

KVIEČIAME DALYVAUTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOJE

KAM SKIRTA PROGRAMA

Programa skirta visiems 40–65 m. amžiaus asmenims, taip pat joje gali dalyvauti ir kiti bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupės asmenims.

PAGRINDINIAI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS VEIKSNIAI

Paveldimumas (anksti pasireiškusios širdies ir kraujagyslių ligos artimiesiems giminaičiams: tėvams, broliams, seserims), jau nustatyta aterosklerozinės kilmės kraujagyslių liga (širdies, galvos smegenų, kojų kraujagyslių ir kt.), padidintas arterinis kraujospūdis, padidėjęs „blogojo“ cholesterolio kiekis kraujyje, sutrikusi gliukozės apykaita (padidėjęs cukraus kiekis kraujyje), rūkymas, neoptimali mityba, antsvoris, nutukimas, nepakankamas fizinis aktyvumas, gausus alkoholio vartojimas, dažnai patiriamas stresas.

Programos tikslas – mažinti gyventojų sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis (krūtinės angina, miokardo infarktu, smegenų išemija, insultu, periferinių arterijų tromboze), atrinkti sergančiuosius ateroskleroze ar cukriniu diabetu, kurie dar nejaučia sveikatos sutrikimų, siekiant užkirsti kelią šių ligų raidai.

KUR KREIPTIS NORINT DALYVAUTI ŠIOJE PROGRAMOJE?

Kreipkitės pas savo šeimos gydytoją, kuris informuos Jus apie šią programą, nemokamai atliks išplėstinius kraujo tyrimus (gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje), elektrokardiogramą ir kitus reikalingus tyrimus, kurie padės išsiaiškinti, ar Jums egzistuoja realus pavojus susirgti širdies kraujagyslių ligomis ir cukriniu diabetu. Reikalui esant Jūs būsite nusiųsti į specializuotus padalinius atlikti išsamesnių





tyrimų. Po trijų mėnesių ir po vienerių metų nuo programos pradžios šeimos gydytojas Jums atliks papildomus programoje numatytus tyrimus ir matavimus. Taip pat šeimos gydytojas paruos visą reikiamą dokumentaciją ir duos užpildytą „Sveikatos rodiklių lapą“, kurį Jūs turėsite atsinešti į pirmą programos užsiėmimą.

KADA IR KUR VYKSTA UŽSĖMIMAI?

Susidarius 10–20 asmenų grupei su kiekvienu dalyviu programos vykdytojas susisieks telefonu ar kitomis informavimo priemonėmis individualiai. Užsiėmimai vyksta daugumai dalyvių patogiu laiku, pagal sudarytą tvarkaraštį (1 kartą per savaitę, programos trukmė 2,5–3 mėn.). Užsiėmimus vykdo Visuomenės sveikatos biuras (Chemikų g. 136, Jonava).

KOKIE SPECIALISTAI DIRBA SU PACIENTAIS ŠIOS PROGRAMOS METU?

Užsienio ir mūsų šalies patirtis rodo, kad daugelio širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto sukeltų komplikacijų galima išvengti, bei pailginti žmonių gyvenimą – tam reikia perprasti ligos prigimtį, nustatyti ją skatinančius rizikos veiksnius. Pokyčių pirmiausia turime norėti patys ir ryžtis keisti savo gyvenimą.

Be šeimos gydytojo šioje programoje dirba gydytojas dietologas, psichologas, kardiologas, kineziterapeutas/fizinio aktyvumo specialistas, endokrinologas, visuomenės sveikatos specialistas, pagal galimybę ir poreikius organizuojamos papildomos individualios konsultacijos ir praktiniai užsiėmimai. Taikomų prevencinių priemonių efektyvumas pagrįstas medicinos mokslu ir kitų šalių patirtimi.

Programos dalyviams atliekama segmentinė kūno sandaros analizė ir pateikiamos gyvenimo korekcijos rekomendacijos.

VISI PROGRAMOS UŽSĖMIMAI DALYVIAMS NEMOKAMI.

DAUGIAU INFORMACIJOS APIE ŠIĄ PROGRAMĄ:

Rūta Pugačiauskienė
Jonavos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė
Tel. 8 684 13 389, el. p. ruta.pugaciauskiene@jonavavsb.lt



Chemikų g. 136, Jonava,
tel. (8 349) 31 064
El. p. info@jonavavsb.lt, www.jonavavsb.lt