

# PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI LAPKRIČIO MĖNESIO RENGINIAI



Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
Konkursas 1000-asis „Patinka“	Lapkričio–gruodžio mėn.	Biuro facebook paskyroje: facebook.com/paneveziomvsb
Diskusijos „Ką mes žinome apie PSDF lėšomis finansuojamas programas?“ „Žalingų įpročių poveikis žmogaus sveikatai“ Praktinis užsiėmimas „Pirmoji pagalba – turi žinoti kiekvienas“  <i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</i>	Lapkričio 16 d. 13.00 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49
Atvirų durų dienos „Atverk duris į sveikatą“	Lapkričio 16–20 d. 13.00–16.00 val.	<b>Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.</b>  203 kab. – matuojamas kraujospūdis, konsultuojama širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos klausimais. 204 kab. – „Rūkymo įtaka sveikatai“. 207 kab. – praktinis užsiėmimas „Sveika mityba“. Bus nustatoma kūno kompozicijos analizė, bei teikiama konsultacija sveikos mitybos klausimais. 207 kab. – diskusija „Žalingi įpročiai ir jų įtaka sveikatai“. 207 kab. – praktinis užsiėmimas „Asmens higiena ir sveikata“.  208 kab. – praktinis užsiėmimas „Prisijaukink stresą“. Atliekamas Britų psichologo Pipo Wilsono testas „Blob Tree“, kurio dėka dalyviai galės išsiaiškinti savo požiūrį į gyvenimą.

<p>Praktinis užsiėmimas „Meno ir spalvų terapija“</p> <p><i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</i></p>	<p>Lapkričio 17 d. 10.00 val.</p>	<p>Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10</p>
<p>Renginys „Siekiamo saugios aplinkos“</p>	<p>Lapkričio 20 d. 11.00 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.</p>
<p>Diskusijos „Ką mes žinome apie PSDF lėšomis finansuojamas programas?“ „Žalingų įpročių poveikis žmogaus sveikatai“ Praktinis užsiėmimas „Pirmoji pagalba – turi žinoti kiekvienas“</p> <p><i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</i></p>	<p>Lapkričio 23 d. 13.00 val.</p>	<p>Biblioteka „Šaltinėlis“, Vasario 16-osios g. 10</p>
<p>Praktinis užsiėmimas „Meno ir spalvų terapija“</p> <p><i>Renginių ciklas „Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija“, skirtas Panevėžio miesto bibliotekų darbuotojams ir lankytojams.</i></p>	<p>Lapkričio 24 d. 13.30 val.</p>	<p>Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49</p>
<p>Akcija Pasaulinei eismo nelaimių aukų atminimo dienai paminėti</p>	<p>Lapkričio 29 d. 13.00 val.</p>	<p>PC „Babilonas“, Savitiškio g. 61 Automobilių stovėjimo aikštelė</p>

***Išankstinė registracija vykdoma ir daugiau informacijos teikiama telefonais:***

***(8 45) 46 32 81 arba (8 45) 46 75 06***

## **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.**

## 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. Pasięktų rezultatų aptarimas.

**Norėdami dalyvauti programoje, susisieki su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste Justina Šimonienė tel. (8 45) 46 75 06 arba el. p. [justina.simoniene@panevezysvsb.lt](mailto:justina.simoniene@panevezysvsb.lt)**

## 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 ir UAB „Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73.

**Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė  
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. [justina.simoniene@panevezysvsb.lt](mailto:justina.simoniene@panevezysvsb.lt)**



## PANEVĖŽIO MIESTO VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMO PROGRAMA

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

Programos dalyviai: 65 metų ir vyresni Panevėžio miesto gyventojai, Panevėžio miesto nevyriausybinių organizacijų nariai, pareiškę norą dalyvauti programoje.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Bumblienė  
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. [giedre.bumbliene@panevezysvb.lt](mailto:giedre.bumbliene@panevezysvb.lt)

## SOCIALIAI JAUTRIOS ŽMONIŲ GRUPĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

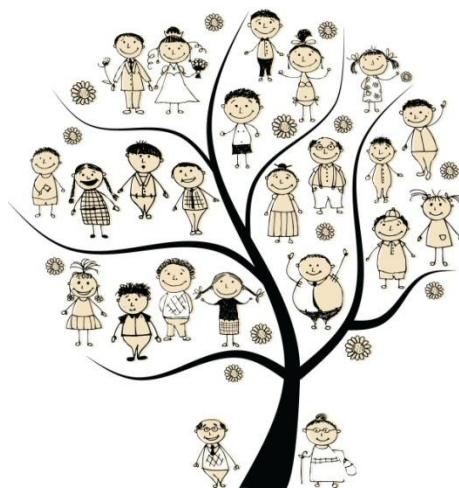
Programos tikslas – skatinti socialiai jautrios žmonių grupės amenis rūpintis savo sveikata bei, pasinaudojant informacine sklaida, gilinti jų žinias sveikatos stiprinimo klausimais.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Giedrė Kundrotienė  
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. [giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt](mailto:giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt)

## 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 Giedrė Kundrotienė  
Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. [giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt](mailto:giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt)

Paskaita-diskusija „Būsimosios mamos ir kūdikio mityba“	Lapkričio 5 d. 16.30 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Paskaita „Vaikų peršalimo ligos ir jų profilaktika“	Lapkričio 19 d. 16.30 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.

Parengė  
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė