

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Į pintinę – tik gerai pažįstami grybai

Prasidėjus grybų sezonui visi skubame pagrybauti, pasidžiaugti gamta, maloniai pasivaikščioti. Daugelis grybautojų mano, kad puikiai pažįsta valgomuosius grybus, vis dėlto retkarčiais į pintines papuola ir nuodingų grybų, kurie pridaro daug nemalonumų, todėl grybaujant reikia būti itin atidiems.

Valgomieji grybai yra vertingas ir skanus maisto produktas. Kaip ir kiekvieno maisto produkto, grybų vertė priklauso ne tik nuo jų cheminės sudėties, bet ir nuo naudingų elementų (amino rūgščių, ypač nepakeičiamų, kurių žmogaus organizmas gauna tik su maisto produktais ir kt.) santykio. Tai lemia grybo augavietę, klimato sąlygas, metų laikas. Mineralinių medžiagų grybai turi ne mažiau kaip daržovės ar vaisiai, o turimu fosforo, kalio ir kalcio kiekiu jie prilygsta žuviai. Tik riebalų ir angliavandenių grybuose nedaug. Grybuose yra geležies, mangano, kobalto, vario ir cinko. Juose yra visos amino rūgštys, reikalingos žmogaus organizmui. Grybuose yra daug vitaminų (B1, B2, PP, C, A, D, U), fermentų, organinių rūgščių. Maistingesni jauni grybai, kepurėlė vertingesnė nei kotas. Tačiau tai nėra lengvai virškinamas maisto produktas. Grybų nerekomenduojama valgyti žmonėms, sergantiems virškinimo trakto, inkstų, kepenų ligomis. Taip pat senyvo amžiaus žmonėms, kurių skrandžiai yra jautresni, ir mažiems vaikams, kurių skrandžiai dar nepakankamai išsivystę, tad grybus sunkiai virškina.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti nuodingi grybai. Iš Lietuvoje žinomų apie 400 grybų nuodingų yra apie 40. Nuodingiausi Lietuvos grybai yra žalsvoji ir blyškioji musmirės. Net viename grybe esantis nuodo amatoksino kiekis gali būti mirtinas. Šio nuodo savybės nepakinta verdant, kepanant, sūdanant, džiovinant ir kitaip juos ruošiant ir konservuojant. Įtariant apsinuodijimą amatoksino turinčiais grybais, visuomet rekomenduojame vykti į gydymo įstaigą, nes veiksmingų gydymosi priemonių namuose nėra, o prarastas laikas, per kurį gali būti skiriamas priešnuodis, žmogui gali kainuoti gyvybę.

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 valgysieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam valgysiajam.

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

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

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

- Užsitęsęs virškinamojo kanalo sutrikimams, būtina kreiptis į gydytoją, nes tik atlikus tyrimus galima atskirti persivalgymą nuo apsinuodijimo.

- Iškilus klausimams, itarę 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 telefonais: (8 5) 236 20 52 arba 8 687 53 378.**

Praktiniai užsiėmimai „Saugios pramogos“

Liepos 23 d. Prienų r. Skriaudžių mokykloje vyko užsiėmimas „Saugios pramogos“.



Visuomenės sveikatos specialistė **D. Vyšniauskaitė** pristatė saugias vasaros pramogas bei papasakojo apie nelaimingų atsitikimų ir traumų prevenciją. Užsiėmimo metu vaikai patys pasakojo apie savo pramogas vasarą, kalbėjo apie galimus pavojus, kaip reikėtų jų vengti ir kaip padėti nesaugiai pramogaujančiam draugui. Užsiėmimo metu vaikai žiūrėjo filmukus apie saugaus elgesio taisykles vasaros metu ir pramogaujant. Užsiėmimo pabaigoje visi vaikai gavo dovanėles.

„Emocijų dirbtuvės“

Liepos mėn Prienų r. Skriaudžių pagrindinės mokyklos ir Prienų r. Stakliškių gimnazijos ikimokyklinio bei priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės **D. Vyšniauskaitės** rengtuose praktiniuose užsiėmimuose „Emocijų dirbtuvės“.



Užsiėmimuose vaikai mokėsi atpažinti jiems kylančias emocijas, papasakoti apie savo būseną, suprasti draugo jausmus ir gebėti padėti. Užsiėmimų metu vaikai žiūrėjo filmukus apie konfliktų valdymą, atliko smagias užduoteles. Kartu su visuomenės sveikatos specialiste mokėsi atlikti kvėpavimo pratimus, kurie gali padėti nusiraminti jaučiant pyktį, nerimą ar liūdesį. Užsiėmimo pabaigoje visi vaikai gavo dovanėles.

Prienų rajono mokiniai dalyvavo patyriminėje edukacinėje stovykloje „Sugrįžimas“

Liepos 26-30 d. buvo organizuojama antroji vaikų ir jaunimo ugdymo stovykla, skirta 14-18 m. amžiaus vaikams ir jaunimui. Stovykla vyko kaimo turizmo sodyboje „Aukštinė giria“ (Molėtų r.). Stovykloje dalyvavo 21 Prienų rajono moksleivis.

Stovyklos metu buvo gvildenamos draugystės, meilės, lytiškumo, savo kūno priėmimo, pokyčių paauglystėje ir kitos šiam amžiaus tarpšniui svarbios temos. Vaikai buvo mokomi dėmesio valdymo, kuris labai svarbus geresniam mokymuisi,

asmenybės ugdymui, streso valdymo technikų. Stovyklautojai taip pat buvo mokomi sąmoningo valgymo, aiškinosi, kodėl jis svarbus. Vaikai per užsiėmimus, pokalbius, veiklas galėjo geriau pažinti patys save, susipažinti su kitais, tapti drąsesniais.

Visos stovyklos metu santykiai buvo grįsti pasitikėjimu ir pagarba, sukuriant erdvę, kur vaikai galėtų kokybiškai leisti laiką kartu ir gebėtų drąsiai žvelgti vieni kitiems į akis. Tikime, kad kiekvienas stovyklos dalyvis išgyveno įvairiausių potyrius, jausmus ir emocijas bei pasiėmė iš stovyklos veiklų tai, kas jam buvo artimiausia, į namus grįžo su geromis emocijomis ir prisiminimais.

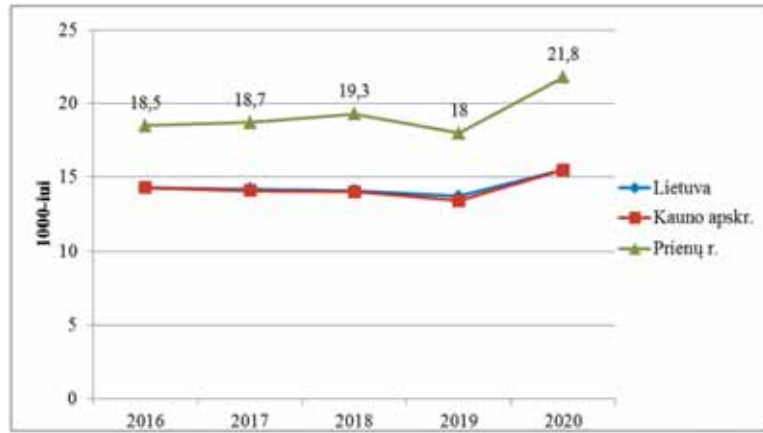


PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS	
Mokymų pavadinimas	Darbo diena
<i>Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas</i>	Trečiadienis
<i>Privalomasis higienos įgūdžių mokymas</i>	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
<i>Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai</i>	Penktadienis
Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995 Maloniai lauksime Jūsų!	

Paskelbti mirties priežasčių duomenys

Remiantis Higienos instituto pateiktais statistiniais duomenimis, praėjusiais metais mirė 43547 mūsų šalies gyventojai (5266 asmenimis daugiau negu 2019 m.). 1000-iai gyv. teko 15,6 mirusiojo (2019 m. – 13,7/1000-iai gyv.).

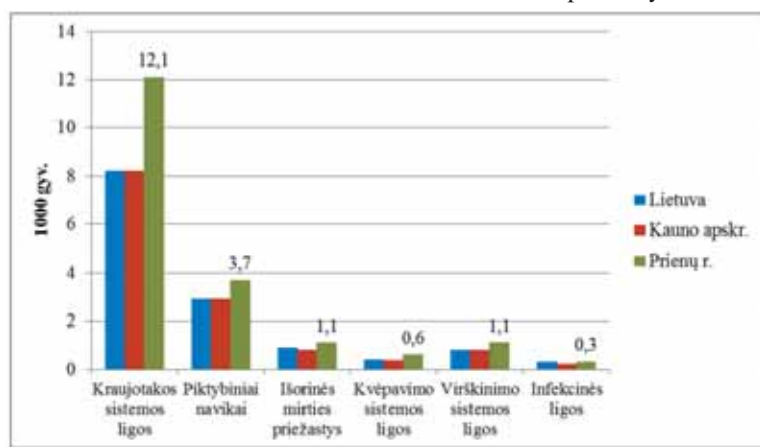
Dažniausios mirties priežastys, palyginti su ankstesniais metais, nepasikeitė – iš visų mirties priežasčių sudarė 71,9 proc. kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai – 21,8 proc. ir išorinės mirties priežastys – 6,3 proc. Prienų rajone 2020 metais mirė – 559 gyventojai, t.y. 91 rajono gyventojų daugiau negu 2019 m. 1000-iai gyventojų teko 21,8 mirusiojo (2019 m. – 18,02/1000-iai gyv.), lyginant rajono gyventojų mirtingumo rodiklius su Lietuvos, stebime, kad Prienų rajono gyventojų mirtingumas išlieka aukštesnis nei vidutiniškai Lietuvos



1 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų 2016-2020 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis – Higienos institutas

ir Kauno apskrities (1 pav.).

Lietuvos, Kauno apskrities ir Prienų rajono gyventojų mirties priežasčių struktūra jau daugelį metų išlieka nepakitusi. Tai trys pagrindinės mirties priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys.



2 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų pagal mirties priežastis 2020 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis – Higienos institutas

8 būdai prisiversti sportuoti rudenį ir kaip jam pasiruošti

Šaltėjant orams, dienoms tampant pilkomis, lyjant lietui, vis mažėja motyvacija aktyviai leisti laiką, o vienintelis noras leisti laiką namuose ant sofos. Tačiau pažūrėjus pro langą, galima pamatyti bėgikus bėgant takeliais, nuklotais lapais, lyjant lietui, sportuojančių žmonių galima rasti ir stadione. Tad kokia jų motyvacijos paslaptis, kaip jie nepraranda noro sportuoti ir šaltėsnėmis dienomis?

1. Sportas – sveikata

Pagrindinė priežastis kelianti motyvaciją sportuoti, yra sveikata. Sportas stiprina imunitetą, tai ypač naudinga rudenį, kai orai nebelepina, o peršalti ar susirgti yra lengviau nei vasarą. Taip pat sportas gerina širdies ir plaučių darbą.

2. Gera nuotaika

Pasibaigus vasarai ir atėjus rudeniu, vis dažniau aplanko liūdesys ir bloga nuotaika? Nesinori niekur eiti iš namų, o aplinkui viskas pradeda erzinti? Rudenį mus dažnai užklumpa rudeninė depresija, tačiau mes galime sau padėti. Sportuojant išskiriamas hormonas – endorfinas, tai – laimės hormonas, jo dėka galime išlaikyti geresnę nuotaiką.

3. Pabėgimas nuo kasdienybės

Su rudeniu į duris dažniausiai pasibeldžia ir rutina. Pusrūčiai, studijos, darbas, mokykla, pietūs, namų darbai, vakarienė, filmas ar serialas, miegas. Kiekviena diena tampa panaši į buvusią prieš tai dieną. Kad rutina nepabostų, reikia užsiimti papildoma veikla ir geriausias sprendimas – užsiimti sportu. Galima keisti treniruotės laiką, vietą, pobūdį ir rūšį, tad sportas netaps rutina.

4. Mėgavimasis rudenišku oru

Daugiau nei pusę savo dienos

praleidžiame uždaroje erdvėje – ar tai būtų darbas, mokykla, ar universitetas, taip pat didžiąją laiko dalį praleidžiame namuose. Todėl privalone išėiti į lauką, kad ir paprasčiausiam pasivaikščiavimui, kuris gali užtrukti tik pusvalandį. Taip pakvėpuosite grynu oru ir pasportuosite.

5. Naujos pažintys

Bendra veikla suartina. Sportuojant lauke ar sporto salėje dažniausiai pastebime tuos pačius veidus, kurie savo laisvu laiku taip pat sportuoja. Tad tai puiki proga susirasti naujų draugų, susipažinti su naujais žmonėmis ir kartu dalintis bendrais pomėgiais, o ir sportuoti dviese ar su kompanija yra linksmiau.

6. Tikslų pasiekimas

Noras būti geriausia ir pasiekti tam tikrus rezultatus motyvuoja. Todėl prieš pradėdami sportuoti galima išsikelti sau iššūkius, kaip pavyzdys kiekvieną dieną darysiu atsilenkimus, pradėsiu nuo 5 ir kiekvieną dieną didinsiu trimis atsilenkimais daugiau.

7. Dailesnė figūra

Savo kūnu reikia rūpintis visada, nepriklausomai nuo sezono. Sportas ne tik skirtas atsikratyti nereikalingų kilogramų, bet jis padeda sustiprinti kūną ir pagražinti jau turimas kūno linijas.

8. Grakštesnė laikysena

Tiesi nugara, iškelta galva ir sa-

vimi pasitikinti eisena, tai yra svarbus dalykas ne tik dėl mūsų fizinio pajėgumo, bet taip pat tai padeda pagerinti savo išvaizdą. Šiais laikais, kai didžiąją laiko dalį praleidžiame prie kompiuterių, telefonų ir televizorių, nugaros raumenys atrofuojasi. Šios problemos sprendimas yra tam tikri pratimai, skirti stiprinti nugaros raumenis, arba tam tikros sporto šakos, kaip šokiai.

Svarbu visada atsiminti, jog rudenį yra vėsus sezonas, todėl ruošiantis sportuoti lauke reikia tinkamai pasirūpinti savo apranga, kad nesušaltume ir maloniai praleistume laiką:

- Neverta apsirengti per daug šiltai. Bijodami susirgti dažniausiai treniuotės metu renkamės kepurę, šaliką, pirštines, šiltą megztinį, storą, pūstą striukę. Tad svarbu nepamiršti, jog atliekant pratimus jums bus šilčiau negu stovint ramybės būsenoje, sportuodami jūs sukaisite;

- Sportui rinkitės tik sportinę aprangą. Esant šaltam orui lauke ir vėstant orams yra sukurta speciali apranga, skirta sportui, jog sportuoti būtų patogiau. Šaltuoju metų laiku rekomenduojama rinktis kompresinius rūbus, kurie yra lengvi ir patogūs, sulaikantys šilumą;

- Nesportuokite su vasariniais sportiniais bateliais. Žiemą/rudenį atšalus orams, svarbu pasirūpinti specialia žiemai skirta avalyne, kuri neperšlampa nuo rudeninio lietaus ir yra šiltesni nei vasariniai sportiniai bateliai;

- Vitaminas D. Šaltuoju metų laiku mūsų organizmams trūksta vitamino D, kurį vasarą gauname iš saulės. Tad rudenį svarbu valgyti daug vaisių ir daržovių.

Sveiki dantukai

Liepos 22 d. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos ikimokyklinukai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, R. Želvytės užsiėmime „Sveiki dantukai“. Užsiėmimo metu vaikams buvo paaiškinta, kodėl reikia valyti dantukus, kokių maisto produktų nemėgsta dantukai, o kuriuos vertėtų valgyti dažniau.



Mokiniai, sergantys lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, ugdymo įstaigose gali gauti mokinio savirūpai reikalingą pagalbą

Mokiniai, sergantys lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, ugdymo įstaigose gali gauti mokinio savirūpai reikalingą pagalbą. Mokykloje vaikas praleidžia daug laiko ir tai yra ta institucija, kuri, bendradarbiaujant su gydytojais bei mokinių tėvais (globėjais), gali aktyviai prisidėti prie vaikų sveikatos priežiūros plėtojimo. Tėvai (globėjai), auginantys vaikus, sergančius lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, gali kreiptis į ugdymo įstaigą dėl individualios pagalbos ir individualaus mokinio savirūpos plano sudarymo.

Lėtinės neinfekcinės ligos

Lėtinės neinfekcinės ligos – tai ilgos trukmės ir paprastai lėtai progresuojančios ligos. Dažniausiai pasitaikančios lėtinės neinfekcinės ligos tarp mokyklinio amžiaus vaikų: cukrinis diabetas, bronchų astma bei dermatitai.

Mokinio savirūpa

Mokinio savirūpa yra suprantama kaip mokinio, sergančio lėtine neinfekcine liga, ugdomasis gebėjimas saugoti sveikatą, prisitaikyti prie aplinkos sąlygų, atpažinti sveikatos būklės pablogėjimą ir gebėti pačiam vykdyti gydytojo paskirtą gydymą savarankiškai ar su šeimos bei specialistų pagalba.

Mokiniam savirūpai reikalingą pagalbą ugdymo įstaigoje galima organizuoti pagal mokinio tėvų (globėjų) raštišką prašymą bei sudarant individualų savirūpos planą. Pagalba mokinio savirūpai teikiama atsižvelgiant į mokinio poreikius bei gydytojų rekomendacijas. Šios pagalbos įgyvendinimo procese dalyvauja mokinys, jo tėvai (globėjai), visuomenės sveikatos specialistas, mokyklos vadovas ar jo įgaliotas atstovas, mokinį ugdatantys mokytojai ar kiti švietimo pagalbos specialistai.

Kur kreiptis dėl individualios pagalbos

Tėvai (globėjai) gali kreiptis į savo ugdymo įstaigą dėl individualios pagalbos ir mokinio savirūpos plano sudarymo. Planas yra susitarimas tarp mokinio tėvų (globėjų), mokyklos ir visuomenės sveikatos specialisto. Jame nurodomi konkretūs pagalbos mokinio savirūpai poreikiai ir reikiama pagalba mokymosi proceso metu.

Tėvai (globėjai) turi apmąstyti, kokios pagalbos ir kada gali reikėti vaikui (vaistų vartojimas, reikalingos intervencijos, galinčios pasireikšti ligos paūmėjimo būklės, kita reikalinga pagalba), ką jis gali atlikti pats (pvz., mokiniui suteikiama atskira patalpa, kurioje pats galėtų atlikti vaisto injekciją), o kokiems veiksams atlikti reikalinga papildoma pagalba (pvz., paskiriamas asmuo, kuris laiku bei nustatytais dozėmis išduotų mokinio vartojamus medikamentus).

Daugelyje šalių mokiniams, sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, yra skiriamas didesnis dėmesys ir pabrėžiama, kad geriausių rezultatų galima pasiekti tik glaudžiai bendradarbiaujant šeimai, medikams bei mokyklai.

NEMOKAMAS

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS +

individualus fizinio aktyvumo planas

Kviečiame 65 metų ir vyresnius asmenis atlikti fizinio pajėgumo testą ir gauti individualų fizinio aktyvumo planą.

Fizinio pajėgumo testavimo metu bus matuojama:

KMI

Kūno masės indeksas

Fizinio aktyvumo lygis

Rankų raumenų jėga

Kojų raumenų jėga

Pečių juostos lankstumas

Apatinės kūno dalies lankstumas

Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas

Fizinio pajėgumo testas bus atliekamas tris kartus per metus, siekiant stebėti fizinio pajėgumo pokyčius.

Registracija:

☎ 8 678 79 995 ☎ 8 (319) 54 427

✉ prienai.vs.buras@gmail.com

AKTYVUMO PLANAS

Individualaus fizinio aktyvumo plano dėka pagerinsite savo sveikatą ir fizinį pajėgumą.

Fizinio aktyvumo planą galėsite rinktis iš skirtingų programų tipų:

- griuvimų prevencinė programa;
- gyvenimo kokybę gerinanti programa;
- bendrą organizmo fizinio pajėgumo gerinimo programa;
- programa asmenims, kuriems nustatytas senatvini silpnumo sindromas.

Kaip kiekvienas galime sumažinti oro taršą?

Oras kiekvienam gyvam organizmui yra gyvybiškai svarbus. Apie mėnesį žmogus gali išgyventi be maisto, vieną – dvi paras – be vandens, o be oro – tik kelias minutes. Kiekvienas, kasdien atlikdamas paprastus veiksmus, galime prisidėti prie oro taršos sumažinimo. Siūlome išbandyti keletą būdų:

- Pirkti vietoje užaugintus maisto produktus (pvz., vaisius ir daržoves), taip sumažės pervežimo apimtys.
- Atsisakyti vienkartinį plastikinių pirkinių krepšelių, verčiau rinktis daugkartinius medžiaginius.
- Dažnai naudojamiems prietaisams pirkti pakartotinai įkraunamus akumulatorius.
- Įsigyti mažiau aplinką teršiantį automobilį.
- Nerūkyti gyvenamose patalpose, ypač jeigu šalia yra vaikų.
- Nedeginti žolės, plastmasės, gumos savo gyvenamoje aplinkoje ar šildymo įrenginyje.



- Planuoti keliones automobiliu, taip taupoma degalai ir mažinama oro tarša.
- Stengtis važiuoti tuo pačiu greičiu.
- Rūšiuoti atliekas: popieriaus, plastiko, stiklo ir metalo bei maisto, žaliąsias atliekas kompostuoti.
- Pasodinti lapuočių medžius, kurie sudarys pavėsį.
- Jeigu naudojamas vandens šildytuvas, sumažinti jo temperatūrą keliais laipsniais.
- Lauko apšvietimui naudoti lempas su judesio davikliais arba specialius šviestuvus su saulės baterijomis.
- Tai tik keletas būdų, kaip galime kiekvienas prisidėti prie oro taršos mažinimo. Tačiau jeigu pradėsime taikyti bent vieną ar porą būdų savo kasdienybėje, laikui bėgant, efekta tikrai pajausime.
- Kuo švaresnis aplinkos oras, kuriuo kvėpuojame, tuo sveikesni patys būsimė.

Kviečiame Prienų rajono maisto gamintojus / ūkininkus savo produkciją paženklinėti „Rakto skylutės“ simboliu



Gerinant gyventojų sveikatą, mitybą bei siekiant sudaryti galimybę atsirasti rinkoje daugiau sveikatai palankesnių maisto produktų, Lietuvoje 2014 m. buvo įsteigta valstybinė, nekomercinė sveikatai palankesnių maisto produktų ženklavimo sistema „Rakto skylutė“. Nuo to laiko maisto gamintojai, tiekiantys rinkai Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 22 d. įsakymu Nr. V-50 „Dėl maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ patvirtintus kriterijus (2021 m. redakcija) atitinkančius produktus, gali savanoriškai ir nemokamai juos ženklinti šiuo simboliu.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vykdydamas šio simbolio ženklavimo sistemos skatinimą, kviečia Prienų rajono maisto produktų gamintojus prisijungti prie šios iniciatyvos. Simbolio „Rakto skylutė“ tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai – įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, riebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

Kviečiame maisto produktų gamintojus prisijungti prie „Rakto skylutės“ ženklavimo sistemos. Dėl bendradarbiavimo ir išsamesnės informacijos prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą tel. 8 658 89 397, 8 678 79 995, el. p. prienai.vs.biuras@gmail.com

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA? Nemoralizuojantis, negėdinantis, nesmerkiantis požiūris. Interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rašti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

KADA VYKDOMA? Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba ĮPAREIGUJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

KAM SKIRTA? Eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiai ir narkotinėmis medžiagomis, išskyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

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.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

Kas tas antimikrobinis atsparumas? Ir kaip jo išvengti?

Antimikrobinis atsparumas – tai mikroorganizmų (bakterijų, virusų, grybelių) savybė apsisaugoti nuo jų gyvybei pavojingo antimikrobinų medžiagų poveikio. Dėl šios priežasties tai yra viena aktualiausių problemų sveikatos apsaugoje, kadangi vis dažniau mikroorganizmai geba apsisaugoti nuo vaistų poveikio.

Antibiotikai vartojami ne tik sveikatos, tačiau ir žemės ūkio ir gyvulininkystės srityse, o atsparios bakterijos plinta ir už gydymo įstaigų ar ūkių ribų – jų galima aptikti vandenyje, dirvožemyje, gyvūnų organizmuose. Todėl taikant antimikrobinio atsparumo prevencijos ir kontrolės priemones yra svarbu visų sektorių indėlis (Vienos sveikatos principas) ir siekis vartoti antibiotikus racionaliai.

Pagrindiniai faktai:

- Atsparumas antibiotikams šiuo metu yra viena iš didžiausių grėsmių sveikatai pasauliniu mastu.
- Atsparumas antibiotikams atsiranda natūraliai, tačiau netinkamai vartojami antibiotikai tarp žmonių ir gyvūnų paspartina šį procesą.
- Auga infekcijų skaičius (tokių, kaip gonorėja, pneumonija ir tuberkuliozė), kurias gydyti vis sunkiau, nes antibiotikų veiksmingumas mažėja.
- Atsparumas antibiotikams lemia ilgesnę gydymo ligoninėje trukmę, aukštesnes gydymo kainas ir mirtingumo didėjimą.
- Antibiotikai naikina bakterijas, ne virusus.

lioms/gerosioms bakterijoms Didžioji dalis gydytojų išrašomų antibiotikų yra plataus veikimo spektro. Sunaikinama ne tik kenksmingos, bet ir gerosios organizmo bakterijos. Sunaikinus gerąsias bakterijas atsiranda didesnės galimybės blogosioms bakterijoms užpulti organizmą!



Bakterijos gali tapti atsparios antibiotikams, jeigu neteisingai juos vartojame. Bakterijų atsparumas antibiotikams išsivysto tuomet, kai dėl įvykusios mutacijos jos tampa atsparios antibiotikams, kuriais yra gydomos jų sukeltos infekcijos. Tai yra didelis pavojus mūsų gebėjimui gydyti infekcines ligas, o taip pat ir medicininės pažangos stabdymas.

Atsparumo antibiotikams priežastys:

- Perteklinis antibiotikų skyrimas
- Pacientai nebaigia gydymo kurso
- Perteklinis antibiotikų vartojimas gyvulininkystėje ir žuvininkystėje
- Prasta infekcijų kontrolė ligoninėse ir klinikoje
- Prastos sanitarinės sąlygos ir higienos trūkumas
- Naujai kuriamų antibiotikų trūkumas.

Tam, kad išvengtume antimikrobinio atsparumo, reikia vartoti antibiotikus tik paskyrus sveikatos priežiūros specialistui, visuomet suvartoti visą dozę ir per nurodytą laiką, nenutraukti vartojimo, net jeigu ir pasijautėt geriau. Taip pat negalima dalintis antibiotikais ir, žinoma, yra labai svarbu, norint išvengti infekcijų, reguliariai plauti rankas, vengti artimo kontakto su sergančiu asmeniu.



Antibiotikai gali būti:

- **Plataus veikimo spektro** – naikina daugelį bakterijų rūšių, pvz., Penicilinas.
- **Siauro veikimo spektro**, naikina specifines bakterijų rūšis, pvz., Isoniazidas.

Antibiotikai veikia vienu iš būdų:

- Baktericidiniu – sunaikina bakteriją;
- Bakteriostatiniu – sustabdo bakterijų dalijimąsi.

Per didelis antibiotikų vartojimas gali pakenkti mūsų norma-

NEMOKAMOS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Organizuojami grupiniai užsiėmimai:

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai
- emocijų atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
- savitarpio pagalbos grupės
- psichologines konsultacijas asmenų grupėms
- kiti psichologinė gerovė ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos:

- individualiai ar grupėms;
- vaikams ir suaugusiesiems. Teikiama Paslauga vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.
- asmeniui pagelaujant anonimiškai.

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, prienai.vs.biuras@gmail.com

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

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

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

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 678 79 995

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:

- Kūno svoris**
- Kūno masės indeksas (KMI)**
- Kūno raumenų ir riebalų kiekis**
- Visceralinių (vidinių) riebalų lygis**
- Kūno skysčių kiekis**
- Mineralinė kaulų masė**
- Metabolinis amžius ir kt.**

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!

VIETA | KADA

**PRIENŲ 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

Akcija „Ačiū už šypseną“

Prienų rajono savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigose lankėsi burnos higienistė Laura ir „Dantukas“.

Apsilankęs „Dantukas“ visiems vaikams priminė, kaip svarbu burnos higiena, kaip taisyklingai valyti dantukus, kokias priemones reikia naudoti dantukų priežiūrai, koks maistas tinkamas dantukams, o kuris nenaudingas. Vaikai skanavo saldinių, kuriuose yra beržų cukraus, kuris nekenkia dantims, taip pat atliko įvairių užduočių, pramogavo, juokėsi ir kalbino „Dantuką“.

Svečiai visiems vaikams dovanojo dantų pastos, linkėjo gražios, saugios vasaros ir priminė, kad nepamirštų valyti dantukų, nes tik švarūs dantys negenda.



Švarios rankelės

Liepos 8 ir 15 dienomis Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos ikimokyklinukai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, R. Želvytės praktiniame užsiėmime „Švarios rankelės“.

Jo tikslas – supažindinti mokinius su asmens higiena. Užsiėmimo pradžioje ikimokyklinukams buvo pasakojama apie tai, kodėl reikia plauti rankas, kada jas plauti, kas gali nutikti, jeigu nuplauname rankų ir nesilaikome higienos taisyklių. Ikimokyklinukai išmoko, kaip teisingai reikia plauti rankas. Užsiėmimo pabaigoje vaikams buvo išdalinti prizai – „rankelės“.



Sporto stovykla Stakliškėse

Liepos 13 dieną keliavome vesti veiklų į vasaros stovyklą, kurią „Guostos“ sodyboje, Stakliškėse, organizavo „Budora“ karate mokykla. Šioje stovykloje vaikai susipažino su įvairiausiomis sporto šakomis, kaip boksas, karate, futbolas ir kitos sporto šakos, aktyviai leido laiką.

Stovyklos metu vaikus supažindino su šiaurietišku ėjimu. Taip pat žaidėme su vaikais fizinio aktyvumo žaidimus, organizavome estafetes. Užsiėmimo pabaigoje vaikai buvo apdovanojami prizais už šaunų dalyvavimą užsiėmimuose.



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 Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prieniusvb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilna Lenčiauskienė**
Mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, **Monika Treigė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**
Visuomenės sveikatos specialistė,

Dalyvavome Jaunimo dienos renginyje

Rugpjūčio 12 d. dalyvavome Jaunimo dienos renginyje.



Visuomenės sveikatos biuro sveikatos palapinėje buvo galima atlikti kūno sudėties analizę, susipažinti su pirmosios pagalbos teikimo principais, pasitikrinti sveikatos žinias dalyvaujant viktorinoje. Taip pat susipažinti su vaizdinėmis priemonėmis. Džiaugiamės, kad sulaukėme daug dalyvių, norinčių sužinoti, kaip gyventi sveikiau ir rūpintis savo ir artimųjų sveikata.

Mūsų kojelės judrios

Liepos 5 d. Prienų l/d „Pasaka“ „Boružiukų“ grupėje vyko fizinio aktyvumo užsiėmimas, kartu su vaikais darėme mankštelę, tempimo pratimus, atlikome užduotis, žaidėme fizinio aktyvumo žaidimą su kubeliais.

Prienų l/d „Gintarėlis“ „Žiogelių“ ir „Kačiukų“ grupėse vyko fizinio aktyvumo užsiėmimai. Darėm liksmąją mankštelę, žaidėme fizinio aktyvumo žaidimą su kubeliais, šokom.



NEMOKAMŲ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO, FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS

VEIKLA	KADA	KUR
Joga (nuo 06.21) <i>(Trenėrė – Danata Šimkevičiūtė)</i>	Kiekvieną I, III 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)
„Griuvimo prevencijos programa 65+ ir vyresniems“ (nuo 06.16) <i>(Trenėris – Olegas Blatūsis)</i>	Kiekvieną III, V 10:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)
Sveikatingumo mankštos senjorams <i>(Trenėrė – Rolanda)</i>	Kiekvieną II, IV 10:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai <i>(Trenėris – Birutė)</i>	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną III 10:00 val.	Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos vidiniame kiemelyje (Priešui g. 24, Prienai)
Pilatesas (nuo 06.17) <i>(Trenėris – Olegas Blatūsis)</i>	Kiekvieną II, IV 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos akty salėje (Iglaučio g. 45, Prienai)

SVARBU:

Reikalinga išankstinė registracija:
prienai.vs.biuras@gmail.com
(8 319) 544 27, 8 678 79995



vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos prie-

žiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje **Dovilė Vyšniauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje. „Žiburio“ gimnazijoje **Emilija Urbonaitė**