

Nemokama

SVEIKATOS STIPRINIMO STOVYKLA

suaugusiems 40-65 m. asmenims kuriems nustatyta širdies kraujagyslių sistemos ligų ar cukrinio diabeto rizika

(padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, padidėjusi cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvoris, nutukimas, žalingi įpročiai)

2022 m. birželio 6 - 9 d. dienomis

STOVYKLOS VIETA.

Kaimo turizmo sodyba "Prie Žiedelio" (Žemaitijos Nacionaliniame parke, vienkiemyje),
adr. Plungės r., Platelių sen., Laumalenkų km., Plungės g. 20.

<https://www.google.lt/maps/@56.0155853,21.827768,17.25z?hl=lt>

APGYVENDINIMAS.

2-3-4 vietų kambariai su visais patogumais dviejų aukštų name ant ežero kranto. Pirmame aukšte yra erdvi salė su židiniu, bei poilsio zona su minkštais baldais, kuriose ir vyks stovyklos paskaitos bei kiti užsiėmimai, pagal galimybes fizinio aktyvumo užsiėmimai bus organizuojami lauke.

MAITINIMAS.

Stovyklos metu dalyviai maitinami pagal gydytojo dietologo paruoštą sveikatai palankios mitybos programą, patys ruoš nesudėtingus sveikatai palankius užkandžius.




STOVYKLOS PROGRAMA

Užsiregistravus dalyvauti stovykloje – 0,5 val trukmės individualus motyvacinis pokalbis su kiekvienu Sveikatos stiprinimo programos dalyviu: ✓ dalyvių sveikatos prioritetų/ poreikių /analizė, ✓ svarbiausių kūno rodiklių matavimas, matavimų rezultatų aptarimas. Vyks Jonavos visuomenės sveikatos biure (Chemikų 136, Jonava, tel. 8 684 13389), laikas derinamas individualiai. ✚ VSSS Rūta Pugačiauskienė	
PIRMADIENIS (2022-06-06)	
9.00 val.	Išvykstame į stovyklą autobusu iš Visuomenės sveikatos biuro kiemo (adr. Chemikų 136, Jonava).
12.00 - 13.00 val.	Atvykimas į sodybą , įsikūrimas.
13.00 - 14.00 val.	Pietūs.
14.00 - 15.00 val.	Susipažinimas, prisistatymas.
15.00 - 16.00 val.	Teorinis – praktinis užsiėmimas: ✓ pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai ir jų įtaka sveikatai, ✓ lipidų ir gliukozės kiekio kraujyje kontrolės reikšmė, ✓ cukrinis diabetas, jo komplikacijos, ✓ rūkymo ir alkoholio poveikis sveikatai. ✚ Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė
16.00 - 16.30 val.	Teorinis – praktinis užsiėmimas „Arterinės hipertenzijos kontrolė „ ✓ AKS kontrolės reikšmė sergant ŠKL ir CD, ✓ arterinio kraujospūdžio (AKS) matavimo technika,

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ AH dienoraščio pildymas. <p style="text-align: right;"> VSSS Rūta Pugačiauskienė</p>
16.30 - 17.00 val.	Klausimai, aptarimas. Sveikuoliškas užkandis, arbata.
17.00 - 18.00 val.	<p>Teorinis – praktinis užsiėmimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai, ✓ PSO ir Lietuvos fizinio aktyvumo rekomendacijos, ✓ fizinio pajėgumo vertinimo būdai ir jų rezultatų reikšmė, ✓ individualaus fizinio aktyvumo įsivertinimo/atitikties fizinio aktyvumo rekomendacijoms pamoka. <p style="text-align: right;"> Kineziterapeutė Gerda Vencevičiūtė - Danilevičienė</p>
18.00 - 19.00 val.	Vakarienė
19.00 - 21.00 val.	<p>Aktyvus laisvalaikio laikas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ šiaurietiško ėjimo žygis nacionalinio parko pažintiniais takais, <p style="text-align: right;"> VSSS Rūta Pugačiauskienė</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kita: plaukiojimas ežere valtimis, vandens dviračiais, sporto užsiėmimai aikštyne, pasivaikščiojimas, ir pan.
21.00 - 21.30 val.	<p>Individuali arterinės hipertenzijos kontrolė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ arterinio kraujospūdžio (AKS) matavimas, ✓ AH dienoraščio pildymas.
21.30 - 22.30 val.	
ANTRADIENIS	
6.30 - 7.00 val.	<p>Labas rytas</p> 
7.00 - 7.15 val.	<p>Individuali arterinės hipertenzijos kontrolė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ arterinio kraujospūdžio (AKS) matavimas, ✓ AH dienoraščio pildymas.
7.15 - 9.00 val.	Mankšta, pasivaikščiojimas, maudynės ežere (pagal poreikį).
9.00 - 10.00 val.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pusryčiai, ✓ + patiekiamas užkandis (vaisiai, skirti priešpiečiams)
10.00 - 12.30 val.	<p>Paskaita “Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui ir profilaktikai” (I dalis):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ sveika mityba – samprata ir pagrindiniai principai, ✓ maistinės medžiagos ir jų svarba žmogaus organizmui, ✓ rekomenduojamos energijos ir maistinių medžiagų paros normos ir jų kiekiai Lietuvos gyventojų mityboje, ✓ jodo, seleno, Lietuvos geografinėje zonoje trūkstamų vitaminų, mikro - ir makroelementų reikšmė sveikatai. <p style="text-align: right;"> Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
12.30 - 13.00 val.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Klausimai, aptarimas. ✓ Streso išvengimo ir įveikimo būdai/meditacija prieš maistą alkio jausmui vertinti. <p style="text-align: right;"> Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>

13.00 - 14.00 val.	Pietūs.
14.00 - 15.00 val.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Praktinis užsiėmimas „Sveikatai palankaus užkandžio gamyba“. ✓ Paskaita „Sveikatai palankaus maisto ruošimo būdai“. <p style="text-align: right;"> Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
15.00 - 16.00 val.	<p>Fizinio aktyvumo praktiniai mokymai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teisingos fizinių pratimų atlikimo technikos, ✓ fizinio aktyvumo galimybės darbe, laisvalaikiu bei vykstant iš vienos vietos į kitą. <p style="text-align: right;"> Kineziterapeutė Gerda Vencevičiūtė - Danilevičienė</p>
16.00 - 16.30 val.	Pasigaminto sveiko užkandžio degustacija, arbata.
16.30 - 18.00 val.	<p>Paskaita „Stresas, jo įtaka širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui“:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ samprata, ✓ atsipalaidavimo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai, ✓ darbo ir poilsio režimo įtaka sveikatai, darbo ir poilsio planavimas, ✓ streso išvengimo ir įveikimo būdai: <ul style="list-style-type: none"> • pažintis su mindfulness/ panaudojimas streso valdymui, • kitos praktikos. <p style="text-align: right;"> Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
18.00 - 19.00 val.	Vakarienė
19.00 - 22.30 val.	<p>Aktyvus laisvalaikio laikas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ šiaurietiško ėjimo žygis nacionalinio parko pažintiniais takais, ✓ kita: plaukiojimas ežere valtimis, vandens dviračiais, sporto užsiėmimai aikštyne, pasivaikščiavimas, ir pan. <p style="text-align: right;"> VSSS Rūta Pugačiauskienė</p>
21.00 - 21.30 val.	<p>Individuali arterinės hipertenzijos kontrolė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ arterinio kraujospūdžio (AKS) matavimas, ✓ AH dienoraščio pildymas.
21.30 - 22.30 val.	
TREČIADIENIS	
6.30 - 7.00 val.	
7.00 - 7.15 val.	<p>Individuali arterinės hipertenzijos kontrolė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ arterinio kraujospūdžio (AKS) matavimas, ✓ AH dienoraščio pildymas.
7.15 - 9.00 val.	Mankšta, pasivaikščiavimas, maudynės ežere (pagal poreikį).
9.00 - 10.00 val.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pusryčiai ✓ + patiekiamas užkandis (vaisiai, skirti priešpiečiams).

10.00 - 12.30 val.	<p>Paskaita “Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui ir profilaktikai” (II dalis):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ veiksniai, lemiantys maisto produktų bei gėrimų palankumą ar nepalankumą sveikatai. maisto pasirinkimo piramidė, ✓ daržovių, vaisių, žuvies, viso grūdo produktų, skaidulinių medžiagų, geriamojo vandens vartojimo nauda, ✓ būtinybė mažinti maiste sočiųjų riebalų, transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), cukraus ir druskos kiekį. <p style="text-align: right;">✚ Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
12.30 - 13.00 val.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Klausimai, aptarimas. ✓ Streso išvengimo ir įveikimo būdai/meditacija prieš maistą alkio jausmui vertinti. <p style="text-align: right;">✚ Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
13.00 - 14.00 val.	Pietūs
14.00 - 14.30 val.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Praktinis užsiėmimas – sveikatai palankaus užkandžio gamyba. ✓ Paskaita: <ul style="list-style-type: none"> • sveikatai palankaus maisto gaminimo ypatumai, • maistines savybes tausojantys patiekalų gamybos būdai ir techniniai sprendimai. ✓ Aptarimas – diskusija. <p style="text-align: right;">✚ Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
14.30 - 15.30 val.	<p>Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas.</p> <p style="text-align: right;">✚ Kineziterapeutė Gerda Vencevičiūtė - Danilevičienė</p>
15.30 - 16.00 val.	Sveikatai palankaus užkandžio degustacija, arbata.
16.00 - 17.30 val.	<p>Paskaita “Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui ir profilaktikai” (III dalis):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ maisto produktų ženklavimo „rakto skylutės“ simboliu esmė ir tikslai, ✓ maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos supratimas, ✓ alergenai ir jų ženklavimas. teiginiai apie maisto produktų maistingumą ir sveikatingumą, ✓ dietos, vegetarinė, veganinė mityba, žaliavalgystė bei jų įtaka sveikatai, ✓ valgymo sutrikimai. <p style="text-align: right;">✚ Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
17.30 - 18.00 val.	<p>Streso valdymo praktinis užsiėmimas/meditacija.</p> <p style="text-align: right;">✚ Gydytoja dietologė - psichoterapeutė Kristina Jasmontienė</p>
18.00 - 19.00 val.	Vakarienė
19.00 - 22.30 val.	<p>Aktyvus laisvalaikio laikas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ šiaurietiško ėjimo žygis nacionalinio parko pažintiniais takais, ✓ kita: plaukiojimas ežere valtėmis, vandens dviračiais, sporto užsiėmimai aikštyne, pasivaikščiojimas, ir pan. <p style="text-align: right;">✚ VSSS Rūta Pugačiauskienė</p>
21.00-21.30 val.	<p>Individuali arterinės hipertenzijos kontrolė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ arterinio kraujospūdžio (AKS) matavimas, ✓ AH dienoraščio pildymas.

21.30 - 22.30 val.	
KETVIRTADIENIS	
6.30-7.00 val.	
7.00-7.15 val.	Individuali arterinės hipertenzijos kontrolė: ✓ arterinio kraujospūdžio (AKS) matavimas, ✓ AH dienoraščio pildymas.
7.15 -9.00 val.	Mankšta, pasivaikščiojimas, maudynės ežere (pagal poreikį).
9.00 -10.00 val.	Pusryčiai
10.00- 11.30 val.	Pirmos pagalbos mokymai (žmogaus gaivinimas ištikus staigiai mirčiai, AID panaudojimas, kraujavimo stabdymas, turniketo panaudojimas.  VSSS Rūta Pugačiauskienė
11.30- 12.00 val.	Stovyklos aptarimas, apibendrinimas
12.00 - 12.30 val.	Arbata, kava, sveikuoliškas užkandis.
12.30 val.	Išvykimas (grįžtame adr. Chemikų 136, Jonava).

KĄ REIKĖTŲ ATSIVEŽTI:

- ✓ Asmens higienos reikmenis;
- ✓ patogius rūbus ir avalynę (striukė, šiltos kojines, sportinė avalynė ir pan.) – užsiėmimams viduje ar lauke/priklausomai nuo oro sąlygų,
- ✓ pledą (pagal poreikį), kilimėlį sportui (jeigu turite ir norisi turėti savo),
- ✓ kraujospūdžio matavimo aparatą (jeigu turite),
- ✓ šiaurietiško ėjimo lazdas (jeigu turite).

DALYVIŲ ATSAKOMYBĖ

- ✓ Dalyvavimas stovykloje yra savanoriškas, dalyviai patys atsakingi už savo sveikatos būklę, saugų elgesį ir visa atsakomybę dėl sveikatos sutrikimų ar nelaimingų atsitikimų dalyvaujant stovykloje tenka jiems patiems.
- ✓ Prieš dalyvavimą rekomenduojame pasitikrinti sveikatą bei pasitarti su asmens sveikatos priežiūros specialistu ir įsitikinti, kad Jūsų sveikatos būklė leidžia dalyvauti šioje stovykloje.

Kaimo turizmo sodyba "Prie Žiedelio" siūlo papildomas mokamas paslaugas:

- ✓ *pirties ir / ar kabilo paslauga,*
- ✓ *apžvalginė kelionė laivu po ežerą,*
- ✓ *gydomieji masažai (antradieni ir trečiadieni).*

Rūta Pugačiauskienė

stovyklos organizatorė,

tel. 868413389, el. p. ruta.pugaciauskiene@jonavavsb.lt