



**Vilniaus visuomenės sveikatos biuras kviečia **Vilniaus miesto ir Vilniaus rajono gyventojus** dalyvauti Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje „Mano širdis – mano gyvenimas“**

Kas antras Lietuvos gyventojas miršta nuo širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL). Dauguma jų, deja, palieka šį pasaulį gerokai per anksti. Tam, kad mirčių skaičius sumažėtų, ypač svarbu vykdyti prevenciją. Vilniaus visuomenės sveikatos biuro specialistai, rūpindamiesi širdies ligų ir cukrinio diabeto (CD) prevencija, vykdo **SAVANORIŠKĄ** ir **NEMOKAMĄ** programą „**Mano širdis – mano gyvenimas**“.

„**Mano širdis – mano gyvenimas**“ yra šviečiamoji – mokomoji programa, padedanti žmonėms gyventi sveikiau. Programos trukmė – 2 mėn. (1 apsilankymas per savaitę).

Programoje kviečiami dalyvauti ŠKL ir CD rizikos grupei priskiriami, **tačiau šiomis ligomis nesergantys asmenys**, turintys *vieną ar keletą* žemiau išvardytų rizikos veiksnių:

- padidėjusį arterinį kraujo spaudimą;
- padidėjusią cholesterolio koncentraciją kraujyje;
- turintys antsvorį ar nutukimą;
- turintys riziką susirgti cukriniu diabetu;
- rūkantieji.

Programos metu užsiėmimus ves **gydytojas kardiologas, dietologas, kineziterapeutas ir psichologas**. Dalyviai turės galimybę prisijungti prie fizinio aktyvumo užsiėmimų su kineziterapeute bei gauti individualias mitybos rekomendacijas. Programos metu dalyviai bus supažindinami su:

- ŠKL ir CD rizikos veiksniais, jų korekcijos ir prevencijos galimybėmis;
- sveikos mitybos reikšme;
- fizinio aktyvumo reikšme;
- streso neigiamą įtaką – dalyviai bus supažindinami su streso valdymo metodikomis;
- **NAUJIENA** – visiems dalyviams bus atlikta kūno sudėties analizė!

**PRADEDAMA REGISTRACIJA Į UŽSIĖMIMUS!**

**KAROLINIŠKIŲ POLIKLINIKA: programos pradžia rugsėjo 5 d., 17.30 val.** (užsiėmimai vyks **pirmadieniais** nuo 17.30 iki 19.00 val.). Salė administracijos patalpose, II-ame aukšte.

VILNIAUS RAJONO CENTRINĖ POLIKLINIKA: **rugsėjo 6 d. 17.30 val.** (užsiėmimai vyks **antradieniais** nuo 17.30 iki 19.00 val.). Salė Nr. 305, III- me aukšte.

ANTAKALNIO POLIKLINIKA: **rugsėjo 15 d. 17.30 val.** (užsiėmimai vyks **ketvirtadieniais** nuo 17.30 iki 19.00 val.). Salė administracijos patalpose, II-ame aukšte.

ŠEŠKINĖS POLIKLINIKA: **spalio 5 d. 17.30 val.** (užsiėmimai vyks **trečiadieniais** nuo 17.30 iki 19.00 val.). Salė Nr. 285, II-ame aukšte.

**VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS KVIETIA REGISTRUOTIS**  
**VILNIAUS MIESTO IR VILNIAUS RAJONO GYVENTOJUS** pas savo šeimos

**gydytoja arba el. paštu: [sirdis@vvsb.lt](mailto:sirdis@vvsb.lt)**

**REGISTRACIJA tel. +370 655 32 820 vykdoma rugpjūčio 30 d. – rugsėjo 9 d. nuo 8.00**  
**iki 12.00 val.**

**KIEKVIENAS DALYVIS SU SAVIMI PRIVALO TURĖTI IŠPLĖSTINIUS (CHOL,  
DTL, MTL, TAG, GLIU) KRAUJO TYRIMUS**

Dalyvių skaičius ribotas, kviečiame aktyviai dalyvauti!

*Vilniaus visuomenės sveikatos biuro informacija*