



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



# Intenzivni preventivni program za spremembo življenjskega sloga s simulacijami

Uroš Zafošnik, dipl.zn., mag.soc.del.



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



Zdravstveni dom Ljubljana  
Community Health Centre Ljubljana



namen programa: **spememba življenjskega sloga**



S simulacijami želimo pri uporabniku doseči **uvid**, torej posledice s katerimi se bo moral v nadaljevanju svojega življenja z veliko verjetnostjo spopadati, zaradi **nezdravega življenjskega sloga**

Glavna motivacija

**negativna izkušnja**

- težko dihanje pri kadilcu,
- težave z gibanjem po možganski kapi,
- težave z vidom,
- pospešen proces staranja zaradi kajenja

KAJ SE BO ZGODILO,.....

KAKO SE BOM POČUTIL.....

KAKO BOM ŽIVEL.....

Doseganje uvida s  
simulatorji....

# UVID









## METODA:

Pacient, pri katerem medicinska sestra v referenčni ambulanti (PMS) zazna neuspeh pri izvajanju preventivnega programa ( kajenje kljub slabšanju zdravstvenega stanja, nenehno pridobivanje telesne teže,...) slednjega vključi v preventivni program SIM centra

**motivacija za spremembo življenjskega stila**

#### Potek programa:

- Obisk referenčne ambulante/obisk patронаžne medicinske sestre na domu
- Medicinska sestra oceni vašo morebitno ogroženost za kronično obolenje
- Napoti vas v Simulacijski center
- Zaposleni iz Simulacijskega centra vas kontaktirata glede ustreznega termina
- V simulacijskem centru boste vključeni v delavnico, ki je prilagojena vašim potrebam.
- S pomočjo simulacij boste spoznali posledice nezdravega življenjskega sloga
- Spoznali boste kaj dejansko pomeni živeti z eno izmed kroničnih obolenj, ki vas ogrožata
- Po učni delavnici se boste imeli možnost vključiti v nadaljevalni preventivni program v ZDL, kjer vam bomo pomagali najti pot do bolj zdravega življenjskega sloga.

#### Izvedba delavnice:

- Delavnica traja 2 uri in je brezplačna
- Delavnica se izvaja v manjši skupini (do 8 kandidata/ov).
- Projekt je financiran s strani Norveškega finančnega mehanizma

**Vsaka pot se prične s prvim korakom.  
Naredite tega še danes.**

Pridružite se programu intenzivnega preventivnega programa in spremenite svoj življenjski slog.



SIM center,  
Molesova 3,  
1000 Ljubljana

email: prijava.sim@zdl-si  
031 744-697 / Tel.: (01) 47-23-783



**Intenzivni preventivni program  
za spremembe življenjskega  
sloga**

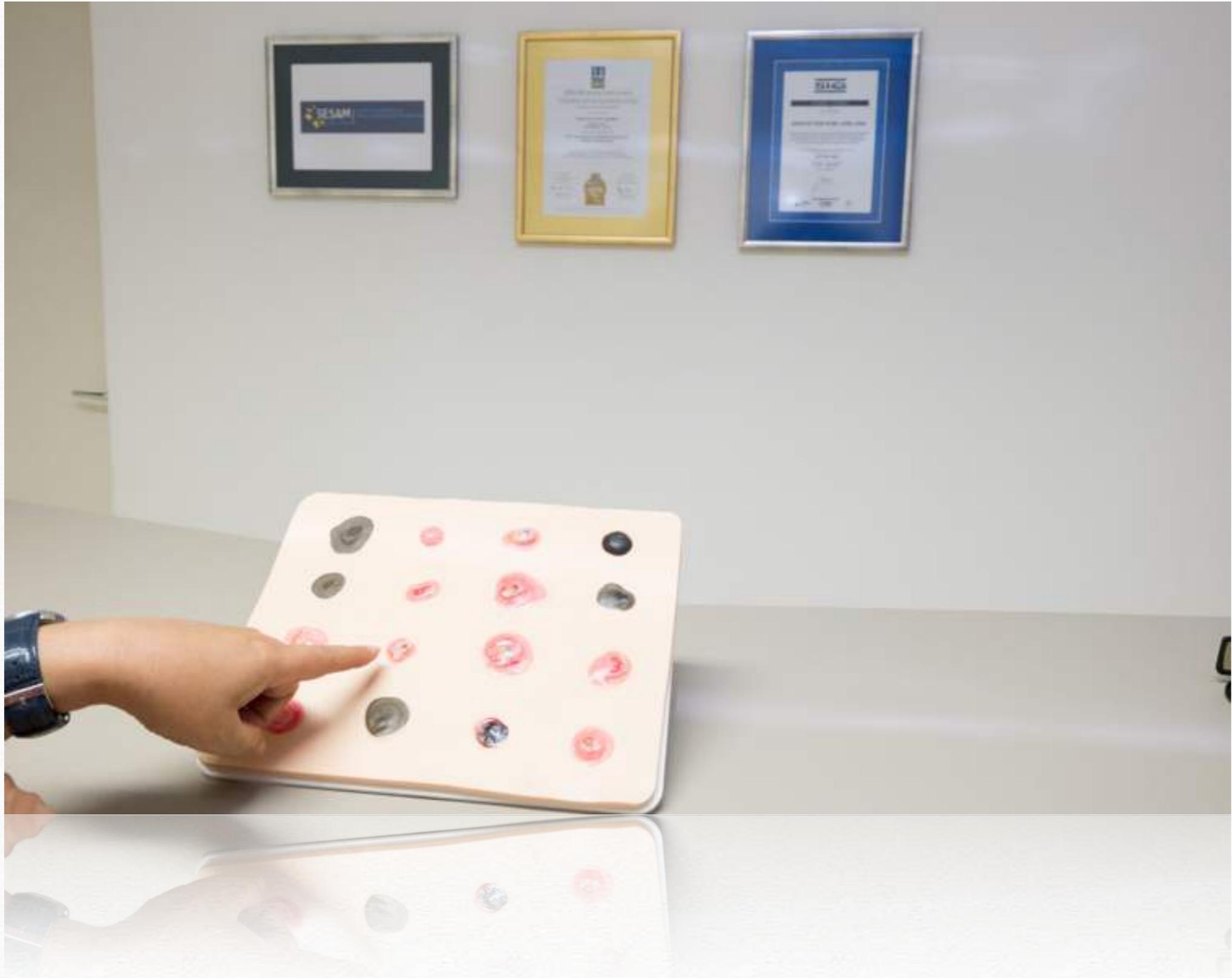


**SIM**  
SIMULACIJSKI CENTER



- nazorno prikazna vsebina programa v SIM centru.
- zmanjšati njegov morebitni strah.

V programu usposabljanja, ki je praktično naravnan, bodo udeleženci pridobili  
ustrezna osnovna znanja nujno potrebna za spoznanja o svojem **rizičnem**  
**vedenju.**



S simulacijami boba vplivali na potek preventive.

Glavna motivacija

**negativna izkušnja**

**malo prej.....**

**(pred pojavom bolezni)**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Projekt je financiran s strani Norveškega finančnega mehanizma.



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



Zdravstveni dom Ljubljana  
Community Health Centre Ljubljana



