Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Akcija „Iškeisk kavos puodelį į judesį“.

Mankštą vietoje kavos pasirinko Išlaužo pagrindinės mokyklos, „Sodros“, Šilavoto globos namų kolektyvai. Taip pat greitu metu prisijungs ir Prienų lopšelio-darželio „Pasaka“ ir Prienų globos namų darbuotojai.



Pertraukėles darbo metu darbuotojai išnaudoja aktyviai mankštai. Jų metu atliekami lengvi tempimo, kvėpavimo, raumenų stiprinimo pratimai.

Kviečiame visus norinčiuosius kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir Jūsų darbo metu supažindinsime su sveikatai naudingu fiziniu aktyvumu darbo vietoje.







Džiaugiamės, kad prie „Rakto skylutės“ prisijungė Veiverių seniūnijos ūkininkė Rasa Skučienė

Sveikatos apsaugos ministerija stengiasi atkreipti visuomenės dėmesį į sveikesnius produktus. Lietuvos rinkoje yra nemažai produkcijos, kurioje per didelis kiekis cukraus, druskos, sočiųjų riebalų rūgščių, per mažas kiekis skaidulinių medžiagų. Bet vis dažniau pastebima geroji praktika „Rakto skylutė“, prie kurios jungiasi vis daugiau maisto produktų gamintojų ar ūkininkų.



„Rakto skylutės“ simboliu pažymėti maisto produktai nėra dietiniai, tačiau jų sudėtis yra palankesnė sveikatai.

„Rakto skylute“ pažymėti maisto produktai turi atitikti šias savybes:

- Šie produktai savo sudėtyje turi mažesnį kiekį cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, tačiau yra praturtinti maistinėmis skaidulinėmis medžiagomis.
- Švieži vaisiai, uogos, daržovės bei neperdirbti žuvininkystės produktai ir dvigeldžiai moliuskai gali būti pažymėti „Rakto skylutės“ simboliu kaip palankesni sveikatai maisto produktai.
- Grūdiniai produktai, pažymėti „Rakto skylutės“ simboliu, turi tam tikrą kiekį viso grūdo dalių – daugiau maistinių skaidulinių medžiagų ir vitaminų.
- „Rakto skylutė“ simbolizuoja sveikatai palankesnius, bet ne ekologinius maisto produktus, tačiau šis simbolis gali būti naudojamas kartu su ekologinės žemdirbystės ženklu.



Norime pasidžiaugti, kad prie „Rakto skylutės“ prisijungė ūkininkė **Rasa Skučienė** iš Veiverių seniūnijos, kuri augina braškes, avietes, gervuoges, šilauoges, obuolius, kriaušes, sausmedžius. Savo derliumi ūkininkė pasidalina ir su artimaisiais, ją galima sutikti Kauno ir Vilniaus turgeliuose. Planuose yra apsilankymas ir produkcijos realizavimas Prienuose. Skučų ūkis taip pat yra paramos davėjas Maisto bankui ir pagal Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programą, produkcija patenka į ugdymo įstaigas visoje Lietuvoje.

Jei norite rinkai tiekti sveikatai palankius maisto produktus ir paženklinti juos „Rakto skylutės“ simboliu, prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą el. paštu *prienai.vs.biuras@gmail.com* arba tel. nr. 8 678 79 995.





Žalia šviesa gyvenimui!

Spalio 10 – Pasaulinę psichinės sveikatos dieną – daugelis Prienų rajono įstaigų nušvito žalia šviesa. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su nevyriausybine organizacija „Jaunimo linija“ kvietė visus šią dieną atkreipti dėmesį į jaunų žmonių psichinę bei emocinę sveikatą.

Vis dar pirmaujame pagal jaunų žmonių savižudybių skaičių pasaulyje, apie 80 proc. Lietuvos studentų nuolat jaučia nerimą, o trečdalis mokinių mokyklose yra patyrę patyčias. Psichinės sveikatos sutrikimai stigmatizuojami, o emocinio raštingumo labai trūksta. Situaciją pakeisti galime tik visi kartu: nuolat kalbėdami ir primindami sau ir kitiems, kad psichinė sveikata yra sveikata ir ja reikia rūpintis. Kviečia rinktis pilnavertį gyvenimą, kuriame subalansuota psichinė ir fizinė sveikata, kuriame dera visos asmenybės pusės ir jausmai, kuriame tvariai sugyvena darbas ir laisvalaikis bei visuomet atsiranda vietos ir laiko emociniam raštingumui.

Dėkojame visiems, kurie spalio 10 d. pasipuošė žalia spalva, kalbėjo, piešė ar kitais būdais prisidėjo prie gražios iniciatyvos „ŽALIA ŠVIESA GYVENIMUI“. Prie akcijos prisijungė Lietuvos probacijos tarnybos Kauno regiono skyrius, Stakliškių, Jiezno, Prienų „Žiburio“, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos, Skriaudžių pagrindinė mokykla drauge su Prienų policijos bendruomenės pareigūnėmis, Išlaužo, Balbieriškio pagrindinės mokyklos, Prienų lopšelis-darželis „Gintarėlis“. Matome ir džiaugiamės, kad psichinės sveikatos problemoms ir jų sprendimų būdams Prienų rajono gyventojai skiria didelį dėmesį.





Psichologinės pagalbos kontaktai

Skubi pagalba	**112**
Pagalba galvojantiems apie savižudybę arba ieškantiems pagalbos artimajam	*www.tuesi.lt*
Pagalba ir aktuali informacija nusižudžiusiųjų artimiesiems	*www.artimiems.lt*
Patikima informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą	*www.pagalbasau.lt*
Pagalba organizacijoms, bendruomenėms, asmenų grupėms ar šeimoms po krizinių įvykių	*www.kriziukomanda.lt* **1815** (I–V 9.00–19.00 val., VI 9.00–15.00 val.)
Krizių įveikimo centras (individualios psichologo konsultacijos gyvai, per *Skype* ar *Messenger*)	*www.krizesiveikimas.lt* **8 640 51555** Antakalnio g. 97-47, Vilnius (I–V 16.00–20.00 val., VI 12.00–16.00 val.)
Jaunimo linija Emocinė parama jaunimui, budi savanoriai konsultantai	*https://jaunimolinija.lt/* **8 800 28888** (visą parą kasdien) Konsultuoja internetu I–VI 18.00–00.00 val.
Vaikų linija Emocinė parama vaikams, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	*https://www.vaikulinija.lt/* **116 111** (I–VII 11.00–23.00 val.) Konsultuoja internetu I–V 17.00–23.00 val.
Linija „Doverija“ Emocinė parama paaugliams ir jaunimui rusų k., budi savanoriai konsultantai	**8 800 77277** Kiekvieną dieną 16.00–19.00 val.
Vilties linija Emocinė parama suaugusiesiems, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	*https://www.viltieslinija.lt/* **116 123** (visą parą kasdien) Konsultuoja internetu I–V 17.00–20.00 val.
Pagalbos moterims linija Emocinė parama moterims, pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai	*https://pagalbosmoterimslinija.lt/* **8 800 66366** (visą parą kasdien) Konsultuoja internetu Kiekvieną dieną 17.00–22.00 val.
Vyrų linija Emocinė parama vyrams, telefonu konsultuoja psichikos sveikatos specialistai	*https://www.vyrulinija.lt/* **8 670 00027** (I–V 10.00–14.00 val.)
Tėvų linija Emocinė parama tėvams, pagalbą teikia psichologai	*https://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/* **8 800 90012** (I–V 9.00–13.00 val. ir 17.00–21.00 val.)
Sidabrinė linija Emocinė parama senjorams, pagalbą teikia profesionalūs konsultantai, reguliariai bendrauja savanoriai ir kiti senjorai	*https://www.sidabrinelinija.lt/* **8 800 80020** (I–V 8.00–22.00 val., VI–VII 11.00–19.00 val.)

Skambučiai šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija.
Skubi psichologinė ar psichinė pagalba psichikos sveikatos centre visada suteikiama be eilės.



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 **Ilona Lenčiauskienė.** Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Indrė Jasionienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Ąžuolo“ progimnazijoje, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Evelina Tamošiūnienė**

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**