

# Nacionalni program preventive

## Zdravstvenovzgojni centri/ centri za krepitev zdravja

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

## 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



## ✓ NACIONALNI PROGRAM PRIMARNE PREVENTIVE SRČNO-ŽILNIH BOLEZNI (2002)



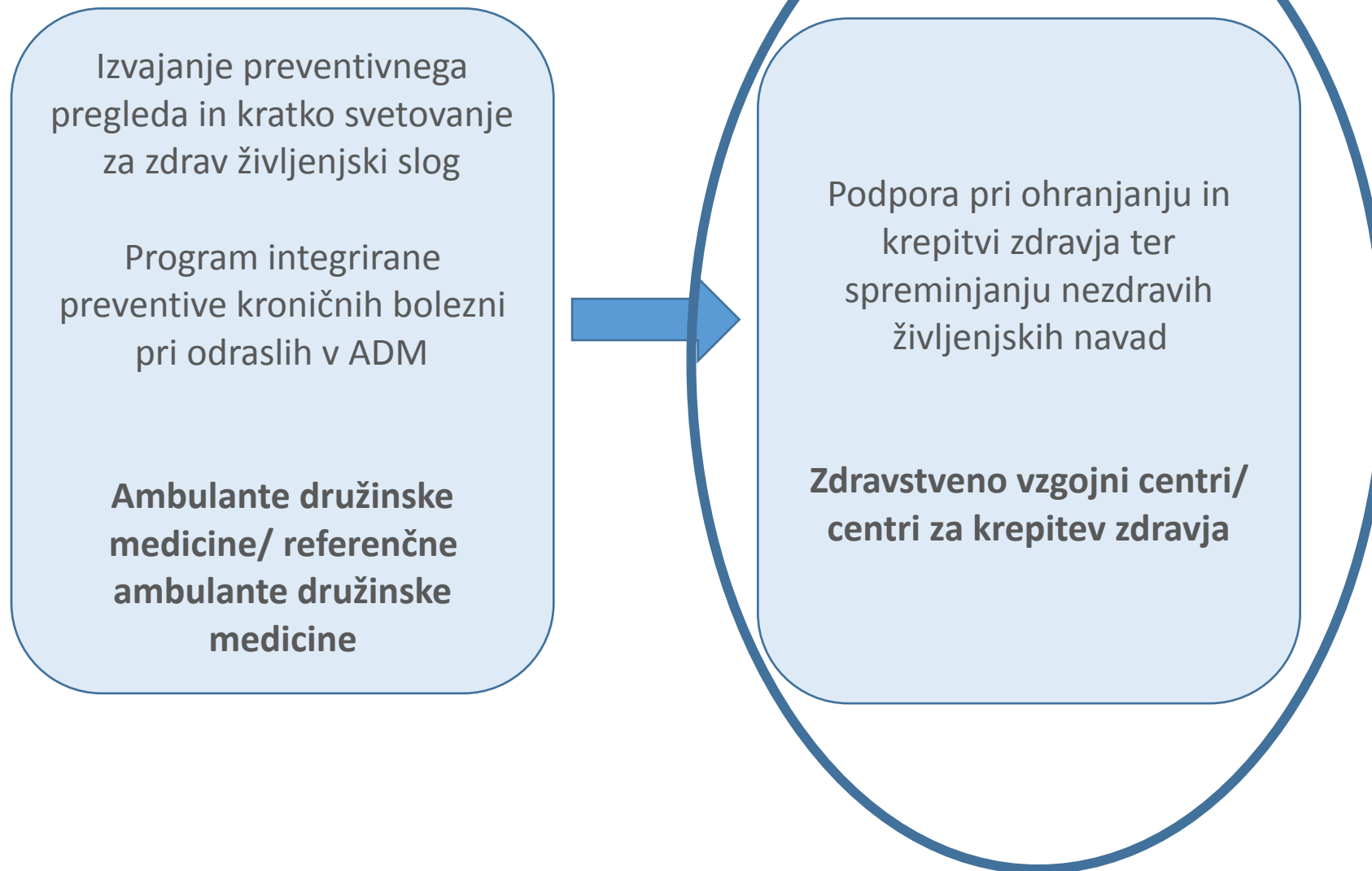
## ✓ PROGRAM INTEGRIRANE PREVENTIVE KRONIČNIH BOLEZNI PRI ODRASLIH V AMBULANTAH DRUŽINSKE MEDICINE (2011)



## ✓ PROGRAM INTEGRIRANE PREVENTIVE KRONIČNIH BOLEZNI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI V ZDRAVJU PRI ODRASLIH – SKUPAJ ZA ZDRAVJE



# Izvajanje preventivnih programov





## Zdravstvenovzgojni centri

Za odraslo populacijo



## „Pilotni“ centri za krepitev zdravja

Za odraslo populacijo



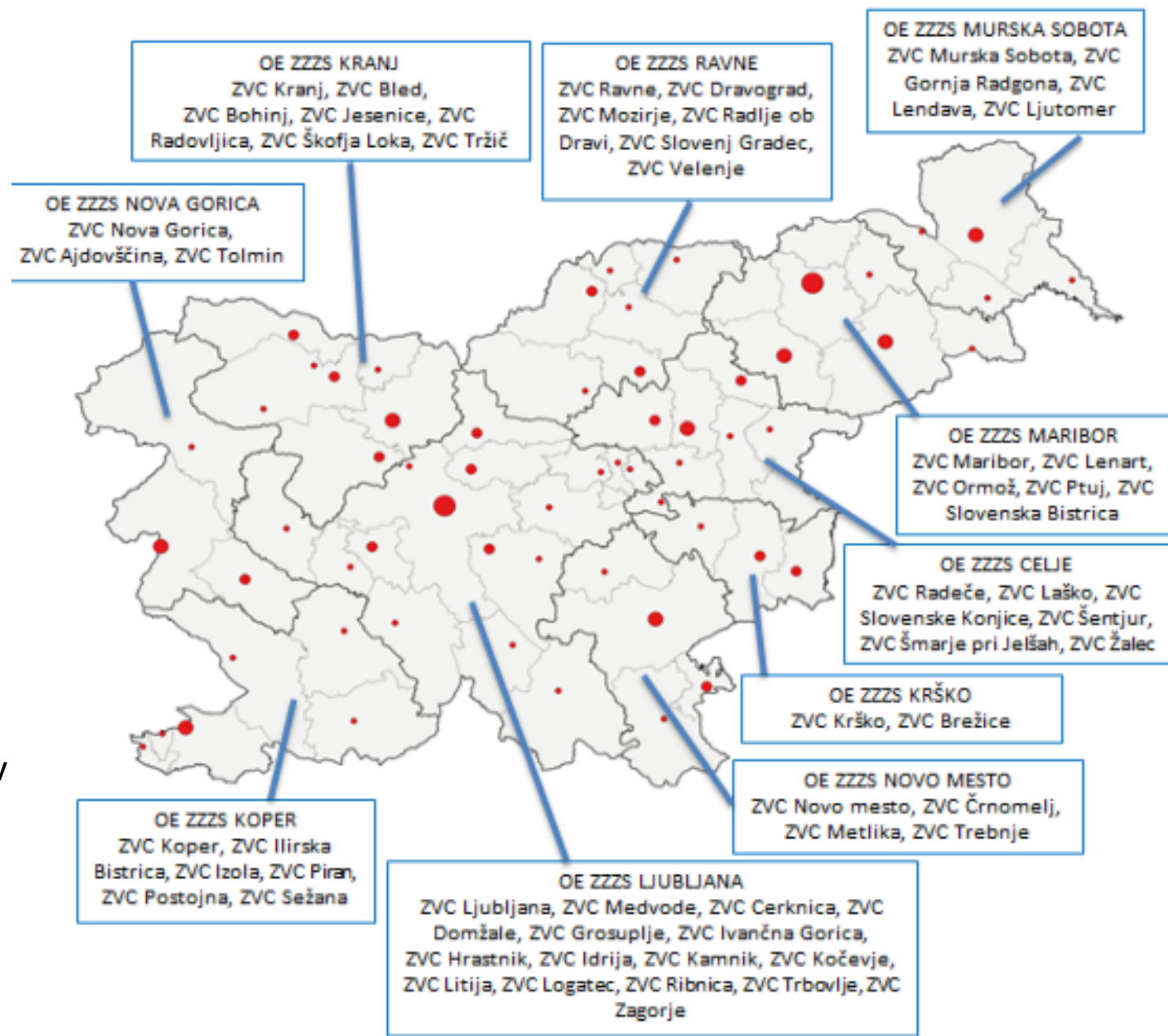
## Integrirani centri za krepitev zdravja

Za vse populacijske skupine

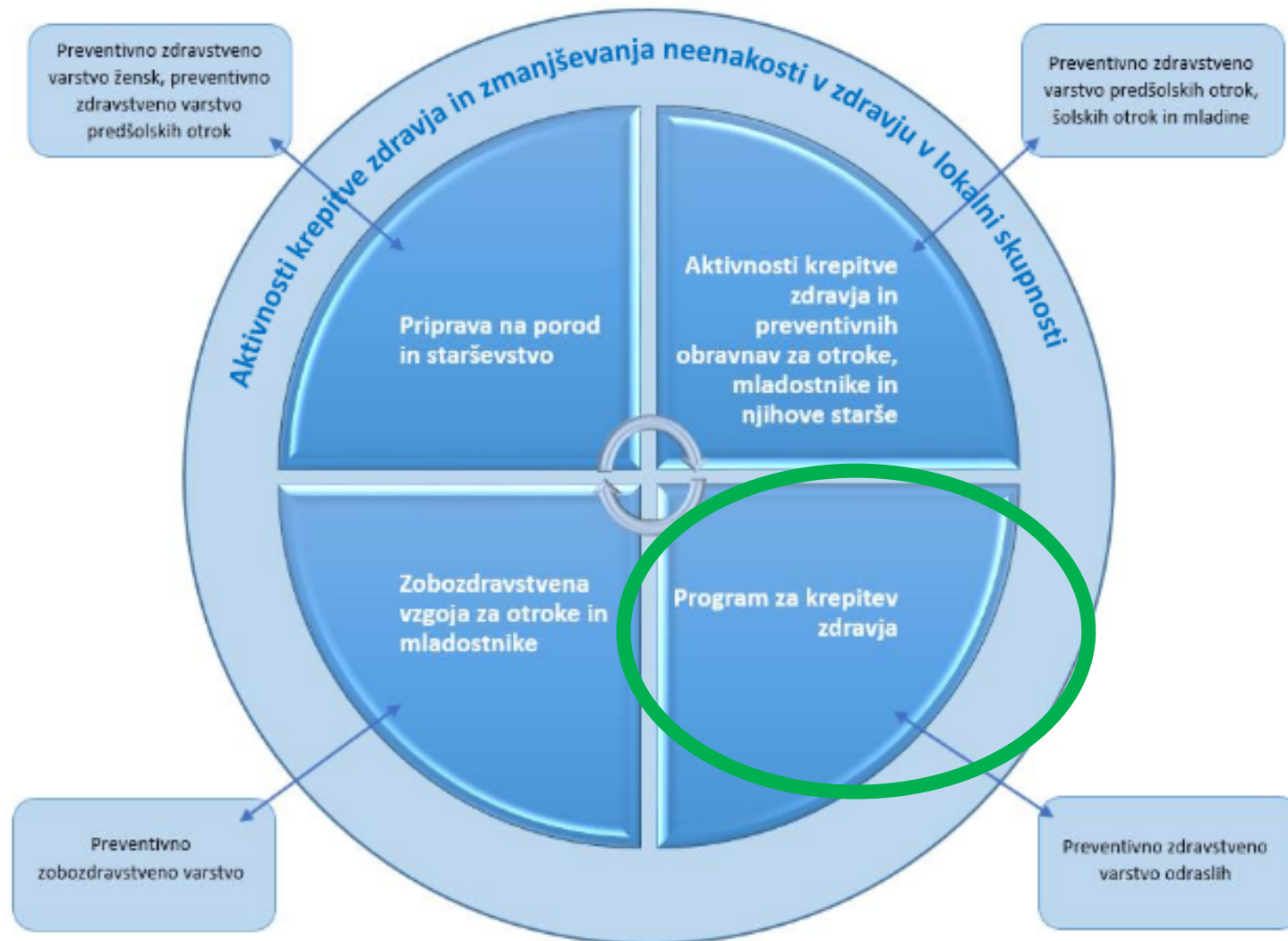


## Nacionalna mreža za izvajanje zdravstvene vzgoje za odraslo populacijo

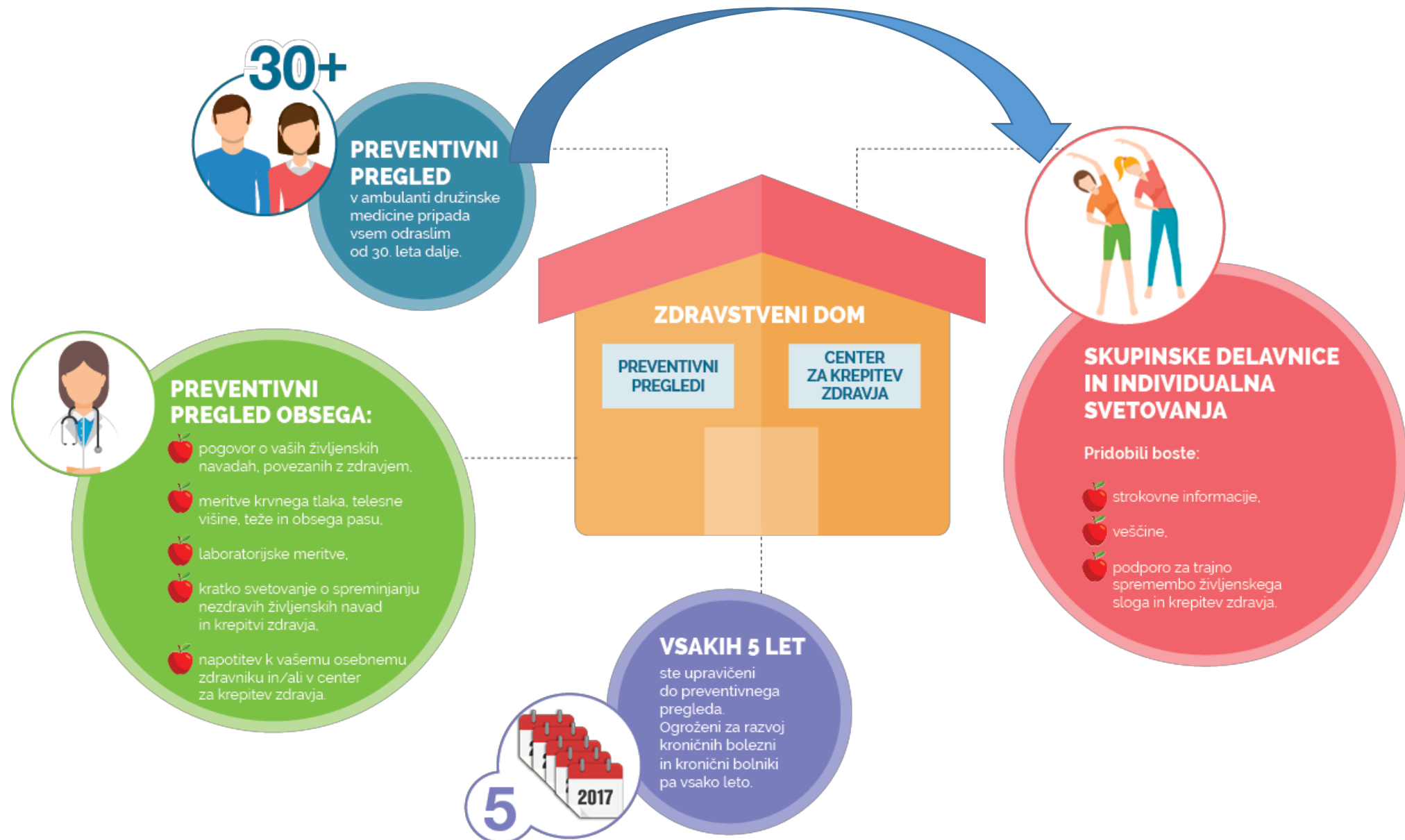
od l. 2002: 61 ZVC  
od l. 2015: 58 ZVC in 3 CKZ  
od l. 2018: dodatnih 25 ZVC preoblikovanih v CKZ



# Strukturiran integriran center za krepitev zdravja



# KAKO DELUJE PREVENTIVNI PROGRAM SKUPAJ ZA ZDRAVJE?





# Aktivnosti centra za krepitev zdravja za odraslo populacijo



**PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA**

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

# Program za krepitev zdravja za odraslo populacijo




## 17 vrst skupinskih delavnic in individualnih svetovanj

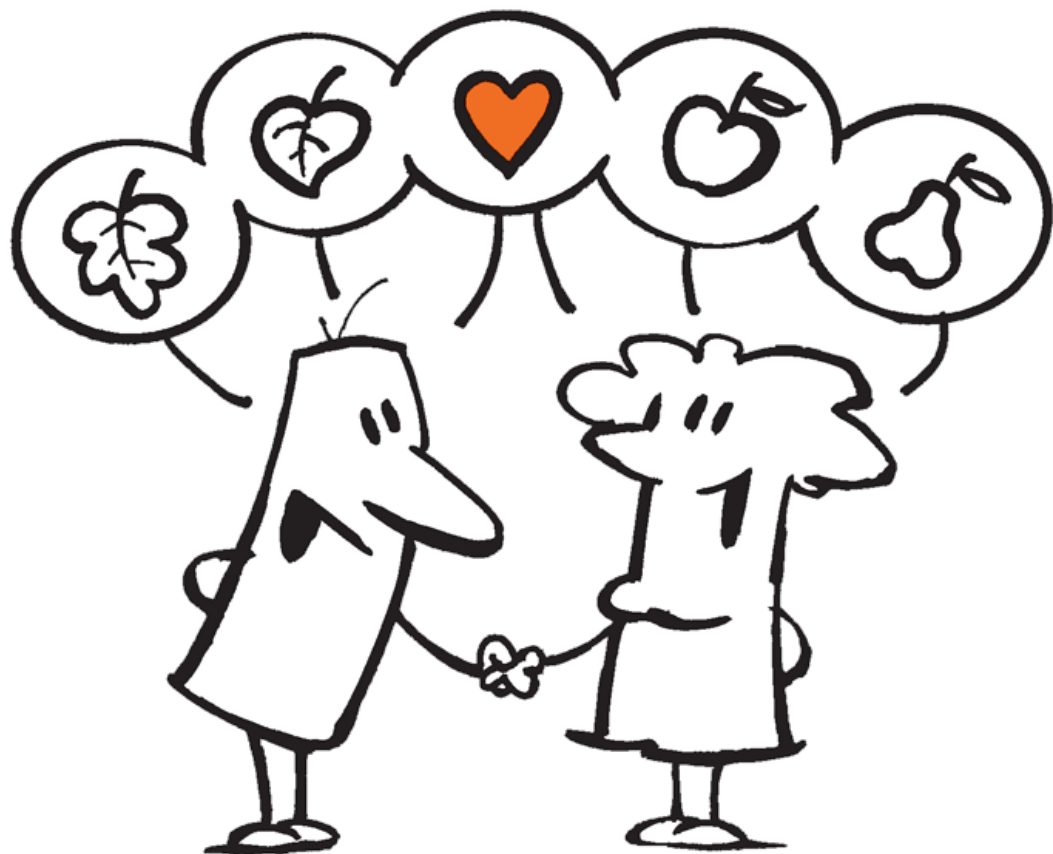
- **seznaniti** o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter kakovostnejšega življenja s kronično boleznijo
- jih **spodbujati in usmerjati** pri aktivni skrbi za lastno zdravje
- Posredovati strokovne informacije, jih naučiti veščin in jim nuditi oporo in pomoč za dolgotrajno 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 tvegana 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><b>Lahko se vključijo le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine</b></p>	
Zvišan krvni sladkor			
Tehnike sproščanja			
Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/ starejše			

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



### **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**

Seznajeni 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.



**INTERNA NAPOTNICA ZA PREVENTIVNO DEJAVNOST**  
*Center za krepitev zdravja*



<b>Ime in priimek:</b>	<b>Datum rojstva:</b>
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:**

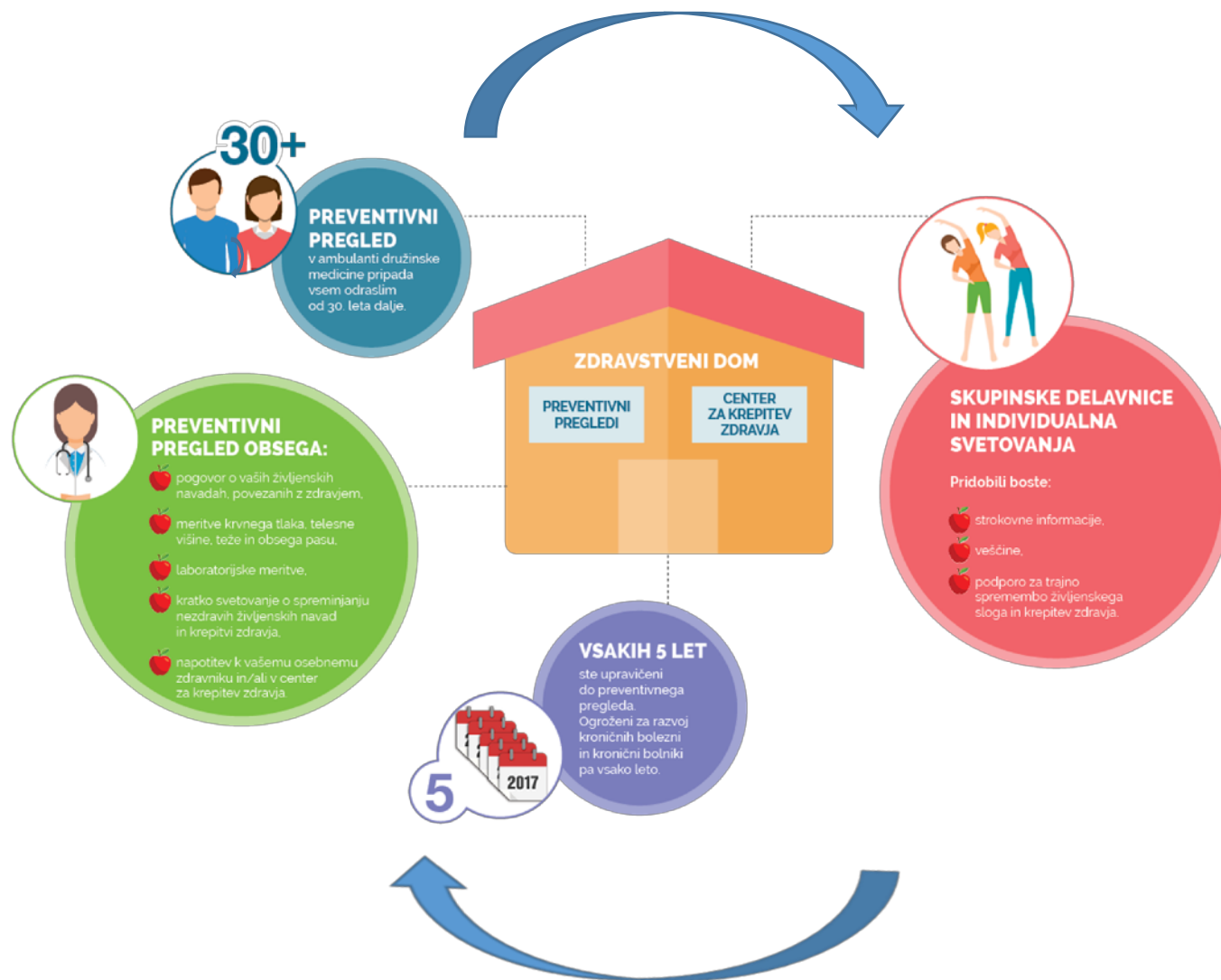
--	--

**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.





# 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





**14. MAREC 2019**

# SVETOVNI DAN LEDVIC

**OD 7h DO 12h:**  
brezplačno presejalno testiranje urina na proteinurijo  
Laboratorij ZD Vrhnika (2. nadstropje)



brezplačno merjenje krvnega tlaka, svetovanje in praktičen prikaz soli  
Sejna soba ZD Vrhnika (2. nadstropje)



Center za krepitev zdravja  
Cesta 6.maja 11 / 1360 Vrhnika  
01/755 51 57 ali 031/338 - 426  
ckz@zd-vrhnika.si



## DAN ZDRAVJA V PODJETJU



**06.02.2019 od 13. do 16.30. ure**

**KJE? Jedilnica**

Vsebina:

- merjenje krvnega tlaka,
- merjenje obsega pasu,
- analiza telesne sestave,
- merjenje krvnega sladkorja in ugotavljanje deleža za pojav sladkorne bolezni (FINDRISC),
- testiranje telesne zmogljivosti s svetovanjem fizioterapevta,
- učenje samopregledovanja dojka na modelu.

Center za krepitev zdravja ZD Vrhnika  
Cesta 6.maja 11 / 1360 Vrhnika  
01/755 51 57 ali 031/338 - 426  
ckz@zd-vrhnika.si



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, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad nudimo tudi:

- individualno obravnavo ter strokovno svetovanje in podporo prilagojeno specifičnim zdravstvenim težavam (osteoporoza, gastritis, bolezni ščitnice,...)
  - psihološko obravnavo,
- izvajanje aktivnosti krepitev zdravja v lokalnem okolju,
- izvajanje aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu za delovne organizacije,
  - ~~Svetovalno~~ kontaktno točko,
  - skupinske vadbe
- vadbe prilagojene specifičnim zdravstvenim stanjem in dodatne vsebine (čuječnost, ~~samoopredelovanje~~ dojg, 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: Crni orek – Cankarjev trg 4)  
 Center za krepitev zdravja  
 INFO: 01/755 51 57  
[ckz@zd-vrhnika.si](mailto:ckz@zd-vrhnika.si)



## CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA



**Pridružite se  
aktivnim in uživajte  
v zdravju**

**PRIDRUŽITE SE AKTIVNIM IN UŽIVAJTE V ZDRAVJU**

**ZDRAVO ŽIVLJENJSKO SLOGO**

**KREPITEV**

**PROMOCIJA ZDRAVJA**

***Hvala za pozornost!!!***

***jerneja.filipic@zd-vrhnika.si***