



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

*Kviečiame nemokamai ir savanoriškai dalyvauti:*

- **40–65 m. amžiaus rizikos grupių asmenis**
- **bet kokio amžiaus suaugusius asmenis, pagal sveikatos būklę priskirtus rizikos grupėms.**

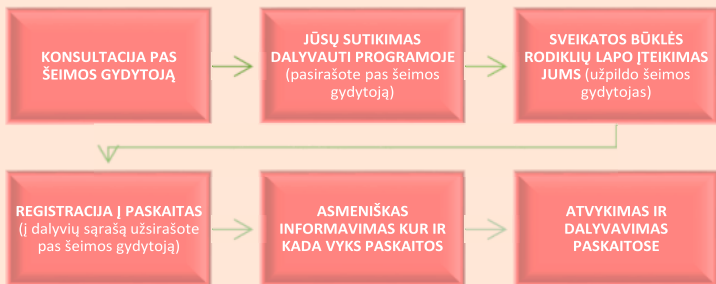
### PROGRAMOS METU UŽSIĖMIMUS VES:

- šeimos gydytojas
- psichologas
- fizinio aktyvumo specialistas
- visuomenės sveikatos specialistas
- mitybos specialistas

### DALYVIAI BUS SUPAŽINDIMANI SU:

- širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais, prevencijos galimybėmis
- streso įtaka ligoms, streso valdymo metodikomis
- netinkamos mitybos įtaka sveikatai, sveikos mitybos principais ir rekomendacijomis
- fizinio aktyvumo reikšme sveikatai, ligų pasireiškimui

# KAIP DALYVAUTI PROGRAMOJE?



Dalyvavimas yra savanoriškas. Programa yra nemokama. Jos trukmė – 12 mėn. Paskaitos vyks **Šiaulių rajone**.

## KVIEČIAME AKTYVIAI DALYVAUTI!

### Informacija pasiteiravimui:

Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Tel.: +370 683 27 615

+370 676 83 341

El. paštas: vsb.siauliuraj.mokymai@gmail.com

vsb.siauliuraj@gmail.com

***Pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro  
2016 m. gegužės 13 d. Nr. V-615 įsakymą „DĖL ŠIRDIES IR  
KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ  
ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO TVARKOS APRAŠO  
PATVIRTINIMO“***