

# NAČRT

## AKTIVNOSTI INTEGRIRANEGA CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA NA PODROČJU PREVENTIVE, KREPITVE ZDRAVJA IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI V ZDRAVJU V LOKALNI SKUPNOSTI

za leto 2025

ZDRAVSTVENI DOM DRAVOGRAD



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA

Zdravstveni dom Dravograd

Trg 4. julija 4

2370 Dravograd

[www.zd-dravograd.si](http://www.zd-dravograd.si)



## Kazalo vsebine

[1](#) 5

[1.1](#) 5

[1.2](#) 5

[1.3](#) 5

[2](#) 8

[2.1](#) 8

[2.2](#) 8

[3](#) **Napaka! Zaznamek ni definiran.**

[3.1](#) 9

[3.2](#) 10

[4](#) **Napaka! Zaznamek ni definiran.**

[5](#) 12

[5.1](#) 13

[5.2](#) 13

[6](#) 13

[7](#) 14

[7.1](#) **Napaka! Zaznamek ni definiran.**

[7.2](#) 17

[7.3](#) 17

[7.4](#) 18

[8](#) 18

[8.1](#) 19

[8.2](#) 22

[8.3](#) 22

[8.4](#) 22

[8.5](#) 22

[8.6](#) 22

[9](#) 22

[9.1](#) 23

[9.2](#) 23



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



Kazalo tabel:

[Tabela 1: Kontaktne informacije zaposlenih v CKZ](#)

[Tabela 2: Pregled standardnega tima CKZ za odraslo populacijo](#)

[Tabela 3: Pregled načrta priprave na porod in starševstvo v letu 2025](#)

[Tabela 4: Aktivnosti Programa za krepitev zdravja – v kolikor se program izvaja celo leto](#)

[Tabela 5: Urnik obravnav](#)

[Tabela 6: Potek pogovornih ur v letu 2025 \(termini so okvirni\).](#)



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



## 1 Organizacija in kadri

### 1.1 Standardni timi po posameznih vsebinskih področjih integriranega centra za krepitev zdravja

#### A Priprava na porod in starševstvo

- vodja CKZ
- diplomirana babica
- dr. med. spec. ginekologije in porodništva
- dr. dentalne medicine
- diplomirana medicinska sestra
- mag. psihologije
- diplomirani fizioterapevt, mag. kineziologije

#### B Aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav za otroke, mladostnike in njihove starše ter izvajanje preventivnih obravnav za mlade v lokalni skupnosti

- vodja CKZ
- diplomirana medicinska sestra
- mag. psihologije
- dipl. fizioterapevt
- mag. kineziologije
- dipl. dietetik
- pediater

#### C Zobozdravstvena vzgoja za otroke in mladostnike

- vodja CKZ
- diplomirana medicinska sestra

#### D Program za krepitev zdravja;

#### E Aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti;

#### F Vključevanje ranljivih oseb v preventivne programe

- vodja CKZ
- diplomirana medicinska sestra s spec. znanji
- mag. kineziologije
- dipl. fizioterapevt
- dipl. dietetik
- mag. psihologije
- zdravnik družinske medicine
- mag. farmacije

### 1.2 Kadrovski načrt po posameznih vsebinskih področjih integriranega centra za krepitev zdravja

Delavci iz CKZ se bodo udeleževali vseh dodatnih strokovnih usposabljanj po načrtu NIJZ. Odstopanj ne pričakujemo.

### 1.3 Kontaktne informacije tima CKZ

Center za krepitev zdravja – pisarne se nahajajo v 3. nadstropju zdravstvenega doma Dravograd. V pritličju zdravstvenega doma Dravograd se nahaja telovadnica in kabinet za zobozdravstveno vzgojo.



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



Tabela 1: Kontaktne informacije zaposlenih v CKZ

<b>CKZ Dravograd</b>	
<b>Vodja CKZ</b>	
Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji	lea.rebernik@zd-dravograd.si
	02 87 23 449
<b>Dipl. dietetik</b>	
Janja Salcman, dipl. dietetik	janja.salcman@zd-dravograd.si
	031 609 886
<b>Dipl. fizioterapevt</b>	
Tina Selan, dipl. fizioterapevt	tina.selan@zd-dravograd.si
	031 609 886
<b>Mag. psihologije</b>	
Pia Roškarič Duh, mag. psihologije	@zd-dravograd.si
	051 610 316
<b>Medicinska sestra</b>	
Živa Škudnik, dipl. medicinska sestra	ziva.skudnik@zd-dravograd.si
	031 609 886
<b>Mag. kineziologije</b>	
Breda Kordež, mag. kineziologije	breda.kordez@zd-dravograd.si
	031 609 886
<b>Medicinska sestra</b>	
	Izvajalka zdravstvene in zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike
Petra Ozanič, dipl. medicinska sestra	petra.ozanic@zd-dravograd.si
	031 753 009



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



ZDAJ.

Tabela 2: Pregled standardnega tima CKZ za odraslo populacijo

<b>STANDARDNI TIM CKZ ZA ODRASLO POPULACIJO</b>	
<b>Temeljne obravnave za krepitev zdravja</b>	
Živim zdravo	Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji
Ali sem fit?	Tina Selan, dipl. fizioterapevt
Tehnike sproščanja	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije
<b>Moduli za krepitev zdravja</b>	
Zvišan krvni tlak	Živa Škudnik, dipl. m. s.
Zvišane maščobe v krvi	Živa Škudnik, dipl. m. s.
Zvišan krvni sladkor	Živa Škudnik, dipl. m. s.
Sladkorna bolezen tipa 2	Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji
Testiranje telesne pripravljenosti za starejše	Tina Selan, dipl. fizioterapevt Breda Kordež, mag. kineziologije
<b>Poglobljene obravnave za krepitev zdravja</b>	
<b>Svetovalnica za zdrav življenjski slog</b>	
Zdravo jem	Janja Salcman, dipl. dietetik
Gibam se	Tina Selan, dipl. fizioterapevt
Zdravo hujšanje	Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji Živa Škudnik, dipl. m. s. Tina Selan, dipl. fizioterapevt Janja Salcman, dipl. dietetik Pia Roškarič Duh, mag. psihologije Veljko Ignjatović, dr. med., specialist družinske medicine
S sladkorno boleznijo skozi življenje	Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji
<b>Svetovalnica za duševno zdravje</b>	
Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije
Spoprijemanje s stresom	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije
<b>Svetovalnica za tvegana vedenja</b>	
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije
Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije
Krepitev medsebojnih odnosov	Pia Roškarič Duh, mag. psihologije

## 2 Načrt investicij in materialnih stroškov

### 2.1 Načrt investicij

Investiranje v nakup opreme in pohištva za ureditev prostora telovadnice (omara, miza, stol).  
Investiranje v nakup enega računalnika z opremo (ekran, tipkovnica, miška, čitalec kartic, Office licenci).

Dodatno za računalnik: kamere, zvočniki in mikrofoni (vse 4x).

Investiranje v nakup prenosnega računalnika.

Investiranje v nakup mobilnega telefona.

Investiranje v nakup tehtnice z višinomerom.

Investiranje v nakup modela maščobe.

Investiranje v nakup letvenika.

Investiranje v nakup kolo metra.

Investiranje v nakup flip chart table.

Investiranje v izobraževanja NIJZ modulov.

### 2.2 Materialni stroški

Pisarniški material in Material za promocijo

Nakup opreme za telovadnico (manjše masažne žogice 5x z »bodicami« 5x gladka, pedometri, manjše štoparica 2x, stepper 10x, elastični trakovi)

Precizna prehranska tehtnica

Prenosni zvočnik in mikrofoni

Trak za merjenje okoli pasu

Škarja za papir – šolske x4

Povečevalno steklo x2

Skodelica za čaj – keramična 1,2 dcl , 2 dcl , 3 dcl

Skodelica za kosmiče – keramična 2 dcl, 3 dcl, 5 dcl

Model nakupovalne košarice - otroške x2

Knjiga Pozor! Cvetača prihaja (Založba Epistola, 2018)

Knjiga Pripovedke (Založba Pivec, 2017)

Knjiga Krompirjevo popotovanje (Založba Epistola, 2016)

Knjiga Kako se je pica spremenila v drekec (Založba Epistola, 2015)

Knjiga Človeško telo (Založba Učila, 2019)

Spenjač za globoko spenjanje (sredinsko spenjanje) in sponke za ta spenjač

Odstranjevalec sponk

Alfa nožek (3x)



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



### 3 Vodenje integriranega centra za krepitev zdravja

Ključne aktivnosti vodje centra za krepitev zdravja (v nadaljevanju CKZ) so:

- priprava Letnega načrta dela integriranega CKZ v sodelovanju s sodelavci iz tima CKZ;
- vodenje tima integriranega CKZ (načrtovanje, organiziranje, izvajanje, spremljanje, evalviranje in poročanje o izvedbi vseh aktivnosti integriranega CKZ);
- zagotavljanje ustreznih kadrovskega kapacitet v CKZ ter motiviranje zaposlenih v CKZ za kontinuirano strokovno izpopolnjevanje;
- zagotavljanje ustreznih pogojev dela za optimalno, kakovostno in uspešno izvajanje aktivnosti CKZ (skrb za ustreznost prostorskih in ostalih materialnih kapacitet);
- redno mesečno (ali po potrebi pogostejše) povezovanje in sodelovanje z vsemi izvajalci preventivnih pregledov (v ZD in s koncesionarji) s ciljem vključevanja ciljnih populacij;
- vodenje ustrezne dokumentacije ter statističnih in drugih evidenc aktivnosti CKZ;
- sodelovanje v Strokovni skupini ZD za preventivo in sklicevanje sestankov te skupine, v dogovoru z vodjo Strokovne skupine ZD za preventivo;
- sodelovanje s koncesijskima ambulantama;
- sodelovanje v Koordinativnem timu za PZV otrok in mladostnikov;
- sodelovanje v Koordinativnem timu za PZV odraslih;
- redno sodelovanje in povezovanje z regijskim odgovornim zdravnikom, OE NIJZ, nacionalnim koordinatorjem za zdravstveno-vzgojno dejavnost na NIJZ;
- načrtovanje, izvajanje in evalvacija ustreznih komunikacijskih aktivnosti CKZ;
- raziskovanje in kontinuirano spremljanje novosti na strokovnem področju;
- koordiniranje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih ter vključevanja ranljivih oseb v preventivne programe;
- sodelovanje v Lokalni skupini za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju;
- koordiniranje Lokalne skupine za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju (v sodelovanju z OE NIJZ);
- vodenje evidence zdravnikov, ki še sprejemajo nove paciente z namenom vključevanja ranljive populacije v sistem zdravstvenega varstva.

Vodja CKZ v ZD koordinira tudi posamezna vsebinska področja:

- program Priprava na porod in starševstvo,
- vzgojo za zdravje,
- zobozdravstveno vzgojo za otroke in mladostnike,
- program za krepitev zdravja
- aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih ter vključevanja ranljivih oseb v preventivne programe.

Kot koordinator zgoraj naštetih vsebinskih področij skrbi za spremljanje izvajanja aktivnosti in/ali programov vsebinskega področja (npr. vodenje evidenc izvedenih aktivnosti in/ali realizacije programa, poročanje o izvedenih aktivnostih), sklicuje tedenske timske sestanke z izvajalci posameznih vsebinskih področij v ZD Dravograd.

Vodja CKZ skrbi za zagotavljanje pretoka vseh relevantnih informacij in se povezuje s koordinatorjem in ostalimi izvajalci.

Vodja CKZ načrtuje timske sestanke v ZD Dravograd 1x mesečno: prvo sredo v mesecu 13:00 in 14:00 uro, po potrebi se termin spremeni.

#### 3.1 Aktivnosti v okviru Strokovne skupine ZD za preventivo

- sodelovanje pri pripravi analize zdravstvenega stanja in vključenosti ciljnih populacij v preventivne programe v sodelovanju z NIJZ OE Ravne na Koroškem;



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



- pregled in razprava o analizi ranljivih skupin na področju zdravja in njihovega vključevanja v zdravstveni sistem (analizo pripravi interdisciplinarna skupina strokovnjakov z NIJZ);
- obravnava ugotovitev ocene stanja v ZD Dravograd na področju zagotavljanja enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih oseb;
- priprava Strategije ZD za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v sodelovanju z NIJZ OE Ravne na Koroškem;
- priprava Akcijskega načrta ZD za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v sodelovanju z NIJZ OE Ravne na Koroškem;
- strokovna podpora nemotenemu povezovanju, komunikaciji in prenosu informacij med različnimi izvajalci preventivnih pregledov in drugih preventivnih aktivnosti ter CKZ;
- izvedba vsaj 4 sestankov skupine letno (v mesecu marcu, juniju, septembru, decembru);
- izvedba vsaj 2 sestankov letno z vsemi koncesionarji – izvajalci preventive v javno zdravstveni mreži, ki deluje na območju ZD Dravograd (v mesecu marcu in decembru);
- imenovanje članov Koordinativnega tima PZV otrok in mladostnikov, Preventivnih timov za otroke in mladostnike posameznih šol/vrtcev ter Koordinativnega tima za PZV odraslih.

### 3.2 Aktivnosti v okviru Lokalne skupine za krepitev zdravja

- priprava Kataloga informacij/Zemljevida pomoči lokalni skupnosti;
- priprava Strategije za krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnem okolju
- priprava Akcijskega načrta za krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnem okolju;
- evalvacija in spremljanje doseganja ciljev in učinkov udejanjanja akcijskega načrta za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju;
- izvedba vsaj 4 sestankov Lokalne skupine za krepitev zdravja na leto (v mesecu marcu, juniju, septembru in decembru).



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



## 4 Izvajanje programa Priprava na porod in starševstvo

Program Priprave na porod in starševstvo je razdeljen po sklopih. Zajema poglobljena vsebinska področja, ki smo jih ocenili kot pomembna za nosečnost, porod in poporodno obdobje z vidika nosečnice, ploda, bodočega očeta, novorojenčka, matere, očeta, družine. Uravnoteženi so telesni, duševni in socialni vidiki zdravja tako z vidika posameznika kot tudi z vidika javnega zdravja.

Priprava na porod in starševstvo je namenjena bodoči materi in bodočemu očetu oziroma spremljevalcu. Udeležba na pripravah na porod in starševstvo je brezplačna. Vodja Priprave na porod in starševstvo je diplomirana medicinska sestra Petra Ozanič.

Posamezno srečanje traja od 60 minut do 120 minut. Vsako srečanje vključuje odmor. Po vsakem srečanju je ob koncu čas za vprašanja in odgovore. Na srečanjih se tudi aktivno razgibamo ali sproščamo.

Prvemu sklopu predavanj (NOSEČNOST) obravnavamo naslednje teme: Fiziološki potek nosečnosti, tegobe v nosečnosti, zdravstvene pravice, prehrana, gibanje, spolnost, ustno zdravje, prometna varnost, kajenje, alkohol, prepovedane droge in socialne pravice.

Drugi sklop predavanj (POROD IN POPORODNO OBDOBJE) zajema naslednje teme: Znanilci poroda, odhod v porodnišnico, sprejem v porodnišnico, lega ploda, potek poroda po posameznih porodnih dobah, zgodnje poporodno obdobje v porodni sobi, doživljanje poroda, vloga očeta pri porodu, vrste porodov, porodna bolečina, lajšanje bolečine, tegobe, nevšečnosti in zapleti pri ženski, spremembe pri ženski - izpostavimo duševno zdravje žensk po porodu, odnosi v družini ob rojstvu novorojenčka, vloga očeta, sorojenci, odnosi v družini, spolnost po porodu, laktacija in dojenje raba prilagojenega mleka, pomen dojenja, fiziologija dojenja, spretnosti dojenja, posebnosti pri dojenju, razvoj in potrebe dojenčka, nega otroka in »rokovanje« z otrokom, pripomočki in oprema za nego otroka, partnerski odnos, prehrana doječe matere in prvo uvajanje hrane pri otroku.

Časovni plan za delavnic Priprava na porod in starševstvo in Vadba za nosečnice za leto 2025 je v tabeli spodaj.

V program Priprava na porod in starševstvo so vključeni:

- Dr. med. pediatrije
- Dr. med. spec. anest.
- Dipl. babica
- Dipl. medicinska sestra
- Dipl. fizioterapevt
- Dip. dietetik

*Za 7. termin (srečanje z anesteziologom) in 8. termin (ogled porodne sobe) je potrebno poklicati dispanzer za ženske Splošne bolnišnice Slovenj Gradec na telefonsko številko 02/88-23-444. Dosegljivi vsak delovni dan med 7.00 in 15.00.*



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



MESEC	PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Januar	7. 1.	9. 1.	13. 1.	15. 1.	16. 1.	21. 1.	POTREBNA PRIJAVA	
Marec	4. 3.	6. 3.	10. 3.	12. 3.	13. 3.	18. 3.	POTREBNA PRIJAVA	
Maj	6. 5.	8. 5.	12. 5.	14. 5.	15. 5.	20. 5.	POTREBNA PRIJAVA	
September	2. 9.	4. 9.	8. 9.	10. 9.	11. 9.	16. 9.	POTREBNA PRIJAVA	
November	4. 11.	6. 11.	10. 11.	12. 11.	13. 11.	18. 11.	POTREBNA PRIJAVA	

Tabela 3: Pregled načrta priprave na porod in starševstvo v letu 2025

\* Opomba: Po predhodnem dogovoru dopuščamo možnost spremembe terminov srečanj.



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



## **5 Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav za otroke, mladostnike in njihove starše ter izvajanje preventivnih obravnav za mlade v lokalnih skupnostih**

### **5.1 Izvajanje vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike**

Cilj izvajanja vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov je predstaviti skrb za zdravje na primeren način glede na starost poslušalcev.

Za časovni normativ ure se ravnamo po Priročniku obveznih vsebin za OŠ (NIJZ). Realizirane vsebine se beležijo glede na obravnavano skupino in glede na porabljen efektivni čas za izvajanje predstavitvene vsebine. Pri tem se upošteva:

ZV delo za pedagoške delavce in starše otrok naj ne bi presegale 10 % efektivnih ur namenjenih za zdravstveno vzgojo pri otrocih in šolarjih oziroma študentih.

CKZ za potrebe nadzora, hrani evidenco vseh izvedenih skupinskih in individualnih obravnav, nosilcev vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, število udeležencev, ciljne skupine (predšolskih, šolskih, dijaki...), datum, čas in vsebino predavanj in aktivnosti, ime ustanove v kateri so se obravnavane tematike izvršile.

Planirani letni obseg efektivnega dela znaša 1700 ur na 1 nosilca timov zdravstvene vzgoje. Realizirali bomo najmanj 40% letnega efektivnega dela.

### **5.2 Izvajanje vzgoje za zdravje za mladostnike v lokalnih skupnostih**

Med počitniškim časom bomo prav tako izvajali ZV delavnic za otroke in mladostnike. Cilj je ponuditi otrokom in mladostnikom kakovostno in zanimivo preživljanje prostega časa.

Z ZV vsebinami se bomo vključili v šolske dejavnosti za starše in otroke v okviru naravoslovnih dni, tehniških dni, druženje treh generacij, ter ostalih aktivnosti.

V sodelovanju z Župnijskim uradom planiramo sodelovanje na oratoriju za otroke med poletnimi počitnicami.

Prisotni bomo na gasilskem taboru, skavtskem taboru, v različnih športnih društvih in v knjižnici.

## 6 Izvajanje zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike

Cilj zobozdravstvene vzgoje in preventive je skrb za ustno zdravje otrok in mladine v vrtcih in osnovnih šolah ter v lokalni skupnosti.

V osnovnih šolah se obisk izvaja 1x mesečno v vsakem razredu. Namen akcije je, otrokom neprisiljeno privzgojiti navado rednega in pravilnega čiščenja zob. Nižje razrede bomo redno mesečno obiskovali in izvajali demonstracijo pravilnega ščetkanje zob, želiranje zob ter pouk o zdravi prehrani in zdravi ustni higieni, ki vključujejo kontrolo plaka, demonstracijo ščetkanje zob, fluorizacijo, po potrebi demonstracijo čiščenja medzobnih prostor in pogovor.

V vrtcih se izvedeta vsaj 2 obiska na šolsko leto.

Ostale zobozdravstvene vsebine so razdeljene glede na starost in zanimanje. V večini trajajo 2 uri, ki so lahko posamezne ali v sklopu naravoslovnih dni. Zobozdravstvene vsebine se redno evalvira, dogovorjene so v naprej za tekoče šolsko leto.

V kabinetu bomo izvajali individualne obravnave ustni higieni, ki ne bodo presegale 20% v strukturi vseh storitev.

CKZ, za potrebe nadzora, hrani evidenco vseh izvedenih skupinskih in individualnih obravnav, nosilcev zobozdravstvene vzgoje, število udeležencev, ciljne skupine (predšolskih, šolskih, dijaki...), datum, čas in vsebino predavanj in aktivnosti, ime ustanove v kateri so se obravnavane tematike izvršile.

Planirani letni obseg učinkovitega dela znaša 1700 ur na 1 nosilca timov zobozdravstvene vzgoje. Realizirali bomo najmanj 40% letnega učinkovitega dela.



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



## 7 Izvajanje Programa za krepitev zdravja

Aktivnosti Programa za krepitev zdravja bomo načrtovali v skladu s Splošnim dogovorom z ZZS, razvidno v tabeli 4.

Tabela 4: Aktivnosti Programa za krepitev zdravja – v kolikor se program izvaja celo leto

OE / IZVAJALEC	CKZ ZD DRAVOGRAD
VELIKOST ZVC / CKZ	Majhen
ŽIVLJENJSKI SLOG / ZDRAVO ŽIVIM	22
ALI SEM FIT?	25
ZVIŠAN KRVNI TLAK	10
ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI	10
ZVIŠAN KRVNI SLADKOR	6
SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2	6
S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE	4
TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	10
ZDRAVO HUJŠANJE – TEMELJNI DEL	4
ZDRAVO HUJŠANJE – VZDRŽEVALNI DEL	4
ZDRAVO JEM – OSNOVNA OBLIKA	5
ZDRAVO JEM – MODIFICIRANA OBLIKA	3
GIBAM SE – OSNOVNA OBLIKA	4
GIBAM SE – MODIFICIRANA OBLIKA	2
OPUŠČANJE KAJENJA – SKUPINSKO	2
OPUŠČANJE KAJENJA – INDIVIDUALNO	7
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	5
TEHNIKE SPROŠČANJA	22
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO	5
SPOPRIJEMANJE S STRESOM – OSNOVNA OBLIKA	5
SPOPRIJEMANJE S STRESOM – MODIFICIRANA OBLIKA	2
DRUŽINSKA OBRAVNAVA DEBELOSTI	4
ZDRAVI ODNOSI	2
INDIV. SVETOV. SKUPAJ ZA ODGOVOREN ODNOS DO PITJA ALKOHOLA – TEMELJNI DEL	15
INDIV. SVETOV. SKUPAJ ZA ODGOVOREN ODNOS DO PITJA ALKOHOLA – VZDRŽEVALNI DEL	15



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



## 7.1 Izvajanje temeljnih in poglobljenih obravnav za krepitev zdravja, skladno z letnim planom

*Obravnave: Ali sem fit, Test telesne pripravljenosti, Individualno svetovanje SOPA in Individualno svetovanje opuščanje kajenja se izvajajo vsak mesec po predhodnem dogovoru z izvajalcem.*

Tabela 5: Urnik obravnav

MESEC	DELAVNICE ZA KREPITEV ZDRAVJA														
	ZŽ	ASF	ZKT	ZM	ZKS	SB2	SBŽ	ZM	ZJ	GS	PSD	TS	PST	PSS	ZO
Januar	X	X	X	X	X			X	X	X		X			X
Februar	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	
Marec	X	X	X	X	X	X						X			
April	X	X	X	X	X	X	X			X		X			
Maj	X	X	X	X	X	X			X		X	X	X	X	
Junij	X	X	X	X	X						X	X	X	X	
Julij		X													
Avgust															
September	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			X
Oktober	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	
November	X	X	X	X	X		X				X	X	X	X	
December	X		X	X	X							X			

\* Opomba: Termini se sprti prilagajajo, glede na napotitve in prijave.



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



## 7.2 Izvajanje Družinske obravnave za zmanjšanje ogroženosti debelosti in zmanjšanje telesne zmogljivosti

Čezmerno prehranjeni in debeli otroci imajo pomembno večje tveganje, da bodo debeli tudi kot odrasli in da bodo kasneje razvili zaplete debelosti, ki pa so lahko prisotni tudi že pri otrocih in mladostnikih. Da bi bila obravnava uspešna, je čezmerno prehranjene otroke in mladostnike nujno prepoznati zgodaj in jih usmeriti v za njihovo starost in razvoj primerne terapevtske skupine.

Družinska obravnava debelosti otrok in mladostnikov je nova intervencija na področju obvladovanja in zdravljenja debelosti na primarni zdravstveni ravni. Cilj programa je sprememba življenjskega sloga oz. naučiti otroke in njihove starše zdravega prehranjevanja in jih spodbujati gibanju, kar bo imelo dolgoročen učinek na uravnavanje telesne teže. V timu za obravnavo ogroženih otrok sodelujejo: pediater, dietetik, kineziolog, psiholog in dipl. med. sestra.

Pričetek srečanj	Marec
------------------	-------

## 7.3 Izvajanje individualnih razgovor z udeleženci psihoedukativnih delavnic

Pri poglobljenih psihoedukativnih delavnicah (Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Podpora pri spoprijemanju z depresijo) ima vsak udeleženec tekom delavnice možnost 15- minutnega individualnega razgovora z izvajalcem delavnice. Z vsakim udeležencem se individualno dogovorimo za termin individualnega razgovora. V primeru, da ima udeleženec večje in bolj poglobljene težave, ga po individualnem razgovoru vključimo v pogovorne ure. Pri temeljni psihoedukativni delavnici Tehnike sproščanja individualnih razgovorov ni.



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD



## 7.4 Izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja

Tabela 6: Potek pogovornih ur v letu 2025 (termini so okvirni).

IZVAJALCI	PON	TOR	SRE	ČET	PET
Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji vodja CKZ					8:00 – 10:00
Janja Salcman, dipl. dietetik		8:00 – 10:00			
Tina Selan, dipl. fizioterapevt	8:00 – 10:00				
Živa Škudnik, dipl. medicinska sestra					8:00 – 10:00
Pia Roškarič Duh, mag. psihologije	8:00 – 10:00				
Breda Kordež, mag. kineziologije			10:00 – 12:00		

\* Opomba: Za pogovorne ure se je potrebno naprej dogovoriti. Dopuščamo možnost spremembe terminov.



## 8 Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalni skupnostih

Za zmanjševanje neenakosti bomo v letu 2025 izvedli različne preventivne aktivnosti: Dneve odprtih vrat za zdravje na različnih lokacijah, motivacijske delavnice v LS, v sodelovanju s patronažno službo bomo izvajali posvetovalnice v LS, povezovali se bomo z različnimi društvi, nevladnimi organizacijami in izobraževalnimi institucijami. Redno se bomo sestajali z Lokalno skupino za krepitev zdravja in skupaj zaznavali potrebe posameznih skupnosti in načrtovali aktivnosti.

### 8.1 Obeležitev dnevov zdravja, izvajanje kratkih preventivnih obravnav, meritev ter svetovanj

V letu 2025 načrtujemo naslednje obeležitve, z različnimi meritvami, svetovanji in dogodki za promocijo zdravja:

MESEC	SVETOVNI DNEVI
Januar	Evropski teden preprečevanja raka na materničnem vratu
	Dan brez cigarete
Februar	Svetovni dan boja proti raku
	Mednarodni dan redkih bolezni
Marec	Mednarodni mesec ozaveščanja o rakah prebavil
	Svetovni dan ledvic
	Svetovni teden možganov
	Svetovni dan spanja
	Mednarodni dan o ozaveščenosti o virusu HPV
	Evropski dan žil
	Mednarodni dan sreče
	Svetovni dan Downovega sindroma
April	Svetovni dan zavedanja o avtizmu
	Svetovni dan zdravja
	Svetovni dan zemlje
	Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu
Maj	Evropski teden boja proti raku
	Mednarodni teden gibanja



	Svetovni dan pljučne hipertenzije
	Mednarodni dan higiene rok
	Mednarodni dan babic
	Mednarodni dan Rdečega križa
	Svetovni dan gibanja za zdravje
	Svetovni dan možganske kapi
	Mednarodni dan medicinskih sester
	Mednarodni dan družine
	Svetovni dan družinskega zdravnika
	Svetovni dan čebel
	Mednarodni dan celiakije
	Svetovni dan bolezni ščitnice
	Svetovni dan brez tobaka
Junij	Evropski dan zobnih tehnikov
	Svetovni dan varnosti hrane
	Svetovni dan krvodajalstva
	Svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi
Julij	Dan starih staršev in starejših
	Svetovni dan možganov
	Svetovni dan hepatitisa
Avgust	Svetovni teden dojenja
	Mednarodni dan dojenja
	Svetovni humanitarni dan
September	Mesec osveščanja o demenci
	Evropski teden mobilnosti
	Slovenski teden aktivnosti za preprečevanje kajenja
	Svetovni dan fizioterapije



	Mednarodni dan preprečevanja samomorov
	Evropski dan ustnega zdravja
	Slovenski dan športa
	Svetovni dan srca
Oktober	Svetovni mesec boja proti raku dojk - Rožnati oktober
	Svetovni teden dojenja
	V Sloveniji Teden otroka
	Svetovni dan duševnega zdravja
	Svetovni dan debelosti
	Svetovni dan umivanja rok
	Svetovni dan hoje
	Svetovni dan hrane
November	Mesec preventive na področju drog
	Teden solidarnosti
	Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk
	Svetovni dan bolnikov s sladkorno boleznijo
December	Svetovni dan boja proti Aidsu
	Mednarodni dan invalidov
	Svetovni dan prostovoljcev

- Odprta vrata za zdravje v CKZ
- CKZ v lokalni skupnosti
- Občinski test hoje na 2 km
- Tek na skalo

Spremljali bomo vsa aktualna dogajanja na področju preventive in krepitev zdravja, ter prilagajali posamezne dogodke na teme.

## 8.2 Izvajanje motivacijskih delavnic za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (delovnih organizacijah)

V letu 2025 načrtujemo izvedbo motivacijskih delavnic na uvodnih srečanjih ob izvajanju programa za krepitev zdravja v ZD Dravograd, delovnih organizacijah, z obeležitvijo dnevov zdravja, Odprtih vrat za zdravje ter v ZV posvetovalnicah v sodelovanju s patronažno službo, ki jih načrtujemo v različnih okoljih UE Dravograd. Skupaj z Lokalno skupino za krepitev zdravja bomo zaznavali potrebe ZV obravnave in načrtovali aktivnosti za različne ranljive skupine.

## 8.3 Motiviranje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe ter v državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora, Svit)

Motiviranje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe in državne presejalne programe bomo izvajali na vseh večjih dogodkih v lokalni skupnosti in na dnevih odprtih vrat za zdravje, posvetovalnicah v lokalni skupnosti in na delavnicah v programu za krepitev zdravja. Povezovali se bomo s patronažno službo in ambulantami družinske medicine in skupaj iskali rešitve za boljšo odzivnost v programe. Spremljali bomo kazalnike zdravja občine in po potrebi načrtovali aktivnosti za promocijo državnih presejalnih programov. Naš cilj je opolnomočiti ljudi, da so sami soodgovorni za svoje zdravje in zdravje njihovih otrok.

## 8.4 Izvajanje aktivnosti podpore implementacij Program Svit na lokalni ravni

Redno bomo izvajali SVITOVO PODPORO in individualne posvete. Promocija se bo izvajala na vseh večjih dogodkih in na dnevih odprtih vrat za zdravje, posvetovalnicah v lokalni skupnosti in na delavnicah v programu za krepitev zdravja in dogodkih v lokalni skupnosti.

## 8.5 Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in spreminjanja nezdravega življenjskega sloga po modelu »Živimo zdravo«

Cilj izvajanja aktivnosti krepitev zdravja in spreminjanja nezdravega življenjskega sloga je preventivno delovanje na vseh področjih. Še posebej bomo poskusili ta koncept prenesti v delovne organizacije, lokalno skupnost, ter na otroke in mladostnike.

## 8.6 Izvajanje medijskih aktivnosti s področja krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju (doseganje ciljnih populacij, promocij preventivnih programov)

Povezovali in izvajali bomo promocijo preventivnih programov tudi s pomočjo lokalnih medijev:

- Spletna stran ZD Dravograd (CKZ),
- Facebook stran ZD Dravograd,
- časopis Utrip Dravograd,
- KTV Dravograd,
- plakati,
- zloženke,
- letaki.

## 9 Vključevanje ranljivih oseb v preventivne programe

S patronažno službo in s predstavniki širše lokalne skupnosti bomo sodelovali pri izvedbi posvetovalnic v lokalni skupnosti in izvajali motivacijske delavnice, program za krepitev zdravja domovih za krajanje, gasilskih domovih.

Povezovali se bomo z društvi in ostalimi nevladnimi organizacijami ter skupaj zaznavali potrebe po ZV vsebinah.

### 9.1 Izvajanje Odprtih vrat za zdravje na lokacijah partnerjev v lokalni skupnosti

Odprta vrata načrtujemo v zdravstvenem domu Dravograd dvakrat letno (spomladi in jeseni). Predstavili bomo program za krepitev zdravja in državne presejalne programe, nudili pomoč pri urejanju izbire osebnega zdravnika in pomoč pri vključevanju v preventivno obravnavo. Preverimo, če so že opravili preventivni pregled.

### 9.2 Izvajanje motivacijskih delavnic za ranljive osebe

Motivacijske delavnice bomo izvajali na podlagi razgovorov in ugotovljenih potreb skupaj z LSKZ, ob določenih preventivnih aktivnostih, posvetovalnicah v LS skupaj s patronažno službo ZD Dravograd.