

# Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa

Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdo Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programą. Programa skirta 40-65 m. 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 padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, žalingų įpročių).

Programos metu užsiėmimus veda ir konsultuoja visuomenės sveikatos stiprinimo specialistės, dietologai, psichologas, kineziterapeutai ir kardiologas. Vedamos sveikatos stiprinimo paskaitos, diskusijos, praktiniai užsiėmimai, programos trukmė – 18 val.

Programa siekiama efektyviau stiprinti rizikos grupių asmenų sveikatą, supažindinti su širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais bei su sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą bei pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą. Sveikatos stiprinimo programa leidžia išvengti rimtų ligų arba jas nustatyti laiku, kol dar galima veiksmingai jas gydyti.

*Norintys dalyvauti programoje turi kreiptis į savo šeimos gydytoją arba Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą (Beržų g. 50, Panevėžys).*

*Išsamesnė informacija teikiama Mob. tel. 8 45 43 30 78*

*El paštu [stiprinimas.vsb@gmail.com](mailto:stiprinimas.vsb@gmail.com) | [www.paneveziorvsb.lt](http://www.paneveziorvsb.lt)*



*Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  
Kristina Jackutė*