

ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER



PROGRAM SVETOVANJA ZA ZDRAVJE

OPIS DELAVNIC

TEMELJNE ZDRAVSTVENOVZGOJNE DELAVNICE

Namenjene so seznanjanju udeležencev o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni (KB), motiviranju za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem, in za vključitev v poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice/individualna svetovanja, skladno s prisotnimi dejavniki tveganja, ogroženostjo in obolelostjo za KB. **Za udeležbo ni potrebna napotnica.**

ŽIVLJENJSKI SLOG / ZDRAVO ŽIVIM

Udeleženci pridobijo informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, ne-kajenja, opuščanje tvegane/škodljivega pitja alkohola, obvladovanja stresa, spanja ipd.) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo. Prav tako pridobijo motivacijo in podporo za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem.

ČASOVNI OBSEG: 1 srečanje, ki traja 120 minut

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALEC: prof. zdr. vzg., dipl. med. ses.



DEJAVNIKI TVEGANJA

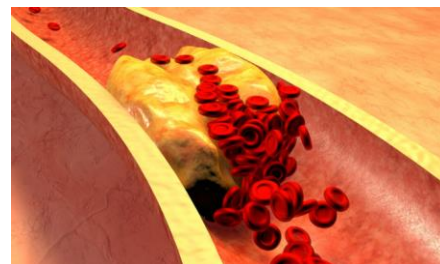
(ZVIŠAN KRVNI TLAK, ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI, ZVIŠAN KRVNI SLADKOR)

Udeleženci pridobijo informacije o bioloških dejavnih tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor), o njihovem vplivu na nastanek kroničnih bolezni in o njihovi povezanosti z življenjskim slogom.

ČASOVNI OBSEG: 1 srečanje, ki traja 90 minut

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALEC: prof. zdr. vzg., dipl. med. ses.



ALI SEM FIT?

Udeleženci pridobijo informacije o njihovi telesni pripravljenosti, prav tako se jim ponudi individualni nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost. Delavnica obsega:

- izvedbo preizkusa hoje na 2 km ali
- 6-minutni preizkus hoje ali
- 2-minutni test stopanja na mestu ter

skladno z rezultatom in zdravstvenim stanjem

udeleženca, strokovnjaki svetujejo o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.



Udeleženci prav tako pridobijo motivacijo za spremembo gibalnih navad in za vključitev v nadaljnje poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice z ozirom na ogroženost, obolenost in prisotne dejavnike tveganja.

ČASOVNI OBSEG: izvede se 1 srečanje, ki za posameznika traja približno 120 minut.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALEC: dipl. fiziot., dipl. med. ses., prof. zdr. vzg.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti sproščanja in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti ter dobijo priporočila, da jih lahko izvajajo tudi sami doma.

ČASOVNI OBSEG: 1 srečanje, ki traja 90 minut

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 8

IZVAJALEC: prof. zdr. vzg. , univ. dipl. psih.



POGLOBLJENE ZDRAVSTVENOVZGOJNE DELAVNICE

Namenjene so pridobivanju znanja in veščin ter motivacije udeležencev za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem. Strokovnjaki jim prav tako nudijo podporo in pomoč v procesu opolnomočenja za spremembo življenjskega sloga in za krepitev duševnega zdravja ter pri skrbi za zdravje.

ZDRAVO JEM

Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje (kako izbrati zdrava živila v pestri ponudbi na trgovskih policah, kako sestaviti zdrav jedilnik na enostaven način, zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah ipd.). Izvajalec delavnice udeležencem prav tako nudi strokovno podporo in pomoč pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad



KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: preventivno pregledane odrasle osebe 19+ in imajo neustrezne prehranjevalne navade.

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut, ter 2 individualni svetovanji, ki trajata po 30 minut za posameznika.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALEC: dipl. med. ses., prof. zdr. vzgoje

GIBAM SE

Udeleženci pridobijo poglobljeno oceno lastne telesne pripravljenosti ter postopno po individualnem programu povečujejo količino telesne dejavnosti in spreminjajo gibalne navade. Udeleženci pridobijo znanja in veščine za samostojno izvajanje telesne vadbe ter na podlagi meritev dobijo informacije o lastnem napredku v telesni dejavnosti, gibalnih navadah in telesni pripravljenosti. Udeleženec skupaj s strokovnjakom naredita dolgoročni načrt.



KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: preventivno pregledane odrasle osebe 18+ z dejavnikom tveganja telesne nedejavnosti ob hkratni več kot 20% ogroženosti za

nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB), z že prisotno/-imi KNB ali z že prisotnimi posebnimi zdravstvenimi stanji ter osebe 65+ z ugotovljeno funkcijsko manjzmožnostjo.

ČASOVNI OBSEG: 14 tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo od 60 do 120 minut ter 2 individualni svetovanji.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALEC: dipl. fiziot.

ZDRAVO HUIŠANJE

Udeleženci prejmejo strokovno podporo in pomoč pri zdravem hujšanju ter znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter psihološko podporo v procesu hujšanja in vzdrževanja zdravega življenjskega sloga.



KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: preventivno pregledane odrasle osebe 19+, z indeksom telesne mase (ITM) 27,5 in več ter hkratnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem 20% ali več, osebe z ITM 27,5 ali več in s prisotno vsaj eno kronično nenalezljivo boleznijo ter osebe z ITM 30 ali več.

ČASOVNI OBSEG: 15 skupinskih srečanj, ki trajajo od 90 do 120 minut in 16 srečanj telesne vadbe, ki trajajo po 60 minut. Tekom delavnice se udeleženci udeležijo 3 individualnih posvetov z diplomirano medicinsko sestro, 3 individualnih posvetov z diplomiranim fizioterapevtom ter 2 - 3 individualnih posvetov s psihologom. Delavnica vključuje tudi 3-kratno testiranje telesne pripravljenosti. Omenjenemu programu sledi vzdrževalni program s 3 motivacijskimi srečanji, ki se izvedejo po 3. mesecih, po 6. mesecih in po 12. mesecih od zadnjega srečanja.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALKE: prof. zdr. vzg., dipl. med .ses., dipl. fiziot. in univ. dipl. psih.

SKUPINSKO ali INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA



To je strokovno voden program opuščanja kajenja. Udeleženci dobijo ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja. Kadilci se lahko vključijo v tisto obliko svetovanja, ki jim bolj ustreza. Individualno svetovanje je namenjeno tistim osebam, ki jim ne ustreza skupinsko svetovanje.

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: vsi kadilci

ČASOVNI OBSEG SKUPINSKEGA SVETOVANJA: 6 tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo po 90 minut.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 6

ČASOVNI OBSEG INDIVIDUALNEGA SVETOVANJA: 6 tedenskih srečanj individualno, ki trajajo po 30 minut/svetovanje.

ŠT. UDELEŽENCEV: 1

IZVAJALEC: univ. dipl. psih., dipl. med. ses.

DELAVNICE ZA BOLJŠE DUŠEVNO POČUTJE

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).



KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: Za udeležbo ni potrebna napotnica.

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 8

IZVAJALEC: univ. dipl. psih., prof. zdr. vzg.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in način zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.



KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: odrasle osebe z **diagnozo depresije**, osebe napotene s strani psihiatra in **osebe pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi depresije ter njihovi svojci.**

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 6

IZVAJALEC: univ. dipl. psih.

PODPORA PRI SPOPRUEMANJU S TESNOBO

Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti anksioznosti (tesnobe), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.



KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: odrasle osebe z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami, osebe napotene s strani psihiatra in osebe, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi anksioznih motenj ter njihovi svojci.

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 6

IZVAJALEC: univ. dipl. psih.