



Po novem Center za krepitev zdravja

Zdravstvenovzgojni center v Zdravstvenem domu Radovljica se je prvega septembra preimenoval v Center za krepitev zdravja. To pomeni, da so se skupinski in individualni programi, ki jih izvajajo, razširili in da so se zaposlenim v preventivni dejavnosti pridružili novi strokovnjaki.

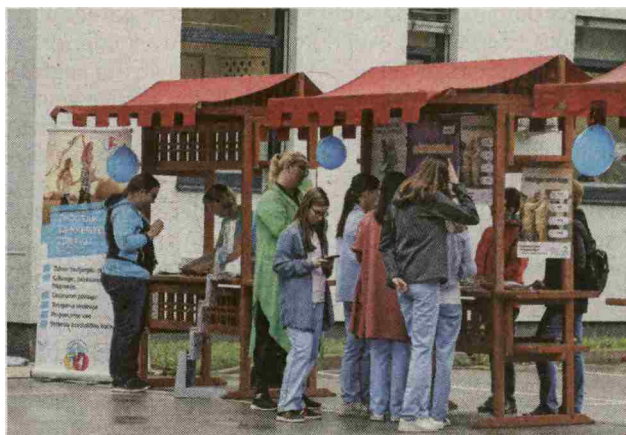
MARJANA AHAČIČ

Do sedaj so bili na oddelku zaposleni psihologinja, fizioterapevtka in diplomirana medicinska sestra, ob širitvi pa sta se septembra ekipi pridružila še kineziolog in dietetičarka.

V nekatere programe se lahko vključite na lastno željo, na primer če bi želeli le preizkusiti svojo telesno pripravljenost, če ste se odločili opustiti kajenje, če bi se želeli naučiti več o tehnikah sproščanja ali o dejavnikih tveganja. Na nekatere daljše programe pa vas lahko napotita osebni zdravnik ali referenčna sestra, so pojasnili v Centru za krepitev zdravja. Med slednjimi je na primer štirimesečni program za podporo ljudem, ki bi želeli shujšati in bi jim bilo lažje z nekaj opore, tedensko telovadbo, predavanji in po želji psihološkim svetovanjem.

Obožujem telovadbo?

»V svetu, v katerem nam trgovci ponujajo skoraj neomejeno število izdelkov, ki nam obljublajo zdravje, izgubo telesne mase ter dobro počutje, je res težko med vsemi informacijami razbrati relevantne in strokovne podatke. Diplomirana diete-



Center za krepitev zdravja, ki deluje v okviru Zdravstvenega doma Radovljica, je tudi letos organiziral Dan zdravja.

/ FOTO: TINA DOKL

V nekatere programe se lahko vključite na lastno željo, na nekatere daljše programe pa vas lahko napotita osebni zdravnik ali referenčna sestra. Kontakt Centra za krepitev zdravja je: 030 719 556 ali ckz@zd-radovljica.

tičarka bo pri nas skrbela za delavnice in individualna svetovanja za zdravo prehrano. Za pogovorne ure jo lahko kontaktirate sami brez napotnice, pravi psihologinja Centra za krepitev zdravja Maša Širnik.

Prav tako skoraj nikoli ne slišimo stavka »Kako obžalujem tole telovadbo«, pa

nas gibanje skoraj brez izjeme poživlja, nam daje energijo ter nam pomaga ohranjati telesno in duševno zdravje, še dodaja. Delavnice in svetovanja na temo gibanja bo vodil kineziolog. Na praktičnih aktivnostih v telovadnici zdravstvenega doma boste lahko individualno ali skupinsko spoznali vaje, ki

bodo najbolj primerne za vas, ne glede na vaše morebitne omejitve, še pojasnjujejo v Centru.

Povezovanje z družvi

Poleg skupinskih in individualnih aktivnosti v zdravstvenem domu se center povezuje tudi z družvi za krepitev zdravega življenjskega sloga, z družvi bolnikov (npr. koronarnimi klubi in družvi diabetikov), z delovnimi organizacijami, izobraževalnimi ustanovami in ostalimi, ki lahko pripomorejo k zdravju prebivalstva v občini Radovljica.

»Preventivna skrb za zdravje nam omogoča, da živimo bolj kakovostno življenje in se izognemo zdravstvenim težavam preden se pojavijo ali pa preprečimo poslabšanje bolezni, ki je še v zgodnjih fazah. Podobni programi pri zasebnih ponudnikih dosegajo zelo visoke cene, vse naše dejavnosti krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Pokličite nas na telefonsko številko 030 719 556 ali nam pišite na e-pošto ckz@zd-radovljica.si. Z veseljem vam bomo povedali več o nas in vam pomagali do obravnave, ki jo potrebujete,« še nagovarjajo občane.