

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Pomoč v zdravstvenem domu običajno poiščemo, kadar imamo zdravstvene težave. Vendar vam v Zdravstvenem domu Sežana v sklopu Programa svetovanja za zdravje nudimo tudi **preventivne storitve**, preko katerih vas spodbudimo k bolj zdravemu načinu življenja in okrepitvi vašega zdravja. Tako boste zdravnika obiskali redkeje, vaše počutje pa se bo izboljšalo. Nezdrav življenjski slog je namreč glavni krivec za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni.

Nudimo vam raznolike delavnice na katerih se boste naučili, kako lahko spremenite nezdrave življenjske navade v **zdrave**. Dejavnosti so namenjene vsem, ki ste **starejši od 19 let**. Za osebe z urejenim **osnovnim zdravstvenim zavarovanjem** so **brezplačne**. Delo poteka v **manjših skupinah**, ponujamo pa vam tudi možnost **krajših individualnih posvetov**.

TEMELJNE DELAVNICE

- Življenjski slog ([več informacij tukaj](#))
- Dejavniki tveganja ([več informacij tukaj](#))
- Ali sem fit? ([več informacij tukaj](#))
- Tehnike sproščanja ([več informacij tukaj](#))

POGLOBLJENE DELAVNICE

- Zdrava prehrana ([več informacij tukaj](#))
- Zdravo hujšanje ([več informacij tukaj](#))
- Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja ([več informacij tukaj](#))
- Gibam se ([več informacij tukaj](#))
- Spoprijemanje s stresom ([več informacij tukaj](#))
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo ([več informacij tukaj](#))
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo ([več informacij tukaj](#))

KONTAKTNI PODATKI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA:

Tel. št.: 05/29 27 559, 05/73 11 442

E-mail: zvc@zd-sezana.si, centerzazdr.odv@zd-sezana.si

Za dodatne informacije nas lahko tudi osebno obiščete na **pogovornih urah**:

Zdravstvena postaja Hrpelje, 1. nadstropje:


ponedeljek od 12:00 do 14:00

sreda od 8:00 do 10:00

petek od 8:00 do 10:00

Zdravstveni dom Sežana:

Po predhodnem dogovoru.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400


Življenjski slog



Življenjski slog predstavlja vaš značilen način življenja. Pod vplivom življenjskih razmer, izkušenj in okolice ste ga začeli oblikovati že v otroštvu. Sestavlja ga splet prehranjevalnih navad, telesne dejavnosti, podvrženosti raznim škodljivim razvadam (kajenje, alkohol), skrb za primerno telesno težo, izogibanje stresu. Zdrav življenjski slog je odločilnega pomena pri krepitvi in ohranjanju vašega zdravja. Lahko ga izboljšate, če spremenite ali odpravite vaše škodljive navade.

V delavnici boste pridobili potrebna osnovna znanja o uravnoteženi zdravi prehrani, pomenu redne telesne aktivnosti prilagojene vašim potrebam, neugodnih vplivih alkohola in kajenja na zdravje, obvladovanju stresa, pomenu ustrezne količine spanca ipd. Z zdravim življenjskim slogom boste bistveno prispevali k zmanjšanju dejavnikov tveganja, ki vplivajo na razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno – žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen, kronične pljučne bolezni, nekatere duševne bolezni).

Delavnica obsega enkratno srečanje, ki ga vodi diplomirana medicinska sestra.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Dejavniki tveganja



Med najpomembnejše kronične nenalezljive bolezni se uvrščajo bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, kronične pljučne bolezni in nekatere duševne bolezni. S svojim trajanjem, zapletmi in posledicami na zdravje zmanjšujejo kakovost življenja .

V delavnici boste s pomočjo strokovnjakov spoznali dejavnike tveganja za nastanek zvišanega krvnega tlaka, zvišanih maščob v krvi in/ali zvišanega nivoja krvnega sladkorja. Pridobili boste nova znanja o normalnih in mejnih vrednostih le-teh. Dober nadzor nad vrednostmi in ustrezno vodenje bolezni ima pomembno vlogo pri nastanku in razvoju kroničnih nenalezljivih bolezni. Na vse tri dejavnike lahko bistveno vplivamo z ustreznim zdravim načinom življenja, zdravim prehranjevanjem, ustrezno telesno aktivnostjo, obvladovanjem stresa, skrbjo za primerno telesno težo. Vlogo v njihovem razvoju pa imajo tudi dednost, spol in starost. K večji ogroženosti bistveno pripomoreta tudi uživanje alkohola in kajenje .S strokovno pomočjo boste v delavnici osvojili znanja za preprečevanje zapletov bolezni in spretnosti, kako postopno zamenjati slabe življenjske navade z boljšimi.

Zvišan krvni tlak: Naučili vas bomo, kako si krvni tlak pravilno izmeriti, kako ga spremljati in kaj vse vpliva na njegove vrednosti. Spregovorili bomo o pomenu rednega jemanja predpisanih zdravil, pomenu uporabe soli v prehrani.

Zvišane maščobe v krvi: Pridobili boste strokovne informacije o maščobah v krvi (LDL/HDL holesterol) in vzrokih za nastanek povišanega holesterola.

Zvišan krvni sladkor: Pridobili boste znanja o značilnostih motene tolerance za glukozo in mejni bazalni glikemiji ter vplivu zdravega življenjskega sloga na ustrezno urejen nivo krvnega sladkorja.

Delavnica zajema enkratno srečanje in je namenjena kroničnim bolnikom, osebam z že prisotnimi dejavniki tveganja kot tudi tistim, pri katerih obstaja možnost za razvoj katere od naštetih bolezni.

Vodi jo diplomirana medicinska sestra.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400


Ali sem fit?



Vas zanima kakšna je vaša telesna zmogljivost? Kakšna raven telesne dejavnosti koristi vašemu zdravju? Pridružite se nam v delavnici Ali sem fit? in s skupnimi močmi bomo našli odgovore na vprašanja. Udeležbo priporočamo tudi vsem s prekomerno telesno težo in tistim, ki imajo slabo telesno zmogljivost (kondicijo).

Vašo telesno pripravljenost in čas hoje bomo izmerili s testom hoje na 2 km, krajšim 6 minutnim testom hoje ali z 2 minutnim testom stopanja na mestu. S tem bomo preverili tudi zmogljivost srca, ožilja in dihal. Testi so varni, enostavni, natančni in ponovljivi. Na podlagi vaših rezultatov vam bomo individualno svetovali. Ob večkratni udeležbi bomo lahko tudi spremljali vaš napredek v telesni zmogljivosti. Hoja je primerna za izboljšanje telesne zmogljivosti, saj je poceni, nezahtevna, priljubljena, prikladna in nudi prijeten način spoznavanja okolice in sklepanja novih prijateljstev.

Delavnica obsega enkratno srečanje. Izvaja se na prej dogovorjeni lokaciji na prostem v lokalni skupnosti. Delavnico vodijo člani ekipe Zdravstvenovzgojnega centra Zdravstvenega doma Sežana. S seboj imejte primerno športno opremo.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Tehnike sproščanja



Misli polne skrbi, slab spanec, bolečine v mišicah, občutek preobremenjenosti, slabo počutje... Vse to so sporočila vašega telesa, da morate nekaj spremeniti in se sprostiti! Dolgotrajna preobremenjenost lahko namreč privede do telesnih in duševnih bolezni. Sproščate se lahko na različne načine. Nekaterim zadostuje izvajanje različnih aktivnosti, ki jih imajo radi (športne aktivnosti, hobiji, druženje ...). Znanstveno dokazano pa je, da se lahko učinkovito sprostite tudi s tehnikami sproščanja, ki vam z rednim izvajanjem prinašajo številne pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje.

Preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja. Tako boste lahko za samostojno izvajanje izbrali tisto, ki vam najbolj ustreza. Sproščanja se boste učili s pomočjo dihalnih vaj, postopnega mišičnega sproščanja in vizualizacije pomirjujočega kraja. Seznanili se boste s teoretično osnovo, prednostmi, omejitvami in priporočili za varno in čim bolj učinkovito samostojno vadbo.

Delavnica obsega enkratno srečanje. Udeležite se je lahko vsi, ki bi se rad spoznali s tehnikami sproščanja in pridobili praktično izkušnjo izvajanja le teh. Delavnico vodi univerzitetna diplomirana psihologinja ali diplomirana medicinska sestra.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Zdrava prehrana



Hiter tempo življenja nam nemalokrat vsili nepravilen način prehranjevanja. Poslužujemo se hitre prehrane, »instant« obrokov, ne vzamemo si niti toliko časa, da bi sploh kaj zaužili. Sčasoma se posledice nepravilne prehrane začnejo odražati tudi na našem zdravju, so dejavnik tveganja in vzrok za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni.

Na delavnici vam bomo posredovali znanja o pravilnem izboru živil, ritmu prehranjevanja in primernih načinih priprave hrane. Seznanili vas bomo s pastmi, težavami in pomisleki na katere lahko naletite (ocenjevanje velikosti obroka, zamenjave posameznih živil z boljšimi, bolj zdravimi, ...) in vam ponudili rešitve zanje.

Delavnica obsega 4 srečanja. Vodi jo diplomirana medicinska sestra.

Za udeležbo potrebujete napotitev diplomirane medicinske sestre ali vašega osebnega zdravnika iz ambulante družinske medicine.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Zdravo hujšanje



Ste nezadovoljni s svojim videzom, se počutite, da vas odvečni kilogrami ovirajo pri vsakdanjih opravilih? Vas je zdravnik že kdaj opomnil, da bi bilo dobro izgubiti kakšen kilogram, ker vam grozi kronična bolezen? Potrebujete pomoč pri spoprijemanju z odvečnimi kilogrami. Nezdravo prehranjevanje, premalo telesne aktivnosti, stres, kajenje, uživanje alkoholnih pijač... vse to postopno vodi do povečanega tveganja za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno – žilne, sladkorna bolezen, povišan krvni pritisk, rak , depresija...), ki jih nemalokrat spremlja tudi povečana telesna teža.

Na delavnici vam bomo pomagali do zastavljenega cilja. Pridobili boste ustrezna znanje in veščine, s katerimi boste lažje uvedli potrebne spremembe prehranjevalnih in gibalnih navadah. Nudili vam bomo podporo pri soočanju s težavami in vas motivirali za vztrajanje pri vzpostavljanju sprememb vašega način življenja.

Delavnica obsega 18 srečanj. Vodi jo tim strokovnjakov zdravstvenovzgojnega centra , ki ga sestavlja diplomirana medicinska sestra, diplomirana fizioterapevtka in univerzitetna diplomirana psihologinja.

Za udeležbo potrebujete napotitev diplomirane medicinske sestre ali vašega osebnega zdravnika iz ambulante družinske medicine.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajništvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja



Kajenje škoduje celotnemu našemu organizmu. Znano je, da je splošno zdravstveno stanje kadilcev slabše in da umirajo mlajši. Tobak in tobačni dim vsebuje vrsto zdravju škodljivih snovi, ki škodujejo tako kadilcu kot tudi osebam v njihovi bližini, ki cigaretni dim vdihujejo. Poleg pljučnega raka povzroča še druga maligna obolenja (zlasti ust in ustne votline, dihal...), poviša tveganje za nastanek vrste kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja...).

V delavnici Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja se boste vključili v strokovno voden program, kjer boste pridobili informacije o načinih za zmanjševanje števila pokajenih cigaret ter o pripravah na opustitev kajenja. Naučili vas bomo, kako načrtovati proces opuščanja, kako premagovati ovire in prepreke s katerimi se boste na tej poti srečali.

Koristi, ki jih boste pridobili s tem, da boste zmanjšali število pokajenih cigaret in nekega dne dosegli svoj cilj - postali nekadilec, so neprecenljive. Odražale se bodo tako na vašem počutju, razpoloženju in načinu življenja.

Delavnica je organizirana v obliki 6 srečanj, ki potekajo v manjši skupini ali pa posameznih individualnih razgovorov. Sami boste lahko izbrali način, ki vam najbolj ustreza.

Delavnico vodi diplomirana medicinska sestra. Če se želite udeležiti individualnega svetovanja za opuščanje kajenja, se za termin lahko dogovorite na telefonski številki: 05/73 11 442 ali elektronski pošti: centerzazdr.odv@zd-sezana.si.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajništvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Gibam se



Vsak izmed nas je že občutil kako blagodejno na naše počutje vplivajo sprehodi v naravi, vrtnarjenje, ples, hoja v hribe, tek in še mnoge druge dejavnosti. Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Dokazano je, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa. Pripomore tudi k zmanjšanju stresa in depresiji ter okrepi samozavest posameznika. Koliko gibanja je potrebnega, da ohranite svoje zdravje in zmanjšate tveganje za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni lahko izveste v delavnici Gibam se.

Delavnica je namenjena vsem, ki si želite povečati raven telesne dejavnosti, osvojiti osnove varne in učinkovite vadbe ter spoznati kako vključiti različne elemente in tipe vaj v vsakdanje življenje. S skupnimi močmi bomo poiskali in premagali ovire za telesno nedejavnost. Naučili se boste načina za vzdrževanje redne telesne dejavnosti. Začeli bomo z majhnimi koraki in postopoma vključevali več telesne dejavnosti v vaš vsakdan.

Delavnica poteka v obliki tedenskih srečanj. Vsak udeleženec je upravičen tudi do 2 individualnih svetovanj. Srečanja bodo potekala v telovadnici Ljudske univerze v Sežani (ob torkih) ali v prostorih Zdravstvene postaje Hrpelje. S seboj imejte ustrezno športno opremo (udobna oblačila, čisti športni copati, voda). Delavnico vodi diplomirana fizioterapevtka.

Za udeležbo potrebujete napotitev diplomirane medicinske sestre ali vašega osebnega zdravnika iz ambulante družinske medicine.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajništvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Spoprijemanje s stresom



»Ne zmorem več, to je preveč stresno!« Pogosto lahko slišite take in podobne stavke, ki pa so postali že običajen del vsakdana. V življenju so neprijetni dogodki neizbežni, stresni odziv na njih pa popolnoma naraven odziv vašega telesa. To pa ne pomeni, da sami nimate vpliva na to, kako se boste na stresno situacijo odzvali. Na delavnici boste pridobili veščine za uspešnejše spoprijemanje s stresom. Tako boste zmanjšali škodljive vplive stresa na vaše zdravje ter izboljšali vaše počutje. V svojih rokah imate moč, da boste lahko večkrat rekli: »Danes si bom vzel/-a čas zase!«

Delavnica temelji na pristopih znanstveno preverjene kognitivno vedenjske terapije, ki je učinkovita metoda za spoprijemanje s stresom. Pridobili boste znanje o značilnostih doživljanja stresa in travme, kakšne so lahko negativne posledice stresa na vaše zdravje in kako jih lahko zmanjšate. Preko praktičnih vaj se boste učili zavedanja, prepoznavanja in obvladovanja čustev, kar vam bo lahko pomagalo pri obvladovanju stresa in njegovih vplivov na vaše počutje. Ustvarili bomo zaupno okolje v manjši skupini okoli 8 udeležencev, kjer si boste lahko tudi med seboj izmenjali izkušnje in si nudili podporo.

Delavnica obsega štiri tedenska srečanja, vsak udeleženec pa je upravičen tudi do 15 minutnega individualnega svetovanja. Delavnico vodi univerzitetna diplomirana psihologinja.

Udeležite se je lahko vsi, ki bi se radi v svojem vsakdanu uspešneje soočali s stresnimi situacijami..

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Podpora pri spoprijemanju z depresijo



To kar občutite niste vi, to je bolezen in njeni simptomi. Ali ste vedeli, da je depresija najpogostejša duševna bolezen? Pridite na psihoedukativno delavnico Podpora pri spoprijemanju z depresijo. Videli boste, da niste sami v svoji bolečini, da imate lahko nad svojim življenjem več nadzora, kot si predstavljate sedaj.

Delavnica temelji na pristopih znanstveno preverjene kognitivno vedenjske terapije, ki je učinkovita metoda zdravljenja depresije. Pridobili boste znanje in razumevanje mehanizmov delovanja depresivne motnje. Seznanili vas bomo z vzroki in simptomi depresije, kako lahko depresijo zdravimo in premagamo. Naučili se boste nekaj učinkovitih tehnik za samopomoč, s katerimi boste lažje vplivali na vaše negativne misli, čustva, vedenje in telo ter tako uspešneje preprečevali poslabšanja in ponovitve bolezni. Ustvarili bomo zaupno okolje v manjši skupini od 6 do 10 udeležencev, kjer si boste lahko tudi med seboj izmenjali izkušnje in si nudili podporo.

Delavnica obsega 4 tedenska srečanja v manjši skupini, vsak udeleženec pa je upravičen tudi do 15 minutnega individualnega svetovanja. Delavnico vodi univerzitetna diplomirana psihologinja. Udeležite se je lahko posamezniki, ki se spoprijemate z obremenjujočimi simptomi depresije (s postavljeno diagnozo ali brez nje) ter vaši svojci.

Za udeležbo potrebujete napotitev diplomirane medicinske sestre, vašega osebnega zdravnika iz ambulante družinske medicine ali psihiatra.

	DEJAVNOSTI ZDRAVSTVENOVZGOJNEGA CENTRA	Partizanska cesta 24 6210 SEŽANA
		tajnistvo@zd-sezana.si tel. 05 73 11 400

Podpora pri spoprijemanju s tesnobo



Ali že več mesecev zapored občutite izrazito zaskrbljenost, tesnobo in nemir? Ste že kdaj doživeli nenaden napad močnega občutka strahu ob katerem vam je srce hitro bilo, vas je dušilo, ste se bali, da boste umrli ali izgubili zdrav razum? Vas mučijo občutki tesnobe ob druženju z ljudmi? Se zaradi strahu težko odpravite kam brez varnega spremstva? Če ste na katero izmed vprašanj odgovorili pritrdilo, se odločite za spremembo in pridite na psihoedukativno delavnico Podpora pri spoprijemanju s tesnobo. Videli boste, da niste sami v svoji stiski ter da je življenje lahko bolj lahkotno, kot si predstavljate sedaj.

Delavnica temelji na pristopih znanstveno preverjene kognitivno vedenjske terapije, ki je učinkovita metoda zdravljenja različnih oblik anksioznih motenj. Pridobili boste znanje in razumevanje mehanizmov delovanja, vzroke in simptome anksioznih motenj ter, kako lahko tovrstne motnje zdravimo in premagamo. Naučili se boste nekaj učinkovitih tehnik za samopomoč, s katerimi boste lažje vplivali na vaše negativne misli, čustva, vedenje in telo ter tako uspešneje preprečevali poslabšanja in ponovitve bolezni. Ustvarili bomo zaupno okolje v manjši skupini udeležencev, kjer si boste lahko tudi med seboj izmenjali izkušnje in si nudili podporo.

Delavnica obsega 4 tedenska srečanja, vsak udeleženec je upravičen tudi do 15 minutnega individualnega svetovanja. Delavnico vodi univerzitetna diplomirana psihologinja. Udeležite se je lahko posamezniki, ki se spoprijemate z obremenjujočimi simptomi anksioznih motenj (s postavljeno diagnozo ali brez nje) ter vaši svojci.

Za udeležbo potrebujete napotitev diplomirane medicinske sestre, vašega osebnega zdravnika iz ambulante družinske medicine ali psihiatra.