



> Aleksandra Škedelj, Zdravstveni dom Novo mesto

ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER NOVO MESTO: V PRAVO SMER DO ZDRAVJA!

V okviru Zdravstvenega doma Novo mesto deluje Zdravstveno vzgojni center (ZVC), ki izvaja brezplačne zdravstvenovzgojne delavnice za vse generacije prebivalcev območja širše Dolenjske. Aktivnosti centra so usmerjene v izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje v zvezi z zdravim načinom življenja ter v aktivno pomoč posameznikom pri ohranjanju zdravega načina življenja ali pri spremembi tveganih življenjskih navad. Z odprtjem Bazena Novo mesto v ZVC načrtujejo, da bodo s podporo evropskega projekta Varcities jeseni svoje aktivnosti izvajali tudi v vodi, spomladi pa še na zelenih površinah Olimpijskega centra Novo mesto.

ZVC izvaja zdravstvenovzgojne delavnice v prostorih zdravstvenega doma, šolah, vrtcih, delovnih organizacijah, društvih in v lokalni skupnosti. So brezplačne in potekajo po vnaprej dogovorjenih terminih. V okviru programa Skupaj za zdravje izvajajo zdravstvenovzgojne delavnice, ki so namenjene vsem odraslim prebivalcem Slovenije, poleg tega pa izvajajo tudi zdravstveno vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov ter vzgojo za ustno zdravje.

Za enodnevne delavnice Skupaj za zdravje napotitev ni potrebna, dovolj je telefonski klic ali e-pošta.

Program krepitev zdravja odraslih je namenjen osebam, starejšim od 19 let, in je brezplačen. Nudi strokovno podporo pri skrbi za bolj zdravo ter kakovostno življenje. Program sestavlja preventivni pregled v ambulanti družinske medicine, skupinske delavnice in individualna svetovanja za pomoč in podporo pri spremembi življenjskega sloga in krepitev duševnega zdravja. Delavnice so namenjene promociji zdravja na delovnem mestu in aktivnostim za krepitev zdravja v lokalni skupnosti po predhodnem dogovoru.

Za spodaj našteje delavnice ni potrebna napotitev, dovolj je, da kontaktirate Zdravstveno vzgojni center na številki 07/39-16-888 ali 07/39-16-766 ali na elektronski naslov zvc@zd-nm.si. O začetku delavnic boste obveščeni pisno ali po telefonu. Delavnice, ki potekajo kot enkratno srečanje, so:

- Promocija zdravja – zdrav življenjski slog,
- Dejavniki tveganja (zvišan krvni tlak, maščobe v krvi, krvni sladkor),
- Ali sem fit,
- Sladkorna bolezen tip 2,
- Tehnike sproščanja,
- Zdravi odnosi,
- Spoprijemanje s stresom,
- Skupinsko ali individualno svetovanje za opustitev kajenja,
- Individualno svetovanje – skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, temeljni in vzdrževalni del.

Na delavnice v obliki večkratnih srečanj vas napoti zdravnik ali referenčna medicinska sestra.



Na spodaj našete delavnice vas napoti osebni zdravnik, zdravnik specialist, referenčna medicinska sestra ali psihiater na podlagi rezultatov preventivnega pregleda, pri katerem je odkrita morebitna prisotnost dejavnikov tveganja za nastanek nenalezljivih kroničnih obolenj. Delavnice, za katere je potrebna napotitev, so:

- **Zdrava prehrana,**
- Gibam se,
- Zdravo hujšanje,
- S sladkorno boleznijo skozi življenje,
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo ali **depresijo.**

Priprava na porod in starševstvo, vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov, vzgoja za ustno zdravje.

V Zdravstveno vzgojnem centru izvajajo tudi delavnico Sola za starše. Program je brezplačen in ga izvajajo vsak mesec po vnaprej objavljenih terminih. Izvajajo tudi zdravstveno vzgojo v vrtcih, osnovnih, srednjih, višjih, visokih šolah in fakultetah ter vzgojo in promocijo zdravja zob in ustne votline. V Zdravstveno vzgojnem centru imajo tudi SVIT-ovo podporno točko, kjer lahko posamezniki pridobijo informacije o nacionalnem preventivnem **programu SVIT**. Na podporno točko se lahko obrnete vsak petek med 9. in 11. uro.



Več informacij o vsebini posameznih delavnic, urah delavnic in kontaktih je dostopnih na spletni strani Zdravstveno vzgojnega centra: <https://www.zd-nm.si/zdravstveno-vzgojni-center-novo-mesto>

Zdravstveno vzgojni center Novo mesto
07 39 16 766 (vodja)
07 39 16 888 (delavnice za odrasle)
07 39 16 832 (vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov)
07 39 16 755 (zobna preventiva, šola za starše)
07 39 16 732 (psihologinja)

✉ zvc@zd-nm.si
f Zdravstveno vzgojni center Nm
i Zdravstveno_vzgojni_center_nm