



ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER

V ZD Hrastniku izvajamo skupinske delavnice, s katerimi želimo motivirati posameznike za skrb za lastno zdravje. Prav tako lahko svetovanje za zdravje poteka individualno. Svetovanja zdravje poteka v zdravstvenem domu Hrastnik, po dogovoru v lokalni skupnosti.

Izvajajo ga dodatno strokovno usposobljene diplomirane medicinske sestre, diplomirani fizioterapevt ter psiholog.

Na določene delavnice se lahko prijavite sami (temeljne/kratke delavnice, svetovalnica za tvegana vedenja, spoprijemanje s stresom), lahko pa Vas na delavnico napoti tudi osebni zdravnik ali referenčna medicinska sestra(na poglobljene/dolge delavnice).

Vrste delavnic:

Temeljne/ kratke delavnice

- Zdrav življenjski slog
- Ali sem fit ?
- Dejavniki tveganja (zvišan krvni tlak, maščobe v krvi, krvni sladkor)
- Tehnike sproščanja
- Spoprijemanje s stresom

Poglobljene/dolge delavnice in individualna svetovanja

Svetovalnica za zdrav življenjski slog:

- Zdravo jem
- Gibam si
- Zdravo hujšam

Svetovalnica za duševno zdravje:

- podpora pri spoprijemanju z depresijo
- podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Svetovalnica za tvegana vedenja:

- Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
- Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
- Individualno svetovanje za tvegano pitje alkohola

Več informacij o delovanju in izvedbi Programa svetovanja za zdravje: Tamara Zemljak, dipl.m.s, .
Tel: **03 56 54 474** , mail; zvc-zd.hrastnik.si.