

SVETOVALNICA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

TEHNIKE SPROŠČANJA

- Eno 90-minutno skupinsko srečanje

Spoznali boste osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti in dobili navodila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

- Štiri 90-minutna skupinska srečanja

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobili boste tudi znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

SPOPRIJEMANJE S TESNOBO

- Štiri 90-minutna skupinska srečanja

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO

- Štiri 90-minutna skupinska srečanja

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja ter pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

Za vključitev v delavnici Spoprijemanje s tesnobo in Spoprijemanje z depresijo je potrebna napotitev iz referenčne ambulante, s strani izbranega osebnega zdravnika ali psihiatra.

Delavnice vodita: Saša Vučko, dipl.m.s.

Mira Karas, univ.dipl.psih., spec.klin.psih



Državni program presajanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesju.

Namenjen je moškim in ženskam starim od 50 – 74 let.

SVITOVA KONTAKTNA TOČKA

Vsak ponedeljek od 12. do 14. ure v prostorih Zdravstveno vzgojnega centra Lendava.

Tel.: 02/5789 290

Strokovni tim Zdravstveno vzgojnega centra Lendava:

- **Saša Vučko, dipl.m.s.**

sasa.vucko@zd-lendava.si ali 02/ 5789 290

- **Luka Petrič, dipl.fiziot.**

luka.petric@zd-lendava.si ali 02/ 5789 290

- **Mira Karas, univ.dipl. psih., spec. klin. psih.**

02/ 5789 223 - ponedeljek in četrtek od 7– 15h

ZDRAVSTVENI DOM LENDA VA

Kidričeva ulica 34

9220 Lendava



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER LENDA VA

Si dovolite, želite, upate razprostrti krila in poleteti iz cone udobja?

Če nenehno počnete tisto, kar ste vedno počeli, boste vedno dobivali tisto, kar vedno dobivate.

PROGRAM SVETOVANJA ZA ZDRAVJE

VODJA CENTRA:

Saša Vučko, dipl.m.s.

sasa.vucko@zd-lendava.si

02/ 5789 290

Delavnice so za osebe z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem **BREZPLAČNE!**

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

- Eno 120-minutno skupinsko srečanje

Pogovarjali se bomo o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuščanja tvegane pitja alkohola, obvladovanja stresa) za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni.

DEJAVNI TVEGANJA (ZVIŠAN KRVNI TLAK, ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVNI, ZVIŠAN KRVNI SLADKOR)

- Eno 90-minutno skupinsko srečanje

Spoznawali boste povezanost dejavnikov tveganja z življenjskim slogom in se seznanili z dejavniki tveganja. Osredotočili se bomo na krvni tlak, maščobe in sladkor v krvi.

SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

- Šest srečanj

Na delavnici vam bomo nudili strokovno pomoč, kako premagati telesno in duševno zasvojenost ter stres in kako postati in ostati nekadilec. Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

- Šest srečanj

Na delavnici vam bomo nudili strokovno pomoč, kako premagati telesno in duševno zasvojenost ter stres in kako postati in ostati nekadilec. Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

Delavnice vodi: Saša Vučko, dipl.m.s.

ZDRAVO HUJŠANJE

- 15 skupinskih srečanj, 16 srečanj telesne vadbe in individualni posveti z med. sestro, fizioterapevtom in psihologinjo

Pridobili boste znanje in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja in pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

ZDRAVO JEM

- Štiri 90-minutna skupinska srečanja in dve individualni svetovanji

Pridobili boste informacije o pomenu prehrane za zdravje ter znanja in veščine za izbiro zdravih živil v pestri ponudbi na trgovskih policah, sestavljanje zdravih jedilnikov na enostaven način, zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah ter napotke za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje.

Za vključitev v delavnici Zdravo jem in Zdravo hujšanje je potrebno pridobiti napotitev iz referenčne ambulante ali s strani izbranega osebnega zdravnika. Število mest za vse delavnice je omejeno.

Delavnice vodita: Saša Vučko, dipl.m.s.

Luka Petrič, dipl.fiziot.



ALI SEM FIT?

- Eno skupinsko srečanje

Pod strokovnim vodstvom boste opravili enega izmed preizkusov za ugotavljanje vaše telesne zmogljivosti (preizkus hoje na 2 km / 6-minutni preizkus hoje / 2-minutni test stopanja na mestu). Skladno z vašim rezultatom in vašim zdravstvenim stanjem, vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

GIBAM SE

- 14 skupinskih 60-minutnih srečanj in dve individualni svetovanji

V delavnici boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti ter znanje in veščine za ustrezno izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti.

Za vključitev v delavnico Gibam se je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali s strani izbranega osebnega zdravnika. Število mest je omejeno.

Delavnice vodi: Luka Petrič, dipl.fiziot.