

NAUJIENLAIŠKIS

SPALIS NR. 70



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Rudeniui žengiant tvirtą žingsnį į priekį, mus supančioje aplinkoje galime pastebėti vis daugiau virsmų ir naujų skonių: spalvų žaismas gamtoje, rytais pasitinkantis gairus šaltukas, namai, pakvimpantys obuolių pyragais ir cinamonu. Jaukumas, rodos, taip ir tyko už kiekvieno kampo. Išnaudokime šį nuostabų metų laiką pastebėti jaukioms akimirkoms arba jas susikurti.

#15metųkartu!

ĮVYKO UOSTAMIESČIO ŠEIMOMS SKIRTAS RENGINYS „ŠEIMADIENIAI SVEIKIAU“

Rugsėjo 9 d. įvyko jau vienuoliktas Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro 15-os metų gimtadieniui paminėti skirtas renginys – popietė šeimoms „Šeima-dieniai sveikiau“. Šį kartą į gimtadienio renginį susirin-ko gausus būrys puikiai nusiteikusių ir geromis emoci-jomis besidalijančių tėvelių su vaikais. Pagrindinis šio renginio tikslas – supažindinti klaipėdiečius su visuomenės sveikata ir sveikatinimo veiklomis, tinkamai ir aktyviai užimti vaikus, išbandyti sveikatinančias lais-valaikio formas ir džiaugtis praleistu laiku kartu su vaikais.



Renginio atmosferą šildė ir energijos suteikė smagi muzika, vaikus linksmino ir žaismingas veiklas organizavo animatorės, o visuomenės sveikatos specialistai dalyvius konsultavo šešiose stotelėse: fizinio aktyvumo, psichinės sveikatos, burnos higienos, pirmosios pagalbos, atliekų rūšiojimo ir tinkamos mitybos skatinimo. Renginio lankytojai galėjo išsiaiškinti visus jiems rūpimus ir aktualius klausimus, o mažieji dalyviai turėjo galimybę į valias išbandyti sveikatinančias veiklas.

Gražų rudens šeštadienį susirinkusiems miestiečiams veiklas organizavo ne tik visuomenės sveikatos biuro specialistai, bet ir Klaipėdos priešgaisrinės gelbėjimo valdybos pareigūnai, kurie renginio metu dalyviams dalijo vertingus patarimus, pristatė tarnybos veiklą, pademonstravo gaisrų ir gelbėjimo techniką, įrangą bei jos galimybes. Renginio dalyviai buvo sužavėti galimybe „pasimatuoti“ ugniagesio gelbėtojo profesiją. O smalsiausieji sužinojo, kaip išvengti nelaimių, apsaugoti namus nuo gaisro, ir gavo visus atsakymus į rūpimus klausimus.





FUTBOLO VAIKŠČIOJANT POPULIARINIMAS

Futbolas vaikščiojant – futbolo atmaina, skirta vyresnio amžiaus žmonėms, neįgaliesiems, keliauja po Lietuvą. Aktyvus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro įsitraukimas populiarinant šią futbolo rūšį parodo, kad tai puiki neįgaliųjų, vyresnio amžiaus žmonių fizinį aktyvumą skatinti priemonė, kuri, be abejojimo, suteikia ir gerų emocijų.

2023 m. rugsėjo 17 d. vykusių Lietuvos ir Serbijos rinktinių rungtynių metu buvo apdovanoti Lietuvos futbolui nusipelnę asmenys. Taip pat per rungtynių pertrauką buvo įvertinti ir Lietuvos masinio futbolo lyderio apdovanojimų nominantai. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistė Alina Bocman buvo nominuota Lietuvos masinio futbolo asociacijos apdovanojimuose ir įvertinta Masinio futbolo lyderio titulu už nuoseklų ir atkaklų savo indėlį populiarinant futbolą vaikščiojant Klaipėdos mieste.

„Iki šiol gyvavęs „Mūsų stiprybė – pedagogas“ apdovanojimas išaugo savo rėmus bei tapo Masinio futbolo lyderio apdovanojimu, nes į šį smagų žaidimą įsitraukia vis daugiau skirtingų sričių aktyvistų, kurie organizuoja įvairias futbolo veiklas savo bendruomenėje“, – sakė Lietuvos masinio futbolo asociacijos prezidentas Ignas Marcinkevičius.

2023 m. rugsėjo 12 d. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai organizavo seminarą „Futbolas vaikščiojant – saviraiškos galimybė neįgaliesiems“, kuris vyko Klaipėdoje. Seminaras buvo skirtas asmenims, dirbantiems su neįgaliaisiais, buvo išduoti Lietuvos masinio futbolo asociacijos pažymėjimai. Seminaro metu specialistams buvo suteiktos ne tik teorinės žinios, bet ir pasipraktikuota žaisti. Taisykles turintis žaidimas nereikalauja specialaus fizinio pasirengimo, neleidžia didesnio kontakto, taip sumažindamas tikimybę patirti traumą, tačiau skatina judėti, bendradarbiauti komandoje ir išlaiko pagrindinius futbolo elementus. Dėkojame už gerą nuotaiką, iniciatyvas ir pagalbą Lietuvos masinio futbolo asociacijos vadybininkui, futbolo treneriui Martynui Karpavičiui.

2023 m. rugsėjo 13 d. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Plungės rajono savivaldybe organizavo futbolo vaikščiojant turnyrą „Plungės taurė 2023 m.“, kuriame dalyvavo 12 komandų (senjorai ir žmonės su negalia) iš įvairių Lietuvos miestų: Plungės, Klaipėdos, Kelmės, Gargždų, Tauragės ir Mažeikių. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai subūrė penkias komandas.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas, nepriklausomai nuo įgalumo, stiprina asmens fizines ypatybes, didina savarankiškumą bei gerina gyvenimo kokybę. Varžybose dalyvavo sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Klaipėdos viltis“ komanda, senjorų komanda „Sveikatos uostas“. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai džiaugiasi, kad sportuojantys senjorai sėkmingai meta iššūkį amžiui.

Visuomenės sveikatos specialistai sveikina už dalyvavimą varžybose ir dėkoja už pasitikėjimą.



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai sveikina tapus „Plungės taurė 2023 m.“ nugalėtojais ir dėkoja už draugystę.



Negalių pavertę galia neįgaliųjų centro „Klaipėdos lakštutė“ komanda.



Įkvepiantis pavyzdys – Klaipėdos miesto žmonių su fizine negalia sporto klubo „Žuvėdra“ komanda.

Kviečiame visus norinčius (65+ amžiaus žmones, neįgaliuosius) prisijungti prie futbolo vaikščiojant komandų ir kartu aktyviai, азartiškai, smagiai, draugiškai sportuoti. Informacija tel. 8 640 93343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt.



ŠVEDIŠKO STALO PRINCIPO TAIKYMAS ORGANIZUOJANT VAIKŲ MAITINIMĄ MOKYKLOSE

Vaikystė – laikotarpis, suteikiantis unikalią galimybę daryti poveikį visam gyvenimui sveikatos, gyvenimo kokybės ir neužkrečiamųjų lėtinių ligų prevencijos srityse (ES Taryba).

Sveika mityba, kartu ir aktyvus gyvenimo būdas – vienas iš svarbiausių faktorių, užtikrinančių sklandžią vaiko raidą: augimą, vystymąsi, fizinį ir protinį darbingumą.

Kaip teigia Pasaulio sveikatos organizacija, vaikų netinkama mityba yra viena pagrindinių visuomenės sveikatos problemų visame pasaulyje. Ši tendencija ypač ryški vaikų ir paauglių mityboje. Gyvensena ir mitybos įpročiai turi labai didelės įtakos vaikų ir paauglių sveikatai bei jų raidai.

Sveikos, racionalios mitybos principai turi būti diegiami ir užtikrinami ne tik šeimose, bet ir vaikų ugdymo įstaigose. Tad ypač svarbus vaidmuo tenka mokykloms, kurios gali tapti svarbiausiu veiksmu, formuojant ir palaikant sveikos mitybos įpročius, nes jose vaikai praleidžia nemažą savo gyvenimo tarpsnį.

Siekiant padidinti sveikatai palankaus maisto (ypač daržovių ir vaisių) vartojimą, labiau patenkinti vaikų skonio poreikius bei sumažinti maisto švais-

tymą, dalyje Klaipėdos miesto mokyklų pradėtas taikyti švediško stalo principas organizuojant vaikų maitinimą.

Švediškas stalas (vaikų maitinimo organizavimas savitarnos principu) – tai maitinimo organizavimo sistema, kurios esmė – sudaryti sąlygas vaikams patiems pasirinkti valgiaraščiuose nurodytus patiekalus ir jų kieki.

Švediško stalo diegimo principas gali būti visiškas arba dalinis.

Visiškas švediško stalo principo įdiegimas reiškia, kad vaikams sudaryta galimybė patiems pasirinkti ir įsidėti visus valgiaraščiuose nurodytus patiekalus ir jų kiekį. Mažesniems vaikams prašius, gali padėti suaugusieji.

Dalinis švediško stalo principo įdiegimas reiškia, kad sudaryta galimybė vaikams patiems pasirinkti ir įsidėti / įsipilti tik tam tikrą patiekalą, pvz., tik daržovių ar sriubos.

2022–2023 mokslo metais 5-ies iš 33-jų Klaipėdos miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų taikė švediško stalo principą organizuodamos vaikų maitinimą. Tokį maitinimą siūlė vienas maitinimo paslaugos teikėjas.

2023–2024 mokslo metais tokį maitinimą jau siūlo trys skirtingi maitinimo paslaugos teikėjai. Šiais mokslo metais jau 9-ies iš 33-jų Klaipėdos miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų ir 1-a nevalstybinė mokykla taiko švediško stalo principą organizuodama vaikų maitinimą.

Tiek ugdymo įstaigų atstovai, tiek maitinimo paslaugų teikėjai pastebi, kad tokiu būdu organizuojant maitinimą žymiai sumažėja išmetamo maisto kiekis, o vaikai noriai ragauja įvairių patiekalų.

Akcentuojami ir kiti švediško stalo principo privalumai:

- ◆ Galimybė rinktis.
- ◆ Galimybė įsidėti patiems.
- ◆ Galimybė įsidėti norimą kiekį.
- ◆ Vaikų savarankiškumas.
- ◆ Gerėjanti valgymo kultūra (sveikatai palankios mitybos įpročiai, lavinamas skonis).
- ◆ Gerinami socialiniai įgūdžiai.
- ◆ Mažinama socialinė atskirtis.
- ◆ Lavinamas vaikų atsakingumas (nešvaistoma maisto).
- ◆ Esant galimybei rinktis, kai maistas patrauklus, vaikams atsiranda noras valgyti mokykloje, o ne už jos ribų.





ŽALIAŠIAS ATLIEKAS TVARKYKIME TEISINGAI

Pasibaigus vasarai vis dar labai intensyviai vyksta lauko darbai: pjaunama žolė, genimi medžiai, tvarkomi gėlynai. Šių darbų metu susidaro biologiškai skaidžių atliekų, paprastai vadinamų žaliosiomis atliekomis. Specialistai prašo atkreipti dėmesį į šių atliekų tvarkymo reikalavimus.

ŽALIŲJŲ ATLIEKŲ TVARKYMAS JŲ NEDEGINANT

Aplinkosaugininkai akcentuoja, kad tinkamiausias būdas tvarkyti sode ar darže susidarancias atliekas – jas kompostuoti (išskyrus atvejus, kai kompostavimas sąlygoja augalų kenkėjų plitimą). Neturint galimybės kompostuoti atliekų, jas reikia vežti į specialiai žaliosioms atliekoms atiduoti skirtas aikšteles, įrengtas kiekvienoje apskrityje. Tokių aikštelių šiuo metu Lietuvoje yra 53.

Žaliųjų atliekų kompostavimo aikštelėse yra priimamos šios bioskaidžios atliekos:

- ◆ želdynų karpymo atliekos, nukritę lapai, nupjauta žolė;
- ◆ gėlės, piktžolės;
- ◆ vaisių, daržovių atliekos;
- ◆ medžio žievė, pjuvenos, drožlės, skiedros;
- ◆ smulkios medžių, krūmų genėjimo šakos.

Atliekos į aikšteles turi būti atvežamos be priemaišų:

- ◆ plastiko ir plastiko pakuočių;
- ◆ popieriaus – laikraščių, žurnalų;
- ◆ gyvūninės kilmės atliekų (mėsos, žuvies, kaulų, riebalų, pieno produktų, gyvūnų išmatų);
- ◆ grunto, smėlio, akmenų;
- ◆ pavojingų atliekų (tepalų, užterštų pakuočių).

BIOLOGIŠKAI SKAIDŽIŲ ATLIEKŲ DEGINIMAS:

- ◆ Sausą žolę, nendres, nukritusius lapus, šiaudus, laukininkystės, daržininkystės, augalinės kilmės liekanas lauko sąlygomis leidžiama deginti tik surinktas (sugrėbtas) į krūvas ne arčiau kaip 30 metrų nuo statinių. Deginimas turi būti nuolat stebimas, jį baigus, smilkstančią ugniavietę privaloma užgesinti užpilant vandeniu, smėliu ir pan.
- ◆ Draudžiama deginti ražienas, taip pat nenupjautą ir nesurinktą (nesugrėbtą) žolę, nendres, javus ir kitas žemės ūkio kultūras, taip pat nenupjautus ar nenukirstus sumedėjusius augalus, išskyrus laukinių augalų deginimo atvejus, numatytus Lietuvos Respublikos saugomų teritorijų įstatymo nustatyta tvarka patvirtintuose gamtotvarkos planuose.
- ◆ Draudžiama kartu (ar atskirai) su surinktais (sugrėbtais) augalais ar jų dalimis deginti bet kokias buitines, pramonines ir kitas atliekas, išskyrus atvejus, kai deginama mediena, neapdorota jokiais cheminėmis medžiagomis (dažais, lakais, klijais, impregnuojančiomis medžiagomis ir t. t.).
- ◆ Sumedėjusių augalų dalis (stiebus, šakas, šaknis ir kt.) ar gaminius, pagamintus iš šių dalių, nenaudojant prieš tai nurodytų cheminių medžiagų, lauko sąlygomis leidžiama sudeginti tik tada, kai nėra galimybių jas panaudoti ūkio reikmėms (šilumos energijai gauti kurą deginančiuose įrenginiuose, mulčiaus gamybai ir kt.) arba tai būtų nuostolinga.
- ◆ Vengiant smulkiosios faunos žūties, draudžiama deginti medieną jos neperkrovus, jei į krūvas ji buvo sukrauta anksčiau nei savaitę iki deginimo.
- ◆ Draudžiama surinktus (sugrėbtus) augalus, jų dalis ar krūvas deginti miške, aukštapelkėse, durpingose vietose ar vietovėse, esančiose arčiau kaip 50 metrų nuo miško, aukštapelkės ar durpingos vietos, taip pat miestuose ir miesteliuose (išskyrus laužų kūrenimą nustatytose vietose).
- ◆ Kai sugrėbtų (surinktų) augalų, jų dalių vieno deginimo metu deginamas kiekis viršija 5 m³ tūrio arba deginama iškart keliuose vietose, apie deginimo vietą ir laiką ne vėliau kaip prieš 1 valandą telefonu privaloma pranešti artimiausiam Valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos padaliniiui ir (ar) atitinkamos miškų urėdijos padaliniiui (girininkijai).



DĒL KO NESIKREIPIAMA PSICHOLOGINĖS PAGALBOS? SUSIPAŽINKIME SU PSICHIKOS SUTRIKIMŲ STIGMA

Spalio 10 d. – Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Šios dienos tikslas yra didinti psichikos sveikatos sąmoningumą ir skatinti kiekvieną iš mūsų pasirūpinti savo ir artimųjų gerove. Tai yra itin svarbu, nes psichikos sutrikimai yra plačiai paplitusi problema, paveikianti kasdienį gyvenimą. Remiantis turimais duomenimis, vienas iš aštuonių žmonių serga psichikos ligomis. Tačiau kiekvienas gyvenime susiduriame su psichologiniais sunkumais. Nepaisant problemos paplitimo, žmonės nėra linkę kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos, t. y. į psichologus, psichoterapeutus ar gydytojus psichiatrus. Viena iš pagrindinių to priežasčių – psichikos sutrikimų stigma.

Psichikos sutrikimų stigmą galima apibūdinti kaip dėmę. Ji turi neigiamą asociaciją visuomenėje, nes neatitinka visuomenės įsitikinimų. Šie įsitikinimai nulemia, kas yra gera ir bloga, gėdinga ir negėdinga. Žmogui, turinčiam psichikos sutrikimą, tarsi užklijuojama etiketė, kuri skelbia, kad žmogus yra neva nenormalus, kvailas, nesveikas. Kartais žmogus etiketę užsiklijuoja pats, nes stigmatizuojančios nuostatos yra giliai išsikerojusios viduje, mąstyme, vertybėse. O kartais etiketę užklijuoja aplinka: šeima, draugai, artimieji ar visai nepažįstami asmenys. Pasitaiko, kai nei kiti, nei mes patys net nepastebime, kad priklijavome etiketę, t. y. stigmatizavome. Ši dėmė, etiketė lemia, kad formuojasi stereotipiniai įsitikinimai apie psichikos sutrikimus ir juos turinčius asmenis. Deja, dažnai galime išgirsti, kad depresija – tinginių liga, sakoma: „niekuo tu nesergi, tik nori dėmesio“, „sergantys šizofrenija yra pavojingi“, „jei nueisi pas psichiatrą, vėliau negalėsi dirbti, iš tavęs atims vairuotojo teises“ ir t. t. Visi šie stereotipiniai stigmatizuojantys įsitikinimai – netiesa, tačiau jų sukeltos pasekmės tikros.

Dėl šių žalingų stereotipų žmonės ne tik nesikreipia pagalbos, bet ir lieka vieni. Tuomet tenka išgyventi beviltiškumo, gėdos, baimės, kaltės, vienišumo jausmus. Ne vienam susvyruoja pasitikėjimas savimi, nukenčia savivertė. Išgyvendami

tokius sunkius jausmus, kartais patys sergantys psichikos ligomis renkasi atsiskirti, bando slėpti savo ligą, nes nenori būti teisiami, nuvertinami ir smerkiami. Tačiau pasitaiko, kad ir aplinka nuo jų nusigręžia, nes nenori ar nemoka išbūti kartu, nežino, kaip padėti. Taip formuojasi atskirtis, o galiausiai ir diskriminacija. Stigmatizuojančios nuostatos suskaldo žmones į „mes“ ir „jie“.

Kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos – itin svarbu. Ką tuomet daryti, kaip padėti sau ir kitiems? Kovoti su psichikos sutrikimų stigmatizacija nėra lengva. Psichikos sveikatos sutrikimus vis dar gaubia migla, pilna nežinios ir baimės. Tad visų pirma turime pradėti nebijoti apie tai kalbėti ir išmokti girdėti tuos, kurie jau apie tai kalba. Teigiama pagalbos kreipimosi patirtis praeityje, bendravimas su psichikos sutrikimų turinčiais asmenimis, kurie sėkmingai kreipėsi pagalbos, skatina keisti įsitikinimus. Kuo dažniau apie tai kalbėsime, girdėsime, skaitysime, kuo dažniau rinksimės įsitraukti į pažinimą skatinančias patirtis, pavyzdžiui, mokymus, psichoedukacines ar patirčių veiklas, tuo lengviau bus suprasti ir priimti. Be to, pasitikinčiam ir save mylinčiam asmeniui, žinančiam savo įgimtą vertę, psichikos sutrikimų stigma – ne tokia ir baisi. Svarbiausia, turime tiesiog mokytis mylėti ir gerbti save bei kitus.





AUGALINIŲ GĖRIMŲ SAVYBĖS

Augalinis gėrimas – tai puiki alternatyva tiems, kas negali gerti įprasto pieno dėl jame esančios laktozės arba dėl organizmo reakcijos į pieno baltymą. Augaliniai gėrimai yra populiarūs ir tarp tų žmonių, kuriems pieno produktai nesukelia jokių nemalonių simptomų.

Augaliniai gėrimai gaminami iš grikių, avižų, kviečių, ryžių, sojų, įvairių riešutų. Priklausomai nuo to, iš ko augalinis gėrimas pagamintas, skiriasi maistinė vertė bei, žinoma, skonis. Pavyzdžiui, sojų gėrimas pasižymi didesniu baltymų kiekiu ir maistine verte yra artimiausias paprastam pienui, o kokosų gėrimas riebesnis nei kiti augaliniai gėrimai. Visi augaliniai gėrimai gali būti papildomai praturtinami vitaminų, mineralinių medžiagų, o jų bendras bruožas – jog jie neturi laktozės, tačiau visgi maistinė verte nėra lygūs įprastam karvės pienui.

Svarbu nepamiršti atkreipti dėmesio ir į sudedamųjų dalių sąrašą. Šiuo atveju ieškant augalinio gėrimo parduotuvėse laimi tas gėrimas, kurio sudedamųjų dalių sąrašas trumpiausias, nes augaliniam gėrimui pagaminti užtenka tik **riešutų / kruopų** ir **vandens**. Sudėtyje neturėtų būti daugiau kaip penkių neaiškių ir nemaistingų ingredientų.

AUGALINĮ GĖRIMĄ PAPRASTA PASIDARYTI IR PATIEMS.

Štai ko prireiks:

- ◆ 1 puodelis pasirinktų riešutų;
- ◆ 3 puodeliai vandens;
- ◆ 1 žiupsnelis druskos.

Papildomai, jei norite saldumo, galite įpilti šaukštelį klevų sirupo arba įdėti vieną šviežią datulę.

Per naktį užmerktus ir išbrinkusius riešutus nuplauname ir su kitais ingredientais dedame į trintuvą. Įpilame vandens ir pulsuodami triname porą minučių. Nukošiame ir viskas – skanaus! Rekomenduojama suvartoti per 1–2 dienas.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURO 15 METŲ
GIMTADIENIO RENGINIŲ
PROGRAMA



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

