

ZDRAVSTVENA VZGOJA – PROGRAM „CINDI“ ZA ODRASLE

V ZD Hrastnik potekajo **preventivni zdravstveni pregledi odraslih za srčno žilne in druge kronične bolezni**. Ciljna populacija so ženske od 45. do 70. leta starosti in moški od 35. do 65. leta starosti.

Po zaključku preventivnega pregleda so ogroženi napoteni v različne zdravstveno vzgojne delavnice glede na ogroženost oziroma problem, ki je bil na pregledu odkrit.

Izvajamo sledeče delavnice:

KRATKE DELAVNICE

1. Promocija zdravja in dejavniki tveganja
2. Test hoje na 2 kilometra
3. Dejavniki tveganja: zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi in zvišan krvni sladkor.

DALJŠE DELAVNICE

1. Zdrava prehrana – pet srečanj
2. Zdravo hujšanje – program traja 4 mesece
3. „Da, opuščam kajenje“ - šest srečanj
4. Telesna dejavnost – gibanje

Kontaktna oseba za vse nadaljne informacije glede izvajanja delavnic: **Dragi Kmetič, dipl. med. ses., tel. št. 03 56 54 463.**