

NAČRT

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

za leto 2026

ZDRAVSTVENI DOM DRAVOGRAD



CENTER ZA
KREPITEV ZDRAVJA
KOROŠKA

Zdravstveni dom Dravograd

Trg 4. julija 4

2370 Dravograd

www.zd-dravograd.si

Kazalo vsebine

1	Organizacija in kadri	5
1.1	Standardni timi po posameznih vsebinskih področjih integriranega centra za krepitev zdravja 5	
1.2	Kadrovski načrt po posameznih vsebinskih področjih integriranega centra za krepitev zdravja 5	
1.3	Kontaktne informacije tima CKZ.....	6
2	Načrt investicij in materialnih stroškov.....	8
2.1	Načrt investicij	8
2.2	Materialni stroški.....	8
3	Vodenje integriranega centra za krepitev zdravja	9
3.1	Aktivnosti v okviru Strokovne skupine ZD za preventivo	9
3.2	Aktivnosti v okviru Lokalne skupine za krepitev zdravja.....	10
4	Izvajanje programa Priprava na porod in starševstvo.....	11
5	Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav za otroke, mladostnike in njihove starše ter izvajanje preventivnih obravnav za mlade v lokalnih skupnostih	13
5.1	Izvajanje vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike.....	13
5.2	Izvajanje vzgoje za zdravje za mladostnike v lokalnih skupnostih	13
6	Izvajanje zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike.....	14
7	Izvajanje Programa za krepitev zdravja.....	15
7.1	Izvajanje temeljnih in poglobljenih obravnav za krepitev zdravja, skladno z letnim planom 16	
7.2	Izvajanje Družinske obravnave za zmanjšanje ogroženosti debelosti in zmanjšanje telesne zmogljivosti.....	17
7.3	Izvajanje individualnih razgovor z udeleženci psihoedukativnih delavnic.....	17
7.4	Izvajanje individualnih posvetov za krepitev zdravja	18
8	Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalni skupnostih.....	19
8.1	Obeležitev dnevov zdravja, izvajanje kratkih preventivnih obravnav, meritev ter svetovanj.....	19
8.2	Izvajanje motivacijskih delavnic za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (delovnih organizacijah)	22
8.3	Motiviranje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe ter v državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora, Svit)	22
8.4	Izvajanje aktivnosti podpore implementacij Program Svit na lokalni ravni.....	22
8.5	Izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in spreminjanja nezdravega življenjskega sloga po modelu »Živimo zdravo«	22



CENTER ZA
KREPITEV ZDRAVJA
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM
DRAVOGRAD



SKUPAJ
ZA ZDRAVJE



ZDAJ.

8.6	Izvajanje medijskih aktivnosti s področja krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju (doseganje ciljnih populacij, promocij preventivnih programov).....	22
9	Vključevanje ranljivih oseb v preventivne programe	23
9.1	Izvajanje Odprtih vrat za zdravje na lokacijah partnerjev v lokalni skupnosti.....	23
9.2	Izvajanje motivacijskih delavnic za ranljive osebe	23

Kazalo tabel:

Tabela 1: Kontaktne informacije zaposlenih v CKZ	6
Tabela 2: Pregled standardnega tima CKZ za odraslo populacijo	7
Tabela 3: Pregled načrta priprave na porod in starševstvo v letu 2026.....	12
Tabela 4: Aktivnosti Programa za krepitev zdravja – v kolikor se program izvaja celo leto.....	15
Tabela 5: Urnik obravnav	16
Tabela 6: Potek individualnih posvetov v letu 2026 (termini so okvirni).....	18
Tabela 7: Obeleževani svetovni dnevi v letu 2026	19

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
- dipl. babica
- dr. med. spec. ginekologije in porodništva
- dr. dentalne medicine
- pediater
- dipl. medicinska sestra
- mag. psihologije
- dipl. dietetik
- dipl. 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
- dipl. 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.

Tabela 1: Kontaktne informacije zaposlenih v CKZ

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

Tabela 2: Pregled standardnega tima CKZ za odraslo populacijo

STANDARDNI TIM CKZ ZA ODRASLO POPULACIJO	
Temeljne obravnave za krepitev zdravja	
Živim zdravo	Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji
Ali sem fit 1	Tina Selan, dipl. fizioterapevt Breda Kordež, mag. kineziologije
Tehnike sproščanja	Mojca Šipek, mag. psihologije
Moduli za krepitev zdravja	
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
Ali sem fit 2 (Testiranje telesne pripravljenosti za starejše)	Tina Selan, dipl. fizioterapevt Breda Kordež, mag. kineziologije
Poglabljene obravnave za krepitev zdravja	
Svetovalnica za zdrav življenjski slog	
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 Mojca Šipek, mag. psihologije Tina Jamnik, dr. med., specialist družinske medicine
S sladkorno boleznijo skozi življenje	Lea Rebernik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji
Svetovalnica za duševno zdravje	
Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Mojca Šipek, mag. psihologije
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Mojca Šipek, mag. psihologije
Spoprijemanje s stresom	Mojca Šipek, mag. psihologije
Svetovalnica za tvegana vedenja	
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	Mojca Šipek, mag. psihologije
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	Mojca Šipek, mag. psihologije
Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola	Mojca Šipek, mag. psihologije
Krepitev medsebojnih odnosov	Mojca Šipek, 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 dveh računalnikov – 1 z opremo (ekran, tipkovnica, miška, čitalec kartic, Office licenca).

Investiranje v nakup enega prenosnega računalnika.

Dodatno za računalnik: kamere, zvočniki in mikrofoni (vse 2x).

Investiranje v nakup službenega avtomobila.

Investiranje v nakup mobilnega telefona.

Investiranje v nakup tehtnice z višinomerom.

Investiranje v nakup modela mišice.

Investiranje v nakup modela mod.

Investiranje v nakup letvenika.

Investiranje v nakup kolo metra.

Investiranje v nakup spenjača za globoko spenjanje (sredinsko spenjanje) in sponk za ta spenjač.

Investiranje v izobraževanja NIJZ modulov.

2.2 Materialni stroški

Delovna oblačila – enotna - majice (2/osebo)

Pisarniški material in Material za promocijo

Merilnik krvnega tlaka

Nakup opreme za telovadnico (manjše masažne žogice 5x z »bodicami« 5x gladka, pedometri, manjše štoparica 2x, stepper 10x, elastični trakovi, kettlebell (4,6,8,12 kg))

Precizna prehranska tehtnica

Prenosni mikrofoni

Trak za merjenje obsega pasu

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

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 kadrovske kapacitete 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 ob 13:00 uri, 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;

- 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).

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.

Predavanja zajemajo obdobje NOSEČNOSTI, kjer 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.

Predavanja POROD IN POPORODNO OBDOBJE zajemajo 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 2026 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
- Mag. kineziologije
- Mag. psihologije

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.

Tabela 3: Pregled načrta priprave na porod in starševstvo v letu 2026

MESEC	PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Januar	6. 1.	8. 1.	12. 1.	14. 1.	19. 1.	20. 1.	POTREBNA PRIJAVA	
Marec	3. 3.	5. 3.	9. 3.	11. 3.	16. 3.	17. 3.	POTREBNA PRIJAVA	
Maj	5. 5.	7. 5.	11. 5.	13. 5.	18. 5.	19. 5.	POTREBNA PRIJAVA	
September	8. 9.	10. 9.	14. 9.	16. 9.	21. 9.	22. 9.	POTREBNA PRIJAVA	
November	3. 11.	5. 11.	9. 11.	11. 11.	16. 11.	17. 11.	POTREBNA PRIJAVA	

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

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 učinkovit čas za izvajanje predstavitvene vsebine. Pri tem se upošteva:

ZV delo za pedagoške delavce in starše otrok naj ne bi presegale 10 % učinkovitih 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 učinkovitega dela znaša 1700 ur na 1 nosilca timov zdravstvene vzgoje. Realizirali bomo najmanj 40% letnega učinkovitega 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 VZ 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.

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
ZDRAVO ŽIVIM	22
ZVIŠAN KRVNI TLAK	10
ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI	10
ZVIŠAN KRVNI SLADKOR	6
SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2	6
S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE	4
ZDRAVA MERA – TEMELJNI DEL	4
ZDRAVA MERA – VZDRŽEVALNI DEL	4
ZDRAVO JEM – OSNOVNA OBLIKA	5
ZDRAVO JEM – MODIFICIRANA OBLIKA	3
GIBAM SE – OSNOVNA OBLIKA	4
GIBAM SE – MODIFICIRANA OBLIKA	2
ALI SEM FIT 1	25
ALI SEM FIT 2 (TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI)	10
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 ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	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

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	ZKT	ZM	ZKS	SB2	SBSŽ	ZMT	ZJ	GS	TS	PSD	PST	PSD	ZO
Januar	X	X	X	X			X	X	X	X				X
Februar	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				
Maj	X	X	X	X	X					X	X	X	X	
Junij	X	X	X	X						X	X	X	X	
Julij														
Avgust														
September	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X
Oktober	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	
November	X	X	X	X		X				X	X	X	X	
December	X	X	X	X						X				

* Opomba: Termini se sproti prilagajajo, glede na napolitve in prijave.

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.

7.4 Izvajanje individualnih posvetov za krepitev zdravja

Tabela 6: Potek individualnih posvetov v letu 2026 (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		
Breda Kordež, mag. kineziologije			10:00 – 12:00		

* Opomba: Za individualne posvete 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 2026 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 2026 načrtujemo naslednje obeležitve, z različnimi meritvami, svetovanji in dogodki za promocijo zdravja:

Tabela 7: Obeleževani svetovni dnevi v letu 2026

MESEC	TERMIN	OBELEŽITEV
Januar	3. teden v mesecu	Evropski teden preprečevanja raka na materničnem vratu
	31. januar	Dan brez cigarete
Februar	4. februar	Svetovni dan boja proti raku
	15. februar	Mednarodni dan boja proti otroškemu raku
	28. / 29. februar	Dan redkih bolezni
Marec	2. četrtek v mesecu	Svetovni dan ledvic
	3. sreda v mesecu	Evropski dan žil
	petek pred spomladanskim enakonočjem	Svetovni dan spanja
	4. marec	Svetovni dan debelosti
	4. marec	Mednarodni dan ozaveščanja o virusu HPV
	8. marec	Dan žena
	20. marec	Svetovni dan ustnega zdravja
	20. marec	Mednarodni dan sreče
	21. marec	Svetovni dan Downovega sindroma
April	Mesec ozaveščanja o avtizmu	
	Mesec ozaveščanja o stresu	
	2. april	Svetovni dan zavedanja o avtizmu

	7. april	Svetovni dan zdravja
	11. april	Svetovni dan Parkinsonove bolezni
	28. april	Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu
Maj	zadnji teden v mesecu	Mednarodni teden gibanja
	5. maj	Mednarodni dan higiene rok
	10. maj	Svetovni dan gibanja za zdravje
	12. maj	Mednarodni dan medicinskih sester
	15. maj	Mednarodni dan družine
	16. maj	Svetovni dan celiakije
	17. maj	Svetovni dan hipertenzije
	19. maj	Svetovni dan družinskega zdravnika
	25. maj	Svetovni dan ščitnice
	25. – 31. maj	Evropski teden boja proti raku
	31. maj	Svetovni dan brez tobaka
Junij	7. junij	Svetovni dan varnosti hrane
	4. junij	Svetovni dan krvodajalstva
Julij	22. julij	Svetovni dan možganov
	28. julij	Svetovni dan hepatitisa
Avgust	1. – 7. avgust	Svetovni teden dojenja
	1. avgust	Mednarodni dan dojenja
September	Mesec ozaveščanja o demenci	
	Mesec ozaveščanja o PCOS	
	8. september	Svetovni dan fizioterapije
	14. september	Svetovni dan inkontinence
	16. – 22. september	Evropski teden mobilnosti
	17. september	Svetovni dan varnosti bolnikov

	21. september	Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni
	23. sept	Dan slovenskega športa
	29. september	Svetovni dan srca
Oktober	Svetovni mesec boja proti raku dojk (Rožnati oktober)	
	1. ponedeljek – nedelja istega tedna	Teden otroka
	10. oktober	Svetovni dan duševnega zdravja
	15. oktober	Svetovni dan umivanja rok
	15. oktober	Svetovni dan hoje
	16. oktober	Svetovni dan hrane
November	Mesec preprečevanja zasvojenosti	
	Mesec preventive za moško zdravje (Movember)	
	3. petek v novembru	Dan slovenske hrane in slovenski tradicionalni zajtrk
	14. november	Svetovni dan sladkorne bolezni
December	1. december	Svetovni dan boja proti Aidsu

- Odrpta 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 krepitve 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 2026 načrtujemo izvedbo motivacijskih delavnic na uvodnih srečanjih ob izvajanju programa za krepitev zdravja v ZD Dravograd, delovnih organizacijah, z obeležitvijsko dnevo 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 CKZ Dravograd,
- časopis Utrip Dravograd,
- KTV Dravograd,
- plakati,
- zloženske,
- 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 krajane, 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.