**CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA, enota Rogašovci**

**(nahaja se v gasilskem domu v Rogašovcih)**

Center za krepitev zdravja (CKZ) je samostojna enota zdravstvenega doma in spada v podsklop celotnega projekta »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«, ki ga izvaja Zdravstveni dom Murska Sobota. V tej enoti deluje multidisciplinarni tim: diplomirane medicinske sestre/zdravstveniki, fizioterapevti, psihologi, dietetik in kineziolog.

Vse delavnice so **v celoti** **brezplačne**, potrebno je imeti le urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje.

**Temeljne obravnave za krepitev zdravja** (90 ali 120 minutne delavnice, brez napotitve):

* 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** (potrebne napotitve):

* Zdravo jem (4 x 90 minut in 20 x 30 minut na posameznika)
* Gibam se (14 tednov, 60 do 120 minut vadbe in 2x individualno)
* Zdravo hujšanje (18 tednov, 15 x 90-120 minut, 16x vadba 60 minut, individualni posveti z izvajalci, 3 motivacijska srečanja po 3. 6. in 12. mesecu)
* S sladkorno boleznijo skozi življenje (5 x 90 minut)

**Svetovalnica za duševno zdravje** (4 x 90 minut, potrebne napotitve)

* Podpora pri spoprijemanju z depresijo
* Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
* Spoprijemanje s stresom

**Svetovalnica za tvegana vedenja**

* Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (6 x 90 minut)
* Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (6 x 30 minut)

**Center za krepitev zdravja, enota Rogašovci**

M: 041 644 918

T: 02 62 13 674

E: [tomislav.lilek@zd-ms.si](mailto:tomislav.lilek@zd-ms.si)

**Delovni čas:**

* Od torka do petka: 7.00 – 15.00
* Delovni čas se spremeni v primeru izvajanja delavnic v popoldanskem času (od 12.00 do 20.00)

Več informacij o CKZ je na voljo na spletni strani <https://ckz.zd-ms.si/> in na Facebooku: Center za krepitev zdravja ZD Murska Sobota.

**Za pogovorne ure za krepitev zdravja** z diplomiranim zdravstvenikom, fizioterapevtom, dietetikom ali psihologinjo, vas prosimo, da se naročite na telefonsko številko **041 644 918.**

**Temeljne delavnice za krepitev zdravja** so namenjene osebam starim 19 let in več, ki imajo sklenjeno obvezno zdravstveno zavarovanje. Delavnice trajajo 90 minut. Prosimo, da se za udeležbo na delavnicah **predhodno prijavite** na telefonsko številko **041 644 918.**

|  |  |
| --- | --- |
| Zdravo živim | 25. 9. 2019 ob 9.00  26. 9. 2019 ob 17.00 |
| Zvišane maščobe v krvi | 25. 9. 2019 ob 11.00  26. 9. 2019 od 18.30 |
| Zvišan krvni tlak | 10. 10. 2019 ob 17.00  11. 10. 2019 ob 9.00 |
| Zvišan krvni sladkor | 10. 10. 2019 ob 18.30  11. 10. 2019 ob 11.00 |
| 6-minutni test hoje | 8. 10. 2019 ob 18.00  23. 10. 2019 ob 17.00 |
| Testiranje telesne pripravljenosti za starejše nad 65 let | 17. 10. 2019 ob 9.00  21. 10. 2019 ob 9.00 |
| Tehnike sproščanja | 8. 10. 2019 ob 19.00 |
| Individualno svetovanje za opuščanje kajenja | Naročite se na telefonsko številko 041 644 918. |

VLJUDNO VABLJENI, VESELIMO SE SODELOVANJA Z VAMI! Tim Centra za krepitev zdravja