


# TEMELJNE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA

## Zdravo živim

Spoznali boste pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje kroničnih bolezni.

 eno srečanje 120 min

 diplomirana medicinska sestra

## Ali sem fit?

Izvedeli boste, kakšna je vaša telesna zmogljivost. Prejeli boste individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.


 eno srečanje 120 min

 fizioterapevtka, kineziologinja

## Tehnike sproščanja

Spoznali boste osnovne značilnosti in zakonitosti sproščanja. Preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja, spoznali njihove prednosti in uporabo ter dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.


 eno srečanje 90 min

 psihologinja

## Zvišan krvni tlak

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanem krvnem tlaku, znanje o ciljnih vrednostih krvnega tlaka ter njihovem pomenu za zdravje.


 eno srečanje 90 min

 diplomirana medicinska sestra

## Zvišane maščobe v krvi

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanih vrednostih maščob v krvi, znanje o ciljnih vrednostih krvnih maščob ter njihovem pomenu za zdravje.


 eno srečanje 90 min

 diplomirana medicinska sestra

## Zvišan krvni sladkor

Pridobili boste najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo.


 eno srečanje 90 min

 diplomirana medicinska sestra

## Sladkorna bolezen tipa 2

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

 eno srečanje 90 min

 diplomirana medicinska sestra

ZDRAVSTVENI DOM IDRİJA, Otona Župančiča 3, 5280 Idrija

Center za krepitev zdravja

T: 05/37-34-222

E: [ckz@zd-idrija.si](mailto:ckz@zd-idrija.si)

W: <https://ckz.zd-idrija.si/>



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
ZD IDRİJA

vam  
predstavlja



PROGRAM  
ZA  
KREPITEV  
ZDRAVJA

# POGLOBLJENE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA

## SVETOVALNICA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



### Zdravo jem

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zdravi prehrani ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje.

-  4 tedenska skupinska srečanja po 90 min in 2 individualni srečanja po 30 min
-  dietetičarka, diplomirana medicinska sestra



### Gibam se

Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti ter znanje in veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih oblik telesne dejavnosti in vrst telesne vadbe.

-  14 tedenskih skupinskih srečanj od 60-120 min in 2 individualni svetovanji
-  fizioterapevtka, kineziologinja



### Zdravo hujšanje

Pridobili boste motivacijo in podporo pri zdravem hujšanju, znanja in veščine za zdrav življenjski slog ter spreminjanje nezdravih prehranjevalnih in gibalnih navad.

-  16 tedenskih srečanj po 90 min in 16 tedenskih srečanj po 45 min telesne vadbe
-  fizioterapevtka, kineziologinja, dietetičarka, psihologinja, diplomirana medicinska sestra

### S sladkorno boleznijo skozi življenje



Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2 ter znanja in veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje vsakdanje življenje.

-  5 skupinskih srečanj po 90 min
-  diplomirana medicinska sestra

## SVETOVALNICA ZA TVEGANA VEDENJA



### Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja ali individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Gre za strokovno voden program opuščanja kajenja in vzdrževanje abstinence. Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

-  6 tedenskih skupinskih srečanj po 90 min ali 6 individualnih srečanj po 30 min
-  diplomirana medicinska sestra

### Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola



Gre za strokovno voden program opuščanja tvegane in škodljivega pitja alkohola ter vzdrževanja manj tvegane pitja alkohola oz. abstinence.

-  5 individualnih srečanj po 15 min
-  diplomirana medicinska sestra

## SVETOVALNICA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE



### Spoprijemanje s stresom

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Naučili se boste, kako si lahko pomagate sami in izboljšate svoje počutje.

-  4 tedenska skupinska srečanja po 90 min in eno individualno svetovanje po 15 min
-  psihologinja



### Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in način zdravljenja. Naučili se boste, kako si lahko pomagate sami in izboljšate svoje počutje.

-  4 tedenska skupinska srečanja po 90 min in eno individualno svetovanje po 15 min
-  psihologinja

### Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Naučili se boste, kako si lahko pomagate sami in izboljšate svoje počutje.

-  4 tedenska skupinska srečanja po 90 min in eno individualno svetovanje po 15 min
-  psihologinja

**Poglobljene obravnave so namenjene pridobivanju znanja in veščin ter motivacije za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem.**