

MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2019–2020 mokslo metų veikla

Puikiai prisimenu, kaip mes pradėjome 2019–2020 mokslo metus. Gausiai susirinkę ir linksmai nusiteikę A11 auditorijoje išklausėme MČTAU rektorės dr. Zitos Žebrauskienės sveikinimo žodžių.

Vykdamt tęstinį edukacinį projektą „Sveikos gyvensenos ugdymas bei lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimas ir savikontrolės principų mokymas” pristačiau planuojamus renginius sveikos gyvensenos, subalansuotos mitybos, fizinio aktyvumo, kenksmingų įpročių prevencijos, lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių temomis.

Aktyviai ir nuotaikingai prisistatė ir apie fizinio aktyvumo svarbą kalbėjo bei mankštino mus visi šeši mūsų sporto instruktoriai.

Fizinio aktyvumo užsiėmimai Sveikos gyvensenos fakultete buvo organizuojami kasdien, nes tai – vienas svarbiausių gyvensenos veiksnių, stiprinančių fizinių pajėgumą, sveikatą ir didinančių gyvenimo įvairovę. Pravesta 126 praktiniai fizinio aktyvumo užsiėmimai: 20 sportinių šokių pamokų (lankė 90–110 dalyvių), 20 sveikatingumo mankštų (80–110 dalyvių) bei 20 judesio terapijos užsiėmimų (70–80 dalyvių), 18 šiaurietiško ėjimo su lazdomis (30–40 dalyvių), sąmoningo kvėpavimo 38 užsiėmimai (20–30 dalyvių), 10 praktinių jogos užsiėmimų (60–70 dalyvių).

Pirmadieniais didžiojoje sporto salėje gausiai susirinkdavo norintys dalyvauti šokių programoje. Prodekanas Vytautas Vaitkus, iki prakaito dirbdamas su visais norinčiais išmokti gražiai šokti, sugebėjo kiekvieną priversti judėti šokio ritmu.

Antradieniais vyko patyrusios sporto instruktorės Jevgenijos Pavliuk sveikatingumo mankštos su meditacija, jogos, Tai Chi elementais. Užsiėmimai vyko energingai ir su gera nuotaika.

Šiaurietiško ėjimo su lazdomis dėka reguliuojamas kvėpavimas, gerinamas širdies ir kraujagyslių sistemos darbas. Trečiadieniais šiaurietiško ėjimo užsiėmimus organizavo Lietuvos olimpinės akademijos referentė olimpiniam ugdymui Ramūnė Motiejūnaitė. Išklausėme puikiai parengtą doktorantės Ramūnės paskaitą „Sportas nuo senovės iki šių laikų. Fizinis aktyvumas trečiame amžiuje”. Supratome, kaip vystėsi ir tobulėjo sportas nuo senų laikų. Daug diskusijų sukėlė pasaulinių olimpiadų organizavimas. Nerimo apimti klausėme pasakojimų apie teroro išpuolius, kurie vyko per pasaulines olimpiadas.

Nuo 2020 metų pradžios ketvirtadieniais patyrusi jogos specialistė Laima Janulienė mokė nesudėtingos, tačiau efektyvios gyvenimo kokybę gerinančios jogos technikos. Jogos užsiėmimais susidomėjo ir kitų MČTAU fakultetų klausytojai. Jogos specialistė, prieš pradėdama organizuoti praktinius užsiėmimus, skaitė puikią paskaitą apie žmogaus gyvenimo ciklus bei jogos pratimų naudą žmogaus sveikatai.

Sąmoningo kvėpavimo terapijos mokymai – tai vienas efektyviausių būdų, valdantis emocijų būseną. Taisyklingai kvėpuodami gauname daugiau deguonies, kuris būtinas kiekvienai kūno ląstelei. Kvėpavimo specialistai teigia, kad visi mikroorganizmai, virusai, bakterijos ir net vėžio ląstelės dauginasi esant deguonies trūkumui. Sveikatingumo trenerė Rasa Paulauskienė visus šiuos mokslo metus moko sąmoningo kvėpavimo technikos kvėpavimo terapijos užsiėmimuose. Iš klausėme jos parengtą paskaitą „Sąmoningo kvėpavimo įgūdžiai ir praktika“. Apie prigimtinio kvėpavimo ypatumus papasakojo bei aktyvias diskusijas praktiniame seminare pravedė lektorė Danutė Januškienė.

Penktadieniais judesio terapijos užsiėmimus, kuriuose buvo lavinama koordinacija, laikysena, net atmintis, organizavo choreografė Angelytė Paulaitienė.

Džiaugiuosi jūsų noru pažinti save praktiniuose fizinio aktyvumo užsiėmimuose. Sveikintina, kad yra lankančių treniruotes kiekvieną savaitės dieną. Visi puikiai žinome, kad sveikos gyvensenos įgūdžiai kiekvienam turi tapti įpročiu. Pasaulyje daugėjant senyvo amžiaus gyventojų ir ilgėjant gyvenimo trukmei, labai svarbu kuo ilgiau išlaikyti žmonių fizinį aktyvumą, savarankiškumą ir sveikatą kasdienėje veikloje.

2020 m. vasario 5 d. Vilniaus kolegijos salėje organizavome sveikatinimo forumą „Reikia išmolti sveikam išlikti (Vydūnas)“. Gausiai susirinkusiems (200 žmonių) forumo dalyviams buvo atliekami sveikatos tyrimai. „Sanus“ centro specialistai vertino forumo dalyvių fizinę sveikatą ir atliko segmentinę kūno masės analizę, kuri parodė kūno svorį, riebalų, kaulų ir raumenų masę, metabolinį amžių ir kt. Specialistai taip pat atliko pirminį fizinės būklės vertinimą, kurio metu stebėjo kūno pusiausvyros ir koordinacijos testus. Kineziterapeutai teikė naudingų patarimų, kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes (kūno pusiausvyrą, koordinaciją bei lankstumą). Pasibaigus dalyvių sveikatos įvertinimui, prasidėjo forumo lektorių pasisakymai sveikatinimo temomis. Santaros klinikų prof. Pranas Šerpytis kalbėjo apie širdies ligų pavojus; Vilniaus universiteto prof. Rimantas Stukas paaiškino svarbiausius sveikos mitybos prioritetus; Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro direktorius Romualdas Sabaliauskas skaitė paskaitą apie sveikatos stiprinimą sulaukus vyresnio amžiaus; „Sanus“ centro visuomenės sveikatos specialistas Tomas Radišauskas pristatė vykdomą projektą „Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje“.

Kiekvieną ketvirtadienį sąžiningai ir uoliai rinkomės amfiteatrinėje A11 auditorijoje. Kartais net nepavykdavo rasti laisvos kėdės, sėdome ant laiptelių. Buvo džiugu matyti atjaunėjusį fakultetą, pasipildžiusį naujais veidais – sąrašuose prisiregistravo daugiau kaip 300 kausytojų. Neįtikėtinas jūsų žingeidumas skatino mane ieškoti įdomesnių temų ir lektorių. Per šiuos mokslo metus iš klausėme 23 teorines paskaitas bei dalyvavome diskusijose. Druskininkų TAU rektorius Jonas Valskys nuoširdžiai pristatė Druskininkų TAU veiklą, pasidalijo patirtimi paskaitoje „Neskubėkime pasenti“.

Puikiai žinome, kad fiziškai aktyvus žmogaus organizmas yra daug atsparesnis ligoms nei žmogaus, kuris fiziškai yra neaktyvus. Žmogus, kuris daugiau juda, tampa žvalėsniu, pagerėja

nuotaika, geriau įveikia stresą bei depresiją. Pakvietėme diskusijoms Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro mitybos ir fizinio aktyvumo specialistus, su kuriais aptarėme šias temas: Remigijus Zumeras papasakojo, kaip fizinis pasyvumas veikia mūsų sveikatą, su Ramune Miliauske diskutavome apie fizinio aktyvumo svarbą kasdienėje veikloje. Lektorė iš UAB „Nuga LDK“ pristatė masažinių, šiluminių prietaisų bei įrenginių poveikį gydant stuburo, raumenų ir kt. ligas.

Patyręs dermatoonkologas Juozas Prušinskas paskaitoje „Ar dėmės odoje Tau kelia nerimą“ supažindino su onkologiniais pakitimais odoje, gausiai iliustravo fotonuotraukomis. Lektorius gydytojas odontologas Tomas Stumbrys praktiniame seminare mokė, kaip tinkamai prižiūrėti dantis bei supažindino su šiuolaikinėmis dantų atkūrimo galimybėmis.

Sveikos gyvensenos fakultetas, tobulindamas sveikos gyvensenos įgūdžius, ieško įvairesnių bendravimo tarp senjorų formų. Socialiai atsakinga partnerystė vyksta tarp Vilniaus kolegijos ir MČTAU. 2019 m. pabaigoje buvo pasirašyta bendradarbiavimo sutartis ir atliktas taikomosios konsultacinės veiklos darbas – užsakomasis tyrimas „Pagyvenusių ir vyresnio amžiaus asmenų maitinimosi, įskaitant įmitimą, ir maitinimosi įpročių vertinimas“. 2020 m. sausio 9 d. Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė Erika Dzimidaitė ir mokslo skyriaus vedėja dr. Erika Kubilienė su studentais, būsimaisiais dietistais, susirinkusiems MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto klausytojams organizavo ir pristatė tyrimo rezultatus, skaitė paskaitą „Tinkamo maitinimosi principai vyresnio amžiaus asmenims“ bei konsultavo sveikos mitybos klausimais. Nuolatinis mūsų auditorijos svečias Vilniaus universiteto profesorius Rimantas Stukas organizavo paskaitą–diskusiją „Maistas ir mityba gali būti rizikos veiksnys organizmui“, kurios metu išdėstė sveikos mitybos nuostatas.

Net nenujausdami koronaviruso grėsmės, 2019 metų pabaigoje pakvietėme lektorę iš Nacionalinio visuomenės sveikatos centro – gydytoją epidemiologę Daivą Razmuvienę ir išklausėme tuo metu aktualią informaciją apie užkrečiamąsias ligas Lietuvoje ir pasaulyje.

Apie lėtinių neinfekcinių ligų profilaktiką, rizikos veiksnių savikontrolę daug informacijos paskaitose mums pateikė garsus neurologas Jokūbas Fišas, gydytoja Laimutė Puidokienė bei mūsų mėgiamas gydytojas Nerijus Kemeklis, kuris kalbėjo apie širdies siunčiamus pavojaus signalus, mokė širdies ir kraujagyslių sistemos prevencijos ypatumų.

Teoriniame–praktiniame seminare „Muzika ir sveikata“ Lietuvos muzikos terapijos asociacijos pirmininkė, muzikos terapeutė dr. Vilmantė Aleksienė ir doktorantė Jūratė Zlatkutė-Usilienė pasakojo apie muzikos gydomąją galią bei muzikos terapijos taikymą Lietuvoje.

Praleidome malonią popietę su garsia biologe Živile Lazdauskaite, kuri vaizdingai, gyvai pristatė mokslų daktarės Eugenijos Šimkūnaitės biografinius faktus bei jos veiklą.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 2020 m. kovo 11 d. paskelbė pasaulinę naujojo koronaviruso (COVID-19) pandemiją. Lietuvos vyriausybė paskelbė karantiną nacionaliniu mastu. Po šių grėsmingų sprendimų mūsų universitete gyvenimas staiga sustojo...

Mūsų veikla pasidalijo į du periodus: aktyvusis – iki pandemijos ir ramusis periodas – nuo kovo 16 d, kai universiteto veikla buvo sustabdyta. Karantinas dėl COVID-19 buvo negailestingas, skaudžiausiai jis smogė pagyvenusiems, ligotiems, vienišiams žmonėms. Per mažas judėjimas neigiamai veikia ne tik pačius raumenis, bet ir kitas sistemas, todėl buvo labai svarbu išlaikyti fizinį aktyvumą karantino sąlygomis. Griežtos karantino sąlygos mus privertė sportuoti individualiai namuose. Turėjome puikią galimybę taikyti išmokus sveikos gyvensenos įgūdžius.

Dėl pasaulinės pandemijos ir šalyje paskelbto karantino buvome priversti sustabdyti projekto „Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje“ veiklą. Geros savijautos centras „Sanus“ birželio mėn. planuoja atnaujinti veiklą ir pakviesti jus į geros savijautos centrą tęsti projekto užsiėmimus.

MČTAU tinklalapyje <http://www.mctau.lt/551-virtualus-bendravimas-sveikos-gyvensenos-fakultete-atnaujinta> turėjome galimybę skaityti bei susipažinti su planuotomis temomis. Patarimus apie psichinės sveikatos stiprinimą dėstė psichologė Mirolanda Trakumaitė. Perskaitėme puikų biochemijos specialistės, biorezonanso „Life Expert“ atstovės Jurgitos Grigaliūnienės pranešimą apie šiuolaikinių technologijų įtaką žmogaus sveikatos korekcijai, gyvenimo trukmės ilginimui.

Vaisingas bei abipusiškai naudingas bendradarbiavimas tęsiamas su Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto studijų programos *Dietetika* studentais. Būsimieji dietistai atlieka praktiką nuotoliniu būdu, konsultuoja MČTAU klausytojus sveikatai palankios gyvensenos klausimais, rekomenduoja, kaip sveikiau pasigaminti maisto produktų namų sąlygomis, rengia ir pritaiko valgiaraščius, konsultuoja kitais tinkamos maitybos klausimais.

Jau 70 metų balandžio 7 dieną visa planeta mini Pasaulinę sveikatos dieną. Sveikos gyvensenos fakulteto iniciatyva Vilniaus Vingio parke jau du kartus minėjome Pasaulinę sveikatos dieną šūkiomis: „Sveikata – visiems“ bei „Sveikas senėjimas“. Renginių metu tobulinome sveikos gyvensenos įgūdžius, kalbėjome apie fizinio aktyvumo bei subalansuotos mitybos svarbą. Į šventę susirinkdavo apie 500 dalyvių iš Vilniaus bei dešimties Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų. Planavome ir šį pavasarį organizuoti puikų sveikos gyvensenos renginį Katedros aikštėje. Aptarę šventės scenarijų su Vilniaus miesto savivaldybe, jau buvome suderinę laiką ir vietą. Beveik visi TAU klausytojai buvo informuoti apie numatomą šventę. Reikėjo tik kvietimus išsiųsti. Nespėjome...

Stebėdami pasaulinės pandemijos eigą bei įsimindami karantino reikalavimus turime pažymėti, kad mūsų bendruomenė priskirta ypatingos rizikos grupei. Remiantis PSO informacija žinome, kad didesnę riziką susirgti sunkesne COVID-19 forma turi vyresnio amžiaus žmonės (vyresni kaip 60 metų).

Papildėme savo žinias skaitydami MČTAU tinklalapyje planuotų temų paskaitas apie lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnius, pakartojome jų savikontrolės metodus. Apie vyresnio amžiaus žmonėms akių šviesą atimančias ligas paskaitos konspektą paruošė gydytoja oftalmologė, medicinos mokslų daktarė Donata Montvilaitė: „Kaip mes galime padėti savo akims“. Pristatėme medicinos mokslų daktarės docentės Dalios Triponienės parengtą paskaitą „Kojų lėtinės venų ligos profilaktika“.

Vaistai – viena svarbiausių ir daugiausia priežiūros tiek gamybos, tiek pardavimo procesuose reikalaujančių prekių. Juk net ir pats „nekalčiausias“ vaistas gali ne tik išgydyti, bet ir pakenkti organizmui, jei jis bus vartojamas ar laikomas netinkamai. Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos atstovė spaudai Aistė Tautvydienė pristatė daug aktualios informacijos apie tai, kaip atpažinti sukčius ir nenusipirkti neaiškios kilmės produktų, pristatomų kaip vaistai, ir apie šalutinį vaistų poveikį. Paaikšino, kodėl vaistus būtina pirkti tik vaistinėse, kaip pasitikrinti, ar dominantis preparatas yra vaistas. Taip pat skaitėme apie pavojingą savigydą bei vaistų sąveikas, sužinojome apie originalius ir generinius medikamentus, kaip ir kur laikyti vaistus.

Maloniai nudžiugino naujai išleista profesoriaus Algimanto Kirkučio ir daktaro Hanso Diehlo knyga „*Kaip išsigydyti širdies ir kitas lėtines ligas be vaistų*“. Gyvensenos medicina keičia sveikatos apsaugos paradigma“, kurioje du medicinos profesoriai dalijasi naujausiomis ir patikimomis mokslinėmis žiniomis, o pagrindinė šios knygos mintis – gera sveikata ir laimingas gyvenimas yra pasirinkimo, o ne pasyvaus atsitiktinumo dalykas. Minėtos knygos įvadą galime perskaityti [MČTAU tinklalapyje](#). Manau, kad ši knyga taps mūsų tolesnio mokymosi vadovėliu. Teisingas darbo ir poilsio režimas, subalansuota mityba, adekvatus fizinis aktyvumas, streso valdymas, paciento įsijungimas į gydymo procesą – tai elementai, iš kurių formuojama nauja medicinos sritis – gyvensenos medicina. Pagrindinis šios medicinos tikslas – pašalinti priežastis sukėlusias lėtines ligas ir padidinti imuninės sistemos veiksmingumą.

Visi puikiai žinome, kad 2020-uosius metus Lietuvos Respublikos Seimas paskelbė Eugenijos Šimkūnaitės metais. MČTAU kartu su Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondu, įsipareigojo įamžinti Lietuvos nacionalinio kultūros paveldo puoselėtojos, knygų, monografijų, straipsnių autorės atminimą. Deja, karantino sąlygų reikalavimai neleido mums gegužės 13 d. visus pakviesti į Eugenijos Šimkūnaitės 100-mečiui skirtą sveikatinimo konferenciją „Sveiko gyvenimo receptai“. Vilniaus Rotušės patalpas jau buvome užsakę, konferencijos programą sudėlioję, su lektoriais derinome pranešimų temas. Planavome pakviesti apie 300 dalyvių iš visų Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų. MČTAU tinklalapyje <http://www.mctau.lt/563-zolynu-dukros-dr-eugenijos-simkunaites-simtmečiui> pristatėme prof. Algimanto Kirkučio straipsnį apie dr. Eugenijos Šimkūnaitės sukauptos liaudies išminties patarimus. MČTAU Literatūros fakulteto Garbės dekanas dr. Romualdas Šimkūnas, ne vienerius metus bendravęs su dr. Eugenija Šimkūnaite, maloniai pasidalijo šiltais, gyvais prisiminimais. Taip pat pateikėme informaciją Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondui.

Prabėgo dar vieneri mokslo metai, labai gaila, kad karantinas neleido įvykti visiems planuotiems renginiams. Tačiau svarbu, kad ryžtingai atlaikėme griežto karantino reikalavimus. Būdami ypatingos rizikos grupėje turime būti atsargūs ir laikytis nurodymų. Tikėkimės, kad neateis rudenį antroji koronaviruso banga ir mes ramiai sugrįšime į auditorijas ir sporto sales.

Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė