

MČTAU Sveikatos fakulteto 2017–2018 mokslo metų veikla

Sveikatos fakulteto svarbiausia užduotis – supažindinti klausytojus su švietėjiška veikla siekiant išmokyti vyresnio amžiaus žmones pagrindinių sveikos gyvensenos, sveikatingumo gerinimo, įvairių ligų profilaktikos, kuri lemia gyvenimo kokybės bei aplinkos poveikį sveikatai, pagrindų. Taip pat nuosekliai ir periodiškai teikti informaciją apie pastaruoju metu plintančias ligas, jų formavimosi priežastis, būtiną profilaktiką. Daug dėmesio skiriama fizinio pajėgumo ir aktyvumo pasiruošimui bei įvertinimui.

Sveikatos fakultete, vykdant tęstinį edukacinį projektą „Sveikos gyvensenos ugdymas bei lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimas ir savikontrolės principų mokymas“, 2017/2018 mokslo metais buvo organizuota 21 teorinė paskaita bei 12 praktinių seminarų. Sveikatos fakultete paskaitas aktyviai lankė 277 senjorai. Pavasariop klausytojų skaičius užsiėmimuose sumažėjo iki 222.

Kiekvieną ketvirtadienį Sveikatos fakulteto klausytojams tapo įpročiu susirinkti amfiteatro auditorijoje ir klausyti teorinių paskaitų. Pagrindinis dėmesys buvo skirtas sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui. Senjorai dalyvavo trijose paskaitose sveikos mitybos temomis, susidomėję klausėsi informacijos apie kenksmingas medžiagas maiste bei jų žalingą poveikį. Išklaustytos dvi paskaitos apie geriamojo vandens naudą žmogaus sveikatai, trys paskaitos papildė klausytojų žinias, kaip elgtis apsinuodijus įvairiomis medžiagomis, kalbėtasi apie kenksmingą alkoholio bei psichoaktyvių medžiagų poveikį žmogaus sveikatai. Tam tikrų sričių specialistai keturiose paskaitose pasakojo, kaip senėjimas veikia odą, klausą, uoslę, balsą, priminė akių priežiūrą bei prevencines priemones, kaip pristabdyti senėjimo procesų vystymąsi.

Klausytojams buvo pateiktos naujausios žinios apie sergamumą užkrečiamosiomis ligomis, jų paplitimą Lietuvoje bei pasaulyje. Įdomiai senjorai klausėsi lektorių pasakojimų apie elektromagnetinių įrenginių spinduliuotės poveikį gyvenamojoje aplinkoje ir radiacijos pavojų sveikatai, antibiotikų naudą bei žalą sveikatai.

Transplantologijos centro darbuotoja labai jautriai pristatė žmogaus organų transplantacijų organizavimą Lietuvoje bei pasaulyje. Renginyje dalyvavo žmogus, kuris 12 metų gyvena su persodinta donorine širdimi. Kai kam buvo naujiena susipažinti su Raudonojo Kryžiaus draugijos veikla.

Didelio susidomėjimo sulaukė praktiniuose seminaruose pristatytos temos. Įdomiai pateikta fitoterapeutų, farmacininkų, klausos gerinimo specialistų, ortopedų informacija, pakartojome pirmos pagalbos suteikimo pagrindus bei susipažinome su dėlių terapija.

Daug dėmesio buvo skiriama sveikai mitybai ir fiziniam aktyvumui – tai puikus vyresnių žmonių sveikos gyvensenos derinys. Suderinus šiuos du dalykus, galima išvengti daugelio ligų, žvaliau ir geriau jaustis, džiaugtis tobulomis kūno formomis. Taip pat išklaustytos keturios paskaitos apie fizinio aktyvumo naudą žmogaus sveikatai, apie griuvimų rizikos veiksnius bei pasekmes.

Didelis dėmesys buvo skiriamas fiziniam pajėgumui, jo įvertinimui, fizinio aktyvumo palaikymui. Pakankamai geras fizinis aktyvumas – tai pilnaverčio, džiaugsmingo gyvenimo garantija ir gerovė bei sveikatos dalis, kuri siejama su visapusiško ir visaverčio gyvenimo funkcinėmis galimybėmis.

2017–2018 mokslo metais buvo organizuota 22 užsiėmimai fizinio aktyvumo skatinimui ir propagavimui: tai šokio ir muzikos bei meditacijos ir muzikos (su Tai-Či ir jogos elementais) užsiėmimai, kuriuos aktyviai lankė 60 – 80 klausytojų.

Balandžio 7-ąją, Pasaulinės sveikatos dienos proga, šūkiu „Sveikata – visiems“ pirmą kartą universitete organizuotas fizinio aktyvumo renginys Vingio parke. Šventėje dalyvavo Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų atstovai iš Trakų, Panevėžio miesto bei Panevėžio rajono, Varėnos, Anykščių, Naujosios Akmenės. Iš viso atvyko apie 200 senjorų. Renginio metu organizuota sveikatingumo mankšta, kurią pravedė Tai Či instruktorius Vang Čin. Didelio populiarumo susilaukė šiaurietiško ėjimo su lazdomis turnyras. Apie 300 dalyvių, išklaušę patyrusios šiaurietiško ėjimo su lazdomis instruktorės pamokymų, keliavo po parką. Visi šventės dalyviai buvo gardžiai pamaitinti grikių koše, kuri atstatė jėgas ir pakėlė nuotaiką. Šventėje buvo apie 400 dalyvių.

Sveikatos fakultete paskaitas skaitė žinomi šalies gydytojai, medicinos mokslų daktarai, visuomenės sveikatos specialistai. Jie, remdamiesi naujausiomis žiniomis ir ilgamete savo patirtimi, mokslinę ir praktinę informaciją pateikė populiariai, iliustruodami gausia vaizdine medžiaga.

Viktorija Montvilienė, Sveikatos fakulteto dekanė