

Promicanje zdravlja u vašem lokalnom okruženju



DOLAZIMO I U VAŠE MJESTO.

Zajedno s mjesnom zajednicom, lokalnim udrugama (udrugama bolesnika, sportskim udrugama ...), radnim i drugim organizacijama provodimo različite aktivnosti za promicanje zdravlja i u vašem mjestu.

Pratite vijesti u svojem lokalnom okruženju kako ne biste propustili događaje koje organiziramo za vas.

Državni preventivni program Skupaj za zdravje (Zajedno za zdravlje), čija je glavna svrha sprječavanje i suzbijanje kroničnih nezaraznih bolesti, dostupan je odraslim stanovnicima Slovenije. **Zajedno se pobrinimo za bolje zdravlje i kvalitetniji život.**

Pozivamo vas da sudjelujete u besplatnom **preventivnom pregledu** kod svojeg izabranog liječnika i diplomirane medicinske sestre, koji vam omogućuje pravovremeno otkrivanje rizika za kronične bolesti, odnosno pravovremeno otkrivanje već prisutnih kroničnih bolesti i odgovarajuće postupanje.

Ovisno o vašem zdravstvenom stanju, oni će vas uputiti u centar za promicanje zdravlja, gdje zajedno možemo poboljšati vaše tjelesno i duševno blagostanje.

Na neke aktivnosti u **centrima za promicanje zdravlja** možete se prijaviti i sami, bez preventivnog pregleda i uputnice liječnika ili diplomirane medicinske sestre.

Ovdje smo za vas.
Provjerite kako.



OBRATITE SE SVOJEM IZABRANOM LIJEČNIKU
ili se javite u centar za promicanje zdravlja
u vama najbližem domu zdravlja.

ZAJEDNO UČINIMO PRVI KORAKI!



**SUDJELOVANJE U PROGRAMU SKUPAJ ZA
ZDRAVJE (ZAJEDNO ZA ZDRAVLJE) ZA VAS JE
U POTPUNOSTI BESPLATNO,**
jer troškove sudjelovanja u programu pokriva Zavod za
zdravstveno osiguranje Slovenije u okviru zdravstvenog
osiguranja.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Pridružite nam se!
skupajzdravje.si

Zajedno možemo. Zajedno za zdravlje.



**ISKORISTITE BESPLATAN PREVENTIVNI
PREGLED U AMBULANTI OBITELJSKE
MEDICINE I AKTIVNOSTI ZA PROMICANJE
ZDRAVLJA U CENTRIMA ZA PROMICANJE
ZDRAVLJA.**



Program integrirane preventive
kroničnih bolesti za odrasle

Individualno savjetovanje sa stručnjakom

S pitanjima o očuvanju i promicanju vašeg zdravlja možete se obratiti diplomiranim medicinskim sestrama, fizioterapeutima, kineziolozima, psiholozima i dijetetičarima u centrima za promicanje zdravlja. Rado ćemo s vama razgovarati i savjetovati vas.

Želite li promijeniti svoje životne navike povezane sa zdravljem?

Trebate li poticaj da napravite prvi korak prema boljem osjećaju i zdravlju?

U centrima za promicanje zdravlja u domovima zdravlja očekuju vas stručnjaci sa specijalnim znanjima iz područja preventive i promicanja zdravlja.

Aktivnosti za promicanje zdravlja

U centrima za promicanje zdravlja nudimo vam širok raspon aktivnosti. Na grupnim radionicama, individualnim savjetovanjima i testiranjima dobit ćete stručne informacije, vještine i podršku za dugotrajnu promjenu životnih navika koje će voditi do boljeg osjećaja i zdravlja.

Na nekim radionicama i savjetovanjima možete sudjelovati tek nakon prethodno obavljenog preventivnog pregleda ili uz uputu zdravstvenih djelatnika (u nastavku označeni ikonom **U**), dok kod drugih to nije potrebno.

Na aktivnosti za promicanje zdravlja prijavite se **u centru za promicanje zdravlja** u vašem domu zdravlja, gdje **možete dobiti i sve dodatne informacije**.

Kako bi put bio lakši, na posljednjoj su stranici navedeni kontaktni podaci vašeg centra za promicanje zdravlja.

U nastavku su navedene grupne radionice, individualna savjetovanja i testiranja u centru za promicanje zdravlja.



ZDRAV ŽIVOTNI STIL

- Zdravo živim
- Povišeni krvni tlak
- Povišene masnoće u krvi
- Povišeni šećer u krvi
- Zdravo jeđem
- Zdrava mjera **U**



TJELESNA AKTIVNOST

- Jesam li fit 1?
- Jesam li fit 2?
- Koliko još mogu?
- Krećem se **U**



MENTALNO ZDRAVLJE

- Tehnike opuštanja
- Zdravi odnosi
- Suočavanje sa stresom
- Suočavanje s tjeskobom **U**
- Suočavanje s depresijom **U**



RIZIČNA PONAŠANJA

- Prestanak pušenja
- Prestanak rizičnog i štetnog konzumiranja alkohola



ŠEĆERNA BOLEST TIP 2

- Šećerna bolest tipa 2
- Sa šećernom bolešću kroz život **U**