

PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU



Delavnice in individualna
svetovanja v centru za
krepitev zdravja

O KRONIČNIH BOLEZNIH

Kronične bolezni so skupina bolezni, kamor sodijo bolezni srca in žilja, rak, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal, duševne motnje in mišično-skeletne bolezni. Omenjene bolezni zmanjšujejo kakovost življenja obolelih, obenem pa bolezni srca in žilja ter rak predstavljajo najpogostejši vzrok umrljivosti pri prebivalcih Slovenije.

Za pravočasno odkrivanje tveganja za razvoj kroničnih bolezni ter za krepitev, ohranjanje ali izboljšanje vašega zdravja sta vam na voljo preventivni pregled in udeležba v Programu za krepitev zdravja.

O PREVENTIVNIH PREGLEDIH

Vsi odrasli, od 30. leta dalje, se lahko udeležite preventivnega pregleda pri svojem izbranem osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine.

Če imate sladkorno bolezen, ste družinsko obremenjeni z boleznimi srca in žilja ali z družinsko hiperholesterolemijo/dislipidemijo (zvišanimi vrednostmi maščob v krvi), pa se preventivnega pregleda lahko udeležite pred to starostjo.

Udeležba na preventivnem pregledu vam omogoča pravočasno odkrivanje tveganja za kronične bolezni oziroma pravočasno odkrivanje že prisotnih kroničnih bolezni in ustrezno ukrepanje.

Po opravljenem preventivnem pregledu se boste skladno z rezultati le-tega, prisotnimi nezdravimi življenjskimi navadami oziroma glede na novo odkrite kronične bolezni lahko udeležili različnih skupinskih delavnic in individualnih svetovanj v Programu za krepitev zdravja.

O PROGRAMU ZA KREPITEV ZDRAVJA

Odraslim od 19. leta starosti dalje je v centru za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu na voljo Program za krepitev zdravja. Gre za skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer boste dobili strokovne informacije in podporo pri vaših korakih do boljšega počutja in zdravja. Nekaterih delavnic in individualnih svetovanj se lahko udeležite le po predhodno opravljenem preventivnem pregledu, pri drugih pa to ni potrebno.

V Programu za krepitev zdravja se lahko udeležite temeljnih (kratkih) in poglobljenih (dolгих) skupinskih delavnic in individualnih svetovanj.

V temeljnih (kratkih) delavnicah se boste seznanili o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja.

S strokovno pomočjo boste izoblikovali načrt za vključevanje pozitivnih sprememb v svoj življenjski slog.

V poglobljenih (dolгих) delavnicah in individualnih svetovanjih boste pridobili znanja in veščine ter motivacijo za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem.

Strokovnjaki vam bodo nudili podporo in pomoč v procesu spreminjanja življenjskega sloga in krepitev duševnega zdravja ter pri skrbi za zdravje.

Če imate urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje, sta preventivni pregled in udeležba v Programu za krepitev zdravja za vas brezplačni.

TEMELJNE DELAVNICE

Obsegajo eno skupinsko srečanje.

ZDRAVO ŽIVIM

Pogovarjali se bomo o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, obvladovanja stresa, nekajenja, opuščanju tveganega pitja alkohola) za ohranjanje in krepitev zdravja, izboljšanje počutja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni.

ZVIŠAN KRVNI TLAK

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zvišanem krvnem tlaku, veščine za njegovo obvladovanje in pravilno izvajanje samomeritev.

ALI SEM FIT?

Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne zmogljivosti. Skladno z vašim rezultatom vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Spoznali boste osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti ter dobili navodila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Pridobili boste najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo.

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE

Za osebe, stare do 65 let. Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti. Na podlagi te ocene vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE

Za osebe, stare 65 let in več. Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti. Na podlagi te ocene vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja. Pred testiranjem je potreben pregled pri izbranem osebnem zdravniku.

ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVNI

Pridobili boste najpomembnejša znanja o nastanku holesterola, pomenu ciljnih in mejnih vrednosti krvnih maščob za zdravje ter veščine za vzdrževanje ciljnih vrednosti.

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

Ali si želite spremeniti svoje življenjske navade, povezane z zdravjem? Morda potrebujete spodbudo, da naredite prvi korak k spremembi.

POGLOBLJENE DELAVNICE

Svetovalnica za zdrav
življenjski slog

ZDRAVO JEM

Štiri skupinska srečanja in dve individualni svetovanji.

Pridobili boste najpomembnejša znanja o pomenu prehrane za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše prehranjevanje.

GIBAM SE

Trinajst skupinskih srečanj in dve individualni svetovanji.

Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti ter znanje in veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti.

Na te delavnice vas lahko napolita vaš izbrani osebni zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz ambulante družinske medicine po predhodno opravljenem preventivnem pregledu. Delavnic se lahko udeležite skupaj s svojci.

ZDRAVO HUJŠANJE

Osemnajst skupinskih srečanj, šestnajst srečanj telesne vadbe, individualni posveti in skupinska testiranja telesne pripravljenosti.

Pridobili boste znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja in pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

Pet skupinskih srečanj.

Za osebe s sladkorno boleznijo tipa 2.

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2 ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje.

POGLOBLJENE DELAVNICE

Svetovalnica za
duševno zdravje

Delavnice s štirimi skupinskimi in enim individualnim svetovanjem.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe (anksioznih motenj), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali in sami izboljšali svoje počutje.

Na delavnico PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO in delavnico PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO vas lahko napoti tudi psihiater.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S STRESOM

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. S pridobljenimi veščinami si boste lahko pomagali izboljšati svoje počutje v vsakdanjem življenju.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

POGLOBLJENE DELAVNICE

Svetovalnica za
tvegana vedenja

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Šest srečanj

Dobili boste ključne informacije in strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Šest srečanj

Dobili boste ključne informacije in strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA

Pet srečanj

Pridobili boste strokovne informacije in podporo pri opuščanju tvegane ali škodljivega pitja alkohola ter pri vzdrževanju manj tvegane pitja alkohola oziroma abstinence.



Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja www.nijz.si in www.skupajzazdravje.si.

Gradivo je natisnjeno iz sredstev sofinanciranja Republike Slovenije in Evropske Unije iz Kohezijskega sklada - Evropskega socialnega sklada.

Ta dokument je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno NIJZ in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Več o programu Norveškega finančnega mehanizma najdete na slovenski spletni strani www.norwaygrants.si in osnovni spletni strani Norveškega finančnega mehanizma www.norwaygrants.org.

Spletna stran nosilca programa je www.svrk.gov.si.