

Lietuva – Lenkija



# SVEIKATOS RECEPTAI

## *kasdienai*

PROJEKTAS „REABILITACIJOS PASLAUGŲ VAIKAMS IR SUAUGUSIESIEMS  
KOKYBĖS GERINIMAS IR PRIEINAMUMO DIDINIMAS PASIENIO REGIONE“  
NR. LTPL00082

## Lietuva – Lenkija

**PROJEKTAS „REABILITACIJOS PASLAUGŲ VAIKAMS IR SUAUGUSIESIEMS KOKYBĖS GERINIMAS IR PRIEINAMUMO DIDINIMAS PASIENIO REGIONE“ („MAKING REHABILITATION SERVICES FOR CHILDREN AND ADULTS IN THE CROSS-BORDER REGION MORE ACCESSIBLE AND BETTER QUALITY“)**  
**NR. LTPL00082**

Nuo 2024 m. vasario mėn. VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė, kartu su Lenkijos partneriu (Nepriklausoma visuomenės sveikatos priežiūros įstaiga Łapy mieste), vykdo projektą „**Reabilitacijos paslaugų vaikams ir suaugusiesiems kokybės gerinimas ir prieinamumo didinimas pasienio regione**“.

Projektas finansuojamas iš 2021–2027 m. Interreg VI-A Lietuvos ir Lenkijos bendradarbiavimo per sieną programos bei projekto partnerių lėšų.

**Projekto tikslas** – stiprinti tarpvalstybinį medicinos įstaigų bendradarbiavimą, siekiant užtikrinti, išplėsti ir pagerinti reabilitacijos paslaugų prieinamumą bei kokybę vaikams ir suaugusiesiems Lietuvoje ir Lenkijoje.

Pastaruoju metu reabilitacinio gydymo procese atsiranda naujų iššūkių ir poreikių tobulinti bei pritaikyti paslaugas prie besikeičiančių pacientų poreikių ir sąlygų. Besikeičiančios aplinkybės verčia gydymo įstaigas kuo efektyviau vykdyti reabilitacijos procesą ir taikyti pačius moderniausius inovatyvius gydymo metodus, siekiant geriausio rezultato pacientui. Projekto eigoje siekiama patobulinti bei pagerinti kineziterapijos ir fizioterapijos paslaugų ir priemonių kokybę bei prieinamumą.

**Projekto įgyvendinimo trukmė – 24 mėnesiai.**

**Projekto pradžia:** 2024-02-01

**Projekto pabaiga:** 2026-01-31

**Bendra projekto vertė:** 455 239,45 eurų, iš kurių 364 191,55 eurų finansuoja Europos Sąjunga.

**Projekto rezultatai:**

- ◆ Atlikti patalpų remonto darbai.
- ◆ Įsigyta ir praktiškai pradėta naudoti įvairi specializuota ir moderni psichoterapijos, fizioterapijos ir kineziterapijos įranga, pasižyminti išskirtinėmis naujovėmis, turinti stiprų teigiamą poveikį gydymo procese. Šios įrangos inovatyvių taikymo metodų katinama mokytis iš tarptautinių geriausių šios srities specialistų.
- ◆ Įvairūs seminarai, mokymai, renginiai reabilitacijos komandos specialistams.
- ◆ Tarpvalstybinis įstaigų bendradarbiavimas, pasikeitimas patirtimi ir profesinėmis žiniomis.
- ◆ Praktiniai-teoriniai prevenciniai mokymai pacientams ir jų artimiesiems.

Numatytų projekto veiklų įgyvendinimas padės pagerinti įstaigų reabilitacijos paslaugų kokybę ir prieinamumą, sustiprinti jų tarpvalstybinį bendradarbiavimą, siekiant galutinio projekto rezultato – pasitelkiant žinias apie ligų prevenciją, suteikti pacientams savalaikį reikalingą gydymą bei pagerinti jų sveikatos būklę.

## SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS NĖRA SUDĖTINGAS – TAI MAŽI KASDIENIAI PASIRINKIMAI, KURIE ILGAINIUI SUTEIKIA DIDŽIULĘ NAUDĄ.

Sveikata – mūsų svarbiausias turtas, o ligų prevencija padeda išlaikyti energiją, gerą savijautą ir stiprų kūną bei protą. Šioje brošiūroje rasite **trumpus ir praktiškus „receptus“** įvairioms sveikatos sritims: fizinei veiklai, mitybai, stuburo sveikatai, emocinei gerovei ir infekcijų prevencijai, kurie pagelbės išvengti ligų ir jaustis gerai kiekvieną dieną.

Kiekviena tema pateikiama **aiškiais punktais ir lengvai įgyvendinamais patarimais**, kad galėtumėte juos taikyti kasdien. Šie paprasti, bet efektyvūs patarimai skatina įpročius, kurie padeda:

- ◆ apsisaugoti nuo ligų,
- ◆ stiprinti kūną,
- ◆ gerinti nuotaiką ir energiją,
- ◆ išlaikyti sveiką gyvenimo ritmą.



*Pradėkite nuo mažų žingsnių – kiekviena diena su sveikais įpročiais yra investicija į jūsų ilgalaikę sveikatą!*



## DARBO ERGONOMIKA IR STUBURO SVEIKATA

Darbo ergonomika yra labai svarbi, norint išlaikyti sveiką stuburą. Reguliarios pertraukėlės, dažnas padėties keitimas, įtemptų raumenų tempimas, ir svarbiausia – tinkamas darbo vietos (stalas, kėdė, monitorius) paruošimas padeda sumažinti įtampą. Labai svarbu stiprinti giluosius raumenis fizinio aktyvumo pagalba. Sąmoningai įpročiai ir ergonomiška darbo aplinka yra būtini norint išvengti nugaros skausmų ir stuburo sutrikimų. (versti nereikia, išversta kairiajame stulpelyje)

### RECEPTAI SVEIKAM STUBURUI IR DARBO ERGONOMIKAI

#### 1. Tinkama darbo vieta

Monitorius akių lygyje – ekrano viršus turi būti akių aukštyje, kad nereikėtų lenkti kaklo.

Atstumas – laikykite monitorių maždaug ištiestos rankos atstumu.

Kėdė – rinkitės reguliuojamą, su atrama nugarai ir juosmeniui.

Stalas – turi būti tokio aukščio, kad rankos būtų sulenktos apie 90°.

Pėdos – remiasi visu paviršiumi į grindis; jei stalas aukštas – naudokite pakojį.

Apšvietimas – venkite atspindžių ekrane, pasirūpinkite natūralia arba tolygiai paskirstyta šviesa.

#### 2. Sėdėjimo įpročiai

Sėdėkite **tiesia nugarą**, pečiai atpalaiduoti, galva nepasvirusi į priekį.

Venkite ilgo sėdėjimo viena poza – keiskite padėtį bent kas 30–40 min.

Nesėdėkite sukryžiąvę kojų ilgiau nei kelias minutes.

Įpraskite dinamiškai sėdėti – pasidėkite mažą volelį ar pagalvėlę po juosmeniu, o trumpoms darbo atkarpoms naudokite gimnastinį kamuolį.

#### 3. Judėjimo pertraukos

Kas **30–40 minučių** atsistokite, pasivaikščiokite, padarykite 2–3 tempimus.

Stenkitės bent kelis kartus per dieną dirbti stovėdamas (jei turite galimybę – naudokite reguliuojamo aukščio stalą).

Prisiminkite **20-20-20 taisyklę**: kas 20 minučių 20 sekundžių pažiūrėkite į objektą už 20 pėdų (~6 m) – tai padeda akims ir kaklui.

#### 4. Paprasti tempimai darbo vietoje

**Kaklo judesiai** – lėtai sukiokite galvą į šonus, palenkite į priekį ir atgal.

**Pečių sukamieji ratai** – pirmyn ir atgal po 10 kartų.

**Krūtinės atvėrimas** – sunerkite rankas už nugaros ir ištieskite krūtinę.

**Stuburo pasukimai** – sėdėdami pasisukite į vieną pusę, tada į kitą, ranką uždėkite ant kėdės atlošo.

## Lietuva – Lenkija

## 5. Fizinis aktyvumas už darbo ribų

Bent 30 minučių lengvos mankštos ar ėjimo per dieną.

Įtraukite pratimų, stiprinančių giliuosius pilvo, nugaros ir sėdmenų raumenis (lentos pratimas (plankas), tiltai, pilateso ar jogos elementai).

Plaukimas ir ėjimas yra taip pat puikios veiklos stuburo sveikatai.

Reguliariai atlikite tempimo pratimus.

## 6. Sąmoningi įpročiai

Telefoną laikykite **akių lygyje**, venkite „technologinio kaklo“ (ilgai lenktos galvos).

Jei kalbate telefonu ilgiau – naudokite ausines vietoj aparato laikymo prie ausies.

Dažniau vaikščiokite pėsčiomis – pvz., lipkite laiptais, išlipkite stotele anksčiau.

Klausykitės savo kūno – jei jaučiate įtampą ar skausmą, laikas pajudėti.



*Sveikas stuburas – Jūsų atrama visam gyvenimui. Judėjimas ir ergonomika kasdien = mažiau skausmų rytoj!*



## ERGONOMIKA JAUNIMUI

Jaunimui ir vaikams labai svarbu teisingai nešioti kuprines. Jos turi priglusti prie nugaros ir būti nešamos ant abiejų pečių tinkamu aukščiu. Kuprinė, kuri „kabo ant sėdmenų“, sukelia stuburo įtampą, keičia svorio centrą ir skatina susikūprinti, o tai gali sukelti netinkamą laikyseną ir nugaros skausmus. Ergonomikos mokymas nuo mažens yra raktas į sveiką stuburą suaugus.

### RECEPTAI SVEIKAM STUBURUI NUO MAŽENS

#### 1. Kuprinės pasirinkimas

Kuprinė turi būti lengva ir patogiai.

Nugarėlė – kieta arba paminkštinta, kad priglustų prie nugaros.

Dirželiai – platūs, paminkštinti ir reguliuojami.

Gerai, jei kuprinė turi juosmens diržą – jis padeda paskirstyti svorį.

#### 2. Teisingas kuprinės nešiojimas

Kuprinė turi būti nešama ant abiejų pečių, ne ant vieno.

Apatinė kuprinės dalis turi būti ne žemiau juosmens, o virš sėdmenų.

Svoriai turi būti paskirstyti – sunkiausi daiktai ar knygos arčiau nugaros.

Rekomenduojama, kad kuprinė svertų ne daugiau kaip 10–15 % kūno svorio.

#### 3. Laikysena kasdien

Sėdint – nugara tiesi, pečiai atpalaiduoti, abi pėdos remiasi į grindis.

Vengti ilgo „susikūprinimo“ prie telefono ar kompiuterio.

Atlikti paprastus stuburo tempimo ir stiprinimo pratimus (pvz., atsilenkimai, rankų mostai).

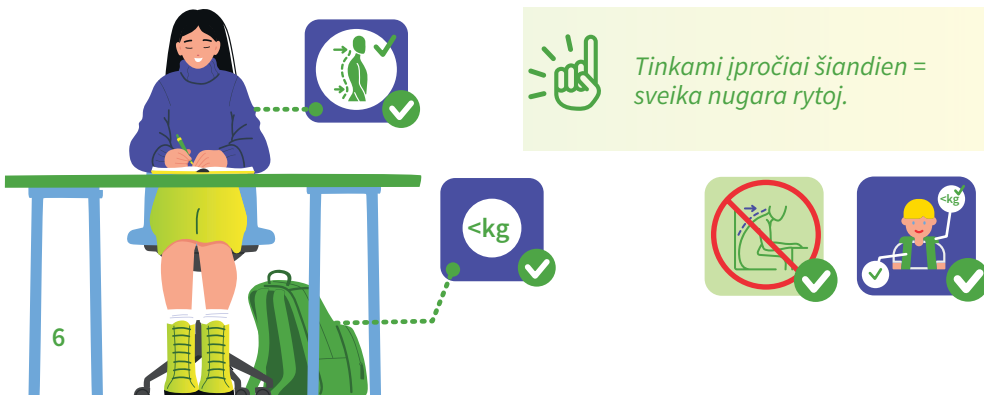
#### 4. Kodėl tai svarbu?

Netinkamai nešiojama kuprinė gali lemti:

- ◆ laikysenos sutrikimus,
- ◆ kaklo ir pečių skausmus,
- ◆ stuburo iškrypimus ateityje.

Tinkama ergonomika padeda:

- ◆ išlaikyti sveiką stuburą,
- ◆ geriau jaustis kasdien,
- ◆ turėti daugiau energijos mokslams ir laisvalaikiui.



## REGULIARI FIZINĖ VEIKLA

Reguliari fizinė veikla yra neatskiriama prevencinės sveikatos priežiūros dalis. Rekomenduojama minimali trukmė yra 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos per savaitę, pvz., greitas ėjimas, važiavimas dviračiu ar plaukimas. Fizinė veikla gerina kraujotaką, stiprina laikysenos raumenis ir mažina nugaros skausmo riziką, taip pat neutralizuoja ilgalaikio sėdėjimo poveikį. Net trumpi kasdieniniai fiziniai pratimai yra labai svarbūs visos raumenų ir kaulų sistemos sveikatai.

### RECEPTAI SVEIKAI FIZINEI VEIKLAI

#### 1. Judėkite reguliariai

Siekite **150 min. vidutinio intensyvumo fizinės veiklos per savaitę** (pvz., greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, plaukimas).

Jei sunku rasti tiek laiko iš karto – dalinkite per dieną po 10–15 min.

#### 2. Įtraukite į kasdienybę

Lipkite laiptais vietoje lifto.

Vaikščiokite pėsčiomis, kai tik galite.

Darbe ar namuose darykite **trumpas pertraukėles**: pratempkite pečius, kaklą, nugarą.

#### 3. Stiprinkite raumenis

Reguliariai atlikite pratimus, stiprinančius **pilvo, nugaros ir sėdmenų raumenis**. Tai saugo stuburą ir mažina nugaros skausmo riziką.

#### 4. Įvairovė = malonumas

Pasirinkite veiklą, kuri jums patinka: šokiai, joga, plaukimas, bėgimas ar komandiniai žaidimai.

Kuo įvairesnė veikla – tuo lengviau išlaikyti įprotį.

#### 5. Nepamirškite tempimo

Prieš ir po fizinės veiklos atlikite lengvus **tempimo pratimus**.

Tai mažina raumenų įtampą ir padeda išvengti traumų.



*Net trumpi kasdieniai judesiai – tai investicija į sveiką stuburą, raumenis ir gerą savijautą.*



## SVEIKA MITYBA – ENERGIJOS IR SVEIKATOS RECEPTAI

Subalansuota mityba – tai kasdienė investicija į Jūsų sveikatą. Tinkami valgymo įpročiai padeda išlaikyti sveiką svorį, stiprina imunitetą, gerina kraujotaką, palaiko stuburo ir raumenų sveikatą bei mažina lėtinų ligų riziką.

### RECEPTAI SVEIKAI MITYBAI

#### 1. Įtraukite spalvų į lėkštę

Valgykite 5 porcijas daržovių ir vaisių per dieną.

Rinkitės įvairias spalvas – kiekviena spalva suteikia skirtingų vitaminų ir mineralų.

#### 2. Pilno grūdo produktai = ilgalaikė energija

Rinkitės pilno grūdo duoną, ryžius, makaronus, kruopas vietoje baltų produktų.

Jie suteikia daugiau skaidulų ir padeda ilgiau išlikti soties.

#### 3. Gerkite pakankamai vandens

Išgerkite bent 1,5–2 l vandens per dieną.

Vanduo gerina kraujotaką, medžiagų apykaitą ir padeda palaikyti energiją.

#### 4. Ribokite cukrų ir druską

Saldumynus, gazuotus gėrimus ir labai sūrų maistą vartokite saikingai.

Skaitykite etiketes – cukrus ir druska gali slėptis net „sveikuose“ produktuose.

#### 5. Reguliarūs valgiai

Valgykite 3–5 kartus per dieną.

#### 6. Klausykite savo kūno

Valgykite tik tada, kai jaučiate tikrą alkį.

Sustokite, kai esate sotus – tai padeda išlaikyti sveiką svorį ir energiją.



*Maži, kasdieniai pokyčiai mityboje – tai ilgalaikė nauda sveikatai, energijai ir gerai savijautai.*



## INFEKCIJŲ PREVENCIJA – APSAUGA KIEKVIENĄ DIENĄ

Maži įpročiai kasdien – didelė apsauga nuo ligų. Reguliari higiena ir atsakingi įpročiai padeda išvengti peršalimo, gripo, virškinimo sutrikimų ir kitų infekcijų.

### RECEPTAI INFEKCIJŲ KONTROLEI

#### 1. Rankų higiena

Plaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu bent 20 sekundžių: prieš valgį, po tualetu, po grįžimo namo, po viešų vietų lankymo.

Jei nėra vandens, naudokite rūgštinį ar alkoholio pagrindu pagamintą rankų gelį.

Venkite liesti veidą (akis, nosį, burną nešvariomis rankomis).

#### 2. Vėdinimas ir švara

Reguliariai vėdinkite patalpas, bent 2–3 kartus per dieną po 5–10 min.

Laikykite darbo ir gyvenamąją aplinką švarią – nuvalykite stalus, durų rankenas, dažnai liečiamus paviršius.

#### 3. Skiepai

Laikykitės gydytojo rekomenduojamo vakcinacijos kalendoriaus.

Skiepai apsaugo nuo sezoninių ligų (gripas, COVID-19, pneumokokas ir kt.).

#### 4. Atsakingas kontaktas

Jei pats ar kiti serga – venkite artimo kontakto iki pasveikimo.

Kosėkite ar čiaudėkite į saliną ar alkūnę, o ne į rankas.

Naudokite vienkartinės nosinaitės ir jas iškart išmeskite.

#### 5. Asmeninė higiena

Venkite dalintis stalo įrankiais, stiklinėmis ar rankšluosčiais.

Laikykite drabužius ir patalynę švarius.

Pasirūpinkite tinkama avalyne ir apranga, atitinkančia oro sąlygas.

#### 6. Sąmoningumas ir prevencija

Stebėkite savo sveikatą: jei atsiranda karščiavimas, kosulys, galvos skausmas ar virškinimo sutrikimai, nedelsiant kreipkitės į gydytoją.

Mokykitės ir priminkite kitiems – gera higiena yra prevencija visai šeimai ir bendruomenei.



*Kiekviena rankų plovimo, vėdinimo ir atsakingo kontakto akimirka – tai investicija į Jūsų ir aplinkinių sveikatą.*



## EMOCINĖ SVEIKATA – RAMYBĖS IR ENERGIJOS RECEPTAS

Sveika emocinė būseną – kaip tvirtas stuburas kūnui: ji padeda gerai jaustis, mažina stresą ir stiprina bendrą savijautą.

### RECEPTAI EMOCINEI SVEIKATAI

#### 1. Kasdien skirkite laiko sau

Bent 10–15 min. per dieną skirkite ramybės, meditacijos, kvėpavimo pratimams ar mėgstamiems pomėgiams.

Net trumpi momentai tyloje ar gamtoje padeda sumažinti įtampą ir atsipalaiduoti.

#### 2. Miegas – sveikatos garantas

Stenkitės miegoti 7–8 valandas per parą.

Sukurkite pastovų miego režimą: eikite miegoti ir kelkitės panašiu laiku.

#### 3. Bendravimas ir palaikymas

Palaikykite ryšius su artimaisiais, draugais ar bendraminčiais.

Pasikalbėjimas apie rūpesčius ar džiaugsmus mažina stresą ir stiprina emocinę sveikatą.

#### 4. Fizinė veikla – natūralus būdas sumažinti stresą

Net lengvas kasdienis judėjimas (ėjimas, tempimo pratimai, joga) mažina įtampą, gerina nuotaiką ir energiją.



*Sąmoningas rūpinimasis emocine sveikata – tai investicija į ilgalaikę gerą savijautą, energiją ir produktyvumą.*

#### 5. Sąmoningas požiūris į stresą

Mokykitės atpažinti stresines situacijas ir jų šaltinius.

Praktikuokite atsipalaidavimo technikas: gilus kvėpavimas, tempimo pratimai, dėmesingumo (mindfulness) pratimai.

#### 6. Profesionali pagalba

Jei jaučiate ilgalaikį nerimą, prislėgtumą ar nuovargį, pasitarkite su specialistu: psichologu, psichiatru ar konsultantu.

Ankstyva pagalba padeda išvengti rimtesnių emocinės sveikatos problemų.

#### 7. Kasdieniai maži žingsniai

Dienos planavimas, poilsio įtraukimas į rutiną ir mažų tikslų siekimas padeda išlaikyti psichologinę pusiausvyrą.



## ŽALINGŲ ĮPROČIŲ VENĖJIMAS – SVEIKATOS GARANTIJA

Alkoholis, rūkymas ir kiti žalingi įpročiai silpnina organizmą ir didina ligų riziką. Sąmoningas žalingų įpročių venėjimas – paprasta, bet efektyvi prevencija sveikatai.

### RECEPTAI ŽALINGŲ ĮPROČIŲ VENĖJIMUI

#### 1. Nerūkymas – kiekviena diena svarbi

Kiekviena diena, kuomet nerūkote, stiprina plaučius, širdį ir kraujotaką.

Jei jau rūkote, stenkitės mažinti kiekį arba pasitarkite su specialistu, kaip mesti rūkyti.

#### 2. Alkoholio vartojimo ribojimas

Ribokite alkoholio vartojimą arba visiškai venkite. Net retas vartojimas mažina žalingą poveikį organizmui.

#### 3. Stebėkite savo įpročius

Sąmoningai pastebėkite situacijas, kuriose kyla noras vartoti žalingus produktus.

Užsirašykite mintis ar jausmus – tai padeda suprasti, kodėl kyla noras.



*Kiekviena sveika diena be žalingų įpročių – tai investicija į stuburo, širdies, plaučių ir bendrą sveikatą bei gerą savijautą.*



#### 4. Alternatyvios veiklos

Užsiimkite pomėgiais, sportu, kūryba ar socialine veikla be žalingų įpročių.

Įtraukite draugus ar šeimą – kartu lengviau laikytis sveikų įpročių.

#### 5. Palaikymas iš aplinkos

Pasikalbėkite su šeima, draugais ar specialistais, jei kyla sunkumų vengiant žalingų įpročių.

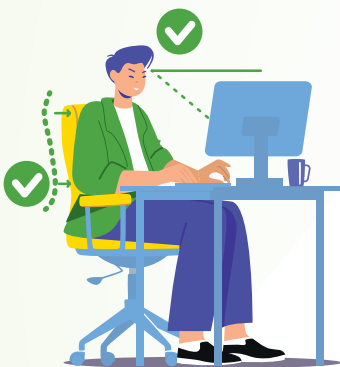
Dalyvaukite sveikatos skatinimo programose arba grupėse, kur teikiamas palaikymas.

#### 6. Maži žingsniai – ilgalaikė nauda

Kiekviena sveika diena be žalingų įpročių – mažas, bet svarbus žingsnis ilgalaikės sveikatos link.

Nustatykite realius tikslus ir švėskite pasiekimus – net maži laimėjimai skatina tęsti.





**Interreg**



**Bendrai finansuoja  
EUROPOS SĄJUNGA**

**Lietuva – Lenkija**



## **Kontaktai**

**VšĮ Abromiškių reabilitacijos  
ligoninė**

*[www.abromiskes.lt](http://www.abromiskes.lt)  
Tel. 0 800 00656*

**Nepriklausoma visuomenės sveikatos  
priežiūros  
įstaiga Lapy mieste**

*<https://szpitallapy.pl/>  
+48 858142438*

Projektas finansuojamas iš 2021–2027 m. Interreg VI-A Lietuvos ir Lenkijos bendradarbiavimo per sieną programos bei projekto partnerių lėšų.