

## V Domžalah si radi vzamemo čas za zdravje in gibanje

Že tradicionalno smo v želji po večjem osveščanju javnosti tudi letos v Domžalah pripravili javno prireditev s sloganom "ČAS ZA ZDRAVJE IN GIBANJE V DOMŽALAH". Prireditev smo pripravili v sodelovanju z Občino Domžale in Zavodom za šport in rekreacijo Domžale.



V četrtek zvečer, 10. oktobra, se je ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja v Knjižnici Domžale odvijalo predavanje na temo "Stres in izgorelost-miti in resnice", ki ga je izvedla **Daniela Fiket, spec. Psihatrije**.

V petek dopoldan, 11. oktobra, smo v Športno dvorano Domžale povabili lokalna društva, ki so povezana z zdravjem in gibanjem. Vsak udeleženec je imel možnost izvedbe različnih meritev: kostne gostote, pljučne funkcije, krvnega sladkorja, krvnega pritiska, analize telesne mase ter testiranja telesne pripravljenosti Ali sem fit?. Vsako izmed treh društev namenjenih gibanju (**Šola zdravja, KinVital** in **Društvo Leteča želva**) je poleg predstavitve ob polnih urah izvedlo 15 minutno aktivno vadbo za udeležence.



Na delavnici Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED, je imel vsak posameznik možnost aktivne udeležbe ter uporabe AED defibrilatorja na lutki. Pri predstavitvi državnih presejalnih programov **Svit**, **Zora** in **Dora** so kolegi iz inštituta promovirali preventivne programe in pomen vključevanja in odzivanja na vabila.

Vsem udeležencem smo individualno interpretirali vse pridobljene rezultate ter jih ob morebitnih odstopanjih napotili do osebnega zdravnika. Udeležba in zanimanje ljudi je bilo veliko, kar je pokazatelj tega, da je skrb ljudi za svoje zdravje velika, še preden nastopi bolezen.

Preventivni programi so v zadnjih letih nadgradili že obstoječe zdravstveno vzgojne delavnice z novimi vsebinami ter daljšim časovnim razponom, kjer ima posameznik večjo možnost, da počasi ozavešča vsebine, ki mu pomagajo pri spremembi življenjskega sloga.

V zadnjih letih se je starostna meja udeležencev zdravstveno vzgojnih delavnic precej zmanjšala, k čemur so zagotovo prispevale referenčne ambulante, ki vabijo vse ljudi po 30 letu na preventivne preglede. S čimprejšnjim odkritjem morebitnih dejavnikov tveganja in napotitvijo v zdravstveno vzgojni center v nadaljnjo obravnavo damo človeku priložnost in možnost, da pravočasno naredi nekaj za svoje zdravje.



V letošnjem letu smo se v Zdravstveno vzgojnem centru odločili, da se s promocijo delavnic, ki jih izvajamo približamo ljudem njihovem lokalnem okolju. Na ta način omogočimo slehernemu posamezniku, da se lahko udeleži predavanj in prepozna možnosti, ki jih ponujamo. Spomladi smo jih izvedli v Mengšu in Moravčah, še v tem mesecu pa jih bomo izvedli v Trzinu. Poimenovali smo jih Festival zdravja in odziv nanje je bil nad pričakovanji.

Za današnji dogodek “Čas za zdravje in gibanje v Domžalah” gre zahvala **Občini Domžale** in Zavodu za šport in rekreacijo, ki sta nam stopila naproti z oddajo in ustrezno ureditvijo prostora za izvedbo dogodka ter **Cateringu Koren**, ki nas je že tretje leto zapored razvajal z okusno pripravljenimi obroki.

Največja in iskrena zahvala gre celotnemu timu zaposlenih v Zdravstvenemu domu Domžale, za strokovno in prijetno sodelovanje, ki nas na vsakem dogodku poveže na poseben način, kar je za delo, ki ga izvajamo zagotovo izjemnega pomena. Zahvala tudi kolegom iz Centra za krepitev zdravja Nova Gorica, s katerimi redno sodelujemo pri izvedbi večjih dogodkov.

Naj z mislijo o tem, da skupaj spreminjamo miselnost ljudi, jim pomagamo spreminjati življenjski slog in ga ohranjati, obelodanim današnja doživetja, ki nas tako sodelujoče kot obiskovalce napolnijo z občutkom da delamo dobro.

