

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Veiklų pasiūlymai įstaigoms

Tel. (0 46) 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

Danės g. 17 (pagrindinis padalinys)

Taikos pr. 107-61 (teikiamos psichologinės ir priklausomybių konsultantų paslaugos)



Fizinis aktyvumas



<p>Sveikatinamojo fizinio aktyvumo programa. „Sveikatinančios mankštos“ darbingo amžiaus asmenims</p>	<p>Tikslas – informuoti gyventojus apie fizinio aktyvumo naudą bei skatinti juos būti fiziškai aktyvesnius, formuoti asmenų savarankiškus gebėjimus ir įgūdžius.</p> <p>Mokymo programą sudaro 10 užsiėmimų, kurių metu yra mokoma sveikatą tausojančių ir stiprinančių kūno judesių, savarankiško mankštinimosi ir kitų FA veiklų įgūdžių ir įpročių. Vienas užsiėmimas yra skiriamas teorinėms žinioms pagerinti (paskaita „Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė stiprinant sveikatą ir palaikant energijos balansą“).</p>	<p>Daugiau informacijos ir registracija: Evita Mudėnaitė Tel. +370 640 93343 El. p. evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt</p>
---	---	--

Psichikos sveikata



Nemokamos psichologinės konsultacijos

Pagal psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašą

Suaugusiems ir vaikams per kalendorinius metus suteikiame iki 8 nemokamų konsultacijų. Esant pageidavimui psichologinės konsultacijos gali būti teikiamos anonimiškai. Konsultuojant vaikus iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar jo atstovo pagal įstatymą sutikimas. Konsultuojami vaikai nuo 11 m.

Daugiau informacijos ir registracija: mob. tel. +370 64093348 arba el. p. psichologas@sveikatosbiuras.lt
Individualių konsultacijų laikas derinamas su kiekvienu dalyviu asmeniškai.

**Grupiniai
užsiėmimai
gyventojams,
mokykloms,
įmonėms**

Šiuo metu Biuro psichologės veda mokymus šiomis temomis:

- **Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi? (6 val.)**
- **Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu (6 val.)**
- **Dailės terapija esamoms ir būsimoms mamoms**
- **Baziniai savižudybių prevencijos mokymai (3 val.)**

Mokymai vedami nemokamai. Mokymai gali vykti Biuro salėje adresu Taikos pr. 107 arba, jei pageidaujate ir galite suteikti reikiamas sąlygas mokymų vedimui, galime atvykti į Jūsų įstaigą. Mokymai, išskyrus Bazinius savižudybių prevencijos mokymus, trunka 4 val., 1 val. yra skiriama savarankiškam darbui, 1 val. savarankiško darbo aptarimui (dalyvavimas savanoriškas; derinama individualiai su lektoriumi).

Mokymai vedami grupėms, kuriose yra ne mažiau nei 10 ir ne daugiau nei 25 žmonės.

Daugiau informacijos ir registracija: mob. tel. +370 64093348 arba el. p. psichologas@sveikatosbiuras.lt

**Priklausomybių
konsultanto
paslaugos**

Priklausomybių konsultavimo paslaugos teikiamos Neringos ir Klaipėdos m. sav. gyventojams nuo 14 metų*. Konsultacijos gali būti vykdomos nuotoliniu arba kontaktiniu būdu, adresu Taikos pr. 107, Klaipėda.

Konsultacijos nemokamos.

Konsultacijas veda priklausomybių konsultantai: Loreta ir Audrius.

*asmenims iki 16 metų būtinas rašytinis vieno iš tėvų arba globėjų sutikimas.

Individualių konsultacijų laikas derinamas su kiekvienu dalyviu asmeniškai.

Daugiau informacijos ir registracija: mob. tel. +370 658 75824 arba el.p. loreta@sveikatosbiuras.lt

Sveikatai palanki mityba



**Sveikos mitybos
programa „Mitybos
balansas“
Gyventojų mitybos
raštingumo
didinimas**

Mokymas vykdomas grupinių užsiėmimų būdu, vadovaujantis Sveikos mitybos mokymo programoje (toliau – SMM programa) nurodytomis temomis ir specialistų kvalifikacijomis.

Programą sudaro veiklos, gerinančios gyventojų sveikos mitybos žinias ir skatinančios juos maitintis sveikiau bei skatinančios juos siekti išliekamų pozityvių sveikatos pokyčių.

SMM programą sudaro teoriniai ir praktiniai užsiėmimai. Jų metu taikomi interaktyvūs mokymų metodai, diskusijos grupėse, aptariami rezultatai, konsultuojama sveikos gyvensenos klausimais.

Pagrindinis dėmesys skiriamas savarankiškam darbui, įgytų žinių praktiniam taikymui ir pasiektų sveikatos bei gyvensenos pokyčių vertinimui. SMM programos pradžioje ir pabaigoje, vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos rekomenduojamais standartizuotais anoniminiais klausimynais, nustatomos mokymuose dalyvavusių asmenų sveikos mitybos žinios bei įvertinamas žinių pokytis.

Daugiau informacijos ir registracija: Ieva Bukauskaitė, mob. +370 640 93 346, el. p.: ieva@sveikatosbiuras.lt

**Sveikos mitybos
programa „Mitybos
balansas“
Gyventojų mitybos
raštingumo
didinimas**

SMM programa (~10 ak. val.):
Individualus pokalbis su kiekvienu Sveikos mitybos mokymo programos (toliau – SMM) dalyviu, atliekama kūno masės analizė. Vieta: Taikos pr. 76, laikas derinamas individualiai. - 0,5 ak. val. kiekvienam dalyviui
Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei jų profilaktikai - 2 ak. val.
Palankūs ir nepalankūs maisto produktai žmogaus organizmui - 2 ak. val.
Maisto produktų etiketės – išmokime jas suprasti - 2 ak. val.
Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai - 2 ak. val.
SMM programos apibendrinimas, rezultatų aptarimas, dalyvių konsultavimas - 1 ak. val.
Užsiėmimų tvarkaraštis būtų derinamas.

Daugiau informacijos ir registracija: Ieva
Bukauskaitė, mob. +370
640 93 346, el. p.:
ieva@sveikatosbiuras.lt

Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija



Sveikatos stiprinimo programa „Širdies ritmu“

Skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa, kuri yra skirta asmenims sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis ir/ar cukriniu diabetu arba turintiems rizikos veiksnių lemiančių šių ligų atsiradimą (padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio, trigliceridų ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, turintys žalingų įpročių).

Programos metu užsiėmimus veda ir konsultuoja dietistas, psichologas bei fizinio aktyvumo specialistas.

Skirta suaugusiems asmenims. Paremta sveikatos žinių ir įgūdžių formavimo bei gerinimo principais.

Daugiau informacijos ir registracija: Vitalija Mikutytė, mob. +370 615 16 155, el. p.: vitalija@sveikatosbiuras.lt.

Sveikatos stiprinimo programa „Širdies ritmu“

Skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai (tęsinys)

Sveikatos stiprinimo programos grupiniai užsiėmimai (ne mažiau 18 ak. val.):

Individualus pokalbis su kiekvienu Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai (toliau – Programa), dalyviu - 0,5 ak. val. kiekvienam dalyviui

Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas - 2 ak. val.

Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai - 6 ak. val.

Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai - 2 ak. val.

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai - 4 ak. val.

Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas - 2 ak. val.

Programos apibendrinimas, rezultatų aptarimas, dalyvių konsultavimas - 2 ak. val.

Užsiėmimų tvarkaraštis būtų derinamas.

Daugiau informacijos ir registracija: Vitalija Mikutytė, mob. +370 615 16 155, el. p.: vitalija@sveikatosbiuras.lt.

Užkrečiamųjų ligų prevencija



Grupiniai
užsiėmimai
gyventojams,
mokykloms,
įmonėms

Šiuo metu vedami mokymai šiomis
temomis:

- 1. Paskaita aplinkos sveikatos tema
„Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė:
rūšiuokime atsakingai“;**
- 2. Paskaita "Maisto infekcijos grėsmės";**
- 3. Paskaita "Antimikrobinio atsparumo
grėsmės";**
- 4. Paskaita "Erkės aktyvios ne tik vasarą".**

Daugiau informacijos ir
registracija: Edita Runelė,
mob. +370 61512640,
el. p.:
edita.runele@sveikatosbiur
as.lt.