaulyje dauguma suaugusiųjų ir vaikų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, o fizinio aktyvumo lygis toliau laipsniškai mažėja visose amžiaus grupėse.

Per pastaruosius 50 metų gerokai sumažėjo fizinio aktyvumo darbe, vis daugiau sėdime. Taip pat pasikeitė laisvalaikio pobūdis – tapo pasyvesnis. Vis daugiau laiko praleidžiame sėdėdami prie televizoriaus, žaisdami kompiuterinius žaidimus, „maigydami“ savo mobilųjį telefoną ar tiesiog naršydami internete.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistai, vadovaudamiesi kitų valstybių pasiekimais bei patirtimi ir konsultuodamiesi su kitų institucijų specialistais, parengė fizinio aktyvumo piramidę, skirtą suaugusiems asmenims (16–65 metų). Čia labai trumpai ir vaizdžiai pateiktos bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos praktinių pavyzdžių pavidalu, kaip mankštintis, kad būtų pasiektas rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis.

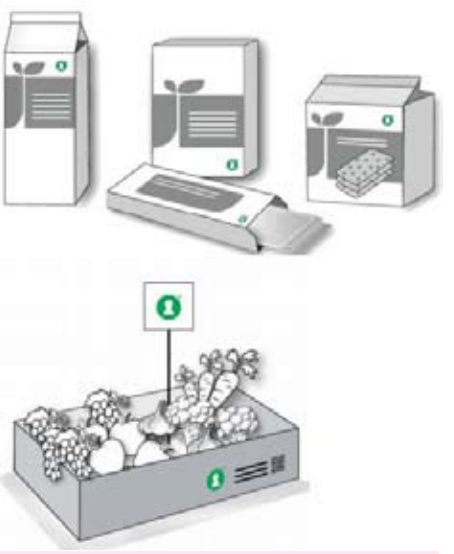
Kaip atpažinti sveikatai palankius maisto produktus parduotuvėse?

Simbolis „Rakto skylutė“ – valstybinis, nekomercinis, savanoriškai taikomas, nemokamas, pozityvus maisto produktų sudėties ženklas, skirtas padėti vartotojams lengviau rasti sveikatai palankesnius maisto produktus tarp kitų panašių produktų.

Šiuo simboliu siekiama mažinti šalies gyventojų sergamumą širdies ir kraujagyslių, onkologinėmis ligomis, cukriniu diabetu, antsvorio ir nutukimo paplitimą, taip pat gerinti gyventojų mitybą ir palengvinti sveikatai palankesnių maisto produktų pasirinkimą iš tam tikros maisto produktų grupės.

Šis simbolis yra naudojamas ir Švedijoje, Danijoje, Norvegijoje, Islandijoje bei Makedonijoje. Lietuvoje maisto produktai taip žymimi nuo 2014 m., kai buvo įsteigta valstybinė, nekomercinė sveikatai palankesnių maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ sistema.

„Rakto skylutės“ simboliu žymimi maisto produktai, kuriuose yra mažiau riebalų, mažiau cukraus, mažiau druskos, daugiau maistinių skaidulinių medžiagų nei kituose tos pačios grupės produktuose.



„Rakto skylutė“ paprastai būna pakuotės priekyje, viršuje arba apačioje, tačiau gali būti ir kitose vietose. Maisto produktai, kurie dažniausiai parduodami nesupakuoti (neperdirbtos žuvys, vaisiai, daržovės ir kt.), gali būti ženklinami grupiniu „Rakto skylutės“ simboliu.

„Rakto skylutė“ simbolizuoja sveikatai palankesnius, bet ne ekologiškus maisto produktus, tačiau šis simbolis gali būti naudojamas kartu su ekologinės žemdirbystės ženklu bei kitais panašiais ženklais. „Pralįsti“ pro griežtus „Rakto skylutės“ reikalavimus gali tik juos atitinkantys maisto produktai. Maisto gamintojai savanoriškai šiuo simboliu gali ženklinti tik tuos maisto produktus, kurie atitinka Sveikatos apsaugos ministerijos nustatytus kriterijus. Taigi prieš renkantis ir dedant maisto produktus į pirkinių krepšį vertėtų susimąstyti, ar pasirinkimas yra geras ir naudingas sveikatai.

MITAI

Mitas. Sportuodami privalote gerti sportui skirtus gėrimus.
Tik gerdami paprastą vandenį gausite reikiamą skysčių kiekį. Vanduo yra labai svarbus visų amžiaus grupių sportininkams. Jis yra vienintelis skystis, kuris organizmui perduoda maistines medžiagas ir energiją bei pašalina šilumą sportuojant.

Mitas. Rudasis cukrus sveikesnis už baltąjį.
Rudasis cukrus sudėtimi visiškai nesiskiria nuo baltojo, tačiau yra šiek tiek mažiau išvalytas. Spalva išgaunama tiesiog baltojo runkelių cukraus kristalus padengiant rudos spalvos dažikliu arba plonyčiu žaliavinės cukraus melasos sluoksniu.

Mitas. Rudi kiaušiniai yra sveikesni nei balti.
Kiaušinio lukšto spalva neturi jokios įtakos kiaušinio kokybei, skoniui, lukšto storiui ar maistinei vertei. Lukšto spalva priklauso tik nuo vištų veislės. Jei vis tiek esate pasiryžę mokėti didesnę kainą, dietologai pataria rinktis laisvėje augintų vištų kiaušinius ar tuos, kuriuose yra omega 3 rūgščių.

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai:

– turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir atitinkamą kvalifikacijos diplomą;
– dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;
– išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;
– gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;
– mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;
– turėti organizacinių gebėjimų;
– sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail.
Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

VLK
VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Pats laikas pasirūpinti vaiko sveikatos pažymėjimu

Norint patikrinti vaiko sveikatą ir gauti vaiko sveikatos pažymėjimą, pirmiausia reikia iš anksto užsiregistruoti ir laiku atvykti pas šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą.

Sveikatos patikrinimo metu šeimos gydytojas:

- Įvertina vaiko ūgį ir svorį
- Patikrina regėjimą ir klausą
- Pamatuoja kraujo spaudimą
- Vertina kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų būklę
- Įvertina socialinę, emocinę raidą

Sveikatos patikrinimo metu gydytojas odontologas:

- Įvertina vaiko dantų ir žandikaulių būklę
- Gali vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinius krūminius dantis nemokamai padengti silantais - specialia apsauga nuo karieso

Visų gydymo įstaigų gydytojai duomenis apie vaikų sveikatos būklę turi įvesti į elektroninį vaiko sveikatos pažymėjimą.

Daugiau informacijos www.vlk.lt ir

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba 8 700 88888.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENIMS

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

- Programoje **gali dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys,** esantys širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupėje ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenims.
- Dalyvavimas programoje yra **SAVANORIŠKAS** ir **NEMOKAMAS.** Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje, šeimos gydytojas įtraukia į asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą.

PROGRAMOS DALYVIAI BUS SUPAŽINDINTI SU:

- Sveika gyvensena, jos reikšme lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniais, komplikacijomis, sveikatos rodikliais.
- Mitybos reikšme širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšme širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšme širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymu.

Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-615 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Kviečiame visus, kurie neabejingi savo sveikatai, aktyviai dalyvauti šioje programoje!

Užsiėmimai vyks:
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai.
Išsamesnė informacija teikiama
tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995,
el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

INFORMACIJA tėvams arba vaiko atstovams pagal įstatymą, kur kreiptis pagalbos Prienų rajono savivaldybėje, jei vaikas vartoja alkoholį ar narkotikus

Jei jaunuoliai pradeda eksperimentuoti / nereguliariai vartoti alkoholį ar narkotikus – tai signalas, kad jiems reikia pagalbos atsisakant minėtų medžiagų vartojimo, ugdant atsakingą požiūrį į neigiamas vartojimo pasekmes ir užkertant kelią priklausomybės nuo alkoholio ar narkotikų vystymuisi.

Vienas iš tokios pagalbos būdų – šių jaunuolių dalyvavimas **Ankstyvosios intervencijos programoje.** Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-60 / V-39 „Dėl ankstyvosios intervencijos programos vykdymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Dalyvavimas programoje yra NEMOKAMAS ir KONFIDENCIALUS.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsiėmimus veda **Prienų švietimo pagalbos tarnybos** ir **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai**.

Užsiėmimai vyks Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure,
Revuonos g. 4, Prienai.
Išsamesnė informacija teikiama
tel. (8319) 54 427,
el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

PARENGĖ:
Prienų rajono savivaldybės VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Revuonos g. 4, 59118 Prienai
Telefonas/faksas (8 319) 544 27
Mobilusis telefonas 8 678 79 995
El. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com
Internete :http://www.vsbprienai.lt
http://www.facebook.com/prienuvsb/

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė,**
mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną
Birutė Vitkauskaitė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Asta Gataveckienė
Visuomenės sveikatos specialistė
Vaida Lazauskienė

INFORMACIJĄ RINKO:
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje
Erika Bašinskaitė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Stakliškių gimnazijoje, Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje
Gintarė Pilvelytė

Priedas išeina antrąjį mėnesio šeštadienį kartu su laikraščiu „Naujasis Gėlupis“
Priedas leidžiamas nuo 2015 11 07.