

ZVIŠAN KRVNI TLAK

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanem krvnem tlaku. S strokovno pomočjo se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju vašega počutja.

V delavnici boste pridobili znanja:

- o ciljnih vrednostih krvnega tlaka ter njihovem pomenu za zdravje,
- o povezanosti življenjskega sloga in krvnega tlaka,
- o dejavnikih tveganja za nastanek zvišanega krvnega tlaka,
- in veščine za pravilno izvajanje samomeritev krvnega tlaka,
- ter veščine in podporo za spreminjanje z zdravjem povezanih življenjskih navad.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z zvišanim krvnim tlakom.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI

Pridobili boste ključne strokovne informacije o zvišanih vrednostih maščob v krvi.

S strokovno pomočjo se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnih maščob in izboljšanju vašega počutja.

V delavnici boste pridobili znanje:

- o nastanku holesterola in ciljnih vrednostih krvnih maščob ter njihovem pomenu za zdravje,
- o dejavnikih tveganja za nastanek zvišanih maščob v krvi,
- o povezanosti življenjskega sloga in maščob v krvi,
- ter večšine in podporo za spreminjanje z zdravjem povezanih življenjskih navad.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z zvišanimi vrednostmi maščob v krvi.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?
Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Pridobili boste najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj imam mejno bazalno glikemijo oziroma moteno toleranco za glukozo?
- Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor dvigne nad normalne vrednosti?
- Zakaj je dobro, da se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi čim kasneje v življenju?
- Kaj lahko naredim jaz, da bi se sladkorna bolezen tipa 2 pojavila čim kasneje oziroma da jo preprečim?

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2*

Pridobili boste najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj imam sladkorno bolezen tipa 2?
- Kaj se zgodi v telesu, da se krvni sladkor dvigne nad normalne vrednosti?
- Težave, ki spremljajo sladkorno bolezen.
- Zakaj krvni sladkor »skače«?
- Zakaj je dobro zdraviti sladkorno bolezen tipa 2?
- Kaj lahko naredim za obvladovanje sladkorne bolezni tipa 2?
- Zdravila za sladkorno bolezen tipa 2.
- Redni pregledi, ki jih potrebujem vsako leto.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli s sladkorno boleznijo tipa 2.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

* Delavnica Sladkorna bolezen tipa 2 se izvaja le v centrih za krepitev zdravja.

