



Zdravje bližje vam

— Helena Žulič

Foto: arhiv ZD Krško

Center za krepitev zdravja Krško (CKZ Krško) deluje v okviru Zdravstvenega doma Krško in s svojim programom aktivno spodbuja zdrave življenjske navade ter preventivo med prebivalci. Naša vizija je približati strokovne vsebine vsem občanom, zato smo v pomladnih mesecih prisotni tudi v Zdravstveni postaji Kostanjevica na Krki, kjer izvajamo različne brezplačne aktivnosti za krepitev zdravja. V sklopu tega organiziramo vrsto praktičnih delavnic, namenjenih ozaveščanju in zmanjševanju dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni.

26. marca smo izvedli delavnico Dejavniki tveganja, njen cilj je ozaveščanje o pomembnosti preventive in spodbuda k zdravemu življenjskemu slogu. Diplomirana medicinska sestra je udeležencem podala vrsto strokovnih nasvetov o tem, kako s pravilno prehrano, gibanjem in obvladovanjem stresa zmanjšati tveganja za nastanek kroničnih bolezni. Na delavnici smo izvajali tudi meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja.

9. aprila je psihologinja predstavila tehnike sproščanja. Stres je del vsakdanjega življenja, vendar lahko ob neustreznem obvladovanju negativno vpliva na naše zdravje. Na delavnici so se udeleženci naučili praktičnih tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje, vodena vizualizacija in progresivna mišična relaksacija, ki pripomorejo k zmanjšanju napetosti, izboljšanju koncentracije ter splošnemu boljšemu počutju.

V maju in juniju pripravljamo še dva dogodka. Vabimo vas, da se nam pridružite v čakalnici Zdravstvene postaje Kostanjevica na Krki:

ZDRAVI

7. maja ob 9.00 – Ali sem fit?

Ali veste, kakšna je vaša telesna pripravljenost? Na delavnici s fizioterapevtko bomo izvedli preproste teste telesne zmogljivosti, s katerimi boste lahko ocenili svojo vzdržljivost, moč in gibljivost. Hkrati boste pridobili praktične nasvete o tem, kako izboljšati telesno kondicijo in preprečiti težave z mišično-skeletnim sistemom.

4. junija ob 9.00 – Kozarec vode – je to dovolj?

Voda je ključnega pomena za delovanje našega telesa, vendar večina ljudi ne zaužije dovolj tekočine. Na delavnici z dietetičarko bomo spregovorili o priporočeni količini dnevnega vnosa tekočine, vplivu hidracije na naše zdravje in znakih dehidracije. Raziskali bomo tudi pomen vode v povezavi s prehrano in ugotovili, ali lahko čaji, sokovi in druge pijače nadomestijo vodo.

Zdravje je največja vrednota, a žal prepogosto nanj pozabimo, dokler ne nastopijo težave. Z našimi rednimi obiski v Kostanjevici na Krki želimo prebivalcem približati zdravstveno vzgojo, omogočiti dostop do preventivnih pregledov in jim nuditi podporo pri sprejemanju zdravih odločitev.

Marec je bil mesec, ko smo praznovali zdravje in ozaveščali o pomenu preventive. Prav v tem času je bil v ospredju program SVIT, ki že vrsto let uspešno rešuje življenja. Program je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka debelega črevesa in danke, saj prav pravočasna diagnostika omogoča uspešno zdravljenje in preprečevanje bolezni.

Odzivnost v zdravstveni regiji Novo mesto je 66,75 %, od tega pri moških 59,64 % in pri ženskah 73,67 %. V Občini Kostanjevica na Krki je odzivnost na program 64,38 %, pri moških 58,06 % in pri ženskah 70,05 %. Vse prebivalce med 50. in 74. letom starosti, ki so prejeli vabilo, pozivamo, naj se programa z veseljem in zaupanjem udeležijo – morda prav ta odločitev reši življenje.

Strokovnjaki Centra za krepitev zdravja Krško smo vam na voljo za vsa vprašanja in podporo pri sodelovanju v programu SVIT ter drugih preventivnih programih. Preventiva je ključ do daljšega in kakovostnejšega življenja – izkoristite priložnost in poskrbite zase!

Za več informacij nam lahko pišete na: ckz@zd-krsko.si.

Se vidimo v Zdravstveni postaji Kostanjevica!