

Problemiškiausi visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

Kiekvienais metais Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras rengia visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą už praėjusius metus. 2017 m. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita patvirtinta Prienų rajono savivaldybės taryboje 2019 m. vasario 26 d. Nr. T1-59, parengta vadovaujantis naujai sukurtu savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos modeliu.

Lietuvos sveikatos 2014 - 2025 metų programa nustato nacionalinius sveikatinimo veiklos tikslus ir uždavinius, siekiamus sveikatos lygio rodiklius, kurie būtini siekiant įgyvendinti Lietuvos pažangos strategiją „Lietuva 2030“. Lietuvos sveikatos programoje iškeltas 1 strateginis tikslas ir 4 tikslai bei jų uždaviniai, kurių įgyvendinimo savivaldybėse stebėsenai parengtas baigtinis pagrindinių rodiklių sąrašas. Jį sudaro unifikuoti rodikliai, geriausiai apibūdinantys LSP siekinius. Rodiklių reikšmės leidžia kasmet vertinti rodiklių pokyčių kryptį ir aprėptį savivaldybėje, palyginti savivaldybės rodiklių reikšmes su Lietuvos vidurkiu.

Pagrindinio rodiklių sąrašo analizė ir interpretavimas

(„šviesoforo“ kūrimas) atliekamas palyginant praėjusių metų Prienų r. sav. rodiklius su Lietuvos vidurkiu.

Rodiklių reikšmės suskirstytos į grupes, pagal kurias savivaldybės yra vertinamos:

- 10 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis atspindi geriausią situaciją, žymimos žalia spalva;
- 10 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis rodo prasčiausią situaciją, žymimos raudona spalva;
- likusių 27 savivaldybių rodiklio reikšmės žymimos geltona spalva.

Prienų r. sav. sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant „šviesoforo“ principą (nuo geriausiojo žalio, per geltoną prie blogiausiojo raudono).

Prienų r. sav. rodikliai, kurie lyginami su Lietuvos vidurkiu, patenka tarp 10 geriausių savivaldybių:

- tikslinės populiacijos (proc.) dalis, dalyvavusi vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje,
- šeimos medicinos paslaugas teikiančių gydytojų skaičius 10 000 gyventojų,
- apsilankymų pas gydytojus skaičius, tenkantis 1 gyventojui,
- bandymų žudyti skaičius (X60-X64, X66-84) 100 000 gyv.,
- asmenų, žuvusių ar sunkiai sužeistų dėl nelaimingų atsitikimų darbe, skaičius 10 000 darbingo amžiaus gyv.,
- mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su narkotikų vartojimu 100 000 gyv.,
- į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių išmestų teršalų kiekis, tenkantis 1 kvadratiniam kilometrui (2016 m.).

Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra patenkinama, lyginant su Lietuvos vidurkiu:

- vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė;
- išvengiamas mirtingumas;
- mirtingumas dėl savižudybių;
- mokyklinio amžiaus vaikų, nesimokančių mokyklose, skaičius;
- ilgalaikio nedarbo lygis;
- mokinių, gaunančių nemokamą maitinimą, mokyklose skaičius;
- socialinės pašalpos gavėjų skaičius;
- sergamumas tuberkulioze 100 000 gyventojų;
- susižalojimo dėl nukritimo atvejų skaičius 65+ m. amžiaus grupėje 10 000 gyventojų;
- darbingo amžiaus asmenys, pirmą kartą pripažinti neįgaliais;
- sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis;
- pėsčiųjų mirtingumas dėl transporto įvykių;
- transporto įvykiuose patirtų traumų skaičius 100 000 gyventojų;
- mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su alkoholio vartojimu;
- nusikalstamos veikos, susijusios su disponavimu narkotinėmis medžiagomis ir jų kontrabanda (nusikaltimai), 100 000 gyventojų;
- kūdikių, išimtinai žindytų iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.);
- išvengiamų hospitalizacijų skaičius;
- išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičius;
- slaugytojų, tenkančių vienam gydytojui, skaičius;
- sergamumas vaistams atsparia tuberkulioze 100 000 gyventojų;
- sergamumas ŽIV ir lytiškai plintančiomis ligomis;
- paauglių (15 – 17 m.) gimdymų skaičius;
- mirtingumo nuo piktybinių navikų rodiklis;
- mirtingumo nuo cerebrovaskulinių ligų rodiklis;
- tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio finansavimo programoje;
- tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinių priemonių, apmokamų iš privalomojo sveikatos draudimo biudžeto lėšų, finansavimo programoje;
- tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programoje.

(Nukelta į 2 p.)



širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa

Sveikatos stiprinimo programoje laukiame naujų dalyvių!

Jeigu Jūs esate 40 - 65 metų amžiaus ir turite bent vieną iš šių rizikos veiksnių (programoje gali dalyvauti ir kito amžiaus suaugę asmenys): antsvorį; padidėjusį arterinį kraujo spaudimą; padidėjusią cholesterolio ir gliukozės koncentraciją kraujyje; maloniai kviečiame Jus dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje.

Programos metu užsiėmimus veda ir konsultuoja dietistas, fizinio aktyvumo specialistas ir visuomenės sveikatos specialistas. Esant poreikiui, sudaromi individualūs fizinio aktyvumo ir mitybos planai. Norintys dalyvauti programoje turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Užsiėmimai vyksta programos dalyviams patogiu laiku. Daugiau informacijos tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995. Gegužės 2 d. 13.30 val. Pakuonio bibliotekoje (Sodų g. 14) prasidės sveikatos stiprinimo programa.

Kviečiame visus rūpintis savo sveikata ir aktyviai dalyvauti sveikatos stiprinimo programoje!

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 gyvenimo, jos reikšmės lėtinėms neinfekcinėms ligų prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniams, komplikacijoms, sveikatos rodikliams.
- Mitybos reikšmės širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšmės širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšmės širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymui.

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 prienas.vs.biuras@gmail.com

NEMOKAMI FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI

KADA 17:00
Antradieniais
Ketvirtadieniais

KUR Prienų kultūros ir laisvalaikio centro mažojoje salėje

Būtina išankstinė registracija:
(8 319) 544 27

Vietų skaičius ribotas

„JEI NEGALI PAKEISTI SITUACIJOS, TAI KEISK POŽIŪRĮ Į JĄ“

GEGUŽĖS 6 D. 17:30 VAL.

Vieta Prienų kultūros ir laisvalaikio centras (Revuonos g. 4, Prienai)

Lektorė Lidija Laurinčiukienė

REIKALINGA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA

prienas.vs.biuras@gmail.com
(8 319) 544 27

Kviečiame dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje

Ankstyvosios intervencijos programa (toliau – Programa) – tai planingų ir sistemingų priemonių visuma, skirta eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems psichoaktyviausias medžiagas nepilnamečiams asmenims nuo 14 m. (vartoja psichoaktyviausias medžiagas (išskyrus tabaką), bet nėra nuo jų priklausomi, tačiau pasižymi rizikinga elgsena).

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvosios intervencijos programa yra pagrįsta nuostata, kad, pastebėjus psichoaktyviausias medžiagas vartojantį asmenį, svarbu laiku reaguoti, t.y. pasiūlyti jam ankstyvosios intervencijos paslaugas, nukreipti dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje. Jei jaunas žmogus vartoja psichoaktyviausias medžiagas – tai įspėjimas, kad jam reikia pagalbos formuojant atsakingą požiūrį į minėtų medžiagų vartojimą,

dėl to kylančias neigiamas pasekmes ir tolesnį savo gyvenimą.

Programos tikslinė grupė yra Prienų rajono nepilnamečiai vaikai nuo 14 metų, kurie dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pateko į policijos, teismų, mokyklos ar darbovietės akiratį. Galimi ir tokie patekimo į ankstyvosios intervencijos programą būdai, kaip asmens sveikatos priežiūros specialistų

(Nukelta į 2 p.)

Kviečiame dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje

(Atkelta iš 1 p.)

nukreipimas, jauno asmens arba jo tėvų prašymu ir t.t. Į programą nepriimami asmenys, turintys išreikštą priklausomybės požymių, nes programa nesušijusi su priklausomybės ligų gydymu, o tik padeda keisti jaunų asmenų požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

AI programos principai:

- Nemoralizuojantis, negądinantis ir nesmerkiantis požiūris.
- Kritinio mąstymo ugdymas, skatinant atsakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.
- Interaktyvūs metodai bendraamžių grupėje.
- Atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir stiprinti motyvaciją pokyčiams.

Programa trunka iki 10 valandų, kuri apima pradinį ir baigiamąjį pokalbį, 8 valandų praktinius užsiėmimus grupėje.

Programos dalyvių grupė gali būti sudaryta nuo 6 iki 12 asmenų.

Ankstyvosios intervencijos programą veda Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos ir Prienų švietimo pagalbos tarnybos specialistai.

Paslaugos tikslas – suteikti nepilnamečiams (nuo 14 metų amžiaus), kurie vartoja psichoaktyvias medžiagas, t. y. eksperimentatoriams ir nereguliariems psichoaktyviųjų medžiagų vartotojams, ankstyvosios intervencijos paslaugas ir taip užkirsti kelią jauniems asmenims tapti priklausomiems nuo minėtų medžiagų vartojimo.

Asmuo, ketinantis dalyvauti Programoje savanoriškai arba įpareigotas (teismo ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo byla nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus; savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės Prienų rajono savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė ir kartu įpareigojimas dalyvauti Programoje), registruojasi pats arba jį registruoja jo atstovai pagal įstatymą, atvykę į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą, adresu: Revuonos g. 4, Prienai. Dėl išsamesnės informacijos prašome skambinti tel. nr. 8 678 79995.



Ankstyvosios intervencijos programos temos:

- Pradinis pokalbis.
- Užsiėmimas nr. 1 „Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą“.
- Užsiėmimas nr. 2 „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis“.
- Užsiėmimas nr. 3 „Rizikos ir apsauginiai veiksniai“.
- Užsiėmimas nr. 4 „Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą“.

- Baigiamasis pokalbis.

Dalyvavimas programoje nemokamas ir konfidencialus!

Problemiškiausi visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

(Atkelta iš 1 p.)

Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra bloga, lyginant su šalies vidurkiu:

- mirtingumas dėl nukritimo (W00–W19) 100 000 gyv.
- sergamumas II tipo cukriniu diabetu (E11) 10 000 gyv.
- mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų (I00–I99) rodiklis 100 000 gyv.
- mirtingumas dėl atsitiktinio paskendimo (W65–W74) 100000 gyv.,
- mirtingumas dėl transporto įvykių (V00–V99) 100 000 gyv.,
- socialinės rizikos šeimų skaičius 1000 gyv.,
- gyventojų skaičiaus pokytis 1000 gyv.,
- mirtingumas dėl išorinių priežasčių (V00–Y98) 100 000 gyv.,
- kūdikių (vaikų iki 1 m. amžiaus) mirtingumas 1000 gyvų gimusių kūdikių,
- 1 metų amžiaus vaikų DTP3 (difterijos, stabligės, kokliušo), poliomieliito ir B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcinacijos (3 dozės) skiepimo apimtys,
- 2 metų amžiaus vaikų MMR1 (tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina, 1 dozė) skiepimo apimtys, tikslinės populiacijos dalis (proc.),
- dalyvavusi asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programoje,
- vaikų, neturinčių éduonies pažeistų, plombuotų ir išrautų dantų, dalis (proc.),
- gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais,
- gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais.

Prienų r. sav. didžiausią dėmesį turėtų skirti šioms trims sritims, t.y. mirtingumui dėl nukritimo (W00–W19), mirtingumui nuo kraujotakos sistemos ligų (I00–I99) 100 000 gyventojų, sergamumas II tipo cukriniu diabetu (E11) 10 000 gyventojų.

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai renka ir pateikia apibendrintą informaciją apie gyventojų visuomenės sveikatos būklę rajone, išskirdami problematiškiausias sritis. Atsižvelgiant į pateiktus rezultatus atsakingos institucijos turėtų parengti rekomendacijas dėl tolimesnių veiksmų ir priemonių įgyvendinimo. Siekiant geresnės Prienų rajono savivaldybės gyventojų sveikatos būklės, mažinant sveikatos netolygumus, mirtingumą, sergamumą plačiai paplitusiomis ligomis, neišvengiamai būtinas bendradarbiavimas tarp visų sektorių.

Sveikos gyvensenos užsiėmimai Prienų r. PSPC

Viršsvoris, taip pat pernelyg mažas kūno svoris kelia pavojų sveikatai. Svorio augimą ar kritimą lemia labai daug faktorių, ne tik fizinio aktyvumo stoka ar persivalgymas. Priežastys gali būti įvairios: miego trūkumas ar perteklius, paveldimumas, maistingų medžiagų trūkumas, sutrikę hormonai, medikamentai, stresas, depresija ir kt. Džiugu, kad vis daugiau žmonių domisi savo sveikata ir ieško būdų ją pagerinti.

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras įvairiomis akcijomis, paskaitomis, renginiais dar labiau siekia atkreipti gyventojų dėmesį į savo sveikatą ir teikia sveikatinimo veiklas/konsultacijas. Visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios visuomenės sveikatos stiprinimą, visą balandžio mėnesį lankėsi Prienų r. Pirminės sveikatos priežiūros įstaigose ir teikė mitybos, fizinio aktyvumo konsultacijas bei atliko individualius kūno kompozicijos įvertinimus. Kūno kompozicijos analizatoriai sukurti sveikesniam gyvenimui – parodo įvairius kūno kompozicijos duomenis, kuriais remiantis galima siekti keisti savo gyvenimo būdą. Pradėjus sveikiau gyventi šio kūno kompozicijos analizatoriaus dėka galima stebėti kūno kompozicijos pokyčius ir įvertinti, kokią įtaką daro dieta. Galima



sureguliuoti savo fizinio aktyvumo programą stebėdami raumenų kiekį ir Bazinį Metabolinį indeksą. Analizatoriumi galima nustatyti kūno sudėjimo tipą ir stebėti pažangą jį tobulinant. Džiugu, kad apsilankymų metu sulaukėme didelio gyventojų susidomėjimo.

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(REVUONOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime Jums rūpimus su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ieškosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 678 79 995

Prieš mokyklą svarbu pasiskiepyti

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas primena, kad pavasarį prasideda vaiko sveikatos pažymėjimų išdavimo sezonas, todėl atkreipia dėmesį, kad, kiekvieną kartą išduodant sveikatos pažymėjimą, reikia patikrinti ir Skiepavimo pažymėjimą. Mokykloje saugiausiai jaučiasi paskiepyti vaikai.

Dėmesys pirmokėliams

Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių 6 - 7 metų amžiuje rekomenduojama pasiskiepyti keturvalente vakcina nuo difterijos, stabligės, kokliušo ir poliomieliito (DTaP/IPV), trivalente vakcina nuo tymų, raudonukės

ir epideminio parotito (MMR).

Tymų protrūkis akivaizdžiai parodė, kaip svarbu, kad kuo daugiau vaikų būtų laiku paskiepyta, tada ligos tiesiog negalėtų išplisti.

7 metų vaikams reikėtų nepamiršti atlikti ir tuberkulino mėginį, tai yra patikrinti

vaiko sveikatą dėl tuberkuliozės. Atkreipiamas dėmesys, kad, siekiant kuo geriau apsaugoti vaikus nuo šių ligų, rekomenduojama skiepus ir tyrimą atlikti tą pačią dieną. Taip sutaupytime tėvų laiko.

Apsauga mergaitėms

11 metų mergaitėms rekomenduojama pasiskiepyti nuo žmogaus papilomos viruso (ŽPV). Skiepimą sudaro dvi vakcinacijos dozės su 6 mėnesių pertrauka. Skiepimai atliekami valstybės biudžeto lėšomis, todėl mokėti nereikia.

Nepamiršti ir paaugliai

15 - 16 m. paaugliams rekomenduojama tik viena vakcina, apsauganti nuo difterijos, stabligės ir kokliušo (Tdap). Kadangi per dešimtį metų vaikų imunitetas šioms ligoms jau bus išblėšęs, todėl būtina sustiprinančioji vakcinacijos dozė.

Pastebėjus, kad vaikui neįskiepyta kokia nors vakcina, pagal vaikų profilaktinių skiepimų kalendoriuje numatytą grafiką, šeimos gydytojas turi sudaryti individualų skiepimų planą ir pasirūpinti, kad vaikai kuo greičiau „pasivytų“ kalendorių.

Informacijos šaltinis - Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas

VEIKLA PRIENŲ R. BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOSE

• Niekam ne paslaptis, jog alkoholio vartojimas, rūkymas, taip pat ir elektroninių cigarečių, priskiriami prie narkomanijos formos. Tabakomanija priskiriama prie ypač paplitusių narkomanijos formų. Nenuste- bintų ir pats faktas, jog šios medžiagos pagal įstatymą moksleiviams turėtų būti nepasiekiamos, draudžiamos vartoti. Nėra nekalto dozės ar kiekio. Kuo anksčiau jau- nuoliai pradeda vartoti alkoholį ar tabako gaminius, tuo didesnė rizika tapti priklausomybe ir žaloja sveikatą.



• Vyrauja klaidinga informacija, jog vaikams galima vartoti elektronines cigaretes, jos nesukelia priklausomybės, yra saugios vartoti, rinkoje net galima rasti elektronines cigaretes pradendantiesiems. Taip pat manymas, jog silpnas alkoholinis gėrimas nepadarys jokios žalos, yra klaidingas. Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklose pamokų, klases valandėlių ar pertraukų metu nuolatos rengiami įvairūs renginiai ar akcijos, siekiančios atkreipti dėmesį ir informuoti jaunimą apie narkotikų žalą. Ypač didelis dėmesys buvo skiriamas balandžio mėnesį, visose Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklose vyko paskaitos – praktiniai už-

Vyko paskaitos – praktiniai užsiėmimai apie tabako bei kitų psichoaktyvių medžiagų žalą organizmui


siėmimai apie tabako ir kitų psichoaktyvių medžiagų žalą organizmui. Žinoma, vien to nepakanka, kadangi labai svarbus ir tėvų įsitraukimas, kurie geriausiai pažįsta savo vaiką ir atsako už jų auklėjimą, formuoja jo supratimą apie gyvenimo vertybes, padeda pasirinkti teisingus kelius. Didžioji dauguma tėvų nesusimąsto apie tai, kur jų vaikai išleidžia savo dienpinigius ar tai, jog jų vaikui gali būti pasiūlyti „kvaišalai“.

Asmens higienos užsiėmimai

• Higienos ir kūno švaros įgūdžiai formuojasi ankstyvame vaikų amžiuje. Siekiant priminti vaikams, o kai kuriuos ir išmokyti, kaip tinkamai prižiūrėti dantukus, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą Prienų r., Šilavoto pagrindinėje mokykloje priešmokyklinio ugdymo grupės vaikams vedė praktinį užsiėmimą „**Svarūs dantukai – linksma šypsena**“. Skambant nuotaikingai muzikai „Dainelė apie dantukus“, vaikai susidomėję klausėsi pamokėles apie dantukų reikšmę ir kodėl juos reikia tinkamai prižiūrėti. Dantukų muliažo dėka kiekvienas vaikas galėjo praktiškai atlikti valymo procesą.



• Rankas rekomenduojama plauti kaip galima dažniau. Ir, žinoma, visuomet, kai rankos akivaizdžiai purvinos ar abejojate jų švara: grįžę iš lauko; prieš valgant; pasinaudojus tualetu; jei liėtėte pinigais; kai nusikosėjote ar nusičiaudėjote; jei glostėte gyvūnus (net ir naminius). Ypač maži vaikai daug bendrauja tarpusavyje, liečia vienas kitą, dalijasi įvairiais daiktai ir žaislais, todėl susidaro palankios sąlygos bakterijoms ir virusams plisti. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą Prienų r., Išlaužo pagrindinėje mokykloje vedė pamokėles – praktinius užsiėmimus „**Mikrobai ant mano rankų**“. Užsiėmimų metu buvo diskutuojama, kodėl reikia plauti rankas, kas atsitinka, kai jų neplaujama. Rankytes taip pat mokėsi plauti ir praktiškai. Specialios lempos pagalba stebėjo imituojamus „mikrobus“ ant delnų.

• Asmens higiena – vienas iš efektyviausių būdų apsaugoti nuo įvairių ligų. Apie tinkamus rankų plovimo, veido prausimo, burnos ertmės ir dantų priežiūros įgūdžius vertėtų žinoti kiekvienam – taip apsaugosime patys ir apsaugosime šalia esančius. Ši mėnesį Skriaudžių pagrindinėje mokykloje 5 - 6 klasių mokiniams, Prienų miesto lopšeliuose – darželiuose buvo vestos asmens higienos paskaitos „**Esu švarus – myliu save**“.



Asmens higieninis ugdymas yra būtinas visapusiškam paauglio vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui. Su mokiniais buvo aptartos asmens higienos ugdymo kryptys, jų svarbumas. Mokinyms turėtų būti įgavęs ne tik tam tikrų įgūdžių, bet ir suprasti, kodėl reikia maudytis ir plauti plaukus, dažnai plauti rankas, valyti dantis, pūsti nosį į servetėlę, užsidengti, kai kosėja ir čiaudi, pasikeisti apatinį trikotažą kiekvieną dieną, šukuotis, prižiūrėti drabužius ir avalynę. Pamažu ugdomas mokinio supratimas, jog norint būti gražiam, pirmiausia reikiama būti švariam, tvarkingam, sveikam.

Fizinio aktyvumo užsiėmimai

• Visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje siekia skatinti ir mokinių fizinį aktyvumą. Balandžio mėnesį Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Prienų miesto lopšeliuose - darželiuose vyko praktiniai užsiėmimai „**Sveiko vaiko kodas – mankšta**“. Užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje bei Prienų miesto lopšeliuose – darželiuose. Mankštintis vaikams visada yra smagu, nes į mankštos fizinius pratimus yra įtraukti žaidimų, šokių elementai. Užsiėmimo metu vaikai atliko 40 minučių mankštą, kuri suteikia žvalumo visai dienai. Vaikų atliekami pratimai išjudino visą kūną, šiek tiek sustiprino raumenis, lavino lankstumą, laikyseną, pusiausvyrą ir koordinaciją, erdvės suvokimą, gerino šoklumą, išvermę bei reakciją.


Sveikos mitybos užsiėmimai


• Daržovių nauda organizmui – nenuginčijama. Jau nuo neatmenamų laikų žmonės žinojo, kokias daržoves, kokių metų laiku valgyti ir naudoti sveikatinimo tikslais, kad nereikėtų vartoti vaistų ir apsisaugotų nuo ligų. Šių dienų problema – menkas daržovių vartojimas. Rekomenduojama daržovių norma per dieną – 400 g. Deja, bet dauguma suvartojame vos 100 - 200 g. Skatinant mokinius vartoti daugiau daržovių, balandžio 11 d. Prienų „Ažuolo“ gimnazijos aktų salėje vyko netradicinis renginys „**Skanu ir sveika**“. Renginyje dalyvavo priešmokyklinių grupių, 1 bei 3 klasių mokiniai. Renginio tikslas – supažindinti mokinius su mūsų kraštuose auginamų daržovių įvairove, priminti apie jų teikiamą naudą sveikatai bei skatinti jų vartojimą. Kiekviena klasė turėjo paruošti specialią lentelę, parengti pristatymą, supažindinti su daržovės nauda mūsų organizmui bei pristatyti receptą. Iš visų paruoštų lentelių buvo sudėliota spalvinga daržovių dėlionė. Renginio metu vyko daržovių degustacija, mokiniai noriai ragavo įvairias daržoves, bandė įvardyti visų jų pavadinimus. Džiugu, kad vaikai noriai skanauja daržoves. Prašome, kad ir tėveliai savo vaikučiams kasdien ant stalo patiektų kuo daugiau šių spalvotų „vitaminų“.



• Sveikos mitybos užsiėmimai vyko ir Prienų r. Išlaužo pagrindinėje mokykloje. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, vedė pamoką – praktinį užsiėmimą „**Sveikas maistas – sveikas vaikas**“. Užsiėmimo metu vaikai atliko praktines užduotis apie daržoves, žiūrėjo filmuką apie maisto pasirinkimo piramidę, patys kirpo, klijojo ir spalvino piramidę, gamino salotas ir jas ragavo. Vaikų padarytos piramidės pakabintos klasės stende. Vaikams įteiktos atmintinės apie sveiką mitybą.



• Prienų miesto lopšelyje – darželyje „Gintarėlis“ visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą ikimokyklininėse ugdymo įstaigose, vedė sveikos mitybos pamokėlę „**Maisto piramidė – raktas į sveiką mitybą**“ priešmokyklinės „Pasakorių“ grupės ugdytiniais. Vaikams buvo pasakojama apie sveikos mitybos piramidę ir maisto produktų paskirstymą joje pagal aukštus. Aptartos kiekvienos piramidės dalys ir kokia jų svarba žmogaus organizmui. Vaikų buvo klausama, ką labiausiai mėgsta valgyti, ką dažniausiai valgo pusryčiams, kokius produktus pirktų maisto parduotuvėje.

• Sveikos mitybos specialistė vaikams paaiškino, kad reikia pirkti ne tik tai, kas patinka, bet ir sveika. 

Maistas – vaistas: kelias į sveikatą, gijimą ir laimę

Kas įtikinamiau nei gydytojai gali papasakoti apie maisto poveikį sveikatai?

PASKAITA

LEKTORĖ
EDITA JUODŽBALIENĖ

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto
kliniku gydytoja, daugiau nei 30 metų
dirbanti onkologi-chemioterapeute.
Knogos „Sveikata kai tau 50+“ autorė.
Beti Klapų autorė

GEGUŽĖS
2 17:30 VAL.
D. (ketvirtadienį)

Prienų „Revuonos“
pagrindinėje mokykloje
(Dariaus ir Girėno g. 6, Prienai)

Reikalinga išankstinė registracija:
prienuv.lt/revuonas@gmail.com
8 3191 544 27

RENGINYS BUS FOTOGRAFUOJAMAS

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

Kviečiame atvykti į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir NEMOKAMAI atlikti kūno kompozicijos įvertinimą, kurio metu bus nustatyti

ŠIE RODIKLIAI:



Labai svarbu žinoti savo kūno duomenis, į kuriuos atsižvelgti galima keičiant savo gyvenimo būdą (poreguoti mitybos įpročius, atsistokti, išvengti žalingų įpročių, tapti fiziniai aktyvesniais ir išvengti daugelio sveikatos sutrikimų)

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!

VIETA | KADA

PRINIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (Revuonos g. 4, Prienai)

Pirmadieniais 13⁰⁰-15⁰⁰ Penktadieniais 13⁰⁰-15⁴⁵

Būtina išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995

ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

NEMOKAMOS Konsultacijos vyks:
10:00-14:00 val.
(ketvirtadieniais)
(Kauno g. 2, 33 kab. III a. Prienai)

Būtina išankstinė registracija:
8 (319) 54 427
8 678 79 995

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžius, nei lytis, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

Keiptis į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekodeuojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

Prasidėjo pavasarinis laukinių gyvūnų vakcinavimas nuo pasiutligės

Nuo balandžio 10 d. Lietuvoje pradeda tradicinė pavasarinė laukinių gyvūnų vakcinacija nuo pasiutligės. Jau daugiau kaip dešimtmetį kiekvieną pavasarį ir rudenį vykdoma vakcinacija padėjo pasiekti, kad Lietuvoje pasiutligės, išskyrus pavienius atvejus, nenustatoma, šia pavojinga liga neserga nei naminiai, nei laukiniai gyvūnai.

Šiomet, kaip ir pernai, iš lėktuvų jaukai su vakcina bus mėtomi buferinėje zonoje – pasienio teritorijose, besiribojančiose su Lenkija ir Baltarusija. Priklausomai nuo oro sąlygų, šį vakcinavimo etapą planuojama baigti gegužės pabaigoje.

Mėtomi jaukai su vakcina atitinka visus saugumo standartus ir nekelia pavojaus nei žmonių, nei gyvūnų sveikatai, tačiau gyventojai, radę jauką, vis vien raginami jo neliesti, nerinkti ir pan., nes jauko viduje yra aštri membrana su vakcina, kuria per neatsargumą galima susižeisti. Tokiu atveju rekomenduojama nusiplauti rankas, jei reikia, žaizdą dezinfekuoti. Dėl tokio kontakto užsikrėsti pasiutlige žmogui pavojaus nėra – vakcina yra visiškai saugi ir patikrinta.

Jaukų aptikus prie gyvenamųjų namų, būtina apie tai nedelsiant pranešti Teritorinei valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai, kurios specialistai atvyks juos surinkti. Pastebėjus, kad jauką netyčia surado ir suėdė augintinis, rekomenduojama keletą dienų stebėti jo sveikatos būklę, pasikonsultuoti su veterinarijos gydytoju. Naminiams gyvūnams šie jaukai nepavojingi, tačiau, jų perdavus, galimos komplikacijos.

„Laukinių gyvūnų vakcinacija mūsų šalyje sistemingai vykdoma nuo 2006 m., todėl pasiutligės atvejų beveik nebepasitaiko. Tačiau kai-

myninėse šalyse, pvz., Baltarusijoje, pasiutligė yra paplitusi ir tarp naminių, ir tarp laukinių gyvūnų, ir rizika, kad į Lietuvą tokių užsikrėtusių gyvūnų atkeliaus iš kaimyninės valstybės, yra. Pavyzdžiui, pernai užfiksuotas vienas atvejis, kai Šalčininkų rajone netoli sienos su Baltarusija rasta pasiutlige sirgusi nugaišusi lapė. Todėl vakcinacijos programa jau kelerius metus tikslingai vykdoma mažoje šalies teritorijoje, t. y. siekiant išvengti užsikrėtusių gyvūnų patekimo į Lietuvą“, – komentavo VMVT Gyvūnų sveikatingumo ir gerovės skyriaus patarėja Kristina Stakytė.

Vertėtų prisiminti, kad vienintelis efektyvus būdas kovoti su pasiutlige – vakcinuoti naminius ir laukinius gyvūnus. Norėdami apsaugoti, gyventojai taip pat turėtų vengti tiesioginių kontaktų su benamiais ar laukiniais gyvūnais. Visi šunų, kačių ar šeškų šeiminkai savo augintinius nuo pasiutligės privalo vakcinuoti kartą per 12 mėnesių, arba, jei naudojama ilgo veikimo vakcina, – pagal jos gamintojo instrukcijas. Vakcinavimą atlikęs veterinarijos gydytojas į skiepijimo pažymėjimą arba gyvūno augintinio pasą turi įrašyti datą ir skiepijimo laiką.

Pasaulio gyvūnų sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet nuo pasiutligės pasaulyje miršta daugiau

nei 55 tūkst. žmonių, daugiausia – Azijos ir Afrikos žemynuose. Paskutinės mirties atvejis Lietuvoje užregistruotas 2007 m., kuomet 42 metų vyrui, keliavusiam po Indiją, įkando šuo.

Per 2018 m. dėl pasiutligės įtariamo Lietuvoje ištirti 428 mėginiai, daugiausia lapių ir usūrinių šunų (atitinkamai 286 ir 69 gyvūnai). Taip pat ištirta 15 šunų ir 36 katės. Visų tyrimų rezultatai buvo neigiami.

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas

Darbo pobūdis: teikti vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros paslaugas.

Pareigų pavadinimas: visuomenės sveikatos specialistas.

Reikalavimai:

- aukštasis universitetinis sveikatos mokslų studijų srities ar kitos mokslo studijų srities bakalauro laipsnis ar jam prilygintas išsilavinimas;

- studijų kryptis: Burnos priežiūra ar visuomenės sveikata;

- studijų programa: Burnos higiena ar visuomenės sveikata;

- profesinė kvalifikacija: Sveikatos mokslų bakalauras Burnos higienistas ar sveikatos mokslų bakalauras, ar kita, reikalaujanti jam prilyginti, profesinė kvalifikacija;

- 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;

- vairuoti automobilį.

Darbo krūvis: puse etato.

Asmenys, skiepyti nuo tymų, neišskiria viruso į aplinką

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena, kad tymų infekcijos šaltinis – tik sergantis žmogus, kuris tymų virusą į aplinką išskiria 4 - 5 dienas iki ir 4 dienas po išbėrimo. Asmenys, paskiepyti nuo tymų, viruso į aplinką neišskiria ir kitų asmenų negali užkrėsti.

Taip pat ULAC medikai primena moterims, planuojančioms nėštumą ir nežinančioms, ar buvo skiepytos nuo tymų, ar vaikystėje sirgo šia infekcine liga, kreiptis į savo šeimos gydytoją ir pasitikrinti, ar jos turi imunitetą prieš tymų infekciją, o pasiskiepijus – ne mažiau nei mėnesį – nepastoti.

Ilgalaikis imunitetas nuo tymų susidaro po dviejų įskiepytų kombinuotos tymų, epideminio parotito, raudonukės (MMR) vakcinos dozių.

Kas gali skiepytis tymų vakcina „Priorix“ PSDF biudžeto lėšomis:

- Vaikai, kurie nebuvo paskiepyti dėl tam tikrų priežasčių pagal vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių.
- Kontaktiniai asmenys, kurie buvo sąlytyje su sergančiuoju tymais, skiepijami viena „Priorix“ vakcinos doze.
- Kontaktinių asmenų sąrašą sudaro visuomenės sveikatos specialistas, gavęs pranešimą apie tymų ligos atvejo įtarimą.
- Asmuo, žinantis, kad buvo kontakte su sergančiuoju ir dėl tam tikrų priežasčių neįtrauktas į kontaktinių asmenų sąrašą, gali kreiptis į teritorinį visuomenės sveikatos departamentą.

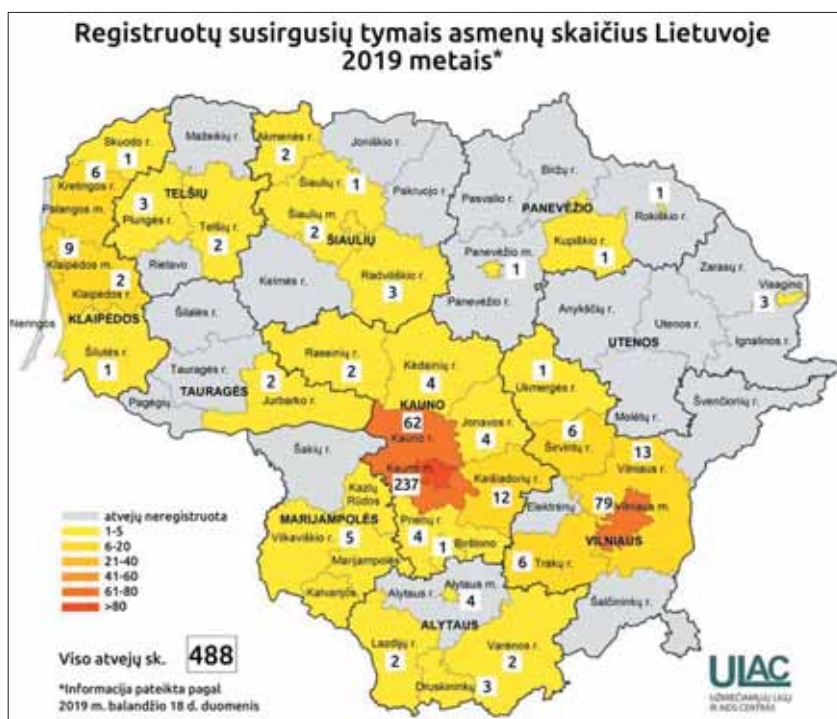
Savo arba darbdavio lėšomis turėtų pasiskiepyti:

- Asmenys, kurie nežino, ar buvo skiepyti nuo tymų.
- Asmenys, kurie buvo skiepyti viena tymų vakcinos doze.
- Asmenys, nesirgę tymais.

Tymai – tai ūminė, itin užkrečiama infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu bei per kvėpavimo takų sekretais suterštas rankas ar kitus aplinkos daiktus. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), šių metų sausį iš viso užregistruota 18 112 susirgimų tymais. Daugiausia susirgimų tymais registruota Ukrainoje, Kazachstane, Sakartvele, Rumunijoje, Prancūzijoje, Rusijoje, Jungtinėje Karalystėje, Slovakijoje, Italijoje ir kt.

PSO duomenimis, prieš pradėdant vakcinaciją iki 1980 m. pasauliniu mastu, kiekvienais metais buvo registruojama 2,6 mln. mirčių. Didžiausias mirštumas registruojamas jaunesnių nei penkerių metų amžiaus vaikų grupėje.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, užregistruojami vis nauji tymų atvejai. Iš viso šiemet tymais Lietuvoje jau susirgo 488 žmonės.



PARENGĖ:

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Revuonos g. 4, 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
Iona Lenčiauskienė
Mobilusis telefonas 8 678 79 994

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną

Birutė Vitkauskaitė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą
Asta Gataveckienė
Visuomenės sveikatos specialistė
Vesta Stankevičienė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje
Erika Bašinskaitė - Zubrienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje

Jiezno gimnazijoje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje

Monika Matusevičienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Stakliškių gimnazijoje
Laima Miliukienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
„Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos pagrindinėje mokykloje
Vaida Lazauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
„Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje

Zinaida Arlauskienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, lopšelis - darželis „Gintarėlis“, lopšelis - darželis „Saulutė“, lopšelis - darželis „Pasaka“
Oksana Voronkova
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje
Rasa Rinkevičienė