

# BŪK SVEIKAS, MOKSLEIVI!

**PROFILAKTINIO SVEIKATOS TIKRINIMO PASLAUGOS VAIKAMS IR PILNAMEČIAMS MOKSLEIVIAMS (18 metų ir vyresniems, kurie mokosi Lietuvos Respublikos mokyklose pagal bendrojo ugdymo programas)**

## **Paslaugas apmoka ligonių kasos**

Profilaktiniai sveikatos patikrinimai vykdomi visu tavo mokymosi laikotarpiu.

Profilaktiniai patikrinimai padės iš anksto užkirsti kelią rimtiems susirgimams ir sukurs tvirtą tavo sveikatos pagrindą visam likusiam gyvenimui.

Atmintinė, kuri padės tau apsilankius pas šeimos gydytoją:

- Aptark savo sveikatos problemas su savo šeimos gydytoju. Rasti jų sprendimus ne visada lengva. Tau būna neramu, o kartais net bijai? Visi šie pojūčiai yra natūralūs.
- Klausimai, susiję su sveikata ir gyvenimo būdu, yra svarbūs bet kuriame amžiuje ir jų aptarimas net ir suaugusiesiems nebūna paprastas.
- Pasakyk gydytojui ir (ar) slaugytojui apie visas su sveikata susijusias problemas ir baimes.
- Kuo daugiau ir atviriau kalbėsi apie problemą, tuo lengviau gydytojas ar slaugytojas ras teisingus būdus ir priemones tau padėti.
- Nesivaržyk paklausti patarimo. Nebijok atrodyti „kvailai“ – niekada nebūna kvailų klausimų apie sveikatą. Jei kažkas iš to, ką pasakė gydytojas ar slaugytoja, lieka nesuprantama, pasakyk tai iškart ir paprašyk paaiškinti dar kartą.



# KOKIE PROFILAKTINIAI SVEIKATOS PATIKRINIMAI MAN PRIKLAUSO?

Jei esi 6-10 metų amžiaus, tavo sveikata rūpinasi

## ŠEIMOS GYDYTOJAS IR SLAUGYTOJAS

Gydytojas 1 kartą per metus įvertins ir patikrins tavo:



- fizinę būklę
- kūno masės indeksą
- augimą



- klausą



- regėjimą



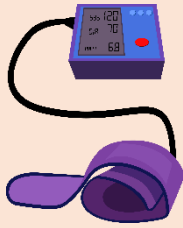
- judamąjį-atramos aparatą



- psichikos būklę



- mitybos ir higienos įgūdžius



- arterinį kraujo spaudimą

**Slaugytojas 1 kartą per metus informuos tave ir tavo tėvelius:**



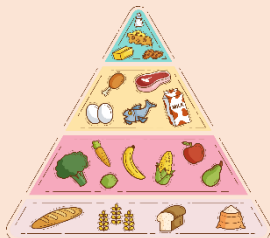
- apie fizinį aktyvumą



- traumų, nudegimų, paskendimo, smurto profilaktiką



- ligų ir žalingų sveikatai įpročių profilaktiką

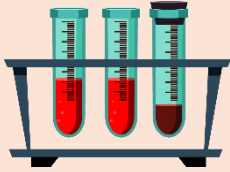


- teisingos mitybos, sveiko gyvenimo būdo ir lytinio švietimo principus



- padės formuoti higienos, racionalios mitybos, sveiko gyvenimo būdo, imunoprofilaktikos nuostatas

**Gydytojas 1 kartą 6-7 metų amžiuje skirs ir įvertins tavo:**



- bendrą kraujo tyrimą



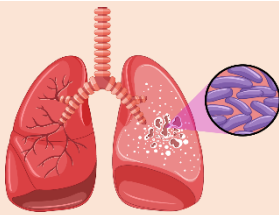
- bendrą šlapimo tyrimą



- tyrimą dėl parazitinių kirmėlių (helmintozių)

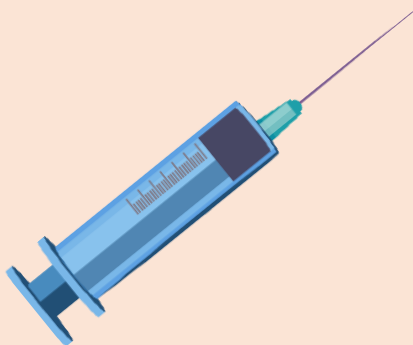


- elektrokardiogramą



- tuberkulino mėginį (jei priklausai rizikos grupei – kasmėt)

**1 kartą 6-7 metų amžiuje tau atliks skiepus dėl:**



- kokliušo, difterijos, stabligės
- poliomielito
- tymų, epideminio parotito, raudonukės

**GYDYTOJAS ODONTOLOGAS IR BURNOS HIGIENISTAS**

**1 kartą per metus įvertins ir patikrins tavo:**



- nuolatinių dantų dygimą



- atliks dantų ėduonies diagnostiką ir profilaktiką, jei reikia - siūš gydymui



- silantuos krūminius dantis



- įvertins nuolatinių dantų sąkandį, kad nustatyti, ar nėra sąkandžio anomalijų, jei reikia - siūš gydymui



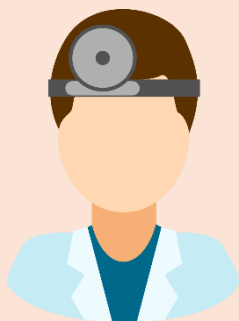
- įvertins burnos higienos būklę



- pamokys burnos higienos pagrindų (dantų valymo šepetėliu ir tarpdančių siūlu)

## GYDYTOJAS OFTALMOLOGAS

1 kartą 6-7 metų amžiuje:



- įvertins regėjimą (žvairumą, astigmatizmą, įgimtas anomalijas)

## VAIKŲ LIGŲ GYDYTOJAS

1 kartą 6-7 metų amžiuje:



- nustatys ir įvertins rizikos sveikatai veiksnius

**Jei esi paauglys (10-18 metų), pilnametis mokinys (18 metų ir vyresnis, kuris mokosi Lietuvos Respublikos mokyklose pagal bendrojo ugdymo programą), tavo sveikata rūpinasi**

## ŠEIMOS GYDYTOJAS IR SLAUGYTOJAS

**1 kartą per metus įvertins ir patikrins tavo:**



- fizinę būklę
- kūno masės indeksą
- lytinį brendimą
- augimą



- klausą



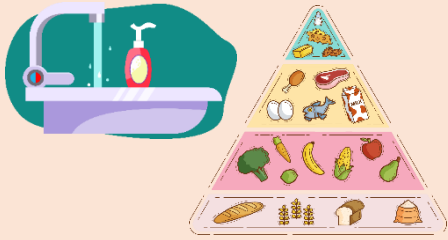
- regėjimą



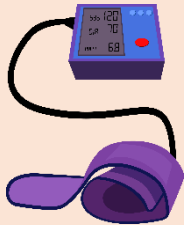
- judamąjį- atramos aparatą



- psichikos būklę



- mitybos ir higienos įgūdžius



- arterinį kraujo spaudimą

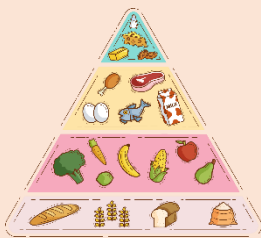


- įsitraukimą į rizikingą sveikatai elgseną (pvz., patyčios, smurtas)

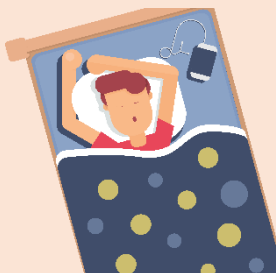
### Gydytojas ir slaugytojas atsakys į tau rūpimus klausimus dėl:



- asmens higienos



- racionalios mitybos



- miego ir budrumo režimo





- burnos sveikatos



- regėjimo sutrikimų ir taisyklingos laikysenos, dirbant kompiuteriu, darbo ir poilsio režimo



- fizinio aktyvumo (rekomenduotina ne mažiau kaip 1 val. kasdien) lauke



- profilaktikų:  
traumų  
prievartos  
uždusimo  
paskendimo  
apsinuodijimų  
nudegimų ir kitų nelaimingų atsitikimų  
saugaus elgesio kelyje ir kitoje aplinkoje  
imunoprofilaktikos

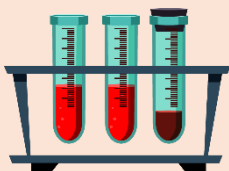


- žalingų sveikatai įpročių (alkoholio, nikotino ir narkotinių medžiagų vartojimo)



- lytinės elgsenos saugumo

**1 kartą per 2 metus atliks ir įvertins tavo:**



- bendrą kraujo tyrimą, jei yra rizikos veiksniai, kuriuos įvertins gydytojas

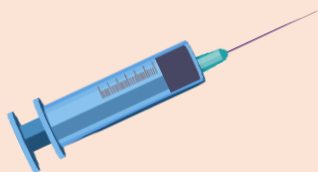


- bendrą šlapimo tyrimą



- cukraus kiekį kraujyje (kapiliarinės glikemijos tyrimą), jei yra klinikiniai simptomai, kuriuos įvertins gydytojas

### 1 kartą atliks skiepus dėl:



- žmogaus papilomos viruso infekcijos Mergaitėms 11 m. amžiuje
- Kokliušo, difterijos, stabligės 15-16 metų amžiuje

## GYDYTOJAS ODONTOLOGAS IR BURNOS HIGIENISTAS

### 1 kartą per metus atliks:



- dantų ėduonies diagnostiką ir profilaktiką, jei reikia siūš gydymui



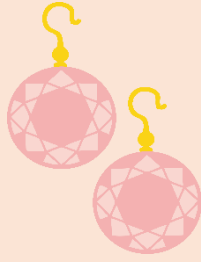
- silantuos krūminius dantis



- įvertins nuolatinių dantų sąkandį, nustatys, ar nėra sąkandžio anomalijų, jei reikia siūš gydymui



- įvertins burnos higienos būklę



- informuos apie deimantų ant dantų, auskarų liežuvyje žalą



- primins burnos higienos pagrindus (taisyklingą dantų valymą šepetėliu ir tarpdančių siūlu).