

Sveiko europiečio kodas –

0 3 5 140 5 3 0

- 0** – nerūkyti.
- 3** – tiek kilometrų greitu žingsniu patariama nueiti kasdien arba ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla.
- 5** – tiek porcijų daržovių ir vaisių kasdien.
- 140** – sistolinis arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mmHg.
- 5** – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l.
- 3** – mažo tankio („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 mmol/l.
- 0** – nėra antsvorio ir cukrinio diabeto.



*Norėdami dalyvauti
programoje, kreipkitės
į savo šeimos gydytoją
arba atvykite pas mus!*

Fizinio aktyvumo konsultacijos:

Mob. 8 640 93 343

Mitybos konsultacijos:

Mob. 8 640 93 346

Psichologo konsultacijos:

Mob. 8 659 21 724

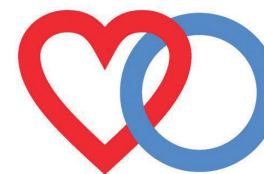


KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Kontaktai:

Registracija Klaipėdos miesto
ir Neringos savivaldybių gyventojams:

Mob. 8 615 16 155
El. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Taikos pr. 76, Klaipėda
www.sveikatosbiuras.lt



Širdies ir kraujagyslių ligų
ir cukrinio diabeto rizikos
grupių asmenų sveikatos
stiprinimo programa

Širdies
ritmu



Programa „Širdies ritmu“ yra skirta suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika.

Šias ligas galintys sukelti rizikos veiksniai:

- antsvoris arba nutukimas;
- aukštas kraujospūdis;
- pakitęs lipidų (riebalų) kiekis kraujyje;
- pakitęs gliukozės kiekis kraujyje;
- mažas fizinis aktyvumas;
- netinkami mitybos įpročiai;
- stresas;
- žalingi įpročiai (rūkymas, nesaikingas alkoholio vartojimas);
- amžius (vyrai – > 45 m., moterys – > 55 m.);
- paveldimumas.



Programos „Širdies ritmu“ tikslas – stiprinti rizikos grupių asmenų sveikatą.

Sveikatos stiprinimo programos metu vyksta įvairios teorinės ir praktinės paskaitos, kurios vedamos bent kartą per savaitę.



Pagrindinės paskaitų temos:

- širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas;
- mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai;
- sveikatai naudingo maisto gaminimo principai;
- sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai;
- streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.

Programos trukmė – 18 val.

Programa vykdoma surinkus 10-20 asmenų grupę.

Data, laikas Veikla