

Nov koncept Centrov za krepitev zdravja in Programa za krepitev zdravja Vzpostavitev CKZ V ZD CELJE

Marjana Iršič, dipl. m. s.

*„Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju“
Ljubljana, 26. 11. 2015*

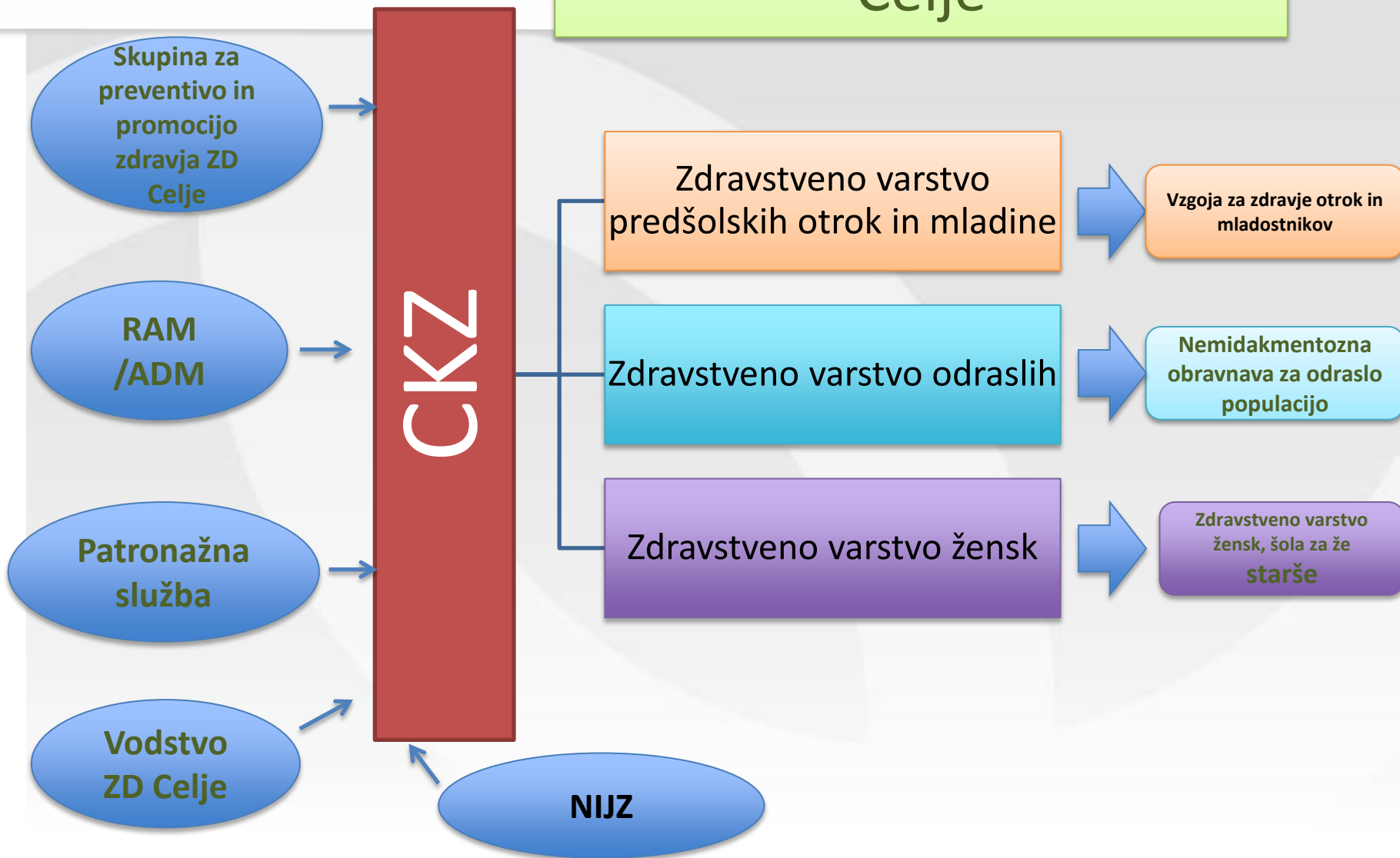
Struktura CKZ v ZD Celje



Kader v CKZ v ZD Celje

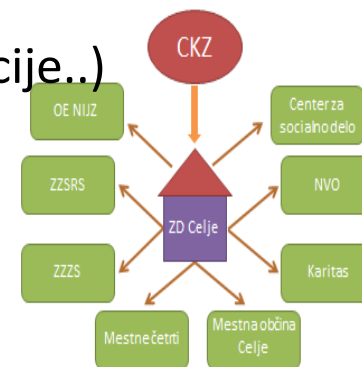


Podporni stebri CKZ v ZD Celje



Pomen CKZ za ZD Celje

- Povezovanje z vsemi zdravstvenimi delavci in sodelavci v ZD, ki delajo na področju preventive.
- Zagotavljanje podpore ranljivim skupinam prebivalstva pri vključevanju v preventivni program (izbira zdravnika, odprta vrata za zdravje, urejanje obveznega zdr. zavarovanja....).
- Nova znanja.
- Bolj kakovostna zdravstvena obravnava uporabnika.
- Povezovanje z zunanjimi deležniki, lokalno skupnostjo.
- Izvajanje promocije zdravja (vrtci, šole, delovne organizacije..)





DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
5 SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE	Bo razpisan v decembru.	

V delavnici boste pridobili znanja o sladkorni bolezni tipa 2 in veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje. Predvidenih je 5 skupinskih srečanj in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	18.11. ob 17h 25.11. ob 17h 1.12. ob 17h 8.12. ob 17h	ZD Celje

V delavnici boste pridobili znanja o depresiji in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Predvidena so 4 skupinska srečanja in 1 individualno svetovanje. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z ANKSIOZNOSTJO	Bo razpisan v decembru.	

V delavnici boste pridobili znanja o anksioznosti in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Predvidena so 4 skupinska srečanja. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.



DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO JEM	3.11. ob 16h	ZD Celje

V delavnici boste pridobili znanje in veščine za postopno uvajanje sprememb v vašem prehranjevanju ter kako jih vzdrževati. Predvidena so 4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
GIBAM SE	10.11. ob 9h	ZD Celje

V delavnici boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti in veščine za ustrezno izvajanje telesne dejavnosti. Predvidenih je 14 skupinskih srečanj in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO HUŠANJE	17.11. ob 12h	ZD Celje

V delavnici boste pridobili znanje za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hušanja. Predvidenih je 15 skupinskih srečanj in 16 srečanj telesne dejavnosti. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.

Vabimo vas, da se udeležite preventivnega pregleda pri vašem izbranim osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine, do katerega ste upravičeni iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja. Po opravljenem preventivnem pregledu, vas bomo z veseljem sprejeli strokovnjaki iz Centra za krepitev zdravja, ki je v vašem zdravstvenem domu.



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA CELJE

Gregorčičeva 5, 3000 Celje
Telefon: 03/5434702
e-naslov: marjana.irsic@zd-celje.si



Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

V Centru za krepitev zdravja, ki je v vašem zdravstvenem domu in v katerem delujejo strokovnjaki, ki vam bodo svetovali in vas podpirali pri spreminjanju z zdravjem povezanega vedenja, se lahko udeležite naslednjih terminov delavnic:



Posledice sladkorne bolezni

Povečane vrednosti krvnega sladkorja povzročajo okvare malih žil oči in ledvic ter okvaro živcev. Dolgotrajna sladkorna bolezen pospeši aterosklerozo, ki prizadene srčno in možgansko žilje ter bljuje udov in lahko vodi v srčni infarkt, možgansko kap ali omdrje (gangrenno) uda.

Vrednosti krvnega sladkorja

Sladkorna bolezen ugotovimo s preprosto laboratorijsko preiskavo. Kadar so vrednosti krvnega sladkorja na tešče 7mmol/l ali več oziroma naključno kadarkoli žez dan 11,1mmol/l ali več, je sladkorna bolezen potrjena. Kadar imamo raven sladkorja na tešče med 6,1 in 6,9 mmol/l, je to že predpogočja za nastanek sladkorne bolezni (majna bazalna glikemija).

Kako preprečiti sladkorno bolezen? Zavedamo se nekaj grozotnih dejstev, ki zmanjšujejo nastanek sladkorne bolezni:

Enako kot vse bolezni sodobne družbe lahko tudi sladkorna bolezen preprečite ali vsaj odložite njen nastanek z zdravim načinom življenja – z rednim gibanjem (vsaj pol ure vsak dan), zdravo in uravnoteženo prehrano (3 do 5 manjših obrokov, zajtrk, izbira ustreznih živil, primerne količine in pravilna priprava obrokov, zmanjšanje uživanja soli, redno uživanje sadja in zelenjave, pitje vode) in vzdrževanjem normalne telesne teže. Zelo pomembno je tudi, da kadilci nehate kaditi in da čim bolj omejite pitje alkoholnih pijač.

Cilj delovanja Centra za krepitev zdravja je, da z nemedikamentoznim pristopom izboljšamo zdravje in kvaliteto ljudi v naši lokalni skupnosti, zato vsem, ki ste stari nad 30 let priporočamo, da se udeležite preventivnih pregledov.



V ta namen izvajamo sšedeje psihu edukativne in zdravstvene vzgojne delavnice ter promoviramo zdrav način življenja:

- 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 starejše
- Zdravo jem
- Gibam se
- Zdravo hušanje
- S sladkorno boleznijo skozi življenje
- Prepoznavanje in obvladovanje stresa
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo
- Podpora pri spoprijemanju z anksioznostjo
- Skupniško svetovanje za opuščanje kajenja
- Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
- Svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola.

Vseh delavnic se lahko udeleži tudi svecet ali partner, ki udeleženca podpira v procesu spreminjanja z zdravjem povezanih vedenj. Zavedajte se, da z zdravim življenjskim slogom lahko zmanjšamo obolevnost ter dvignemo našo kakovost življenja. V kolikor se želite pogovoriti z našimi strokovnjaki, nas lahko obiščete v ZD Celje, pokličete na telefon 03/5434702 ali pišete na e-naslov: marjana.irsic@zd-celje.si. Veseli bomo vašega obiska ali klica, saj vaših razdaja, ki jo prehodite, ni tako pomembna kot smer, v katero se napotite. Izberte pravo smer in poskrbite za svoje zdravje. Ostanite zdravi in bodite vzor zdravega načina življenja svojim otrokom.



Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!



SVETOVNI DAN SLADKORNE BOLEZNI 14. november



Zaradi sladkorne bolezni umre 1 oseba vsakih 8 sekund. Prevezmite nadzor nad sladkorno boleznijo. Ukrepitev takoj!





**... CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA V POVEZOVANJU IN
SODELOVANJU Z VSEMI DELEŽNIKI ...**

**... ZA KREPITEV ZDRAVJA IN ZMANJŠEVANJE
NEENAKOSTI V ZDRAVJU.**



Izkušnje z medkulturno mediatorko

VLERËSIMI I PËRSHTATSHMËRISË DHE TESTIMI I AFTËSIVE FIZIKE

EMRI: _____ MBIEMRI: _____

TELEFONI: _____

DATA E LINDJES: _____ DATA E TESTIMIT: _____

GJATËSIA E TRUPIT: _____ (cm) PESHA E TRUPIT: _____ (kg)

IMT: _____ (kg/m²) **Indeksi i Masës së Trupit: 18 e më poshtë = mosushqim, 19-25 = masë e shëndoshë, 26 e sipër = mbipeshë**

TENSIONI/SHTYPJA E GJAKUT: _____ (mmHg)

(nuk duhet ta kalojë vlerën 165/100 mmHg)

- ❖ Me testin e ecjes testojmë para së gjithash kapacitetin aerob (kapacitetin e zembrës, enëve të gjakut dhe organeve të frymëmarrjes).
- ❖ Testi i ecjes deri në 2 km i kushtohet personave të shëndetshëm, me moshë nga 20-65 vjeçare pa praninë e sëmundjeve apo në gjendjeve kronike dhe personave me peshë normale apo mbipeshë (IMT deri në 39), që përndryshe nuk kanë probleme shëndetësore (pa prani sëmundjesh apo gjendjesh kronike).
- ❖ Testi i ecjes deri në 6 minuta i kushtohet të sëmurëve me sëmundje kronike, në moshë nga 18-65 vjeçare, me gjendje apo sëmundje kronike të stabilizuar dhe personave me peshë normale apo mbipeshë (IMT deri në 39), me gjendje apo sëmundje kronike të stabilizuar.
- ❖ Testi i ecjes/shkeljes në vend deri në 2 minuta i kushtohet personave, me moshë 65 vjeç e sipër, me gjendje apo sëmundje kronike të stabilizuar, të sëmurëve me sëmundje kronike, me sëmundje kronike të stabilizuar, që kanë aftësi më të dobëta fizike dhe personave me mbipeshë patologjike (IMT ≥ 40) me gjendje apo sëmundje kronike të stabilizuar.
- ❖ Këshillojmë që testimi të kryhet nën mbikqyrje.
- ❖ Në testim bashkëpunoni në përgjegjësinë tuaj.

KËNAQSHMËRIA E PJESËMARËSVE NË QENDRËN PËR FORCIMIN E SHËNDETIT

“A jam i shëndetshëm”

Shtëpia e shëndetit _____

Data: _____

1. Si jeni ndjerë në grup (rrumbullakosni)?

shumë keq					shumë mirë
1	2	3	4	5	

2. A ju është përshtatur kohëzgjatja e testimit (rrumbullakosni)?

- Zgjati shumë.
- Zgjati përshtatshëm.
- Zgjati shumë pak.

3. Deri ku ju është përshtatur puna në grup (rrumbullakosni)?

Nuk më është përshtatur					Më është përshtatur shumë
1	2	3	4	5	