

CENIK PROGRAMA PROMOCIJE ZDRAVJA za delovne organizacije

Kontaktna oseba; **Helena Žulič**, vodja Centra za krepitev zdravja ZD Krško

CKŽ 137b

8270 Krško

Helena.zulic@zd-krsko.si

Telefon; 051 633 501

Izvajalci;

Anja Šeško; dipl.m.s. s spec.znanji

Mateja Zupanc; dipl.m.s. s spec.znanji

Kristina Povh; dipl.m.s. s spec.znanji

Petra Marinko; univ.dipl.psih.

Rebeka Beribak; mag.inž.preh.

Tanja Ganc; dipl.diet.

Katja Ponikvar; dipl.fiziot., mag.kin.

Taja Kolman; dipl.fiziot.

Danijela Stanojkovikj; dipl.fiziot.

ŠIFRA	STORITEV	Cena v EUR
	TIHA NEVARNOST: KRVNI TLAK, KRVNI SLADKOR, HOLESTEROL trajanje; 60 minut	450,00
	PREVENTIVA RAKAVIH BOLENI S PRIKAZOM SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD trajanje; 60 minut	450,00
	PASTI KAJENJA IN ALKOHOLA trajanje; 60 minut	450,00
	ZDRAVJE USTNE VOTLINE trajanje; 60 minut	450,00
	PREVENTIVNI PREGLED, KI VKLJUČUJE BIOIMPEDANČNO MERITEV SESTAVE TELESNA, DVOJNEGA KRVNEGA TLAKA, KRVNEGA SLADKORJA, HOLESTEROLA Z INTERPRETACIJO REZULTATOV Število udeležencev: 10 trajanje; 150 minut	450,00
	KAKO NAJ SE PREHRANJUJEM, DA BOM PRODUKTIVEN NA DELOVNEM MESTU? trajanje; 60 minut	450,00
	ALI MOJE DELO V SLUŽBI ZADOSTUJE POTREBAM GIBANJA ZA ZDRAVJE? trajanje; 60 minut	450,00
	ERGONOMIJA NA DELOVNEM MESTU IN AKTIVNI ODMORI trajanje; 60 minut	450,00
	ZDRAVA HRBTENICA IN TELESNA DRŽA	450,00

	trajanje; 60 minut	
	TESTIRANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI trajanje 90 minut	300,00
	ČAS JE, DA SE SPROSTIM- TEHNIKE SPROŠČANJA trajanje; 60 minut	450,00
	ZDRAVI ODNOSI NA DELOVNEM MESTU trajanje; 60 minut	450,00
	PRVA POMOČ- temeljni postopki oživljanja z uporabo defibratorja trajanje; 60 minut	450,00

TIHA NEVARNOST- KRVNI TLAK, KRVNI SLADKOR, HOLESTEROL

Delavnica se osredotoča na prepoznavanje in obvladovanje dejavnikov, ki vplivajo na zvišan krvni tlak, povišan krvni sladkor in holesterol, vključno z nezdravo prehrano, pomanjkanjem telesne aktivnosti in stresom. Udeleženci pridobijo praktične nasvete za izboljšanje življenjskega sloga ter zmanjšanje tveganj za bolezni srca in ožilja, diabetes in druge kronične bolezni. Delavnica vključuje meritev krvnega tlaka in krvnega sladkorja.

PREVENTIVA RAKAVIH BOLENIJ S PRIKAZOM SAMOPREGLEDOVANJA DOJK IN MOD

Delavnica udeležencem predstavi pomembnost zgodnjega odkrivanja raka in ključne simptome, na katere morajo biti pozorni. Delavnica vključuje praktični prikaz tehnik samo-pregledovanja dojk in mod, ki so primerne tako za moške kot ženske. Strokovnjaki bodo udeležencem nudili nasvete in odgovarjali na vprašanja, s ciljem povečati ozaveščenost in zmanjšati tveganje za rakava obolenja.

PASTI KAJENJA IN ALKOHOLA

Delavnica se osredotoča na vpliv alkohola in nikotina na zdravje ter možnosti za premagovanje teh razvad. Predavateljica bo predstavila fizične, psihološke in socialne posledice dolgotrajne uporabe teh substanc. Poudarila bo mehanizme odvisnosti, pa tudi preproste korake za zmanjšanje ali opustitev teh navad, vključno s tehnikami samopomoči in strokovno podporo. Udeleženci bodo spoznali orodja za soočanje z izzivi pri spreminjanju nezdravih vzorcev ter pozitivne učinke, ki jih prinaša opustitev teh razvad. Namen predavanja je spodbuditi zavedanje, da je moč za spremembo v veliki meri v njihovih rokah.

ZDRAVJE USTNE VOTLINE

Delavnica osvetljuje pomen ustnega zdravja za splošno zdravje in dobro počutje. Udeleženci bodo spoznali povezavo med vnetji v ustni votlini in zdravjem celega telesa ter prejeli praktične nasvete za pravilno nego zob in dlesni. Predavanje poudarja tudi psihološki vidik, saj zdravi zobje in nasmeh pomembno vplivajo na samozavest in kakovost življenja. Cilj je ozvestiti, da je skrb za zobe ključni del preventive za celostno zdravje.

PREVENTIVNI PREGLED, KI VKLJUČUJE BIOIMPEDANČNO MERITEV SESTAVE TELESA, DVOJNO MERITEV KRVNEGA TLAKA, MERITEV KRVNEGA SLADKORJA, HOLESTEROLA Z INTERPRETACIJO REZULTATOV

Bioimpedančna meritev omogoča oceno količine telesnih tekočin, beljakovin, mineralov in kostne gostote ter merjenje mišične in maščobne mase. Prikazuje tip telesne grajenosti, oceno zdravja in

telesne moči, telesne pripravljenosti ter ugotavljanje debelosti oziroma prevelikega deleža telesne maščobe. Prav tako omogoča oceno količine visceralne maščobe (maščobe okoli notranjih organov). Naprava je uporabna tudi za spremljanje prehransko ogroženih bolnikov ter oseb z boleznimi ledvic in srca, ki lahko povzročajo zadrževanje vode v telesu. Meritev sestave telesa je prvi korak k prepoznavanju telesnega stanja, izboljšanju zdravja in telesnega videza.

Z dvojno meritvijo krvnega tlaka ugotavljamo morebitne razlike v izmerjenih vrednostih med obema rokama.

Preventivni pregled se izvaja v Centru za krepitev zdravja Krško. Udeleženci morajo biti tešči. Ob zaključku pregleda prejmejo izvid skupaj z interpretacijo rezultatov.

KAKO NAJ SE PREHRANJUJEM DA BOM PRODUKTIVEN NA DELOVNEM MESTU?

Delavnica udeležence pouči o pomembnosti uravnoteženega ritma hranjenja med delovnim časom, prepoznavanju skritih pasti v hrani, kot so skriti sladkorji in prekomerna vsebnost soli. Udeleženci se naučijo, kako izbrati zdrave prigrizke in obroke, ki izboljšujejo energijo in produktivnost ter kako se izogibati nezdravim prehranjevalnim navadam. Delavnico vodijo strokovnjaki za prehrano, ki nudijo praktične nasvete za izboljšanje prehranjevalnih navad na delovnem mestu.

ALI MOJE DELO V SLUŽBI ZADOSTUJE POTREBAM GIBANJA ZA ZDRAVJE?

Delavnica bo osvetlila, ali lahko delovne aktivnosti nadomestijo redno telesno vadbo. Vodila jo bo kineziologinja, ki bo zaposlenim predstavila ključne razlike med fizičnim delom in gibanjem, ki krepita zdravje. Udeleženci bodo izvedeli, kako uravnotežiti telesne napore na delovnem mestu s pravilno telesno vadbo. Poleg teoretičnih osnov bodo vključeni tudi praktični nasveti za izboljšanje gibljivosti in moči. Delavnica je namenjena vsem, ki želijo bolje razumeti vpliv svojega dela na zdravje.

ERGONOMIJA NA DELOVNEM MESTU IN AKTIVNI ODMORI

Teoretično-praktična delavnica z aktivno udeležbo. Seznanitev udeležencev s priporočili in možnostmi za prilagoditev dela ter delovnega mesta s pomočjo ergonomskih ukrepov. Udeleženci dobijo splošna navodila za izvajanje aktivnih odmorov na delovnem mestu. Prikaz aktivnega odmora.

ZDRAVA HRBTENICA IN TELESNA DRŽA

Teoretično-praktična delavnica z aktivno udeležbo. Udeleženci spoznajo razlago osnovne anatomije hrbtenice, kako poskrbimo za pravilno držo, kakšen pomen ima močno telesno jedro in pomen pravilnega dihanja. Demonstracija pravilne drže, izvajanja vaj, dvigovanja in premeščanja bremen.

TESTIRANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Udeleženci v delavnici izvedejo enega izmed dveh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti (6-minutni test hoje ali hoja na 2 km). Na podlagi rezultatov testiranja in zdravstvenega stanja udeleženca sledi individualno svetovanje glede najprimernejše in zdravju prijazne telesne dejavnosti. Rezultati testa pomagajo pri določanju telesne kondicije, oceni zdravja srca in ožilja ter so lahko vodilo za prilagajanje vadbenih programov ali zdravstvenih priporočil. Potrebujemo zagotovitev ustreznega prostora oz. terena. Možna je izvedba v prostorih Centra za krepitev zdravja Krško. Pri izvedbi priporočamo udobna oblačila in obutev.

ČAS JE DA SE SPROSTIM- TEHNIKE SPROŠČANJA

Delavnica je namenjena razumevanju izvora stresa in učenju tehnik za njegovo učinkovito obvladovanje. Udeleženci bodo spoznali različne sprostitevne metode, kot so dihalne vaje, meditacija in progresivna mišična relaksacija, ki pomagajo pri zmanjševanju napetosti. Delavnica vključuje tudi

praktične vaje, ki jih lahko vsakodnevno uporabljajo za izboljšanje počutja. Cilj je opremiti udeležence z orodji, ki jim bodo pomagala zmanjšati stres, izboljšati duševno zdravje in povečati odpornost na stresne situacije. Delavnica je primerna za vse, ki želijo izboljšati kakovost svojega življenja z učinkovitejšim obvladovanjem stresa.

ZDRAVI ODNOSI NA DELOVNEM MESTU

Delavnica je namenjena izboljšanju medosebnih odnosov na delovnem mestu, s poudarkom na učinkoviti komunikaciji, reševanju konfliktov in gradnji zaupanja. Udeleženci se naučijo tehnik aktivnega poslušanja, asertivnega izražanja in empatije, ki so ključne za ustvarjanje pozitivnega delovnega okolja. Delavnico vodijo strokovnjaki za psihologijo in komunikacijo, ki nudijo praktične nasvete in orodja za izboljšanje delovnih odnosov.

PRVA POMOČ – TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO DEFIBRILATORJA

Na delavnici se boste naučili pravilno izvajati temeljne postopke oživljanja (TPO) in uporabljati avtomatski zunanji defibrilator (AED). Poudarek bo na praktičnem usposabljanju, kjer boste pridobili znanje in samozavest za hitro ukrepanje v primeru srčnega zastoja. Spoznali boste, kako prepoznati nujno stanje, pravilno izvajati stisne prsnega koša in umetno dihanje ter kako varno in učinkovito uporabiti defibrilator. Pridružite se in postanite ključni člen v reševanju življenj.

Pripravila: Helena Žulič, vodja CKZ

Andreja Auer Pfeifer, dr. dent. med.,
predsednica Sveta zavoda