

Egészségmegőrző programok Önhöz közel



AZ ÖN TELEPÜLÉSÉRE IS ELJÖVÜNK.

A helyi önkormányzattal, a helyi egyesületekkel (beteggyesületek, sportegyesületek stb.), a munkahelyi és egyéb szervezetekkel közösen az Ön településén is végzünk különböző egészségmegőrző tevékenységeket.

Kövesse figyelemmel a helyi híreket, hogy ne maradjon le az általunk szervezett eseményekről.

Szlovéniában a felnőttek számára elérhető a „Közösen az egészségért” nemzeti prevenciós program, melynek fő célja a krónikus, nem fertőző betegségek megelőzése és gyógyítása.

Tegyünk együtt a jobb egészségért és életminőségért!

Meghívjuk Önt egy ingyenes, a háziorvosa és egy okleveles ápoló által végzett megelőző szűrővizsgálatra, amely lehetővé teszi a krónikus betegségek kockázatának, illetve a meglévő krónikus betegségek időben történő felismerését, és a megfelelő kezelés megkezdését.

Egészségi állapotától függően Önt egy Egészségfejlesztési Központba irányítják, ahol közösen javíthatunk fizikai és mentális állapotán.

Az **Egészségfejlesztési Központok** egyes tevékenységeire önállóan, megelőző szűrővizsgálat és az orvos vagy az okleveles ápoló beutalója nélkül is jelentkezhet.

Szeretnénk tenni valamit Önért.
Cyöződjön meg róla!



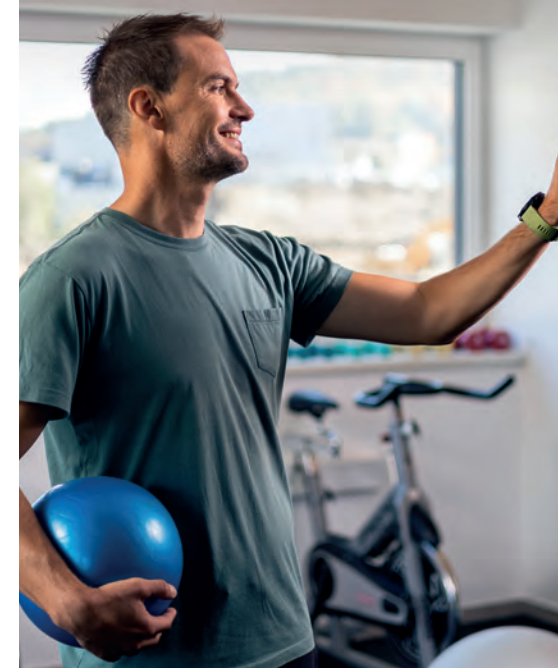
FORDULJON HÁZIORVOSÁHOZ vagy jelentkezzen az Önhöz legközelebbi rendelőintézetben lévő Egészségfejlesztési Központban.

TEGYÜK MEG KÖZÖSEN AZ ELSŐ LÉPÉST



A „KÖZÖSEN AZ EGÉSZSÉGÉRT” PROGRAMBAN VALÓ RÉSZVÉTEL TELJESEN INGYENES AZ ÖN SZÁMÁRA, mivel annak költségeit a Szlovén Egészségbiztosítási Intézet fedezi az egészségbiztosítási rendszer keretében.

Együtt képesek vagyunk rá. Közösen az egészségért.



VEGYE IGÉNYBE AZ INGYENES MEGELŐZŐ SZÜRŐVIZSGÁLATOT A CSALÁDORVOSI RENDELŐBEN, ÉS VEGYEN RÉSZT AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KÖZPONTOK EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ TEVÉKENYSÉGEIBEN.

NIJZ National Institute of Public Health



Csatlakozzon hozzánk!
Skupajzdravje.si



Integrált krónikus betegségmegelőző program felnőttek számára

Egyéni konzultáció szakértővel

Ha kérdései vannak egészségének megőrzésével és javításával kapcsolatban, akkor az Egészségfejlesztési Központokban okleveles ápolókhoz, gyógytornászokhoz, kineziológusokhoz, pszichológusokhoz és dietetikusokhoz fordulhat. Szívesen állunk rendelkezésére tanácsainkkal.

Szeretne változtatni az egészségét befolyásoló életmódbeli szokásain?

Egy kis ösztönzésre van szüksége ahhoz, hogy megtegye az első lépést a jobb közérzet és egészség felé?

A rendelőintézetekben lévő Egészségfejlesztési Központokban olyan szakemberek várják, akik speciális tudással rendelkeznek a betegségmegelőzés és egészségmegőrzés terén.

Egészségfejlesztő tevékenységek

Az Egészségfejlesztési Központokban a programok széles skáláját kínáljuk Önnek. A csoportos műhelyfoglalkozások, egyéni tanácsadások és vizsgálatok során szakmai információkkal látjuk el, új készségeket szerez, és támogatást kap ahhoz, hogy életmódjában olyan tartós változásokat hajtson végre, melyek jobb közérzetet és egészséget eredményeznek.

Egyes műhelyfoglalkozásokon és tanácsadásokon csak a megelőző szűrővizsgálat elvégzése után vagy egészségügyi szakember irányításával lehet részt venni (a továbbiakban **U** ikonnal jelölve), míg másokhoz ez nem szükséges.

Az egészségfejlesztő tevékenységekre az Ön körzeti rendelőintézetében lévő Egészségfejlesztési Központban jelentkezhet, ahol minden további szükséges információt megkap. Segítségül e brosúra hátoldalán megtalálja az Ön Egészségfejlesztési Központjának elérhetőségeit.

Az alábbiakban megtalálja a csoportos műhelyfoglalkozások, egyéni tanácsadások és az Egészségfejlesztési Központban végzett vizsgálatok listáját.



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

- Egészségesen élek
- Magas vérnyomás
- Magas vérzsírszint
- Magas vércukorszint



TÁPLÁLKOZÁS

- Egészségesen táplálkozom



FIZIKAI AKTIVITÁS

- Fitt vagyok 1?
- Fitt vagyok 2?
- Hol vannak fizikai határim?
- Mozgás **U**



LELKI EGÉSZSÉG

- Relaxációs technikák
- Egészséges kapcsolatok
- A stressz leküzdése
- A szorongás leküzdése **U**
- A depresszió leküzdése **U**



KOCKÁZATOS MAGATARTÁSFORMÁK

- A dohányzásról való leszokás
- A kockázatos és káros alkoholfogyasztásról való leszokás



KRÓNIKUS BETEGSÉGEK

- Mértékletesség (az elhízás kezelése) **U**
- 2-es típusú cukorbetegség
- Élet a cukorbetegséggel **U**