

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA, SKIRTA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI**

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

**I GRUPĖS UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS 2025 M. VASARIO- KOVO MĖNESIAMS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Užsiėmimų tema | Užsiėmimų data, laikas | Užsiėmimų vieta | Užsiėmimus vykdantys specialistai |
| Individualus motyvuojantis pokalbis, sveikatos rodiklių matavimas, konsultacija | 2025 m. vasario 03-28 d. (laikas individualus – 30 min. kiekvienam dalyviui) | Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Respublikos g. 68 (II a., 7 kab.) | Visuomenės sveikatos specialistas (Programos koordinatorius) |
| Programos pristatymas. Sveikatos rodiklių matavimas, konsultacija | 2025-02-04  18.00 val. | Pušaloto mikrorajono bendruomenė, Šiaulių g. 60 | Visuomenės sveikatos specialistas (Programos koordinatorius) |
| Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas | 2025-02-11  18.00 val. | Pušaloto mikrorajono bendruomenė, Šiaulių g. 60 | Gydytojas kardiologas, visuomenės sveikatos specialistas |
| Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas | 2025-02-13  18.00 val. | Pušaloto mikrorajono bendruomenė, Šiaulių g. 60 | Psichologas, visuomenės sveikatos specialistas |
| Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai | 2025-02-20, 25, 18.00 val. | Pušaloto mikrorajono bendruomenė, Šiaulių g. 60 | Mitybos specialistas,  visuomenės sveikatos specialistas |
| Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai | 2025-02-18, 20, 25  18.00 val. | Pušaloto mikrorajono bendruomenė, Šiaulių g. 60 | SFA specialistas  (sporto treneris),  visuomenės sveikatos specialistas |
| Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai | 2025-03-04  18.00 val. | Apie vietą bus informuota | Mitybos specialistas,  visuomenės sveikatos specialistas |
| Programos apibendrinimas, rezultatų aptarimas, dalyvių konsultavimas | 2025-03-06  18.00 val. | Pušaloto mikrorajono bendruomenė, Šiaulių g. 60 | Visuomenės sveikatos specialistas (Programos koordinatorius) |

**Programos užsiėmimų laikas ir data gali būti koreguojamas.**

Programą įgyvendina Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras SAM lėšomis. **Dėl dalyvavimo Programoje prašome kreipkitės į savo šeimos gydytoją arba į Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurą, Respublikos g. 68 (II a. 7 kab.), tel.: (0 45) 46 75 06, +370 671 42862 el. p.** [ala.kuzmiene@panevezysvsb.lt](mailto:ala.kuzmiene@panevezysvsb.lt).