

Nacionalni program preventive

Zdravstvenovzgojni centri/ centri za krepitev zdravja

Jerneja Filipič, dipl. m. s
Vodja centra za krepitev zdravja
ZD Vrhnika



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Ljubljana, 27.9.2018



Hitro je minil čas in v teh letih se je v programih svetovanja zvrstilo veliko ljudi. S tem smo hote in nehote posegli v veliko življenjskih zgodb, ki so nas, izvajalke, in udeležence bogatile in nas oblikovale.

Ko se ozrem nazaj, lahko rečem, da je bilo in je delo zelo zanimivo in zahteva nenehen razvoj na vseh področjih.

V delavnico zdravega hujšanja smo prišli zato, da bi shujšali. Tekom delavnice pa ugotovili, da smo tu zaradi zdravja.

2002

Izvajanje Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni Vzpostavitev nacionalne mreže zdravstvenovzgojnih centrov

Všeč mi je skupinsko delo, saj olajša pot do cilja. Znotraj skupine se podpiramo, si izmenjujemo koristne informacije in izkušnje, ne manjka pa tudi smeha in pozitivne energije.

Prvič mi je nekdo razložil, kaj pravzaprav je depresija ...

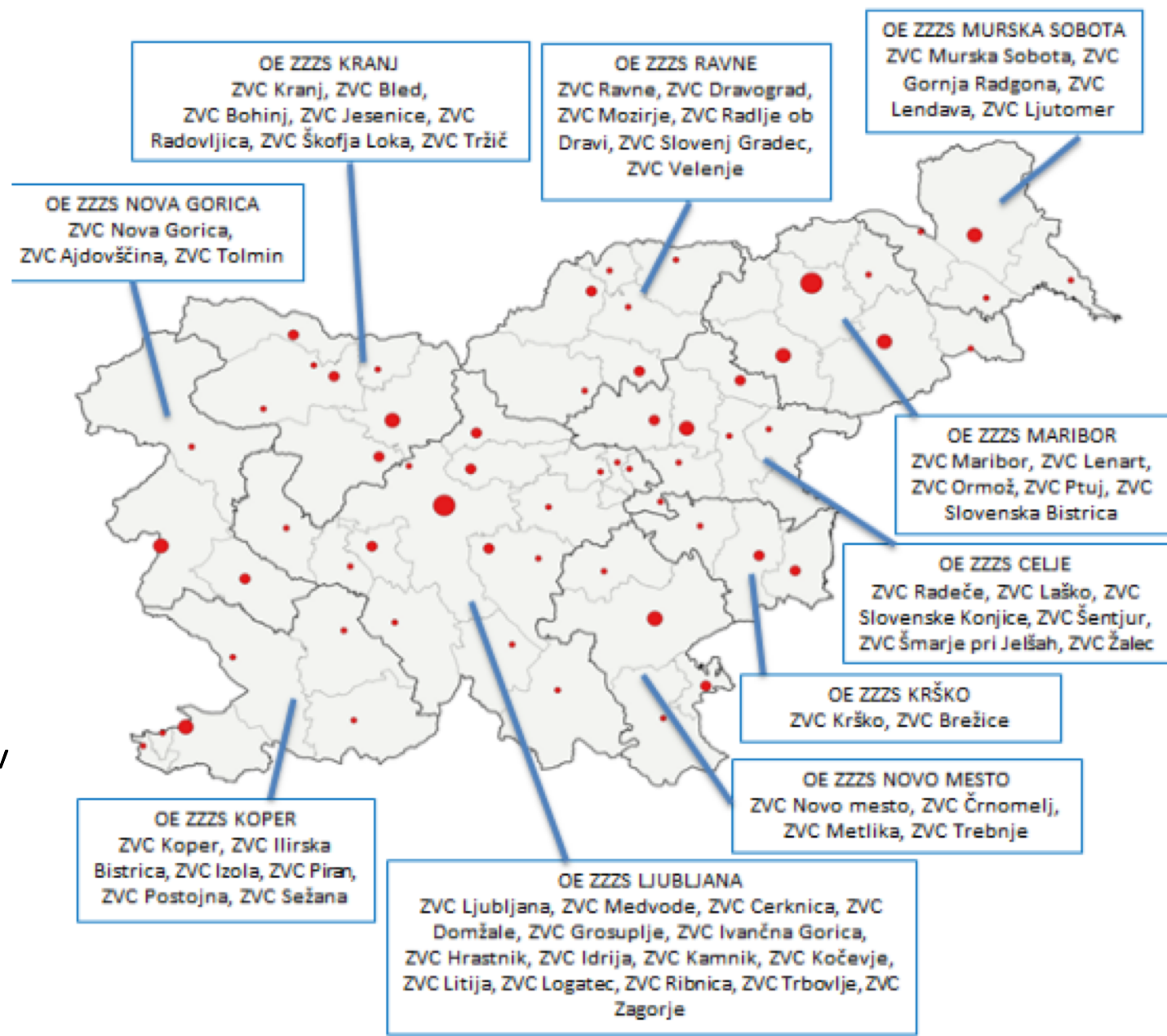
V delavnici je dobro tudi to, da nas, udeležence, povezujejo podobne težave, tako se podpiramo pri vztrajanju, si dajemo nasvete in tudi sklepamo nova prijateljstva.

Zdaj, ko sem izgubila, nekaj kilogramov, si lahko zavežem čevlje, lahko poklekнем ...

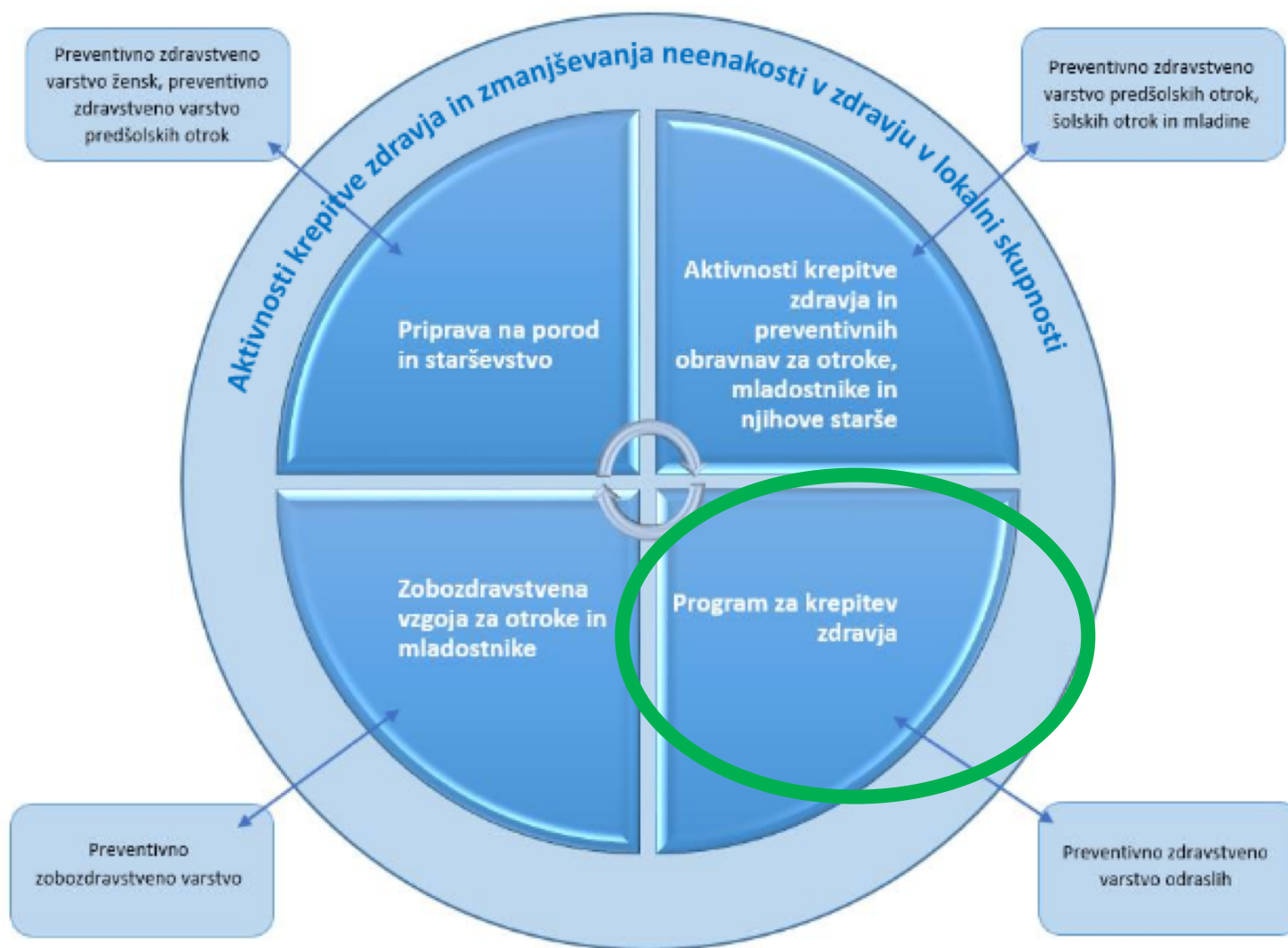


Nacionalna mreža za izvajanje zdravstvene vzgoje za odraslo populacijo

od l. 2002: 61 ZVC
od l.2015: 58 ZVC in 3 CKZ
od l.2018: dodatnih 25 ZVC preoblikovanih v CKZ



Strukturiran integriran center za krepitev zdravja



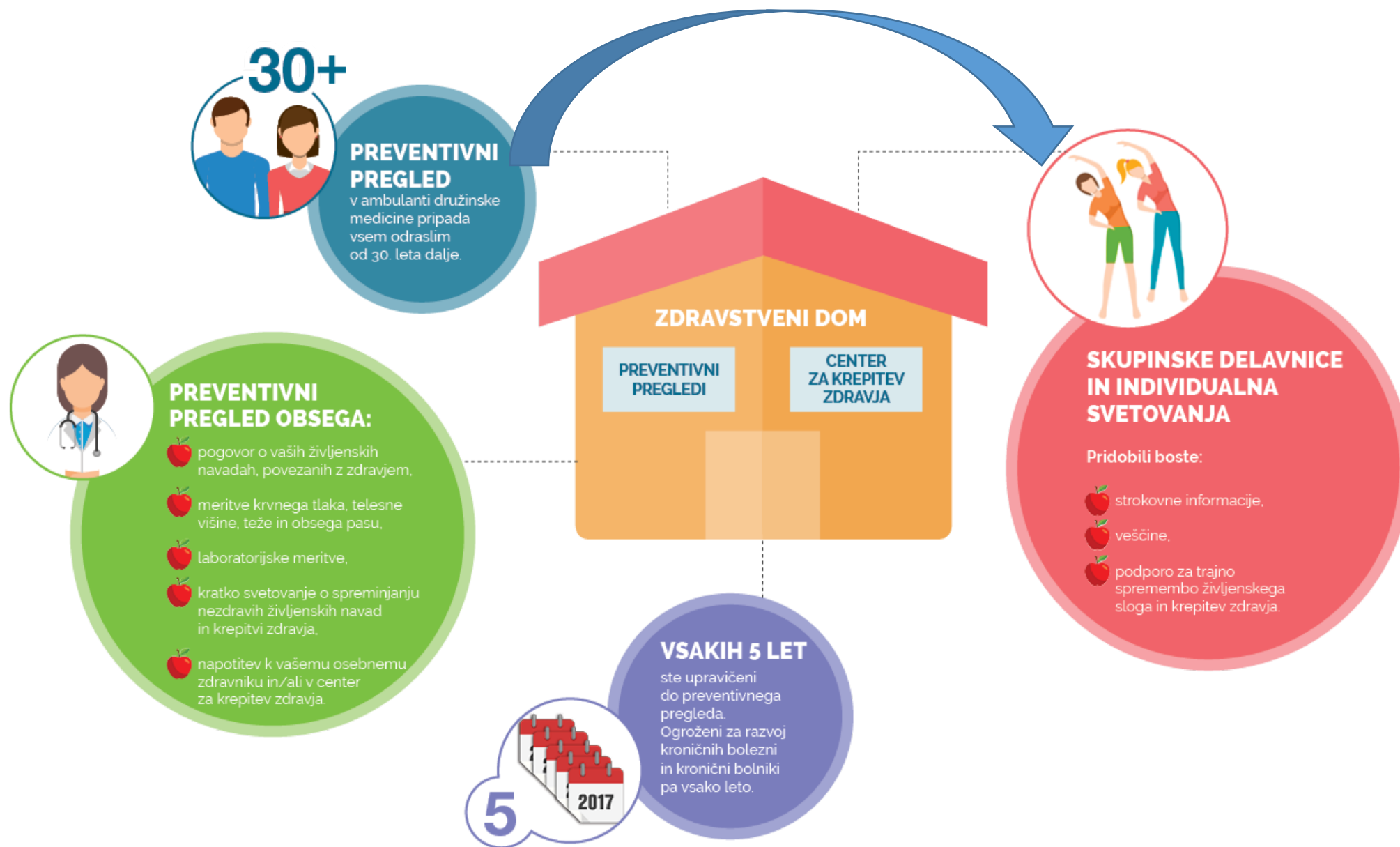
Aktivnosti centra za krepitev zdravja za odraslo populacijo



PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

**AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA IN ZMANJŠANJE
NEENAKOSTI V ZDRAVJU IN LOKALNI SKUPNOSTI**

KAKO DELUJE PREVENTIVNI PROGRAM SKUPAJ ZA ZDRAVJE?



Program za krepitev zdravja za odraslo populacijo




18 vrst skupinskih delavnic in individualnih svetovanj

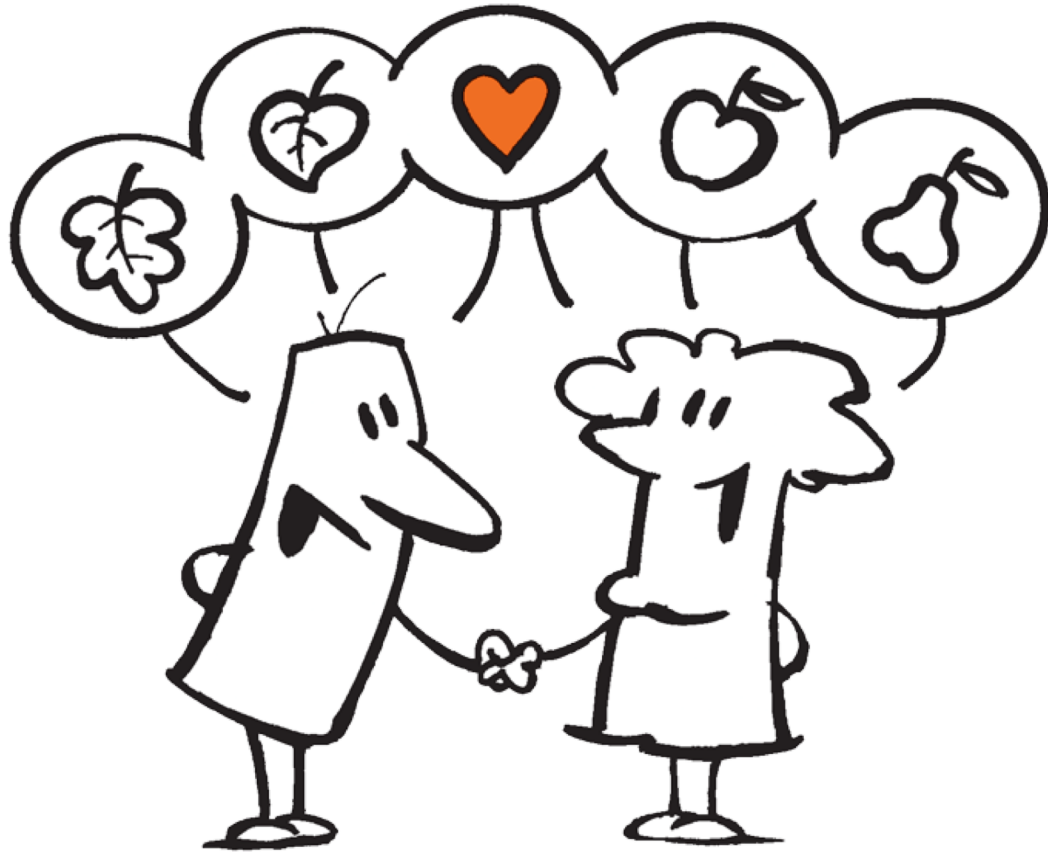
- **seznaniti** o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter kakovostnejšega življenja s kronično boleznijo
- jih **spodbujati in usmerjati** pri aktivni skrbi za lastno zdravje
- Posredovati strokovne informacije, jih naučiti veščin in jim nuditi oporo in pomoč za dolgotrajno spremembo življenjskih navad in krepitev duševnega zdravja, ki bodo vodile do boljšega počutja in zdravja



SKUPINSKE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA SVETOVANJA

Pridobili boste:

-  strokovne informacije,
-  veščine,
-  podporo za trajno spremembo življenjskega sloga in krepitev zdravja.



Pogovorne ure in vstopni razgovori

- Vstopni razgovor povabimo osebe z večjim številom dejavnikov tveganja
 - Pripravimo načrt obravnav (prioritete)
 - Pripravimo načrt spremembe življenjskega sloga
- Namenjene svetovanju, spremljanju, podpori pri spremembah življenjskega sloga
 - Specifične zdravstvene težave
 - Specifične socio-ekonomske težave
- Dodatne obravnave po zaključku delavnic

Struktura Programa za krepitev zdravja

Temeljne/ kratke delavnice	Poglobljene/ dolge delavnice in individualna svetovanja		
	<i>Svetovalnica za zdrav življenjski slog</i>	<i>Svetovalnica za duševno zdravje</i>	<i>Svetovalnica tvegane vedenja</i>
Zdrav življenjski slog	Zdravo jem	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Ali sem fit?	Gibam se	Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje od kajenja
Zvišane maščobe v krvi	Zdravo hujšanje	Spoprijemanje s stresom	Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola**
Zvišan krvni tlak	S sladkorno boleznijo skozi življenje	<p>Lahko se vključijo le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine</p>	
Zvišan krvni sladkor			
Tehnike sproščanja			
Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše			

Posameznik se sam odloči kje se bo udeležil zdravstvenovzgojnih delavnic/ individualnih svetovanj.



Temeljne/ kratke zdravstvenovzgojne delavnice

Živim zdravo

Pridobijo ključne informacije za krepitev in ohranjanje zdravja (prehrana, gibanje, kajenje, alkohol, stresa, spanje, ustna higiena...), motivacijo in podporo za spremembo življenjskega sloga.

1 skupinsko srečanje /90 minut

Ali sem fit?

Merjenje telesne zmogljivosti (preizkus hoje na 2 km/6- min test hoje/2- min test na mestu), individualno svetovanje o TD za krepitev zdravja glede na rezultate, ugotavljanje in spremljanje napredka v telesni zmogljivosti.

Zvišane maščobe v krvi/ zvišan krvni tlak/Zvišan krvni sladkor/Sladkorna bolezen tipa 2

Pridobijo ključne informacije o dejavniku tveganja, njihov vpliv na nastanek kronične bolezni in njihovi povezanosti z življenjskim slogom ter kaj lahko sami naredijo za zmanjšanje tveganja.

1 skupinsko srečanje

Tehnike sproščanja

Seznanjeni bodo z osnovnimi značilnostmi sproščanja, spoznavajo njihove prednosti in uporabo le teh. Izvajamo različne tehnike sproščanja (tehnike dihanja, postopno mišično relaksacijo z raztezanjem, vizualizacijo, čuječe dihanje,...)

1 skupinsko srečanje



Poglobljene/dolge zdravstvenovzgojne delavnice

Zdravo jem

Na delavnici pridobijo motivacijo, podporo in pomoč pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad. Informiramo jih o pomenu zdrave/ uravnotežene prehrane za zdravje, pridobijo znanje in veščine za vzpostavljanje zdravih prehranjevalnih navad (uravnotežena prehrana, ritem prehranjevanja, ustrezen energijski vnos, načina priprave hrane, izbire živil).

Delavnica ima 4 skupinska srečanja, 2 individualni obravnavi

Gibam se

Motiviramo, spodbujamo pri spremembi gibalnih navad, premagovanju ovir za telesno dejavnost. Pridobijo znanje kako povečati ravni telesne dejavnosti.

Delavnica traja 14 tednov + 2 individualni obravnavi

Zdravo hujšanje

Pridobijo poglobljeno obravnavo glede spremembe načina življenja, ki hkrati pripomore pri zmanjšanju telesne teže. Obravnav je celostna tako, kjer posameznik pridobi podporo v smislu spreminjanja doživljanja problema debelosti. V delavnico je vključena dipl.m. s, dipl. fiz. in dipl.psih.

Delavnica traja 18 tednov+ 9 individualnih obravnav.

Sladkorna bolezen skozi življenje

Na delavnici pridobijo pomembne informacije za pomoč pri urejanju sladkorne bolezni tipa 2. Motiviramo in jih opolnomočimo glede prehrane, gibanja, samokontrole. Na delavnico se vključi farmacevt, zdravnik družinske medicine.





Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Seznanjanje oseb z depresijo in njihovih svojcev z osnovnimi značilnostmi depresije, vzroki zanjo, njenim potekom in načinom zdravljenja.

4 skupinska srečanja in individualna obravnava

Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Seznanjanje oseb s tesnobo in njihovih svojcev z osnovnimi značilnostmi depresije, vzroki zanjo, njenim potekom in načinom zdravljenja.

4 skupinska srečanja in individualna obravnava

Spoprijemanje s stresom

Seznanjenje z osnovnimi značilnostmi doživljanja stresa, vzroki zanj ter načini njegovega obvladovanja. Pridobivanje veščin za prepoznavanje in obvladovanje čustev ter načrtovanje odziva na stresne situacije.

4 skupinska srečanja in individualna obravnava

Skupinsko/individualno svetovanje za opuščanje kajenja.

Nudenje strokovne pomoči, kako premagati telesno in duševno zasvojenost ter stres in kako postati in ostati nekadilec.

Končni rezultat preventivnega pregleda v ADM

1. Oseba je zdrava brez prisotnih dejavnikov tveganja; ponovni preventivni pregled čez 5 let.
2. Oseba je zdrava in ima prisotne dejavnike tveganja: ponovni pregled odvisen god dejavnikov tveganja in presoji DMS/ZDM.
3. Oseba ogrožena za KNB: ponovni preventivni pregled čez 1 leto, po presoji DMS/ZDM lahko tudi prej.
4. Oseba ima na novo ugotovljeno KNB: DMS 1x letno preveri vse dejavnike tveganja





INTERNA NAPOTNICA ZA PREVENTIVNO DEJAVNOST
Center za krepitev zdravja



Ime in priimek:	Datum rojstva:
Telefonska številka:	Elektronska pošta:
Izbrani zdravnik:	
Delovno razmerje: <input type="checkbox"/> brezposeln <input type="checkbox"/> študent <input type="checkbox"/> zaposlen <input type="checkbox"/> upokojenec	
Datum preventivnega pregleda:	

Dejavniki tveganja:

- | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> alkohol | <input type="checkbox"/> telesna nedejavnost | <input type="checkbox"/> stres | <input type="checkbox"/> zvišan sladkor v krvi |
| <input type="checkbox"/> kajenje | <input type="checkbox"/> nepravilna prehrana | <input type="checkbox"/> zvišan krvni tlak | |
| <input type="checkbox"/> debelost | | <input type="checkbox"/> zvišane maščobe v krvi | |

Kronične diagnoze:

Redna terapija:

--	--

Opravljene preiskave:

Telesna višina: _____ cm	Indeks telesne mase: _____
Telesna masa : _____ kg	Srčno žilna ogroženost : _____ %
Obseg pasu: _____ cm	EKG : DA NE

V ZVC/ CKZ se napoti preko interne napotitve v preventivno dejavnost.

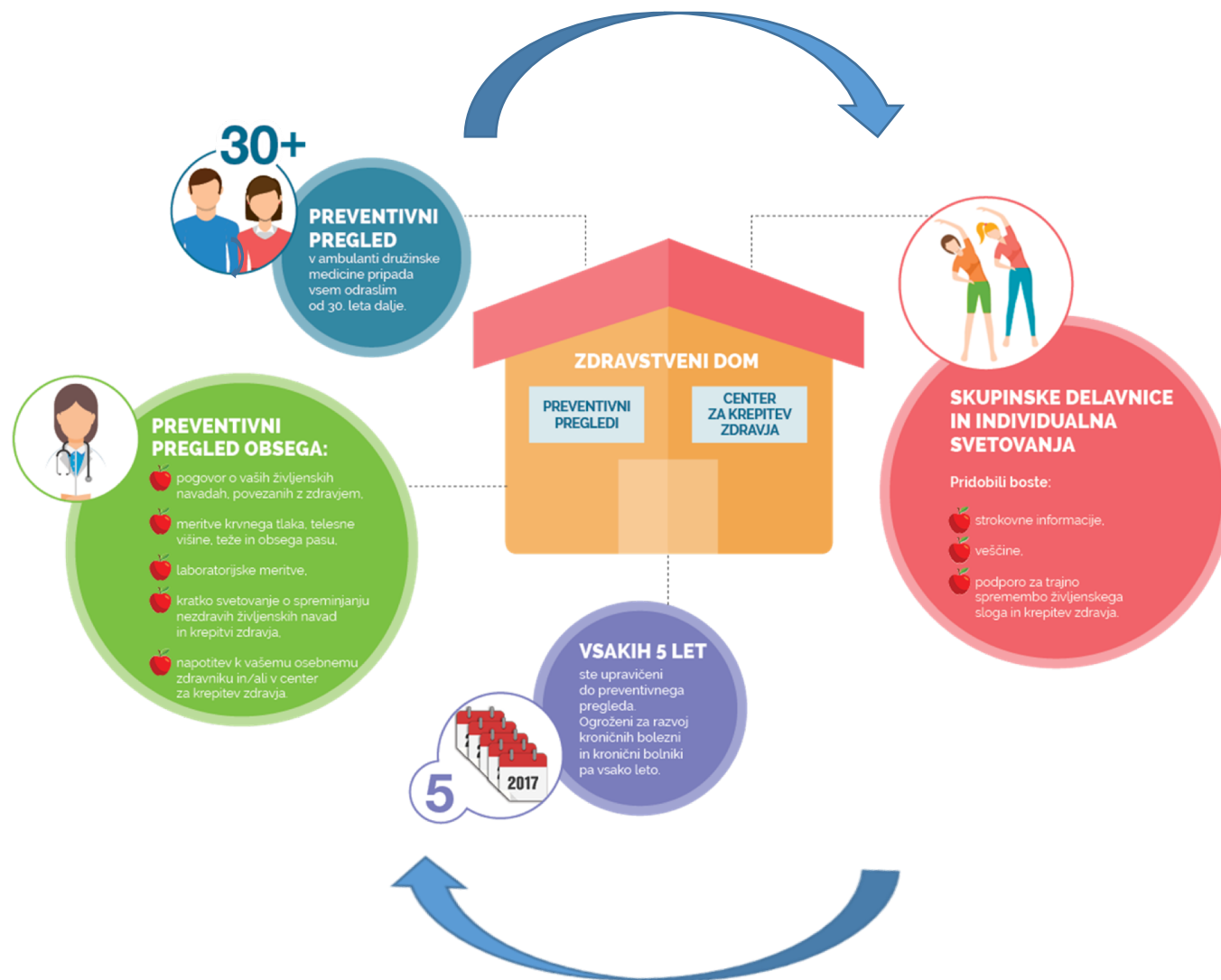
Izvajanje preventivnega
pregleda in kratko
svetovanje za zdrav
življenjski slog

**Ambulanta družinske
medicine**



Podpora pri
ohranjanju in krepitvi
zdravja ter
spreminjanju
nezdravih življenjskih
navad

**Zdravstvenovzgojni
centri/ centri za
krepitev zdravja**



Aktivnosti centra za krepitev zdravja za odraslo populacijo



PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

**AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA IN ZMANJŠANJE
NEENAKOSTI V ZDRAVJU IN LOKALNI SKUPNOSTI**

Aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnem okolju- skrbi za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju sodelujejo in se povezujejo z društvi za krepitev zdravega življenjskega sloga (npr. z zdravimi društvi), z društvi bolnikov (npr. koronarnimi klubi, društvi diabetikov, društvi bolnikov z osteoporozo), z delovnimi organizacijami, izobraževalnimi institucijami in ostalimi, ki lahko pripomorejo k zdravju prebivalstva v lokalnem okolju





www.zd-vrhnika.si

Pridružite se aktivnim
in uživajte v zdravju



GIBANJE

ZDRAVA PREHRANA

DUŠEVNO ZDRAVJE

INDIVIDUALNI PRISTOP

Center
za krepitev zdravja

01 / 755 51 57 • ckz@zd-vrhnika.si

Centru za krepitev zdravja vam poleg celostne obravnave in strukturiranih delavnic, na katerih boste dobili strokovne informacije, večšine in podporo za dolgotrajno spremembo Življenjskih navad nudimo tudi:

- individualno obravnavo ter strokovno svetovanje in podporo prilagojeno specifičnim zdravstvenim težavam (osteoporoza, gastritis, boleznii ščitnice,...)
- psihološko obravnavo,
- izvajanje aktivnosti krepitev zdravja v lokalnem okolju,
- izvajanje aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu za delovne organizacije,
 - **Svitovo** kontaktno točko,
 - skupinske vadbe
- vadbe prilagojene specifičnim zdravstvenim stanjem in dodatne vsebine (čuječnost, **samopregledovanje** dojk, trening za možgane,...)

Vključite se v **brezplačne delavnice in individualna svetovanja za krepitev zdravja.**

V Centru za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Vrhnika vam bomo z veseljem odprli vrata.

ZA TERMINE IN URE DELAVNIC SE OBRNITE NA DIPLOMIRANO MEDICINSKO SESTRO V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA NA SPODNJI TEL. ŠTEVILKI, PO ELEKTRONSKI POŠTI ALI OSEBNO V ČASU URADNIH UR.

Uradne ure:
PONEDELJEK: 14.30 – 16.30
TOREK: 14.30 – 16.30
SREDA: 10.00 – 12.00
ČETRTEK: 08.00 – 10.00
PETEK: 08.00 – 10.00

ZDRAVSTVENI DOM VRHNIKA
 Cesta 6. maja 11
 (začasna lokacija: Črni orol – Cankarjev trg 4)
 Center za krepitev zdravja
 INFO: 01/755 51 57
ckz@zd-vrhnika.si



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA



**Pridružite se
aktivnim in uživajte
v zdravju**



Hvala za pozornost!!!

jerneja.filipic@zd-vrhnika.si