

NAUJIENLAIŠKIS

VASARIO NR. 52

 KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Garsus rusų rašytojas, eseistas, dramaturgas ir filosofas Levas Tolstojus yra sakęs: „Anaiptol neverta skaityti visko, skaityti dera tik tai, kas atsako į sie-loje kilusius klausimus“. Tikimės, kad šiame paskutinio žiemos mėnesio nau-jienlaiškyje rasite tai, kas atsakys į Jūsų sielos klausimus ir įkvėps naujiems sveikatinantiems pokyčiams. Linkime malonaus skaitymo!



KAIP PASIKEITĖ KLAIPĖDIEČIŲ SVEIKATOS RODIKLIAI?

Praėjusių metų lapkričio mėnesį buvo patvirtinta 2021 metų Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita, kurioje pateikti 2020 metų duomenys. Informacija ataskaitai yra renkama pagal Lietuvos sveikatos strategijoje iškeltų tikslų bei uždavinių įgyvendinimo savivaldybėse rodiklių sąrašą.

2021 metų pradžioje Klaipėdoje gyveno 149 056 gyventojai. Didžiąją jų dalį sudarė darbingo amžiaus klaipėdiečiai, tačiau pensinio amžiaus žmonių uostamiestyje buvo daugiau nei vaikų iki 15 metų, tai reiškia senėjančią populiaciją. Vidutinis klaipėdiečių amžius buvo 42 metai: vyrų – 38, moterų – 46 metai. Per 2021 metus gimė 1 454 kūdikiai (737 berniukai ir 717 mergaičių), o mirė 2 315 asmenų (1 114 vyrų ir 1 201 moteris).

Savivaldybės sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant „šviesoforo“ principą (nuo geriausiojo žalio, per geltoną prie blogiausiojo raudono). Palyginus Klaipėdos miesto sveikatos rodiklių santykį su Lietuvos vidurkiu, nustatyta, kad 14 rodiklių reikšmės buvo geresnės už Lietuvos vidurkį (žalioji zona), 23 rodiklių reikšmės atitiko Lietuvos vidurkį (geltonoji zona) ir 9 rodiklių reikšmės buvo prastesnės nei Lietuvos vidurkis (raudonoji zona). Prasčiausi Klaipėdos rodikliai buvo šiose srityse: asmenų, žuvusių ar sunkiai sužalotų darbe, skaičius; traumų dėl nukritimų 65+ m. amžiaus grupėje skaičius; gyventojų skaičius, tenkantis 1 alkoholio licencijai; sergamumas ŽIV ir LPL; transporto įvykiuose patirtos traumos; į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių išmestų teršalų kiekis; 1 ir 2 metų amžiaus vaikų skiepavimo apimtis ir sergamumas II tipo cukriniu diabetu. Iš šių 9 raudonojoje zonoje esančių rodiklių savivaldybės bendruomenės sveikatos taryba išskyrė 3 prioritetinius visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklius, į kuriuos ateinančiais metais bus krepiama dau-

giausiai dėmesio. Tai į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių išmetamų teršalų kiekis; gyventojų skaičius, tenkantis 1 alkoholio licencijai; 1 ir 2 metų amžiaus vaikų skiepavimo apimtis.

2020 metais Klaipėdoje į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių vidutiniškai išmesta 29 239 kg teršalų, tenkančių 1 kv. km. Klaipėdoje stebima išmetamųjų teršalų iš stacionarių taršos šaltinių mažėjimo tendencija.

2020 metais Klaipėdos m. sav. vienai licencijai verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais teko 130,7 gyventojas, bet nesiekė Lietuvos vidurkio. Palyginti su 2019 metais, Klaipėdos m. sav. alkoholinių gėrimų prieinamumas nežymiai padidėjo.

2020 metais Klaipėdos m. sav. 85,9 proc. 2 metų amžiaus vaikų buvo paskiepyti tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina, o Lietuvoje – 90,1 proc. Nuo 2014 iki 2020 metų šių skiepų apimtis Klaipėdoje sumažėjo nuo 91,98 iki 85,9 proc. 2020 metais Klaipėdos m. sav. 86,6 proc. 1 metų amžiaus vaikų buvo paskiepyti difterijos, stabligės, kokliušo, poliomielito, Haemophilus influenzae B vakcina, o Lietuvoje – 91,3 proc. Nuo 2014 iki 2020 metų šių skiepų apimtis Klaipėdoje reikšmingai nepakito.

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2020 metų ataskaitą galite rasti Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje: [https://www.sveikatosbiuras.lt/files/Main/files/t1-301pr1%20\(3\)mm.pdf](https://www.sveikatosbiuras.lt/files/Main/files/t1-301pr1%20(3)mm.pdf)

VEIKLĄ NUTRAUKIA KLAIPĖDOS MIESTO VAKCINACIJOS CENTRAS

Nuo vasario 1 d. veiklą nutraukia pagrindinis Klaipėdos vakcinacijos centras, esantis Paryžiaus Komunos g. 16 A (Futbolo mokyklos teritorijoje). Čia vakcinacija nuo COVID-19 nebevyks, tačiau palankios galimybės pasiskiepyti Klaipėdoje išlieka ir toliau.

Visi norintys pasiskiepyti, tai galės padaryti pirminės sveikatos priežiūros centruose, kuriuose yra prisirašę. Galimybės skiepyti savo pacientus sudarytos visiems Klaipėdoje veikiantiems pirminės sveikatos priežiūros centrams – ir pavaldiems savivaldybei, ir privatiems.

Vakcinuotis taip pat bus galima Nacionalinio kraujo centro Klaipėdos padalinyje (antradieniais ir trečiadieniais) bei prekybos centre „Klaipėdos Akropolis“ esančioje „Eurovaistinėje“ (sekmadieniais).

Svarbiausia informacija trumpai, kur skiepytis Klaipėdoje nuo vasario 1 d.:

- Pirminės sveikatos priežiūros centre, kuriame dirba jūsų gydytojas. Registracija internetu **koronastop.lt**, tel. 1808 arba kreipiantis į įstai-gos, kurioje esate prisirašę, registratūrą.
- Nacionalinio kraujo centro padalinyje Naikupės g. 28. Be išankstinės registracijos, skiepijama „Comirnaty“ (gamintojas „BioNTech ir Pfizer“) vakcina. Vakcinacija vyksta antradieniais 10–16 val. ir trečiadieniais 14–20 val. Daugiau informacijos: tel. 8 46 36 60 55, mob. 8 640 42 926, nemokama linija 8 800 00003, **<https://kraujodonoryste.lt/vakcinacija/>**.
- Prekybos centre „Klaipėdos akropolis“ esančioje „Eurovaistinėje“ (Taikos pr. 61), skiepijama sekmadieniais. Registracija internetu **koronastop.lt**, tel. 1808.





PROFESINIO PERDEGIMO SINDROMAS. KAIP JĮ ATPAŽINTI?

Šiuolaikinėje visuomenėje intensyvėjant darbo ir gyvenimo ritmui, reikalavimai darbuotojams didėja, jie turi žengti kartu su technologijų naujovėmis, atlaikyti konkurencinę kovą, prisitaikyti prie darbo tempo, pokyčių. Tad nenuostabu, kad dirbantys žmonės ima jausti įtampą, nuovargį, senka jų fiziniai ir emociniai resursai, ilgainiui iškyla profesinio perdegimo grėsmė.

Profesinis perdegimas, kai kur literatūroje vadinamas pervargimu (angl. burnout) – jau sutariama, kad tai fizinis, emocinis ir psichinis išsekimas, kuriam būdingas nuovargis, nusivylimas ar apatija, sukelti ilgalaikio streso ar per didelio aktyvumo (The Oxford Pocket Dictionary of Current English, 2009).

Priežastiniai profesinio perdegimo ryšiai visada buvo diskusijų objektas: vienos krypties atstovai tai sieja su darbo veiksniais, tam tikra profesija, o kiti – su asmenybės bruožais ar demografinėmis charakteristikomis.

Profesinis perdegimas „užkrečiamas“ kaip infekcinė liga. Kartais sutinkami perdegę skyriai ir net ištisos organizacijos. Manoma, kad toks profesinio perdegimo sindromas yra būdingas socialinių, komunikatyvių profesijų

atstovams. Tai medicinos darbuotojai, mokytojai, vadybininkai, konsultuojantys psichologai, psichoterapeutai, psichiatrai, policininkai, kalėjimo prižiūrėtojai, politikai, parduotuvių personalas ir kt. Šių žmonių darbas pasižymi tuo, kad jame yra daug emociškai sudėtingų tarpasmeninių situacijų ir tai reikalauja iš dirbančiojo vidinių resursų, didelio asmeninio indėlio ir pasitikinčio santykio sukūrimo bei mokėjimo valdyti bendravimo situacijos emocinę įtampą.

Profesinio perdegimo sindromas pasireiškia įvairiais simptomais, kai žmogus jaučiasi apatiškas, prislėgtas, dingsta noras kažkuo domėtis ar siekti, nebemoka sukontroliuoti įvykių.

Padažnęję sveikatos sutrikimai, ypač peršalimo ligos, svarbus profesinio perdegimo kaip užsitęsusio streso požymis. Be to, kad žmogus jaučia didelį įvairiapusį diskomfortą ir nusivylimą, mokslškai buvo įrodyta, jog profesinio perdegimo sindromas nėra pavojingas asmens gyvybei, tačiau galima teigti, kad perdegimas gali lemti širdies smūgį. Todėl labai svarbu kuo anksčiau pastebėti perdegimo sindromo požymius, simptomus ir kuo anksčiau pradėti teikti pagalbą ar net gydymą.

PATEIKSIME GALIMUS PROFESINIO PERDEGIMO POŽYMIUS PAGAL POBŪDĮ:

Bendrieji požymiai:

- dingęs noras dirbti, siekti tikslų;
- pamažėjęs susikonsultavimas;
- šiurkštus bendravimas su aplinkiniais;
- nuovargis, apatiškumas;
- atsiradęs dirglumas.

Fiziniai požymiai:

- sutrikęs miegas;
- kraujospūdžio pakitimai;
- migrena;
- problemos su skrandžiu;
- neatsipalaidavimas;
- padažnęję peršalimai ar gripas;
- jaučiamas skausmas stuburo srityje.

Emociniai požymiai:

- dirglumo bei irzlumo padidėjimas;
- nerimas;
- prarastas pasitikėjimas savimi;
- nusivylimo jausmas;
- neturėjimas ką veikti;
- perdėtas įtarumas.

Apie profesinį perdegimą kalbama ne kaip apie ligą, bet kaip apie sindromą, t. y. kaip apie organinę simptomų visumą. Kai kurie autoriai teigia, kad perdegimas yra tam tikras streso aspektas. Tai profesinio tarpasmeninio streso pasekmė. Tokiu būdu perdegimas atsiranda, kai žmogaus gebėjimo prisitaikyti galimybės įveikiant profesinį stresą būna viršytos. Pagal Maslach ir Jackson (1981), perdegimas yra atsakomoji reakcija į ilgai trunkantį profesinės tarpasmeninės komunikacijos stresą. Apima tris komponentus: **emocinis išsekimas**, **depersonalizacija** ir asmeninių pasiekimų arba, kitaip tariant, **savirealizacijos sumažėjimas**.

EMOCINIS IŠSEKIMAS. Pirmasis simptomas susijęs su darbu. Iš pradžių žmogus dirbo džiugiai ir uoliai, dabar nebejaučia nei džiaugsmo, nei noro dirbti. Emocinis reiškia su procesu susijusius jausmus. Emocinis išsekimas pasireiškia emocinės įtampos pojūčiu bei tuštumo jausmu, emocinių resursų išsekimo jausmu, motyvacijos sumažėjimas. Žmogus jaučia, kad negali atsiduoti darbui taip, kaip anksčiau. Atsiranda emocijų prislopinimo, bukumo jausmas. Sunkiais atvejais galimi nekontroliuojami emocijų proveržiai.

DEPERSONALIZACIJA. Antrasis simptomas, kuris yra tarpasmeninio pobūdžio. Tai tendencija vystyti neigiamą, beasmenį, cinišką santykį su recipientais. Pradėjęs dirbti žmogus aktyviai bendrauja su mokiniais, pacientais, klientais ir t. t., dabar to nebedaro, laikosi atstumo. Toks požiūris gali būti nukreiptas ir į instituciją: prasideda nuolatinė jos kritika, juntamas kartėlis. Šis šaltumas yra būdas gintis: mažiau atsiveri kitiems, kad mažiau kentėtum.

SAVIREALIZACIJOS MAŽĖJIMAS. Trečiasis simptomas susijęs su pačiu asmeniu. Pasireiškia kompetencijos savo darbe jausmo sumažėjimu, nepasitenkinimu savimi, savo veiklos reikšmingumo sumažinimu, neigiamu savęs suvokimu profesinėje plotmėje. Labai svarbus požymis,

kad iš pradžių, pradėjęs dirbti, žmogus juto, kad išties save realizuoja, vėliau vis dažniau apima jausmas, kad nepasiekia savo tikslų. Netrukus tokios mintys apninka vertinant savo gebėjimus, gali imti įtikinėti save, kad nėra kompetentingas ir negeba pateisinti ji supančių žmonių lūkesčių. Palengva, nuolat patirdamas tokį nesėkmės jausmą, pradeda abejoti savo verte, praranda pasitikėjimą savimi.

Dėl ko profesinio perdegimo prevencija turėtų rūpėti organizacijoms?

- blogėja darbo kokybė, klientų aptarnavimo kokybė;
- padidėja klientų praradimo rizika;
- gali pablogėti organizacijos reputacija;
- personalo lojalumo mažėjimas;
- personalo kaitos didėjimas;
- išlaidų personalui atrankai bei paruošimui didėjimas.

Natūralu, kad visos šios rizikos gali mažinti verslo pelną.

Dažniausios su darbu susijusios profesinio perdegimo sindromo priežastys:

- pastovus naujumo jausmas;
- būtinybė nuolatos tobulėti;
- jausmas, kad darbas mažai kontroliuojamas ar visai nekontroliuojamas;
- pripažinimo ar gero darbo įvertinimo stoka;
- neaiškūs lūkesčiai darbe ar pernelyg dideli reikalavimai;
- monotoniškas ar neįdomus darbas;
- darbas chaotiškoje aplinkoje ar esant dideliui spaudimui;
- dėl komunikavimo technologijų dirbama namuose, po darbo valandų bei savaitgaliais;
- nuolatinis bendravimas ir atsakomybė už žmones (pvz., pacientus, auklėtinius).





Norint sau padėti išvengti perdegimo, vertėtų ieškoti savo intereso bet kokiame, net rutiniame darbe. Mokyti keisti požiūrį į savo klaidas – pažiūrėti į tai kaip į galimybę išmokyti ko nors naujo. Atsiradus rutinos jausmui, siekimas tapti globėju jauniems ir nepatyrusiems darbuotojams galėtų padėti ją išsklaidyti. Taip pat daugeliui žmonių gerina nuotaiką socialinių ryšių plėtimas: ieškojimas bendraminčių, geras emocijas teikiančių veiklų po darbo ir pan.

Tyrimais įrodyta, kad stresui įveikti, kas yra vienas svarbiausių faktorių profesinio perdegimo sindromui išsivystyti, efektyvios įvairios relaksacijos, dėmesingo įsisaugojimo praktikos, fizinis aktyvumas, miego režimas, visavertė mityba ir kt.

Sužinoti daugiau apie profesinį perdegimą, kaip padė-

ti sau valdyti stresą, emocijas, išbandyti praktiškai keletą savipagalbos būdų, galite dalyvaudami Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose mokymuose: <https://www.sveikatosbiuras.lt/lt/bendruomenes-sveikatos-stiprinimas/psichikos-sveikata/>

Klaipėdoje ir Neringoje įsikūrusių darbuotojų kolektyvams gali būti vedami mokymai susidarius 10–12 kolektyvo narių grupei (vienoje įstaigoje gali būti suburiamos kelios grupės).

Dėmesingo įsisaugojimo praktikos pratimas įsisaugojimui, minčių nukreipimui grįžimui į dabarties momentą. Rekomenduojama jį atlikti tada, kai jaučiamas stiprėjantis nerimas, kylant nevaldomam stresui (distresui). Efektyviausia pratimą atlikti atsėdus patogiai ir išlaikant tiesų stuburą

ir abiejų kojų padus stabiliai atrėmus į pagrindą, tačiau galima tai daryti ir tiesiog gatvėje, pritaikant esamų aplinkybių galimybes. Užduodame mintyse sau po vieną klausimą, leidžiantį sau pajauti, užfiksuoti.

Klausimai:

- Ką aš matau? – įvardinti 5 dalykus.
- Ką aš girdžiu? – galima užsimerkti, taip sustiprėja pojūčiai. Įsivardinti girdimus garsus.
- Ką aš užuodžiu? – užsimerkus įsivardinti kvapus.
- Gal jaučiu kojų skonį burnoje? – užsimerkus įsivardinti skonį.
- Ką aš jaučiu (kūno pojūčiai)? – užsimerkus įsivardinti pojūčius.

VASARIO MĖNUO – BURNOS VĖŽIO MĖNUO

*Vasario mėnuo – burnos vėžio žinomumo mėnuo. Jo metu siekiama priminti ir pacientams, ir gydytojams, kad burnoje gali atsirasti ne tik dantų problemų, eduo-
nis, periodonto ligų, bet ir vėžys. Žmonės dažnai kreipiasi į gydytoją dėl dantų skausmo, tačiau kai nieko neskauda, tikrinasi vangiai.*

Burnos vėžys dažnesnis vyresnio amžiaus žmonėms. Dažniau serga vyrai. Nustatyta, kad rūkalių ir mėgstančių gerti alkoholį, o ypač mėgstančių ir rūkyti, ir vartoti alko-
holį, rizika susirgti burnos vėžiu nepalyginamai didesnė nei nerūkančių ir nepiktnaudžiaujančių alkoholiu. Vėžiui burnoje išsivystyti reikšmės turi nevisavertė mityba, vita-
minų, ypač A ir E, stoka maiste, bloga burnos ertmės ir dantų higiena, netinkami, dantenas spaudžiantys dantų protezai, persirgtos virusinės ligos.

KOKIE BURNOS VĖŽIO SIMPTOMAI? Liga prasideda ne-
dideliu **neskausmingu gleivinės sukietėjimu ar opele**, ku-
rie laikui bėgant ne užgyja, bet vis didėja.

**Čia išvardyti simptomai Jums padės anksti įtarti
piktybinį naviką burnos ertmėje:**

- žaizda burnos ertmėje, kuri niekaip negyja;
- žande atsiradęs sukietėjęs gumbas;
- baltas ar rausvas lopas, atsiradęs ant dantenų, liežu-
vio ar kitose burnos vietose;
- skausmingumas ar jausmas, kad kažkas stringa
gerklėje;
- kramtymo ar rijimo sutrikimai;
- sunkumai judinant žandikaulį ar liežuvį;
- liežuvio ar kitų burnos sričių aptirpimas;
- žandikaulio tinimas, dėl kurio dantų protezai nebesi-
laiko arba pasidarė nebe patogūs.

Kokia burnos vėžio diagnostika?

Labai svarbu ligą diagnozuoti kuo anksčiau, nes gydymas efektyviausias, kai piktybinis navikas yra ankstyvųjų stadi-
jų. Žmogus gali ir pats prisidėti prie ankstyvosios diagnos-
tikos: galima kas mėnesį pasižiūrėti į veidrodį ieškant bur-
noje išvardytų pokyčių. Reguliarūs odontologiniai tyrimai

apima ne tik dantų, bet ir visą burnos ištyrimą tikrinant,
ar nėra navikinių ar ikinavikinių pokyčių. Todėl reguliarius
lankymais pas odontologą privalomi.

KOKIE BURNOS VĖŽIO GYDYMO BŪDAI? Burnos vėžys
gydomas šiais būdais:

- **Chirurginis.** Jei naviką įmanoma pašalinti operaciniu būdu, bus siūloma operacija.
- **Spindulinė terapija (radioterapija).** Galimas ir pla-
čiai naudojamas spindulinis burnos navikų gydymas. Radioterapija, kaip savarankiškas gydymas, skiriama, kai navikas yra sunkiai prieinamoje operuoti vietoje, pavyzdžiui, burnos gilumoje, ar yra išplitęs, apėmęs ir šalia esančius organus, pavyzdžiui, iš burnos dugno procesas išplitęs į liežuvį bei apatines dantenas. Ji skiriama, kai operuoti negalima dėl kitų sveikatos su-
trikimų arba jei pacientas operuotis nesutinka. Radi-
oterapija gali būti atliekama prieš operaciją, siekiant sumažinti naviko apimtį, kad operacija būtų sėkmin-
gesnė. Kartais, kai manoma, jog operacija nebuvo pa-
kankamai radikali, t. y. galėjo likti nepašalintų naviki-
nių ląstelių, spindulinis gydymas skiriamas jau po jos.
- **Kombinuotas.** Prieš ar po operacijos skiriama radio-
terapija, kartais ir chemoterapija.

Koks gydymo būdas kiekvienu atveju bus rekomenduo-
tas, priklausys nuo navikinio proceso išplitimo (stadijos),
naviko vietos burnoje, paciento amžiaus, bendros sveikatos
būklės, kitų jo ligų ir pan.

Baigus gydymą pacientui gali būti skiriama fizinė terapija,
kad vėl išmokytų atlikti įprastus judesius, ir kalbos korekcijos
pamokos, kad susigrąžintų kalbėjimo ir rijimo įgūdžius. Taip
pat gali tekti išmokti naujų valgymo ir maisto ruošimo būdų.

Išsigydydamas burnos ar burninės ryklės dalies vėžį asmenys
turėtų visam laikui atsisakyti tabako, sveikai maitintis, rū-
pintis burnos higiena, nepervargti ir reguliariai lankytis pas
gydytoją odontologą.

*Visiems po ligų atsigaunantiems pacientams sveika pa-
sivaikščioti gryname ore ir reguliariai mankštintis. Negailė-
kite kojų, ilgi žingsniai burnai nepakenks.*



SVEIKAS SENĖJIMAS. AKTYVAUS SENĖJIMO FIZINĖS VEIKLOS KORTELĖS

Pasaulio sveikatos organizacija sąvoką „sveikas senėjimas“ apibrėžia kaip funkcinio pajėgumo, užtikrinančio gerovę vyresniame amžiuje, ugdymo ir palaikymo procesą. Funkcinis pajėgumas suprantamas kaip gebėjimas asmeniui atlikti jam vertingą veiklą:

- tenkinti pagrindinius poreikius;
- mokytis, tobulėti ir priimti sprendimus;
- turėti galimybę judėti;
- kurti ir palaikyti santykius;
- būti naudingam visuomenei.

Vienas iš sėkmingo senėjimo komponentų yra fizinė sveikata. Įrodyta, kad fizinė veikla turi teigiamą poveikį asmens psichinei sveikatai, užkerta keliai lėtinių ligų atsiradimui ir mažina jų padarinius, stiprina bendrą sveikatą ir funkcionalumą. Fizinis aktyvumas visapusiškai gerina sveikatą: skatina pagyvenusius žmones bendrauti, savanoriauti, padeda susirasti draugų ir didina bendrumo jausmą, taip pat teigiamai veikia ilgalaikę ir trumpalaikę atmintį, suvokimą, nuotaiką, savivertę, savarankiškumą, padeda išvengti arba pavėlinėti širdies ir kraujagyslių ligų, depresijos, diabeto ir kitų ligų atsiradimą; tinkamai pritaikyta ir poreikius atitinkanti veikla teigiamai veikia pagyvenusių žmonių fizinį pajėgumą, gerina pusiausvyrą ir funkcinę galimybę; fiziškai aktyvūs vyresnio amžiaus žmonės pasižymi geresne psichosocialine

sveikata, geresniu funkcionalumu bei aukštesne saviverte. Visa tai net du kartus padidina tikimybę senti sėkmingai, ir priešingai – fiziškai neaktyviems asmenims atsiranda du kartus didesnė tikimybė patirti funkcinis suvaržymus ir nepasitenkinimą gyvenimu. Be to, dėl fizinio pasyvumo didėja rizika atsirasti nutukimui, antsvoriui, cukriniam diabetui ir vėžiui. Todėl vyresnio amžiaus žmonių fizinis aktyvinimas yra viena svarbiausių priemonių, siekiant vyresnio amžiaus žmonių sėkmingo senėjimo.

Išskirtini keturi veiksniai, turintys įtakos vyresnio amžiaus asmenų fiziniam aktyvumui:

1. Fiziologiniai – nuo 30 metų žmogus pradeda senti, mažėja širdies darbingumas, retėja kapiliarų tinklas ir nyksta raumenų masė. Žinoma, kiekvienam asmeniui senėjimas vyksta skirtingai, tai lemia paveldimumas, aplinkos veiksniai ir pan. Tinkamas fizinis krūvis padeda padidinti raumenų jėgą ir ištvermę.
2. Psichologiniai – dažniausias fizinio aktyvumo ribojimo veiksnys yra motyvacijos stoka arba visiškai jos nebuvimas. Didelį poveikį turi pasitikėjimas savimi, savivertė, savo veiklos efektyvumo suvokimas („Aš“ efektyvumas“) – asmens suvokimas apie savo paties gebėjimus. „Aš“ efektyvumas“ yra žmogaus vidinės motyvacijos pagrindas ir veiksmo fondas. Savo veiklos efektyvumo

suvokimas ir noras yra įvardijami kaip patys svarbiausi veiksniai, lemiantys pagyvenusių žmonių fizinį aktyvumą. Baimė, depresija, stresas, negatyvumas, nesitikėjimas gyvenimo kokybės pagerėjimo, žinių stoka neigiamai veikia fizinį aktyvumą.

3. Socialiniai – teigiama, jog asmenys, stokojantys pinigų, gyvenantys skurde, turi didesnę tikimybę tapti fiziškai pasyvūs. Priklausymas žemesniam ekonominiam–socialiniam sluoksniui sąlygoja socialinių ryšių stoką, negatyvizmą ir psichologinę įtampą. Fizinį aktyvumą skatina aukštesnis išsilavinimas, geresnė ekonominė padėtis, šeimos, draugų ir kaimynų palaikymas, programų priėmimas, švietimas ir informacija.
4. Aplinkos – asmeninis saugumas ir fizinės aplinkos pritaikymas (pėsčiųjų takai, dviračių takai, keliai, parkų gausa, policijos patruliavimas, tualetai, prausyklos, suoliukai, apšvietimas ir pan.). Pritaikyta fizinė aplinka padeda gerinti fizinį aktyvumą.

Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės: https://www.lsu.lt/wp-content/uploads/2017/12/aktyvaus_senejimo_korteles.pdf

Šios fizinės veiklos kortelės yra vienas iš THENAPA II projekto produktų. Jos yra skirtos praktikams, dirbantiems su senyvo amžiaus asmenimis bei vyresnio amžiaus neįgaliaisiais, siekiant įtraukti juos į fizinės veiklos programas.

KAIP UŽAUGINTI SVEIKAI BESIMAITINANČIUS VAIKUS

Dažnas išsikelia sau tikslą pradėti sveikai maitintis ir išsiugdyti sveikatai palankius mitybos įpročius. O ar pagalvojote apie savo atžalas, kuriems suaugusiųjų pavyzdys daro didelę įtaką jų mitybai?

Tėvai daro poveikį vaikų mitybai ne tik sudarydami sąlygas gauti vienų ar kitų maisto produktų, bet ir savo pavyzdžiu, patys pasirinkdami sveikatai palankesnius maisto produktus, taip pat savo elgesiu valgymo metu.

Pasiūlymai, ką galite daryti:

- Pasirūpinkite, kad pagrindiniai valgymai būtų reguliarūs, suplanuokite užkandžius tarp jų. Maitinimas turėtų būti maistingas, įvairus, subalansuotas.
- Neverskite vaiko suvalgyti visko, kas yra lėkštėje, jei vaikas nebenori.
- Ribokite perdirbto maisto bei saldžiųjų gėrimų vartojimą.
- Raginkite vaikus gerti vandenį. Jį galite pagardinti citrusiniais vaisiais, agurkais, mėtų lapeliais, uogomis.
- Venkite apdovanoti ir / ar bausti vaikus maistu.
- Bent vieną kartą per dieną valgykite visa šeima. Laikas su šeima prie stalo turėtų būti malonus, ramus, be barnių.
- Valgio metu išjunkite televizorių, padėkite į šalį telefonus, planšetes, kad dėmesys būtų sutelktas į maistą ir į vienas kitą.
- Mokykite vaikus gražaus elgesio prie stalo.
- Įtraukite vaikus į maisto produktų pirkimą ir valgio ruošimą.
- Atraskite skonių ir tekstūrų įvairovę, o siūlydami naują patiekalą įtraukite bent vieną vaiko valgomą / mėgstamą produktą.
- Mokykite vaikus pagrindinių maisto ruošimo, higienos bei sveikatai palankių maisto produktų pasirinkimo įgūdžių.
- Patys gilinkite savo žinias apie mitybą, remdamiesi patikima, mokslu paremta informacija.

Kai kam tai gali atrodyti per didelė užduotis įgyvendinti visus šiuos punktus, tačiau svarbiausia – pradėti. Du svarbūs žingsniai, nuo kurių bus lengviau įgyvendinti ir kitus – valgymas drauge su šeima ir vaiko įtraukimas į maisto ruošimą.

- Valgymas kartu su šeima – prioritetas.

Kartais paprastas, mažas veiksmas gali būti svarbus ir turės ilgalaikę naudą. Valgymas ir bendravimas drauge su visa šeima padeda:

- » puoselėti šeimos vienybę;
- » užkirsti kelią elgesio problemoms namuose ir mokykloje;
- » pagerinti vaiko akademinius pasiekimus;
- » pagerinti vaiko emocinę būklę bei suteikti saugumo jausmą;
- » pagerinti vaiko mitybą;
- » palaikyti optimalų atžalos svorį.

Ieškokite būdų, kaip galėtumėte bent vieną kartą per dieną pavalgyti su šeima. Jei vakarais ar kitu dienos metu atrodo, kad valgymas drauge yra per daug chaotiškas ir neįmanomas, nusistatykite laiką bendriems pusryčiams, pietums ar vakarienei savaitgaliais. Po kelių savaitių valgymą drauge galite bandyti įtraukti ir į darbo savaitės dieną.

- Įtraukite vaikus į mitybos procesą.

Tai galite daryti bet kur – virtuvėje, maisto prekių parduotuvėje ar darže. Kelionė apsipirkti kartu gali tapti puikia mitybos pamoka. Vaikai gali išmokti atskirti ir suskirstyti produktus į maisto grupes: grūdinius, vaisius, daržoves, pieno, mėsos bei žuvies produktus. Leiskite pasirinkti vaikams sveikatai palankius produktus, kuriuos jie norėtų išbandyti. Vaikui paaugus, atžala gali prisidėti prie valgiaraščio planavimo bei maisto ruošimo.



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