



27. maijs - SIRDS VESELĪBAS DIENA JĒKABPILĪ

Projektā "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpilī" (projekta identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/I/049) 27. maijā plkst. 11.00-14.00 Jēkabpils novada Galvenajā bibliotēkā, Rīgas iela 212., Jēkabpils, Jēkabpils novads un 15.00-18.00 Brīvības iela 126, Jēkabpils, Jēkabpils novads, 1.stāva zālē notiks Sirds dienas pasākumi, kuru laikā būs iespēja noklausīties speciālista lekciju, ieteikumus sirds veselības uzturēšanai un uzlabošanai, aprunāties un uzdot sev interesējošus jautājumus par sirds veselību, kā arī noteikt holesterīna un glikozes līmeni, izmērīt asinsspiedienu un ķermeņa masas indeksu.

Pasākums sastāv no divām daļām:

1. **daļā**- izglītojoša lekcija par sirds veselības tēmām:
 - sirds un tās darbības pamatprincipi
 - sirds veselības profilakse ikdienā
 - kāds uzturs ieteicams sirds veselībai un no kādiem produktiem labāk izvairīties
 - kādas ir sirds un asinsvadu sistēmas rādītāju normas, kuras ieteicams ievērot
 - fizisko aktivitāšu ABC: ko darīt un ko nedarīt, lai sirds būtu vesela
 - kā atpazīt insultu un infarktu, lai palīdzētu ne vien sev, bet arī tuviniekiem
 - kādi medicīniskie izmeklējumi veicami, lai sekotu līdzi sirds veselībai
2. **daļā**- pasākuma dalībniekiem būs iespēja uzzināt, kā pareizi veicami sirds veselības mērījumi: asinsspiediena, pulsa un ķermeņa masas indeksa (KMI) noteikšana un mērījumi glikozes un holesterīna līmeņa noteikšanai.

Tāpat pasākuma laikā dalībniekiem būs iespēja uzdot jautājumus speciālistiem un parunāties par veikto mērījumu rādītājiem, profilaksi, u.c. jautājumiem par sirds un asinsvadu veselību.

27. maijā Sirds dienas pasākumi notiks:

- 1.) plkst.11.00-14.00 Jēkabpils novada Galvenajā bibliotēkā, Rīgas iela 212., Jēkabpils, Jēkabpils novads.
- 2.) plkst.15.00-18.00 Brīvības iela 126, Jēkabpils, Jēkabpils novads, 1.stāva zālē.

!!! Uz pasākumu tiek aicināts ikviens Jēkabpils iedzīvotājs un viesis. Dalība pasākumos un visi sirds veselības mērījumi pasākuma apmeklētājiem ir bez maksas.

Uz tikšanos Sirds dienas pasākumos!

Plašāka informācija:

Anete Jagmane, pasākuma organizatore

anete@divigani.lv

Žanete Tiltiņa, Veselības veicināšanas koordinētāja

Jēkabpils novada Izglītības pārvalde

jekabpils.veseliba@inbox.lv

Projekts Nr. 9.2.4.2/16/I/049 "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpilī" tiek īstenots darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās

sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.