

ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER – ZVC - kaj je to?

V Zdravstveno vzgojnem centru, ki deluje pod okriljem Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica, **izvajamo individualna srečanja in zdravstveno vzgojne delavnice za ohranjanje in krepitev zdravja**. Poleg tega je naše delo usmerjeno tudi v osebe, ki že imajo prisotne kronično nenalezljive bolezni (sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja...) in pa v lokalno skupnost. Zaposlene v ZVC-ju smo prisotne na različnih dogodkih, prireditvah in srečanjih po vsej občini.

ZVC lahko obiščete, če se želite pogovoriti z diplomiranimi medicinskimi sestrami, fizioterapevtom ali psihologom in sicer:

- če se želite posvetovati o tem, kako lahko **ohranjate in krepite svoje zdravje**,
- če bi želeli skupaj s strokovnjakom oblikovati uresničljiv načrt za **spreminjanje nezdravih življenjskih navad (KAJENJE, TVEGANO IN ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA)**,
- če potrebujete podporo ali pomoč pri **spreminjanju vedenja**, povezanega z zdravjem,
- če potrebujete **podporo pri učenju izbranih gibalnih veščin**,
- če bi se želeli pogovoriti o tem, **kako lahko krepite svoje duševno zdravje**,
- če potrebujete podporo pri **vključevanju v Program Svit**, za zgodnje odkrivanje **predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki**,
- če ne veste, kako se je mogoče **vključiti v Program Dora**, državni presejalni program za **raka dojke**, in v **Program Zora**, državni program zgodnjega odkrivanja **predrakavih sprememb materničnega vratu**,
- če se želite vključiti v katere izmed **delavnic v zdravstveno vzgojnem centru**, (**ZDRAVO JEM, GIBAM SE, SPOPRIJEMANJE Z TESNOBO, DEPRESIJO IN STRESOM, KAKO ŽIVETI S SLADKORNO BOLEZNIJO, KAKO OPUSTITI KAJENJE, KAKO SE ZNEBITI PREVELIKE TELESNE TEŽE IN MNOGE DRUGE**)
- če želite več **informacij o dodatni strokovni pomoči**, ki je na voljo v vaši okolici.



KDO IZVAJA PROGRAM SVETOVANJA ZA ZDRAVJE v ZVC Il. Bistrica in KAKO DO NAS?

Dijana Godec, mag.zdr.neg. , vodja ZVC:	031-605-515 ; zvc@zdib.si
Nataša Jenko, dipl.m.s s specialnimi znanji:	051-672-093 ; zobna.preventiva@zdib.si ; zvc@zdib.si
Jasna Savić, dipl.biopsihologinja (UN):	051-672-061 ; zvc@zdib.si
Petra Zrimšek, dipl.fizioterapevt:	051-672-138 ; zvc@zdib.si

Naša služba **Zdravstveno Vzgojenega Centra** je **locirana v prostorih stare lekarne** (Gregorčičeva 8a) in naše delo poteka tako v prostorih na lokaciji, kot pretežno tudi na terenu, zato v kolikor nas ni na lokaciji, nas lahko tudi pokličete ali nam pišete.

Vesele bomo vašega obiska, zato samo pozvonite in vam vrata odpremo na široko ali pa,

Nas pokličite na tel. št. ZVC: 031-605-515 ; 05/7112-155 ali

Nam pišete na el. naslov ZVC: zvc@zdib.si

UDELEŽBA NA DELAVNICAH JE BREZPLAČNA!

Lepo vabljeni!

ZVC ZD IL. BISTRICA V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE IZVAJA NASLEDNJE PREVENTIVNE DELAVNICE:

PREHRANA



- ✓ **ZDRAVO JEM** svetovanje o zdravi prehrani, primer zdrave porcije.
- ✓ **ZDRAVO HUJŠAM** pridobivanje znanja in veščin za zdrav življenjski slog, spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter samopodobe.
- ✓ **ZVIŠAN KRVNI TLAK IN MAŠČOBE V KRVI** vse, kar morate vedeti o zvišanem krvnem tlaku in maščobah v krvi.
- ✓ **ZVIŠAN KRVNI SLADKOR**
- ✓ **SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2**
- ✓ **S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE**

GIBANJE



- ✓ **ZDRAVO ŽIVIM/ŽIVLJENJSKI SLOG** kratke delavnice o zdravem načinu življenja.
- ✓ **ALI SEM FIT** za vse, ki jih zanima kakšna je njihova telesna zmogljivost.
- ✓ **GIBAM SE** motiviranje odraslih za aktiven življenjski slog in posledično spreminjanje gibalnih navad ter izboljšanje telesne pripravljenosti.

DUŠEVNO ZDRAVJE



- ✓ **SPOPRIJEMANJE S STRESOM** namenjena je osebam, ki jih stres obremenjuje v vsakdanjem življenju.
- ✓ **TEHNIKE SPROŠČANJA** za vse, ki bi se radi naučili tehnik sproščanja.
- ✓ **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO IN TESNOBO** namenjena je osebam, ki jih tesnoba ali depresija ovira pri vsakdanjem življenju in njihovim svojcem.
- ✓ **ZDRAVI ODNOSI** je namenjena vsem, ki želijo izboljšati svoje medosebne odnose, krepiti dobro počutje, se naučiti veščin asertivnosti in spretnosti reševanja problemov. Na delavnico vas napotijo v ambulanti družinske medicine ali pa se odločite samoiniciativno.
- ✓ **INDIVIDUALNO IN SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA** za vse, ki si želijo zmanjšati ali popolnoma opustiti kajenje.
- ✓ **INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA/ ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA** je namenjena vsem, ki želijo zmanjšati svoje pitje alkohola ali popolnoma opustiti alkohol. Na delavnico vas napotijo v ambulanti družinske medicine ali pa se odločite samoiniciativno.