



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



NEMOKAMŲ SVEIKATINANČIŲ VEIKLŲ KALENDORIUS “IR KŪNUI, IR SIELAI”

RUGSĖJIS

KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS

TURINYS

3 - 4 psl. - Naujienos

5 psl. - Sveikos mitybos skatinimas

6 psl. - Sveikatos stiprinimo programos

7-8 psl. - Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

9 psl. - Nemokamas skiepas nuo erkinio encefalito

10 psl. - Šeimai. Paskaitos „Sveikos šeimos akademijoje”

11 psl. - Šeimai. Praktiniai užsiėmimai „Sveikos šeimos akademijoje”

12 psl. - Nemokama krūtų patikra

13 - 14 psl. Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms. Paskaitos, mokymai.

15 psl. - Tuberkulino mėginys. Kas tai?

16 psl. - Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Naujienos



Nuo šiol mus rasite nauju adresu DANĖS G. 17, Klaipėda





RUGSĖJO 1-OSIOS ŠVENTĖ

12:00-15:00 val.



Laimingas startas prekybos centre MOLAS! Kviečiame į Rugsėjo 1-osios šventę – pasitikime naujus mokslo metus kartu. Nuo 12 iki 15 val. prie centrinio PC įėjimo:

Jūsų lauks **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro stotelė**, skirta mokyklinio amžiaus vaikams ir jų šeimoms. Čia galėsite dalyvauti interaktyviose edukacijose, sužinoti apie sveikos mitybos, burnos higienos ir fizinio aktyvumo svarbą bei praktiškai susipažinti su sveikatai palankiais kasdieniais įpročiais.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė ir konsultacija su mitybos specialistu	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija ieva@sveikatosbiuras.lt arba mob. tel. +370 640 93 346



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu": • skirta asmenims nuo 18 m. • 6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.	Renkama nauja grupė, teirautis nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Socialinis receptas: • skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims; • stiprinti psichologinę gerovę per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas savivaldybėje prieinamas veiklas.			Dėl veiklų teirautis Mob. tel. +370 64082494 arba el. p. agne@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Darbingo amžiaus asmenims (18-64 m.)

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 18-64 m.	Rugsėjo 7, 9, 14, 16 d. 11:00 ir 21, 23 d. 13:15	Viesulo sporto centras, Naikupės g. 25 a	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 18-64 m.	Rugsėjo 8, 10, 15, 16, 21, 24, 28 d. - 12:00 val.	Daukanto g. 24, Sporto bazė	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Senjorams

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 65+ amžiaus	Rugsėjo: 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30 d.	<u>Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centras</u> adresu P. Komunos g. 16A 9:30 val.	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: <u>evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt</u>



Erkinis encefalitas – pavojinga liga, galinti sukelti rimtus nervų sistemos pažeidimus. Patikimiausia apsauga – skiepai.

Kviečiame Klaipėdos miesto gyventojus pasiskiepyti **nemokama pirmąja vakcinos doze.**

- ✓ Skirta nuo 12 mėn. amžiaus (išskyrus 50–60 m.*)
- ✓ Vakcinų kiekis ribotas
- ✓ Skiepijama darbo dienomis

UAB „Baltic Medics“ padaliniuose
Būtina išankstinė registracija

⚠ Pilnai apsaugai reikalingos 3 dozės

*50–60 m. gyventojai gali skiepytis nemokamai per savo šeimos gydytoją.

REGISTRACIJA ČIA

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

BŪK SAUGUS GAMTOJE

Nemokamas skiepas nuo erkinio encefalito

Skirta Klaipėdos m. gyventojams nuo 12 mėn. amžiaus (išskyrus 50-60 m. amžiaus gyventojus)

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos m. savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos



Veikla

Data ir laikas

Registracija

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio priežiūra"

Rugsėjo 9 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio maitinimas"

Rugsėjo 24 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra"

Rugsėjo 22 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Pogimdyvinė depresija ir jaunų šeimų psichologija"

Rugsėjo 14 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Gimdymas"

Rugsėjo 23 d. 18:00 - 19:30 val.

Naujagimio ir kūdikio priežiūra pirmoji pagalba ištikus nelaimei/ imunoprofilaktika

Rugsėjo 21 d. 17:30 - 18:30 val.
GYVAI adresu Danės g. 17

REGISTRACIJA: <https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/>

Daugiau informacijos:
Mob. tel. +370 64082494 arba
[el. p. agne@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.agne@sveikatosbiuras.lt)

Vieta

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio
komunikavimo sistemomis



Veikla

Data ir laikas

Registracija

Mankštos kūdikiams 3-9 mėn.

- 3-6 mėn. kūdikiai - pirmadienias;
- 6-9 mėn. kūdikiai - trečiadieniais.

Rugsėjo: 7; 9; 14; 16; 21; 23; 28; 30 d.
14:00 val.

REGISTRACIJA

Daugiau informacijos:

Mob. tel. +370 64082494 arba
[el. p. agne@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.agne@sveikatosbiuras.lt)

Vieta

S. Daukanto g. 24, 2 a.
Su savimi turėti patogią aprangą,
vandens ir kilimėlį.

Trukmė - 45 min.



Skirkime laiko sau – profilaktinis pasitikrinimas gali išgelbėti gyvybę.

Kviečiame **40–44 m. Klaipėdos miesto moteris registruotis ir nemokamai pasitikrinti krūtų sveikatą**. Ši amžiaus grupė dar nepatenka į valstybinę krūties vėžio prevencinę programą, tačiau būtent dabar profilaktinis ištyrimas gali padėti ligą aptikti pačioje ankstyviausioje stadijoje.

Dėl tyrimo datos ir laiko su užsiregistravusiomis dalyvėmis susisieks Klaipėdos universiteto ligoninės atsakingas asmuo.

Patikslinimui:
renata.paulauskiene@sveikatosbiuras.lt
tel. nr. +370 612 30176

REGISTRACIJA ČIA



sveikatosbiuras.lt

NEMOKAMAS MAMOGRAFIJOS TYRIMAS 40-44 m. moterims

- Skirta Klaipėdos m. gyventojoms;
- Vietų skaičius ribotas;
- Prieš registruojantis rekomenduojama pasitarti su gydytoju

 +370 612 30 176

 renata.paulauskiene@sveikatosbiuras.lt

 Vėj Klaipėdos universiteto ligoninėje, adresu
Liepojos g. 41, Klaipėda

 KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai: • Psichologinė sveikata (mokymai);	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. psichologas@sveikatosbiuras.lt
• Sveikos aplinkos kūrimas 1.Paskaita aplinkos sveikatos tema „Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė: rūšiuokime atsakingai“; • Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija 1.Paskaita "Maisto infekcijos grėsmės"; 2.Paskaita "Antimikrobinio atsparumo grėsmės"; 3.Paskaita "Erkės aktyvios ne tik vasarą".	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 6 1516155 El.p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
• Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“).	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 640 93 346 arba el.p. ieva@sveikatosbiuras.lt

Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu": • skirta asmenims nuo 18 m. • 6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.	Laikas derinamas individualiai, galime atvykti į Jūsų įstaigą	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda) arba Jūsų įstaigoje, bendruomenėje	Daugiau informacijos ir registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt

TUBERKULINO MĖGINYS

VAIKŲ TUBERKULIOZĖS PROFILAKTIKA



KAS YRA TUBERKULIOZĖ

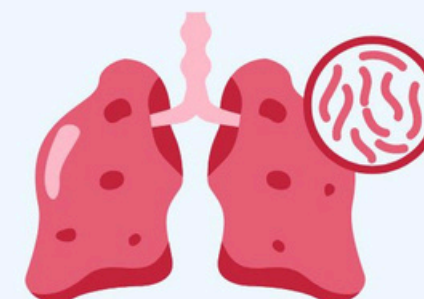
Tuberkuliozė - lėtinė užkrečiamoji liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterijos. Plinta oro lašeliniu būdu, kai sergantis žmogus išskiria į aplinką ligos sukėlėjus. Dažniausiai pažeidžiami plaučiai, tačiau gali pažeisti ir kitus organus. Tinkamai negydoma liga gali būti mirtina.

TUBERKULINO MĖGINYS – KAS TAI?

Įodinis tuberkulino mėginys, Mantu testas – tai tyrimo metodas, naudojamas užsikrėtimui tuberkuliozės mikobakterijomis nustatyti. Jis atliekamas į odą vidinėje dilbio dalyje išvirkščiant nedidelį kiekį (0,1 ml) tuberkulino (iš susilpnintų tuberkuliozės mikobakterijų išskirto baltymo).

Lietuvoje Tuberkulino mėginys atliekamas visiems vaikams prieš pradedant lankyti mokyklą (6 ir 7 metų amžiaus).

Taip pat atliekamas rizikos grupių vaikams (pvz., neskiepyti BCG, bendraujantiems su sergančiuoju šeimoje ir kt.). Gavus teigiamą ar stipriai teigiamą rezultatą (vertina gydytojas), atliekami kiti tyrimai dėl tuberkuliozės.



Tuberkulino mėginys yra vienas pagrindinių specifinių įrankių nustatant tuberkuliozės infekciją vaikams.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

Konsultacijos



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Individualios psichologo konsultacijos: • suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus; • iki 8 konsultacijų	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. psichologas@sveikatosbiuras.lt
Konsultacijos žalingai alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems: • nuo 18 metų.	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 658 75824 arba el.p. loreta@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



BENDRAUKIME:

+370 46 31 19 71

INFO@SVEIKATOSBIURAS.LT



KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS