

Forcimi i shëndetit në mjedisin tuaj lokal



NE VJMË EDHE NË VENDBANIMIN TUAJ.

Së bashku me bashkësinë lokale, shoqatat lokale (shoqatat e pacientëve, shoqatat sportive...), organizatat e punës dhe organizata të tjera, ne kryejmë aktivitete të ndryshme për forcimin e shëndetit edhe në vendin tuaj.

Ndiqni lajmet në mjedisin tuaj lokal, që të mos humbni aktivitetet që organizojmë për ju.

Programi kombëtar parandalues Skupaj za zdravje (Bashkë për shëndetin), qëllimi kryesor i të cilit është parandalimi dhe menaxhimi i sëmundjeve kronike jo ngjitëse, është në dispozicion për banorët e rritur të Sllovenisë.

Së bashku të kujdesemi për shëndet më të mirë dhe jetë më cilësore.

Jeni të ftuar të merrni pjesë në **kontrollin parandalues** falas te mjeku juaj personal dhe infermierja e diplomuar, i cili ju mundëson zbulimin në kohë të rreziqeve për sëmundje kronike, përkatësisht zbulimin në kohë të sëmundjeve kronike tashmë prezente dhe marrjen e masave të duhura.

Në varësi të gjendjes suaj shëndetësore, ata do t'ju udhëzojnë në qendrën për forcimin e shëndetit, ku së bashku mund të përmirësojmë mirëqenien tuaj fizike dhe mendore.

Për disa aktivitete në **qendrat për forcimin e shëndetit** mund të regjistroheni edhe vetë, pa kontroll parandalues dhe udhëzim nga mjeku ose infermierja e diplomuar.

Ne jemi këtu për ju.
Shikoni se si.



DREJTOHUNI TE MJEKU JUAJ PERSONAL ose paraqituni në qendrën për forcimin e shëndetit në qendrën shëndetësore më të afërt.

TË BËJMË SË BASHKU HAPIN E PARË!



PJESËMARRJA NË PROGRAMIN SKUPAJ ZA ZDRAVJE (BASHKË PËR SHËNDETIN) ËSHTË PLOTËSISHT FALAS PËR JU, pasi kostot e pjesëmarrjes në program mbulohen nga Enti i Sigurimeve Shëndetësore të Sllovenisë në kuadër të sigurimit shëndetësor.

Së bashku mundemi. Bashkë për shëndetin.



PËRFITONI NGA KONTROLLI PARANDALUES FALAS NË AMBULANCËN E MJEKËSISË FAMILJARE DHE AKTIVITETET PËR FORCIMIN E SHËNDETIT NË QENDRAT PËR FORCIMIN E SHËNDETIT.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



Bashkohuni me ne!
skupajzazdravje.si



Programi i parandalimit të integruar të sëmundjeve kronike për të rritur

Konsultim individual me specialistin

Për pyetje lidhur me ruajtjen dhe forcimin e shëndetit tuaj, mund t'u drejtoheni infermierëve të diplomuar, fizioterapeutëve, kineziologëve, psikologëve dhe dietologëve në qendrat për forcimin e shëndetit. Me kënaqësi do të bisedojmë me ju dhe do t'ju këshillojmë.

A dëshironi t'i ndryshoni zakonet tuaja të jetesës lidhur me shëndetin?

Keni nevojë për inkurajim që të bëni hapin e parë drejt mirëqenies dhe shëndetit më të mirë?

Në qendrat për forcimin e shëndetit në shtëpitë e shëndetit ju mirëpresin specialistë me njohuri të veçanta në fushën e parandalimit dhe promovimit të shëndetit.

Aktivitete për forcimin e shëndetit

Në qendrat për forcimin e shëndetit ju ofrojmë një gamë të gjerë aktivitesh. Në punëtoritë grupore, këshillimet individuale dhe testimet, do të merrni informacione profesionale, shkathtësi dhe mbështetje për ndryshimin afatgjatë të zakoneve të jetesës, të cilat do të çojnë në mirëqenie dhe shëndet më të mirë.

Në disa punëtori dhe këshillime mund të merrni pjesë vetëm pas një kontrolli parandalues të kryer paraprakisht ose me udhëzim nga punonjësit shëndetësorë (në vijim të shënuar me ikonën **U**), ndërsa për të tjerat kjo nuk është e nevojshme.

Për aktivitetet për forcimin e shëndetit regjistrohuni **në qendrën për forcimin e shëndetit** në shtëpinë tuaj të shëndetit, ku **mund të merrni edhe të gjitha informacionet shtesë.**

Që rrugëtimi të jetë më i lehtë, në faqen e fundit janë të shënuara të dhënat e kontaktit të qendrës suaj për forcimin e shëndetit.

Në vijim janë renditur punëtoritë grupore, këshillimet individuale dhe testimet në qendrën për forcimin e shëndetit.



STIL I SHËNDETSHËM JETE

- Jetoj shëndetshëm
- Tensioni i lartë i gjakut
- Yndyrat e larta në gjak
- Sheqeri i lartë në gjak
- Ha shëndetshëm
- Masa e shëndetshme **U**



AKTIVITETI FIZIK

- A jam në formë 1?
- A jam në formë 2?
- Sa mund të përballoj ende?
- Lëviz **U**



SHËNDETI MENDOR

- Teknikat e relaksimit
- Marrëdhënie të shëndetshme
- Përballimi i stresit
- Përballimi i ankthit **U**
- Përballimi i depresionit **U**



SJELLJET E RREZIKSHME

- Lënia e duhanit
- Lënia e konsumimit të rrezikshëm dhe të dëmshëm të alkoolit



DIABETI TIP 2

- Diabeti tip 2
- Të jetosh me diabet gjatë gjithë jetës **U**