

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

O možnosti vključitve 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 ustrezni telesni dejavnosti 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



Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za upravljanje programov preventivne 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.

Pridite v Center za krepitev zdravja
v vaš zdravstveni dom.

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

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.

ZVIŠAN KRVNI TLAK

Eno skupinsko srečanje

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zvišanem krvnem tlaku, veščine za njegovo obvladovanje in pravilno izvajanje samomeritev.

ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI

Eno skupinsko srečanje

Pridobili boste najpomembnejša znanja o nastanku holesterola ter pomenu ciljnih in mejnih vrednosti krvnih maščob za zdravje ter veščine za vzdrževanje ciljnih vrednosti.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Eno skupinsko srečanje

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

SLADKORNA BOLEZEN TIP 2

Eno skupinsko srečanje

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE

Eno skupinsko srečanje. Pred testiranjem je potreben pregled pri osebnem izbranem zdravniku.

Za osebe, stare 65 let in več. Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti. Na podlagi te ocene vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE

Eno skupinsko srečanje. Pred testiranjem je potreben pregled pri osebnem izbranem zdravniku.

Za osebe, stare od 18 do 69 let. Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti. Na podlagi te ocene vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

SKUPINSKO/INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Šest srečanj

Dobili boste ključne informacije in strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA

Pet svetovanj

Dobili boste strokovne informacije in podporo pri opuščanju tveganega ali škodljivega pitja alkohola ter pri vzdrževanju manj tveganega pitja alkohola oz. abstinence.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Štiri skupinska srečanja

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobili boste tudi znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

Na naslednje delavnice vas lahko napotita vaš osebni izbrani zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine po predhodno opravljenem preventivnem pregledu. Delavnic se lahko udeležite skupaj s svojcem.

ZDRAVO JEM

Štiri skupinska srečanja in dve individualni svetovanji

Pridobili boste najpomembnejša znanja o pomenu prehrane za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše prehranjevanje.

GIBAM SE

Štirinajst skupinskih srečanj in dve individualni svetovanji

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

ZDRAVO HUJŠANJE

Šestnajst skupinskih srečanj in šestnajst srečanj telesne dejavnosti

Pridobili boste znanje in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja in pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

Pet skupinskih srečanj. Na delavnico vas lahko napoti tudi diabetolog.

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

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Štiri skupinska srečanja in eno individualno svetovanje. Na delavnico vas lahko napoti tudi psihiater.

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Štiri skupinska srečanja. Na delavnico vas lahko napoti tudi psihiater.

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.