



V Zdravstvenem domu Slovenske Konjice izvajamo **PROGRAME SVETOVANJA ZA ZDRAVJE**

Spoznajte in osvojite možnosti za boljše življenje!

PROGRAMI SVETOVANJA ZA ZDRAVJE

CINDI Slovenija
 Ulica Stare pravde 2, 1000 Ljubljana
 Telefon: 01 23 07 360
 E-mail: cindi@ed-ij.si
 http://www.cindi-slovenija.net

<p>Ohranjanje zdravja</p> <p>Poznate dejavnike, ki neugodno vplivajo na naše zdravje?</p>	<p>Test hoje</p> <p>Telesno zmogljivost vam lahko izmerimo s preizkusom hoje na dva kilometra.</p>	<p>Dejavniki tveganja</p> <p>Ali veste vse, kar je potrebno vedeti o zvišanem krvnem tlaku, sladkorju v krvi in holesterolu?</p>	<p>Zdrava prehrana</p> <p>Pogosto začnete dan brez zajtrka?</p>
<p>Da, opuščam kajenje</p> <p>Bi radi prenehali kaditi? Ste že večkrat poskušali, pa vam ni uspelo?</p>	<p>Zdravo hujšanje</p> <p>Ali imate zvišano telesno težo in ogroženo zdravje?</p>	<p>Telesna dejavnost – gibanje</p> <p>Ste že poskušali biti bolj telesno dejavni?</p>	<p>Individualno svetovanje</p> <p>Preverite ali vaše piske navade ogrožajo vaše zdravje!</p> <p>Posvetujte se s svojim zdravnikom!</p>

Udeležite se programov svetovanja za zdravje, ki se izvajajo v vašem zdravstvenem domu.

1. OHRANJANJE ZDRAVJA

V delavnici boste pridobili znanje ter ugotovili kakšne spremembe bi morali uvesti v vaš življenjski slog, da bi ohranili zdravje, dosegli boljše počutje in se lažje spopadali z vsakodnevnimi življenjskimi težavami.

Spoznali boste osnovna načela zdrave prehrane, pomen telesne aktivnosti, pomen telesne mase ter neugodne vplive alkohola in kajenja na zdravje.

V tej delavnici se vključi tudi informacija o programu SVIT, kjer dobite vsa potrebna navodila glede odvzema vzorca blata, vprašalnika, pošiljanja vzorcev...

Izvajalka: Mateja Rebernak, mag. manag., dipl. med. ses.



2. DEJAVNIKI TVEGANJA

V tem srečanju spoznamo, kako lahko obvladujemo in predvsem kaj lahko storimo sami, če imamo visok krvni tlak, sladkorno bolezen in povišan holesterol v krvi. Delavnica poteka na isti dan kot delavnica Ohranjanje zdravja.

Izvajalka: Mateja Rebernak, mag. manag., dipl. med. ses.



3. ZDRAVA PREHRANA

Namenjena je posameznikom, ki so zdravstveno ogroženi in morajo spremeniti prehranske navade. V petih srečanjih se naučimo zdravega načina prehranjevanja in spremenimo dosedanje nezdrave navade. Sestavljamo tudi zdrave jedilnike.

Izvajalka: Mateja Rebernak, mag. manag., dipl. med. ses.



4. TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE

Namenjena je spoznavanju varnega in učinkovitega gibanja za zdravje. V 12 srečanjih boste teoretični in praktično spoznali in osvojili primerno in učinkovito vadbo, ki bo postala del vašega vsakdana. Delavnica traja 12 tednov.

Izvajalka: Mateja Stropnik, dipl. fizioterapevtka

V delavnico vključimo tudi osnove nordijske hoje.



Delavnici Zdrave prehrane in Telesne dejavnosti sta tudi priprava na delavnico **ZDRAVO HUIŠANJE**. Priporočljiv je obisk omenjenih delavnic pred začetkom hujšanja.

5. ZDRAVO HUJŠANJE

Namenjena je pridobivanju znanja in podpore za izgubo telesne teže. Je najdaljša delavnica, ki traja 4 mesece.

16 srečanj v skupini, 1x tedensko po 2 uri – 1 ura zdrave prehrane in 1 ura organizirane telesne vadbe. V delavnico vključimo tudi zdravo kuhanje, pohode ter ostale aktivnosti na pobudo udeležencev.

CILJ PROGRAMA: Udeleženci bodo pridobili znanje in spremenili svoje navade v zvezi s telesno aktivnostjo in prehrano in v povprečju znižali za 5 % in več % svojo telesno težo.

Izvajalki: Mateja Rebernak, mag. manag., dipl. med. ses. in Mateja Stropnik, dipl. fizioterapevtka



OBSEG PASU

Ali veste, da obseg pasu vpliva na vaše zdravje?

Zakaj morate zmanjšati povečan obseg pasu?

Prevelik obseg pasu in prekomerna telesna teža (debelost):

- predstavljata tveganje za nastanek in razvoj poapnenja žil in s tem srčno-žilne bolezni (srčna kap, možganska kap, zapora žil na nogah),*
- zvišujeta krvni tlak, krvni sladkor in maščobe v krvi,*
- pospešujeta nastanek raka na dojkah in debelem črevesu,*
- pospešujeta bolezni dihal in gibal.*

Izmerite svoj obseg pasu!

Izmerite obseg pasu v srednji točki med spodnjim robom rebrnega loka in grebenom črevnične kosti, kar predstavlja višino popka.



Obseg pasu nad 80 cm ogroža zdravje žensk.

Obseg pasu nad 88 cm zelo ogroža zdravje žensk.

Obseg pasu nad 94 cm ogroža zdravje moških.

Obseg pasu nad 102 cm zelo ogroža zdravje moških.

*Posebno past predstavlja počasno, vendar vztrajno večanje obsega pasu!
Če morate vsakih nekaj let zamenjati garderobo, ker ste pridobili nekaj*

centimetrov, morate ukrepati takoj danes!

"Ker imam povečan obseg pasu sem 4-krat bolj ogrožen za nastanek kroničnih bolezni. Kaj naj storim?"

Začnite takoj!

Poskrbite, da boste jedli 5-krat dnevno.

Pri vsakem obroku jejte zelenjavo (3-krat dnevno pri glavnih obrokih) in sadje (2-krat dnevno malica) ter zmanjšajte vnos maščob in sladkorja.

Okrepite svojo telesno dejavnost.

Čim več hodite, vsak dan vsaj 30 minut tako, da se rahlo oznojite in zadihate, vsaj 2-3-krat tedensko pa izvajajte tudi vaje za krepitev mišic in kosti.



6. TEST HOJE NA 2 KM

Udeležite se brezplačnega testiranja telesne zmogljivosti s pomočjo hoje na 2 km v naravi, ki ga večkrat letno organizira naš Zdravstveni dom.

Na podlagi rezultatov vam bomo svetovali zdravju prijazno telesno vadbo.

Za spremljanje lastnega napredka priporočamo, da se testirate vsakih 6 mesecev.

Preizkus hoje na 2 km je namenjen odraslim posameznikom med **20. in 65. letom** starosti, ki so prekomerno prehranjeni, telesno nedejavni ali premalo telesno dejavni. Izberite si ustrezen datum in kraj testiranja v preglednici.

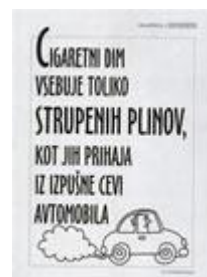


7. DA, OPUŠČAM KAJENJE

Dobili boste pomoč in podporo, da boste lažje prekinili s to škodljivo razvado.

Delavnica traja 6 tednov.

Izvajalka: Mateja Rebernak, mag. manag., dipl. med. ses



KAKO DO VPISA V PROGRAME SVETOVANJA ZA ZDRAVJE?

V zdravstveno vzgojne programe vas po opravljenem preventivnem pregledu napoti vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra v referenčni ambulanti.

Mi vas povabimo na uvodni delavnici – OHRANJANJE ZDRAVJA in DEJAVNIKE TVEGANJA.

Po predavanju se lahko sami odločite ali se boste vpisali v nadaljevalne programe – daljše delavnice.

Lahko pa pokličete na telefon : **(03) 758 17 38** – Mateja Rebernak.