



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Širitev mreže centrov za krepitev zdravja

Od izkušenj iz zdravstvenovzgojnih centrov do vzpostavitve centrov za krepitev zdravja

Asist. Sanja Vrbovšek, Rade Pribakovič

8. nacionalna konferenca obvladovanja sladkorne bolezni 2017
Ljubljana, 9. november 2017

Hitro je minil čas in v teh letih se je v programih svetovanja zvrstilo veliko ljudi. S tem smo hote in nehote posegli v veliko življenjskih zgodb, ki so nas, izvajalke, in udeležence bogatile in nas oblikovale.

Ko se ozrem nazaj, lahko rečem, da je bilo in je delo zelo zanimivo in zahteva nenehen razvoj na vseh področjih.

V delavnico zdravega hujšanja smo prišli zato, da bi shujšali. Tekom delavnice pa ugotovili, da smo tu zaradi zdravja.

2002

Izvajanje Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni

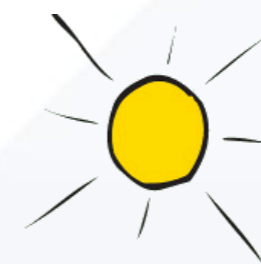
Vzpostavitev nacionalne mreže zdravstvenovzgojnih centrov

Všeč mi je skupinsko delo, saj olajša pot do cilja. Znotraj skupine se podpiramo, si izmenjujemo koristne informacije in izkušnje, ne manjka pa tudi smeha in pozitivne energije.

Prvič mi je nekdo razložil, kaj pravzaprav je depresija ...

V delavnici je dobro tudi to, da nas, udeležence, povezujejo podobne težave, tako se podpiramo pri vztrajanju, si dajemo nasvete in tudi sklepamo nova prijateljstva.

Zdaj, ko sem izgubila, nekaj kilogramov, si lahko zavežem čevlje, lahko poklekнем ...



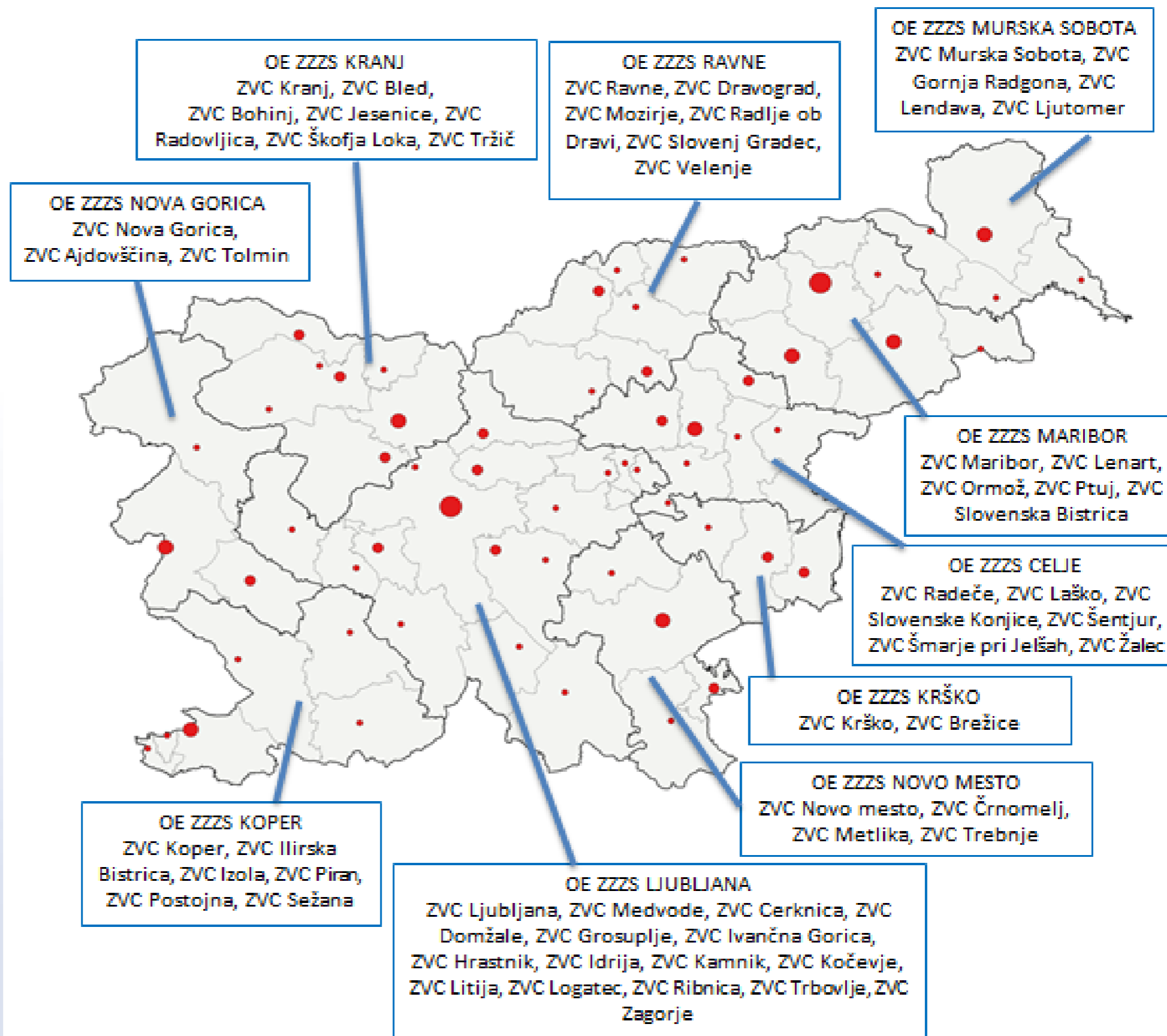
Nacionalna mreža za izvajanje zdravstvene vzgoje za odraslo populacijo

61

zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC)

Kaj so ZVC?

Kje so ZVC?



Aktivnosti zdravstvenovzgojnih centrov

- Izvajanje *Programa svetovanja za zdravje*.
- Aktivnosti krepitev zdravja v lokalnem okolju.

Izvajanje Programa svetovanja za zdravje

Temeljne/kratke delavnice	Poglobljene/dolge delavnice in individualna svetovanja		
	<i>Svetovalnica za zdrav življenjski slog</i>	<i>Svetovalnica za duševno zdravje</i>	<i>Svetovalnica za tvegana vedenja</i>
Življenjski slog Preizkus hoje na 2 km Dejavniki tveganja (Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor) Tehnike sproščanja	Zdrava prehrana Telesna dejavnost – gibanje 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

V nekatere delavnice se lahko vključijo vse osebe iz ciljne populacije programa, v druge pa le po opravljenem preventivnem pregledu v (referenčni) ambulanti družinske medicine.



2002

Izvajanje Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni
Vzpostavitev nacionalne mreže zdravstvenovzgojnih centrov



2013–2016

Projekt Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju –
Skupaj za zdravje

Od zdravstvenovzgojnih centrov do centrov za krepitev zdravja

Mreža ZVC-jev – pomembna in velika pridobitev za slovenski prostor, s svojimi preventivnimi aktivnostmi in izobraženim kadrom predstavljajo velik **potencial za izgradnjo ustreznih kapacitet, organizacije in programov** za učinkovitejše obvladovanje KB.

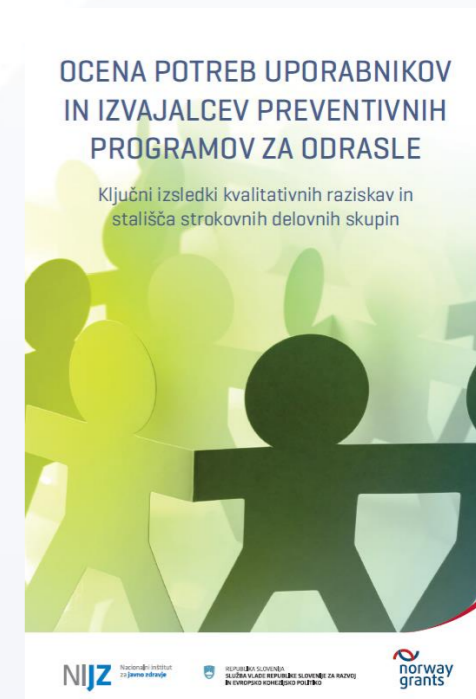
Večletno spremljanje in analiza organizacije in delovanja ZVC-jev – identifikacija pomanjkljivosti, ki ovirajo optimalno in učinkovito delovanje.



Poglobljena ocena stanja in potreb v okviru projekta *Skupaj za zdravje*.



Nadgradnja obstoječih ZVC-jev – vzpostavitev **Centra za krepitev zdravja (CKZ)** v luči krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju na lokalni ravni.



Od zdravstvenovzgojnih centrov do centrov za krepitev zdravja



Center za krepitev zdravja

Center za krepitev zdravja (CKZ) je samostojna enota v organizacijski strukturi ZD in

ključna organizacijska struktura na primarni ravni zdravstvene dejavnosti

za zagotavljanje dejavnosti krepitev zdravja, zdravstvene vzgoje in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti.

Standardni tim CKZ za odraslo populacijo

diplomirana medicinska sestra

diplomirani fizioterapevt

univerzitetni diplomirani
psiholog

Vzpostavitev treh pilotnih centrov za krepitev zdravja



Zdravstveni dom Celje



Leta 2015 **vklučitev v pilotno testiranje** nadgrajenega ZVC – vzpostavitev centrov za krepitev zdravja.

Aktivnosti centra za krepitev zdravja za odraslo populacijo



PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

**AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA IN
ZMANJŠEVANJE NEENAKOSTI V ZDRAVJU V
LOKALNI SKUPNOSTI**

Struktura Programa za krepitev zdravja

- 18 nemedikamentoznih obravnav,
- presejanje za funkcijsko manjzmožnost za vse osebe, starejše od 65 let,
- pogovorne ure v CKZ, ki so namenjene ciljni populaciji Programa za krepitev zdravja za krajše individualne posvete s strokovnjakom iz CKZ glede ohranjanja in krepitev zdravja, izvedbe kontrolnih meritev ter za nudenje podpore in pomoči pri spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem.

Program se izvaja v zdravstvenem domu in lokalni skupnosti.



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA PROMOTO ENOVANJE ZDRAVJA IN KVALITETE ŽIVLJENJA norway grants

PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU

Skupinske delavnice in individualna svetovanja v Centru za krepitev zdravja

Pridite v Center za krepitev zdravja v vaš zdravstveni dom.



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA PROMOTO ENOVANJE ZDRAVJA IN KVALITETE ŽIVLJENJA norway grants

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

O možnosti vključite v naslednje delavnice se pozanimajte pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

ZDRAVO ŽIVIM
Eno skupinsko srečanje

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

ALI SEM FIT?
Eno skupinsko srečanje

Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne zmogljivosti. Skladno z vašim rezultatom vam bomo svetovali o ustreznih telesnih dejavnostih za krepitev zdravja.

TEHNIKE SPROŠČANJA
Eno skupinsko srečanje

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

PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU

Pridite v Center za krepitev zdravja v vaš zdravstveni dom.

Vključite se v brezplačne delavnice in individualna svetovanja za krepitev zdravja.

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

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

Več o programu Norveškega finančnega mehanizma najdete na slovenski spletni strani www.norwegygrants.si in osnovni spletni strani Norveškega finančnega mehanizma www.norwegygrants.org. Spletna stran nosilca programa je www.svk.gov.si.

PREVENTIVNI PREGLED
Ali veste, da se imate vsi odrasli od 30. leta dalje možnost udeležiti preventivnega pregleda za preprečevanje in zgodnje odkrivanje kroničnih bolezni pri svojem izbranem osebnem zdravniku oz. pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine?

PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA
Odraslim od 19. leta starosti dalje je v Centru za krepitev zdravja na voljo Program za krepitev zdravja. Gre za skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer boste dobili strokovne informacije in podporo pri vaših korakih do boljšega počutja in zdravja.

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

Struktura Programa za krepitev zdravja

TEMELJNE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA

POGLOBLJENE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA

Zdravo živim

Ali sem fit?

Tehnike sproščanja

Zvišan krvni tlak

Zvišane maščobe v krvi

Zvišan krvni sladkor

Sladkorna bolezen tipa 2

Test telesne
pripravljenosti za
odrasle/starejše

**Svetovalnica za zdrav
življenjski slog**

Zdravo jem

Gibam se

Zdravo hujšanje

S sladkorno boleznijo
skozi življenje

**Svetovalnica za duševno
zdravje**

Podpora pri
spoprijemanju z
depresijo

Podpora pri
spoprijemanju s tesnobo
Spoprijemanje s stresom

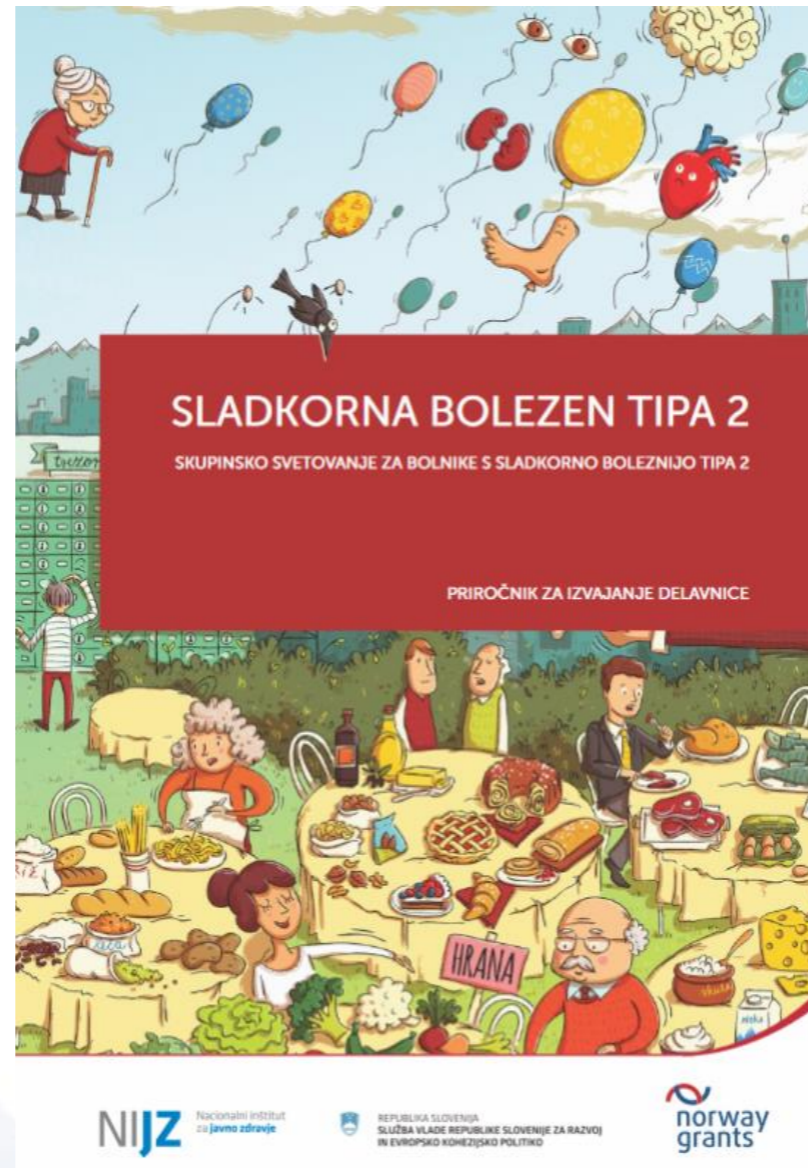
**Svetovalnica za tvegana
vedenja**

Skupinsko svetovanje za
opuščanje kajenja

Individualno svetovanje
za opuščanje kajenja

Individualno svetovanje
za opuščanje tvegane
in škodljivega pitja
alkohola



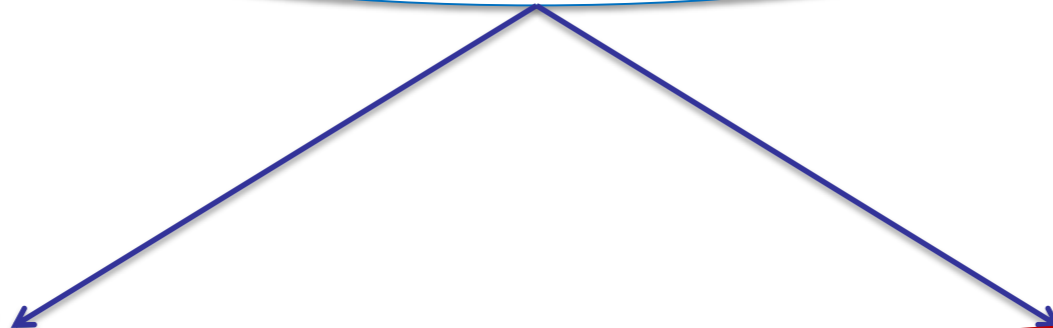


- Pridobivanje znanj o mejni bazalni glikemiji/moteni toleranci za glukozo/SB 2,
- pomoč pri prepoznavanju verodostojnosti informacij,
- poznavanje drugih možnosti za pridobivanje informacij,
- spodbuda, da za dolgotrajno vztrajanje pri svojih novih navadah najdejo pomoč v svoji bližini,
- pridobivanje veščin za postopno uvajanje sprememb v svoje vsakdanje življenje, oblikovanje uresničljivega načrta za spremembo življenjskega sloga, ki bo pripomogel h krepitvi zdravja in izboljšanju počutja.

Vzpostavitev mentorske mreže diplomiranih medicinskih sester – edukatork

- V letu 2017;
- mentorska mreža diplomiranih medicinskih sester – edukatork za strokovno usmerjanje, podporo in pomoč izvajalkam delavnic v zdravstvenovzgojnih centrih/centrih za krepitev zdravja;
- izkušnje projekta »Skupaj za zdravje« – dipl. m. s. v centrih za krepitev zdravja za suvereno vodenje programov edukacije za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 potrebujejo več znanja in veščin, kot so ga prejele tekom pilotnega obdobja;
- organizacija in izvedba izobraževanj na NIJZ v sodelovanju s *Sekcijo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji* za vzpostavitev mentorske vloge edukatork izvajalkam v zdravstvenovzgojnih centrih/centrih za krepitev zdravja – pridobivanje dodatnih znanj, veščin in kompetenc za izvajanje mentorstva v usposabljanju dipl. m. s. v ZVC/CKZ, dodatna znanja o povezovanju na lokalni, regijski, državni in meddržavni ravni.

Aktivnosti centra za krepitev zdravja za odraslo populacijo



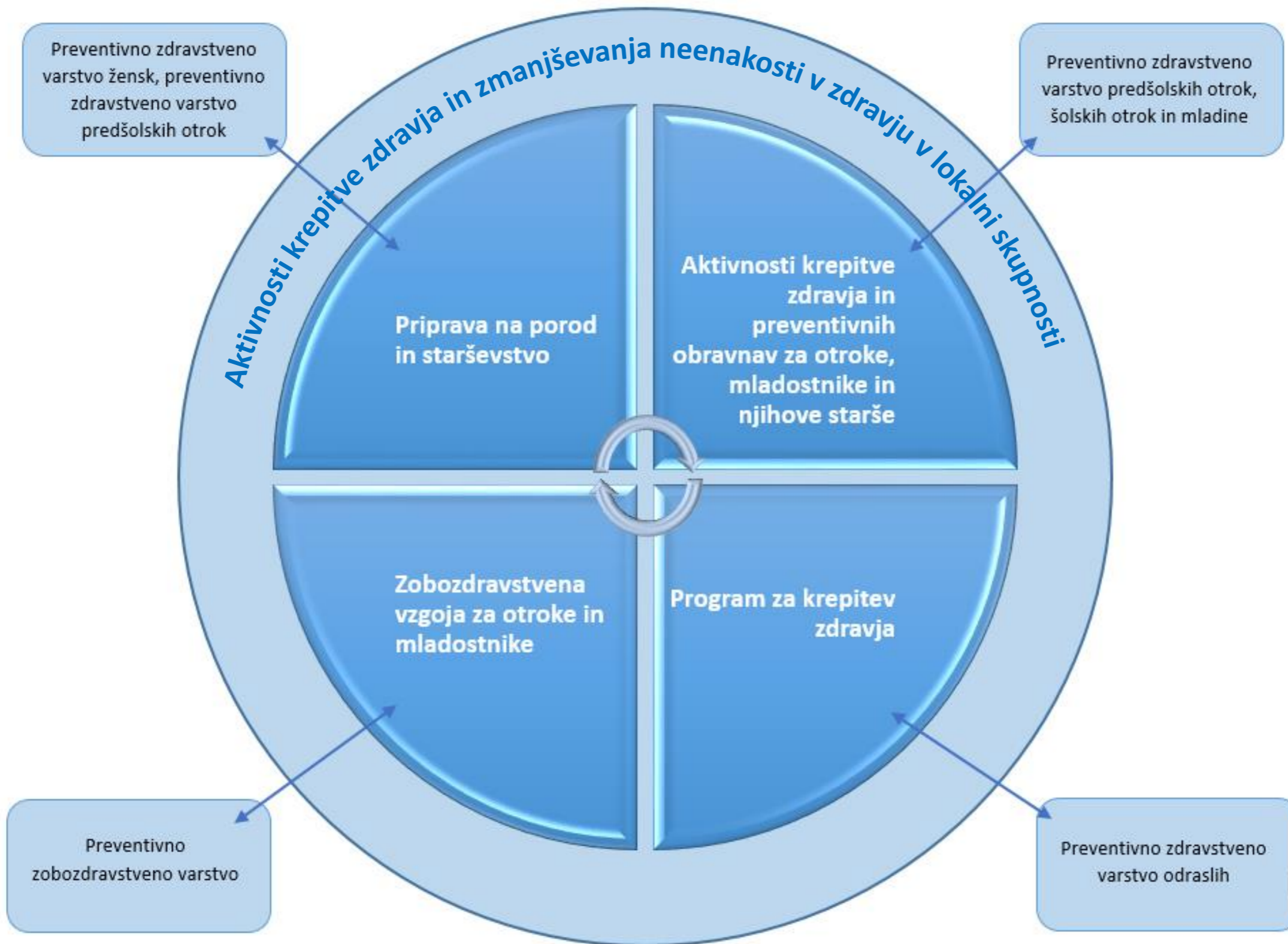
PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

**AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA IN
ZMANJŠEVANJE NEENAKOSTI V ZDRAVJU V
LOKALNI SKUPNOSTI**

Aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti

- Izvajanje ciljanih aktivnosti glede na potrebe lokalne skupnosti;
- **izvajanje aktivnosti za krepitev zdravja v lokalni skupnosti** (izvedba dogodkov in programov s področja KZ v različnih okoljih, izvedba medijskih aktivnosti, spodbujanje ciljnih populacij za vključevanje v programe preventive kroničnih bolezni in državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka);
- sodelovanje v lokalni skupini za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju po **modelu skupnostnega pristopa** – pristop zdravstva k zdravju v skupnosti → skupnost pristopa k zdravju pripadnikov;
- zagotavljanje podpore ranljivim osebam pri vključevanju v preventivne in presejalne programe;
- **prisotnost medkulturnega mediatorja** za podporo pri vključevanju ranljivih oseb v preventivni program.

Integriran center za krepitev zdravja



2002

Izvajanje Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni
Vzpostavitev nacionalne mreže zdravstvenovzgojnih centrov



2013–2016

Projekt Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju –
Skupaj za zdravje



2017

Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem
zdravstvenem varstvu in lokalnem okolju – projekt operativnega programa

Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnem okolju – projekt operativnega programa

Javni razpis Ministrstva za zdravje (objavljen 13. 10. 2017).

- **Vzpostavitev nadgrajenega koncepta centrov za krepitev zdravja v 25 zdravstvenih domovih, izbranih na javnem razpisu;**
- vzpostavitev in delovanje novih struktur v ZD za podporo izvajanju integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanju neenakosti v zdravju;
- vzpostavitev in delovanje struktur na ravni LS po modelu skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju;
- izvajanje nadgradenj pri preventivnih pregledih otrok in mladostnikov,
- izvajanje dodatnih preventivnih aktivnosti patronažne službe,
- aktivnosti za zagotavljanje enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih skupin.

Skupaj za zdravje!