

KVIEČIAME REGISTRUOTIS Į PROGRAMĄ „MANO ŠIRDIS–MANO SVEIKATA“



Kas antras Lietuvos gyventojas miršta nuo širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL). Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis kasmet pasaulyje miršta apie 17 milijonų žmonių. Lietuvoje 56,1 proc., visų mirčių priežasčių – kraujotakos sistemos ligos. Cukrinis diabetas (CD) yra viena aktualiausių šių dienų visuomenės sveikatos problemų. Tai – sparčiai plintanti lėtinė neinfekcinė liga. PSO 2016 m. nustatyta, kad Europoje cukrinį diabetą turėjo 59,8 mln., prognozuojama, kad 2060 m. bus 71,1 mln. asmenų.

Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai, rūpindamiesi širdies ligų ir cukrinio diabeto prevencija, vykdo nemokamą programą „Mano širdis – mano sveikata“. Kviečiame aktyviai dalyvauti!

KAS TAI YRA?

„Mano širdis – mano sveikata“ yra šviečiamoji-mokomoji programa, padedanti žmonėms gyventi sveikiau. Sveikatos stiprinimo programa leidžia išvengti rimtų ligų arba jas nustatyti laiku, kol dar galima veiksmingai jas gydyti.

PROGRAMOS TIKLAS?

- Stiprinti rizikos grupių asmenų sveikatą;
- Supažindinti su širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais;
- Išmokyti keisti gyvenseną, valdyti stresą;
- Supažindinti su sveikos gyvensenos principais;
- Pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

KAM SKIRTA PROGRAMA?

- Programa skirta **40-65m. amžiaus** rizikos grupių asmenims, kurie dalyvauja Asmenų, priskirtų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programoje;
- **Arba** bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenys Turintys vieną ar keletą iš šių rizikos veiksnių: padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, žalingų įpročių.

KO SIEKIAMA?

Stiprinti rizikos grupių asmenų sveikatą, supažindinti šiuos asmenis su ŠKL ir CD rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

KOKIA TRUKMĖ?

Programos trukmė – 1-1,5 mėn. (1-2 apsilankymai per savaitę).

KOKIA NAUDA DALYVIUI?

- kvalifikuotų specialistų pagalba ir žinios (gydytojo kardiologo, dietologo, kineziterapeuto, psichologo ir visuomenės sveikatos stiprinimo specialisto paskaitos);
- fizinį aktyvumą skatinančios mankštos su kineziterapeutu;
- kūno masės sudėties analizės tyrimo atlikimas;
- individualių mitybos rekomendacijų sudarymas;
- streso valdymo metodikos;
- papildomi tęstiniai užsiėmimai (žygiai, šiaurietiškojo ėjimo pamokos ir pan.) programą baigusiesiems dalyviams.

KUR PLANUOJAMA ARTIMIAUSIA PROGRAMOS VYKDYMO VIETA?

- Panevėžio r. sav. Miežiškių seniūnijos gyventojams (vyksta išankstinė registracija);
- Panevėžio r. sav. Krekenavos seniūnijos gyventojams (vyksta išankstinė registracija).

KUR KREIPTIS?

Kreipkitės į savo šeimos gydytoją, gydytojas nustato gliukozės koncentraciją kraujyje, atlieka elektrokardiogramą ir kitus tyrimus, sudaro individualų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos planą.

KAIP REGISTRUOTIS?

El. paštu stiprinimas.vsb@gmail.com arba telefonu **8 (45) 43 30 78**

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Kristina Jackutė