

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.

PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU

Skupinske delavnice in individualna svetovanja v Centru za krepitev zdravja

Avtorji

Andrea Backović Juričan, Tadeja Hočevlar, Tjaša Knific, Jožica Maučec Zakotnik, Jožica Mesarič, Rok Poličnik, Nataša Sedlar Kobe, Alenka Tančič Grum, Sanja Vrbovšek, Jelka Zaletel

Urednica

Sanja Vrbovšek

Izdajatelj

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Oblikovanje

Arhilog d.o.o., Primož Roškar u.d.i.a.

Spletni naslov

www.nijz.si

Kraj in leto izdaje

Ljubljana, 2016

Brezplačen izvod.

Za vsebino so odgovorni avtorji.

PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA V CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA

PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU

VKLJUČITE SE V BREZPLAČNE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA
SVETOVANJA ZA KREPITEV ZDRAVJA

Pridite v Center za krepitev zdravja v vaš zdravstveni dom.

KAJ SO KRONIČNE BOLEZNI?

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

Pri posameznikih lahko večje tveganje za razvoj teh bolezni ugotovimo na podlagi **dejavnikov tveganja**. Med najpomembnejše prištevamo tiste, ki so povezani z nezdravimi življenjskimi navadami posameznika: nezdravim prehranjevanjem, nezadostno telesno dejavnostjo, kajenjem, tveganim in škodljivim pitjem alkohola ter dolgotrajno izpostavljenostjo stresu. Pomembna dejavnika tveganja sta tudi prekomerna telesna teža in debelost.

Za pravočasno odkrivanje tveganja za razvoj kroničnih bolezni ter za krepitev, ohranjanje ali izboljšanje vašega zdravja sta vam na voljo

- **preventivni pregled**, ki ga lahko opravite pri svojem izbranem osebnem zdravniku ali diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine, in

- **Program za krepitev zdravja**, ki se ga lahko udeležite v Centru za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu in je namenjen osebam s tveganji za razvoj kroničnih bolezni in kroničnim bolnikom.

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

PREVENTIVNI PREGLED

Ali veste, da se imate vsi odrasli od 30. leta dalje možnost **udeležiti preventivnega pregleda** pri svojem izbranem osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine? V kolikor imate sladkorno bolezen, ste družinsko

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

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

Po opravljenem preventivnem pregledu se boste skladno z rezultati le-tega, prisotnimi nezdravimi življenjskimi navadami oziroma glede na novo odkrite kronične bolezni lahko udeležili različnih skupinskih delavnic in individualnih svetovanj v Programu za krepitev zdravja, ki vam bodo pomagale pri krepitvi, ohranjanju ali izboljšanju zdravja oziroma pripomogle h kakovostnemu življenju s kronično boleznijo.

PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

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

Odraslim od 19. leta starosti dalje je na voljo **Program za krepitev zdravja**. Gre za skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer boste pridobili strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad, ki bodo vodile do boljšega počutja in zdravja.

Nekaterih delavnic in individualnih svetovanj se lahko udeležite le po predhodno opravljenem preventivnem pregledu, pri drugih pa to ni potrebno.

Programa za krepitev zdravja se lahko udeležite v **Centru za krepitev zdravja**, ki je v vašem zdravstvenem domu. Da bo pot lažja, so na zadnji strani knjižice navedeni kontaktni podatki diplomirane medicinske sestre v vašem Centru za krepitev zdravja.

V nadaljevanju te knjižice so podrobneje predstavljene vse skupinske delavnice in individualna svetovanja v Programu za krepitev zdravja.

TEMELJNE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA



ZDRAVO ŽIVIM

Spoznali boste pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni.

S strokovno pomočjo boste oblikovali uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k izboljšanju vašega počutja in zdravja.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kaj je zdrava prehrana?
- Kakšna je varna in za zdravje koristna telesna dejavnost?
- Nekajenje ter opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola.
- Doživljanje stresa v vsakdanjem življenju.
- Prepoznavanje znakov depresije in anksioznosti.
- Dejavniki tveganja, ki vplivajo na nastanek kroničnih bolezni.
- Kako in zakaj se udeležiti preventivnega pregleda pri osebem izbranem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine?
- Predstavitev državnih presejalnih programov za zgodnje odkrivanje raka.
- Kakšen je proces spreminjanja nezdravih življenjskih navad?
- Predstavitev ostalih skupinskih delavnic in individualnih svetovanj v Programu za krepitev zdravja.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki si želite pridobiti strokovne informacije o zdravem življenjskem slogu in procesu spreminjanja nezdravih življenjskih navad, ter tisti, ki potrebujete spodbudo in podporo na vaši poti do boljšega počutja in zdravja.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja dve uri (120 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo v delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



ALI SEM FIT?

Izvedeli boste, kakšna je vaša telesna zmogljivost.

Prejeli boste individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

V delavnici boste:

- pod strokovnim vodstvom opravili enega izmed treh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti (preizkus hoje na 2 km ali 6-minutni preizkus hoje ali 2-minutni preizkus stopanja na mestu) ter
- skladno z rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem dobili strokovni nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki vas zanima, kakšna je vaša telesna zmogljivost in bi želeli prejeti nasvet o zdravju prijazni telesni dejavnosti glede na vaš rezultat testiranja.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja ali pri diplomiranem fizioterapevtu v zdravstvenem domu.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja dve uri (120 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo v delavnici?

Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obuti. S seboj prinesite plastenko vode, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



TEHNIKE SPROŠČANJA

Spoznali boste osnovne značilnosti in zakonitosti sproščanja.

Preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti in uporabo ter dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kako se pripraviti na sproščanje?
- Na kaj je treba biti pozoren pri izvajanju tehnik sproščanja?
- Kako in kdaj izvajati dihalne vaje, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako in kdaj izvajati postopno mišično sproščanje, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako in kdaj izvajati vizualizacijo pomirjujočega kraja, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako izbrati ustrezno tehniko sproščanja za lastno izvajanje?

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Osem.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Priporočamo, da na delavnico pridete v udobnih oblačilih. S seboj prinesite tudi kartico zdravstvenega zavarovanja.



MODULI ZA KREPITEV ZDRAVJA



ZVIŠAN KRVNI TLAK

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanem krvnem tlaku.

S strokovno pomočjo boste oblikovali uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju vašega počutja.

V delavnici boste:

- pridobili znanja o ciljnih vrednostih krvnega tlaka ter njihovem pomenu za zdravje,
- pridobili znanja o povezanosti življenjskega sloga in krvnega tlaka,
- pridobili znanja o dejavnikih tveganja za nastanek zvišanega krvnega tlaka,
- pridobili znanja in veščine za pravilno izvajanje samomeritev krvnega tlaka,
- pridobili znanja, veščine in podporo za spreminjanje z zdravjem povezanih življenjskih navad.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z zvišanim krvnim tlakom.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVİ

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanih vrednostih maščob v krvi.

S strokovno pomočjo boste oblikovali uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnih maščob in izboljšanju vašega počutja.

V delavnici boste:

- pridobili znanja o nastanku holesterola in ciljnih vrednostih krvnih maščob ter njihovem pomenu za zdravje,
- pridobili znanja o povezanosti življenjskega sloga in maščob v krvi,
- pridobili znanja o dejavnikih tveganja za nastanek zvišanih maščob v krvi,
- pridobili znanja, veščine in podporo za spreminjanje z zdravjem povezanih življenjskih navad.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z zvišanimi vrednostmi maščob v krvi.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

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

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj imam mejno bazalno glikemijo oziroma moteno toleranco za glukozo?
- Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor dvigne nad normalne vrednosti?
- Zakaj je dobro, da se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi čim kasneje v življenju?
- Kaj lahko naredim jaz, da bi se sladkorna bolezen tipa 2 pojavila čim kasneje oziroma da jo preprečim?

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj imam sladkorno bolezen tipa 2?
- Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor dvigne nad normalne vrednosti?
- Težave, ki spremljajo sladkorno bolezen.
- Zakaj krvni sladkor »skače«?
- Zakaj je dobro zdraviti sladkorno bolezen tipa 2?
- Kaj lahko naredim za obvladovanje sladkorne bolezni tipa 2?
- Zdravila za sladkorno bolezen tipa 2.
- Redni pregledi, ki jih potrebujem vsako leto.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli s sladkorno boleznijo tipa 2.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE/STAREJŠE

Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti.

Prejeli boste individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

V delavnici boste:

- pod strokovnim vodstvom opravili sklop testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti odraslih/starejših,
- pridobili poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti,
- skladno z rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem dobili strokovni nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Test telesne pripravljenosti za odrasle: osebe, stare od 19 do 69 let.

Test telesne pripravljenosti za starejše: osebe, stare 65 let in več.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja ali pri diplomiranem fizioterapevtu v zdravstvenem domu.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja dve uri (120 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obuti. S seboj prinesite plastenko vode, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



POGLOBLJENE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA



ZDRAVO JEM

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zdravi prehrani ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kaj je zdrava prehrana?
- Spremljanje svojih prehranjevalnih navad.
- Načrtovanje in sestavljanje jedilnikov, ki so prilagojeni vašim potrebam.
- Kako na enostaven način sestaviti zdrav jedilnik za vsak dan?
- Priprava okusne zdrave hrane.
- Kako izbrati zdravju koristna živila v pestri ponudbi na trgovskih policah?
- Kako se zdravo prehranjevati v različnih situacijah v vsakdanjem življenju?
- Različni miti in neresnice, ki vladajo na področju prehrane in prehranjevanja.
- Kako korak za korakom uvajati spremembe v prehranjevanje in kako jih vzdrževati?

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, pri katerih so bile ugotovljene nezdrave prehranjevalne navade in ste hkrati kronični bolniki oziroma osebe s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotita vaš osebni izbrani zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja dva meseca in obsega šest srečanj:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol (90 minut),
ter
- dve individualni svetovanji, ki trajata po pol ure (30 minut) za posameznika.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



GIBAM SE

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

V delavnici boste:

- opravili celostno testiranje telesne pripravljenosti in dobili poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti,
- pridobili potrebno znanje o varni in za zdravje koristni telesni dejavnosti ter se seznanili s tveganji sedečega življenjskega sloga za vaše zdravje,
- spoznali, kako s pomočjo telesne dejavnosti obvladovati svojo kronično bolezen/specifično zdravstveno stanje,
- postopno in po individualnem programu povečali količino telesne dejavnosti za krepitev zdravja,
- pridobili znanje in veščine za pripravo svojega programa telesne dejavnosti in vadbe ter za pravilno in samostojno izvajanje vadbe,
- pridobili znanje za ocenjevanje intenzivnosti svoje telesne dejavnosti in prepoznavanje znakov pretirane vadbe,
- prejeli informacije in napotke o možnostih za redno telesno dejavnost v vašem okolju ter se naučili poiskati ustrezne rešitve za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga,
- izmerili lasten napredek v telesni pripravljenosti in gibalnih navadah.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

- Vsi odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, pri katerih je bila ugotovljena nezadostna telesna dejavnost oz. zasedén življenjski slog in ste hkrati kronični bolniki oziroma osebe s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni,
- odrasle osebe z odkrito funkcijsko manjzmožnostjo po presejanju za funkcijsko manjzmožnost.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotita vaš osebni izbrani zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja štiri mesece in obsega štirinajst tedenskih srečanj v skupini in dve individualni svetovanji. Srečanja trajajo od ene do dveh ur (od 60 do 120 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obuti. S seboj prinesite plastenko vode, očala, v kolikor jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja. Na prvem srečanju boste prejeli brezplačen priročnik, ki ga boste ves čas uporabljali tudi kot delovni zvezek.



ZDRAVO HUJŠANJE

Pridobili boste motivacijo in podporo pri zdravi izgubi telesne teže.

Pridobili boste znanja in veščine za zdrav življenjski slog ter spreminjanje nezdravih prehranjevalnih in gibalnih navad.

V delavnici boste:

- pridobili znanja in veščine za spremembo nezdravih življenjskih navad, tako da boste postopoma izgubili 5–10 % telesne teže,
- pridobili znanja, veščine in podporo pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad,
- pridobili znanja, veščine in podporo pri spreminjanju gibalnih navad,
- dobili motivacijo in podporo v času hujšanja.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli po opravljenem preventivnem pregledu:

- z indeksom telesne mase (ITM) 27,5, ki ste hkrati kronični bolniki oziroma osebe s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni, ali
- s prisotno debelostjo (z indeksom telesne mase 30 in več).

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotita vaš osebni izbrani zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja štiri mesece in obsega:

- šestnajst tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo po uro in pol (90 minut) in
- šestnajst tedenskih srečanj telesne vadbe, ki trajajo 45 minut.

Srečanja potekajo 16 zaporednih tednov, 2-krat tedensko, in sicer en dan v tednu poteka srečanje v skupini, drugi dan v tednu pa telesna vadba.

Koliko udeležencev je v skupini?

Petnajst.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

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

S strokovno pomočjo boste oblikovali uresničljiv načrt za spremembo življenjskega sloga, ki bo pripomogel h krepitvi vašega zdravja in izboljšanju počutja ter k sprejemanju vaše kronične napredujoče bolezni.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Najpomembnejša dejstva o sladkorni bolezni tipa 2.
- Predstavitev procesa spreminjanja in motivacije zanj, iskanje podpore za spreminjanje.
- Odločitev za spreminjanje, izdelava oprijemljivega načrta dejanj in načrta spoprijemanja z ovirami pri spreminjanju.
- Spoprijemanje z neuspehom, nagrajevanje ob uspehu.
- Pregled uspehov celotnega obdobja.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli s sladkorno boleznijo tipa 2.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotijo vaš osebni izbrani zdravnik, diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine ali diabetolog.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega pet srečanj v skupini, ki trajajo po uro in pol (90 minut). Natančen raspored srečanj boste prejeli na prvem srečanju.

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA ali INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

Gre za strokovno voden program opuščanja kajenja in vzdrževanja abstinence.

Na svetovanju se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj kadim in zakaj je vredno opustiti kajenje?
- Kateri načini in možnosti so mi v pomoč pri opuščanju kajenja?
- Ob kakšni priložnosti si cigareto najbolj želim in kako se spoprijemati s takšnimi situacijami?
- Kako premagati morebitno telesno ali duševno zasvojenost in nadzorovati telesno težo?
- Kako se spoprijemati s stresom?
- Kako vzdrževati nekajenje?
- Kako se kot nekdanji kadilec dobro znajti in pravilno odločati v nepredvidljivih situacijah, kjer je velika nevarnost za ponovitev kajenja?

Kdo se lahko udeleži svetovanja?

Vsi kadilci in njihovi svojci ter tudi abstinenti oziroma tisti, ki ste že prenehali kaditi, a potrebujete pomoč pri vzdrževanju tega vedenja.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja?

En mesec in pol in obsega šest tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo po uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Koliko časa traja Individualno svetovanje za opuščanje kajenja?

En mesec in pol in obsega šest individualnih srečanj, ki trajajo po pol ure (30 minut).

Kaj potrebujete za udeležbo na svetovanju?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA

Gre za strokovno voden program opuščanja tveganega in škodljivega pitja alkohola ter vzdrževanja manj tveganega pitja alkohola oziroma abstinence.

Na svetovanju se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kakšne so moje pивske navade?
- Zakaj pijem alkoholne pijače?
- Kakšne škodljive učinke alkohola na zdravje tvegam s svojim pitjem alkohola oziroma kakšne so že moje težave, povezane s pitjem alkohola?
- Kaj pridobim z opustitvijo tveganega ali škodljivega pitja alkohola?
- Kateri načini in možnosti so mi lahko v pomoč pri opuščanju tveganega ali škodljivega pitja alkohola?
- Kako vzdrževati manj tvegano pitje alkohola ali abstinenco?
- Kako se kot nekdo, ki želi vzdrževati manj tvegano pitje ali abstinenco, dobro znajti in pravilno odločati v nepredvidljivih situacijah, kjer je velika nevarnost za ponovitev tveganega ali škodljivega pitja alkohola?

Kdo se lahko udeleži svetovanja?

Vsi, ki bi radi koristili svojemu zdravju z opuščanjem tveganega ali škodljivega pitja alkohola, in njihovi svojci ter tudi abstinenti oziroma tisti, ki ste že opustili tvegano ali škodljivo pitje alkohola, a potrebujete pomoč pri vzdrževanju tega vedenja.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja svetovanje?

Obsega pet srečanj, vsako pa traja 15 minut.

Kaj potrebujete za udeležbo na svetovanju?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja.

Naučili se boste veččin, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Doživljanje stresa.
- Razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev.
- Duševne motnje, povezane s stresom.
- Reševanje problemov – načrtovanje odziva na stresne situacije, izboljšanje delovanja v vsakodnevnom življenju.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevnom življenju.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem Centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja en mesec in obsega štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Osem.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja. Na prvem srečanju boste prejeli brezplačen priročnik, v katerem so glavne vsebine delavnice in ga boste ves čas uporabljali tudi kot delovni zvezek.



PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja.

Naučili se boste, kako si lahko pomagate sami in izboljšate svoje počutje.

Z drugimi boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Vzroki in simptomi depresije.
- Zdravljenje in premagovanje depresije.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z diagnozo depresije ali s prisotnimi simptomi depresije; zaželena je tudi udeležba svojcev.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotijo vaš osebni izbrani zdravnik, diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine ali psihiater.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol (90 minut),
ter
- individualno svetovanje po končani delavnici, ki traja 15 minut za posameznika.

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja. Na prvem srečanju boste prejeli priročnik, v katerem so glavne vsebine delavnice, in ga boste ves čas uporabljali tudi kot delovni zvezek.



PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja.

Naučili se boste, kako si lahko pomagata sami in izboljšata svoje počutje.

Z drugimi v skupini boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Vzroki in simptomi anksioznosti.
- Zdravljenje in premagovanje anksioznosti.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in tisti, ki vas (izrazita) tesnoba (anksioznost) ovira pri vsakodnevnem življenju; zaželena je tudi udeležba svojcev.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotijo vaš osebni izbrani zdravnik, diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine ali psihiater.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja en mesec in obsega štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol (90 minut).

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja. Na prvem srečanju boste prejeli priročnik, v katerem so glavne vsebine delavnice, in ga boste ves čas uporabljali tudi kot delovni zvezek.



SKUPINSKE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA SVETOVANJA V PROGRAMU ZA KREPITEV ZDRAVJA

Temeljne obravnave za krepitev zdravja	Moduli za krepitev zdravja	Poglobljene obravnave za krepitev zdravja		
		Svetovalnica za zdrav življenjski slog	Svetovalnica za duševno zdravje	Svetovalnica za tvegana vedenja
Zdravo živim	Zvišan krvni tlak	Zdravo jem	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Ali sem fit?	Zvišane maščobe v krvi	Gibam se	Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Tehnike sproščanja	Zvišan krvni sladkor	Zdravo hujšanje	Spoprijemanje s stresom	Individualno svetovanje za opuščanje tvegane/ škodljivega pitja alkohola
	Sladkorna bolezen tipa 2	S sladkorno bolezniijo skozi življenje		
	Test telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše			



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

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

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