



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI BALANDŽIO MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Prevencinė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (bėgimu-ėjimu skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją) <i>Vyks kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį!</i>	Balandžio 1 d. 18.00 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Akcija „Numegzk ankstukams“ <i>Tarptautinei gyvybės dienai paminėti</i>	Balandžio 4–21 d.	Visuomenės sveikatos biuro puslapyje www.panevezysvsb.lt ir facebook.com/paneveziomvsb Kviečiame numegzti neišnešiotiems naujagimiams kojinytes, kepurytes, liemenes, kurios vėliau bus įteiktos VšĮ Respublikinės Panevėžio ligoninės Naujagimių reanimacijos skyriui. Numegztus rūbelius dalyviai galės atnešti į Visuomenės sveikatos biurą adresu Respublikos g. 68, II a., 9 kab.
Fizinis-praktinis užsiėmimas „Nesudėtingi ir lengvai atliekami, kasdienai skirti pratimai. Autogeninė treniruotė“	Balandžio 4 d. 10.00 val. Balandžio 15 d. 10.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Protmūšis „Žmogus, gamta, sveikata“ <i>Pasaulinei sveikatos dienai paminėti, projektas „Panevėžys vienija ir taškas“</i>	Balandžio 7 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68 Registracija el. p. pavel.goncar@panevezysvsb.lt

Atvirų durų diena Biure Sveikatos dienai paminėti	Balandžio 7 d. 15.00–17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 3 kab. „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai“ praktinis užsiėmimas „Sustiprink savo širdį“. Teikiami patarimai, kokia fizine veikla galima užsiimti sergant lėtinėmis širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Demonstruojami lėto tempo gilaus kvėpavimo pratimai. 7 kab. praktinis užsiėmimas „Žalingų įpročių poveikis sveikatai“. 9 kab. praktinis užsiėmimas „Streso lygio matavimas“.
Fizinis-praktinis užsiėmimas „Nesudėtingi ir lengvai atliekami, kasdienai skirti pratimai. Autogeninė treniruotė“	Balandžio 11 d. 12.00 val. Balandžio 20 d. 10.30 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Prevenicinė akcija „Žalia stotelė“ (Projektas „Panevėžys vienija ir taškas“) <ul style="list-style-type: none"> • Praktiniai užsiėmimai: „Gamta ir žmogus“, „Rūšiuoju atsakingai“. • Viktorinos: „Ką žinai apie elektromagnetinio lauko poveikį žmogaus sveikatai?“, „Ar visi maisto priedai pavojingi?“. 	Balandžio 13 d. 12.00 val.	Laisvės a.
Pranešimas-praktinis užsiėmimas „Kaip save motyvuoti mankštintis?“	Balandžio 15 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Grupinė diskusija „Žalingų įpročių poveikis sveikatai“	Balandžio 20 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68

**Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:
(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06**

BESILAUKIANČIŲJŲ, TĖVŲ/GLOBĖJŲ, AUGINANČIŲ VAIKUS, SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia panevėžiečius į „Šeimų mokyklą“, kurioje gydytojai, psichologai, kineziterapeutai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai ves paskaitas, praktinius užsiėmimus, vaikelių planuojančioms, besilaukiančioms ar auginančioms poroms:

- sužinosite, kaip teisingai maitintis nėštumo metu;
- įgysite žinių apie nėščiosios bei kūdikio burnos priežiūrą;
- sužinosite, kaip namuose sukurti saugią aplinką kūdikiui, vaikui;
- diskutuosime apie skiepų būtinybę, vegetarišką bei veganišką mitybą besilaukiant;
- praktinių užsiėmimų metu galėsite pasimankštinti;
- išmoksite suteikti pirmąją pagalbą mažiesiems;
- psichologė patars, kaip užgriuvus naujiems iššūkiams, nepamiršti savęs ir nepasimesti tarp gausybės naujų minčių bei emocijų.



Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė
Tel. 8 684 22893, el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt

Grupinė diskusija-konsultacija „Nėščiosios ir kūdikio mityba. Burnos higiena“	Balandžio 6 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Grupinė diskusija-konsultacija „Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas. Pirmoji pagalba susižalojus“	Balandžio 28 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.

ASMENS IR VISUOMENĖS SVEIKATOS INTEGRACIJOS PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti bendradarbiavimą su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis bei gerinti asmens sveikatos priežiūros įstaigų lankytojų sveikatą, gilinti žinias sveikatos stiprinimo, išsaugojimo klausimais.

Vyks individualios konsultacijos su kiekvienu pacientu. Užsiėmimai vyks 1 kartą per savaitę asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

Bendradarbiaujančios įstaigos: UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103; UAB „Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73; J. Pauliuko klinika, Stoties g. 49; A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras, Žemaičių g. 14.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.
Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06

Praktinis užsiėmimas „Ar gerai pažįsti save?“	Balandžio 12 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
Konsultacija „Ką žinome apie GMO?“	Balandžio 19 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
Praktinis užsiėmimas „Apie emocinės sveikatos stiprinimą“	Balandžio 26 d. 9.00–10.30 val.	A. Melaikienės ir R. Petručionienės šeimos gydytojų centras, Žemaičių g. 14

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Pagrindinės mirties priežastys Panevėžio mieste ir toliau lieka nepakitusios, tai – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys. 2013 m. nuo šių ligų mirė 23 361 Lietuvos gyventojas.

Programos metu vyks teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kuriuos ves kvalifikuoti specialistai: kineziterapeutas, dietologas, psichologas, kardiologas, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.

Kviečiame dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje 40–55 m. amžiaus vyrus ir 50–65 m. amžiaus moteris, priklausančius širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei. Norinčius dalyvauti programoje, prašome kreiptis į savo šeimos gydytojus.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.
Daugiau informacijos teikiama telefonu (8 45) 46 75 06**

Užsiėmimuose gali dalyvauti ir laisvi klausytojai (ne programos dalyviai).

„Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“ (visuomenės sveikatos stiprinimo specialistas)	Balandžio 19 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
„Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas“ (gydytojas-kardiologas)	17.00 val.	
„Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas“ (psichologė E. Zubienė)	Balandžio 20 d. 17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
„Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai“ (gydytoja-dietologė V. Vilemienė)	Balandžio 25 ir 27 d. 17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68

Diskusija „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimas“ (Programos dalyvių I grupės sveikatos rodiklių aptarimas)	Balandžio 20 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
--	-------------------------------	---

PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJŲ PRIKLAUSOMYBĖS NUO TABAKO MAŽINIMO PROGRAMA

Apie 70 proc. visų reguliariai rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, dauguma jų yra bent kartą tai bandę, tačiau tik 1–5 proc. bandžiusiųjų savarankiškai mesti rūkyti pavyko tapti nerūkančiais, todėl rūkantiems reikalinga dvejopa pagalba: vieniems reikia padėti palaikyti metimo rūkyti motyvaciją, keičiant rūkymo įprotį kitais įpročiais, kitiems reikia psichologinės (psichosocialinės) pagalbos. Suteikiant pagalbą metantiems rūkyti bus individualiai derinamas reikiamų užsiėmimų planas, atsižvelgiant į rūkančiojo rūkymo ir priklausomybės tipą.

Užsiregistravus į programą su asmeniu individualiai suderinamos susitikimų datos.

Programos užsiėmimai:

1. Supažindinimas su programa; anketų, rūkymo bei priklausomybės tipui nustatyti, pildymas.
2. Individualūs pokalbiai, diskusijos, užsiėmimai apie rūkymo sukeltas problemas sveikatai, rūkymą ir reprodukcinę sveikatą, psichikos ir elgesio sutrikimus vartojant tabaką.
3. Individualios kognityvinės/elgesio terapijos užsiėmimai, meditacija, streso bei emocijų valdymo pamokėlės–užsiėmimai.
4. Individualūs užsiėmimai sveikos mitybos, antsvorio ir nutukimo prevencijos temomis, kūno kompozicijos analizė.
5. Fizinio aktyvumo užsiėmimai.
6. Pasiektų rezultatų aptarimas.

Norėdami dalyvauti programoje, susisiekite su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste Justina Šimonienė tel. 8 684 22893 arba el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt



SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PANEVĖŽIO NEVYRIAUSYBINĖSE ORGANIZACIJOSE PROGRAMA

Programos paskirtis – įtraukti į visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikos gyvensenos skatinimo veiklą nevyriausybinės organizacijas, paskatinti keisti gyvenseną, išmokyti valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei skatinti fizinį aktyvumą, žalingų įpročių atsisakymą, bei susipažinti su ligų profilaktikos priemonėmis.

Kviečiame programoje aktyviai dalyvauti nevyriausybinės organizacijas.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Bumblienė
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. giedre.bumbliene@panevezysvsb.lt**

SOCIALIAI JAUTRIOS ŽMONIŲ GRUPĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programos tikslas – skatinti socialiai jautrios žmonių grupės asmenis rūpintis savo sveikata bei, pasinaudojant informacine sklaida, gilinti jų žinias sveikatos stiprinimo klausimais.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.
Daugiau informacijos teikiama telefonais: (8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06**

Parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė