



## Profesinio tobulinimo kursų programa

Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimas

2018 m. spalio 16 d., Vytauto g. 87, Trakai	
9.30 – 10.00	<b>Dalyvių registracija</b>
10.00 – 11.30	<i>Programos užsiėmimų organizavimas, mokymo metodų praktinis panaudojimas programos užsiėmimų metu.</i>
11.30 – 12.15	<i>Sveika gyvensena, pagrindiniai sveikos gyvensenos elementai.</i> <b>Lektorius Zenonas Javtokas</b>
12.15 – 13.00	<b>Pertrauka</b>
13.00 – 14.30	<i>Rūkymo ir alkoholio įtaka sveikatai, širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui, ligos eigai</i> <b>Lektorius Zenonas Javtokas</b>
14.30 – 16.45	<i>Arterinės hipertenzijos, dislipidemijos bei nutukimo įtaka širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui, eigai ir sunkumui. Arterinio kraujo spaudimo ir lipidų kiekio kraujyje kontrolės nauda.</i> <b>Lektorius dr. Sigita Glaveckaitė</b>
2018 m. spalio 17 d., Vytauto g. 87, Trakai	
9.30 – 11.45	<i>Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas. Motyvacija.</i> <b>Lektorius Aušra Naujokaitė</b>
11.45 – 12.30	<b>Pertrauka</b>
12.30 – 14.45	<i>Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai</i> <b>Lektorius Ramunė Miliauskė</b>
14.45 – 17.00	<i>Sveikos mitybos samprata, įtaka sveikatai. Sveikos mitybos principai. Maistinės medžiagos ir jų reikšmė. Kūno masės indekso (KMI) ir juosmens apimtį matavimo reikšmė. Antsvorio ir nutukimo prevencija bei mažinimas. Sveikatai palankaus maisto pasirinkimo principai</i> <b>Lektorius dr. Albertas Barzda</b>
2018 m. spalio 18 d., Vytauto g. 87, Trakai	
10.00 – 12.15	<i>Angliavandenių apykaitos sutrikimai, jų prevencija. Cukrinio diabeto tipai, komplikacijos ir jų prevencija. Gliukozės kiekio kraujyje kontrolės reikšmė</i> <b>Lektorius (Derinama)</b>
12.15 – 13.00	<i>Sveikatos rodiklių supratimas, lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai ir jų prevencijos būdai.</i> <b>Lektorius Liuda Ciesiūnienė</b>
13.00 – 13.45	<b>Pertrauka</b>
13.45 – 16.00	<i>Programos vykdymo ir rezultatų aptarimas, individualaus tolesnio sveikatos stiprinimo rekomendacijų sudarymas.</i> <b>Lektorius Irma Bukotienė.</b>

Kursų dalyviams, išklausiems paskaitas, gavusiems teigiamus praktinių užduočių įvertinimus ir raštu išlaikiusiems teorinių žinių testą bus išduodamas nustatytos formos profesinio tobulinimo kursų baigimo pažymėjimas.