CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU IN V SKUPNOSTI

KATALOG
ZDRAVSTVENO-VZGOJNIH VSEBIN

Vsebine

Zdrav življenjski slog	1 - 2
Gibanje	3
Prehrana	4
Duševno zdravje	5
Temeljni postopki oživljanja	6
DAN ZDRAVJA – dogodek	7



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

ŽIVIM ZDRAVO



Osnove zdravega življenjskega sloga (zdrava prehrana, telesna dejavnost, nekajenje, opuščanje tveganega/škodljivega pitja alkohola, obvladovanje stresa, spanje).

Predstavitev programov CKZ in državnih preventivnih programov (DORA, ZORA, SVIT).

Motivacija in podpora za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem.

IZVAJALEC: dipl. medicinska sestra

90 min/ 10 - 25 oseb

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA ZDRAVJE



Krvni tlak, krvni sladkor in maščobe v krvi - vzroki, preprečevanje in zdravljenje.

Po dogovoru* izvedba meritev s strokovno interpretacijo rezultatov in individualnim svetovanjem.

*Delovna organizacija/društvo nabavi lističe za meritve krvnega sladkorja in/ali holesterola.
Lističi za KS: Contour next (50 testnih lističev - v paketu)
Lističi za HOL: Accutrend Cholesterol (25 testnih lističev - v paketu).

IZVAJALEC: dipl. medicinska sestra

90 min/ 8 - 12 oseb

PREPREČEVANJE RAKA Z VSAKODNEVNIMI ODLOČITVAMI

Vpliv življenjskega sloga na razvoj, preprečevanje in obvladovanje rakavih obolenj.

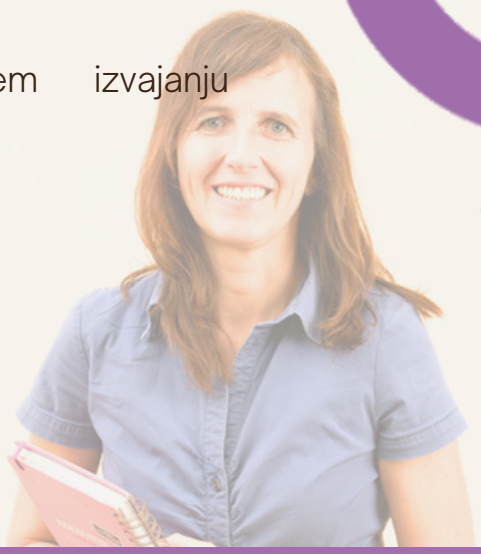


Predstavitev državnih presejalnih programov za odkrivanje predrakavih sprememb (SVIT, DORA, ZORA).

Ozaveščanje o pravilnem in doslednem izvajanju samopregledovanja dojk in mod.

IZVAJALEC: dipl. medicinska sestra

90 min/ 10 - 25 oseb



SESTAVA TELESA IN NAŠE NAVADE

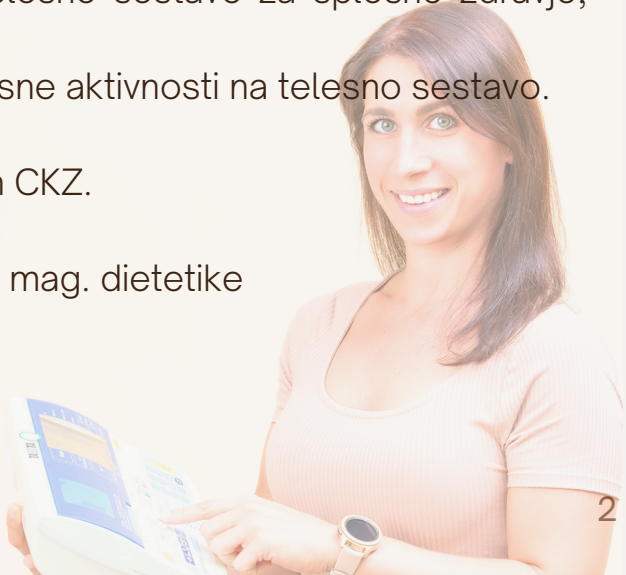
PRAKTIČNI DEL
Analiza telesne sestave z bioelektrično impedanco (BIA), interpretacija rezultatov.

TEORETIČNI DEL
Definicija telesne sestave, pomen telesne sestave za splošno zdravje, ključne komponente telesne sestave.
Pomen uravnotežene prehrane in telesne aktivnosti na telesno sestavo.

Program se izvaja izključno v prostorih CKZ.

IZVAJALEC: dipl. medicinska sestra ali mag. dietetike

90 min/ 8 - 12 oseb



GIBANJE



GIBANJE ZA ŽIVLJENJE



Splošna priporočila in praktični nasveti za vsakodnevno telesno aktivnost.
Aktivni odmor na delovnem mestu.

IZVAJALEC: dipl. / mag. kineziologinja

45 min/ 10 - 25 oseb

PREVERI SVOJO VITALNOST

Želite izvedeti, v kakšni kondiciji je vaše telo? Pridobili boste natančno oceno svojih telesnih zmogljivosti in strokovni nasvet za ohranjanje ali povečanje telesne aktivnosti.

IZVAJALEC: dipl. / mag. kineziologinja

90 min/ 8 - 12 oseb



GIBANJE ZA ZDRAVO MEDENIČNO DNO

Praktična delavnica o tem, kje in kako deluje medenično dno ter kako ga s preprostimi vajami sprostimo in aktiviramo.

IZVAJALEC: dipl. fizioterapevtka

90 min/ 8 - 15 oseb



KO TELO ZVEČER ODLOŽI DAN

Kako z gibanjem, dihanjem in sproščanjem pripravimo telo na spanec.

IZVAJALEC: dipl. fizioterapevtka

90 min/ 8 - 15 oseb

PREHRANA



URAVNOTEŽENA PREHRANA

Osnove zdrave prehrane, skupine živil v uravnoteženi prehrani, ritem prehranjevanja in prikaz modela zdravega krožnika.



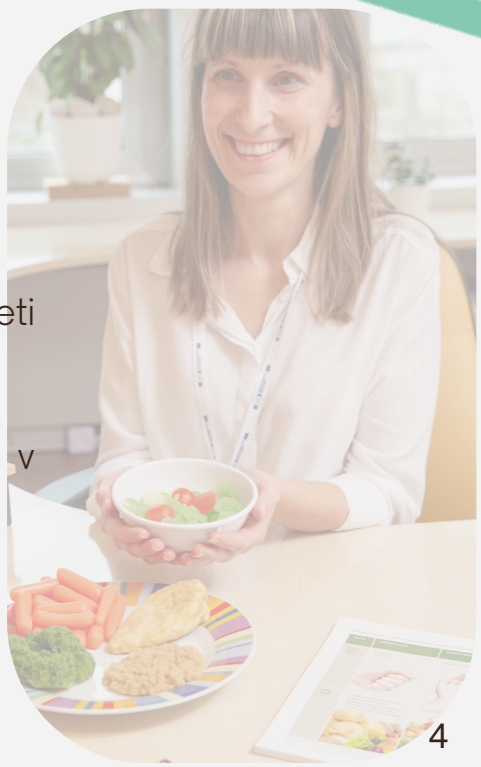
Možne poglobljene izbire:

- ***Hranljivo. Hitro. Uravnoteženo.***
  Hitri in hranljivi obroki v službi.
- ***Prehrana v različnih življenjskih obdobjih***
  Otroci, odrasli, starejši.

IZVAJALEC: mag. dietetike

60 min/ 10 - 25 oseb

PREHRANSKE PASTI



Skrite nevarnosti v vsakodnevni prehrani, rešitve in nasveti za bolj zdrav življenjski slog.
Praktični prikaz vsebnosti sladkorja, maščob in soli v živilih.
Uporaba prehranskega semaforja kot pomoč pri nakupu v trgovini.

IZVAJALEC: mag. dietetike

90 min/ 10 - 25 oseb

KAKO LAHKO SAM USTVARIM TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU?



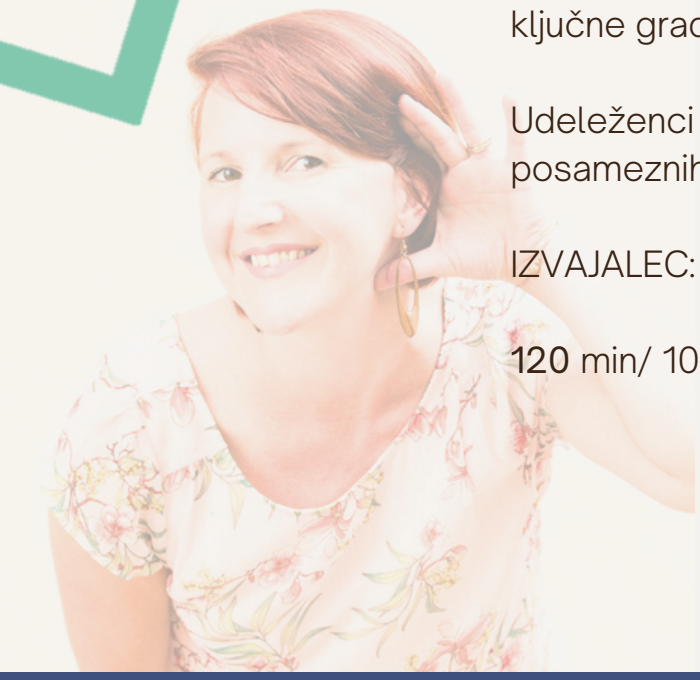
Pridružite se delavnici in odkrijte kako preproste tehnike sproščanja obnovijo ravnovesje med stresom in sprostitvijo v vsakdanjem življenju.

Praktična izvedba nekaterih tehnik sproščanja.

IZVAJALEC: univ. dipl. / mag. psihologije

90 min/ 10 - 25 oseb

OKREPIMO SVOJE DOBRO POČUTJE



Delavnica temelji na modelu P(H)ERMA, ki celostno naslavlja ključne gradnike dobrega počutja.

Udeleženci na praktičen način spoznajo veščine za krepitev posameznih vidikov blagostanja.

IZVAJALEC: univ. dipl. / mag. psihologije

120 min/ 10 - 25 oseb

DUŠEVNO ZDRAVJE

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AED

Predstavitev teoretičnih izhodišč o pomenu zgodnje prepoznave in pravilnem zaporedju ukrepov temeljnih postopkov oživljanja ter pravilni uporabi Avtomatskega Eksternega Defibrilatorja - AED.

Praktičen preizkus.

IZVAJALEC: dipl. medicinska sestra

90 min/ 10 - 25 oseb









DAN ZDRAVJA

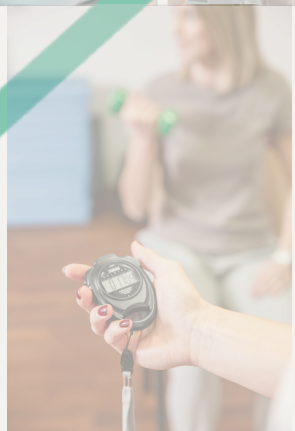
DOGODEK

"Dan zdravja" je priložnost za celotno skupnost, da se zbere in se izobražuje o pomembnosti telesnega in duševnega zdravja. Z različnimi aktivnostmi dogodek spodbuja zdrav življenjski slog in povezuje ljudi v prizadevanju za boljše zdravje in dobro počutje.

CKZ je v vlogi izvajalca in koordinatorja dogodka. Organizacijo na lokaciji prevzame delovna organizacija, lokalna skupnost, društvo...

Možne aktivnosti:
Predavanja, delavnice po izbiri iz kataloga.
Praktična vadba za vse starostne skupine in različne stopnje telesne pripravljenosti.
Testiranje telesne pripravljenosti.
Meritve krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja.
Informacijske stojnice.







KONTAKTI

telefon

051 307 792
05 33 83 289

e - naslov

ckz@zd-go.si

spletna stran

https://www.ckz-ng.si

lokacija

Kidričeva 11a, Nova Gorica



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA