

**Navodila za organizacijo in delovanje
zdravstvenovzgojnih centrov ter izvajanje
Programa svetovanja za zdravje**

Verzija 1/2019

Ljubljana, junij 2019

Navodila za organizacijo in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje. Verzija 1/2019

Uredili:

Klara Rebernik
Sanja Vrbovšek

Avtorji:

Sanja Vrbovšek, Klara Rebernik, Manica Remec, Maja Čeplak, Brigita Blatnik

Pri pripravi so sodelovali (po abecednem vrstnem redu):

Andrea Backović Juričan (za področje telesne dejavnosti), Špela Fistrič (za področje Programa Svit), Tjaša Knific (za področje telesne dejavnosti), Sanja Krušič (za področje zdravstvenovzgojnih gradiv), dr. Dominika Novak Mlakar (za področje Programa Svit), Rok Poličnik (za področje zdravega prehranjevanja in zdravega hujšanja), Lucija Rojko (za področje upravljanja preventivnih programov za odraslo populacijo), mag. Alenka Tančič Grum (za področje duševnega zdravja)

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Ljubljana, junij 2019

Kazalo vsebine

1	Uvodne določbe	1
1.1	Navodila za organizacijo in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje	2
2	Organiziranost in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov	3
2.1	Ciljna populacija posameznih aktivnosti ZVC	4
2.1.1	Ciljna populacija Programa svetovanja za zdravje in Pogovornih ur za krepitev zdravja	4
2.1.2	Ciljna populacija aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpore implementaciji Programa Sviti	5
2.2	Kader v zdravstvenovzgojnih centrih	5
2.2.1	Vodenje zdravstvenovzgojnega centra	6
2.2.2	Standardni tim zdravstvenovzgojnega centra	7
2.3	Prostorski in materialni pogoji za delo v ZVC	8
3	Aktivnosti zdravstvenovzgojnih centrov	10
3.1	Izvajanje Programa svetovanja za zdravje	10
3.1.1	Struktura in vsebina Programa svetovanja za zdravje	11
3.1.2	Proces izvajanja nemedikamentoznih delavnic in individualnih svetovanj	16
3.2	Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja	21
3.3	Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpora implementaciji Programa Sviti na lokalni ravni	22
4	Poročanje o izvedenih aktivnostih zdravstvenovzgojnega centra	25
5	Priloge	26
5.1	Primer programa po vsebinskih moduli Temeljnega izobraževanja iz leta 2017	26
5.2	Predloga za pripravo Letnega načrta dela ZVC	27
5.3	Seznam kontaktnih podatkov imenovanih regijskih odgovornih zdravnikov	28
5.4	Naloge imenovanih regijskih odgovornih zdravnikov	29
5.5	Kontaktne podatke nacionalnega koordinatorja za zdravstvenovzgojno dejavnost na NIJZ in seznam regijskih koordinatorjev za zdravstveno vzgojo	30
5.6	Seznam zdravstvenovzgojnih gradiv za udeležence in izvajalce po posameznih delavnicah oziroma individualnih svetovanjih Programa svetovanja za zdravje	31
5.7	Časovnice posameznih zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj Programa svetovanja za zdravje	34
5.8	Primer polletnega poročila ZVC	35

Kazalo slik

Slika 1: Lokacije posameznih ZVC in njihova razdelitev po območnih enotah ZZS.....	3
Slika 2: Organizacijska struktura standardnega tima ZVC za odraslo populacijo.....	5

Kazalo tabel

Tabela 1: Seznam ZVC po posameznih kategorijah velikosti.....	4
Tabela 2: Struktura in obseg standardnega tima ZVC.	5
Tabela 3: Obseg aktivnosti vodenja ZVC in koordinacije Programa svetovanja za zdravje.....	6
Tabela 4: Aktivnosti posameznih profilov izvajalcev iz standardnega tima ZVC.....	10
Tabela 5: Struktura Programa svetovanja za zdravja.	11
Tabela 6: Vključitev ciljne populacije v Program svetovanja za zdravje glede na vrsto vstopne poti...	17
Tabela 7: Kontaktni podatki strokovnjakov z NIJZ po posameznih vsebinskih področjih.	19
Tabela 8: Obseg izvajanja pogovornih ur za krepitev zdravja po posameznih profilih izvajalcev iz standardnega tima ZVC.	21
Tabela 9: Obseg izvajanja aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni po posameznih profilih izvajalcev iz standardnega tima ZVC.	22
Tabela 10: Minimalno letno število izvedb občinskih preizkusov hoje na 2 kilometra.....	23

1 Uvodne določbe

Zdravstvenovzgojni centri (ZVC) so ključne organizacijske strukture za zagotavljanje aktivnosti promocije zdravja in zdravstvene vzgoje za odraslo populacijo na primarni ravni zdravstvenega varstva. Po sklepu Ministrstva za zdravje od leta 2002 delujejo v okviru Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni. Njihovo temeljno aktivnost predstavlja izvajanje nemedikamentoznih obravnav standardiziranega Programa svetovanja za zdravje.

Organizacijo in delovanje ZVC ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje opredeljujejo trije zavezujoči dokumenti:

1. Pravilnik o spremembah Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni (Uradni list RS, št. 57/2018).
2. Splošni dogovor¹ za tekoče pogodbeno leto:
 - a. Priloga ZD ZAS, Oblikovanje in financiranje programov na primarni ravni;
 - b. Priloga I, Kalkulacije za planiranje in financiranje programov zdravstvenih storitev;
 - c. Priloga III/a, Izvajanje obračuna v osnovni zdravstveni dejavnosti.
3. Navodila za organizacijo in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje.

ZVC imajo vsa finančna sredstva za izvajanje v nadaljevanju opredeljenih aktivnosti zagotovljena s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Višino finančnih sredstev po posameznih aktivnostih ZVC določa Splošni dogovor za tekoče pogodbeno leto.

Program integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni pri odraslih upravlja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Upravljanje, skladno s Pravilnikom o spremembah Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni, obsega razvoj, načrtovanje, usposabljanje, usmerjanje, koordiniranje, spremljanje, nadzor in evalvacijo programa.

Na NIJZ smo v okviru vnaprej definiranega projekta Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju – Skupaj za zdravje (2013–2016), sofinanciranega s strani Norveškega finančnega mehanizma, na podlagi dosedanjega spremljanja in analiz organizacije in delovanja ZVC ter poglobljene ocene stanja in potreb v okviru projekta Skupaj za zdravje razvili nadgrajen koncept ZVC. Nadgrajen koncept ZVC se imenuje center za krepitev zdravja (CKZ). V okviru pilotnega testiranja v projektu Skupaj za zdravje so se v treh zdravstvenih domovih (Celje, Vrhnika in Sevnica) ZVC preoblikovali v CKZ. Tako je danes sistemsko financiranih 58 ZVC in 3 CKZ. Za obdobje od 1. 1. 2018 do 31. 12. 2019 se je 25 zdravstvenih domov v Sloveniji vključilo v projekt »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada. V tem obdobju bodo aktivnosti preventive in promocije izvajali po nadgrajenem programu in svoj ZVC preoblikovali v CKZ.

¹Splošni dogovor je dokument Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Dostopen je na: <http://www.zzs.si> (zavihek Vstop v spletne strani za izvajalce zdravstvenih storitev in dobavitelje medicinskih pripomočkov, podzavihek Splošni dogovori in aneksi).

1.1 Navodila za organizacijo in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje

Navodila za organizacijo in delovanje ZVC ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje (v nadaljevanju Navodila ZVC) opredeljujejo:

- organiziranost in delovanje ZVC (njihov položaj v organizacijski strukturi zdravstvenega doma, ciljno populacijo, aktivnosti ZVC, standardni tim ZVC in obvezno dodatno usposabljanje kadra, zagotavljanje prostorskih in materialnih pogojev za delovanje ZVC ter financiranje in poročanje);
- organizacijske vidike izvajanja Programa svetovanja za zdravje (strukturo Programa svetovanja za zdravje in proces dela, vključevanje ciljne populacije, obračun zdravstvenovzgojnih delavnic/individualnih svetovanj, poročanje, evalviranje in presežek plana zdravstvenovzgojnih delavnic/individualnih svetovanj).

Opredelitve v pričujočih Navodilih ZVC veljajo od 1. 7. 2019 dalje.

Vsebinske usmeritve za izvajanje posameznih zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic in individualnih svetovanj Programa svetovanja za zdravje so predstavljene v posameznih priročnikih za izvajalce, ki jih izvajalci prejmejo na obveznem dodatnem strokovnem usposabljanju oziroma so objavljeni na zaprtem delu spletne strani NIJZ, namenjeni izvajalcem iz ZVC.

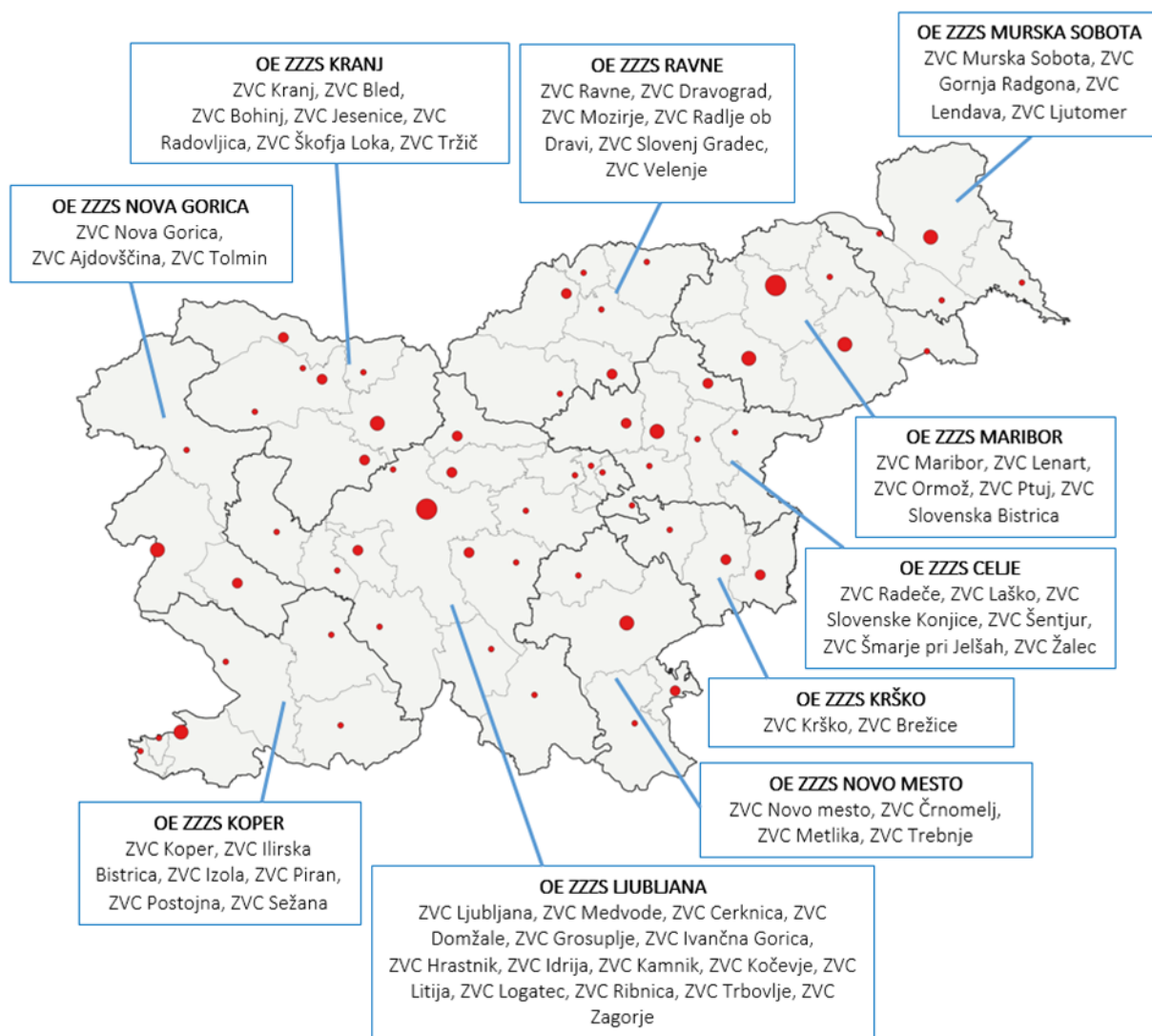
Interna spletna stran NIJZ

Na interni spletni strani NIJZ se nahajajo vsi obrazci in gradiva, ki so potrebni za izvajanje posameznih delavnic in individualnih svetovanj Programa svetovanja za zdravje. Do interne spletne strani lahko izvajalci dostopate z individualnim geslom, ki ste ga dobili preko e-pošte februarja 2018. Do interne spletne strani NIJZ dostopate prek naslednje povezave: <http://nijz.si/sl/podrocja-dela/nenalezljive-bolezni-in-stanja/nppszb>.

2 Organiziranost in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov

ZVC so organizirani kot samostojna organizacijska enota zdravstvenega doma. Locirani so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Lokacije posameznih ZVC in njihovo razdelitev po območnih enotah ZZSZ prikazuje Slika 1.

Slika 1: Lokacije posameznih ZVC in njihova razdelitev po območnih enotah ZZSZ.



V zdravstvenih domovih Velenje, Žalec, Slovenske Konjice, Šentjur, Brežice, Postojna, Izola, Piran, Kranj, Kamnik, Kočevje, Idrija, Ivančna Gorica, Logatec, Maribor, Slovenska Bistrica, Lenart, Ormož, Murska Sobota, Gornja Radgona, Nova Gorica, Ajdovščina, Črnomelj, Metlika, Trebnje, Slovenj Gradec in Dravograd se od 1. 1. 2018 do 31. 12. 2019 izvaja projekt Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih.

ZVC se med seboj razlikujejo tako po tipu okolja, v katerem delujejo (urbano, suburbano in ruralno), kot tudi po velikosti gravitacijskega območja, ki ga pokrivajo. Glede na število (zavarovanih) oseb od 20. leta starosti dalje, ki gravitirajo na območje posameznega ZVC, so po velikosti kategorizirani na zelo majhne ZVC, majhne ZVC, srednje ZVC, velike ZVC ter zelo velik ZVC – Maribor in zelo velik ZVC – Ljubljana (Tabela 1).

Tabela 1: Seznam ZVC po posameznih kategorijah velikosti.

Kategorija velikosti ZVC	Pripadajoči ZVC
Zelo majhen	Bled, Bohinj, Dravograd, Hrastnik, Metlika in Radeče
Majhen	Ajdovščina, Brežice, Cerknica, Črnomelj, Gornja Radgona, Grosuplje, Idrija, Ilirska Bistrica, Ivančna Gorica, Izola, Kočevje, Laško, Lenart, Lendava, Litija, Ljutomer, Logatec, Medvode, Mozirje, Ormož, Piran, Postojna, Radlje ob Dravi, Radovljica, Ribnica, Slovenj Gradec, Slovenske Konjice, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Trebnje, Tržič in Zagorje
Srednji	Jesenice, Kamnik, Krško, Ravne na Koroškem, Sežana, Slovenska Bistrica, Šmarje pri Jelšah, Škofja Loka in Žalec
Velik	Domžale, Koper, Kranj, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto, Ptuj in Velenje
Zelo velik – Maribor	Maribor
Zelo velik – Ljubljana	Ljubljana

2.1 Ciljna populacija posameznih aktivnosti ZVC

Ciljna populacija ZVC se nekoliko razlikuje glede na vrsto posameznih aktivnosti. ZVC so vse vrste aktivnosti dolžni zagotavljati vsem osebam iz ciljne populacije, ki prebivajo na gravitacijskem območju zdravstvenega doma, pa tudi za vse tiste, ki se želijo udeležiti aktivnosti ZVC, ne glede na geografsko lokacijo njihovega stalnega oziroma začasnega bivališča.

2.1.1 Ciljna populacija Programa svetovanja za zdravje in Pogovornih ur za krepitev zdravja

Ciljna populacija Programa svetovanja za zdravje in Pogovornih ur za krepitev zdravja so odrasle osebe od 19. leta dalje, ki:

- imajo prisotne dejavnike tveganja za kronične bolezni,
- so visoko ogrožene za razvoj kroničnih bolezni,
- imajo kronično bolezen.

Do udeležbe v Programu svetovanja za zdravje so upravičene osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem. V kolikor je ugotovljeno, da oseba nima urejenega zdravstvenega zavarovanja, se tako osebo usmeri na Center za socialno delo oziroma na ZZS. Ob tem se ji posreduje informacije o postopku urejanja zdravstvenega zavarovanja (dosegljive na spletni strani ZZS) in zdravnikovih, ki opredeljujejo nove zavarovane osebe.

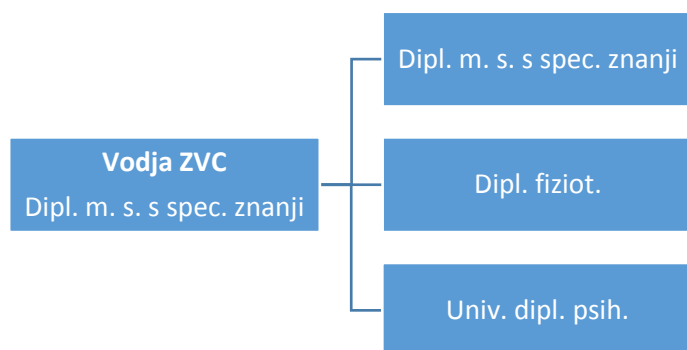
2.1.2 Ciljna populacija aktivnosti krepitve zdravja v lokalnih skupnostih in podpore implementaciji Programa Svit

Aktivnosti krepitve zdravja v lokalnih skupnostih in podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni so namenjene vsem prebivalcem na območju delovanja zdravstvenega doma. Izvajalci iz standardnega tima ZVC naj se pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti, z namenom usklajenega delovanja, povezujejo z ostalimi izvajalci preventive iz zdravstvenega doma (npr. z zdravniki in diplomiranimi medicinskimi sestrami iz ambulant družinske medicine, diplomiranimi medicinskimi sestrami iz patronažnega varstva, pediatri, izvajalkami vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov ter izvajalkami zobozdravstvene vzgoje).

2.2 Kader v zdravstvenovzgojnih centrih

Vsak ZVC ima za izvajanje v nadaljevanju opisanih aktivnosti opredeljen interdisciplinarni standardni tim ZVC. Interdisciplinarni standardni tim ZVC sestavljajo diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji, diplomirani fizioterapevti in univerzitetni diplomirani psihologi. Vodja ZVC je diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji (Slika 2). Izvajalci iz standardnega tima ZVC za odraslo populacijo svoje delo načrtujejo, organizirajo, izvajajo, dokumentirajo in ga evalvirajo v skladu z dogovorom z vodjo ZVC in usmeritvami NIJZ.

Slika 2: Organizacijska struktura standardnega tima ZVC za odraslo populacijo.



Struktura in obseg standardnega tima ZVC sta po posameznih kategorijah velikosti ZVC opredeljena v Prilogi ZD ZAS-1a Splošnega dogovora za pogodbeno leto 2019 (Tabela 2).

Tabela 2: Struktura in obseg standardnega tima ZVC.

	Zelo majhen	Majhen	Srednji	Velik	Zelo velik - Maribor	Zelo velik - Ljubljana
	Delavci iz ur					
Dipl. m. s. s spec. znanji	0,5	1,0	1,5	2,0	4,0	6,0
Dipl. fiziot.	0,2	0,5	0,8	1,0	2,5	4,0
Univ. dipl. psih.	0,2	0,2	0,5	0,8	1,5	2,0

2.2.1 Vodenje zdravstvenovzgojnega centra

Vodja ZVC usmerja načrtovanje, organiziranje, izvajanje in spremljanje vseh aktivnosti ZVC. Hkrati je odgovoren tudi za koordinacijo Programa svetovanja za zdravje. Imenovan je s strani direktorja zdravstvenega doma. Obseg aktivnosti vodenja ZVC in koordinacije Programa svetovanja za zdravje je opredeljen v Tabeli 4.

Tabela 3: Obseg aktivnosti vodenja ZVC in koordinacije Programa svetovanja za zdravje.

Kategorija velikosti ZVC	Obseg (v urah/mesec)
Zelo majhen	20
Majhen	40
Srednji	68
Velik	76
Zelo velik – Maribor	148
Zelo velik – Ljubljana	172

Ključne naloge vodje ZVC so naslednje:

- Priprava Letnega načrta dela za vse aktivnosti ZVC (v sodelovanju s sodelavci iz standardnega tima ZVC, predloga za pripravo Letnega načrta ZVC je v Prilogi 5.2) ter spremljanje izvajanja opredeljenih aktivnosti (realizacija Programa svetovanja za zdravje, pogovornih ur za krepitev zdravja, komunikacijskih aktivnosti ter aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpore implementaciji Programa Svita na lokalni ravni).
- Redno (mesečno ali po potrebi pogostejše) sodelovanje in povezovanje z vsemi izvajalci preventivnih pregledov za odraslo populacijo (v zdravstvenem domu in s koncesionarji) z namenom vključevanja ciljne populacije v programe preventive in promocije zdravja.
- Organizacija in izvedba letnega skupnega sestanka z vsemi izvajalci preventivnih pregledov za odraslo populacijo (zdravniki družinske medicine, diplomiranimi medicinskimi sestrami iz ambulant družinske medicine in koncesionarji v gravitacijskem območju zdravstvenega doma), katerega namen naj bo predstavitev delovanja ZVC, realizacije Programa svetovanja za zdravje ter učinkovitosti izvedenih nemedikamentoznih obravnav in ostalih aktivnosti ZVC.
- Redno (mesečno ali po potrebi pogostejše) sodelovanje in povezovanje z izvajalci preventive za druge populacijske skupine v zdravstvenem domu oziroma z izvajalci preventivnih aktivnosti, povezanih s področjem delovanja ZVC.
- Redno sodelovanje in povezovanje z regijskim odgovornim zdravnikom (seznam kontaktnih podatkov regijskih odgovornih zdravnikov je v Prilogi 5.3, naloge imenovanih regijskih odgovornih zdravnikov so navedene v Prilogi 5.4), regijskim koordinatorjem za zdravstveno vzgojo s pripadajoče območne enote NIJZ in nacionalnim koordinatorjem za zdravstvenovzgojno dejavnost na NIJZ (kontaktni podatki nacionalnega koordinatorja za zdravstvenovzgojno dejavnost na NIJZ in seznam kontaktnih podatkov regijskih koordinatorjev za zdravstvenovzgojo je v Prilogi 5.5).
- Vodenje ustrezne dokumentacije ter statističnih in drugih evidenc aktivnosti ZVC.
- Naročanje gradiv za udeležence Programa svetovanja za zdravje (v primeru presežka plana ZZS).

Vodja je dolžan vodstvo ZD opozarjati na kakršna koli odstopanja na področju kadrovskih kapacitet v ZVC ter motivirati izvajalce iz standardnega tima ZVC za kontinuirano strokovno izpopolnjevanje ter redno udeleževanje vseh strokovnih srečanj, izpopolnjevanj in supervizij. O vseh spremembah kadra in kontaktnih podatkov v ZVC je vodja ZVC dolžan ažurno obveščati NIJZ in sicer nacionalnega ter regijskega koordinatorja za zdravstveno vzgojo (Priloga 5.5).

NIJZ je z namenom zagotavljanja usklajenega in ažurnega komuniciranja vzpostavil elektronski naslov zvc.ckz@nijz.si, ki je namenjen vprašanjem glede organizacije in delovanja ZVC ter izvajanja aktivnosti vodenja ZVC, koordinacije Programa svetovanja za zdravje, izvajanja pogovornih ur za krepitev zdravja in aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih. Vodja ZVC je dolžan vsa obvestila, dopise in vabila, ki jih prejme s strani NIJZ, posredovati vsem svojim sodelavcem iz standardnega tima ZVC oziroma skladno z navodili ZVC. NIJZ s posameznimi ZVC komunicira prek vodje ZVC.

2.2.2 Standardni tim zdravstvenovzgojnega centra

Vsi izvajalci iz standardnega tima ZVC morajo imeti ustrezno izobrazbo in opravljeno dodatno strokovno usposabljanje NIJZ z naslovom Temeljno izobraževanje za promocijo zdravja in preprečevanje kroničnih bolezni za odraslo populacijo v primarnem zdravstvenem varstvu (v nadaljevanju Temeljno izobraževanje). Uspešno opravljeno Temeljno izobraževanje je pogoj za izvajanje vseh v nadaljevanju opredeljenih aktivnosti ZVC. Diplomirane medicinske sestre iz standardnega tima ZVC morajo biti vpisane v register izvajalcev v dejavnosti zdravstvene ali babiške nege ter imeti veljavno licenco, diplomirani fizioterapevti iz standardnega tima ZVC pa morajo imeti opravljen strokovni izpit. Diplomiranim medicinskim sestram se za delo v ZVC upoštevajo izključno specialna znanja s področja promocije zdravja in preprečevanja kroničnih bolezni za odraslo populacijo v primarnem zdravstvenem varstvu.

Diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji, ki so vodje ZVC, morajo biti v ZVC zaposlene vsaj za polovični delovni čas v zelo majhnih ZVC oziroma za polni delovni čas v majhnih, srednjih, velikih in zelo velikih ZVC. Ostale diplomirane medicinske sestre iz standardnega tima ZVC morajo biti ne glede na kategorijo velikosti ZVC na delovnem mestu v ZVC zaposlene za polni ali polovični delovni čas.

Diplomirani fizioterapevti iz standardnega tima ZVC so lahko v zelo majhnih ZVC zaposleni v obsegu 20 % v rednem delovnem času ali po pogodbi. V majhnih ZVC morajo imeti diplomirani fizioterapevti sklenjeno delovno razmerje za polovični delovni čas, v srednjih ZVC vsaj za 80 % delovni čas in v velikih ZVC za polni delovni čas. V zelo velikih ZVC morajo biti diplomirani fizioterapevti na delovnem mestu v ZVC zaposleni za polni ali polovični delovni čas.

Univerzitetni diplomirani psihologi iz standardnega tima ZVC so lahko v zelo majhnih in majhnih ZVC zaposleni v obsegu 20 % v rednem delovnem času ali po pogodbi. V srednjih ZVC morajo imeti univerzitetni diplomirani psihologi sklenjeno delovno razmerje za polovični delovni čas, v velikih ZVC pa vsaj za 80 % delovni čas. V zelo velikih ZVC morajo biti univerzitetni diplomirani psihologi na delovnem mestu v ZVC zaposleni za polni ali polovični delovni čas.

Obveznost in odgovornost vseh izvajalcev je kontinuirano spremljanje novosti na svojem strokovnem področju z rednim udeleževanjem:

- letnih strokovnih srečanj izvajalcev iz standardnih timov ZVC,
- stalnih strokovnih izpopolnjevanj s svojega področja dela v ZVC,

- nacionalnih supervizijskih srečanj s svojega področja dela v ZVC (izvajalci delavnice Zdravo hujšanje in psihoedukativnih delavnic; vsaj enkrat letno),
- regijskih supervizijskih srečanj pod vodstvom regijskega mentorja (izvajalci psihoedukativnih delavnic in izvajalci svetovanja za opuščanje kajenja; dvakrat letno),
- regijskih srečanj izvajalcev preventive za odraslo populacijo v organizaciji OE NIJZ.

Vsa zgoraj naštetá strokovna in supervizijska srečanja ter strokovna izpopolnjevanja organizira NIJZ, o vrsti, terminu in načinu prijave pa je obveščen vodja ZVC.

Temeljno izobraževanje za promocijo zdravja in preprečevanje kroničnih bolezni za odraslo populacijo v primarnem zdravstvenem varstvu

Na Temeljnem izobraževanju izvajalci promocije zdravja in zdravstvene vzgoje v ZVC pridobijo ključne kompetence za izvajanje aktivnosti ZVC. Organizator izobraževanja je NIJZ.

Program sestavljajo teoretični in praktični moduli (Priloga 5.1), ki so prilagojeni posameznim profilom izvajalcev iz standardnih timov ZVC za odraslo populacijo. V teoretičnih moduli se udeleženci seznajajo z izhodišči za izvajanje integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju, sistemom zdravstvenega varstva ter preventivnimi in presejalnimi programi v Sloveniji, temeljnimi komunikacijskimi veščinami za delo v ZVC ter teoretičnimi izhodišči za obvladovanje ključnih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih bolezni in preventivo najpogostejših kroničnih bolezni. V praktičnih moduli se udeleženci usposobijo za organizacijo dela v ZVC, izvajanje posameznih zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic in individualnih svetovanj Programa svetovanja za zdravje ter ostalih aktivnosti ZVC. Udeleženci izobraževanja spoznajo in usvojijo ključne metode in veščine učinkovitega svetovanja za spremembo nezdravih življenjskih navad.

Temeljno izobraževanje se udeležencu kot zaključeno prizna po uspešno opravljenem teoretičnem in praktičnem delu izpita. Uspešno opravljen teoretični del izpita je predpogoj za udeležbo na praktičnih moduli in opravljanje praktičnega dela izpita.

Diplomirane medicinske sestre po zaključenem Temeljnem izobraževanju pridobijo specialna znanja s področja promocije zdravja in preprečevanja kroničnih bolezni za odraslo populacijo v primarnem zdravstvenem varstvu. Vlogo za pridobitev specialnih znanj z omenjenega področja na Zbornico zdravstvene in babiške nege Slovenije posreduje NIJZ.

2.3 Prostorski in materialni pogoji za delo v ZVC

Zagotovitev ustreznih prostorskih in materialnih pogojev je ključna za optimalno izvajanje v nadaljevanju opredeljenih aktivnosti ZVC.

Vsak ZVC mora imeti zagotovljene naslednje prostore in opremo:

- pisarno/prostor za načrtovanje dela in shranjevanje dokumentacije,
- pisarno/prostor za (individualno) obravnavo pacientov,
- predavalnico,
- telovadnico (v prostorih zdravstvenega doma ali v najemu),
- osebni računalnik (namenjen izključno dejavnosti ZVC),

- prenosni projektor,
- tiskalnik,
- čitalec kartic zdravstvenega zavarovanja,
- analizator telesne sestave,
- aparat za merjenje krvnega tlaka,
- merilec srčnega utripa,
- didaktični in ostali pripomočki za izvajanje Programa svetovanja za zdravje.

Zagotovljeni prostori in oprema naj bodo v sorazmerju s številom zaposlenih v ZVC ter potrebami, ki izhajajo iz opredeljenih aktivnosti ZVC.

3 Aktivnosti zdravstvenovzgojnih centrov

V okviru ZVC potekajo naslednje aktivnosti:

- izvajanje Programa svetovanja za zdravje,
- izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja,
- izvajanje aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpora implementaciji Programa Svita na lokalni ravni.

Aktivnosti ZVC lahko izvajajo le izvajalci iz standardnega tima ZVC. Vrste aktivnosti ZVC po posameznih profilih izvajalcev iz standardnega tima ZVC prikazuje Tabela 3.

Tabela 4: Aktivnosti posameznih profilov izvajalcev iz standardnega tima ZVC.

	Dipl. m. s. s spec. znanji	Dipl. fiziot.	Univ. dipl. psih.
Vodenje ZVC	✓		
Koordiniranje Programa svetovanja za zdravje	✓		
Izvajanje Programa svetovanja za zdravje	✓	✓	✓
Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja	✓	✓	✓
Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih	✓	✓	✓

3.1 Izvajanje Programa svetovanja za zdravje

Program svetovanja za zdravje je namenjen nemedikamentozni obravnavi oseb z vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja, oseb, ogroženih za razvoj kroničnih bolezni in oseb z že prisotno kronično boleznijo. Gre za izvajanje zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj, v katerih strokovnjaki udeležencem posredujejo strokovne informacije, jih učijo veščin in jim nudijo podporo ter pomoč za dolgotrajno spremembo življenjskih navad oziroma za krepitev duševnega zdravja.

Program svetovanja za zdravje je strukturiran in standardiziran program zdravstvene vzgoje za odraslo populacijo s predpisano vsebino, kadrom, obsegom, časom trajanja in pristopom. Izvaja se v ZVC. Namen Programa svetovanja za zdravje je:

- odrasle osebe seznaniti s pomenom zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter kakovostnejše življenje s kronično boleznijo oziroma za preprečevanje nastanka kroničnih bolezni;
- jih spodbujati in usmerjati pri aktivni skrbi za lastno zdravje;
- jim posredovati strokovne informacije, jih naučiti veščin in jim nuditi podporo in pomoč za dolgotrajno spremembo življenjskih navad in krepitev duševnega zdravja, ki bodo vodile do boljšega počutja in zdravja.

3.1.1 Struktura in vsebina Programa svetovanja za zdravja

Program svetovanja za zdravje sestavlja 12 nemedikamentoznih delavnic in individualnih svetovanj, ki se delijo na naslednja sklopa:

- temeljne (kratke) delavnice,
- poglobljene (dolge) delavnice in individualna svetovanja.

Temeljne (kratke) zdravstvenovzgojne delavnice so namenjene seznanjanju udeležencev o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni. Hkrati so namenjene tudi motiviranju za spremembo z zdravjem povezanega vedenja in za vključitev v poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice in individualna svetovanja, skladno s prisotnimi dejavniki tveganja, ogroženostjo in obolelostjo za kroničnimi boleznimi.

Poglobljene (dolge) delavnice in individualna svetovanja so namenjena pridobivanju znanja in veščin ter motivacije za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem. Strokovnjaki udeležencem prav tako nudijo podporo in pomoč v procesu opolnomočenja za spremembo življenjskega sloga in za krepitev duševnega zdravja ter pri skrbi za zdravje. Sklop poglobljenih delavnic in individualnih svetovanj je strukturiran v Svetovalnico za zdrav življenjski slog, Svetovalnico za duševno zdravje in Svetovalnico za tvegana vedenja. Podrobna struktura Programa svetovanja za zdravje je prikazana v Tabeli 5.

Tabela 5: Struktura Programa svetovanja za zdravja.

Temeljne (kratke) Delavnice	Poglobljene (dolge) delavnice in individualna svetovanja		
	Svetovalnica za zdrav življenjski slog	Svetovalnica za duševno zdravje	Svetovalnica za tvegana vedenja
Življenjski slog	Zdravo jem Gibam se Zdravo hujšanje	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Ali sem fit?		Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Dejavniki tveganja (Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor)		Spoprijemanje s stresom	
Tehnike sproščanja			

Del Programa svetovanja za zdravje je tudi Individualno svetovanje za tvegane pive alkohola, ki pa se ne izvaja v ZVC, temveč pri zdravnikih specialistih družinske medicine.

V nadaljevanju so na kratko predstavljene posamezne skupinske delavnice in individualna svetovanja Programa svetovanja za zdravje. Aktualni seznam gradiv za izvajalce in udeležence po posameznih nemedikamentoznih obravnavah Programa svetovanja za zdravje najdete na interni spletni strani NIJZ.

Temeljna delavnica Življenjski slog

Delavnica Življenjski slog je namenjena odraslim osebam s prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni in ogroženim za razvoj kroničnih bolezni ter kroničnim bolnikom.

Udeleženci delavnice pridobijo informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuščanja tvegane/škodljivega pitja alkohola, obvladovanja stresa, spanja ipd.) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo. Posamezni vidiki (ne)zdravega življenjskega sloga so prikazani tako z vidika varovanja zdravja kot tudi zdravstvenih tveganj. Udeleženci pridobijo motivacijo in podporo za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem, in s strokovno pomočjo oblikujejo uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanega vedenja, ki bo pripomogel k izboljšanju njihovega zdravja in počutja.

V delavnico Življenjski slog se lahko vključi najmanj 10 oseb.

Temeljna delavnica Ali sem fit?

Delavnica Ali sem fit? je namenjena odraslim posameznikom, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna zmogljivost ter kakšna je raven telesne dejavnosti, ki koristi njihovemu zdravju (glede na rezultate testiranja). Udeleženec v delavnici izvede enega izmed treh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti:

- Preizkus hoje na 2 km ali
- 6-minutni test hoje ali
- 2-minutni test stopanja na mestu.

Na podlagi rezultatov testiranja in zdravstvenega stanja udeleženca sledi strokovno svetovanje. Udeleženci pridobijo individualno interpretacijo rezultatov testiranja (npr. indeks telesne mase (ITM)/stanje prehranjenosti, dosežena kategorija telesne zmogljivosti). Svetuje se jim najprimernejša in zdravju prijazna telesna dejavnost (glede na rezultate testiranja in HEPA priporočila, ki se jih uskladi z željami, potrebami, zdravstvenim stanjem in zmožnostmi udeleženca). Pri tem se upošteva načelo FITT (frekvenca, intenzivnost, trajanje in tip telesne dejavnosti) in načelo uravnotežene telesne dejavnosti. Poudarek je na pomenu hoje za zdravje in na zaželenem spremljanju napredka na vsakih 6 mesecev, v primeru poškodbe ali dolgotrajnejše bolezni pa tudi pogosteje. Udeležencem se z ozirom na ogroženost, obolenost in prisotne dejavnike tveganja svetuje vključitev v druge daljše delavnice (npr. Gibam se in/ali Zdravo hujšanje), ter se jih informira o možnostih za ne-organizirano telesno vadbo in o ustreznih organiziranih vadbenih programih v njihovi lokalni skupnosti.

Preizkus hoje na 2 km je namenjen:

- zdravim osebam, starim od 20 do 65 let brez prisotne kronične bolezni ali stanja,
- osebam z normalno ali prekomerno telesno maso (ITM do 39), ki so sicer zdrave (brez prisotne kronične bolezni ali stanja).

6-minutni test hoje je namenjen:

- kroničnim bolnikom, starim od 18 let naprej, z urejeno kronično boleznijo/stanjem,
- osebam z normalno ali prekomerno telesno maso (ITM do 39), z urejeno kronično boleznijo/stanjem.

2-minutni test stopanja na mestu je namenjen:

- osebam, starim 65 let in več, z urejeno kronično boleznijo/stanjem,
- kroničnim bolnikom z urejeno kronično boleznijo, ki so slabše telesno pripravljeni,
- osebam s patološko debelostjo (ITM $\geq$ 40) z urejeno kronično boleznijo/stanjem.

V delavnico Ali sem fit? se lahko vključi najmanj 10 udeležencev.

Temeljna delavnica Dejavniki tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor)

Delavnica Dejavniki tveganja je namenjena odraslim osebam s prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni in ogroženim za razvoj kroničnih bolezni ter kroničnim bolnikom. Udeleženci delavnice pridobijo ključne informacije o bioloških dejavnikih tveganja (zvišanem krvnem tlaku, zvišanem krvnem sladkorju, zvišanih maščobah v krvi), o njihovem vplivu na nastanek kroničnih bolezni in povezanosti teh dejavnikov tveganja z življenjskim slogom.

Delavnica se lahko izvede tudi v obliki homogenih skupin za posamezne biološke dejavnike tveganja. V kolikor delavnica poteka na tak način, velja naslednje:

- Udeleženci homogene skupine za zvišan krvni tlak pridobijo ključne strokovne informacije o zvišanem krvnem tlaku ter znanja in veščine za pravilno izvajanje samomeritev krvnega tlaka. S strokovno pomočjo oblikujejo uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki pripomore k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju njihovega počutja.
- Udeleženci homogene skupine za zvišane maščobe v krvi pridobijo ključne strokovne informacije o zvišanih vrednostih maščob v krvi. S strokovno pomočjo oblikujejo uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki pripomore k vzdrževanju ciljnih vrednosti maščob v krvi in izboljšanju njihovega počutja.
- Homogena skupina za zvišan krvni sladkor je namenjena osebam z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo. Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo.

V delavnico Dejavniki tveganja se lahko vključi najmanj 10 udeležencev.

Temeljna delavnica Tehnike sproščanja

Delavnica Tehnike sproščanja je namenjena odraslim osebam s prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni in ogroženim za razvoj kroničnih bolezni ter kroničnim bolnikom, ki potrebujejo pomoč pri spoprijemanju s stresom v vsakdanjem življenju.

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti in zakonitosti sproščanja, preizkusijo 3 različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti in uporabo ter pridobijo priporočila za samostojno izvajanje.

V delavnico Tehnike sproščanja se lahko vključi najmanj 8 udeležencev.

Poglobljena delavnica Zdravo jem

Delavnica Zdravo jem je namenjena preventivno pregledanim odraslim osebam z 10-letnim srčno-žilnim tveganjem 20 % in več, visoko ogroženim za druge kronične bolezni in kroničnim bolnikom s prisotnim dejavnikom tveganja nezdravega prehranjevanja.

Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje (kako izbrati zdrava živila v pestri ponudbi na trgovskih policah, kako sestaviti zdrav krožnik, zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah ...).

V delavnico Zdravo jem se lahko vključi najmanj 10 udeležencev. Na delavnici je lahko prisoten tudi svojec udeleženca.

Poglobljena delavnica Gibam se

Delavnica Gibam se je namenjena odraslim osebam (praviloma nezadostno ali vsaj mejno telesno dejavnim):

- odraslim in starejšim osebam z dejavnikom tveganja telesne nedejavnosti ob hkratni več kot 20 % ogroženosti za nastanek kronične/-ih bolezni ali z že prisotno kronično/-imi boleznijo/-mi ali z že prisotnim/-i posebnim/-i zdravstvenim/-i stanjem/-i (npr. mišično-skeletne disfunkcije ali inkontinence),
- starejšim osebam z ugotovljeno funkcijsko manjzmožnostjo.

Namen delavnice je opolnomočenje in motiviranje odraslih posameznikov za aktiven življenjski slog preko postopnega povečanja ravni telesne dejavnosti in posledičnega spreminjanja gibalnih navad ter izboljšanja telesne pripravljenosti. Udeleženci pridobijo poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti, po individualnem programu postopno povečujejo količino telesne dejavnosti in spreminjajo gibalne navade, pridobijo znanje in veščine za samostojno izvajanje telesne vadbe in na podlagi meritev dobijo informacijo o lastnem napredku v telesni dejavnosti, gibalnih navadah in telesni pripravljenosti.

V delavnico Gibam se se lahko vključi najmanj 10 udeležencev.

Poglobljena delavnica Zdravo hujšanje

Delavnica Zdravo hujšanje je namenjena preventivno pregledanim odraslim osebam:

- z ITM 30,0 in več (to so osebe z ogrožujočo debelostjo, ki je bolezenska entiteta sama po sebi, hkrati pa predstavlja pomembno tveganje za številne druge kronične bolezni),
- z ITM 27,5 in več ter hkratnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem 20 % in več, visoko ogroženostjo za druge kronične bolezni in kroničnim bolnikom,
- z ITM 27,5 in več ter s hkrati prisotnimi eno ali več kroničnimi boleznimi.

Udeleženci v delavnici pridobijo motivacijo, strokovno podporo in pomoč pri zdravi izgubi telesne mase, znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad, ter psihološko podporo v procesu hujšanja in vzdrževanja zdravega življenjskega sloga. Cilj delavnice je individualna sprememba življenjskega sloga. Pomembno prednost predstavlja delo v skupini zaradi vzpostavljene skupinske dinamike in medsebojne podpore udeležencev programa.

V delavnico Zdravo hujšanje se lahko vključi najmanj 10 udeležencev.

Poglobljena delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo je namenjena:

- osebam z diagnosticirano depresijo (ob napotitvi izbranega osebnega zdravnika ali psihiatra ali diplomirane medicinske sestre iz ambulate družinske medicine),
- osebam, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi depresije, ki pa (še) ne dosegajo kriterija za diagnozo (ob napotitvi izbranega osebnega zdravnika ali psihiatra).

Prav tako se lahko v delavnico vključijo svojci udeležencev ter svojci tistih oseb z depresijo, ki se (zaenkrat še) ne želijo udeležiti delavnice.

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Naučijo se, kako si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Prav tako si v delavnici lahko izmenjajo svoje izkušnje in se medsebojno podpirajo.

V delavnico Podpora pri spoprijemanju z depresijo se lahko vključi najmanj 6 udeležencev.

Poglobljena delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo je namenjena:

- osebam z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami (ob napotitvi izbranega osebnega zdravnika ali psihiatra ali diplomirane medicinske sestre iz ambulate družinske medicine),
- osebam, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi anksioznih motenj, ki pa (še) ne dosegajo kriterija za diagnozo (ob napotitvi izbranega osebnega zdravnika ali psihiatra).

Prav tako se lahko v delavnico vključijo svojci udeležencev ter svojci tistih oseb z anksioznimi motnjami, ki se (zaenkrat še) ne želijo udeležiti delavnice.

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Naučijo se, kako si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Prav tako si v delavnici lahko izmenjajo svoje izkušnje in se medsebojno podpirajo.

V delavnico Podpora pri spoprijemanju s tesnobo se lahko vključi najmanj 6 udeležencev.

Poglobljena delavnica Spoprijemanje s stresom

Delavnica Spoprijemanje s stresom je namenjena osebam, ki čutijo, da jih stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju in potrebujejo poglobljeno pomoč pri spoprijemanju s stresom.

Udeleženci delavnice spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Naučijo se veččin, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ...).

V delavnico Spoprijemanje s stresom se lahko vključi najmanj 8 udeležencev.

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja je namenjeno vsem kadilcem, ki so motivirani za opuščanje kajenja. Gre za strokovno voden program opuščanja kajenja, v okviru katerega udeleženci dobijo ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja.

V Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja se lahko vključi najmanj 6 udeležencev.

Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Individualno svetovanje za opuščanje kajenja je namenjeno kadilcu, ki je motiviran za opuščanje kajenja in se zaradi objektivnih razlogov ne želi udeležiti skupinske oblike te delavnice. Gre za strokovno voden program opuščanj kajenja, v okviru katerega udeleženec dobi ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja.

3.1.2 Proces izvajanja nemedikamentoznih delavnic in individualnih svetovanj

Vsi ZVC so dolžni osebam iz ciljne populacije v svojem gravitacijskem območju nuditi vse vrste delavnic in individualnih svetovanj iz Programa svetovanja za zdravje. V primeru pomanjkanja lastnih zmogljivosti lahko ZVC za izvajanje posameznih delavnic oziroma individualnih svetovanj najame tudi kateri koli drug pooblaščen ZVC iz seznama v Tabeli 1. ZZS plača matičnemu ZVC vse realizirane delavnice, vendar največ do višine plana delavnic. Matični ZVC nato iz teh sredstev zagotovi izplačilo opravljenega dela tudi svojemu podizvajalcu (ZVC, ki je delavnice dejansko tudi izvedel).

Pridobivanje ciljne populacije v Program svetovanja za zdravje

Strokovnjaki iz standardnega tima ZVC za pridobivanje ciljne populacije v Program svetovanja za zdravje izvajajo naslednje ključne aktivnosti:

- sodelovanje in povezovanje z izvajalci preventivnih pregledov v zdravstvenem domu in s koncesionarji;
- sistematično vabljenje oseb, napoteni s strani osebnega izbranega zdravnika, diplomirane medicinske sestre iz ambulate družinske medicine oziroma zdravnika specialista psihiatrije (prek telefona, navadne ali elektronske pošte);
- sodelovanje in povezovanje s ključnimi partnerji v lokalnih skupnostih;
- izvajanje aktivnosti za večjo prepoznavnost ZVC v lokalnem okolju (npr. organizacija dogodkov v lokalnih skupnostih, predstavitve ZVC, tematska predavanja, aktivna udeležba na različnih dogodkih, medijska promocija);
- oprema čakalnic z zdravstvenovzgojnimi gradivi in obvestili iz ZVC (stalna dostopnost in ciljana distribucija gradiv ter obvestil).

Vključevanje ciljne populacije v Program svetovanja za zdravje

Osebe v Program svetovanja za zdravje lahko pridejo po naslednjih vstopnih poteh:

- oseba pride sama (brez napotitve),

- osebo sta napotila osebni izbrani zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz ambulante družinske medicine po opravljenem preventivnem pregledu,
- osebo napoti zdravnik specialist psihiatrije (napotitev velja le za udeležbo v Svetovalnici za duševno zdravje).

Način vključevanja ciljne populacije v Program svetovanja za zdravje je odvisen od vstopne poti osebe. V nekatere delavnice in individualna svetovanja se lahko vključijo vse osebe iz ciljne populacije, v druge pa le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine. V določene delavnice so lahko osebe napotene tudi s strani zdravnika specialista psihiatrije. Osebe so na delavnice in individualna svetovanja napotene skladno z ugotovljenimi dejavniki tveganja za kronične bolezni, ogroženostjo in/ali obolelostjo za kroničnimi boleznimi. Ne glede na to, ali sta za vključitev v določeno delavnico oziroma individualno svetovanje potrebna preventivni pregled in napotitev, pa je naloga vseh strokovnjakov iz standardnega tima ZVC, da vse osebe, ki pridejo v ZVC in se še niso udeležile preventivnega pregleda, motivirajo za udeležbo na preventivnem pregledu in jih usmerijo k njihovem osebemu izbranemu zdravniku oziroma diplomirani medicinski sestri iz ambulante družinske medicine.

Preventivni pregled je namenjen odkrivanju dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih bolezni (še preden se pojavijo simptomi ali znaki bolezni) ali že prisotnih kroničnih bolezni. S pravočasnim odkrivanjem dejavnikov tveganja ali ogroženosti za kronične bolezni je mogoče preprečiti oziroma odložiti razvoj bolezni na kasnejše življenjsko obdobje. Bolezen, ki je odkrita na zgodnji stopnji razvoja, pogosto zahteva tudi manj radikalno zdravljenje. Po opravljenem preventivnem pregledu pa se osebe lahko udeležijo Programa svetovanja za zdravje, kjer jim je na voljo nemedikamentozna obravnava.

Način vključitve ciljne populacije v posamezne delavnice oziroma individualna svetovanja Programa svetovanja za zdravje glede na vrsto vstopne poti je opredeljen v Tabeli 6.

Tabela 6: Vključitev ciljne populacije v Program svetovanja za zdravje glede na vrsto vstopne poti.

Vrsta delavnice/individualnega svetovanja	Vrsta vstopne poti		
	Oseba pride sama (brez napotitve)	Oseba je napotena s strani osebnega izbranega zdravnika ali diplomirane medicinske sestre iz ADM po opravljenem preventivnem pregledu	Oseba je napotena s strani zdravnika specialista psihiatrije
Življenjski slog	✓	✓	
Ali sem fit?	✓	✓	
Dejavniki tveganja	✓	✓	
Tehnike sproščanja	✓	✓	✓
Zdrava prehrana		✓	
Gibam se		✓	
Zdravo hujšanje		✓	
Podpora pri spoprijemanju z depresijo		✓	✓
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo		✓	✓
Spoprijemanje s stresom	✓	✓	✓

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	✓	✓	
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	✓	✓	

Evidentiranje napotnih oziroma zainteresiranih oseb v evidenco ZVC

Napotene oziroma zainteresirane osebe v evidenco ZVC vnese vodja ZVC. Pri tem za vsako osebo zabeleži naslednje:

- osebne in kontaktne podatke,
- podatke o dejavnih tveganja,
- podatke o morebitnih prisotnih (kroničnih) boleznih, ki so relevantne pri obravnavi v ZVC,
- vrsto delavnic oziroma individualnih svetovanj, na katere je oseba napotena oziroma za katere je zainteresirana.

Pri osebah, ki so v ZVC napotene s strani osebnega izbranega zdravnika ali diplomirane medicinske sestre po opravljenem preventivnem pregledu, so ti podatki navedeni na napotnem dokumentu (izpisu preventivnega pregleda v ambulanti družinske medicine). Pri osebah, ki so v ZVC prišle same, brez napotitve, pa strokovnjak iz standardnega tima ZVC podatke pridobi na osnovi individualnega razgovora z osebo.

Vabljenje napotnih oziroma zainteresiranih oseb

Strokovnjaki iz standardnega tima ZVC po dogovoru z vodjo ZVC osebe vabijo pisno (po navadni ali elektronski pošti) ali ustno (po telefonu), v evidenci ZVC pa pri posameznih osebah označijo, kdaj in na katero delavnico je bila posamezna oseba vabljen ter ali se je vabilu odzvala. Odziv vabljenih oseb na vabilo izvajalec delavnice oziroma vodja ZVC lahko evidentira šele po opravljeni delavnici.

Če se oseba na vabilo ne odzove in se delavnice oziroma individualnega svetovanja ne udeleži, se jo lahko vabi še enkrat, če pa se ne odzove niti na drugo vabilo, je ne kontaktiramo več, informacijo o njeni neodzivnosti pa evidentiramo v evidenco ZVC in hkrati pošljemo obvestilo o neodzivnosti njenemu osebnemu izbranemu zdravniku (skupaj z dokumentacijo te napotene osebe).

Izvajanje skupinskih delavnic oziroma individualnih svetovanja

Program svetovanja za zdravje ima natančno opredeljen časovni obseg za posamezno delavnico oziroma individualno svetovanje. V časovni obseg je všteti čas za izvedbo, pripravo na izvedbo ter evalvacijo in vodenje dokumentacije. Časovnice posameznih zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj so v Prilogi 5.7.

Strokovnjaki iz standardnega tima ZVC se lahko glede vsebinskih vprašanj in dilem pri izvajanju delavnic in individualnih svetovanj obrnejo na strokovnjake s posameznih vsebinskih področij na NIJZ, katerih kontaktni podatki so navedeni v Tabeli 7.

Tabela 7: Kontaktni podatki strokovnjakov z NIJZ po posameznih vsebinskih področjih.

Vsebinsko področje	Ime in priimek ter naziv	Kontaktni podatki
Zdravstvena vzgoja, Promocija zdravja v lokalnih skupnostih	asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc.	sanja.vrbovsek@nijz.si ; 01/5477 375, 031/734 452
	Klara Rebernik, mag. zdr. nege	klara.rebernik@nijz.si ; 01/5205 778
	Lucija Rojko, dipl. m. s. s spec. znanji	lucija.rojko@nijz.si ; 01/5477 367
Zdravo prehranjevanje, Zdravo hujšanje	Rok Poličnik, spec. klin. diet., mag. diet.	rok.policnik@nijz.si ; 031/767 454
	Mateja Bavcon, dipl. diet.	mateja.bavcon@nijz.si ; 01/5863 943
Telesna dejavnost za krepitev zdravja, Zdravo hujšanje	viš. pred. Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter., univ. dipl. org.	andrea.backovic-jurican@nijz.si ; 01/5477 373
	Tjaša Knific, dipl. fiziot.	tjasa.knific@nijz.si ; 01/5477 368, 041/788 338
Duševno zdravje	mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih.	alenka.tancic-grum@nijz.si ; 01/5477 373
	dr. Tatjana Novak Šubara, univ. dipl. psih.	tatjana.novak-subara@nijz.si ; 01/5205 798
Kajenje	dr. Tomaž Čakš, dr. med.	tomaz.caks@nijz.si
Alkohol	mag. Tadeja Hočevar, univ. dipl. kom.	tadeja.hocevar@nijz.si ; 01/5205 790, 030/703 880
Klinično komuniciranje	Marjeta Keršič Svetel, prof. zgod., univ. dipl. etnol.	marjeta.svetel@nijz.si ; 01/5477 374
Strateško komuniciranje	Judita Kulovec, mag. kom.	judita.kulovec@nijz.si
Kulturne kompetence	mag. Ajda Jelenc, univ. dipl. kult.	ajda.jelenc@nijz.si ; 01/5477 371
Evalvacija zdravstvenovzgojnih delavnic	Maja Čeplak, univ. dipl. soc.	maja.ceplak@nijz.si ; 01/5863 907

Izvajalci Programa svetovanja za zdravje so skladno z internimi določbami zdravstvenega doma dolžni hraniti podpise udeležencev vsakega srečanja posameznih skupinskih delavnic in individualnih obravnav v evidenci ZVC. Podpisi udeležencev se skupaj z datumi posameznih srečanj, podatkih o vodji in izvajalcih posameznega srečanja ter nazivom ustanove, v kateri so se skupinske delavnice oziroma individualne obravnave izvedle, beležijo na obrazcih Evidenca prisotnosti za posamezne delavnice oziroma individualna svetovanja, ki so objavljeni na interni spletni strani NIJZ.

Plan zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj je objavljen v Prilogi ZD ZAS-1a Splošnega dogovora za leto 2019. ZVC lahko realizacijo skupinskih delavnic in individualnih svetovanj prilagodi potrebam zavarovancev glede na vrsto in obseg tveganja in potrebe nemedikamentoznega zdravljenja bolezni v populaciji, ki jo pokriva. Prilagoditev potrebam zavarovancev ZVC utemlji s poročilom na predpisanem obrazcu Utemeljitev presežka plana zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic in individualnih svetovanj, ki je objavljen na interni spletni strani NIJZ. Izpolnjen obrazec ZVC pošljejo

Zavodu (skrbniku pogodbe na ZZZS), do 15. 1. za preteklo leto. Pogoji ZZZS za obračun presežka plana so opredeljeni v 3. točki 5. poglavja Priloge III/a Splošnega dogovora za pogodbeno leta 2019.

Obračun, evalvacija, poročanje in dokumentiranje izvedenih delavnic oziroma individualnih svetovanj

Pogoji ZZZS za obračun so opredeljeni v 5. poglavju Priloge III/a Splošnega dogovora za pogodbeno leta 2019.

Evalvacija uspešnosti izvedenih dolgih zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj, ki predstavlja enega od pogojev za obračun dolgih zdravstvenovzgojnih delavnic poteka preko spletnega orodja 1KA. Za vstop v spletno orodje 1KA so potrebna vstopna gesla, ki jih vodja ZVC letno prejme s strani NIJZ po elektronski pošti. Povezava do spletne maske v 1KA za vnos evalvacijskih obrazcev zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj je naslednja: <https://anketa.nijz.si/zvc-ckz2019>. Na tej povezavi je možen vnos podatkov za tiste zdravstvenovzgojne delavnice in individualna svetovanja, katerih začetek izvajanja je v obdobju od 1. 1. 2019 do 31. 12. 2019. V kolikor se zdravstvenovzgojna delavnica oziroma individualno svetovanje, ki ima več kot eno srečanje, začne v obdobju 1. 1. 2019 do 31. 12. 2019 in zaključi po 31. 12. 2019, se podatki prav tako vnesejo na zgoraj navedeni povezavi, za ZZZS pa se obračuna v letu zaključka.

Navodila za vnos obrazcev za evalvacijo dolgih zdravstvenovzgojnih delavnic oziroma individualnih svetovanj v spletno orodje 1KA ter vprašalniki za udeležence posameznih delavnic oziroma individualnih svetovanj so objavljeni na interni spletni strani NIJZ.

Udeleženci ob zaključku delavnice oziroma individualnega svetovanja izpolnijo tudi Vprašalnik o zadovoljstvu, ki je prav tako objavljen na interni spletni strani NIJZ. Omenjeni vprašalnik je anonimen, izvajalcu pa omogoči evalvacijo opravljenega dela - potrditev za dobro opravljeno delo oziroma opozorilo k uvedbi izboljšav ali sprememb pri strokovnem delu.

Zdravstvenovzgojna gradiva za udeležence Programa svetovanja za zdravje ter naročanje le-teh v primeru presežka plana ZZZS

Za tisk in distribucijo zdravstvenovzgojnih gradiv za udeležence Programa svetovanja za zdravje je dolžan poskrbeti NIJZ. V začetku leta bo vsak ZVC s strani NIJZ prejel ustrezna zdravstvenovzgojna gradiva za tekoče leto, glede na plan zdravstvenovzgojnih delavnic oziroma individualnih svetovanj, ki je za obstoječi ZVC opredeljen s strani ZZZS. Vsakemu udeležencu Programa svetovanja za zdravje pripadajo ustrezna gradiva v originalni obliki. Seznam zdravstvenovzgojnih gradiv za udeležence in izvajalce je v Prilogi 5.6.

V primeru presežka plana ZZZS dodatna gradiva za udeležence obravnav v Programu svetovanja za zdravje naroča vodja ZVC. Izpolnjeno naročilnico za gradiva, ki je objavljena na interni spletni strani NIJZ, posreduje na elektronski naslov lana.markovic@nijz.si.

3.2 Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja

Pogovorne ure za krepitev zdravja izvajajo vsi strokovnjaki iz standardnega tima ZVC. Namenjene so ciljni populaciji ZVC, izvajajo pa se v obliki krajših individualnih posvetov glede ohranjanja in krepitev zdravja, izvedbe kontrolnih meritev ter nudenje strokovne podpore in pomoči pri spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem.

Vodja ZVC v skladu z obsegom izvajanja pogovornih ur za krepitev zdravja (Tabela 8 na naslednji strani) pripravi urnik pogovornih ur za krepitev zdravja in ga izobesi na vidnem mestu v zdravstvenem domu. Osebe iz ciljne populacije ZVC se na tak način seznani s termini in profilom strokovnjaka, ki je v določenem terminu na voljo. Strokovnjaki iz standardnega tima ZVC lahko del pogovornih ur za krepitev zdravja izvajajo tudi na način, da si osebe naročijo vnaprej. Kot pogovorna ura za krepitev zdravja pa se šteje tudi poglobljeno svetovanje prek telefona.

Ključne vsebine, ki so lahko obravnavane v okviru pogovornih ur za krepitev zdravja, so naslednje (pri posameznem udeležencu je možna obravnava več vsebin):

- individualni razgovor ob vstopu v ZVC,
- svetovanje na področju krepitev duševnega zdravja,
- svetovanje na področju zdrave prehrane,
- svetovanje na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja,
- svetovanje na področju zdravega hujšanja,
- svetovanje na področju opuščanja kajenja,
- svetovanje na področju opuščanja tvegane in škodljivega pitja alkohola,
- podpora pri spreminjanju/vzdrževanju spremenjenega življenjskega sloga,
- uvodni pogovor v okviru delavnice Zdravo hujšanje,
- predstavitev državnih preventivnih in presejalnih programov,
- podpora pri vključevanju v Program Sviti,
- izvedba meritve telesne sestave in/ali krvnega tlaka,
- drugo.

V okvir pogovornih ur za krepitev zdravja sodi tudi neposredna komunikacija z uporabniki Programa Sviti z namenom dajanja informacij, pojasnil za pravilno izvajanje vseh postopkov in podporo tistim, ki potrebujejo posebno podporo in pomoč (invalidi in ljudje s posebnimi potrebami) pri vključevanju v Program Sviti. Strokovnjaki iz standardnega tima ZVC se lahko glede vprašanj uporabnikov po potrebi posvetujejo s klicnim centrom Programa Sviti (telefonska številka klicnega centra Programa Sviti je **01/620 45 21**).

Tabela 8: Obseg izvajanja pogovornih ur za krepitev zdravja po posameznih profilih izvajalcev iz standardnega tima ZVC.

	Zelo majhen ZVC	Majhen ZVC	Srednji ZVC	Velik ZVC	Zelo velik ZVC - Maribor	Zelo velik ZVC - Ljubljana
	Obseg dela (v urah/mesec)					
SKUPAJ	28	56	88	108	200	276
Dipl. m. s. s spec. znanji	12	28	40	48	72	96
Dipl. fiziot.	8	20	28	28	64	96
Univ. dipl. psih.	8	8	20	32	64	84

Zgoraj navedeni časovni obsegi veljajo za vse zaposlene v standardnem timu ZVC, kar na primer pomeni, da se mesečni obseg za določen profil sorazmerno razdeli med več oseb glede na obseg zaposlitve, prepoznane potrebe ciljne populacije oziroma dogovor v timu posameznega ZVC (npr. v velikem ZVC se lahko mesečni obseg 48 ur za diplomirano medicinsko razdeli med 2 osebi tako, da ima vsaka 24 ur).

3.3 Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpora implementaciji Programa Svit na lokalni ravni

Vsi strokovnjaki iz standardnega tima ZVC so kot promotorji zdravega življenjskega sloga v lokalnih skupnostih dolžni izvajati aktivnosti, usmerjene v ohranjanje in krepitev zdravja lokalnega prebivalstva, ter se v skrbi za javno zdravje povezovati z različnimi organizacijami oziroma institucijami, ki skrbijo za zdravje in zdravo okolje v lokalnih skupnostih (npr. z občinami, društvi za krepitev zdravega življenjskega sloga, združenji oziroma društvi bolnikov, delovnimi organizacijami, izobraževalnimi institucijami ter z drugimi nevladnimi organizacijami oziroma društvi v lokalnih skupnostih). Vzpostavljane in vzdrževanje partnerstev za krepitev zdravja v lokalnih skupnostih je namreč ključno za učinkovito izvajanje v nadaljevanju opisanih aktivnosti. Obseg izvajanja aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni po posameznih profilih izvajalcev iz standardnega tima ZVC je opredeljen v Tabeli 9 (na naslednji strani).

Tabela 9: Obseg izvajanja aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni po posameznih profilih izvajalcev iz standardnega tima ZVC.

	Zelo majhen ZVC	Majhen ZVC	Srednji ZVC	Velik ZVC	Zelo velik ZVC - Maribor	Zelo velik ZVC - Ljubljana
	Obseg dela (v urah/mesec)					
SKUPAJ	36	72	132	160	304	412
Dipl. m. s. s spec. znanji	20	40	56	68	112	148
Dipl. fiziot.	8	24	44	44	96	144
Univ. dipl. psih.	8	8	32	48	96	120

Zgoraj navedeni časovni obsegi veljajo za vse zaposlene v standardnem timu ZVC, kar na primer pomeni, da se mesečni obseg za določen profil sorazmerno razdeli med več oseb glede na obseg zaposlitve, prepoznane potrebe ciljne populacije oziroma dogovor v timu posameznega ZVC (npr. v velikem ZVC se lahko mesečni obseg ur za diplomirano medicinsko razdeli med 2 osebi).

Ključne aktivnosti, ki jih strokovnjaki iz standardnega tima ZVC izvajajo na področju krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in za podporo implementaciji Programa Svit na lokalni ravni, so naslednje:

- Načrtovanje, organiziranje, izvajanje in spremljanje aktivnosti s področja krepitev zdravja v različnih okoljih (lokalnih skupnostih, delovnih organizacijah ipd.), ki potekajo v obliki delavnic, predavanj in drugih dogodkov (obeležitve dnevoev zdravja, izvajanje občinskih preizkusov hoje na 2 kilometra, izvajanje kratkih preventivnih obravnav, meritev, svetovanj ipd.).
- Aktivno spodbujanje ciljnih populacij za vključevanje v programe preventive kroničnih bolezni in državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora) ter podajanje informacij o cepljenju.
- Načrtovanje, organiziranje, izvajanje in spremljanje medijskih aktivnosti ZVC s pomočjo različnih sredstev javnega obveščanja v lokalnih skupnostih (tisk, radio, televizija, internet in

drugo) z namenom obveščanja in informiranja ciljne populacije s priporočili za zdrav življenjski slog ter promoviranja nemedikamentoznih obravnav Programa svetovanja za zdravje.

- Aktivnosti podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni.

Občinski preizkusi hoje na 2 kilometra so del aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in se jih zato ne evidentira kot delavnice Ali sem fit? Minimalno letno število izvedb občinskih preizkusov hoje na 2 kilometra je prikazano v Tabeli 10. Priporočljivo je, da se izvedbe ustrezno razporedi na spomladansko in jesensko obdobje. NIJZ seznam terminov občinskih testov hoje na 2 kilometra po posameznih ZVC objavlja v knjižici *Z gibanjem do zdravja* za tekoče leto. V ta namen vodje ZVC enkrat letno po predhodnem obvestilu NIJZ posredujejo načrtovane termine izvedb občinskih preizkusov hoje na 2 kilometra.

Tabela 10: Minimalno letno število izvedb občinskih preizkusov hoje na 2 kilometra.

Kategorija velikosti ZVC	Število testov na leto
Zelo majhen	2
Majhen	3
Srednji	4
Velik	5
Zelo velik – Maribor	10
Zelo velik – Ljubljana	12

ZVC z **aktivnostmi podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni** pomembno pripomorejo k boljši prepoznavnosti Programa Svit in k večji odzivnosti ciljne populacije omenjenega programa. Aktivnosti obsegajo:

- vzpostavitev in delovanje Svitovih kontaktnih točk v prostorih zdravstvenega doma za uporabnike Programa Svit (z gravitacijskega območja, ki ga pokrivajo),
- pomoč udeležencem Programa Svit (še posebej osebam s posebnimi potrebami in invalidom) pri aktivnostih za vključitev v program ter v ta namen tudi sodelovanje s klicnim centrom Programa Svit (telefonska številka klicnega centa Programa Svit je [01/620 45 21](tel:016204521)),
- zagotavljanje ustrezne informiranosti vseh zaposlenih v zdravstvenem domu o Programu Svit (pomembno je, da vsi v zdravstvenem domu vedo, kaj je Svitova kontaktna točka, kje jo najdejo in kdo je kontaktna oseba),
- razobešanje plakatov Programa Svit v prostorih, kjer se zadržuje največ ljudi iz ciljne populacije,
- predvajanje telopov in spotov na LCD displejih v zdravstvenem domu,
- skrb za razpoložljivost promocijskih materialov Programa Svit na vseh mestih zdravstvenega doma,
- dostopnost zloženek in informacij v vseh ambulantah družinske medicine,
- zagotavljanje ustrezne promocije in podpore implementaciji Programa Svit v zdravstvenem domu in v lokalnih skupnostih (ustvarjanje mreže podpornikov na lokalni ravni),
- aktivna promocija programa v lokalnih skupnostih (organizacija Svitovih dogodkov z napihljivim modelom debelega črevesa in stojnico v sodelovanju s predstavniki z OE NIJZ, predavanja za laično javnost ter povezovanje s ključnimi partnerji iz lokalne skupnosti, ki lahko pripomorejo k višji odzivnosti v Programu Svit – šole, društva, nevladne organizacije).

Namen **Svitove kontaktne točke** je uporabnikom nuditi osnovne informacije o Programu Svit ter pomoč pri vključevanju in izvedbi posameznih korakov programa. ZVC mora v okviru Svitove kontaktne točke v zdravstvenem domu zagotavljati:

- stalno lokacijo Svitove kontaktne točke ter lahko prepoznavnost in dostopnost,
- na vidnem mestu in na spletni strani zdravstvenega doma objavljen urnik delovanja (kontaktnih ur s telefonsko številko, kamor uporabniki lahko pokličejo),
- stalno prisotnost zdravstvenih delavcev ob dogovorjenih terminih delovanja Svitove kontaktne točke v okviru pogovornih ur za krepitev zdravja,
- ustrezna gradiva Programa Svit (gradiva ZVC lahko pridobijo na NIJZ).

ZVC za potrebe izvajanja aktivnosti podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni sodelujejo z nosilcem programa (NIJZ), timi iz ambulant družinske medicine, lokalno skupnostjo (ciljno populacijo) in drugimi partnerji.

4 Poročanje o izvedenih aktivnostih zdravstvenovzgojnega centra

Vodja ZVC je o aktivnostih vodenja ZVC, izvajanju pogovornih ur za krepitev zdravja ter aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih dolžan poročati NIJZ (Centru za upravljanje programov preventive in promocije zdravja) polletno na predpisanem obrazcu prek spletnega orodja 1KA. Rok za oddajo prvega polletnega poročila je 15. 8., za oddajo drugega polletnega poročila pa 15. 2 v naslednjem letu. ZVC o načinu in vsebini poročanja seznani NIJZ. Primer polletnega poročila je v Prilogi 5.8. NIJZ na podlagi prejetih poročil ZVC pripravi mnenje o ustreznosti izvedenih aktivnosti in ga posreduje ZZZS.

Izvedene delavnice in individualna svetovanja Programa svetovanja se skladno z določili Splošnega dogovora za tekoče pogodbeno leto ZZZS poročajo storitveno.

5 Priloge

5.1 Primer programa po vsebinskih moduli Temeljnega izobraževanja iz leta 2017

Zap. št. modula	Naziv vsebinskega modula	Ciljna populacija
Teoretični del izobraževanja		
1.	Teoretična izhodišča za izvajanje integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.
2.	Preventivni in presejalni programi za odrasle na primarni ravni zdravstvenega varstva	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.
3.	Organizacija in delovanje ZVC	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.
4.	Obvladovanje ključnih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih bolezni	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.
5.	Preventiva najpogostejših kroničnih bolezni	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.
Praktični del izobraževanja		
6.	Praktična izhodišča za načrtovanje, organizacijo, izvajanje in evalvacijo Programa svetovanja za zdravje	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.
6.1	Izvajanje nemedikamentoznih obravnav na področju zdravega prehranjevanja	Dipl. m. s.
6.2	Izvajanje nemedikamentoznih obravnav na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja	Dipl. fiziot., dipl. m. s.*
6.3	Izvajanje nemedikamentoznih obravnav na področju duševnega zdravja	Univ. dipl. psih., dipl. m. s.*
6.4	Izvajanje nemedikamentoznih obravnav na področju zdravega hujšanja	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.*
6.5	Izvajanje nemedikamentoznih obravnav na področju opuščanja kajenja	Dipl. m. s.
6.6	Izvajanje nemedikamentoznih obravnav s področja zdravega življenjskega sloga in bioloških dejavnikov tveganja	Dipl. m. s.
6.7	Komunikacijske veščine za izvajanje aktivnosti ZVC	Dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.

*Ciljna populacija bo po posameznih terminih modula natančneje opredeljena v programu izobraževanja, ki ga prejmejo prijavljeni udeleženci.

5.2 Predloga za pripravo Letnega načrta dela ZVC

Letni načrt izvajanja aktivnosti zdravstvenovzgojnega centra

1. Organizacija in kadri

1.1. Standardni tim zdravstvenovzgojnega centra

Oprelitev standardnega tima po posameznih področjih delovanja zdravstvenovzgojnega centra z opredelitvijo izvajalcev po posameznih nemedikamentoznih obravnavah.

1.2. Kadrovski načrt

Načrtovanje udeležbe kadra na dodatnih strokovnih usposabljanjih, obrazložitev morebitnih odstopanj od opredeljenega kadrovskega načrta (npr. dolgotrajne bolniške odsotnosti, porodniške, upokojitve ...).

2. Načrt investicij in materialnih stroškov

2.1. Načrt investicij

Oprelitev načrtovanih investicij (npr. nakup analizatorja telesne sestave, čitalcev kartic zdravstvenega zavarovanja, računalnikov ...).

2.2. Materialni stroški

Načrt porabe dodeljenih materialnih stroškov (npr. nakup didaktičnih pripomočkov, fotokopije gradiv za uporabnike preventivnih programov, najem telovadnice ...).

3. Vodenje zdravstvenovzgojnega centra in koordinacija Programa svetovanja za zdravje

Oprelitev ključnih aktivnosti vodje zdravstvenovzgojnega centra ter koordinatorja Programa svetovanja za zdravje, vključno z načrtom timskih sestankov standardnega tima ZVC.

4. Izvajanje Programa svetovanja za zdravje

Oprelitev ciljev (npr. število izvedenih obravnav), ključnih aktivnosti, terminskega plana, kadra, odgovornih oseb.

4.1. Izvajanje temeljnih in poglobljenih obravnav za krepitev zdravja, skladno z letnim planom

4.2. Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja

5. Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih

5.1. Obeležitve dnevov zdravja, izvajanje kratkih preventivnih obravnav, meritev ter svetovanj

5.2. Izvajanje motivacijskih delavnic za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (delovnih organizacijah)

5.3. Motiviranje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe ter v državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora, Svit)

5.4. Izvajanje aktivnosti podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni

5.5. Izvajanje medijskih aktivnosti s področja krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju (doseganje ciljnih populacij, promocija preventivnih programov)

5.3 Seznam kontaktnih podatkov imenovanih regijskih odgovornih zdravnikov

Zdravstvena regija	Ime in priimek ter naziv	Kontaktne podatki
Celje	prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. med. spec.	jana.govc-erzen@zd-celje.si
	Jurij Pesjak, dr. med. spec.	jurij.pesjak@zd-sevnica.si
Koper	asist. mag. Tatjana Cvetko, dr. med. spec.	tatjana.cvetko09@gmail.com
Kranj	Marta Ropret, dr. med. spec.	marta.ropret@zd-radovljica.si
Ljubljana	Majda Brovč, dr. med. spec.*	majda.brovci@zd-lj.si
	Ladislav Golouh, dr. med. spec.**	ladislav.golouh@siol.net
	Erna Sajovic, dr. med. spec.***	erna.sajovic@zd-zagorje.si
Maribor	prim. doc. dr. Ksenija Tušek Bunc, dr. med. spec.	ksenija.tusek-bunc@guest.arnes.si
	Metka Petek Uhan, dr. med. spec.	metka.petek-uhan@zd-ptuj.si
Murska Sobota	Simona Šilec, dr. med. spec.	simona.silec@yahoo.com
Nova Gorica	prim. dr. Vlasta Vodopivec Jamšek, dr. med. spec.	vlasta.vodopivec@gmail.com
Novo mesto	Nada Mijoč-Veček, dr. med. spec.	kontakt od dr. Kuhar s pripisom za dr. Mijoč-Veček
Ravne na Koroškem	asist. Zdenka Koželj Rekanovič, dr. med. spec.	zdenka.kozelj@zd-ravne.si

*Za ZVC Domžale, Kamnik, Ljubljana Bežigrad, Ljubljana Šiška, Ljubljana Center, Ljubljana Vič Rudnik, Ljubljana Šentvid, Ljubljana Moste Polje in Medvode.

**Za ZVC Cerknica, Grosuplje, Idrija, Ivančna Gorica, Kočevje, Logatec in Ribnica.

***Za ZVC Hrastnik, Litija, Trbovlje in Zagorje.

5.4 Naloge imenovanih regijskih odgovornih zdravnikov

Ključne naloge imenovanih regijskih odgovornih zdravnikov

1. Zagovorništvo/ambasadorstvo programov preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni ter programov za zgodnje odkrivanje raka pri odraslih na primarni ravni med izvajalci, uporabniki, odločevalci v lokalni skupnosti ter v splošni in strokovni javnosti.
2. Spodbujanje aktivnosti za promocijo zdravja ter preprečevanje najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni na primarni ravni zdravstvenega varstva in v lokalni skupnosti, vključno z izvajanjem medijskih aktivnosti za podporo ljudem pri spreminjanju življenjskega sloga in skrbi za lastno zdravje.
3. Predstavljanje Programa preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni za odrasle na primarni ravni in presejalnih programov za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na domačih in mednarodnih strokovnih srečanjih, v strokovni in poljudnoznanstveni literaturi ter ob drugih priložnostih, ko se srečujejo z zdravniki družinske medicine, z drugimi izvajalci programov ter z odločevalci v regiji in državi.
4. Redno udeleževanje srečanj z direktorji zdravstvenih domov, z vodji dejavnosti splošne medicine in vodji zdravstvenovzgojne dejavnosti v zdravstvenem domu ter s timi zdravnikov družinske medicine koncesionarjev v regiji, ki jih organizira OE NIJZ.
5. Udeležba na sestankih zdravnikov družinske medicine v zdravstvenih domovih v regiji. 1x letno regijski odgovorni zdravnik predstavi izbrane strokovne vsebine (po potrebi povezati s strokovno javnozdravstveno temo).
6. Vzpostavitev in vzdrževanje dobrega poslovnega sodelovanja z vsemi zdravniki družinske medicine v regiji, vključno s koncesionarji.
7. Spodbujanje sodelovanje med zdravnikom družinske medicine in diplomirano medicinsko sestro v referenčni ambulanti družinske medicine za okrepitev izvajanja preventivnih dejavnosti.
8. Podpora izvajalcem Programa preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni na primarni ravni za odrasle pri organiziranju izvajanja preventivnega zdravstvenega varstva (preventivnih pregledov za kronične bolezni, presejalnih programov in zdravstvenovzgojnih programov).
9. Spodbujanje vabljenja na preventivne preglede v ambulate družinske medicine in referenčne ambulate.
10. Spodbujanje napotovanja v zdravstvenovzgojne centre / centre za krepitev zdravja.
11. Spodbujanje povezovanja med izvajalci Programa preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni na primarni ravni za odrasle.
12. Redni mesečni sestanki regijskega odgovornega zdravnika s timom OE NIJZ, kjer se ugotavlja stanje v izvajanju preventivnih programov za odrasle v regiji, identificira probleme, išče rešitve in priložnosti za učinkovito reševanje identificiranih težav ter določa nadaljnje cilje in aktivnosti.
13. Redna udeležba na strokovnem srečanju z izvajalci Programa preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni za odrasle na primarni ravni v regiji, ki ga 1x letno organizira OE NIJZ. Regijski odgovorni zdravnik ima na srečanju strokovno predavanje o strokovni temi, ki se vnaprej določi v sodelovanju z OE NIJZ in izvajalci.
14. Skupaj z OE NIJZ pisno obveščanje direktorjev zdravstvenih domov, koncesionarjev in nacionalnega koordinatorskega programa, če izvajalci zaradi kadrovskega, organizacijskega ali drugega problema ne morejo izvajati obveznega preventivnega zdravstvenega varstva.
15. Priprava 3-mesečnih poročil o izvedenih aktivnostih, opredeljenih v Nalogah regijskih odgovornih zdravnikov za preventivno zdravstveno varstvo odraslih. Poročajo OE NIJZ, nacionalnemu koordinatorskega Programa preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni na primarni ravni za odrasle in centralni enoti NIJZ.
16. Vsako leto v zadnjem tromesečju skupaj z OE NIJZ priprava ocene stanja ter plana aktivnosti za naslednje koledarsko leto. Ocena stanja in plan aktivnosti izhajata iz identificiranih potreb in obstoječe problematike. Plan opredeljuje letne cilje in aktivnosti regijskih odgovornih zdravnikov in OE NIJZ in se posreduje nacionalnemu koordinatorskega Programa preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni na primarni ravni za odrasle in centralni enoti NIJZ.

5.5 Kontaktni podatki nacionalnega koordinatorja za zdravstvenovzgojno dejavnost na NIJZ in seznam regijskih koordinatorjev za zdravstveno vzgojo

Organizacijska enota NIJZ	Ime in priimek ter naziv	Kontaktni podatki
Nacionalni koordinator za zdravstvenovzgojno dejavnost na NIJZ		
Center za upravljanje programov preventive in promocije zdravja	Lucija Rojko, dipl. m. s.	zvc.ckz@nijz.si , 01/5477 367
Regijski koordinatorji za zdravstveno vzgojo		
OE NIJZ Celje	mag. Lea Peternel, univ. dipl. soc.	lea.peternel@nijz.si , 03/4251 133
OE NIJZ Kranj	Zala Marn, dipl. m. s. s spec. znanji	zala.marn@nijz.si , 04/2017 191
OE NIJZ Koper	asist. Manica Remec, dipl. fiziot.	manica.remec@nijz.si , 05/6630 830
OE NIJZ Ljubljana	Tanja Ritonja, dipl. m. s. s spec. znanji	tanja.ritonja@nijz.si , 01/2441 589
OE NIJZ Maribor	Marija Hanželj, dipl. san. inž.	marija.hanzelj@nijz.si , 02/3331 259
OE NIJZ Murska Sobota	Zdenka Verban Buzeti, prof. zdr. vzg.	zdenka.verban-buzeti@nijz.si , 02/5302 125
OE NIJZ Nova Gorica	Ingrid Markočič Tadič, univ. dipl. soc.	ingrid.markocic-tadic@nijz.si , 05/3308 627
OE NIJZ Novo mesto	Janja Janc-Jagrič, dipl. san. inž.	janja.janc-jagric@nijz.si , 07/3934 196
OE NIJZ Ravne na Koroškem	Nina Pogorevc, univ. dipl. soc.	nina.pogorevc@nijz.si , 02/8705 612

5.6 Seznam zdravstvenovzgojnih gradiv za udeležence in izvajalce po posameznih delavnicah oziroma individualnih svetovanjih Programa svetovanja za zdravje

Delavnica/individualno svetovanje	Gradivo za udeležence	Gradivo za izvajalce
Življenjski slog	- Zloženska <i>Uravnotežena prehrana</i> - Zloženska <i>Preveč soli škodi</i> - Zloženska <i>Uživajmo</i> - Zloženska <i>Obseg pasu</i>	- Didaktični pripomoček za načrtovanje prehrane posameznika <i>Koliko hrane potrebujem?</i> - Navodila za uporabo prehranskega kroga <i>Koliko hrane potrebujem?</i> (dostopna le na interni spletni strani) - Plakat <i>Skupine živil</i>
Ali sem fit?*	- Navodila za udeležence testiranja telesne zmogljivosti (z vprašalnikom o zdravstvenem stanju in izjavo udeleženca) - Opis testov in rezultati testiranja TD - 1. zloženska <i>Mavričnega programa hoje</i> - Knjižica <i>Z gibanjem do zdravja: datumi preizkusov hoje na 2 km</i>	- Priročnik za izvajalce delavnice <i>Ali sem fit?</i> - Didaktični krog 1 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za vzdrževanje zdravja za odrasle (zelen)</i> - Didaktični krog 2 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za izboljšanje zdravja za odrasle (moder)</i> - Didaktični krog 3 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za vzdrževanje zdravja za starejše (vijoličen)</i> - Plakat <i>Piramida TD</i> - Plakat <i>Računanje ciljnega območja srčnega utripa</i> - Plakat <i>Uravnotežena vadba</i> - Plakat <i>Z gibanjem do zdravja: napotki za učinkovito in varno vadbo</i> - Plakat <i>Z gibanjem do zdravja</i> (vsebinski plakat) - Plakat <i>Z gibanjem do zdravja</i> (datumski plakat)
Dejavniki tveganja	/	/
Tehnike sproščanja	- Priročnik <i>Tehnike sproščanja</i>	- Priročnik <i>Tehnike sproščanja</i>
Zdravo jem*	- <i>Zdravo jem – moj dnevnik prehranjevanja</i> - Zloženska <i>Uredimo ritem prehranjevanja</i> - Zloženska <i>Preveč soli škodi</i> - Zloženska <i>Uživajmo</i> - Zloženska <i>Obseg pasu</i>	- Priročnik za izvajalce <i>Zdravo jem</i> - Teoretični priročnik <i>Zdrava prehrana</i> (dostopen na interni spletni strani) - Didaktični pripomoček za načrtovanje prehrane posameznika <i>Koliko hrane potrebujem?</i> - Navodila za uporabo prehranskega kroga <i>Koliko hrane</i>

Delavnica/individualno svetovanje	Gradivo za udeležence	Gradivo za izvajalce
		<i>potrebujem?</i> (dostopna le na interni spletni strani) - Plakat <i>Skupine živil</i>
Gibam se	- Delovni zvezek za udeležence <i>Gibam se</i> - Komplet 11-ih zloženkov <i>Mavrični program hoje</i> - Didaktični krog 1 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za vzdrževanje zdravja za odrasle (zelen)</i> - Didaktični krog 2 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za izboljšanje zdravja za odrasle (moder)</i> - Didaktični krog 3 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za vzdrževanje zdravja za starejše (vijoličen)</i> - Navodila in vprašalnik za udeležence testiranja telesne pripravljenosti (obrazec) - Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb (obrazec) - Rezultati testiranja telesne pripravljenosti starejših oseb	- Priročnik za izvedbo delavnice <i>Gibam se: navodila za izvajalce</i> - Priročnik za preiskovalce <i>Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb</i> - Priročnik za preiskovalce <i>Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica</i> - Veliki paket kartončkov <i>Zdrava vadba ABC</i> - Plakat <i>Piramida TD</i> - Plakat <i>Pojmi in priporočila za TD</i> - Plakat <i>Računanje ciljnega območja srčnega utripa</i> - Plakat <i>Trening mišic medeničnega dna</i> - Plakat <i>Uravnotežena vadba</i> - Plakat <i>Z gibanjem do zdravja: napotki za učinkovito in varno vadbo</i> - Testni karton za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb - Testni karton za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti starejših oseb - Tabela za določanje zadostnosti telesne dejavnosti
Zdravo hujšanje*	- <i>Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti</i> - Delovni zvezek za udeležence <i>Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo</i> - Navodila udeležencem za pripravo na poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti - Zloženska <i>Uredimo ritem prehranjevanja</i> - Komplet 11-ih zloženkov <i>Mavrični program hoje</i> - Didaktični krog 1 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za vzdrževanje zdravja za odrasle (zelen)</i>	- Priročnik za izvedbo delavnice <i>Zdravo hujšanje odraslih (dostopen na interni spletni strani)</i> - Priročnik za preiskovalce <i>Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb</i> - Priročnik za preiskovalce <i>Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica</i> - Teoretični priročnik – <i>Zdrava prehrana</i> (dostopen na interni spletni strani) - Priročnik <i>Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga</i>

Delavnica/individualno svetovanje	Gradivo za udeležence	Gradivo za izvajalce
	- Didaktični krog 2 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za izboljšanje zdravja za odrasle (moder)</i> - Didaktični krog 3 – <i>Priporočila za telesno dejavnost za vzdrževanje zdravja za starejše (vijoličen)</i> - Srednji paket kartončkov <i>Zdrava vadba ABC</i> (paket A in B kartončkov) - Knjižica <i>Z gibanjem do zdravja</i> (opcijsko) - Knjižica <i>Z gibanjem do zdravja: datumi preizkusov hoje na 2 km</i> (opcijsko) - Zloženka <i>Vaje za zdrav hrbet</i> (opcijsko) - 1. zloženka <i>Mavričnega programa hoje</i> (opcijsko)	- Didaktični pripomoček za načrtovanje prehrane posameznika <i>Koliko hrane potrebujem?</i> - Navodila za uporabo prehranskega kroga <i>Koliko hrane potrebujem?</i> (dostopna le na interni spletni strani) - Veliki paket kartončkov <i>Zdrava vadba ABC</i> - Plakat <i>Skupine živil</i> - Plakat <i>Da bo dvigovanje bremen varno</i> - Plakat <i>Piramida TD</i> - Plakat <i>Pojmi in priporočila za TD</i> - Plakat <i>Računanje ciljnega območja srčnega utripa</i> - Plakat <i>Trening mišic medeničnega dna</i> - Plakat <i>Uravnotežena vadba</i> - Plakat <i>Z gibanjem do zdravja</i> (vsebinski plakat) - Plakat <i>Z gibanjem do zdravja: napotki za učinkovito in varno vadbo</i> - Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu
Podpora pri spoprijemanju z depresijo	- Priročnik za osebe z depresijo in njihove svojce <i>Prepoznamo in premagajmo depresijo</i>	- Priročnik za vodje delavnic in predavatelje <i>Skupaj premagajmo depresijo</i>
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	- Priročnik za udeležence delavnice <i>Podpora pri spoprijemanju s tesnobo</i>	- Priročnik za izvajalce delavnice <i>Podpora pri spoprijemanju s tesnobo</i>
Spoprijemanje s stresom	- Priročnik za udeležence delavnice <i>Spoprijemanje s stresom</i>	- Priročnik za izvajalce delavnice <i>Spoprijemanje s stresom</i>
Skupinsko/individualno svetovanje za opuščanje kajenja*	- Zloženka <i>Opuščanje kajenja in vzdrževanje telesne teže</i> - Zloženka <i>Recite cigareti ne</i>	- Sklop treh priročnikov <i>Svetovanje za opuščanje kajenja</i> - Knjižica <i>Opustite kajenje in zmagajte</i>

*Pri izvajanju delavnice/individualnega svetovanja se uporabljajo tudi delovni listi, ki so del priročnikov za izvajalce in jih izvajalci prejmejo na usposabljanjih (npr. testni kartončki).

5.7 Časovnice posameznih zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj Programa svetovanja za zdravje

Vrsta delavnice	Število udeležencev	Izvajalec	Časovni obseg za izvedbo	Dodaten časovni obseg za pripravo	Časovni obseg za evalvacijo in vodenje dokumentacije	SKUPAJ
Življenjski slog	10	Dipl. m. s.	120 minut	60 minut	100 minut	280 minut
Ali sem fit?	10	Dipl. fiziot.	240 minut	180 minut	100 minut	520 minut
		Dipl. m. s.	120 minut	60 minut	/	180 minut
Dejavniki tveganja	10	Dipl. m. s.	90 minut	45 minut	100 minut	235 minut
Tehnike sproščanja	8	Univ. dipl. psih./Dipl. m. s.	90 minut	45 minut	100 minut	235 minut
Zdravo jem	10	Dipl. m. s.	960 minut	680 minut	240 minut	1880 minut
Gibam se	10	Dipl. fiziot.	1590 minut	745 minut	180 minut	2515 minut
Zdravo hujšanje	10	Dipl. m. s.	3060 minut	1125 minut	500 minut	4685 minut
		Dipl. fiziot.	2730 minut	1140 minut	150 minut	4020 minut
		Univ. dipl. psih.	690 minut	195 minut	/	885 minut
Podpora pri spoprijemanju z depresijo	6	Univ. dipl. psih.	450 minut	240 minut	150 minut	840 minut
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	6	Univ. dipl. psih.	450 minut	240 minut	150 minut	840 minut
Spoprijemanje s stresom	8	Univ. dipl. psih.	480 minut	260 minut	150 minut	890 minut
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	6	Dipl. m. s.	540 minut	180 minut	60 minut	780 minut
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	1	Dipl. m. s.	180 minut	90 minut	30 minut	300 minut

5.8 Primer polletnega poročila ZVC

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

***Naziv zdravstvenega doma. Prosimo, ustrezno označite.**
Prosimo, ustrezno označite.

***Ime in priimek poročevalca.**
Prosimo, vpišite v prazno okence.

***Službeni e-poštni naslov poročevalca.**
Prosimo, vpišite v prazno okence (npr. janez.novak@zd-zgkasej.si).

Prejšnja stran

Naslednja stran

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Aktivnosti vodenja zdravstvenovzgojega centra in koordinacija Programa svetovanja za zdravje

*Prosimo, da opredelite naloge in aktivnosti, ki ste jih v vašem ZVC-ju izvedli v okviru vodenja ZVC in koordinacije Programa svetovanja za zdravje.



[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

*V zgornjem levem stolpcu navedite skupno število zdravnikov splošne/družinske medicine, ki NISO koncesionarji (delajo v ZD), in v spodnjem levem stolpcu skupno število zdravnikov koncesionarjev, ki so v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) gravitirali na območje vašega ZVC.

V desnih stolpcih navedite skupno število oseb, ki so jih v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) zdravniki splošne/družinske medicine oz. diplomirane medicinske sestre iz ambulant družinske medicine napotili v vaš ZVC.

	Skupno število zdravnikov	Skupno število napotenih oseb
Splošni/družinski zdravniki v ZD, ki NISO koncesionarji		
Splošni/družinski zdravniki koncesionarji		

*V zgornjem levem stolpcu navedite skupno število zdravnikov spec. psihiatrije, ki NISO koncesionarji (delajo v ZD), in v spodnjem levem stolpcu skupno število zdravnikov koncesionarjev, ki so v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) gravitirali na območje vašega ZVC.

V desnih stolpcih navedite skupno število oseb, ki so jih v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) zdravniki spec. psihiatrije napotili v vaš ZVC.

	Skupno število zdravnikov	Skupno število napotenih oseb
Spec. psihiatrije v ZD, ki NISO koncesionarji		
Spec. psihiatrije, koncesionarji		

*Navedite število udeležencev Programa svetovanja za zdravje, ki so v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) v ZVC prišli sami (brez predhodne napotitve izbranega osebnega zdravnika, diplomirane medicinske sestre iz ambulante družinske medicine ali zdravnika spec. psihiatrije oz. jih je ZVC pridobil sam).

Prosim, vpišite število v spodnje okence.

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Povezovanje in sodelovanje izvajalcev preventive in promocije zdravja v zdravstveni dejavnosti

* V preglednici ustrezno označite, ali ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) vzpostavljali in vzdrževali stike z izvajalci preventive in promocije zdravja v vašem zdravstvenem domu.

	Da	Da, z nekaterimi	Ne, z nobenim
V poročevalskem obdobju smo izvedli srečanje vseh izvajalcev preventivnih pregledov za odraslo populacijo (izbranih osebnih zdravnikov splošne/družinske medicine in diplomiranih medicinskih sester iz ambulate družinske medicine) in izvajalcev Programa svetovanja za zdravje iz ZVC.	☒	☐	☐

* Prosimo navedite vrsto ali način sodelovanja z izbranimi osebnimi zdravniki splošne/družinske medicine (npr. telefonski pogovor, sestanki, e-pošta, ipd.).

Možnih je več odgovorov.

☒ Telefonski pogovor

☐ Sestanek

☐ E-pošta

☐ Drugo:

* Prosimo navedite približno pogostost sodelovanja v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018).

☐ 1x v poročevalskem obdobju.

☐ Med 2x in 4x v poročevalskem obdobju.

☐ Več kot 5x v poročevalskem obdobju.

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

*V preglednici ustrezno označite, ali ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) vzpostavljali in vzdrževali stike z izvajalci preventive in promocije zdravja v vašem zdravstvenem domu.

	Da	Da, z nekaterimi	Ne, z nobenim
V poročevalskem obdobju smo se izvajalci iz standardnega tima ZVC povezovali in sodelovali z zdravstvenimi delavci in sodelavci iz zdravstvenega doma, ki delajo na področju promocije zdravja in preventive drugih populacijskih skupin (npr. šola za starše, preventiva otrok in mladostnikov).	☒	☐	☐

*Prosimo navedite vrsto ali način sodelovanja z zdravstvenimi delavci in sodelavci iz zdravstvenega doma, ki delajo na področju promocije zdravja in preventive drugih populacijskih skupin (npr. šola za starše, preventiva otrok in mladostnikov).

Možnih je več odgovorov.

☐ Telefonski pogovor

☒ Sestanek

☐ E-pošta

☐ Drugo:

*Prosimo navedite približno pogostost sodelovanja v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018).

☐ 1x v poročevalskem obdobju.

☐ Med 2x in 4x v poročevalskem obdobju.

☐ Več kot 5x v poročevalskem obdobju.

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

*V preglednici ustrezno označite, ali ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) vzpostavljali in vzdrževali stike z izvajalci preventive in promocije zdravja v vašem zdravstvenem domu.

	Da	Da, z nekaterimi	Ne, z nobenim
V poročevalskem obdobju smo imeli izvajalci iz standardnega tima ZVC redne individualne stike z izbranimi osebnimi zdravniki splošne/družinske medicine - izvajalci preventivnih pregledov za odraslo populacijo.	☒	☐	☐

*Prosimo navedite vrsto ali način sodelovanja z izbranimi osebnimi zdravniki splošne/družinske medicine - izvajalci preventivnih pregledov za odraslo populacijo.

Možnih je več odgovorov.

☐ Telefonski pogovor

☐ Sestanek

☒ E-pošta

☐ Drugo:

*Prosimo navedite približno pogostost sodelovanja v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018).

☐ 1x v poročevalskem obdobju.

☐ Med 2x in 4x v poročevalskem obdobju.

☐ Več kot 5x v poročevalskem obdobju.

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

*V preglednici ustrezno označite, ali ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) vzpostavljali in vzdrževali stike z izvajalci preventive in promocije zdravja v vašem zdravstvenem domu.

	Da	Da, z nekaterimi	Ne, z nobenim
V poročevalskem obdobju smo imeli izvajalci iz standardnega tima ZVC redne individualne stike z diplomiranimi medicinskimi sestrami iz ambulate družinske medicine - izvajalkami preventivnih pregledov za odraslo populacijo.	☒	☐	☐

*Prosimo navedite vrsto ali način sodelovanja z diplomiranimi medicinskimi sestrami iz ambulate družinske medicine - izvajalkami preventivnih pregledov za odraslo populacijo.

Možnih je več odgovorov.

☒ Telefonski pogovor

☐ Sestanek

☐ E-pošta

☒ Drugo:

*Prosimo navedite približno pogostost sodelovanja v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018).

☐ 1x v poročevalskem obdobju.

☐ Med 2x in 4x v poročevalskem obdobju.

☐ Več kot 5x v poročevalskem obdobju.

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

* V preglednici ustrezno označite, ali ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) vzpostavljali in vzdrževali stike z izvajalci preventive in promocije zdravja v zdravstveni dejavnosti - regijskim odgovornim zdravnikom.

	Da	Ne
V poročevalskem obdobju smo imeli izvajalci iz standardnega tima ZVC redne individualne stike z regijskim odgovornim zdravnikom.	☒	☐

* Prosimo navedite vrsto ali način sodelovanja z regijskim odgovornim zdravnikom.

Možnih je več odgovorov

☒ Telefonski pogovor

☐ Sestanek

☐ E-pošta

☐ Drugo:

Prosimo navedite približno pogostost sodelovanja v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018).

☐ 1x v poročevalskem obdobju.

☐ Med 2x in 4x v poročevalskem obdobju.

☐ Več kot 5x v poročevalskem obdobju.

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

*V preglednici ustrezno označite, ali ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) vzpostavljali in vzdrževali stike z izvajalci preventive in promocije zdravja v zdravstveni dejavnosti - območno enoto NIJZ.

	Da	Ne
V poročevalskem obdobju smo imeli izvajalci iz standardnega tima ZVC redne individualne stike z območno enoto NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje).	☒	☐

Prosimo navedite vrsto ali način sodelovanja z območno enoto NIJZ.

Možnih je več odgovorov

☐ Telefonski pogovor

☒ Sestanek

☐ E-pošta

☐ Drugo:

Prosimo navedite približno pogostost sodelovanja v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018).

☐ 1x v poročevalskem obdobju.

☐ Med 2x in 4x v poročevalskem obdobju.

☐ Več kot 5x v poročevalskem obdobju.

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Promocija zdravega življenjskega sloga in Programa svetovanja za zdravje v lokalni skupnosti ter medijska aktivnost vašega ZVC-ja.

*** Katere izmed spodaj naštetih vrst medijev ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) uporabili za motiviranje ljudi za spremembo življenjskega sloga in vključevanje v Program svetovanja za zdravje ter za obveščanje o aktivnostih vašega ZVC-ja?**

Prosimo, ustrezno označite. Možnih je več odgovorov.

- ☒ TV
- ☒ Radio
- ☒ Tisk (časopisi, revije ipd.)
- ☒ Internet

☐ Drugo:

*** V naslednji preglednici opredelite medijsko aktivnost vašega ZVC za poročevalsko obdobje (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) - vrsta medija TV.**

Prosimo, ustrezno dopolnite spodnjo preglednico.

	Ime/naziv medija	Število/pogostost aktivnosti	Vrsta aktivnosti (npr. pogovorna oddaja, intervju, ...)	Naslov/tema/področje (npr. zdrav življenjski slog, prehrana, telesna dejavnost, ...)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

*** S katerimi izmed spodaj naštetih vrst lokalnih društev, delovnih in nevladnih organizacij ter izobraževalnih institucij ste se med poročevalskim obdobjem (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) povezovali v lokalni skupnosti?**

Prosimo, ustrezno označite. Možnih je več odgovorov.

- ☒ Društva za krepitev zdravega življenjskega sloga (npr. za spodbujanje telesne dejavnosti, opuščanje kajenja)
- ☒ Organizacije/združenja/društva bolnikov
- ☒ Delovne organizacije
- ☒ Izobraževalne institucije (vrtci, OŠ, SŠ)
- ☒ Druge nevladne organizacije, društva v skupnosti
- ☒ Ostalimi organizacijami

*** V naslednji preglednici opredelite povezovanje vašega ZVC - DRUŠTVA ZA KREPITEV ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA (npr. za spodbujanje telesne dejavnosti, opuščanje kajenja).**

Prosimo, ustrezno dopolnite spodnjo preglednico.

	Ime društva	Temeljno področje aktivnosti (npr. opuščanje kajenja, zdrava prehrana, nordijska hoja, spodbujanje k telesni dejavnosti)	Oblike sodelovanja (npr. predavanja, delavnice, pohodi, okrogle mize)	Čas trajanja	Število udeležencev
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

* Prosimo, v spodnjo preglednico vpišite, katere dogodke s področja krepitve zdravja in zmanjševanja neenakosti v lokalni skupnosti ste izvedli v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018).

Prosimo, ustrezno označite.

	Dogodek (npr. "Živimo zdravo", "Svitov dan", obeležitve svet.dnevov zdravja,...)	Kraj in datum	Čas trajanja dogodka	Partnerji v lokalni skupnosti (npr. občina,...)	Ciljna populacija	Dejavnosti, ki ste jih izvedli v okviru dogodka(npr. delavnice, predavanja, stojnica,...)	Teme, ki ste jih zajeli na dogodku (npr. zdrava prehrana, zdrav življenjski slog,...)	Približno število udeležencev
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Prejšnja stran

Naslednja stran

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Organizacija preizkusov hoje (občinski testi)

*Koliko "občinskih" preizkusov hoje na 2 km (tistih, ki jih niste obračunali kot delavnice "Ali sem fit?" v okviru Programa svetovanja za zdrave) ste izvedli v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018)?

	Realizirano število	Približno število udeležencev	Morebitni partnerji v lokalni skupnosti
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Naslednji sklop vprašanj se nanaša na dejavnosti pri podpori implementacije Programa Svit

* Ali je v vašem zdravstvenem domu v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) redno delovala Svitova kontaktna točka?

- ☐ DA, v okviru pogovornih ur v ZVC
- ☐ DA, ločeno od pogovornih ur v ZVC
- ☐ NE

* Kdo so svetovalci na Svitovi kontaktni točki v vašem zdravstvenem domu?

Prosimo, navedite imena in priimke svetovalcev, njihovo izobrazbo ter elektronsko pošto.

	Ime in priimek svetovalca	Izobrazba/poklic svetovalca (npr. dr. med., dipl. m. s.)	Elektronska pošta svetovalca
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Gradivo Programa Svit

*Katera komunikacijska orodja Programa Svit so vam bila pri vašem delu najbolj v pomoč v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018)?

Prosimo, vpišite v prazno okence.

*Kaj ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) prepoznali kot največje ovire, ki jih imajo ljudje pri sodelovanju v Programu Svit v vašem okolju?

Prosimo, vpišite v prazno okence.

Prejšnja stran

Naslednja stran

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Ustvarjanje mreže podpornikov Programa Svit na lokalni ravni

*** S katerimi skupinami, organizacijami, društvi ipd. ste se povezovali v tem poročevalskem obdobju in jim predstavili Program Svit oz. vam pomagajo pri promociji Programa Svit?**

Prosimo, ustrezno označite. Možnih je več odgovorov.

- ☒ Gasilska društva
- ☒ Frizerji
- ☒ Društva upokojencev in njihove sekcije
- ☒ Organizacije na področju boja proti raku in prizadevanja za javno zdravje ter organizacije/združenja/društva bolnikov.
- ☒ Druge organizacije v lokalni skupnosti

*** Ustvarjanje mreže podpornikov Programa Svit na lokalni ravni - GASILSKA DRUŠTVA.**

Prosimo, ustrezno izpolnite spodnjo preglednico.

	Ime/naziv gasilskega društva	Temeljno področje aktivnosti v podporo Programu Svit	Oblike sodelovanja (npr. okrogla miza, predavanje, delavnica, org. Svitovega dneva)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

* Koliko Svitovih dogodkov z napihljivim modelom debelega črevesa ste izvedli v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018)?

* Koliko Svitovih dogodkov ste v poročevalskem obdobju (1. 7. 2018 - 31. 12. 2018) izvedli le s pomočjo stojnice z gradivi?

[Prejšnja stran](#)

[Naslednja stran](#)

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja v obdobju od 1. januarja 2018 do 31. decembra 2018.

Prosimo, v spodnjo preglednico vpišite informacije o izvajanju pogovornih ur (v letu 2018) ter izberite, katere teme ste na pogovornih urah obravnavali.

Obravnavane teme:

(na eni pogovorni uri je možno obravnavati več različnih tem)

- * Individualni razgovor ob vstopu v CKZ
- * Svetovanje na področju krepitev duševnega zdravja
- * Svetovanje na področju zdrave prehrane
- * Svetovanje na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja
- * Svetovanje na področju zdravega hujšanja
- * Svetovanje na področju opuščanja kajenja
- * Svetovanje na področju opuščanja tvegane in škodljivega pitja alkohola
- * Podpora pri spreminjanju in vzdrževanju vedenja
- * Uvodni pogovor v okviru delavnice Zdravo hujšanje
- * Predstavitve državnih preventivnih in presejalnih programov
- * Podpora pri vključevanju v program Svit
- * Izvedba meritve telesne sestave/krvnega tlaka
- * Druge teme, ki zgoraj niso navedene - vpišite katere

	Posamezni izvajalci Pogovornih ur	Profil izvajalca (DMS, dipl.fizioterapevt, univ. dipl. psiholog, drugo - vpišite kateri profil)	Skupno število izvedenih obravnav	Skupno število udeležencev	Obravnavane teme
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

***Ali nam želite še kaj sporočiti?**

Prosimo, da vaše komentarje, opažanja, pripombe vpišete v prazno okence.

Prejšnja stran

Zadnja stran

Polletno poročilo za obdobje od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018

Hvala, odgovorili ste na vsa vprašanja v tem poročilu.

S klikom na ikono PDF (spodaj levo), si lahko vaše poročilo shranite na vaš računalnik.

Da NIJZ uspešno prejme vaše vnešene podatke OBVEZNO kliknite na gumb KONEC.



Prejšnja stran

Konec