



## PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI VASARIO MĖNESIO RENGINIAI

Užsiėmimas	Data ir laikas	Vieta
Fotokonkursas „Stiprinu sveikatą žiemą”	Sausio 11 d.–vasario 21 d.	Biuro puslapis <a href="http://www.panevezysvsb.lt">www.panevezysvsb.lt</a> ir facebook paskyra facebook.com/paneveziomvsb  <i>Panevėžio miesto gyventojų fizinio aktyvumo ir grūdinimosi skatinimui žiemos metu!</i>
Praktiniai užsiėmimai: „Sveikatos būklės įvertinimas“ ir „Žvitrios akys“	Vasario 1 d. nuo 10.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37
Praktinis užsiėmimas „Sveikatos būklės įvertinimas“	Vasario 8 d. 12.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Akcija „Ateik ir pasitikrink“	Vasario 9 d. 10.00 val.	Gintarinė vaistinė, Laisvės a. 16
Paskaita-praktinis užsiėmimas „Imunitetas ir infekcinės ligos“	Vasario 10 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Renginys „Blaivus, linksmas ir smagus“	Vasario 13 d.	PC RYO (Savitiškio g. 61, automobilių stovėjimo aikštelė nuo JYSK pusės)  <i>Kviečiame aktyviai dalyvauti miesto visuomenę!</i>
Diskusijos: „Peršalimo ligoms – ne!“, „Kaip išvengti traumų žiemos metu?“	Vasario 15 d. nuo 11.00 val.	Viešoji biblioteka, Kniaudiškių g. 34
Akcija „Ateik ir pasitikrink“	Vasario 17 d. 10.00 val.	Gintarinė vaistinė, Laisvės a. 16
Paskaita „Vėžio priežastys ir prevencija. Mityba“	Vasario 19 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Diskusijos: „Peršalimo ligoms – ne!“, „Kaip išvengti traumų žiemos metu?“	Vasario 22 d. nuo 10.00 val.	Parko biblioteka, Parko g. 37

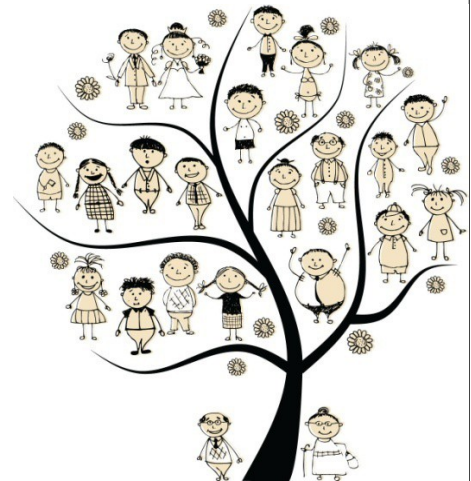
Paskaita-praktinis užsiėmimas „Maisto produktų sudėtis ir energetinė vertė“	Vasario 22 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Užsiėmimas-diskusija „Nelaimingi atsitikimai. Būk atsargus !“	Vasario 24 d. 16.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68

**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](mailto:giedre.kundrotiene@panevezysvsb.lt)**

Diskusija „Būsime tėveliai ir žalingi įpročiai“	Vasario 11 d. 16.00 val.	Panevėžio miesto poliklinika, Nemuno g. 75 134 kab.
Paskaita „Nėščiosios fizinis aktyvumas bei kūdikio mankšta“	Vasario 25 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 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@panevezysvb.lt](mailto:justina.simoniene@panevezysvb.lt)

Konsultacija „Virtuvės indai ir sveikata“	Vasario 9 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103
Konsultacija „Ką turėtume žinoti apie virusines žarnyno infekcijas“	Vasario 17 d. 12.00–13.00 val.	Pavilnio klinika, Nemuno g. 73
Konsultacija „PSDF lėšomis finansuojamų programų galimybės“	Vasario 23 d. 10.00–11.00 val.	Kniaudiškių šeimos klinika, Klaipėdos g. 103

## 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.**

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

„Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai“ (gydytoja-dietologė V. Vilemienė)	Vasario 2 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
„Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui.“	Vasario 9 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė,

Streso valdymas“ (psichologė G. Daugirdienė)		Respublikos g. 68
„Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas“ (gydytojas-kardiologas J. Sutkus)	Vasario 23 d. 15.00 val. arba 16.30 val. (laikas tikslinamas)	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 Šimoniene tel. (8 45) 46 75 06 arba el. p. [justina.simoniene@panevezysvsb.lt](mailto: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](mailto: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@panevezysvb.lt](mailto:giedre.kundrotiene@panevezysvb.lt)**

Parengė  
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė