

# PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU



Delavnice in individualna  
svetovanja v centrih za  
krepitev zdravja in  
zdravstvenovzgojnih centrih

## PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU

Pridite v center za krepitev zdravja/  
zdravstvenovzgojni center  
v vaš zdravstveni dom.



VKLJUČITE SE V BREZPLAČNE  
DELAVNICE IN INDIVIDUALNA  
SVETOVANJA ZA KREPITEV ZDRAVJA

## O PROGRAMU SKUPAJ ZA ZDRAVJE

S programom Skupaj za zdravje je vsem odraslim prebivalcem Slovenije na voljo celovit program integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni. Za krepitev, ohranjanje ali izboljšanje vašega zdravja vam program nudi možnost udeležbe na:

- **preventivnem pregledu** z namenom zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih bolezni
- **delavnicah in svetovanjih** za krepitev zdravja ter podporo pri dolgotrajnih spremembah življenjskih navad
- različnih aktivnostih za krepitev zdravja, ki potekajo v **vaših lokalnih skupnostih** – tam, kjer živite in delate.

Če imate urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje, sta preventivni pregled in udeležba na aktivnostih za krepitev zdravja za vas brezplačni.



Za več informacij in kontaktne podatke  
izvajalcev programa  
obiščite spletno stran [skupajzdravje.si](http://skupajzdravje.si)



## KAJ SO KRONIČNE BOLEZNI?

Kronične bolezni so skupina bolezni, kamor sodijo bolezni srca in žilja, rak, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal, duševne motnje in mišično-skeletne bolezni. Omenjene bolezni zmanjšujejo kakovost življenja obolelih, obenem pa bolezni srca in žilja ter rak predstavljajo najpogostejši vzrok umrljivosti pri prebivalcih Slovenije.

Pri posameznikih lahko večje tveganje za razvoj teh bolezni ugotovimo na podlagi **dejavnikov tveganja**. Med najpomembnejše prištevamo tiste, ki so povezani z nezdravimi življenjskimi navadami posameznika: nezdravim prehranjevanjem, nezadostno telesno dejavnostjo, kajenjem, tveganim in škodljivim pitjem alkohola ter dolgotrajno izpostavljenostjo stresu. Pomembna dejavnika tveganja sta tudi prekomerna telesna teža in debelost.

## PREVENTIVNI PREGLED

Ali veste, da se imate vsi odrasli od 30. leta dalje možnost **udeležiti preventivnega pregleda** pri svojem izbranem osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine? V kolikor imate sladkorno bolezen, ste družinsko obremenjeni z boleznimi srca in žilja ali z družinsko hiperholesterolemijo/dislipidemijo (zvišanimi vrednostmi maščob v krvi), pa se preventivnega pregleda lahko udeležite pred to starostjo.

Udeležba na preventivnem pregledu vam omogoča pravočasno odkrivanje tveganja za kronične bolezni oziroma pravočasno odkrivanje že prisotnih kroničnih bolezni in ustrezno ukrepanje.

Po opravljenem preventivnem pregledu boste izvedeli, ali imate morda prisotno tveganje za razvoj kroničnih bolezni oziroma že prisotno kronično bolezen. Deležni boste kratkega svetovanja za zdrav življenjski slog in krepitev duševnega zdravja. Glede na vaše želje in potrebe se boste lahko udeležili različnih delavnic in individualnih svetovanj, ki vam bodo pomagala pri krepitvi, ohranjanju ali izboljšanju zdravja oziroma h kakovostnemu življenju s kronično boleznijo.

## AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA

Ali si želite spremeniti svoje življenjske navade, povezane z zdravjem? Morda potrebujete spodbudo, da naredite prvi korak k spremembi.

Odraslim od 19. leta starosti dalje so na voljo aktivnosti za krepitev zdravja. Gre za skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer boste pridobili strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad, ki bodo vodile do boljšega počutja in zdravja.

Nekaterih delavnic in individualnih svetovanj se lahko udeležite le po predhodno opravljenem preventivnem pregledu, pri drugih pa to ni potrebno.

Programa za krepitev zdravja se lahko udeležite v [centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru](#), ki je v vašem zdravstvenem domu. Da bo pot lažja, na spletni strani programa [skupajzdravje.si](http://skupajzdravje.si) lahko poiščete vam najbližji center in kontaktne podatke

## TEMELJNE DELAVNICE IN SVETOVANJA





## ZDRAVO ŽIVIM

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

S strokovno pomočjo se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k izboljšanju vašega počutja in zdravja.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kaj je zdrava prehrana?
- Kakšna je varna in za zdravje koristna telesna dejavnost?
- Doživljanje stresa v vsakdanjem življenju.
- Prepoznavanje znakov depresije in anksioznosti.
- Dejavniki tveganja, ki vplivajo na nastanek kroničnih bolezni.
- Nekajenje ter opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola.
- Kako in zakaj se udeležiti preventivnega pregleda pri osebnem izbranem zdravniku oziroma pri medicinski sestri v ambulanti družinske medicine?
- Predstavitev državnih presejalnih programov za zgodnje odkrivanje raka.
- Kakšen je proces spreminjanja nezdravih življenjskih navad?
- Predstavitev ostalih skupinskih delavnic in individualnih svetovanj.

### Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki si želite pridobiti strokovne informacije o zdravem življenjskem slogu in procesu spreminjanja nezdravih življenjskih navad, ter tisti, ki potrebujete spodbudo in podporo na vaši poti do boljšega počutja in zdravja.

### Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

### Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja dve uri.

### Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

### Kaj potrebujete za udeležbo v delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## ALI SEM FIT?

Izvedeli boste, kakšna je vaša telesna zmogljivost.

Prejeli boste individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

V delavnici boste:

- pod strokovnim vodstvom opravili enega izmed treh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti (preizkus hoje na 2 km ali 6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu) ter
- skladno z rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem dobili strokovni nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki vas zanima, kakšna je vaša telesna zmogljivost (predvsem vzdržljivost srca, ožilja in dihal) in bi želeli prejeti nasvet o zdravju prijazni telesni dejavnosti glede na vaš rezultat testiranja.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri ali fizioterapevtu v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojni centru.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno ali več srečanj v skupnem trajanju dveh ur.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo v delavnici?

Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obuti. S seboj prinesite plastenko vode, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## TEHNIKE SPROŠČANJA

Spoznali boste osnovne značilnosti in zakonitosti sproščanja. Preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti in uporabo ter dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kako se pripraviti na sproščanje?
- Na kaj je treba biti pozoren pri izvajanju tehnik sproščanja?
- Kako in kdaj izvajati dihalne vaje, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako in kdaj izvajati postopno mišično sproščanje, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako in kdaj izvajati vizualizacijo pomirjujočega kraja, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako izbrati ustrezno tehniko sproščanja za lastno izvajanje?

[Kdo se lahko udeleži delavnice?](#)

Vsi odrasli, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju.

[Kako se lahko vključite v delavnico?](#)

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

[Koliko časa traja delavnica?](#)

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

[Koliko udeležencev je v skupini?](#)

Osem.

[Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?](#)

Priporočamo, da na delavnico pridete v udobnih oblačilih. S seboj prinesite tudi kartico zdravstvenega zavarovanja.





## ZVIŠAN KRVNI TLAK

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanem krvnem tlaku. S strokovno pomočjo se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju vašega počutja.

V delavnici boste pridobili znanja:

- o ciljnih vrednostih krvnega tlaka ter njihovem pomenu za zdravje,
- o povezanosti življenjskega sloga in krvnega tlaka,
- o dejavnikih tveganja za nastanek zvišanega krvnega tlaka,
- in veščine za pravilno izvajanje samomeritev krvnega tlaka,
- ter veščine in podporo za spreminjanje z zdravjem povezanih življenjskih navad.

**Kdo se lahko udeleži delavnice?**

Vsi odrasli z zvišanim krvnim tlakom.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

**Koliko časa traja delavnica?**

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

**Koliko udeležencev je v skupini?**

Deset.

**Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?**

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanih vrednostih maščob v krvi.

S strokovno pomočjo se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnih maščob in izboljšanju vašega počutja.

V delavnici boste pridobili znanje:

- o nastanku holesterola in ciljnih vrednostih krvnih maščob ter njihovem pomenu za zdravje,
- o dejavnikih tveganja za nastanek zvišanih maščob v krvi,
- o povezanosti življenjskega sloga in maščob v krvi,
- ter večšine in podporo za spreminjanje z zdravjem povezanih življenjskih navad.

**Kdo se lahko udeleži delavnice?**

Vsi odrasli z zvišanimi vrednostmi maščob v krvi.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

**Koliko časa traja delavnica?**

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

**Koliko udeležencev je v skupini?**

Deset.

**Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?**

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

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

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj imam mejno bazalno glikemijo oziroma moteno toleranco za glukozo?
- Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor dvigne nad normalne vrednosti?
- Zakaj je dobro, da se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi čim kasneje v življenju?
- Kaj lahko naredim jaz, da bi se sladkorna bolezen tipa 2 pojavila čim kasneje oziroma da jo preprečim?

[Kdo se lahko udeleži delavnice?](#)

Vsi odrasli z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo.

[Kako se lahko vključite v delavnico?](#)

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

[Koliko časa traja delavnica?](#)

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

[Koliko udeležencev je v skupini?](#)

Deset.

[Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?](#)

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2\*

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj imam sladkorno bolezen tipa 2?
- Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor dvigne nad normalne vrednosti?
- Težave, ki spremljajo sladkorno bolezen.
- Zakaj krvni sladkor »skače«?
- Zakaj je dobro zdraviti sladkorno bolezen tipa 2?
- Kaj lahko naredim za obvladovanje sladkorne bolezni tipa 2?
- Zdravila za sladkorno bolezen tipa 2.
- Redni pregledi, ki jih potrebujem vsako leto.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli s sladkorno boleznijo tipa 2.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

\* Delavnica Sladkorna bolezen tipa 2 se izvaja le v centrih za krepitev zdravja.





## TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE/STAREJŠE\*

Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti.

Prejeli boste individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

V delavnici boste:

- pod strokovnim vodstvom opravili sklop testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti odraslih/starejših,
- pridobili poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti,
- skladno z rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem dobili strokovni nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Test telesne pripravljenosti za odrasle: osebe, stare do 65 let.

Test telesne pripravljenosti za starejše: osebe, stare 65 let in več.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri ali fizioterapevtu v vašem centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja dve uri.

\* Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše se izvaja le v centrih za krepitev zdravja.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obuti. S seboj prinesite plastenko vode, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.





## POGLOBLJENE DELAVNICE IN SVETOVANJA



## ZDRAVO JEM

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

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kaj je zdrava prehrana?
- Spremljanje svojih prehranjevalnih navad.
- Načrtovanje in sestavljanje jedilnikov, ki so prilagojeni vašim potrebam.
- Kako na enostaven način sestaviti zdrav jedilnik za vsak dan?
- Priprava okusne zdrave hrane.
- Kako izbrati zdravju koristna živila v pestri ponudbi na trgovskih policah?
- Kako se zdravo prehranjevati v različnih situacijah v vsakdanjem življenju?
- Različni miti in neresnice, ki vladajo na področju prehrane in prehranjevanja.
- Kako korak za korakom uvajati spremembe v prehranjevanje in kako jih vzdrževati?

**Kdo se lahko udeleži delavnice?**

Vsi odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, pri katerih so bile ugotovljene nezdrave prehranjevalne navade in so hkrati kronični bolniki oziroma osebe s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Na delavnico vas lahko usmerita vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulante družinske medicine.

**Koliko časa traja delavnica?**

Delavnica je organizirana v šestih srečanjih (4 skupinska in 2 individualni).

- Prvih pet srečanj poteka pet tednov zaporedoma, šesto srečanje pa je organizirano tri mesece po zaključenem petem srečanju.
- Skupinska srečanja trajajo po uro in pol, individualni srečanja pa po pol ure na udeleženca.

**Koliko udeležencev je v skupini?**

Deset.

**Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?**

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## GIBAM SE

Pridobili boste najpomembnejša znanja o aktivnem življenjskem slogu ter veščine za postopno povečanje gibalnih navad in izboljšanje telesne pripravljenosti.

V delavnici boste:

- opravili celostno testiranje telesne pripravljenosti in dobili poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti,
- pridobili potrebno znanje o varni in za zdravje koristni telesni dejavnosti ter se seznanili s tveganji sedečega življenjskega sloga za vaše zdravje,
- spoznali, kako s pomočjo telesne dejavnosti obvladovati svojo kronično bolezen/specifično zdravstveno stanje,
- postopno in po individualnem programu povečali količino telesne dejavnosti za krepitev zdravja in gibalne navade,
- pridobili znanje in veščine za pripravo svojega programa telesne dejavnosti in vadbe ter za pravilno in samostojno izvajanje vadbe,
- pridobili znanje za ocenjevanje intenzivnosti svoje telesne dejavnosti in prepoznavanje znakov pretirane vadbe,
- prejeli informacije in napotke o možnostih za redno telesno dejavnost v vašem okolju ter se naučili poiskati ustrezne rešitve za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga,
- izmerili lasten napredek v telesni dejavnosti in gibalnih navadah ter telesni pripravljenosti.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

- Vsi odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, pri katerem je bila ugotovljena nezadostna telesna dejavnost oz. zaseden življenjski slog in ste hkrati kronični bolniki oziroma osebe s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni,

- odrasle osebe z odkrito funkcijsko manjzmožnostjo po presejanju za funkcijsko manjzmožnost.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerita vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulante družinske medicine.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica poteka štiri mesece in obsega trinajst tedenskih srečanj v skupini in dve individualni svetovanji. Srečanja trajajo od ene do dveh ur.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obuti. S seboj prinesite plastenko vode, očala, v kolikor jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## ZDRAVO HUJŠANJE

Pridobili boste znanja, veščine ter spodbudo za dolgoročne spremembe v vašem življenjskem slogu.

S pridobljenimi veščinami boste spreminjali nezdrave prehranjevalne in gibalne navade, skozi celotno obdobje delavnice pa vam bo na voljo tudi psihološka podpora in motiviranje s strani usposobljenih strokovnjakov.

### Kdo se lahko udeleži delavnice?

Odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, ki imajo indeks telesne mase (ITM):

- nad 30,
- nad 27,5 ob sočasni 20 % srčno-žilni ogroženosti ter
- nad 27,5 z urejeno in kontrolirano kronično boleznijo.

### Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerita vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulante družinske medicine.

### Koliko časa traja delavnica?

Delavnica je razdeljena na dva dela.

Prvi del delavnice poteka štiri mesece in obsega:

- petnajst tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo od ure in pol do dveh ur,
- šestnajst tedenskih vadbenih srečanj, ki trajajo eno uro,
- enajst individualnih posvetov z različnimi strokovnjaki ter
- dve testiranji telesne pripravljenosti.

Drugi del delavnice je namenjen vzdrževanju zdrave telesne mase in zajema:

- tri skupinska srečanja, ki trajajo po uro in pol (prvo srečanje je po 3., drugo po 6. in tretje po 12. mesecih po zaključenem prvem delu delavnice),
- v drugem delu imate možnost udeležbe na treh individualnih posvetih z različnimi strokovnjaki ter na ponovnem testiranju telesne pripravljenosti in osebnega napredka v delavnici.

Udeleženci delavnice imajo tudi možnost individualnih srečanj v okviru pogovornih ur s strokovnjaki iz centra za krepitev zdravja/ zdravstvenovzgojnega centra, ki so na voljo za strokovno podporo.

### Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

### Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju in kartico zdravstvenega zavarovanja. Pri vadbenih srečanjih boste potrebovali udobna športna oblačila in športno obutev.





## 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.

S strokovno pomočjo se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo življenjskega sloga, ki bo pripomogel h krepitvi vašega zdravja in izboljšanju počutja ter k sprejemanju vaše kronične napredujoče bolezni.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Najpomembnejša dejstva o sladkorni bolezni tipa 2.
- Predstavitve procesa spreminjanja in motivacije zanj, iskanje podpore za spreminjanje.
- Odločitve za spreminjanje, izdelava oprijemljivega načrta dejanj in načrta spoprijemanja z ovirami pri spreminjanju.
- Spoprijemanje z neuspehom, nagrajevanje ob uspehu.
- Pregled uspehov celotnega obdobja.

**Kdo se lahko udeleži delavnice?**

Odrasli s sladkorno boleznijo tipa 2, ki nimajo inzulinske terapije.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Na delavnico vas lahko usmerita vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulante družinske medicine.

**Koliko časa traja delavnica?**

Delavnica obsega pet srečanj v skupini, ki trajajo po uro in pol.

\* Delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje se izvaja le v centrih za krepitev zdravja.

**Koliko udeležencev je v skupini?**

Šest.

**Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?**

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.





## PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja.

Naučili se boste, kako si lahko pomagata sami in izboljšata svoje počutje.

Z drugimi boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Vzroki in simptomi depresije.
- Zdravljenje in premagovanje depresije.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

### Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z diagnozo depresije ali s prisotnimi simptomi depresije; zaželena je tudi udeležba svojcev.

### Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerijo vaš osebni zdravnik, medicinska sestra iz ambulante družinske medicine, zdravnik specialist psihiatrije ali psiholog/klinični psiholog v zdravstveni dejavnosti.

### Koliko časa traja delavnica?

Delavnica poteka en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol, ter
- 15 minutno individualno svetovanje.

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja.

Naučili se boste, kako si lahko pomagata sami in izboljšata svoje počutje.

Z drugimi v skupini boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Vzroki in simptomi tesnobe.
- Zdravljenje in premagovanje anksioznih motenj.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

**Kdo se lahko udeleži delavnice?**

Vsi odrasli z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in tisti, ki vas (izrazita) tesnoba ovira pri vsakodnevnom življenju; zaželena je tudi udeležba svojcev.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Na delavnico vas lahko usmerijo vaš osebni zdravnik, medicinska sestra iz ambulante družinske medicine, zdravnik specialist psihiatrije ali psiholog/klinični psiholog v zdravstveni dejavnosti.

**Koliko časa traja delavnica?**

Delavnica poteka en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol, ter
- 15 minutno individualno svetovanje.

**Koliko udeležencev je v skupini?**

Šest.

**Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?**

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja. Na prvem srečanju boste prejeli priročnik, v katerem so glavne vsebine delavnice, in ga boste ves čas uporabljali tudi kot delovni zvezek.



## SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja.

Naučili se boste veččin, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Doživljanje stresa.
- Razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev.
- Duševne in telesne motnje, povezane s stresom.
- Načini spoprijemanja s stresom – načrtovanje odziva na stresne situacije, obvladovanje misli, skrb za dobro psihofizično pripravljenost.

**Kdo se lahko udeleži delavnice?**

Vsi odrasli, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

**Koliko časa traja delavnica?**

Delavnica poteka en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol, ter
- 15 minutno individualno svetovanje.

**Koliko udeležencev je v skupini?**

Osem.

**Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?**

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.





## SKUPINSKO ALI INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Gre za strokovno voden program opuščanja kajenja in vzdrževanja abstinence.

Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

Na svetovanju se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj kadim in zakaj je vredno opustiti kajenje?
- Kateri načini in možnosti so mi v pomoč pri opuščanju kajenja?
- Ob kakšni priložnosti si cigareto najbolj želim in kako se spoprijemati s takšnimi situacijami?
- Kako premagati morebitno telesno ali duševno zasvojenost in nadzorovati telesno težo?
- Kako se spoprijemati s stresom?
- Kako vzdrževati nekajenje?
- Kako se kot nekdanji kadilec dobro znajti in pravilno odločati v nepredvidljivih situacijah, kjer je velika nevarnost za ponovitev kajenja?

**Kdo se lahko udeleži svetovanja?**

Vsi kadilci in njihovi svojci ter tudi abstinenti oziroma tisti, ki ste že prenehali kaditi, a potrebujete pomoč pri vzdrževanju tega vedenja.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

**Koliko časa traja Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja?**

En mesec in pol. Obsega šest tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo po uro in pol.

**Koliko udeležencev je v skupini?**

Šest.

**Koliko časa traja Individualno svetovanje za opuščanje kajenja?**

En mesec in pol. Obsega šest individualnih srečanj, ki trajajo po pol ure.

**Kaj potrebujete za udeležbo na svetovanju?**

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA\*

Gre za strokovno voden program opuščanja čezmernega pitja alkohola in vzdrževanja manj tveganega pitja alkohola oziroma abstinence.

Na svetovanju se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kakšne so moje pivske navade?
- Zakaj pijem alkoholne pijače?
- Kakšne škodljive učinke alkohola na zdravje tvegam s svojim pitjem alkohola? Kakšne so že moje težave, povezane s pitjem alkohola?
- Kaj pridobim z opustitvijo tveganega ali škodljivega pitja alkohola?
- Kateri načini in možnosti so mi lahko v pomoč pri opuščanju tveganega ali škodljivega pitja alkohola?
- Kako lahko vzdržujem manj tvegano pitje alkohola ali abstinenco?
- Kako se kot nekdo, ki želi vzdrževati manj tvegano pitje ali abstinenco, dobro znajdem in pravilno odločam v nepredvidljivih situacijah, kjer je velika nevarnost za ponovitev tveganega ali škodljivega pitja alkohola?

**Kdo se lahko udeleži individualnega svetovanja?**

Vsi, ki bi radi koristili svojemu zdravju z opuščanjem čezmernega pitja alkohola, in njihovi svojci ter tudi abstinenti oziroma tisti, ki ste že opustili čezmerno pitje alkohola, bi želeli podporo pri vzdrževanju tega vedenja.

\* Svetovanje poteka le v centrih za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnih centrih, vključenih v projekt SOPA.

**Kako se lahko vključite v delavnico?**

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

**Koliko časa traja svetovanje?**

Obsega pet srečanj, vsako pa traja 15 minut.

**Kaj potrebujete za udeležbo na svetovanju?**

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

**SOPA**

Več informacij o Projektu SOPA, v okviru katerega se izvaja delavnica, si preberite na spletni strani

[sopa.si](http://sopa.si)





## KAJ VAM JE ŠE NA VOLJO V CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA/ ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTRIH



## PRESEJANJE ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST\*

Za naše dobro vsakodnevno delovanje je pomembno, da so vse ravni našega zdravja in počutja v ravnovesju (telesno, čustveno, duševno, socialno). Pri osebah s funkcijsko manjzmožnostjo pa so lahko prisotne večje ali manjše težave pri vsakodnevnem delovanju na eni ali več ravneh.

Po presejanju za funkcijsko manjzmožnost boste izvedeli, kakšno je vaše celovito stanje za vsakodnevno delovanje.

Skupaj s fizioterapevtom ali kineziologom boste izpolnili kratek vprašalnik in opravili enostaven funkcijski test. Glede na rezultate vam bosta svetovala, kako lahko izboljšate svojo zmogljivost in delovanje, tako da boste ostali čim dlje zdravi in neodvisni v zgodnji in pozni starosti ter s tem prispevali h kakovosti svojega življenja.

Kdo se lahko udeleži presejanja za funkcijsko manjzmožnost?

Presejanja za funkcijsko manjzmožnost se lahko udeležijo vse osebe stare 65 let in več.

Kje se izvaja presejanje za funkcijsko manjzmožnost?

V centru za krepitev zdravja ali organizirano v lokalni skupnosti.

Koliko časa traja presejanje za funkcijsko manjzmožnost?

Delavnica obsega eno srečanje v skupnem obsegu približno 30 minut.

Kako se lahko udeležim presejanja za funkcijski manjzmožnost?

Pozanimajte se pri medicinski sestri, fizioterapevtu ali kineziologu v vašem centru za krepitev zdravja.

\* Presejanje za funkcijsko manjzmožnost se izvaja le v centrih za krepitev zdravja.

Kaj potrebujem za udeležbo na presejanju?

S seboj prinesite očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



## POSVET S STROKOVNJAKOM

V vseh centrih za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrih se lahko udeležite pogovornih ur za krepitev zdravja, kjer imate priložnost za individualni posvet z različnimi strokovnjaki.

Pogovornih ur se lahko udeležite:

- če se želite posvetovati o tem, kako lahko ohranjate in krepite svoje zdravje,
- če bi želeli skupaj s strokovnjakom oblikovati uresničljiv načrt za spreminjanje nezdravih življenjskih navad,
- če potrebujete podporo ali pomoč pri spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem,
- če potrebujete podporo pri učenju izbranih gibalnih veščin,
- če bi se želeli pogovoriti o tem, kako lahko krepite svoje duševno zdravje,
- če potrebujete podporo pri vključevanju v Program Svit, za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki,
- če ne veste, kako se je mogoče vključiti v Program Dora, državni presejalni program za raka dojk, in v Program Zora, državni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu,
- če ste se že udeležili katere izmed delavnic v centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru, pa vas zanima, ali ste še na pravi poti pri vzdrževanju spremenjenih navad,
- če želite več informacij o dodatni strokovni pomoči, ki je na voljo v vaši okolici.

Individualne posvete izvajajo medicinske sestre, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi.



## VABIMO VAS K UDELEŽBI:

### Temeljne delavnice in svetovanja:

Zdravo živim \_\_\_\_\_

Ali sem fit? \_\_\_\_\_

Tehnike sproščanja \_\_\_\_\_

Zvišan krvni tlak \_\_\_\_\_

Zvišane maščobe v krvi \_\_\_\_\_

Zvišan krvni sladkor \_\_\_\_\_

Sladkorna bolezen tipa 2\* \_\_\_\_\_

Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* Obravnava se izvaja le v centrih za krepitev zdravja.

### Poglobljene delavnice in svetovanja:

Zdravo jem \_\_\_\_\_

Gibam se \_\_\_\_\_

Zdravo hujšanje \_\_\_\_\_

S sladkorno boleznijo skozi življenje\* \_\_\_\_\_

Podpora pri spoprijemanju z depresijo \_\_\_\_\_

Podpora pri spoprijemanju s tesnobo \_\_\_\_\_

Spoprijemanje s stresom \_\_\_\_\_

Presejanje za funkcijsko manjzmožnost\* \_\_\_\_\_

Skupinsko ali individualno svetovanje za opuščanje kajenja \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Individualno svetovanje za tvegane in škodljivega pitja alkohola\*\* \_

\_\_\_\_\_

Kontakt izvajalca

\*\* Svetovanje poteka le v centrih za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnih centrih, vključenih v projekt SOPA.





NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

  
norway  
grants

Nacionalni inštitut za javno zdravje, [www.skupjazdravje.si](http://www.skupjazdravje.si).

Gradivo je oblikovano iz sredstev so inanciranja Republike Slovenije in Evropske Unije iz Kohezijskega sklada - Evropskega socialnega sklada.

Ta dokument je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma.

Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno NIJZ in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Več o programu Norveškega finančnega mehanizma najdete na slovenski spletni strani [www.norwaygrants.si](http://www.norwaygrants.si) in osnovni spletni strani Norveškega finančnega mehanizma [www.norwaygrants.org](http://www.norwaygrants.org).

Spletna stran nosilca programa je [www.svrk.gov.si](http://www.svrk.gov.si).