

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Govorili bomo o stresu kot normalnem spremljevalcu življenja, njegovem vplivu na vaše počutje in zdravje ter spoprijemanja z njim.

4 tedenska srečanja po 90 min
1 individualno svetovanje

 *Psihologinja*

PODPORA PRI SPROPRIJEMANJU S TESNOBO

Pridobili boste znanja in veščine za razumevanje tesnobe in lažjega spoprijemanja z njo.

4 tedenska srečanja po 90 min
1 individualno svetovanje

 *Psihologinja*

PODPORA PRI SPROPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Pridobili boste znanja o depresiji in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

4 tedenska srečanja po 90 min
1 individualno svetovanje


 *Psihologinja*

SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Strokovno voden program za opuščanje kajenja in vzdrževanje abstinence.

Delavnica poteka individualno ali skupinsko.

6 tedenskih srečanj po 90 min ali
6 individualnih srečanj po 30 min

 *Diplomirana medicinska sestra*

SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA

Strokovno voden program za opuščanje pitja alkohola in vzdrževanja abstinence.

5 individualnih srečanj po 15 min

 *Diplomirana medicinska sestra*



Kontaktne informacije



Zdravstveni dom Dravograd
Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd



02 87 23 449
031-609-886



ckz@zd-dravograd.si

VODJA CKZ:

Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s
specialnimi znanji



lea.rebernik@zd-dravograd.si

DIETETIČARKA:

Janja Salcman, dipl. dietetik



janja.salcman@zd-dravograd.si

FIZIOTERAPEVKA:

Tina Selan, dipl. fizioterapevt



tina.selan@zd-dravograd.si

DIPL. MED. SESTRA:

Katja Godec, mag. zdr. nege



katja.godec@zd-dravograd.si



Zdravstveni dom Dravograd

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA DRAVOGRAD


Vabimo vas, da se udeležite preventivnega pregleda pri vašem izbranem osebnem zdravniku oz. pri diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine.

Po opravljenem strokovnem pregledu vas bomo z veseljem sprejeli strokovnjaki s Centra za krepitev zdravja.

Termini srečanj bodo objavljeni na spletni strani, na oglasni deski ZD, za nekatere delavnice pa vabila pošiljamo tudi po pošti.

Vse naše delavnice so brezplačne - do njih ste opravičeni iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

Več informacij tudi na spletni strani:
 <http://www.krepimozdravje.si>

ČE SE NAMERAVATE UDELEŽITI DELAVNICE NAS POKLIČITE!



TEMELJNE OBRAVNAVE

ZDRAVO ŽIVIM

Govorili bomo o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni.

 1 srečanje 120 min

 *Diplomirana medicinska sestra*

ZVIŠAN KRVNI TLAK

Pridobili boste znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti krvnega tlaka ter njegovem pomenu za zdravje.

 1 srečanje 90 min

 *Diplomirana medicinska sestra*

ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zvišanih vrednostih maščob v krvi ter njihovem pomenu za zdravje.

 1 srečanje 90 min

 *Diplomirana medicinska sestra*

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Pridobili boste najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo ter veščine za obvladovanje krvnega sladkorja.

 1 srečanje 90 min

 *Diplomirana medicinska sestra*

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

 1 srečanje 90 min

 *Diplomirana medicinska sestra*

TEHNIKE SPROŠČANJA

Spoznali in preizkusili boste tri tehnike sproščanja, ki vam bodo vsakodnevno pomagale pri obvladovanju vsakodnevnega stresa.

 1 srečanje 90 min

 *Psihologinja*

ALI SEM FIT

Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne pripravljenosti.

 1 srečanje 120 min

 *Fizioterapevtka*

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE / STAREJŠE

Pridobili boste poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti. Na podlagi te ocene vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja.

 1 srečanje 120 min

 *Fizioterapevtka*

POGLOBLJENE OBRAVNAVE

ZDRAVO JEM


Pridobili boste znanja o prehrani ter veščine za postopno uvajanje in vzdrževanje sprememb v vaših prehranjevalnih navadah.

 4 tedenska skupinska srečanja po 90 min
2 individualni srečanja

 *Dietetičarka*

GIBAM SE


Pridobili boste poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti in znanje za izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti.


 13 tedenskih skupinskih srečanj od 60-120 min
2 individualni svetovanji

 *Fizioterapevtka*

ZDRAVO HUJŠANJE


Pridobili boste znanja za spreminjanje prehranjevalnih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja in vzdrževanje življenjskega sloga.

 15 tedenskih srečanj po 90 min in 16 tedenskih srečanj po 45 minut telesne vadbe

 *Diplomirana medicinska sestra, fizioterapevtka, dietetičarka, psihologinja*

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

Pridobili boste znanja o sladkorni bolezni tipa 2, veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje.

 5 skupinskih srečanj po 90 min

 *Diplomirana medicinska sestra*