

Sveikatos stiprinimo programa širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai



sveikatos stiprinimo
programa, skirta
širdies ir kraujagyslių ligų
bei cukrinio diabeto
profilaktikai

Dėl dalyvavimo Programoje kreipkitės į savo šeimos gydytoją arba į visuomenės sveikatos biurą telefonu: 8-676-84313

Sveikatos stiprinimo programa skirta:

- Suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika;
- Suaugusiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi į visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo Programoje: turintiems padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį, nutukimą ar žalingų įpročių.

Programos tikslas: motyvuoti gyventojus gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką.

Užsiėmimų metu sužinosite: apie širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksnius, komplikacijas, mitybos reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui, fizinio aktyvumo reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai, streso reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui, išmoksite valdyti stresą bei suprasti savo sveikatos rodiklius.

Užsiėmimus veda: kardiologas arba šeimos gydytojas, psichologas, mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo specialistai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistas.

P.S. Esant per dideliame asmenų, pageidaujančių dalyvauti Programoje, skaičiui, į grupes pirmiausia įtrauksime PASPĮ kviestus asmenis.

Dalyvavimas Programoje savanoriškas ir nemokamas!

Programa vykdoma vadovaujantis Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, tvarkos aprašu. Patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-979 (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymo Nr. V-776 redakcija). Įsakymas įsigalioja 2020 m. birželio 1 d.

- **Apie Programos vykdymą skaitykite FB paskyroje:**
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.2206986629433165&type=3>