

V Centru za krepitev zdravja
izvajamo tudi:

- TEČAJ PRIPRAVE NA POROD IN STARŠEVSTVO
- VARNA VADBA V NOSEČNOSTI
- VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV
- ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA
- DRUŽINSKA OBRAVNAVA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
- INDIVIDUALNI POSVETI S STROKOVNJAKI ZA OTROKE, MLADOSTNIKE
- PROMOCIJA KREPITVE ZDRAVJA V LOKALNI SKUPNOSTI/ DELOVNIH OKOLJIH
- NUDENJE SVITOVE PODPORE
- PROMOCIJA PREVENTIVNIH PRESEJALNIH PROGRAMOV

Zora
Državni program zgodnjega odkrivanja
predrakavih sprememb
materničnega vratu

DORA
DRŽAVNI PRESEJALNI PROGRAM
ZA RAKA DOJK



Svit
DRŽAVNI PROGRAM
PRESEJANJA IN ZGODNJEGA
ODKRIVANJA PREDRAKAVIH
SPREMENB IN RAKA NA
DEBELEM ČREVESU IN DANKI

KJE NAS NAJDETE?

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA KRŠKO
Cesta krških žrtev 137 b
8270 Krško



NA VOLJO SMO VAM:

VODJA CENTRA
Helena Žulič
helena.zulic@zd-krsko.si
051 633 501

**MEDICINSKA
SESTRA**
051 397 502

**FIZIOTERAPEVT,
KINEZILOG**
041 314 636

DIETETIK
051 389 512

PSIHOLOG
051 637 525

ckz@zd-krsko.si

ZDRAVSTVENI DOM
KRŠKO

SKUPAJ
ZA ZDRAVJE

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



**CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM KRŠKO**

**Ali si želite spremeniti svoje
življenjske navade, povezane z
zdravjem?
Morda potrebujete spodbudo, da naredite
prvi korak k spremembi?**

Če imate urejeno obvezno zdravstveno
zavarovanje, sta preventivni pregled in
udeležba v Programu za krepitev zdravja
za vas brezplačni.

Naša ekipa strokovnjakov pokriva različna področja. Pomaga usmerjati h krepitvi zdravja, ter nudi oporo pri doseganju življenjskih ciljev.

DELUJEMO IN POVEZUJEMO SE NA RAZLIČNIH PODROČJIH:

OTROCI,
MLADOSTNIKI
IN DRUŽINE

NOSEČNICE
IN STARŠI

ODRASLI

LOKALNA
SKUPNOST

DELOVNE
ORGANIZACIJE

MEDICINSKA SESTRA

ZDRAVO ŽIVIM

Pridobili boste informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja.

ZVIŠANE KRVNE MAŠČOBE, SLADKOR, TLAK

Spoznali boste dejavnike in njihovo povezanost tveganja z življenjskim slogom - krvni tlak, maščobe in sladkor v krvi.

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2 ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje.

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA PITJA ALKOHOLA

Pridobili boste informacije in podporo pri opuščanju tveganega ali škodljivega alkohola ter pri vzdrževanju le-tega.

INDIVIDUALNO ALI SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Pridobili boste strokovno pomoč, kako premagati zasvojenost ter stres, in postati in ostati nekadilec.

FIZIOTERAPEVT / KINEZIOLOG

ALI SEM FIT? 1

Opravili boste 6 - minutni test hoje.

ALI SEM FIT? 2

Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti.

KOLIKO ŠE ZMOREM?

Namenjen osebam starim 65 let in več. Izpolnili boste kratek vprašalnik in opravili dva enostavna funkcijska testa.

GIBAM SE

Pridobili boste najpomembnejša znanja o aktivnem življenjskem slogu ter veščine za povečanje gibalnih navad.

DIETETIK

ZDRAVO JEM

Pridobili boste pomembna znanja o uravnoteženi prehrani ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje.

ZDRAVA MERA

Pridobili boste strokovno podporo in pomoč pri zdravem hujšanju ter znanja - veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter psihološko podporo v procesu.

PSIHOLOG

TEHNIKE SPROŠČANJA

Spoznali boste osnovne značilnosti in zakonitosti sproščanja. Preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja.

ZDRAVI ODNOSI

Spoznali in usvojili boste izbrane osnovne veščine, ki vam bodo pomagale, da bodo vaši odnosi z drugimi kvalitetnejši.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Namenjena vsem odraslim z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in tistim, ki jih tesnoba ovira pri vsakodnevem življenju.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S DEPRESIJO

Namenjena vsem odraslim z diagnozo depresije ali s prisotnimi simptomi depresije.

SPOPRIJEMENJE S STRESOM

Namenjena vsem, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevem življenju.