

MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2022–2023 mokslo metų veikla

MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto šūkis – „Judėjimas yra sveikata“.

Sveikos gyvensenos fakultetas, jau 28 - tus metus vykdydamas tęstinį edukacinį projektą „Sveikos gyvensenos ugdymas ir mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimą ir savikontrolės principus“, stiprina MČTAU senjorų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius. Todėl teoriniuose seminaruose nagrinėjame sveikos gyvensenos ugdymo, sveikos mitybos, kenksmingų įpročių prevencijos nuostatas bei organizavome mokymus apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimą ir savikontrolės principus.

2022-2023 mokslo metais buvo organizuotos trys sveikatinimo konferencijos:

Mokslo metai spalio mėn. prasidėjo sveikatinimo konferencija „Sveika aplinka – sveikas žmogus“. Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetas, Pasaulio sveikatos organizacijos atstovybė Lietuvoje, Nacionalinis visuomenės sveikatos centras, Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras ir Radiacinės saugos centras bendruomenei organizavo konferenciją apie aplinkos taršos poveikį žmonių sveikatai.

Konferenciją „Sveikatai palankios gyvensenos aktualijos“ 2022 m. lapkritį surengė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto (VIKO SPF) Medicinos technologijų ir dietetikos katedra. Išklausyti pranešimai apie sveikatos stiprinimą bei sveiką gyvenseną.

2023 m. pavasarį organizuota sveikatinimo konferencija MČTAU bendruomenei „Žymiai svarbiau yra sveikatą tausoti ir stiprinti, negu ligas gydyti“ (Vydūnas). Išklausyti pranešimai apie fizinio aktyvumo naudą žmogaus kūnui bei atskiriems organams ir sistemoms (visuomenės sveikatos specialistas Tomas Radišauskas). Apie sezoninės mitybos ypatumus kalbėjo gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė. Geriatrijos centro vadovė Karolina Karkaitė pristatė M. Marcinkevičiaus ligoninėje susikūrusį Geriatrijos centrą. Santaros klinikos prof. dr. Pranas Šerpytis kalbėjo apie Lietuvoje vykdomų prevencinių programų ypatumus. VšĮ Gyvenimo praktikos centro vadovė, emocinės sveikatos specialistė Gintarė Jakubonienė visus maloniai nuramino ir kalbėjo apie laimę bei džiaugsmą.

2022-2023 mokslo metais buvo organizuoti trys sveikatinimo forumai:

„Sveikai gyvensi - ilgai nesensi“, „Kas sveikas – tas ir jaunas“ (Vydūnas), „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“, kuriuose noriai lankėsi ne tik Sveikos gyvensenos fakulteto studentai. Kiekvienam buvo įdomu sužinoti apie savo fizinę būklę, biologinį amžių bei paklaustyti naudingų medikų patarimų kaip stiprinti sveikatą. Renginių metu susirinkusius konsultavo „Sanus“ visuomenės sveikatos specialistas Tomas Radišauskas ir kineziterapeutė Jūratė Domeikaitė. Jie vertino žmonių fizinę sveikatą ir atliko: segmentinę kūno masės analizę, kuri parodė kūno svorį, riebalų, kaulų ir raumenų masę, metabolinį amžių ir kt. Atliktus tyrimus analizavo bei naudingų patarimų kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes teikė Higienos instituto specialistė Ramunė Miliauskė, dr. Roma Bartkevičiūtė, kurios vertino pirminę fizinę būklę, buvo atliekami kūno pusiausvyros ir koordinacijos testai, stebimas lankstumas. Specialiu prietaisu spirometru buvo įvertinti įkvėpiamo ir iškvėpiamo oro kiekiai. Plaučių tūrio tyrimus atliko trenerė Ingrida Merkininkė. Šis tyrimas parodė, koks iš tikrųjų yra plaučių tūris ir kokia turi būti jo norma. Rankos jėgos matavimą dinamometru (viršutinės kūno dalies raumenų jėgos įvertinimui) atliko kineziterapeutė Ramunė Miliauskė. Kineziterapeutai teikė naudingų patarimų kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes (kūno pusiausvyrą, koordinaciją bei lankstumą). Specialiu prietaisu spirometru buvo įvertinti įkvėpiamo ir iškvėpiamo oro kiekiai. Plaučių tūrio tyrimą atliko trenerė Ingrida Merkininkė, jai talkino mūsų energingoji Sigita Eimutienė. Rankos jėgos matavimą dinamometru (viršutinės kūno dalies raumenų jėgos įvertinimui) atliko kineziterapeutė Ramunė Miliauskė, jai padėjo Sveikos gyvensenos fakulteto aktyvistė Janina Martišienė. Kineziterapeutai teikė naudingų patarimų kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes (kūno pusiausvyrą, koordinaciją bei lankstumą). Gydytoja dietologė Jūratė

Dobrovolskienė kiekvienam dalyviui analizavo kūno sudėties matavimų rezultatus, teikė patarimus esant nusiskundimams bei mitybos klausimais. Optometika „Savo akiniai“ gydytoja optometrininkė Rasa Kybartienė su specialistais tikrino regos aštrumą, nustatė turimų akinių lęšių atitikimą, konsultavo individualiai.

Teorinių - praktinių užsiėmimų metu buvo pristatomos sveikos gyvensenos ugdymo, lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių įvertinimo, savikontrolės principų mokymo metodikos. Vykdamas švietėjišką veiklą, tobulinamos sveikos gyvensenos teorinės ir praktinės žinios, sveikos mitybos pagrindai, susipažįstama su lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniais bei savikontrolės metodais. Skatinama individuali iniciatyva išaiškinant lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės metodus.

Sveikos gyvensenos fakultetas organizavo 32 teorinius – praktinius užsiėmimus, kuriuose pranešimus skaitė bei diskusijas organizavo garsūs Lietuvos sveikos gyvensenos specialistai, patyrę gydytojai profesoriai bei gydytojai praktikai.

Tik prasidėjus mokslo metams ypač buvo aktualu išgirsti informaciją apie COVID ir kitų infekcijų riziką, kurią puikiai pristatė dažnai pas mus besilankantis užkrečiamųjų ligų specialistas prof. Saulius Čaplinskas.

Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Toksikologijos centro vadovas doc.

Robertas Badaras išsamiai supažindino su receptinių vaistų pavojumi ir įrodė, kad jie gali būti kenksmingi.

Santaros klinikos medicinos mokslų daktarė endokrinologė Agnė Abraitienė, kalbėdama apie cukrinio diabeto simptomus, paplitimą parengė klausytojams testus ir įvertino jų žinias.

Paskaitoje – diskusijoje „Vyresnių žmonių akių priežiūra ir gresiančios ligos“ gydytoja oftalmologė dr. Donata Montvilaitė papasakojo apie paplitusių akių ligų požymius bei prevencijos ypatumus.

Kadangi fakulteto senjorams labai aktuali tema lėtinių širdies ir kraujagyslių ligų ankstyvas išaiškinimas, jie kasmet klauso šeimos gydytojos Daivos Berškienės patarimų. Paskaitoje – diskusijoje „Lipidai ir jų įtaka žmogaus sveikatai“ klausytojai mokėsi savikontrolės metodų.

Apie imuninės sistemos ypatumus dėstytojos iš Vilniaus kolegijos dr. Ingrida Pumputienė ir Lina Sirvydienė paskaitoje – diskusijoje „Žmogaus imuninė sistema ir amžiniai pokyčiai“ teorines žinias pateikė su praktiniais pavyzdžiais.

Kalbėti apie fizinio aktyvumo svarbą ir reikšmę dažnai kviečiami patyrę kineziterapijos specialistai, kurie moko ir aiškina fizinio aktyvumo reikšmę. Daug aktualių patarimų žmonės išgirdo iš patyrusio sveikos gyvensenos specialisto, trenerio Igno Bakėjaus paskaitoje – diskusijoje „Fizinio aktyvumo ir subalansuotos mitybos įtaka žmogaus sveikatai“. Paskaitoje – diskusijoje „Fizinis aktyvumas kasdieninėje veikloje“ Higienos instituto Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistė Ramunė Miliauskė papasakojo, kad kasdieninėje mūsų veikloje (darbas, namų ruoša, mobilumas, laisvalaikis) atliekami judesiai gali būti neracionalūs ar nesaugūs. Ilgai trunkančios vienodos kūno padėties ar dažnai bei ilgai besikartojantys vienodi judesiai gali sukelti trumpalaikius ar ilgalaikius sveikatos sutrikimus.

Kineziterapeutė Eglė Kemerytė – Ivanauskienė Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos biomedicinos mokslų daktarė suteikė aktualios informacijos dėl nepakankamo fizinio aktyvumo, kai silpsta raumenys, kaulai, todėl lėtėja koordinacija ir tai smarkiai padidina traumų pavojų. Todėl griuvimai statistiškai laikomi vienu iš pagrindinių pagyvenusių žmonių sergamumui ir mirštamumui turinčių įtakos veiksnių.

Paskaitoje–diskusijoje „Osteoporozės rizika ir prevencija“ VU Medicinos fakulteto geriatrinės medicinos rezidentė Austėja Varnaitė papasakojo apie osteoporozės paplitimą, ankstyvą prevenciją ir gydymą. Kaulų retėjimui stabdyti ir kritimų rizikai mažinti labiausiai padeda fiziniai pratimai, stiprinantys raumenis, lavinantys ištvermę bei pusiausvyrą.

Patyręs reabilitologas, kuris buvo vienas pirmųjų reabilitacijos pradininkų Lietuvoje prof. Aleksandras Kriščiūnas pristatė savo parengtą sveikatos raštingumo vadovėlį „Žmogiškasis faktorius“, mokė sveikos gyvensenos ypatumų.

Vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos reikalavimų - tai sveika mityba. Nuolatinis mūsų konsultantas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos katedros vedėjas prof. dr. Rimantas Stukas paskaitoje – diskusijoje „Ar viską žinome apie tai, ką valgome?“ pristatė aktualius mitybos patarimus ir rekomendacijas vyresnio amžiaus žmonėms.

Natalja Šliachtich, Sveikatos stiprinimo centro Aplinkos sveikatinimo skyriaus vyr. specialistė pateikė daug naudingų žinių apie vandenį. Kalbėjusioji akcentavo, kad vanduo yra gyvybiškai svarbus žmogaus organizmui kasdien. Jis reguliuoja kūno temperatūrą, apsaugo nuo inkstų pažeidimo (inkstai reguliuoja skysčių kiekį organizme).

Nepakankamas vandens kiekis gali sukelti inkstų akmenis ir kitas rimtas problemas.

Vanduo reikalingas itin svarbiuose prakaitavimo ir šlapimo bei išmatų šalinimo procesuose. Beje, vanduo padeda išlaikyti sveiką ir gražią odą.

Paskaitoje – diskusijoje „Istorinė Lietuvos virtuvė“ VU Komunikacijos fakultetas

Skaitmeninių kultūrų ir komunikacijos katedros profesorius Rimvydas Laužikas pristatė svarbiausius Lietuvos gastronomicinės kultūros formavimosi ir raidos etapus nuo proistorės laikų iki pat XX amžiaus.

Santaros klinikos gydytoja neurologe Dalia Matačiūnienė detaliai ir išsamiai paaiškino, kas tai yra sveikas miegas bei pateikė pasiūlymus kaip jį išugdyti ir išsaugoti.

Paskaitoje – diskusija „Alavijo ir deguonies naudingosios savybės“ daug įdomios, negirdėtos ir naudingos informacijos pateikė lektoriai: Deimantas Banys ir Rimantas Grigaitis.

Taip pat buvo organizuoti keli susitikimai su Ajurvedos specialistėmis Birute Dovgerd ir Violeta Jarusevičiūte - Žižiene, kurios supažindino su pagrindiniais ir svarbiausiais Ajurvedos principais, mokė įsiklausyti į savo kūną ir pažinti jį, nes tai padeda palaikyti sveikatą, tereikia pritaikyti tinkamą dietą ir atitinkamą gyvenseną.

Pirmoji pagalba – tai keli ypatingi veiksmai, kuriuos atlikus laiku, galima išgelbėti žmogaus gyvybę. Kasmet universiteto klausytojai mokosi bei kartoja teorines žinias ir praktinius įgūdžius kaip skubiai ir neklystant suteikti pirmąją pagalbą. Patyrusi Higienos instituto Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistė Vida Dubinskienė supažindino su defibriliatoriumi, papasakojo kur jį surasti viešojoje vietoje ir kaip juo naudotis, kai gresia netikėta mirtis. Todėl labai svarbu kritiniu atveju nesutrikti, išlikti ramiems ir pradėti gaivinti nukentėjusįjį, kol atvyks medikai.

Paskaitoje – diskusijoje „5G mobiliojo ryšio technologijos Lietuvoje ir poveikis sveikatai“ Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Sveikatos rizikos veiksnių vertinimo skyriaus vedėjas Marius Urbonas supažindino su 5G mobiliosios ryšio situacija Lietuvoje, paaiškino apie 5G mobiliojo ryšio ypatumus ir poveikį sveikatai.

Nacionalinio vėžio instituto gydytoja onkologė chemoterapeutė Laura Steponavičienė supažindino su onkologinių ligų vystymusi, pristatė vėžinių ligų profilaktikos rūšis, pateikė duomenis apie dažniausius vėžio rizikos veiksnius, supažindino su atrankinės patikros programomis, kurios vykdomos Lietuvoje.

Paskaitoje – diskusijoje „Vėžio paplitimas ir jo gydymo perspektyvos“ Vytenis Povilas Andriukaitis – gydytojas, istorikas, buvęs Europos Sąjungos komisaras, atsakingas už sveikatą ir maisto saugą supažindino su sergamumo onkologinėmis ligomis situacija Lietuvoje ir pasaulyje bei išdėstė priežastis, kurios turi įtakos vėžinių susirgimų didėjimui.

Paskaitoje – diskusijoje „Organizmo stimuliacija akupunktūra“ šios srities specialistė leva Malcevičiūtė pristatė holistinės medicinos gydymo būdą - akupunktūrą, orientuotą į asmenį, o ne į atskirą ligą. Šį gydymo būdą oficialiai pripažino Pasaulinė sveikatos organizacija.

„Audio Medika“ vadovas Mindaugas Jonaitis pateikė įdomios statistikos apie klausos sutrikimus, mokė kaip saugoti klausą, padovanojo nemokamus kvietimus išsitiirti klausą. Radiacinės saugos centro Avarijų valdymo ir mokymo skyriaus vedėjas Paulius Ruželė paskaitoje - diskusijoje „Jonizuojančiosios spinduliuotės rūšys, apšvitos tipai ir apsaugojimo būdai“ papasakojo apie jonizuojančiosios spinduliuotės rūšis, kaip jas atskirti ir kokią įtaką gali turėti žmogaus sveikatai. Danutė Šidiškienė, Radiacinės saugos centro Avarijų valdymo ir mokymo skyriaus specialistė, paaiškino kaip elgtis, įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai, kad būtų išvengta radioaktyviojo jodo kaupimosi skydliaukėje ar toks kaupimasis būtų sumažintas.

Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro vyr. specialistė Jolanta Rybalko, pristatydama paskaitą - diskusiją „Būsto galimas neigiamas poveikis sveikatai“, supažindino su fiziniais, cheminiais, biologiniais šaltiniais galinčiais turėti neigiamą įtaką vyresnio amžiaus žmonių sveikatai.

Neabejotinai visų lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai fizinis aktyvumas turi labai didelę reikšmę. Būdami fiziškai aktyvūs, žmonės gali saugotis nuo širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, vėžinių susirgimų, antsvorio, psichinės sveikatos, kaulų-raumenų sistemos ligų.

Sveikos gyvensenos fakultetas darbo dienomis organizavo fizinio aktyvumo užsiėmimus (spalio – gegužės mėn.) sporto salėse. Universiteto klausytojai galėjo pasirinkti tinkamą mankštą pagal fizinį pajėgumą, sveikatos būklę ir amžių. Pravesta iš viso: 48 - sportinių šokių pagrindų treniruotės (vyksta visus metus) - treneris prodekanas Vytautas Vaitkus. 32 - aerobinės ištvermės užsiėmimai (paremti NIA šokio technika) - sporto instruktorė Ingrida Merkininkė. 32 - jėgos stiprinimo treniruotės. Jėgos treniruotės stiprina raumenis ir sausgysles, sumažina tikimybę griūti bei susižeisti. Tokios treniruotės ne tik suteikia papildomos jėgos aktyviam laisvalaikiui, bet ir neabejotiną pranašumą kasdienėje veikloje: nešdami sunkesnius daiktus, lipdami laiptais ir kt. Jėgos treniruotės taip pat pagerina ir aerobinę ištvermę, ir galūnių judesių koordinavimą. Treneriai Natalija Kaselienė, Jonas Bautronis, Romualdas Paulauskas, Vytautas Vaitkus. 16 - sveikatinimo tempimo mankštos (jogos, pilateso, kalanetikos ir Karolio Dineikos pratybų pagrindu). Sporto trenerė Natalija Kaselienė. 32 - jogos užsiėmimai - mokymus pravedė jogos instruktorė Laimutė Janulienė. 31 - judesio terapijos užsiėmimai. Juos pravedė baletmeisterė pedagogė Angelytė Paulaitienė. 32 - sveikatingumo mankštos – trenerė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk. 16 - taisyklingo sėdėjimo, stovėjimo, fizinės veiklos pamokos pagal Cantienica metodą kūno formoms ir laikysenai – trenerė Rūta Čaikovskienė.

2022 - 2023 m. aktyvią veiklą išvystė naujai susikūręs Diskgolfo klubas, įkurtas Sveikos gyvensenos fakultete, vadovaujant Sigitai Eimutienei. Diskgolfo varžybos organizuojamos Vingio DG aikštyne ir Pūčkoriuose mėlynojoje žaidimų trasoje du kartus per savaitę. Iš viso įvyko 64 renginiai.

Labai aktyvi „Facebook“ paskyra „MČTAU Sveikata“ įkurta 2020 m., jos veikloje dalyvauja 1353 nariai. Internetinę svetainę prižiūri administratorė Sigita Eimutienė. Visi fizinio aktyvumo užsiėmimai organizuojami per FB. Per 2022 - 2023 m. MČTAU Sveikata grupėje patalpinta apie 200 įrašų sveikos gyvensenos temomis, taip pat noriai žiūrimos ir sveikatingumo mankštos. Populiariausi įrašai sulaukia net apie 100 klausytojų reakcijų. Prisijungia žmonės ne tik iš Vilniaus, Kauno, Panevėžio, bet ir iš N. Akmenės, Tauragės, Marijampolės.

Mokslo metus baigėme sveikatinimo renginiu „Gera sveikata visiems“, skirtu PSO jubiliejiniams metams, tradiciškai Vingio parke. Po dalyvių parado, šventinių kalbų bei nuotaikingo Vytės Nemunėlio pradinės mokyklos ketvirtokų šokių prisistatė fizinio aktyvumo užsiėmimus organizuojantys treneriai: sportinių šokių grupės programa, vadovas

prodekanas Vytautas Vaitkus; aerobinės ištvermės užsiėmimai, trenerė Ingrida Merkininkė; sveikatingumo mankšta paremta tempimo pratimais, trenerė Natalija Kaselienė; judesio terapijos užsiėmimai, trenerė Angelytė Paulaitienė. Jogos praktiniai užsiėmimai, trenerė Laima Janulienė. Sveikatingumo mankšta, trenerė Jevgenija Pavliuk. Šventėje dalyvavo svečiai iš Anykščių trečiojo amžiaus universiteto, jie padainavo visų mėgstamą kūrinių „Jazminai“, vadovė Vida Antanavičienė bei žaidė diskgolfa. Šventės dalyviai tradiciškai pasivaišino gardžia kareiviška koše. Buvo organizuotas MČTAU diskgolfo klubo turnyras, kuriam vadovauja Skirmantas Bikelis ir Sigita Eimutienė.

Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė