

NAUJIENLAIŠKIS

GRUODIS NR. 72



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Lėtas gyvenimas – dažnam šiuolaikiniam žmogui nepažinta erdvė. Kasdienių įsipareigojimų pildymas ir išsikeltų tikslų siekimas neretai net ir patį didžiausią „buvimo čia ir dabar“ mylėtoją įsuka į tikrą, atrodytų, niekada nesibaigsiančių darbų pasiutpolkę, o artėjant šventėms dar labiau įsibėgėjančią. Bet sustoti verta. Nors minutei. Įkvėpti gaivaus ryto oro. Nors pusvalandžiui. Ramiai pasimėgauti karštos kakavos puodeliu su seniai matytu draugu. Nors valandai. Bendrai vakarienei su šeima, kurios neblaškytų aplinkoje esantys trikdžiai. Pasaulis tikrai nesustos, jei bent trumpam atidėsime darbus į šalį, o širdį aplankiusi ramuma padės pasitikti žiemos šventes be papildomo streso ir lėkimo. Malonaus žiemojimo!



#15metųkartu!

15 METŲ SVEIKATINIMO PADANGĖJE

2023-ieji metai buvo ypatingi, nes įstaiga skaičiuoja 15-tus nuoseklaus darbo visuomenės sveikatos srityje metus. Per tiek laiko įstaigos misija pradeda įgauti realią, apčiuopiamą prasmę, nes rezultatai visuomenės sveikatos stiprinimo srityje nepasimato iš karto. Noras pasiekti gerų sveikatos rezultatų neįmanomas be investicijų – laiko, energijos, žinių, reguliaraus darbo su savimi, įpročių kontrolės. Nuoseklumas, nuolatinis sveikatos gerinimo strategijų nagrinėjimas ir atnaujinimas svarbus ne tik individualiame, bet ir sisteminiame lygmenyje.

Įstaiga per savo gyvavimo laikotarpį keitėsi tiek savo vidine struktūra, tiek išorėje matomu įvaizdžiu. 2015 metais buvo suformuoti trys skyriai: Stebėsenos ir projektų, Vaikų ir jaunimo bei Bendruomenės sveikatos stiprinimo. Šių skyrių veikla apima 7 poveikio sritis: alkoholio ir rūkymo prevencija; psichinės sveikatos stiprinimas; sveikos mitybos skatinimas; fizinio aktyvumo skatinimas; užkrečiamųjų ligų prevencija; sveikos aplinkos kūrimas ir sužalojimų prevencija. Plečiantis veiklų spektrui, didėjant darbų apimčiai, išaugo ir Sveikatos biuro kolektyvas – 2008 m. buvo 29,22, o šiuo metu 118 pareigybių. 80 procentų šių specialistų dirba Klaipėdos miesto ugdymo įstaigose.



**KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS**

2021 m. atnaujintas įstaigos logotipas ir kiti įvaizdžiui ir sėkmingai išorinei komunikacijai svarbūs elementai.

DĖMESYS BENDRADARBIAVIMUI

Minint šį solidų įstaigos gyvavimo etapą, svarbu pabrėžti, kad pasiekti rezultatus mes galime tik su viena sąlyga – sėkmingu tarpinstituciniu bendradarbiavimu.

Atsižvelgiant į tai, šis įstaigos gimtadienis šiemet buvo paminėtas atiduodant duoklę sektoriams, su kuriais bendradarbiaujame, įgyvendinant įvairias visuomenės sveikatą stiprinančias veiklas. Įvairių sektorių atstovai buvo kviečiami į specialiai jiems skirtus renginius, kurių įvyko simboliškai 15-ka. Renginiai sukvietė švietimo sektoriaus, socialinių, sveikatos priežiūros įstaigų, vaikų teisių, policijos, probacijos, bibliotekų, Užimtumo tarnybos, sporto sektoriaus, žiniasklaidos, Lietuvos savivaldybių biurų atstovus bei vietos politikus. Atskiri renginiai buvo skirti jaunimo organizacijoms, senjorams, šeimoms ir įmonėms. Taip pat gegužės 5 d. vyko ir tarptautinė mokslinė–praktinė konferencija, kurios metu Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras dalijosi pasiektais veiklos rezultatais ir ateities vizijomis, o svarbiomis įžvalgomis apie visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimo reikšmę renginį papildė ir kvietiniai svečiai, dirbantys visuomenės sveikatos srityje tiek Lietuvoje, tiek užsienyje.

VEIKLOS, SKIRTOS VISIEMS

„Mūsų veiklų spektras labai platus ir aprėpia visas tikslines grupes – nuo tėvelių, kurie laukia šeimos pagausėjimo, iki vyriausiųjų miestiečių. Prie kiekvienos grupės stengiamės prisitaikyti ir jiems skirtą veiklą organizuoti jiems patogiu metu patogioje vietoje. Bendradarbiaujame su įvairiomis mieste veikiančiomis senjorų, neįgaliųjų organizacijomis, įstaigomis“, – pažymėjo dr. Jūratė Grubliauskienė.

Sveikatos biuro specialistai dirba visose ikimokyklinio ir bendrojo lavinimo mokyklose, todėl sveikatinimo



veiklos tiesiogiai pasiekia mažiausius miesto gyventojus, jų tėvus ir visą ugdymo įstaigų bendruomenę. Didelis dėmesys yra skiriamas senjorams (**pridedame nuotrauką iš renginio „Senjorų sveikatos popietė“, kuris vyko š. m. birželio 15 d.)** ir negalią turintiems asmenims, siekiant juos įtraukti į įvairias sveikatinimo veiklas, pvz., mažojo futbolo versija „Futbolas vaikščiojant“, mankštos, skirtos griuvimų prevencijai, veiklos sensorinėje erdvėje, veiklos ir konsultacijos psichinei sveikatai stiprinti ir kt. Sunkiausiai prieinama darbingo amžiaus asmenų grupė, tačiau per keletą metų komanda sukūrė itin veiksmingą modelį, t. y. veiklų paketą įmonėms. Biuro specialistai, iš anksto suderinę su įstaigos administracija, atvyksta į darbo vietą ir praveda paskaitas, mankštas ar kitą veiklą.

KLAIPĖDA – SVEIKAS MIESTAS

Svarbu paminėti, kad 2011 metais Klaipėda oficialiai tapo pirmuoju Lietuvos miestu – Sveikų miestų tinklo nariu. Šis tinklas buvo įkurtas 1988 metais kaip Pasaulio sveikatos organizacijos palaikoma iniciatyva.



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro misija – teikti aukštos kokybės ir mokslu pagrįstas visuomenės sveikatos paslaugas, puoselėjant gyventojų sveikatą, siekiant geresnės gyvenimo kokybės ir ilgesnių sveiko gyvenimo metų.

Uostamiestyje nuo 2019 metų įgyvendinama VII Sveikų miestų tinklo fazė, kurios pagrindinis tikslas – sveikesni ir laimingesni miestai visiems. Šis tikslas iškeltas 2018 metais Kopenhagoje vykusio tarptautinio merų susitikimo metu patvirtintame strateginiame dokumente – Kopenhagos susitarime.

„Klaipėdos miestui tapus Sveikų miestų tinklo nariu, atsirado daugiau galimybių remtis Europos miestų gerąja patirtimi, žiniomis ir naujovėmis, inovatyviomis idėjomis visuomenės sveikatos srityje; dalyvauti bendruose projektuose, ypač finansuojamuose Europos sanglaudos fondų, kuriems reikalingi partneriai iš ES šalių; buvimas Sveikų miestų organizacijos nariu taip pat didina Klaipėdos žinomumą Europos miestų kontekste“, – akcentavo dr. Jūratė Grubliauskienė.

POKYČIAI

Visuomenės sveikatos stebėseną yra puikus įrankis, galintis atskleisti sveikatinimo veiklų indėlį žmonių sveikatai. Žinoma, kad pasiekti rodikliai yra kompleksinių pastangų rezultatas, bet visuomenės sveikatos specialistų pareiga ir yra gerinti žmonių sveikatą, sujungiant visas sritis. Ir, kaip minėta anksčiau, per 15-os metų laikotarpį Sveikatos biuro misija pradeda įgauti realią ir apčiuopiamą prasmę. Analizuojant mokinio sveikatos pažymėjimų duomenis matoma, kad nuo 2020 iki 2022 m. ikimokyklinio amžiaus vaikų, dalyvavusių ugdymo veikloje be jokių apribojimų, dalis padidėjo nuo 85,2 proc. iki 89,9 proc. O nuo 2013 iki 2022 m. pagrindinei fizinio ugdymo grupei priskiriamų mokinių dalis padidėjo nuo 85,7 iki 96,4 proc. Suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos tyrimų duomenimis, nuo 2018 iki 2022 m. bent kartą per dieną valgančių daržoves suaugusiųjų dalis padidėjo nuo 52,3 iki 67 proc., valgančių vaisius – nuo 41,8 iki 54,8 proc. Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitų duomenys rodo, kad nuo 2014 iki 2021 m. mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su alkoholio vartojimu, sumažėjo nuo 12,8 iki 7,9 atvejų 100 000 gyventojų.

SUNKUMAI IR IŠŠŪKIAI

„Kasdiniame darbe neišvengiame sunkumų, pvz., miestiečių motyvacijos stoka, žemas sveikatos raštin-

gumas, kartais ir pakankamai žinių apie sveikatą turinčiam žmogui negalime padėti formuoti sveikatai palankių įgūdžių, nes asmuo nekeičia savo požiūrio. Mūsų siekis yra įgalinti žmones, kad jie patys norėtų gyventi sveikiau, todėl ieškome veiklų formų ir būdų, kaip suteikti žinių, pakeisti požiūrį ir motyvuoti veikti. Tačiau į tai mes žvelgiame ne kaip į problemą, o kaip į galimybę tobulėti ir dar atkakliau dirbti“, – teigia Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro direktorė dr. Jūratė Grubliauskienė.

Matome, kad klaipėdiečių noras būti sveikesniems ir suvokimas, kaip tai svarbu, kasmet auga, o prie to neabejotinai prisideda nuoseklios visuomenės sveikatos specialistų pastangos. Šis kelias ne visada toks lengvas, kaip norėtusi, tačiau sistemingas darbas gerinant klaipėdiečių sveikatą – svarbus žingsnis sveikesnės visuomenės link. Tam, kad pasiektume kuo didesnę dalį miestiečių, reikėjo ne tik laiko, bet ir gero viešinimo modelio, kuris šiuo metu yra pasiteisinęs, todėl galime pasiekti savo paslaugų gavėjus. Nuolatos dalyvaujame viešuose renginiuose, kuriuose turime galimybę pristatyti savo paslaugas, rengiame kasmetines naujienlaiškį, veiklų kalendorių, aktyviai dalijamės informacija savo internetinėje svetainėje, veiklas viešiname per socialinius tinklus, esame sukūrę mobiliąją programėlę „Man rūpi“, taip pat esant poreikiui rengiame įvairią dalijamąją medžiagą.



NET DU APDOVANOJIMAI!

ĮVERTINIMAS UŽ AKTYVUMĄ IR KRYPTINGĄ DARBĄ STIPRINANT SVEIKATĄ

2023 m. lapkričio 16 d. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas kartu su Higienos institutu organizavo konferenciją „Viena sveikata – galimybė išsaugoti antimikrobinų vaistų efektyvumą ateities kartoms“, skirtą Europos supratimo apie antibiotikus dienių ir Pasaulio supratimo apie antimikrobinį atsparumą savaitei paminėti. Konferencijos tikslas – aptarti antimikrobinio atsparumo problemą medicinos ir veterinarijos sektoriuose. Į renginį buvo pakviesti gydytojai, slaugytojai, farmacininkai, visuomenės sveikatos ir veterinarinės maisto saugos specialistai.

Šiais metais Europos supratimo apie antibiotikus dienos proga Higienos institutas inicijavo aktyviausių savivaldybių visuomenės sveikatos biurų, labiausiai prisidedančių prie visuomenės supratimo apie tinkamą antibiotikų vartojimą ir antimikrobinį atsparumą gerinimo, apdovanojimus.

Klaipėdos sveikatos biuras buvo išrinktas kaip vienas iš geriausių rezultatų pasiekusių savivaldybių visuomenės sveikatos biurų. Šis apdovanojimas yra įvertinimas ir taip pat atsakomybė nurodanti dirbti šioje srityje ir siekti dar geresnių rezultatų šviečiant visuomenę apie racionalų vaistų vartojimą. Matome, kad ši problema kiekvienais metais vis auga ir, Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos duomenimis, 2020 m. mūsų šalyje 1000 gyventojų per dieną teko 6,8 proc. daugiau vaisto nustatytų vidutinių terapinių dienos dozių nei 2019 m. Dažniausiai buvo vartojama širdies ir kraujagyslių sistemą, nervų sistemą, virškinimo traktą ir metabolizmą veikiančių vaistų. Toks vaistų vartojimo augimas skatina kelti klausimus, diskutuoti, kodėl taip vyksta ir ką mes galime padaryti, kad sumažintume šiuos skaičius. Todėl mes dirbame šiuo klausimu su visomis amžiaus grupėmis, juos šviesdami, informuodami ir formuodami teisingą požiūrį į šią opią problemą.



Ir tai dar ne viskas. Lapkričio 22 d. vykusioje IV Nacionalinėje sveikatą stiprinančių mokyklų konferencijoje „Vaikų gera emocinė sveikata ir saugi psichosocialinė aplinka padeda mokytis, bendrauti, džiaugtis“ Klaipėdos miesto savivaldybė buvo įvertinta ir apdovanota už pastaraisiais metais pasiektus rezultatus, už nuosekliai ir kryptingai įgyvendinamą sveikatą stiprinančių mokyklų plėtrą ir nuolat džiuginančius tarpsektorinio darbo rezultatus.

Šie metai Lietuvos sveikatą stiprinančioms mokykloms ypatingi – jos mini savo veiklos 30-metį. 1993 m. Lietuva buvo priimta į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą. Šiandien Nacionaliniam

sveikatos stiprinančių mokyklų tinklui priklauso 656 mokyklos 59 savivaldybėse ir kasmet jų skaičius auga. Klaipėdos mieste sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui šiuo metu priklauso net 41 ugdymo įstaiga.

„Įsitraukimas į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą rodo mokyklų bendruomenių požiūrį į vaikų sveikatą, jos išsaugojimą ir stiprinimą. Tam, kad ugdymo įstaiga būtų priimta į šį tinklą, ji turi sutelkti visą bendruomenę – vaikus, pedagogus, tėvus, parengti penkerių metų veiklos planus, kuriuose būtų numatyti aiškūs įsipareigojimai stiprinti vaikų sveikatą ir kurti sveikatai palankesnę mokyklos aplinką.

Svarbu, kad ugdymo įstaigos siektų plėtoti sveikatos stiprinimo veiklą įvairiose srityse: didindamos fizinį aktyvumą, skatindamos sveikatai palankią mitybą, kurdamos traumų ir sužalojimų prevencijos priemones, stiprindamos psichikos sveikatą, imdamosi priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencijos ir veikdamos kitose srityse, kurias kaip aktualias mato konkrečios ugdymo įstaigos bendruomenė,“ – mintimis apie sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo prasmę, įstojimo į jį galimybes ir įsipareigojimus dalijosi Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos pirmininkė doc. dr. Jūratė Grubliauskienė.



MĄSTYMO KLAIDOS ARBA MINTYS, KURIŲ NESIRENKAME: KAIP JAS ATPAŽINTI IR KEISTI?

Kas yra automatinės mintys?

Per dieną mūsų smegenys sugeneruoja apie 50 tūkstančių minčių. Priklausomai nuo tam tikrų smegenų centrų aktyvumo, šis vidinis radijas gali transliuoti sąmoningas, racionalias mintis arba, priešingai, automatinės ir nepagrįstas. Taigi automatinės mintys kyla nevalingai, jos būdingos tiek sveikiems, tiek psichologinių sutrikimų turintiems asmenims. Šis mąstymo būdas yra labai reikšmingas situacijose, kai turime priimti greitus ir svarbius sprendimus (pavyzdžiui, staiga susidūrus su pavojumi sveikatai ar gyvybei).

Kada automatinės mintys tampa nenaudingos?

Nors evoliuciškai mūsų protėviams automatinis mąstymas padėjo apsaugoti ir išlikti, šiandiniame gyvenime jis gali tapti nepalankus, kai realios grėsmės nėra, o vyraujantys stresoriai yra psichosocialiniai. Šie stresoriai sukelia stresinę organizmo reakciją, kuri priklauso nuo asmens interpretacijų apie tam tikrą įvykį. Pavyzdžiui, transporto spūstis yra neutralus įvykis ir tampa stresoriumi tada, kai žmogus jį interpretuoja kaip nepageidaujamą, sukeltą nepatogumą. Ta pati situacija skirtingu metu ar skirtingų žmonių gali būti interpretuojama skirtingai. Tai, kokią prasmę įvykiui ar stimului sukuriame, turi įtakos mūsų emocijoms, kūno reakcijoms, elgesiui. Visi šie komponentai sąveikauja tarpusavyje – pakeitus bet kurį iš jų, keičiasi ir kiti. Dabar apžvelgsime, kaip galime pagerinti savo savijautą, gebėdami atpažinti ir keisti neracionalias automatinės mintis, taisyti mąstymo klaidas.

IŠ VISO IŠSKIRIAMA 10 MĄSTYMO KLAIDŲ

1. Mąstymo būdas „viskas arba nieko“ – polinkis asmenines savybes vertinti kraštutinėmis kategorijomis (*nieko nemoku; visada susimaunu; turiu tai padaryti tobulai arba nedarysiu išvis*).
2. Perdėtas apibendrinimas – atsitiktinai nusprendžiama, kad tai, kas nutiko vieną kartą, nutiks ir vėl (*bandyti nebeverta; taip būna tik man; visą gyvenimą būsiu vienišas*).
3. Proto filtras – nuodugnai išplėtojamos neigiamos detalės (*gausiu žemesnį įvertinimą – išmes iš universiteto*).
4. Pozityvių dalykų nuvertinimas – malnios patirties pakeitimas priešinga (*kolega mane pagyrė tik todėl, kad norėjo būti malonus; tai nieko nereiškia; tai – tik laimingas atsitiktinumas*).
5. Skubotas išvadų darymas – automatiškai daromos išvados, nepagrįstos faktais:
 - ◆ minčių skaitymas (*su manimi nesikalba, nes pyksta*);
 - ◆ ateities numatymas (*aš to neišmoksiu; tikrai neteksiu darbo*).
6. Sureikšminimas ir sumenkinimas – išdidi-namos klaidos, trūkumai, sumažinamos stiprybės, sėkmės (*aš žlugęs*).
7. Emocinis mąstymas – manymas, kad neigiamos emocijos būtinai atspindi realybę (*jaučiuosi išsekęs, nebeturiu vilties – vadinasi, mano problemos neišsprendžiamos*).
8. Mąstymas kategorijomis „turiu, reikia, privalau“ – bandymas šiais žodžiais save motyvuoti, lūkesčiai kitiems (*privalau atlikti tai neprikaištingai; reikia būti produktyviam; tu turėjai suprasti*).



9. Etykečių klįjavimas ir klaidingas įvardijimas – užuot įvardijus savo ar kito žmogaus klaidą, klįjuojama etiketė (*esu nevykėlis*).

10. Personalizavimas – perdėtas atsakomybės prisiėmimas (*tai – tik mano kaltė; taip nutiko tik per mane*).

Tai, kad automatinės mintys kyla spontaniškai ir nėra apmąstymų ar valios pastangų rezultatas, iš pradžių gali apsunkinti ir jų atpažinimą. Įprastai žmonės lengviau pastebi su šiomis mintimis susijusias emocijas. Pavyzdžiui, darbuotojas, iš vadovo gavęs naują užduotį, gali pajauti nerimą, beviltiškumą, tačiau ne iš karto atpažinti kilusias automatines mintis (*man nepavyks, aš nesuprantu, kiti gali geriau, tai ne man ir pan.*). Pradėjus praktikuoti, šias mintis įsisąmoninti tampa paprasčiau.

Kaip galiu mokytis atpažinti automatines mintis:

- ◆ pastebėti emocijų suintensyvėjimą ar pokytį;
- ◆ apibūdinti situaciją, pajutus nuotaikos pokytį;
- ◆ patyrinėti kylančius vaizdinius;

- ◆ pabandyti įsivardinti, apie ką aš galvoju, kokios mintys šiuo metu vyrauja.

Kaip įgalinti racionalias, adaptyvias mintis ir pagerinti savijautą?

Minčių atpažinimas ir, esant poreikiui, keitimas – tai ilgalaikis ir kryptingas procesas, apimantis įvairius metodus, dažnu atveju pasitelkiama specialistų pagalba. Tačiau net ir trumpi kasdieniai stabtelėjimai, kviečiantys į smalsų, geranorišką vidinį dialogą ir savęs pajautimą, daugeliui gali duoti reikšmingų rezultatų. Čia pravartu pasitelkti Sokrato klausimus:

- ◆ Įsivardinkite, kiek stipriai tuo tikite (*pavyzdžiui, skalėje nuo 0 iki 10*).
- ◆ Paieškokite mintis patvirtinančių ir paneigiančių faktų (*Kokie faktai patvirtina tai, ką aš galvoju? Kokie įrodymai yra „prieš“?*).
- ◆ Patyrinėkite galimas alternatyvas (*Kokie gali būti alternatyvūs situacijos matymo ir galvojimo apie ją variantai? Kokie įrodymai gali patvirtinti šias alternatyvas?*).
- ◆ Pažvelkite į situaciją iš šalies (*Kaip šią situaciją ga-*

lėtų matyti kiti žmonės? Ką aš tokioje situacijoje patarčiau draugui?).

- ◆ Įsivardinkite blogiausią galimą scenarijų, jo pasekmes (*Kas blogiausio gali atsitikti? Kaip tai paveiks mane, kitus, pasaulį? Kokios įtakos tai turės po mėnesio, metų, penkerių?*).
 - ◆ Atpažinkite, kas priklauso nuo Jūsų, o kas – ne (*Kaip galėčiau su tuo susitvarkyti? Kaip būtų galima šią probleminę situaciją pakeisti? Ką galėčiau daryti kitaip? Kaip tai paveiktų situaciją? Ko negaliu pakeisti?*).
 - ◆ Peržvelkite pasikartojančias tendencijas (*Kokie mano mąstymo stereotipai panašiose situacijose kartojasi?*).
 - ◆ Priminkite sau, kad visos patirtys mus kažko moko (*Ko aš galėčiau pasimokyti? Už ką galiu padėkoti?*).
- Kiekviena problema turi sprendimą, o negalėdami pakeisti situacijos, galime keisti požiūrį. Kaip yra pasakęs streso tyrinėjimų pradininkas Hansas Seljė, „pritaikius tinkamą požiūrį, neigiamas stresas gali tapti teigiamu“.

MANKŠTA DARBO VIETOJE

Darbas yra svarbi gyvenimo dalis, ten praleidžiame daug laiko. Sėdimą darbą dirbantis asmuo ilgą dienos dalį praleidžia nejudėdamas. Sėdėjimas nėra natūrali žmogaus kūno padėtis. Sėdimas darbas yra siejamas su įvairiomis problemomis ir ligomis. Pavyzdžiui, suprastėjusi laikysena, nuovargis ar įtampa kūne. Daug ir ilgą laiką sėdint, krūtinės raumenys praranda savo elastingumą. Sėdint klubo sąnarys yra nuolatos fleksinėje padėtyje – atsiranda įtampa klubų lenkiančiuose raumenyse. Dėl to sumažėja judesių amplitudės.

Fizinio aktyvumo skatinimas darbo vietoje minimas daugelyje Europos ir Lietuvos programų ir strategijų. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra pabrėžia, jog vienas iš sveikų darbo vietų kūrimo aspektų – darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimas, sudarant jiems galimybę lankyti sporto treniruotes, užsiimti aktyvia fizine veikla, kurti aktyvią ir sveiką darbo aplinką. Sveikatos stiprinimas darbe – tai suderintos darbdavių, darbuotojų ir visuomenės pastangos dirbančių asmenų sveikatai ir gerovei gerinti. Darbo vieta yra palanki vieta darbingo amžiaus žmonėms skleisti informaciją ir vykdyti įvairias sveikatos stiprinimo programas. Kadangi darbingo amžiaus žmonės dažniausiai darbe praleidžia daugiau nei pusę aktyvaus dienos laiko, verta tuo laiku įtraukti veiklą, formuojančių sveikatai palankius fizinio aktyvumo ir psichikos sveikatos stiprinimo įpročius. Dažnai organizacijose yra sukurti informacijos sklaidos kanalai, rengiami reguliarūs susitikimai, su darbuotoju lengviau susitikti asmeniškai.

Darbo metu poilsis yra svarbus veiksnys, kuris padeda išlaikyti bei pagerinti darbuotojų gerą savijautą ir sveikatą. Pailsėjęs gerėja produktyvumas, susikaupimas atliekant užduotis. Pagal Lietuvos higienos normą HN 32:2004, nepertraukiamai dirbti prie kompiuterio galima ne ilgiau nei 1 valandą.



Darbuotojams, dirbantiems prie kompiuterio, kas valandą priklauso 5 min. poilsio pertraukėlė. Jos metu reikėtų atlikti nuovargį ir raumenų įtampą mažinančius fizinius pratimus.

Sveikata suprantama kaip visuma, susidedanti iš viena nuo kitos priklausančių sričių, ir jei kas nors atsitinka vienai sričiai, neišvengiamai paveikiama ir kita. Fizinis aktyvumas ne tik turi teigiamos įtakos fizinei asmens sveikatai, tačiau skatina ir emocinės sveikatos stabilumą ir gerėjimą. Fizinė veikla padeda atsipalaiduoti ir gerina emocinę būklę.

Sveikatos stiprinimo veiklų praktinė nauda priklauso nuo jos efektyvumo, t. y. žmonių sveikatos elgsenos pokyčių, nes vienas iš pagrindinių sveikatos stiprinimo tikslų yra formuoti sveikesnę elgseną, dėl kurios gerėja emocinė savijauta, pasitenkinimas gyvenimu ir jo sritimis.

KAD PASIKEISTŲ ELGSENA, ŽMOGUS TURI:

1. norėti pasikeisti;
2. jausti dabartinio elgesio žalingą poveikį sveikatai;
3. tikėti, kad pokyčiai jam bus naudingi, nepaisant kai kurių neigiamų aplinkybių;
4. jaustis kompetentingas keistis.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai asmenims, dirbantiems kompiuterizuotose darbo vietose, organizuoja mokymus „Mankšta darbo vietoje“, skirtus nuovargio prevencijai ir darbingumui gerinti. Fizinio aktyvumo intervencijomis siekiama didinti fizinį aktyvumą ir skatinti darbuotojus judėti. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai praktiškai parodo fizinius pratimus, kuriuos galima atlikti darbo vietose. Tai komomis metodikomis siekiama:

- ◆ skatinti darbuotojų fizinį aktyvumą;
- ◆ skatinti įsiklausyti į kūno pojūčius, pajauti susikaupusią įtampą nuo sėdėjimo ar emocijų kūne ir, žinant metodikų įvairovę, pasirinkti tinkamiausią būdą tai sumažinti;
- ◆ skatinti suprasti ir didinti vidinę motyvaciją keisti su sveikata susijusį elgesį;
- ◆ skatinti kreipti dėmesį į kūno funkcionalumą, o ne išvaizdą, lygintis su savo progresu, o ne kitais asmenimis.

Fiziniai pratimai gali būti atliekami tiek darbo, tiek ne darbo metu. Tai gali būti pasivaikščiojimai, 5 minučių fizinio aktyvumo pertraukos darbo vietoje kas valandą, fiziniai pratimai su muzika ir kito pobūdžio mankštos.



KALĖDOS IR NAUJIEJI METAI. KAIP PRIŽIŪRĖTI DANTIS ŠVENČIŲ METU?

Kalėdos – stebuklų, šilumos, jaukių pokalbių ir buvimo kartu su artimaisiais metas. Švenčių metu dažnai užkandžiauame, mėgaujamės gardžiais valgiais, neribojame nei saldumynų, nei saldžių gėrimų – leidžiame sau atsipalaiduoti. Tačiau šios smagios akimirkos gali būti tikras iššūkis mūsų dantų sveikatai. Ne, tikrai neliepsime atsisakyti visų tų skanėstų! Tik norime duoti keletą patarimų, kurie padės apsaugoti dantis nuo nuolatinio užkandžiavimo švenčių metu padarinių.

- ◆ Pats geriausias užkandis dantims – kietasis sūris! Jis nei kiek negadina dantų, priešingai, jis skatina seilių išsiskyrimą, natūralų dantų apšvalymą.
- ◆ Užkandžiaudami saldumynais, nepamirškite po to praskalauti burnos vandeniu ar tiesiog atsigerti vandens. Taip padėsite dantims, nuplaudami maisto likučius nuo jų.
- ◆ Jei geriate kavą, rinkitės nesaldintą su pienu. Balinta kava yra ne tokia rūgšti kaip juoda kava, tad ir dantims kenkia šiek tiek mažiau.
- ◆ Mažiausiai kenksmingas saldumynas dantims – juodasis šokoladas. Jame mažiau cukraus nei kituose saldumynuose, taip pat jis gana greit ištirpsta burnoje, neužsilaiko ant dantų paviršiaus.
- ◆ Visi saldūs ar gazuoti gėrimai (net ir gazuotas mineralinis vanduo) kenkia dantims. Tad atminkite – geriausias gėrimas dantims yra paprastas vanduo ir nesaldinta arbata.
- ◆ Po jaukaus vakaro su artimaisiais nepamirškite kruopščiai iššvalyti dantų su tarpdančių siūlu ir tarpdančių šepetėliais. Naudokite dantų pastą, turinčią fluoridų. Nepamirškite nuvalyti ir liežuvio.
- ◆ Jei dienos metu tikrai daug užkandžiate, gurkšnojote saldžius ar gazuotus gėrimus, vakare, iššivalę dantis, galite patepti dantis specialiu dantims skirtu remineralizuojančiu kremu. Toks kremas padės atstatyti dienos metu prarastus mineralus.
- ◆ Nauji metai – naujas aš. Visada smagu atsišviežinti ir apšvalyti atėjus Naujiems metams, tad po švenčių atlikta profesionali burnos higienos procedūra gali būti puiki Naujųjų metų pradžia.

Išlaikyti sveikus dantis švenčių metu yra misija įmanoma! Svarbiausia nepamirškime kasdien valyti savo ir savo vaikų dantukų, rinktis dantims palankesnius užkandžius ir gėrimus, gerti pakankamai vandens. Gerų artėjančių švenčių, laiko su artimaisiais ir, žinoma, sveikų dantukų!

ADVENTO LAIKOTARPIO RECEPTAS

Adventas – tylos bei susikaupimo metas, prasidedantis likus mažiau nei mėnesiui iki didžiosios metų šventės Kalėdų. Šiuo laikotarpiu nemaža dalis žmonių laikosi pasninko, kurio metu nevalgo mėsos ir pieno produktų. Nepaisant tokių ribojimų, svarbu maitintis visavertiškai, todėl rekomenduojama vartoti daugiau ankštinių, viso grūdo produktų ar žuvis patiekalų.

Siūlome išbandyti advento laikotarpiui tinkantį receptą – pupelių ir morkų patiekalą.

JUMS REIKĖS:

- ◆ kelių vidutinio dydžio morkų;
- ◆ 1 svogūno;
- ◆ pupelių;
- ◆ lydyto sviesto kepimui;
- ◆ druskos ir priesonių: pipirų, ciberžolės, kmynų.

PARUOŠIMAS:

- ◆ Iš vakaro užmerktas pupeles išvirkite ir palike puode, kad šios dar labiau išbrinktų.
- ◆ Lydytame svieste pakepinkite sutarkuotą morką ir supjaustytą svogūną.
- ◆ Pakeptas daržoves sumaišykite su virtomis pupelėmis, pasūdykite ir paskaninkite prieskoniais.

Štai ir viskas. Patiekalas greitai paruošiamas, tinkamas pietums arba vakarienei.





**RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“**





MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

