

KDO SMO?

Center za krepitev zdravja je samostojna enota v zdravstvenem domu, ki se posveča zdravstveni preventivi. Svetujemo in podpiramo pri krepitvi in spreminjanju z zdravjem povezanega vedenja. Predavanja in delavnice izvaja tim strokovnjakov: medicinske sestre, dietetiki, fizioterapevti, kineziologi in psihologi.

V lokalni skupnosti sodelujemo tudi na prireditvah, kjer predstavimo naše programe in ljudi ozaveščamo o pomenu zdravega življenjskega sloga (potrebujemo senco, večjo mizo in vsaj dva stola).

KOLIKO STANE?

Program je financiran iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

KAJ POTREBUJEMO?

Primerno velik prostor, zaželen je računalnik, projektor in platno.

KAKO DO NAS?

Zdravstveni dom Slovenska Bistrica
Center za krepitev zdravja, 2. nadstropje
Partizanska ulica 30
2310 Slovenska Bistrica

Telefon: 02 843 27 19, 041 682 288.

E- pošta: ckz@zd-sb.si

Odgovorna oseba: Silvija Lunder, vodja Centra za krepitev zdravja

KAZALO VSEBINE

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.....	3
TELESNA DEJAVNOST.....	4
PREHRANA.....	7
DUŠEVNO ZDRAVJE	9

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

SKRIVNOSTI ZDRAVJA

Izvajalec: medicinska sestra

Trajanje: 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

V delavnici bi predstavili pomen kakovosti in krepitve zdravja, si prizadevali za čim zgodnje odkrivanje bolezenskih sprememb ter predstavili dejavnosti za preprečevanje in obvladovanje bolezni. Teme, ki jih obravnavamo v sklopu predavanja: varovanje in krepitev zdravja, preprečevanje tveganih vedenj in zasvojenosti, odvisnost in nove tehnologije, obvladovanje nalezljivih bolezni in obvladovanje nenalezljivih bolezni.

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA ZDRAVJE

Izvajalec: medicinska sestra

Trajanje: 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 12 oseb

Opis: Namen delavnice je predstaviti dejavnike tveganja za srčno-žilna obolenja (visok krvni sladkor, zvišane vrednosti krvnega tlaka in maščob v krvi). V sklopu predavanja bomo opravili tudi meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka.

PREDSTAVITEV TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA

Izvajalec: medicinska sestra

Trajanje: 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 20

Opis: Kratka predstavitev srčnega zastoja. Zakaj je pomembno, da smo veščiji oživljanja in kako oživljati. Prikaz tehnike zunanje masaže srca in uporabe defibrilatorja na lutki. Udeleženci bodo lahko svoje veščine oživljanja preizkusili tudi sami.

PREDSTAVITEV PRESEJALNIH PROGRAMOV DORA, SVIT, ZORA

Izvajalec: medicinska sestra

Trajanje: 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

Opis: Z delavnico želimo širši javnosti predstaviti presejalne programe, njihovo pomembnost in udeležbo posameznikov v programih. Možnost učenja pregledovanja dojke na modelu dojke.

TELESNA DEJAVNOST

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Izvajalec: fizioterapevt in kineziolog

Trajanje: 120 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

Opis: Telesna pripravljenost je skupek posameznikovih lastnosti, ki se nanašajo na sposobnost opravljanja telesnih dejavnosti. Namen testiranja je ozaveščati ljudi o stanju njihove telesne pripravljenosti in jih spodbuditi h gibanju za zagotavljanje zdravja in dobrega počutja. Ključni element v procesu testiranja je zagotavljanje varnosti, saj je testiranje predvideno tudi za telesno nedejavno odraslo populacijo. Udeleženci pred testiranjem opravijo meritve arterijskega krvnega tlaka, telesne višine in mase ter obsega pasu. Nato sledi sklop gibalnih testov, s katerimi izmerimo ravnotežje, gibljivost, moč in vzdržljivost mišic ter aerobno zmogljivost. Po testiranju vsak udeleženec prejme rezultate v pisni obliki. Priporočljivo je, da se testiranje ponovi po 6 mesecih, saj lahko s tem osebe spremljajo in primerjajo svojo telesno pripravljenost.

Oprema udeležencev: športna oblačila in obutev (nedrseča, zaprta).

ALI SEM FIT?

Izvajalec: fizioterapevt in kineziolog

Trajanje: 120 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

Opis: Delavnica je namenjena odraslim osebam, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna zmogljivost (aerobne sposobnosti; vzdržljivost srca in ožilja). Udeleženci pred testiranjem opravijo meritve arterijskega krvnega tlaka, nato pa opravijo enega izmed treh preizkusov za ugotavljanje aerobnih sposobnosti. Priporočljivo je, da se testiranje ponovi po 6 mesecih, saj lahko s tem osebe spremljajo in primerjajo svojo telesno zmogljivost.

Oprema udeležencev: športna oblačila in obutev (nedrseča, zaprta).

GIBAM SE

Izvajalec: fizioterapevt

Trajanje: 8 x 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 12

Opis: Delavnica je sestavljena iz začetnega testiranja telesne pripravljenosti, nato sledi 7 zaporednih srečanj telovadbe. Udeleženci spoznajo ustrezno strukturo vadbene enote in se seznanijo z vajami za gibljivost, ravnotežje, mišično moč, koordinacijo in vajami za razvoj vzdržljivosti. Izvajamo vaje z lastno telesno težo in z uporabo drobnih pripomočkov (elastike, lažje uteži, palice...). Delavnica je primerna za zdrave posameznike in tudi za ljudi s pridruženimi dejavniki tveganja za razvoj kroničnih obolenj oz. z že razvitimi kroničnimi obolenji, saj intenzivnost in zahtevnost vadbe prilagodimo skupini.

Oprema udeležencev: športna oblačila in obutev (nedrseča, zaprta), platenka vode, brisača in lastna podloga (blazina) za vadbo.

GIBALNI ODMORI ZA ZAPOSLENE

Izvajalec: fizioterapevt in kineziolog

Trajanje: 4 – 8 x 20 minut

Št. udeležencev: po dogovoru

Opis: Dolgotrajno sedenje, ponavljajoči gibi, neustrezni položaji telesa, premalo gibanja, težka fizična opravila, nepravilno dvigovanje bremen in stresne situacije na delovnem mestu se kažejo na slabšem psihičnem in fizičnem počutju posameznika. Pojavijo se bolečine v določenih predelih telesa, neustrezna telesna drža, poveča se možnost za razvoj kroničnih obolenj, prav tako pa smo zaradi omenjenih dejavnikov lahko manj produktivni. Priporočljivo je izvajanje krajših gibalnih odmorov na delovnem mestu, kjer so vaje prilagojene naravi dela. Delavnica zajema 4 - 8 kratkih srečanj, kjer udeleženci skupaj opravijo krajši voden gibalni odmor.

NORDIJSKA HOJA

Izvajalec: fizioterapevt in kineziolog

Trajanje: 4 x 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

Opis: Nordijska hoje je ena izmed najbolj varnih oblik telesne dejavnosti. Namenjena je tako boljše kot slabše pripravljenim posameznikom. Vanjo se lahko vključijo tudi ljudje s pridruženimi dejavniki tveganja za razvoj kroničnih obolenj oz. z že razvitimi kroničnimi obolenji ter poškodbami v gibalnem aparatu. S hojo krepimo predvsem naš srčno-žilni sistem, zaradi uporabe palic pa dodatno krepimo tudi zgornji del telesa in razbremenimo sklepe spodnjih okončin. Delavnica se izvaja v naravi, velik pomen vadbi daje tudi skupina in sproščenost tovrstne vadbe.

Oprema udeležencev: športna oblačila in obutev (nedrseča, zaprta), voda. Palice priskrbimo mi.

ZDRAVA HRBTENICA

Izvajalec: fizioterapevt in kineziolog

Trajanje: 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

Opis: Predavanje o zdravi hrbtenici postaja vedno bolj aktualna tematika. Veliko ljudi se zaradi neustreznega življenjskega sloga, veliko sedenja, premalo gibanja, nepravilnega dvigovanja bremen, stresnih situacij doma in na delovnem mestu sooča z različnimi bolečinami v hrbtenicami, prevladujejo predvsem bolečine v vratnem predelu in bolečine v križu. Udeleženci na predavanju spoznajo zgradbo in vlogo hrbtenice, ustrezno telesno držo, vpliv telesne nedejavnosti in sedenja na človeško telo ter najpogostejša obolenja hrbtenice. Pogovarjamo se tudi o skrbi za higieno hrbtenice in seznanimo se s pravilnim dvigovanjem bremen. Predavanje je lahko dober uvod v katero izmed daljših delavnic.

VADBA ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

Izvajalec: fizioterapevt in kineziolog

Trajanje: 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

Opis: Mišic medeničnega dna sicer ne vidimo, vendar so izjemno pomembne za kakovostno življenje. Na predavanju se seznanimo z zgradbo mišic medeničnega dna, njihovo funkcijo in vlogo. Zaradi različnih dejavnikov tveganja kot so nosečnost, porod, neustrezen življenjski slog lahko te mišice oslabijo, to pa lahko vodi v številne nevšečnosti. Na predavanju se udeleženci seznanijo z ustrezno vadbo, s katero želimo mišice okrepiti in ohranjati/povrniti njihovo funkcijo. Predavanje je namenjeno tako ženskam kot moškim, vendar je priporočljivo, da se izvaja ločeno po spolih.

DIHANJE ZA ZDRAVJE

Izvajalec: fizioterapevt in kineziolog

Trajanje: 45 minut

Št. udeležencev: minimalno 8

Opis: Pravilno dihanje je eden od temeljev zdravega načina življenja. Z vsakim vdihom prihaja v telo nujno potrebno gorivo za presnovo, delovanje in preživetje naših celic v telesu. Vsak izdih odnese iz telesa škodljive odpadne produkte, ki bi utegnili škodovati telesu. Dokler dihamo, živimo. Dihalnih vzorcev, ki jih imamo, se običajno ne zavedamo, zato bomo na predavanju ponovili anatomijo dihal, fiziologijo dihanja, prikazali osnovne tehnike dihanja ter dihalne vaje. Z rednim izvajanjem dihalnih vaj lahko izboljšamo predihanost pljuč in s tem boljšo oskrbo telesa s kisikom. Z dihalnimi vajami se lahko tudi sprostimo in pomirimo. Sposobnost pravilnega dihanja pri posamezniku gradi zdrav občutek notranje moči, samozavesti in samostojnosti.

PREHRANA

ZDRAVO JEM

Izvajalec: dietetik

Trajanje: 3 x 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 15

Opis: Celostna delavnica o prehrani, pri kateri se seznanimo z osnovami prehrane – od tega kako je sestavljena, do praktičnega sestavljanja uravnoveženih obrokov, branja deklaracij in na kaj biti pozoren pri samem nakupovanju.

URAVNOTEŽEN KROŽNIK/PREHRANA NA DELOVNEM MESTU

Izvajalec: dietetik

Trajanje: 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 15

Opis: Kako si sestaviti krožnik, ki nas nasiti za dlje časa, zadosti našim energijskim potrebam in prepreči željo po sladkem? S pravilnim razmerjem živil na krožniku lahko vplivamo na vse naštet.

BRANJE DEKLARACIJ IN NAKUPOVANJE ŽIVIL

Izvajalec: dietetik

Trajanje: 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 15

Opis: Na nakupovalnih policah se pojavlja vse bolj pestra izbira živil in tako se v potrošnikih pojavljajo vedno večje dileme. Pri tem so nam v pomoč deklaracije, ki jih večina žal še vedno ne bere. To lahko skupaj spremenimo in se naučimo, na kaj biti pozorni pri nakupovanju živil ter izbrati živila, ki pripomorejo k boljšemu počutju.

KAKO PRIHRANITI PRI NAKUPOVANJU ŽIVIL IN ZMANJŠATI ODPADNO HRANO?

Izvajalec: dietetik

Trajanje: 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 15

Opis: Z rastjo cen smo postali bolj pozorni tudi na nakupovanje hrane. Z nekaj triki se nam kljub cenam ni treba odreči kakovostni prehrani.

PREHRANA IN STRES

Izvajalec: dietetik

Trajanje: 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 15

Opis: Obstaja veliko različnih načinov, kako se spoprijeti s stresom. Več informacij, kako nam pri tem lahko pomaga tudi prehrana, pa na predavanju Prehrana in stres.

DUŠEVNO ZDRAVJE

SLADKO SPANJE: O higieni spanja

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 60 min

Št. udeležencev: minimalno 10

Opis: Kaj lahko sami storimo za čim boljše spanje? Kdaj govorimo o nespečnosti in kako si lahko pomagamo sami? Kako nam lahko pomagajo strokovnjaki?

MITI O DUŠEVNEM ZDRAVJU

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 60 min

Št. udeležencev: minimalno 10

Opis: Kaj je duševno zdravje, kaj duševna bolezen? Zmotna prepričanja o ljudeh s težavami na področju duševnega zdravja. Kaj lahko sami naredimo za duševno zdravje? Kdaj po strokovno pomoč in h komu? Kaj delajo psiholog, klinični psiholog, psihiater in psihoterapevt?

ZMANJŠEVANJE DELOVNEGA STRESA IN IZGORELOSTI

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 10

Opis: Dejavniki delovnega stresa, stresorji na delovnem mestu in simptomi stresa. Manj uspešni načini spoprijemanja s stresom in izgorevanje. Funkcionalni ukrepi zmanjševanja in preprečevanja delovnega stresa na strani vodstva in zaposlenih. Udeleženci prejmejo informativno gradivo.

ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 120 minut

Št. udeležencev: minimalno 6, maksimalno 12

Opis: Asertivna komunikacija je učinkovit način komuniciranja, pri katerem upoštevamo svoje potrebe in se hkrati zavedamo ter upoštevamo potrebe sogovornika. Predavanje je praktično naravnano, udeležence opremi z osnovnimi veščinami samozavedanja, prevzemanja perspektive drugih in asertivnega sporočanja. Udeleženci prejmejo gradivo.

REŠEVANJE PROBLEMOV V 7 KORAKIH

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 120 minut

Št. udeležencev: minimalno 6, maksimalno 12

Opis: Reševanje problemov v 7 korakih je ena od učinkovitejših metod reševanja problemov. Predavanje je praktično naravnano z namenom, da se udeleženci naučijo uporabljati pristop v vsakdanjem življenju. V uvodnem delu se udeleženci najprej seznanijo, kaj problemi sploh so in kateri so primerni za reševanje ter kako posameznikov odnos do problemov in način reševanja problemov vpliva na proces reševanja. Udeleženci prejmejo gradivo.

BITI TUKAJ IN ZDAJ: Uvod v čuječnost

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 120 minut

Št. udeležencev: minimalno 10, maksimalno 16

Opis: Čuječnost je sposobnost zavedanja sedanjega trenutka. Urjenje v čuječnosti nam omogoča, da lahko izstopamo z avtopilota in si omogočamo nove izkušnje, nove načine reagiranja. Udeleženci predavanja se seznanijo s konceptom čuječnosti in s kvalitetami, ki jih s čuječnostjo razvijamo. Predavanje je praktično naravnano, saj udeleženci preizkusijo primere formalnih in neformalnih vaj čuječnosti. Namen predavanja je slušatelje seznaniti s tematiko, vzbuditi interes za drugačen odnos do življenja in podati informacijo o možnostih nadaljnega urjenja čuječnosti.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 15

Opis: Udeleženci delavnice preizkusijo tri različne tehnike sproščanja, spoznajo njihove prednosti in uporabo. Udeleženci prejmejo tudi zvočne posnetke izvedenih tehnik in priročnik. Delavnico se lahko izvaja na stolih ali na blazinah (če jih zagotovi delodajalec). Priporočljiva so udobna oblačila, prijeten prezračen prostor in da je za vse udeležence dovolj prostora.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 4 x 90 minut

Št. udeležencev: minimalno 5, maksimalno 12

Opis: Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Naučijo se veščin, s katerimi si lahko sami pomagajo do boljšega počutja. Udeleženci prejmejo tudi priročnik z vajami. Praktično je, če je na voljo tabla ali flip-chart.

ZDRAVI ODNOSI

Izvajalec: psiholog

Trajanje: 4 x 120 minut

Št. udeležencev: minimalno 8, maksimalno 12

Opis: Delavnica je razdeljena na štiri vsebinska poglavja, v katerih se teorija prepleta s praktičnimi vajami, za katere udeleženci prejmejo tudi gradivo. Na prvem srečanju udeleženci spoznajo pomen medosebnih odnosov in osnovne psihološke potrebe, ki jih prek odnosov zadovoljujemo. V drugem srečanju je izpostavljen pomen skrbi za duševno in telesno zdravje. Tretje srečanje je posvečeno asertivni komunikaciji (tj. načinu komuniciranja, ki upošteva potrebe, želje, pričakovanja vseh vpletenih). Na četrtem srečanju se udeleženci seznanijo s tehniko reševanja problemov v sedmih korakih. Problemi namreč pogosto vzniknejo ravno v medosebnih odnosih, hkrati pa so lahko dobri medosebni odnosi pri reševanju problemov v pomoč. Praktično je, če je na voljo magnetna tabla ali flip-chart.

SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Izvajalec: psihologinja

Trajanje: 6 x 60 minut

Št. udeležencev: minimalno 6, maksimalno 10

Opis: V skupini je moč. Vedenjske spremembe je velikokrat lažje speljati v skupini. Poleg tega je razvade težje spremeniti, če ostali okoli nas pri njih vztrajajo. Morda se sodelavci, ki kadijo, med sabo večkrat prijateljsko zbadajo, kdo bo prvi odnehal. Cilj delavnice opuščanje kajenja ni nujno opustitev kajenja. Delavnici se lahko pridružijo tudi posamezniki, ki so abstinenti krajši čas in potrebujejo podporo. Lahko pa je delavnic zgolj povod za razmislek o lastnih navadah, informiranje, zmanjšanje pokajenih cigaret na dan. Primerna je tudi za posameznike, ki kadijo elektronske cigarete, vape ipd. Nenazadnje pa je lahko delavnica v delovnem okolju deluje tudi povezovalno. V sklopu delavnice udeleženci raziščejo razloge za kajenje, spoznajo pristope k opuščanju kajenja in alternativne oblike sproščanja. Udeleženci prejmejo ustrezno gradivo.