

*Program CINDI (ki je del Centra za krepitev zdravja in obvladovanja kroničnih bolezni) je namenjen za pomoč posamezniku ali skupinam pri ohranjanju zdravega načina življenja ali pri spremembi tveganih življenjskih navad.*

*V okviru Programa svetovanja za zdravje potekajo v našem zdravstvenovzgojnem centru (ZVC) naslednje **brezplačne delavnice**:*

## TEMELJNE - KRATKE DELAVNICE

### **Življenjski slog**

Udeleženci pridobijo informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuščanja tvegane/škodljivega pitja alkohola, obvladovanja stresa, spanja ipd.) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo.

### **Preizkus hoje na 2 km**

Delavnica je namenjena merjenju telesne zmogljivosti (indeksa telesne zmogljivosti oziroma aerobne sposobnosti) in časa hoje udeležencev, ter glede na rezultate tudi ugotavljanju in spremljanju napredka v telesni zmogljivosti.

**Dejavniki tveganja** Udeleženec v delavnici pridobi ključne informacije o bioloških dejavnikih tveganja (zvišanem krvnem tlaku, zvišanem krvnem sladkorju, zvišanih maščobah v krvi), o njihovem vplivu na nastanek kroničnih bolezni in povezanosti teh dejavnikov tveganja z življenjskim slogom.

## POGLOBLJENE DELAVNICE

### **Zdravo jem**

Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter večšine 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.).

### **Telesna dejavnost – gibanje**

Namen zdravstvenovzgojne delavnice je udeleženca motivirati in mu pomagati pri vzpostavitvi aktivnega življenjskega sloga (sprememba gibalnih navad). Udeleženec se seznanja s priporočili telesne/gibalne dejavnosti za krepitev zdravja, osvoji principe varne in učinkovite vadbe, poveča raven telesne dejavnosti in zna v svoje vsakdanje življenje vključiti

različne elemente in tipe vaj. Hkrati se nauči pravilne uporabe merilcev srčnega utripa in drugih vadbenih pripomočkov. Skupaj s strokovnjakom poišče ovire za telesno nedejavnost, naredi načrt za premagovanje le-teh in si postavi cilj redne telesne dejavnosti za krepitev zdravja

### ***Zdravo hujšanje***

Udeleženci dobijo motivacijo, strokovno podporo in pomoč pri zdravem hujšanju ter znanje in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja in vzdrževanju zdravega življenjskega sloga. Pomembno prednost predstavlja delo v skupini zaradi vzpostavljene skupinske dinamike in medsebojne podpore udeležencev programa

### ***Podpora pri spoprijemanju z depresijo***

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Naučijo se, kako si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Prav tako si v delavnici lahko izmenjajo s voje izkušnje in se medsebojno podpirajo.

### ***Podpora pri spoprijemanju s tesnobo***

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Naučijo se, kako si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Prav tako si v delavnici lahko izmenjajo svoje izkušnje in se medsebojno podpirajo.

### ***Spoprijemanje s stresom***

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Naučijo se veščin, 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.).

### ***Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja***

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

### ***Individualno svetovanje za opuščanje kajenja***

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

Pripravila: Barbara Janežič

Za potrebe udeležencev CINDI delavnic

Vir: Navodila za organizacijo in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje; Ljubljana, 2016

