



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Predstavitev

Zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC)/

Centrov za krepitev zdravja (CKZ)

Manica Remec, NIJZ OE Koper
manica.remec@nijz.si

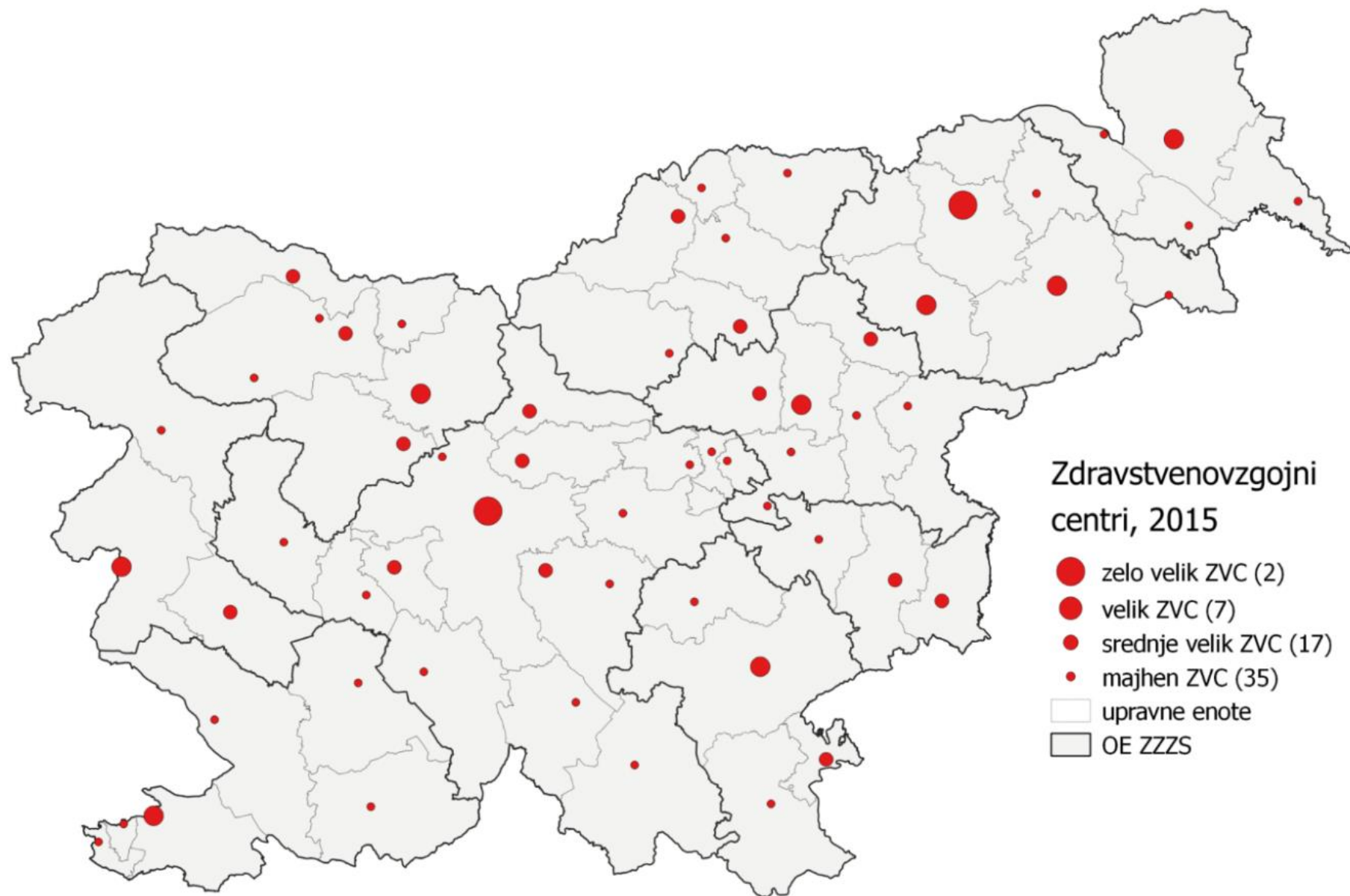
CILJI PRISPEVKA

Predstavitev:

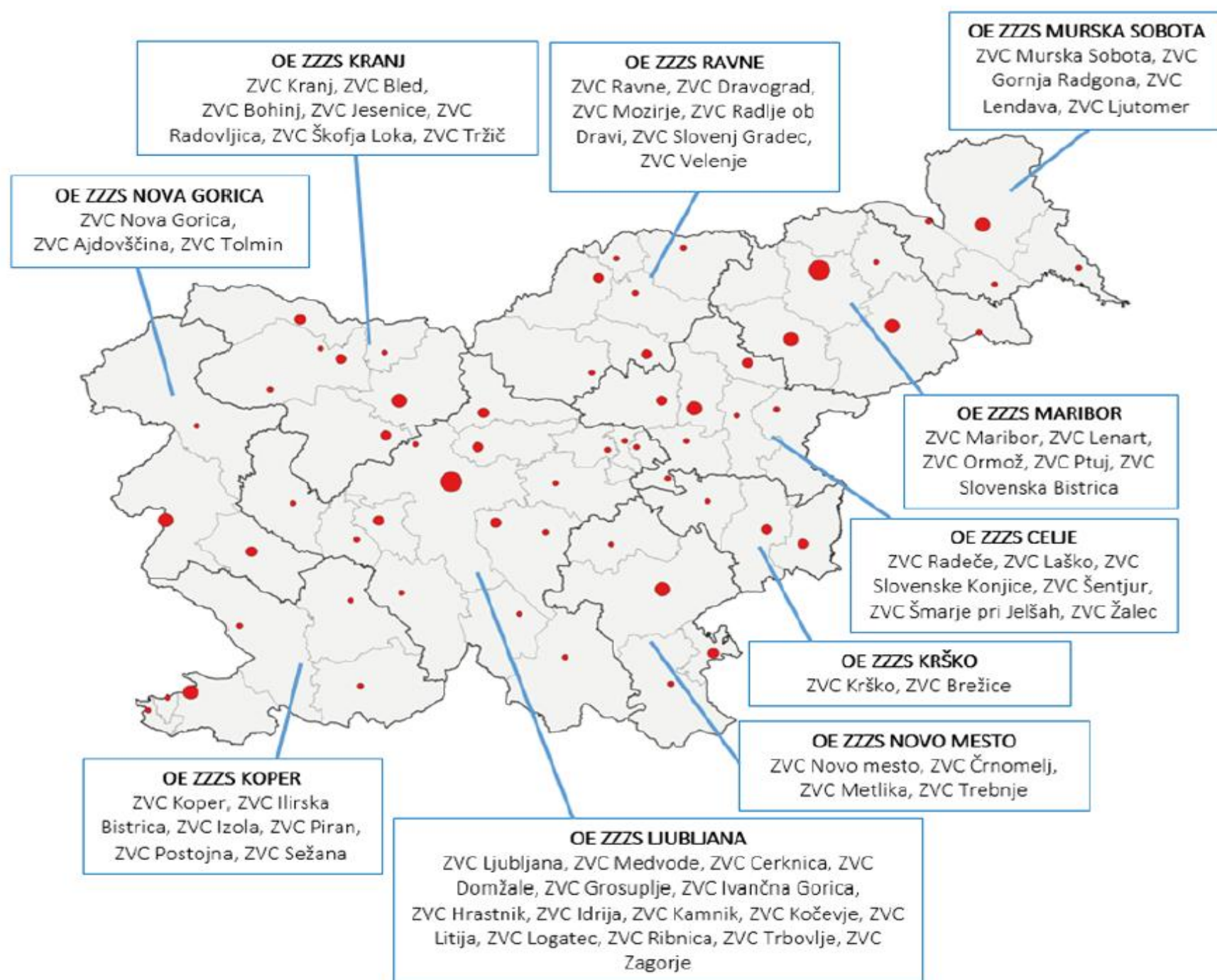
1. zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC)/ centrov za krepitev zdravja (CKZ)
2. programa svetovanja za zdravje/programe za krepitev zdravja
3. ostalih aktivnosti ZVC/CKZ
4. možnosti sodelovanja in vključitve v programe ZVC/CKZ

Zdravstvenovzgojni centri (ZVC)

so organizirani kot samostojne enote v organizacijski strukturi **zdravstvenih domov**



Zdravstvenovzgojni centri (ZVC)



Aktivnosti zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC)

ZVC-ji izvajajo naslednje aktivnosti:

1. vodenje ZVC in koordinacija *Programa svetovanja za zdravje*,
2. izvajanje *Programa svetovanja za zdravje*,
3. izvajanje pogovornih ur za krepitev zdravja,
4. izvajanje aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih in podpora implementaciji Programa Svit na lokalni ravni.

Program svetovanja za zdravje v Zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC)

Temeljne/kratke delavnice	Poglobljene/dolge delavnice in individualna svetovanja		
	<i>Svetovalnica za zdrav življenjski slog</i>	<i>Svetovalnica za duševno zdravje</i>	<i>Svetovalnica za tvegana vedenja</i>
Življenjski slog Ali sem fit? Dejavniki tveganja (Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor) Tehnike sproščanja	Zdrava prehrana Gibam se Zdravo hujšanje	Podpora pri spoprijemanju z depresijo Podpora pri spoprijemanju s tesnobo Spoprijemanje s stresom	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja Individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Pogovorne ure za krepitev zdravja – „individualni posveti“

- individualni razgovor ob vstopu v ZVC,
- svetovanje na področju krepitev duševnega zdravja,
- svetovanje na področju zdrave prehrane,
- svetovanje na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja,
- svetovanje na področju zdravega hujšanja,
- svetovanje na področju opuščanja kajenja,
- svetovanje na področju opuščanja tvegane in škodljivega pitja alkohola,
- podpora pri spreminjanju/vzdrževanju spremenjenega življenjskega sloga,
- uvodni pogovor v okviru delavnice Zdravo hujšanje,
- predstavitev državnih preventivnih in presejalnih programov,
- podpora pri vključevanju v Program Svit,
- izvedba meritve telesne sestave in/ali krvnega tlaka,
- drugo.

Aktivnosti krepite zdravja v lokalni skupnosti

- izvajanje in spremljanje aktivnosti s področja krepite zdravja v različnih okoljih (lokalnih skupnostih, delovnih organizacijah ipd.),
- delavnice, predavanja in drugi dogodki (obeležitve dnevov zdravja, izvajanje občinskih preizkusov hoje na 2 kilometra, izvajanje kratkih preventivnih obravnav, meritev, svetovanj ipd.),
- promocija preventivnih in presejalnih programov,
- medijske aktivnosti,
- drugo.

Obvestila ▾

Ambulante in službe ▾

Samoplačniške storitve ▾

Center za krepitev zdravja ▾

Pohvale in pritožbe

Urniki in naročanje

SPLETNE VSEBINE

Domov > Center za krepitev zdravja > Spletne vsebine > Splošno zdravje > Temeljni postopki oživljanja otroka

Rubrike

Splošno zdravje

Gibanje

Prehrana

Duševno zdravje

Priprava na porod in starševstvo

Zadnja obvestila

Hidracija

3.11.2020

Uravnotežena mikroflora za boljšo
odpornost

3.11.2020

Svetovni dan hrane

3.11.2020

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA OTROKA

Video si lahko pogledate tu:



Temeljni postopki oživljanja otroka - CKZ ZD Izola | Marko Petrović, dipl. zdravstvenik

oživljati s petimi
vpihi zraka.

Moč in volumen
vpiha moramo
prilagoditi starosti in
velikosti.

Pri dojenčkih
vpihnemo samo
toliko, kolikor imamo
zraka v ustni votlini.

Watch on  YouTube

 Copy link

Spletna stran: **SKUPAJ ZA ZDRAVJE**

BREZ TEME

 Povečaj pisavo

O programu

Lokalne skupine

 Slovenščina



Preventivni pregled

Aktivnosti za krepitev zdravja

Zdrava skupnost

Nasveti za zdravje



Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!



KAKO PA KAJ VAŠE ZDRAVJE?

Pri skrbi za vaše zdravje vam slovenski zdravstveni sistem nudi preventivni program Skupaj za zdravje. Udeležite se ga lahko brezplačno.

Krepitev zdravja v vašem kraju

Bi radi naredili še več za svoje zdravje? V vašem kraju se lahko udeležite aktivnosti za krepitev zdravja, ki vam najbolj ustrezajo. V lokalnih skupnostih poteka vrsta aktivnosti, pri katerih centri sodelujejo različnimi društvi, delovnimi ter drugimi organizacijami. Udeležite se lahko tudi individualnih svetovanj, ki jih izvaja patronažna medicinska sestra.



Krepitev zdravja v skupnosti

Nasveti za zdravje



Duševno zdravje

Kdaj stres predstavlja težavo?

Stres predstavlja normalen odziv posameznika, kadar je, zaradi notranjih ali zunanjih vplivov (stresorjev), začasno porušeno...



COVID-19

Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja

V krizni situaciji, v kakršni se trenutno nahajamo, se pojavljajo različni odzivi - na enem...



Opuščanje kajenja

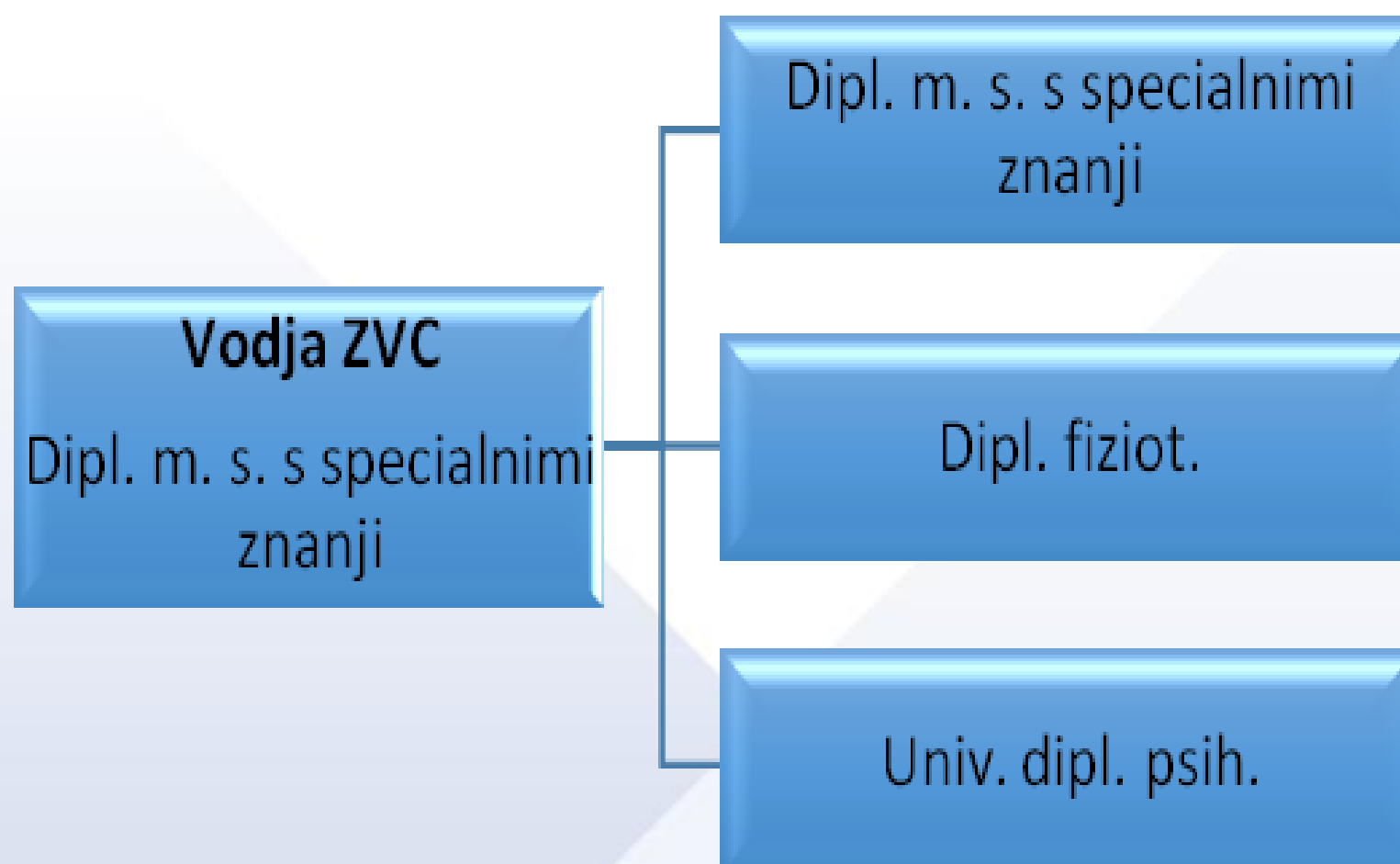
Ali veste, kako hitro se telo odzove na prenehanje kajenja?

Koristi za zdravje se pokažejo že 20 minut po opustitvi kajenja, saj telo začne nemudoma...

[Vsi nasveti](#)

Kader v zdravstvenovzgojnem centru (ZVC)

Standardni tim ZVC



Ciljna populacija Programa svetovanja za zdravje in Pogovornih ur za krepitev zdravja

Ciljna populacija Programa svetovanja za zdravje in Pogovornih ur za krepitev zdravja so odrasle osebe od 19. leta dalje, ki:

- imajo prisotne dejavnike tveganja za kronične bolezni,
- so visoko ogrožene za razvoj kroničnih bolezni,
- imajo kronično bolezen.

Vrsta delavnice/individualnega svetovanja	Vrsta vstopne poti		
	Oseba pride sama (brez napotitve)	Oseba je napotena s strani osebnega izbranega zdravnika ali diplomirane medicinske sestre iz ADM po opravljenem preventivnem pregledu	Oseba je napotena s strani zdravnika specialista psihiatrije
Življenjski slog	✓	✓	
Ali sem fit?	✓	✓	
Dejavniki tveganja	✓	✓	
Tehnike sproščanja	✓	✓	✓
Zdrava prehrana		✓	
Gibam se		✓	
Zdravo hujšanje		✓	
Podpora pri spoprijemanju z depresijo		✓	✓
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo		✓	✓
Spoprijemanje s stresom	✓	✓	✓
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja	✓	✓	
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja	✓	✓	

Preventivni pregled

V današnjem hitrem tempu življenja pogosto pozabimo na svoje zdravje vse do trenutka, ko je za preventivo lahko že prepozno. Z udeležbo na preventivnem pregledu boste dobili boljši vpogled v svoje zdravstveno stanje. Odkrijte, kaj lahko storite za bolj zdravo, kakovostnejše in daljše življenje.



Kaj je preventivni pregled?

Pregled, ki poteka v ambulanti družinske medicine in je namenjen pravočasnemu odkrivanju tveganja za razvoj kroničnih bolezni oziroma morebitnih že prisotnih kroničnih bolezni.

— [Preberi več](#)

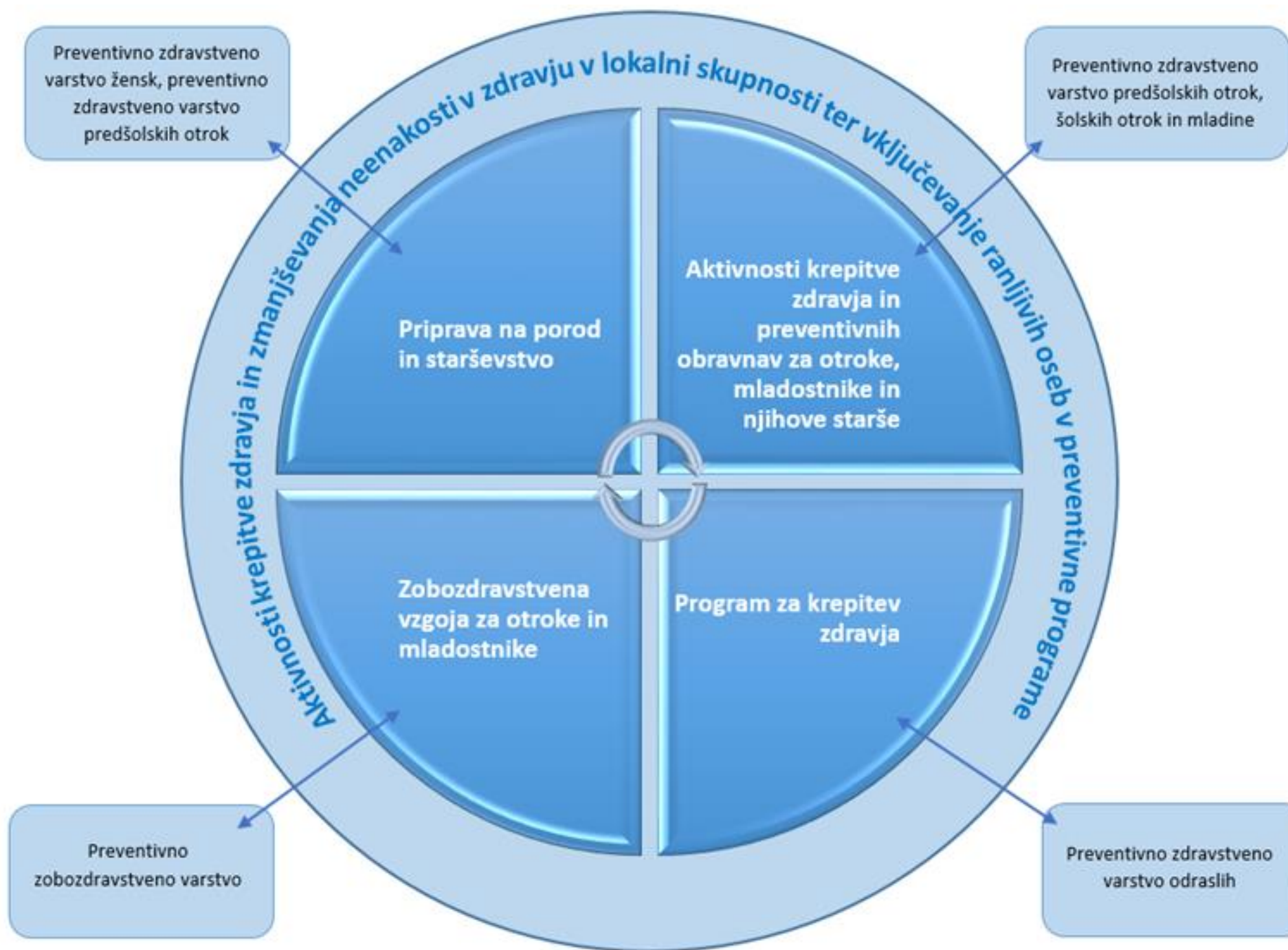
Centri za krepitev zdravja (CKZ)

Nadgradnja preventivnih programov za:

- otroke in mladostnike ter odrasle,
 - zmanjševanje neenakosti v zdravju
 - vključevanje ranljivih skupin v preventivno zdravstveno varstvo
 - krepitev zdravja v lokalni skupnosti
-
- Projekt: “Skupaj za zdravje” 2009 – 2014 (ZD Vrhnika, ZD Sevnica, ZD Celje)

Projekt: “Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih” 2018 – 2019 (25 dodatnih ZD)

Centri za krepitev zdravja (CKZ)



Program za krepitev zdravja v Centrih za krepitev zdravja (CKZ)

TEMELJNE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA	POGLOBLJENE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA		
Zdravo živim Ali sem fit? Tehnike sproščanja Zvišan krvni tlak Zvišane maščobe v krvi Zvišan krvni sladkor Sladkorna bolezen tipa 2 Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše	<i>Svetovalnica za zdrav življenjski slog</i> Zdravo jem Gibam se Zdravo hujšanje S sladkorno boleznijo skozi življenje	<i>Svetovalnica za duševno zdravje</i> Podpora pri spoprijemanju z depresijo Podpora pri spoprijemanju s tesnobo Spoprijemanje s stresom	<i>Svetovalnica za tvegana vedenja</i> Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja Individualno svetovanje za opuščanje kajenja Individualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola

Obvestila ▾

Ambulante in službe ▾

Samoplačniške storitve ▾

Center za krepitev zdravja ▾

Pohvale in pritožbe

Urniki in naročanje

SPLETNE VSEBINE

Domov > Center za krepitev zdravja > Spletne vsebine > Gibanje > Predstavitev delavnice "Ali sem fit?"

Rubrike

Splošno zdravje

Gibanje

Prehrana

Duševno zdravje

Priprava na porod in starševstvo

Zadnja obvestila

Hidracija

3.11.2020

Uravnotežena mikroflora za boljšo
odpornost

3.11.2020

Svetovni dan hrane

3.11.2020

Kako s prehrano okrepiti imunski

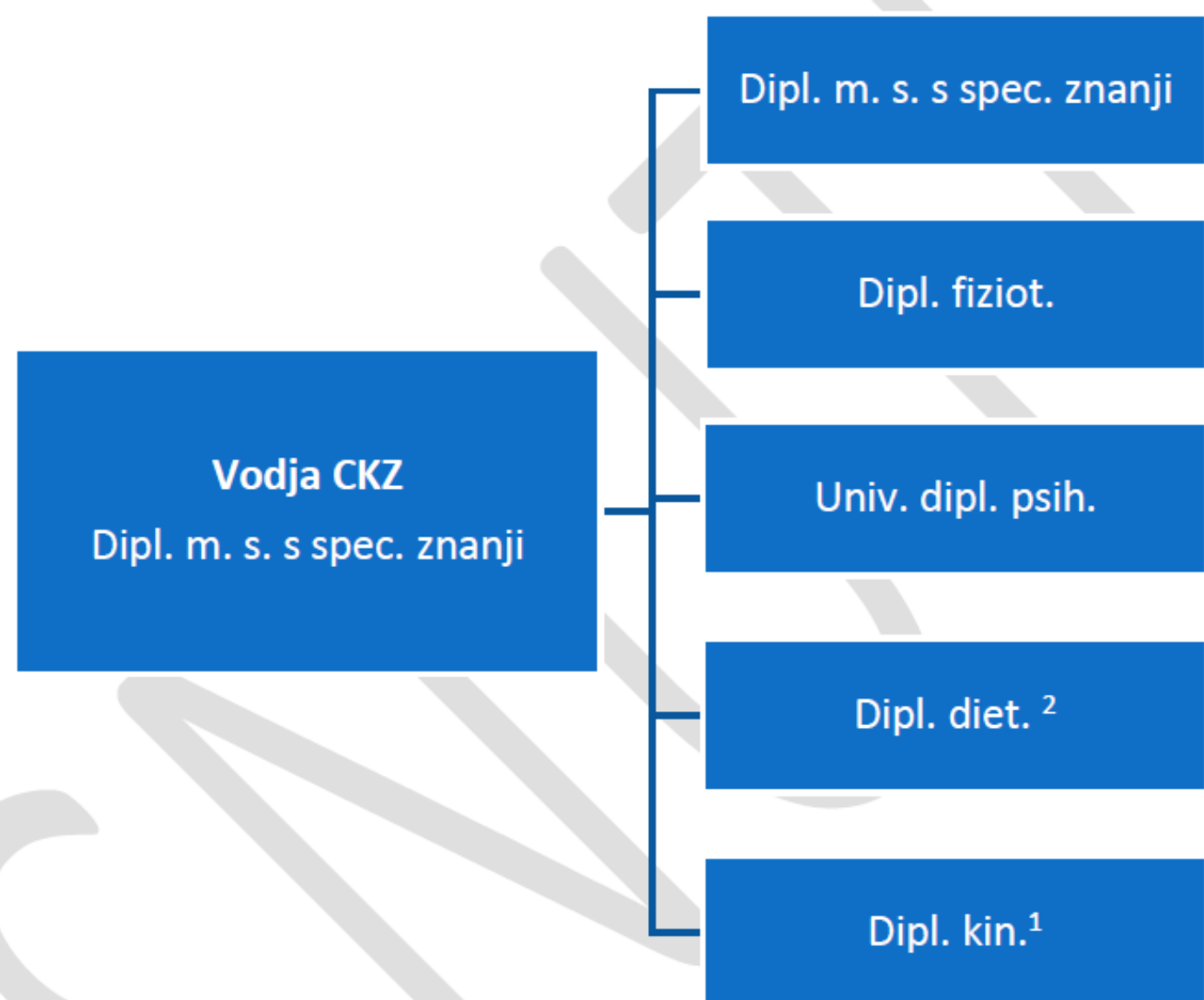
PREDSTAVITEV DELAVNICE "ALI SEM FIT?"

CKZ ZD Izola predstavlja delavnico "Ali sem fit?"



Kader v centru za krepitev zdravja (CKZ)

Standardni tim CKZ





CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

*Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje
v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih*



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Dora
DRŽAVNI PRESEJALNI
PROGRAM ZA RAKA DOJK

Svit



NE BOJTE SE SVETA TAM ZNOTRAJ!

Zora

Državni program zgodnjega odkrivanja
predrakavih sprememb
materničnega vratu

POGOVORNE URE SO NAMENJENE ZA KRAJŠE INDIVIDUALNE POSVETE S STROKOVNJAKI IZ CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA.

POGOVORNE URE – ODPRTA VRATA V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA

Tadeja Bizjak, dipl. m. s., mag. zdr. neg.

Tel: 041 634 480

Katja Štajner, dipl. medicinska sestra

Tel: 040 293 590

Pamela Isenaj, dipl. medicinska sestra

Tel: 040 775 104

Ula Koterle, dipl. fizioterapevtka

Tel: 040 775 108

Sabina Petronio, univ. dipl. psihologinja

Tel: 040 775 106

Anja Pavlič, dipl. kineziologinja

Tel: 040 775 103

Tilen Frangeš, dipl. dietetik

Tel: 040 775 105

PREDSTAVITEV STROKOVNJAKOV, KI DELUJEJO V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA

Nadgradnja - novosti

1. Vzpostavitev in delovanje novih struktur v ZD (strokovne skupine, koordinativni timi)
2. Integrirani center za krepitev zdravja
3. Nadgradnja preventivnih pregledov otrok in mladostnikov
4. Dodatne preventivne aktivnosti patronažne službe
5. Aktivnosti za zagotavljanje enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih skupin
6. Nove strukture na ravni lokalne skupnosti – Lokalna skupina za krepitev zdravja (LSKZ)

Dodatne informacije in pojasnila

Spletna stran SKUPAJ ZA ZDRAVJE <https://www.skupajzazdravje.si/>

Spletna stran NIJZ – rubrika “Program skupaj za zdravje” [https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/nenalezljive-bolezni-in-
stanja/nppszb](https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/nenalezljive-bolezni-in-stanja/nppszb)

NIJZ OE Koper: Manica Remec, tel: 05 6630 830, e-mail: manica.remec@nijz.si

Seznam ZVC in CKZ, kontakti dostopni na spletni strani: https://www.nijz.si/files/uploaded/seznam_zvc.pdf

SEZNAM ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTROV IN CENTROV ZA KREPITEV ZDRAVJA PO OE ZZSZ S KONTAKTNIMI PODATKI

OE ZZSZ	ZVC/CKZ	Naziv ZVC/CKZ	NASLOV	KONTAKTNA OSEBA 1	E-NASLOV	TELEFON
KOPER	ZVC	ZVC Koper	ZD Koper, Ljubljanska cesta 6 A, 6000 Koper	Marina Glavina	marina.glavina@zd-koper.si	031 822 211
KOPER	ZVC	ZVC Ilirska Bistrica	ZD Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 8, 6250 Ilirska Bistrica	Dijana Godec	zv.mladina@zdib.si	031 605 515
KOPER	CKZ	CKZ Izola*	ZD Izola, Oktobrske revolucije 11, 6310 Izola	Taja Benčič Ribarič	taja.bencic-ribaric@zd-izola.si	05/663 50 05
KOPER	CKZ	CKZ Piran*	ZD Piran, Cesta solinarjev 1, Lucija, 6320 Portorož	Tadeja Bizjak	ckz@zd-piran.si,tadeja.bizjak@zd-piran.si	05/677 33 20, 041/634 480
KOPER	CKZ	CKZ Postojna*	ZD dr. Franca Ambrožiča, Prečna ul. 2, 6230 Postojna	Larisa Hreščak	ckz@zd-po.si, larisa.hrescak@zd-po.si, ckz.postojna@gmail.com	05/700 04 00, 031 363 448
KOPER	ZVC	ZVC Sežana	ZD Sežana, Partizanska cesta 24, 6210 Sežana	Kim Trobec	kim.trobec@zd-sezana.si	05/292 75 59

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!