

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA SLOVENSKE KONJICE – CKZ

ZA ODRASLO POPULACIJO

TEL.: 03 758 17 38

E-MAIL: ckz@zd-slovenskekonjice.si



Zaposleni v CKZ:

Mateja Rebernak, mag. manag., dipl. m. s. (vodja)

Katarina Verhovšek, dipl. m. s.

Mateja Stropnik, dipl. fiziot.

Katja Hatunšek Lesjak, mag. psih.

Tadeja Očko, mag. zn.

Jelena Moro, mag. diet.

Karin Zupanc, dipl. kin.

Katja Lenart, dipl. m. s. (zobozdravstvena vzgoja)



TEMELJNE OBRAVNAVE

Temeljne obravnave so namenjene odraslim osebam in zanje NI potrebna napotitev s strani osebnega zdravnika ali referenčne ambulante.

ZDRAVO ŽIVIM

1 skupinsko srečanje, na katerem vas bomo motivirali za spremembo življenjskega sloga. Predstavljene bodo tudi vse nadaljnje obravnave.

ALI SEM FIT

1 skupinsko srečanje, kjer boste izvedeli kakšna je vaša telesna zmogljivost in prejeli individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja. Opravili boste preizkus, ki obsega 2 km test hoje, 6 min test hoje ali 2 min stopanje na mestu.

TEHNIKE SPROŠČANJA

1 skupinsko srečanje, na katerem boste spoznali osnovne značilnosti in koristi sproščanja. Med drugim se boste naučili pravilnega izvajanja treh različnih tehnik sproščanja: *dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacija pomirjajočega kraja.*



MODULI ZA KREPITEV ZDRAVJA

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE/STAREJŠE

1 skupinsko srečanje je namenjeno vsem odraslim (19–69 let) ali starejšim (nad 65 let) osebam, kjer se opravi poglobljena ocena telesne dejavnosti.

ZVIŠAN KRVNI TLAK

1 skupinsko srečanje, na katerem boste pridobili najpomembnejša znanja o zvišanem krvnem tlaku, večšine za njegovo obvladovanje in pravilno izvajanje samomeritev.



ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVNI

Na delavnici se boste seznanili s ključnimi informacijami nastanka holesterola in ciljnih vrednostih v krvi. Na 1 skupinskem srečanju vam bomo praktično predstavili in prikazali vsebnost maščob v posameznih živilih.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

V 1 skupinskem srečanju vam bomo predali najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci na glukozo. Na terenu izvajamo tudi meritve.

SLADKORNA BOLEZEN TIP 2

1 skupinsko srečanje, kjer boste pridobili najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni.

POGLOBLJENE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA

Poglobljene obravnave so namenjene odraslim osebam in JE zanje potrebna napotitev s strani osebnega zdravnika ali referenčne ambulante.

ZDRAVO HUJŠANJE

18 skupinskih srečanj in individualnih svetovanj, kjer boste s pomočjo različnih strokovnjakov pridobili znanje in veščine, ki vam bodo pomagale na poti do vašega zastavljenega cilja.



GIBAM SE

Na 14 skupinskih srečanjih bomo ocenili vašo telesno pripravljenost ter vam pokazali veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst vadbe. Pridobili boste znanja o telesni dejavnosti, ki si jo boste znali sami načrtovati.

ZDRAVO JEM

Na delavnici s 4 skupinskimi srečanji boste pridobili znanja o zdravi prehrani ter veščine za postopno uvajanje sprememb. Na 2 individualnih posvetih se boste naučili sestaviti jedilnik za vaše potrebe.

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

5 skupinskih srečanj je namenjeno bolnikom s sladkorno boleznijo, da se z njo lažje spoprimejo in naučijo živeti.

SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Na 6 individualnih ali skupinskih srečanjih boste dobili strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Vključite se v obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Z delavnico boste na 4 skupinskih srečanjih pridobili znanja, kako prepoznati stres in ga obvladati. Skupaj bomo analizirali različne stresne situacije, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. Spoznali boste, da je stres normalen fiziološki pojav, s katerim se lahko spoprime na več načinov.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Delavnica je namenjena temu, da spoznate kaj je v osnovi depresija in kako ravnati, ko se človek sreča s tovrstno tegobo; kateri so vzroki za razvoj depresije, kako lahko na njen razvoj, potek zdravljenja vplivamo sami in stroka ter podobno. Delavnica je sestavljena iz 4 skupinskih srečanj.



PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Delavnica s 4 skupinskimi srečanji je namenjena vsem, ki bi želeli spoznati simptome in znake tesnobe, kako jo obvladovati in ukrepati, da le-ta ne bi negativno vplivala na človekov vsakdan.

Poleg skupinskih obravnav vam nudimo tudi individualne pogovorne ure.

PRIDRUŽITE SE NAM NA POTI DO ZDRAVJA!
Tu smo za vas, da vam nudimo preventivno pomoč.

