

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
Prie Sveikatos Apsaugos Ministerijos
VLK

Pats laikas pasirūpinti vaiko sveikatos pažymėjimu

Norint patikrinti vaiko sveikatą ir gauti vaiko sveikatos pažymą, 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 emocinę, socialinę 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

Specialistai primena, kad jau kai kurių gydymo įstaigų gydytojai duomenis apie vaikų sveikatos būklę gali įvesti į elektroninę Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą.

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

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai

Šiaurietiškasis ėjimas – tai fizinio aktyvumo rūšis, kurios metu naudojant tam tikrą techniką yra einama su specialiomis lazdomis. Šiaurietiškasis ėjimas yra puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, tinkanti bet kurio amžiaus žmonėms.



Šiaurietiškojo ėjimo privalumai ir nauda sveikatai:

- Gana lengvai išmokstamas.
- Iki 30 proc. mažiau apkrauna judamąjį aparatą, todėl tinka ir turintiems sąnarių bei nugaros problemų, yra puiki reabilitacija po įvairių sveikatos sutrikimų.
- Į darbą įtraukiama viršutinė kūno dalis. Teisingi rankų mostai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis, tai ypač naudinga sėdimą darbą dirbantiems žmonėms.
- Tinka ilgalaikiai svorio kontrolei, gerina medžiagų apykaitą. Vaikstant su lazdomis sudeginama 20-40 proc. daugiau kcal/ val. nei einant be lazdu.
- Stiprina širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, didina deguonies suvartojimą.
- Taisyklingai einant su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis galima panaudoti iki 90 proc. kūno raumenų. Vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų raumenys.
- Galimybė leisti laisvalaikį gryname ore, padeda atsikratyti

emocinės ir psichologinės įtampos.

- Koordinacijos, ritmikos, simetrijos gerinimas, taisyklingos laikysenos formavimas.
- Tinkamai apsirengus, šiaurietiškojo ėjimo galima praktikuoti visus metus, bet kokiomis oro sąlygomis ir bet kur, kur tik galima vaikščioti. Tinka paprasta, judesių nevaržanti, oro sąlygas atitinkanti apranga, patogūs laisvalaikio ir žygiavimui pritaikyti batai.

Ar visos lazdos yra tinkamos šiaurietiškojo ėjimo?

Atsakymas – ne. Dažnai šiaurietiškojo ėjimo lazdos painiojamos su žygio (trekking) lazdomis. Žygio (trekking) lazdos turi dirželį ir yra skirtos palaikyti pusiausvyrą ir stabilumą bei nuimti įtampą, tenkančią kelių sąnariams kopiant į kalnus ar žygiuojant. Tuo tarpu šiaurietiškos ėjimo lazdos turi specialią pirštinėlę, kurią apsimovus ir užsegus, lazda pritvirtinama prie rankos. Pirštinėlė yra skirta tam, kad

(Nukelta į 5 p.)

Su mokiniais – apie pirmąją pagalbą

Prienų „Ažuolo“ progimnazijoje 5 klasių mokiniams vyko integruotos žmogaus saugos pamokos, kurias vedė visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė.

Pamokose kalbėjome svarbiausiomis pirmosios pagalbos temomis: žaizdų tvarstymas, užspringimas, pradinis gaivinimas. Užsiėmimų metu mokiniai praktiškai mokėsi įvairių žaizdų tvarstymo metodų, buvo supažindinti su turniketu ir jo naudojimu. Taip pat teikė pirmąją pagalbą užspringus suaugusiajam, sužinojo apie Heimlich'o manevrą, išsivino pradinio gaivinimo pagrindus, buvo supažindinti su automatinio išorinio defibriliatoriaus veikimo principais, praktiškai mokėsi paguldyti nukentėjusį į stabilią šoninę padėtį.

Užsiėmimuose įgytas žinias mokiniai patikrino protmūšyje „Žinojimas – gelbsti gyvybes!“. Kiekvienos klasės nugalėtojams buvo įteiktos padėkos bei dovanėlės. Taip



pat penktokai kūrė plakatus pirmosios pagalbos tema, kurie buvo demonstruojami mokyklos stende.

Įvairios sveikatai ir gyvybei pavojingos situacijos tyko mūsų kasdien. Teikti pirmąją pagalbą privalo

mokėti visi. Svarbu suvokti, jog nelaimės akivaizdoje Jūs galite būti vienintelis „gyvybės šaltinis“, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

Visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė



NUO LIEPOS 1 D.

Automobilių vaistinėse turi būti šios priemonės:

1. Sterilūs įvairių dydžių pleistrai (10 vnt.)
2. Pleistras (ruloninis)
3. Sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio sterilus padelis ne mažesnis kaip 10 cm x 10 cm, pats tvarstis ne mažesnis kaip 15 cm x ir 180 cm
4. Nesterilus tvarstis (5 vnt.)
5. Palaikomasis trikampio formos tvarstis (2 vnt.)
6. Pirmosios pagalbos žirkklės
7. Speciali antklodė, skirta paguldyti ar apkloti nukentėjusį, ne mažesnis kaip 130 cm x 200 cm (2 vnt.)
8. Sterilus žaizdų tvarstis, ne mažesnis kaip 5 cm x 10 cm (10 vnt.)
9. Vienkartinės medicininės pirštinės (4 vnt.)
10. Vienkartinės apsauginės plėvelės / pirmosios pagalbos gaivinimo kaukės dirbtiniam kvėpavimui atlikti (2 vnt.)
11. Vienkartinis šalčio maišelis (2 vnt.)
12. Turniketas, skirtas stipriam (masyviam) kraujavimui galūnėse (rankose, kojose) stabdyti (2 vnt.)
13. Atmintinė – pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba atmintinė, turniketo naudojimo taisyklės

Papildyti, jei vaistinėle pirka po 2019 m. sausio 1 d.

Jei vaistinėle pirka iki 2019 m. arba vairuotojas neatsimena įsigijimo datos, privaloma įsigyti naują.

Pėsčiųjų žygis Užguostyje „Judėkime sveikatos labui“

Birželio 17 d. Užguostyje įvyko antrasis „Judėkime sveikatos labui“ pėsčiųjų žygis Prienų rajone.

Į šį nuostabių Prienų rajono Stakliškių seniūnijos kraštą atvyko keliavimų pėsčiomis entuziastai iš visos Lietuvos. Prie žygeivių prisijungė ir Prienų rajono savivaldybės vicemerė **Laimutė Jančiukienė**, kuri palinkėjo visiems energijos ir puikios nuotaikos bei kartu su žygio dalyviais įveikė daugiau nei 20 kilometrų atstumą.

Žygeiviai 9 val. ryto startavo nuo Užguosčio Šv. Apaštalų Petro ir Pauliaus bažnyčios ir pėsčiomis keliavo Antaveršio duobės, Ustronės riedulyno, Gelionių kalvos link, taip pat aplankė Gelionių duobę, čigonės kryžių bei kopė į Gelvonių kalvą. Žygio dalyviai keliaudami ne tik džiaugėsi išpuilingu kraštovaizdžiu, bet ir klausėsi istorikės-kultūrologės **Ritos Balsevičiūtės** mistinių pasakojimų apie gamtos ir žmogaus kūrinius.



Žygeiviai kalvotais Stakliškių apylinkės keliais grįžo į Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Užguosčio filialą, kuriame buvo vaišinami gardžia koše bei apdovanoti medaliais.

Žygi organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su partneriais: Užguosčio kaimo jaunimo ir iniciatyvų

klubu, Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos Užguosčio filialu, Stakliškių seniūnija. Dėkojame jiems.

Kviečiame visus judėti savo sveikatos labui ir dalyvauti kituose pėsčiųjų žygiuose. Sekite Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informaciją.



Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai

(Atkelta iš 2 p.)

atgalinio mosto metu, paleidžiant lazda, ji neišslystų iš delno ir tai lemia efektyvų viršutinės kūno dalies įdarbinimą. Bandant eiti šiaurietišku ėjimu su žygio lazdomis, atgalinio mosto metu lazda „pabėga“, ją reikia laikyti suspaudus, todėl nepavyksta atlikti atgalinio mosto ranka. Taisyklinga šiaurietiškojo ėjimo technika galima atlikti tik einant su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis.

Norite išbandyti, bet nežinote, kaip su jomis vaikščioti?

Ne bėda, mes supažindinsime su taisyklingu šiaurietišku ėjimu! Kreipkitės į Prienų rajono visuomenės sveikatos specialistę, vykdančią visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutę Vitkauskaitę**, kuri Jus supažindins su taisyklinga šiaurietiškojo ėjimo technika. Daugiau informacijos tel. 8 678 79 995.



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 Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rima Jaškevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mazeikienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukėnė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matusevičienė**

Atkreipkite dėmesį, šiaurietiškam ėjimui yra netinkamos kalnų, žygio (trekking) lazdos!



Šiaurietiškojo ėjimo lazda

Kalnų lazda

Šiaurietiškojo ėjimo lazda turi specialią pirštinėlę, kurią apsimojus ir užsegus, lazda pritvirtinama prie rankos ir leidžia atlikti taisyklingą šiaurietiškojo ėjimo techniką. Žygio (trekking) lazdos turi dirželį ir yra skirtos palaikyti pusiausvyrą ir stabilumą bei neimti įtampą, tenkančią kelių sąnariams, dažniausiai kopiant į kalnus.

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA? Nemoralizuojantis, negėsdinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

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

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

Programą sudaro 3 etapai: profilinis pokalbis, 8 vėl trumkesnė praktinė užsiėmimų, besigalimečių pokalbis

Užsiėmimus vedą Prienų rajono sveikatos biuro specialistai

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

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

ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS

KONSULTACIJOS VYKS:
J. Basanavičiaus g. 16, Prienai

Nemokamos konsultacijos laikas tiesiogiai derinamas su konsultante

PRIKLAUSOMYBĖS
nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

KREIPTIS

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

REIKALINGA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
☎ 8 671 02 737 | 8 640 51386

Tempimo pratimai geram miegui

Nugaros tempimas su kėde

Meškos apkabimas

Kojų pakėlimas (pėdos plokščiai)

Kūdikio poza

Kojų tempimas (po viena)