



## 2. ALI SEM FIT?

Udeleženci pridobijo informacije o njihovi telesni pripravljenosti, prav tako se jim ponudi individualni nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost. Delavnica obsega:



- izvedbo preizkusa hoje na 2 km ali
- 6-minutni preizkus hoje ali
- 2-minutni test stopanja na mestu ter
- skladno z rezultatom in zdravstvenim stanjem udeleženca, strokovnjaki svetujejo o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Udeleženci prav tako pridobijo motivacijo za spremembo gibalnih navad in za vključitev v nadaljne poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice z ozirom na ogroženost, obolenost in prisotne dejavnike tveganja.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** odrasle osebe, stare od 19+, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna pripravljenost ter kakšna je raven telesne dejavnosti, ki koristi njihovemu zdravju, glede na rezultate testiranja.

**Časovni obseg:** izvede se 1 srečanje, ki za posameznika traja približno 120 minut.

**Št. udeležencev v skupini:** 10

### **3. DEJAVNIKI TVEGANJA (ZVIŠAN KRVNI TLAK, ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI, ZVIŠAN KRVNI SLADKOR)**



Udeleženci pridobijo informacije o bioloških dejavnikih tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor), o njihovem vplivu na nastanek kroničnih bolezni in o njihovi povezanosti z življenjskim slogom.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** odrasle osebe s prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni in ogroženi za razvoj kroničnih bolezni ter kronični bolniki.

**Časovni obseg:** 1 srečanje, ki traja 90 minut in kratko 5- minutno individualno svetovanje za vsakega udeleženca po končanem skupinskem delu.

**Št. udeležencev v skupini:** 10

### **4. TEHNIKE SPROŠČANJA**



Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti sproščanja in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti ter dobijo priporočila, da jih lahko izvajajo tudi sami doma.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** odrasle osebe s prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni in ogroženi za razvoj kroničnih bolezni ter kronični bolniki, ki jih stres obremenjuje v vsakdanjem življenju.

**Časovni obseg:** 1 srečanje, ki traja 90 minut

**Št. udeležencev v skupini:** 8

# POGLOBLJENE ZDRAVSTVENOVZGOJNE DELAVNICE/ INDIVIDUALNA SVETOVANJA

so namenjena pridobivanju znanja in veščin ter motivacije udeležencev za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem. Strokovnjaki jim prav tako nudijo podporo in pomoč v procesu opolnomočenja za spremembo življenjskega sloga in za krepitev duševnega zdravja ter pri skrbi za zdravje.

## *1. ZDRAVO JEM*



Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje (kako izbrati zdrava živila v pestri ponudbi na trgovskih policah, kako sestaviti zdrav jedilnik na enostaven način, zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah ipd.). Izvajalec delavnice udeležencem prav tako nudi strokovno podporo in pomoč pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** preventivno pregledane odrasle osebe 19+ in imajo neustrezne prehranjevalne navade.

**Časovni obseg:** 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut, ter 2 individualni svetovanji, ki trajata po 30 minut za posameznika.

**Št. udeležencev v skupini:** 10

## 2. GIBAM SE



Udeleženci pridobijo poglobljeno oceno lastne telesne pripravljenosti ter postopno po individualnem programu povečujejo količino telesne dejavnosti in spreminjajo gibalne navade. Udeleženci pridobijo znanja in veščine za samostojno izvajanje telesne vadbe ter na podlagi meritev dobijo informacije o lastnem napredku v telesni dejavnosti, gibalnih navadah in telesni pripravljenosti. Udeleženec skupaj s strokovnjakom naredita dolgoročni načrt.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** preventivno pregledane odrasle osebe 18+ z dejavnikom tveganja telesne nedejavnosti ob hkratni več kot 20% ogroženosti za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB), z že prisotno/-imi KNB ali z že prisotnimi posebnimi zdravstvenimi stanji ter osebe 65+ z ugotovljeno funkcijsko manjzmožnostjo.

**Časovni obseg:** 14 tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo od 60 do 120 minut ter 2 individualni svetovanji.

**št. udeležencev v skupini:** 10

## 3. ZDRAVO HUIŠANJE



Udeleženci prejmejo strokovno podporo in pomoč pri zdravem hujšanju ter znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter psihološko podporo v procesu hujšanja in vzdrževanja zdravega življenjskega sloga.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** preventivno pregledane odrasle osebe 19+, z indeksom telesne mase (ITM) 27,5 in več ter hkratnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem 20% ali več, osebe z ITM 27,5 ali več in s prisotno vsaj eno kronično nenalezljivo boleznijo ter osebe z ITM 30 ali več.

**Časovni obseg:** 15 skupinskih srečanj, ki trajajo od 90 do 120 minut in 16 srečanj telesne vadbe, ki trajajo po 60 minut. Tekom delavnice se udeleženci udeležijo 3 individualnih posvetov z

diplomirano medicinsko sestro, 3 individualnih posvetov z diplomiranim fizioterapevtom ter 2 - 3 individualnih posvetov s psihologom. Delavnica vključuje tudi 3-kratno testiranje telesne pripravljenosti. Omenjenemu programu sledi vzdrževalni program s 3 motivacijskimi srečanji, ki se izvedejo po 3. mesecih, po 6. mesecih in po 12. mesecih od zadnjega srečanja.

**Št. udeležencev v skupini: 10**

#### ***4. PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO***



Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in način zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** preventivno pregledane odrasle osebe z diagnozo depresije, osebe napotene s strani psihiatra in osebe pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi depresije ter njihovi svojci.

**Časovni obseg:** 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.

**Št. udeležencev v skupini: 6**

## **5. PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO**



Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti anksioznosti (tesnobe), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** preventivno pregledane odrasle osebe z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami, osebe napotene s strani psihiatra in osebe, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi anksioznih motenj, ter njihovi svojci.

**Časovni obseg:** 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.

**št. udeležencev v skupini:** 6

## **6. SPOPRIJEMANJE S STRESOM**



Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** odrasle osebe s prisotnimi dejavniki tveganja za kronične bolezni, ogroženi za razvoj kroničnih bolezni ter kronični bolniki, ki jih stres obremenjuje v vsakdanjem življenju.

**Časovni obseg:** 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.

**Št. udeležencev v skupini:** 8

## **7. SKUPINSKO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA**



To je strokovno voden program opuščanja kajenja. Udeleženci dobijo ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja.

Kadilci se lahko vključijo v tisto obliko svetovanja, ki jim bolj ustreza.

**Kdo se lahko udeleži delavnice:** vsi kadilci

**Časovni obseg skupinskega svetovanja:** 6 tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo po 90 minut.

**Št. udeležencev v skupini:** 6

## **8. INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA**

To je strokovno voden program opuščanja kajenja. Udeleženci dobijo ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja.

Individualno svetovanje je namenjeno tistim osebam, ki jim ne ustreza skupinsko svetovanje.

**Kdo se lahko udeleži svetovanja:** vsi kadilci

**Časovni obseg individualnega svetovanja:** 6 tedenskih srečanj individualno, ki trajajo po 30 minut/svetovanje.

**Št. udeležencev:** 1