



Dan za krepitev zdravja tudi v občini Cerklje

Kranjski Center za krepitev zdravja ob svetovnem dnevu gibanja za zdravje in svetovnem dnevu športa pripravlja Dneve za krepitev zdravja. V ekipi, ki izvaja program, so diplomirane medicinske sestre, fizioterapevti in kineziologi, psihologi ter dietetiki.

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA ZD KRANJ

Cerklje – V sredo, 10. maja, smo zaposleni Centra za krepitev zdravja iz Zdravstvenega doma Kranj v sklopu Dneva za krepitev zdravja za vse krajanke občine Cerklje pripravili številne zanimive in brezplačne aktivnosti in meritve na področju preventive. Ker je zvišan krvni tlak znan dejavnik tveganja za srčne bolezni, srč-

črevesja in danke (Svit), dojk (Dora) in materničnega vratu (Zora). Odgovor na vprašanje, kot je na primer Si znam sam/-a ustrezno pregledovati dojke, moda? so obiskovalci praktično poskusi s preizkušanjem na modelih dojk in testisov. Z vsakim udeležencem smo pregledali rezultate in mu podali usmeritve. Nekateri so dobili potrditev, da njihov trenutni življenjski slog služi njihovemu zdravju, drugi

Vadba je najcenejše zdravilo, ki ga imamo na voljo, dostopno je vedno, je brezplačno, potrebna je le dobra volja posameznika.

no popuščanje in možgansko kap, smo vsem udeležencem izmerili krvni tlak. Obiskovalci so imeli priložnost opraviti še analizo telesne sestave, kjer so izvedeli, kakšen del njihove telesne mase predstavljajo mišice, maščoba, kosti in voda. Udeleženci so imeli možnost opraviti tudi šestminutni test hoje, s katerim smo ugotovili stanje njihove vzdržljivosti oziroma aerobne pripravljenosti. Spregovorili smo tudi o treh presejalnih programih za zgodnje odkrivanje rakavih in predrakavih sprememb

pa usmeritve in spodbudo, kaj lahko spremenijo v svojem življenju, da se bo njihovo zdravje izboljšalo. Dogodek smo organizirali v sodelovanju z Občino Cerklje, krajevno organizacijo Rdečega križa Cerklje in Zavodom za turizem Cerklje. Z dogodkom smo bili v Centru za krepitev zdravja Kranj zelo zadovoljni. Obiskali so nas tako dvajsetletniki kot tudi osemdesetletnice, najbolj pa smo bili veseli zadovoljnih obrazov udeležencev, ko smo si zaželeli: Vse dobro in se vidimo spet naslednje leto.



Meritve in aktivnosti na področju preventive so bile v cerkljanski športni dvorani. / FOTO: VID MOČNIK