



**KREPITEV
ZDRAVJA**
za vse

PRIDRUŽIMO SE AKTIVNIM IN UŽIVAJMO V ZDRAVJU!

**25 centrov za krepitev zdravja v skrbi za
boljše zdravje populacije**

PRIDRUŽIMO SE AKTIVNIM IN UŽIVAJMO V ZDRAVJU! 25 centrov za krepitev zdravja v skrbi za boljše zdravje populacije

Uredili: Lucija Rojko, Sanja Vrbovšek

Avtorji besedil navedeni po vrstnem redu priimkov: Urška Bandalo, Vladimira Bavčar Cvetko, Taja Benčič Ribarič, Nika Bertalanič, Nina Bizjak, Tadeja Bizjak, Katarina Brgan Petric, Matic Cizel, Alenka Černe, Klavdija Dvoršak, Sandra Gaber Flegar, Pavla Govedič, Tatjana Gregorič, Tadeja Gruden, Andrej Horvat, Helena Hostar, Katja Jelovčan, Jana Jereb, Nina Jurinec, Jurij Karapandža, Marjana Kelenc, Klavdija Klun, Aneja Kodrič, Tamara Kofol, Neca Kompara, Marjana Kugonič, Barbara Lemut, Tadeja Lončar, Martina Lukan, Silvija Lunder, Ana Mavrin, Slavica Mencingar, Barbara Ozbič Kirijakopulos, Saša Pezdirc, Ajda Podgoršek Nikolič, Anžej Praček, Rade Pribaković Brinovec, Mateja Rebernak, Rok Repas, Tina Resman, Lucija Rojko, Meta Rovar, Janja Skoporc, Ana Stepančič, Marina Strahinič, Benjamina Šuler, Danijela Šunjić Egić, Jošt Torkar, Mateja Učakar, Anja Varga, Špelca Velikanje, Vesna Vidmar, Nataša Vidnar, Gorina Vilić, Sanja Vrbovšek, Valentina Wolf, Anita Zajec Kambič in Ana Žužek Barle

Oblikovanje predloge: IDEARNA d. o. o.

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Spletni naslov: www.nijz.si

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2021

Elektronska izdaja.

Brezplačen izvod.

Za vsebino so odgovorni avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta "Model skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih". **Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje kohezijske politike v programskem obdobju 2014–2020**, in sicer v okviru 9. prednostne osi "Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine". Projekt je sofinanciran s strani Evropskega socialnega sklada (80 %) in nacionalnega sofinanciranja (20 %).

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 58625539
ISBN 978-961-6945-30-1 (PDF)

SEZNAM AVTORJEV

Nacionalni inštitut za javno zdravje	Sanja Vrbovšek Lucija Rojko Rade Pribaković Brinovec
CKZ Ajdovščina	Alenka Černe Aneja Kodrič Anžej Praček
CKZ Bela krajina	Tatjana Gregorič Katarina Brgan Petric Ana Mavrin Saša Pezdirc Tina Resman Meta Rovn Marina Strahinič Valentina Wolf Anita Zajec Kambič
CKZ Brežice	Helena Hostar Matic Cizel Benjamina Šuler
CKZ Gornja Radgona	Slavica Mencingar Nina Jurinec Anja Varga
CKZ Idrija	Špelca Velikanje Neca Kompara Martina Lukan
CKZ Ivančna Gorica	Tadeja Gruden Ana Stepančič
CKZ Izola	Taja Benčič Ribarič
CKZ Kamnik	Vesna Vidmar Katja Jelovčan Jana Jereb
CKZ Kočevje	Klavdija Klun
CKZ Koroška	Mateja Učakar
CKZ Kranj	Jošt Torkar
CKZ Lenart	Klavdija Dvoršak
CKZ Logatec	Gorina Vilič
CKZ Maribor	Nataša Vidnar
CKZ Murska Sobota	Sandra Gaber Flegar Vladimira Bavčar Cvetko Andrej Horvat Tadeja Lončar Danijela Šunjić Egić
CKZ Nova Gorica	Tamara Kofol Nina Bizjak Jurij Karapandža Barbara Lemut
CKZ Ormož	Pavla Govedič Marjana Kelenc Barbara Ozbič Kirjakopulos
CKZ Piran	Tadeja Bizjak
CKZ Postojna	Ana Žužek Barle
CKZ Slovenska Bistrica	Silvija Lunder Nika Bertalanič Ajda Podgoršek Nikolič
CKZ Slovenske Konjice	Mateja Rebernak

CKZ Šentjur	Marjana Kugonič
CKZ Trebnje	Janja Skoporc
CKZ Velenje	Urška Bandalo
CKZ Žalec	Rok Repas

SEZNAM KRATIC

ADM	ambulanta družinske medicine
CKZ	center za krepitev zdravja
LSKZ	Lokalna skupina za krepitev zdravja
MZ	Ministrstvo za zdravje
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
NVO	nevladna organizacija
OE	območna enota
PUMO	projektno učenje mladih odraslih
TPO	temeljni postopki oživljanja
ZD	zdravstveni dom
ZRSZ	Zavod RS za zaposlovanje
ZVC	zdravstvenovzgojni center
ZZZS	Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

KAZALO

PROJEKT KREPITEV ZDRAVJA ZA VSE	7
KAJ SO CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA?	9
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V CELJSKI REGIJI	12
CKZ Velenje	12
CKZ Žalec	15
CKZ Brežice	17
CKZ Slovenske Konjice	19
CKZ Šentjur	21
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V KOPRSKI REGIJI	23
CKZ Izola	23
CKZ Piran	25
CKZ Postojna	27
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V KRANJSKI REGIJI	29
CKZ Kranj	29
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V LJUBLJANSKI REGIJI	32
CKZ Kamnik	32
CKZ Idrija	34
CKZ Ivančna Gorica	36
CKZ Logatec	38
CKZ Kočevje	39
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V MARIBORSKI REGIJI	41
CKZ Maribor	41
CKZ Lenart	43
CKZ Ormož	45
CKZ Slovenska Bistrica	47
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V MURSKOSOBOŠKI REGIJI	49
CKZ Murska Sobota	49
CKZ Gornja Radgona	52
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V NOVOMEŠKI REGIJI	54
CKZ Bela krajina	54
CKZ Trebnje	57
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V GORIŠKI REGIJI	59
CKZ Nova Gorica	59
CKZ Ajdovščina	62
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V KOROŠKI REGIJI	64
CKZ Koroška	64
KATERE AKTIVNOSTI IZVAJAJO STROKOVNJAKI V INTEGRIRANIH CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA?	66
PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA	67
AKTIVNOSTI KREPITVE ZDRAVJA IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI V ZDRAVJU V LOKALNIH SKUPNOSTIH	83

PROJEKT KREPITEV ZDRAVJA ZA VSE

Ministrstvo za zdravje je uspešno izvedlo javni razpis »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«, za katerega je izbralo krajše ime **Krepitev zdravja za vse**. Leta 2018 je bilo tako izbranih 25 zdravstvenih domov (ZD) iz vse Slovenije (16 ZD iz vzhodne in 9 ZD iz zahodne kohezijske regije), v katerih se izvajajo projektne aktivnosti, in sicer v obdobju od marca 2018 do konca decembra 2019. Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Strokovno podporo in usmerjanje pri izvajanju projektne aktivnosti v ZD ter vsebinsko spremljanje projekta **Krepitev zdravja za vse** izvajata Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) v okviru podpornega projekta »Model skupnostnega pristopa za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih« (z akronimom MoST).

S projektoma **Krepitev zdravja za vse** in **MoST** je povezan tudi projekt **Informacijska podpora integrirane preventive v zdravstvenih domovih**, katerega osnovni namen je informacijsko podpreti delo centrov za krepitev zdravja.

S projektom **Krepitev zdravja za vse** nadgrajujemo vseživljenjsko preventivno obravnavo celotne populacije, tako otrok in mladostnikov kot odraslih. Projektne aktivnosti obsegajo:

- izvajanje nadgrajenih preventivnih pregledov otrok in mladostnikov s posebnim poudarkom na obravnavi otrok s čezmerno telesno težo in debelostjo ter zmanjšano zmogljivostjo,
- izvajanje nadgrajenega Programa integrirane preventive kroničnih bolezni za odraslo populacijo,
- izvajanje dodatnih preventivnih aktivnosti patronažne službe za novorojenčke, dojenčke, otročnice in odrasle, ki jih patronažne medicinske sestre izvajajo na domu,
- izvajanje različnih aktivnosti ZD za zagotavljanje večje vključenosti in dostopnosti do preventivnih obravnav za osebe, ki težje dostopajo do zdravstvenih storitev,
- uvajanje modela skupnostnega pristopa za krepitev zdravja, kar pomeni, da se različni posamezniki in skupine v lokalni skupnosti povezujejo za boljše zdravje vseh prebivalcev v skupnosti.

Enega ključnih delov projekta predstavlja vzpostavitev in delovanje **centrov za krepitev zdravja (CKZ)**, ki so v ZD zaživi kot nadgradnja predhodno vzpostavljenih zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC). CKZ so samostojne enote v ZD, kjer so zaposleni dodatno strokovno usposobljeni zdravstveni delavci in sodelavci za izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav, in sicer naslednjih:

- v sodelovanju z vrtci in šolami izvajajo zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo za otroke in mladostnike ter jih skupaj z njihovimi starši spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu,
- odraslim nudijo podporo in pomoč pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad in krepitvi duševnega zdravja ter
- izvajajo različne aktivnosti za krepitev zdravja v lokalnem okolju, pri čemer s še večjo pozornostjo v preventivne obravnave vključujejo tiste osebe, ki težje dostopajo do zdravstvenih storitev.

KAJ SO CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA?

Integriran center za krepitev zdravja je samostojna enota v zdravstvenem domu in ključna organizacijska struktura na primarni ravni zdravstvenega varstva za zagotavljanje izvajanja strukturiranih zdravstvenovzgojnih obravnav ter aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju za prebivalce vseh populacijskih skupin v območju zdravstvenega doma.

V okviru projekta »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih – Krepitev zdravja za vse« je bilo leta 2018 v Sloveniji vzpostavljenih 25 CKZ.

CKZ so organizacijska in vsebinska nadgradnja že prej obstoječih ZVC, ki so bili po sklepu Ministrstva za zdravje leta 2002 vzpostavljeni v okviru *Nacionalnega programa primarne preventivne srčno-žilnih bolezni*. CKZ so organizirani kot samostojne enote v ZD, z opredeljenim vodjo in interdisciplinarnim standardnim timom, ki ga sestavljajo diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi. Nov koncept CKZ temelji na udeležanju javnozdravstvene vloge ZD v lokalnih skupnostih.

Namen vzpostavitve in delovanja integriranih CKZ je:

- povezovanje in strokovno dopolnjevanje pri izvajanju programov vzgoje za zdravje, zdravstvene vzgoje in zobozdravstvene vzgoje ter aktivnosti krepitev zdravja, integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju za vse populacijske skupine v območju ZD,
- zagotavljanje usklajenega in kakovostnega izvajanja vseh aktivnosti CKZ in
- zagotavljanje na uporabnika osredotočenih preventivnih obravnav.

S preoblikovanjem ZVC v CKZ stremimo k zagotavljanju okrepljene skrbi za javno zdravje, k zmanjševanju neenakosti v zdravju na lokalni ravni, h kakovostnim kadrom in programom na področju preventive ter k izboljšanju kazalnikov zdravja na lokalni ravni.

Sanja Vrbovšek, NIJZ

Iz prakse CKZ: KAKO ZAPOSLENI V CKZ GLEDAJO NA TIMSKO SODELOVANJE?

Prednost timskega dela v integriranem CKZ

V CKZ Piran so se že prej zaposlenim zdravstvenim strokovnjakom, diplomirani medicinski sestre, fizioterapevtu in psihologu, pridružili še drugi strokovnjaki – kineziolog in dietetik ter še dodaten kader diplomiranih medicinskih sester za izvajanje preventivnih aktivnosti. Za izvajanje programov smo se zaposleni in na novo zaposleni zdravstveni strokovnjaki dodatno strokovno izpopolnjevali ter tako postali strokovnjaki na področju preventivne zdravstvene oskrbe.

Tim se je gradil postopoma; že ob zaposlovanju novega kadra je vodja tima sodelovala pri izboru kandidatov. Zadnja članica se je timu pridružila junija 2018. Z dobro medsebojno komunikacijo smo ustvarili odlično vzdušje in s tem dobre pogoje dela, kar prenašamo na naše obiskovalce. Vsak se zaveda svojega dela odgovornosti, poslanstva in hkrati pomembnosti sodelovanja znotraj tima.

Diplomirana medicinska sestra izvede vstopni individualni pogovor, t. i. VIP, na katerem predstavi vse delavnice in druge aktivnosti CKZ (pogovorne ure, vadbo v lokalni skupnosti, nordijsko hojo), ki jih izvajajo strokovnjaki CKZ. Nato skupaj s pacientom pripravi program vključitve v aktivnosti in ga vpiše v čakalne liste za posamezne delavnice. Posameznika vključimo v aktivnost, ki je trenutno izvedljiva. Vsak strokovnjak oblikuje svoje skupine in udeležence vabi telefonsko. Vzdržujemo motivacijo pacienta, tako da prehaja iz delavnice v delavnico. Na timskih sestankih se strokovnjaki dogovarjamo za izvedbo delavnic in drugih aktivnosti, pripravljamo urnike, k izvedbi vključujemo druge sodelavce. V lokalni skupnosti se vedno predstavlja celoten tim, vsak strokovnjak v okviru svojih pristojnosti.

CKZ Piran

Strokovno povezovanje, izpopolnjevanje in udejstvovanje zaposlenih

Pri individualnem in skupinskem delu z osebami z duševnimi stiskami je dinamika dela intenzivna. Pri razreševanju organizacijskih in strokovnih dilem izvajalci pogosto prepoznamo potrebo po dodatnih usmeritvah in strokovni opori. V integriranem CKZ je prednost v tem, da nas je zaposlenih več psihologinj, saj imamo že znotraj ustanove možnost medsebojne pomoči in skupne organizacije projektov. Povezali smo se tudi s kliničnimi psihologi v Psihološki ambulanti, v sodelovanju s sosednjim CKZ uvedli redno intervizijo in aktivno sodelovali v Sekciji psihologov v CKZ in ZVC v okviru Zbornice kliničnih psihologov.

CKZ Velenje

Prednost timskega dela v CKZ Žalec

Izjemno ponosni in veseli smo, da sedaj v centrih za krepitev zdravja sodeluje oz. deluje toliko specialistov posameznih področij. Diplomirane medicinske sestre na področju zdravstvene nege, psihologi na področju duševnega zdravja, dietetiki na področju prehrane, fizioterapevti na področju gibanja odraslih, zdravnik družinske medicine na področju medicine, kineziologi na področju gibanja otrok in mladostnikov ter pediater na področju medicine otrok. Čudovit občutek je, ko deležniki skupaj sedemo za mizo in predstavimo specifična opažanja posameznikov, vključenih v razne delavnice (poglobljena delavnica zdravo hujšanje), predstavimo cilje, uskladimo pričakovanja in skupaj krenemo proti cilju spreminjanja življenjskega sloga posameznika, vključenega v delavnico. Pomembno je tudi dejstvo, da vsi izvajalci, vključeni v procese spreminjanja, posredujejo uporabnikom enake informacije.

Timsko delo v sklopu »Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti« je bilo nekaj prekrasnega, saj so se na teh timskih srečanjih porodile krasne zamisli, konkretne rešitve in dejstva, ki smo jih v večini izvedli kvalitetno in pionirsko. Ne smemo pozabiti na timsko delo v raznih Strokovnih skupinah za preventivo, Koordinativnih timih preventivnega zdravstvenega varstva za otroke in mladostnike ter odrasle, Preventivnih timih posamezne šole/vrtca in Lokalni skupini za krepitev zdravja, kjer sodelujemo z različnimi predstavniki, vertikalno in horizontalno.

Le s timskim delom lahko omogočamo povezovanje oz. mreženje znotraj zdravstvenega doma, znotraj zdravstvenega sistema in znotraj lokalne skupnosti. Timski sestanki integriranega CKZ so prava valilnica zamisli. Vsak pričetek meseca pregledamo dosežene aktivnosti preteklega meseca po področjih dela, zastavimo plan za tekoči mesec, določimo dogajanja v lokalni skupnosti ter pripravimo aktivnosti ob svetovnih dnevih, namenjenih raznim dejavnikom, povezanim z zdravjem.

Zelo pomembno je, da so člani tima enakopravni, enakovredni in da so ideje vsakega posameznika slišane in se jih skuša po najboljših močeh doseči. Da pa timsko delo poteka dobro in nemoteno tudi v težjih obdobjih, je velika mera odgovornosti posameznika v timu, glede prilagajanja, pozitivnosti, radosti, povezovanja itd. Izredno pomembno je, da vsi v timu stremimo k pomoči drug drugemu in krepitevi odnosov znotraj tima tudi izven delovnega časa (pohodi v hribe, kino, novoletna zabava, drsanje, praznovanje rojstnih dni, gledališče, izlet v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu, delovne aktivnosti v Ankaranu ...).

CKZ Žalec

NA NASLEDNJIH STRANEH SE PREDSTAVLJA 25 CENTROV ZA KREPITEV ZDRAVJA, VZPOSTAVLJENIH V PROJEKTU KREPITEV ZDRAVJA ZA VSE, KI DELUJEJO V VSEH 9 SLOVENSКИH ZDRAVSTVENIH REGIJAH.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V CELJSKI REGIJI

CKZ Velenje

Namen CKZ je delovanje na področju zdravstvene preventive in krepitve zdravja. Naše delovanje je usmerjeno v ozaveščanje in podporo ljudem pri aktivnem spreminjanju življenjskega sloga na področju telesnega in duševnega



zdravja, s posredovanjem ustreznih in preverjenih informacij ter vsebin. Sodelovanje v CKZ je interdisciplinarno in timsko, kar nam omogoča celostno in strokovno obravnavo vključenih udeležencev. Spreminjanje življenjskega sloga ne poteka le na enem področju, temveč je potrebno zajeti postopno spreminjanje navad na več področjih. Timsko delo nam omogoča aktivno sodelovanje, hitro izmenjavo informacij in medsebojno podporo pri strokovnih dilemah. Z rednimi timskimi sestanki spremljamo napredek vključenih

»Timsko delo nam omogoča aktivno sodelovanje, hitro izmenjavo informacij in medsebojno podporo pri strokovnih dilemah.«

udeležencev, krepimo njihova šibka področja in spodbujamo močna, obenem pa se medsebojno izobražujemo na različnih strokovnih področjih. Naše sodelovanje se krepi zlasti pri promociji telesnega in duševnega zdravja na delovnem mestu in v lokalni skupnosti, kjer kot tim združimo pomembne vidike obeh navedenih področij.



Slika 1: CKZ Velenje, arhiv CKZ Velenje

STANDARDNI TIM CKZ VELENJE

Urška Bandaló,
dipl. m. s., spec. klin. diet.

VODJA CKZ

Sem vodja CKZ, koordinatorica LSKZ in vodja projekta »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«. Izvajam tudi zdravstvenovzgojne delavnice za albansko govorečo populacijo (s pomočjo medkulturnega mediatorja).

Suzana Širovnik,
dipl. m. s.

Sem koordinatorica aktivnosti CKZ, izvajalka temeljnih zdravstvenovzgojnih delavnic in nekaterih poglobljenih delavnic. Izvajam

	aktivnosti CKZ v lokalni skupnosti. Pomagam pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Andreja Zadavec, dipl. m. s.	Sem svetovalka na Svitovi kontaktni točki, izvajam temeljne zdravstvenovzgojne delavnice in sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje. Izvajam aktivnosti za krepitev zdravja za odrasle v lokalni skupnosti.
Dijana Sprečaković, dipl. m. s.	Sem koordinatorka aktivnosti CKZ za Program Svit, izvajalka temeljnih delavnic ter poglobljenih delavnic Zdravo hujšanje in S sladkorno boleznijo skozi življenje. Izvajam aktivnosti CKZ v lokalni skupnosti. Pomagam pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Sanja Korotančnik, dipl. m. s.	Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice svetovanja za opuščanje tvegane vedenja (opuščanje kajenja). Izvajam aktivnosti CKZ v lokalni skupnosti. Vključujem se v program Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter sodelujem pri kontrolnih pregledih ogroženih otrok.
Dea Hudarín Kovačič, dipl. babica, dipl. m. s.	Koordiniram in sodelujem pri izvajanju programa Priprava na porod in starševstvo ter pri stopnjevanih intervencijah za starše otrok do 1. leta starosti. Sodelujem pri vzgoji za zdravje otrok in mladostnikov v osnovnih šolah. Izvajam aktivnosti krepitve zdravja za otroke in mladostnike ter njihove starše v lokalni skupnosti.
Karmen Petek, mag. zdr. nege.	Koordiniram in izvajam program vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov. Vključujem se v program Priprava na porod in starševstvo. Izvajam aktivnosti krepitve zdravja za otroke in mladostnike ter njihove starše v lokalni skupnosti (sodelovanje s PUMO).
Polona Jutriša, dipl. m. s.	Izvajam program vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov v vrtcih in osnovnih šolah ter aktivnosti CKZ za odrasle. V CKZ izvajam tako temeljne kot poglobljene zdravstvenovzgojne delavnice. Vključujem se v program Priprave na porod in starševstvo. Izvajam aktivnosti krepitve zdravja za otroke in mladostnike ter njihove starše v lokalni skupnosti.
Irena Šumer, sms	Sem koordinatorka in izvajalka zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Izvajam tudi aktivnosti krepitve zdravja za otroke in mladostnike ter njihove starše v lokalni skupnosti. Sodelujem pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Marija Preložnik, mag. zdr. nege.	Izvajam zobozdravstveno vzgojo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Izvajam aktivnosti krepitve zdravja za otroke in mladostnike ter njihove starše v lokalni skupnosti. Sodelujem pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Patricija Hanžekovič, tzn	Sem izvajalka zobozdravstvene vzgoje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Izvajam aktivnosti krepitve zdravja za otroke in mladostnike ter njihove starše v lokalni skupnosti. Sodelujem pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Nia Jakop, dipl. fiziot.	Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Ali sem fit?, Gibam se, Zdravo hujšanje). Izvajam tudi aktivnosti CKZ v lokalni skupnosti.
Valerija Vasle, dipl. fiziot.	Sem izvajalka temeljnih delavnic (Ali sem fit?, Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše) ter poglobljenih delavnic (Gibam se in Zdravo hujšanje). Izvajam tudi aktivnosti CKZ v lokalni skupnosti.

Tajda Reberčnik, dipl. fiziot.	Izvajam temeljne delavnice (Ali sem fit?, Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše) ter poglobljene delavnice (Gibam se in Zdravo hujšanje). Izvajam testiranja za funkcijsko manjzmožnost in Varno vadbo v nosečnosti. Vključujem pa se tudi v program Priprava na porod in starševstvo. Izvajam aktivnosti CKZ v lokalni skupnosti.
Niki Jakol, univ. dipl. psih.	Izvajam delavnico Tehnike sproščanja in poglobljene delavnice (Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo ter Spoprijemanje s stresom). Izvajam individualne posvete za udeležence psihoedukativnih delavnic in aktivnosti za krepitev zdravja za mlade (PUMO) ter odrasle v lokalni skupnosti. Vključujem se v program Priprava na porod in starševstvo in poglobljeno delavnico Zdravo hujšanje. Sodelujem pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin ter sem soustanoviteljica ter predsednica Sekcije psihologov v CKZ in ZVC v okviru Zbornice kliničnih psihologov.
Urška Mlinar, mag. psih.	Izvajam program Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, delavnico Tehnike sproščanja in poglobljene delavnice (Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo ter Spoprijemanje s stresom). Izvajam individualne posvete za udeležence psihoedukativnih delavnic in aktivnosti za krepitev zdravja za mlade (PUMO) ter odrasle v lokalni skupnosti. Vključujem se v poglobljeno delavnico Zdravo hujšanje. Sodelujem pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Karmen Toplak, mag. psih.	Sem izvajalka temeljne delavnice Tehnike sproščanja in poglobljenih delavnic (Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo ter Spoprijemanje s stresom). Izvajam individualne posvete za udeležence psihoedukativnih delavnic in aktivnosti za krepitev zdravja za mlade (sodelovanje s PUMO) ter odrasle v lokalni skupnosti. Vključujem se v poglobljeno delavnico Zdravo hujšanje. Sodelujem pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Kornelija Kitek, dipl. diet.	Izvajam delavnice Zdravo jem in sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam aktivnosti za krepitev zdravja za mlade (PUMO) in odrasle v lokalni skupnosti.
mag. Petra Poznič, mag. kin.	Sodelujem pri izvajanju programa Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti in pri drugih delavnicah (Ali sem fit?, Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše, Gibam se). Izvajam Varno vadbo v nosečnosti in sodelujem pri izvajanju aktivnosti za mlade (sodelovanje s PUMO) ter aktivnosti CKZ v lokalni skupnosti.

CKZ Žalec

Temelje za odlično delo CKZ Žalec oziroma CKZ Spodnje Savinjske doline (CKZ SSD) smo položili že zaposleni. Pomembno smo prispevali k prijavi na javni razpis »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in

*»V daljavi vidimo cilj
okrepiti zdravje
prebivalcev Spodnje
Savinjske doline!«*



lokalnih skupnostih«. Res pa je, da je bil ta temelj kadrovsko podhranjen. Ob prejemu pogodbe smo bili skrajno veseli in navdušeni, po drugi strani pa malce previdni, saj smo s tem vstopali skozi vrata enormnih sprememb in nepredvidljivih dogodkov. Po letu in pol delovanja integriranega CKZ SSD lahko rečemo, da smo v tim pridobili čudovite sodelavce, med katerimi so se razvili krasni medsebojni odnosi, pridobili smo ogromno novih znanj, ki smo si jih prenašali znotraj tima ali od zunaj preko strokovnih izobraževanj, pridobili odlične pripomočke za praktično delo ter ne nazadnje nove delovne prostore v krasnem prizidku ZD Žalec. Zaposleni v CKZ SSD smo zelo ambiciozni, idej nam nikoli ne zmanjka, v daljavi pa vidimo cilj *okrepiti zdravje prebivalcev Spodnje Savinjske doline*. Trenutno zelo dobro korakamo po tej poti in se veselimo še neodkritih poti in doživetij za dosego našega cilja.



Slika 2: CKZ Žalec, avtor Žiga Plahuta, arhiv CKZ SSD

STANDARDNI TIM CKZ ŽALEC

Rok Repas,
dipl. zn.

VODJA CKZ

Vodim Lokalno skupino za krepitev zdravja, sodelovanje z lokalno skupnostjo, se vključujem v Strokovno skupino ZD za preventivo, v Koordinativni tim za preventivno zdravstveno varstvo otrok in mladostnikov in v Preventivni tim za preventivno zdravstveno varstvo otrok in mladostnikov posameznih šol in vrtcev. Vodim tudi tim za samoocenjevanje ZD glede zagotavljanja enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih skupin in sodelujem pri oceni objekta za gibalno ter senzorno ovirane. Izvajam delavnice Zdravo hujšanje, skupinske in individualne delavnice svetovanja za opuščanje kajenja in delavnice prve pomoči.

Nada Cilenšek,
dipl. m. s.

Vodim in koordiniram tim, ki izvaja *Program za krepitev zdravja*, izvajam temeljne zdravstvenovzgojne delavnice in sodelujem pri poglobljeni delavnici Zdravo hujšanje.

Daliborka Novaković, dipl. m. s.	Koordiniram in izvajam vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, temeljne zdravstvenovzgojne delavnice in poglobljeno delavnico Zdravo jem. Vodim preventivni tim posameznih šol in vrtcev ter se vključujem v Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Sabina Žele, dipl. m. s.	Izvajam temeljne zdravstvenovzgojne delavnice in poglobljeno delavnico S sladkorno boleznijo skozi življenje. Pomagam pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin – ZD Žalec, sodelujem v Lokalni skupini za krepitev zdravja in pri izvajanju samoocenjevanja ZD glede zagotavljanja enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih skupin.
Tamara Lukman, dipl. m. s.	Izvajam vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov ter program Priprave na porod in starševstvo.
Adelina Ahmetaj Cafleshi, dipl. m. s.	Koordiniram in izvajam zobozdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov, koordiniram in izvajam program Priprave na porod in starševstvo, izvajam pa tudi medkulturno mediacijo za albansko govorečo skupnost.
Brigita Jeretina, dipl. m. s.	Izvajam zobozdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov, predavanja za odrasle na temo »Zdravje se začne v ustni votlini« ter »Demenca«.
Petra Laznik, dipl. m. s.	Izvajam zobozdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov.
Barbara Holcer, dipl. fiziot.	Izvajam aktivnosti telesne dejavnosti v poglobljenih delavnicah Zdravo hujšanje in Gibam se ter različna testiranja.
Tina Zupančič, dipl. fiziot.	Izvajam aktivnosti telesne dejavnosti v poglobljenih delavnicah Zdravo hujšanje, Gibam se in testiranja.
Barbara Plesnik, mag. psih.	Izvajam psihoedukativne vsebine v sklopu poglobljene delavnice Zdravo hujšanje, Pripravo na porod in starševstvo, vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov na področju duševnega zdravja ter Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Anamarija Romih, mag. psih.	Izvajam psihoedukativne delavnice, Tehnike sproščanja, Zdravo hujšanje, program Priprave na porod in starševstvo, vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov na področju duševnega zdravja ter Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Mila Terčelj, uni. dipl. inž. živ. teh., mag. diet.	Izvajam poglobljene delavnice Zdravo jem in Zdravo hujšanje ter se vključujem v Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Barbara Bračič, dipl. kin.	<i>Izvajala sem različna testiranja, na področju telesne zmogljivosti, za odrasle, Varno vadbo v nosečnosti in sodelovala v Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.</i>
Kaja Bajda, dipl. kin.	Izvajam različna testiranja, na področju telesne zmogljivosti, za odrasle, Varno vadbo v nosečnosti in sodelujem v Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

Pri izvajanju obravnav v CKZ sta sodelovala tudi zdravnika specialista, **doc. dr. Andrej Kravos, dr. med., spec. spl. med.** (pri izvajanju delavnice Zdravo hujšanje in S sladkorno boleznijo skozi življenje) in **Andrej Mlakar, dr. med., spec. ped.** (vodi koordinativni tim za preventivno zdravstveno varstvo otrok in mladostnikov, Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, predava pa tudi o spanju ter prvi pomoči pri otrocih in mladostnikih).

CKZ Brežice

V CKZ Brežice izvajamo zdravstvenovzgojne delavnice ter aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnem okolju. V skrbi za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju se povezujemo z društvi, delovnimi organizacijami, izobraževalnimi institucijami in z vsemi, ki lahko prispevajo k izboljšanju zdravja v našem okolju. Vključujemo socialno šibke in druge ranljive skupine uporabnikov. Zdravstvenovzgojne delavnice, ki jih izvajamo v CKZ, so namenjene vsem, ki želijo izvedeti več o zdravem načinu življenja in o dejavnikih, ki lahko škodljivo vplivajo na zdravje ali poslabšajo že obstoječe bolezni. Izvaja jih strokovno usposobljen interdisciplinarni tim CKZ, v katerega so vključene diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji, psiholog, dietetik in kineziolog.



»S preventivnimi aktivnostmi, ki jih izvajamo, želimo vplivati na izboljšanje kazalnikov zdravja v občini Brežice.«

V okviru predstavitve evropskega projekta »Krepitev zdravja za vse«, ki smo ga izvedli v CKZ Brežice, smo ob zmagi na glasovanju »EU projekt, moj projekt 2019« izvedli predstavitveni dogodek na ploščadi pred ZD ter organizirali obiske z minibusom po vseh krajevnih skupnostih v občini Brežice. Ob tem smo dobili velik zagon in voljo do uresničitve zadanih ciljev. Zavedamo se, da imamo pomembno vlogo pri krepitvi zdravja in spremembi življenjskega sloga pri posameznikih. S preventivnimi aktivnostmi, ki jih izvajamo, želimo vplivati na izboljšanje kazalnikov zdravja v občini Brežice.



Slika 3: CKZ Brežice, arhiv CKZ Brežice

STANDARDNI TIM CKZ BREŽICE

Helena Hostar, dipl. m. s. VODJA CKZ	Sem vodja CKZ in opravljam predpisane naloge na področju vodenja in koordinacije. V okviru svojega dela se povezujem z delovnimi organizacijami, izobraževalnimi institucijami in društvu v našem lokalnem okolju. Aktivno se vključujem tudi v izvedbo aktivnosti v lokalnem okolju, izvajam pogovorne ure in zdravstvenovzgojne delavnice (Zvišan krvni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2, S sladkorno boleznijo skozi življenje in Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti).
Benjamina Šuler, dipl. m. s.	Vodim skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja in različne temeljne zdravstvenovzgojne delavnice (Ali sem fit, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor). Vodim in koordiniram tudi delavnico Zdravo hujšanje.
Martina Podgoršek, dipl. m. s.	Izvajam predvsem kratke zdravstvenovzgojne delavnice (Zvišan krvni tlak, Zdravo živim in Zvišane maščobe v krvi). Redno izvajam pogovorne ure in pomagam pri izvajanju ostalih delavnic v CKZ. Ob tem pa skrbim tudi za nemoteno povezovanje med diplomirano medicinsko sestro v ADM in CKZ.
Lidija Marzel, dipl. m. s.	V sklopu CKZ izvajam program Priprava na porod in starševstvo, mesečno obiskujem krajevne skupnosti, kjer merim krvni tlak, krvni sladkor in svetujem o zdravem življenjskem slogu ter izvajam kratka predavanja.
Blanka Romih, sms	Sem vodja zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike. Prisotna sem na roditeljskih sestankih v šolah in vrtcih, veliko se vključujem v aktivnosti promocije zdravja v okviru aktivnosti CKZ.
Ljudmila Kramar, dipl. m. s.	Izvajam program vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov v predšolskem in šolskem obdobju. Redno obiskujem vrtce, osnovne in srednje šole. Prav tako izvajam predavanja tudi znotraj ZD Brežice v času sistematskih pregledov. Redno se vključujem v organizacijo dogodkov CKZ.
Matic Cizel, mag. psih.	Kot psiholog izvajam v CKZ tri psihoedukativne delavnice (Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju z anksioznostjo) ter krajšo delavnico Tehnike sproščanja. Redno izvajam tudi pogovorne ure ter kratke individualne posvete za udeležence delavnic. Kot soizvajalec pa sem vključen tudi v ostale delavnice (Zdravo hujšanje, Priprava na porod in starševstvo ter Družinska obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti).
Blaženka Kranjec, dipl. diet.	Kot dietetičarka se v CKZ vključujem v izvajanje delavnic Zdravo jem in Zdravo hujšanje, sodelujem pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Redno izvajam individualna svetovanja in se skupaj z ostalim timom CKZ vključujem v aktivnosti v lokalni skupnosti.
Meta Rovar, dipl. kin.	V CKZ vodim vsebine na področju telesne dejavnosti v okviru Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Vodim Varo vadbo v nosečnosti, izvajam testiranja telesne pripravljenosti in analizo telesne sestave. V lokalno skupnost se vključujem s testiranjem telesne pripravljenosti, predavanji o pomenu gibanja za zdravje ter ostalimi vsebinami, ki so povezane s telesno dejavnostjo. Redno izvajam tudi pogovorne ure.

CKZ Slovenske Konjice

Z vzpostavitvijo CKZ v ZD Slovenske Konjice smo lahko nadgradili vse tiste programe in aktivnosti, ki smo jih izvajali že v preteklosti, pa zanje ni bilo dovolj časa, kadra ali zgolj finančnih sredstev. Od prvotno ene diplomirane medicinske sestre in deleža fizioterapevtke, zaposlene v ZVC Slovenske Konjice, se je naš CKZ temeljito interdisciplinarno kadrovsko okrepil.



Z nekaj začetnimi težavami smo s trdim delom in močno voljo vzpostavili kakovosten in prepoznan CKZ z visoko strokovno usposobljenimi strokovnjakinjami. Naš ZD je že vrsto let prepoznan kot izjemno uspešen na področju krepitve zdravja, povezovanja in delovanja v lokalni skupnosti. Krepili smo zdravje občanov vseh treh občin, kjer imajo pomembno vlogo podjetja, šole, vrtci, društva ..., ki nam vedno znova z veseljem

»Z nekaj začetnimi težavami smo s trdim delom in močno voljo vzpostavili kakovosten in prepoznan CKZ z visoko strokovno usposobljenimi strokovnjakinjami.«

odpirajo svoja vrata. Čeprav je bilo na začetku projekta nekaj negotovosti, se je tim CKZ vedno znova dokazal in izkazal med uporabniki v lokalni skupnosti. Izjemno moč torej vidimo »zunaj«, na terenu, kjer izvajamo aktivnosti ob tednih zdravja za zaposlene, učimo pravilnega dvigovanja in premeščanja bremen, izvajamo sprostivne tehnike za pedagoške delavce ter se odzivamo na potrebe prebivalcev v lokalnem okolju.



Slika 4: Standardni tim CKZ Slovenske Konjice, avtor Ervin Matevžič, arhiv CKZ Slovenske Konjice

Vizija, ki smo jo zapisali v »Strateškem načrtu ZD na področju krepitve zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju«, je *Soustvarjanje zdrave skupnosti za vse prebivalce naših občin v zavedanju, da je le zdrav uporabnik zadovoljen uporabnik*. In temu sloganu smo in bomo sledili še naprej. Izjemen uspeh vidimo tudi v vključitvi domačinke – medkulturne mediatorke za albanski jezik, saj smo z njeno pomočjo in tesnim sodelovanjem z Vrtcem Slovenske Konjice v naše programe vključili skoraj vse mame in žene v konjiški občini. Ponudili smo tudi veliko dodatnih vsebin, ki so bile ciljano usmerjene na njihove družine.

STANDARDNI TIM CKZ SLOVENSKE KONJICE

Mateja Rebernak, dipl. m. s. s specialnimi znanji, mag. manag. VODJA CKZ	Na področju vzgoje za zdravje in Programov svetovanja za zdravje sem zaposlena že 14 let. Kot vodja se poleg vodenja CKZ vključujem v vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, v izvajanje delavnice Zdravo hujšanje in Temeljnih obravnav za krepitev zdravja v CKZ ter v izvajanje aktivnosti za krepitev zdravja v lokalni skupnosti. Zaradi dobrega poznavanja okolja sem kontaktna oseba za večino aktivnosti, ki jih izvajamo.
Katarina Verhovšek, dipl. m. s.	Izvajam vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, delavnico Zdravo hujšanje in skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja, pogovorne ure za krepitev zdravja, sem pa tudi svetovalka na Svitovi kontaktni točki. Izvajam aktivnosti krepitev zdravja v lokalni skupnosti.
Katja Lenart, dipl. m. s.	Izvajam zobozdravstveno vzgojo za otroke in mladostnike.
Tadeja Očko, mag. zdr. nege.	Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice za odrasle, usposobljena sem tudi za izvajanje delavnice S Sladkorno boleznijo skozi življenje. Izvajam pogovorne ure za krepitev zdravja in Pripravo na porod in starševstvo. Veliko svojega dela opravi v lokalni skupnosti.
Nastja Sojč, dipl. fiziot.	Izvajam delavnice s področja telesne dejavnosti za odrasle, pogovorne ure za krepitev zdravja in se vključujem v delo v lokalni skupnosti.
Katja Hatunšek Lesjak, mag. psih.	Izvajam psihoedukativne delavnice, vključujem se v Pripravo na porod in starševstvo, izvajam veliko pogovornih ur za krepitev zdravja, Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Zelo aktivno sem vpeta v izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti.
Jelena Moro, mag. diet.	Izvajam delavnico Zdravo jem, Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Aktivno sem vpeta v izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti.
Karin Zupanc, dipl. kin.	Izvajam Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, Varno vadbo v nosečnosti in se aktivno vključujem v izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti (v podjetjih, društvih, varstveno-delovnih centrih ...).

CKZ Šentjur

Z vzpostavitvijo CKZ ZD Šentjur smo aprila 2018 dobili samostojno organizacijsko enoto in naredili velik korak približevanja ljudem tudi v lokalno okolje. Vzpostavljati smo začeli številne aktivnosti, ki so v več pogledih dostopne širši



»Vzpostavljati smo začeli številne aktivnosti, ki so v več pogledih dostopne širši populaciji.«

populaciji. S preventivnimi programi želimo širiti zavedanje o pomembnosti skrbi zase in za svoje zdravje. Občane obeh občin (Šentjur, Dobje) želimo opolnomočiti za ohranjanje, krepitev in/ali izboljšanje lastnega zdravja. S svojimi aktivnostmi želimo širiti informiranost in zavedanje o pomenu zdravega

življenjskega sloga (uravnotežene prehrane, redne telesne dejavnosti, obvladovanja stresa in zadostnega počitka) za bolj kakovostno vsakdanje življenje posameznika in skupnosti. S svojim delovanjem krepimo javno zdravje v lokalni skupnosti. Vse to vpliva tudi na pogostost obiska ambulate družinskega zdravnika in iskanje ustrezne pomoči. Zelo dobro sodelujemo z zdravniki in diplomiranimi medicinskimi sestrami iz ADM ter s patronažno službo.

Vse bolj postajamo prepoznavni v lokalnem okolju, kjer izvajamo različne aktivnosti za krepitev zdravega življenjskega sloga. Sodelujemo tudi z različnimi vladnimi in nevladnimi organizacijami – Rdečim križem, policijsko postajo, Ljudsko univerzo, knjižnico, Zavodom za zaposlovanje, Centrom za socialno delo in drugimi. Ugotavljamo, da se pri delu v interdisciplinarnem timu bolje povezujemo in dopolnujemo ter kakovostnejše skrbimo za zdravje prebivalstva v našem lokalnem okolju.



Slika 5: CKZ Šentjur, avtor Jure Godler, Štajerski val, arhiv CKZ Šentjur

STANDARDNI TIM CKZ ŠENTJUR

Marjana Kugonič, dipl. m. s. s specialnimi znanji	Vodim in koordiniram Pripravo na porod in starševstvo, izvajam delavnice Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi in Zvišan krvni sladkor ter sodelujem pri izvajanju ostalih aktivnostih CKZ. Sem koordinatorica vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, sodelujem s patronažno službo in se aktivno vključujem v lokalno skupnost.
VODJA CKZ	
Jani Senger, dipl. zn.	Izvajam zdravstvenovzgojne aktivnosti v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Izvajam Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja. Sodelujem tudi pri ostalih aktivnostih CKZ.
Jernej Gregurič, dipl. zn.	Izvajam delavnice Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, Zvišane maščobe v krvi, Sladkorna bolezen tipa 2 in S sladkorno boleznijo skozi življenje ter sodelujem pri izvajanju delavnice Zdravo hujšanje. Izvajam različne aktivnosti v lokalni skupnosti, predavam v osnovnih in srednjih šolah ter sodelujem tudi pri ostalih aktivnostih CKZ.
Janja Recko, dipl. m. s.	Izvajam zdravstvenovzgojne aktivnosti v vrtcih in osnovnih šolah. Izvajam delavnice Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi in Zvišan krvni sladkor ter izvajam predavanja v Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Sodelujem tudi pri ostalih aktivnostih CKZ.
Lucija Lavbič, dipl. fiziot.	Odgovorna sem za izvajanje delavnic Ali sem fit? in Gibam se.
Eva Komplet, dipl. fiziot.	Sodelujem pri izvajanju delavnic Zdravo hujšanje in Gibam se. Vodim in koordiniram vadbo za zdravo hrbtenico in sodelujem pri testiranju telesne pripravljenosti za odrasle/starejše.
Tjaša Kos Strašek, mag. psih.	Izvajam delavnice Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Podpora pri spoprijemanju s tesnobo ter Tehnike sproščanja. Izvajam predavanja v delavnici Zdravo hujšanje ter v Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti za otroke in starše. Predavam tudi v programu Priprava na porod in starševstvo. V osnovnih šolah predavam zdravstvenovzgojne vsebine, povezane z duševnim zdravjem. Sodelujem v timu za preventivo predšolskih in šolskih otrok ter pri vseh ostalih aktivnostih CKZ.
Blaženka Kranjec, dipl. diet.	Vodim in koordiniram delavnico Zdravo jem ter aktivno sodelujem po šolah in vrtcih z delavnicami in predavanji. Sodelujem tudi pri ostalih aktivnostih CKZ.
Karin Zupanc, dipl. kin.	Vodim delavnico Gibam se in Varno vadbo za nosečnice ter različne vadbne za določene skupine ljudi, predavam in svetujem posameznikom. Širim zavest o pomembnosti gibalne aktivnosti. Sodelujem tudi pri ostalih aktivnostih CKZ.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V KOPRSKI REGIJI

CKZ Izola

V CKZ Izola se zavedamo svojega poslanstva, zato se trudimo s promocijo, kakovostnim delom in preventivnimi akcijami izboljšati zdravje prebivalcev Izole. Za zdravje našega prebivalstva skrbimo tako na telesni kot duševni ravni. Poleg številnih preventivnih dejavnosti je eno izmed naših poslanstev tudi povezovanje z lokalno skupnostjo in delovnimi organizacijami v občini. V lokalnem okolju nas pozitivno sprejemajo; dobro sodelujemo in se povezujemo s krajevnimi skupnostmi. Za lokalno prebivalstvo organiziramo različne delavnice, predavanja in druge aktivnosti.

»Za zdravje našega prebivalstva skrbimo tako na telesni kot duševni ravni.«

Trikrat na leto organiziramo tudi večji dogodek, kot je »Dan zdravja«, s katerimi občane še dodatno ozaveščamo in spodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu. Prav posamezni dnevi za zdravje so možnost, da spregovorimo na ljudem prijaznejši način, jih dodatno vzpodbudimo, predvsem pa seznanimo in motiviramo k lastni skrbi za zdravje. Redno obeležujemo tudi nekatere svetovne dneve, posvečene zdravju – ob svetovnem dnevu hipertenzije smo se pridružili globalni akciji ozaveščanja o krvnem tlaku in v ta namen organizirali brezplačne meritve krvnega tlaka s svetovanjem in promocijo programov CKZ.

V času postavitve CKZ smo prav tako prenovili spletno stran ter vzpostavili stik preko socialnih omrežij ter se povezali z lokalnimi mediji, ki redno objavljajo in pišejo o našem delu. Na naše dogodke želimo privabiti tudi mlajšo delovno aktivno populacijo, zato so objave na socialnih omrežjih in v medijih izrednega pomena.



Slika 6: CKZ Izola, avtor Breda Kranjc, arhiv CKZ Izola

STANDARDNI TIM CKZ IZOLA

Taja Benčič Ribarič, mag. diet. VODJA CKZ	Vodim in koordiniram delovanje CKZ ter nudim strokovno podporo timu. Izvajam svetovanja na temo zdravega življenjskega sloga in kratke zdravstvenovzgojne delavnice na temo zvišanega krvnega tlaka, zvišanega krvnega sladkorja in zvišanih maščob v krvi. Nudim pa tudi svetovanje in podporo pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad.
Marko Petrović, dipl. zn.	Izvajam kratke zdravstvenovzgojne delavnice na temo zvišanega krvnega tlaka, zvišanega krvnega sladkorja in zvišanih maščob v krvi. Izvajam tudi poglobljeno svetovanje osebam s sladkorno boleznijo tipa 2.
Barbara Fritz Marzi, viš. fiziot.	Kot fizioterapevtka v CKZ najpogosteje izvajam svetovanje o fiziološki telesni drži in svetovanje posameznikom z bolečinami ter težavami skeletno-mišičnega sistema.
Domen Hartte, mag. psih.	Osebe informiram o psihoedukativnih delavnicah, ki jih ponujamo v CKZ (Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju z depresijo). Izvajam individualne posvete za udeležence psihoedukativnih delavnic, razbremenilne pogovore in nudim pomoč pri iskanju dodatne strokovne pomoči.
Ela Breclj, univ. dipl. psih.	Področja strokovne obravnave: informiranje o psihoedukativnih delavnicah (Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju z depresijo), izvajam individualne posvete za udeležence psihoedukativnih delavnic in pomoč pri iskanju dodatne strokovne pomoči.
Tanja Črešnovar, dipl. diet.	Svetujem pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad ter o prehranjevanju v primeru debelosti, zvišanega krvnega tlaka, zvišanega krvnega sladkorja in zvišanih maščob v krvi.
Matija Maršič, dipl. kin.	V okviru dela v CKZ svetujem posameznikom z bolečinami ter težavami skeletno-mišičnega sistema ter izvajam svetovanje za povečevanje gibalne aktivnosti v vsakdanjem življenju in začetkih usmerjene vadbe.

CKZ Piran

CKZ smo tim različnih strokovnjakov, ki izvajamo svetovanje, motiviranje in nudenje podpore ljudem za izboljšanje ali vzdrževanje zdravih življenjskih navad. V ZD smo samostojna organizacijska enota s sedmimi zaposlenimi za polni ali polovični delovni čas. Začetek dela na tem področju z eno samostojno izvajalko je sedaj prerastel v tim, ki je že od vsega začetka zelo povezan, pri delu in tudi drugače. Za organiziran tim in delo tima je vsem pomemben dobro organiziran vodja tima. Z dobro medsebojno



»Vsak se zaveda svojega dela odgovornosti, poslanstva in hkrati pomembnosti sodelovanja v interdisciplinarnem timu.«

komunikacijo smo ustvarili odlično vzdušje in s tem dobre pogoje dela, kar prenašamo na naše obiskovalce. Vsak se zaveda svojega dela odgovornosti, poslanstva in hkrati pomembnosti sodelovanja v interdisciplinarnem timu. Naš cilj je biti dostopni, prijazni, empatični in strokovni. Delamo za

ljudi, ne za promocijo samih sebe. V timu se lotimo vseh izzivov, saj je naš moto: »BOMO ŽE!«



Slika 7: CKZ Piran, avtor Lorna Lovrečič, arhiv CKZ Piran

STANDARDNI TIM CKZ PIRAN

Tadeja Bizjak,
mag. zdr. nege

VODJA CKZ

Sem vodja CKZ Piran. Z ustanovitvijo CKZ in s tem pridobitvijo dodatnega kadra smo končno dosegli visoko odzivnost ljudi v programe. Kot vodja imam veliko strokovnega dela, povezanega z organiziranjem, koordiniranjem, vrednotenjem in dokumentiranjem izvedenih aktivnosti. V manjšem obsegu izvajam tudi delavnice, pogovorne ure in sodelujem pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti. Preko motivacije, komunikacije in povezovanja vseh članov tima CKZ se trudim skrbeti za kontinuiran prenos znanja med sodelavci in zagotavljanje dobrih pogojev dela.

Katja Štajner,
dipl. m. s.

V CKZ se kot izvajalka vključujem v temeljne zdravstvenovzgojne delavnice in pogovorne ure. Samostojno izvajam, koordiniram in usklajujem tudi delo v lokalni skupnosti.

Pamela Isenaj,
dipl. m. s.

V CKZ izvajam vstopne individualne pogovore za vključitev v zdravstvenovzgojne delavnice ter se v okviru lokalne skupnosti vključujem v aktivnosti, ki jih izvajamo na osnovnih šolah z vsebinami temeljnih postopkov oživljanja in prve pomoči.

Ula Koterle,
dipl. fiziot.

Kot fizioterapevtka v standardnem timu CKZ izvajam delavnice Gibam se, Ali sem fit? in delujem v programu delavnice Zdravega hujšanja. Opravljam testiranja telesne pripravljenosti za odrasle in starejše, vodim predavanja o pomenu telesne dejavnosti med nosečnostjo, prav tako pa tudi ozaveščam ljudi o pomenu telesne dejavnosti za bolj kakovostno življenje. Glede telesne dejavnosti svetujem osebam s prisotnim indeksom telesne mase 27,5 in več in tistim, ki imajo težave lokomotorne sistema. Izvajam pa tudi pogovorne ure.

Sabina Petronio,
univ. dipl. psih.

Sem psihologinja v CKZ in samostojno vodim psihoedukativne delavnice v CKZ. Sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje, v programu Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti in pri Pripravi na porod in starševstvo. Redno izvajam tudi pogovorne ure in pripravljam različne psihoedukativne vsebine tudi za lokalno skupnost.

Tilen Frangeš,
dipl. diet.

V CKZ Piran opravljam individualno prehransko obravnavo, v okviru Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti pa vodim skupinska in individualna srečanja za otroke ter njihove starše. V okviru *Programa za krepitev zdravja* vodim delavnice Zdravo jem. V lokalni skupnosti pa opravljam prehransko svetovanje za udeležence meritev na postaji Rdečega križa. Izvajam delavnice na temo zdrave prehrane v varstveno-delovnem centru in aktivno sodelujem pri predavanjih o zdravi prehrani na šolah za različne starostne kategorije otrok ter njihovim staršev.

Anja Andrenšek,
dipl. kin.

V okviru aktivnosti v lokalni skupnosti izvajam varno vadbo v nosečnosti, nordijsko hojo, predavanja na temo gibanja za zdravje, zdrave hrbtenice, izvajam aktivni odmor v varstveno-delovnem centru, sodelujem pri izvedbi različnih dogodkov na temo zdravja, z vsebinami na temo gibanja pa se vključujem tudi v vrtce in osnovne šole. Pri izvedbi *Programa za krepitev zdravja* sodelujem s fizioterapevtko pri izvedbi testiranj za delavnice Gibam se, Zdravo hujšanje in Ali sem fit?. Vključujem se v Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Po potrebi izvajam tudi pogovorne ure.

CKZ Postojna

ZD Postojna je v projekt vstopil z vizijo nadgradnje vključevanja v lokalno skupnost, s poudarkom na ranljivih skupinah.

»Z interdisciplinarnim timskim pristopom, ki temelji na strokovnosti in fleksibilnosti, smo dosegli prepoznavnost v okolju.«

Naš glavni cilj je zajeti čim širšo populacijo, od novorojencev do starostnikov, bodisi v njihovem lokalnem okolju ali ob vstopu in obravnavah v CKZ. Z interdisciplinarnim



timskim pristopom, ki temelji na strokovnosti in fleksibilnosti, smo dosegli prepoznavnost v okolju, z vizijo spremembe nezdravega življenjskega sloga, kar je za vsakega tek na dolgo progo.



Slika 8: CKZ Postojna, avtor Foto atelje Murovec, arhiv CKZ Postojna

STANDARDNI TIM CKZ POSTOJNA

Ana Žužek Barle,
dipl. m. s., mag. diet.

VODJA CKZ

Vodim in koordiniram standardni tim CKZ. Skrbim za načrtovanje zdravstvenovzgojnih intervencij (izvajanje zdravstvenovzgojnih delavnic, pogovornih ur in aktivnosti v lokalni skupnosti). Sodelujem pa tudi pri izvajanju programa Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter pri promociji preventivnih programov.

Larisa Hreščak,
dipl. m. s.

V okviru CKZ izvajam pogovorne ure, aktivnosti v lokalni skupnosti, zdravstvenovzgojne delavnice in skrbim za promocijo preventivnih programov.

Marija Bergoč,
dipl. m. s.

V okviru CKZ izvajam pogovorne ure, aktivnosti v lokalni skupnosti, zdravstvenovzgojne delavnice in skrbim za promocijo preventivnih programov.

Sintija Počkaj,
dipl. m. s.

Izvajam zobozdravstveno vzgojo in preventivne obravnave ter skrbim za promocijo preventivnih programov.

Sindi Lisjak,
dipl. m. s.

Izvajam zdravstveno vzgojo in preventivne obravnave ter skrbim za promocijo preventivnih programov.

Katarina Fon,
dipl. fiziot.

Izvajam pogovorne ure, aktivnosti v lokalni skupnosti in zdravstvenovzgojne delavnice.

Polona Černigoj,
univ. dipl. psih.

Izvajam pogovorne ure, aktivnosti v lokalni skupnosti, psihoedukativne delavnice in sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

Tjaša Savković,
dipl. kin.

Izvajam pogovorne ure, aktivnosti v lokalni skupnosti, zdravstvenovzgojne delavnice in sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V KRANJSKI REGIJI

CKZ Kranj

CKZ Kranj poskušamo biti v prvi vrsti – ljudje. Nekateri izmed njih smo sicer ob tem še psihologi, dietetiki, kineziologi, pa medicinske sestre, babice, zdravniki in fizioterapevti, ampak večino časa in najraje smo preprosto – ljudje. Najbolj veseli takrat, ko lahko slečemo svoje toge uniforme, ko se pomešamo med vse, ki bi jim naše znanje lahko pomagalo na poti do zdravega načina življenja, in ko v njih zanetimo željo po tem, da poskrbijo zase že danes, ne šele jutri.



»CKZ Kranj so odprta vrata: skoraj vedno in za vse, ki bi o svojem zdravju in sebi radi izvedeli več.«

CKZ na našem koncu zato niso le hodniki ZD, ampak so predvsem tudi igralnice v vrtcih, učilnice po šolah, predavalnice, športne dvorane in mestni trgi. In tam predavanja, delavnice, testiranja, pogovori. Sedenje v krogu, morda na tleh, na travi, včasih na blazinah in rojevanje novih idej. O vsem tistem, kar nas dela zdrave, močne in uspešne. Od prvih korakov življenja pa do obdobja, ko lahko s svojimi izkušnjami že obogatimo tudi zgodbe drugih okoli nas. In ne nazadnje, CKZ Kranj so odprta vrata: skoraj vedno in za vse, ki bi o svojem zdravju in sebi radi izvedeli več. Mi se na to spoznamo, pri tem ne maramo izgovorov in zato na ves glas kričimo: ~~Jutri~~ **Danes pa res začnem! #SkrbetiZase**



Slika 9: CKZ Kranj, avtor Aleksander Čufar, arhiv CKZ Kranj

Nina Jurjevčič,
dipl. fiziot.

Žiga Lipar,
dipl. fiziot., dipl. kin.

Maruša Pfajfar,
univ. dipl. psih.

Tina Rehberger,
univ. dipl. psih.

Katja Kepic,
mag. kin.

Če bi bila lahko emotikon, bi bila:



Če bi bil lahko emotikon, bi bil:



Če bi bila lahko emotikon, bi bila:



Če bi bila lahko emotikon, bi bila:



Če bi bila lahko emotikon, bi bila:



CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V LJUBLJANSKI REGIJI

CKZ Kamnik

Smo CKZ ZD dr. Julija Polca Kamnik in smo odlična ekipa, ki deluje z roko v roki. Močno si prizadevamo, da ostanemo profesionalen in visoko kakovosten CKZ z ambicijo pomagati ljudem na prijazen, spoštljiv in spodbuden način. Naša želja



»Močno si prizadevamo, da ostanemo profesionalen in visoko kakovosten CKZ z ambicijo pomagati ljudem na prijazen, spoštljiv in spodbuden način.«

in cilj sta krepiti prepričanje o pomembnosti urejenega življenjskega sloga in medsebojnega sodelovanja, zato poleg delavnic, ki jih izvajamo v ZD, aktivno delujemo tudi v lokalnem okolju v smislu krepitve in ohranitve zdravja ter preprečevanja kroničnih bolezni. Naš moto je: »Pod kamniškimi planinami živimo zdravo.«



Slika 10: CKZ Kamnik, arhiv CKZ Kamnik

STANDARDNI TIM CKZ KAMNIK

Vesna Vidmar,
dipl. m. s.

VODJA CKZ

Renata Žibert,
dipl. m. s.

Močno si prizadevam aktivno vključiti lokalne partnerje k organiziranemu medsebojnemu sodelovanju. Izvajam delavnico S sladkorno boleznijo skozi življenje. Vključujem pa se tudi v zdravstvenovzgojno delo otrok in mladostnikov.

Izvajam skupinska srečanja s področja zdravega življenjskega sloga in prepoznavanja dejavnikov tveganja. Izvajam tudi delavnice Zdravo jem, Zdravo hujšanje ter pogovorne ure.

Tina Muc,
dipl. m. s.

Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Zvišan krvni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2) ter se aktivno vključujem v zobozdravstveno vzgojo predšolskih in šolskih otrok.

Petra Pavlič,
mag. zdr. nege

Izvajam temeljne zdravstvenovzgojne delavnice (Zdravo živim, Zvišan krvni tlak ter Zvišane maščobe v krvi). Z aktivno vključenostjo v patronažno službo pa imam pomembno vlogo tudi pri povezovanju CKZ s patronažno službo.

Katja Jelovčan,
dipl. fiziot.

Moje delo zajema opolnomočenje in motiviranje odraslih posameznikov za aktiven življenjski slog preko postopnega povečevanja telesne dejavnosti in ter preko tega izboljšanja telesne pripravljenosti. Izvajam delavnice Ali sem fit?, Gibam se, Teste telesne pripravljenosti za odrasle in starejše, presejanje za funkcijsko manjzmožnost ter Pripravo na porod in starševstvo in Varno vadbo v nosečnosti.

Jana Jereb,
mag. psih.

Izvajam daljše (Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Spoprijemanje s stresom) ter krajše (Tehnike sproščanja) psihoedukativne delavnice. Sodelujem v delavnici Zdravo hujšanje ter izvajam Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja.

Mila Terčelj,
mag. diet., univ. dipl. inž.
živil. tehnol.

Izvajam aktivnosti za ozaveščanje posameznikov in lokalne skupnosti o pomenu zdravega načina prehranjevanja. S svojim svetovanjem na področju zdrave prehrane pripomore k boljšemu počutju in večjemu zadovoljstvu posameznika. Izvajam delavnico Zdravo jem in sem aktivno vključena v Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

CKZ Idrija

V ZD Idrija smo v sklopu projekta "Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih", ki ga sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija, ustanovili CKZ kot samostojno enoto z javnozdravstveno vlogo za lokalno okolje. V CKZ izvajamo dejavnosti promocije zdravja, vzgoje za zdravje



CENTER ZA
KREPITEV ZDRAVJA
ZD IDRIJA

»Delo v interdisciplinarnem timu se je izkazalo kot zelo dobro. V našem CKZ kot tim res dobro sodelujemo, smo mlade in polne zagona.«

in svetovanje za zdravje za različne populacijske skupine v različnih okoljih s ciljem doseganja boljšega zdravja, z zdravjem povezane kakovosti življenja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti. Dejavnosti promocije zdravja, vzgoje za zdravje in svetovanja za zdravje izvaja interdisciplinarni tim, ki ga sestavljajo diplomirane

medicinske sestre, fizioterapevtka, psihologinja, dietetičarka in kineziologinja. Delo v interdisciplinarnem timu se je izkazalo kot zelo dobro. V našem CKZ kot tim res dobro sodelujemo, smo mlade in polne zagona. V takem timu je vsako delo enostavnejše, izmenjujmo si primere dobrih praks, znanje ter izkušnje.



Slika 11: CKZ Idrija, arhiv CKZ Idrija

STANDARDNI TIM CKZ IDRIJA

Špelca Velikanje,
dipl. m. s.

VODJA CKZ

Hirije Biljali,
dipl. m. s.

Moja glavna naloga je vodenje našega tima, sklicevanje timskih sestankov, usklajevanje urnikov ter ostale vodstvene obveznosti. Del nalog pa predstavlja tudi zobozdravstvena vzgoja v šolah. Zaradi dobrega navezovanja stikov pa nam to omogoča dobro sodelovanje z vsemi šolami na našem območju.

Medicinska sestra, ki je v projektu sodelovala z izvajanjem aktivnosti v lokalni skupnosti in pri izvedbi zdravstvenovzgojnih delavnic. Sodelovala tudi kot medkulturna mediatorica. Na njeno mesto sedaj uvajamo **Tino Režek Pintar, dipl. m. s.**

Martina Lukan,
univ. dipl. psih.

Moja glavna naloga v CKZ je promocija skrbi za duševno zdravje. Izvajam vse psihoedukativne delavnice, veliko pa se povezujem tudi z lokalno skupnostjo (šole, vrtci, večja podjetja ...). Sodelujem pri izvedbi delavnice Priprava na porod in starševstvo ter v Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

Pia Erjavec,
dipl. diet.

Največji del mojega dela zajema promocija zdravega prehranjevanja. Izvajam vse delavnice, ki to področje vključujejo. Prav tako tudi sama sodelujem pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti in pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

Neca Kompara,
dipl. kin.

Moja glavna naloga je spodbujanje in promoviranje aktivnega življenjskega sloga. Izvajam delavnice za vse generacije, od predšolskih otrok pa vse do starostnikov. Izvajam tudi varno vadbo za nosečnice ter pomagam pri izvajanju nekaterih delavnic, ki jih vodi fizioterapevtka. Zelo aktivna sem tudi v lokalni skupnosti. Pomembno vlogo imam pri izvajanju telesne aktivnosti pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

CKZ Ivančna Gorica

CKZ Ivančna Gorica je »samostojna enota v ZD in ključna organizacijska struktura na primarni ravni zdravstvenega varstva za zagotavljanje izvajanja strukturiranih zdravstvenovzgojnih obravnav ter aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju za prebivalce vseh populacijskih skupin v območju ZD«. Z aktivnostmi za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju sodelujemo in se povezujemo z različnimi ustanovami, društvi, delovnimi organizacijami, izobraževalnimi institucijami in ostalimi.



V CKZ smo zaposleni strokovnjaki različnih področij, ki izvajamo skupinske delavnice in individualna svetovanja, predavanja in predstavitve z vsebinami, ki so prepoznane kot pomembne za izboljšanje zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju ljudi. V našem okolju je izkazan povečan interes za izvajanje psihoedukativnih delavnic, delavnic zdravega hujšanja in različnih delavnic s področja telesne dejavnosti.

»V CKZ so vabljeni vsi, ki imajo kakršnokoli vprašanje o zdravju in ukrepih, ki bi izboljšali zdravje ter počutje.«

V CKZ Ivančna Gorica smo pridobili nove prostore – veliko in malo predavalnico, telovadnico imamo v najemu, imamo tudi veliko pripomočkov (npr. model človeškega telesa, model dojke za ugotavljanje prisotnosti tumorjev, modele hrane, dinamometer idr.), ki zelo popestrijo preventivne aktivnosti, omogočijo lažje predstavljanje situacij, pripomorejo, da udeleženci z večjim zanimanjem in razumevanjem sprejemajo nasvete ter predloge za izvajanje sprememb v življenjskem slogu. V CKZ so vabljeni vsi, ki imajo kakršnokoli vprašanje o zdravju in ukrepih, ki bi izboljšali zdravje ter počutje.



Slika 12: CKZ Ivančna Gorica, avtor Petra Stopar, arhiv CKZ Ivančna Gorica

STANDARDNI TIM CKZ IVANČNA GORICA

Tadeja Gruden, dipl. m. s. VODJA CKZ	Zdravstvenovzgojne delavnice izvajam že od leta 2008. Opravljam naloge vodenja, sem koordinatorica, organizatorica in izvajalka preventivnih programov v CKZ. Izvajam predavanja, stojnice, delavnice glede na potrebe lokalnega okolja ter strukturirane delavnice Zdravo hujšanje, Sladkorna bolezen tipa 2 in S sladkorno boleznijo skozi življenje. Sem članica preventivnih skupin v ZD.
Petra Stopar, dipl. m. s.	V CKZ koordiniram program Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam predavanja, stojnice, delavnice glede na potrebe lokalnega okolja ter delavnice Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan sladkor v krvi ter izvajam Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja.
Beti Jurkovič Logar, tzn	Izvajam preventivne aktivnosti v šolah in vrtcih v okviru vzgoje za zdravje. Sodelujem pri preventivnih aktivnostih, ki jih organiziramo s šolami in vrtci za otroke in starše. Sem pa tudi študentka zdravstvene nege.
Bernarda Horvat, prof. zdr. vzg.	Izvajam zobozdravstveno vzgojo v šolah in vrtcih, za otroke in starše. V okviru zobozdravstvene preventive za otroke in mladino organiziram predavanja, demonstracijo in individualno ščetkanje. Izvajamo program Tekmovanja za čiste zobe ob zdravi prehrani.
Andreja Lampreht, dipl. fiziot.	Izvajam <i>Program za krepitev zdravja</i> (Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle, Ali sem fit?, Gibam se, sodelujem v delavnicah Zdravo hujšanje). Sodelujem pri Pripravi na porod in starševstvo. Pripravljam tudi testiranja, predavanja in delavnice v lokalni skupnosti.
Larisa Oblak, univ. dipl. psih.	Moje področje dela vključuje vodenje strukturiranih psihoedukativnih delavnic (Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju z depresijo). Izvajam predavanja v okviru programov Priprava na porod in starševstvo, Zdravo hujšanje ter Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Pripravljam različne aktivnosti v lokalni skupnosti. Sem tudi edukantka II. stopnje psihoterapevtske smeri kognitivno-vedenjska terapija.
Ana Stepančič, dipl. diet.	Ocenjujem prehranjevalne navade in prehransko stanje ljudi, načrtujem jedilnike za posameznike in/ali za skupine, pomagam oblikovati osebni načrt za spremembo prehranjevalnih navad in nudim potrebno podporo. Sodelujem pri skupinskih delavnicah Zdravo jem in Zdravo hujšanje ter sodelujem v programu Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Maja Recek, mag. kin.	Sodelujem pri izvajanju mnogih aktivnosti na področju telesne dejavnosti (Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/starejše, Ali sem fit?, Gibam se, Varna vadba v nosečnosti). Zelo aktivna sem pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti, sodelujem pa tudi pri programu Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

Pri izvajanju obravnav v CKZ sta sodelovala tudi zdravnika specialista, **Mateja Plut Švigelj, dr. med., spec. druž. med.** (pri poglobljenih delavnicah Zdravo hujšanje in S sladkorno boleznijo skozi življenje, v lokalni skupnosti pri izvedbi dogodkov, predavanj in ostalih aktivnosti ter z vodenjem Preventivne skupine ZD) in **Rushit Salihi, dr. med., spec. pediater** (vodi program Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, je pa tudi član preventivne skupine šol).

CKZ Logatec

Namen CKZ je ozaveščanje prebivalcev občine Logatec o zdravem načinu življenja, jih preko delavnic in individualnih svetovanj opolnomočiti in s tem dolgoročno vplivati na njihovo zdravje. Pomembno pri daljših delavnicah, kot je hujšanje, je ravno sodelovanje celotnega tima, ker vsak s svojim strokovnim znanjem pripomore k



»Namen CKZ je ozaveščanje prebivalcev občine Logatec o zdravem načinu življenja ...«

boljšemu uspehu udeležencev. Ravno tako se je uspešno pokazalo sodelovanje pri »Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti«, kjer so bili vključeni strokovnjaki z različnih področij in tako udeleženci prejmejo celostno podporo.



Slika 13: CKZ Logatec, arhiv CKZ Logatec

STANDARDNI TIM CKZ LOGATEC

Gorina Vilić,
dipl. m. s.
VODJA CKZ

Poleg vodenja CKZ skrbim tudi za skupinske in individualne obravnave na področju spreminjanja življenjskega sloga. Še posebej se osredotočam na svetovanja glede obvladovanja dejavnikov tveganja osebam s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.

Tina Korenč,
dipl. m. s.

Izvajam skupinske in individualne obravnave na področju spreminjanja življenjskega sloga. Delam na področju svetovanja obvladovanja dejavnikov tveganja osebam s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.

Rok Blatnik,
dipl. fiziot.

Izvajam skupinske in individualne obravnave na področju telesne dejavnosti.

Jelena Milić,
mag. psih.

Izvajam skupinske in individualne obravnave na področju duševnega zdravja.

Marjana Benigar Manias,
mag. diet.

Izvajam skupinske in individualne obravnave na področju prehrane.

Metka Marinč,
dipl. kin.

Izvajam skupinske in individualne obravnave na področju telesne dejavnosti.

Pri izvajanju obravnav v CKZ sodeluje tudi zdravnik specialist, **Ružit Salihi, dr. med., spec. pediatrije** (pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti).

CKZ Kočevje

Strokovnjaki iz CKZ Kočevje izvajamo aktivnosti v ZD Kočevje in na drugih lokacijah zdravstvenih postaj Osilnica, Vas – Fara, Predgrad in Kočevska reka ter drugod po lokalnih skupnostih, podjetjih in ustanovah. Od začetka izvajanja projekta smo interdisciplinarno kadrovsko okrepili in vsebinsko nadgradili bivši ZVC, ki je v ZD Kočevje deloval že od leta 2006, dosegli smo boljšo kakovost izvajanja storitev, vzajemno



»Z nadgrajenimi preventivnimi programi in vzpostavitvijo CKZ smo dosegli večjo fleksibilnost pri vključevanju ciljnih populacij.«

podporo v timu, tudi pri vključevanju ranljivih skupin in neodzivnikov. Z nadgrajenimi preventivnimi programi in vzpostavitvijo CKZ smo dosegli večjo fleksibilnost pri vključevanju ciljnih populacij.

Izboljšali smo tudi povezanost v ZD (med različnimi službami v ZD) in z lokalnimi deležniki. CKZ tako z različnimi aktivnostmi pomembno prispeva k boljšemu zdravju lokalnega prebivalstva.



Slika 14: CKZ Kočevje, arhiv CKZ Kočevje

STANDARDNI TIM CKZ KOČEVJE

Klavdija Klun,
dipl. m. s.

Izvajam temeljne in poglobljene delavnice za krepitev zdravja ter pogovorne ure. Sem tudi svetovalka na Svitovi kontaktni točki.

VODJA CKZ

Lidija Palushaj,
dipl. m. s.

Izvajam temeljne in poglobljene delavnice za krepitev zdravja, sodelujem z lokalno skupnostjo in izvajam pogovorne ure. Urejam spletno stran in izvajam promocijo programov CKZ. Sem tudi del tima Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter kulturna mediatorica.

Alma Čuskić,
dipl. m. s.

Izvajam temeljne in poglobljene delavnice v CKZ, promocijo zdravja v lokalni skupnosti in pogovorne ure.

Leander Črnila,
uni. dipl. psih.

Izvajam poglobljene psihoedukativne delavnice in sodelujem z lokalno skupnostjo (promocija programov CKZ). Izvajam pogovorne ure in sem del tima Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

Ana Stepančič,
mag. diet.

Izvajam poglobljeno delavnico Zdravo jem, sem del tima Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter sodelujem pri izvajanju Priprave na porod in starševstvo.

David Gole,
uni. dipl. kin.

Sem del tima izvajalcev Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam vadbo ter predavanja za nosečnice, promocijo programov CKZ in spodbujam telesno dejavnost v lokalni skupnosti (predavanja, vaje na delovnem mestu, telovadba ...) ter pogovorne ure. Skrbim pa tudi za objave CKZ na družbenem omrežju Facebook.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V MARIBORSKI REGIJI

CKZ Maribor

ZD Maribor je bil februarja 2018 med petindvajsetimi, na javnem razpisu izbranimi slovenskimi ZD, kjer se je vzpostavil integriran CKZ. Kadrovsko smo okrepili že prej obstoječi ZVC Maribor. Zaposlili smo različne strokovnjake – diplomirane medicinske sestre, fizioterapevte, psihologe, dietetičarko in kineziologa. Z interdisciplinarnim sodelovanjem in povezovanjem v CKZ tako zagotavljamo holistično obravnavo ciljne populacije.



»Mi v CKZ Maribor se trudimo, da pomagamo ljudem izbirati prave in zdrave poti – na dolgi rok!«

Smo največji CKZ v državi, postali smo tudi zelo prepoznavni. Okrepila se je naša povezava z ostalo zdravstveno vzgojo in preventivo, ki v zavodu vzgledno in uspešno deluje že vrsto let.

Smo zavod, ki deluje tudi v smeri promocije zdravja svojih zaposlenih, zato izvajamo vse delavnice tudi zanje in s tem promoviramo našo dejavnost in ljudem "dajemo" možnost sprememb v odnosu do zdravja. Delujemo po modelu skupnostnega pristopa, sodelujemo v lokalni skupnosti oz. v vseh 12 občinah ustanoviteljicah ZD Maribor. Motivacija za zdrav življenjski slog ima prednost pred zdravili. SKUPAJ lahko z majhnimi koraki ohranimo in krepimo zdravje. Ni čudežne tabletko, palice, ampak *Vsak ima v življenju na voljo več poti, katero pot izberemo, pa je na nas samih.* Mi v CKZ Maribor se trudimo, da pomagamo ljudem izbirati prave in zdrave poti – na dolgi rok!



Slika 15: CKZ Maribor, arhiv CKZ Maribor

STANDARDNI TIM CKZ MARIBOR

viš. pred. Nataša Vidnar, dipl. m. s., univ. dipl. org.	Kot vodja CKZ vedno poudarjam, da so pri našem delu najpomembnejše osebe, ki jih obravnavamo. Zato vedno spodbujam k individualnemu, celostnemu in predvsem humanemu pristopu. Trudim pa se tudi za dobre odnose v timu, saj je dobro medsebojno razumevanje zaposlenih osnova za dobro delo.
VODJA CKZ	
Maja Bizjak, viš. soc. del.	Na področju preventive delam že dolgo. Ukvarjam se z različnimi življenjskimi situacijami, ki vplivajo tudi na zdravje in ranljivost posameznika. Skrbim za medosebne odnose ter se vedno trudim opominjati na prave vrednote življenja.
Maja Kamerički, dipl. m. s.	V CKZ Maribor povezujem področji temeljnih postopkov oživljanja in preventive.
Marjana Lesničar, dipl. m. s.	Sem ena izmed dveh educiranih izvajalk delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje. Delavnico izvajam z veseljem in menim, da je zelo pomembna za bolj kakovostno življenje bolnikov s sladkorno boleznijo.
Iris Siter, dipl. m. s.	Delam na zdravstveni vzgoji družin in v timu s pediatri ter izvajam aktivnosti v lokalni skupnosti.
Suzana Galun, dipl. m. s.	Sem ena od dveh educiranih izvajalk delavnice S sladkorno boleznijo skozi življenje. Poleg tega pa izvajam tudi delavnice v lokalni skupnosti.
Tina Dragšič, dipl. m. s.	V največji meri je moje področje izvajanje delavnic Zdravo živim in Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor ter Zvišane maščobe v krvi.
Eva Povirk, dipl. m. s.	V največji meri sodelujem pri izvajanju kratkih zdravstvenovzgojnih delavnic (Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor ter Zvišane maščobe v krvi).
Alenka Ozim, dipl. fiziot.	Uživa v materinstvu in se kmalu vrne v naš tim.
Ines Lauko, dipl. fiziot.	Skrbim za telesno dejavnost udeležencev z izvajanjem delavnic v CKZ. Aktivnosti izvajam tako v telovadnici kot v naravi.
Tanja Drumlič, dipl. fiziot.	Skrbim za telesno dejavnost udeležencev z izvajanjem delavnic v CKZ, v Sladkem vrhu in v Šentilju. V čim večji meri se trudimo biti aktivni na svežem zraku.
Nina Mesarec, dipl. fiziot.	Nadomeščam Alenko Ozim, dipl. fiziot. Skrbim za izvajanje preventivnih aktivnosti na področju telesne dejavnosti.
Igor Legčević, dipl. fiziot.	Sodelujem pri izvajanju preventivnih aktivnosti na področju telesne dejavnosti.
Sara Dajčman, mag. psih.	Izvajam psihoedukativne delavnice in druge vsebine na področju duševnega zdravja.
Dea Gojčič, mag. psih.	Velik delež mojega dela obsega izvajanje psihoedukativnih delavnic (Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju z depresijo).
Božo Lalić, mag. psih.	Vodim delavnico Tehnike sproščanja. Veliko sodelujem v lokalni skupnosti in pri izvajanju aktivnosti krepitev zdravja v zaporu.
Jerneja Privšek, dipl. diet.	Sodelujem pri izvajanju delavnic Zdravo jem in Zdravo hujšanje ter pomagam odraslim in otrokom pri spreminjanju prehranjevalnih navad.
Tina Čeh, dipl. kinez.	Zelo sem aktivna v lokalni skupnosti, še posebej v šolah. Sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter delam na promociji aktivnih odmorov.

CKZ Lenart

Z vzpostavitvijo CKZ smo na našem območju okrepili preventivno ekipo za populacijo otrok, mladostnikov in odraslih. S sodelovanjem z mediji na našem območju smo glas o delovanju CKZ razširili do skoraj vsake hiše v Slovenskih goricah in tako približali možnost vključevanja v preventivne programe širši populaciji.



»Povezujejo nas spoštljiv odnos, mladostna energija in zagnanost ter seveda znanje, čut in pripravljenost pomagati sočloveku.«

Pozitivnega odziva naših uporabnikov iz lokalne skupnosti smo zelo veseli, saj je to ogledalo našega dela. Naš tim, sestavljen iz diplomiranih medicinskih sester, fizioterapevtke, psihologinje, dietetičarke in kineziologinje, je okrepljen številčno in tudi strokovno.

Veseli smo, da naše sodelovanje temelji na interprofesionalnem povezovanju in medsebojnih prijateljskih odnosih, da vse z veseljem opravljamo svoje delo in da naše vodstvo stoji za nami in nas podpira. Povezujejo nas spoštljiv odnos, mladostna energija in zagnanost ter seveda znanje, čut in pripravljenost pomagati sočloveku.

Vsekakor smo s CKZ-jem pridobili tako kadrovsko kot tudi materialno, predvsem pa veliko novih znanj, izkušenj in idej, ki jih s pridom uporabljamo pri vsakdanjem delu, v dobrobit zdravja lokalnega prebivalstva.



Slika 16: CKZ Lenart, avtor Kreativna Pika, d. o. o., arhiv CKZ Lenart

STANDARDNI TIM CKZ LENART

Klavdija Dvoršak,
dipl. m. s.

VODJA CKZ

Načrtujem, koordiniram in skrbim za spremljanje in vrednotenje izvajanja preventivnih obravnav v ZD ter aktivnosti v lokalni skupnosti (Dnevi zdravja, Test hoje, sodelovanje na prireditvah ...). Vodim Lokalno skupino za krepitev zdravja, poleg tega pa koordiniram tudi Pripravo na porod in starševstvo.

Jasmina Lah Vreča,
sms s spec. znanji

Izvajam aktivnosti CKZ in skrbim za sodelovanje v lokalni skupnosti.

Nina Vuzem,
dipl. m. s.

Izvajam aktivnosti CKZ v zdravstvenem domu in v lokalni skupnosti ter sodelujem v Lokalni skupini za krepitev zdravja.

Lea Košnik,
dipl. fiziot.

Izvajam aktivnosti CKZ v zdravstvenem domu in v lokalni skupnosti.

Maja Celec,
univ. dipl. psih.

Izvajam aktivnosti CKZ v zdravstvenem domu in v lokalni skupnosti, sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter sodelujem pri Pripravi na porod in starševstvo.

Lidija Druzovič,
mah. psih.

Izvajam aktivnosti CKZ v zdravstvenem domu in v lokalni skupnosti.

Mateja Horvat,
dipl. diet.

Izvajam aktivnosti CKZ v zdravstvenem domu in v lokalni skupnosti, sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter sodelujem pri Pripravi na porod in starševstvo.

Sara Rojnik,
dipl. kin.

Izvajam aktivnosti CKZ v zdravstvenem domu in v lokalni skupnosti, sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, sodelujem pri Pripravi na porod in starševstvo ter izvajam Varo vadbo v nosečnosti.

CKZ Ormož

Smo CKZ Ormož. Zelo vesele, da smo del zgodbe, ki se odvija v 27 ZD. Z aprilom 2018 se je z vzpostavitvijo integriranega CKZ pričela čudovita zgodba. Naš tim je postal popoln. Interdisciplinaren. Z vsakim dnem so se pletle nove vezi, novi spomini, nove izkušnje. Vedno smo dopolnjevale ena drugo, se bodrile in druga drugi vlivale moči. Smo tim, ki znamo stopiti skupaj in pomagati ljudem. Na začetku ni bilo vedno lahko, vse je bilo na novo, pojavljali se je strah pred neznanim, od nas se je pričakovalo veliko. Projektnih aktivnosti, ki smo jih morali opraviti, je bilo veliko. Velikokrat se je na začetku pojavilo vprašanje, ali nam bo uspelo. In ker smo vedno verjele v naš tim, nam je tudi uspelo.



»Ves čas projekta smo imele veliko podporo vodstva ZD Ormož. Na začetku je bilo težko, soočale smo se z vprašanji ostalih zaposlenih v ZD, ali je vse to sploh potrebno ... Ko smo skozi ti dve leti nenehno pletli vezi z vsemi zaposlenimi v ZD, smo zaznali potrebo po našem nenehnem sodelovanju ... spletle so se vezi, ki pomembno pripomorejo h krepitvi zdravja naših prebivalcev.«

Sedaj, ko se počasi projekt zaključuje in gledamo nazaj na pretekli dve leti, spoznavamo, da sta bili čudoviti. Veliko nam je uspelo, veliko sta nam dali. Spoznavanje s številnimi čudovitimi ljudmi, pridobile smo veliko novih znanj, dobile veliko novih izkušenj. Na začetku se še nismo zavedale, da smo druga drugi lahko v tako veliko strokovno pomoč. In občutek, da pri obravnavi pacienta z različnimi težavami nisi sam, je čudovit. Vedno več ljudi se obrača na nas, vedno več ljudi nas pozna in pri nas išče pomoč in za to smo zelo vesele. Smo tim, ki delamo za ljudi.

Ves čas projekta smo imele veliko podporo vodstva ZD Ormož. Na začetku je bilo težko, soočale smo se z vprašanji ostalih zaposlenih v ZD, ali je vse to sploh potrebno, zakaj vse to sploh počnemo. Ko smo skozi ti dve leti nenehno pletli vezi z vsemi zaposlenimi v ZD, se z njimi povezovali, smo zaznali potrebo po našem nenehnem sodelovanju. Skratka spletle so se vezi, ki pomembno pripomorejo h krepitvi zdravja naših prebivalcev.



Slika 17: CKZ Ormož, avtor Špela Šerod, arhiv CKZ Ormož

STANDARDNI TIM CKZ ORMOŽ

Pavla Govedič, dipl. m. s. VODJA CKZ	Vodim CKZ in skrbim za redno povezovanje našega tima z ostalimi službami v ZD Ormož. Delam na individualnih stikih s posameznimi izvajalci zdravstvene dejavnosti, saj to vidim kot pomemben del dobrega počutja posameznih izvajalcev v CKZ. Skrbim za povezovanje in sodelovanje z različnimi deležniki v lokalni skupnosti, izvajam pa tudi zobozdravstveno vzgojo.
Marjana Kelenc, dipl. m. s.	Koordiniram tim CKZ in zdravstvenovzgojne aktivnosti v našem ZD ter v lokalni skupnosti. Pokrивam tudi povezovanje in sodelovanje z različnimi deležniki v lokalni skupnosti. Izvajam pa tudi vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov.
Špela Šerod, dipl. m. s.	Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2 in S sladkorno boleznijo skozi življenje. Vodim tudi Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja, individualna svetovanja in pogovorne ure. Sodelujem pri izvajanju številnih dogodkov v lokalni skupnosti.
Albina Črnjavič, dipl. fiziot.	Sem izvajalka delavnic Gibam se, Ali sem fit? in Testiranja telesne pripravljenosti. Izvajam individualna svetovanja in pogovorne ure. Sodelujem tudi pri izvajanju številnih dogodkov v lokalni skupnosti.
Mojca Vrzel, mag. psih.	Sem izvajalka delavnic Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Podpora pri spoprijemanju s tesnobo. Izvajam tudi individualna svetovanja in pogovorne ure. Sodelujem pri izvajanju številnih dogodkov v lokalni skupnosti.
Barbara Ozbič Kirijakopulos, univ. dipl. inž. živ. teh., diet., IBCLC	Izvajam delavnici Zdravo jem in Zdravo hujšanje ter pogovorne ure. Sodelujem pri izvajanju številnih dogodkov v lokalni skupnosti.
Nataša Gabrovec, dipl. kin.	Izvajam Varno vadbo v nosečnosti, pogovorne ure, sodelujem pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Pomagam tudi pri izvajanju delavnic Ali sem fit? in Testiranje telesne pripravljenosti. Sodelujem pri izvajanju številnih dogodkov v lokalni skupnosti.

CKZ Slovenska Bistrica

CKZ smo samostojna služba ZD, vendar se pri svojem delu močno povezujemo z ostalimi službami v ZD, z različnimi delovnimi organizacijami v vseh štirih občinah. Na začetku delovanja CKZ smo si načrtale model delovanja, kakšne naj bi bile in kaj moramo narediti, da bi bile uspešne v samem timu in med ljudmi. Naš model delovanja CKZ



»Delamo na medsebojnih odnosih, imamo točno določene cilje, izdelane načrte, se vzpodbujamo in smo vztrajne.«

drži še danes. Zakaj smo uspešne? Delamo na medsebojnih odnosih, imamo točno določene cilje, izdelane načrte, se vzpodbujamo in smo vztrajne. Si pomagamo in smo venomer za akcijo. Vsak dan delamo na tem,

da smo na svojem področju profesionalne in dostopne vsem ljudem, ne glede na starost, spol in raso. Kdaj tudi pademo, vendar se znamo pobrati in iti dalje. Smo najboljši tim! Smo CKZ-jevke!



Slika 18: CKZ Slovenska Bistrica, avtor Samo Brbre, arhiv CKZ Slovenska Bistrica

STANDARDNI TIM CKZ SLOVENSKA BISTRICA

Silvija Lunder,
dipl. m. s.

VODJA CKZ

V CKZ posvečam zadnje leto in pol večino službenega časa samemu vodenju službe, ki zajema obilico dela s koordinacijo dela v zdravstvenem domu in v lokalni skupnosti, iskanje ponudnikov in nabavo materiala, oblikovanje in izdelavo promocijskega materiala, objavljane člankov, stik z novinarji in še bi lahko naštevale. Z velikim veseljem opravljam tudi vzgojo za zdravje predšolskih otrok.

Brigita Kolmanič,
dipl. m. s.

V CKZ izvajam zdravstvenovzgojne delavnice Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2, S sladkorno boleznijo skozi življenje. Udeležencem se približam z individualnimi obravnavami in skupinsko vodenimi delavnicami. Naš cilj je udeležencem podajati informacije, kako lahko s svojim življenjskim slogom vplivamo na svoje zdravje.

Ajda Podgoršek Nikolič,
dipl. fiziot.

Že od nekdaj me je zanimalo delovanje človeka kot celote. V CKZ skrbim za spodbujanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter svetujem, kako vzdrževati pozitivne navade na področju telesne aktivnosti.

**Anja Banković,
mag. psih.**

Področja dela, ki jih pokrivam, so psihoedukativne delavnice (Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Tehnike sproščanja), individualno in skupinsko Svetovanje za opuščanje kajenja. Za lokalno skupnost pripravljam članke in predavanja ter delavnice za vse generacije.

**Vesna Pesek,
mag. psih.**

Organiziram in izvajam daljše psihoedukativne delavnice (Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Tehnike sproščanja), opravljam pogovorne ure/svetovanja z udeleženci, sem izvajalka predavanja Psihološka priprava na porod in poporodno obdobje ter sodelujem pri izvajanju obravnave Zdravo hujšanje. Vstopam tudi v lokalno okolje, kjer izvajam aktivnosti za podjetja in šole, poleg tega pišem tudi članke in pripravljam objave na družbenem omrežju Facebook, kjer poudarjam pomen duševnega zdravja.

**Jelena Moro,
mag. diet.**

Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice na področju zdravega prehranjevanja in sodelujem pri izvedbi delavnice Zdravo hujšanje. Veliko prednost svojega dela pa vidim pri izvajanju pogovornih ur. Za udeleženca si namreč tako lahko vzamem več časa in se z njim pogovorim tudi o stvareh, o katerih morda v skupini ne želi/ne more govoriti. Občasno sodelujem tudi pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti.

**Nika Bertalanič,
mag. kin.**

Sem odprta in pozitivna oseba, ki ob svojem delu uživa. Udeležencem naših aktivnosti želim predstaviti aktiven življenjski slog in jim tako pomagati pri doseganju sprememb življenjskega sloga ter izboljšanju njihovega počutja. V ZD skupaj s fizioterapevtko sodelujem pri različnih testiranjih telesne pripravljenosti za udeležence delavnic, veliko vstopam v lokalno skupnost (športna društva, delovne organizacije, socialni zavodi, knjižnica, različna združenja ...), kjer izvajam tematska predavanja oz. delavnice s področja telesne dejavnosti.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V MURSKOSOBOŠKI REGIJI

CKZ Murska Sobota

V timu CKZ Murska Sobota menimo, da je zdravje posameznikova pravica, njegova dolžnost pa, da zanj skrbi, pri čemer mu nudimo podporo in pomoč. Interdisciplinarno timsko delo je pri tem zagotovo ključ do skupnega uspeha in zadostitvi te pravice posameznika. Prav tako nam »timski duh« omogoča spoznavanje vrednosti posameznega profila v CKZ.



V ZD sodelujemo in se povezujemo tudi z ostalimi strokovnjaki – z ginekologi in diplomiranimi babicami v programu Priprava na porod in starševstvo, s pediatri, timi otroškega in šolskega dispanzerja ter šolami pri pripravi in izvedbi Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, s patronažno službo pri aktivnostih v lokalni skupnosti in s timi ADM pri preventivni obravnavi odrasle populacije. V lokalni skupnosti sodelujemo s številnimi različnimi deležniki, vladnimi in nevladnimi organizacijami.

»Tudi v prihodnosti vidimo edino pravo pot – povezovanje.«

Ob vzpostavitvi CKZ smo se »sestavljali« v tempu, ki smo ga zmogli, in v okoliščinah, ki niso bile zmeraj najbolj ugodne, pa vendar nam je uspelo – skupaj. Tudi v prihodnosti vidimo edino pravo pot – **povezovanje**. Upamo, da ga bomo lahko še dodatno okrepili tam, kjer v teh prvih fazah ni šlo. In v čem smo močni? V vztrajnosti, kreativnosti in usmerjenosti k istemu cilju. Delamo za skupno dobro in krepimo zdravje za vse.



Slika 19: CKZ Murska Sobota, avtor Aleš Cipot, arhiv CKZ Murska Sobota

STANDARDNI TIM CKZ MURSKA SOBOTA

Sandra Gaber Flegar, mag. zdr. nege VODJA CKZ	Vodim standardni tim CKZ. Skrbim za povezovanje z lokalno skupnostjo, delo na terenu, sem tudi svetovalka na Svitovi kontaktni točki in skrbim za vodenje LSKZ. Podpiram vse na novo vzpostavljene time, skrbim za utrjevanje medsebojnih vezi v ZD in izvajanje določenih aktivnosti. Vodim tim za samoocenjevanje ZD glede zagotavljanja enakosti v zdravstveni oskrbi ranljivih skupin in sodelujem pri oceni objekta za gibalno ter senzorno ovirane. Pomagam pa tudi pri pripravi Strategije in akcijskega načrta za podporo pri krepitvi zdravja posameznikov in skupin.
Blanka Dugar, dipl. m. s. s spec. znanji	Opravljam naloge koordinacije in izvajanja zdravstvenovzgojnih delavnic (Zdravo živim, Dejavniki tveganja, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Skupinsko in Individualno svetovanje za opuščanje kajenja). Sem svetovalka na Svitovi kontaktni točki, izvajam pogovorne ure in skrbim za povezovanje z lokalno skupnostjo (zmanjševanje neenakosti pri ranljivih) in za promocijo naših programov preko lokalnih medijev.
Simona Emri, dipl. m. s.	Delujem na dislocirani enoti Cankova, izvajam zdravstvenovzgojne vsebine in skrbim za promocijo zdravja. Izvajam različne delavnice (Zdravo živim, Zvišane maščobe, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, S sladkorno boleznijo skozi življenje, Sladkorna bolezen tipa 2, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Skupinsko in Individualno svetovanje za opuščanje kajenja) in pogovorne ure. Skrbim tudi za povezovanje z lokalno skupnostjo svoje enote in za promocijo CKZ programov preko lokalnih medijev.
Tomislav Lilek, dipl. zn.	Delujem na dislocirani enoti Rogašovci, izvajam zdravstvenovzgojne vsebine in skrbim za promocijo zdravja. Izvajam različne delavnice (Zdravo živim, Zvišane maščobe, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, S sladkorno boleznijo skozi življenje, Sladkorna bolezen tipa 2, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Skupinsko in Individualno svetovanje za opuščanje kajenja) in pogovorne ure. Skrbim tudi za povezovanje z lokalno skupnostjo svoje enote in za promocijo CKZ programov preko lokalnih medijev.
Vladimira Bavčar Cvetko, dipl. m. s.	Delujem na področju promocije zdravja in zdravstvene vzgoje. Izvajam različne delavnice (Zdravo živim, Zvišane maščobe, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, S sladkorno boleznijo skozi življenje, Sladkorna bolezen tipa 2, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Skupinsko in Individualno svetovanje za opuščanje kajenja) in pogovorne ure. Skrbim tudi za povezovanje z lokalno skupnostjo in za promocijo CKZ programov preko lokalnih medijev. Vključujem se tudi v vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov.
Tomaž Čarni, dipl. zn.	Delujem na področjih promocije zdravja in zdravstvene vzgoje. Sem koordinator programa vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov. Redno sem vključen v program Priprava na porod in starševstvo (področje varnosti in nujnih stanj).
Katja Lebar, dipl. m. s.	Delujem na področjih promocije zdravja in zdravstvene vzgoje, v programu vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov. Redno sodelujem v programu Priprava na porod in starševstvo, kjer pokrivam področje dojenja in nege novorojenčka/dojenčka ter rokovanja z novorojenčkom/dojenčkom.
Janja Lebarič, dipl. fiziot.	Delujem na področju krepitve zdravja pri odraslih. Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Ali sem fit?, Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše, Gibam se), presejanje za funkcijsko manjzmožnost in Varno vadbo v nosečnosti. Sodelujem pri izvajanju delavnice Zdravo hujšanje, pri Pripravi na porod in starševstvo ter skrbim za povezovanje z lokalno skupnostjo in za promocijo CKZ programov preko lokalnih medijev.

Marko Smodiš,
dipl. fiziot.

Delujem na dislocirani enoti Cankova in Rogašovci; izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Ali sem fit?, Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše, Gibam se) in presejanje za funkcijsko manjzmožnost. Sodelujem pri izvajanju delavnice Zdravo hujšanje, izvajam pogovorne ure ter skrbim za povezovanje z lokalno skupnostjo in za medijske aktivnosti CKZ.

Nataša Gjura,
mag. psih.

Ukvarjam se z izvajanjem daljših psihoedukativnih delavnic (Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Spoprijemanje s stresom) ter krajših delavnic (Tehnike sproščanja). Sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje, Pripravi na porod in starševstvo in pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam pogovorne ure za svetovanje s področja duševnega zdravja in aktivnosti v lokalni skupnosti. Skrbim tudi za medijske aktivnosti CKZ. Pokrивam pa tudi vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov v osnovnih šolah.

Danijela Šunjić Egić,
univ. dipl. psih.

Izvajam daljše psihoedukativne delavnice (Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Spoprijemanje s stresom) ter krajše delavnice Tehnike sproščanja. Sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje ter pri Pripravi na porod in starševstvo in pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Občasno pokrивam vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov v osnovnih šolah. Izvajam pogovorne ure za svetovanje s področja duševnega zdravja, sodelujem pri povezovanju z lokalno skupnostjo, sodelujem pri delu z osipniki (PUMO) in skrbim za medijske aktivnosti CKZ.

Tadeja Lončar,
mag. psih.

Aktivnosti izvajam na dislocirani enoti Cankova in Rogašovci (Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Spoprijemanje s stresom, Tehnike sproščanja). Sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje, Pripravi na porod in starševstvo in Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Občasno pokrивam tudi vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov v osnovnih šolah. Izvajam pogovorne ure in sodelujem pri povezovanju z lokalno skupnostjo ter skrbim za medijske aktivnosti CKZ.

Andrej Horvat,
dipl. diet.

Sodelujem pri izvajanju delavnic Zdravo jem in Zdravo hujšanje. Samostojno izvajam pogovorne ure in sem vključen v tim izvajalcev pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Skrbim za povezovanje z lokalno skupnostjo in skrbim za medijske aktivnosti CKZ.

Mitja Dišič,
mag. kin.

Izvajam delavnici Ali sem fit? in Gibam se, sodelujem pri izvajanju delavnice Zdravo hujšanje, pri Testu telesne pripravljenosti za odrasle in starejše, presejanju za funkcijsko manjzmožnost, Pripravi na porod in starševstvo (zgodnja nosečnost), Varni vadbi v nosečnosti, Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam tudi pogovorne ure, skrbim za povezovanje z lokalno skupnostjo ter za medijske aktivnosti CKZ.

CKZ Gornja Radgona

V CKZ Gornja Radgona se zavedamo svojega poslanstva – krepitev zdravja, ki temelji na vedno večjih potrebah naših uporabnikov, predvsem zaradi sodobnega načina življenja in posledic le-tega. Smo mlada ekipa strokovnjakov z različnih področij. Zelo dobro se razumemo in se odlično dopolnjujemo pri vseh aktivnostih CKZ-ja, kar se odraža tudi v zadovoljstvu naših uporabnikov.



»Zelo prepoznavni smo postali tudi v širši lokalni skupnosti, saj se trudimo, da smo z različnimi aktivnostmi prisotni na vseh večjih prireditvah in dogodkih, ki se v našem okolju odvijajo.«

Tudi naše povezovanje z ostalimi strokovnjaki v ZD, kjer delujemo, je zelo dobro, o čemer pričča vedno več napotitev na delavnice in individualna svetovanja, kar nam sicer že povzroča čakalne vrste. Zelo prepoznavni smo postali tudi v širši lokalni skupnosti, saj se trudimo, da smo z različnimi aktivnostmi prisotni na vseh večjih prireditvah in dogodkih, ki se v našem okolju

odvijajo. Prepričani smo, da je povezanost v našem timu tisto, kar daje pečat našemu uspehu in prepoznavnosti.



Slika 20: CKZ Gornja Radgona, arhiv CKZ Gornja Radgona

STANDARDNI TIM CKZ GORNJA RADGONA

Slavica Mencingar, dipl. m. s. VODJA CKZ	Sem ponosna vodja odličnega tima, kjer načrtujem, organiziram, izvajam, spremljam, evalviram in poročam o izvedbi vseh aktivnosti integriranega CKZ ter vestno opravljam vse druge naloge, ki so ključnega pomena za brezhibno delovanje vseh aktivnosti v CKZ.
Primož Rakovec, dipl. zn.	Izvajam zdravstvenovzgojno delo s starši, vzgojiteljicami in predšolskimi otroki, ki poteka v obliki predavanj, učnih delavnic in dela v majhnih skupinah. Prav tako delujem na področju vzgoje za zdravje šolskih otrok in mladostnikov, ki jo izvajam v okviru predavanj, delavnic in informativnih stojnic neposredno na šoli.
Aleksandra Györek, dipl. m. s.	Opravljam zobozdravstveno preventivo v osnovnih šolah in vrtcih. Omenjene ustanove obiskujem po letnem načrtu, ki ga načrtujem pred začetkom šolskega leta skupaj z ravnatelji oz. koordinatorji šol in vrtcev.
Anja Murg, dipl. med. sestra, mag. var. preh.	V okviru dela v CKZ sem odgovorna za področje zdravstvenovzgojnih delavnic s področja sladkorne bolezni, sodelujem pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti ter aktivno delujem pri vključevanju ranljivih oseb v preventivne programe. Sodelujem pa tudi pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Lucija Kovačič, dipl. fiziot.	Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Gibam se, Ali sem fit?, Zdravo hujšanje in Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše). Sodelujem pa tudi pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti.
Nina Jurinec, mag. psih.	Izvajam različne psihoedukativne delavnice. S psihološkimi temami (stres, čustva, samopodoba) se vključujem tudi v delavnico Zdravo hujšanje. Sodelujem pri izvajanju delavnic Priprava na porod in starševstvo in pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Redno izvajam pogovorne ure in sodelujem pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti.
Petra Vogrinčič Felkar, mag. inž. živ.	V CKZ izvajam zdravstvenovzgojno delavnico Zdravo jem in sodelujem pri izvajanju delavnice Zdravo hujšanje. Prav tako izvajam pogovorne ure in sodelujem pri aktivnostih, ki jih izvajamo v lokalni skupnosti. Vključena pa sem tudi v Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Sara Rojnik, dipl. kin.	V CKZ sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam tudi Varno vadbo v nosečnosti, vključujem se v program Priprave na porod in starševstvo ter pomagam pri izvajanju Testiranja telesne pripravljenosti in pri delavnici Ali sem fit. Izvajam pogovorne ure in aktivnosti v lokalni skupnosti.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V NOVOMEŠKI REGIJI

CKZ Bela krajina

Slogan CKZ Bela krajina je: »**C**enimo zdravje, **K**repimo ga, **Z**davje delimo.« Zdravje je pravica vsakega izmed nas. Dolžnost vsakega posameznika pa je, da zanj skrbimo in smo odgovorni. Naše osnovno poslanstvo je nudenje pomoči in podpore pri spreminjanju nezdravih navad ter ozaveščanje o zdravem načinu življenja vse prebivalce občin Črnomelj z okolico, Semič in Metlika z okolico, s poudarkom na ranljivih skupinah.



»Bistvo dobrega delovanja je povezovanje znotraj služb obeh ZD ter povezovanje s koncesionarji. Dobro sodelovanje z lokalno skupnostjo pomeni dobro poznavanje prebivalstva, ki je ključ do zdrave skupnosti.«

K celostni obravnavi posameznika pripomore interdisciplinarnost našega tima CKZ. Smo zelo povezan tim, ki deluje v dveh ZD – v ZD Črnomelj in v ZD Metlika. Bistvo dobrega delovanja je tudi povezovanje znotraj služb obeh ZD ter povezovanje s koncesionarji. Dobro sodelovanje z lokalno skupnostjo pomeni dobro poznavanje prebivalstva, ki je ključ do zdrave skupnosti. Z našo pomočjo bo življenje Belokranjcev kakovostnejše.



Slika 21: CKZ Bela krajina, avtor Valentina Wolf, arhiv CKZ Bela krajina

STANDARDNI TIM CKZ BELA KRAJINA

Tatjana Gregorič, dipl. m. s. s specialnimi znanji VODJA CKZ	Kot vodja CKZ, ki združuje tima iz dveh ZD, sem osredotočena predvsem na vodenje interdisciplinarnega tima. Moja osnovna skrb je povezovanje, skrb za dobre vezi znotraj tima in dobro poznavanje vseh področji dela preventive, motiviranje in izobraževanje. Spodbujam aktivno sodelovanje in vključevanje v lokalno skupnost ter v Lokalno skupino za krepitev zdravja. Vodim Koordinativni tim za preventivno ZV odraslih, pripravljam redni letni načrt dela. Imam pa tudi opravljen tečaj za učitelja nordijske hoje in teka 1, ki ga organizira Smučarska zveza Slovenije, ter vodim delavnico – tečaj nordijske hoje.
Katarina Brgan Petric, dipl. m. s.	Izvajam delavnice (Zdravo hujšanje, Zdravo živim, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor, Zvišan krvni tlak, Sladkorna bolezen tipa 2 in S sladkorno boleznijo skozi življenje) in pogovorne ure ter se aktivno vključujem v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah.
Anita Zajec Kambič, dipl. m. s.	Izvajam zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov ter odraslih s posebnimi potrebami, vodim delavnice (Zdravo živim, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor, Zvišan krvni tlak) in pogovorne ure. Vodim Svetovanje za opuščanje kajenja in delavnico Priprava na porod in starševstvo, aktivno se vključujem v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah. Nadomeščam Cerar Katjo, dipl. m. s.
Ana Mavrin, dipl. m. s.	Izvajam zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov ter odraslih s posebnimi potrebami, vodim delavnice (Zdravo živim, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor, Zvišan krvni tlak) in pogovorne ure ter Svetovanje za opuščanje kajenja. Aktivno se vključujem v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah. Sem glavna urednica internega glasila ZD Črnomelj – Povož.
Saša Pezdirc, dipl. m. s.	Izvajam aktivnosti CKZ (pogovorne ure ter delavnice Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, Zvišane maščobe v krvi, Zdravo živim, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Sladkorna bolezen tipa 2, S sladkorno boleznijo skozi življenje). Izvajam zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov. Aktivno se vključujem v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah.
Mirna Nemanič, viš. med. ses. s spec. znanji, univ. dipl. org.	Izvajam aktivnosti CKZ (pogovorne ure ter delavnice Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, Zvišane maščobe v krvi, Zdravo živim, Ali sem fit?, Svetovanje za opuščanje kajenja, Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo), izvajam zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo otrok in mladostnikov ter se aktivno vključujem v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah.
Valentina Wolf, dipl. fizot.	Izvajam delavnice Gibam se in Zdravo hujšanje, presejanje za funkcijsko manjzmožnost in pogovorne ure. Aktivno se vključujem v Pripravo na porod in starševstvo, vodim vadbo za skupino članov društva koronarnih bolnikov Bele krajine v občini Črnomelj in se vključujem v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah.
Marina Strahinič, mag. psih.	Izvajam Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, vodim psihoedukativne delavnice in pogovorne ure, se aktivno vključujem v delavnico Zdravo hujšanje, v Pripravo na porod in starševstvo ter v program vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov. Vključujem se v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah. Nadomeščam Luič Nastjo, univ. dipl. psih.
Tina Resman, univ. dipl. inž. živ. teh.	Izvajam Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, vodim delavnico Zdravo jem, se aktivno vključujem v delavnico Zdravo hujšam, izvajam pogovorne ure in Pripravo na porod in starševstvo. Vključujem se v program vzgoje za

Meta Rován,
dipl. kin.

zdravje otrok in mladostnikov ter izvajam aktivnosti v lokalni skupnosti s poudarkom na ranljivih skupinah.

Izvajam Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, vodim delavnico Varna vadba v nosečnosti, se vključujem v program vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, izvajam presejanje za funkcijsko manjzmožnost, pogovorne ure in se aktivno vključujem v lokalno skupnost s poudarkom na ranljivih skupinah.

CKZ Trebnje

Osrednji namen CKZ Trebnje je zagotavljanje optimalnih, kakovostnih in varnih zdravstvenih in z zdravjem povezanih svetovalnih storitev za vse uporabnike. Pri doseganju načrtovanega dela si prizadevamo za čim večjo prilagodljivost potrebam uporabnikov naših storitev. Z vzpostavitvijo CKZ so naši uporabniki dobili več možnosti, da z našo pomočjo ohranijo, okrepijo ali izboljšajo svoje zdravje. CKZ zajema program Priprave na porod in starševstvo, program Varne vadbe v nosečnosti, vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, zobozdravstveno vzgojo in preventivo, Program za krepitev zdravja za odraslo populacijo in večje vključevanje v lokalno skupnost.



»Z vzpostavitvijo CKZ so naši uporabniki dobili več možnosti, da z našo pomočjo ohranijo, okrepijo ali izboljšajo svoje zdravje.«

S svojimi aktivnostmi želimo širiti informiranost in dejavnosti, ki bodo krepile javno zdravje in posameznikom omogočile boljši vsakdan. Znano je, da z uravnoteženo, zdravo prehrano, redno telesno dejavnostjo, obvladovanjem stresa in zadostnim počitkom preprečujemo in obvladujemo kronične

bolezni, izboljšamo splošno počutje in s tem povečamo kvaliteto življenja posameznika.



Slika 22: CKZ Trebnje, avtor Janja Skoporc, arhiv CKZ Trebnje

STANDARDNI TIM CKZ TREBNJE

Janja Skoporc, dipl. m. s. VODJA CKZ	Skrbim za vodenje CKZ. Organiziram redne sestanke, vzpostavljam in vzdržujem sodelovanje z deležniki iz lokalnih skupnosti, zagotavljam ustrezne kadrovske kapacitete, evidentiram in poročam o izvedenih aktivnostih CKZ. Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice, pogovorne ure in aktivnosti v lokalni skupnosti. Izvajam pa tudi predavanje za zgodnjo nosečnost.
Tjaša Kotar, dipl. m. s.	V CKZ izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Zdravo živim, Sladkorna bolezen tipa 2, S sladkorno boleznijo skozi življenje in sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje), Pripravo na porod in starševstvo in pogovorne ure ter sem aktivna pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti.
Katarina Ljubelšek, tzn	Izvajam preventivno zobozdravstveno vzgojo. Glavnina zobozdravstvenega dela in prizadevanj v vrtcu in po osnovnih šolah predstavlja neposredno delo z otroki. V okviru CKZ redno sodelujem pri dogodkih, ki se odvijajo v lokalni skupnosti.
Nataša Vencelj, dipl. fiziot.	Programi, pri katerih sodelujem, zajemajo izvajanje Testiranja telesne pripravljenosti odraslih in starejših ter ozaveščanje ljudi o pomembnosti telesne aktivnosti za kakovostno življenje. Samostojno izvajam delavnico Gibam se in Varna vadba v nosečnosti, sodelujem pa tudi v delavnici Zdravo hujšanje. Skupaj z kineziologinjo izvajava delavnico Ali sem fit? in po testiranju individualni posvet glede omejitev in napredovanja v telesni dejavnosti. Sodelujem tudi v lokalni skupnosti in izvajam pogovorne ure.
Sabina Hočevar, mag. psih.	Izvajam psihoedukativne delavnice (Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Podpora pri spoprijemanju z depresijo). Izvajam pogovorne ure, sodelujem pri delavnicah Zdravega hujšanja, kjer je moja naloga informirati udeležence o pomenu stresa, čustev in samopodobe pri hujšanju. Izvajam tudi delavnice v lokalni skupnosti.
Nina Mandelj, dipl. diet.	V CKZ vodim delavnice zdrave prehrane, opravljam individualna prehranska svetovanja, sodelujem v delavnicah Zdravega hujšanja, pokrivam področje prehrane v Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti s svetovanjem družinam in vodenjem delavnic, vključujem se v lokalno skupnost s tematsko prilagojenimi dejavnostmi, sodelujem pri kreiranju idej za skupne aktivnosti in promocijo CKZ.
Barbara Jantol, dipl. kin.	Pomagam pri zdravstvenovzgojnih delavnicah (Ali sem fit, Test telesne pripravljenosti, Priprava na porod in starševstvo, Zdravo hujšanje) in vodim skupinsko vadbo za nosečnice. Skupaj s psihologinjo, dietetičarko in pediatričnim timom izvajam delavnico Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, kjer pokrivam področje telesne dejavnosti. Izvajam pogovorne ure. Precejšnji del nalog pa opravi tudi v lokalni skupnosti.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V GORIŠKI REGIJI

CKZ Nova Gorica

CKZ Nova Gorica smo ekipa različnih strokovnjakov, učiteljev in motivatorjev, predvsem pa preprostih posameznikov, ki skupaj tvorimo zelo posebno skupino. V zadnjem letu smo v svojem okolju postali prepoznavni in odmevni. Naše programe je obiskalo več kot 3000 oseb. Redno organiziramo različne dogodke, vtkali pa smo se tudi v tradicionalne dogodke v lokalnih skupnostih in jim s tem dajemo nova zdrava sporočila.



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA

Naša največja posebnost je inovativnost, ustvarjalnost in neomajen delovni zagon. V povezavi z znanjem in izkušnjami znamo ustvariti vsebine in dogodke, ki imajo novo

»Naša največja posebnost je inovativnost, ustvarjalnost in neomajen delovni zagon. V povezavi z znanjem in izkušnjami znamo ustvariti vsebine in dogodke, ki imajo novo vrednost.«

vrednost. CKZ Nova Gorica smo ljudje, ki živimo z občutkom, da ustvarjamo nekaj, na kar bomo ponosni, saj bomo pripomogli k boljšemu življenju sočloveka in razvoju sveta. Vsaka sprememba, ki jo izzovemo v eni osebi, se širi naprej, zajame družino in okolico. Zavedamo se, da je biti motivator in spremljevalec ljudi, ki se trudijo, delajo in dosegajo uspehe, neverjetna

vloga. Prežema nas z zadovoljstvom, saj sodelujemo pri nečem dobrem in velikem. Vse to nas žene v odličnost in piše dobre zgodbe.



Slika 23: CKZ Nova Gorica, avtor Valentin Casarsa, arhiv CKZ Nova Gorica

STANDARDNI TIM CKZ NOVA GORICA

Tamara Kofol, dipl. m. s., mag. diet. VODJA CKZ	Vodim CKZ, kar zajema organizacijo dela, koordinacijo članov tima, uvajanje novo zaposlenih, logistiko, nabavo materialov, komunikacijo z vodstvom ZD in z ostalimi službami ZD. Skrbim za izvajanje aktivnosti in sodelovanje z lokalnimi skupnostmi, deležniki in mediji. Vodim tudi pripravo strokovnih in promocijskih gradiv. Skrbim za motivacijo vseh članov tima CKZ in ostalih zaposlenih v ZD ter tudi sama izvajam nekatere zdravstvenovzgojne aktivnosti, ki jih ponuja naš CKZ.
Jana Vitežnik, dipl. m. s.	Skrbim za koordinacijo in izvajanje vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, staršev, vzgojiteljev in učiteljev. Organiziram in izvajam aktivnosti v lokalni skupnosti. Pripravljam strokovna in promocijska gradiva.
Monika Tratnik, dipl. m. s.	Organiziram, koordiniram in izvajam vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, staršev, vzgojiteljev in učiteljev. Koordiniram tima za otroke in mladostnike. Organiziram in izvajam aktivnosti v lokalni skupnosti. Pripravljam pa tudi strokovna in promocijska gradiva.
Tanja Makarovič, prof. zdr. vzgoje	Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, Zvišane maščobe v krvi, Tehnike sproščanja, Opuščanje kajenja, Ali sem fit?). Skrbim za izvajanje vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, staršev, vzgojiteljev in učiteljev. Koordiniram tim za obravnavo odrasle populacije in sem svetovalka na Svitovi kontaktni točki. Izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure. Ukvarjam pa se tudi s promocijo programov CKZ.
Martina Težak, mag. zdr. nege	Sprejemam in razvrščam napotitve CKZ ter koordiniram izvajalce delavnic. Organiziram in izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, Zvišane maščobe v krvi, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Ali sem fit?). Skrbim za organizacijo in izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti. Sodelujem tudi pri izvajanju Priprave na porod in starševstvo. Izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure. Ukvarjam se tudi s promocijo CKZ ter pripravljam strokovna in promocijska gradiva.
Andreja Bavčer, dipl. m. s.	Organiziram in izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, Zvišane maščobe v krvi, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Tehnike sproščanja, Ali sem fit?, Sladkorna bolezen tipa 2, S sladkorno boleznijo skozi življenje). Izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure. Koordiniram Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Sodelujem pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti. Pripravljam tudi strokovna in promocijska gradiva CKZ.
Nina Radman Livaja, dipl. m. s.	Organiziram in izvajam zdravstvenovzgojne delavnice (Zdravo živim, Zvišan krvni tlak, Zvišan krvni sladkor, Zvišane maščobe v krvi, Zdravo jem, Zdravo hujšanje, Tehnike sproščanja, Ali sem fit?, Sladkorna bolezen tipa 2, S sladkorno boleznijo skozi življenje). Sodelujem pri aktivnostih v lokalni skupnosti. Skrbim za vstopne pogovore in pogovorne ure. Izvajam promocijo programov CKZ ter izvajam program Priprave na porod in starševstvo. Pripravljam tudi strokovna in promocijska gradiva CKZ.
Andreja Rijavec, dipl. m. s.	Organiziram in izvajam program Priprava na porod in starševstvo ter stopnjevano intervencijo Svetovanje za dojenje. Sodelujem pri izvajanju Programa za krepitev zdravja ter izvajam vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov. Ena od mojih nalog je tudi priprava strokovnih in promocijskih gradiv.
Barbara Lemut, dipl. fiziot.	Organiziram aktivnosti in programe na temo gibanja. Organiziram, izvajam ali sodelujem pri delavnicah Ali sem fit?, Gibam se in Zdravo hujšanje, organiziram in izvajam javne Teste hoje na 2 km ter ostale

	aktivnosti v lokalni skupnosti. Izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure. Sodelujem pri oblikovanju in izvajanju Paketa za fibromialgijo. Ena od mojih nalog je tudi priprava strokovnih in promocijskih gradiv.
Dragana Bičič, dipl. fiziot.	Organiziram in izvajam delavnice Ali sem fit?, Gibam se in sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje. Izvajam telovadbo za nosečnice in mamice po porodu ter sodelujem pri Pripravi na porod in starševstvo. Vključena sem v izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti, izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure. Ena od mojih nalog je tudi priprava strokovnih in promocijskih gradiv.
Maša Brezavšček, univ. dipl. psih.	Koordiniram, organiziram in izvajam psihoedukativne delavnice (Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Podpora pri spoprijemanju z depresijo). Vključena sem v izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti. Izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure ter promoviram programe CKZ. Pripravljam tudi strokovna in promocijska gradiva.
Irena Bolko, univ. dipl. psih.	Koordiniram, organiziram in izvajam psihoedukativne delavnice (Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo in Podpora pri spoprijemanju z depresijo). Vključena sem v izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti, izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure. Ena od mojih nalog je tudi priprava strokovnih in promocijskih gradiv.
Mateja Kragelj, univ. dipl. psih.	Organiziram in izvajam aktivnosti v lokalni skupnosti. Sodelujem pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter pri delavnicah Zdravo hujšanje. Izvajam pogovorne ure ter promoviram programe CKZ. Ena od mojih nalog je priprava strokovnih in promocijskih gradiv. Skrbim pa tudi za izvajanje vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, staršev, vzgojiteljev in učiteljev.
Martina Javornik, dipl. diet.	Organiziram in izvajam zdravstvenovzgojne delavnice Zdravo jem in sodelujem pri delavnici Zdravo hujšanje. Izvajam individualna prehranska svetovanja. Pripravljam strokovna in promocijska gradiva. Sodelujem pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Sodelujem pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti, izvajam vstopne pogovore in pogovorne ure. Skrbim za promocijo programov CKZ. Izvajam pa tudi vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, staršev, vzgojiteljev in učiteljev.
Sebastjan Budihna, dipl. kin.	Organiziram in izvajam aktivnosti v lokalni skupnosti. Sodelujem pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter pri delavnicah Ali sem fit?, Gibam se in Zdravo hujšanje. Izvajam tudi pogovorne ure in promoviram programe CKZ. Ena od mojih nalog je priprava strokovnih in promocijskih gradiv. Izvajam pa tudi vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov, staršev, vzgojiteljev in učiteljev.

V času trajanja projekta je v CKZ Nova Gorica zaposlena tudi **Nina Bizjak, mag. komunikologije**. Njene naloge zajemajo pripravo promocijskih gradiv, urejanje in oblikovanje besedil, urejanje informacij, urejanje spletne strani, urejanje Kataloga informacij, administracijo komunikacijskih kanalov na spletu, oblikovanje Novičnika in multimedijskih prezentacij.

CKZ Ajdovščina

V tim CKZ Ajdovščina smo vključeni posamezniki z najrazličnejših področij. Že predhodni ZVC je v Ajdovščini postavil trdne temelje, ki so pripomogli k hitri uveljavitvi CKZ v lokalni skupnosti. Naše poslanstvo je približati preventivno zdravstveno dejavnost ranljivim skupinam in jih na ta način vključiti v zdravstveno obravnavo.



Interdisciplinarnost tima nam omogoča, da vsakega posameznika obravnavamo celostno in mu tako zagotovimo čim boljše obravnavo. Kot močno točko našega tima bi lahko

»Interdisciplinarnost tima nam omogoča, da vsakega posameznika obravnavamo celostno in mu tako zagotovimo čim boljše obravnavo.«

izpostavili dobro utečeno vodjo, ki je delovala že znotraj prejšnjega ZVC, ostali del tima pa večinoma sestavljamo mladi, ki smo še na začetku svoje poklicne poti, smo motivirani, energični in fleksibilni.



Slika 24: CKZ Ajdovščina, avtor Klemen Batagelj, arhiv CKZ Ajdovščina

STANDARDNI TIM CKZ AJDOVŠČINA

Alenka Černe,
dipl. m. s.

VODJA CKZ

Kot vodja CKZ organiziram, koordiniram, pripravljam letne načrte, izvajam tudi delavnice ter pomagam sodelavcem. Pomemben dela vodenja se mi zdi skrb za dobre medosebne odnose, zato jih spodbujam ob vsaki priložnosti.

Špela Raspor,
dipl. m. s.

Izvajam zdravstvenovzgojno delavnico Zdrav življenjski slog in vse tri delavnice znotraj dejavnikov tveganja. Vodim Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja, delavnico Tehnike sproščanja, izvajanje delavnice Sladkorna bolezen tipa 2 in S sladkorno boleznijo skozi življenje ter koordiniram Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.

Ana Hančič,
prof. šp. vzg., dipl. fiziot.

Vodim delavnice Ali sem fit?, Gibam se in Zdravo hujšanje, izvajam testiranje telesne pripravljenosti za odrasle in starejše, sodelujem pri izvajanju Priprave na porod in starševstvo. Izvajam tudi pogovorne ure in vodim varno vadbo za nosečnice.

Aneja Kodrič,
mag. psih.

Izvajam delavnice Tehnike sproščanja ter ostale psihoedukativne delavnice. Izvajam tudi pogovorne ure in sodelujem pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, Pripravi na porod in starševstvo ter pri delavnici Zdravo hujšanje.

Maja Pavletič,
dipl. diet.

Izvajam delavnice Zdravo jem in Zdravo hujšanje ter sodelujem pri Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam pogovorne ure, sodelujem pri programu Priprava na porod in starševstvo.

Anžej Praček,
dipl. kin.

Sodelujem pri izvajanju delavnice Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Izvajam testiranja telesne pripravljenosti za odrasle in starejše in sodelujem pri delavnici Ali sem fit?. Izvajam pogovorne ure in skrbim za zdravje zaposlenih na delovnem mestu ter vodim varno vadbo za nosečnice.

CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA V KOROŠKI REGIJI

CKZ Koroška

CKZ Koroška deluje v ZD Slovenj Gradec, kjer imamo sedež, in v ZD Dravograd. Že pred leti smo začeli poudarjati pomen preventivnega dela in izvajali vse delavnice v okviru programa CINDI Slovenija. Prav tako smo realizirali celoten program



**»Naša vizija je
Opolnomočiti posameznike
in skupnost za aktivno
zavzemanje in skrb za svoje
zdravo življenje.«**

vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov. Na ta način smo postavili dobre temelje za nadgradnjo preventivnega dela v okviru projekta »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«.

Sedaj v CKZ delujemo suvereno, z novimi znanji, novimi kadri in dopolnjenimi aktivnostmi. Veliko se vključujemo v lokalno okolje, kjer smo dobro prepoznavni ter so veseli naših znanj in izkušenj. Naša vizija je *Opolnomočiti posameznike in skupnost za aktivno zavzemanje in skrb za svoje zdravo življenje*.



Slika 25: CKZ Koroška, avtor Nika Högl Praper, arhiv CKZ Koroška

STANDARDNI TIM CKZ KOROŠKA

Mateja Učakar,
mag. zdr. nege

VODJA CKZ

Katarina Krenker,
dipl. m. s.

Poleg vodenja CKZ Koroška opravljam tudi delo koordinatorke in izvajalke vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov. Delo je vsebinsko pestro, raznoliko, polno vsakodnevnih novih izzivov. CKZ Koroška delujemo kot konzorcij, zato je vodenje še bolj kompleksno, z dnevnimi prilagajanja.

Sem koordinatorica in izvajalka aktivnosti CKZ. V času trajanja projekta sem veliko časa in energije namenila tudi promoviranju delavnic na temo sladkorne bolezni. Prav tako zelo aktivno sodelujem v Lokalni skupini za krepitev zdravja Mislinja in Slovenj Gradec. Uspešno koordiniram in izvajam promocijo zdravja v podjetjih in v lokalni skupnosti.

Renata Marošek, dipl. m. s.	Delam kot izvajalka Programa za krepitev zdravja CKZ Koroška in izvajalka zobozdravstvene vzgoje v ZD Slovenj Gradec. Prav tako imam veliko znanj s področja demence. V času projekta pa sem pridobila tudi veliko novih znanj s področja preventive.
Mateja Gros, dipl. m. s.	Največ svojega delovnega časa preživim v šolah, kjer delam kot izvajalka vzgoje za zdravje otrok v ZD Slovenj Gradec. Zanimajo me znanja iz obravnave otrok, kjer imam dolgoletne delovne izkušnje. V času projekta sem pridobila veliko novih znanj s področja preventive.
Lea Rebernik, dipl. m. s.	Izvajam aktivnosti CKZ, poleg tega pa tudi vzgojo za zdravje otrok in mladostnikov. V času projekta sem pridobila veliko novih znanj s področij zdravstvene vzgoje in promocije zdravja.
Eva Krautberger, dipl. fiziot.	Izvajam zdravstvenovzgojne delavnice. V času projekta sem pridobila še dodatna znanja in osvojila nove pristope s področja zdravstvene vzgoje in promocije zdravja.
Mojca Šipek, mag. psih.	Izvajam psihoedukativne delavnice (Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Podpora pri spoprijemanju s tesnobo). Izvajam tudi pogovorne ure in aktivno sodelujem v lokalni skupnosti, kjer pripravljam različne delavnice in predavanja.
Nataša Barle, mag. psih.	Zadolžena sem za izvedbo preventivnih delavnic s področja duševnega zdravja za otroke in mladostnike in psihološko podporo pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti.
Anja Lenart, dipl. diet.	Imam širok spekter znanj s področja prehrane in tako s svojim znanjem udeležencem na delavnicah, pogovornih urah in individualnih posvetih svetujem, pomagam pri izboljšanju prehranjevalnih navad ter znam odgovoriti na različna vprašanja s tega področja.
Nina Petkovšek, dipl. kin.	Sodelujem pri izvajanju Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, izvajam Varno vadbo v nosečnosti in promocijo zdravja na delovnem mestu. Pogovorne ure nudim vsem, ki imajo vprašanja s področja telesne dejavnosti.

KATERE AKTIVNOSTI IZVAJAJO STROKOVNJAKI V INTEGRIRANIH CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA?

Standardni timi CKZ izvajajo številne aktivnosti krepitev zdravja in preventive za otroke, mladostnike in odrasle, in sicer:

- izvajanje programa Priprava na porod in starševstvo ter Varna vadba v nosečnosti,
- izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in preventivnih obravnav za otroke in mladostnike, njihove starše ter izvajanje preventivnih obravnav za mlade v lokalnih skupnostih (izvajanje vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike, izvajanje vzgoje za zdravje za mladostnike v lokalnih skupnostih (v programih Projektno učenje mladih odraslih in v mladinskih centrih) ter izvajanje Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti),
- izvajanje zobozdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike,
- izvajanje Programa za krepitev zdravja za odraslo populacijo,
- izvajanje aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih.

Ti programi se izvajajo v vrtcih, šolah, ostalih vzgojno-izobraževalnih institucijah, ZD, delovnih organizacijah in na ostalih lokacijah v lokalnih skupnostih, s čimer se strokovnjaki iz standardnih timov CKZ približajo ciljni populaciji.

V tej publikaciji, ki je izdana ob tretjem delovnem srečanju projekta **Krepitev zdravja za vse**, osredotočenem na aktivnosti krepitev zdravja in preventive za odraslo populacijo, izpostavljamo dve ključni aktivnosti CKZ za odrasle, in sicer izvajanje **Programa za krepitev zdravja** ter **aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih**.

PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

V projektu *Krepitev zdravja za vse* je vseh 25 CKZ izvajalo Program za krepitev zdravja. Strokovnjaki iz standardnih timov CKZ za odraslo populacijo so se za izvajanje vseh nemedikamentoznih obravnav v tem programu predhodno dodatno strokovno usposobili na NIJZ.

V obsežnem večtedenskem izobraževanju so pridobili tako teoretična kot praktična znanja s področja izvajanja integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju. V devetih različnih modulih so pridobili znanja in veščine o:

- preventivnih in presejalnih programih za odrasle na primarni ravni zdravstvenega varstva,
- organizaciji in delovanju ter vodenju integriranega centra za krepitev zdravja,
- obvladovanju ključnih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih bolezni ter preventivi najpogostejših kroničnih bolezni,
- temeljnih komunikacijskih pristopih za delo v CKZ, tako o strateškem kot kliničnem komuniciranju,
- izvajanju skupinskih delavnic in individualnih svetovanj (na področjih zdravega prehranjevanja, telesne dejavnosti za krepitev zdravja, duševnega zdravja, zdravega hujšanja, svetovanja za opuščanje kajenja, obvladovanja sladkorne bolezni tipa 2, bioloških dejavnikov tveganja),
- pristopih za vključevanje senzorno in gibalno oviranih oseb v preventivne programe,
- izvajanju aktivnosti krepitev zdravja v lokalnih skupnostih.

Po končanem izobraževanju so opravili tudi teoretični in praktični del izpita.

Opremljeni z bogatim znanjem in veščinami so se strokovnjaki iz standardnih timov CKZ za odrasle z neizmernim optimizmom in odgovornostjo v interdisciplinarnih timih s skupnimi močmi lotili številnih izzivov, s katerimi so se soočali pri izvajanju projektnih aktivnosti. Vse pa je vodilo poslanstvo – **z različnimi, na uporabnika osredotočenimi preventivnimi obravnavami, z inovativnimi pristopi ter z odpiranjem v lokalno okolje prispevati k boljšemu zdravju prebivalstva, posledično k izboljšanju kazalnikov zdravja v lokalnih okoljih ter predvsem h kakovostnejšemu vsakdanjemu življenju posameznikov in skupnosti.**

O pomembni vlogi strokovnjakov iz CKZ-ja pri doseganju boljšega zdravja v lokalnih skupnostih pričajo številne zgodbe, izkušnje, primeri dobrih praks, inovativni pristopi ter odzivi ljudi, ki so jih posredovali vsi CKZ-ji, vključeni v projekt. Nekaj jih predstavljamo v tej publikaciji.

Sanja Vrbovšek, NIJZ

Kaj je Program za krepitev zdravja?

Program za krepitev zdravja, ki ga izvajajo standardni timi CKZ, je strukturiran in standardiziran program zdravstvene vzgoje za odrasle z opredeljenimi vsebinami, izvajalci, obsegom, časom trajanja in pristopom. Vključuje različne (temeljne in poglobljene) skupinske delavnice in individualna svetovanja na področjih zdrave prehrane, telesne dejavnosti za krepitev zdravja, zdravega hujšanja, krepitev duševnega zdravja, življenja s sladkorno boleznijo in opuščanja kajenja. Prav tako so del Programa za krepitev zdravja individualne obravnave v okviru pogovornih ur za krepitev zdravja.

Program za krepitev zdravja, ki se izvaja v CKZ, skupaj z izvajanjem preventivnih pregledov v ambulantah družinske medicine tvori celovit Program integrirane preventive kroničnih bolezni pri odraslih, kot ga opredeljuje *Pravilnik o spremembah Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni* (Uradni list RS, št. 57/2018).

Namen Programa za krepitev zdravja

Namen Programa za krepitev zdravja je odrasle osebe:

- seznaniti o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja oziroma za kakovostnejše življenje s kroničnimi boleznimi oziroma za preprečevanje nastanka kroničnih bolezni/odložitve nastanka kroničnih bolezni na čim kasnejše življenjsko obdobje,
- spodbujati in usmerjati pri aktivni skrbi za lastno zdravje ter
- jim posredovati strokovne informacije, jih naučiti veščin in jim nuditi podporo in pomoč za dolgotrajno spremembo življenjskih navad in krepitev duševnega zdravja, ki bodo vodile do boljšega počutja in zdravja.



Slika 26: arhiv CKZ Idrija

Kdo in kako se lahko vključi v Program za krepitev zdravja?

Odrasle osebe od 19. leta starosti dalje

- s prisotnimi vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja,
- ogroženim za razvoj kroničnih bolezni in
- osebam z že prisotno kronično boleznijo.

Nekaterih obravnav v CKZ se osebe lahko udeležijo neposredno, brez kakršne koli napotitve (osebno/po telefonu/elektronski pošti kontaktirajo CKZ), v druge delavnice in individualna svetovanja pa se osebe lahko vključijo le po predhodno opravljenem preventivnem pregledu pri izbranem osebnem zdravniku oziroma diplomirani medicinski sestri v ambulantni družinski medicine. Zato je pomembno redno sodelovanje in povezovanje med izvajalci preventivnih pregledov ter standardnim timom CKZ. Izvajalci preventivnih pregledov imajo namreč ključno vlogo pri motiviranju osebe za spreminjanje z zdravjem povezanih tveganih vedenj in za njeno vključitev v ustrezne nemedikamentozne obravnave v CKZ.

V nekaterih primerih pa je oseba lahko v CKZ usmerjena tudi s strani zdravnika specialista s sekundarne ravni.

Sanja Vrbovšek, NIJZ



Slika 27: arhiv CKZ Bela krajina

Iz prakse CKZ: PRIDOBIVANJE UDELEŽENCEV ZA RAZLIČNE AKTIVNOSTI CKZ

Vabljenje udeležencev na obravnave za krepitev zdravja v CKZ

V CKZ Slovenske Konjice pridobimo udeležence v obravnave za krepitev zdravja na dva načina. Preko napotitve osebnega zdravnika ali diplomirane medicinske sestre iz ambulate družinske medicine ter preko lokalne skupnosti (največ v delovnih organizacijah).

Na našem območju imamo 8 zdravnikov koncesionarjev, ki že skoraj vsi delajo po novem modelu (z vključeno diplomirano medicinsko sestro v timu). Moramo poudariti, da je sodelovanje zelo dobro in mesečno/letno prejmemo več napotitev od koncesionarjev kot iz ambulant družinske medicine, ki jih imamo v samem ZD.



Slika 28: arhiv CKZ Slovenske Konjice

Naš primer dobre prakse pri Temeljnih obravnavah za krepitev zdravja je že 14 let takšen, da vse napotene paciente (razen tiste, ki so napoteni izključno na psihoedukativne delavnice) z različnimi dejavniki tveganja in stopnjo ogroženosti vabimo v delavnico »Zdravo živim«. V tej uvodni delavnici na koncu predstavimo celoten Program za krepitev zdravja in udeležence motiviramo za nadaljnji obisk temeljnih ter tudi poglobljenih obravnav. Pacienti se v pogovoru s strokovnjaki iz CKZ odločijo, katerih delavnic bi se v nadaljevanju želeli udeležiti.

Naše sodelovanje z ambulantami družinske medicine je dobro, večinoma se dogovarjamo individualno ter občasno izvedemo timske – razširjene sestanke, kjer motiviramo sodelavce za napotitev pacientov v CKZ.

Tudi v lokalni skupnosti ob številnih priložnostih in dogodkih, ki jih (so)organiziramo, naredimo veliko promocije za obravnave v CKZ. Ljudi nam preko dogodkov v lokalni skupnosti uspe uspešno motivirati ter jih spodbuditi k udeležbi v Temeljnih obravnavah.

Pri vsakdanjem delu spoznavamo, da so naši prebivalci s CKZ-jem na področju preventive pridobili ogromno.

CKZ Slovenske Konjice

Vključevanje v psihoedukativne delavnice

Datumi psihoedukativnih delavnic so ažurno objavljeni na spletni strani ZD Brežice, na posebni oglasni deski v ZD ter na Facebook profilu CKZ Brežice. Običajno tudi v najbolj branem posavskem časopisu, tj. Posavskem obzorniku. Vabila v obliki plakatov so na voljo tudi v vseh čakalnicah v ZD. Celoletni datumski načrt delavnic je bil ob začetku leta posredovan diplomiranim medicinskim sestram in zdravnikom v ADM, psihologom in psihiatrom, relevantnim društvom v lokalni skupnosti, npr. Društvu za fibromialgijo, Ozari, KZA itd., prav tako so vsi omenjeni prejeli nove brošure psihoedukativnih vsebin našega CKZ-ja, ki jih tako lahko delijo zainteresiranim.

Diplomirane medicinske sestre iz ADM pogosto zaznajo potrebo po psihološki podpori posamezniku, ki večkrat zavračajo skupinske oblike pomoči v CKZ ali pa vrsta težave ni primerna za vključitev v skupinske psihoedukativne obravnave. V tem primeru osebo povabimo na t. i. pogovorno uro in jo ob zaznani potrebi motiviramo za nadaljnje vključitve, bodisi v individualno, bodisi v skupinsko obliko pomoči. Osebe, katerih ogroženost ocenimo kot višjo, naročimo na naknadne krajše kontrolne obravnave. Na ta način je bilo v letošnjem letu obravnavanih vsaj 50 pacientov, ki so skupinsko obliko vključitve zavračali oz. ta zanje ni bila primerna. Diplomiranim medicinskim sestram v ADM vselej podamo povratno informacijo o obisku njihovega pacienta.

CKZ Brežice

Pomembno sodelovanje CKZ in diplomirane medicinske sestre v ADM

Upokojena gospa je prišla na obravnavo k diplomirani medicinski sestri v ADM, kjer se je pogovor dotaknil tudi težav v duševnem zdravju. Gospa je bila zelo odklonilna do srečanja s psihologom CKZ, saj je povezovala težave v duševnem zdravju z neko konkretno še ne ugotovljeno duševno motnjo in si je želela psihiatrične obravnave. Medicinska sestra v ADM jo je sčasoma uspela spodbuditi k pogovoru s psihologom.

V toku pogovorne ure se je izkazalo, da gospa živi zelo stresno življenje, zato jo je psiholog povabil v CKZ na psihoedukativno delavnico Spoprijemanje s stresom. Gospa se je primerno vključila v skupino in v njej aktivno sodelovala. V delavnici je izmenjala izkušnje z drugimi člani skupine in prišla do zaključka, da so njene težave posledica staranja in ne psihične bolezni, kar ji je zelo olajšalo načrtovanje vsakodnevne življenja. Kasneje se je gospa odločila nadgraditi svoje znanje o telesni aktivnosti in zdravi prehrani ter se je vključila v delavnice na področju zdravega prehranjevanja in telesne dejavnosti. Gospa je kasneje izrazila hvaležnost ekipi CKZ za njihov prispevek k normalizaciji njenega življenja.

CKZ Kočevje

Kdo izvaja Program za krepitev zdravja?

Dodatno strokovno usposobljeni zdravstveni delavci in sodelavci iz standardnega tima CKZ – diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi. Pri izvajanju nekaterih delavnic sodelujejo tudi zdravniki specialisti družinske medicine, diplomirane medicinske sestre edukatorke za sladkorno bolezen in lekarniški farmacevti.

S standardnim timom CKZ sodeluje tudi zdravnik specialist družinske medicine, ki nudi strokovno podporo na področju izvajanja Programa za krepitev zdravja.

Kje se izvaja Program za krepitev zdravja?

Skupinske delavnice in individualna svetovanja se izvajajo v prostorih zdravstvenih domov, po dogovoru s posameznim CKZ pa lahko tudi na lokacijah v lokalnih skupnostih (npr. v delovnih organizacijah, prostorih krajevne skupnosti, gasilskemu domu, prostorih društva bolnikov ipd.).

Kaj obsega Program za krepitev zdravja?

Osemnajst vrst zdravstvenovzgojnih/psihoedukativnih delavnic in individualnih svetovanj, strukturiranih v dva sklopa obravnav:

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

Presejanje za funkcijsko manjzmožnost, ki namenjeno vsem osebam, starejšim od 65 let.

Individualne posvete za udeležence psihoedukativnih delavnic.

Pogovorne ure za krepitev zdravja, ki so namenjene ciljni populaciji Programa za krepitev zdravja za krajše individualne posvete s strokovnjakom iz CKZ glede ohranjanja in krepitev zdravja, izvedbe kontrolnih meritev ter za nudenje podpore in pomoči pri spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem. Prav tako v okviru pogovornih ur poteka Svitova kontaktna točka, namenjena podpori pri vključevanju v Program Svit za osebe, vabljen v ta program.

Sanja Vrbovšek, NIJZ



Slika 29: arhiv CKZ Kranj

Iz prakse CKZ: ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Moč skupinskih obravnav

Udeleženka je bila spomladi 2018 s strani ortopeda in osebnega zdravnika napotena v naš CKZ na delavnico Zdravo hujšanje. Gospa se je s težavo odzvala in nam v stiski zaupala, da delavnic ne želi obiskovati, ker ima bolečine se težko giba. Povedala nam je, da nima volje za spremembo v svojem življenjskem slogu in se tudi ne čuti sposobno, da bi jo naredila.

»Takrat se je pokazala moč skupine ... Videla je, da imajo vsi v skupini podobne težave in da ni sama.«

Kljub vsemu smo jo spodbudili, da je opravila vstopno oceno. Ugotovili smo, da je njen ITM 53,2. Zdravila se je za tremi oblikami kroničnih bolezni. Svoje zdravje je ocenila za slabo. Glede na njeno zdravstveno stanje se ji je zdelo zelo pomembno, da spremeni življenjski slog. Po našem pogovoru z njo je postala že malo bolj prepričana,

da je to zmožna narediti. Imela je podporo družine, kar je igralo pomembno vlogo. Z motivacijskim pogovorom smo jo vzpodbudili, naj obišče prvo srečanje skupine. Na srečanju je bila tiha in zadržana. Sicer se je predstavila in udeležencem povedala nekaj o sebi. Povedala pa je tudi, da se verjetno ne bo udeležila naslednjih srečanj. Takrat se je pokazala moč skupine, ki jo je vzpodbudila k pozitivnemu razmišljanju. Po končanem srečanju jo je izvajalka povabila na pogovor in še dodatno dvignila nivo motivacije, ki ga je udeleženka pridobila preko skupine.

Gospa je tako odšla iz CKZ-ja zadovoljna in začela je razmišljati o spremembah. Videla je, da imajo vsi v skupini podobne težave in da ni sama. Imela je še srečanje s fizioterapevtom in psihologom in njena volja se je okrepila. Gospa je redno hodila na srečanja, če je kdaj ni bilo, se je opravičila, bila je zelo vestna. Redno in skrbno je zapisovala dnevnik prehranjevanja in dnevnik gibanja. Bila je zelo uspešna in postala celo gonilna sila v skupini.

Gospa je imela ob zaključku delavnic ITM 45,7. Nadaljevala je s srečanji v skupini Zdravega hujšanja. Na srečanju, ki se ga je udeležila, je bila vesela, nasmejana, čisto druga oseba kot takrat, ko smo se z njo srečali prvič. Ko se je predstavila skupini, so vsi obnemeli. Poudarila je, da ima podporo tudi doma in da bi brez tega težko prišla tako daleč.

Sedaj ima 4–5 obrokov na dan, izbira zdrava živila, prebira deklaracije, hrano si vnaprej

načrtuje, redno se giba in naredi od 14.000 do 15.000 korakov na dan. Gospa je imela ob zadnjem srečanju ITM 37,6 in dalje vztraja pri svojih novo pridobljenih zdravih navadah. Tako kot gospa smo tudi mi zadovoljni z uspehom, ki smo ga dosegli skupaj s celotnim timom.

CKZ Koroška



Slika 30: arhiv CKZ Nova Gorica

Pomembnost motiviranosti udeležencev

V poglobljene obravnave so pacienti napoteni s strani ambulant družinske medicine. Kot vodja CKZ sem zagovornik postopnega vključevanja oz. obiskovanja delavnic – od temeljnih obravnav, nadalje v delavnice Zdravo jem in Gibam se ter v Zdravo hujšanje, če je to potrebno oz. v kolikor si udeleženec tudi sam želi. Kljub temu, da napotitev izdaja zdravnik oz. diplomirana medicinska sestra iz ambulante družinske medicine, se je kot ključno izkazalo, da je pacient sam motiviran. To se hitro izkaže pri resnosti obiskovanja delavnic. Seveda pa imajo udeleženci možnost obiskati tudi zgolj eno poglobljeno delavnico. Največkrat je to delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje.

CKZ Slovenske Konjice



Slika 31: arhiv CKZ Postojna

Dodana vrednost interdisciplinarnega tima

Gospa je za naš CKZ izvedela v lokalni skupnosti, ko smo predstavljali dejavnosti CKZ. Odločila se je za delavnico Zdravo hujšanje, opravila preventivni pregled in pridobila napotnico osebnega zdravnika. Redno se je udeleževala vadbenega dela in delavnic.

Na prvem individualnem pogovoru s psihologom je bilo ugotovljeno, da ima gospa težave z duševnim zdravjem, in sicer ima panične napade. Predstavljene so ji bile psihoedukativne delavnice. Najprej se je udeležila delavnice Spoprijemanje s stresom in krajše delavnice Tehnike sproščanja, ker je imela veliko težav z načini, kako obvladati težave v službi. Zatem se je udeležila delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo. Gospa se je tekom delavnic ustrezno vključevala v pogovor in izpolnjevala naloge v priročnikih. Doma je izvajala tehnike sproščanja in jih tako tudi dobro usvojila. V skupini gospa ni kazala nobenih težav s prehranjevanjem,

»Pomembno se nam zdi, da naše udeležence interdisciplinarno obravnavamo različni profili in da lahko vsak s svojim znanjem prispeva k celostni obravnavi pri spreminjanju življenjskega sloga posameznega pacienta.«

vendar se je na prvem individualnem posvetu z dietetikom izkazalo, da ima porušen ritem prehranjevanja, stresne situacije obvladuje s prekomernim uživanjem čokolade in prigrizkov ter prekomerno uživa procesirane mesne izdelke. Gospa se je zavedala svojih napak pri prehranjevanju in je želela spremembe. Predlagali smo ji ukrepe, ki so uredili ritem prehranjevanja, zmanjšali prekomerne količine hrane pri obrokih, izločili vmesne prigrizke ter procesirane mesne izdelke zamenjali za mlečne izdelke in stročnice.

Ker je bila delavnica Zdravo hujšanje v času dopustov prekinjena, je gospa ves čas redno telovadila doma, hodila na sprehode in si vzela čas za sprostitev. Gospa je s pravilnim prehranjevanjem in gibanjem dosegla svoj cilj in izgubila 20 kg. Povedala je, da se ji je zelo izboljšalo počutje in da so se zmanjšali simptomi tesnobe.

Na naših delavnicah se je gospa naučila, kako se ustrezno soočiti z vsakodnevnimi obremenitvami in kako ohranjati zdravje z ustrezno prehrano, telesno vadbo in sproščanjem. Pomembno se nam zdi, da naše udeležence interdisciplinarno obravnavamo različni profili in da lahko vsak s svojim znanjem prispeva k celostni obravnavi pri spreminjanju življenjskega sloga posameznega pacienta.

CKZ Murska Sobota

Udeležence spremljamo tudi po koncu obravnave

V vseh letih delovanja našega ZVC/CKZ spremljamo kar nekaj uspešnih udeležencev, ki še danes vzdržujejo izgubljeno telesno težo na račun spremembe življenjskega sloga. Udeleženec, ki je pred leti začel obiskovati naše programe, je imel ogromno zdravstvenih težav, telesno težo 135 kg in delež telesne maščobe 45 %. Njegova prva jutranja vadba je bila na 5 stopnicah domačega stopnišča. Torej gor-dol. Čez dve leti je ta gospod s svojimi 75 kg in 21 % telesne maščobe pretekel 21 km maraton in nam podaril svojo majico. Njegov kardiolog ni mogel verjeti, da je s spremembo življenjskega dosegel rezultate športnika. Njegovo zdravstveno stanje in kakovost življenja sta se izrazito izboljšala. Še vedno smo v stikih in smo nanj izjemno ponosni. Poleg ostalih uspešnih udeležencev se večkrat odzove povabilu za motivacijo udeležencev, ki v programe šele vstopajo. Verjamemo, da bomo tudi v nadaljnjih letih delovanja kot integrirani CKZ pisali uspešne zgodbe.

CKZ Slovenske Konjice

Iz prakse CKZ: ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Svetovalnica za duševno zdravje

Z ustanovitvijo CKZ, Svetovalnice za duševno zdravje, in s pridobitvijo psihologa se v okviru preventivne zdravstvene dejavnosti omogoča večji dostop do informacij in strokovnjakov s tega področja in tako pomembno pripomore k ozaveščanju ljudi in višji pismenosti o duševnem zdravju, kar posledično vodi tudi k boljšemu obvladovanju posameznih težav na področju duševnega zdravja. Psihoedukacija, ki se med drugim izvaja tudi v okviru CKZ, je prepoznana kot bistven sestavni del podpore zdravljenju in opolnomočenju uporabnikov.

Ker pa se dobro zavedamo pomena kontinuirane skrbi za duševno zdravje in da obisk delavnice brez lastne aktivnosti izven le-teh ni dovolj, se pri nas še posebej poudarja izvajanje »domačih nalog« (sprehodi, izvajanje tehnik sproščanja ipd.), ki jih udeleženci dobijo tekom srečanj.

Izvajanje »domačih nalog« pa je pogosto težavno pri osebah, ki imajo nižjo motivacijo, nizko samopodobo in/ali zmanjšano kognitivno in telesno funkcioniranje.



Slika 32: arhiv CKZ Brežice

Ker so bile takšne težave že večkrat izpostavljene in zaznane pri določenih skupinah oz. posameznikih, predvsem v okviru delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo, smo v našem CKZ tem udeležencem ponudili dodatno podporo v obliki SMS opomnikov tekom trajanja obravnave. Uporabili smo kratka SMS sporočila, ki so jih udeleženci prejeli na svoje mobilne telefone, s katerimi smo jih prijazno opomnili in spodbujali, naj počnejo stvari, ki so zanje prijetne, jih sprostijo ter krepijo njihovo zdravje. SMS opomniki so se zelo dobro obnesli – uporabniki so poročali, da jim je to pomenilo dodatno pozitivno spodbudo in so bili pri izvajanju »domačih nalog« tudi bolj dosledni kot sicer.

CKZ Gornja Radgona

Priprava izobraževanja za zaposlene

Pripravili smo krajše predavanje »Depresija, anksiozne in stresne motnje: ločevanje in prepoznavanje v praksi«, namenjeno predvsem diplomiranim medicinskim sestram v ADM. Njegov cilj je bil povečati informiranost o najpogostejših duševnih motnjah med zaposlenimi, ki opravljajo individualne obravnave s pacienti ter napotujejo v delavnice v CKZ. Na predavanju so bili predstavljeni tudi rezultati napotovanj v CKZ za leto 2019 ter smernice za delo v prihodnje. Predvideno je tudi krajše osvežitveno predavanje.

CKZ Brežice

Pomen psihoedukacije v praksi

Tekom delavnic smo opazili, da udeleženci kljub vsakodnevemu srečevanju s stresom le-tega nekoliko težje prepoznavajo. Simptome opazijo šele, ko se ti pojavijo na telesni ravni. Zato opažamo, da z delavnico spoprijemanja s stresom pridobijo veliko novih znanj. Prav tako po navadi to delavnico izvedemo kot »uvodno« delavnico, v primeru, da je oseba napotena na

»Depresija in tesnoba preko delavnic in individualnih razgovorov na ta način izgubljata stigmo, ki je sicer še vedno prisotna med ljudmi ...«

delavnico stresa, depresije in tesnobe hkrati. Tako udeleženca seznanimo z motnjami, ki so lahko posledica neučinkovitega soočanja s stresom.

Na tak način torej vodja delavnice prepozna posameznike, ki bi jih lahko naknadno povabil še na ostali dve psihoedukativni delavnici. Pogosto pa udeleženci, ki so napoteni še na ostale delavnice,

željo po udeležbi izrazijo sami. V praksi se je izkazalo, da udeleženci že tekom delavnice precej lažje dostopajo še do drugih oblik pomoči (do psihiatra, začnejo jemati antidepresive – ko je to resnično nujno potrebno oz. ko jim je to vrsto zdravljenja predlagal osebni zdravnik/psihiater), ker se preko informacij, ki jih dobijo na delavnicah in individualnih svetovanjih, bolje spoznajo, bolje razumejo sami sebe in so bolj

pripravljeni poskrbeti zase na področju duševnega zdravja in si na ta način izboljšati kvaliteto življenja.

Precej strahov je namreč še vedno prisotnih na področju uporabe in učinkovanja antidepresivov, zato že na delavnici stresa temu posvečamo nekoliko več pozornosti. Veliko udeležencev ima osebno izkušnjo jemanja ali pa ima informacije glede tega s strani bližnjih. Opažamo, da imajo okoli farmakoterapije skoraj vsi udeleženci svoje mnenje, a premalo informacij in znanja.



Slika 33: arhiv CKZ Kranj

Prav tako se pojavljajo vprašanja, kot je npr. »Je depresija res bolezen?«, »Je res, da si oseba ne more nikakor pomagati, tudi če ji nekdo reče, da bo vse OK?«. Ko udeležencem to razpoložensko motnjo razložimo tudi z vidika hormonskega neravnovesja v možganih, lažje razumejo princip nastanka tovrstnih motenj in posledično dojamejo način delovanja zdravil.

Depresija in tesnoba preko delavnic in individualnih razgovorov na ta način izgubljata stigmo, ki je sicer še vedno prisotna med ljudmi in zaradi katere tudi najtežje pridobimo udeležence za ti dve delavnici. Prav tako je izjemnega pomena, da se skozi vsa srečanja delavnic poudarja, da gre za psihoedukativne delavnice, katerih glavni namen je prenos informacij, izmenjava izkušenj ter nudenje opore ter da le obisk delavnice nikakor ne bo dovolj za spremembo počutja. Na ta

način jim damo vedeti, da je odgovornost za dobro počutje na njih samih, delavnice pa so le majhen korak oz. odskočna deska k temu.

CKZ Slovenska Bistrica

Priprava dodatnih psihoedukativnih predavanj

Pred kratkim smo izvedli delavnico Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, v katero je bilo vabljenih 6 udeleženk med 20 in 30 letom starosti, ki so na vstopnih razgovorih izražale zelo podobne strahove ter primerljivo izražene anksiozne motnje. Na izvedbah drugih delavnic, kjer so prisotni udeleženci iz različnih starostnih skupin, je določena dodana vrednost v delitvi različnih izkušenj in pogledov. V tem primeru so bile vključene udeleženke z zelo podobnimi izkušnjami, ki so tekom delavnice izražale visoko medsebojno razumevanje. Poročale so, da so tudi po končani delavnici ostale v stiku, tako za namen druženja kot medsebojne podpore. Podobno so bile na eno izmed delavnic Podpore pri spoprijemanju z depresijo vabljene starejše udeleženke, ki so na predhodnih vstopnih pogovorih izražale osamljenost in nizek socialni krog: poudarek je bil tako namenjen tudi motiviranju za aktivacijo in druženje.

V letu 2019 smo pripravili tudi dodatna psihoedukativna predavanja – Duševno zdravje: »kaj lahko storim sam?«, Kaj o meni pove psihološki test, Kronična bolezen in stres: »načini vplivanja in obvladovanja«, Kognitivni upad v starosti: preventivni pristopi za njegovo upočasnitev. Predavanja so bila izvedena tako v prostorih CKZ kot tudi v lokalni skupnosti. Na omenjenih predavanjih so bile predstavljene tudi psihoedukativne delavnice, za Tehnike sproščanja smo pripravil vpisni list, kamor so se vpisali zainteresirani za delavnico, ki so bili o datumu le-te nato obveščeni po pošti. Nato pa na Tehnikah sproščanja v zaključku vselej podrobneje predstavimo poglobljene psihoedukativne delavnice.



Slika 34: arhiv CKZ Brežice

Aktivno poteka tudi usmerjanje pacientov med samimi člani tima CKZ. Sam ob zaznani potrebi udeleženca za vsebine s področja zdrave prehrane ali gibanja usmerim na kineziologinjo, dietetičarko, občasno tudi na medicinsko sestro. V letošnjem letu sem nanje usmeril približno 50 individualno obravnavanih. Na enak način usmerjajo sodelavke tudi name svoje udeležence.

CKZ Brežice

»Vadba sproščanja«

Tehnike sproščanja so veščina, ki jo je potrebno dobro usvojiti, da jo lahko učinkovito uporabljamo v stresnih situacijah. Na podlagi evalvacije delavnice Tehnike sproščanja, ki obsega eno srečanje, smo ugotovili, da večina udeležencev izraža potrebo po nadaljevanju. V ta namen smo uvedli t. i. »vadbo sproščanja«, ki poteka enkrat tedensko. Na nadaljnjih srečanjih udeleženci utrjujejo svoja znanja in razjasnijo dileme iz domače prakse.

CKZ Velenje

Iz prakse CKZ: ZA OPUŠČANJE KADILSKIH NAVAD

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja v socialno-varstvenem zavodu

Za skupinsko delavnico ali individualno svetovanje opuščanja kajenja je značilno, da se vsekakor izkaže kot zelo pozitivno dejstvo to, da osebe vabimo telefonsko, nekaj dni pred pričetkom delavnice. V telefonskem razgovoru imamo možnost prve motivacije posameznika, kar samo z vabilom, zloženko ali plakatom težko dosežemo. Vsak posameznik v delavnici ali individualnem svetovanju je individuuum. Vsak način dela pa ima svojo prednost. Skupinska delavnica v tem smislu, da se posamezniki med seboj motivirajo, spodbujajo, si predajajo lastne izkušnje, poraze, uspehe in cilje. Individualna pa ima prednost v individualnem pristopu, kjer se lahko bolj posvetimo posamezni osebi in njenim aktivnostim pri spreminjanju življenjskega sloga.

Srečanja so odlično strukturirana, nemalokrat pa uporabimo v delavnici razne pripomočke, kot so tabela spremljanja pokajenih cigaret, kratke motivacijske filmčke, vzorčke nadomestne nikotinske terapije, piramido vrednot, merjenje krvnega tlaka, plastificirane sličice iz delovnega zvezka velikosti A3, transportni voziček, ki ga obtežimo s 47 kg ter s tem prikažemo, kako kajenje obremenjuje deluje na posameznika, kot da bi imel toliko več telesne teže, izvedbo spirometrije, tehtanje s telesnim analizatorjem, uporaba modelov prehrane, tehnike sproščanja ...

Primer dobre prakse je bila delavnica Opuščanja kajenja v posebnem socialno-varstvenem zavodu. Stanovalci, ki so hodili na delavnico, so se vsak teden izjemno motivirani vračali na srečanja. Enkraten občutek je bil, da so te osebe pri sebi prepoznale, da je kajenje zanje vsekakor škodljivo. Izjemno ponosen sem bil nanje, saj je večini uspelo zmanjšati število pokajenih cigaret. Nedolgo nazaj sem srečal na ulici stanovalca omenjenega zavoda, ki je neizmerno vesel stopil do mene in mi povedal, da je že 1 mesec čisto brez cigarete. Veselje v očeh posameznika je za nas izvajalce največja zahvala.

CKZ Žalec

»Enkraten občutek je bil, da so te osebe pri sebi prepoznale, da je kajenje zanje vsekakor škodljivo. Izjemno ponosen sem bil nanje, saj je večini uspelo zmanjšati število pokajenih cigaret.«

Uspeh udeleženke

Naša najuspešnejša udeleženka je prenehala kaditi po 50 letih in je izjemno zadovoljna. Ob tem je sedaj redna udeleženka tudi ostalih naših preventivnih programov. Tudi pri teh svetovanjih je bistvenega pomena naša strokovnost, vključno z osebno urejenostjo, komunikacijskimi veščinami ter profesionalnim nivojem.

CKZ Postojna

Izkušnja svetovalke za opuščanje kajenja

V CKZ Kamnik ljudi na Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja vabimo približno 2 tedna vnaprej, po telefonu in po pošti. Do sedaj so se vsi udeleženci odločili za postopno zmanjševanje. Skupinske tabele, kjer je za vsakega udeleženca vidno, koliko cigaret je pokadil v prejšnjem tednu, ne uporabljamo, ker se udeleženci s tem navadno ne strinjajo. Uporabljamo različne pripomočke, ki smo jih razvili sami, npr. »mini« obliko preglednice pokajenih cigaret, ki jo lahko shranijo v denarnico, opomnike za na hladilnik, plakate z opomniki, škodljivimi substancami itd. Za pomoč pri opuščanju kajenja spodbujamo tudi uporabo aplikacij na pametnih telefonih.

Pri srečanju na temo stresa pri opuščanju kajenja poskusimo hitro sprostitveno tehniko, povabim jih tudi na tehnike sproščanja, ki so lahko v oporo. Pri temi vzdrževanja zdrave telesne teže razdelimo letak NIJZ s to vsebino, pa tudi za ostale teme uporabljamo letake in plakate, ki jih je poslal NIJZ. Pogosto razdelim tudi letak o higieni spanja, če udeleženci izpostavijo težave s spanjem oz. uspanjem. Uporabljamo (če je le na voljo) flip-chart oz. tablo, kamor po navadi zapisujemo pomembne točke, spodbujamo izmenjavo izkušenj, mnenj in občutkov med udeleženci.

V prihodnje želimo še dodatno razviti pripomočke, ki bi bili v pomoč pri opuščanju kajenja, predvsem bolj »prenosne« oblike delovnih listov iz priročnika. Teh se tekom srečanj nabere kar veliko, zato udeležencem na začetku ponudimo tudi mapo za shranjevanje listov. Zaradi pisanja jim omogočimo, da sedijo za mizo – te postavimo v krog, da je spodbujana izmenjava med udeleženci.

Delavnica je dobro zastavljena, vendar vsaka skupina odraža svoje specifičnosti, katerim se skušamo čim bolj prilagajati. V skupinah, kjer je večji problem kajenje v stresu, se bolj posvetimo tej temi, v skupinah, kjer je večji problem v navadi, pa se posvetimo temu. V svoje intervence vnašam tudi znanja iz vedenjsko-kognitivne terapije, kadar je to potrebno oz. ko udeleženci prosijo za specifične tehnike (npr. preusmerjanja pozornosti, doseganja specifičnih ciljev ...).

Jana Jereb, psihologinja, CKZ Kamnik

Iz prakse CKZ: PRESEJANJE ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST



Slika 35: arhiv CKZ Kamnik

Potek presejanja v CKZ

Presejanje za funkcijsko manjzmožnost izvajamo za osebe, stare nad 65 let. Presejanje izvajamo v Domu starejših občanov Kamnik. Udeležence sprašujemo po vprašalniku, saj v večini sami ne zmorejo pisati. Velikokrat gre za udeležence, kjer je njihov vprašalnik vreden več kot 12 točk, tako da jim ne moremo opraviti funkcijskega testiranja, testa vstajanja s stola. Test vstajanja s stola opravimo pri vseh, ki dosežejo manj kot 12 točk.

Če je njihov rezultat povprečen ali nadpovprečen, jih povabimo na presejanje čez 1 leto. Pri podpovprečnih rezultatih sodijo pod obravnavo za funkcijsko manjzmožnost. V primeru, da je oseba funkcijsko manjzmožna, jo povabimo na delavnico Gibam se.

Katja Jelovčan, fizioterapevtka, CKZ Kamnik

Za lažje načrtovanje telesne dejavnosti

V CKZ Ormož trenutno samostojno še ne izvajamo presejanja za funkcijsko manjzmožnost. Moje mnenje pa je, da ima to presejanje velik pomen. Pri svojem delu se namreč v lokalni skupnosti pogosto srečujem s starejšimi. Z njimi zelo rada delam, pa tudi zelo rada testiram telesno pripravljenost. Moram povedati, da je tudi njim zelo všeč in imajo radi testiranje.

Na podlagi rezultatov se pogovorimo in naredimo načrt za izboljšanje oz. ohranjanje telesne pripravljenosti. Na enak način bi lahko izvajala tudi presejanje za funkcijsko manjzmožnost.

Uporabila bi ga na primer lahko pri eni od svojih skupin starejših, ki jih imenujem »Neverjetni«, saj se tako zelo vztrajno trudijo ohraniti svojo telesno pripravljenost. To je skupina starih med 70 in 80 let, ki pridejo z berglami ter različnimi zdravstvenimi težavami in kažejo neverjetno motivacijo in voljo do telesne dejavnosti. Zelo mi je všeč, da se veselijo življenja, vsakega dneva posebej. Hvaležna sem jim, da sem z njimi in da se tudi od njih ogromno naučim ter da te moje izkušnje lahko prenesem med druge ljudi. Zaradi njih in si želim biti boljša.



Slika 36: arhiv CKZ Ormož

S pomočjo presejanja bi prav za take skupine lažje načrtovala in izvajala telesno dejavnost in jim tako kot strokovnjakinja ponudila še bolj kakovostno obravnavo.

Albina Črnjavič, fizioterapevtka, CKZ Ormož

Iz prakse CKZ: POGOVORNE URE ZA KREPITEV ZDRAVJA

Pogovorne ure – vstopna točka v sistem iskanja informacij o zdravju

Zaposleni v Programu za krepitev zdravja odraslih se pogosto radi pošalimo, da pogovorne ure zelo uradniško predstavljajo naše uradne ure za krepitev zdravja – tisti del dneva, ko smo na voljo vsem in vsakomur. Ker je zdravstveni sistem zelo strukturiran in uporabniki težko sprejmejo, da so vrata centra za krepitev zdravja z namenom izvajanja pogovornih ur zares odprta neprestano, smo začutili potrebo po tem, da to svobodo in odprtost, ki jo pogovorne ure nudijo, poskusimo približati posameznikom v našem delovnem okolju in v lokalni skupnosti na način, ki se morda zdi popolnoma nasproten, a je zdravstvu zelo blizu: z napotnim obrazcem, ki spominja še na stare čase papirnatih receptov in napotnic. Slednje smo v trgovini razdelili med partnerje v lokalni skupnosti: Center za socialno delo, območne enote Zavoda RS za zaposlovanje, Zavod za zdravstveno zavarovanje, nevladne organizacije in predvsem tudi med svoje sodelavce v

»Pogovorne ure so postale vstopna točka v sistem iskanja kakovostne informacije o zdravju ...«

ambulantah družinske medicine. Čeprav zgolj neformalna, tovrstna napotitev na pogovorno uro k psihologu, fizioterapevtu in drugim strokovnjakom v CKZ predstavlja edinstveno razbremenitev naših partnerjev v trenutku, ko se jim zdi, da uporabniku ne morejo več nuditi dovolj kompetentne informacije s področja njihovega zdravja, krepitve zdravja in – kot se pokaže največkrat – tudi različnih oblik že razvite bolezni.

Pogovorne ure so na ta način postale vstopna točka v sistem iskanja kakovostne informacije o zdravju za vse tiste posameznike, ki so o tem že nekaj časa intenzivno razmišljali, vendar za ta korak bodisi niso imeli dovolj poguma, motivacije in moči, bodisi je kompleksnost njihovih stisk presegala časovne okvirje, ki so na voljo v ambulantah družinske medicine, ginekoloških dispanzerjih in v drugih zdravstvenih ustanovah.

CKZ Kranj



Slika 37: arhiv CKZ Postojna

Pogovorne ure so dodana vrednost

Pogovorne ure so dodana vrednost preventivnih programov, saj nam omogočajo celostno individualno obravnavo pacienta. Z večkratnimi obravnavami so obravnave lahko poglobljene, v kolikor je to potrebno.

Pacienti se počutijo varne in sproščene, vzpostavi se medsebojno zaupanje. Bistvenega pomena je naša strokovnost, kar vključuje tudi zunanji videz: osebna urejenost, uniforma, priponka z imenom.

CKZ Postojna

Vstopna točka za bodoče udeležence

Diplomirana medicinska sestra iz ambulante družinske medicine je prinesla napotnico pacienta, ki ni bil motiviran za spremembo nezdravih življenjskih navad. Ker pa je pregled v ambulanti družinske medicine pokazal visoko tveganje za zaplete že prisotnih kroničnih bolezni, se je medicinska sestra v CKZ odločila, da bo gospoda kljub temu kontaktirala po telefonu in ga motivirala za udeležbo na pogovorni uri. Po koncu pogovora je bil gospod motiviran za udeležbo na pogovorni uri in dogovorila sta se za termin.

Gospod je prišel na dogovorjeni termin, kjer sta skupaj z diplomirano medicinsko sestro naredila načrt obravnave v CKZ, ki je njemu najbolj ustrezal. Na koncu je gospod še posebno poudaril pomembnost pogovorne ure kot vstopne točke v CKZ.

CKZ Kočevje

Pomagamo si z vstopnim razgovorom

Vstopne razgovore v delavnice izvajamo predvsem takrat, ko so osebe hkrati napotene na delavnico tesnobe in depresije. Tako opravimo razširjen pogovor z udeleženci, spoznamo naravo njihovih težav ter ugotovimo, katera delavnica bi bila zanje primernejša. Udeleženci namreč velikokrat ne prepoznajo svojih težav, prav tako pa tudi zdravniki zaradi pomanjkanja časa za poglobljeno obravnavo na napotnicah ne navedejo, kakšni simptomi so v ospredju. V ta namen smo zdravnikom v našem zdravstvenem domu predstavili pomembnost napotovanja,

»Na uvodnem razgovoru udeleženci tudi lažje zastavijo vprašanja in pomisleke, ki jih imajo glede delavnic, s čimer jih že vnaprej pripravimo na to, kaj lahko pričakujejo od skupinskih srečanj.«

kakor tudi značilnosti posameznih motenj, prav tako pa smo jim predstavili vsebine posameznih delavnic, da se pri napotovanju lažje opredelijo. Dodatno je vstopni razgovor koristen, saj lahko že pred samo delavnico pridobimo širšo sliko o osebi, ki se v delavnico vključuje, in imamo informacijo o tem, katere teme bi bilo smiselno podrobneje izpostaviti.

Pogosto se namreč zgodi, da udeležencem ni prijetno do potankosti deliti svojih izkušenj in občutkov, zaradi česar se ne »odprejo«, vodenje celotne delavnice pa je zato oteženo.

Na uvodnem razgovoru udeleženci tudi lažje zastavijo vprašanja in pomisleke, ki jih imajo glede

delavnic, s čimer jih že vnaprej pripravimo na to, kaj lahko pričakujejo od skupinskih srečanj.

CKZ Slovenska Bistrica

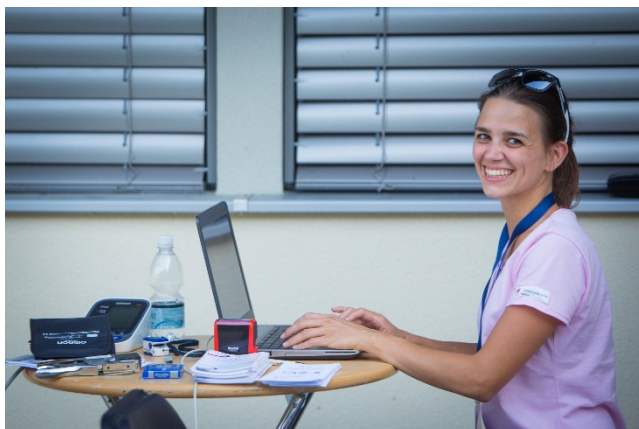


Slika 38: arhiv CKZ Kočevje

Pogovorne ure – ohranjanje motivacije v času čakanja na udeležbo poglobljenih delavnic

Na individualne pogovorne ure vabimo tudi krajane z napotitvijo na poglobljene delavnice v izogib predolgemu čakanju na izvedbo delavnice.

CKZ Šentjur



Slika 39: arhiv CKZ Idrija

AKTIVNOSTI KREPITVE ZDRAVJA IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI V ZDRAVJU V LOKALNIH SKUPNOSTIH

Pomemben del aktivnosti integriranih CKZ predstavljajo različne aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih, kar obsega:

- organizacijo in izvedbo delavnic, predavanj, dogodkov s področja krepitev zdravja v različnih okoljih (obeležitev dnevov zdravja, izvedba kratkih preventivnih obravnav, svetovanj ipd.),
- izvajanje motivacijskih delavnic za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih,
- spodbujanje ciljnih populacij za vključevanje v preventivne programe ter državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora, Svit),
- izvajanje aktivnosti podpore implementaciji Programa Svit na lokalni ravni,
- izvajanje *Odprtih vrat za zdravje* na lokacijah partnerjev v lokalni skupnosti (informiranje in motiviranje zdravstveno marginaliziranih/ranljivih oseb za vključitev v preventivne programe in skrb za svoje zdravje; gre za različne kratke dogodke na temo zdravja (zdrav življenjski slog, zdrava prehrana, spodbujanje aktivnega življenjskega sloga, duševno zdravje, preprečevanje raka in drugih kroničnih bolezni) v organizaciji CKZ ob vnaprej določenih terminih na lokacijah partnerjev v lokalni skupnosti, npr. CSD, ZRSZ, Karitas, Rdeči križ, druge NVO),
- sodelovanje v Lokalnih skupinah za krepitev zdravja,
- izvajanje medijskih aktivnosti s področja krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju (doseganje ciljnih populacij, promocija preventivnih programov).

Sanja Vrbovšek, NIJZ

Iz prakse CKZ: POMEMBNO POVEZOVANJE Z RAZLIČNIMI PARTNERJI V LOKALNI SKUPNOSTI

Aktivno delovanje v lokalni skupnosti z vzpostavitvijo CKZ

Do lanskega leta je bila tako kot drugod tudi v našem ZD Lenart za preventivo za odrasle zaposlena ena diplomirana medicinska sestra, ki se je trudila le-to širiti med ljudi v čim večjem obsegu, a zaradi številnih nalog ni imela večjega stika z lokalno skupnostjo. Z lanskim letom, ko smo postali razširjena ekipa CKZ, so nas ljudje začeli spoznavati in prepoznavati, saj smo se trudili vključiti mednje preko vseh prireditev, društev ipd. Ker se je naše delo razširilo na širše območje UE Lenart, naš glas pa razširil na radijske valove lokalnega radija, lokalne RTV postaje, časopisov, Facebook in Instagram profila ZD, so nas ljudje začeli prepoznavati in nas sprejemati kot nekaj pozitivnega in večina z veseljem sprejema naše nasvete.



Slika 40: arhiv CKZ Slovenske Konjice

Trudimo se vzpostaviti vezi preventive s širšo skupnostjo, duševno in telesno oviranimi, večjimi podjetji na našem območju, domom starejših občanov, šolami, vrtci, skratka z različnimi deležniki na našem območju. Naše delo na terenu zajema različne pristope, prilagojene okolju, kamor prihajamo.

Zato se moramo znati prilagajati, vedno znova za vsako skupino narediti načrt dela, prilagojen njihovi starosti, poklicni usmerjenosti ali navsezadnje tistim temam, ki jih zanimajo in jih želijo imeti predstavljene.

Vesele smo, da nas vsi sprejmejo odprtih rok in nas z veseljem ponovno povabijo medse. Z našim vstopom v lokalno okolje tako približamo naše preventivno delo ljudem, ki do nas ne morejo priti. Hkrati smo z vstopom v lokalno skupnost še bolj povezani z različnimi društvi na našem območju in z njimi tudi večkrat sodelujemo. Prirejamo različna predavanja, praktične delavnice, gibalne delavnice, izvajamo t. i. Dneve zdravja v podjetjih, društvih, organizacijah, izvajamo preventivne meritve, dajemo nasvete glede zdravega življenjskega sloga, ponazarjamo tehnike sproščanja ...

Skratka iz vseh profilov, ki so zaposleni v CKZ Lenart črpamo znanje, ki ga predajamo našim uporabnikom v lokalni skupnosti. Veseli smo, da nam je v letošnjem letu uspel preboj s preventivo v podjetje z več kot 1000 zaposlenimi, kjer smo skupaj z NIJZ OE Maribor predstavili program Sviti in izvedli kar 5 dni zdravja, s čimer smo res zajeli večino zaposlenih v tem podjetju in hkrati veliko prebivalcev našega območja.

CKZ Lenart

Aktivnosti krepitev zdravja ranljivih skupin v lokalni skupnosti

CKZ Kranj svoje temeljno poslanstvo prepoznava v identificiranju ranljivih družbenih skupin, njihovi skrbni analizi in posledično tistih intervencijah s področja krepitev zdravja, ki to ranljivost poskušajo zaobiti ali preseči. Že ob pričetku razvoja CKZ smo se zavedali, da ZD kot prostor institucionalnega zdravstvenega varstva svoja vrata nehote pušča zgolj priprta za tiste člane družbe, katerih socialno-ekonomski, razvojni, družbeni, senzorni, gibalni, kulturni ali katerikoli drug hendikep predstavlja prevelik zadržek ali oviro, da bi lahko v polnosti dostopali do znanja, veščin in pripomočkov, ki bi jih opolnomočili v doseganju in krepitvi njihovega zdravja.

»Razvili so se Večeri za krepitev zdravja – redni in skrbno programirani mesečni dogodki, ki se odvijajo med policami mestne knjižnice in ki njenim uporabnikom ponujajo kakovostno in varno informacijo o domala vseh vidikih njihovega zdravja, brez da bi posamezniki za to informacijo morali neposredno zaprositi in se na ta način kakorkoli izpostaviti.«

V želji po tem, da se lahko tudi s člani teh skupin čim bolj odkrito pogovorimo o izzivih na področju ohranjanja in krepitev zdravja, je CKZ med partnerji v lokalni skupnosti kmalu po začetku svojih zagonskih aktivnosti identificiral prostor, ki na eni strani ponuja prost vstop komurkoli skozi vse dni v letu, obenem pa ga v iskanju informacij razbremeni etiket, ki jih uveljavljene oblike iskanja informacij v zdravstvenem sistemu lahko prinesejo. **Mestna knjižnica Kranj** nam je v času razvoja našega CKZ prišla naproti z možnostjo, da izkoristimo

njen intimen prostor, v katerem posamezniki med knjižnimi policami iščejo uporabne informacije zase in medtem lahko nevsiljivo v t. i. »Zdravstvenem kotičku« prisluhnejo strokovnjakom CKZ, ki tam v obliki predavanj, delavnic, informativnih stojnic in točk lahko povsem nevtrarno in razbremenjeno z njimi naslavlajo najbolj občutljive teme.

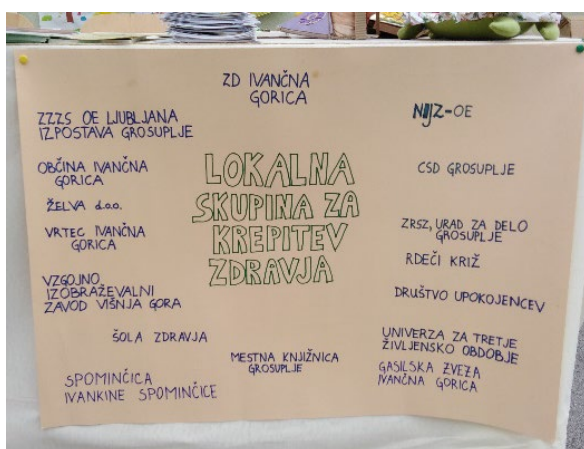
Iz tega so se razvili **Večeri za krepitev zdravja** – redni in skrbno programirani mesečni dogodki, ki se odvijajo med policami mestne knjižnice in ki njenim uporabnikom ponujajo kakovostno in varno informacijo o domala vseh vidikih njihovega zdravja, brez da bi posamezniki za to informacijo morali neposredno zaprositi in se na ta način kakorkoli izpostaviti.

CKZ Kranj

Iz prakse CKZ: SMO POMEMBEN ČLEN LOKALNIH SKUPIN ZA KREPITEV ZDRAVJA

Pomen LSKZ

Kot vodja centra za krepitev zdravja sem imela priložnost ustanoviti LSKZ, v kateri sodeluje veliko različnih deležnikov. Z mojega pogleda in upam si trditi pogleda večine vključenih članov je LSKZ prinesla v naše okolje neko svežino in novo motivacijo za pomoč pri osveščanju o zdravju, zdravem načinu življenja naših prebivalcev. Večina članov LSKZ poda svoje predloge, ki jih zaposleni v CKZ poskušamo umestiti v svoje delo ali jim pomagamo, da jih deležniki poskušajo izpeljati sami ali z našo pomočjo. Ker so v skupino vključeni ljudje z različnih delovnih področij, vsak prinese idejo z drugega področja, ki jo potem poskušamo strniti v eno in ustvariti celoto.



Slika 41: Arhiv CKZ Ivančna Gorica

Kot primer dobrega sodelovanja in delovanja LSKZ bi izpostavila eno izmed naših osnovnih šol in vrtec, kjer se je po mnenju nekaterih članov LSKZ in staršev tistega območja pojavil problem z neprimerno hrano za otroke, ki smo ga s pomočjo članice LSKZ iz dotične občine, župana, ravnatelja OŠ, pediatrinje in dietetičarke zaenkrat vsaj delno rešili. S skupnimi močmi ga želimo dokončno odpraviti.

Upam, da bo skupina delovala tudi po koncu projekta *Krepitev zdravja za vse*, saj smo v njej zelo različni člani, ki lahko močno pripomoremo k reševanju problematike zdravja na našem območju.

CKZ Lenart

Sodeluje tudi naš župan

Člani LSKZ so s svojim delom začeli že na prvem sestanku, ko je gospod župan Berto Menard takoj predlagal, da se v strateški in akcijski načrt občine vključi izobraževanje za vse vzgojitelje v šolah in vrtcih, enako tako tudi za vse starše, stare starše, sorodnike in druge člane skupnosti. Občina Logatec, Vrtec Kurirček in ZD so tako že v letu 2018/2019 pripravili sklop predavanj s skupnim naslovom »Šola za življenje«.

Predavanja so bila namenjena staršem, ki se vsakodnevno srečujejo z različnimi vprašanji o vzgoji, prehrani in otrokovem psihofizičnem razvoju.

V šolskem letu 2019/2020 so se z oceno potreb in predlogi na sestanku LSKZ pridružile še ostale šole in vrtci občine Logatec. Tudi v letošnjem šolskem letu smo organizirali predavanja, ki bodo potekala vsak drugi ponedeljek v mesecu. Predavatelji bodo pokrivali različna področja: zdrava prehrana, preprečevanje poškodb, vzgoja, čustvovanje otrok, gibalni in govorni razvoj, varna raba interneta in še mnogo več.

CKZ Logatec

Iz prakse CKZ: SKRBIMO ZA ZDRAVJE V DELOVNIH ORGANIZACIJAH

Izvajanje različnih aktivnosti

Kot integriran CKZ aktivno in uspešno medsebojno sodelujemo pri promociji skrbi za telesno in duševno zdravje na delovnem mestu in v lokalni skupnosti. V skladu s potrebami zaposlenih v podjetjih, šolah in drugih organizacijah v lokalnem okolju se večkrat odzovemo na njihova vabila. V ta namen organiziramo večurne ali celodnevne dogodke, kamor se z vsebinami vključi celoten tim.



Slika 42: arhiv CKZ Maribor

Promocija skrbi za zdravje na delovnem mestu največkrat vključuje predavanja in praktične teste ali izvedbe. Medicinske sestre se v dogodek vključijo s temeljno delavnico »Zdravo živim« in meritvami dejavnikov tveganja (krvni tlak ipd.), ob tem pa izvedejo krajša individualna svetovanja.

Psihologi se v okviru promocije vključujejo s temeljno delavnico »Tehnike sproščanja«, dietetik pa s krajšim prehranskim svetovanjem, običajno v sklopu dejavnikov tveganja ali analize telesne sestave. Fizioterapevti in kineziolog ob pomoči medicinskih sester izvedejo teste telesne pripravljenosti, analize telesne sestave, delavnico »Ali sem fit?« in krajša predavanja o ustrezni telesni aktivnosti. Kineziolog ozavešča o pomenu aktivnih odmorov, razteznih vaj na delovnem mestu in gibanja v prostem času. Običajno udeležence/zaposlene razdelimo v več manjših skupin, da delo poteka nemoteno, obenem pa se jim lahko posvetimo tudi individualno.

Pred dogodkom izvedemo timski sestanek, pripravimo urnike in potek dela, prav tako pa timski sestanek izvedemo po dogodku. Na slednjem preverimo primere dobrih praks in morebitne izboljšave za v prihodnje. Izkušnje kažejo, da so organizacije s tovrstnimi dogodki zadovoljne, prav tako pohvalijo naše sodelovanje in organizacijo ter izrazijo potrebe po nadaljnjem sodelovanju.

CKZ Velenje

Promocija zdravja na delovnem mestu v podjetju Hidria

Naša kineziologinja se je z direktorico promocije zdravja na delovnem mestu v podjetju Hidria dogovorila za sodelovanje na temo »Ergonomija delovnih mest ter aktivni odmori«. Najprej je obiskala glavno lokacijo v Spodnji Idriji, kasneje pa še vse ostale lokacije, ki jih ima podjetje Hidria po Sloveniji (Koper, Jesenice, Kranj, Tolmin). Njen glavni namen je bil, da pisarniškim delavcem predstavi primer dobrega delovnega mesta, kot na primer dober stol, ki je nastavljen po višini, kjer lahko nastavljaš naklon naslonjala ter sedala, povedala jim je tudi, kako morajo imeti nastavljene ekrane po višini in globini, torej oddaljenost ekrana od uporabnika. Predstavila

jim je podloge za miške, ki preprečujejo nastanek vnetji v karpalnem kanalu. Povedala jim ji je tudi, kako pravilno sedeti; 8-urno sedenje ne bo nikoli zdravo, pa tudi če imamo vse delovne površine prilagojene. Zato je v nadaljevanju predstavila vaje za aktivne odmore, ki so jih skupaj z delavci tudi praktično izvedli. Izbrala je vaje, ki vključujejo prekrvavitev celega telesa od vrha glave pa vse do gležnjev. Izbrala je tako krepilne kot raztezne vaje. Celoten cikel vaj, ki naj bi jih kasneje delavci vpeljali v vsakodnevni urnik, je trajal približno 7 minut.

Po odzivih udeležencev je bil obisk kineziologinje zelo profesionalen, zanimiv in koristen. Zato se veselimo in upamo, da bodo delavci v podjetju Hidria to dobro izkoristili in vpeljali v svoj vsakdan.

CKZ Idrija

Aktivni odmor na delovnem mestu

V vseh štirih občinah (Trebnje, Mirna, Šentrupert in Mokronog – Trebelno) se je vzpostavila LSKZ na pobudo CKZ v sodelovanju z OE NIJZ. S pomočjo lokalne skupine smo vstopili v



Slika 43: arhiv CKZ Idrija

podjetja naših občin. Z določenimi podjetji smo se povezali in pri njih začeli izvajati aktivne odmore za njihove zaposlene. Ko imajo v podjetju odmor, pridemo v njihov prostor in jih naučimo pravilno izvajati vaje, ki so prilagojene njihovem načinu dela. S tem želimo doseči, da bi se zmanjšale bolečine v križu, hrbtenici, nogah in rokah, da se naučijo pravilnega

dvigovanja in prenašanja bremen. Ko se naučijo pravilno izvajati vaje, jih enkrat na mesec obiščemo, da vidimo, če so se pojavile kakšne težave, če imajo kakšna vprašanja in dodamo še nove vaje, ki jih naj izvajajo. S tem smo vzpostavili dobre odnose z uporabniki naših storitev in njihovimi nadrejenimi.

CKZ Trebnje

Delavnica dejavnikov tveganja in pozitivna izkušnja udeleženske

V nekem podjetju sem izvedla predavanje Dejavniki tveganja. Vključeni so bili vsi zaposleni. Na koncu predavanja, kjer sem jim podrobno predstavila dejavnik tveganja zvišan krvni tlak, sem vsakemu od udeležencev izmerila krvni tlak.

Pri mlajši gospe je bila njegova vrednost 240/120 mm Hg. Vprašala sem jo, ali ima terapijo in zagotovila mi je, da je bilo do zdaj vse v redu. Na vprašanje, kako se počuti, je odgovorila, da dobro. Glede na to, da so bili vsi udeleženci umirjeni in so več kot eno uro sedeli pri poslušanju predavanja, bi morala vrednost pokazati dejansko stanje. Gospo sem zadržala in ji ponovila meritev čez 15 minut. Vrednost je bila še vedno visoka. Povedala

»Povedala mi je, kako je vesela, da se je takrat udeležila predavanja, kjer se je ugotovilo, da ima težave s krvnim tlakom, saj ji je morda ravno to rešilo življenje.«

sem ji, da ji glede na visoko vrednost krvnega tlaka predlagam obravnavo. Gospa se je strinjala, zato sem najprej poklicala dežurnega zdravnika in mu povedala, kakšno je njeno stanje. Bilo je v popoldanskem času in tekom razgovora sva ugotovili, da njena osebna zdravnica dela popoldan. Predlagala sem ji, da jo odpeljem na pregled in o tem obvestila njeno zdravnico, saj je bila brez kakršne koli terapije. Zdravnica jo je takoj sprejela, uvedla ji je terapijo in se dogovorila za pregled naslednji dan. Po prejeti terapiji se ji je znižal krvni tlak. Minilo je približno leto dni, ko sem gospo slučajno srečala v avli ZD. Povprašala sem jo, kako se počuti in povedala mi je, da je doživela kar obsežen srčni infarkt. Več dni je bila v Ljubljani, zdaj pa gre na kontrolo k svoji zdravnici. Povedala mi je, kako je vesela, da se je takrat udeležila predavanja, kjer se je ugotovilo, da ima težave s krvnim tlakom, saj ji je morda ravno to rešilo življenje.

Sama sem začutila hvaležnost, da opravljam delo v preventivi, saj sem dobila povratno informacijo, kako je naše delo pomembno. Ne glede na to, da sama vem, kako pomembne so te meritve, saj na ta način presejemo ogromno populacije, ki ne hodi k zdravniku, če nimajo resnih zdravstvenih težav, mi je ravno ta povratna informacija veliko pomenila. Tekom dela in



Slika 44: arhiv CKZ Bela krajina

predavanj se je tudi v sklopu drugih delavnic pokazalo, kako pomembni smo za prebivalce, saj so začele prihajati do nas povratne informacije udeležencev, kako smo jim s svojimi znanji in posluhom spremenili življenje. S tem, ko smo razširili krog delovanja, kjer sami pristopamo k uporabnikom, smo s svojimi znanji opolnomočili ogromno število ljudi, da so začeli uvajati spremembe v svoj način življenja.

Ne glede na to, da imamo med seboj razdeljena področja delovanja, je pomembno, da vemo, kakšne vsebine ponuja naš program. Mogoče šele zdaj vsi, ki smo zajeti v delovanje centrov za krepitev zdravja, razumemo, kako zelo so bila vsa predavanja, ki smo se jih udeležili, pomembna, saj so vsakemu od nas dala uvid na vsa področja delovanja.

CKZ Brežice

Tehnike sproščanja za zaposlene v osnovnih šolah

Večina osnovnih šol na našem območju nas je v lanskem šolskem letu kontaktirala z željo, da za njihove zaposlene izvedemo delavnico Tehnike sproščanja. Psihologinja se je z ravnateljki dogovorila za njim ustrezne termine ter izvedbo v več skupinah. Delavnico je psihologinja, glede na značilnosti ciljne publike ter izpostavljene želje ravnateljev, nekoliko nadgradila.



Slika 45: Arhiv CKZ Nova Gorica

Na začetku so udeleženci poslušali krajše predavanje o stresu in pomenu sproščanja, sledil pa je praktični del – izvedba tehnik sproščanja.

Predstavljene so bile npr. stresne situacije, ki so tipične za poklic učitelja, kako se odziv na stres odraža v učiteljevih reakcijah, pogovarjali so se o hitrih tehnikah sproščanja, ki jih lahko izvedejo med svojim delovnim časom

ipd. Delavnice so naletale na dober odziv. Več učiteljev in drugega strokovnega osebja se je po izvedeni delavnici oglasilo pri izvajalki, kjer so izpostavili sproščeno in pozitivno vzdušje, uporabnost tovrstnih strokovnih vsebin za svoje delo ter željo po nadaljevalnih znanjih s področja obvladovanja stresa. Ker so delavnice izvedene v samih ustanovah in ne v prostorih ZD, menimo, da je tudi to dodaten motivator, da se ljudje lažje odločijo za udeležbo. Določene osebe, ki so se udeležile delavnice, so se kasneje odločile tudi za udeležbo na poglobljenih delavnicah v našem centru. Kot so omenile, jih je k temu spodbudila prav prvotna dobra izkušnja.

CKZ Idrija

Iz prakse CKZ: PRAZNIKI ZDRAVJA

Teden zdravja v Izoli

Med 14. in 18. oktobrom 2019 smo v krajevnih skupnostih Izola organizirali dneve zdravja, ki so bili namenjeni ohranjanju in krepitvi zdravja. Tedna zdravja se je udeležilo več kot 300 ljudi, s čimer smo v CKZ Izola zelo zadovoljni. Strokovnemu timu CKZ Izola so se pridružile tudi patronažne medicinske sestre in zdravniki. Teden zdravja je bil namenjen posameznikom in ranljivim skupinam prebivalcev z namenom odkrivanja dejavnikov tveganja ter seznanitvi, učenju in podpori pri spreminjanju življenjskih navad, povezanih z zdravjem.

Izvajali smo različne meritve (meritve holesterola, sladkorja v krvi in krvnega tlaka, UZ meritve kostne gostote na petnici, meritve venskega pretoka, testiranje funkcionalnih zmogljivosti, aplikacija tehnik sproščanja preko slušalk, promocija presejalnih programov Svit, Zora in Dora, delavnica z modeli dojk in črevesja ter svetovalnica za ozaveščanje o zdravem življenjskem slogu), individualna svetovanja ter udeležence usmerjali v obisk delavnic s preventivnimi vsebinami.

»Dogodek je bil tako uspešen, da so sklenili, da bo postal tradicionalen ...«

Ob priložnosti tedna zdravja smo 17. oktobra 2019 v Medgeneracijskem centru v Izoli organizirali tudi predavanje »Rak ni le črnina, je pisana mavrica barv«. Predavanje in pogovor je vodila Jadranka Vrh Jermančič, dr. med., zdravnica specialistka, prostovoljka Društva onkoloških bolnikov, dolgoletna aktivistka Obalnega društva za boj proti raku in osebnost Primorske 2011. Predavateljica – zdravnica je z obiskovalci delila bogate izkušnje s področja raka in prostovoljnega dela z bolniki ter prisluhnila vprašanjem poslušalcev.

Teden zdravja smo zaključili s sobotnim pohodom po Izoli z varovanci in svojci Doma upokojencev Izola. Dogodek smo poimenovali Skupaj za zdravje, namen pa je bil medgeneracijsko druženje. S takšnim druženjem spodbujamo pristne stike med svojci in varovanci in krepijo se vezi med sostanovalci in zaposlenimi doma. Pohoda se je udeležilo okrog 100 ljudi. V domu, kjer prebiva 205 stanovalcev, smo pripravili kratek kulturni program z mladimi glasbeniki, nato pa se z nekaterimi sprehodili do izolskega svetilnika. Tam smo jim pripravili še krajši plesni program mladih plesalk Twirling kluba Izola, nato pa se z njimi vsi skupaj razgibali pod vodstvom fizioterapevtke Barbare Fritz Marzi.

Nasmehi zadovoljstva na obrazih, prijetno utrujeni so se vrnil nazaj v dom, kjer jih je že čakalo kosilo. Dogodek je bil tako uspešen, da so sklenili, da bo postal tradicionalen in bo pravzaprav vsakoletni stanovski praznik.

CKZ Izola



Slika 46: arhiv CKZ Izola

Skupaj delamo za zdravje

ZD Piran in občina Piran dvakrat letno prirejata tradicionalno prireditev SKUPAJ DELAMO ZA ZDRAVJE. Začetek prireditve v obsegu, kot ga poznamo danes, sega v čas priprave Operativnega programa ukrepov za krepitev zdravja prebivalcev Občine Piran leta 2004, ki je bil izdelan na podlagi analize »Zdravstveno stanje prebivalcev Občine Piran« (ZZV Koper, oktober 2003), naročnika Občine Piran. Od vsega začetka je financiranje vključeno v proračun občine. V vseh teh letih smo vzpostavili sodelovanje s številnimi ponudniki aktivnosti za obiskovalce kot tudi z udeleženci, ki so z nami dvakrat letno že vsa leta.

Redne aktivnosti, ki jih ponujamo obiskovalcem, so laboratorijske meritve dejavnikov tveganja, telovadba s »Šolo zdravja«, test hoje na 2 km, v zadnjem času še 6-minutni test hoje, nordijska hoja s Koronarnim društvom, meritve krvnega sladkorja s Humanitarnim društvom diabetikov, meritve kostne gostote z Društvom bolnikov z osteoporozo, meritve gleženjskega indeksa z Društvom za zdravje srca in ožilja, delavnice za otroke s Športnim in mladinskim centrom in

drugimi sodelujočimi (RKS, joga za otroke, športna društva, Športno Kulturno Izobraževalno društvo JAZ SEM NAJBOLJŠI idr.) in ponudbo zdrave prehrane lokalnih pridelovalcev. Z donacijo živil Agrarie Koper znani kuhar Darko Marsič pripravi obrok v skladu s priporočili zdrave prehrane, ki ga nudimo obiskovalcem.



Slika 47: arhiv CKZ Brežice

Na prireditvi so se nam nekajkrat pridružili otroci in mladostniki šol v občini, za katere smo pripravili vrsto aktivnosti.

Zapisan odziv na prireditev govori sam:
»V imenu učiteljic 2., 3., 4. razreda in Podružnične šole Strunjan in v mojem imenu izrekam POHVALO celotni ekipi, ki je organizirala in pripravila v soboto, 29. 9. 2018, dan zdravja v

parku Sonce in hkrati tudi ZAHVALO, da je lahko tudi Osnovna šola Lucija del zgodbe o uspehu centra za krepitev zdravja.«

CKZ Piran

Dan zdravja v Mislinji

ZD Slovenj Gradec in ZD Dravograd sta v preteklem letu v sodelovanju z OE NIJZ Ravne na Koroškem vzpostavila tri LSKZ (v občinah Slovenj Gradec, Mislinja in Dravograd). V vseh treh lokalnih skupinah smo z vsemi deležniki iz lokalnega okolja začeli usklajeno izvajati aktivnosti krepitev zdravja in zmanjšanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih. Okrepili smo tudi povezovanje in sodelovanje sodelujočih deležnikov.

Predstavljamo primer dobre prakse sodelovanja več deležnikov v lokalni skupnosti Mislinja, ki smo ga imenovali **Dan zdravja v Mislinji** in je potekal 27. in 28. 6. 2019. Zanimiv konec tedna se je začel že v četrtek, 27. junija, zjutraj, ko je potekala svečana otvoritev fizioterapije v Mislinji. Slovesnosti so se udeležili mislinjski župan Bojan Borovnik, direktorica ZD Slovenj Gradec Marjeta Vaupot ter drugi predstavniki in sodelavci, popestrili pa so jo s kulturnim programom. Obiskovalci so se nato lahko udeležili različnih aktivnosti in delavnic.



Slika 48: Arhiv CKZ Piran

Študenti medicine so poskrbeli za predstavitev Programa Svit, strokovne delavke CKZ Koroška so ob sodelovanju Strokovnega društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Koroške merile holesterol, krvni sladkor in krvni tlak. Po opravljenem 6-minutnem testu hoje so udeleženci prejeli tudi informacije o svoji telesni pripravljenosti. Za svoje dobro počutje so lahko mimoidoči poskrbeli ob predstavitvi GIO vadbe, v katero so bili vključeni vadeči iz Koronarnega kluba Mislinjske doline. Pri delavnici nordijske hoje so se pohodniki seznanili z osnovami te hoje, zakaj uporabiti palice in katere so primerne. Kineziologinja je dan popestrila z vajami proti bolečinam v križu in za dobro držo. Organiziran je bil tudi pohod po Štrekni s Planinskim društvom Mislinja. Vedoželjni obiskovalci so prisluhnili poučnemu predavanju o različnih načinih prehranjevanja. Na stojnicah so kolegice z OE NIJZ opozarjale na varnost pred soncem. Četrtkovo dogajanje se je končalo s še eno odmevno prireditvijo – predajo avtomobila Mislinjčan za prevoze starejših in gibalno oviranih oseb. Dogodek so pospremili tudi Majsterski, Tomaž Pačnik in skupina Aire flamenko s svojim energičnim plesnim nastopom.



Slika 49: arhiv CKZ Ivančna Gorica

Petkov dan smo otvorili aktivno, in sicer z jutranjim razgibavanjem s kineziologinjo. Obiskovalci so lahko nato ponovno prisluhnili predavanju o različnih načinih prehranjevanja in se odločili za analizo telesne sestave s svetovanjem o primernem prehranjevanju in telesni aktivnosti. Zjutraj so nas obiskali tudi otroci iz vrtca, ki so izvedeli več o zdravi prehrani, s pomočjo strokovnih

sodelavk CKZ-ja pa so si pripravili tudi zdrav prigrizek iz sadja in zelenjave. Kologice iz OE NIJZ so pripravile poligon za naše najmlajše udeležence. Odrasli so dopoldne v delavnici Sproščanje v naravi spoznali še osnovne značilnosti sproščanja in tri konkretne tehnike sproščanja. Preizkusili so se lahko tudi na poligonu z uporabo očal za simulacijo različnih stopenj opitosti, nato pa so obiskali kuhinjo na prostem z lokalnimi gostinci, Turističnim društvom Mislinja, zeliščarkami in lokalnima pridelovalcema hrane. Na stojnici Društva kmetič Mislinjske doline pa smo se posladkali z domačimi dobrotami. V goste je prišla tudi Barbara Meža s svojimi izdelki Barbio's. Taborniki so naše najmlajše odpeljali na orientacijski pohod po Mislinji. Dan zdravja je ob občinskem prazniku tako minil v sproščenem in veselem vzdušju, ki bo nam vsem ostal v lepem spominu.

CKZ Koroška

Naše delo na področju duševnega zdravja v lokalnem okolju

Dogodek je potekal 10. oktobra 2019. Organizirali smo pester program aktivnosti (pričetek 7.10., zaključek 16. 10.), v sklopu katerega smo pripravili tudi 4 predavanja: Predstavitev Centra za duševno zdravje v Posavju (v izvedbi ekipe Centra za duševno zdravje), Živeti z najstnikom: meje, konflikti in nebesedna govorica (v izvedbi gostujoče predavateljice), Duševno zdravje: kaj lahko storim sam (v izvedbi psihologa s CKZ) ter Psihosomatske motnje: »ko utišamo čustva, zakriči telo« (v izvedbi gostujoče predavateljice).

V omenjenem času je bila obiskovalcem ZD Brežice na voljo tudi obširna tematska stojnica, ki jo je pripravil psiholog iz CKZ. Na njej je bilo mogoče najti: podrobno opisano mrežo pomoči v ZD Brežice s kontakti, informacije o stanju samomorilnega tveganja v Posavju in brežiški občini, osnovna priporočila glede prepoznavne samomorilnega vedenja ter napotkov o ravnanju, krajše uporabne izročke, ki so jih obiskovalci lahko vzeli (naslovi izročkov: Kako si lahko sami pomagamo pri nespečnosti, Trening za spomin: praktične vaje, Pogoste miselne napake: »jih poznate?« ter Praktične tehnike za doseg sprostitev), priporočila, kaj velja preveriti pred iskanjem pomoči v zasebni mreži, vprašalnik o stresu (prosto dostopne oblike), s katerim so obiskovalci lahko preverili izraženost stresa (ob povišanem rezultatu so prejeli povabilo v delavnico Spoprijemanja s stresom), nove brošure Centra za krepitev zdravja, s poudarkom na psiholoških vsebinah, opisano razliko med psihologom, psihiatrom, kliničnim psihologom ter psihoterapevtom, brošure, zgibanke in informativne letake ustanov s področja duševnega zdravja v Posavju.

S psihologom iz CKZ je bil pripravljen tudi intervju v najbolj branem posavskem časopisu ob obeležitvi omenjenega dne.

CKZ Brežice

Dan zdravja v Ajdovščini

V mesecu oktobru, ki obeležuje boj proti raku dojk, smo organizirali številne aktivnosti, posvečene tej temi.

Patronažne medicinske sestre so po krajevnih skupnostih izvajale delavnico samopregledovanja dojk, dr. Erik Brecelj je izvedel predavanje z naslovom Zgodovina zdravljenja raka dojk, osrednji dogodek pa je predstavljal Dan zdravja v rožnatem oktobru.

Dan zdravja je utečena prireditev, ki jo v lokalni skupnosti prirejamo dvakrat letno in udeležencem ponuja širok spekter meritev in zdravstvenih obravnav. Na dnevu zdravja se je zvrstilo ogromno posameznikov in



Slika 50: arhiv CKZ Ajdovščina

društev, ki delujejo na področju zdravstvene preventive. Na dogodku so sodelovali: Europa Donna Slovenija, Društvo ko-RAK, Presejalni programi: Dora, Zora, Svit, Onkoman, Europacolon Slovenija, Po-moč osebna asistenca, Rdeči križ Ajdovščina, Društvo za srce in ožilje severno-primorske regije, Društvo bolnikov za osteoporozo obalno-kraške regije, Moleum (Nataša Marc), Društvo gospodinj s Planine pri Ajdovščini, NIJZ – območna enota Nova Gorica, Društvo Šola Zdravja Ajdovščina in Vipava. Poleg tega so bile udeležencem na voljo meritve holesterola in krvnega sladkorja, krvnega tlaka, delavnica samopregledovanja dojk, testiranje telesne pripravljenosti, analiza telesne sestave, svetovanje zdravnika, psihologa, dietetika in kineziologa

ter zobozdravstvena preventiva, snemanje EKG in merjenje gleženjskega indeksa ter merjenje kostne mase.

Z našega vidika je dogodek še posebej koristen in pomemben, saj se na njem zvrsti ogromno obiskovalcev, ki naših delavnic in programov ne poznajo in v njih še ne sodelujejo. S tem širimo krog uporabnikov naših storitev. Obiskovalcem pa tovrstne prireditve ponujajo hiter in enostaven dostop do zdravstvenih storitev, preventivnih meritev in individualnih svetovanj, ki jih lahko opravijo na enem mestu.

CKZ Ajdovščina

Dan odprtih vrat ZD Ormož

Dan odprtih vrat ZD Ormož je dogodek, ki je zelo pomemben za promocijo vseh služb ZD in je namenjen vsem ljudem lokalne skupnosti. Je dogodek, kjer se povežemo zdravstveni sistem, občina, vladne organizacije, šole, vrtci, društva in lokalni pridelovalci hrane. Glavni cilj dogodka je povezovanje med vsemi nami. Vsak izmed nas na dogodku predstavi svojo dejavnost, naše aktivnosti tako postanejo poznane širši skupnosti. Aktivnosti, ki potekajo v okviru dneva odprtih vrat, so namenjene uporabnikom različnih generacij, predvsem pa tistim, ki so kakorkoli ogroženi zaradi življenjskega sloga ali težav z duševnim zdravjem.



Slika 51: arhiv CKZ Ormož

Dejavnosti v okviru dneva odprtih vrat so bile usmerjene predvsem v izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje v zvezi z zdravim načinom življenja in opuščanjem tveganih življenjskih navad. Na dnevu odprtih vrat smo izvajali brezplačno merjenje maščob v krvi, sladkorja v krvi ter merjenje krvnega tlaka. Ljudem smo omogočili merjenje telesne sestave in svetovanje pri dietetiki, opravljali smo tudi merjenje gleženjskega indeksa ter merjenje grobe moči prijema in svetovanje fizioterapevtke o izboljšanju le-

te. Obiskovalci so imeli tudi možnost sprostitve in relaksacije telesa pri psihologinji. Zraven vseh teh aktivnosti smo obiskovalcem predstavili aktivnosti CKZ, projekt SOPA, presejalne programe Zora, Dora in Svit, predstavljeno je bilo samopregledovanje dojk in testisov na modelih, svoje aktivnosti je predstavila zobna preventiva, urgentna služba je predstavila prikaz temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED, policijska postaja Ormož je predstavila preventivo v cestnem prometu.

Zelo pomembni člani dogodka so bili naši lokalni deležniki. Na dogodku so se predstavili Center starejših občanov Ormož, PGD Ormož so predstavili svoje delo in opremo. Svoje delo in prizadevanja so predstavila tudi številna društva, Ljudska univerza Ormož, svoje pridelke so razstavljali lokalni pridelovalci. Dan odprtih vrat, ko združimo moči vsi v lokalni skupnosti, je za

nas nekaj posebnega. Izmenjamo svoje izkušnje, se povežemo in naredimo nekaj dobrega za našo lokalno skupnost. Skupaj lahko dosežemo več.

CKZ Ormož

Dnevi odprtih vrat v CKZ Šentjur

Na dnevih odprtih vrat se izvajajo aktivnosti za krepitev zdravja v lokalni skupnosti. Udeležencem predstavimo delo CKZ. Predstavimo jim preventivne programe Dora, Zora in Svit, saj menimo, da je v našem okolju odzivnost v te programi prenizka. Ob obisku udeležencem opravimo meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi ter jim v primeru povišanih vrednosti sproti svetujemo in jih napotimo na temeljne obravnave oz. po potrebi k osebному zdravniku. Predstavimo jim zdrav življenjski slog in informacije, kako ga doseči. Predstavimo jim primer zdravega krožnika, skrite pasti v hrani, ponudimo jim tudi testiranje mišične moči.

CKZ Šentjur

Dan zdravja v romski skupnosti

Ekipe CKZ Bela krajina smo se v sodelovanju s Centrom za socialno delo Črnomelj v sklopu dneva Odprtih vrat odločili, da obiščemo obe romski naselji v občini Črnomelj. Podobna akcija je stekla tudi v občini Metlika. Za sodelovanje pri obveščanju Romov smo zaprosili patronažne medicinske sestre in delavke iz Centra za socialno delo. Ekipe se je razdelila na dva tima v dopoldanskem in popoldanskem času. Na začetku smo se namestili pri eni izmed hiš. Po sistemu

»dober glas seže v deveto vas« so se Romi začeli obveščati med seboj in stekla je zelo produktivna akcija. Izvajali smo meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja, zmogljivost prijema ter testirali na eni nogi. Po potrebi smo obiskali romske družine tudi v njihovih domovih. Za otroke, ki so nas tekom akcije veselo spremljali, smo pripravili gibalne



Slika 52: arhiv CKZ Bela krajina

igrice. Med pogovorom smo ugotavljali, kje potrebujejo pomoč pri vključevanju v zdravstveno obravnavo. Svetovali smo jim, da si izberejo osebnega zdravnika, ginekologa, zobozdravnika ter da se vključujejo v preventivne programe.

V primeru nemotiviranosti smo opravili tudi motivacijski razgovor in posredovali potrebne informacije. Spodbudili smo jih tudi k vključevanju državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora Svit). Poleg tega smo jim predstavili še pomen zdravega življenjskega sloga in jih povabili na zdravstvenovzgojne delavnice za odrasle.

Dogodek je bil dobro obiskan. Odkrili smo kar nekaj povišanih vrednosti krvnega tlaka in krvnega sladkorja, z najmlajšimi pa smo se preko igre tudi dobro razgibali. Ljudi smo spodbudili k aktivni skrbi in odgovornosti za lastno zdravje. Na njihovo željo bomo ob naslednjem obisku izvedli delavnico TPO. Veseli so bili našega obiska!

CKZ Bela krajina

Iz prakse CKZ: V RAZLIČNIH OKOLJIH SKRBIMO ZA AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG

Promocija telesne dejavnosti

Standardni tim centra za krepitev zdravja je ustrezno sestavljen, saj vsak član doprinese svoj del znanja, izkušenj in energije v celoten tim. Naše delo je bilo v ZD, med udeleženci delavnic in v lokalni skupnosti pozitivno sprejeto. Uspešno sodelujemo s športnimi društvi, različnimi delovnimi organizacijami, knjižnico, socialnimi zavodi ipd., kjer izvajava tematska predavanja oz. delavnice s področja gibanja, v vrtcih in osnovnih šolah pa izvajava ure telesne aktivnosti, s katero otroci in mladostniki razvijajo gibalne ter funkcionalne sposobnosti. S sodelavci sva sodelovali tudi v Družinski obravnavi za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, kjer sva vstopali v osnovne šole, bilo je tudi veliko organizacije in dogovarjanja z vodstvi šol, starši in otroki.



Slika 53: arhiv CKZ Postojna

Pri tem projektu so zelo pomembne predhodne športne izkušnje ter izkušnje pri delu z otroki, ki smo si jih kineziologi deloma pridobili tekom študija oziroma opravljanja praktičnega usposabljanja v različnih športnih organizacijah. Pomembno je, da se zavedamo, da se ukvarjamo z zdravo populacijo posameznikov, vendar pa ima večina ljudi določene zdravstvene omejitve, zato je potrebno vadbo prilagoditi njihovim sposobnostim in zmožnostim oz. jih v določenih primerih napotiti na drugačno obravnavo oziroma se po potrebi posvetovati z drugimi člani našega tima v CKZ ali ostalimi strokovnjaki v ZD.

Da ne bomo pozabili tudi na naše delovno okolje in naše zaposlene pa skrbiva tudi za promocijo telesne dejavnosti v našem ZD. Vsak torek in četrtek od 7.00 do 7.15 je razpisana vodena vadba, ki jo izvajava. Zaposleni tako lažje in bolj sproščeno vstopijo v dan in naredijo nekaj za svoje telo in dobro počutje na delovnem mestu. Meniva, da je udeležencem všeč malenkost drugačen pristop ter raznolika in pestra izbira vsebin, ki jih izvaja kineziolog.

Skupaj v CKZ dobro sodelujeva, izmenjujeva si izkušnje in znanja ter si delo ustrezno razdeliva.

Nika Bertalanič, kineziologinja, Ajda Podgoršek Nikolič, fizioterapevtka,
CKZ Slovenska Bistrica

Izvajanje delavnic na prostem

V delavnice na prostem so bili vključeni člani Društva upokojencev Višnja Gora. Vodili sta jih dietetičarka in kineziologinja, dvakrat mesečno. Vse aktivnosti so potekale na prostem, v naravi, ne glede na vremenske razmere, med pohodom na določene točke v okolici mesta Višnja Gora. Aktivnosti se je udeležilo 20 do 25 upokojencev. Na postankih, med počitkom je dietetičarka upokojencem predstavila vsebine: prednosti zdravega prehranjevanja za zdravje, pestro kombiniranje priporočenih živil za starostnike, beljakovine v prehrani starostnika in kako pregnati željo po sladkem. Predstavila je prehransko piramido, prikazala zdrav krožnik. Udeleženci pohoda so dobili tudi publikacije o zdravi prehrani. Kineziologinja pa je upokojencem predstavila priporočila za primerno telesno vadbo starejših in z njimi izvedla različne vaje za ravnotežje, vaje za mišično moč in raztezne vaje.



Slika 54: arhiv CKZ Postojna

Delavnice na prostem so primeren način za izvajanje prehranskih vsebin in vsebin telesne vadbe. Kombinacija je popestrila delavnično delo. Upokojenci so se z veseljem udeleževali srečanj, saj so ves čas aktivno sodelovali. Bili so zelo motivirani, ker so se prepletale telesna vadba in prehranske vsebine.

CKZ Ivančna Gorica

Občinski Preizkus hoje na 2 km

Že tradicionalno je naš občinski Preizkus hoje na 2 km eden večjih dogodkov, ki jih CKZ Bela krajina pripravi v sodelovanju z lokalno skupnostjo. Na testiranju ponujamo veliko možnosti udeleženstva tudi za tiste, ki so slabše gibljivi: 6-minutni test hoje, Testiranje telesne pripravljenosti za starejše ali Presejanje za funkcijsko manjzmožnost. Dogodek organiziramo na nogometnem stadionu Loka v Črnomlju. Promocija dogodka poteka po spletnih kanalih, preko lokalnih časopisov, radia in glasil, s plakati, ki jih obesimo po okolici v sodelovanju s podjetjem Komunala Črnomelj. Okoliškim organizacijam ponudimo možnost predstavitve na stojnici.

Poleg gibalnega dela pripravimo še predstavitev naših programov in izpostavimo enega izmed področij, ki ga poglobljeno predstavimo (npr. posledice kajenja in istočasno promocija delavnice opuščanja kajenja). Udeležencem ponudimo zdrav prigrizek (npr. jabolko) in osvežitev. Dogodki potekajo ob petkih in trajajo približno od 15. do 19. ure. Povabljeni so vsi lokalni deležniki, udeleženci preteklih delavnic in delavnic v teku, zaposleni v ZD in ostali krajani Črnomlja ter okoliških krajev. V povprečju se našega dogodka udeleži 70 do 80 ljudi. Na dan dogodka je zbrana celotna ekipa CKZ. V procesu testiranja sodelujejo vsi profili našega tima – diplomirane medicinske sestre, fizioterapevtka, dietetičarka, psihologinja in kineziologa. Poskrbimo še za primerno ogrevanje pred preizkusom hoje in raztezanje ob koncu. Izpis rezultatov, ki ga udeleženci dobijo na koncu preizkusa, interpretiramo, svetujemo in se z udeleženci pogovorimo o možnostih, ki jih naš CKZ ponuja in s katerimi bi lahko svoj rezultat naslednjič lahko še izboljšali.

CKZ Bela krajina

Iz prakse CKZ: KREPITEV ZDRAVJA ZA VSE



Slika 55: arhiv CKZ Maribor

Dan aktivnosti za družine

V program CKZ smo uvedli tudi Družinsko obravnavo za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti ter redni program aktivnosti popestrili tudi z obeležitvi tedna družine. V tem tednu smo organizirali dan aktivnosti za družine, ki so bile vključene v delavnico. S tem smo želeli v ospredje postaviti pomen sodelovanja v družini in med člani tima. Na dnevu aktivnosti so se družine med seboj pomerile v interaktivnih igrah: štafeti,

kvizu in sodelovalni igri. S štafeto smo dosegli dovolj intenzivno telesno aktivnost, v katero smo vključili ekipno sodelovanje celotne družine in poznavanje zdravih obrokov. Družine so se med seboj pomerile tudi v kvizu na temo zdrav življenjski slog, gibanje in zdrava prehrana. S sodelovalno igro pa so družine preizkusile pomen deljenja vlog, medsebojnega sodelovanja, usklajevanja in prevzemanja pobude za doseganje cilja. Na dogodku smo bili prisotni vsi člani tima, ki smo sodelovali pri delavnici Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. To smo kineziolog, psiholog, dietetik, diplomirana medicinska sestra, projektni pediater in vodja CKZ. Dan smo zaključili s pohodom, zdravimi prigrizki in podelitvijo več kot zasluženih daril. S tem dogodkom so družine spoznale, kako lahko na zanimiv, pester in aktiven način preživijo skupno popoldne, poskrbijo za zdrav življenjski slog in se med seboj še bolj tesno povežejo. Tudi mi smo se pri organizaciji dogodka medsebojno povezovali in učinkovito uporabili kompetence vsakega posameznika, da smo s skupnimi močmi in znanjem uspeli sestaviti smiselni, interaktiven in predvsem zabaven dogodek.

CKZ Ajdovščina

Družinski pohod trojk

Z namenom spodbude družin k aktivnemu preživljanju prostega časa je CKZ ZD Logatec organiziral Družinski pohod trojk z geslom »*Razgibajmo družino, imejmo se fino*«. Na letošnjem pohodu je kar 113 odraslih in 112 otrok prehodilo 10 km lepo speljane trase po Blekovskih gmajnah. Med potjo so se lahko okrepčali na kontrolnih točkah. Na začetku so prejeli nekaj sadja in žitne ploščice za popotnico. Omeniti velja, da najmlajši pohodnik ni štel niti 1 leto, medtem ko je bil najstarejši star 71 let. Preden so vsi pohodniki odšli proti Blekovskim gmajnam, jih je z uvodnim pozdravom nagovorila dr. Blagica Džaić. Diplomirana medicinska sestra je povedala nekaj besed o zdravem načinu življenja, preživljanju prostega časa z družino v naravi in predala besedo diplomirani kineziologinji, ki je podala usmeritve o gibanju in pokazala ogrevalne vaje.

Na cilju so se vsi udeleženci lahko okrepčali z okusnim in zdravim prigrizkom, hkrati pa so lahko poizkusili in kupili prehrabene izdelke lokalnih pridelovalcev. Veselje na obrazih naših najmlajših so dodatno izvalila darila in diplome, ki so jih dobili na koncu pohoda. Vse trojke so bile nagrajene. Simbolične nagrade, ki so jih prejeli udeleženci, so bile financirane iz sredstev projekta »Krepitev zdravja za vse«. Zaključni govor je sklenila diplomirana medicinska sestra z zahvalami in napotki o zdravem življenju, gibanju in prehrani ter poudarila, da smo starši zgled in vzor našim otrokom. Namen dogodka je bil dosežen. Vsi smo aktivno preživeli prosti čas, družili smo se, zabavali, povezali smo družine in prijatelje ter s športom in zdravo prehrano pozitivno prispevali k svojem zdravju. S svojo udeležbo so dogodek še bolj obarvali in popestrili predstavniki športnih društev in lokalni pridelovalci. Želja vseh je, da se čez leto dni ponovno srečamo v še večjem številu, da ob druženju in strokovnih nasvetih preživimo čim več lepih in zdravih dni.

CKZ Logatec



Slika 56: arhiv CKZ Logatec

[Temeljni postopki oživljanja otroka in dojenčka](#)

Ozaveščenost laikov oziroma splošne populacije o izvajanju temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED je eden izmed ključnih dejavnikov v verigi preživetja. Znano je, da možgani po 4 minutah brez dotoka kisika pričnejo odmirati in nastajajo težave, istočasno pa je prav tako znano, da je reakcijski čas reševalcev v Sloveniji v povprečju 8 minut, kar nakazuje na pomembnost ozaveščenosti laikov o izvajanju postopkov prve pomoči.

Mnoge raziskave so pokazale, da bi do poškodovanca pristopilo 90 % ljudi, medtem ko jih v realnosti do poškodovanca pristopi zgolj 30 %. Med razlogi za tako nizko odzivnost je strah pred nudenjem prve pomoči in neznanje.

Prihod novorojenčka na svet je zelo lep dogodek, vendar je istočasno tudi velika odgovornost, starši so zelo zaščitniški do svojega otroka in nenehno stremijo k temu, da mu nudijo najboljše. Ker se dojenčki in otroci razlikujejo od odrasle populacije, je tudi protokol izvajanja temeljnih postopkov oživljanja drugačen. Starši so prestrašeni že ko gre za bolezen pri dojenčku in otroku, kaj šele ko gre za neodzivnost otroka in odsotnost vitalnih znakov.

V Zdravstvenemu domu Izola smo kot prvi pričeli izvajati dodatno predavanje o izvajanju temeljnih postopkov oživljanja otroka in dojenčka v sklopu Priprave na porod in starševstvo. Predavanja izvajamo dvakrat mesečno. Doslej smo jih izvedli 6, na katerih je prisostvovalo 60 udeležencev, ki smo jim predstavili pomen nujenja prve pomoči, pristop do poškodovanega otroka in dojenčka po sistemu VODDO (varnost, odzivnost, dihalna pot, dihanje in obveščanje – klic na 112), protokol izvajanja temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED ter odstranjevanje tujka iz dihalnih poti.



Slika 57: arhiv CKZ Izola

Med udeleženci je tema bila dobro sprejeta, saj je predavanje dobro obiskano, udeleženci aktivno sodelujejo ter izkazujejo interes po dodatnih znanjih in veščinah s tega področja.

CKZ Izola

Program »Pazi nase in (po)skrbi zase«

Program »Pazi nase in (po)skrbi zase« je eden izmed programov, ki so del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano, sofinanciranih s strani Ministrstva za zdravje. S programom »Pazi nase in (po)skrbi zase« odgovarjamo na problemska področja, navedena v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki navaja, da postaja življenjski slog starostnikov vedno bolj pomemben vidik celostnega pristopa k reševanju ekonomskih, zdravstvenih in socialnih problematik, ki so posledica staranja družbe. Z aktivnostmi programa želimo prispevati k upočasnitvi upada telesnih sposobnosti starejših odraslih, s poudarkom na ohranjanju kostne in mišične mase.



Slika 58: arhiv CKZ Maribor

Namen programa je doseganje zdravega življenjskega sloga in posledično kakovostnega staranja. Program informira, osvešča, izobražuje in usposablja starejše odrasle o pomenu zdravega življenjskega sloga, zdrave prehrane ter o pomenu vključevanja telesne aktivnosti in telesne dejavnosti v vsakodnevno življenje, s poudarkom na preprečevanju poglobljanja krhkosti pri starejših odraslih.

Nosilec programa je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, partner v programu pa je ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, CKZ, ki izvaja brezplačne in strokovno vodene zdravstvenovzgojne in psihoedukativne delavnice, se povezuje z lokalno skupnostjo in deluje medsektorsko. Okrepila se je njihova povezava z ostalo zdravstveno vzgojo in preventivo, ki v zavodu vzgledno in uspešno deluje.

Program "Pazi nase in (po) skrbi zase" je nastal v delovni skupini sodelavcev z različnih strokovnih področij, socialne gerontologije, zdravstva, medicine in športa. Pri pripravi vsebin so bile ključne usmeritve strokovnjakov iz projekta PANGeA in spletnega portala www.prehrana.si, kot tudi usmeritve iz Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025.

Program vodita Petra Cerinšek, univ. dipl. soc. del., in Nataša Vidnar, dipl. m. s., univ. dipl. org. (vodja CKZ Maribor). V partnerstvu smo razvili tudi Model povezovanja sodelujočih organizacij v Programu, ki prikazuje mreženje med CKZ z omenjeno nacionalno ter lokalno organizacijo, ki izvajata programe za starejše.

CKZ Maribor

Iz prakse CKZ: Z DRUGAČNIMI PRISTOPI V NASLAVLJAMO POTREBE RAZLIČNIH POPULACIJSKIH SKUPIN

Delavnica »Zdravo živim« nekoliko drugače

V Vzgojno-izobraževalnem zavodu Višnja Gora smo organizirali delavnico Zdravo živim v nekoliko drugačni obliki. Pripravili smo večji dogodek, ki je bil namenjena tako dijakom ter stanovalcem zavoda kot njihovim učiteljem. Tematsko smo poimenovali celoten dan dogodka: »Čas je – naredimo nekaj zase – saj ni težko.«

Namesto predavanja smo pripravili stojnice s temami iz delavnice Zdravo živim. Kineziologinja in fizioterapevtka sta pripravili testiranje ravnotežja z različno težavnimi nalogami. Pripravili sta vadbo za mišično moč z elastičnimi trakovi. Pogovarjali so se o pomenu redne telesne aktivnosti in primerni vadbi. Dietetičarka je pripravila stojnico s prikazom količin sladkorja v sladkih pijačah. Pripravila je prikaz zdravega krožnika. Svetovala in odgovorila je na vsa vprašanja

»Zaradi možnosti individualnih pogovorov smo ljudi lažje motivirali za vključitev v preventivne delavnice.«

glede zdrave prehrane. Na stojnici opuščanja kajenja sta diplomirani medicinski sestre osveščali o posledicah kajenja, o sestavinah v cigareti. Na modelu kadilke Sue smo naredili prikaz, kaj po kajenju ostane v pljučih. Psihologinja je na stojnici ozaveščala o možnostih vključevanja na psihoedukativne delavnice.

Glede na posebnost lokalnega okolja je spregovorila tudi o zasvojenosti z IKZ tehnologijo. O zasvojenosti z alkoholom, drogami pa je z obiskovalci na stojnici spregovoril zdravnik. Pripravili smo tudi stojnico samopregledovanja dojk in mod. Ob tem je diplomirana medicinska sestra iz ginekološkega dispanzerja spregovorila o kontracepciji. Medicinski sestre sta prikazovali tudi pravilno ščetkanje zob in pomen ter kontrolo čistosti rok (pod UV lučko).

Na dogodku je potekala tudi delavnica o pravilni uporabi AED. Na vseh stojnicah smo obveščali o preventivnih aktivnostih v CKZ in udeležence povabili k vključitvi. Zaradi možnosti individualnih pogovorov smo ljudi lažje motivirali za vključitev v preventivne delavnice. Skupno delo različnih strokovnjakov in drugih zaposlenih iz ZD je omogočilo, da smo se udeležencem lahko individualno posvetili. Lahko smo jim ponudili konkretne nasvete, odgovarjali na njihova

vprašanja. Menimo, da smo na ta način na delavnico za zdrav življenjski slog pridobili tudi mlajše odrasle, ki se običajno takih delavnic ne udeležijo. Z zavodom smo že dogovorjeni za podobno delavnico, ki pa bo namenjena le njihovim dijakom.

CKZ Ivančna Gorica

Uvajanje nove oblike multidisciplinarne obravnave oseb s fibromialgijo v ZD Nova Gorica

Fibromialgija je kronična bolezen, ki prizadene veliko število oseb, največkrat v obdobju življenja, ko se od njih pričakuje visoka stopnja delovne učinkovitosti in ustvarjalnosti. Vzroki in patofiziološki mehanizmi bolezenskega stanja niso pojasnjeni, zato tudi učinkovitih zdravil ni. Pri zmanjšanju težav ter obvladovanju simptomov in posledic fibromialgije se velik pomen pripisuje biopsihosocialnemu pristopu k zdravljenju in rehabilitaciji.

V CKZ Nova Gorica smo oblikovali paket srečanj za osebe s fibromialgijo. Program obsega tri delavnice: Gibam se, Tehnike sproščanja in Spoprijemanje s stresom ter več predavanj s področij zdrave prehrane, higiene spanja, pomena ergonomije na delovnem mestu ter prilagoditev pri dnevnih aktivnostih. Vsi udeleženci so bili deležni multidisciplinarne celostne obravnave, ki je potekala štiri mesece. Za bolnike je skrbel tim, v katerega je bil vključen zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, fizioterapevt, psiholog, diplomirana

medicinska sestra, dietetik in po potrebi delovni terapevt.



Slika 59: arhiv CKZ Nova Gorica

Program za osebe s fibromialgijo v ZD Nova Gorica ima osnovne lastnosti večkomponentne oz. multidisciplinarne obravnave. Po pričakovanjih so udeleženci delavnice izboljšali svojo telesno pripravljenost. Temu pritrjuje rezultat 6-minutnega testa hoje,

pri katerem so udeleženci ob zaključku programa prehodili za 66 % večje razdalje kot ob vstopu v program in pričakovati je, da bodo pridobljeno izboljšanje ohranili še več mesecev. V enem letu je bilo v program vključenih 60 bolnikov s fibromialgijo. Prvi rezultati so po ocenah bolnikov vzpodbudni, saj so skoraj vsi udeleženci, ki so v programu sodelovali do konca, izboljšali svojo telesno pripravljenost in v anketnih vprašalnikih ocenili, da so delavnice izpolnile njihova pričakovanja. Povečalo se je tudi število napotitev.

Barbara Lemut, fizioterapevtka in Jurij Karapandža, zdravnik spec. fiz. med. in reh., CKZ Nova Gorica

Iz prakse CKZ: PRIZADEVAMO SI ZA ZMANJŠEVANJE NEENAKOSTI V ZDRAVJU

Vključevanje ranljivih skupin prebivalstva v zdravstveni sistem in preventivne programe

CKZ je pomemben povezovalac na področju krepitve zdravja, preventive in zmanjševanja neenakosti v zdravju znotraj ZD, še posebej pa v lokalni skupnosti ter predvsem pri vključevanju ranljivih oseb.

V CKZ ZD Gornja Radgona aktivno sodelujemo z društvom Mozaik, ki je humanitarno, prostovoljno, samostojno in nepridobitno združenje, ki deluje na področju sociale, izobraževanja, kulture, zdravstva in na drugih področjih, ki prispevajo k razvoju in kakovosti življenja v lokalni skupnosti. Prav tako sodelujemo z območnim Centrom za socialno delo, Zavodom za zaposlovanje RS ter društvom Vitica. Društvo Vitica je neprofitna in nevladna organizacija, ki si prizadeva za vzpostavitev bolj učinkovite podpore ciljnim skupinam z razvojem preventivnih in drugih socialno-varstvenih programov, ki posamezniku in družini zagotavljajo bolj kakovostno bivanje v njihovem življenjskem okolju.

V omenjenih društvih in zavodih se vključujemo z ozaveščanjem vseh skupin prebivalstva na področju zdravega življenjskega sloga, pravilne in uravnotežene prehrane, gibanja, psihoedukativnih delavnic itn. Tekom izvajanja smo prepoznali tudi potrebo po izvajanju delavnice Opuščanje kajenja ter dejavnosti tveganja za zdravje. V obliki stojnic organiziramo meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka ter spodbujamo ljudi za vključevanje v preventivne programe in državne presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka (Dora, Zora, Svit). V kolikor zaznamo potrebo po individualni obravnavi, ljudi motiviramo k temu in nudimo vso potrebno oporo. Za zelo pomembno in koristno se je izkazalo sodelovanje s strokovnimi sodelavci omenjenih deležnikov, ki imajo zdaj znanje in informacije, kam lahko napotijo svoje uporabnike, ko zaznajo potrebo po naših programih. Dobrega sodelovanja z zgoraj omenjenimi društvi in zavodi si želimo še naprej, saj bomo le tako skupaj pripomogli k ustreznemu vključevanju ranljivih skupin prebivalstva v zdravstveni sistem in preventivne programe.

CKZ Gornja Radgona

Odprta vrata za zdravje in vključevanje ranljivih skupin

Aktivnosti CKZ so usmerjene v skupnostni pristop za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti vseh – tako si prizadevamo omogočiti boljši dostop do preventivnih storitev in obravnav vsem.

Še preden smo postali CKZ v sestavi, kot smo sedaj, bi lahko pisali o primerih dobre prakse sodelovanja z deležniki v lokalni skupnosti že leta nazaj, med drugim z dnevnim centrom Ozara, kjer so se izvajala t. i. »Odprta vrata za zdravje«, vendar jih takrat še nismo tako poimenovali. Ta vez sodelovanja se je ohranila in nas povezuje še danes.

Izpostavljamo primer dobre prakse »Odprta vrata za zdravje občanov« v občini Gornji Petrovci na Goričkem. Pišemo o kraju, oddaljenem 22 km v eno smer od Murske Sobote. Vrata smo »odprli« s pomočjo zelo aktivne predstavnice občine, ki je na Lokalni skupini za krepitev zdravja takoj zaznala mesto za nas. In smo šli – z roko v roki v akcijo ter dogovorili termine do konca koledarskega leta.

»Pišemo o kraju, oddaljenem 22 km v eno smer od Murske Sobotе. Vrata smo »odprli« s pomočjo zelo aktivne predstavnice občine, ki je na Lokalni skupini za krepitev zdravja takoj zaznala mesto za nas. In smo šli ...«

Občina izdaja mesečno glasilo, ki najde pot v vsako gospodinjstvo in kjer ne manjka napovedi naših načrtovanih aktivnosti. Posvetili smo se temam: Predstavitev CKZ Murska Sobota, Zvišan krvni tlak – tihi ubijalec, Tehnike sproščanja, Vem, kaj jem, Življenje naj bo sladko, a vrednost krvnega sladkorja in maščob v mejah normalnega, Preglejmo svoje telo – bodimo pozorni na

spremembe in Pomen zdrave in varne vadbe. Odprta vrata za zdravje občanov so na voljo vsak prvi četrtek v mesecu (od julija naprej), v kulturnem domu Stanjevci. V jesenskem času (od septembra 2019) pa smo aktivno »zagnali« tudi vadbo za boljše zdravje in počutje, ki poteka v telovadnici osnovne šole Gornji Petrovci vsak drugi torek v mesecu.

Najprej smo organizatorji samevali ob dogovorjenem terminu, vendar so se kmalu opogumili trije udeleženci, nato jih je bilo vedno več. Delni razlog nizke udeležbe bi lahko predstavljala dela na polju, delno pa strah pred nepoznanim. Kakorkoli, udeleženci so nas z navdušenjem sprejeli in srečanja so se zavlekla tudi čez dogovorjeni termin – mi pa smo želeli seveda odgovoriti na vsa zastavljena vprašanja, ki so se kar množila. Vsekakor ni manjkalo smeha, dobre volje in ne manjka nam skupnih načrtov tudi za v prihodnje.

CKZ Murska Sobota



Slika 60: avtor Aleš Cipot, arhiv CKZ Murska Sobota

Sodelovanje z romsko skupnostjo

V okviru CKZ Trebnje smo začele vstopati v romsko naselje. Sedaj izvajamo dvakrat na mesec v njihovem naselju delavnice, svetovanja in pogovorne ure. Prebivalci romskega naselja so nas lepo sprejeli, obiskujejo naše delavnice, pogovorne ure, svetovanja in nam zaupajo. CKZ je pripomogel, da so si uredili dodatno zdravstveno zavarovanje, da so si tisti, ki ga še niso imeli, izbrali osebnega zdravnika ali zobozdravnika. Ko smo izvajale meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja, smo po naključju odkrile, da je imela ena oseba v romskem naselju povečane vrednosti krvnega sladkorja. Ko smo jo vprašale po počutju, nam je zaupala, da je ves čas žejna, da se veliko poti, da hujša, čeprav ni spremenila prehrane in veliko hodi na vodo. Ker so bile meritve krvnega sladkorja visoke, smo svetovale, naj obiše osebnega zdravnika.

To je tudi storila, napotena je bila v diabetološko ambulanto, kjer so ji predpisali inzulin, ki ga sedaj redno prejema.

CKZ Trebnje

Iz prakse CKZ: V LOKALNIH SKUPNOSTIH PROMOVIRAMO AKTIVNOSTI CKZ

Kako »prodati« preventivo?

V ZD Nova Gorica se zavedamo pomembnosti promocije zdravja in programov krepitve zdravja. Menimo, da so sodobni pristopi lahko učinkovitejši od klasičnih strokovnih podajanj informacij. S tem razlogom smo prepoznali potrebo po sodelavcu, ki ni zdravstveni delavec, temveč pozna pristope k medijem in lokalnim skupnostim. Pridobili smo sodelavko, magistro komunikologije. Sodelavka Nina tako opisuje naše kratko, a učinkovito sodelovanje:

Kot komunikologinja sem opazila veliko potrebo po promociji delavnic in samega delovanja CKZ navzven. CKZ kot javna ustanova ne deluje sam od sebe, saj ga ljudje ne potrebujejo nujno za lastno eksistenco, zato je potencirana promocija programov lokalnemu prebivalstvu izrednega pomena.

»CKZ kot javna ustanova ne deluje sam od sebe, saj ga ljudje ne potrebujejo nujno za lastno eksistenco, zato je potencirana promocija programov lokalnemu prebivalstvu izrednega pomena.«



Slika 61: arhiv CKZ Nova Gorica

Pri svojem delu sem največ pozornosti namenila promociji na socialnih omrežjih, privlačnejšim letakom in plakatom, ki oglašujejo dejavnosti CKZ, tesnejšemu stiku z lokalnimi mediji in rednemu pojavljanju v njih ter učinkovitejšemu povezovanju z lokalnimi organizacijami. Dandanes je javnosti dostopnih vse

preveč dezinformacij in napačno interpretiranih zdravstvenih sporočil in nujno je, da se tudi zdravstvo preusmeri na socialna omrežja, kjer lahko doseže najširšo populacijo, predvsem pa uporabi to platformo za širjenje resničnih informacij in promocijo svojih dosežkov. Osredotočili smo se na komunikacijo preko Facebook omrežja in lokalnih medijev. Na Facebook-u redno objavljamo novice in pomembne informacije o vsakdanjem delu CKZ in ZD Nova Gorica, informiramo o pomembnih aktualnih zdravstvenih tematikah, ki so na številnih uradnih slovenskih portalih in spletnih straneh. Število sledilcev na Facebooku je v približno 8 mesecih, od konca februarja, ko smo pričeli z intenzivnejšim objavljanjem novic na strani ZD Nova Gorica, do sredine oktobra skokovito naraslo na 1221 sledilcev, kar je za javni zavod, ki finančno ne vlaga v promocijo in ne kupuje všečkov, ogromno. To je za nas dokaz, da je javnost prepoznala našo kvalitetno vsebino in si želijo še več naših novic. Z vodjo CKZ sva prepoznali tudi potrebo po aktivnejšem pojavljanju v medijih, kar smo dosegli z ažurnimi objavami v lokalnih medijih, kjer smo v prvi fazi predstavljali naš CKZ in dejavnosti, ki jih

izvajamo, v prihodnje pa načrtujemo tudi redne radijske prispevke in članke na temo zdravja, ki jih bodo izvajali naši strokovnjaki iz CKZ. K boljšemu informiranju sprotnih dogodkov in dejavnosti pripomorejo tudi privlačnejši plakati in letaki, ki pritegnejo pozornost in jih samostojno oblikujem. Dejstvo je, da organizacija dogodkov vzame veliko časa, če želimo, da so vrhunsko izvedeni, pa še toliko več. Ekipi CKZ sem pri tem pomagala s komunikacijo z udeleženci in slavnostnimi govorci, iskanjem najprimernejšega cateringa, oglaševanjem v medijih, vodenjem evidence potrjenih gostov in končnim vodenjem celotnega poteka dogodka.

Tamara Kofol, vodja CKZ in Nina Bizjak, komunikologinja v CKZ, CKZ Nova Gorica

Promocija krepitve duševnega zdravja v Velenju

Več priložnosti za delovanje v lokalni skupnosti smo izkoristili za ozaveščanje o različnih vsebinah s področja duševnega zdravja in predstavitev naših programov. Ciljna populacija so bili predvsem moški udeleženci in mladi odrasli, saj se le-ti psihoedukativnih delavnic udeležujejo v manjši meri.

Pripravili smo: članke za lokalni časopis, predavanje v knjižnici, prispevke na radiu in televiziji, okroglo mizo idr.

Oblikovali in izdali smo zloženko z opisom podpornih delavnic in navezali stik s ključnimi organizacijami, ki lahko pomagajo pri prepoznavnosti CKZ.

CKZ Velenje



Slika 62: arhiv CKZ Izola



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

www.eu-skladi.si

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in
Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada