



## ZDRAVSTVENI DOM LAŠKO Z NOVIMI PROSTORI, KJER BO DELOVAL DISPANZER ZA MENTALNO ZDRAVJE IN CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

Integriran **Center za krepitev zdravja** je organizacijsko-funkcionalna in vsebinska nadgradnja dosedanjih zdravstvenih vzgojnih centrov.

**Center za krepitev zdravja** je samostojna enota in ključna struktura na primarni ravni zdravstvenega varstva, ki zagotavlja naslednje dejavnosti:

- integrirane preventivne kroničnih bolezni,
- krepitve zdravja za otroke, mladostnike in odrasle,
- vzgoje za zdravje,
- vzgoje za ustno zdravje,
- zdravstvene vzgoje.

Strokovnjaki v centru za krepitev zdravja izvajajo strukturirane in standardizirane zdravstvene vzgojne in psioedukativne obravnave, individualna svetovanja ter aktivnosti krepitve zdravja v lokalnih skupnostih za prebivalce vseh populacijskih skupin. V centru za krepitev zdravja deluje interdisciplinarni tim, ki ga sestavljajo diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji, diplomirani fizioterapevti, magistri psihologije, magistri prehranske oskrbe in magistri s področja kineziologije. Strokovno podpora nam zagotavlja še pristojna specialista družinske medicine.

Na vseh strokovnih področjih odraslim nudimo možnost skupinskih srečanj in individualnih posvetov. Individualni posvet s psihologinjo in svetovanje na področju prehrane nudimo tudi otrokom in mladostnikom.

Tako skupinske delavnice kot individualni posveti so namenjeni osebam s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni, ose-

bam s prisotnimi dejavniki tveganja (kot so stres, nezadostna telesna dejavnost, neuravnotežena prehrana, zvišana telesna masa, zvišan krvni tlak ...) ali vsem, ki želijo narediti nekaj dobrega za svoje zdravje. Za osebe z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem je udeležba v Programu za krepitev zdravja brezplačna.

Medicinska sestra izvaja delavnice na temo zdravega življenjskega sloga, zvišanega krvnega tlaka, zvišanih maščob v krvi, zvišanega krvnega sladkorja, sladkorne bolezni tipa 2, skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja ter individualno svetovanje za odgovoren odnos do pitja alkohola. V sklopu obravnav vam omogočamo tudi meritve telesne sestave in svetovanje.

Na podlagi meritve telesne sestave in individualne analize prehranskih navad vam nudimo tudi prehransko svetovanje. Prav tako lahko obiščete skupinske delavnice na temo zdrave prehrane. Nudimo tudi poglobljeno delavnico na temo zdravega hujšanja, ki jo izvaja celoten tim Centra za krepitev zdravja.

Fizioterapevtka in kineziologinja izvajata delavnice telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Udeležite se lahko tudi ostalih vadb, ki se izvajajo izven omenjenih delavnic.

Prav tako lahko poskrbite zase na področju duševnega zdravja s pogovorom s psihologinjo, z vključitvijo v delavnice tehnik sproščanja, podpore pri spoprijemanju z depresijo, tesnobo ali stresom, ter delavnic na temo zdravih odnosov.

Zdravstvo je institucija; je del večjega sistema, državno regulirano, utemeljeno

na formalnih pravilih. Ima različne ravni, pri čemer je njegova primarna raven najbolj odprta v skupnost in z njo najmočnejše povezana (tudi formalno, saj zdravstvene domove ustanavljajo občine). V lokalno okolje lahko prinaša zaklade znanja o zdravju in bolezni, in kot taka pomaga skupnosti krepiti zdravje prebivalstva.

Ker je bil eden izmed pogojev za razširitev zdravstvene dejavnosti na področju dispanzerja za mentalno zdravje, ter centra za krepitev zdravja tudi primeren prostor, ki ga Zdravstveni dom Laško znotraj trenutne organizacije nima, smo skupaj z ustanoviteljico le uspeli in našli delno primerne prostore za potrebe dispanzerja za mentalno zdravje, kjer bo deloval logoped, psiholog ter center za krepitev zdravja. Prostori so prenovljeni in s 1. 9. 2023 so v teh prostorih začeli delovati dispanzer za mentalno zdravje - kjer delujeta logoped in psiholog ter integriran center za krepitev zdravja. Del aktivnosti se bo tako izvajal v novih prostorih, del aktivnosti pa še vedno v zdravstvenem domu in tudi na dislociranih enotah - za potrebe preventivnega izvajanja fizioterapevtskih delavnic v sklopu preventivnih delavnic (telovadnice).

Prisrčno vas vabimo v naše nove prostore na Kidričevi ulici 1, da naš Center za krepitev zdravja obiščete ali nas povabite v svojo sredino.

Prav tako nas lahko spremljate na naši spletni strani:

<https://www.zd-lasko.si/dejavnosti/zdravstveno-vzgojni-center>

Mag. Janja Knapič, direktorica

