

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Profesorė pataria, kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą saviizoliacijos laikotarpiu

Kylant naujojo koronaviruso grėsmėms ir šalyje paskelbus karantiną, daugelis žmonių lieka namuose. Tai labai svarbu siekiant apsaugoti savo, artimųjų ir visuomenės sveikatą. Tačiau šiuo laikotarpiu ne mažiau svarbu ir vidinė žmonių būseną, nusiteikimas ir emocinis stabilumas. Psichologė, visuomenės sveikatos mokslų daktarė, profesorė Nida ŽEMAITIENĖ teikia rekomendacijas, kaip šiuo saviizoliacijos laikotarpiu palaikyti gerą psichologinę savijautą.

Jos teigimu, PSO ir kitos visuomenės sveikata besirūpinančios organizacijos pažymi, kad ekstremaliose situacijose būtinas visuomenės solidarumas, sutelktumas ir atsakomybė už save bei kitus visuomenės narius. Tai ypač svarbu siekiant sumažinti grėsmę ir užkirsti kelią COVID-19 viruso plitimui.

Ekstremalios situacijos neišvengiamai kelia stresą ir įtampą. Stresas neigiamai veikia mūsų imuninę sistemą ir atsparumą ligoms. Todėl kartu su fizinėmis savisaugos priemonėmis bei rekomendacijomis taip pat svarbu palaikyti gerą psichologinę savijautą ir sveikatą. Šiuo metu susipažinti, kaip saviizoliacijos laikotarpiu galime padėti sau, savo artimiesiems ir kitiems visuomenės nariams išsaugoti gerą savijautą ir psichikos sveikatą.

Apie pagalbą sau

• Pasistenkite sulėtinti gyvenimo tempą ir laikytis įprasto kasdienio gyvenimo režimo (kelkitės ir eikite miegoti įprastu metu, sveikai maitinkitės, mankštinokitės, palaikykite švarą, vėdinkite patalpas, rūpinkitės buitimi).

• Kasdien raskite laiko savo pomėgiams ir kitai maloniai veiklai. Jeigu patinka, klausykitės muzikos, skaitykite, rūpinkitės augalų priežiūra, medituokite, mokykitės ir naudokite atsipalaidavimo bei kvėpavimo pratimus, pieškite, kurkite. Saviizoliacijos laikas gali tapti galimybe išbandyti kažką naujo, įgyvendinti svajones, kurioms neradavote laiko.

• Mažiau laiko leiskite naršydami internete. Informaciją apie COVID-19 tikrinkite ne daugiau kaip du kartus per dieną, skaitydami patikimus informacijos šaltinius (pvz., <https://sam.lrv.lt/>; <https://www.who.int/>).

• Panaudokite saviizoliacijos laiką bendravimui su artimaisiais ir kitais jums svarbiais žmonėmis.

• Stenkitės išsaugoti emocinę pusiausvyrą, pozityvų požiūrį ir ramybę. Kalbėkitės apie savo jausmus su kitais, nepasiduokite panikai. Jei užplūsta stiprus nerimas, įtampa ar stresas, išbandykite bent vieną iš žemiau rekomenduojamų pagalbų sau būdų:

• Nuraminkite kvėpavimą. Pato-

giai atsisėskite arba atsigulkite. Vieną ranką padėkite sau ant krūtinės, kitą – ant pilvo. Užmerkite akis. Kvėpuokite tik per nosį. Lėtai, ramiai ir giliai įkvėpkite ir taip pat iškvėpkite. Pajuskite, kaip įkvėpiant jūsų pilvas išsipučia, o iškvėpiant subliūkšta. Panaudokite vaizduotę. Įsivaizduokite, kad įkvėpiate šviesą ir ramybę, o iškvėpiate nerimą ir stresą. Mėgaukitės ramiu kvėpavimu, stebėdami, kaip kūnas palaipsniui atsipalaiduoja ir rimsta. Pratimą tęskite 5–10 min.

• Atpalaiduokite raumenis. Patogiai atsisėskite, ištieskite ir atremkite nugarą į kėdės atlošą, padėkite rankas ant kelių. Užsimerkite. Įkvėpdami stipriai stipriai suraukite ir įtempkite kaklą ir staigiai ją atleiskite. Tai pakartokite 3 kartus. Tada, palaipsniui įtempdami ir staigiai atpalaiduodami raumenis, keliaukite kūną žemyn – stipriai įtempkite ir atpalaiduokite veidą, pečius, nugarą, krūtinę, rankas, pirštus, pilvą, sėdmenis, kojas, kojų pirštus. Pajuskite, kaip kūnas vis labiau atsipalaiduoja ir šyla. Derinkite kūno įtempimą ir atpalaidavimą su kvėpavimu. Kurį laiką pasilikite užmerktomis akimis ir vidiniu žvilgsniu „peržiūrėkite“ savo kūną. Jeigu kuri nors kūno dalis tebėra įsitempusi – 2–3 kartus pakartokite įtempimo ir atpalaidavimo pratimą toje vietoje.

• Perkelkite dėmesį nuo vidinių pojūčių į išorės objektus. Pasistenkite per minutę pamatyti ir įvardyti kuo daugiau spalvų savo aplinkoje; išgirskite aplinkoje 3 skirtingus garsus; pažiūrėkite pro langą – suraskite 3 pavasario ženklus; paplekšnokite savo kūną dainuodami mėgstamą dainelę. Išbandykite ir kurkite savas dėmesio perkėlimo užduotis. Domėkitės ir mokykitės naujų jums tinkančių atsipalaidavimo būdų. Naudo- kite juos.

• Nepamirškite, jeigu su stipriu stresu ir nerimu nebeįvyksta susitvarkyti patiems, visada galima susisiekti ir pasitarti su psichologu.

Apie bendravimą su vaikais

Kalbėkite su vaikais apie tai, kas vyksta, nepalikite jų nuošalyje.

• Domėkitės vaikų poreikiais ir emocijomis savijauta. Padėkite jiems jaustis saugiai (skirkite laiko iš-klausymui, apkabinimui, paguodai ar kitokiai paramai). Bendraudami

su vaikais stenkitės būti ramūs, nepamirškite, kad jūsų elgesys ir reakcijos daro jiems poveikį.

• Pritaikykite pateikiama informaciją prieš vaiką supratimo lygio:

• vaikui suprantama kalba paaiškinkite, kodėl jis neina į mokyklą ar darželį, ką saviizoliacijos laikotarpiu jis turėtų daryti ir ko vengti;

• pasistenkite, kad jūsų paaiškinimai nebūtų gasdinantys ar keliantys nerimą;

• sudarykite vaikui galimybę klausti apie viską, kas jam rūpi, ir nuoširdžiai atsakykite į visus klausimus. Prisiminkite, kad atsakymų vengimas gali padidinti jo nerimą.

• Užtikrinkite stabilų vaikų dienų režimą. Pasirūpinkite, kad jie sistemingai tęstų mokymosi veiklą, padėtų namų ruošoje ir turėtų pakankamai laiko aktyviems žaidimams, mėgstamai veiklai, buvimui gryname ore bei miegui.

• Jeigu vaiko emocinė savijauta jums kelia nerimą ar susiduriate su kitais juo priežiūros iššūkiais, pasitarkite su psichologu.

Apie paramą pagyvenusiems ir kitiems pažeidžiamiems žmonėms

Prisiminkime, bet kokiose ekstremaliose situacijose pagyvenę ir ribotai galintys savimi pasirūpinti žmonės yra itin pažeidžiami. Tai, kaip gebama pasirūpinti pažeidžiamais nariais, parodo visuomenės brandą. Saviizoliacijos laikotarpiu turime puikią galimybę prasmingai leisti laiką rūpindamiesi kitais.

• Parodykite, kad jie yra svarbūs ir jums rūpi. Reguliariai pasidomėkite jų nuotaika, poreikiais, savijauta. Pasikalbėkite apie tai, kas jiems tuo metu svarbu. Bendravimas su kitais reikalingas visiems, tačiau jis ypač svarbus tiems, kurie yra vieniši.

• Padėkite susiorientuoti sveikatos išsaugojimui svarbios informacijos sraute. Patarkite, kaip epidemijos laikotarpiu jie turėtų rūpintis savo higiena ir sveikata. Paašškinkite, kaip reikėtų elgtis, jei pablogėtų sveikata.

• Padėkite pasinaudoti technologijomis nuotoliniu būdu apmokant saskaitas, užsisakant maistą, medikamentus ar kitas būtinas prekes.

SAM spaudos tarnyba

Dalyvavome Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos šventėje

Kovo 11-ąją Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistės dalyvavo Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos renginyje, kuriame vykdė akciją „Sveikata – didžiausias turtas“.



Biuro sveikatos palapinėje buvo galima pasimatuoti arterinį kraujo spaudimą, pasitikrinti sveikatos žinias dalyvaujant viktorinoje. Šventės dalyviai buvo supažindinti ir su vaizdinėmis priemonėmis (sveiko žmogaus organais, rūkymo ir alkoholio prevencijai skirtomis priemonėmis ir kt.), teikė konsultacijas sveikos gyvensenos klausimais. Čia taip pat visų, besirūpinančių savimi, artimaisiais bei kitų žmonių sveikata, laukė informacinė, padalomoji medžiaga (lankstinukai, skrajutės) įvairiomis ir aktualiomis sveikatos temomis. Visus vaišino arbata.

Šiaurietiškojo ėjimo mokymai

Sužinoti, kas tai yra šiaurietiškas ėjimas, ir išmokti vaikščiojimo technikos buvo galima kovo 9 d. Stakliškėse. Šį kartą mokymai buvo skirti Stakliškių seniūnijos gyventojams.



Užsiėmimo pradžioje dalyviai buvo supažindinti su pagrindiniais ėjimo principais, vėliau atlikome smagią apšilimo mankštelę ir galiausiai išmokome ėjimo technikos. Visiems dalyviams buvo įteiktos atmintinės/lankstinukai „Vaikščiojimas su lazdomis“, kurie padeda prisiminti svarbiausius ėjimo principus. Su Stakliškių seniūnijos gyventojais planavome kitą susitikimą po savaitės, tačiau dėl Lietuvos Respublikos paskelbto karantino šiaurietiškojo ėjimo mokymai atidedami vėlesniam laikui. Apie tai būtina informuosime.

Dėkojame visiems, kurie dalyvavo, ir lauksime kituose užsiėmimuose.

Vyko praktiniai užsiėmimai

Vasario 25 d. Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje lankėsi Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą.

Specialistė, bendradarbiaudama su trenere **Daiva Macijauskiene**, atliko kūno kompozicijos analizę moterims, kurios lanko treniruotes „Sportuok su Daiva“, taip pat džiaugiamės ir kitais Veiverių seniūnijos gyventojais, kurie neabejingi savo sveikatai ir atvyko pasikonsultuoti bei atlikti kūno analizę.

Analizatoriaus parodo: kūno masės indeksą (KMI), kūno riebalų kiekį procentais, bendrą kūno skysčių kiekį, bazinę medžiagų apykaitą, asmens metabolinį amžių, visceralinių riebalų lygį, mineralinę kaulų masę, kūno sandaros tipą.

Kūno kompozicijos analizė ypač rekomenduojama pokyčių gyvenime ieškantiems žmonėms: sportuojantiems, mažinančioms kūno svorį, gaunami rezultatai gali motyvuoti arba, priešingai, perspėti dėl papildomų pastangų poreikio. Kadangi pavasaris jau čia pat ir noris padailinti kūno linijas, nusprendėme moterims suteikti papildomos motyvacijos siekiant rezultatų, tad atlikome kūno analizę. Visus duomenis užregistravome ir po mėnesio vėl susitikime. Tikimės, kad rodikliai bus tik geresni.

Dėkojame Daivai Macijauskienei už bendradarbiavimą ir šiltą priėmimą.

Vyko užsiėmimas „Pirmoji pagalba“

Kovo 9 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vyko **pa-skaita-praktinis užsiėmimas „Pirmoji pagalba“**, kurį vedė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **A. Gataveckienė**.

Pirmoji pagalba gali tapti lemtingu žingsniu siekiant išgelbėti žmogaus gyvybę, tačiau tikrai ne kiekvienas žino, kaip ją suteikti. Įrodyta, kad skubi pagalba, pirmieji veiksmai nelaimingo atsitikimo atveju iš esmės nulėmia nukentėjusio asmens likimą, kol atvyksta greitoji medicinos pagalba. Štai kodėl taip svarbu mokėti suteikti reikiamą pagalbą.

Užsiėmimo metu buvo kalbama apie pirmosios pagalbos teikimo svarbą, būdus, kokia būklė pavojinga gyvybei, apie pagalbos iškvietimą nelaimingo atsitikimo atvejais. Taip pat buvo akcentuojama, kad, prieš teikiant pirmąją pagalbą, reikia pasirūpinti savo saugumu, įvertinti aplinką, prieš nukentėjusio žmogaus prisitvirtinti tik tuo atveju, jeigu aplinka saugi. Gaivinimo manekeno pagalba klausytojos buvo mokomos, kaip taisyklingai atlikti suaugusio žmogaus pradinį gaivinimą, kaip naudotis automatiniu išoriniu defibriliatoriumi. Defibriliacija, atlikta praėjus 3-5 minutėms po sąmonės praradimo, padidina išgyvenamumą 50–70 procentų. Tai gali būti atliekama pasitelkiant viešose vietose esančius išorinius automatinius defibriliatorius (AED). Taip pat klausytojos buvo mokomos, kaip suteikti pirmąją pagalbą užspringusiam, apalpusiam, ištiktam epilepsijos priepuoliui ir kt.



Fizinis aktyvumas karantino metu

Šiuo metu Lietuvoje paskelbtas karantinas, kurio metu draudžiamas kultūros, laisvalaikio, pramogų, sporto įstaigų lankymas, tačiau net ir šiuo, visiems sudėtingu laikotarpiu, nereikėtų pamiršti judėjimo džiaugsmo. Prašome ir raginame aktyviai judėti savarankiškai ir namuose, ir lauke (rekomenduojama miške).

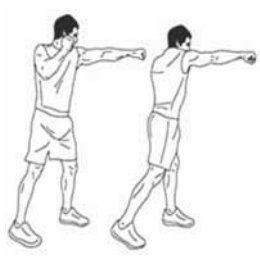
Kadangi šiuo metu labai svarbu išlaikyti gerą emocinę būklę, todėl fizinis aktyvumas tam yra puikiausias vaistas. Darykite fizinius pratimus arba nors 30 minučių pasivaikščiokite lauke. Fizinis aktyvumas stimuliuoja įvairių smegenyse veikiančių cheminių medžiagų gamybą, o tai užtikrina laimės pojūtį ir padeda atsipalaiduoti. Reguliarus judėjimas skatina labiau vertinti save ir savo išvaizdą, taigi sustiprėja mūsų savivertės jausmas.

Šiuo laikotarpiu gali suprastėti ir miego kokybė, tad reguliariai judėdami užmigsite greičiau, rečiau aplankys negatyvios mintys, miegas bus kokybiškesnis. Tačiau reikia prisiminti, jog tarp fizinės veiklos ir miego turi praeiti šiek tiek laiko, antraip jausitės per daug energingi ir negalėsite pailsėti.

Daugelis žmonių, norėdami apsidrausti ir jaustis saugesniems, perka gausybę maisto produktų, tačiau šis besaikis pirkimas ir buvimas namuose skatina vartoti didesnę kiekį dienos raciono kalorijų. Raginame nedidinti suvartojamo maisto kiekio ir išlaikyti esamą svorį. Užsiimdami fizine veikla deginsite su maistu gaunamas kalorijas. Čia galioja paprastas principas – kuo intensyvesnė veikla, tuo daugiau kalorijų sunaudojama. Tačiau svarbu, kad fizinis krūvis būtų pasirinktas pagal kiekvieno asmenines galimybes.

Judėjimas gali tapti puikiu laiko leidimo būdu, kurio šiuo metu

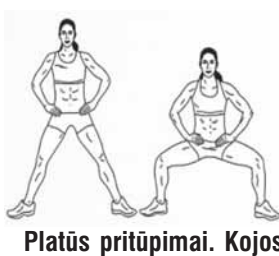
Keletas pratimų pavyzdžių, kuriuos galite atlikti namuose
Visus pratimus atlikti 3x10-15 pakartojimų



Smūgiavimas su pasisukimu. Galima prijungti ir kojų spyrius į priekį.



Smūgiavimas į viršų. Galima prijungti ir sulenktos kojos kėlimą į viršų.



Platus pritūpimai. Kojos plačiau nei pečių plotyje. Stebėti, kad keliais neišėitų už pėdos ribų.



Atliekame platų įtūpstą ir liekame šioje pozijoje. Pakaitomis atliekame pasistiebtimus su abiem kojom.



Atsigulame ant nugaros, rankos į šalis, viena koja sulenkta, o kita ištiesta, lėtai keliame dubenį. Palengvinti- mui kojos galima ir netiesti.



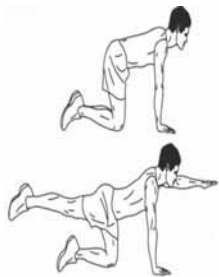
Atsigulame ant pilvo, rankos prie galvos šonų. Keliame viršutinę kūno dalį kartu su ištiestomis kojomis.

daugelis turi daugiau. Fizinė veikla leidžia atsipalaiduoti, pasimėgauti aplinka. Judėjimas, priklausomai nuo užsiėmimų specifikos, padeda suartėti su šeimos nariais. Tiesiog turėtumėte atrasti veiklą, kuria galėtumėte mėgautis. Pirminis tikslas turėtų būti bent 30 minučių fizinės veiklos kasdien. Norėdami pasiekti konkretų tikslą – numesti svorio, sustiprinti tam tikrus raumenis, turėsite tam skirti daugiau laiko.

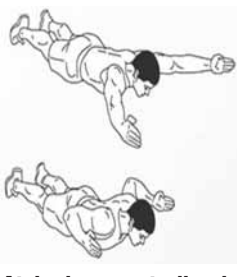
Taip pat skatinkite ir **vaikų fizinį aktyvumą**, kad jie augtų sveiki, energingi, žvalūs. Lauke su vaikų nuolat užsiimkite aktyviu sportu. Žaiskite futbolą, plaukite baidarėmis, važinėkite dviračiais, organizuokite žygius. Bet koks judėjimas, sportiniai žaidimai padeda mums gyventi visavertį gyvenimą.

Primename, kad fizinis aktyvu-

mas yra labai svarbus įvairaus amžiaus žmonėms, ir ne tik turintiems antsvorio, kaip dauguma mano. Kiekvienam žmogui kasdien reikia nors truputį pajudėti. Reguliarus fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių dalykų, stiprinančių sveikatą bei palaikančių fizinį pajėgumą. Jei žmogus nejuda, jo raumenys ima nykti – plonėja skaidulos, jų vietoje išsivysto riebalinis ir jungiamasis audinys, susilpnėja jėga, sumažėja raumenų apimtis ir elastingumas, žmogus pasidaro neveiklus, suglemba. Tik fizinis darbas, fiziniai pratimai, sportas neleidžia šiems neigiamiems reiškiniams vystytis. Kiekvieno žmogaus natūralus poreikis fiziniam aktyvumui yra skirtingas. Per mažas ar per didelis fizinis aktyvumas, ypač augančiam ir besivystančiam organizmui, yra žalingas. Išlikite sveiki!



Atsilaupiname ant kelių, remiamės rankomis į grindis ir tiesiame ranką į priekį kartu tiesiame priešingą koją atgal.



Atsigulame ant pilvo ir ištiesiame rankas į priekį. Traukiame rankas link savęs, sulenkdami jas per alkūnes (tarsi norėdami suvesti mentes).



Atsigulame ant nugaros, kojos sulenktos, pastatytos pečių plotyje. Ištiesiame rankomis sukamės į vieną pusę ir tada į kitą, ranka bandome pasiekti kulnus.



Atsigulame ant nugaros, kojos sulenktos, pastatytos pečių plotyje, rankos virš galvos. Kylame su viršutine kūno dalimi ir atliekame susirietimus į šonus.



Atsigulame ant nugaros, rankos prispaustos prie šonų, pakeliame viršutinę kūno dalį ir iš tokios padėties keliame ištiestas kojas į viršų. Stebime, kad nugara nepakiltų nuo grindų. Dėmesį sukcentruojame į apatinės pilvo dalies raumenis.

Pasaulio sveikatos organizacija (WHO) paneigia visuomenėje sklindančius mitus apie koronavirusą

Ne, antibiotikai neveikia virusų, tik bakterijas. Naujas koronavirusas yra virusas ir neturėtų būti gydomas antibiotikais.

Ar antibiotikai yra efektyvūs saugantis ir gydantis nuo koronaviruso?

World Health Organization | UTA | #Coronavirus

Ar česnako valgymas gali padėti apsisaugoti nuo koronaviruso?

Česnakas yra naudinga ir sveika prieskoninė daržovė, turinti antimikrobinių savybių, tačiau nėra įrodymų, kad apsaugo nuo koronaviruso.

World Health Organization | #2019nCoV | UTA

Ar galima koronavirusu užsikrėsti nuo augintinio?

Šiuo metu nėra įrodymų, kad naminiai gyvūnai kaip šunys ir kates gali užkrešti nauju koronavirusu.

Tačiau reikėtų nepamiršti po kontakto su gyvūnu nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu. Tai apsaugo nuo kitų susirgimų, kuriuos platina gyvūnai.

World Health Organization | #Coronavirus

Ne, Vakcinos, skirtos apsaugoti nuo pneumonijos neapsaugo nuo koronaviruso.

Virusas kol kas yra dar naujas ir mažai ištirtas, todėl jam reikia atskiros vakcinos. Mokslininkai kaip tik dabar stengiasi tokią sukurti.

Ar skiepai nuo pneumonijos apsaugo ir nuo koronaviruso?

World Health Organization | #2019nCoV | UTA

Termovizoriai efektyviai nustato karščiujančius žmones (kurių kūno temperatūra aukštesnė už įprastą), o padidėjusi kūno temperatūra yra vienas koronaviruso požymių.

Tačiau jie negali nustatyti žmonių, kurie jau užsikrėtę, bet dar neturi temperatūros.

World Health Organization | #2019nCoV | UTA

Susirgti koronavirusu gali visų amžiaus grupių žmones.

Tačiau virusas pavojingesnis vyresnio amžiaus žmonėms, sergantiems lėtinėmis ligomis (tokiomis astma, diabetas ar širdies ligos).

PSO pataria visų amžiaus grupių žmonėms saugoti save ir laikytis rankų higienos.

Ar koronavirusas pavojingas tik vyresnio amžiaus žmonėms, ar taip pat ir jaunimui?

World Health Organization | UTA | #Coronavirus

NEMOKAMŲ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO, FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS

VEIKLA	KADA	KUR
Joga (trenerė – Simona)	Kiekvieną I, III 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos džiudo salėje (Ketučio g. 45, Prienai)
Kalanetika (trenerė – Ramunė)	Kiekvieną II, IV 19:00 val.	Prienų „Žiburio“ gimnazijos sporto salėje (Bosonavičiaus g. 1, Prienai)
Sveikatingumo mankštos Prienų gyventojams (trenerė – Ieva)	Kiekvieną II, IV 17:15 val.	„Ažuolo“ progimnazijos džiudo salėje (Ketučio g. 45, Prienai)
Sveikatingumo mankštos senjorams (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną I, IV 10:00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Choreografijos salėje (II a.) (Nytauto g. 35, Prienai)
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną IV, V 10:00 val.	Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione (Ketučio g. 45, Prienai)

SVARBU: Reikalinga išankstinė registracija: prienai.vs.biuras@gmail.com (8 319) 544 27, 8 678 79995

Vyko savižudybių prevencijos mokymai „SafeTALK“

„SafeTALK“ – tai tarptautiniu lygiu pripažinti mokymai apie tai, kaip atpažinti savižudybės pavojų ir nukreipti žmogų pagalbos. Tiesiogiai arba netiesiogiai, dauguma žmonių, svarstančių apie savižudybę, kviečia padėti juos apsaugoti. Po „SafeTALK“ mokymų dalyviai yra geriau pasirengę atpažinti šiuos kvietimus ir gali padėti asmeniui, svarstančiam apie savižudybę, užmegzti ryšį su žmonėmis, galinčiais suteikti pagalbą.

Remiantis Higienos instituto duomenimis, mirtingumas dėl savižudybių Prienų rajone linkęs mažėti nuo 2013 m., tačiau viršija Lietuvos ir Kauno apskrities rodiklius. 2018 m. Prienų rajone nusizūdė 7 asmenys (1 pav.).

Kovo mėnesį pagal tarptautinę programą „SafeTALK“ vykusiuose mokymuose dalyvavo dvi grupės, nuo 16 iki 30 žmonių. Didžiąją dalyvių dalį sudarė globos namų, seniūnijų, socialinių paslaugų centro ir kitų įstaigų specialistai. Mokymus baigusiems išduoti sertifikatai. Mokymus vedė Viktorija Andreikėnaitė ir Aušra Naujokaitė.



TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA? Nemoralizuojantis, negądinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvus metodai, atvira erdvė kalbėtis rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

KADA VYKDOMA? Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba ĮPAREIGOJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

KAM SKIRTA? Eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, iškyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis. Užsiėmimus veda Prienų švietimo pagalbos tarnybos ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

Įsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

Veikla bendrojo ugdymo įstaigose

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vaikų susižalojimai ir traumas yra viena opiausių visuomenės sveikatos problemų. Nors Jungtinių Tautų Organizacija Vaiko Teisių konvencijoje skelbia, kad vaikas turi teisę augti saugioje aplinkoje, deja, šiuo metu pasaulyje ši problema realiau ypatingo dėmesio. Statistikos duomenimis, dažniausiai buitijoje susižaloja 1-5 metų vaikai, o 1-14 metų vaikų traumas yra pagrindinė mirties priežastis Europos Sąjungoje. Daugiausia nelaimingų atsitikimų, kuriuose nukentėję mažamečiai vaikai, įvyksta namuose, vyresni vaikai dažniausiai susižaloja mokykloje.

Prienų r. bendrojo ugdymo įstaigose vyko paskaitos, praktiniai užsiėmimai, viktorinos apie įvairias traumas ir pirmąją pagalbą.

Praktinis užsiėmimas „Eduonies profilaktika“



Vasario 18 dieną Prienų lopšelio-darželio „Gintarėlis“ ir „Nykštukų“ grupių ugdytiniams vyko pamokėlių-praktinis užsiėmimas „Eduonies profilaktika“. Visuomenės sveikatos specialistė **Monika Treigė**, auklėtojos **Danutė Mozūrienė** ir **Vita Tkačiovienė** kartu su vaikais žiūrėjo filmukus apie dantukų priežiūrą. Vaikučiams buvo paaiškinta apie mitybos įtaką dantukams, jų priežiūrą, kokias higienos priemones naudoti. Dantų muliažo pagalba vaikai susipažino su dantų valymo technika. Kiekvienas tai išbandė. Specialistė vaikams padovanojo po besišypsanti dantuką. Vaikai patyrė daug išpūdžių, lavino gebėjimus, kultūrinius higieninius įgūdžius.

Paskaita „Traumos – pirmoji pagalba“

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, **Zinaida Arlauskienė** vasario 5 dieną Šilavoto pagrindinėje mokykloje 5-8 klasių mokiniams kalbėjo apie vaikų traumas, o praktinio seminaro metu su savanoriais mokiniais diskutavo apie situacijas, kurios kelia pavojų. Taip pat mokiniams iškojo būdų, kaip tas situacijas padaryti nepavojingomis arba geriausia – išvengti jas nepatekti. Mokiniai seminaro metu mokėsi, kaip reikia elgtis patyrus nubrodinimus, smulkius įbrėžimus, mokėsi suteikti pagalbą, kokiomis priemonėmis dezinfekuoti žaizdą, kaip tai atlikti. Kalbėta ir apie tai, kokia veiksmų seka turi būti susižalojus. Statistikos duomenimis, vaikai dažniausiai susižaloja buitijoje, pakeliui į mokyklą, pramogaudami. Susižalojimai namuose – tai sužalojimai, patirti pačiuose namuose ar aplink namus esančioje aplinkoje (kieme).

Paskaita-praktinis užsiėmimas „Traumos – pirma pagalba“

Vasario mėnesį visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, vedė užsiėmimą Stakliškių gimnazijos pradinėjų klasių moksleiviams, kaip saugiai elgtis vandenyje ir ką daryti, atsitikus nelaimėi.

Lietuva Europos Sąjungoje yra lyderė pagal skęstančiųjų skaičių. Skubūs ir efektyvūs nelaimės liudininkų, gelbėtojų ir medicinos personalo atlikti veiksmai gali padėti laimėti kovą tarp gyvybės ir mirties. Tačiau vanduo yra pavojinga stichija žmogui, kuris nemoka gerai plaukti (gerai plaukti reikiama: gebėti nuplaukti nesustojus 200 m ir daugiau arba plūduriuoti 20 minučių vandens paviršiuje). Neseniai atlikto tyrimo duomenimis, tik trečdalis lietuvių moka gerai plaukti, o skęstančiųjų gelbėjimo įgūdžių tikrai trūksta daugeliui, todėl neretai ir žūsta ir norėję padėti, padėdami patys gelbėtojai.

Užsiėmimo metu vaikai buvo supažindinti su maudymosi vandenyje taisyklėmis:

1. Prie vandens būti tik su suaugusiojo priežiūra.
2. Niekada neplaukiok vienas, ypač nepažįstamose vietose.
3. Jei nemoki plaukti – dėvėk gelbėjimosi liemenę, nebrisk toli nuo kranto.
4. Nežaisk vietose, kur galima įkristi į vandenį.
5. Nenardyk ir nešokinėk nežinomose ir neleistuose vietose ir jei nežinai, kaip tą taisyklingai daryti.
6. Nežaisk pavojingų žaidimų vandenyje.
7. Neplauk ant pripučiamų čiužinių.
8. Žinok plaukiojimo valtimis reikalavimus.
9. Žinok paplūdimio vėliavų reikšmes.
10. Nesimaukyk naktį, lyjant ir perkūnijos metu.

Vaikams buvo primintos ir nelaimėje atsidūrusio vaiko gelbėjimo taisyklės.

1. Kviesti tarnybas telefonu 112.
2. Šaukti suaugusiuosius į pagalbą.
3. Jokių būdu neiti pačiam ant ledo, į vandenį gelbėti draugo, o numesti jam virvę, šaliką ar kitą priemonę, į kurią jis galėtų įsikibti.

Užsiėmimo pabaigoje, vaikai patys vardino taisykles, kurias išmoko. Paskaitėlė praėjo smagiai ir naudingai.

Žmogaus sveikatai palankūs ir nepalankūs komponentai

Vasario 28 d. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos III G klasės mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, praktiniame užsiėmime „Žmogaus sveikatai palankūs ir nepalankūs komponentai“.



Užsiėmimo pradžioje mokiniai atliko praktinę užduotį apie virusinio susirgimo plitimą. Po eksperimento aptarėme emocijas, kokias mokiniai jautė užduoties metu. Vėliau pasidalinome mintimis ir apie visus niuansus, galinčius sukelti virusinius susirgimus. Taip pat kalbėjome tema, kaip galime padėti sau bei antibiotikų, kokios galimos ir esamos pasekmės, kai piktnaudžiaujama antibiotikais. O užsiėmimo pabaigoje mokinukai dėliojo žmogaus skeleto dėlionę.

Paskaita „Rūkymo įpročiai, elektroninių cigarečių žala“

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, **Zinaida Arlauskienė** „Žiburio“ gimnazijos I – IV klasių mokiniams skaitė paskaitą apie cigarečių ir elektroninių cigarečių žalą individui, jo sveikatai ir keliamas grėsmes. Lietuvoje kas trečias vienuolikmetis berniukas ir kas penkta šešta mergaitė prisipažįsta, kad jau yra bandę rūkyti, o sulaukę penkiolikos metų tai patvirtina daugiau nei trys ketvirtadaliai abiejų lyčių paauglių. „Žiburio“ gimnazijoje šis reiškinys tarp mokinių taip pat yra aktualus.

Paskaitos metu buvo pateikti statistiniai duomenys apie cigarečių bei elektroninių cigarečių vartojimo sukeltus neigiamus padarinius. Mokiniai tvirtino, kad elektroninės cigaretės, reklamose teigiama, yra sveikos ir sukurtos būtent tiems, kurie nori mesti rūkyti. Diskusijų metu paaiškėjo, kad tokia reklama klaidina paauglius ir daro sunkiai įvertinamą žalą masiniu požiūriu. Diskusija užsitęsė ir buvo susitarta ją pratęsti kitų paskaitų metu kovo mėnesį.

Praktinis užsiėmimas „Rankas plaunu – virusus nuplaunu“



Sveikata – didžiausias turtas, todėl jau nuo pat mažumės turime mokytis, kaip ją išsaugoti. Prienų lopšelio-darželio „Gintarėlis“ ir „Nykštukų“ ir „Pelėdžiukų“ grupių vaikai susipažino su virusais, bakterijomis, kurios kaupiasi ant nešvarių rankų, išgirdome ir apie tai, kur dažniausiai virusai būna ir kokias ligas gali sukelti. Vaikai gavo užduotį nupiešti mikrobų, kurie būna ant nešvarių rankų. Baigę darbą, skambant linksmai dainelei, mokėmės rankų plovimo judesių, išmokė eįjome plautis rankų su muilu ir vandeniu. Ši sveikatingumo veikla padės vaikams geriau suvokti, kad rankų plovimas gali apsaugoti nuo itin pavojingų užkrečiamųjų ligų, plintančių per nešvarias rankas.

Pamokos „Pokyčiai mano kūne“

Mokinių lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai yra bendrojo ugdymo turinio dalis, grįsta visuminiu lytiškumo supratimu ir vertybinių nuostatų bei gebėjimų ugdymu, perteikiant mokslo patvirtintas žinias. Tai – kryptingas ir tikslingas ugdymas apie biologinius (kūno), emocinius, socialinius lytiškumo aspektus, kuriuo siekiama prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse.

Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai vykdomas pagal Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą. Ši programa mokykloje yra integruota į įvairius mokomuosius dalykus (pasaulio pažinimo, dorinio ugdymo (etikos, tikiybės), fizinio ugdymo, technologijų) ir kitas veiklas.

Prienų „Ažuolo“ progimnazijos 4 klasių mokiniai dalyvavo integruotose pamokose „Pokyčiai mano kūne“, kurias vedė visuomenės sveikatos specialistė **Vaida Lazauskienė**. Mokiniai atidžiai klausėsi dėstomos informacijos, raštu (anonimiškai) galėjo užduoti jiems rūpimus klausimus, į kuriuos pamokos pabaigoje sulaukė atsakymų. Pamokos buvo organizuotos atskirai mergaitėms bei berniukams. Tokiu būdu mokiniai labiau atsipalaiduoja bei gali užduoti jiems rūpimus klausimus.

Integruota pamoka „Psichoaktyvios medžiagos“

Vasario 13 dieną gamtos pažinimo mokytoja **Rita Dereškevičienė** ir visuomenės sveikatos specialistė **Rasa Rinkevičienė** vedė integruotą pamoką apie psichoaktyvias medžiagas. Mokiniai gamino plaučių modeliukus, diskutavo apie alkoholio žalą sveikatai.



Pamokos metu mokytoja mokinius supažindino su kvėpavimo sistemos organais, jų funkcijomis. Sveikatos specialistė kalbėjo apie tai, kaip galime išsaugoti sveikus kvėpavimo organus.

Apibendrinami pamoką, mokiniai pateikė savo išvadas, palygindami šio modelio veikimą su žmogaus plaučių veikla, ir pademonstravo diafragmos reikšmę kvėpavimo judesiams. Šios pamokos metu mokiniai patyrė teigiamų emocijų, nes buvo nukreipti tiriamajai veiklai, galėjo ugdyti praktinius gebėjimus.

PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTACIJOS

NUOTOLINĖS

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro Priklausomybių konsultantė Irma prisijungė prie Priklausomybių ligų specialistų asociacijos iniciatyvos karantino metu teikti nuotolines konsultacijas telefonu.

Kreiptis gali visi kas jaučia, kad reikalinga pagalba.

+370 671 02737

Esant poreikiui skambinkit nuo 9.00 iki 20.00 val.

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

PRIEŅŪRŲ SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (REDAUKONOS G. A. BIRŽAI)

Konsultacijų metu aptarsime Jums rūpimus su mityba susijusius klausimus, susipažinsime su sveikos mitybos principais, kartu reikiamas sprindys, kaip galėtumėte maistinė sveikiau ir jaučiau geriau.

BŪTINA ŠAMKŠTINĖ REGISTRACIJA TEL. 8 671 919 995

KAIP ELGTIS KARANTINO METU PREKYBOS CENTRE?

Atvykę į prekybos centrą, kuo dažniau dezinfekuokite rankas

1 ŽINGSNIS

Lieskite tik tas prekes, kurias pirsksite

2 ŽINGSNIS

Stovėdami eilėje laikykites 2 m. atstumo

3 ŽINGSNIS

Venkite atsiskaitymo grynaisiais pinigais - mokėkite banko kortele

4 ŽINGSNIS

Neužsibūkite ir kaip įmanoma greičiau grįžkite namo

5 ŽINGSNIS

