



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI SAUSIO MĖNESIO RENGINIAI

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
Fotokonkursas „Stiprinu sveikatą žiemą”	Sausio 11 d.–vasario 21 d.	Biuro puslapis www.panevezysvsb.lt ir facebook paskyra facebook.com/paneveziomvsb <i>Panevėžio miesto gyventojų fizinio aktyvumo ir grūdinimosi skatinimui žiemos metu!</i>
Praktinis užsiėmimas „Sveikatos būklės įvertinimas“	Sausio 4 d. 10.00 val. Sausio 25 d. 10.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Paskaita „Infekcinė liga – salmoneliozė. Tinkamas maisto produktų laikymas“	Sausio 5 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Akcija „Vairuoju blaivus, nes myliu Jus“	Planuojama Sausio 13 d. 18.00 val.	Miesto keliai
Diskusija „Sužalojimų prevencija žiemos metu“	Sausio 7 d. 10.00 val.	Smėlynės biblioteka, Smėlynės g. 49
Fizinis-praktinis užsiėmimas „Išmokime teisingo diafragminio kvėpavimo gerindami širdies darbą“	Sausio 11 d. 11.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Akcija „Ateik ir pasitikrink“	Sausio 12 d. 10.00 val. Sausio 13 d. 10.00 val.	UAB „Gintarinė vaistinė“, Laisvės a. 16
Praktiniai užsiėmimai: „Sveikatos būklės įvertinimas“ ir „Žvitrios akys“	Sausio 12 d. nuo 12.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Paskaita „Ekologiški produktai“	Sausio 13 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Fizinis-praktinis užsiėmimas „Išmokime teisingo diafragminio kvėpavimo gerindami širdies darbą“	Sausio 18 d. 12.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Akcija „Ateik ir pasitikrink“	Sausio 19 d. 10.00 val. Sausio 20 d. 10.00 val.	UAB „Benu vaistinė Lietuva“, Klaipėdos g. 82

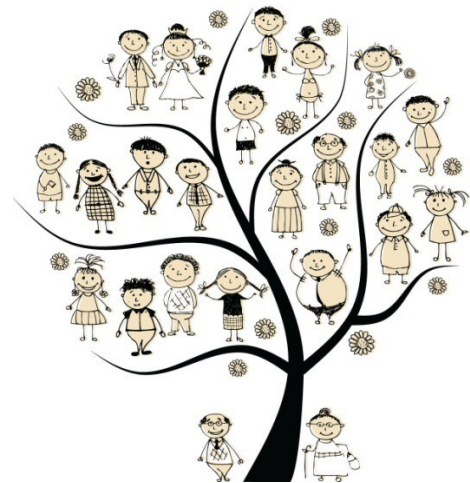
Paskaita-praktinis užsiėmimas „Veiksniai, turintys įtakos dėmesio ir atminties procesams“	Sausio 19 d. 13.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Akcija „Ateik ir pasitikrink“	Sausio 26 d. 10.00 val. Sausio 27 d. 10.00 val.	UAB „Gintarinė vaistinė“, Klaipėdos g. 103
Praktiniai užsiėmimai: „Sveikatos būklės įvertinimas“ ir „Žvitrios akys“	Sausio 27 d. nuo 15.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Paskaita-praktinis užsiėmimas „Išsaugokime regėjimą“	Sausio 27 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Paskaita-diskusija „Sveikos mitybos galimybės“	Sausio 28 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, vaikelį 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@panevezysvsb.lt**

Paskaita-praktinis užsiėmimas „Nėščiosios ir kūdikio mityba (žindymas).“	Sausio 7 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
--	---------------------------	---

Burnos higiena“		
Paskaita-praktinis užsiėmimas „Saugios kūdikių ir vaikų aplinkos kūrimas. Pirmoji pagalba susižalojus“	Sausio 21 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
ASMENS IR VISUOMENĖS SVEIKATOS INTEGRACIJOS PROGRAMA		
<p>Programos tikslas – skatinti bendradarbiavimą su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis, bei gerinti asmens sveikatos priežiūros įstaigų lankytojų sveikatą, gilinti žinias sveikatos stiprinimo, išsaugojimo klausimais.</p> <p>Vyks individualios konsultacijos su kiekvienu pacientu. Užsiėmimai vyks 1 kartą per savaitę asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.</p> <p>Bendradarbiaujančios įstaigos: UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103 ir UAB „Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73.</p> <p style="text-align: center;">Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Justina Šimonienė Tel. (8 45) 46 75 06, el. p. justina.simoniene@panevezysvsb.lt</p>		
Praktinis užsiėmimas „Akių mankšta“	Sausio 6 d. 12.00–13.00 val.	Pavilnio klinika, Nemuno g. 73
Konsultacija „Kelias į sveiką gyvenseną“	Sausio 12 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
Konsultacija „Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų“	Sausio 13 d. 12.00–13.00 val.	Pavilnio klinika, Nemuno g. 73
Konsultacija „Streso įveikimo būdai“	Sausio 19 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
Konsultacija „Kelias į sveiką gyvenseną“	Sausio 20 d. 12.00–13.00 val.	Pavilnio klinika, Nemuno g. 73
Konsultacija „Nušalimo pavojai, kaip apsaugoti“	Sausio 26 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS GRUPĖS ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA		
<p>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.</p> <p>Programos metu vyks teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kuriuos ves kvalifikuoti specialistai: kineziterapeutas, dietologas, psichologas, kardiologas, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai.</p>		

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 Šimoniene tel. (8 45) 46 75 06 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 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@panevezysvsb.lt**

VISUOMENĖS INFORMAVIMO APIE ORO KOKYBĖS REIKŠMĘ SVEIKATAI PROGRAMA

Oro taršos problema itin aktuali šaltuoju metų laiku, kai privatiems gyvenamiesiems namams, neprijungtiems prie centralizuotos miesto šildymo schemos, šildyti ir buities reikmėms yra naudojamas įvairus nekokybiškas kuras ir įvairios deginti netinkamos atliekos.

Didelė oro tarša itin neigiamai veikia sveikatą – atsiranda kvėpavimo takų ligos (Panevėžys pasižymi dideliu sergamumu), lėtinės širdies ir kraujagyslių ligos, apsinuodijimai ir kita.

Programos tikslas – ugdyti visuomenės sąmoningumą saugant savo sveikatą ir vykdyti oro taršos prevenciją informacinėmis priemonėmis.

Programą koordinuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Jurgita Mikoliūnienė

Tel. (8 45) 46 32 81, el. p. jurgita.mikoliuniene@panevezysvsb.lt

Parengė

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė