



Jutri začnem! Zveni znano? Kolikokrat ste si že obljubili, da jutri boste pa res opustili nezdrave navade in začeli živeti bolj zdravo? Verjetno ste že nehali šteti. Vaš cilj boste lažje dosegli s pomočjo ekipe strokovnjakov v Centru **za krepitev zdravja** Zdravstvenega doma Ljubljana, kjer so brezplačno na voljo številni preventivni programi, delavnice in individualna svetovanja.

V centru izvajajo kar 19 različnih programov, večina izmed njih je prosto dostopnih. Lahko se pridružite delavnicam o pomenu zdravega življenjskega sloga ter kako s spremembo vsakodnevnih navad poskrbeti **za** uravnotežen krvni tlak in primerno raven maščob v krvi; delavnicam, na katerih boste pridobili

za daljše delavnice, ki trajajo okvirno štiri mesece, potrebujete napotitev osebnega zdravnika oziroma diplomirane medicinske sestre. To so delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje, kjer boste pridobili znanja o tej bolezni, Zdravo jem in Zdrava mera, ki se osredotočata na spremembe na področju prehrane, Gibam se, kjer boste dobili oceno telesne pripravljenosti in znanje o varni telesni vadbi, ter Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in **depresijo**, kjer se boste naučili, kako si lahko pomagata tudi sami in tako pripomorete k izboljšanju svojega počutja.

Vsi programi udeležence celostno podprejo, saj potekajo pod strokovnim vodstvom ekipe, ki jo sestavljajo diplomirane

da so ves čas v stiku s posameznikom, ki potrebuje njihovo pomoč. Načeloma udeležence najprej povabijo na uvodno delavnico Zdravo živim, kjer obravnavajo vsa področja zdravega življenja, nato pa jih napotijo na delavnice, kjer se osredotočijo na izbrano področje. Tudi zdravniki načeloma napotijo na več delavnic hkrati, pri čemer vsak posameznik naenkrat obiskuje le eno delavnico. Obdobje obiskovanja delavnic je tako daljše, kar pomeni tudi več časa **za** uvajanje sprememb v vsakodnevno življenje.

Delavnice potekajo v manjših skupinah, v katerih je tako tudi možnost **za** individualno obravnavo. Z udeleženci se med drugim pogovarjajo tudi o ohranjanju novih navad po koncu delavnice,

Tudi to nam je na voljo v zdravstvenem domu

znanja o sladkorni bolezni tipa 2 in **zdravih prehranjevalnih** navadah, pod strokovnim vodstvom boste lahko opravili test telesne zmogljivosti, na podlagi katerega boste prejeli individualen nasvet o telesni dejavnosti, pa presejanje **za** funkcijsko manjzmožnost s svetovanjem, kako izboljšati svojo zmogljivost. Potem so tu delavnice v pomoč pri opuščanju **kajenja** in škodljivega pitja alkohola ter tiste, na katerih se boste naučili tehnik sproščanja in spoprijemanja s stresom ter veščin, ki vam bodo pomagale zgraditi bolj kakovostne odnose.

rane medicinske sestre, psihologi, fizioterapevti, kineziologi in dietetiki. Dodatno vrednost programom pa dajejo tudi individualna svetovanja.

Zanimanje **za** udeležbo na delavnicah je veliko, kljub temu pa se v Centru **za krepitev zdravja** ZD Ljubljana trudijo, da čakalnih dob ni in da vsakega čim prej vključijo v programe. Če se je daljša delavnica ravno začela, in se sicer treba počakati, da se ta konča in se začne naslednja. V vmesnem času pa izvedejo individualna svetovanja ali kakšno drugo, krajšo delavnico, tako

njanju novih navad po koncu delavnice, kar je lahko zelo zahtevno, zato jim je po opravljenih programih ekipa Centra **za krepitev zdravja** še vedno na voljo **za** pomoč. Nanjo se lahko obrnejo kadarkoli, če se pojavi potreba po vnovični udeležbi na delavnicah, pa tudi to uredijo z osebnim zdravnikom.

Brezplačne delavnice Centra **za krepitev zdravja** so torej le klic ali elektronsko sporočilo stran, zato le obiščite spletno stran **zd-lj.si** in izberite aktivnosti Centra **za krepitev zdravja** v vam najbližji enoti ZD Ljubljana.



6 lokacij

Zdravstveni domovi Bežigrad, **Center**,
Moste - Polje, Šiška, Šentvid, Vič - Rudnik



19

preventivnih programov



Celostna obravnava

diplomirana medicinska sestra, psiholog,
fizioterapevt, kineziolog in dietetik

Tea Kosmač je vodja Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Ljubljana. S srcem in dušo je predana izvajanju preventivnih programov, saj je prepričana, da je za zdravje treba skrbeti čisto vsak dan, sprememb pa se je treba lotovati počasi, z majhnimi koraki, če želimo dolgoročen rezultat. Na delavnicah udeležence opremi z orodjem in znanji, da lahko svoje življenje spremenijo na boljše.

Ali ljudje z veseljem pridejo na vaše programe?

Za nekatere delavnice ni nobenega problema, pri nekaterih pa je potrebna malce več motivacije. Recimo za individualna svetovanja o tveganem in škodljivem pitju **alkohola**, pa odvajanje od **kajenja** je tudi trd oreh. Tudi za vključitev v delavnice, kjer je v ospredju gibanje, mora biti kar visoka motivacija. Ko se ljudje enkrat vključijo, pa so zelo zadovoljni in se še vračajo k nam.

Kakšna je povprečna starost udeležencev?

Zelo različno. Na delavnicah, kot so tehnike sproščanja ter premagovanja stresa, tesnobe in **depresije**, pa na delavnicah o zdravih odnosih je največ udeležencev iz srednje generacije, torej tistih, ki so še delovno aktivni. Na tistih, kjer so v ospredju gibanje, sladkorna bolezen in podobno, pa prevladujejo starejši.

Kdaj in kje potekajo delavnice?

Delavnice največkrat potekajo v popoldanskem času, ker je večina dopoldne v službah. Izvajajo se v prostorih zdravstvenih domov oziroma v njihovi bližnji okolici.

Vam je kakšen udeleženec še posebej ostal v spominu?

Velikokrat dobim izraze hvaležnosti, zlasti tisti, ki se borijo s tesnobo in **depresijo**, so zelo hvaležni za naš čas in podporo. Nikoli ne bom pozabila gospe, stare malo čez 30 let, ki je prišla v zelo slabem stanju. Na uvodnem srečanju je sama rekla, da je njeno zdravstveno stanje slabše od zdravstvenega stanja njene babice. Na začetku je bilo težko, ker delati spremembe ni enostavno. Ampak z vztrajnostjo, željo po spremembah in izboljšanju zdravja je izgubljala kilograme, njeno počutje se je izboljšalo, postala je oseba, ki dviguje okolico. Začela je živeti! Takšne zgodbe so zame zelo lepa potrditev, da delamo dobro.

Zakaj je skrb za zdravje tako pomembna?

Zdravje je nekaj, kar bi se morali truditi ohranjati. Zdrav način življenja je denimo tudi pogoj, da se takrat, ko pride bolezen, lažje in hitreje pozdravimo. Razumeti moramo, da moramo sami delovati v svoj prid in za svoje zdravje.

