

La promozione della salute nella tua zona



VENIAMO ANCHE NELLA TUA ZONA.

Insieme alla comunità locale, alle associazioni locali (associazioni di pazienti, associazioni sportive, ecc.), alle organizzazioni del lavoro e ad altre organizzazioni, svolgiamo diverse attività per promuovere la salute anche nel tuo territorio.

Segui le notizie nella tua zona per non mancare agli eventi che organizziamo per te.

Il programma nazionale di prevenzione "Insieme per la salute" è rivolto agli adulti residenti in Slovenia e ha come scopo principale la prevenzione e il controllo delle malattie croniche non trasmissibili.

Insieme possiamo avere una salute migliore e una migliore qualità della vita.

Ti invitiamo a sottoporci ad una **visita preventiva** gratuita presso il tuo medico personale e un infermiere qualificato, che permetterà di rilevare in tempo il rischio di malattie croniche o di individuare e affrontare in tempo malattie croniche esistenti.

A seconda del tuo stato di salute, sarai indirizzato verso un centro di promozione della salute dove potremo migliorare insieme il tuo benessere fisico e mentale.

Puoi anche iscriverti da solo, senza effettuare la visita preventiva e senza la prescrizione del medico o dell'infermiere ad alcune attività che si svolgono presso i **centri di promozione della salute**.

Siamo qui per te.
Scopri come.



RIVOLGITI AL TUO MEDICO PERSONALE O RECATI AL CENTRO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE PRESSO IL CENTRO SANITARIO PIÙ VICINO.

FACCIAMO IL PRIMO PASSO INSIEME!



PUOI PARTECIPARE GRATUITAMENTE AL PROGRAMMA "INSIEME PER LA SALUTE", poiché i costi di partecipazione al programma sono coperti dall'Ente per l'assistenza sanitaria della Slovenia nell'ambito dell'assicurazione sanitaria.

NIJZ National Institute of Public Health



Unisciti a noi!
skupajzdravje.si

Insieme ce la possiamo fare. Insieme per la salute.



APPROFITTA DELLA VISITA PREVENTIVA GRATUITA PRESSO L'AMBULATORIO DI MEDICINA DI FAMIGLIA E DELLE ATTIVITÀ DI PROMOZIONE DELLA SALUTE PRESSO I CENTRI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE.



Programma di prevenzione integrata delle malattie croniche per gli adulti

Consulenze individuali con esperti

Per domande su come mantenere e migliorare la tua salute puoi rivolgerti agli esperti infermieri, fisioterapisti, chinesologi, psicologi e dietologi dei centri di promozione della salute. Saremo felici di parlare con te e consigliarti.

Vuoi cambiare le tue abitudini di vita legate alla salute?

Hai bisogno di incoraggiamento per fare il primo passo verso una salute e un benessere migliori?

Rivolgiti agli esperti nel campo della prevenzione e della promozione della salute dei centri di promozione della salute presenti presso i centri sanitari.

Attività di promozione della salute

I centri di promozione della salute offrono una vasta gamma di attività. Grazie alle attività di gruppo, ai test e alle consulenze individuali acquisirai informazioni, conoscenze e supporto professionale per adottare abitudini di vita che miglioreranno il tuo benessere e la tua salute.

L'accesso ad alcune attività e consulenze (qui di seguito contrassegnati con il simbolo **U**), è possibile solo dopo la visita preventiva o con la prescrizione di professionisti sanitari, mentre le altre attività sono direttamente accessibili.

Iscriviti alle attività di miglioramento della salute presso il centro di promozione della salute del tuo centro sanitario, dove **inoltre puoi ricevere tutte le informazioni di cui hai bisogno**. Qui nell'ultima pagina trovi le informazioni di contatto dei centri di promozione della salute.

Di seguito sono elencati le attività di gruppo, i test e le consulenze individuali svolti presso i centri di promozione della salute.



STILE DI VITA SANO

- Vivere in modo sano
- Iperensione
- Iperlipidemia
- Iperglicemia



ALIMENTAZIONE

- Mangiar sano



ATTIVITÀ FISICA

- Sono in forma 1?
- Sono in forma 2?
- Quanto riesco a fare?
- Muoversi **U**



SALUTE MENTALE

- Tecniche di rilassamento
- Relazioni sane
- Come affrontare lo stress
- Come affrontare l'ansia **U**
- Come affrontare la depressione **U**



COMPORAMENTI A RISCHIO

- Smettere di fumare
- Smettere di bere alcolici in modo rischioso e dannoso



DIABETE TIPO 2

- Dimagrire in modo sano **U**
- Diabete tipo 2
- Convivere con il diabete **U**