



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

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

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

### **KVIEČIAME SAVANORIŠKAI IR NEMOKAMAI DALYVAUTI SUAUGUSIUS ASMENIS:**

- kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika;
- kurie savanoriškai kreipiasi dėl dalyvavimo programoje.



**Norinčius dalyvauti programoje, prašome kreiptis į savo šeimos gydytoją, sveikatos specialistą ir teirautis dėl dalyvavimo šioje programoje.**

## PROGRAMOS TEMOS:

- individualus pokalbis su kiekvienu programos dalyviu;
- širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas;
- mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai;
- sveikatai palankaus 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 apibendrinimas, rezultatų aptarimas, dalyvių konsultavimas.

Programos trukmė 3 mėn., ją sudaro teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, vieno užsiėmimo trukmė 2 akademinės valandos.

### Užsiėmimus vykdančys specialistai:

gydytojas kardiologas; gydytojas dietologas; psichologas; visuomenės sveikatos specialistas; maisto gaminimo technologas ir / ar mitybos specialistas; kineziterapeutas ir / ar sporto treneris.

### Išsami informacija teikiama:

Panevėžio miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras,  
Respublikos g. 68 (II a.)



(8 45) 46 75 06



info@panevezysvsb.lt

**Aktyviai dalyvaukite ir rūpinkitės  
savo ir savo artimųjų sveikata!**

Programa finansuojama Lietuvos Respublikos  
sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis.

