**Vzajemnost**

Država: Slovenija

Stran: 32

Površina: 188 cm$^2$



05.11.2026
Četrtek

1 / 1

# Zdrava izbira je najboljša

**S spremembo življenjskih navad lahko veliko naredimo za svoje telesno in duševno zdravje. Pri tem je dobrodošla podpora strokovnjakov v centrih za krepitev zdravja oziroma zdravstvenovzgojnih centrih, ki delujejo v vseh zdravstvenih domovih.**

V centre, za katere se pogosteje uporablja kratica CKZ, lahko pokliče vsak, ki išče nasvet za bolj zdravo življenje. Včasih kronične bolnike tja napoti specialist, najpogosteje pa osebni zdravnik ali diplomirana medicinska sestra v ambulanti družinske medicine. V okviru nacionalnega programa preventive pri kroničnih boleznih in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri odraslih *Skupaj za zdravje* ima namreč vsak državljan, starejši od 30 let, enkrat na pet let pravico do brezplačnega preventivnega pregleda. Za udeležence z izrazitimi dejavniki tveganja za zdravje (povišano maščobo v krvi, visokim krvnim tlakom ali povečanim sladkorjem, previsoko telesno težo, pod hudim stresom ipd.) so preventivni pregledi pogostejši.

Programi CKZ so brezplačni in zelo koristni. Udeleženci dobijo napotke in veščine za spremembo življenjskega sloga na področjih zdravega prehranjevanja, telesne dejavnosti, obvladovanja stresa, podpore pri depresiji in anksioznosti, pri debelosti in sladkorni bolezni, pa tudi strokovno pomoč pri opuščanju kajenja ter tveganega in škodljivega pitja alkohola. Udeležijo se lahko skupinskih delavnic ali individualnih svetovanj, ki jih izvajajo medicinske sestre, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi. Tudi po končani obravnavi lahko kadarkoli pokličejo za nasvet ali podporo. Pogosto se udeleženci tesneje povežejo, družijo in skupaj lažje premagujejo zdravstvene izzive. Kdor ne želi obiskovati delavnic v lokalnem zdravstvenem domu, lahko izbere katerikoli drug center. Naj omenimo, da v 18 zdravstvenih domovih za zdaj delujejo le zdravstvenovzgojni centri, ki (še) nimajo dietetikov in kineziologov.

Kot ocenjujejo v Centru za upravljanje programov preventive in krepitve zdravja na NIJZ, dve tretjini udeležencev delavnic v zadovoljivi meri spremenita življenjski slog. Spodbuda v skupnosti je zelo dobrodošla, zato jih podpirajo pri tem, da se po končani obravnavi vključijo v športni klub, nevladno organizacijo ali društvo pacientov, v katerem dobijo dodatno podporo.

**A. Ž.**

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!