



# PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO NEMOKAMI SPALIO MĖNESIO RENGINIAI

<i>Užsiėmimas</i>	<i>Data ir laikas</i>	<i>Vieta</i>
Biuro veiklos pristatymas parodoje „Expo Aukštaitija 2016“	Rugsėjo 30 d. – spalio 2 d. nuo 10 val.	UAB „Panevėžio arena“, Parko g. 12
<p>Renginys „Sveikatingumo popietė“ Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktiniai užsiėmimai: „Sužinok savo AKS“, „Kūno sudėties analizė“; diskusijos: „Pirmoji pagalba ištikus insultui“, „Pagyvenusių žmonių mityba“</li> <li>• Praktinis užsiėmimas „Psichikos sveikatos stiprinimo principai“</li> <li>• Praktiniai užsiėmimai: „Judėjimas – sveikatos pagrindas“, „Pirmoji pagalba“</li> <li>• Praktinis užsiėmimas „Atsipalaiduok“</li> </ul>	<p>Spalio 6 d. 15–17 val.</p> <p>15.30 ir 16.30 val.</p>	<p>Visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68, II a.</p> <p>4 kab.</p> <p>7 kab.</p> <p>9 kab.</p> <p>Visuomenės sveikatos biuro salė</p>
Paskaita „Sveikata – mano gyvenimo pamatas“	Spalio 7 d. 14 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.

Prevenicinė akcija „Mes už blaivų ir aktyvų Panevėžį“ (bėgimu ir ėjimu skatinti žmonių sąmoningumą, palaikant sveikos ir blaivios lietuvių tautos idėją)	Spalio 7 d. 18 val.	Senvagė, ties Aleksandro paminklu
<i>Vyksta kiekvieno mėnesio pirmą penktadienį!</i>		
Orientacinės varžybos „Pajudėk“ Pasaulinei psichikos sveikatos dienai paminėti	Spalio 12 d. 15 val.	Skaistakalnio parkas
Protų mūšis „Žmogus, gamta, sveikata“	Spalio 19 d. 15 val.	Visuomenės sveikatos biuro salė, Respublikos g. 68, II a.

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

## **ASMENS IR VISUOMENĖS SVEIKATOS INTEGRACIJOS PROGRAMA**

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

Vyks individualios konsultacijos su kiekvienu pacientu kartą per savaitę 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; 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, (8 45) 46 75 06**

Praktinis užsiėmimas „Kūno sudėties analizė“	Spalio 6 d. 9 val.	J. Pauliuko šeimos klinika, Stoties g. 49–6
Konsultacija „Kaip išsaugoti sveiką stuburą?“	Spalio 11 d. 10 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.

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 metų vyrus ir 50–65 metų moteris, priklausančius šiai grupei. Norinčiuosius dalyvauti programoje prašom 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)

*Užsiėmimai vyks lapkričio mėn.*

## PANEVĖŽIO MIESTO GYVENTOJŲ PRIKLAUSOMYBĖS NUO TABAKO MAŽINIMO PROGRAMA

Apie 70 proc. visų reguliariai rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, dauguma jų yra bent kartą mėginę, tačiau tai padaryti savarankiškai pavyko tik 1–5 proc. bandžiusiųjų. Todėl rūkantiesiems reikalinga dvejopa pagalba: vieniems reikia padėti palaikyti metimo rūkyti motyvaciją, keičiant rūkymą kitais įpročiais, kitiems reikia psichologinės (psichosocialinės) pagalbos. Suteikiant pagalbą metantiesiems rūkyti, individualiose ar grupinėse anoniminėse konsultacijose bus derinamas reikiamų užsiėmimų planas, atsižvelgiant į rūkančiojo 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, atsvaro ir nutukimo prevencijos temomis, kūno sudėties 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](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, susipažinti su ligų profilaktikos priemonėmis, išmokyti, kaip valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą ir skatinti fizinį aktyvumą, atsisakyti žalingų įpročių.

Spalio mėn. programa vykdoma Panevėžio diabeto draugijoje „Viltis“, Aukštaitijos regiono asociacijoje „Artritas“.

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)

Parengė  
visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Agnė Šimoliūnaitė