



ZDRAVJE SE ZAČNE S PREVENTIVO

Piše: NIJZ

Ali kdaj razmišljate, da bi želeli boljše poskrbeti za svoje telesno in duševno zdravje? O zdravem življenjskem slogu že veliko veste, ni pa vedno enostavno tako tudi živeti, kajne? Morda se že soočate z visokim krvnim tlakom, povišanimi maščobami ali sladkorjem v krvi in ste od zdravnika prejeli priporočilo za spremem-

bo prehrane, več gibanja, manj stresa ali celo opustitev kajenja.

Strokovna pomoč je blizu vas, v centrih za krepitev zdravja (CKZ) in zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC) v vašem zdravstvenem domu. V njih delujejo usposobljeni strokovnjaki – diplomirane medicinske sestre, fizioterapevti, psihologi, v centrih za krepitev zdravja pa tudi dietetiki in kineziologi. Preverjene informacije, praktični nasveti in strokovna podpora so tisto,

kar vam lahko pomaga pri dolgoročnih spremembah, ki bodo izboljšale vaše zdravje in počutje. V sklopu nacionalnega programa Skupaj za zdravje so vam na voljo številne brezplačne delavnice in svetovanja.

Zdravje je največja vrednota, zato izkoristite priložnost in naredite konkreten korak k izboljšanju svojega zdravja in počutja. Stopite v stik z njimi in se posvetujete, kaj lahko z njihovo pomočjo storite zase.

Skupaj zmoremo. Skupaj za zdravje.

AKTIVNOSTI ZA ODRASLE V CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	PREHRANA	TELESNA DEJAVNOST	DUŠEVNO ZDRAVJE	TVEGANA VEDENJA	KRONIČNE BOLEZNI
Zdravo živim	Zdravo jem	Ali sem fit 1?	Tehnike sproščanja	Opuščanje kajenja	Zdrava mera (obravnavna debelost)
Zvišan krvni tlak		Ali sem fit 2?	Zdravi odnosi	Opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola	Sladkorna bolezen tipa 2
Zvišane maščobe v krvi		Koliko še zmorem?	Spoprijemanje s stresom		S sladkorno boleznijo skozi življenje
Zvišan krvni sladkor		Gibam se	Spoprijemanje s tesnobo		
			Spoprijemanje z depresijo		

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Težko je nar'dit tist' prvi korak, ko gre za maščobe ali zvišan krvni tlak.

Če želimo jesti zdravo, z motivacijo tapravo, kup delavnic čaka nas, za zdravje vzemimo si čas.

PREHRANA

Kako v tem tempu jesti zdravo, kje vse najti hrano pravo?

Kaj naj jem, da boljš' bom spala in jutraj bolj z lahkoto vstala?

Odgovore sem tu dobila, o hrani dost' se naučila.

TELESNA DEJAVNOST

Večkrat me prav zaskrbi, da v službah se preveč sedi.

Če hoč' mo dati bolj na gas, rešitev našel sem za nas. Top delavnice in teste, če radi kaj o sebi zveste.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je pomemben del nas, zato zase in za odnose vzemimo si čas.

Obiščite center za krepitev zdravja, kjer skupaj odpiramo nova poglavja.

KRONIČNE BOLEZNI

Biti zdrav danes ni lahko, bit' bolan pa je sploh težko. Zato poiskal sem pomoč, da gre vsaj del bremena proč.

Navade nove osvojil, bolezen mal' udomačil.

TVEGANA VEDENJA

Vredno je poskusit' nehat' kadit' in čim manj ali nič alkohola pit'.

Življenje nam ponuja polno zdravih izbir, spoznajte jih z nami - v skupini ali sami.