**KATALOG AKTIVNOSTI**

**ZDRAVSTVENO**

**VZGOJNI CENTER**

**ZD LITIJA**



Zdravstveno vzgojni center je samostojna enota v okviru zdravstvenega doma Litija. Izvajamo različne preventivne aktivnosti, ki pripomorejo h krepitvi in ohranitvi zdravja odrasle populacije. V okviru programa Skupaj za zdravje izvajamo načrtovane zdravstveno vzgojne obravnave ter aktivnosti, ki pripomorejo h krepitvi in ohranitvi zdravja tako za posameznike, delovne ter nevladne organizacije kot v lokalni skupnosti.

Za nas je zdravje vrednota in je izrednega pomena, saj zdravje ne pomeni samo odsotnosti bolezni, temveč je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja (WHO). Prav zaradi tega, v našem zdravstveno vzgojnem centru stremimo k izboljšanju življenjskega sloga posameznika.

V zdravstveno vzgojnem centru Litija, delujemo strokovnjaki, ki vam bomo pomagali pri odločitvah in spremembah v povezavi z vašim zdravjem ter zdravjem zaposlenih v vaši organizaciji.

*Naša vizija in poslanstvo je zdravje za vse!*

*Morda je prav danes dan za spremembo, dan da nekaj dobrega naredimo zase, saj z malimi koraki lahko dosežemo velike cilje.*

**KOMU JE KATALOG NAMENJEN:**

**POSAMEZNIKOM, DELOVNIM ORGANIZACIJAM, NEVLADNIM ORGANIZACIJAM TER VSEM INSTITUCIJAM.**

Promocija zdravja pomembno pripomore k ohranjanju in krepitvi zdravja vseh ljudi ter posledično prispeva k zdravemu življenjskemu slogu prebivalstva.

Skupaj oblikujmo aktivnosti, katere so prilagojene vam in vašim željam, z namenom izboljšanja počutja in krepitve zdravja.

Ponujamo različne aktivnosti, predavanja ali pa delavnice s področja, kateri vam ustreza. Lahko si izberete spodaj navedena predavanja ter delavnice ali pa se z nami dogovorite za druge tematike katere so za vas aktualne.

**PREDAVANJA:**

* *Zdrav življenjski slog:*

Predstavitev zdravega načina življenja ter njegov pomen na naše počutje ter zdravje.



* *Zdrava uravnotežena prehrana:*

Pomen prehrane na našo življenje ter zdravje. Govorili bomo o zdravem načinu prehranjevanja ter kako zdravo uravnoteženo prehrano umestiti v naše življenje.



* Zdrava prehrana na delovnem mestu:

Veliko časa preživimo na delovnem mestu, prav zaradi tega je izrednega pomena zdrava prehrana na delovnem mestu. Govorili bomo kako poskrbeti za zdrav obrok v službi.



* *Gibanje:*

Govorili bomo o pomenu gibanje na naše zdravje ter počutja. Pogovorili se bomo kako lahko gibanje umestimo v naše življenje, kljub službi in hitremu tempu življenja.



* *Stres*:

Stres nas spremlja vsepovsod, pomembno je, da se poskusimo le z njemu spoprijeti ter ga znati nadzorovati. Govorili bomo predvsem o učinkih stresa na telo ter spoprijemanju z njim.



* *Medosebni odnosi:*

Medosebni odnosi so pomemben del našega življenja, saj se z njimi srečujemo praktično vsepovsod, tako na delovnem mestu kot doma. Pogovarjali se bomo o medosebnih odnosih ter o njihovem vplivu na naše dobro počutje.



* *Dejavniki tveganja:*

Poznamo več različnih dejavnikov tveganja, vendar se tukaj osredotočimo na zvišan krvni tlak in zvišane maščobe v krvi. Govorili bomo o njihovem pomenu na naše zdravje o povezavi med njima ter se dotaknili tega kaj lahko sami naredimo za naše zdravje.



* *Krepitev imunskega sistema:*

Govorili bomo kako lahko sami poskrbimo za krepitev našega imunskega sistema.



* *Zdravo spanje:*

Spanje ima velik pomen za naše zdravje ter pomembno vpliva na kakovost življenja. Prav o tem bomo govorili ter spoznali praktične nasvete za izboljšanje našega spanja.



* *Sedeče delo*:

Dandanes je prekomerno sedenje vse bolj prisotno v našem svetu. Govorili bomo o pomenu sedečega načina življenja na naše zdravje ter kaj lahko sami storimo, da bomo prekinjali sedenje.



* *Prva pomoč:*

Velikokrat lahko laična prva pomoč reši posamezniku življenje, zato bomo govorili o najpogostejših ukrepih, katere lahko nudimo do prihoda reševalcev.



* *Duševno zdravje:*

Duševno zdravje ne pomeni le odsotnosti duševnih motenj, temveč se prav tako nanaša na posameznikovo dobro počutje, na odnose z drugimi ter soočanje z različnimi življenjskimi situacijami. Govorili bomo na splošno o duševnem zdravju ter krepitvi le tega.



* *Preventiva pred klopi:*

Predavanje zajema preventivo ter kaj lahko sami naredimo za ustrezno zaščito pred klopi. Prav tako se bomo dotaknili bolezni, ki so povezane s tematiko.



* *Udeležba v preventivnih in presejalnih programih za zgodnje odkrivanje raka:*

Predstavili bomo kaj lahko sami naredimo za uspešno samo pregledovanje ter programe, ki so uspešni pri odkrivanju raka maternice, dojk ter črevesja. Velikega pomen

ja skrb za svoje zdravje, prav zaradi tega je pomembno, da se redno udeležujemo programov, kateri so ustvarjeni z namenom zgodnjega odkrivanja raka.



* *Vpliv zmanjšanja pitja alkohola na dobro počutje:*

Slovenija velja za mokro kulturo, saj velikokrat posežemo po pitju alkoholnih pijač v sklopu različnih praznovanj ter praznikov. Govorili bomo o vplivu zmanjšanja pitja alkohola na dobro počutje, o prednostih ki nam jih prinaša ter o vplivu alkohola na naše zdravje.



* *Aktivno preživljanje prostega časa:*

Skupaj bomo predstavili na kakšen način aktivno preživet prosti čas. Vemo, da velikokrat pozabimo nase ter na naš prosti čas, vendar je izrednega pomena, da si ga vzamemo ter poskrbimo za naše dobro počutje.



* *Življenje s kronično boleznijo:*

Pri predavanju življenje s kronično boleznijo se pogovarjamo o življenjskem slogu posameznika s kronično boleznijo. Po vašem izboru lahko eno ali več kroničnih bolezni predstavimo ter si malo podrobneje pogledamo.



* *Preprečevanje padcev:*

Pri predavanju se skupaj pogovarjamo o preventivi pred padci ter kaj lahko sami poskrbimo za našo varnost.



* *Cepljenje:*

Cepljenje je varen in učinkovit ukrep pred nekaterimi nalezljivimi boleznimi. S cepljenjem zaščitimo sebe, prav tako z zmanjševanjem širjenja okužb zaščitimo tudi druge posameznike. Pogovarjamo se o najpogostejših bolezni, katere lahko preprečimo oz. zmanjšamo s cepljenjem.



* *Druga predavanja, katera so za vas aktualna;*

Po predhodnem dogovoru lahko izvedemo ostala predavanja, ki so za vas in vašo organizacijo aktualna.

**DELAVNICE:**

* *Tehnike sproščanja:*

S pomočjo tehnik sproščanja kot že samo ime pove, se lažje sprostimo ter posledično so naše misli bolj osredotočene na naše delo ter cilje, katere smo si zastavili. Pomembno je, da si izberemo tehniko, ki nam najbolj ustreza, saj se bomo le s to lažje pomirili ter skoncentrirali na delovno uspešnost. Spoznali bomo tri tehnike sproščanja in sicer: 1. tehniko dihanja, katera se osredotoča predvsem na naše dihanje. Ta tehnika je preprosta ter zelo dostopna, saj jo lahko uporabimo kjerkoli. 2. postopno mišično sproščanje, katero je bolj usmerjeno na naše telo, saj velikokrat ko smo pod stresom se to kaže na našem telesu. 3. vizualizacija pomirjujočega kraja, katera se osredotoča na naše misli.

Lahko izvedemo vse tehnike naenkrat ali pa se odločite za samo eno tehniko ter jo skupaj naredimo.



* *Aktivni odmori na delovnem mestu:*

V okviru delavnice bomo spoznali nekaj vaj, ki jih lahko naredimo na delovnem mestu. Namenjene so prekinitvi sedenja oz. dela, z namenom, da telesu omogočijo oddih od obremenjenosti, zaradi ponavljajočega dela. Aktivni odmori delavcem omogočijo odmik od delovnih obremenitev ter regeneracijo telesa.



* *Pravilna drža na delovnem mestu ter pravilno dvigovanje bremen:*

Izvedli bomo nekaj vaj o pravilni drži na delovnem mestu ter o dvigovanju bremen. Govorili bomo o tem kako poskrbeti za zdravo hrbtenico.



* *Zdrava prehrana:*

Delavnica o zdravi prehrani je sestavljena iz več srečanj (5) in prav vsako srečanje ima svojo tematiko o pravilnem prehranjevanju. Delavnica je poglobljena in nam omogoča spremeniti nezdrave navade v zdrav življenjski slog.



* *Spoprijemanje s stresom:*

V delavnici spoznamo stres ter njegov učinek na naše telo. Spoznamo tehnike in veščine kako se spopadati s stresom in kako ga nadzorovati. Delavnica je sestavljena iz več srečanj (4), namenjena je vsem, katere zanima uspešno spoprijemanje s stresom na delovnem mestu ali v vsakdanjem življenju.



* *Zdravi odnosi:*

Delavnica zdravi odnosi je sestavljena iz 4 srečanj. Vsako srečanje ima svojo tematiko in sicer pogovarjali se bomo o: medosebnih odnosih, krepitvi dobrega počutja, veščinah asertivnosti ter o spretnostih reševanja problemov. Prav tako lahko izvedemo samo eno srečanje, katera tematika je za vas in vašo organizacijo aktualna.



* *Ali sem fit?*

V delavnici Ali sem fit? preverjamo posameznikovo aerobno zmogljivost. V okviru delavnice se izvede preizkus hoje (na 2km, 6 – minutni test hoje ali pa 2- minutni test stopanja na mestu). Po opravljenem testu hoje boste prejeli nasvete o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.



* *Temeljni postopki oživljanja:*

Skupaj se bomo naučili, ponovili ali obnovili temeljne postopke oživljanja. Govorili bomo o nudenje prve pomoči, saj kot vemo lahko znanje rešuje življenje.



* *Zdravje zob in ustne votline:*

Samo čisti zobje so zdravi zobje! V delavnici spoznamo pravilno tehniko čiščenje zob, prav tako se pogovarjamo o vplivu zob na telesno zdravje ter o boleznih, ki lahko prizadenejo naše zobje.



* *Delavnica po meri:*

Po predhodnem dogovoru lahko izvedemo delavnico po vaših željah, glede na vašo aktualno tematiko.

KONTAKT:

Mail: [zdravstvena.vzgoja@zd-litija.si](mailto:zdravstvena.vzgoja@zd-litija.si)

Telefon: 065/556-064

IZVAJALCI:

Neja Perič, diplomirana medicinska sestra – vodja ZVC

Daša Medvešek, diplomirana medicinska sestra - izvajalka

Anja Povše, diplomirana medicinska sestra – izvajalka

Tina Grahek, diplomirana fizioterapevtka – izvajalka

Sonja Fajhtinger dipl. kineziologinja – pripravnica

Simon Petrič mag. dietetike - pripravnik