Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

PRISIJUNK
PRIE MŪSŲ KOMANDOS!

Ieškome visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio visuomenės sveikatos stiprinimą.

Specialistas privalo turėti aukštąjį ar jam prilygintą sveikatos mokslų studijų krypties grupės visuomenės sveikatos studijų krypties išsilavinimą ir diplomą, patvirtinantį suteiktą sveikatos mokslų bakalauro ar aukštesnį kvalifikacinį laipsnį.

Darbo užmokestis mokamas priklausomai nuo profesinio darbo patirties (nuo 1320,60 iki 1488,00 eur).

Informacija teikiama: +370 319 54427
+370 678 79994

Pėsčiųjų žygis Pakuonio seniūnijoje

Praėjusį savaitgalį, rugsėjo 16 d., pėsčiųjų žygiu Pakuonio seniūnijoje pradėjome Europos judumo savaitę. Žygį organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Pakuonio laisvalaikio sale bei Pakuonio seniūnija. Žygio tikslas – pažinti Prienų rajoną ir judėti savo sveikatos labui, ją stiprinti, prasmingai ir turiningai praleisti laiką.

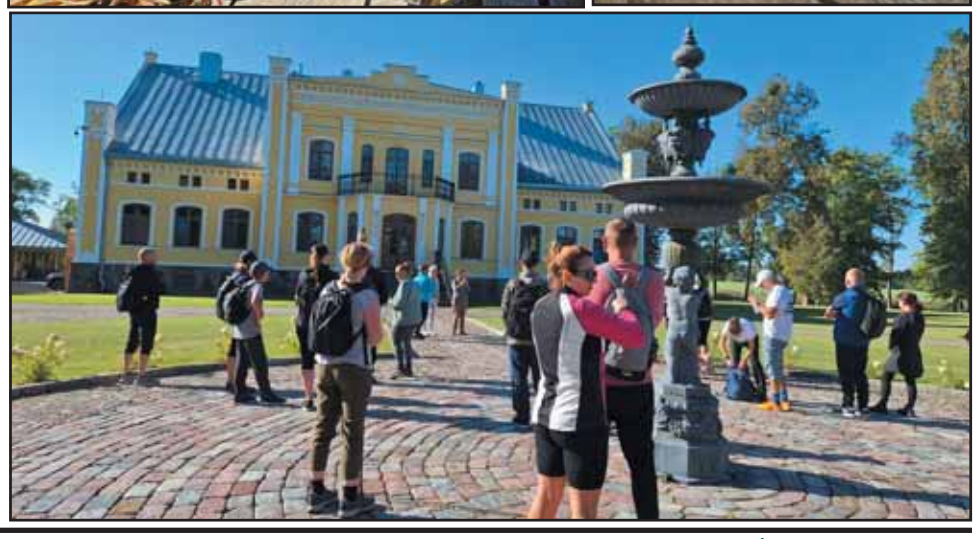
Žygyje startavo 70 žygeivių iš visos Lietuvos. Sulaukėme svečių iš Vilniaus, Kauno, Šakių rajonų. Žygeivius pasveikino ir gero kelio visiems linkėjo Prienų rajono savivaldybės meras **Alvydas Vaicekauskas**, Pakuonio seniūnas **Antanas Keturakis**.

20 kilometrų trasoje netrūko nuostabių gamtos ir žmogaus rankų, kūrinių: vingiuotų kelių ir įkalnių, miško kelių ir takelių, teko kopti į Pašventupio piliakalnį, žygio dalyviai keliavo vaizdinga Nemuno pakrante. Žygeiviai aplankė nuostabų Daukšiagirės dvarą, turėjo galimybę leistis į dvaro rūsius, Dvaro bravoro menę. Kalvių miške aplankė partizanų žeminę – bunkerį.

Dėkojame Pakuonio pagrindinės mokyklos direktorei **Audronei Vaicekauskienei** už galimybę žygio dalyviams aplankyti Pakuonio krašto muziejų. Dėkojame muziejaus įkūrėjai **Onutei Zmejauskienei** už įdomią ekspoziciją ir pasakojimus. Taip pat dėkojame Pakuonio laisvalaikio salei ir **Audriui Gelčiui** už bendradarbiavimą organizuojant žygį. Didelis ačiū Daukšiagirės dvaro ir dvaro bravoro menės savininkams, kurie suteikė progą pasigrožėti senus laikus menančiais pastatais ir jų istorija.







Sveikatos stiprinomo stovykla 2023

Širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto ligos dažniausiai siejamos su netinkama gyvensena: nesveika mityba, antsvoriu, mažu fiziniu aktyvumu, rūkymu bei negydomu, padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu ar cukriniu diabetu. Norint išvengti daugelio širdies ir kraujagyslių ligų bei pagerinti žmonių sveikatos būklę ir pailginti gyvenimą, reikia nustatyti ligos prigimtį, ją skatinančius rizikos veiksnius ir atkakliai su jais kovoti.



Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, norėdamas paskatinti rajono gyventojus rinktis sveikesnį gyvenimo būdą, išvengti sveikatos sutrikimų, paskutinį vasaros mėnesį organizavo mokomąją sveikatos stiprinimo stovyklą. Joje dalyvavo 20 Prienų rajono savivaldybės gyventojų, supratusių, kad atėjo laikas pasirūpinti savimi, savo sveikata ir gautas žinias perduoti artimiesiems.





Stovykloje dalyviai žinių sėmėsi iš profesionalios gydytojos dietologės – psichoterapeutės **Kristinos Jasmontienės**. Stovyklos metu dalyviai buvo supažindinti su pagrindiniais širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais, mitybos, fizinio aktyvumo, streso reikšmėmis šių ligų atsiradimui, progresavimui ir prevencijai. Dalyviai susipažino ir mokėsi streso vertinimo ir valdymo technikų, savo sveikatos rodiklių supratimo. Stovykloje dalyviai sekė ir vertino savo arterinį kraujospūdį ir rašė jo dienoraštį (namuose to daryti dažniausiai neprisiruošiame, o atsinešti tokį bent savaitės dienoraštį apsilankant pas gydytoją kardiologą būtina), gamino sveikatai palankius užkandžius, svėrė, praktiškai vertino porcijos dydžius.

Žinių apie fizinį aktyvumą, jo reikšmę, būtinybę, intensyvumą, kūno rodiklių vertinimą fizinio krūvio metu dalyviai gavo iš kineziterapeuto **Luko Šiušos**. Kiekviena stovyklos diena prasidėdavo mankšta, stovyklos dalyviai išmėgino šiaurietiško ėjimo poveikį kūnui, mėgavosi rytinėmis maudynėmis, leidosi į žygį, kurio metu pamatė nacionalinio parko grožį, miškus, ežerus, pažino ir rinko augalus, lydimi gydytojos Kristinos.

Pasibaigus stovyklai, stovyklos dalyviai nebus pamiršti, gruodžio mėnesį visi laukiami Visuomenės sveikatos biure pasiektiems pokyčiams vertinti, tai motyvuos siekti dar geresnių rezultatų.

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 mokykloje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje **Evelina Tamošiūnienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Prienų r. Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelis – darželis „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje **Dalia Kukenė**

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

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

Pasaulinė savižudybių prevencijos diena

Rugsėjo 10-ąją minėjome Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną. Ta proga Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie savižudybių prevencijos – atpažindami savižudybės rizikos ženklus ir laiku kreipdamiesi pagalbos.

Higienos instituto (HI) duomenimis, savižudybių skaičius tendencingai mažėja. 2021 m. Lietuvoje užfiksuotos 565 savižudybės, tuo tarpu pernai (2022 m.) – 527 savižudybės. Daugiau nei prieš dešimtmetį, 2010 metais, mūsų šalyje užregistruotas kone dvigubai didesnis savižudybių skaičius – 1018 atvejų.

Svarbu laiku pastebėti

Apie savižudybę svarstantis asmuo gali siųsti signalus, siekdamas slėpti savo mintis ir ketinimą nusižudyti – tai pastebėjus galima žmogui padėti. Pirmas žingsnis – atpažinti savižudybės rizikos ženklus. Turbūt lengviausia pastebėti žmogaus nuotaikos, kalbos ir elgesio pokyčius.

Rizikos ženklai gali būti šie: pasidalijimas, jog žmogus patiria nepakeliamą skausmą, mirties romantizavimas, paskelbimas socialiniuose tinkluose apie norą mirti, atsisveikinimas su artimaisiais ar kt. Pastebimi ir elgesio pokyčiai: gali būti dažnesnis alkoholio, narkotikų, vaistų vartojimas, savižudybės būdų paieška, neatsargus ar agresyvus elgesys, įprastos veiklos ignoravimas, svorio, išvaizdos ar miego įpročių pasikeitimas, atsiribojimas nuo artimų žmonių, akademinės veiklos rezultatų prastėjimas, staigūs nuotaikos ar elgesio pasikeitimai.

Būtina pasikalbėti

Žmonėms yra tarsi nepatogu ištarti žodį „savižudybė“. Vis dėlto pastebėjus savižudybės riziką, tiesus ir paprastas klausimas „Ar tu galvoji apie savižudybę?“ tokių ketinimų turinčiajam tai galbūt bus pirmoji proga su kuo nors apie tai atvirai pasikalbėti. Net vienas nuoširdus ir atviras pokalbis gali sumažinti savižudybės grėsmę. Niekada nereikia nuvertinti žmogaus ketinimų rimtumo.

Padėti rasti tinkamą pagalbą

Sužinojus apie asmens suicidinius planus, negalima jo palikti vieno ieškotis pagalbos. Tokį asmenį būtina nukreipti pas psichikos sveikatos specialistus, o esant poreikiui – ir palydėti jį iki specialistų durų. Pagalbos būdų yra įvairių: emocinė parama telefonu, elektroniniu paštu ar tiesioginis pokalbis internetu, skubi psichologinė pagalba vaizdo skambučiu, nemokama psichologinė pagalba Psichikos sveikatos centre ar skubi pagalba ligoninėje. Pastebėjus, kad žmogus bando nusižudyti – skambinti 112.

Išsamesnės informacijos apie pagalbos būdus galima rasti Nacionalinėje savižudybių prevencijos interneto svetainėje *www.tuesi.lt*. Čia pateikiama nemažai aktualios informacijos savižudybių prevencijos temomis – nuo žmogaus pagalbos sau ar kitam iki pagalbos algoritmų specialistams.

Tu esi · pagalba sau · Jaunimo linija · Vaikų linija 116 111 · Vilties linija 116123 · KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS · Pagalbos moterims linija

Savižudybių prevencijos pagalbos galimybės gyvai				
Prienų r. pirminės sveikatos priežiūros centro psichikos sveikatos centras	Pušyno g. 4, Prienai	+370 319 60196	07.30-18.00 (I-V)	www.prienupspc.lt
MediCa klinika	Vytauto g. 40, Prienai	+370 620 22371	8.00-19.00 (I-V)	www.medicaklinika.lt prienai@medicaklinika.lt
Pagalbos galimybės telefonu				
Jaunimo linija	+370 800 28888		Visą parą	www.jaunimolinija.lt
Pagalbos moterims linija	+370 800 66366		Visą parą	www.pagalbosmoterimslinija.lt
Vilties linija	116123		Visą parą	www.viltieslinija.lt
Sidabrinė linija	8 800 80020		8.00-20.00 (I-V) 11.00-19.00 (VI-VII ir švenčių dienomis)	www.sidabrinelinija.lt
Vaikų linija	116111		11.00-23.00	www.vaikulinija.lt
Nelik vienas Emocinė parama vyrams	8 604 11119		18.00-21.00	www.nelikvienas.lt
Vyrų linija	8 670 00027		10.00-14.00 (I-V)	www.vyrulinija.lt pagalba@nelikvienas.lt info@vyrulinija.lt
Pagalbos galimybės internetu				
Jaunimo linija	18.00-22.00 (I-VI)			www.jaunimolinija.lt
Vaikų linija	18.00-21.00 (I-V)			www.vaikulinija.lt
Pagalba kitoje savivaldybėje				
LSMU ligoninė Kauno klinikos	Eivenių g. 2, Kaunas	+370 37 326262	Visą parą	www.kaunoklinikos.lt
LSMU Kauno ligoninė, Aleksoto sektorius	S. Dariaus ir S. Girėno g. 50, Kaunas	+370 37 422540 (stacionarus gyd.)	Visą parą	www.kaunoligonine.lt
LSMU Kauno ligoninė, Marių sektorius	A. Kriščiūno g. 2, Kauno r.	+370 37 326363	Visą parą	www.kaunoligonine.lt
Kauno apskrities vyrų krizių centras	K. Donelaičio g. 33-515, Kaunas	+370 636 81621	11.00-17.00 (I-V)	www. vyrukrc.lt

Norint išvengti ligų rekomenduojame laikytis sveiko žmogaus kodo:

0 3 5 140 5 3 0

0 – *nerūkyti, nes rūkymas yra vienas iš širdies ir kraujagyslių ligų faktorius;*
3 – *mesti 3 km greitu žingsniu kasdien arba ėjimą pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla;*
5 – *suvalgyti 5 porcijas daržovių ir vaisių kasdien;*
140 – *sistolinis arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mm/Hg;*
5 – *bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l;*
3 – *mažo tankio („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 mmol/l;*
0 – *nėra antsvorio, nutukimo ir cukrinio diabeto.*

Prienų rajone 2022 m. mirė 531 žmogus. Pagal mirties priežastis Prienų rajone ne pirmus metus, daugiausia žmonių miršta nuo kraujotakos sistemos ligų (abs. sk. 309), antroje vietoje – piktybiniai navikai (abs. sk. 113), trečioje – išorinės mirties priežastys (abs. sk. 18).



Pagrindinių mirties priežasčių Prienų rajone struktūra, 2022 m.
(Šaltinis Higienos instituto Sveikatos informacijos centras)

