

TEMELJNE ZV DELAVNICE

Zdrav življenjski slog, preventiva SŽB skupinsko srečanje

Predstavili bomo pomen zdravega življenjskega sloga pri preprečevanju in zdravljenju srčno žilnih in drugih kroničnih bolezni ter možnost vključitve v daljše ZV delavnice.

Dejavniki tveganja za SŽB skupinsko srečanje

Seznani vas bomo z vplivom povišanega krvnega tlaka, motenj v presnovi maščob in motenj v presnovi sladkorja na razvoj SŽB.

Kontakt:
Magda Sep, dipl. med. sestra., spec. klin. dietetike
E-mail: magda.sep@zd-smarje.si
Tel. št.: 031 849 113

Sladkorna bolezen tipa 2 skupinsko srečanje

Na delavnici vas bomo seznanili s pomembnimi informacijami o sladkorni bolezni tipa 2. Delavnica je namenjena odraslim, ki niso vodeni v diabetološki ambulanti in niso na inzulinski terapiji.

Kontakt:
Barbara Gorenak, dipl. med. sestra
E-mail: barbara.gorenak@zd-smarje.si
Tel. št.: 031 849 101

TEMELJNE ZV DELAVNICE

Tehnike sproščanja skupinsko srečanje

Spoznali in preizkusili boste tri različne sprostitvene tehnike in dobili navodila za izvajanje tehnik doma.

Kontakt:
Zala Kresnik, mag. psihologije
E-mail: zala.kresnik@zd-smarje.si
Tel. št.: 051 644 018

Ali sem fit? skupinsko srečanje

Delavnica, kjer boste pod strokovnim vodstvom fizioterapevta opravili preizkus za ugotavljanje telesne zmogljivosti. Glede na ustrezen rezultat vam bomo svetovali ustrezno telesno dejavnost.

Kontakt:
Rebeka Rap, dipl. fiziot.
E-mail: rebeka.rap@zd-smarje.si
tel. št.: 031 608 558



POGLOBLJENE ZV DELAVNICE

Zdravo jem 4 skupinska in 2 individualni srečanja

V delavnici boste pridobili znanje in veščine za postopno spreminjanje manj zdravih prehranskih navad in se naučili sestaviti zdrav jedilnik.

Zdravo hujšanje 18 skupinskih in 3 individualna srečanja

V delavnici boste pridobili znanje in podporo za zmanjšanje telesne mase. Delavnica vključuje tudi strokovno vodeno telesno vadbo in svetovanje psihologa.

Svetovanje za opuščanje kajenja 6 skupinskih ali 6 individualnih srečanj

V delavnici ali individualnem svetovanju bomo predstavili različne tehnike in načine opuščanja kajenja kot pomoč za oblikovanje lastne strategije za opustitev kajenja.

Kontakt:
Magda Sep, dipl. med. sestra., spec. klin. dietetike
E-mail: magda.sep@zd-smarje.si
Tel. št.: 031 849 113