

ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTER ZD HRASTNIK V SODELOVANJU Z NIJZ

Novi dom 11,1430 Hrastnik
Danijela Stjepanović, dipl.med.ses.
Telefon: 03/56-54-474
E-naslov: zvc@zd-hrastnik.si



Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

V zdravstveno vzgojnem centru, ki je del Vašega zdravstvenega doma, delujejo strokovnjaki, ki vam bodo svetovali, vas spodbujali k izbiri zdravega načina življenja in vam pomagali do boljšega počutja in zdravja!

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

PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

Vsem odraslim osebam je v Zdravstveno vzgojnem centru na voljo program za krepitev zdravja, ki vključuje skupinske delavnice in individualna svetovanja.

Če imate urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje so delavnice za vas brezplačne.

Ste razmišljali, da bi spremenili svoje življenske navade povezane z zdravjem? Morda potrebujete samo spodbudo, da naredite prvi korak k spremembi.

KAKO SE VKLJUČITI V PROGRAM?

O možnosti vključitve v delavnice se pozanimajte pri diplomirani medicinski sestri v Zdravstvenem domu (kontakt je na prvi strani zloženke).

Delavnice bodo potekale po predhodnem naročilu.

Zavedajmo se, da je zdravje naša največja vrednota in da ga je potrebno čuvati, zato ste v delavnice vabljeni vsi, ki želite zdravje ohraniti čim dlje.

Večkrat letno se organizira tudi test hitre hoje, kje boste ugotovili v kakšni fizični kondiciji ste. Termini za test hoje bodo objavljeni na spletni strani in oglasnih deskah Zdravstvenega doma.

SVIT KONTAKTNA TOČKA

Vsak torek od 12:00 do 14:00 ure na tel.št.:
03/56-54-474

DELAVNICE KATERIH SE LAHKO UDELEŽITE PRI NAS:

- DEJAVNIKI TVEGANJA

Eno skupinsko srečanje

V delavnici boste spoznali tri dejavnike tveganja (povišan holesterol, povišan sladkor in povišan krvni tlak), kakšen vpliv imajo na nastanek kroničnih bolezni in kako lahko z malo truda pripomorete k zmanjšanju pojava srčno žilnih obolenj.

- ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG

Eno skupinsko srečanje

Pridobili boste informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuiščanje tveganja/škodljivega pitja alkohola, obvladovanje stresa). Znanje, ki ga boste pridobili bo pripomoglo k izboljšanju vašega počutja in zdravja ali preprečevanju poslabšanja oz. nastanka bolezni.

- ZDRAVA PREHRANA

Štiri skupinska srečanja in dve individualni svetovanji

Pridobili boste znanja o pomenu prehrane za zdravje, večšine za postopno uvajanje sprememb v vaše prehranjevanje, nakupovati pripravljati in uživati hrano.

- ZDRAVO HUJŠANJE

Šestnajst skupinskih srečanj in šestnajst srečanj telesne vadbe

Pridobili boste znanja in veščine za spreminjanje prehranskih navad in gibalnih navad, ter podporo v procesu hujšanja.

- TELESNA DEJAVNOST-GIBANJE

Dvanajst srečanj

Pridobili boste znanje zakaj je gibanje pomembno za vase zdravje in na kaj vse vpliva. S pridobljenim znanjem in tehnikami boste lahko tudi po koncu delavnice skrbeli za svojo dobro telesno pripravljenost, hkrati pa jo boste lahko preverili na začetku kot tudi na koncu delavnice.

- TEST HOJE NA DVA KILOMETRA

Enkratno srečanje

Stestom hoje boste ugotovili v kakšni fizični kondiciji ste oz. preverili ali se je ta izboljšala ali poslabšala od prejšnjega testa. Zanimiva in družabna izkušnja pa vam bo vlila voljo do gibanja.

- SKUPINSKO/INDIVIDUALNO

SREČANJE 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 škodljivega ali tveganega pitja alkohola ter pri vzdževanju manj tveganega pitja alkohola oz. abstinence.

- SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Štiri skupinska srečanja

Spoznali boste vzroke za nastajanje stresa, značilnosti doživljanja stresa ter tehnike spoprijemanja s stresom. S pridobljenim znanjem boste lažje kos vsakodnevnim stresnim situacijam, ki so posledica vsakodnevnega življenja in družbe.

- PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Štiri skupinska srečanja in eno individualno svetovanje

Spoznali boste vzroke za depresijo in same osnovne značilnosti zanjo ter potek in način zdravljenja. Pridobili boste znanja in veščine s katerimi si boste lahko pomagali izboljšati svoje počutje.

- PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Štiri skupinska srečanja

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe, kot tudi vzroke zanjo, ter sam potek in način zdravljenja. S pridobljenim znanjem in veščinami si boste lahko pomagali in sami izboljšali svoje počutje.

- PREVENTIVNI PREGLEDI

Ali veste, da imate vsi odrasli od 30. leta dalje možnost, da se udeležite preventivnega pregleda za zgodnje odkrivanje in preprečevanje kroničnih bolezni pri medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine vašega osebnega zdravnika?

Prav tako se odzovite drugim vabilom na preventivne preglede za zgodnje odkrivanje raka.