

Maketavimo darbų
PORTFOLIO

Ieva Martinkaitienė



PORTFOLIO

Skrajutės | Plakatai | Rankstinukai

Rekomendacijos tėvams:

- ✓ Beaguokite į vaiko nerimą, pyktį ar verkimą ramiai. „Aš matau, kad tu bijai. Tau svarbu žinoti, kas čia vyksta.“
- ✓ Vartokite žodžius, kurie skatina saugumą: „Aš esu su tavimi. Nieko nepatarysime be tavo žinios.“
- ✓ Pasiryškite vaikai pasitikėjimą: liesti pasirodymą, ar skiepimą atlikti sėdint ant kelių, ar savarankiškai, tai suteikia kontrolės jausmą.
- ✓ Leiskite vaikui į procedūrą netis mylėtiną žaidimą – tai suteiks drąsos ir saugumo jausmą.
- ✓ Pasitikite dėmesio nukreipimo priemonėmis: „Pažinkėk, koks linksmas šoukai! Norėtum tokiu po skiepimą?“
- ✓ Nuramininkite vaikiškus atarmus, jei vaikai tai primintina (apkabinimas, rankos laikymas, akių kontaktas).
- ✓ Išlaikykite ramų toną ir pozityvią laikyseną (net, jei vaikas prieštarauja, šliaužia kairėmis, nerodysite streso).
- ✓ Paigykite vaikiškas procedūras ir įveikite „Tu būvai labai drąsus. Tu bijoji, bet vis tiek pabandėi. Aš tavimi distybuoju!“

Literatūros šaltiniai:

1. Anders N, Mørch EW. U. Preparing children for vaccination: identifying and controlling of child's perceived subjective mood dysregulation disorder. *Int J Psychiatry* 2017;97:9.
2. Angold A, Costello W, Costello EJ, Egger H. *Prevention, identification, and treatment of child's perceived subjective mood dysregulation disorder*. *Int J Psychiatry* 2017;97:9.
3. Amundson C, McKinley C, Dhill-Balder R, Tabbal A, Barlow N et al. *First-time Child's Report Common Parental Needle Procedures and the Development of Needle Fear*. *Child Fam Stud* 2016;45:123-30.
4. Birnie S, Chambers C, Kiley S, Scott M, Parker J, Lyndon L et al. *Psychological Interventions for needle-related procedural pain and distress in children and adolescents*. *Cochrane Review* 2019.
5. Birnie S, Chambers C, Blumenthal C, Scott M, Lyndon L, Tabbal A. *Psychological Interventions for needle pain in children*. *Child Journal of Pain* 2019; 10:230-30.
6. Beer A, Chen S, Costello W, Kiser S, Kiser S, Lygeman C, Tabbal A, et al. *Vaccine-related pain and fear in children*. *Vaccine* 2012.
7. Kozlov S, Luberin O, Liu Q, Hongler V (2023). *Parental anxiety and pediatric vaccine refusal*. *Vaccine* 41(20):3420-3427.
8. Kozlov S, Kozlov S, Hongler V, Kozlov S, Hongler V, Kozlov S. *Minimizing pediatric vaccine refusal: evidence and practice*. *Vaccine* 41(20):3420-3427.
9. National Center for Immunization and Respiratory Diseases. *Make Shots Less Stressful for Your Child* (2014).

KAIP PARUOŠTI IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKĄ SKIEPIJIMUI



KODĖL VAIKAI BIJO SKIEPŪ?
Dauguma vaikų bijo adatų ir teigiama, kad adatos baimė ir injekcijos skausmas yra biologiškai vakcinacijos dalis.

Baimė - natūrali raidos dalis
4 - 5 metų vaikų emocinė raida pasidarymu tuo, kad intensyviai reaguoja į naujus dirgiklius. Šis dar tik mokosi pažinti emocijas, o jų baimės dažnai būna stiprios ir apibendrintos.

Nežinojimas
Maži vaikai dar neturi išvystytos prielaidės-pasėkmes logikos ir negali suprasti, kodėl skiepimas reikalingas. Dėl šios priežasties procedūra jiems atrodo nepaaiškinama ir gresminga.

Kontrolės stoka
Baimė sustiprina ir tai, kad vaikas jaučiasi bėgęs ir neturi pasitikėjimo kontrole.

Ankstesnės neigiamos patirtys
Vaikai, kurie jau patyrė skausmingas medicininės procedūras, dažnai bijo baimės reaguoti su baimės nes išmoka tikėtis skausmo. Tokio vaikai dažniau patiria padidintą jutimą skausmui, o tai sustiprina baimę jausmą.

Tėvų emocijos
Vaikai labai jautriai reaguoja į tėvų emocijas. Jei tėvai patys bijo, nerimauja ir yra įsitempę, vaikai tai jaučia ir interpretuoja kaip pavojų. Tvirtai paremti, jėga tėvų nerimas teigiamai koreguoja su vaiku baimę prieš skiepimą.

PASIRUOŠIMAS VAKINACIJAI

Pokibis.
Diena ar dvi prieš skiepimą, pasidrinkite vaikus, kad turėsite vizitą pas gydytoją ir kad greičiausiai vaikas bus skiepijamas.

Būkite sąžiningi.
Nežadėkite, kad nebus jokių „dūrių“, ar „adatų“.

Aptarkite su vaiku skiepų esmę ir atsakykite į jo užduodamus klausimus. Paaiškinkite, kodėl skiepimas reikalingas.

Emocinis nusiteikimas.
Būkite užtikrinti, kad padėturėte savo vaikui jaustis saugiam ir ramiam dėl skiepimo. Išlikite ramūs, šypsokitės ir kalbėkite įprastu balsu. Venkite atsiprašyti ir nevertinkite žodžių, nurodančių skausmą.

Emocinis nusiteikimas.
Būkite užtikrinti, kad padėturėte savo vaikui jaustis saugiam ir ramiam dėl skiepimo. Išlikite ramūs, šypsokitės ir kalbėkite įprastu balsu. Venkite atsiprašyti ir nevertinkite žodžių, nurodančių skausmą.

Dėmesio atitraukimas.
Atitraukite vaiko dėmesį, kol jį jį yra skiepijama, mobiliųjų įrenginių, žaidimų, ar muzika. Nukreipkite vaiko dėmesį į ką nors įdomaus kambaryje. Pasidrinkite su vaiku apie dalykus, kurie jį domina arba linksmina. Leiskite vaikui dalyvauti procese. Duokite vaikui užduotį (pvz. žiūrėti burbulus) ir leiskite stebėti, jei jis nori, leiskite išsiriškinti pleišteruką.

KAIP PARUOŠTI IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKĄ SKIEPIJIMUI



Darbo autoriai:
Bendrosios praktikos slaugytoja
licencijuota mokytoja
Aurilija Želinskienė

Išleido:
SIGNATA



MANO_sirdies_pasas_cmyk.pdf

simplebooklet.com/





Pavartyti:



PORTFOLIO

Skrajutės | Plakatai | lankstinukai

MŪSŲ PARTNERIAI:

DRAUDIMO BENDROVĖS:

- LIETUVOS DRAUDIMAS
- bta VIENNA INSURANCE GROUP
- Gjensidige
- COMPENSA VIENNA INSURANCE GROUP

FINANSŲ BENDROVĖ:

- inbank LIZINGAS

BALTŲ
šėimos klinika

SPORTO KLINIKA × **BAREFOOT**

LENGVAS IR LANKSTUS DIZAINAS
Sumažina apkrovą raumenims ir sąnariams.

PLATI PIRŠTŲ ZONA
Leidžia pirštams laisvai judėti ir išlaikyti natūralią padėtį.

PLONAS IR LANKSTUS PADAS
Užtikrina geresnį žemės pajutimą ir sveikesnį judėjimą.

"ZERO DROP" PADAS BE PAKĖLIMO
Išlaiko kūno svorio balansą ir natūralią laikyseną.



Nuolaidos kodas: **sportklinika**
suteiks 15% BAREFOOT produkcijai: antkoju.lt

KAIP SUPRASTI MAISTO PRODUKTŲ ETIKEČIŲ REIKŠMES*

g/100 g produkto	✓ gerai:	✗ per daug:
Cukrų	< 5	> 15
Riebalų	< 3	> 20
iš kurių sočiųjų	< 1,5	> 5
Druskos	< 0,3	> 1,5
Skaidulinės medžiagos	≥ 6	

*reikšmės orientacinės, priklauso nuo produkto

RAKTO SKYLUTE



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

PAŽYMĖTUOSE PRODUKTUOSE

MAŽIAU:

cukraus;
druskos;
riebalų.

IŠSAUGOTA DAUGIAU:

maistinių skaidulų.

PORTFOLIO

Skrajutės | Plakatai | lankstinukai

OBSTIPACIJOS DIETA

MITYBOS REKOMENDACIJOS VAIKUI SU VIDURIŲ UŽKIETĖJIMU

- Kaip žinoti, jog Jūsų vaikas gauna pakankamą skaidulų kiekį? Naudokite tokią formulę: vaiko amžius metais + 10, pvz.: Jeigu Jūsų vaikai yra 5 metai, tai 5+10 = 15g skaidulų dienai. Daugiau informacijos apie skaidulų kiekį skirtinguose maisto produktuose - rasite kitoje lankstinuko pusėje.

- Produktų, turinčių daug maistinių skaidulų, kiekį didinkite palaipsniui. Atsargiai vartokite ankštinių daržovių patiekalus, nes jie skatina dujų susidarymą, todėl gali atsirasti ar sustiprėti pilvo skausmai.

- Rekomenduojame gerti pakankamą kiekį skysčių.

- Slyvų, obuolių, arba kriaušių sultys padeda susiformuoti minkštesnėms išmatoms, tačiau **neduokite** daugiau nei 120 ml 100% vaisių sulčių per dieną vaikams nuo 1-erių iki 6-erių metų amžiaus, o vyresniems nei 7-erių metų vaikams - daugiau 180 ml sulčių per dieną.

- Rekomenduojami vaistai esant vidurių užkietėjimui:
Duphalac (1-3 ml/kg dienai) ir/ar Forlax (1 g/kg dienai), dozę koreguojant pagal išmatų konsistenciją.



Obstipacijos dieta gali padėti turint visurių užkietėjimo problemą. Dietos esmė - rekomenduojama vartoti produktų, turinčių daug maistinių skaidulų (vaisiai, daržovės, kruopos, kviečių sėlenos ir pan.), per dieną duodama tiek kartų, kiek kartų vaikas valgo. Daugiau informacijos rasite kitoje lankstinuko pusėje.



OBSTIPACIJOS DIETA



MITYBOS REKOMENDACIJOS

1 lentelė:

Maisto produktas	kiekis	skaidulų kiekis
Pupos	½ stiklinės	7g
Pilno grūdų makaronai	½ stiklinės	4g
Pagrasti makaronai	½ stiklinės	1g
Kriaušė	1 vid. dydžio	4g
Obuolys ar bananas	1 vid. dydžio	3g
Riešutų sviestas	1 v. šaukštas	3g
Keptos bulvės	1 vid. dydžio	3g
Apelsinas	1 vid. dydžio	2g
Morka	½ stiklinės	2g
Pilnagrūdė ruginė duona	1 riekelė	2g
Balta duona	1 riekelė	1g

2 lentelė:

Maisto produktų grupė	Rekomenduojama vartoti	Vengti vartoti
Grūdinių produktai	Pilno grūdų produktai, į kuriuos įeina visos grūdų dalys (pilno grūdų duona, makaronai, avižos, grikių ir kt.)	Ryžiai, manai, kukurūzai, taip pat daug cukraus, riebiųjų turinys kepiniai (pyragaičiai ir kt.)
Mėsa ir žuvis	Lieta mėsa, žuvis (virti, patiekiami be padažų).	Riebi, rūkyta, kepta ar konservuota mėsa, žuvis.
Pienas ir jo produktai	Jogurtas, kefyras, varškė.	Saldūs pienas, sūris.
Daržovės	Žalios ar virtos daržovės (ypač brokolių, žirnių, pupelių).	Marinuotos, sūdytos ir rauginamos daržovės.
Vaisiai ir uogos	Švieži ir džiovinti vaisiai ir uogos (ypač kriaušės, persikai, slyvos, abrikosai).	Bananai, figos, melnės, granatos.
Sriubos	Visos su lėtiniais produktais virtos besame sultinyje ar vandenyje.	Riebios, pieniškos.
Gėrimai	Vaisių ir daržovių sultys, vanduo.	Arbatžolė arbata, kava, kakava.

Daugiau informacijos suteiks Jūsų šeimos gydytojas

ASTMA



Kokia tai liga, kaip atpažinti?

Astma - tai lėtinė kvėpavimo takų uždegimo liga. Sergant šia liga ne visada pasireiškia klinikiniai simptomai, tačiau esant jos paūmėjimui, būklė gali staigiai pablogėti. Astmos paūmėjimas prasideda, kai kvėpavimo takai susiaurėja dėl juose vykstančio uždegimo. Ši liga gali būti paveldima, kartais ji „išaugama“.

Suaugę vaikai gali neturėti jokių astmos simptomų, bet kiti šia liga serga visą gyvenimą.

Kokie yra astmos pagrindiniai simptomai?

- Švokštimas ar triukšmingas kvėpavimas;
- kosulys, dažnai atsirandantis naktį ar ankstyvą rytą, fizinio krūvio metu;
- spaudimo jausmas krūtineje;
- ap sunkintas kvėpavimas.

Simptomai gali pasireikšti kartą per dieną, kartą per savaitę ir rečiau. Liga gali būti lengvai kontroliuojama ir sunkios eigos. Sunkiai kontroliuojama astma gali daryti įtaką kvėpavimo funkcijos nepakankamumui.



Kada kreiptis į gydytoją?

Atsirandus šioms simptomams:

- kosulys - pradžioje sausas, gali būti priepuolinis, vėliau, būklė gerėjant, drėgnas neproduktyvus, galiausiai - drėgnas produktyvus (atkosėjama skrepliu). Kosulys vargina vidury nakties, paryčiu, po fizinio krūvio, šaltame ore.
- Negausius skreplių atkosėjimas.
- Dusulys - atsiranda astmai paūmėjus. Segantieji ilgą laiką įpranta prie šios būsenos ir dusuliu nesiskundžia.
- Krūtinės spaudimo pojūtis: ilgai skundžiasi, jog spaudžia, slėgia krūtineje.
- Švokštimas (švilpimas) - garsas išskvepiant.
- Fizinio krūvio netoleravimas.

Šiuos simptomus provokuoja:

- Virusinės kvėpavimo takų ligos;
- kontaktas su namų arba išorės aplinkos alergenais (žiedadulkėmis, pelėsiumi, namų dulkių erkutėmis, tarakonais, gyvūnų alergenais);
- kontaktas su chemikalais arba profesionaliais alergenais (purškikliai, klajai, dažai, lakai);
- aplinkos pokyčiai;
- kontaktas su iritantesiais (tabako, liepsnos dūmais, mašinų išmetamosiomis dujomis);
- emociniai rodikliai: stiprūs išgyvenimai, ligas juokas, verksmas;
- vaistai (aspirinas, ibuprofenas);
- maisto papildai;
- šaltas oras, stiprus vėjas, staigus temperatūros pokytis;
- fizinis krūvis.

ASTMA



Kada galima gydytis namuose?

Astma paprastai gydoma gydytojo paskirtais medikamentais. Medikamentais gali būti inhaluojami, suspensijos ir tabletės. Gydytojas, įvertinęs paciento amžių, vryraujančius simptomus, paskiria medikamentus. Astmos gydymui skirti vaistai veikia skirtingai:

Greito veikimo vaistai - šie medikamentai turėtų būti naudojami, astmos paūmėjimo metu, kai reikia skubios pagalbos. Jei Jūsų vaikai nuolat reikia šių medikamentų, turite apie tai informuoti savo gydytoją.

Ilgalaikis gydymas - skirtas astmai kontroliuoti ir sumažinti jos paūmėjimų skaičių. Jei Jūsų vaikas turi daugiau nei 2 astmos paūmėjimus per metus, reikia skirti nuolatinį gydymą. Paskyrus naują medikamentą, gydytojas arba slaugytojas paaiškins ir parodys kaip jį vartoti.

Astmos gydymo planas:

- vartoti paskirtus medikamentus kiekvieną dieną;
- žinoti požymius, kurie rodo, kad yra astmos paūmėjimas;
- kokius medikamentus duoti, jei yra astmos paūmėjimas.

PREVENCINĖS PRIEMONĖS

Venkite situacijų, kurių metu sustintų astmos simptomai. Gydytojai jas vadina „trigeriais“. Dažniausi trigeriai: virusinės kvėpavimo takų infekcijos ir gripas (skiepykitės kiekvienais metais); alergenai (namų dulkių erkutės, pelėsiai, kašalinių gyvūnų, įskaitant kates ir šunis, žiedadulkes); cigarečių dūmai; fizinis krūvis; staigus aplinkos temperatūrų pasikeitimas.

Jei negalite išvengti trigerių, būtina informuoti savo gydytoją. Pvz., fizinis krūvis yra naudingas vaikams, tačiau prieš užsiimant fizine veikla, gali reikėti didesnių dozių greitai veikiančių inhaluojamųjų vaistų.

Pagrindinė žinutė

Dauguma vaikų sergančių astma gyvena įprastą gyvenimą, skyrus tinkamą gydymą astmos paūmėjimai suretėja arba visai išnyksta. Ilgalaisk priešūždegiminių astmos gydymas, tinkamas paciento ir gydytojo ryšys (gydytojo nurodymų vykdymas) didina pasveikimo tikimybę, mažėja šansai sunkesnes eigos ir alerginės astmos išsivystymui.

Netinkamai gydoma astma sunkėja, mažėja tikimybė pasveikti, plaučių funkcija tokiems vaikams blogėja sparčiau, aktyvuojami negrįžtami kvėpavimo takų remodelavimo procesai.

Daugiau informacijos suteiks Jūsų šeimos gydytojas

Socialiniai tinklai

Postai:



TIK 25 EUR!
(VERTĖ: 50 Eur)

KURSIŲ
ŠEIMOS KLINIKA

PROFILAKTINIS IŠTYRIMAS

VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS!

Bendras kraujo tyrimas;
Kalio;
Natrio;
Magnio;
Kalcio;
Gliukozė plazmoje;
Feritinas;
Vitaminas D.

Akcija galioja: 06.01 - 09.30

Storiai:



TIK 25 EUR!
(VERTĖ: 50 Eur)

KURSIŲ
ŠEIMOS KLINIKA

PROFILAKTINIS IŠTYRIMAS

VAIKAMS ir SUAUGUSIEMS

Bendras kraujo tyrimas;
Kalio;
Natrio;
Magnio;
Kalcio;
Gliukozė plazmoje;
Feritinas;
Vitaminas D.

Akcija galioja: 06.01 - 09.30



SIGNATA
šėimos ir odontologijos klinika

AKCIJA GALIOJA: 09.16 - 11.30

RUDENINIS SVEIKATOS PATIKRINIMAS

Į KRAUJO TYRIMŲ PAKETĄ ĮEINA:

Bendrieji tyrimai:
Bendras kraujo tyrimas; Gliukozė; B. Baltymas;

Mikroelementai:
Kalio; Natrio; Magnio; Kalcio;

Vitaminai ir mitybos būklę atspindintys tyrimai:
Feritinas; Vitaminas D; Vitaminas B12; Omega 3.

TIK 60 EUR!
(įprasta kaina 119 Eur)



AKCIJA GALIOJA: 09.16 - 11.30

RUDENINIS SVEIKATOS PATIKRINIMAS

Į KRAUJO TYRIMŲ PAKETĄ ĮEINA:

TIK 60 EUR!
(įprasta kaina 119 Eur)

Bendrieji tyrimai:
Bendras kraujo tyrimas; Gliukozė; B. Baltymas;

Mikroelementai:
Kalio; Natrio; Magnio; Kalcio;

Vitaminai ir mitybos būklę atspindintys tyrimai:
Feritinas; Vitaminas D; Vitaminas B12; Omega 3.

SUŽINOKITE DAUGIAU

Socialiniai tinklai

Postai:

VITAMINŲ IR MIKROELEMENTŲ

KURSIŲ ŠEIMOS KLINIKA

BKV, Kalis, Natris, Chloras, Magnis, Kalcis, Geležis, Fosforas, Feritinas, Vitaminas D, Vitaminas B12, Folio rūgštis.

VIRŠKINIMO SISTEMOS

ALT, AST, GGT, ALP, B. bilirubinas, N. bilirubinas, T. bilirubinas, Alfa amilazė, Lipazė, Helicobacter pylori antikūnai

(įprasta kaina 88 Eur) **44 Eur** IŠTYRIMAI DABAR TIK

(įprasta kaina 52 Eur) **26 Eur**



Storiai:

RUDENS IR ŽIEMOS IŠTYRIMAI

KURSIŲ ŠEIMOS KLINIKA

VITAMINŲ IR MIKROELEMENTŲ

BKV, Kalis, Natris, Chloras, Magnis, Kalcis, Geležis, Fosforas, Feritinas, Vitaminas D, Vitaminas B12, Folio rūgštis.

VIRŠKINIMO SISTEMOS

ALT, AST, GGT, ALP, B. bilirubinas, N. bilirubinas, T. bilirubinas, Alfa amilazė, Lipazė, Helicobacter pylori antikūnai

(įprasta kaina 88 Eur) **44 Eur** IŠTYRIMAI DABAR TIK (įprasta kaina 52 Eur) **26 Eur**

2025.10.01 - 2026.02.28



SIGNATA

šeimos ir odontologijos klinika

Kraujo tyrimų paketai su 50% nuolaida:

LĒTINIS NUOVARGIS

BKT, Gliukozė, Lipidograma, ALT, AST, GGT, Urea, Crea, TTH, B. baltymas, Feritinas, Vitaminas D, Folio rūgštis.

48 Eur (įprasta kaina: 96 Eur)

MIKROELEMENTŲ IR VITAMINŲ

BKT, Kalis, Natris, Chloras, Magnis, Kalcis, Geležis, Fosforas, Feritinas, Vitaminas D, Vitaminas B12, Folio rūgštis.

44 Eur (įprasta kaina: 88 Eur)

2026 03 01 - 2026 05 31



SIGNATA

šeimos ir odontologijos klinika

Kraujo tyrimų paketai su 50% nuolaida:

LĒTINIS NUOVARGIS

BKT, Gliukozė, Lipidograma, ALT, AST, GGT, Urea, Crea, TTH, B. baltymas, Feritinas, Vitaminas D, Folio rūgštis.

48 Eur (įprasta kaina: 96 Eur)

MIKROELEMENTŲ IR VITAMINŲ

BKT, Kalis, Natris, Chloras, Magnis, Kalcis, Geležis, Fosforas, Feritinas, Vitaminas D, Vitaminas B12, Folio rūgštis.

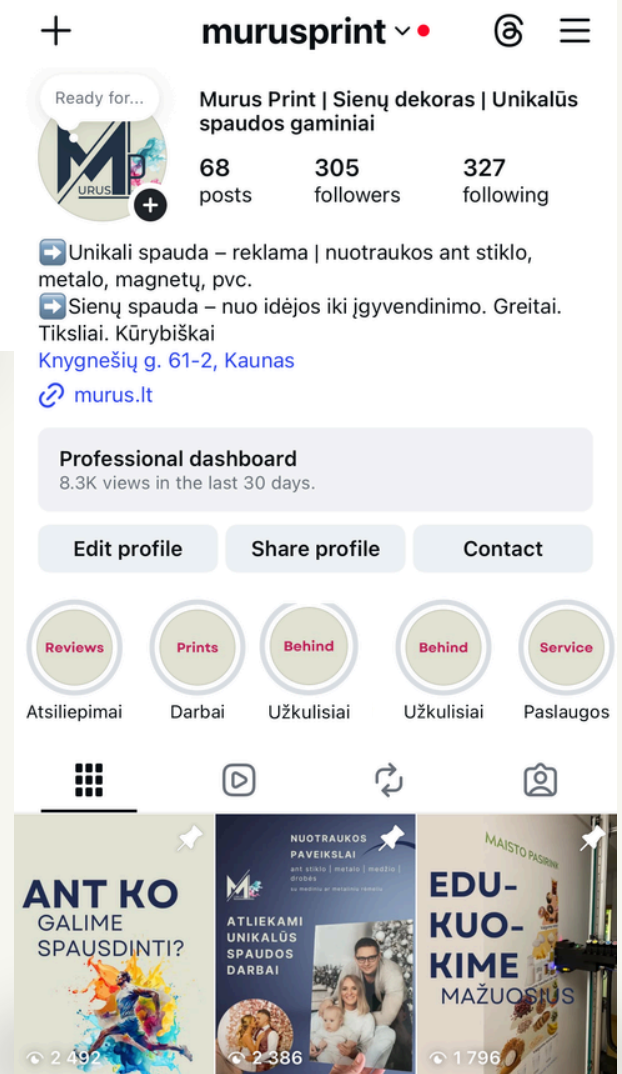
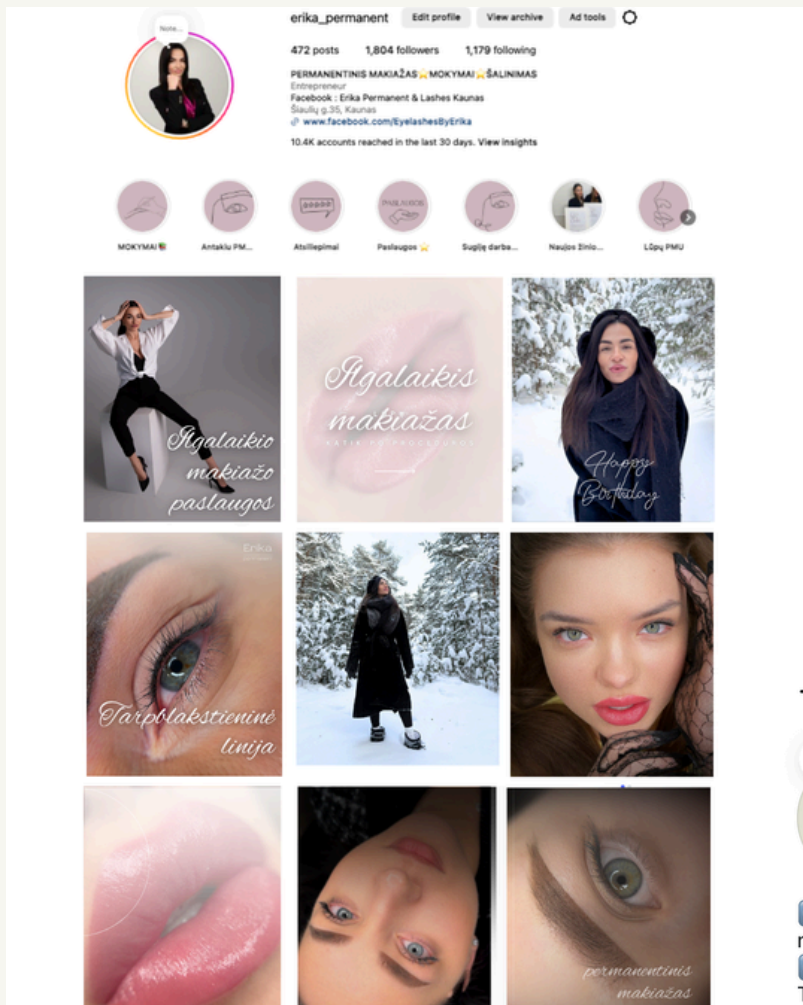
44 Eur (įprasta kaina: 88 Eur)

2026 03 01 - 2026 05 31

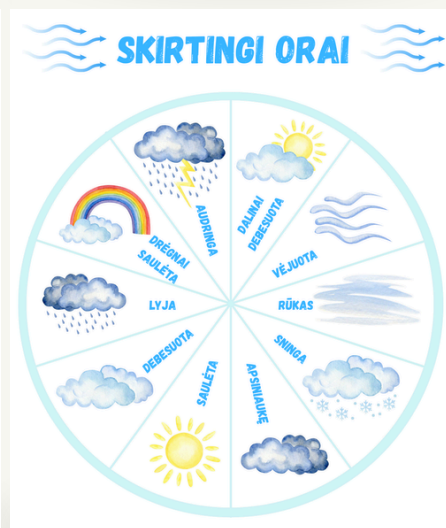
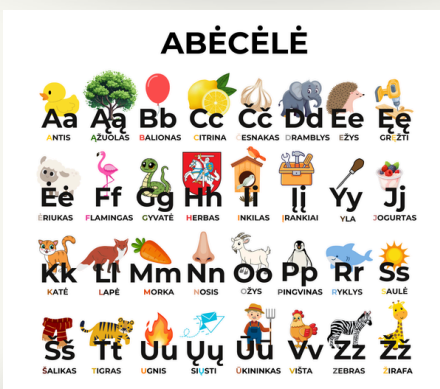
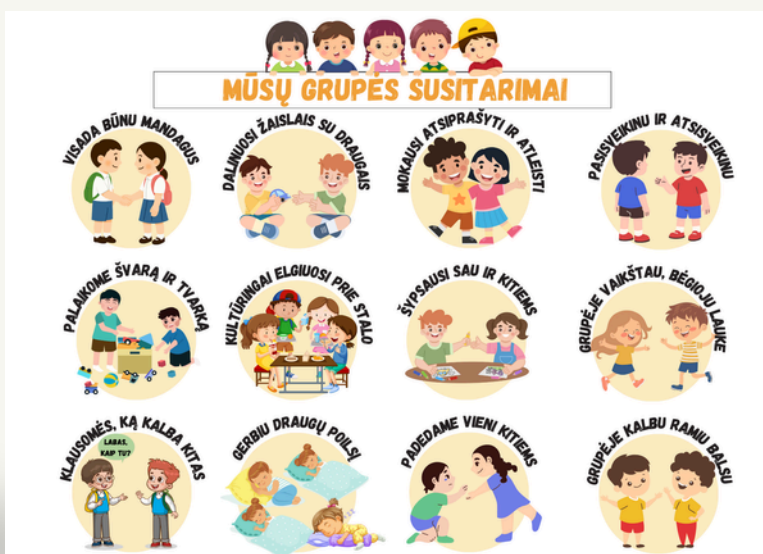
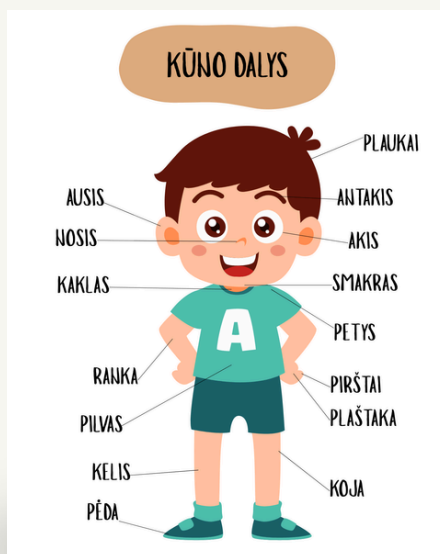


Socialiniai tinklai

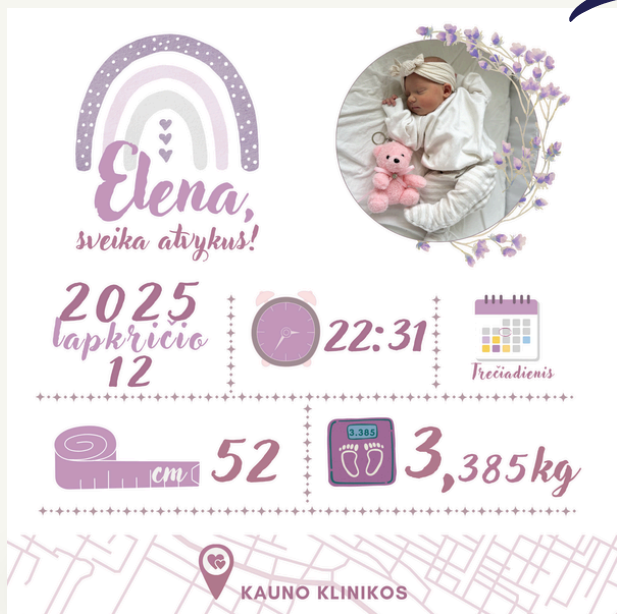
INSTAGRAM tinklelis:



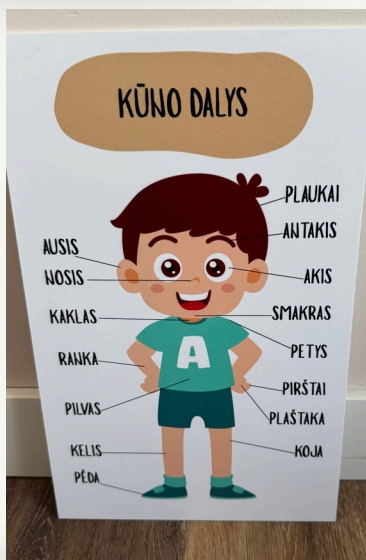
Maketai vaikams, vaikų darželiams, mokykloms – informacinės lentelės:



Maketai vaikams, vaikų darželiams, mokykloms – informacinės lentelės:



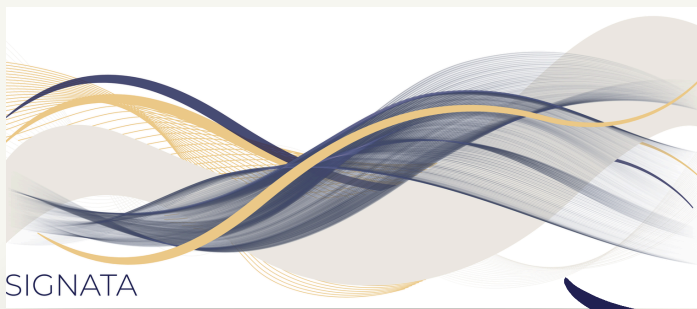
Realūs pavyzdžiai:



Maketai sienų spaudai:



Maketas ant sienos



SIGNATA

Maketas ant sienos



MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ



Maketas ant sienos



Maketai sienų spaudai:

Didelio formato maketai:

