

PASIŪLYMAS TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETAMS

Fizinis aktyvumas ir sveika gyvensena	Sveikatos būklės savikontrolės duomenų savistaba ir reguliavimas, siekiant geresnės gyvenimo kokybės.	D. Narvilienė
	Fizinės sveikatos būklės rodiklių matavimas (cholesterolio, gliukozės kiekio kraujyje, arterinio kraujo spaudimo matavimas).	
	Sveikatos būklės gerinimas ir lėtinių ligų prevencija.	
	Maisto produktai sveikatos, energijos ir jaunystės išsaugojimui.	dr. V. Bradauskienė
	Sveika gyvensena ir gyvenimo kokybė. Mityba ir jos poveikis ligų prevencijai. (rudeni)	dr. I. Spiriajeviene
	Stresas šiandieniniame gyvenime, jo atpažinimas, įveika.	
	Biocheminiai kraujo tyrimai. Kas žinotina pacientui.	V. Venckienė
	Burnos sausumas vyresniame amžiuje, priežastys ir valdymas.	A. Rudžianskienė
	Onkologinių pacientų burnos priežiūra.	
	Išmokime miegoti geriau be vaistų.	dr. J. Andruškienė
	Arterinio kraujo spaudimo matavimo ir savistabos namuose ABC.	
	Išmokime skaityti maisto etiketes.	
	Dantų protezų priežiūros pagrindai.	
	Dantų protezavimo pasirinkimo galimybės ir prieinamumas.	Gyd. odontologė I. Paulikienė
	Individualioji burnos higiena ir dantų implantus profilaktika.	L.Šveikauskienė
	Mityba ir hipertenzija	dr. S. Ramonaitė
	Per maistą plintančios užkrečiamos ligos	
	Tai Či pratimai: mankšta kūnui ir protui.	R. Bikuličienė
	Menas ilsėtis: patarimai senjorams	J. Boltutienė
	Kaulus laužo ne tik gyvenimas. Osteoporozė: kineziterapeuto patarimai.	
	Pagyvenusių asmenų griuvimų ir traumų prevencija	
	Sąnarių problemos: praktiniai patarimai kaip palengvinti jų skausmą ir išlaikyti mobilumą	
	Miokardo infarktas – ką svarbu žinoti kiekvienam.	L. Levickienė
	Pirminis gaivinimas.	L. Gedrimė
	Preveninės vėžio programos Lietuvoje.	
	Gamtiniai sveikatingumo ištekliai: klimatoterapija, mineraliniai vandenys, purvas.	D. Martinaitienė
	Griuvimo rizikos mažinimas senjorams.	D. Lenčiauskienė
	Su sveikata susijusio fizinio pajėgumo lavinimas senjorams.	
	Raumenų masės išsaugojimo svarba pagyvenusiems asmenims.	
	Skausmas kaip fizinis simptomas ir emocinė išraiška psichosomatikoje.	dr. J. Andrejeva
	Miego sutrikimai, fizinės reabilitacijos metodų taikymas šiai problemai spręsti.	
	Kineziofobija po traumos. Kineziterapijos metodikos mažinti kineziofobija.	
	Psichoeminis ir fizinis skausmas mediko profesijoje. Reabilitacija, kineziterapija.	
Apsaugos nuo saulės priemonės: kaip teisingai jas naudoti	dr. G. Šniepienė	
Kosmetinių priemonių nepageidaujami poveikiai: kaip jų išvengti?		
Brandžios odos priežiūros taisyklės		
Toksinai maiste: bijoti ar suprasti?	dr. R. Jankauskienė	
Funkcinis maistas – kas tai?		

Atsipalaidavimo technikos	S. Kasperavičiūtė
Veido mankšta ir savimasažas	

Vienos paskaitos trukmė - 2 akad. valandos. Kaina –200 Eur. (kelionės išlaidos neįskaičiuotos).