

Krepitev zdravja v vašem lokalnem okolju



PRIDEMO TUDI V VAŠ KRAJ.

Skupaj s krajevno skupnostjo, lokalnimi društvi (društvi bolnikov, športnimi društvi ...), delovnimi in drugimi organizacijami izvajamo različne aktivnosti za krepitev zdravja tudi v vašem kraju.

Spremljajte novice v svojem lokalnem okolju, da ne boste spregledali dogodkov, ki jih organiziramo za vas.

Državni preventivni program Skupaj za zdravje, katerega glavni namen je preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni, je na voljo odraslim prebivalcem Slovenije.

Skupaj poskrbimo za boljše zdravje in kakovostnejše življenje.

Vabljeni, da se udeležite brezplačnega **preventivnega pregleda** pri vašem osebnem zdravniku in diplomirani medicinski sestri, ki vam omogoča pravočasno odkrivanje tveganja za kronične bolezni oziroma pravočasno odkrivanje že prisotnih kroničnih bolezni in ustrezno ukrepanje.

Glede na vaše zdravstveno stanje vas bosta usmerila v center za krepitev zdravja, kjer lahko skupaj izboljšamo vaše telesno in duševno počutje.

Na nekatere aktivnosti v **centrih za krepitev zdravja** se lahko prijavite tudi sami, brez preventivnega pregleda in usmeritve zdravnika ali diplomirane medicinske sestre.

Tukaj smo za vas.
Preverite, kako.



OBRNITE SE NA SVOJEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA
ali pa se oglasite v centru za krepitev zdravja
v vam najbližjem zdravstvenem domu.

SKUPAJ NAREDIMO PRVI KORAK!



**SODELOVANJE V PROGRAMU SKUPAJ ZA
ZDRAVJE JE ZA VAS V CELOTI BREZPLAČNO,**
saj stroške udeležbe v programu krije
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije
v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Pridružite se nam!
skupajzazdravje.si

Skupaj zmoremo. Skupaj za zdravje.



**IZKORISTITE BREZPLAČEN PREVENTIVNI
PREGLED V AMBULANTI DRUŽINSKE MEDICINE
IN AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA V
CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA.**



Državni program integrirane preventive
kroničnih bolezni za odrasle

Individualni posvet s strokovnjakom

Z vprašanji glede ohranjanja in krepitev vašega zdravja se lahko obrnete na diplomirane medicinske sestre, fizioterapevte, kineziologe, psihologe in dietetike v centrih za krepitev zdravja. Z veseljem se bomo z vami pogovorili in vam svetovali.

Ali želite spremeniti svoje življenjske navade, povezane z zdravjem?

Potrebujete spodbudo, da naredite prvi korak k boljšemu počutju in zdravju?

V centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih vas pričakujemo strokovnjaki s specialnimi znanji s področja preventive in promocije zdravja.

Aktivnosti za krepitev zdravja



V centrih za krepitev zdravja vam ponujamo širok nabor aktivnosti. Na skupinskih delavnicah, individualnih svetovanjih in testiranjih boste pridobili strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad, ki bodo vodile do boljšega počutja in zdravja.

Nekaterih delavnic in svetovanj se lahko udeležite le po predhodno opravljenem preventivnem pregledu ali z usmeritvijo zdravstvenih delavcev (v nadaljevanju označeni z ikono **U**), pri drugih pa to ni potrebno.

Na aktivnosti za krepitev zdravja se prijavite **v centru za krepitev zdravja** v vašem zdravstvenem domu, kjer **lahko dobite tudi vse dodatne informacije**. Da bo pot lažja, so na zadnji strani navedeni kontaktni podatki vašega centra za krepitev zdravja.

V nadaljevanju so našteje skupinske delavnice, individualna svetovanja in testiranja v centru za krepitev zdravja.



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

- Zdravo živim
- Zvišan krvni tlak
- Zvišane maščobe v krvi
- Zvišan krvni sladkor



PREHRANA

- Zdravo jem



TELESNA DEJAVNOST

- Ali sem fit 1?
- Ali sem fit 2?
- Koliko še zmorem?
- Gibam se **U**



DUŠEVNO ZDRAVJE

- Tehnike sproščanja
- Zdravi odnosi
- Spoprijemanje s stresom
- Spoprijemanje s tesnobo **U**
- Spoprijemanje z depresijo **U**



TVEGANA VEDENJA

- Opuščanje kajenja
- Opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola



KRONIČNE BOLEZNI

- Zdrava mera (obravnavanje debelosti) **U**
- Sladkorna bolezen tipa 2
- S sladkorno boleznijo skozi življenje **U**