



Brezplačni preventivni pregledi

Vsi odrasli, od 30. leta dalje, se imamo možnost udeležiti **preventivnega pregleda za preprečevanje in zgodnje odkrivanje kroničnih bolezni** (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal, duševne motnje in mišično-skeletne bolezni) pri svojem osebnem zdravniku oz. dipl. medicinski sestri v ambulantni družinske medicine.

Pred 30. letom pa se lahko preventivnega pregleda udeležimo, če imamo sladkorno bolezen, smo družinsko obremenjeni z boleznimi srca in žilja ali hiperholesterolemijo/dislipidemijo.

Program za krepitev zdravja

Od 19. leta starosti dalje je v Centru za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline na voljo **Program za krepitev zdravja**. Gre za skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer dobimo strokovne informacije in podporo pri korakih do boljšega počutja in zdravja.

Nekaterih delavnic in individualnih svetovanj se lahko udeležimo **le z napotnico za preventivne programe**, ki nam jo izpolni izbrani zdravnik ali diplomirana medicinska sestra v ambulantni družinske medicine.

Program za krepitev zdravja - temeljne delavnice

Zdravo živim

Pomen zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja in izboljšanje počutja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni.

Ali sem fit

Preizkus za ugotavljanje telesne zmogljivosti in svetovanje o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Tehnike sproščanja

Osnovne značilnosti sproščanja, njegove prednosti in praktični preizkus različnih tehnik sproščanja za izvajanje doma.

Zvišan krvni tlak

Najpomembnejša znanja o zvišanem krvnem tlaku, veščine za njegovo obvladovanje in pravilno izvajanje samomeritev.

Zvišan krvni sladkor

Najpomembnejša znanja o zvišanem krvnem sladkorju, njegovih mejnih vrednostih in preprečevanju sladkorne bolezni tipa 2.

Zvišane maščobe v krvi

Najpomembnejša znanja o nastanku holesterola, pomenu ciljnih in mejnih vrednosti krvnih maščob za zdravje ter veščin za vzdrževanje ciljnih vrednosti.

Sladkorna bolezen tipa 2

Najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2, težavah, s katerimi se sladkorni bolniki lahko soočajo in o veščinah obvladovanja bolezni.

Test telesne pripravljenosti odrasle/starejše

Pridobitev poglobljene ocene svoje telesne pripravljenosti in svetovanje o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Presejanje za fizično manjzmožnost

Za osebe, stare 65 let in več

S strokovnjaki ugotovite, kakšne vrste telesna dejavnost je za vas najbolj primerna glede na vaše fizične sposobnosti.

Pogovorne urice za krepitev zdravja

Krajši individualni posvet s strokovnjaki iz Centra za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline za:

- ▶ podporo in pomoč pri spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem,
- ▶ opravljanje določenih meritev,
- ▶ pomoč pri načrtovanju krepitev zdravja,
- ▶ pridobitev informacij o Programu Svit za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki.



Program za krepitev zdravja - poglobljene delavnice

Zdravo jem

Štiri skupinska srečanja in dve individualni svetovanji

Pomen zdrave prehrane in pridobivanje veščin za postopno uvajanje zdravih sprememb v vaše prehranjevalne navade.

VKLJUČITEV MOŽNA Z NAPOTNICO ZA PREVENTIVNE PROGRAME

Zdravo hujšanje

Osemnajst skupinskih srečanj, osemnajst srečanj telesne vadbe in štiri individualna srečanja

Spreminjanje prehranskih in gibalnih navad, podpora v procesu hujšanja in pri vzdrževanju življenjskega sloga.

VKLJUČITEV MOŽNA Z NAPOTNICO ZA PREVENTIVNE PROGRAME

Gibam se

Osemnajst skupinskih srečanj, osemnajst srečanj telesne vadbe in štiri individualna srečanja

Ocena telesne pripravljenosti, znanje ter veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti.

VKLJUČITEV MOŽNA Z NAPOTNICO ZA PREVENTIVNE PROGRAME

S sladkorno boleznijo skozi življenje

Pet skupinskih srečanj

Informacije o sladkorni bolezni tipa 2 ter pridobivanje veščin za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje.

VKLJUČITEV MOŽNA Z NAPOTNICO ZA PREVENTIVNE PROGRAME

Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Štiri skupinska srečanja in en individualni posvet

Namenjena je prepoznavanju depresije in učenju veščin s katerimi si lahko v vsakdanjem življenju pomagamo sami.

VKLJUČITEV MOŽNA Z NAPOTNICO ZA PREVENTIVNE PROGRAME

Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Štiri skupinska srečanja in en individualni posvet

Namenjena je prepoznavanju tesnobe in anksioznih motenj in učenju veščin s katerimi si lahko v vsakdanjem življenju pomagamo sami.

VKLJUČITEV MOŽNA Z NAPOTNICO ZA PREVENTIVNE PROGRAME

Spoprijemanje s stresom

Štiri skupinska srečanja in en individualni posvet

Namenjena je prepoznavanju stresa v vsakdanjem življenju in učenju veščin za spoprijemanje z njim.

Skupinska in individualna svetovanje za opuščanje kajenja

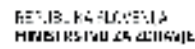
Šest srečanj

Različni načini opuščanja kajenja in motivacija za spremembo življenjskega sloga.

Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola

Pet srečanj

Strokovne informacije in podpora pri opuščanju tvegane ali škodljivega pitja alkohola ter pri vzdrževanju manj tvegane pitja alkohola oziroma abstinence.



»Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija
iz Evropskega socialnega sklada.«



Naj bo vaše zdravje na prvem mestu!

**VABIMO VAS, DA SE UDELEŽITE
BREZPLAČNIH PROGRAMOV ZA KREPITEV
ZDRAVJA, KI SO VAM LAHKO V POMOČ
PRI SPREMINJANJU NEZDRAVEGA
ŽIVLJENJSKEGA SLOGA.**

Za več informacij glede **brezplačnih delavnic** pokličite na tel. št. **03/713-43-78** oz. **051-668-416** (med 8. in 14. uro, Nada Cilensek) ali pišite na **krepitev.zdravja@zd-zalec.si** oz. **nada.cilensek@zd-zalec.si**.

Informacije lahko najdete tudi na spletni strani **www.zd-zalec.si/ckz**