



Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa

Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis Lietuvos mirties priežasčių struktūroje mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų daugelį metų užima pirmąją vietą. Širdies ir kraujagyslių ligas dažniausiai sukelia tokie rizikos veiksniai, kurie gali būti kontroliuojami, gydomi ar modifikuojami. Dėl šios priežasties Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kartu su pirminėmis sveikatos priežiūros įstaigomis pradėjo vykdyti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programą, kurioje dalyvavimas yra **savanoriškas ir nemokamas** (pagal Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro įsakymą "Dėl širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo" nuo 2015 m. sausio 1d.).

Programoje kviečiami dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei priskiriami, **tačiau šiomis ligomis nesergantys 40-65 m.** amžiaus asmenys, turintys vieną ar keletą žemiau išvardintų rizikos veiksnių:

- padidėjusį arterinį kraujo spaudimą;
- padidėjusią cholesterolio koncentraciją kraujyje;
- padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje;
- antsvorį ar nutukimą;
- turintys žalingų įpročių

Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos metu užsiėmimus ves ir konsultuos gydytojas kardiologas, psichologas, fizinio aktyvumo specialistas ir dietistas. Programos metu dalyviai bus supažindinami su:

- širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, jų korekcijos ir prevencijos galimybėmis;
- mitybos įtaka sveikatai, sveikos mitybos ir individualių planų sudarymo principais, antsvorio ir nutukimo prevencija bei mažinimu;
- fizinio aktyvumo reikšme sveikatai ir individualių fizinio aktyvumo planų sudarymo principais, fizinio aktyvumo rekomendacijomis, taip pat dalyviams bus siūlomi fizinio pajėgumo testai, paaiškinama jų rezultatų reikšmė;
- streso įtaka širdies ir kraujagyslių ligoms - dalyviai bus supažindinami su streso valdymo metodikomis.

Norintys dalyvauti programoje, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, kuris suteiks informaciją apie dalyvavimą „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje“.

Programos trukmė 12 mėn. Paskaitos ir konsultacijos Klaipėdos miesto gyventojams vyks Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure, Taikos pr. 76. Kretingos gyventojams - Kretingoje, Palangos gyventojams - Palangoje.

Kviečiame aktyviai dalyvauti!

Papildoma informacija

Kretingos rajono savivaldybės gyventojams

Rasa Baliutavičiūtė

Tel. (8 46) 234067

Mob. +370 (612) 30176

El.p. rasa@sveikatosbiuras.lt

Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojams

Sandra Barauskaitė

Tel. (8 46) 234796

Mob. +370 (640) 93347

El.p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt

Palangos miesto savivaldybės gyventojams

Evelina Malvicaitė

Tel. (8 46) 234067

Mob. +370 (640) 93342

El.p. evelina@sveikatosbiuras.lt

Neringos savivaldybės gyventojams

Monika Lavickienė

Mob. +370 (640) 93345

El.p. monika@sveikatosbiuras.lt