



Center za krepitev zdravja Ormož

Besedilo: **Marjana Kelenc dipl. m. s.**

Foto: **Marjana Kelenc dipl. m. s.**

Smo majhni, a po srcu veliki **Center za krepitev zdravja**. Skozi vseh 20 let delovanja preventive lahko spišemo veliko zgodb o nas samih, predvsem pa o ljudeh, ki so prihajali k nam po nasvetu z željo, da bi spremenili njihov svet na lepše. Veliko ljudem se je v teh letih življenje spremenilo na bolje in občutek, da smo kakorkoli pripomogli k temu, je nepopisen.

V vseh teh letih je bilo veliko zaposlenih v ZVC, ki so preventivno dejavnost izvajali s srčnostjo, in to so začutili ljudje v lokalnem okolju, kjer so nas vzeli **za** svoje. V lokalnem okolju skorajda več ni dogodka, kjer ne bi bil prisoten zdaj tim CKZ. Največji uspeh preventivne dejavnosti v našem zdravstvenem domu je bila vzpostavitev Integriranega Centra **za krepitev zdravja** in s tem pridobitev multidisciplinarnega tima. Z vzpostavitvijo le-tega je postala obravnava uporabnikov še boljša in kvalitetnejša. Prihodnosti se ne bojimo, smo na dobri poti. Želimo si, da je prihodnost preventivne dejavnosti svetla in lepa, v kar z vsem srcem verjamemo. In kdor verjame, je že na pol poti do uresničitve.



In kaj sploh počnemo v Centru **za krepitev zdravja**?

1) Izvajamo zdravstveno vzgojne delavnice delavnice:

- Zdravo živim;
- Zvišane maščobe v krvi;
- Zvišan krvni sladkor;
- Zvišan krvni tlak;
- Sladkorna bolezen tipa II;
- S sladkorno boleznijo skozi življenje;
- Svetovanje **za** opuščanje **kajenja**;
- Ali sem fit;
- Testiranje telesne pripravljenosti;
- Gibam se;
- Svetovanje **za** opuščanje tvegane ali škodljivega pitja **alkohola**;
- Tehnike sproščanja;
- Prepoznavanje in obvladovanje stresa;
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo;
- Podpora pri spoprijemanju z **depresijo**;
- Zdravo hujšanje;
- Zdravo jem;
- Družinska obravnava **za** zdrav življenjski slog.

2) Promocija **zdravja** na delovnem mestu.

3) Aktivni smo v lokalni skupnosti (dogodki, prireditve ...).

4) Individualne pogovorne ure.

5) Vzgoja **za** zdravje otrok in mladostnikov.

6) Vzgoja **za** ustno zdravje.

7) Priprava na porod in starševstvo.

8) Varna vadba v nosečnosti.

Tim CKZ Ormož:

- Tilen Bezjak, dipl. kineziolog;
- Amanda Djakovič, dipl. fizioterapevtka;
- Nataša Gabrovec, dipl. kineziologinja;
- Marjana Kelenc, dipl. m. s.;
- Blaža Krasnik, mag. psihologije;
- Valerija Rotar, dipl. dietetičarka;
- Špela Šerod, dipl. m. s.;

KONTAKT:

(02) 741 09 27 ali 041 943 000

ckz@zd-ormoz.si