

Sveik-veik-eik

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslų centro (direktorė doc. dr. A. Rauckienė-Michaelsson) suburta specialistų bei mokslininkų grupė (vadovė prof. L. Kardelienė) baigė vykdytą kompleksinę sveikatinimo programą „Sveik-veik-eik“ Klaipėdos apskrityje viešojoje I. Simonaitytės bibliotekoje 2017 m. gegužės mėnesį.



Projekto pabaigoje sėdimą darbą dirbantieji kartu su Reabilitacijos katedros lektore Egle Radzevičiene bei jos parengtais kineziterapijos studijų programos studentais iš antro kurso - S. Stuopelyte, E. Šiaudvytyte ir S. Digriene atliko specialius pratimus žmonėms, dirbantiems sėdimą (statinį) darbą. Šių pratimų naudą studentės ir jų dėstytoja Eglė su kitais projekto vykdytojais bibliotekos darbuotojoms pagrindė pagal projekto eigoje fiksuotus darbuotojų kaklinės stuburo dalies paslankumo rodiklius ir jaučiamo skausmo pobūdį atliekant kasdienes veiklas, pavyzdžiui: apsirengiant, prausiantis, skaitant, keliant svorį, vairuojant. Be to, gyvenamosios medicinos mokslininkė A. Rauckienė-Michaelsson komentavo atliktus kompleksinius fizinio aktyvumo ir kūno sudėties duomenis, gilesnei konsultacijai kvietė tęsti bendradarbiavimą su Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centru, kurio vienas iš uždavinių – konsultavimas, gerinant darbingumą bei stiprinant darbuotojų gerovę darbo vietose.

Sveikatos mokslų fakulteto dėstytoja ir kineziterapeutė Eglė Radzevičienė priminė, kad po šio sveikatinimo projekto darbuotojoms derėtų tęsti daryti pratimus darbo vietoje kasdien, o darbui kompiuteriu būtina ir ergonominė padėtis. Kad teisingai atliktų pratimus, jos galėtų naudotis dėstytojos Eglės parengtu bei projekto pradžioje pasiūlytu specialių pratimų atmintinės elektroniniu variantu.



Vykdyto projekto sėkmę lėmė ir Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centro specialistės Kristinos Lekutienės administravimas. Projekto vykdytojai atliko veiklas pagal grafiką, o projekto dalyviams padėkota Sveikatos mokslų fakulteto atributika papuoštais suvenyrais. Be to, projekto dalyviams įteikti pažymėjimai apie jų vykdytą akių pratimų bei specialių pratimų programą darbo vietoje bei apie jų dalyvavimą kompleksiniame fizinio aktyvumo bei kūno sudėties vertinime ir duomenų analizėje su konsultavimu. Bibliotekos darbuotojams, dalyvavusiems giluminio skaitymo, diskusijų bei kūrybiško rašymo užsiėmimuose bei mokymuose apie tokio rašymo ir skaitymo sąsajas, bei jų poveikį asmens socialinei komunikacijai ir psichoemocinei įtampai taip pat įteikti pažymėjimai.

Projekto veiklų baigiamajame užsiėmime bibliotekos darbuotojai dėkodami už Sveikatos mokslų fakulteto vykdytą sveikatinimo programą pageidavo ir ateityje jiems pasiūlyti, išmokyti darbo vietoje specialių pratimų, kenčiantiems juosmeninės nugaros dalies skausmą, masažo paslaugų darbo vietoje bei gilintis į psichoemocinės būsenos valdymo būdus.

Įteikti Sveikatos mokslų fakulteto dekanas prof. dr. Artūras Razbadausko padėkos raštai projekto vykdytojams E. Radzevičienei, A. Rauckienei-Michaelsson, L. Kardelienei, J. Sučylaitei, R. Minčinauskienei, D. Aponkui bei studentėms S. Stuopelytei, E. Šiaudvytytei, S. Digrienei, R. Benetytei, G. Šiudeikytei už sveikatinimo programos „Sveik-veik-eik“ darbo vietoje taikymą gilinant sėdimą darbą dirbančiųjų sveikatos kultūrą.

Kompleksinę sveikatinimo programą dalinai finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų (sutarties Nr. J9-1075).



KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS