

Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

V **Centru za krepitev zdravja**, ki je v vašem zdravstvenem domu in v katerem delujejo strokovnjaki, ki vam bodo svetovali in vas podpirali pri spreminjanju z zdravjem povezanega vedenja, se lahko udeležite naslednjih programov:

- **ŽIVIM ZDRAVO:** govora bo o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni (zdrava prehrana, telesna dejavnost, nekajenje, opuščanje tvegane pitja alkohola, obvladovanje stresa). Oblikovali boste lahko uresničljiv načrt za spremembo življenjskega sloga, ki bo pripomogel k izboljšanju vašega počutja.
- **ALI SEM FIT?** Opravili boste enega izmed treh preizkusov za ugotavljanje telesne pripravljenosti (preizkus hoje na 2km/6-minutni preizkus hoje/preizkus stopanja) in izvedeli, kakšna je vaša telesna pripravljenost. Skladno z vašim rezultatom vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.
- **TEHNIKE SPROŠČANJA:** spoznali boste osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega dogodka) ter dobili navodila za izvajanje doma.
- **SKUPINSKO/INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA:** dobili boste ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja.
- **INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA:** deležni boste strokovne podpore in pomoči pri opuščanju tvegane ali škodljivega pitja alkohola ter pri vzdrževanju manj tvegane pitja alkohola oziroma abstinence.
- **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO:** spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo, potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.
- **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z ANKSIOZNOSTJO:** spoznali boste osnovne značilnosti anksioznosti, vzroke zanjo, potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

Vabimo vas, da se udeležite preventivnega pregleda pri vašem izbranem osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine, do katerega ste upravičeni iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja. Po opravljenem preventivnem pregledu se glede na prisotne kronične bolezni oziroma ugotovljene navade, ki niso v prid vašemu zdravju, lahko v Centru za krepitev zdravja vključite tudi v programe:

- **ZVIŠAN KRVNI TLAK** • **ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI** • **ZVIŠAN SLADKOR V KRVI**
- **SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2** • **TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE**
- **ZDRAVO JEM** • **GIBAM SE** • **ZDRAVO HUJŠANJE** • **S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE** • **PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA**