

**Skupaj zmoremo.
Skupaj za zdravje.**



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

Državni program integrirane preventive
kroničnih bolezni za odrasle

Skupaj za zdravje

To je knjižica o programu Skupaj za zdravje.

Program Skupaj za zdravje pomaga

ljudem v Sloveniji živeti bolj zdravo.

Program Skupaj za zdravje vodi

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Za Nacionalni inštitut za javno zdravje

bomo uporabili kratico NIJZ.

NIJZ je državna ustanova za zdravje.

S programom Skupaj za zdravje

NIJZ pomaga ljudem, da:

- dobijo več znanja o zdravju,
- skrbijo za zdrav način življenja,
- ostanejo zdravi.

V programu Skupaj za zdravje

sodelujejo različni strokovnjaki:

- s področja zdravstva,
- s področja športa in
- s področja prehrane.

Strokovnjaki ljudem pomagajo, da skrbijo za:

- svoje telo,
- dobro počutje in
- dobre odnose z drugimi ljudmi.

Program Skupaj za zdravje se izvaja v:

- v ambulantah osebnega zdravnika in
- v centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih.

V programu Skupaj za zdravje sodelujemo tudi z lokalno skupnostjo, lokalnimi društvi in različnimi organizacijami.

Po vsej Sloveniji izvajamo različne aktivnosti za boljše zdravje ljudi.

Mediji pomagajo širiti informacije o programu Skupaj za zdravje.

Ljudi obveščajo:

- kaj se dogaja,
- kje se dogaja in
- kako se lahko ljudje pridružijo.

Zakaj potrebujemo program

Skupaj za zdravje?

V Sloveniji in po svetu poznamo veliko različnih bolezni.

Nekatere bolezni imamo krajši čas.

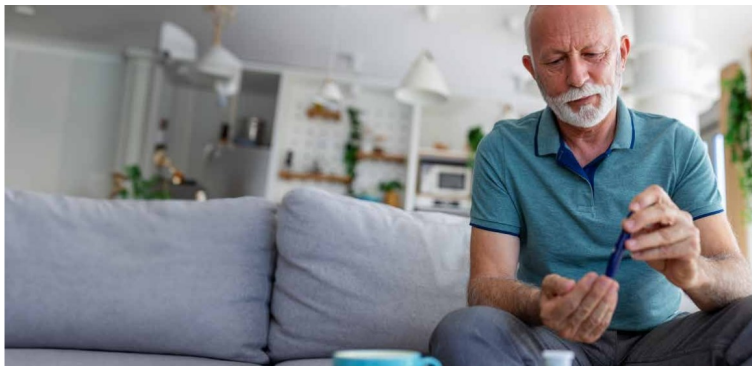
Ko ozdravimo,
bolezni nimamo več.

Nekatere bolezni imamo celo življenje.

To so kronične bolezni.

Kronične bolezni so:

- bolezni srca in žil,
- sladkorna bolezen,
- bolezni pljuč,
- duševne bolezni,
- rak.



Za kroničnimi boleznimi lahko ljudje zbolimo,
če živimo nezdravo.

To pomeni, da:

- se premalo gibamo,
- nezdravo jemo,
- pijemo preveč alkohola,
- kadimo,
- premalo spimo,
- smo v stresu.

Nezdrav način življenja škodi našemu zdravju.

Če ljudje sodelujejo v programu

Skupaj za zdravje:

- lahko preprečijo, da bi zboleli,
- če so že zboleli, se naučijo skrbeti,
da se bolezen ne poslabša,
- lahko zdravniki bolezen
odkrijejo zgodaj in
jo začnejo zdraviti prej.

Program Skupaj za zdravje ima 3 glavne dele:

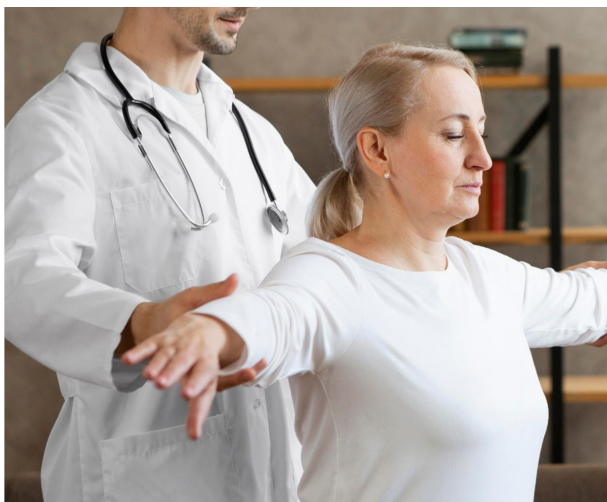
1. Preventivni pregledi v ambulantah pri osebnem zdravniku

Preventivni pregled je pregled, s katerim zdravstveni delavci preverijo zdravje ljudi. Tako lahko kronično bolezen odkrijejo, še preden se razvije ali poslabša.



Pregled vključuje:

- merjenje krvnega sladkorja, maščob v krvi, krvnega tlaka in telesne teže,
- pogovor o prehrani, gibanju in telovadbi,
- pogovor o nezdravih navadah, kot sta kajenje in pitje alkohola,
- pogovor o duševnih težavah, na primer o počutju,
- pogovor o zgodnjem odkrivanju raka.



Do preventivnega pregleda imajo pravico vsi odrasli ljudje, ki so stari več kot 30 let.

Ljudje imajo pravico do pregleda vsakih 5 let.

Ljudje z nekaterimi kroničnimi boleznimi imajo pravico do pregleda pred 30. letom.

To so ljudje, ki imajo:

- sladkorno bolezen,
- prekomerno telesno težo,
- duševne bolezni,
- nekatere bolezni v družini,
na primer bolezni srca in ožilja.

Nekateri ljudje zaradi bolezni ali drugih težav ne morejo priti na pregled k svojemu zdravniku.

Takrat zdravstveni delavec opravi preventivni pregled na domu.



Po pregledu ljudje dobijo:

- nasvete o zdravem načinu življenja,
- zdravila, če jih potrebujejo,
- priporočilo za obisk centra za krepitev zdravja,
- dodatno pomoč in podporo.

Centri za krepitev zdravja so v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji.

V centrih delajo različni strokovnjaki s področja zdravstva, gibanja in prehrane.



V centrih za krepitev zdravja se lahko ljudje pogovorijo s strokovnjaki osebno.

Strokovnjaki pomagajo ljudem:

- da bolje skrbijo za svoje zdravje,
- da se naučijo, kako živeti s kroničnimi boleznimi,
- da se naučijo, kako se izogniti navadam, ki škodujejo zdravju.



2. Svetovanje in delavnice v centrih za krepitev zdravja

V centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih izvajajo različne aktivnosti.

1. Zdrav življenjski slog

Delavnice:

**Zdravo živim,
Zvišan krvni tlak,
Zvišane maščobe v krvi,
Zvišan krvni sladkor.**

Strokovnjaki učijo ljudi o zdravi prehrani, gibanju, zmanjšanju stresa, prenehanju kajenja in prekomernega pitja alkohola.



2. Prehrana

Delavnica:

Zdravo jem.

Ljudje skupaj s strokovnjaki naredijo osebni načrt prehranjevanja.

Strokovnjaki ljudem svetujejo tudi, kako bolj zdravo jesti.

3. Telesna dejavnost

Delavnice:

Ali sem fit 1?,

Ali sem fit 2?,

Koliko še zmorem?,

Gibam se.

Strokovnjaki pripravijo različne vaje za telo.

Ljudje izberejo vaje za telo, ki jim ustrezajo.

4. Duševno zdravje

Delavnice:

**Tehnike sproščanja,
Zdravi odnosi,
Spoprijemanje s stresom,
tesnobo, depresijo.**

Ljudje dobijo znanje o težavah v duševnem zdravju.

Strokovnjaki ljudem svetujejo, kako izboljšati svoje počutje in odnose z drugimi ljudmi.



5. Tvegana vedenja

Svetovanja:

**Opuščanje kajenja,
Opuščanje tvegane in škodljivega
pitja alkohola.**

Ljudje dobijo pomoč in podporo pri opuščanju nezdravih navad, kot so kajenje in prekomerno pitje alkohola.

6. Kronične bolezni

Delavnice:

**Zdrava mera (debelost),
Sladkorna bolezen tipa 2,
S sladkorno boleznijo skozi življenje.**

Strokovnjaki ljudem s kroničnimi boleznimi pomagajo, da lažje živijo.



3. Promocija zdravja v lokalnem okolju

Centri za krepitev zdravja v krajih po Sloveniji pripravljajo predavanja in delavnice.

Tako spodbujajo zdrav način življenja.

Aktivnosti vodijo strokovnjaki iz centrov za krepitev zdravja.

Kako se lahko prijavim na aktivnosti?

Na aktivnosti za krepitev zdravja se lahko ljudje prijavijo na dva načina:

- zdravstveni delavci ljudem predlagajo, naj gredo v center za krepitev zdravja,
- ljudje se lahko na aktivnosti prijavijo sami.

Nekatere aktivnosti

lahko obiščejo samo ljudje,

ki so prej opravili preventivni pregled pri osebнем zdravniku.

Aktivnosti je ljudem predlagal zdravnik na preventivnem pregledu.

Te aktivnosti so:

- Gibam se,
- Spoprijemanje s tesnobo,
- Spoprijemanje z depresijo,
- Zdrava mera,
- S sladkorno boleznijo skozi življenje.

Na ostale aktivnosti se lahko ljudje prijavijo sami.



Aktivnosti so brezplačne.
Ljudje morajo imeti urejeno
zdravstveno zavarovanje.
Aktivnosti pomaga plačati
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Zemljevid centrov za krepitev zdravja
je objavljen na:

<https://skupajzazdravje.si/aktivnosti-za-krepitev-zdravja/kje-se-lahko-udelezim-aktivnosti/>

Več informacij o programu

Skupaj za zdravje dobite:

- pri svojem osebem zdravniku,
- v centru za krepitev zdravja v
najbližjem zdravstvenem domu.



Zakaj je program Skupaj za zdravje pomemben?

- **Zgodnje odkrivanje bolezni.**
Pri ljudeh z več možnostmi za kronične bolezni lahko bolezen odkrijejo prej. Tako lahko strokovnjaki hitreje začnejo z zdravljenjem.
- **Svetovanje in pomoč.**
Strokovnjaki ljudem svetujejo, kako skrbeti za zdravje. Ljudi naučijo, kako spremeniti nezdrav način življenja in kako izboljšati duševno zdravje.



- **Preprečevanje bolezni.**

Program pomaga ljudem,
da ostanejo zdravi.

Ljudem,

ki že imajo kronično bolezen,

strokovnjaki pomagajo,

da lahko živijo bolj kakovostno in

z manj težavami.

- **Podpora in ozaveščanje.**

Ljudje dobijo spodbudo in podporo,

da spremenijo nezdrave navade in

nezdrav način življenja.

Naučijo se,

kako skrbeti za svoje zdravje.



Knjižica v lahkem jeziku je nastala
v okviru Državnega programa
integrirane preventive
kroničnih bolezni za odrasle
Skupaj za zdravje.

Naročnik je NIJZ.

V lahko branje priredili na Zavodu RISA.

Besedilo so testirali
bralci svetovalci Zavoda RISA.

Lektura in oblikovanje Zavod RISA.

Znak za stopnje 

©Slovenski znak za lahko branje: Zavod RISA

©Slovenski znak za 4. stopnjo lahkega branja: Zavod RISA

**SKUPAJ ZMOREMO.
SKUPAJ ZA ZDRAVJE!**

www.skupajzazdravje.si

