

Jačanje zdravlja u vašoj lokalnoj sredini



DOLAZIMO I U VAŠE MESTO.

Zajedno sa mesnom zajednicom, lokalnim udruženjima (udruženjima pacijenata, sportskim udruženjima ...), radnim i drugim organizacijama sprovodimo različite aktivnosti za jačanje zdravlja i u vašem mestu.

Pratite vesti u svojoj lokalnoj sredini kako ne biste propustili događaje koje organizujemo za vas.

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

Pozvani ste da učestvujete u besplatnom **preventivnom pregledu** kod vašeg izabranog lekara i diplomirane medicinske sestre, koji vam omogućava pravovremeno otkrivanje rizika od hroničnih bolesti, odnosno pravovremeno otkrivanje već prisutnih hroničnih bolesti i odgovarajuće postupanje.

U zavisnosti od vašeg zdravstvenog stanja, oni će vas uputiti u centar za jačanje zdravlja, gde zajedno možemo poboljšati vaše fizičko i mentalno blagostanje.

Na neke aktivnosti u **centrima za jačanje zdravlja** možete se prijaviti i sami, bez preventivnog pregleda i uputa lekara ili diplomirane medicinske sestre.

Tu smo za vas.
Proverite kako.



OBRATITE SE SVOM IZABRANOM LEKARU
ili se javite u centar za jačanje zdravlja
u vama najbližem domu zdravlja.

ZAJEDNO NAPRAVIMO PRVI KORAK!



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

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Pridružite nam se!
skupajzdravje.si



Program integrisane preventive
hroničnih bolesti za odrasle

Zajedno možemo. Zajedno za zdravlje.



Individualno savetovanje sa stručnjakom

Sa pitanjima u vezi sa očuvanjem i jačanjem vašeg zdravlja možete se obratiti diplomiranim medicinskim sestrama, fizioterapeutima, kineziolozima, psiholozima i dijetetičarima u centrima za jačanje zdravlja. Sa zadovoljstvom ćemo razgovarati sa vama i savetovati vas.

Da li želite da promenite svoje životne navike povezane sa zdravljem?

Potreban vam je podsticaj da napravite prvi korak ka boljem blagostanju i zdravlju?

U centrima za jačanje zdravlja u domovima zdravlja očekuju vas stručnjaci sa specijalnim znanjima iz oblasti preventive i promocije zdravlja.

Aktivnosti za jačanje zdravlja



U centrima za jačanje zdravlja nudimo vam širok spektar aktivnosti. Na grupnim radionicama, individualnim savetovanjima i testiranjima dobićete stručne informacije, veštine i podršku za dugotrajnu promenu životnih navika koje će voditi ka boljem blagostanju i zdravlju.

Nekim radionicama i savetovanjima možete prisustvovati samo nakon prethodno obavljenog preventivnog pregleda ili uz uput zdravstvenih radnika (u nastavku označeni ikonom **U**), dok kod drugih to nije potrebno.

Na aktivnosti za jačanje zdravlja prijavite se **u centru za jačanje zdravlja** u vašem domu zdravlja, gde **možete dobiti i sve dodatne informacije**. Da bi put bio lakši, na poslednjoj strani su navedeni kontakt podaci vašeg centra za jačanje zdravlja.

U nastavku su navedene grupne radionice, individualna savetovanja i testiranja u centru za jačanje zdravlja.



ZDRAV ŽIVOTNI STIL

- Zdravo živim
- Povišen krvni pritisak
- Povišene masnoće u krvi
- Povišen šećer u krvi
- Zdravo jedem
- Zdrava mera **U**



TELESNA AKTIVNOST

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



MENTALNO ZDRAVLJE

- Tehnike opuštanja
- Zdravi odnosi
- Suočavanje sa stresom
- Suočavanje sa anksioznošću **U**
- Suočavanje sa depresijom **U**



RIZIČNA PONAŠANJA

- Odvikavanje od pušenja
- Odvikavanje od rizičnog i štetnog konzumiranja alkohola



DIJABETES TIP 2

- Dijabetes tipa 2
- Sa dijabetesom kroz život **U**