

ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER

ZVC izvaja programirano in ne programirano zdravstveno vzgojo za celotno populacijo na določenem gravitacijskem območju. Zdravstveno vzgojno delo se lahko izvaja v prostorih zdravstvenega zavoda, šolah, vrtcih in v lokalni skupnosti. Predavanja po vrtcih, OŠ, delovnih organizacijah, društvih in v lokalni skupnosti in v CINDI programu potekajo po vnaprej dogovorjenih terminih.

Aktivnosti centra so usmerjene v izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje v zvezi z zdravim načinom življenja, ter aktivno pomoč posameznikom pri ohranjanju zdravega načina življenja ali pri spremembi tveganih življenjskih navad. To pripomore k zmanjšanju dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni in zmanjšanju obolevnosti, invalidnosti in umrljivosti zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni.

CINDI je mednarodni program Svetovne zdravstvene organizacije namenjen ohranjanju in krepitevi zdravja, ter preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni. Slovenija se je v CINDI program vključila leta 1994 in od leta 2000 uspela razviti mrežo zdravstveni-vzgojnih centrov v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji.

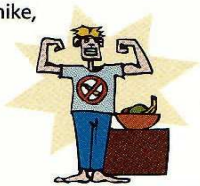
ZDRAVSTVENO VZGOJNE DELAVNICE:

PROMOCIJA ZDRAVJA

Spoznajte dejavnike, ki neugodno vplivajo na vaše zdravje. Pridobite si znanje in veščine, ki jih je potrebno uvesti v vaš življenjski slog. Tako lahko bistveno izboljšate svoje počutje in pridobite življenjsko energijo. V delavnici boste spoznali osnovna načela zdrave prehrane, pomen normalne telesne mase za ohranitev zdravja, pomen telesne aktivnosti ter neugodne vplive kajenja in pitja alkohola na zdravje.

Zdrav življenjski slog

Poznate dejavnike,
ki neugodno
vplivajo na
naše zdravje?



DEJAVNIKI TVEGANJA

Izvedeli boste vse, kar je potrebno vedeti o zvišanem krvnem tlaku, sladkorju v krvi in holesterolu. Kako lahko omenjene dejavnike tveganja obvladujete in predvsem, kaj lahko storite sami, da uravnate svoje vrednosti. Na koncu delavnice, boste imeli možnost opraviti brezplačne meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja.

Dejavniki tveganja

Ali veste vse, kar je potrebno vedeti o zvišanem krvnem tlaku, sladkorju in holesterolu v krvi?



ZDRAVO JEM

Delavnica je namenjena posameznikom, ki so zdravstveno ogroženi in morajo spremeniti prehranske navade. Program Zdravo jem vas bo v šestih tednih seznanil z načeli zdrave prehrane in vam pomagal ugotoviti nepravilnosti v vašem načinu prehranjevanja. Pridobili boste osnovne informacije o zdravi izbiri in kombiniranju živil, zdravi pripravi hrane in vse kar morate vedeti, da se boste od slej prehranjevali bolj zdravo, ne glede na vaš propračun.

TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE

Udeležite se programa, ki je namenjen spoznavanju učinkovitega gibanja za zdravje. Skupaj bomo izdelali tudi vaš osebni program telesne dejavnosti.

Telesna dejavnost – gibanje

Ste že poskušali biti bolj telesno dejavni?



TEST HOJE

S preizkusom hoje na 2 kilometra, vam na osnovi vaše teže, višine, starosti, spola, časa hoje in srčnega utripa izmerimo kakšna je vaša telesna zmogljivost. Pridobili boste tudi priporočila za vsakodnevno telesno aktivnost. Na dan preizkusa in dan pred preizkusom se izogibajte težjim telesnim naporom, ne pijte alkohola in ne uživajte poživil. 2-3 ure pred preizkusom ne jejte obilnejših obrokov, ne kadite, ne pijte kave ali pravega čaja. Za preizkus obujte udobno obutev in oblecite športna oblačila.



Vir: Osebni arhiv, september 2015

ZDRAVO HUJŠANJE

Ali imate zvišano telesno težo in ogroženo zdravje? Potem je nujno, da se udeležite tega programa. V 16 tednih boste s pomočjo strokovne zdravstvene ekipe dosegli manjšo številko na tehtnici in višji nivo svojega zdravstvenega stanja. Pridobili si boste razna znanja za uspešno hujšanje in prejeli vso podporo, ki jo potrebujete, da boste svoje zastavljene cilje tudi dosegli. Delavnica obsega teoretično izobraževanje in praktični del v okviru organizirane telesne vadbe.

Zdravo hujšanje

Ali imate zvišano telesno težo in ogroženo zdravje?



SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Kar 75% vseh kadičev si želi prenehati kaditi, a le redkim uspe v prvem poskusu. Ste tudi vi že večkrat poizkušali, pa vam to ni uspelo? Vključite se v program opuščanja kajenja. V skupini vam bo lažje! Dobili boste podporo, pomoč in ideje za nove načine, kako za vselej končati s to zdravju škodljivo razvado.

V primeru, da vam opuščanje v skupini ne ustreza, vam nudimo tudi individualno svetovanje.

PREPOZNAJMO IN PREMAGAJMO DEPRESIJO

Depresija je zelo pogosta duševna motnja, ki se kaže na različne načine, vselej pa vpliva na človeka v celoti. Je bolezen, za katero so značilna neravnovesja prenašalcev v možganih in NI posledica človekove šibkosti. Depresivni ljudje sami sebe ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje, zato je pomembno, da se o svojih težavah pogovarjajo z drugimi ljudmi.

V zdravstveno vzgojnem centru nudimo pomoč vam in vašim bližnjim, da boste bolje spoznali simptome bolezni, njene vzroke, zdravljenje in načine premagovanja.



Vir: <http://tinybuddha.com/blog/we-are-not-our-feelings-and-other-lessons-on-facing-anxiety-and-depression/>, pridobljeno 11.7.2016, ob 12:56.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Tesnoba je del normalnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti in nam pomaga, da se zaščitimo. Pogosto jo občutimo ob pričakovanju nečesa neprijetnega in jo lahko doživimo tudi kot odgovor na nedoločeno ali neznano grožnjo. Za anksiozne motnje je značilno, da doživljamo lažne alarme. To pomeni, da bodisi ocenjujemo, da je nekaj bolj nevarno / škodljivo za nas, kot v resnici je,

ali pa mislimo, da nekaj je nevarno, pa v resnici ni, zaradi česar se sproži popoln odziv boja ali bega. Torej, namesto, da bi nas obrambni mehanizem varoval, nas prične ovirati.

Delavnica je sestavljena iz 4 srečanj, vsako srečanje pa iz kratkih predavanj, nalog in pogovorov. Čeprav je glavni namen delavnice, da spoznate svojo zdravstveno težavo in se z njo spoprimate, pa je prav tako namenjena izmenjavi vaših izkušenj.



Vir: <http://dupontdental.com/dealing-with-dental-anxiety/>,

pridobljeno 11.7.2016, ob 13:00.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S STRESOM

Stres je povsem normalno doživljanje. Gre za telesni, duševni in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom, ki zamajejo njegovo ravnovesje. Dejstvo je, da se stresu ne moremo izogniti, zato je pomembno, da se naučimo kako se z njim spoprijeti. Potrebno se je naučiti, kako okrepiti svoje telesne in duševne sposobnosti, da nam stres ali travmatična izkušnja ne pride do živega in da ne zbolimo.

Delavnica obsega 4 srečanja, vsebina srečanj pa se dopolnjuje in znanje prejšnjega se nadgradi v naslednjem, zato priporočamo, da obiščete vsa štiri srečanja zapored. S stresom se vsakodnevno srečujemo in zagotovo imate z njim veliko izkušenj. Vedno pa se je mogoče kaj novega naučiti in si s tem izmenjati dragocene izkušnje.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Delavnica tehnike sproščanja obsega eno 90 minutno srečanje. Namen delavnice je, da vas seznanimo z osnovnimi značilnostmi in učinki sproščanja, vam predstavimo 3 različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), njihove prednosti in uporabo, ter omenjene vaje tudi praktično izvedemo. Tekom delavnice boste prejeli navodila in se usposobili, da boste tehnike sproščanja lahko izvajali tudi samostojno.

Prijavo na delavnico poda osebni zdravnik ali referenčna medicinska sestra na osnovi rezultatov preventivnega pregleda, kjer odkriva morebitno prisotnost dejavnikov tveganja za nastanek nenalezljivih kroničnih obolenj. Za delavnice Promocija zdravja, Dejavniki tveganja in Tehnike sproščanja in Podpora pri spoprijemanju s stresom ni potrebna napotitev, dovolj je, da nas kontaktirate.

DELAVNICE SO BREZPLAČNE!

O začetku delavnic boste pisno obveščeni. V primeru, da imate kakršno koli vprašanje, nas lahko kontaktirate preko e-naslova: mojca.senica@zd-nm.si ali preko telefonske številke: 07/ 39 – 16 – 766.

ZDRAVSTVENA VZGOJA OTROK, MLADINE IN ŠTUDENTOV



Vir: <https://www.google.si/search?q=zdrav+%C5%BEivljenjski+slog+otrok&biw=1680&bih=911&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUK Ewi>

Izvajamo zdravstveno vzgojo v vrtcih, osnovnih šolah, srednjih, višjih, visokih šolah in na fakultetah. Poleg priporočenih zdravstveno vzgojnih vsebin nudimo tudi dodatna predavanja, delavnice in individualna svetovanja.

V primeru, da imate kakršno koli vprašanje, nas lahko vprašate preko e-naslova: zvc@zd-nm.si ali preko telefonske številke: 07/ 39 – 16 – 888.

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

V Sloveniji dnevno z dela izostane od trideset do štirideset tisoč zaposlenih, kar pomeni letno izgubo desetih milijonov delovnih dni. Zavedati se moramo, da so najpomembnejši dejavniki gospodarskega razvoja zdravje, delo in storilnost. Dolgoletne izkušnje nekaterih slovenskih podjetij dokazujejo, da je promocija zdravja na delovnem mestu ena najbolj donosnih naložb in da je možno bolniško odsotnost na ravni podjetja zelo dobro obvladovati že zgolj s ciljanimi programi in aktivnostmi.

Uspešno varovanje zdravja ljudi postavlja pred zdravstvene delavce in tudi pred delodajalce nove izzive. V ospredje prihaja **preventiva** in **preventivno osveščanje** o zdravem življenju, saj je veliko bolje preprečevati kot zdraviti.

Pomen osveščanja delavcev o zdravem življenjskem slogu poudarja tudi **Zakon o varnosti in zdravju pri delu** (Ur.l.43/2011), ki prinaša kar veliko novosti ravno na področju preventivne dejavnosti. Skladno z novostmi, ki jih prinaša novi Zakon in z našim poslanstvom preventivnega delovanja, ki pomeni zvišanje ravni znanja ter razvijanja ustreznih življenjskih slogov in okolij za zmanjšanje ogroženosti, obolevnosti, invalidnosti, odsotnosti z dela in umrljivosti zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni, smo v Zdravstvenem domu Novo mesto pripravili ponudbo naših predavanj, ki bi jih izvajali v vaši delovni organizaciji.

Upamo, da boste v naši ponudbi našli dejavnosti, ki ustrezajo vašim potrebam in ki vam jih bomo z veseljem izvedli.



ZDRAVJE = BOGASTVO

Program promocije zdravja na delovnem mestu

Zdravje je pogoj za učinkovitost na delovnem mestu in kakovostno opravljanje dela.

Ker je veliko boljše preprečevati kot zdraviti, v ospredje vse bolj prihaja preventiva in preventivno osveščanje o zdravem življenju.

V Zdravstvenem domu Novo mesto vam ponujamo program promocije zdravja na delovnem mestu, ki obsega:

PREDAVANJA
DELAVNICE
PRAKTIČNE VAJE
ZDRAVSTVENE MERITVE
STROKOVNE ČLANKE

Šele ko ga ni, se zavedamo koliko nam pomeni. Ugotovimo njegovo vrednost preden bo prepozno.

Več o ponudbi si lahko ogledate na :

<https://www.google.si/#q=zdravje+je+bogastvo+zd+novo+mesto>

V primeru, da imate kakršno koli vprašanje, nas lahko vprašate preko e-naslova: mojca.senica@zd-nm.si ali preko telefonske številke: 07/ 39 – 16 – 766.