

PROGRAMI SVETOVANJA ZA ZDRAVJE



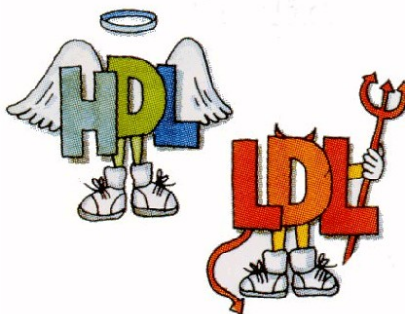
V okviru nacionalnega programa primarne preventive srčno - žilnih bolezni, ki je organiziran državni program so na preventivni pregled povabljeni moški od 35. do 65. leta starosti in ženske od 45. do 70. leta starosti. Osnovni cilj programa je zmanjšanje obolevnosti in umrljivosti odraslih prebivalcev Slovenije zaradi bolezni srca in ožilja. V programu se odkrivajo in z ukrepanjem odpravljajo ali zmanjšujejo vsi dejavniki tveganja, zaradi česar se pričakuje zmanjšanje zgodnje obolevnosti in umrljivosti tudi zaradi drugih kroničnih bolezni.

V sklopu zdravstvenih domov po vsej Sloveniji so organizirani zdravstveno vzgojni centri, ki pod strokovnim vodenjem in koordiniranjem dejavnosti CINDI Slovenija izvajajo programe svetovanja za zdravje kot možnost posameznika, da dobi pomoč pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga. Tako v Zdravstvenem domu Šentjur izvajamo naslednje brezplačne programe svetovanja za zdravje:

ŽIVLJENJSKI SLOG: *Poznate dejavnike, ki imajo neugoden vpliv na vaše zdravje? Pridobili boste informacije o problematiki srčno - žilnih boleznih in pomenu zdravega življenjskega sloga. Izvajalka: Nuša Rebernak.*



DEJAVNIKI TVEGANJA: Predstavljeni so fiziološki dejavniki tveganja (holesterol, zvišan krvni sladkor in zvišan krvni tlak) ter njihovi kratkoročni in dolgoročni vplivi na zdravje. Izmerili vam bomo tudi krvni tlak. Izvajalka: Nuša Rebernak.





PREIZKUS HOJE NA 2 KM: Stopnjo telesne sposobnosti vam lahko izmerimo s preizkusom hoje na 2 km. Na osnovi rezultata, ki upošteva starost, spol, telesno težo in višino, čas hoje in srčni utrip vam svetujemo ustrezno telesno dejavnost in vadbo, ki bo izboljšala vaše zdravje in počutje. Namenjen je odraslim posameznikom med **20. in 65. letom** starosti, ki so prekomerno prehranjeni, telesno nedejavni ali premalo telesno dejavni. V preglednici si lahko izberete ustrezen datum in kraj testiranja. Izvajalci: ekipa Zdravstvenega doma Šentjur.

DATUM	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON
9.4.2011	ŠENTJUR	Športni park	9-11	Nuša Rebernak	7462450
20.5.2011	MRZLO POLJE	Ribniki na Marofu	14-16	Nuša Rebernak	7462450
21.5.2011	ŠENTJUR	Športni park	9-11	Nuša Rebernak	7462450
16.9.2011	MRZLO POLJE	Ribniki na Marofu	14-16	Nuša Rebernak	7462450
17.9.2011	ŠENTJUR	Športni park	9-11	Nuša Rebernak	7462450
15.10.2011	ŠENTJUR	Športni park	9-11	Nuša Rebernak	7462450

ZDRAVA PREHRANA: *Začnete dan brez zajtrka?* Program zdrave prehrane vas bo seznanil z načeli zdrave prehrane in vam pomagal poiskati nepravilnosti v vaši prehrani. V sklopu štirih srečanj poskušamo narediti prvi korak pri spreminjanju prehranskih navad. Izvajalka: Nuša Rebernak.



ZDRAVO HUIŠANJE: *Imate zvišano telesno težo in s tem ogroženo zdravje?* S pomočjo spremembe prehranskih navad in aktivne vključitve telesne dejavnosti v način življenja skušamo telesno maso znižati za 5-10%. Ta program svetovanja za zdravje je najdaljši, saj poteka v skupinski obliki 16 tednov. Srečujemo se 1x tedensko po 2 uri - 1 ura zdrave prehrane in 1 ura organizirane telesne vadbe. V lepem vremenu organiziramo tudi pohode. Izvajalki: Nuša Rebernak in Mihaela Palčnik.

TELESNA DEJAVNOST - GIBANJE: *Ste dovolj telesno dejavni?* Spoznali boste varno in učinkovito gibanje za zdravje, v katero so

vključene tudi osnove nordijske hoje. Program svetovanja za zdravje zajema 12 srečanj v skupini. Izvajalki: Nuša Rebernak in Mihaela Palčnik.



Da, opuščam kajenje

Bi radi prenehali kaditi?
Ste že večkrat
poskušali,
pa vam
ni uspelo?



DA, OPUŠČAM KAJENJE: V programu opuščanja kajenja boste dobili pomoč in podporo, da prekinete s to zdravju škodljivo razvado. Izvajalki: Darja Sakelšek in Tejka Žličar.

KAKO SE VKLJUČITI V PROGRAME SVETOVANJA ZA ZDRAVJE?

V programe svetovanja za zdravje vas po opravljenem preventivnem pregledu napoti vaš osebni zdravnik. Domov dobite vabilo za nadaljevanje preventivnega pregleda, kjer sta predstavljeni uvodni delavnici: Življenjski slog in Dejavniki tveganja. Po opravljenih uvodnih delavnicah se lahko odločite za vpis v nadaljevalne programe - daljše delavnice.

Če ste zainteresirani, vendar pri vas še ni bil opravljen preventivni pregled, lahko za več informacij in možnost vpisa pokličete na telefon: **(03) 746 24 50** - preventivna sestra **Nuša Rebernak**.