

Strokovna priporočila za delo na področju priprave na porod in starševstvo, vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike, zobozdravstvene vzgoje ter aktivnosti centrov za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrov v času epidemije COVID-19

Verzija: maj 2021

V skladu s temi navodili izvajalci zdravstvene vzgoje nadaljujejo z izvajanjem aktivnosti krepitev zdravja ter primarne, sekundarne in terciarne preventive: Priprava na porod in starševstvo, Varna vadba v nosečnosti, Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (v zdravstvenem domu, v vrtcu in v šoli), delavnice za otroke z debelostjo in zmanjšano telesno zmogljivostjo in delavnice za njihove starše (Družinska obravnava za zdrav življenjski slog), Zobozdravstvena vzgoja (v zdravstvenem domu, v vrtcu in v šoli), Program za krepitev zdravja za odraslo populacijo (delavnice in svetovanja), aktivnosti krepitev zdravja v lokalni skupnosti in vključevanje ranljivih skupin. Udeleženci preventivnih obravnav in obravnav za krepitev zdravja v CKZ/ZVC so lahko tudi osebe s prisotnimi dejavniki tveganja, osebe ogrožene za kronične bolezni (KB) ali osebe s prisotnimi KB. Neukrepanje lahko poveča kratkoročno in dolgoročno breme KB tako na ravni posameznika, kot za zdravstveni sistem. Zato je pri teh osebah priporočljivo nadaljevati s preventivnimi obravnavami. Izvedba mora potekati na varen način ob upoštevanju aktualnih epidemioloških razmer.

Prebolezniki COVID-19: udeleženci, ki imajo dokazilo o pozitivnem rezultatu testa PCR, ki je starejši od 10 dni (razen, če zdravnik presodi drugače) vendar ni starejši od šest mesecev, ali potrdilo zdravnika, da so preboleli COVID-19 in od začetka simptomov ni minilo več kot šest mesecev, se lahko udeležijo obravnav brez predhodnega testiranja.

Cepljene osebe se lahko udeležijo obravnav brez predhodnega testiranja v primeru, da je od drugega odmerka cepiva Biontech/Pfizer preteklo najmanj sedem dni, da od drugega odmerka cepiva COVID-19 Vaccine proizvajalca Moderna preteklo najmanj 14 dni, da je od prvega odmerka

cepiva Vaxzevria (COVID-19 Vaccine) proizvajalca AstraZeneca preteklo najmanj 21 dni, da je od prvega odmerka cepiva COVID-19 Vaccine Janssen proizvajalca Johnson in Johnson/Janssen-Cilag preteklo najmanj 14 dni.

Za vse ostale udeležence priporočamo, da pred skupinskimi in individualnimi obravnavami v neposrednem stiku, opravijo hitri antigenski test (HAT). Testiranje še posebej priporočamo kroničnim bolnikom. Testiranje priporočamo tudi nosečnicam. V primeru pozitivnega testa (potrjenega s PCR testom) se obravnave ne morejo udeležiti.

Udeležence vseh oblik skupinskih obravnav nujno opozorite, da le-te pomenijo določeno, sicer minimalno, tveganje za prenos okužbe in da z udeležbo to tveganje sprejemajo. To opozorilo dodajte na obrazce z epidemiološko anamnezo, ki jih izpolnijo pred začetkom delavnic. Ob tem naj se zapiše tudi obveza udeleženca, da bo v primeru kakršnihkoli sprememb v zdravstvenem stanju, tesnega kontakta z osebo s potrjenim COVID-19 ali celo dokazane okužbe s COVID-19, ostal doma in o tem obvestil izvajalca (za delavnice, ki potekajo v več delih). V primeru t. i. dolgih delavnic oz. večkratnih srečanj naj udeleženci vsaj 1x tedensko izpolnijo obrazec z epidemiološko anamnezo.

Prav tako dan pred načrtovano preventivno obravnavo v skladu z *Navodili za sprejem in zdravstveno obravnavo pacientov z negativno epidemiološko anamnezo in brez znakov bolezni COVID-19* preverite (praviloma po telefonu), ali ima pacient znake bolezni COVID-19 in ali je bil pacient v stiku z okuženo osebo.

Izvajalci preventivnih obravnav naj na delovnem mestu upoštevajo navodila delodajalca o preprečevanju prenosa okužbe na delovnem mestu.

Vlada Republike Slovenije je na seji 11. 3. 2021 izdala Odredbo o spremembah Odredbe o začasnih ukrepih na področju organizacije in opravljanja zdravstvene dejavnosti zaradi obvladovanja nalezljive bolezni COVID-19.

S tem je vlada ponovno dovolila izvajanje preventivnih zdravstvenih storitev, vendar pod posebnimi pogoji. Ti pogoji so določeni v Odredbi o spremembah Odredbe o začasnih ukrepih na področju organizacije in opravljanja zdravstvene dejavnosti zaradi obvladovanja nalezljive bolezni COVID-19 (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2021-01-0710/odredba-o-spremembah-odredbe-o-zacasnih-ukrepih-na-podrocju-organizacije-in-opravljanja-zdravstvene-dejavnosti-zaradi-obvladovanja-nalezljive-bolezni-covid-19>). Odredba je veljavna od 12. marca 2021.

Opredelitve v tem dokumentu so pripravljene glede na trenutno epidemiološko situacijo v Sloveniji ter glede na veljavne ukrepe za zaježitev in obvladovanje epidemije COVID-19. To pomeni, da se bo **s spreminjanjem epidemiološke situacije in vladnih ukrepov v Sloveniji dopolnjeval in spreminjal tudi ta dokument**. Opisani načini izvajanja aktivnosti v večini primerov omogočajo nadaljevanje izvajanja tudi ob poslabšanju epidemioloških razmer.

Pri izvajanju vseh aktivnosti veljajo ukrepi, ki jih NIJZ svetuje v času epidemije COVID-19, in sicer upoštevanje medsebojne varnostne razdalje, vseh relevantnih higienskih ukrepov, prezračevanja prostorov in ustrezne zaščite tako strokovnjakov iz zdravstvenih domov kot pacientov, zato v tem dokumentu pri posameznih aktivnostih ti previdnostni ukrepi niso posebej navedeni. Prosimo, da redno spremljate objave na spletni strani NIJZ, predvsem <https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19> in <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-strokovno-javnost>. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/priporocila_za_zascito_izjemno_ranljivih.pdf.

Navodila in priporočila za izvajalce zdravstvene dejavnosti objavljata Vlada RS in NIJZ na svojih spletnih straneh:

<https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/>
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-zdravstveni-delavci>

Izvajanje storitev v tem trenutku poteka skladno z veljavnim Splošnim dogovorom.

VSEBINA DOKUMENTA

SPLOŠNE USMERITVE	4
PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO	7
VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV (I. in II. STEBER)	10
ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA	12
PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV V CKZ	15
PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA ZA ODRASLO POPULACIJO V CKZ/ZVC	19
OSTALE AKTIVNOSTI CKZ/ZVC	33
VKLJUČEVANJE RANLIVIH OSEB V PREVENTIVNE PROGRAME IN SODELOVANJE Z LOKALNIMI SKUPINAMI ZA KREPITEV ZDRAVJA	39

SPLOŠNE USMERITVE

Izvajanje preventivnih aktivnosti poteka na prilagojen način, kot je opredeljeno v tem dokumentu. Pri vsaki izmed aktivnosti je navedenih več različnih možnosti izvedbe. V skladu s strokovno presojo vašega tima se odločite za tisto, ki najbolj ustreza potrebam in zmožnostim ciljnih populacij v vaših okoljih ter možnostim, ki jih imate strokovnjaki pri svojem delu. Izvedba aktivnosti mora upoštevati tudi veljavne zahteve ZZZS. Aktivnosti potekajo:

- A. V skupinah v neposrednem osebni stiku (»v živo«)**
- B. Z individualnimi obravnavami v neposrednem osebni stiku**
- C. Z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) – preko telefona ali videokonferenc (skupinske ali individualne obravnave)**

Za izvajanje aktivnosti preko videokonferenc so na voljo različne aplikacije, npr. Skype, Zoom, Microsoft teams, Webex, GoToMeeting, s podobnimi funkcionalnostmi. Ker nobena od teh aplikacij ne zagotavlja popolne kibernetske varnosti, se pred uporabo posvetujte s skrbnikom vašega lokalnega informacijskega sistema. Obravnav ni mogoče izvajati po elektronski pošti. Ta način komunikacije uporabljajte le za pošiljanje vabil, obvestil in drugih informacij.

Na NIJZ predvidevamo, da bo epidemiološka situacija še nekaj časa nepredvidljiva, zato priporočamo izvajanje obravnav na prostem ali na daljavo z uporabo IKT. Izvajalci zdravstvene dejavnosti, predvsem vodstva zdravstvenih domov, naj čimprej poskrbijo za ustrezne tehnične pogoje in usposobljenost osebja, da bodo lahko zagotavljali izvajanje storitev na daljavo.

Priporočamo izvajanje aktivnosti v prostorih, ki so ločeni od ostalih prostorov v zdravstvenem domu, ali z dostopom preko ločenega vhoda. Pri uporabi prostorov drugih organizacij je potrebno predhodno zagotoviti ustrezne higienske ukrepe. Prezračevanje prostorov je eden ključnih higienskih ukrepov.

Nujne dodatne vsebine pri vseh aktivnostih obravnav za uporabnike so ukrepi za preprečevanje COVID-19, o zgodnjem prepoznavanju ter ukrepanju v tem primeru, o splošnih zaščitnih ukrepih, ustrezni varnostni razdalji, pravilnem umivanju/razkuževanju rok, uporabi obrazne maske, higieni kihanja in kašljanja.

Uporaba zaščitnih mask. V zaprtih prostorih je obvezna uporaba zaščitnih mask, tako za izvajalce kot za udeležence preventivnih obravnav. Izjeme (pri aktivnostih s področja telesne dejavnosti in pri tehnikah sproščanja) so opredeljene v tem dokumentu. Če aktivnosti izvajate na prostem in zagotovite ustrezno fizično razdaljo med udeleženci (1,5 m oziroma 2 m v mirovanju in vsaj 3 do 4 m pri telesni dejavnosti), uporaba mask ni obvezna. Če pa varnostne razdalje na prostem ni mogoče zagotoviti, je obvezna uporaba maske.

Izvajanje aktivnosti na prostem. Če vremenske razmere in vsebina posamezne obravnave to dopuščajo, priporočamo, da aktivnosti potekajo na prostem, ob upoštevanju vseh trenutnih ukrepov za preprečevanje COVID-19.

IPPO (za CKZ-je). Pri uporabi tabličnih računalnikov bodite še posebej pozorni na njihovo redno razkuževanje. Navodila so na naslednji povezavi: <https://www.samsung.com/si/support/mobile-devices/kako-ocistim-telefon-galaxy/>

Evidentiranje izvedenih aktivnosti. Vse izvedene aktivnosti beležite sproti (kdo je aktivnost izvedel, kaj, kdaj, kako/na kakšen način, koliko udeležencev, kateri udeleženci) in jih vnašajte v aplikaciji 1ka oziroma IPPO.

Beleženje in poročanje o izvedenih dejavnostih za področje priprave na porod in starševstvo, vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike in drugih dejavnosti za nosečnice, otroke in mladostnike poteka po ustaljenih poteh.

Ocena napredka posameznikov v delavnicah ter vprašalniki o zadovoljstvu. Če delavnice/svetovanja izvajate preko videokonferenc, lahko vprašalnike udeležencem v izpolnjevanje posredujete preko elektronske pošte. Ena od možnosti je tudi, da srečanja, ki obsegajo izpolnjevanje vprašalnikov s strani udeležencev, izvedete v obliki individualnih srečanj z osebnim stikom ("v živo").

Telefonska psihološka podpora ob epidemiji COVID-19. Telefonska podpora (razbremenilni pogovori), ki jo izvajate strokovnjaki iz CKZ/ZVC, se v skladu z začetkom izvajanja drugih aktivnosti po potrebi skrajša, delovni čas pa prilagodi drugim urnikom (delavnic, razgovorov ...). Telefon bo od 17. 5. dalje deloval vsak delovni dan med 8. in 22. uro, pri čemer svetovalci v zdravstvenih domovih primarno pokrivajo termine med 8. in 16. oz. 18. uro. Zato priporočamo, da telefonsko podporo nudite v takšnem obsegu, kot dosedaj, oz. vsaj 2 uri na dan. Poleg izvajanja obravnav na področju duševnega zdravja v ZVC/CKZ je zagotavljanje psihološke telefonske podpore prebivalcem prednostna naloga psihologov v ZVC/CKZ. Prosimo, da nas obvestite o morebitnih spremembah dosegljivosti na Telefonu na elektronski naslov: zvc.ckz@nijz.si. Aktivnosti, ki jih strokovnjaki iz CKZ/ZVC izvajate v okviru telefonske podpore, se evidentirajo kot pogovorne ure.

Telesna dejavnost. Odsvetujemo izvedbo praktičnih učnih ur delavnic s področja telesne dejavnosti preko vnaprej posnetih videoposnetkov/videovsebin, ker ni možno zagotoviti strokovnega nadzora udeležencev (s strani izvajalcev) med izvedbo telesnih vaj. Maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem (korekcija/fiksacija telesne drže/telesnega položaja, fiksacija pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta. Pri izvajanju telesne dejavnosti naj bo varnostna razdalja med osebami od 3 do 4 m. Fizioterapevti morajo

pri svojem delu upoštevati »Navodila in priporočila za izvajanje fizioterapevtske dejavnosti v času začasnih ukrepov zaradi COVID–19«, ki so dostopna na naslednjih povezavah:

<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Koronavirus/Dopis-fizioterapija.pdf> in
<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Koronavirus/Dopis-fizioterapija-priloga.docx>

Prav tako naj ta navodila upoštevajo kineziologi pri izvajanju delavnic, testiranj in presejanja za funkcijsko manjzmožnost ter pogovornih ur oziroma kjerkoli in kadarkoli prihaja do fizičnega kontakta med izvajalcem z udeležencem/udeleženci.

Pri izvajanju obravnav s področja telesne dejavnosti upoštevajte tudi priporočila NIJZ, in sicer:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_za_notranje_sportno_rekreativne_objekte_in_povrsine_01102020_koncna.pdf
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_sportno_rekrativnih_povrsin_za_splet.pdf.

Razkuževanje pripomočkov. Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo (npr. merilci srčnega utripa, pripomočki za testiranje, pripomočki za telesno vadbo, tablice, plastični modeli živil, embalaža živil, impedančne tehtnice) pred oz. po vsaki uporabi.

V nadaljevanju tega dokumenta smo opisali načine izvajanja posameznih zdravstvenovzgojnih aktivnosti.

PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

Dejavnost Priprave na porod in starševstvo in individualno svetovanje se v živo izvaja pod pogojem, da so izvajalci primerno zaščiteni in ali cepljeni, tedensko testirani ali pa so COVID-19 že preboleli in še ni minilo 6 mesecev.

Naziv aktivnosti	Način izvajanja aktivnosti v obdobju sproščanja ukrepov	Komentar/pojasnilo
Priprava na porod in starševstvo (PPS)	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). <u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvaja v skupini v osebem stiku (»v živo«). <u>Možnost 3:</u> Objava predavanj, prezentacij in demonstracij na spletni strani zdravstvenega doma ali preko socialnih omrežij. <u>Možnost 4:</u> Individualni posveti potekajo po telefonu, videokonferenčno ali v živo.	<u>Možnost 1:</u> Izvajalci naj poskrbijo za ustrezne tehnične pogoje, da bodo lahko zagotavljali izvajanje na daljavo. Za udeležence, ki nimajo dostopa in znanja za uporabo IKT, se vzporedno izvede »možnost 4«. <u>Možnost 2:</u> Udeleženke in udeleženci so seznanjeni, da predstavlja udeležba na delavnici določeno, čeprav minimalno, tveganje za okužbo. Zaenkrat je podatkov o poteku okužbe s koronavirusom v nosečnosti in vplivih na plod še malo, velja pa, da sodijo nosečnice v najbolj občutljivo skupino prebivalcev. Upoštevajo se vsi splošni ukrepi za zaščito pred okužbo z novim koronavirusom: Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2: https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019.

Število prisotnih na posameznem srečanju je odvisno od velikosti vaših prostorov, kjer izvajate PPS (med udeleženkami/nosečnicami mora biti varnostna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 m). Predvidevamo, da se bosta posameznih predavanj udeležila nosečnica in partner, zato med njima ni potrebno zagotavljati varnostne razdalje. Ustrezna varnostna razdalja pa mora biti zagotovljena med posameznimi pari.

Ustrezna varnostna razdalja mora biti zagotovljena tudi pri čakanju pred predavalnico.

Na posamezno srečanje naj se nosečnice (oz. pari) obvezno prijavijo (in prijavo jim potrdite), zato da boste lahko vnaprej predvideli število prisotnih.

Pred vstopom v predavalnico naj si vsi udeleženci razkužijo roke in ves čas bivanja v prostorih zdravstvenega doma in prostora, kjer boste izvajali PPS, pravilno uporabljajo obrazne maske.

Samo zdravi udeleženci (nosečnice in partnerji) naj obiskujejo srečanja.

Udeleženci pred vstopom izpolnijo list o epidemiološki anamnezi. Lahko pa jim ob prijavi pošljete list z epidemiološko anamnezo, ki naj ga oba partnerja izpolnita in podpišeta na dan srečanja ter prineseta s seboj. Če so srečanja razdeljena na daljši čas (recimo tekom več tednov), je potrebno prinesiti nov obrazec, vsaj vsak teden. Udeležence je potrebno tudi opozoriti, da če pride v vmesnem času (tudi če so srečanja v istem tednu) do kakšne spremembe (pojav simptomov, rizičen stik ali diagnoza okužbe s COVID-19), da morajo ostati doma in obvestiti izvajalca.

Ob prihodu jim izmerite telesno temperaturo in po potrebi, na osnovi vprašalnika ali povišane telesne temperature vsaj enega iz para udeležencev, zavrnite udeležbo na srečanju.

Demonstracije naj bodo na daljavo (da se zagotavlja ustrezno razdaljo), kar pomeni, da tudi demonstracije pestovanja ipd. izvajate samo na daljavo.

Didaktični pripomočki naj se uporabljajo zgolj za demonstracijo s strani izvajalca (brez aktivnega sodelovanja udeležencev).

Udeležencem ne delite nobenih pisnih ali drugih gradiv.

Usmerjajte jih na spletno stran: <https://zdaj.net>.

Pred, med in po srečanju dobro prezračite prostor.

Individualno svetovanje	<u>Svetovanja potekajo po telefonu, preko video povezav ali osebno.</u>	Svetovanja se nanašajo na vprašanja in nasvete, povezane z vsebinami Priprave na porod in starševstvo, zdravem načinu življenja v nosečnosti in po porodu (npr. svetovanje o dojenju) ter aktualnimi razmerami glede preventivnega varstva v nosečnosti, posebnostmi v porodnišnicah. Na spletu, Facebook-u objavite kontaktne podatke in urnike. Osebno svetovanje v živo naj poteka ob upoštevanju vseh priporočil in preventivnih ukrepov.
--------------------------------	---	--

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV (I. in II. STEBER)

Vzgojnoizobraževalni zavodi (VIZ). Izvajalci lahko izvajajo vzgojo za zdravje v vrtcih in šolah. Pri sodelovanju z VIZ upoštevajte vsa higienska priporočila in izvajajte dejavnosti v takih oblikah, kjer lahko zagotovite ustrezno vzdrževanje primerne razdalje (predavanja, razgovori, demonstracije na daleč ...). V VIZ ne prinašajte nobenega pisnega gradiva, učnih predmetov ali gradiv, delovnih listov ipd. O vsebini, obsegu in pristopu (na daljavo ali »v živo«) se predhodno dogovorite s predstavniki VIZ.

Dejavnost vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike se v živo izvaja pod pogojem, da so izvajalci primerno zaščiteni in ali cepljeni, tedensko testirani ali pa so COVID-19 že preboleli in še ni minilo 6 mesecev.

Naziv aktivnosti	Način izvajanja aktivnosti v obdobju sproščanja ukrepov	Komentar/pojasnilo
------------------	---	--------------------

Vzgoja za zdravje ob sistematskih pregledih predšolskih otrok	Individualna vzgoja za zdravje za predšolske otroke in njihove starše ob sistematskih pregledih se izvaja v okviru samega pregleda.	
Vzgoja za zdravje v sodelovanju z vrtci	<u>Možnost 1:</u> Skupinska vzgoja poteka ob upoštevanju vseh priporočil in preventivnih ukrepov ter v dogovoru z vrtcem (brez uporabe didaktičnih pripomočkov in gradiv). <u>Možnost 2:</u> Priprava e-gradiv, video/avdio posnetkov, ki jih vzgojitelji lahko uporabijo pri svojem delu z otroci. Priporočamo aktualne vsebine preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni in drugo po dogovoru.	Priporočamo izvajanje na prostem, če vsebina, prostor in vreme to dopuščajo. Možnosti se lahko kombinirajo. O možnostih se dogovorite s posameznim vrtcem. Usmerjajte na spremljanje objav na spletni strani NIJZ in spletni strani programa ZDAJ: https://zdaj.net/.
Vzgoja za zdravje ob sistematskih pregledih šolarjev	Skupinska vzgoja za zdravje poteka ob upoštevanju vseh priporočil in preventivnih ukrepov (brez uporabe didaktičnih pripomočkov in gradiv).	Vsebine vzgoje za zdravje se nadgradi z aktualnimi vsebinami s področja koronavirusa.
Vzgoja za zdravje v sodelovanju s šolami	<u>Možnost 1:</u> Skupinska vzgoja za zdravje poteka v šolah ob upoštevanju vseh priporočil in preventivnih ukrepov ter v dogovoru s šolo (brez uporabe didaktičnih pripomočkov in gradiv). <u>Možnost 2:</u>	Priporočamo izvajanje na prostem, če vsebina, prostor in vreme to dopuščajo. Dejavnosti se lahko kombinirajo in so odvisne tudi od razmer in modela izobraževanja, ki poteka v določenem obdobju. O možnostih se dogovorite s posamezno šolo.

	Priprava e-grafov, video/avdio posnetkov, ki jih učitelji lahko uporabijo pri svojem delu s šolarji. <u>Možnost 3:</u> Priprava e-grafov, video/avdio posnetkov za otroke in mladostnike za objavo na spletnih straneh ZD, šole ...	Usmerjajte na spremljanje objav na spletni strani NIJZ, spletni strani programa ZDAJ in na spletno svetovalnico To sem jaz: https://zdaj.net/, https://www.tosemajaz.net/.
Aktivnosti v lokalni skupnosti	Vzgoja za zdravje poteka kot aktivnosti v lokalni skupnosti (PUM-O, mladinski centri, nevladne organizacije ipd.).	Priporočamo izvajanje na prostem, če vsebina, prostor in vreme to dopuščajo. O možnostih izvajanja se dogovorite z mentorji v PUM-O.

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA

Zobozdravstvena vzgoja. Izvajalci lahko izvajajo zobozdravstveno vzgojo v vrtcih in šolah. Aktivnosti, kjer je možnost nastajanja aerosola, se lahko izvajajo individualno v istem prostoru, kjer se bodo izvajali terapevtski posegi (samo v zdravstveni ustanovi). S tem širjenje aerosola ne predstavlja dodatnega tveganja, saj so za izvajanje terapevtskih posegov predpisani ustrezni ukrepi in varovalna oprema. Izvajanje aerosolnih posegov vzgoje za ustno zdravje tako ne predstavljajo dodatnega tveganja.

Spodaj navedene aktivnosti se v šolah in vrtcih izvaja pod pogojem, da so izvajalci primerno zaščiteni in ali cepljeni, tedensko testirani ali pa so COVID-19 že preboleli in še ni minilo 6 mesecev.

Naziv aktivnosti	Način izvajanja aktivnosti v obdobju sproščanja ukrepov	Komentar/pojasnilo
------------------	---	--------------------

Tekmovanje Za čiste in zdrave zobe ob zdravi prehrani	Tekmovanje se do nadaljnjega ne izvaja.	Tekmovanje se do nadaljnjega na izvaja. O morebitnem datumu ponovnega izvajanja bodo izvajalci obveščeni naknadno.
Zdravstvenovzgojno delo s področja zobozdravstvene vzgoje	Priporočamo izvajanje na daljavo. V kolikor je omogočen pouk v živo, lahko tudi zunanji sodelavci vstopajo za frontalno podajanje, lahko s pripomočki, ki ne smejo krožiti v skupini. Pogoj za vstop v vrtce in šole je enak kot za učitelje. (popolno cepljenje ali redno tedensko testiranje). Ob dogovoru z vodstvom vrtcev in šol, upoštevanjem varnostnih ukrepov ter prilagoditvi vsebin, se podajanje vsebin lahko izvaja tudi v prostorih vrtcev in šol.	V opredeljene vsebine vključite pomen pravilnega umivanja rok, higiene kašlja in pravilnega umivanja zob. Aktivnosti, pri katerih obstaja možnost nastajanja aerosola naj se izvajajo izključno individualno in ob upoštevanju varovalnih ukrepov v kabinetu v zdravstveni ustanovi. Izvajalec naj bo ustrezno zaščiten z osnovno varovalno opremo.
Individualno svetovanje	Poteka naj v kabinetih ali v drugih namenskih prostorih v zdravstvenem domu ali vrtcu in šoli. Pri prikazu pravilnega umivanja zob naj se uporabi model zob, demonstracijska zobna ščetka, preparati in pripomočki za nego zob, informativno gradivo za starše. Pred vstopom v kabinet si morata otrok in starš razkužiti roke ter izpolniti vprašalnik o trenutnem zdravstvenem stanju.	Pri naročanju in obravnavi se upošteva strokovna priporočila za obravnavo pacientov v zobozdravstvenih ambulantah. Dodatna možnost: kontrolna tabletko se izda na individualnem pregledu (možnost je, da se na daljavo preveri uspešnost umivanja zob in podeli ustrezne nasvete). Aktivnosti, pri katerih obstaja možnost nastajanja aerosola, se izvajajo individualno in ob upoštevanju varovalnih ukrepov.

	Na posvet naj otrok prinese svojo zobno ščetko in zobno pasto ter morebitne druge pripomočke, da se na podlagi teh lahko izvede svetovanje o izbiri prave zobne ščetke, zobne paste in ostalih pripomočkov.	Po vsaki obravnavi je potrebno prostor in pripomočke očistiti z namenskim/predpisanim razkužilom ter prostor prezračiti za 10 minut.
Skupinsko delo v »živo«	Poteka v prostorih vrtcev in šol. Izvajalec mora imeti nameščeno zaščitno masko, potrebno je redno umivanje oziroma razkuževanje rok. Če je možno, naj se aktivnosti izvajajo zunaj - na prostem. (Vsaj v VVZ in 1. razred OŠ) Uporabljajo naj se didaktični pripomočki, ki se dajo razkužiti. Pri prestopu med skupinami je potrebno upoštevati varnostne ukrepe (razkuževanje rok, menjava maske).	Aktivnosti, pri katerih obstaja možnost nastajanja aerosola naj se izvajajo izključno individualno in ob upoštevanju varovalnih ukrepov v kabinetu v zdravstveni ustanovi. Izvajalec naj bo ustrezno zaščiten z osnovno varovalno opremo. Pri prestopu med skupinami je potrebno upoštevati varovalne ukrepe. Izvajalec naj bo primerno zaščiten (zaščitna varovalna oprema). Možna je tudi vključitev vsebin v naravoslovni dan.
Sodelovanje v šoli za starše	Vključitev tematike ustnega zdravja v ostale video vsebine ali predstavitev v manjši skupini.	Izvajalec naj bo primerno zaščiten (zaščitna varovalna oprema).

Krepitev ustnega zdravja v lokalnih skupnostih	Priprava nasvetov na spletni strani, socialnih omrežjih. Priprava video vsebin (kratki nasveti, promocija aktivnosti, ipd.), aktivnosti, ki zajemajo tiskan medij.	V lokalni skupnosti se lahko dogovorite glede možnosti izvajanja dejavnosti zobozdravstvene vzgoje med poletnimi počitnicami (npr. mladinski centri, športna društva, društva prijateljev mladine, počitniška varstva, tečaji, delavnice ipd.).
---	--	---

PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV V CKZ

Priporočilo je potrebno še dopolniti. Spodnji predlog ni dokončen!

Naziv delavnice (št. udeležencev po normativu ZZS)	Način izvajanja delavnic v obdobju sproščanja ukrepov	Komentar/pojasnilo
Družinska obravnava za zdrav življenjski slog (št. otrok v skupini: največ 8)	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v osebem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). <u>Možnost 3:</u> Priprava in posredovanje elektronskih gradiv za otroke in njihove starše (primeri gibalnih vaj, jedilnikov, priprava zdravih obrokov ...) <u>Možnost 4:</u>	V delavnico <i>Družinska obravnava za zdrav življenjski slog</i> se vključujejo otroci s povečano telesno težo in zmanjšano telesno zmogljivostjo. Pred vstopom v predavalnico naj si vsi udeleženci razkužijo roke in ves čas bivanja v prostorih zdravstvenega doma in prostora, kjer boste izvajali delavnico, pravilno uporabljajo obrazne maske. Samo zdravi udeleženci (otroci in njihovi starši) naj obiskujejo srečanja. Udeleženci pred vstopom izpolnijo list o epidemiološki anamnezi. Lahko pa jim ob prijavi pošljete list z epidemiološko anamnezo, ki naj ga starši izpolnijo za otroka in zase in podpišejo na dan srečanja ter prinesejo s seboj. Izpolnjen in podpisan obrazec naj prinesejo vsak teden. Udeležence je potrebno opozoriti, da če pride v vmesnem času (tudi če so srečanja v istem tednu) do kakšne spremembe (pojav

Individualni posveti se izvajajo v osebni stiku (»v živo«) oziroma na daljavo glede na zmožnosti udeležencev in izvajalcev (preko videokonference, po telefonu).

simptomov, rizičen stik ali diagnoza okužbe s COVID), da morajo ostati doma in obvestiti izvajalca.

Ob prihodu jim izmerite telesno temperaturo in po potrebi, na osnovi vprašalnika ali povišane telesne temperature zavrnite udeležbo na srečanju.

Pri izvedbi v zaprtem prostoru je potrebno zagotoviti ustrezno varnostno razdaljo med udeleženci, v primeru izvajanja telesne dejavnosti pa vsaj 10 m² prostora na vsakega udeleženca (in izvajalca). Po vsaki končani delavnici je potrebno prostor prezračiti.

Če vremenske razmere to dopuščajo, priporočamo, da delavnico izvedete na prostem, pri čemer mora biti razdalja med udeleženci vsaj 4 m. V zaprtih prostorih jo izvedite samo v primeru, če je ni možno izvesti na prostem.

Za izvedbo vadbe na prostem priporočamo, da se poslužujete rekreacijskih površin, bodisi zelenih ali športnih površin ter pešpoti v urbanem okolju ali v naravi.

Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem (korekcija telesne drže/telesnega položaja, korekcija telesne vaje/vadbe, fiksacija telesnega položaja/pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za vadbo, testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta.

		Pri izvedbi morebitnih skupinskih srečanj ne priporočamo izmenjave vadbenih pripomočkov. Prednost naj imajo telesne aktivnosti, ki ne zahtevajo uporabe dodatnih skupnih pripomočkov (npr. žoge), v primeru uporabe pripomočkov, ki se med udeleženci v času trajanja aktivnosti ne izmenjujejo (npr. kolenica, blazina,...), pa je le-te potrebno pred oziroma po vsaki uporabi temeljito razkužiti. Prav tako ne priporočamo krožnih oblik vadbe, vadbe v paru ali uporabe fitnes naprav in vadbenih poligonov na prostem. Pri izvajanju obravnav s področja telesne dejavnosti upoštevajte priporočila NIJZ, in sicer »Higienska priporočila za preprečevanje okužb s COVID-19 pri izvajanju športne vadbe«, ki so dostopna na povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_za_registrirane_sportnike.pdf, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport_vadba.pdf. Didaktični pripomočki naj se uporabljajo zgolj v demonstracijske namene s strani izvajalca delavnice, udeleženci jih pa naj ne uporabljajo. Po vsaki uporabi je pripomočke potrebno razkužiti. Po navodilu izvajalcev lahko udeleženci pripomočke (npr. barvice, papir, letaki, lepilo ...) prinesejo s seboj, vendar naj si pripomočkov med seboj ne izmenjujejo. Pri vključitvi v obravnavo je smiselno upoštevati opredeljene zdravstvene omejitve za učence za vrnitev v šole ob ponovnem odprtju, ki jih je sprejel RSK za pediatrijo. Sklepi RSK so objavljeni na spletni strani MZ in v priporočilih NIJZ za vrtce in šole: https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19
--	--	--

Individualni posveti za udeležence družinske obravnave debelosti oz. za otroke in mladostnike ter njihove starše po napotitvi pediatra/šolskega zdravnika* <i>*Aktivnost se izvaja izključno v CKZ-jih.</i>	Se izvajajo osebno, po telefonu ali po videokonferenci.	V primeru izvedbe posveta v »živo« je potrebno upoštevati higienska priporočila za preprečevanja širjenja SARS-CoV-2. Po vsakem srečanju je potrebno prostor prezračiti.
Pogovorne ure za krepitev zdravja za otroke in mladostnike	Se izvajajo osebno, po telefonu ali po videokonferenci.	V primeru izvedbe pogovora v »živo« je potrebno upoštevati higienska priporočila za preprečevanja širjenja SARS-CoV-2. Po vsakem srečanju je potrebno prostor prezračiti.
Krepitev zdravja v lokalnih skupnostih	Aktivnosti v lokalni skupnosti, ki so namenjene skupinam otrok in mladostnikov (vrtcih, šolah, osebam iz različnih NVO ...), se organizirajo in izvedejo na naslednje možne načine: - na prostem za posamezne vzgojne skupine oz. razrede; - v zaprtem prostoru za vzgojne skupine oz. razrede; - preko videokonferenc ali pa se jim posredujejo URL povezave na vnaprej posnete tematske video vsebine. Aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih obsegajo tudi:	Če izvajate telesno dejavnost v zaprtem prostoru, je potrebno zagotoviti prostor 10 m² na udeleženca (potrebno je upoštevati tudi 10 m² za vsakega izvajalca). Pri katerikoli izvedbi srečanja za skupine ljudi predstavite osnovne higienske in zaščitne ukrepe (pravilno umivanje/razkuževanje rok, higiena kihanja in kašljanja, obrazne maske, varnostna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 m). Pri izvedbi skupinskih srečanj telesne vadbe ne priporočamo izvajanja krožnih oblik vadbe, vadbe v paru ali uporabe fitnes naprav in vadbenih poligonov na prostem.

	- pripravo nasvetov na spletni strani, socialnih omrežjih; - pripravo video vsebin (kratki nasveti, promocija aktivnosti, vaje ipd.), avdio posnetkov; - sodelovanje v pogovornih oddajah z nasveti na radiu, na lokalni televiziji. Kineziolog kot aktivnost v lokalni skupnosti lahko izvaja testiranje telesne pripravljenosti otrok v primeru, ko otrok – udeleženec družinske obravnave ali sorojenec nima izvedenega testiranja v okviru športno-vzgojnega kartona. Možnost izvajanja je v skupini v osebni stiku (»v živo«). Pri tem se priporoča izvedba TTP z vsakim udeležencem posebej ali pa se udeležence skupine razdeli na posamezne enakovredne časovne intervale (npr. 2–3 udeleženci na eno uro). Aktivnost se izvaja v skladu s priporočili Fakultete za šport, ki so bila usklajena z NIJZ (priporočila so objavljena na spletni strani SLOfit: www.slofit.org).	Pri izvedbi v zaprtem prostoru je potrebno zagotoviti ustrezno fizično razdaljo med udeleženci in vsaj 10 m² prostora na vsakega udeleženca (in izvajalca). Po vsakem končanem testiranju posameznika ali skupine je potrebno prostor prezračiti.
--	---	---

PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA ZA ODRASLO POPULACIJO V CKZ/ZVC

Naziv delavnice (št. udeležencev po normativu ZZS)	Način izvajanja delavnic v obdobju sproščanja ukrepov	Komentar/pojasnilo
Zdravo živim/Zdrav življenjski slog	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebni stiku (»v živo«).	V delavnico <i>Zdravo živim/Zdrav življenjski slog</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali

(št. udeležencev v skupini: 8)	<u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT).	kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19.
Ali sem fit? (št. udeležencev v skupini: 8)	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«) ob zagotovljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci. <u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvede z vsakim udeležencem posebej v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Opomba:</u> Izvajanje delavnice na daljavo ("on-line") je odsvetovano.	V delavnico <i>Ali sem fit?</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Priporočamo izvedbo testiranj na odprtem oz. prostem. Pri izvedbi testiranj v zaprtem prostoru ali na prostem je potrebno zagotoviti ustrezno fizično razdaljo med udeležencem in izvajalcem. Po vsakem končanem testiranju posameznika je potrebno prostor prezračiti. Zaradi zagotavljanja večje varnosti oz. zmanjšanje možnosti za prenos okužbe pri izvedbi testiranj bolj priporočamo izvedbo 6-minutnega testa hoje ali 2-minutnega testa stopanja kot izvedbo testa hoje na 2 km. Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem individualnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem/ci (korekcija/fiksacija telesne drže/telesnega položaja, fiksacija pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta.

		Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo (npr. merilci srčnega utripa, pripomočki za testiranje, tablice) pred oz. po vsakem testiranju posameznika.
Tehnike sproščanja (št. udeležencev v skupini: 8)	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvaja kot kombinacija: - začetnega kratkega individualnega razgovora z udeležencem, v katerem se podajo glavne usmeritve glede učenja tehnik sproščanja; razgovor se lahko opravi v osebnem stiku ali po telefonu ali videoklicu; po presoji lahko uvod v delavnico opravite tudi skupinsko – s pomočjo videokonference; - udeleženceve samostojne uporabe priročnika Tehnike sproščanja (na voljo na spletni strani Skupaj za zdravje) in - udeleženceve samostojne uporabe avdio posnetkov tehnik sproščanja (na voljo na spletni strani Skupaj za zdravje).	V delavnico <i>Tehnike sproščanja</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Delavnice, ki jih izvajate na prostem, naj omogočajo primerno stopnjo zasebnosti in čim manj zunanjih motenj. Pomemben element tehnik sproščanja je usmerjenost na enakomerno in ritmično dihanje, zato je pomembno, da je dihanje čim manj ovirano. Ko udeleženci pričnejo s praktičnim izvajanjem tehnik sproščanja, priporočamo, da maske odstranijo, saj drugače ni mogoče dosegati ciljev delavnice. Ob tem naj bosta zagotovljeni ustrezna prezračevost prostora in varnostna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 m med udeleženci. Udeležencem so za (nadaljnjo) pomoč pri izvajanju/vadbi tehnik sproščanja in razjasnjevanju vprašanj, težav na voljo tudi pogovorne ure. Priročnik in avdio posnetki so objavljeni na spletni strani Skupaj za zdravje (v rubriki Nasveti za zdravje – Duševno zdravje) https://www.skupajzazdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/.
Zvišan krvni tlak* (št. udeležencev v skupini: 8)	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u>	V delavnico <i>Zvišan krvni tlak</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19.

<i>*Delavnica se v ZVC-jih izvaja pod nazivom Dejavniki tveganja.</i>	Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). Gre za prilagojeno obliko delavnice, ki ne vključuje merjenja krvnega tlaka, lahko pa vključuje pregled dnevnika doma izmerjenih meritev.	
Zvišane maščobe v krvi* (št. udeležencev v skupini: 8) <i>*Delavnica se v ZVC-jih izvaja pod nazivom Dejavniki tveganja.</i>	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT).	V delavnico <i>Zvišane maščobe v krvi</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19.
Zvišan krvni sladkor* (št. udeležencev v skupini: 8) <i>*Delavnica se v ZVC-jih izvaja pod nazivom Dejavniki tveganja.</i>	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Izjemoma se zagotovi izvajanje pogovornih ur. Vsebina pogovornih ur se prilagodi potrebam posameznika glede na vsebino delavnice. <u>Možnost 3:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). <u>Možnost 4:</u>	V delavnico <i>Zvišan krvni sladkor</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Možnost 2 in možnost 3 se lahko kombinira. Ključne informacije pacienti prejmejo že s strani dipl. m. s./specialista družinske medicine v timu ambulate družinske medicine, ki jih hkrati motivira za takojšnjo udeležbo v individualnih pogovornih urah za pereča področja ter za udeležbo v delavnicah. Spodbujamo inovativne načine za izvedbo delavnic, prilagojenih lokalni in mikro lokalni situaciji.

	V kolikor ima izvajalec možnost, je priporočljiva (ni obvezno) tudi uporaba kratkih video vsebin za (posnamejo izvajalci sami, da prilagodijo okolju), ki se jih lahko pošlje ali predvaja udeležencu.	
Sladkorna bolezen tipa 2* (št. udeležencev v skupini: 8) <i>*Delavnica se izvaja le v CKZ-jih.</i>	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Osebam s sladkorno boleznijo se zagotovi izvajanje individualnih pogovornih ur. Vsebina pogovornih ur se prilagodi potrebam posameznika glede na vsebino delavnice. <u>Možnost 3:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). <u>Možnost 4:</u> V kolikor ima izvajalec možnost, je priporočljiva (ni obvezno) tudi uporaba kratkih video vsebin (posnamejo izvajalci sami, da prilagodijo okolju), ki se jih lahko pošlje ali predvaja udeležencu. Nujne dodatne vsebine pri vseh kontaktih (ne glede na obliko izvedbe) so ukrepi za preprečevanje COVID-19, o zgodnjem prepoznavanju ter ukrepanju v tem primeru.	V delavnico <i>Sladkorna bolezen tipa 2</i> se vključujejo sladkorni bolniki tipa 2, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Ključne informacije pacienti prejmejo že s strani dipl. m. s./specialista družinske medicine v timu ambulate družinske medicine, ki jih hkrati motivira za takojšnjo udeležbo v individualnih pogovornih urah. V primeru želje oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 ter eventuelno izražene potrebe tima ADM po individualni obravnavi v CKZ se lahko zagotovi izvajanje pogovornih ur ob upoštevanju vseh higienskih navodil. Spodbujamo inovativne načine za izvedbo delavnic (npr. kratke video vsebine, ...), prilagojenih in pripravljene za lokalno in mikro lokalno situacijo. Nujne dodatne vsebine pri vseh kontaktih (ne glede na obliko izvedbe) so ukrepi za preprečevanje COVID-19, o zgodnjem prepoznavanju ter ukrepanju v tem primeru.

Testiranje telesne pripravljenosti (TTP) za odrasle/starejše* (št. udeležencev v skupini: 8) <i>*Delavnica se izvaja le v CKZ-jih.</i>	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«) ob zagotovljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci. <u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvede z vsakim udeležencem posebej v osebnem stiku (»v živo«). <u>Opomba:</u> Izvajanje delavnice na daljavo ("on-line") je odsvetovano. V kolikor iz kateregakoli razloga ne uspete izvesti celotne skupine testov pri vnosu rezultatov v 1KA ali IPPO, navedite vzrok.	V delavnico TTP se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Prav tako v delavnico vključujte starše otrok, vključenih v Družinsko obravnavo za zdrav življenjski slog. Priporočamo izvedbo testiranja na odprtem oz. prostem. Pri izvedbi testiranja v zaprtem prostoru ali na prostem je potrebno zagotoviti ustrezno fizično razdaljo med udeležencem in izvajalcem. Po vsakem končanem testiranju posameznika je potrebno prostor prezračiti. Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem individualnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem/ci (korekcija/fiksacija telesne drže/telesnega položaja, fiksacija pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta. Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo (npr. merilci srčnega utripa, pripomočki za testiranje, tablice) pred oz. po vsakem testiranju posameznika.
Zdravo jem (št. udeležencev v skupini: 8)	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini oz. individualno v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u>	Možnost 1 in možnost 2 se lahko kombinira. V delavnico <i>Zdravo jem</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19.

	Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT), in sicer skladno s priročnikom delavnice <i>Zdravo jem</i>. Srečanja v delavnici se izvajajo enkrat tedensko oz. kot je predvideno v strokovnih izhodiščih NIJZ za izvajanje delavnice (skladno s priročnikom delavnice). Individualna prehranska svetovanja se izvajajo v osebem stiku (»v živo«) oziroma na daljavo glede na zmožnosti udeležencev in izvajalcev (preko videokonference, po telefonu).	Prehranski vprašalnik, ki je predviden na prvem in petem srečanju skupine se lahko izpolnjuje bodisi preko spletne ankete, bodisi preko telefona. Srečanje delavnice <i>Zdravo jem</i>, ki predvideva skupinski obisk trgovine ali tržnice, zaenkrat odsvetujemo. V kolikor delavnico izvajate preko videokonference, udeležencem publikacijo Moj dnevnik prehranjevanja lahko razdelite tako, da jih povabite na uvodno individualno srečanje, v kolikor pa to ni mogoče, jim dnevnik predhodno lahko pošljete po pošti. V kolikor se udeleženci strinjajo, se v tem obdobju lahko uporablja tudi e-verzije prehranskih dnevnikov (npr. Prehranski navigator ipd.). Svetujemo tudi pozornost pri izmenjavi plastičnih modelov živil oziroma praznih embalaž živil pri delu v skupini, med udeleženci delavnice. Za potrebe izvajanja prehranske obravnave se udeležencem omogoči meritve telesne sestave v prostorih zdravstvenega doma. Udeležence se na meritve telesne sestave naroča individualno. Izvajalec poskrbi, da se v skladu s trenutno veljavnimi higienskimi priporočili izvede razkuževanje naprave (bioimpedančna tehtnica) po vsaki opravljeni meritvi. Opomba: Enaka priporočila veljajo tudi v prehranskem delu delavnice <i>Zdravo hujšanje</i>.
Gibam se (št. udeležencev v skupini: 8)	Srečanja v delavnici se izvajajo enkrat tedensko oz. kot je predvideno v strokovnih izhodiščih NIJZ za izvajanje delavnice (tako kot v osnovni obliki delavnice).	Izvedba srečanj se lahko prilagaja potrebam udeležencev. Možnosti 1 in možnost 2 se lahko kombinira.

	<u>Možnost 1:</u> Skupinska srečanja v delavnici se izvajajo v skupini v neposrednem osebni stiku (»v živo«) ob zagotavljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci. Individualni posveti se izvajajo v neposrednem osebni stiku (»v živo«). TTP se izvaja: - v skupini v osebni stiku (»v živo«) ob zagotavljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci ALI - z vsakim udeležencem posebej v osebni stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Skupinska srečanja v delavnici se izvajajo preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT) in sicer skladno s priročnikom delavnice <i>Gibam se</i>. Individualni posveti se izvajajo: - v osebni stiku ("v živo") ALI - preko videokonference ALI - po telefonu. TTP se izvaja:	V delavnico <i>Gibam se</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Priporočamo izvedbo delavnice na odprtem oz. prostem. Pri izvedbi delavnice v zaprtem prostoru, kjer je potrebno zagotoviti ustrezno fizično razdaljo med udeležencem in izvajalcem. Po vsakem končanem testiranju ali individualnem posvetu je potrebno prostor prezračiti. Pri izboru telesnih vaj in nalog ali vadbenega programa preko videokonference naj izvajalec izbira čim bolj preproste in varno izvedljive vaje. Preko videokamere mora biti zagotovljena tudi vidljivost celotnega izvajalca in vseh sodelujočih udeležencev. Pri prikazu/izvedbi vadbe oz. posredovanju nalog udeležencem na daljavo (preko videokonference ali po telefonu) poleg osnovnega prekinjanja dolgotrajnega sedenja priporočamo bodisi utrjevanje in napredovanje v številu ponovitev ali obremenitvi že predhodno naučenih telesnih vaj oziroma prikazovanje/izvajanje čim bolj preprostih telesnih vaj z kar najmanjšim tveganjem za morebitno nepravilno izvedbo ali morebitne padce in poškodbe. Prikazovanje/izvajanje programov vadbe in telesnih vaj na daljavo brez nepotrebne škode ali posledic je tako za izvajalca kot udeleženca velik izziv - ni pa to nemogoče. Priporočamo, da poskusite s primeri kot so: napredovanje v Mavričnem programu hoje, napredovanje v številu korakov, kombinacija hoje po ravnem in stopnicah, hoja navkreber in navzdol (po stopnicah ali hribu), izvedba in ponavljanje nekaterih drugih osnovnih funkcionalnih gibov (počepi, potiski, vlečenja, dvigi,
--	---	---

	- v skupini v osebni stiku (»v živo«) ob zagotovljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci ALI - z vsakim udeležencem posebej v osebni stiku (»v živo«). <u>Opomba:</u> Izvajanje TTP in kakršnikoli meritev na daljavo ("on-line") je odsvetovano. V kolikor iz kateregakoli razloga ne uspete izvesti celotne skupine testov pri vnosu rezultatov v 1KA ali IPPO, navedite vzrok. Minimalni standard za evalvacijo začetne in končne ocene TP je izvedba izbranega aerobnega testa TP.	premikanja in nošenja (bremen)), vzdrževanje fiziološke drže v različnih položajih, dihalne vaje in vaje v dihanju, tehnike sproščanja, trening mišic medeničnega dna, spodbujanje varnega aktivnega transporta, ergonomsko opravljanje hišnih in vrtnih opravil ipd. Redna telesna dejavnost z minimalnim tveganjem za nepravilno izvedbo, poškodbe ali škodo zdravju upoštevajoč oceno stanja udeleženca je vsekakor boljša kot popolna telesna nedejavnost. Vprašalnike in delovne liste za izvedbo delavnice se udeležencu delavnice lahko posreduje pri osebni stiku ("v živo"), preko e-pošte ali pa jih izpolni izvajalec v sodelovanju z udeležencem preko videokonference ali telefonskega pogovora. Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem individualnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem (korekcija telesne drže/telesnega položaja, korekcija telesne vaje/vadbe, fiksacija telesnega položaja/pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za vadbo, testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta. Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo (npr. merilci srčnega utripa, pripomočki za testiranje in meritve, pripomočki za vadbo, didaktični pripomočki, tablice) pri izvedbi delavnice »v živo« predvsem pri izmenjavanju le-teh pripomočkov z udeleženci.
Zdravo hujšanje (št. udeležencev v skupini: 8)	Skupinska in vadbena srečanja v delavnici se izvajajo enkrat do dvakrat tedensko oz. kot je predvideno v	Izvedba srečanj se lahko prilagaja potrebam udeležencev. Možnost 1 in možnost 2 se lahko kombinira.

strokovnih izhodiščih oz. priročniku delavnice *Zdravo hujšanje* NIJZ za izvajanje delavnice.

Možnost 1:

Skupinska in vadbena srečanja v delavnici se izvajajo v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«) ob zagotovljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci.

Uvodni pogovor in individualni posveti se izvajajo:

- v osebnem stiku (»v živo«)
ALI
- preko videokonference
ALI
- po telefonu.

TTP se izvaja:

- v skupini v osebnem stiku (»v živo«) ob zagotovljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci
ALI
- z vsakim udeležencem posebej v osebnem stiku (»v živo«).

Enako velja tudi za kakršnekoli meritve (npr. KT, telesna masa, telesna višina, obseg pasu, bioimpedanca), da se izvedejo z vsakim udeležencem posebej v osebnem stiku (»v živo«).

Opomba: Izvajanje TTP in kakršnikoli meritev na daljavo ("on-line") je odsvetovano.

V delavnico *Zdravo hujšanje* se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19.

Glede izvedbe prehranskega dela delavnice *Zdravo hujšanje* upoštevajte tudi navodila, ki so navedena pri delavnici *Zdravo jem*.

Navodila za izvedbo vadbenega dela in TTP pri delavnici *Zdravo hujšanje* so enaka kot navodila za izvedbo delavnice *Gibam se*.

Priporočamo izvedbo vadbenega dela in testiranj na odprtem oz. prostem.

Pri izvajanju delavnice v zaprtem prostoru, kjer je potrebno zagotoviti ustrezno fizično razdaljo med udeležencem in izvajalcem (1,5 do 2 m med udeleženci in izvajalcev v mirovanju oziroma vsaj 3 do 4 m pri telesni dejavnosti). Po vsakem končanem srečanju, vadbi, testiranju ali individualnem posvetu je potrebno prostor prezračiti.

Za potrebe izvajanja prehranske obravnave se udeležencem, v kolikor je le to mogoče, omogoči meritve telesne sestave v prostorih zdravstvenega doma. Udeležence se na meritve telesne sestave naroča individualno. Izvajalec poskrbi, da se v skladu s trenutno veljavnimi higienskimi priporočili izvede razkuževanje naprave (bioimpedančna tehnika) po vsaki opravljeni meritvi.

Pri izboru telesnih vaj in nalog ali vadbenega programa preko videokonference naj izvajalec izbira čim bolj preproste in varno izvedljive vaje. Preko videokamere mora biti zagotovljena tudi vidljivost celotnega izvajalca in vseh sodelujočih udeležencev.

Timska srečanja izvajalcev naj se izvajajo na daljavo.

Možnost 2:

Skupinska in vadbeni srečanja v delavnici se izvajajo preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT) in sicer skladno s priročnikom delavnice *Zdravo hujšanje*.

Individualni posveti se izvajajo:

- v osebni stiku ("v živo")
ALI
- preko videokonference
ALI
- po telefonu.

TTP se izvaja:

- v skupini v osebni stiku (»v živo«) ob zagotovljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženci
ALI
- z vsakim udeležencem posebej v osebni stiku (»v živo«).

Opomba: Izvajanje TTP in kakršnikoli meritev na daljavo ("on-line") je odsvetovano. V kolikor iz kateregakoli razloga ne uspete izvesti celotne skupine testov pri vnosu rezultatov v 1KA ali IPPO, navedite vzrok. Minimalni standard za evalvacijo začetne in končne ocene TP je izvedba izbranega aerobnega testa TP.

Pri prikazu/izvedbi telesnih vaj/vadbe oz. posredovanju nalog udeležencem na daljavo (preko videokonference ali po telefonu) poleg osnovnega prekinjanja dolgotrajnega sedenja priporočamo bodisi utrjevanje in napredovanje v številu ponovitev ali obremenitvi že predhodno naučenih telesnih vaj oziroma prikazovanje/izvajanje čim bolj preprostih telesnih vaj z kar najmanjšim tveganjem za morebitno nepravilno izvedbo ali morebitne padce in poškodbe. Prikazovanje/izvajanje programov vadbe in telesnih vaj na daljavo brez nepotrebne škode ali posledic je tako za izvajalca kot udeleženca velik izziv - ni pa to nemogoče. Priporočamo, da poskusite s primeri kot so: napredovanje v Mavričnem programu hoje, napredovanje v številu dnevnih korakov, kombinacija hoje po ravni in stopnicah, hoja navkreber in navzdol (po stopnicah ali hribu), izvedba in ponavljanje nekaterih drugih osnovnih funkcionalnih gibov (počepi, potiski, vlečenja, dvigi, premikanja in nošenja (bremen)), vzdrževanje fiziološke drže v različnih položajih, dihalne vaje in vaje v dihanju, tehnike sproščanja, trening mišic medeničnega dna, spodbujanje varnega aktivnega transporta, ergonomsko opravljanje hišnih in vrtnih opravil ipd. Redna telesna dejavnost z minimalnim tveganjem za nepravilno izvedbo, poškodbe ali škodo zdravju upoštevajoč oceno stanja udeleženca je vsekakor boljša kot popolna telesna nedejavnost.

Vprašalnike in delovne liste za izvedbo delavnice se udeležencu delavnice lahko posreduje v živo, preko e-pošte ali pa jih izpolni izvajalec v sodelovanju z udeležencem preko videokonference ali telefonskega pogovora.

Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob

		njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem individualnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem (korekcija telesne drže/telesnega položaja, korekcija telesne vaje/vadbe, fiksacija telesnega položaja/pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za vadbo, testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta. Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo (npr. merilci srčnega utripa, pripomočki za testiranje in meritve, pripomočki za vadbo, didaktični pripomočki, tablice) pri izvedbi delavnice »v živo« predvsem pri izmenjavanju le-teh pripomočkov z udeleženci.
S sladkorno boleznijo skozi življenje* (št. udeležencev v skupini: 6) <i>*Delavnica se izvaja le v CKZ-jih.</i>	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v osebni stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Osebam s sladkorno boleznijo se zagotovi izvajanje individualnih pogovornih ur. Vsebina pogovornih ur se prilagodi potrebam posameznika glede na vsebino delavnice. <u>Možnost 3:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). <u>Možnost 4:</u> V kolikor ima izvajalec možnost, je priporočljiva (ni obvezno) tudi uporaba kratkih video vsebin (posnamejo	Možnost 2 in možnost 3 se lahko kombinira. V delavnico <i>S sladkorno boleznijo skozi življenje</i> se vključujejo sladkorni bolniki tipa 2, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Delavnice, ki jih izvajate v skupini, z osebnim stikom (»v živo«), izvajajte v dovolj velikem prostoru ali – še bolj priporočljivo – na prostem, kjer je omogočena primerna stopnja zasebnosti in čim manj zunanjih motenj. Ključne informacije pacienti prejmejo že s strani dipl. m. s./specialista družinske medicine v timu ambulate družinske medicine, ki jih hkrati motivira za takojšnjo udeležbo v individualnih pogovornih urah za pereča področja ter za udeležbo v delavnicah.

	izvajalci sami, da prilagodijo okolju), ki se jih lahko pošlje ali predvaja udeležencu. Individualni posveti se izvajajo v osebni stiku (»v živo«) oziroma na daljavo glede na zmožnosti udeležencev in izvajalcev (preko videokonference, po telefonu).	Spodbujamo inovativne načine za izvedbo delavnic, prilagojenih lokalni in mikrolokalni situaciji.
Podpora pri spoprijemanju z depresijo (št. udeležencev v skupini: 6) / Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (št. udeležencev v skupini: 6) / Spoprijemanje s stresom (št. udeležencev v skupini: 8)	<u>Možnost 1:</u> Delavnica se izvaja v skupini v neposrednem osebni stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Delavnica se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). Priporočljivo je predhodno posredovanje navodil o dostopu do izbrane videokonferenčne platforme. Pred skupinsko izvedbo delavnice se izvede še kratek uvodni individualni razgovor (v okviru katerega se dogovorite tudi o načinu dela); razgovor se lahko opravi v osebni stiku ali po telefonu ali videoklicu. Tudi pri možnosti 2 se srečanja izvajajo z razmikom 1 tedna (tako kot v osnovni obliki delavnice), da imajo v vmesnem času udeleženci priložnost izvajati domačo nalogo.	V delavnice <i>Podpora pri spoprijemanju z depresijo/ Podpora pri spoprijemanju s tesnobo/ Spoprijemanje s stresom</i> se vključujejo osebe s prisotnimi dejavniki tveganja ali ogrožene za razvoj kroničnih bolezni ali kronični bolniki, ki so v skupini z višjim tveganjem tudi za okužbo s COVID-19. Delavnice, ki jih izvajate na prostem, naj omogočajo primerno stopnjo zasebnosti in čim manj zunanjih motenj. Zavedati se je potrebno, da se v trenutnih razmerah izvajajo prilagojene oblike delavnice, ki imajo svoje omejitve. Pri individualnem pristopu (Možnost 2) je potrebna pozornost, da so delavnice namenjene psihoedukaciji (in ne psihoterapevtski pomoči). Pri videokonferenčnem načinu (Možnost 3) je potrebna pozornost na vprašanja zaupnosti, dinamike skupine, opremljenosti in računalniškega znanja udeležencev ... Za vsebine duševnega zdravja/podporo so na voljo tudi pogovorne ure in individualni razgovori za udeležence psihoedukativnih delavnic.
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	<u>Možnost 1:</u>	Delavnice, ki jih izvajate v skupini, z osebni stikom (»v živo«), izvajajte v dovolj velikem prostoru ali – še bolj priporočljivo – na prostem, kjer

(št. udeležencev v skupini: 6)	Svetovanje se izvaja v skupini v neposrednem osebnem stiku (»v živo«). <u>Možnost 2:</u> Svetovanje se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT), in sicer skladno s priročnikom delavnice <i>Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja</i>. Izvajanje svetovanja preko telefona v obliki proaktivnega svetovanja.	je omogočena primerna stopnja zasebnosti in čim manj zunanjih motenj. Upoštevajte tudi vse temeljne higienske ukrepe za preprečevanje širjenja okužbe s COVID-19. Priporočljivo je predhodno posredovanje navodil o dostopu do izbrane videokonferenčne platforme. V kolikor delavnico izvajate preko videokonference, udeležencem delovne liste - dodatke lahko razdelite tako, da jih povabite na uvodno individualno srečanje (pogovorno uro). V kolikor to ni mogoče, jim delovne liste predhodno lahko pošljete po pošti. Kot dodatno podporo v fazi opuščanja kajenja kadilce lahko napotite na svetovalni telefon (QuitLine).
---------------------------------------	---	--

Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	<u>Možnost 1:</u> Svetovanje se izvaja v neposrednem osebni stiku ("v živo"). <u>Možnost 2:</u> Svetovanje se izvaja preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženci interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT), in sicer skladno s priročnikom delavnice <i>Individualno svetovanje za opuščanje kajenja</i>. Izvajanje svetovanja preko telefona v obliki proaktivnega svetovanja.	Delavnice, ki jih izvajate v skupini, z osebnim stikom (»v živo«), izvajajte v dovolj velikem prostoru ali – še bolj priporočljivo – na prostem, kjer je omogočena primerna stopnja zasebnosti in čim manj zunanjih motenj. Upoštevajte tudi vse temeljne higienske ukrepe za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2. Priporočljivo je predhodno posredovanje navodil o dostopu do izbrane videokonferenčne platforme. V kolikor delavnico izvajate preko videokonference, udeležencem delovne liste - dodatke lahko razdelite tako, da jih povabite na uvodno individualno srečanje (pogovorno uro). V kolikor to ni mogoče, jim delovne liste predhodno lahko pošljete po pošti. Kot dodatno podporo v fazi opuščanja kajenja kadilce lahko napotite na svetovalni telefon (QuitLine).
--	--	--

OSTALE AKTIVNOSTI CKZ/ZVC

Naziv aktivnosti	Način izvajanja aktivnosti v obdobju sproščanja ukrepov	Komentar/pojasnilo
Varna vadba v nosečnosti*	<u>Možnost 1:</u>	Priporočamo izvedbo vadbenih ur na odprtem oz. prostem. <u>Možnost 1:</u>

<i>*Aktivnost se izvaja le v CKZ-jih.</i> <i>(število udeleženk v skupini: 8)</i>	Izvajanje skupinskih vadbenih ur v neposrednem osebem stiku ("v živo") ob zagotavljeni ustrezni fizični razdalji med udeleženkami in izvajalcem. <u>Možnost 2:</u> Izvajanje vadbenih ur na daljavo preko videokonference (v kolikor je med potencialnimi udeleženkami interes ter imajo dostop in znanje za uporabo IKT). Po potrebi je udeleženkam skupine izvajalec na razpolago dodatno tudi osebno, po e-pošti ali telefonu oz. preko videokonference za razreševanje morebitnih nejasnosti. <u>Možnost 3:</u> V primeru, da skupine ne bodo mogle potekati ali pa se nosečnica ne more udeležiti skupine, jo izvajalec Varne vadbe povabi na pogovorno uro v osebem stiku ("v živo"), kjer ji svetuje program vadbe. Pomembno: V kolikor se že oblikovani skupini pridruži nova nosečnica, se zaradi zagotavljanja varnosti le-ta obvezno predhodno udeleži pogovorne ure (osebni stik "v živo") z izvajalcem programa Varne vadbe v nosečnosti. Minimalni standard vsebine na tej (vstopni) pogovorni uri mora zajemati izpolnitev presejalnega vprašalnika o zdravju nosečnice in seznanitev nosečnice z osnovnimi napotki za varno vadbo v nosečnosti. Priporočena je tudi izvedba testa za ugotavljanje	Udeleženke in udeleženci so seznanjeni, da predstavlja udeležba na delavnici določeno, čeprav minimalno, tveganje za okužbo. Zaenkrat je podatkov o poteku okužbe s koronavirusom v nosečnosti in vplivih na plod še malo, velja pa, da sodijo nosečnice v najbolj občutljivo skupino prebivalcev. Če vremenske razmere to dopuščajo, priporočamo, da delavnico izvedete na prostem, pri čemer mora biti razdalja med udeleženkami vsaj 3 do 4 m. V zaprtih prostorih jo izvedite samo v primeru, če je ni možno izvesti na prostem. Za izvedbo vadbe na prostem priporočamo, da se poslužujete rekreacijskih površin, bodisi zelenih ali športnih površin ter pešpoti v urbanem okolju ali v naravi. Pri izvedbi v zaprtem prostoru je potrebno zagotoviti ustrezno fizično razdaljo med udeleženkami in vsaj 10 m² prostora na vsako udeleženko (in izvajalca). Pred, med in po srečanju/vadbeni učni uri je potrebno prostor prezračiti. Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem (korekcija telesne drže/telesnega položaja, korekcija telesne vaje/vadbe, fiksacija telesnega položaja/pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za vadbo, testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta.
---	---	--

	morebitnega patološkega razmika vzdolžnih trebušnih mišic in izvedba provokacijskega testa za posteriorno stran medenice.	Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo (npr. pripomočki za vadbo, tablice) pri izvedbi delavnice »v živo«, predvsem pri izmenjavanju le-teh z udeleženkami. <u>Možnost 2:</u> Pri izboru vadbenega programa preko videokonference naj izvajalec izbira čim bolj preproste in varno izvedljive vaje. Priporočamo, da je kamera nosečnice nameščena tako, da jo izvajalec vidi v celoti. <u>Možnost 3:</u> Pogovorna ura z nosečnico v osebni stiku (»v živo«) se izvaja v zaprtem prostoru, kjer je potrebno zagotoviti ustrezno fizično razdaljo med nosečnico in izvajalcem. Po vsaki končani pogovorni uri je potrebno prostor prezračiti in ustrezno razkužiti morebitne pripomočke za delo, ki so v nadaljevanju namenjeni lahko naslednji nosečnici ali naslednjemu klientu v CKZ oz. drugemu izvajalcu. Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem individualnem fizičnem kontaktu izvajalca z nosečnico (korekcija telesne drže/telesnega položaja, korekcija telesne vaje/vadbe, fiksacija telesnega položaja/pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za vadbo, testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta.
Presejanje za funkcijsko manjmožnost*	Se izvaja skladno z usmeritvami. Izvedba je možna samo v neposrednem osebni stiku (»v živo«).	Če vremenske razmere to dopuščajo, priporočamo, da presejanje izvedete na prostem. V zaprtih prostorih ga izvedite samo v primeru, če ga ni možno izvesti na prostem.

<i>*Aktivnost se izvaja le v CKZ-jih.</i>		Obrazne zaščitne maske pri izvajanju tovrstnega presejanja niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Če pa med presejanjem pride do fizičnega kontakta med izvajalcem in udeležencem, se priporoča uporaba obrazne zaščitne maske za čas fizičnega kontakta. Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo oz. presejanje (npr. stoparica, stol, tablica) pri vsakem posamezniku. Po vsakem presejanju prezračite prostor.
Individualni posveti za udeležence psihoedukativnih delavnic* <i>*Aktivnost se izvaja le v CKZ-jih.</i>	Se izvajajo osebno ("v živo"), po telefonu ali po videokonferenci.	Po vsakem razgovoru prezračite prostor.
Pogovorne ure za krepitev zdravja	Se izvajajo v neposrednem osebnem stiku ("v živo"), po telefonu ali po videokonferenci.	Pri morebitnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem (korekcija telesne drže/telesnega položaja, korekcija telesne vaje/vadbe, fiksacija telesnega položaja/pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za vadbo, testiranje, merjenje ipd.) se priporoča uporaba obrazne maske, samo za čas fizičnega kontakta. Drugače pa obrazne zaščitne maske pri izvajanju pogovornih ur, kjer prihaja do večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja pri telesni dejavnosti, niso primerne za uporabo.

		Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo po vsaki obravnavi posameznika. Po vsaki pogovorni uri prezračite prostor. Tudi pogovorne ure je mogoče izvajati na prostem, če lahko zagotovite zasebnost obravnave.
Krepitev zdravja v lokalnih skupnostih	Aktivnosti v lokalni skupnosti, ki so namenjene skupinam ljudi (splošni populaciji, delovno aktivni populaciji v delovnih organizacijah, osebam iz različnih NVO ...), se organizirajo in izvedejo na naslednje možne načine: - individualno v neposrednem osebem stiku ("v živo"); - skupinsko v neposrednem osebem stiku ("v živo") glede na dovoljeno število zbiranja ljudi; - individualno preko videokonferenc; - skupinsko preko videokonferenc; - se jim posredujejo URL povezave na vnaprej posnete tematske video vsebine. Aktivnosti krepitve zdravja v lokalnih skupnostih obsegajo: - pripravo nasvetov na spletni strani, socialnih omrežjih; - pripravo video vsebin (kratki nasveti, promocija aktivnosti, vaje ipd.), avdio posnetkov; - na področju telesne dejavnosti: nadaljevanje s tedenskim snemanjem in objavljanjem videoposnetkov z izbrano in s strani NIJZ	Priporočamo izvedbo aktivnosti na odprtem oz. prostem. Pri izvajanju individualnih ali skupinskih aktivnosti v osebem stiku ("v živo") v zaprtem prostoru je potrebno zagotoviti higienske ukrepe in ustrezno fizično razdaljo vsaj 1,5 do 2 m pri mirovanju oziroma pri izvajanju telesne dejavnosti 3 do 4 m. Obrazne zaščitne maske pri izvajanju telesne dejavnosti niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem individualnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem (korekcija telesne drže/telesnega položaja, korekcija telesne vaje/vadbe, fiksacija telesnega položaja/pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za vadbo, testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta. Obvezno je temeljito razkuževanje pripomočkov za delo (npr. merilci srčnega utripa, pripomočki za testiranje, didaktični pripomočki, tablice). Po vsakem srečanju v zaprtem prostoru prezračite prostor.

	priporočeno vsebino ter posredovanje URL povezav do teh videoposnetkov na NIJZ vsakih 14 dni; - sodelovanje v pogovornih oddajah z nasveti na radiu, na lokalni televiziji. Izvedba občinskih preizkusov hoje na 2 km v času razglašene epidemije naj poteka skladno z odloki, ki urejajo združevanje oseb, in v skladu s temi priporočili.	
--	---	--

Poročanje uspešnosti udeleženca na delavnicah, ki potekajo na daljavo. Pri delavnicah **Gibam se, Ali sem fit?** in **Test telesne pripravljenosti za odrasle / starejše** način poročanja ter pridobivanje ocene stanja udeleženca na začetku in ob zaključku delavnice ostaneta enaka. Pri delavnicah **Zdravo hujšanje, Zdravo jem, Individualno in Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja** ter **S sladkorno boleznijo skozi življenje** način poročanja ostane enak, spremeni pa se način pridobivanja ocene stanja udeleženca na začetku in ob zaključku delavnice. Oceno stanja pridobite preko telefona ali videokonference na pogovorni uri z udeležencem na začetku ter po zaključku delavnice.

Pri delavnicah **Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo** ter **Spoprijemanje s stresom** pa poročanje poteka preko v nadaljevanju opisanih spletnih obrazcev v 1KA:

- 1.obrazec: Poročanje podatkov o delavnici – namenjen je izvajalcem;
- 2.obrazec: Izpolnjevanje vprašalnika (na začetku delavnice) – namenjen je uporabnikom;
- 3.obrazec: Izpolnjevanje vprašalnika (ob zaključku delavnice) – namenjen je uporabnikom.

V kolikor udeleženec ni zmožen izpolnjevanja spletnega 1KA obrazca, se izjemoma lahko obrazec izpolni v tiskani obliki. V tem primeru mora izvajalec podatke naknadno vnesti podatke iz tiskanega obrazca v spletni obrazec 1KA. Povezave do posameznih 1KA obrazcev, gesla za vstop in tehnična navodila boste prejeli po elektronski pošti.

VKLJUČEVANJE RANLJIVIH OSEB V PREVENTIVNE PROGRAME IN SODELOVANJE Z LOKALNIMI SKUPINAMI ZA KREPITEV ZDRAVJA

Ob že sicer prepoznanih ranljivih skupinah v vašem lokalnem okolju boste najverjetneje zaznali nove ranljive skupine in drugačne potrebe. Zato ob postopnem sproščanju ukrepov pomislite na ranljive skupine v lokalnih okoljih, ki so zaradi ukrepov še ranljivejše in dodatno prizadete ter jih vključite v obravnave na prilagojen in varen način.

Ranljive posameznike vključite v načrtovane individualne aktivnosti npr. individualna svetovanja, svetovanja po telefonu. Tam kjer je na voljo IKT oprema npr. v raznih društvih invalidov, gluhih in naglušnih, slepih in slabovidnih, prilagodite svoje aktivnosti uporabi IKT tehnologije – npr. videokonferenčna izvedba.

Ko bo omogočeno izvajanje delavnic, obravnav ali aktivnosti v lokalni skupnosti, z manjšim številom udeležencev ob izpolnjenih pogojih varnega izvajanja tako za vas kot udeležence, povabite k aktivnostim tudi ranljive skupine.

S partnerji, pri katerih ste doslej izvajali odprta vrata za zdravje, se dogovorite, na kakšen način bi lahko postopoma ponovno prihajali k njim. Obudite stike s predstavniki društev, Rdečim križem, Karitasom in drugimi NVO.

Pot do ranljivih skupin in ugotavljanja prioritetenih potreb prebivalcev lokalne skupnosti naj bo tudi skozi vzpostavljene in že dobro delujoče lokalne skupine za krepitev zdravja (LSKZ).

S partnerji LSKZ vzpostavite komunikacijo po telefonu ali preko e-pošte in ob situaciji sproščenih ukrepov izvedite video-sestanek, če so seveda izpolnjeni pogoji za to (imajo vsi IKT opremo in se s takim načinom dela strinjajo). Partnerjem dajte vedeti, da niste pozabili nanje in na skupne cilje, za katere ste si prizadevali. Ko bodo epidemiološke razmere to omogočale, pa skličite sestanek v živo.