

Visuomenės sveikata

Moksleivių krepšelyje – daugiau žinių apie širdies sveikatą

Užduotis ne iš lengvųjų – įtikinti moksleivius jau šiandien rūpintis savo širdimi vardan sveikatos ateityje. Tačiau visuomenės sveikatos projektas „Tuk tuk širdele – būk sveika!“ su iššūkiu, rodosi, susidoroja puikiai. Edukacinės ir tiriamosios dalių programa mokyklose ir gimnazijose sėkmingai įgyvendinta jau trečius metus iš eilės. Moksleiviai žinių krepšelį papildė sveikos gyvensenos ir pradinio gaivinimo pagrindais.



„Mūsų jaunoji visuomenė yra kaip lakmuso popierėlis. Kaip juos paruošime, kiek įkvėpsime, tokią ateitį ir turėsime“, - įsitikinęs kardiologas prof. Pranas Šerpytis.

Greta Vanagienė

Ilgūdžiai - nuo jaunų dienų

Specialistai vis dažniau ragina skirti dėmesio širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai. Rodikliai įspėja, kad sergamumas šiomis ligomis mūsų šalyje vienas didžiausių Europos Sąjungoje. Mat visuomenei dar trūksta informacijos, kodėl svarbu sveikatos pamatą padėti nuo jaunų dienų. Dažnai nesilaikoma gydytojų rekomendacijų, žmonės lydi įsisenėję netinkami gyvensenos įpročiai.

„Teisingi sveiko gyvenimo įpročiai turi būti formuojami dar vaikystėje. Visko pagrindas - mankšta, sveika mityba, miegas, išlaikyta nervų sistema, poilsis. Tai turėtų įsisamoninti kiekvienas vaikas, kaip ir kasdienį dantų valymą“, - pažymi projekto koordinatore Ingrida Dudonienė.

Minėti įpročiai, anot iniciatyvos autoriaus kardiologo prof. Prano Šerpyčio, ypač tinkami įsisamoninti paskutiniųjų klasių mokiniams. Mat šie jau sąmoningi suprasti sveikos



Po paskaitų ciklo mokiniai noriai įsitraukė į interaktyvius užsiėmimus: galėjo pasimatuoti kūno masės indeksą, sudėtį, ūgį, svorį, liemens apimtį, rankų stiprumą, arterinio kraujo spaudimą.

gyvensenos svarbą ir ją paversti gyvenimo būdo dalimi.

„Mūsų jaunoji visuomenė yra kaip lakmuso popierėlis. Kaip juos paruošime, kiek įkvėpsime, tokią ateitį ir turėsime. Kai tik turiu galimybę, čia dalyvauju su malonumu. Įkvėpti, paruošti - mūsų medikų darbas. Taigi siekiame suformuoti sveiką požiūrį į paprasčiausius gyvenimiškus dalykus. Taip pat, kad visuomenė neliktų abejinga prieš gatvėje parklupusį žmogų - turėtų gaivinimo pagrindus“, - sako profesorius.

Žinios pasimiršta

Projekto „Tuk tuk širdele - būk sveika!“ mokymai sudaryti iš edukacinės ir tiriamosios dalių: paskaitų ciklo, dalomosios me-

džiagos, interaktyvių užsiėmimų, viktorinos, na, o iniciatyviausiems padovanoti prizai. Paskaitų ciklo metu mokiniai supažindinti su širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais ir būdais, kaip jų išvengti. Ypač didelio susidomėjimo sulaukė moksleiviams pasiūlytas kūno sandaros tyrimas. Čia jie galėjo pasimatuoti kūno masės indeksą, sudėtį, ūgį, svorį, liemens apimtį, rankų stiprumą, arterinį kraujo spaudimą. Su moksleiviais siekta išsiaiškinti jų amžiuje dažniausiai pastebimus širdies ir kraujagyslių rizikos veiksnius, netinkamus gyvenimo įpročius. Kiti mokymai skirti pradiniam gaivinimui, aiškinama, kaip panaudoti automatinį išorinį defibriliatorių.

Nors jaunimas į mokymus, kaip

gaivinti žmogų įsitraukė ne taip drąsiai kaip į kitas užduotis, kartu dalyvavę mokytojai tikino tai buvo itin naudinga ir suaugusiems. Projekto koordinatore įsitikinusi, kad žinios apie širdies sveikatą reikalingos bet kokiame amžiuje. „Mokytojai pripažįsta, kad informacija yra aktuali ir jiems patiems. Juk viskas laikui bėgant užsimiršta. Keistas niekada nevėlu, o mokyti gali visą gyvenimą. Be to, mokytojai po paskaitų prieina pasidomėti ir paprašyti medžiagos, kurią vėliau galėtų panaudoti ir pamokų metu“, - pasakojo I.Dudonienė.

Įtikinti nėra paprasta

Jau ne pirmus metus mokiniams paskaitų ciklą vedęs kardiologijos rezidentas Mindaugas Lizaitis sako pastebintis, kad jaunesni moksleiviai yra pasyvesni, o vyresni labiau įsitraukia į veiklas, klausosi susidomėję, yra sąmoningesni sveikatos požiūriu. Pripažįsta, kad misija įtikinti jaunimą jau dabar rūpintis širdies sveikata nėra paprasta. Mat pas specialistus įprasta kreiptis tik tada, kai sveikata sutrinka.

„Projektu siekiame jauniems žmonėms įdiegti sveikos mitybos, fizinio aktyvumo principus. Daug kam atrodo nesuprantama, kodėl reikia tuo rūpintis, nors jokių simptomų ar skausmų nejaučia. Širdies ligos tuo ir pasižymi, kad daug metų apie tai nė neįtariame, nors šios jau

dirba savo darbą. Kad galėtume apie tai papasakoti ir pasidalinti, kaip prižiūrėti savo sveikatą, ir atsirado mūsų projektas“, - sako M.Lizaitis. ●



„Projektu siekiame jauniems žmonėms įdiegti sveikos mitybos, fizinio aktyvumo principus. Širdies ligos tuo ir pasižymi, kad daug metų apie tai nė neįtariame, nors šios jau dirba savo darbą“, - sako paskaitų ciklą mokiniams vedęs kardiologijos rezidentas Mindaugas Lizaitis.

TARP KITKO

Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonė „Tuk tuk širdele - būk sveika!“ įgyvendina Lietuvos intensyvosios kardiologijos ir skubiosios medicinos asociacija kartu su Vilniaus miesto savivaldybe. Ši priemonė yra viena iš 25 priemonių, finansuojamų Vilniaus miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis. Šiemet bendrai visoms programoms paskirstyta 265 500 eurų. „Tuk tuk širdele - būk sveika!“ skirta 6500 eurų, pernai - 5400 eurų suma.

2018 metais priemonės įgyvendinimo metu dalyvavo apie 1010 Vilniaus mokyklų mokinių. Visiems jiems pravesta 10 paskaitų apie vaikų ir suaugusiųjų pradinį gaivinimą ir 10 paskaitų apie sveikos gyvensenos ugdymą. Kardiologinės dalies žinių vertinimui organizuotoje viktorinoje dalyvavo 790 mokinių, Pradinio gaivinimo dalies žinių įvertinimui organizuotoje viktorinoje dalyvavo taip pat 790 mokinių. Tikslinė programos grupė - 14-19 m. amžiaus Vilniaus mokyklų mokiniai.

Šiemet projekte dalyvavo apie 850 moksleivių. Projekto vykdytojai pastebėjo, kad mažesnėse grupėse informacija įsisavinama efektyviau, lengviau vyksta dialogas, dažniau užduodami klausimai, todėl trečiaisiais projekto metais buvo numatyta dirbti mažesnėse grupėse ir į edukacinę programą įtraukti tik apie 500-800 mokinių. Į tiriamąją programą 200-300 mokinių. Taip pat buvo atsižvelgta į mokyklų ir gimnazijų poreikius bei prašymus. ●