

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)



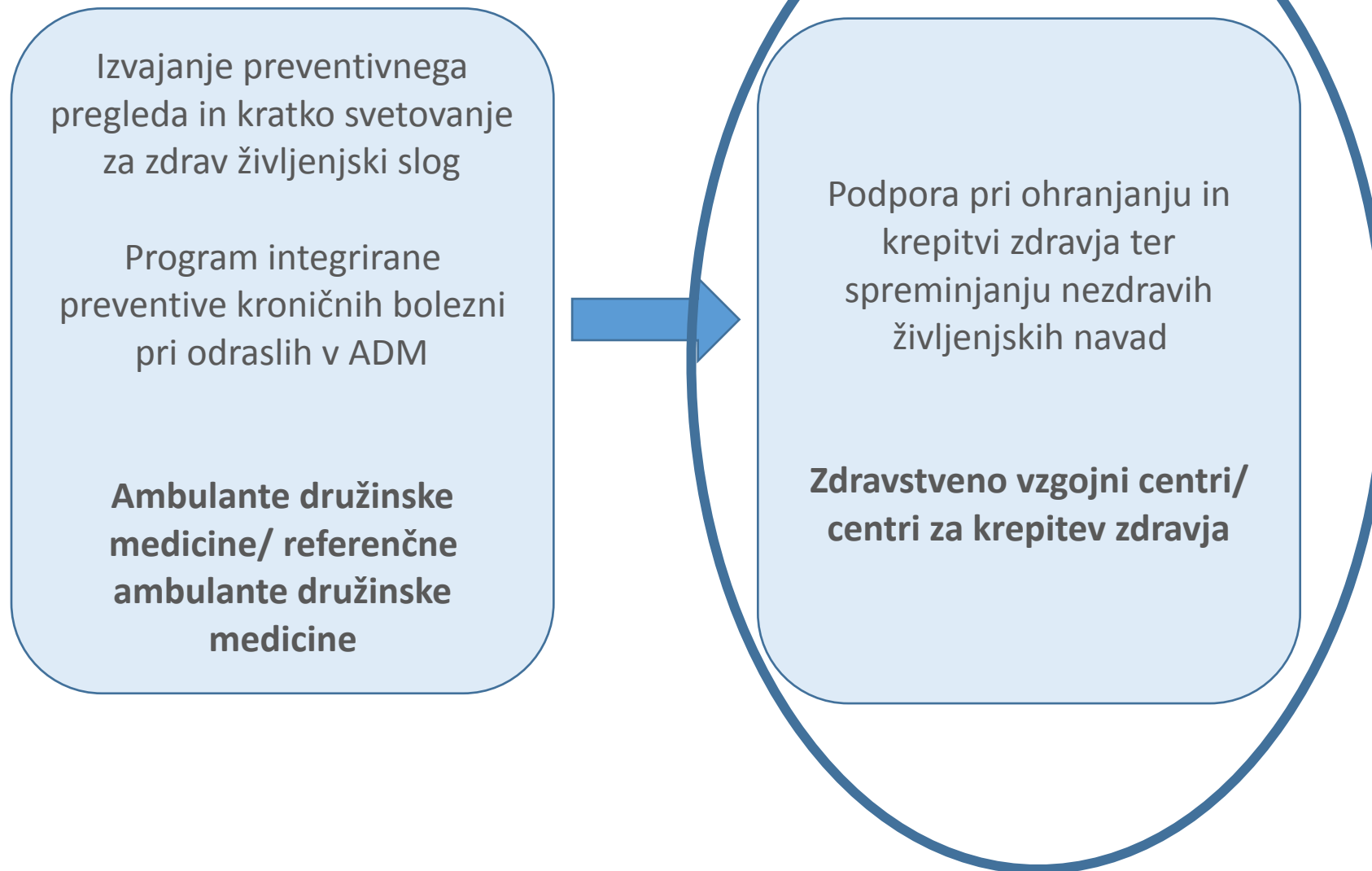
✓ PROGRAM INTEGRIRANE PREVENTIVE KRONIČNIH BOLEZNI PRI ODRASLIH V AMBULANTAH DRUŽINSKE MEDICINE (2011)



✓ 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



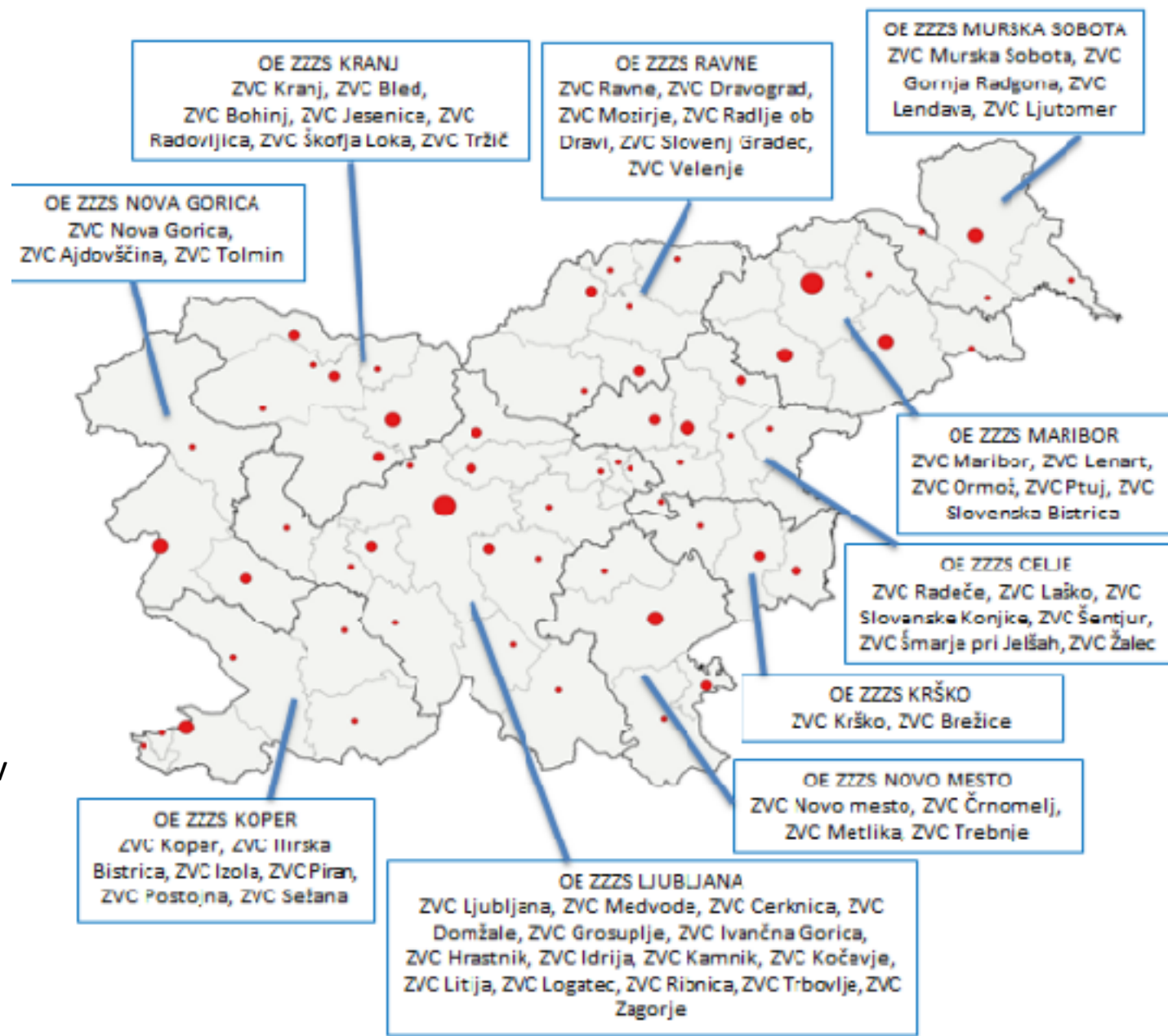
Integrirani centri za krepitev zdravja

Za vse populacijske skupine

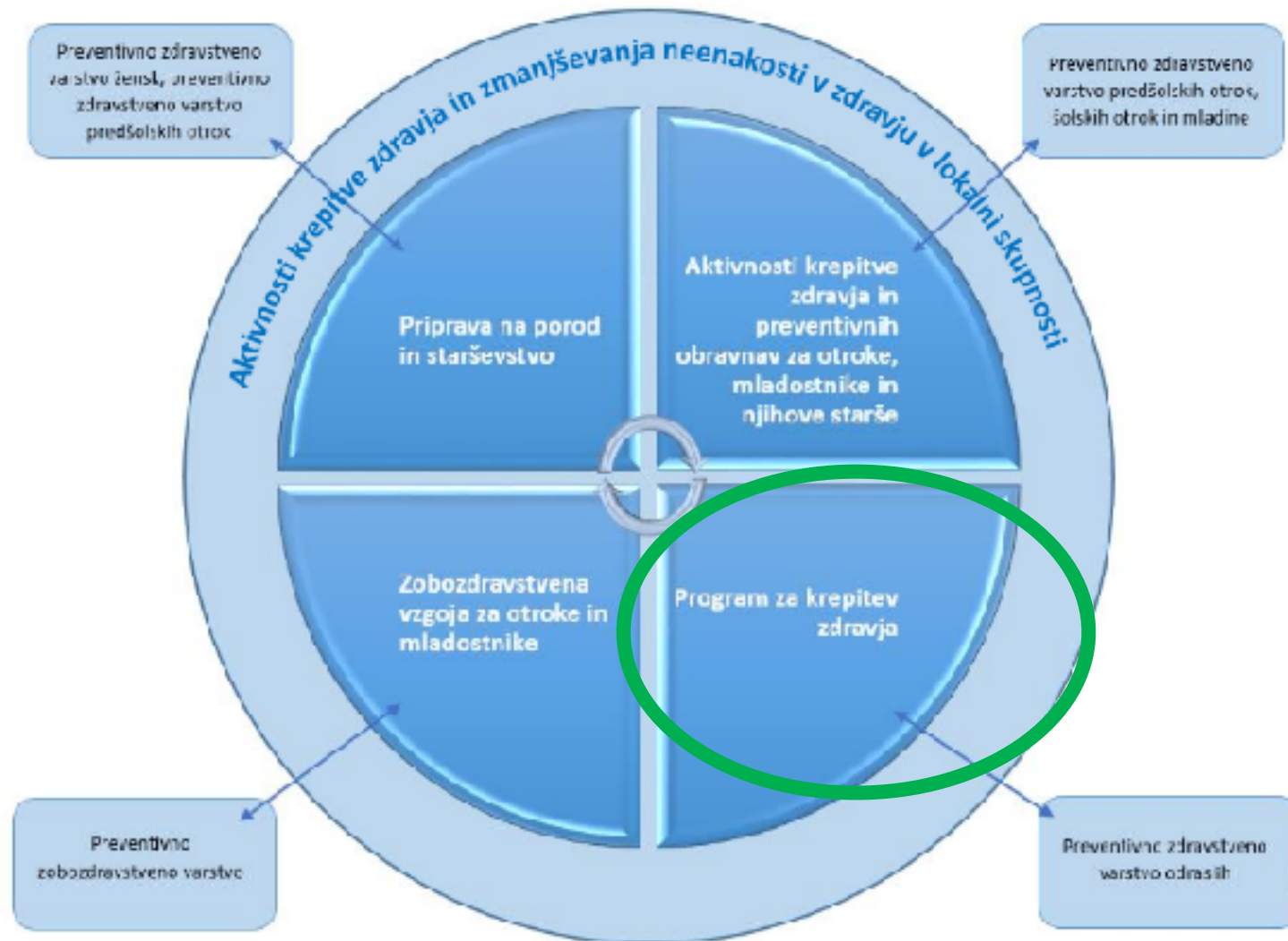


Nacionalna mreža za izvajanje zdravstvene vzgoje za odraslo populacijo

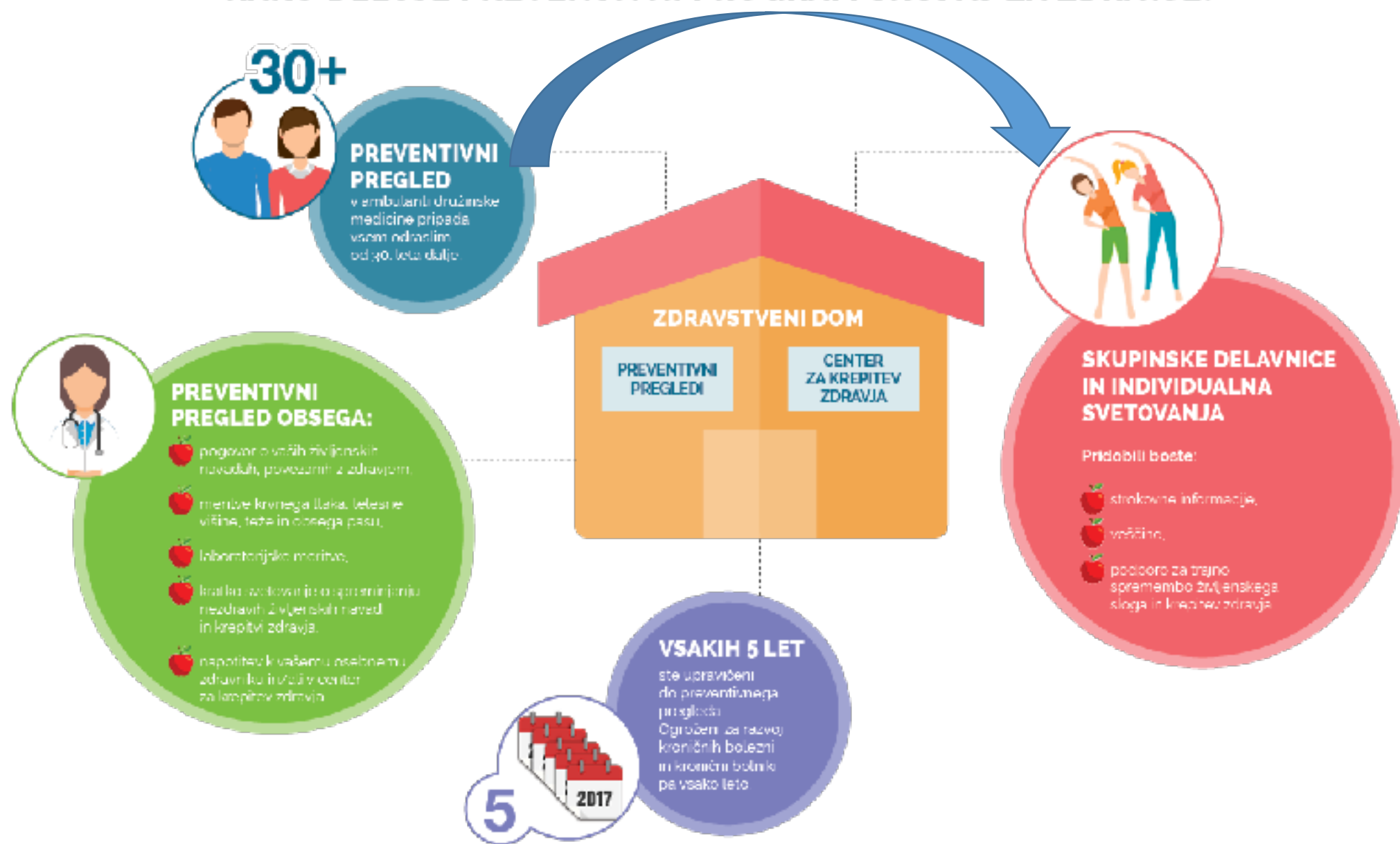
od l. 2002: 61 ZVC
od l. 2015: 58 ZVC in 3 CKZ
od l. 2018: dodatnih 25 ZVC preoblikovanih v CKZ



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

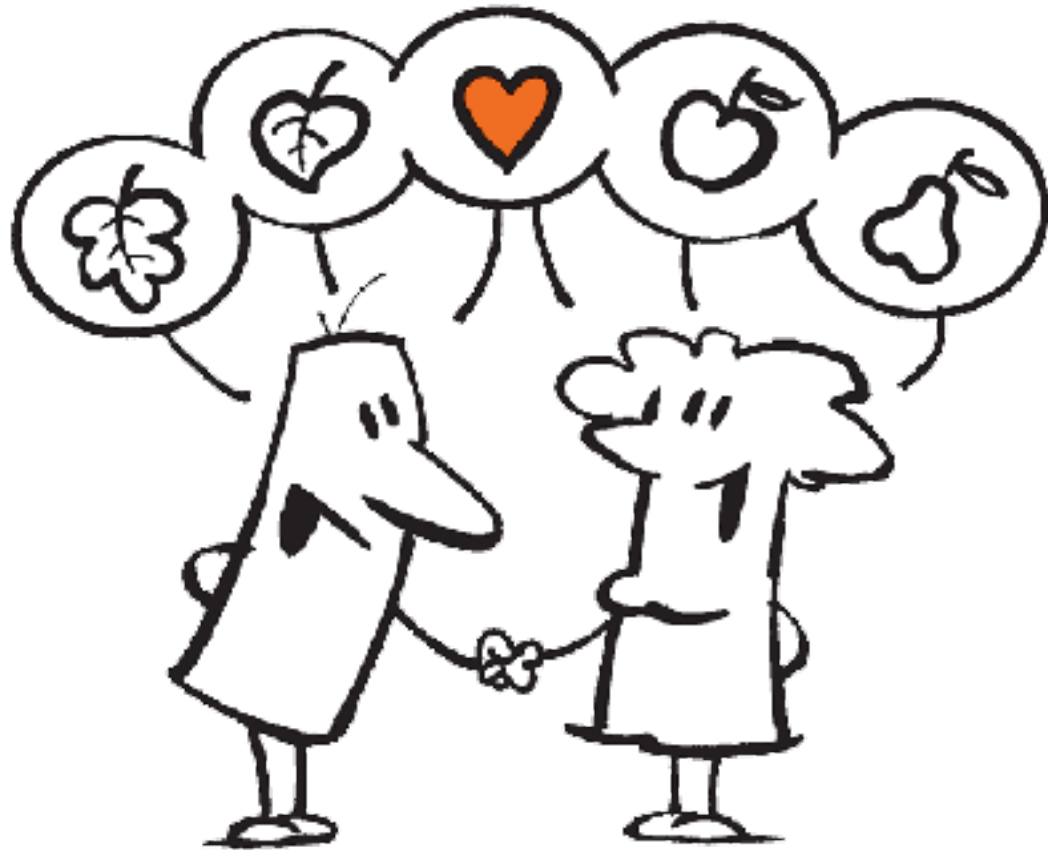
- **seznaniti** o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter kakovostnejšega življenja s kronično boleznijo
- jih **spodbujati in usmerjati** pri aktivni skrbi za lastno zdravje
- Posredovati strokovne informacije, jih naučiti veščin in jim nuditi oporo in pomoč za dolgotrajno 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	Lahko se vključijo le po opravljenem preventivnem pregledu v ambulanti družinske medicine	
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

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

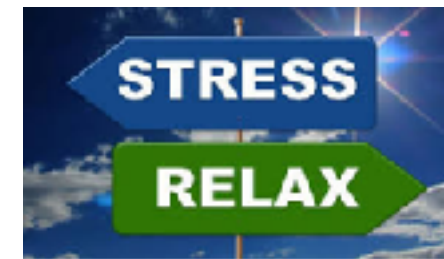
Pridobijo poglobljeno obravnavo glede spremembe načina življenja, ki hkrati pripomore pri zmanjšanju telesne teže. Obravnav je celostna tako, kjer posameznik pridobi podporo v smislu spreminjanja doživljanja problema debelosti. V delavnico je vključena dipl.m. s, dipl. fiz. in dipl.psih.

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.

Datum prejema napotnice v ZVC/CKZ:

NAPOTNICA ZA ZDRAVSTVENOVZGOJNE PROGRAME

IME IN PRIIMEK: _____

Datum napotitve iz ADM:

NASLOV: _____

Vista pregleda: a) prvi
b) ponovni/kontrolni
Datum ponovnega pregleda v ADM

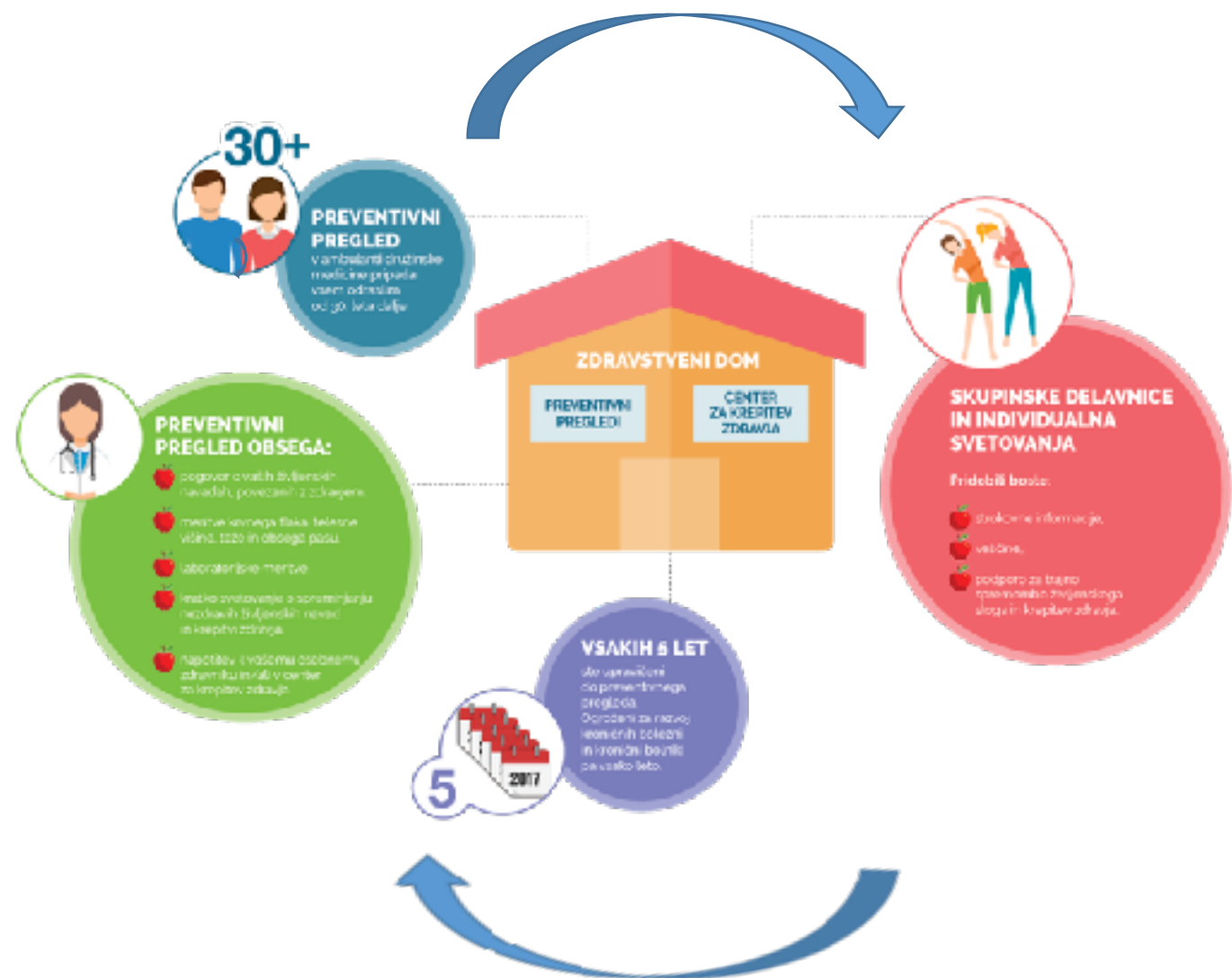
ROJEN/A:
TELEFON: _____

IZBRANI ZDRAVNIK:

KLINIČNI PREGLED:

Telesna masa:	kg	Telesna višina:	cm	ITM:
Obseg pasu:	cm			
Krvni tlak:	/	mmHg	Krvni sladkor:	mmol/l HbA1c:

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





**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
dkz@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 (FINDERISC),
- testiranje telesne zmogljivosti s svetovanjem fizioterapevta,
- učenje samopregledovanja dojk na močela.

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

Hvala za pozornost!!!

jerneja.filipic@zd-vrhnika.si