



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



ZDRAVJE NA
DELOVNEM MESTU
IN V SKUPNOSTI

KATALOG
ZDRAVSTVENO-VZGOJNIH VSEBIN



Vsebina

Zdrav življenjski slog

1 - 2

Gibanje

3

Prehrana

4

Duševno zdravje

5

Temeljni postopki oživljanja

6

Klima v delovnem okolju

7

DAN ZDRAVJA – dogodek

8



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

ŽIVIM ZDRAVO

Osnove zdravega življenjskega sloga (zdrava prehrana, telesna dejavnost, nekajenje, opuščanje tveganega/škodljivega pitja alkohola, obvladovanje stresa, spanje).

Predstavitev programov CKZ in državnih preventivnih programov (DORA, ZORA, SVIT).

Motivacija in podpora za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem.

IZVAJALEC: diplomirana medicinska sestra

90 min/ 10 - 25 oseb

Krvni tlak, krvni sladkor in maščobe v krvi - vzroki, preprečevanje in zdravljenje.

Po dogovoru* izvedba meritev s strokovno interpretacijo rezultatov in individualnim svetovanjem.

*Delovna organizacija/društvo nabavi lističe za meritve krvnega sladkorja in/ali holesterola.

IZVAJALEC: diplomirana medicinska sestra

90 min/ 8 - 12 oseb

**KLJUČNI
DEJAVNIKI
ZDRAVJA**

PREPREČEVANJE RAKA S VSAKODNEVNIMI ODLOČITVAMI

Vpliv življenjskega sloga na razvoj, preprečevanje in obvladovanje rakavih obolenj.

Predstavitve državnih presejalnih programov za odkrivanje predrakavih sprememb (SVIT, DORA, ZORA).

Ozaveščanje o pravilnem in doslednem izvajanju samopregledovanja dojk in mod.

IZVAJALEC: diplomirana medicinska sestra

90 min/ 10 - 25 oseb

SESTAVA TELESA IN NAŠE NAVADE

PRAKTIČNI DEL

Analiza telesne sestave z bioelektrično impedanco (BIA), interpretacija rezultatov.

TEORETIČNI DEL

Definicija telesne sestave, pomen telesne sestave za splošno zdravje, ključne komponente telesne sestave.

Pomen uravnotežene prehrane in telesne aktivnosti na telesno sestavo.

Program se izvaja izključno v prostorih CKZ.

IZVAJALEC: diplomirana medicinska sestra ali mag. dietetike

90 min/ 8 - 12 oseb

GIBANJE

GIBANJE ZA ŽIVLJENJE

Splošna priporočila in praktični nasveti za vsakodnevno telesno aktivnost.

Aktivni odmor na delovnem mestu

IZVAJALEC: dipl. fizioterapevt, dipl. kineziolog

45 min/ 10 - 25 oseb

DA S KRIŽEM NE BO KRIŽ

Specifična priporočila za telesno dejavnosti glede na potrebe udeležencev.

Dvigovanje bremen, ergonomija na delovnem mestu, sedentarnost.

IZVAJALEC: dipl. fizioterapevt, dipl. kineziolog

60 min/ 10 - 25 oseb

ŠOLA GIBANJA

TEORETIČNI DEL

Priporočila za telesno dejavnost (40-60 min).

PRAKTIČNI DEL

Predstavitve specifičnih vaj.

IZVAJALEC: dipl. fizioterapevt, dipl. kineziolog

90 min/ 8 - 15 oseb

PREHRANA

URAVNOTEŽENA PREHRANA

Osnove zdrave prehrane, skupine živil v uravnoteženi prehrani, ritem prehranjevanja in prikaz modela zdravega krožnika.

Možne poglobljene izbire:

- **Zdrave izbire za zaposlene**
Hitri in hranljivi obroki v službi.
- **Prehrana v različnih življenjskih obdobjih**
Otroci, odrasli, starejši.
- **Prehrana in imunski sistem**
Kako okrepiti obrambo telesa z žvili.
- **Prehrana pri kroničnih boleznih**
Kako prehrana vpliva na bolezni srca, diabetes in druge.
- **Prehrana in duševno zdravje**
Kako hrana vpliva na naše razpoloženje

IZVAJALEC: mag. dietetike

60 min/ 10 - 25 oseb

PREHRANSKE PASTI

Skrite nevarnosti v vsakodnevni prehrani, rešitve in nasveti za bolj zdrav življenjski slog.

Praktični prikaz vsebnosti sladkorja, maščob in soli v živilih.

Uporaba prehranskega semaforja kot pomoč pri nakupu v trgovini.

IZVAJALEC: mag. dietetike

90 min/ 10 - 25 oseb

KO TI ŽIVLJENJE PONUDI LIMONE

TEORETIČNI DEL

Obvladovanje stresa: Tehnike in strategije za zmanjšanje stresa in izboljšanje sposobnosti soočanja s stresnimi situacijami.

PRAKTIČNI DEL

Izvedba treh tehnik sproščanja:

dihalna tehnika, progresivno mišično sproščanje in vizualizacija.

IZVAJALEC: univ. dipl. psiholog,
dipl. m. s., prof. zdr. vzgoje

90 min/ 10 - 25 oseb



NI ZDRAVJA BREZ DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Pomen duševnega zdravja za celostno zdravje. Povezava med duševnim in telesnim zdravjem.

Vpliv duševnega zdravja na kakovost življenja, produktivnost in odnose.

Možne poglobljene izbire:

- **Moč spanja:** Kako nočni počitek vpliva na naše telo in um.
- **Ravnovesje med delom in življenjem:** Postavljanje meja in upravljanje s časom za boljše počutje.
- **Ko se iskrivost izgubi:** pristopi za obvladovanje izgorelosti.

IZVAJALEC: univ. dipl. psiholog

90 min/ 10 - 25 oseb

DUŠEVNO ZDRAVJE

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AED

Predstavitev teoretičnih izhodišč o pomenu zgodnje prepoznavne in pravilnem zaporedju ukrepov temeljnih postopkov oživljanja ter pravilni uporabi Avtomatskega Eksternega Defibrilatorja - AED.

Praktičen preizkus.

IZVAJALEC: diplomirana medicinska sestra

90 min/ 10 - 25 oseb



KLIMA V

DELOVNEM OKOLJU

KLIMA V DELOVNEM OKOLJU- Z MAJHNIMI KORAKI DO VELIKIH SPREMEMB

Delovna klima je rezultat kompleksnega prepleta med vedenji vseh članov kolektiva. Na ta vedenja vplivajo značilnosti vseh zaposlenih.

Udeleženci spoznajo načine, kako lahko z aktivno vlogo vseh članov kolektiva preko prepoznave neželenih vedenj in iskanju nadomestnih (želenih vedenj) vplivajo na spremembo (boljšo klimo v delovnem kolektivu, skupini...).

Pri vodenju skozi proces spremembe so uporabljeni elementi motivacijskega intervjuja.

IZVAJALEC: prof. zdravstvene vzgoje

90 min/ 10 - 25 oseb





DAN ZDRAVJA

DOGODEK

"Dan zdravja" je priložnost za celotno skupnost, da se zbere in se izobražuje o pomembnosti telesnega in duševnega zdravja. Z različnimi aktivnostmi dogodek spodbuja zdrav življenjski slog in povezuje ljudi v prizadevanju za boljše zdravje in dobro počutje.

CKZ je v vlogi izvajalca in koordinatorja dogodka. Organizacijo na lokaciji prevzame delovna organizacija, lokalna skupnost, društvo...

Možne aktivnosti:

Predavanja, delavnice po izbiri iz kataloga.

Praktična vadba za vse starostne skupine in različne stopnje telesne pripravljenosti.

Testiranje telesne pripravljenosti.

Meritve krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja.

Informacijske stojnice.





KONTAKTI

telefon

051 307 792
05 33 83 289

e - naslov

ckz@zd-go.si

spletna stran

<https://www.ckz-ng.si>

lokacija

Delpinova 22, Nova Gorica



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA