



UČNI NAČRT

**DODATNEGA STROKOVNEGA USPOSABLJANJA ZA IZVAJALCE
PROGRAMA INTEGRIRANE PREVENTIVE KRONIČNIH BOLEZNI IN
ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI V ZDRAVJU PRI ODRASLIH**

Ljubljana, 2016

Učni načrt dodatnega strokovnega usposabljanja za izvajalce Programa integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih

Pripravili: Sanja Vrbovšek, Ivanka Huber

KAZALO

UPORABLJENE KRATICE	4
1 OPREDELITEV PROGRAMA	5
2 VSEBINSKA OPREDELITEV MODULOV DODATNEGA STROKOVNEGA USPOSABLJANJA ZA IZVAJALCE PREVENTIVNEGA PROGRAMA	7
2.1 Izvajanje »Programa integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih«	7
2.2 Delovanje Centrov za krepitev zdravja in izvajanje Programa za krepitev zdravja.....	8
2.3 Interdisciplinarno izobraževanje na področju opuščanja tvegane/škodljivega pitja alkohola	19
2.4 Presejanje za anksiozne motnje	20
2.5 Presejanje za funkcijsko manjzmožnost.....	21
2.6 Izvajanje integrirane preventive kroničnih bolezni na domu za diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva.....	21

UPORABLJENE KRATICE

ADM – ambulanta družinske medicine

CKZ – Center za krepitev zdravja

CSD – center za socialno delo

KB – kronične bolezni

PKZ – Program za krepitev zdravja

PV – patronažno varstvo

RADM – referenčna ambulanta družinske medicine

SFT – senior fitness test

ZDM – zdravnik družinske medicine

ZRSZ – Zavod RS za zaposlovanje

1 OPREDELITEV PROGRAMA

Program integrirane preventive kroničnih bolezni (KB) in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih (Preventivni program) je prenovljen in nadgrajen preventivni program za odraslo populacijo, ki vključuje nove vsebine, orodja in pristope za učinkovitejše vključevanje ciljne populacije, ki obsegajo tako aktivnosti, povezane z vključevanjem ranljivih oseb kot aktivnosti, povezane z vključevanjem oseb, ki se ne odzivajo na vabljenje v preventivni program. Preventivni program smo prav tako nadgradili z nemedikamentoznimi obravnavami, ki bolje upoštevajo potrebe uporabnikov. Vse nadgrajene rešitve imajo za cilj večjo vključenost v Preventivni program, večjo kakovost in učinkovitost njegovega izvajanja ter zmanjševanje neenakosti v zdravju. Hkrati smo s ciljem doseganja boljšega zdravja, z zdravjem povezane kakovosti življenja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti ter načrtovanja aktivnosti promocije zdravja, ki izhajajo iz potreb ciljne populacije, izpostavili pomen javnozdravstvenega poslanstva zdravstvenih domov.

Priložnosti za okrepitev javnozdravstvenega poslanstva zdravstvenega doma smo prepoznali v vzpostavitvi novih ali nadgrajenih strateških dokumentov, organizacijskih struktur, pristopov in orodij, ki zagotavljajo medprofesionalno in medinstitucionalno, strokovno in programsko povezovanje na področju krepitve zdravja, zmanjševanja neenakosti v zdravju in preventive različnih populacijskih skupin znotraj zdravstvenega doma in v lokalni skupnosti. K učinkovitejšemu udeležanju javnozdravstvenega poslanstva lahko pomembno prispeva vzpostavitev novih organizacijskih struktur v zdravstvenem domu, kot sta Center za krepitev zdravja (CKZ) in Strokovni preventivni tim zdravstvenega doma.

Namen Preventivnega programa je zgodnje odkrivanje oseb s prisotnimi dejavniki tveganja za KB, ogroženih za razvoj nekaterih najpogostejših KB in bolnikov s KB ter zagotavljanje strokovnih informacij, učenje veščin in nudenje podpore za dolgotrajno spremembo z zdravjem povezanega življenjskega sloga, opolnomočenje za življenje s KB in krepitev duševnega zdravja. Program podpira tako integrirano preventivo KB kot skupnostni pristop za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju z vključevanjem ranljivih skupin.

Za zagotavljanje kakovostnega in učinkovitega izvajanja Preventivnega programa je za vse izvajalce potrebna udeležba na dodatnem strokovnem usposabljanju. Njegov namen je, da izvajalce ob njihovem že pridobljenem strokovnem znanju dodatno opremi s tistimi znanji in veščinami ter kompetencami, ki so pomembna in potrebna za izvajanje vseh storitev/aktivnosti prenovljenega in nadgrajenega Preventivnega programa.

Dodatno strokovno usposabljanje smo zasnovali modularno, in sicer obsega 14 modulov:

- Izvajanje »Programa integrirane preventive KB in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih«
 1. Modul PREVENTIVNI PROGRAM (Pot uporabnika v »Programu integrirane preventive KB in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih«)
- Delovanje CKZ in izvajanje Programa za krepitev zdravja (PKZ)
 2. Modul CKZ 1 (Organizacija in delovanje Centra za krepitev zdravja)
 3. Modul CKZ 2 (Podpora pri spreminjanju življenjskega sloga in proces opolnomočenja; coaching pristopi)

4. Modul CKZ 3 (Temeljne komunikacijske veščine pri delu v CKZ. Izvajanje motivacijskega intervjuja)
 5. Modul CKZ 4A (Izvajanje PKZ – predstavitev izhodišč)
 6. Modul CKZ 4B (Izvajanje PKZ – temeljnih obravnav za krepitev zdravja)
 7. Modul CKZ 4C (Izvajanje PKZ – modulov za krepitev zdravja)
 8. Modul CKZ 4D (Izvajanje PKZ – poglobljenih obravnav za krepitev zdravja v Svetovalnici za zdrav življenjski slog)
 9. Modul CKZ 4E (Izvajanje PKZ – poglobljenih obravnav za krepitev zdravja v Svetovalnici za duševno zdravje)
 10. Modul CKZ 4F (Izvajanje PKZ – poglobljenih obravnav za krepitev zdravja v Svetovalnici za tvegana vedenja)
- Interdisciplinarno izobraževanje na področju opuščanja tvegane/škodljivega pitja alkohola
 11. Modul TVEGANO/ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA (Interdisciplinarno izobraževanje na področju opuščanja tvegane/škodljivega pitja alkohola)
 - Presejanje za anksiozne motnje
 12. Modul PRESEJANJE – ANKSIOZNE MOTNJE (Izobraževanje o presejanju za anksiozne motnje)
 - Presejanje za funkcijsko manjzmožnost
 13. Modul PRESEJANJE – FUNKCIJSKA MANJZMOŽNOST (Izobraževanje o presejanju za funkcijsko manjzmožnost)
 - Izvajanje integrirane preventive kroničnih bolezni na domu za diplomirane medicinske sestre iz patronažnega zdravstvenega varstva (PV)
 14. Modul INTEGRIRANA PREVENTIVA KRONIČNIH BOLEZNI – PATRONAŽNO VARSTVO

Dodatno strokovno usposabljanje za izvajalce Preventivnega programa je namenjeno:

- vodstvom zdravstvenih domov (direktor, strokovni direktor, pomočnik direktorja za področje zdravstvene nege),
- zdravnikom specialistom družinske medicine (ZDM),
- tehnikom zdravstvene nege iz ambulant družinske medicine (ADM),
- diplomiranim medicinskim sestram iz referenčnih ambulant družinske medicine (RADM),
- strokovnjakom iz CKZ,
- diplomiranim medicinskim sestram iz PV.

Nekateri moduli so namenjeni vsem zgoraj navedenim strokovnjakom, nekateri pa le določenim profilom.

2 VSEBINSKA OPREDELITEV MODULOV DODATNEGA STROKOVNEGA USPOSABLJANJA ZA IZVAJALCE PREVENTIVNEGA PROGRAMA

2.1 Izvajanje »Programa integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih«

Modul PREVENTIVNI PROGRAM Pot uporabnika v »Programu integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih«	
Izvajalci Jožica Maučec Zakotnik, dr. med. spec. Doc. dr. Jerneja Farkaš Lainščak, dr. med. spec. Asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc. Martina Horvat, dipl. m. s. Pia Vračko, dr. med. spec. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih.	Časovna opredelitev (pedagoških ur) 4
Ciljna populacija - Vodstvo zdravstvenega doma (direktor, strokovni direktor, pomočnik direktorja za področje zdravstvene nege) - ZDM - Tehniki zdravstvene nege iz ADM - Diplomirane medicinske sestre iz RADM - Standardni tim iz CKZ - Diplomirane medicinske sestre iz PV	Učne oblike Frontalna
Vsebina - Predstavitev prenovljenega in nadgrajenega Preventivnega programa - Namen in cilji Preventivnega programa - Struktura Preventivnega programa - Izvajalci Preventivnega programa - Ciljna populacija, ki ji je namenjen Preventivni program, in vabljenje v Preventivni program - Vstopne poti oseb v Preventivni program - Pot osebe v Preventivnem programu - Izvajanje preventivnih pregledov v ADM/RADM - Vključevanje neodzivnikov v preventivni program preko patronažne službe - Izvajanje preventivnih pregledov na domu za ranljive osebe preko patronažne službe - Predstavitev koncepta CKZ - Izvajanje nemedikamentoznih obravnav v CKZ (v PKZ) - Izvajanje nemedikamentoznih obravnav na domu za ranljive osebe preko patronažne službe - Komunikacijske poti v Preventivnem programu - Predstavitev novih vsebin v presejanju in obravnavi (telesna dejavnost in funkcijska manjzmožnost, anksiozne motnje, stres, tvegano in škodljivo pitje alkohola, sladkorna bolezen tipa 2) - Udejanjanje javnozdravstvenega poslanstva zdravstvenega doma v lokalnem okolju	

- Spremljanje in evalvacija Preventivnega programa

2.2 Delovanje Centrov za krepitev zdravja in izvajanje Programa za krepitev zdravja

Modul CKZ 1 Organizacija in delovanje Centra za krepitev zdravja	
Izvajalci Asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc. Mag. Tamara Štemberger Kolnik, dipl. m. s.	Časovna opredelitev (pedagoških ur) 8
Ciljna populacija - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Standardni tim iz CKZ – dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.	Učne oblike Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna
Vsebina <ul style="list-style-type: none"> - Opredelitev koncepta CKZ - Organiziranost CKZ - S CKZ povezane strukture v zdravstvenem domu - Struktura in obseg kadra v CKZ (standardni tim CKZ za odraslo populacijo, dodaten kader za izvedbo Programa za krepitev zdravja, kriteriji, ki jim morajo ustrezati zaposleni v CKZ/izvajalci PKZ) - Vodenje CKZ - Koordiniranje PKZ - Aktivnosti CKZ – izvajanje PKZ in aktivnosti CKZ za udejanjanje javnozdravstvenih ciljev v lokalni skupnosti (spremljanje zdravja/epidemiološke situacije, demografske slike in neenakosti v zdravju ter načrtovanje in izvajanje ciljanih aktivnosti glede na potrebe lokalne skupnosti; izvajanje aktivnosti za krepitev zdravja v lokalni skupnosti in spodbujanje razvoja podpornih okolij za zdravje; koordiniranje in udejanjanje skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnem okolju; zagotavljanje podpore zdravstveno marginaliziranim (ranljivim) osebam pri vključevanju v preventivne in presejalne programe) - Opredelitev ciljnih populacijskih skupin, ki so jim namenjene aktivnosti CKZ - Opredelitev lokacij izvajanja aktivnosti CKZ - Povezovanje in sodelovanje CKZ v zdravstveni dejavnosti in lokalni skupnosti - Vstopne poti oseb v CKZ - Proces obravnave oseb v CKZ - Pristopi pri delu v CKZ - Prostorske in materialne kapacitete CKZ - Financiranje CKZ - Spremljanje in poročanje o aktivnostih CKZ - Pogoji za obračun aktivnosti/storitev, izvedenih v CKZ 	

Modul CKZ 2 Podpora pri spreminjanju življenjskega sloga in proces opolnomočenja; coaching pristopi	
Izvajalci Milan Kotnik, NLP trener	Časovna opredelitev (pedagoških ur) 30
Ciljna populacija - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Standardni tim iz CKZ – dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.	Učne oblike Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna
Vsebina - Delo s subjektivno realnostjo za kvalitetno komunikacijo in doseganje rezultatov - Komunikacijske veščine za potrebe poučevanja in coachinga - Upravljanje z notranjimi stanji (uporaba tehnike za upravljanje z notranjimi stanji, vzpostavljanje pogojev za uvajanje vedenjskih sprememb) - Proces učenja za potrebe spreminjanja navad - Veščine in pristopi za ponotranjenje novih vedenjskih vzorcev - Uporaba coachinga za opolnomočenje osebe (uporaba osnovnih orodij coachinga) - Spreminjanje navad (podpora odločanju za potrebe spreminjanja navad, podpora načrtovanju vedenjskih sprememb, delo z omejujočimi vzorci razmišljanja, ki blokirajo napredek, usmerjanje v rešitve in soočanje z zdrsi) - Vodenje skupine (vodenje skupinske dinamike, podpora posameznikov v skupini, uporaba komunikacijskih orodij za omogočanje spreminjanja navad)	

Modul CKZ 3 Temeljne komunikacijske veščine pri delu v Centru za krepitev zdravja. Izvajanje motivacijskega intervjuja	
Izvajalci Marjeta Keršič Svetel, prof. zgod., univ. dipl. etnol. Asist. mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih.	Časovna opredelitev (pedagoških ur) 9
Ciljna populacija - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Standardni tim iz CKZ – dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.	Učne oblike Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna

Vsebina

- Temeljne komunikacijske veščine pri delu v CKZ
- Teoretične osnove individualnega razgovora
- Načela motivacijskega intervjuja
- Pet korakov vodenja pogovora s pacientom
- Praktični prikazi individualnih razgovorov

Modul CKZ 4A

Izvajanje Programa za krepitev zdravja – predstavitev izhodišč

Izvajalci

Asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc.

**Časovna opredelitev
(pedagoških ur)**

4

Ciljna populacija

- Vodja CKZ
- Koordinator PKZ
- Standardni tim iz CKZ – dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.

Učne oblike

Frontalna
Skupinska
Delo v parih
Individualna

Vsebina

- Opredelitev prenovljenega in nadgrajenega PKZ
- Struktura PKZ
- Izvajalci PKZ
- Opredelitev ciljne populacije, ki ji je namenjen PKZ
- Vstopne poti oseb v PKZ
- Izvajanje individualnih razgovorov ob vstopu v CKZ
- Izvajanje 18 vrst nemedikamentoznih obravnav v PKZ (klasične obravnave, modificirane obravnave, motivacijske obravnave)
- Izvajanje presejanja za funkcijsko manjzmožnost
- Izvajanje pogovornih ur v CKZ
- Povratna informacija ZDM/DMS iz RADM o udeležbi osebe v PKZ
- Opredelitev lokacij izvajanja PKZ
- Sodobni pristopi pri nemedikamentozni obravnavi v PKZ
- Materialne in prostorske kapacitete, potrebne za izvajanje PKZ
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence PKZ

Modul CKZ 4B	
Izvajanje Programa za krepitev zdravja – temeljnih obravnav za krepitev zdravja	
Izvajalci	Časovna opredelitev (pedagoških ur)
1. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo živim Mag. Jožica Mesarič, prof. zdr. vzg. Asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc.	4
2. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Ali sem fit? Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter. Tjaša Knific, dipl. fiziot. Doc. dr. Miroљjub Jakovljević, viš. fiziot.	8
3. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Tehnike sproščanja Asist. mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih.	5
Ciljna populacija	Učne oblike
1. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo živim - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Standardni tim iz CKZ – dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.	Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna
2. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Ali sem fit? - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. m. s. in dipl. fiziot. iz standardnega tima CKZ	
3. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Tehnike sproščanja - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Standardni tim iz CKZ – dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih.	
Vsebina	
1. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo živim - Koncept in struktura delavnice - Namen in cilji delavnice - Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice - Predstavitev vsebin in pristopov pri izvedbi delavnice Zdravo živim - Pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni – predstavitev temeljnih teoretičnih izhodišč (zdrava prehrana, telesna dejavnost za krepitev zdravja, nekajenje, opuščanje tveganega/škodljivega pitja alkohola, stres v vsakdanjem	

življenju, prepoznavanje znakov depresije in anksioznosti, koristi udeležbe na preventivnih pregledih ter odzivanje na vabila v presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka)

- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice

2. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Ali sem fit?

- Koncept in struktura delavnice
- Namen in cilji delavnice
- Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice
- Predstavitev vsebin in pristopov pri izvedbi delavnice Ali sem fit
- Presejanje za funkcijsko manjzmožnost (izvedba presejanja, interpretacija rezultatov)
- Predstavitev hodalnih testov (step test, 6-minutni hodalni test, preizkus hoje na 2 km)
- Športna oprema
- Temeljno svetovanje za telesno dejavnost na podlagi rezultatov aerobnega testiranja in presejanja za funkcijsko manjzmožnost
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice

3. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Tehnike sproščanja

- Koncept in struktura delavnice
- Namen in cilji delavnice
- Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice
- Predstavitev vsebin in pristopov pri izvedbi delavnice Tehnike sproščanja
- Redna uporaba tehnik sproščanja in pozitivni učinki na zdravje
- Dihalne vaje (opis, izvedba, diskusija)
- Progresivna mišična relaksacija (opis, izvedba, diskusija)
- Vodena vizualizacija (opis, izvedba, diskusija)
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice

Modul CKZ 4C

Izvajanje Programa za krepitev zdravja – modulov za krepitev zdravja

Izvajalci	Časovna opredelitev (pedagoških ur)
1. Izvajanje modula Zvišan krvni tlak Erika Povšnar, viš. med. s., univ. dipl. ped. – andr. Rok Poličnik, dipl. san. inž., klin. diet., mag. diet.	4
2. Izvajanje modula Zvišane maščobe v krvi Rok Poličnik, dipl. san. inž., klin. diet., mag. diet. Mag. Jožica Mesarič, prof. zdr. vzg.	4
3. Izvajanje modula Zvišan sladkor v krvi Doc. dr. Jelka Zaletel, dr. med. spec.	4

<p>Jana Klavs, dipl. m. s. Mateja Tomažin Šporar, dipl. m. s.</p> <p>4. Izvajanje modula Sladkorna bolezen tipa 2 Doc. dr. Jelka Zaletel, dr. med. spec. Jana Klavs, dipl. m. s. Mateja Tomažin Šporar, dipl. m. s.</p> <p>5. Izvajanje Testa telesne pripravljenosti za odrasle/starejše Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter. Tjaša Knific, dipl. fiziot. Doc. dr. Miroljub Jakovljević, viš. fiziot.</p>	<p>4</p> <p>18</p>
<p>Ciljna populacija</p> <p>1. Izvajanje modulov Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan sladkor v krvi in Sladkorna bolezen tipa 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. m. s. iz standardnega tima CKZ <p>2. Izvajanje Testa telesne pripravljenosti za odrasle/starejše</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. m. s. in dipl. fiziot. iz standardnega tima CKZ 	<p>Učne oblike</p> <p>Frontalna</p> <p>Skupinska</p> <p>Delo v parih</p> <p>Individualna</p>
<p>Vsebina</p> <p>1. Izvajanje modula Zvišan krvni tlak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura modula - Namen in cilji modula - Izhodišča za vodenje in izvajanje modula - Predstavitev vsebin in pristopov pri izvedbi modula Zvišan krvni tlak - Predstavitev temeljnih teoretičnih izhodišč o ciljnih vrednostih krvnega tlaka in njihovem pomenu za zdravje ter povezanosti življenjskega sloga in krvnega tlaka - Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence modula <p>2. Izvajanje modula Zvišane maščobe v krvi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura modula - Namen in cilji modula - Izhodišča za vodenje in izvajanje modula - Predstavitev vsebin in pristopov pri izvedbi modula Zvišane maščobe v krvi - Predstavitev temeljnih teoretičnih izhodišč o nastanku holesterola, ciljnih vrednostih krvnih maščob in njihovem pomenu za zdravje ter povezanosti življenjskega sloga in maščob v krvi 	

- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence modula

3. Izvajanje modula Zvišan sladkor v krvi

- Koncept in struktura modula
- Namen in cilji modula
- Izhodišča za vodenje in izvajanje modula
- Predstavitev vsebin in pristopov pri izvedbi modula Zvišan krvni sladkor
- Predstavitev temeljnih teoretičnih izhodišč o pomenu delovanja trebušne slinavke/insulina/drugih telesnih tkiv za normalno homeostazo glukoze, o patogenetskih mehanizmih hiperglikemije, o napredujoči naravi mejne bazalne glikemije in motene tolerance za glukozo, o osnovnih dejstvih o sladkorni bolezni tipa 2, o pomenu prehrane, gibanja, telesne teže, sočasne dislipidemije oziroma arterijske hipertenzije, o pomenu ponovne pravočasne laboratorijske diagnostike
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence modula

4. Izvajanje modula Sladkorna bolezen tipa 2

- Koncept in struktura modula
- Namen in cilji modula
- Izhodišča za vodenje in izvajanje modula
- Predstavitev vsebin in pristopov pri izvedbi modula Sladkorna bolezen tipa 2
- Predstavitev temeljnih teoretičnih izhodišč o pomenu delovanja trebušne slinavke/insulina/drugih telesnih tkiv za normalno homeostazo glukoze, o patogenetskih mehanizmih hiperglikemije, o osnovnih dejstvih o sladkorni bolezni tipa 2, o napredujoči sladkorni bolezni tipa 2, o vplivu prehrane na nivo krvnega sladkorja, o pomenu prehrane, gibanja, telesne teže, sočasne dislipidemije oziroma arterijske hipertenzije, o določanju individualnih ciljev zdravljenja glikemije in HbA1c, o presejalnih metodah za zgodnjo diagnostiko kroničnih zapletov
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence modula

5. Izvajanje Testa telesne pripravljenosti za odrasle/starejše

- Koncept in struktura modula
- Namen in cilji modula
- Izhodišča za vodenje in izvajanje modula
- Predstavitev sklopa testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti odraslih/starejših
- Alfa fit baterija testov, izvedba testov, interpretacija rezultatov testiranja
- SFT (senior fitness test) baterija testov, izvedba testov, interpretacija rezultatov testiranja
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence modula

Modul CKZ 4D	
Izvajanje Programa za krepitev zdravja – poglobljenih obravnav za krepitev zdravja v Svetovalnici za zdrav življenjski slog	
Izvajalci	Časovna opredelitev (pedagoških ur)
1. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo jem Rok Poličnik, dipl. san. inž., klin. diet., mag. diet. Mag. Jožica Mesarič, prof. zdr. vzg.	9
2. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Gibam se Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter. Tjaša Knific, dipl. fiziot. Doc. dr. Miroljub Jakovljevič, viš. fiziot. Asist. mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih. Janet Klara Djomba, dr. med. spec.	10
3. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo hujšanje Rok Poličnik, dipl. san. inž., klin. diet., mag. diet. Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter. Tjaša Knific, dipl. fiziot. Asist. mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih. Asist. Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc.	40
4. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje Doc. dr. Jelka Zaletel, dr. med. spec. Jana Klavs, dipl. m. s. Mateja Tomažin Šporar, dipl. m. s.	8
Ciljna populacija	Učne oblike
1. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo jem - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. m. s. iz standardnega tima CKZ	Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna
2. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Gibam se - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. fiziot. iz standardnega tima CKZ	
3. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo hujšanje	

<ul style="list-style-type: none"> - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Standardni tim iz CKZ – dipl. m. s., dipl. fiziot., univ. dipl. psih. <p>4. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. m. s. iz standardnega tima CKZ 	
<p>Vsebina</p> <p>1. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo jem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura prenovljene delavnice - Namen in cilji delavnice - Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice - Uvod v zdravo prehrano in predstavitev smernic zdravega prehranjevanja - Predstavitev delavnice Zdravo jem po posameznih srečanjih - Načrtovanje prehrane - Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice - Evalvacija uspešnosti po izvedeni delavnici <p>2. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Gibam se</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura prenovljene delavnice - Namen in cilji delavnice - Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice - SFT (senior fitness test) baterija testov, izvedba testov, interpretacija rezultatov testiranja - Specialni testi za udeležence, pri katerih je kontraindicirana izvedba SFT, izvedba testov, interpretacija rezultatov testiranj - Nudenje podpore pri spreminjanju gibalnih navad - Predstavitev delavnice Gibam se po posameznih srečanjih - Izvedba individualnih svetovanj - Vodenje skupine - Minimalni standardi za obravnavo kroničnih bolnikov - Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice - Evalvacija uspešnosti po izvedeni delavnici <p>3. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo hujšanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura prenovljene delavnice - Namen in cilji delavnice - Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice - Umeščenost področja zdrave prehrane v delavnico - Telesna dejavnost in proces hujšanjaž - Komunikacijske veščine za izvajanje delavnice Zdravega hujšanja 	

<ul style="list-style-type: none"> - Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga - Stres, pozitivna samopodoba in čustva - Predstavitev delavnice Zdravo hujšanje po posameznih srečanjih - Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice - Evalvacija uspešnosti po izvedeni delavnici <p>4. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura delavnice - Namen in cilji delavnice - Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice - Sladkorna bolezen tipa 2, izbrane vsebine - Algoritem oskrbe sladkorne bolezni tipa 2 - Stigme sladkorne bolezni - Predstavitev delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje po posameznih srečanjih - Metode in pristopi pri edukaciji bolnikov s sladkorno boleznijo - Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice - Evalvacija uspešnosti po izvedeni delavnici
--

<p>Modul CKZ 4E Izvajanje Programa za krepitev zdravja – poglobljenih obravnav za krepitev zdravja v Svetovalnici za duševno zdravje</p>	
<p>Izvajalci</p> <p>Asist. mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih. Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med. spec.</p>	<p>Časovna opredelitev (pedagoških ur)</p> <p>Vsaka delavnica – 8 ur teoretičnega izobraževanja in praktično usposabljanje pod mentorstvom regijskega mentorja</p>
<p>Ciljna populacija</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. m. s. in univ. dipl. psih. iz standardnega tima CKZ 	<p>Učne oblike</p> <p>Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna</p>
<p>Vsebina</p> <p>1. Izvajanje psihoedukativne delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura delavnice - Namen in cilji delavnice - Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice 	

- Vzroki in simptomi depresije
- Zdravljenje in premagovanje depresije
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev
- Predstavitev delavnice po posameznih srečanjih
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice
- Evalvacija uspešnosti po izvedeni delavnici

2. Izvajanje psihoedukativne delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

- Koncept in struktura delavnice
- Namen in cilji delavnice
- Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice
- Vzroki in simptomi anksioznosti
- Zdravljenje in premagovanje anksioznosti
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev
- Predstavitev delavnice po posameznih srečanjih
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice
- Evalvacija uspešnosti po izvedeni delavnici

3. Izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Spoprijemanje s stresom

- Koncept in struktura delavnice
- Namen in cilji delavnice
- Izhodišča za vodenje in izvajanje delavnice
- Doživljanje stresa
- Razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev
- Duševne motnje, povezane s stresom
- Reševanje problemov – načrtovanje odziva na stresne situacije, izboljšanje delovanja v vsakodnevnem življenju
- Predstavitev delavnice po posameznih srečanjih
- Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence delavnice
- Evalvacija uspešnosti po izvedeni delavnici

Modul CKZ 4F

Izvajanje Programa za krepitev zdravja – poglobljenih obravnav za krepitev zdravja v Svetovalnici za tvegana vedenja

Izvajalci

1. Izvajanje Skupinskega/individualnega svetovanja za opuščanje kajenja
Mag. Jožica Mesarič, prof. zdr. vzg.

**Časovna opredelitev
(pedagoških ur)**

8

<p>2. Interdisciplinarno izobraževanje na področju opuščanja tveganega/škodljivega pitja alkohola Glej 2.3 Modul TVEGANO/ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA</p>	<p>19</p>
<p>Ciljna populacija</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vodja CKZ - Koordinator PKZ - Dipl. m. s. in univ. dipl. psih. iz standardnega tima CKZ 	<p>Učne oblike</p> <p>Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna</p>
<p>Vsebina</p> <p>1. Izvajanje Skupinskega/individualnega svetovanja za opuščanje kajenja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncept in struktura svetovanja - Namen in cilji svetovanja - Izhodišča za vodenje in izvajanje svetovanja - Načini za zmanjšanje števila pokajenih cigaret - Priprava na opuščanje kajenja - Kako premagati telesno in duševno odvisnost - Kako nadzorovati telesno težo? - Kako premagati stres? - Kako ostati nekadilec? - Kako mobilizirati kadilce in jih motivirati za skupinsko opuščanje? - Predstavitev svetovanja po posameznih srečanjih - Predstavitev gradiv za izvajalce in udeležence svetovanja - Evalvacija uspešnosti po izvedenem svetovanju <p>2. Interdisciplinarno izobraževanje na področju opuščanja tveganega/škodljivega pitja alkohola Glej 2.3 Modul TVEGANO/ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA</p>	

2.3 Interdisciplinarno izobraževanje na področju opuščanja tveganega/škodljivega pitja alkohola

<p>Modul TVEGANO/ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA Interdisciplinarno izobraževanje na področju opuščanja tveganega/škodljivega pitja alkohola</p>	
<p>Izvajalci</p> <p>Prof. dr. Marko Kolšek, dr. med. spec. Mag. Tadeja Hočevnar, univ. dipl. kom. Štefan Lepoša, univ. dipl. soc. del.</p>	<p>Časovna opredelitev (pedagoških ur)</p> <p>19</p>

Ciljna populacija <ul style="list-style-type: none"> - Zdravniki specialisti družinske medicine - Diplomirane medicinske sestre iz RADM - Zaposleni iz CKZ (vodja CKZ, koordinator PKZ, dipl. m. s. in univ. dipl. psih. iz standardnega tima CKZ) - Diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva - Strokovnjaki iz Centrov za socialno delo (CSD) - Strokovnjaki iz Zavoda RS za zaposlovanje (ZRSZ) 	Učne oblike Frontalna Skupinska Delo v parih Individualna
Vsebina <ul style="list-style-type: none"> - Pomen odkrivanja in obravnave tveganega in škodljivega pitja alkohola ter povezovanja in sodelovanja med zdravstvenimi ter socialnimi delavci in izvajalci v zavodih za zaposlovanje - Problematika odkrivanja in obravnave tveganega in škodljivega pitja alkohola - Veščine in orodja za odkrivanje tveganega in škodljivega pitja alkohola – teorija - Veščine in tehnike svetovanja za opustitev tveganega in škodljivega pitja alkohola – teorija - Odkrivanje in svetovanje – predstavitev orodij odkrivanja in protokola svetovanja - Vstopne točke za odkrivanje tveganega in škodljivega pitja alkohola in svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola pri delu z uporabniki na CSD in ZRSZ - Vidiki odkrivanja in obravnave tveganega in škodljivega pitja alkohola - Povezovanje in sodelovanje med poklici za učinkovito odkrivanje in svetovanje 	

2.4 Presejanje za anksiozne motnje

Modul PRESEJANJE – ANKSIOZNE MOTNJE Izobraževanje o presejanju za anksiozne motnje	
Izvajalci Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med. spec. psih.	Časovna opredelitev (pedagoških ur) 2
Ciljna populacija <ul style="list-style-type: none"> - Zdravniki specialisti družinske medicine - Diplomirane medicinske sestre iz RADM - Zaposleni iz CKZ (vodja CKZ, koordinator PKZ, dipl. m. s. in univ. dipl. psih. iz standardnega tima CKZ) - Diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva 	Učne oblike Frontalna
Vsebina <ul style="list-style-type: none"> - Predstavitev postopka presejanja za anksiozne motnje - Kriteriji za diagnostiko anksioznih motenj (panična motnja, generalizirana anksiozna motnja, socialna fobija, agorafobija) - Predstavitev psihoedukativne delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo ter kriterijev za napotitev na to obravnavo 	

2.5 Presejanje za funkcijsko manjzmožnost

Modul PRESEJANJE – FUNKCIJSKA MANJZMOŽNOST Izobraževanje o presejanju za funkcijsko manjzmožnost	
Izvajalci Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter. Tjaša Knific, dipl. fiziot.	Časovna opredelitev (pedagoških ur) 2
Ciljna populacija <ul style="list-style-type: none"> - Zdravniki specialisti družinske medicine - Diplomirane medicinske sestre iz RADM - Zaposleni iz CKZ (vodja CKZ, koordinator PKZ, dipl. fiziot. iz standardnega tima CKZ) - Diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva 	Učne oblike Frontalna
Vsebina <ul style="list-style-type: none"> - Predstavitev postopka presejanja za funkcijsko manjzmožnost 	

2.6 Izvajanje integrirane preventive kroničnih bolezni na domu za diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva

Modul IZVAJANJE INTEGRIRANE PREVENTIVE KRONIČNIH BOLEZNI NA DOMU ZA DIPLOMIRANE MEDICINSKE SESTRE IZ PATRONAŽNEGA VARSTVA Izobraževanje za diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva	
Izvajalci 1. Izvajanje modula Vloga DMS v patronažnem zdravstvenem varstvu (PZV) pri preventivi KNB Martina Horvat, dipl. m. s., Nataša Medved, dipl. m. s.	Časovna opredelitev (pedagoških ur) 2
2. Izvajanje modula Podpora ljudem pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga Marjeta Keršič Svetel, prof. zgod., univ. dipl. etnol. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih.	4
3. Izvajanje modula Integrirano presejanje za KNB v PZV – predstavitev postopka in osnovnega presejalnega vprašalnika Nataša Medved, dipl. m. s.	3

Barbara Bukovnik, dipl. m. s. Breda Čuš, dipl. m. s.	4
4. Izvajanje modula Stres in depresija, Asist. mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih. Dr. Nataša Sedlar Kobe, univ. dipl. psih.	3
5. Izvajanje modula Zdrava prehrana Rok Poličnik, dipl. san. inž., klin. diet., mag. diet. Tatjana Lekšan, dipl. m. s.	3
6. Izvajanje modula Kajenje Mag. Tadeja Hočevnar, univ. dipl. kom. Metka Žitnik Šircelj, dipl. m. s.	3
7. Izvajanje modula Telesna dejavnost za krepitev zdravja Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter. Tjaša Knific, dipl. fiziot. Doc. dr. Miroljub Jakovljević, viš. fiziot.	3
8. Izvajanje modula Visoke maščobe v krvi Nataša Medved, dipl. m. s. Barbara Bukovnik, dipl. m. s.	3
9. Izvajanje modula Visoko tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 Doc. dr. Jelka Zaletel, dr. med. spec. Nataša Medved, dipl. m. s. Barbara Bukovnik, dipl. m. s.	3
10. Izvajanje modula Ogroženost za srčno-žilne bolezni Prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. med., spec. Nataša Medved, dipl. m. s. Barbara Bukovnik, dipl. m. s.	3
11. Izvajanje modula Čezmerna telesna masa, debelost in zdravo hujšanje Prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. med., spec. Nataša Medved, dipl. m. s. Barbara Bukovnik, dipl. m. s.	3
12. Izvajanje modula Osteoporoza Prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. med., spec. Simona Repar Bornšek, dr. med., spec. Nataša Medved, dipl. m. s. Barbara Bukovnik, dipl. m. s.	2

<p>13. Izvajanje modula Zaključek preventivnega pregleda, ukrepanje, napotovanje, spremljanje, povezovanje Martina Horvat, dipl. m. s. Nataša Medved, dipl. m. s.</p> <p>14. Izvajanje modula Program za krepitev zdravja v Centrih za krepitev zdravja. Sodelovanje in povezovanje med patronažno službo, ambulanto družinske medicine in Centrom za krepitev zdravja. Martina Horvat, dipl. m. s. Nataša Medved, dipl. m. s.</p> <p>15. Izvajanje Vaj v izvajanju integriranega presejanja na področju kroničnih nenalezljivih bolezni. Martina Horvat, dipl. m. s. Nataša Medved, dipl. m. s. Barbara Bukovnik, dipl. m. s.</p>	<p>2</p> <p>3</p>
<p>Ciljna populacija</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva 	<p>Učne oblike</p> <p>Frontalna Skupinska Delo v parih</p>
<p>Vsebina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vloga DMS v patronažnem zdravstvenem varstvu (PZV) pri preventivi KNB - Integrirano presejanje za KNB v PZV – predstavitev postopka in osnovnega presejalnega vprašalnika - Podpora ljudem pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga - Stres, depresija, Predstavitev postopka presejanja. Ukrepanje pri identificiranem sumu na depresijo. - Zdrava prehrana. Predstavitev postopka presejanja na področju prehranjevalnih navad in svetovanje za spremembo posameznikovih prehranjevalnih navad. - Kajenje. Predstavitev postopka presejanja na področju kajenja ter ogroženosti za KOPB in kratko (individualno) svetovanje za opuščanje kajenja. - Telesna dejavnost za krepitev zdravja. Predstavitev postopka presejanja na področju telesne dejavnosti in funkcijske manjzmožnosti in svetovanje za spremembo posameznikovih gibalnih navad. - Visoke maščobe v krvi. Dislipidemije – motnje v presnovi krvnih maščob. Svetovanje in izvajanje ukrepov v specifičnih primerih dislipidemij z vidika zdravstvene nege. - Visoko tveganje za sladkorno bolezen tipa 2. Predstavitev postopka presejanja na področju visokega tveganja za sladkorno bolezen tipa 2. Ukrepanje pri identificiranem visokem tveganju za sladkorno bolezen tipa 2. - Ogroženost za srčno-žilne bolezni. Predstavitev postopka presejanja na področju srčno-žilnih bolezni, ocena srčno-žilne ogroženosti ter ukrepanje pri identificirani visoki srčno-žilni ogroženosti. - Čezmerna telesna masa, debelost in zdravo hujšanje. Predstavitev postopka presejanja na področju čezmerne telesne mase in debelosti ter svetovanje za spremembo posameznikovega življenjskega sloga z vidika zdravega hujšanja. 	

- Osteoporozo. Predstavitev postopka presejanja. Svetovanje in izvajanje ukrepov pri pacientih z identificiranim tveganjem za osteoporozo.
- Zaključek preventivnega pregleda, ukrepanje, napotovanje, spremljanje, povezovanje.
- Program za krepitev zdravja v Centrih za krepitev zdravja. Sodelovanje in povezovanje med patronažno službo, ambulanto družinske medicine in Centrom za krepitev zdravja.
- Vaje v izvajanju integriranega presejanja na področju kroničnih nenalezljivih bolezni.