



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI RUGSĖJO 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>Vyksta kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį!</i>	Rugsėjo 2 d. 18.00 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Renginys „Drąsa – be streso“ <i>Juozo Miltinio dramos teatro kultūros projektas „Panevėžys vienija ir taškas!“</i>	Rugsėjo 7 d. 12.00 val.	Laisvės a., prie Panevėžio kolegijos
Paskaita „Mąstyk pozityviai ir gyvenk aktyviai“	Rugsėjo 9 d. 14.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.
Pėsčiųjų žygis, skirtas Tarptautinei dienai be automobilio	Rugsėjo 22 d. 17.30 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
Savižudybių prevencijos seminaras „Savižudybių galime išvengti“ <i>Seminaras skirtas Panevėžio miesto žmonių ir įstaigų vadovams, atstovams.</i>	Rugsėjo 28 d. 9.30–17.00 val.	Romantic viešbučio konferencijų salė SENVAGĖ, Kranto g. 24 <i>Išankstinė registracija iki rugsėjo 23 d. telefonu (8 45) 46 32 81</i>
Biuro veiklos pristatymas parodoje „Expo Aukštaitija 2016“	Rugsėjo 30 d. – spalio 2 d. nuo 10.00 val.	UAB „Panevėžio arena“, Parko g. 12

**RENGINIAI PASAULINEI ŠIRDIES DIENAI PAMINĖTI
„SVEIKAS AŠ – SVEIKA ŠIRDIS“
RUGSĖJO 23–30 D.**

23 d. 9.00–12.00 val. Visuomenės sveikatos biure (Respublikos g. 68, II a.)

kraujo donorystės akcija „Dovanoji kraujo – dovanoji gyvybę“. Registracija tel. (8 45) 46 75 06 iki rugsėjo 15 d.

27 d. 12.00 val. Laisvės a. renginys „Sveikas aš – sveika širdis“

- Praktiniai užsiėmimai: „Pasitikrinkime savo streso lygį“, „Mityba palanki širdžiai“, „Padovanok širdį“.
- Akcija „Sužinok savo kūno sudėtį“, „Pasitikrink kraujo spaudimą“.
- Stendinis pranešimas „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencija“.

27 d. 8.30–15.30 val. Panevėžio fizinės medicinos ir reabilitacijos centre (Nemuno g. 75)

angliarūgštės vonios procedūra. Vietų skaičius ribotas! Registracija tel. (8 45) 50 06 48

27–30 d. pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigose gerumo akcija „Iš širdies į širdį“.

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

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 vyksta 1–2 kartus per mėnesį asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

Bendradarbiaujančios įstaigos: UAB „Kniaudiškių šeimos klinika“, Klaipėdos g. 103; UAB „Pavilnio klinika“, Nemuno g. 73; IĮ J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6; 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**

Konsultacija „Cholesterolis. Kraujo spaudimas“	Rugsėjo 8 d. 9.00 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6
Konsultacija „Ką svarbu žinoti renkant grybus?“	Rugsėjo 22 d. 9.00 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6

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.

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).

Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa. Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai	Rugsėjo 8 d. Rugsėjo 14 d. Rugsėjo 21 d. Rugsėjo 29 d. 16.30 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa. Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas	Rugsėjo 8 d. 17.00val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa. Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai (I dalis)	Data tikslinama	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa. Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai (II dalis)	Data tikslinama	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68

Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa. Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai (I dalis)	Rugsėjo 14 d. 17.00 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68
Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa. Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai (II dalis)	Rugsėjo 21 d. 17.00 val.	VipSport ir Pilates klubo salė, Respublikos g. 70
Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa. Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas	Rugsėjo 29 d. 17.00 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, susisieki su visuomenės sveikatos stiprinimo specialiste
Justina Šimoniene tel. 8 684 22 893 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

Parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė