

MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2021–2022 mokslo metų veikla

Filosofo, rašytojo, sveikos gyvensenos puoselėtojo ir skleidėjo Vilhelmo Storostos (Vydūno) raginimas: „Žymiai svarbiau yra sveikatą tausoti ir stiprinti, negu ligas gydyti“, - geriausiai išreiškia Sveikos gyvensenos fakulteto siekius ir veiklos kryptis.

Mokslo metus jau ne pirmą kartą pradėjome mėnesiu ankščiau - rugsėjo 1-ąją, nes baiminomės, kad vėl paskelbs COVID-19 karantiną ir vėl negalėsime susitikti ir bendrauti.

Sveikos gyvensenos fakultetas, jau 27-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 nagrinėjome sveikos gyvensenos ugdymo, sveikos mitybos, kenksmingų įpročių prevencijos nuostatas bei organizavome mokymus apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimą ir savikontrolės principus.

Fakultetas nuo 2021 m. rugsėjo 1 d., dar neprasidėjęs mokslo metams Trečiojo amžiaus universitete, kasdien organizavo fizinio aktyvumo užsiėmimus rugsėjo mėn. lauke, spalio–gegužės mėn. sporto salėse - tai 38 sportinių šokių pagrindų treniruotės, 37 sveikatingumo mankštos, 36 judesio terapijos užsiėmimai, 12 šiaurietiško ėjimo su lazdomis, 72 jogos užsiėmimai, 17 jėgos stiprinimo treniruočių.

Pradėjome užsiėmimus ir treniruoklių sporto salėje, kuriuos prižiūrėjo trenerė Ingrida Merkininkė. Kaip ir kasmet fizinio aktyvumo užsiėmimus galėjome lankyti kasdien, pasirinkdami pageidaujama mankštos pobūdį – sportinius šokius, sveikatingumo mankštą, jogos užsiėmimus, šiaurietišką ėjimą su lazdomis.

2022 metais aktyvią veiklą išvystė naujai susikūrus Diskgolfo klubas. Organizatoriai į veiklą įtraukė nemažai universiteto narių. Šios grupės vadovai Sigita Eimutienė bei Ovidijus Gabrėnas.

Kiekvieną antradienį rinkdavomės auditorijoje ir iš klausėme 36 aktualias paskaitas sveikatos stiprinimo temomis. Labai atidžiai klausėmės informacijos „Kaip saugotis, norint nesusirgti COVID-19“, kurią skaitė užkrečiamųjų ligų specialistas prof. Saulius Čaplinskas.

Santaros klinikos prof. Pranas Šerpytis pravedė itin didelio susidomėjimo sulaukusią paskaitą–diskusiją „Širdies ir kraujagyslių ligų rizika Covid pandemijos metu“.

Ne mažiau aktuali buvo ir paskaita-diskusija „Kaip maitintis, kad išlikti sveikam ir judriam“, kurią aiškiai ir įtikinamai perskaitė Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto prof. Rimantas Stukas.

Apie vieną iš pagrindinių sveikos gyvensenos principų buvo diskutuojama paskaitoje „Sergančiųjų širdies ir kraujagyslių ligomis mityba“, kurią skaitė gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė.

Paskaita – diskusija „Per maistą ir vandenį plintančios užkrečiamosios ligos“, kurią pristatė Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro gydytoja epidemiologė Aušra Bartulienė, sudomino visus susirinkusius.

Ligonių kasų atstovas Rimantas Zagrebajev per surengtą paskaitą-diskusiją pasakojo, ką garantuoja privalomasis sveikatos draudimas (PSD) bei kokios ligonių kasų apmokamos gydymo ir sveikatos priežiūros paslaugos priklauso senjorams.

Ne pirmi metai glaudus bendradarbiavimo ryšys mus sieja su lektorais iš Vilniaus kolegijos. Paskaitą - diskusiją „Kaip išsaugoti jaunystę?“ pristatė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė Rita Šilenskienė.

Apie fizinio aktyvumo svarbą bei būtinybę diskutavome paskaitoje-diskusijoje „Fizinis aktyvumas ir sveikata: kodėl, kam, kaip, kur, kiek, kada?“, ją pravedė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio

aktyvumo skyriaus specialistas Remigijus Zumeras. Kadangi nugaros skausmai yra ypač aktualūs senjorams, ne kartą kvietėme šį patyrusį specialistą į paskaitą–diskusiją „Lėtiniai nugaros skausmai ir fizinis aktyvumas“.

Nacionalinio vėžio instituto gydytoja onkologė chemoterapeutė Laura Steponavičienė paskaitoje–diskusijoje išdėstė temą „Vėžio profilaktikos ypatumai“.

Akupunktūros specialistė Ieva Malcevičiūtė paskaitoje „Organizmo stimuliacija akupunktūra“ supažindino su akupunktūros metodais, o Audrius Kučys pristatė temą „Taikomoji kineziologija gydo be vaistų“.

Ne mažiau įdomi ir naudinga buvo Nacionalinio visuomenės sveikatos centro vyriausiosios specialistės Reginos Burbienės paskaita–diskusija „Kosmetikos gaminiai šiandienos vartotojo ir specialisto akimis“.

Paskaitos–diskusijos senjorai įdėmiai klausėsi Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjos Romos Bartkevičiūtės pateiktą žinių „Visa informacija ant etiketės“.

Pirmosios pagalbos mokymus pravedė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistė Vida Dubinskienė. Lektorė supažindino su automatiniais išoriniais defibriliatoriais.

Per Sveikos gyvensenos fakulteto klausytojų susitikimą su radiacinės saugos specialistu Albinu Mastausku buvo aptarta, kaip, kilus radiacijos pavojui, jam iš anksto pasirengti ir kur slėptis, kada ir kaip vartoti stabilaus kalio jodido tabletes.

Vilniaus kolegija organizavo Sveikatingumo forumą „Sveikai gyvensi – ilgai nesensi“, kurio metu vyko paskaita–diskusija „Genai ir paveldimumas“, „Maisto priedai ir jų įtaka sveikatai“. Su minėtomis temomis supažindino Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros studentės Ksenija Gulbickaja ir Judita Milkevičiūtė, Anastasija Gončarova ir Kotryna Jonušaitė.

Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetas universiteto auditorijoje organizavo ir pristatė įvairias prevencines temas. Lektorė Erika Dzimidaitė: paskaita–diskusija „Oksidacinio streso ir vitaminų įtaka žmogaus sveikatai“, dr. Ingrida Pumputienė, VK SPF Medicinos technologijų ir dietetikos katedros doc. Edvinas Pelenis bei VK SPF Dietetikos programos studentas - „Žmogaus imuninė sistema: organai, ląstelės, molekulės“ ir „Alkoholio poveikis imuninei sistemai“.

Paskaitą–diskusiją „Žalioji Europos susitarimas: ką jis duos Lietuvai ir žmonių sveikatai“ įtaigiai skaitė gydytojas, istorikas, Lietuvos politinis bei visuomenės veikėjas, Lietuvos nepriklausomos valstybės atstatymo akto signataras, buvęs Europos Sąjungos komisaras, atsakingas už sveikatą ir maisto saugą Vytenis Povilas Andriukaitis.

Santaros klinikos gydytoja endokrinologė Agnė Abraitienė paskaitoje aiškino apie hormonus ir jų įtaką mūsų sveikatai - „Dažniausi hormonų sutrikimai - ką verta žinoti“.

Aktualią paskaitą–diskusiją „Parkinsono liga ir rankų tremoras“ skaitė Santaros klinikos gydytoja neurologė Gintarė Baranauskienė.

Ne mažiau svarbią paskaitą–diskusiją „Išsėtinės sklerozės perspektyvos“ pravedė Santaros klinikos gydytoja neurologė doc. Rasa Kizlaitienė.

Šeimos gydytoja Laimutė Puidokienė ir biochemikė Jurgita Grigaliūnienė moderavo paskaitą–diskusiją „Stiprus imunitetas – mūsų sveikatos pagrindas“.

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto geriatrijos gydytojos rezidentės Eglė Sadauskaitė ir Diana Kuščenko parengė paskaitą–diskusiją „Kaip atitolinti osteoporozę“.

Paskutinę vasario dieną MČTAU senjorai susirinko išvaryti žiemos ir prisiminti Užgavėnių tradicijas bei papročius. Šventę organizavo Sveikos gyvensenos fakulteto „Daktarų“ komanda, jos dėka buvo sukurtos tradicinės Užgavėnių kaukės. Renginio metu buvo solidarizuojamasi su už laisvę kovojančiais ukrainiečiais.

Apie 150 MČTAU klausytojų susirinko į Sveikatinimo forumą „Reikia išmokti sveikam išlikti“, kuris buvo organizuojamas kartu su Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru bei Geros savijautos centru „Sanus“. „Sanus“ centro specialistai vertino forumo dalyvių fizinę sveikatą ir atliko: segmentinę kūno masės analizę, riebalų, kaulų ir raumenų masės nustatymą, metabolinį amžių ir kt. Konsultavo mitybos specialistai, kineziterapeutai, kardiologai. Apie sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymą kalbėjo Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė Viktorija Montvilienė. Apie fizinio aktyvumo svarbą, turint širdies nusiskundimų, aiškino Santaros klinikos prof. Pranas Šerpytis. „Riešės Šeimos klinikos“ vadovė, šeimos gydytoja Laimutė Puidokienė ir biotechnologijų specialistė Jurgita Grigaliūnienė organizavo diskusiją „Stiprus imunitetas – mūsų sveikatos pagrindas. Apie lėtinius nugaros skausmus ir fizinį aktyvumą aiškino Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus visuomenės sveikatos specialistas Remigijus Zumeras. „Sanus“ centro specialistė Uršulė Toleikytė pasakojo kaip prisijaukinti neįprastas emocijas.

Kas savaitinėje paskaitoje Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Mikrobiologijos skyriaus, parazitologijos poskyrio medicinos biologė Regina Virbalienė diskusijoje „Parazitai žmogaus organizme“ kalbėjo apie parazitus, kurie gali gyventi žmogaus kūne. Facebook paskyra „MČTAU Sveikata“ yra labai aktyvi. Informacija atnaujinama kasdien. Internetinę svetainę prižiūri administratorė Sigita Eimutienė. Visi fizinio aktyvumo užsiėmimai organizuojami per FB. Labai malonu skaityti klausytojų ir žiūrovų atsiliepimus, padėkas treneriams.

Jau ketvirtą kartą, nuo 2018-ųjų iki 2022-ųjų, gegužės 21 d. nuo 10 val. Medarto Čoboto trečiojo amžiaus universitetas pakvietė į šventę Vingio parke „Mūsų planeta, mūsų sveikata“. Į renginį susirinko Trečiojo amžiaus universitetų sporto ir sveikos gyvensenos entuziastai.

Į Vilnių atvyko trečiojo amžiaus universitetų (TAU) iš Vilniaus, Anykščių, Druskininkų, Naujosios Akmenės, Raseinių, Panevėžio atstovai. Jie surengė šventinį paradą. Aidint plojimams, žiūrovus pasveikino Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) biuro Lietuvoje vadovė Ingrida Zurlytė. Į šventės dalyvius kreipėsi Sveikatos apsaugos ministerijos atstovas, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro (SMLPC) direktorius Romualdas Sabaliauskas. Vilniečių Aikido klubas surengė įspūdingą pasirodymą, trenerė - Irina Kušelevič komentavo pasirodymą. Kita aikido klubo pasirodymo dalis buvo skirta šventėje dalyvaujantiems senjorams, jie buvo mokomi specialiųjų judesių ir kaip apsiginti. Po to susirinkusieji stebėjo nuotaikingą meninę programos dalį - šventinį dalyvaujančių TAU kolektyvų prisistatymą. Pabaigoje šventėms dalyviai buvo vaišinami gardžia kareiviška grikių koše ir kvepiančia sriuba.

Uždarę 2021-2022 mokslo metus išsiskyrėme su viltimi, kad susitikime rudenį ir galėsime toliau ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius be karantino apribojimų.

Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė