

NAUJIENLAIŠKIS

BALANDŽIO NR. 54

Kur buvęs, kur nebuvęs – antrasis pavasario mėnuo jau sveikinasi su mumis, išsiilgusiais saulėtų ir šiltų dienų. Ir nors pastarojo laiko įvykiai daugeliui mūsų kelia nerimą bei kasdienybę nudažo ne pačiomis gražiausiomis spalvomis, raginame stabtelėti ir skirti laiko sau. Nes tik padėdamas sau, gali padėti kitiems. Kiekvienas turime savo būdą, kaip pasirūpinti savimi, tačiau, net neabejojame, kad laikas gryname ore, sportas, subalansuota mityba, minčių higiena dar niekam nepakenkė. Daugiau apie tai ir mūsų naujienlaiškyje.



PAGALBOS RANKĄ NUKENTĖJUSIEMS NUO KARO UKRAINOJE TIESIA IR KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai, atsižvelgdami į gausėjančias nuo karo Ukrainoje pabėgusiųjų gretas uostamiestyje, kovo mėnesį pradėjo organizuoti įvairias paslaugas konkrečiai pabėgėliams, jų artimiesiems ir su karo aukomis dirbantiems specialistams.

- Informavimas karštąja telefonine linija apie sveikatos priežiūros paslaugų teikimą Klaipėdos mieste ir nukreipimas joms gauti.
- Registravimas nemokamam pavežimui į sveikatos priežiūros įstaigas už Klaipėdos miesto ribų.

Mob. 8 640 93342, darbo dienomis nuo 8 iki 17 val.

PSICHOLOGINIŲ PASLAUGŲ TEIKIMAS:

- Emocinė parama nukentėjusiems nuo karo Ukrainoje žmonėms:
 - » Mob. 8 659 21724, el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt.
 - » Klaipėdos m. VSB, Taikos pr. 107, ARBA nuotoliniu būdu.
 - » Būtina išankstinė registracija. Paslauga teikiama rusų ir lietuvių kalbomis.

- Psichologo konsultacijos specialistams (psichologams, medikams, valstybės tarnybos darbuotojams ir kt.), dirbantiems su karo Ukrainoje paveiktais žmonėmis:
 - » Mob. 8 659 21676, el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt.
 - » Klaipėdos m. VSB, Taikos pr. 107, ARBA nuotoliniu būdu.
 - » Būtina išankstinė registracija. Paslauga teikiama tik lietuvių kalba.
- Psichologo konsultacijos nukentėjusiųjų nuo karo Ukrainoje artimiesiems:
 - » Mob. 8 659 21664, el. p. dovile@sveikatosbiuras.lt.
 - » Klaipėdos m. VSB, Taikos pr. 107, ARBA nuotoliniu būdu.
 - » Būtina išankstinė registracija. Paslauga teikiama tik lietuvių kalba.

- Informavimas dėl kitų psichologinės pagalbos gali-

mybių karo Ukrainoje paveiktiems žmonėms:

- » Mob. 8 659 21724, el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt.
- » Nuotoliniu būdu.
- » Paslauga teikiama rusų, anglų ir lietuvių kalbomis.

Daugiau informacijos:

Informacija apie Sveikatos biuro teikiamą pagalbą karo pabėgėliams rusų ir ukrainiečių kalbomis:

Daugiau sveikatos priežiūros paslaugų karo pabėgėliams Klaipėdoje:

Kviečiame dalintis šia informacija su tais, kam būtų aktualu!

PIRMOJI PAGALBA – ŽINOKIME, KAIP JĄ SUTEIKTI

Gebėjimas suteikti pirmąją pagalbą padeda sumažinti stresą, valdyti situaciją įvykio metu bei suteikia drąsos priimti būtinus, neretai ir lemiamus, sprendimus. Įvykus nelaimei, Jūs galite būti pirmasis arba vienintelis, galintis suteikti pagalbą, todėl labai svarbu nuolat atnaujinti turimas pirmosios pagalbos žinias ir paskatinti tai daryti kitus.

Nors pirmosios pagalbos mokymus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai vykdo jau ne pirmus metus, iki šiol jie buvo organizuojami tiems, kurie juos privalo išklaudyti. Šiuo metu, atsižvelgiant į padidėjusį klaipėdiečių susidomėjimą, kuris galimai išaugo dėl karinės situacijos Ukrainoje, pradėti organizuoti nemokami pirmosios pagalbos mokymai visiems, norintiems išmokyti ar pagilinti jau turimas žinias.

Kovo mėnesį startavę mokymai sulaukė didžiulio miestiečių susidomėjimo. Atsižvelgiant į tai, mokymus planuojama tęsti ir toliau bei praplėsti galimybes juos išklaudyti kuo didesniai ratui žmonių. Planuojama padidinti mokymų grafiką, vykti į įmones, įstaigas bei organizuoti mokymus per nuotolį, jei tik atsiras norinčių tokiu būdu mokytis.

Mokymus veda patyrę sveikatos specialistai, kurių teigimu, 2 val. trukmės mokymai tikrai neprailgsta. Interaktyvumas, įvairių metodinių priemonių naudojimas, galimybė klausti ir gauti atsakymus bei išbandyti teoriją praktiškai čia ir dabar – tai mokymosi būdai, kurie patinka ir tinka daugeliui.

Jei susidomėjote mokymais, kviečiame pasirinkti tinkamą laiką, registruotis ir dalyvauti. Daugiau informacijos rasite čia:





BALANDŽIO 7 DIENĄ MINIMA PASAULINĖ SVEIKATOS DIENA

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) iniciatyva šią dieną pasaulyje skatinama fizinė, psichinė ir emocinė gerovė. Kiekvienais metais ši diena skiriama vis kitai aktualiai sveikatos temai. 2022 m. šūkis – „Mūsų planeta, mūsų sveikata“.

Pandemijos įkarštyje, esant užterštai planetai ir daugėjant susirgimų vėžiu, astma, širdies ir kraujagyslių ligomis, 2022 m. PSO žada sutelkti dėmesį į neatidėliotinus veiksmus, kurių reikia norint išlaikyti žmonių ir planetos sveikatą ir skatinti jų gerovę, orientuotą į visuomenės gerovę.

PSO apskaičiavo, kad daugiau nei

13 milijonų mirčių visame pasaulyje kasmet įvyksta dėl aplinkos priežasčių, kurių būtų galima išvengti. Tai apima klimato krizę, kuri yra viena didžiausių grėsmių sveikatai. PSO klimato krizę įvardija kaip sveikatos krizę.

Politiniai, socialiniai ir komerciniai sprendimai skatina klimato ir sveikatos krizę. Daugiau nei 90 % žmonių kvėpuoja už-

terštu oru, kuris atsiranda deginant iškastinį kūrą. Tęsiantis klimato kaitai pasaulis mato, kad uodai ligas platina toliau ir greičiau nei bet kada anksčiau. Plastiko tarša aptinkama giliausiuose mūsų vandenynų dugnuose, aukščiausiuose kalnuose ir jau pateko į mūsų mitybą. Pramonė, gaminanti apdorotą, nesveiką maistą ir gėrimus, skatina nutu-

kimo bangą, didina susirgimų vėžiu ir širdies ligomis skaičių, kartu prisideda ir prie šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimo.

Prie sveikesnės planetos galime prisidėti kiekvienas. Tereikia pradėti nuo savęs – tinkamai rūpintis savo fizine ir emocine sveikata bei nepamiršti puoselėti mus supančią aplinką.



SAUGOKIS TRIUKŠMO – PABŪK TYLOJE

Kiekvienais metais balandžio mėnesio paskutinįjį trečiadienį minima Tarptautinė triukšmo suvokimo diena. Ši diena skirta pažymėti visuotinį susirūpinimą dėl ilgalaikio triukšmo keliamos žalos visuomenės sveikatai.

Norint sumažinti triukšmo keliamus iššūkius, kuriama tylesnių namų, mokyklų, poilsio aplinka. Daugelyje valstybių šią dieną skelbiama visuotinė tylos minutė, vyksta įvairūs seminarai. Taip norima pasaulį padaryti šiek tiek tylesnį.

Triukšmo matavimas

Garso stiprumas matuojamas decibelais (toliau – dB). Pasaulinė sveikatos organizacija (toliau – PSO) triukšmą skirsto pagal paros laiką: dienos, vakaro ir nakties. Dienos metu gyvenamosiose patalpose triukšmo lygis gali būti iki 45 dB. Specialistai įspėja, kad garso intensyvumui aplinkoje pakilus daugiau kaip 50 dB, trikdomas dėmesys, greičiau nuvargstama, o garsas, perkopiantis 85 dB ribą ir besitęsiantis daugiau kaip aštuonias valandas, gali sukelti kurtumą.

Triukšmo poveikis

Aplinkos triukšmas kenkia be išimties visiems, tai viena didžiausių aplinkosaugos problemų. Triukšmas gali kenkti žmogui tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Trumpuoju periodu triukšmas sukelia stresą, o ilgalaikis triukšmas gali lemti ir klausos praradimą.

Nors triukšmo poveikis gali pakenkti bet kokio amžiaus žmonių klausai, tačiau tyrimai parodė, kad didesnė rizika kyla jauniems žmonėms, kurių laisvalaikis, darbas ir pomėgiai susiję su muzika. PSO vertinimu, 1,1 milijardo jaunų žmonių (12–35 metų) kyla pavojus

prarasti klausą dėl nuolatinio didelio triukšmo jų aplinkoje.

Triukšmo padariniai:

- » triukšmas dirgina ar trikdo žmonių miegą;
- » gali sukelti širdies priepuolius;
- » susilpnina gebėjimą mokytis;
- » gali būti spengimo ausyse priežastis;
- » trikdo virškinimo sistemos organų veiklą;
- » padidina kraujo spaudimą;
- » mažina organizmo atsparumą ligoms ir darbingumą;
- » didina nelaimingų atsitikimų ir traumų riziką darbe;
- » gali pakenkti klausai arba sukelti kurtumą.

Kaip apsisaugoti nuo triukšmo?

Triukšmo daromos žalos galima išvengti imantis paprastų veiksmų:

- » laikykitės „tylos dietos“ – išjunkite elektroninius prietaisus, informavimo šaltinius;
- » skirkite laiko tyliam poilsiui: aplankykite parodą, pasivaikščiokite parke ar miške, nueikite į biblioteką ar tiesiog pabūkite tyloje;
- » venkite triukšmingų vietų, koncerte nestovėkite arti kolonėlių;
- » naudokite ausų kamštukus, jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe ar gyvenamojoje aplinkoje;
- » namuose pasirūpinkite sandariais langais, sutepkite girgždančias duris, ant baldų kojelių užklijuokite gumas.

JAUNIMUI PALANKIOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGOS UOSTAMIESTYJE

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kartu su partneriais jau nuo 2015 metų įgyvendina jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų diegimo modelį Klaipėdos miesto savivaldybėje.

Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatore Urtė Dičmonaitė bei pagal projektą dirbanti psichologė Jolanta Kundrotienė teikia 14–29 metų jaunuolių sveikatos stiprinimo, prevencijos paslaugas, konsultuoja ir vykdo stebėseną savivaldybėje remdamosi 8 algoritmais.

Kviečiame susipažinti su šiuo projektu, prisidedančiu prie mūsų jaunimo sveikatos.

Paskaitos jaunuoliams

JPSPP koordinatorius bei projekto psichologas dažnai keliauja po Klaipėdos miesto savivaldybės mokyklas, kuriose veda paskaitas ir protmūšius. Taip pat aplankomos ir vietos, kuriose renkami jaunimas. Viena iš jų – Atviras jaunimo centras. Visi jauni žmonės yra smalsūs, dažnai ieškantys informacijos internete ar draugų rate, todėl labai svarbu suteikti mokslu grįstą ir patikimą informaciją ir taip prisidėti prie jaunuolių gyvenimo. Didžiausias dėmesys kreipiamas į šias pagrindines sritis: sveikatos sutrikimų, susijusių su atsvoiru ar nutukimu, mažinimas, pagalba seksualinio smurto atveju, neigiamo depresijos poveikio mažinimas, psichiką veikiančių medžiagų vartojimas ir poveikio sveikatai prevencija, savižudybės ir savižalos prevencija, lytiškai plintančių infekcijų ir neplanuoto nėštumo neigiamo poveikio sveikatai mažinimas, valgymo sutrikimų neigiamo

poveikio sveikatai prevencija, alkoholio vartojimo prevencija.

Jaunimo pokyčių mėnesiai

Siekiant būti dar arčiau Klaipėdos jaunimo, atsižvelgiant į pagrindines sritis, dažnai organizuojami jaunimo pokyčių mėnesiai. Kiekvienas jaunimo pokyčių mėnėsis susideda iš 7 susitikimų, kuriuos veda JPSPP koordinatore, pagal projektą dirbanti psichologė bei kiti įvairių sričių specialistai. Pastebėta, jog ši veikla susilaukia nemažo susidomėjimo, nes kiekvienas jaunuolis gali klausytis paskaitų sau patogioje vietoje, nes jos vedamos nuotoliniu būdu.

Kitos jaunimui skirtos veiklos

Kartu su Klaipėdos jaunimo organizacijų asociacija „Apskritasis stalias“ (KLAS) siekiama stiprinti jaunimo psichinę sveikatą, todėl organizuojami dviejų tipų mokymai: „Pokalbiai apie savižudybę“ (vykovo 15 ir 29 d. bei vyks balandžio 12 ir 26 d.) ir „Pokalbiai apie depresiją“ (vyks gegužės 3, 17, 31 d. ir birželio 7 d.). Tai jautrūs mokymai, kurie padės geriau atpažinti pirmuosius savižudybės ar depresijos signalus, kaip elgtis žmonės, kurie galvoja apie tai, ir, svarbiausia, kaip mes kiekvienas galime nors šiek tiek padėti.

„MAN RŪPI“ programėlė

Išsikeltas dar vienas šio projekto tiks-

las – sukurti patogią, naudingą, informatyvią, žaismingą, aktyvią programėlę, kuri būtų kiekvieno 14–29 metų Klaipėdos miesto jaunuolio mobiliajame telefone. „MAN RŪPI“ nuolat auga, keičiasi ir pilnėja vis naujų naudingų straipsnių. Kviečiame nemokamai parsisiųsti programėlę „Google Play“ ir „Apple Store“ parduotuvėse. Būkime ir aukime kartu.

Sekite mūsų naujienas Facebook'e ir instagram'e

Kiekvienas jaunuolis gali atrasti naudingų straipsnių, pranešimų apie artėjančius renginius ar kitų aktualių naujienų FB puslapyje „Man rūpi“

bei instagram'e „_man_rupi_“

Ir tai dar ne viskas. Jau šiais metais kartu su VšĮ Jūrininkų sveikatos priežiūros centru planuojama įgyvendinti jaunimui skirtą „Žaliąjį koridorių“, kurio tikslas – anoniminės konsultacijos su įvairių sričių sveikatos specialistais. Dažnai girdime, jog dėl didelių eilių pas sveikatos specialistus jaunimas tiesiog į juos nesikreipia, todėl norima sudaryti sąlygas jaunimui bent tokiu būdu pasirūpinti savo sveikata.

Veiklų tikrai nemažai. Dėkojame visiems, kurie jau spėjo jose sudalyvauti, ir visada lauksime naujų dalyvių, kurie būtų drauge su mumis.



KARO ĮTAKA ŽMOGAUS PSCHIKAI

Šių dienų aktualijos – karas Ukrainoje – vienaip ar kitaip paliečia kiekvieną. Vieni jaudinasi dėl savo ir (ar) artimųjų sveikatos bei gyvybės, kiti empatiškai užjaučia, kažkas prisideda prie pagalbos, kažkas nerimauja dėl karo eigos, padarinių, o kažkas neigia grėsmę. Visas šis elgesys padeda žmogui išverti matomą žiaurumą ir išgyventi savo jausmus – baimę, pyktį, neviltį, neteisybės jausmą, liūdesį... Visi šie jausmai yra normalūs, o kai kurie neišvengiami. Neretas karo grėsmę gali išgyventi ir kūno pojūčiais – padažnėjusiu širdies ritmu ar pakilusiu kraujo spaudimu. Šios fiziologinės reakcijos paruošia mūsų kūną gynybai, nors grėsmė šiuo metu yra mūsų mintyse (fantazijose, tapatinantis su karą išgyvenusiais žmonėmis, įsivaizduojant karą Lietuvoje).

Matydami karą svečioje šalyje ne tik nerimaujame dėl grėsmės mūsų namams bei gyvenimams, tačiau ir empatiškai reaguojame į karą patiriančios šalies gyventojus, tapatinamės su jais – dėl to patiriame didesnį nerimą bei baimę.

Tikėtina, kad tai, kas vyksta **DABAR**, paliks pėdsaką **ATEITYJE** – tiek kiekvieno žmogaus psichikoje, tiek tautų ir pasaulio istorijoje.

Trauminiai išgyvenimai (taip pat ir dalyvavimas kare ar karo grėsmės jautimas) gali versti žmones jaustis bejėgiais, praradusiais kontrolę, saugumo bei prasmės jausmą, gali susvyruoti tikėjimas žmoniškų santykių svarba ir reikšme, atsirasti susvetimėjimas.

Žmonija išgyveno ne vieną karą, todėl, remdamiesi atliktais tyrimais, galime numatyti, kokie galimi padariniai žmonių psichikai ir po šio karo.

Išgyvento karo psichologiniai padariniai gali būti:

- » Nerimo sutrikimai, pasireiškiantys greitesniu širdies plakimu, silpnumo jausmu, mirties baime, baime prarasti savikontrolę ar išprotėti. Bijoma pakartotinai patekti į nerimą keliančią situaciją.
- » Gedėjimas – netenkama saugumo jausmo, ankstesnio gyvenimo, namų, artimųjų, planų, tikslų ir t. t. Visos netektys skaudžios ir reikia laiko su jomis susitaikyti.
- » Depresiskumas – tai liguistai liūdnuotaika. Depresijos požymiai: sulėtėjęs,

susiaurėjęs mąstymas, prislopinti judesiai, energijos stoka, susiaurėjęs interesų laukas, dėmesio koncentracijos stoka, sutrikęs miegas, sumažėjęs apetitas, menkavertiškumo, kaltės jausmai. Depresiją gali išprovokuoti stipri trauminė patirtis, pvz., karas.

- » Potrauminio streso sindromas (PTSS) – sutrikimas, pasireiškiantis kaip pavėluota ar užsitęsusi reakcija į itin pavojingą įvykį ar situaciją. PTSS pasireiškia: įkyriai pasikartojančiais įvykių ar situacijos išgyvenimais (angl. flashback), kurie iškyla prisiminimuose bei sapnuose, emocijų sustingimo, blankumo jausmu, nejautrumu aplinkos poveikiui, atsiskyrimu, traumą primenančių veiksmų, situacijų vengimu. Gali būti padidėjęs dirglumas, baimingumas, atsirasti nemiga. Kartu su PTSS simptomais pasireikšti gali nerimas, depresija, suicidinės mintys.
 - » Padidėjusi psichikos ligų rizika – tai ypač aktualu, jei žmogaus gyvenimo istorijoje būta vienokių ar kitokių psichikos sutrikimų. Stipraus nerimo akivaizdoje yra tikimybė, kad neužteks vidinių resursų apsaugoti savo psichiką, kuri yra pažeidžiama.
- Jaučiant šiuos liekamuosius reiškinius, krizei pasibaigus, svarbu juos identifikuoti bei kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus. Laiku kreipiantis pagalbos atsiranda

galimybė išsivaduoti iš kančios ar ją sumažinti.

Tam tikri veiksniai gali palengvinti psichologinį atsistatymą po patirto siaubo:

- religingumas;
- priklausymas bendruomenei, visuomenės parama;
- kalbėjimasis;
- veiklų turėjimas;
- šeimos palaikymas;
- saugi aplinka.

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras kartu su Lietuvos traumų psichologijos asociacija teikia šias rekomendacijas, kaip padėti sau šiuo įtemptu laikotarpiu:

1. Ribokite informacijos srautą.
2. Įvertinkite savo galimybes padėti karo paveiktiems žmonėms.
3. Palaikykite socialinius ryšius.
4. Kiek įmanoma palaikykite savo įprastą rutiną.
5. Pasirūpinkite savo fizine sveikata.
6. Susiraskite sau tinkamų atsipalaidavimo pratimų (<https://pagalbasau.lt/stresas/>).
7. Pasirenkite ekstremaliai situacijai (<https://www.lt72.lt/>).
8. Kreipkitės profesionalios pagalbos, jei ilgesnį laiką nesijaučiate gerai.

daugiau informacijos - čia



STARTUOJA KLAIPĖDOS SENJORŲ ŽAIDIMAS „FUTBOLAS VAIKŠČIOJANT“

Futbolas vaikščiojant – tai mažojo futbolo versija, kuri sugalvota ir reglamentuota kaip atskira žaidimo rūšis siekiant įtraukti į žaidimą senjorus.

Lygiai prieš dešimtmetį, 2011 m. vasarą, Anglijos futbolo klubas „Chesterfield“ pakvietė 50 metų ir vyresnius žmones dalyvauti Futbolo vaikščiojant (Walking football) programoje. Nuo to laiko žaidimas po truputį išplito visoje Jungtinėje Karalystėje, susibūrė šimtai komandų, įsikūrė šio žaidimo asociacija. Prieš trejus metus sukurta ir tarptautinė Futbolo vaikščiojant tarptautinė federacija, kuri turi 15 narių ir siekia 2022 metais surengti pasaulio čempionatą.

Lietuvoje

Pasiremama kolegų iš Anglijos, Čekijos, Škotijos, Portugalijos patirtimi, tikslą šią žaidimo rūšį pritaikyti Lietuvoje išsikėlė Lietuvos futbolo federacijos (LFF) narė Masinio futbolo asociacija. Pirmasis futbolo vaikščiojant pristatymo etapas – parengtos žaidimo taisyklės lietuvių kalba. Su jomis galima susipažinti perskačius žaidimo taisykles arba pasižiūrėjus vaizdo klipą.

[Futbolo vaikščiojant taisyklės](#)

[Taisyklių vaizdo klipas:](#)

Klaipėdoje

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai 2022 m. kovo 15 d. įgijo naujų žinių dalyvaudami seminare „Futbolas vaikščiojant“ Kaune (LFF treniruočių centras). Seminaro metu gauta ne tik teorinių žinių, 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. Tokią galimybę vyresnio amžiaus žmonėms, senjorams, siūlys Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai į Klaipėdą atkeliavus populiariausio pasaulyje sporto atmainai – futbolui vaikščiojant. Registruokitės ir balandžio 28 d. susitinkame!

[Registraciją rasite čia:](#)

Daugiau informacijos mob. tel. 8 640 93 343.





RENGINIŲ KALENDORIUS



SALDUMYNAI ŠV. VELYKOMS

Šv. Velykos dažnam iš mūsų asocijuojasi ne tik su margučiais, bet ir su šokoladiniais kiškiais, kiaušiniais bei kitais saldumynais mūsų mažiesiems.

Labai svarbu atkreipti dėmesį, kokius saldumynus parenkame vaikams. Dėl per didelio cukraus bei riebalų ir jų pakaitalų kiekio vartojimo vis daugiau vaikų kenčia nuo dantų ėduonies, hiperaktyvumo, alergijos, antsvorio, nutukimo, cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ir kitų ligų.

Rekomenduojama vaikų suvartojamo cukraus ir sočiųjų riebalų kiekio paros norma:

- » iki 1 metų amžiaus – patiekalai nesaldinami;
- » 2–18 metų amžiaus – mažiau nei 25 g pridėtinio cukraus (6 arbatiniai šaukšteliai);
- » sočiųjų riebalų rūgštys visoms amžiaus grupėms turėtų sudaryti iki 10 energijos proc. (pvz., 1–6 metų amžiaus vaikų apie 13–17 g per parą, 7–14 metų amžiaus vaikų – 19–24 g, 15–18 metų amžiaus vaikų – 27–31 g).

2018 m. rugsėjo – 2019 m. gruodžio mėnesį Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras atliko mokyklinio amžiaus vaikų faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimą. Atlikto tyrimo duomenimis, saldumynus (saldainius, šokoladą, vaflius su pertepimu, pyragaičius su kremu ar glaistu, tortus ir kt.) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja 39 proc. mokyklinio amžiaus vaikų, iš jų 15 proc. šiuos produktus vartoja kelis kartus per dieną.

RENKANTIS SALDUMYNUS:

- » atkreipkite dėmesį į sočiasias riebalų rūgštis. Rekomenduojama norma – ne daugiau kaip 5 g/100 g. Populiariuose šokoladiniuose kiaušiniuose 100 g yra 20–30 g sočiųjų riebalų;
- » rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau pridėtinio cukraus;
- » kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai. Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi;
- » geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Ar

j maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti perskaitę etiketę. Sudedamųjų dalių sąrašė yra nurodyta cukrus, gliukozė, fruktozė, gliukozės sirupas, kukurūzų sirupas ir pan. Anksčiau minėtuose šokoladiniuose kiaušiniuose 100 g yra 50–55 g cukraus (t. y. apie 10–11 arbatinių šaukštelių cukraus).

KAIP TINKAMAI DRAUGAUTI SU SALDUMYNAIS

- jei vaikas yra judrus (hiperaktyvus) ar jautrus, reiktų riboti saldumynus, nes jie papildomai stimuliuoja;
- taip pat patartina saldumynus riboti prieš miegą dėl stimuliuojančio poveikio;
- rekomenduojama neduoti saldumynų prieš valgymą, kadangi saldumynai slopina alkio jausmą;
- reiktų riboti saldumynus nutukusiems ar turintiems antsvorio vaikams;
- renkantis saldumynus, reikia atkreipti dėmesį į sudėtyje esančius riebalus bei jų kokybę (kiek sočiųjų riebalų, ar nėra iš dalies hidrintų ir pan.);
- renkantis saldumynus, svarbu atkreipti dėmesį, kad sudėtis būtų kuo paprastesnė (mažiau sudedamųjų dalių). Pavyzdžiui, paprastas šokoladas iš gerų kokybiškų sudedamųjų dalių turės ne tik daugiau teigiamų savybių, bet ir bus mažesnė alergijos tikimybė.

GALIMOS SALDUMYNŲ ALTERNATYVOS

- » džiovinti vaisiai, uogos;
- » keptas obuolys;
- » švieži vaisiai ir uogos;
- » riešutai;
- » liofilizuoti vaisiai, uogos;
- » juodasis šokoladas;
- » namų gamybos avižiniai batonėliai, datulių rutuliukai ir kt.;
- » juodoju šokoladu aplieti riešutai.

Paruoštus batonėlius, rutuliukus, šokoladu aplietus riešutus galite įvynioti į spalvotą foliją, taip vaikams sukursite šventinę nuotaiką.

KLAIPĖDOJE TIK NEDIDELĖ DALIS MOKINIŲ TURI VISIŠKAI SVEIKUS DANTIS

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Mokiniai kasmet privalo profilaktiškai tikrintis sveikatą pas savo šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą. Elektroniniu būdu užpildytas ir pasirašytas Mokinio sveikatos pažymėjimas patenka į Elektroninę sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą (ESPBI IS), iš kurios yra perduodamas į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą (VSS IS). VSS IS duomenys naudojami atliekant mokinių profilaktinių sveikatos duomenų analizę.

Nuo 2020 m. įsigaliojo nauja Mokinio sveikatos pažymėjimo forma, kurioje nebenurodomi mokinių organų sistemų sutrikimai, bet šeimos gydytojas pateikia bendras arba specialias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi mokiniams dalyvaujant ugdymo veikloje. 10,5 proc. Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių buvo nurodytos bendros (pritaikytas maitinimas, pritaikyta sėdėjimo vieta, alergenai, skubios pagalbos poreikis ir pan.), o 0,9 proc. mokinių – specialiosios rekomendacijos ir pirmosios pagalbos priemonės, kurių gali prireikti mokiniui dalyvaujant ugdymo veikloje. Daliai profesinių mokyklų mokinių taip pat buvo nurodytos šeimos gydytojo rekomendacijos: bendrosios – 11,2 proc. mokinių, o specialiosios – 5,4 proc. mokinių. Praėjusiais metais mokiniai daugiausiai sirgo kvėpavimo sistemos ligomis, infekcinėmis ir parazitų sukeltomis ligomis bei patyrė sužalojimų ir apsinuodijimų.

Lyginant su ankstesniais metais, Klaipėdoje padaugėjo per didelį kūno svorį turinčių mokinių – 2020 m. atsvaras ir nutukimas nustatytas 23 proc., o 2021 m. – 24,3 proc. bendrojo ugdymo mokyklų mokinių. Profesinėse mokyklose tokių mokinių dalis buvo didesnė – kas ketvirtas jaunuolis (26,6 proc.) svoris buvo per didelis.

Nustatyta, kad sveikus dantis (nepažeistus ęduonies, neplombuotus ir neišrautus) turėjo 11,3 proc. sveikatą patikrinusių mokinių, besimokančių

bendrojo ugdymo įstaigoje, ir tik 3,7 proc. profesinio ugdymo įstaigų mokinių. Dantų būklei vertinti naudojamas dantų ęduonies intensyvumo rodiklis, kuris išreiškiamas ęduonies pažeistų dantų skaičiumi, tenkančiu vienam asmeniui. 2021 metais Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių ęduonies intensyvumo rodiklis buvo vidutinis – 3,3, o profesinių mokyklų mokinių – aukštas – 5,2. Galima daryti išvadą, kad profesinėse mokyklose besimokančių jaunuolių burnos sveikatos rodikliai yra blogesni.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai mokinio sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant mokinio sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Šeimos gydytojas, nustatęs pakitimus, nukreipia vaiką ar pilnametį mokinį gydytojų specialistų konsultacijai.

2021 m. Klaipėdos m. sav. bendrojo ugdymo mokyklų mokinių profilaktinių duomenų analizę rasite čia.

2021 m. Klaipėdos m. sav. profesinio mokyklų mokinių profilaktinių duomenų analizę rasite čia.



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



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS